

عادت‌های درست مطالعه (۱)

رزاق خواجه زاده
مشاور تحصیلی

این جمله را به خاطر بسپارید: «هر کاری راهی دارد که می توان آن را بهتر انجام داد». برای مطالعه کردن نیز راههایی وجود دارد که آگاهی نسبت به آنها در یادگیری و موفقیت تحصیلی شما نقش بسیار مهمی دارد. وقت گذاشتن برای مطالعه یک شرط اساسی است، اما اگر از این وقت به طور صحیح استفاده شود آن وقت نتیجه ی مطلوب تری خواهید گرفت. عادت های درست مطالعه می تواند به شما کمک کند تا زودتر و بهتر یاد بگیرید، دیرتر فراموش کنید و موضوعات و مباحث درسی را با هم «قاطی» نکنید!

پس اگر می خواهید درس هایتان را خوب یاد بگیرید ادامه ی مطلب را بخوانید تا بر اساس اصول یادگیری، با عادت های درست مطالعه آشنا شوید:

شرط اول:

شرط اول برای مطالعه این است که فرد از نظر جسمی و روحی آمادگی لازم را داشته باشد و از انگیزه ی کافی برای خواندن برخوردار باشد. بداند برای چه می خواند: برای کسب علم؟ برای مدرک؟ برای رفتن به دانشگاه؟ برای کسب موقعیت اجتماعی؟ برای شغل آینده؟ یا همه ی اینها؟! و با هر چیز دیگر که به هر حال باید آنقدر انگیزه ی فرد قوی باشد که برای مطالعه دست به کار شود! این کار باعث «توجه» به درس می شود که شرط اول یادگیری است.

دوگام مهم / قبل از کلاس و در کلاس درس!

اول اینکه قبل از کلاس، درس جدیدی را که قرار است معلم تدریس کند به طور سطحی مطالعه کنید. این کار در فهم مطالبی که معلم در کلاس درس بیان می کند کمک زیادی می کند. دوم در کلاس درس حضور فعال داشته باشید. یعنی هم جسم و هم روحتان در کلاس باشد! اگر نمی توانید حواستان را در کلاس جمع کنید بهتر است از صحبت های معلم و آنچه بر روی تخته می نویسند یادداشت برداری کنید، با این کار تمرکز شما بر روی صحبت های معلم بالاتر می رود. البته اگر پس از کلاس یادداشت های خود را با مطالب کتاب درسی مقایسه کنید عالی می شود!

مرور کلی و طرح چند سوال اساسی

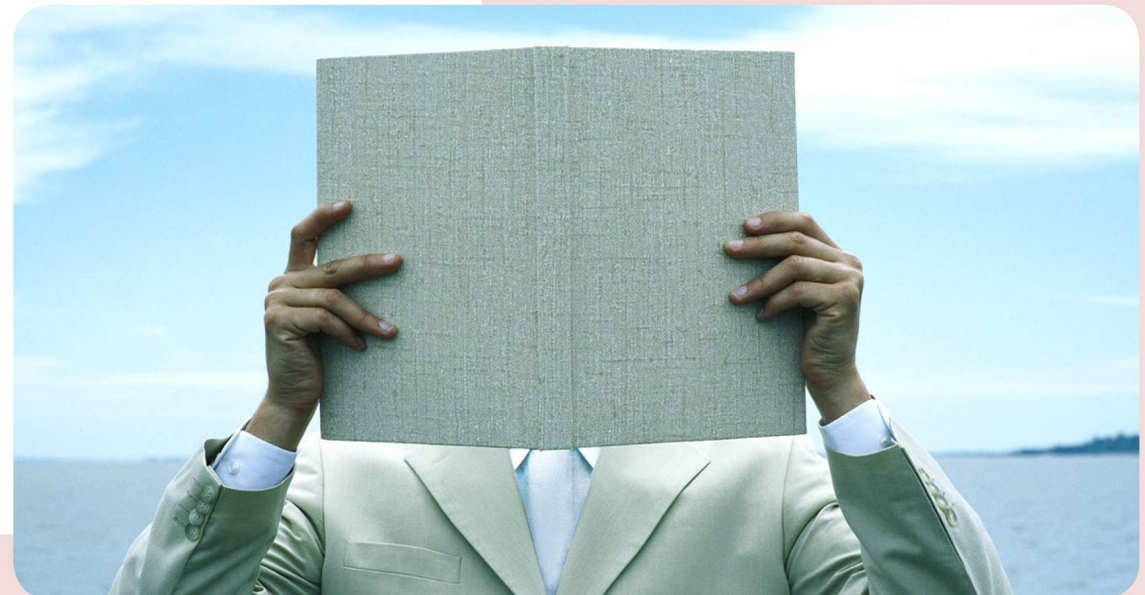
همیشه قبل از مطالعه ی دقیق یک موضوع یک نگاه کلی به آن موضوع داشته باشید؛ یعنی عناوین اصلی و فرعی، تعاریف، تصاویر، اصطلاحات و ... را مورد توجه قرار دهید. البته ممکن است شما قبل از کلاس و یا در کلاس این نگاه کلی را پیدا کرده باشید! سپس «چند سوال اساسی» طرح کنید. این کار باعث می شود که ذهن شما به یک ذهن پرسشگر و در نتیجه جستجوگر تبدیل شود و در هنگام مطالعه ی دقیق، تمرکز کافی برای یافتن پاسخ های سوال های خود را داشته باشید.

