

# عادت‌های درست مطالعاتی

اکبر قربانی فرد - مشاور تحصیلی

داشتن عادت‌های درست مطالعاتی از جمله مهارت‌های اساسی و مهم برای هر دانش‌آموز در روند موفقیت در مراحل تحصیلی است. بنابراین هرگونه اهمال و بی‌توجهی در این زمینه، تبعات نامطلوبی به دنبال خواهد داشت.

**ابتدا باید بدانیم بکارگیری عادت‌های صحیح در مطالعه، چه مزایا و فوایدی برای یک دانش‌آموز خواهد داشت:**

- **۱. افزایش بازدهی مطالعاتی فرد یعنی در زمان کمتر، کاری بیش‌تر انجام دادن که خود به کسب نتیجه‌ی بهتر در آزمون‌ها ختم می‌شود.**
- **۲. افزایش اعتماد به نفس؛ چون در صورت یادگیری سریع‌تر یک مطلب علمی، فرد نسبت به گذشته، احساس خوشایندتری دارد.**
- **۳. احساس آرامش بیش‌تر به خاطر کسب نتایج بهتر که می‌تواند از اضطراب دانش‌آموز هم بکاهد.**

● **۴. واقع‌بین‌تر شدن دانش‌آموز، زیرا دیگر عدم کسب نتیجه مطلوب خود را فقط به خاطر ندانستن شیوه‌های صحیح مطالعه نمی‌داند و دلایل ناکامی خود را در جاهای دیگر هم خواهد جست.**

● **۵. صرف هزینه و زمان کمتر برای یادگیری بهتر مطالب درسی، زیرا در صورت عدم رعایت عادت‌های درست مطالعاتی و یاد نگرفتن به موقع مطالب درسی، مجبور به گرفتن دبیر خصوصی، رفتن به آموزشگاه، تهیه سی‌دی‌های آموزشی یا منابع کمک‌درسی بیش‌تری خواهید بود در صورتی که مشکل در جایی دیگر است.**

**حال به مهم‌ترین موارد از عادت‌های درست مطالعاتی اشاره می‌کنیم و سپس توضیحی کوتاه برای هر کدام ارائه می‌شود.**

● **۱. تا حد امکان از یک مکان ثابت برای مطالعه استفاده گردد زیرا موجب می‌شود تا نسبت به مکان شرطی شوید و به محض قرار گرفتن در چنین محیطی، فرد شروع به مطالعه نماید.**

● **۲. به طور قطع یک فضای مطالعاتی آرام و کم سروصدا، می‌تواند تا حد زیادی از حواس پرتی در حین مطالعه بکاهد پس بهتر است عادت کنید در چنین محیطی مشغول به مطالعه شوید چون گاه دیده می‌شود که دانش‌آموز دوست دارد در اتاق پذیرایی و جایی که سایر اعضای خانواده هستند، مطالعه کند که زیاد مفید نخواهد بود.**

● **۳. ثابت بودن مدت زمان مطالعاتی در طول هفته؛ داشتن نوسان زیاد در میزان مطالعه در طول هر هفته، موجب می‌شود که فرد نتواند برنامه‌های پیش‌بینی شده را به موقع اجرا نماید. یعنی حتی اگر ساعت مطالعاتی زیادی هم نداشت اشکالی ندارد ولی همین زمان اندک را هم ثابت نگه دارید.**

● **۴. سرعت عمل مناسبی را در انجام امور مطالعاتی خود در پیش بگیرید. زیرا کند بودن شما، بسیاری از فرصت‌ها را از شما خواهد گرفت. برای این کار کافی است از قبل برای هر زنگ مطالعه خود، بخش محدودی از مباحث را مشخص کرده و آن را در بازه زمانی تعیین شده اجرا نمایید.**

● **۵. منابع کمک‌درسی مورد مطالعه خود را زیاد تغییر ندهید چون چشم و ذهن شما به نحوه نگارش و بیان مطالب یک منبع خاص عادت کرده است لذا تغییر آنها بدون هیچ دلیل موجه، از بازدهی مطالعاتی شما در آینده خواهد کاست.**

● **۶. استفاده از یک برنامه زمان‌بندی از قبل تعیین شده که بسیار مفید خواهد بود یعنی حدود تمرین‌ها و ساعت مورد نیاز مباحث مورد مطالعه را بر اساس آزمون‌هایی که پیش‌رو دارید مشخص نمایید. با این کار تعادل مطالعه بین دروس مختلف رعایت شده و از افراط و تفریط جلوگیری خواهد شد.**

