

مطالعه‌ی موفق (۱)

فاطمه هاشمی - مشاور تحصیلی



برخورداری از مطالعه‌ای که نتیجه بخش باشد و بتواند داوطلب را در مسیر موفقیت قرار دهد نیازمند به کار بردن راهکارها و روش‌هایی است. اگرچه این روش‌ها موضوعات پیچیده و اعجاب آوری نیستند ولی به کار گیری آن‌ها نتایج شگفت انگیزی را برای داوطلبان رقم می‌زند.

۱ - محیط مناسبی برای مطالعه تدارک بینید: برای این منظور اطاقی را انتخاب کنید که هر روز و در صورت امکان در ساعات معینی از روز در اختیار شما باشد. استفاده از یک مکان ثابت و محیط آشنای یک اطاق مشخص، سبب «آمادگی ذهنی» برای تمرکز حواس در حین مطالعه می‌شود. اطاقی را انتخاب کنید در آن صدای عبور و مرور و سایر صداهایی که سبب حواس پرتی می‌شوند، در حداقل باشد و ضمناً جریان هوای تازه در آن برقرار باشد. اطاقی که اکسیژن کافی ندارد، استعداد و کفایت جسمی و روحی را کاهش می‌دهد. برای اطاق مطالعه نور مناسب در نظر بگیرید. نوری که سبب خستگی سریع چشم شود، مناسب نیست

۲ - حتماً از میز و صندلی مناسب استفاده کنید: بهترین وضعیت برای درس خواندن نشستن پشت میز مطالعه و بدترین وضعیت حالت درازکش است. در وضعیت دراز کشیده به سرعت حالت خواب آلودگی و چرت زدن مسلط می‌شود و بازده مطالعه کاهش می‌یابد. در هنگام نشستن روی صندلی باید مراقب بود که خم کردن سر و تن عادت نشود. ارتفاع میز باید چنان باشد که بتوانید به راحتی و بدون قوز کردن، پشت آن بنشینید و در ضمن کف پاهایتان روی زمین باشد. وسعت سطح میز باید به اندازه‌ای باشد که بتوانید تمامی وسایل و کتاب‌های مربوط به یک موضوع را روی آن بگسترانید و استفاده کنید. آنچه را که برای مطالعه لازم نیست از روی میز دور کنید. اگر قرار است با شخص دیگری در یک اطاق مطالعه کنید، میزهای تان را طوری قرار دهید که در هنگام مطالعه پشت‌تان به یکدیگر باشد و هنگام بحث باهم، مقابل یکدیگر بنشینید.

فضای اطراف و دیوارها باید به گونه‌ای باشد که شما را به مطالعه تشویق کند نه باعث حواس پرتی و برهم خوردن تمرکز شود. عکس‌ها و نوشته‌های روی دیوارها می‌تواند بدقت انتخاب شود تا رساننده‌ی به

این مقصود باشد.

اگر فکر می‌کنید با صدای رادیو و یا شنیدن موسیقی مطالعه‌ی بهتری خواهید داشت و یا این ابزار از خواب آلودگی شما جلوگیری به عمل می‌آورد بدانید که این فقط تلقینی بی‌مورد و عادت نادرست است. توجه داشته باشید که اگر به بهترین و درست‌ترین حالت‌ها عادت کنید موفقیت بیش تری را تجربه خواهید کرد.

۳ - برای درس‌ها ساعت‌های معینی داشته باشید: عادت به اندیشیدن پیرامون یک موضوع خاص در هر روز و در ساعتی معین سبب آمادگی ذهنی در آن ساعت می‌شود. طبیعتاً آمادگی ذهنی، تمرکز حواس را در پی خواهد داشت و این تمرکز نیز می‌تواند به موفقیت مطلوب منتهی شود.

