



یه مطلب کلاس

مکان مناسب، زمینه‌ای برای مطالعه‌ی موفق

فاطمه هاشمی - مشاور آموزشی



وجود مکان مناسبی که بتوان در آن مطالعه‌ای جدی و نتیجه بخش داشت از عوامل مؤثر در فعالیت مطالعاتی داوطلبان است. برای آن که محیط مطالعاتی مناسبی را فراهم کنید، ابتدا باید مشخصات چنین فضایی را بدانید. برای این که ویژگی‌های مکان مناسب مطالعه را به شما منتقل کرده باشیم، از الگوی طرح پرسش استفاده می‌کنیم. تلاش کنید ابتدا به هر پرسش، پاسخ دهید و سپس پاسخ‌تان را با نکات مطرح شده مقایسه کنید. این مقایسه مناسب یا نامناسب بودن فضای مطالعاتی شما را نشان خواهد داد.

آیا مکان مطالعه‌ی من هر وقت که بخواهم در دسترس است؟

اگر هر موقع که بخواهید از مکان مطالعه تان استفاده کنید، قادر به این کار نباشید، مکان مطالعه تان برای شما سود چندانی نخواهد داشت. اگر دارید از مکانی برای مطالعه استفاده می‌کنید که به هر دلیل مجبورید با دیگران شریک باشید، برنامه ای بریزید تا بدانید چه موقع می‌توانید از آن استفاده کنید.

آیا محل مطالعه‌ی من عاری از هر گونه وقفه و اختلال است؟

مهم است که اوقات مطالعه ای عاری از اختلال داشته باشید. شاید لازم باشد که تابلوی مزاحم نشوید را روی درب نصب کنید یا تلفن خود را از پرز بکشید.

آیا محل مطالعه‌ی من عاری از عوامل حواس پرتی است؟

تحقیقات نشان می‌دهد که اکثر داوطلبان در محیط ساکت با بهترین بازده، مطالعه می‌کنند. اگر هم فکر می‌کنید که پخش کردن یک فایل صوتی یا تلویزیونی، حال شما را بهبود می بخشد، بدانید که سخت اشتباه می‌کنید. این یک عادت غلط است که فقط با ترک آن اثر مثبت فضای عاری از هر نوع صدای مزاحم را خواهید دانست.

آیا مکان مطالعه‌ی من همه‌ی لوازمی را که برای مطالعه نیاز دارم، در خود دارد؟

حواستان باشد که در محل مطالعه منابع مرجع (مثل کتاب‌های درسی و غیره) و ملزوماتی مثل خودکار، مداد، کاغذ، خط کش، ماشین حساب و هر چیز دیگری که ممکن است نیازتان شود، وجود داشته باشد.

آیا فضای مطالعه‌ی من دارای میز تحریری با اندازه‌ی مناسب است؟

وقتی که در حال کار بر روی یک تکلیف هستید یا برای امتحان مطالعه می‌کنید، از یک میز یا میز تحریری که به اندازه‌ی کافی بزرگ باشد برای نگه داشتن همه‌ی لوازمی که نیاز دارید، استفاده کنید. فضای کافی برای نوشتن در نظر بگیرید و سعی کنید از درهم و برهم بودن لوازم و وسایل جلوگیری کنید.

آیا مکان مطالعه‌ی من صندلی راحت دارد؟

صندلی نامناسبی می‌تواند موجب عدم آسایش یا درد شود که منجر به تداخل در مطالعه خواهد شد. اگر صندلی خیلی راحت باشد، موجب خواب آلودگی می‌گردد. پس صندلی را به گونه‌ای انتخاب کنید که بتوانید برای مدت طولانی روی آن بنشینید و توجه خود را از دست ندهید.

آیا نور محل مطالعه‌ی من کافی است؟

میزان نوری که نیاز دارید، به کاری که می‌کنید بستگی دارد. موضوع مهم این است که بدون آن که دچار ناراحتی یا فشاری در چشم بشوید، مطلبی را که مطالعه می‌کنید، به وضوح ببینید.

آیا دمای محل مطالعه‌ی من مناسب است؟

اگر محل مطالعه خیلی گرم باشد، احتمالاً احساس خواب آلودگی خواهید کرد و اگر این محیط خیلی سرد باشد، احتمالاً سرعت فکر کردن شما کاهش می‌یابد و فکر کردن شما دچار اختلال می‌شود. دمایی را انتخاب کنید که در آن بدن و مغزتان به بهترین نحو کار می‌کنند.

برخورداری از محیط مطالعه‌ی خوب و مناسب برای داشتن مطالعه‌ای خوب و ثمربخش اهمیت فراوانی دارد.

