



چگونه مفید درس بخوانیم؟

«بکارگیری شرایط مطالعه یعنی بهره‌وری بیشتر از مطالعه»

فرصت جذب آموخته‌ها را می‌دهد، در مقابل درس خواندن برای مدت زمان طولانی نه تنها کسالت آور است، بلکه باعث خستگی، ایجاد استرس و گیج شدن می‌شود، در نتیجه قدرت یادگیری را کاهش می‌دهد.

شرایط مطالعه، مواردی هستند که با دانستن، بکارگیری و یا فراهم نمودن آنها، می‌توان مطالعه‌ای مفیدتر و با بازدهی بالاتر داشت. در واقع این شرایط به شما یاد می‌دهند چگونه از زمانهای مطالعه، بهره‌وری بالاتری داشته باشید.

شرایط مطالعه، مواردی هستند که با دانستن، بکارگیری و یا فراهم نمودن آنها، می‌توان مطالعه‌ای مفیدتر و با بازدهی بالاتر داشت. در واقع این شرایط به شما یاد می‌دهند چگونه از زمانهای مطالعه، بهره‌وری بالاتری داشته باشید. در حین مطالعه چه مواردی را فراهم سازید و چگونه به اهداف مطالعاتی خود برسید.

اغلب دانش آموزان، دانشجویان و علاقه‌مندان آموزشی از مربیان و استادان خود بارها پرسش می‌کنند که چگونه مطالعه کنیم تا مطالب را بهتر در ذهن سازماندهی کنیم؟ صبح زود مطالعه کنیم یا شب هنگام؟ با صدای بلند مطالعه کنیم یا به آهستگی مطالب را مرور کنیم؟ پیشکسوتان فرهنگی نیز با توجه به تجربیات و روش‌های علمی شیوه‌هایی را توصیه می‌کنند.

نکاتی برای دستیابی به نتیجه دلخواه در امتحانات، ارائه روش‌هایی بسیار ساده در بالا بردن سرعت یادگیری، حفظ کردن و

مطالعه:

با خیالی آسوده استراحت کنید

اگر زمان شما اجازه می‌دهد به منظور تجدید قوا، یک روز کامل را به استراحت بگذرانید. با این کار ممکن است احساس عذاب وجدان کنید و مرتباً با خود بگوئید: "باید امروز را هم درس می‌خواندم" و زمان گرانهایی را که به استراحت تخصیص داده اید، با استرس سپری کنید. اما همانطور که در بالا اشاره شد، فراموش نکنید که در حالت استرس مغز اطلاعات جدید را جذب نمی‌کند. یک روز را به فراغت بگذرانید و احساس بدی از درس خواندن خود نداشته باشید.

در فواصل زمانی کوتاه اما پیوسته

درس بخوانید

آمار نشان داده که ذهن انسان در زمان‌های کوتاه و مکرر بسیار متمرکزتر از زمان‌های طولانی عمل می‌کند. بنابراین حتی اگر فقط ده دقیقه برای درس خواندن فرصت دارید، آن را به فواصل زمانی کوتاه‌تر تقسیم کنید. همچنین بهتر است پس از هر ده دقیقه درس خواندن به خودتان استراحت بدهید.

از آنجا که مغز انسان به منظور "ساخت پروتئین" و تجدید نیرو به زمان نیازمند است، این روش کارایی بسیاری دارد. زمان استراحت به مغز

وضعیت جسمی خود را در نظر

بگیرید

در زمان‌هایی که خسته، عصبانی، حواس پرت و شتاب زده هستید زمانی که مغز انسان در حالت آرامش است، مانند یک درس نخوانید. اسفنج اطلاعات را جذب می‌کند، برعکس زمانی که استرس دارید، تلاش شما برای یادگیری بی‌فایده است، زیرا در چنین حالتی مغز اطلاعات را دفع می‌کند. هیچگاه در زمانی که فکر شما به چیزهای دیگری مشغول است، خود را مجبور به درس خواندن و یادگیری نکنید. این کار چیزی جز اتلاف وقت نیست.

