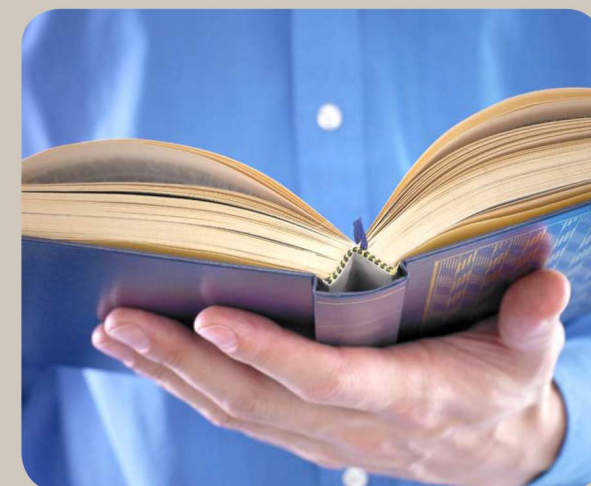


برای خوب خواندن مراعات کن...!

حامد کاشانکی
روانشناس و مشاور تحصیلی



۱- محیطی مناسب برای درس خواندن

بهترین مکان برای مطالعه میز شخصی و اتاقی جدا از جریانه‌های غیر درسی است. بهتر است میز مطالعه در کنج اتاق قرار داشته باشد به طوری که شما رو به دیوار قرار بگیرید. از اطراف میز کار خود هر چیزی که حواس‌تان را پرت میکند بردارید. تمام وسایل مورد نیاز برای مطالعه را روی میز قرار دهید تا هنگام مطالعه دائماً مجبور نباشید از جای خود بلند شوید. نور اتاق مطالعه نیز باید کافی و تلفیقی از نور سفید و زرد باشد. هنگام خواندن لم ندهید، همیشه درست پشت میز بنشینید به طوری که تمام مفاصل بدنتان زاویه ۹۰ درجه داشته باشند. دستتان را زیر سرتان نگذارید، روی میز خوابید و... هر وقت خسته شدید از جای خود بلند شوید و کمی قدم بزنید و چند حرکت کششی انجام دهید، سپس دوباره مشغول مطالعه شوید. اگر فراهم کردن چنین محیطی برایتان مقدور نیست از نزدیک‌ترین کتابخانه به محل سکونت خود استفاده کنید.

۲- درسهای هر روز، همان روز

سعی کنید همیشه به کارهای مدرسه و درس خواندن الویت دهید و بعد از انجام آنها به فعالیت‌های دیگر مانند تماشای تلویزیون، استفاده از کامپیوتر، تفریح، مهمانی و... بپردازید. مرور سریع نکات مهم هر درس در همان روز باعث ماندگاری بیشتر مطالب در مغز و یادآوری آسانتر آنها خواهد بود. مخصوصاً در مورد دروس تمرینی، حل کردن تمرین، چند ساعت بعد از تدریس، بسیار مفید خواهد بود.

۳- پیش‌روی مرحله به مرحله

همیشه از کل به جزء و از بزرگ به کوچک رسیدن، روشی کارآمد در امر یادگیری در سنین مختلف است. در زمان درس خواندن ابتدا سعی کنید درک کلی از مطلب داشته باشید سپس وارد جزئیات شوید، با این روش امکان موفقیت بیشتر میشود.

۴- افزایش ساعات مطالعه

ساعات مطالعه خود را کم‌کم (حتی اگر شده روزی ۱۰ دقیقه) ولی پیوسته افزایش دهید. مثلاً یک روز ۷ ساعت مفید درس نخوانید و ۳ روز بعد روزی

دو ساعت! مگر اینکه اتفاق غیر مترقبه‌ای افتاده باشد. چون ۵۰٪ کارآیی مدت مطالعه بستگی به عادت‌های مطالعاتی شما دارد.

۵- ملاحظه‌ی جسمی

در زمانهایی که خسته، عصبانی، حواس‌پرت. شتابزده هستید درس نخوانید، در چنین حالاتی تلاش برای یادگیری بیفایده است و مغز انسان در این حالات اطلاعات را دفع میکند. بنابراین زمانی که فکر شما به چیزهای دیگر مشغول است خود را مجبور به درس خواندن و یادگیری نکنید. این کار چیزی جز اتلاف وقت نیست.

