

## مطالعه موثر



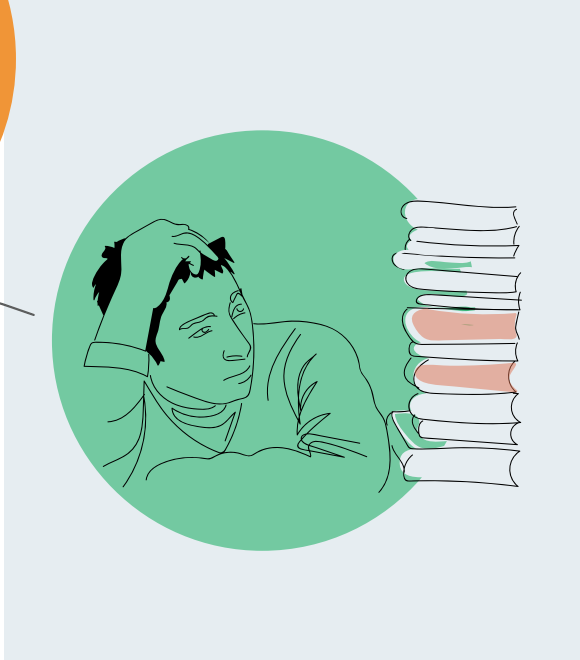
بسیاری از دانش‌آموزان به اندازه کافی مطالعه می‌کنند؛ اما وقتی نتیجه آزمون‌های خود را می‌گیرند مشاهده می‌کنند که مطالعه‌شان بازدهی کافی را نداشته است. پس علاوه بر صرف زمان، کیفیت و نحوه مطالعه هم مهم است. هر کس شیوه مطالعه خاص خودش را دارد. یکی باید حتماً پشت میز تحریر بنشیند؛ اما یکی عادت دارد دراز کشیده یا دمر روی تخت مطالعه کند. بعضی‌ها هم جای مشخصی برای مطالعه ندارند و کتاب‌ها و وسایلشان در همه جای خانه پخش و پلا است؛ اما توجه داشته باشید که هر مطالعه‌ای، مطالعه‌ی موثر نیست.

اولین کار برای درس خواندن، برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری است. حتماً زمان بندی کنید و از اهداف کوتاه مدت و قابل‌دسترس استفاده کنید. برنامه ریزی به این معنی نیست که شما فقط زمان را پر کنید. بلکه باید درس خواندن با کیفیتی در این بازه زمانی هم داشته باشید. نظم در تمام جنبه‌ها از جمله مطالعه، استراحت، خواب و غذا خوردن بهترین نتیجه را برای دانش‌آموز ایجاد می‌کند.

### نکات مهم در مطالعه

۱. بلند خواندن توصیه نمی‌شود. چون انرژی زیادی را هدر می‌دهد و فرد را خسته می‌کند. خیلی از افراد در حین مطالعه علاوه بر بلند خواندن، راه هم می‌روند. این کار به شدت تمرکز شما را کاهش می‌دهد. چون هم باید روی راه رفتن هم مطالعه متمرکز کنید. به علاوه تکان خوردن متن کتاب هنگام راه رفتن چشم را خسته می‌کند و این خستگی روی مغز هم تأثیر می‌گذارد. پس سعی کنید به تدریج این عادت را کنار بگذارید و به صورت نشسته مطالعه کنید.

۲. حتماً برای خواب برنامه‌ریزی کنید؛ یعنی در یک ساعت مشخص بخواهید و در یک ساعت مشخص بیدار شوید. این کار باعث ایجاد نظم در ساعت بیولوژیک بدن می‌شود. خواب نیم روز را هم فراموش نکنید. اکثر آدم‌های موفق در میان روز چرت کوتاهی دارند. با این کار مغز استراحت کرده و انرژی خود را بازیابی می‌کند. بیست دقیقه تا نیم ساعت خواب به افزایش راندمان مطالعه کمک می‌کند. اگر خوابتان نمی‌برد دراز بکشید و چشم‌های خود را ببندید. سعی کنید مغز را از افکار مزاحم خالی کنید و به چیزهای خوب فکر کنید. در هنگام استراحت یک کار غیر ذهنی کنید. کارهایی مثل دیدن سریال، وارد شدن به شبکه‌های اجتماعی، مطالعه کتاب غیردرسی برای استراحت خوب نیست. توجه داشته باشید که محل خواب و مطالعه باید از هم جدا شود. اگر این امکان را ندارید محل مطالعه را پشت به تخت‌خواب قرار دهید. مطالعه کردن در حالت



دراز کشیده بدترین حالت برای خواندن است. به این دلیل که دراز کشیدن خودبه‌خود فرمان استراحت و خواب به مغز می‌دهد. در این حالت به تدریج تمرکز از مطالب کم شده، چشم‌ها خسته می‌شود و خوابتان می‌گیرد.

۳. قرار گرفتن طولانی مدت در یک وضعیت ثابت برای مطالعه باعث می‌شود عضلات پشت گردن و کمر کشیده شود. به علاوه نشستن زیاد، جریان خون را در پاها کند می‌کند و خون‌رسانی به مغز به آهستگی صورت می‌گیرد. به همین علت انجام چند حرکت کوتاه کششی و نرمشی بعد از یک ساعت مطالعه کمک می‌کند تا خون در بدن و مغز جریان پیدا کند.

۴. محل مطالعه نیز بسیار اهمیت دارد. محلی را که برای مطالعه انتخاب می‌کنید باید جایی آرام و به دور از رفت‌وآمد باشد. از اعضای خانواده بخواهید که موقع مطالعه کمتر وارد اتاق شوند و شما را صدا نکنند. چون هر بار حواس شما از درس خواندن پرت می‌شود. اگر این امکان را ندارید که مکان مجزایی برای خواندن داشته باشید، از گوشی صدا گیر استفاده کنید و رو به دیوار خالی بنشینید.

۵. از دو چراغ هنگام مطالعه استفاده کنید. هم نور سقفی و هم چراغ مطالعه یا چراغ دیواری؛ اما نور چراغ مطالعه یا دیواری باید مایل باشد و نورش مستقیم روی صفحه نتابد. چون چشم را اذیت می‌کند. نور زرد یا سفید نیز به تنهایی مناسب نیست. بهتر است ترکیبی از این دو را استفاده کنید.

۶. صندلی نباید گردان نباشد و دسته و پشتی داشته باشد. بهتر است پشت کمرتان نیز از یک بالش کوچک استفاده کنید.