۴ - سعی کنید محیط مطالعه آرام باشد: باید تا حد امکان از تداخل در امر یادگیری بکاهید وقتی رادیو و یا تلوزیون روشن باشد نمی‌توانید با موفقیت مطالعه کنید. شنیدن موسیقی نیز از این قاعده مستثنی نیست. اگر برنامه‌ی ویژه‌ای را باید ببینید و یا بشنوید، برای آن زمان تعیین کنید و در هنگام پرداختن به آن از انجام فعالیت مطالعاتی خودداری نمایید. ممکن است برخی کارها را بتوان به صورت متداخل انجام داد اما باید این را بدانید که حتماً یکی از آن دو کار دچار آسیب خواهد شد.

۵ - پس از صرف غذای سنگین مطالعه نکنید: صرف غذا بخصوص غذاهای سنگین و پر حجم موجب فعالیت بیش تر

دستگاه گوارش می‌شود و به همین

دلیل حجم خون

بیش تری به این

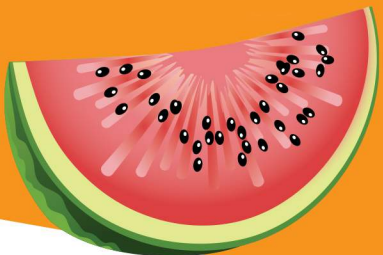
قسمت از بدن

گسیل خواهد شد.

چون میزان حجم

خون در بدن محدود

است و پس از صرف



غذا دستگاه گوارش بخش اعظمی از خون را به خود مشغول می‌کند، احتیاج به استراحت و خواب بیش‌تر احساس می‌شود. مغز انسان نیز در این مواقع نسبت به اوقات دیگر خون کمتری دریافت می‌کند و طبیعتاً آمادگی کمتری برای کار فکری خواهد داشت.

■ **۶ - مطالعه را فوراً آغاز کنید:** برای شروع به کار وسواس به خرج ندهید. وقتی در محل مطالعه قرار گرفتید فوراً کار را شروع کنید. با قاطعیت هر فکر مزاحمی را که به مغزتان رسید از خود دور کنید و به آن اجازه‌ی بازگشت ندهید. برای این کار نوشتن همه‌های فکری و مغزی در حین مطالعه بهترین کار است. البته یادتان باشد که این نوشته‌ها باید خلاصه و کوتاه باشند. به خود بقبولانید که آدم با اراده‌ای هستید. با خودتان تکرار کنید که: اول مطالعه، بعد ...

■ **۷ - وقت را باید غنیمت بشمارید:** حداکثر استفاده‌ی مطلوب را از وقت انجام دهید. برای این منظور باید به رعایت نظم و ترتیب عادت کنید و برای مطالعه به طور روزانه یا هفتگی برنامه‌ی مرتبی داشته باشید.

یکی از عاقلانه‌ترین و در عین حال مشکل‌ترین قوانین مطالعه، طراحی برنامه‌ی منظم و به‌کارگرفتن آن است. این کار مشکل است، زیرا علاوه بر وسوسه‌ها و مزاحمت‌های گوناگون، اغلب وقفه‌ها و فاصله‌های ناخواسته نیز ایجاد می‌گردد. اما اگر واقعاً به خوب تحصیل کردن و مطالعه درست علاقه دارید با برنامه‌ریزی مطالعه کنید.

■ **۸ - ضمن مطالعه «یادداشت‌برداری» کنید:** اندیشه‌ها و مفاهیم را براساس اهمیت آن‌ها مرتب کنید. مفاهیم اصلی را ابتدا بیاورید و سپس جزئیات م را جلوی آن‌ها یادداشت کنید. باید یادداشت‌های تان مختصر و مفید باشد. برای این کار باید فقط نکات اصلی را بنویسید.

■ **۹ - به اندازه‌ی کافی وقت صرف مطالعه کنید:** قاعده‌ی کلی این است که در قبال یک ساعت درسی در مدرسه، دو ساعت فعالیت مطالعاتی و حل تمرین داشته باشید. اگر درسی مستلزم سه ساعت حضور در کلاس است باید هفته‌ای شش ساعت نیز صرف مطالعه و پاسخ‌گویی تست و تمرین آن شود. حضور در کلاس بدون داشتن تمرین کافی، چیزی جز اتلاف وقت نیست.