۶- تو، تلاش، هدف

از هدفهایی که نیازمند تلاش ولی قابل دسترسیند، استفاده کنید. کافی است سعی کنید فرق بین اهداف کوتاه مدت و بلند مدت خود را دریابید. اهداف بلندمدت را مانند رؤیا در ذهن بیورانید و نگهدارید، در عین حال فعالیت‌های روزانه زندگی را به اهداف کوتاه مدت اختصاص دهید. مثلاً مهندس شدن، پزشک شدن و... اهداف بلند مدت و مهمی هستند. هر کدام از اینها مسیریایی را میطلبند که باید این مسیرها را با تلاش و دستیابی به اهداف کوتاه مدت، سپری کنید. مثل فارغ التحصیلی از دانشگاه با معدل خوب و اندوختن مهارت و تجربه در حین تحصیل، قبل از آن، گذشتن از آزمون سراسری و... تا برسد به کوتاهترین هدف، مثل اینکه فردا از ۸ تا ۱۰ باید زیست بخوانم و...

۷- خود پاداشی متناسب

هر چند وقت یکبار به عنوان پاداش به کارهای مورد علاقه‌ای که برای‌تان لذتبخش است بپردازید. مثلاً به خودتان قول بدهید که اگر یک هفته کامل از شنبه تا پنجشنبه، برنامه‌تان را به موقع به انجام برسانید و از برنامه عقب نیفتید، جمعه آن هفته را به کوه بروید. بهتر است بیشتر به فعالیت‌های سبک بدنی و ورزشی و نشاط آور بپردازید.

۸- فاصله‌های کوتاه اما پیوسته

آمار نشان داده که ذهن انسان در زمانهای کوتاه و مکرر بسیار متمرکزتر از زمانهای طولانی عمل میکند. بنابراین بهتر است بعد از هر ۳۰ الی ۴۵ دقیقه



درس خواندن، ۱۰ دقیقه به خودتان استراحت بدهید، ضمن این‌که درس خواندن برای مدت زمان طولانی نه تنها کسالت‌آور است، بلکه باعث خستگی، ایجاد استرس و سردرگمی میشود، در نتیجه قدرت یادگیری کاهش می‌یابد.

۹- محدودیت اختلال

زیاده روی در تماشای فیلم و تلویزیون، انجام بازیهای کامپیوتری یا استفاده‌ی بیش از حد از اینترنت، بیرون رفتن از منزل به منظورهای مختلف، مکالمه بیش از حد تلفن، خواب بیش از اندازه و... بر هم زنده‌ی فعالیت‌های مطالعاتی است. می‌توانید برای هریک از این کارها زمانی را در نظر بگیرید، ولی هرگز مطالعه و فعالیت‌های درسی را به خاطر انجام یکی از این کارها و یا امور مشابه، قطع نکنید.

۱۰- دشمن شناسی! ناامیدی ممنوع

افرادی که دائماً خود را به دلیل کندی در یادگیری سرزنش میکنند، حتی اگر پیشرفتی مناسب و قدرت یادگیری بالایی داشته باشند، همواره در استرس بهسر می‌برند. در مقابل افرادی که به خود و سرعت یادگیریشان اطمینان دارند، اگر از هوش و استعداد کمتری نسبت به گروه قبل برخوردار باشند، نتیجه‌ی کارشان بهتر است، زیرا این افراد انرژی خود را صرف نگرانی و حساسیت‌های بی‌مورد نمی‌کنند و آهسته و پیوسته پیش می‌روند.

۱۱- اهمیت تغذیه

بهبود کلی بهتر است برنامه‌ریزی غذایی متعادل و مفیدی برای خود داشته باشید. برای این کار بهتر است از فواید و مضرات مواد غذایی و از بهترین زمان صرف آنها مطلع باشید. انتخاب متناسب مواد غذایی و استفاده‌ی منظم و هوشمندانه از آن‌ها کمک فراوانی به یادگیری خواهد داشت.

با رعایت این نکات می‌توانید شاهد پیشرفت مطلوب وضعیت درسی و اوج گرفتن فعالیت‌های مطالعاتی خود باشید.