فراخوانی شما دیرتر جواب می دهند، مرور کردن تنها روش جلوگیری از چنین پیشامدی است.



با برنامه ریزی مناسب، درس خواندن را به عادت تبدیل کنید

عموما اگر ساعات مشخصی از روز را برای درس خواندن برنامه ریزی کنید، خیلی زود به آن عادت خواهید کرد. بدون تخصیص ساعات مشخصی از روز، ممکن است هیچگاه وقت درس خواندن پیش نیاید. یک روش مناسب برای این کار یادداشت کردن زمان در دفتر روزانه است، درست مثل اینکه از پزشک وقت گرفته اید، مثلا در دفتر یادداشت خود بنویسید: " ۲ تا ۴ بعد از ظهر - درس خواندن



هدف داشته باشید

یکی از دلایل اصلی که باعث می شود افراد به اهداف خود نرسند این است که معمولا آنها را دست نیافتنی می پندارند. در صورتی که با برنامه ریزی و مدیریت صحیح می توان به کلیه اهداف خود دست یافت.

کافی است سعی کنید فرق بین اهداف کوتاه مدت و بلند مدت خود را دریابید، اهداف بلند مدت را مانند یک رویا در ذهن پیروانید و نگه دارید، در عین حال فعالیت های روزانه زندگی را به اهداف کوتاه مدت اختصاص دهید.



ناامیدی دشمن یادگیری است

افرادی که دائما خود را به دلیل کندی در یادگیری سرزنش می کنند، حتی اگر پیشرفتی مناسب و قوه یادگیری بالایی داشته باشند، در مقابل افرادی که به خود و سرعت همواره در استرس به سر می برند یادگیری شان اطمینان دارند، حتی اگر از هوش و استعداد کمتری نسبت به گروه قبل برخوردار باشند، نتیجه کارشان بهتر است، زیرا این افراد انرژی خود را صرف نگرانی و حساسیت های بی مورد نکرده، آهسته و پیوسته پیش می روند.

برای موفقیت هزار راه نرفته وجود دارد - امیرمسینی

درس ها را در همان روز مرور کنید

زمانی که چیز جدیدی یاد می گیرید، سعی کنید در همان روز نکات با گذشت چند روز، برای یادآوری آن مطالب به مهمش را دوره کنید به هر حال یک مرور سریع در انتهای تلاش بیشتری نیاز خواهید داشت روز، باعث ماندگاری بیشتر در مغز و یادآوری آسانتر مطالب خواهد بود.

مرحله به مرحله پیش بروید

ممکن است باور نداشته باشید که همیشه از کل به جزء و از بزرگ به کوچک رسیدن، روش کارایی در امر یادگیری در سنین مختلف است. در زمان درس خواندن ابتدا سعی کنید یک درک کلی از مطلب داشته باشید سپس وارد جزئیات شوید، با این روش امکان موفقیت شما بیشتر می شود.

مرور کردن تنها روشی است که برای یادآوری دانستنی های فراموش شده می تواند مفید باشد.

محیطی مناسب برای درس خواندن فراهم کنید

همیشه فراهم کردن محیط مناسب برای درس خواندن را در اولویت اول قرار دهید. به طور مثال اگر به سکوت احتیاج دارید، تمام سعی تان را برای ایجاد یک مکان دور از سر و صدا برای موفقیت در درس خواندن، به کار بگیرید.

میزان خستگی مغزتان را در نظر داشته باشید



کاملا طبیعی است که گاهی مغز انسان در اثر خستگی، مطالب را فراموش می کند، این امر هرگز بدان معنا نیست که شما آدم کودنی هستید، به جای عصبانی شدن، سعی کنید چنین حالتی را پیش بینی کنید و با آن کنار بیایید.

تصور کنید که مغز شما لایه های اطلاعات را به ترتیب روی هم می چیند، با قرار گرفتن اطلاعات جدید در سطوح بالا، اطلاعات لایه های پایین تر کهنه شده و به آسانی قابل دسترس نخواهند بود، بنابراین به