در حین مطالعه فعال باشید / حواس بیشتر به کار گیرید

اگر در هنگام مطالعه از حواس بیشتری استفاده کنید تمرکز شما بر روی موضوع بیشتر می شود. بنابراین از نوشتن، یادداشت برداری و علامت گذاری در متن غفلت نکنید! این کار باعث تمرکز بیشتر در هنگام مطالعه و در نتیجه یادگیری بهتر می شود. البته برخی از دانش آموزان بدون اینکار هم تمرکز کافی دارند اما اغلب دانش آموزان اینطور نیستند!

آنچه را می خوانید بفهمید!

در مطالعه ی صحیح فرد باید آنچه را می خواند درک کند، بفهمد. یعنی معنی آنچه را می خواند به طور دقیق بفهمد و ابهامی در درک و فهم آن





هر کس به جویری بهتر یاد می‌گیره! (سبک یادگیری)

این درست است که یادگیری و مطالعه بر اساس یک اصول تعریف شده انجام می‌شود. اما در کنار آن در روانشناسی یادگیری موضوعی به نام «سبک یادگیری» وجود دارد. یکی سرکلاس خوب یاد می‌گیره؛ یکی وقتی خودش می‌خونه یاد می‌گیره؛ یکی وقتی کار عملی انجام می‌ده یاد می‌گیره؛ یکی با همه ی سبک ها می‌تونه یاد بگیره! دانستن سبک یادگیری کمک مهمی در کیفیت یادگیری شما دارد.

مطالب «فرار» به چیزی وصل کنید تا فرار نکنند!

در هنگام مطالعه ی مطالب «فرار» سعی کنید آن را به چیزی وصل کنید تا فرار نکنند! این یعنی تداعی معانی؛ «تداعی معانی» در روانشناسی به این معنی است که «یک مفهوم، سلسله مفاهیمی را بر اساس اصل مجاورت یا مشابهت و یا تضاد به ذهن تداعی می‌کند». مثال: «زنبور نیش میزنه بعدش سریع vanish میشه / vanish یعنی ناپدید شدن» در اینجا vanish و نیش و زنبور و ناپدید شدن به هم وصل می‌شوند!

نداشته باشد. وقتی که شما مطلبی را می‌فهمید، زودتر و بهتر آن را یاد می‌گیرید. اگر شما مطلبی را نمی‌فهمید، ناتوان در فهمیدن آن مطلب نیستید بلکه نیاز به فهم پیش نیازهایی دارید که اول باید آنها را بخوانید و یاد بگیرید. پس هر موقع مطلبی را نمی‌فهمید مایوس نشوید بلکه خودتان یا به کمک معلمان بررسی کنید که فهم این مطلب چه پیش نیازهایی دارد؟!

تمرین و تکرار؛ شرط به یاد ماندن مطالب

وقتی که مطلبی را یاد گرفتید برای اینکه در حافظه ی بلند مدت شما باقی بماند نیاز به تمرین و تکرار دارید. بدون تکرار و تمرین در عرض مدت کوتاهی مطالب آموخته شده فراموش می‌شود. این یک اصل یادگیری است! تکرار برای درس های حفظی؛ تمرین برای درس های حل کردنی ضروری است؛ در درس های حل کردنی الگوهای حل مساله را به خاطر بسپارید. تمرین و تکرار اگر در فواصل زمانی مناسب انجام شود مطالب آموخته شده در حافظه ی بلند مدت شما باقی می‌ماند.