

شرایط مطالعه بهتر

«بکارگیری شرایط مطالعه یعنی بهره‌وری بیشتر از مطالعه»

شرایط مطالعه ، مواردی هستند که با دانستن ، بکارگیری و یا فراهم نمودن آنها ، می توان مطالعه ای مفیدتر و با بازدهی بالاتر داشت . در واقع این شرایط به شما یاد می دهند چگونه از زمانهای مطالعه ، بهره‌وری بالاتری داشته باشید . به شما می آموزند قبل از شروع مطالعه چه اصولی را به کار گیرید ، در حین مطالعه چه مواردی را فراهم سازید و چگونه به اهداف مطالعاتی خود برسید.

- ۱- برای موفقیت در مطالعه ، باید درست آغاز کنید:
 - یعنی برنامه درسی خود را طوری تنظیم کنید که از خواندن کتابها ، هدفی واضح و روشن را دنبال کنید .
 - درسهای خود را طوری برنامه ریزی کنید که هنگام مطالعه ، ابتدا کتابهای آسان را بخوانید ، نه کتابهای مشکل را.
 - در هنگام مطالعه يك کتاب ، ابتدا از قسمت‌های آسان و جذاب شروع کنید و بعد به سراغ بخشهای مشکل تر آن بروید . این کار را می توانید با مرور قسمت‌های خوانده شده قبلی آغاز کنید. قسمت‌های آسان و جذاب علاقه شما را به خواندن افزایش می دهند.
 - در برنامه ریزی درسی خود ، موضوع‌های مشابه را پشت سر هم قرار ندهید و آنها را یکی پس از دیگری مطالعه نکنید تا حد ممکن بین آنها فاصله بگذارید.
 - اگر می خواهید چند کتاب را در يك روز مطالعه کنید ابتدا زمانهای خواندن و ترتیب قرار گرفتن آنها را مشخص کنید و بعد به مطالعه بپردازید .
 - حتی المقدور برای يك کتاب بیش از دو ساعت وقت در نظر نگیرید . و زمانهای مطالعه را به مدت‌های دو ساعته تقسیم کنید . تصور نکنید که هر چقدر زمان مطالعه يك کتاب بیشتر باشد بهتر است بر عکس هر چقدر زمان کوتاه گردد و موضوع مورد مطالعه عوض گردد ، میزان یادگیری افزایش می یابد .
 - اگر می خواهید در شش روز هفته ، شش کتاب بخوانید، هرگز هر کتاب را در يك روز نخوانید و برای شش روز ، شش کتاب در نظر نگیرید . بهتر است هر روز را به شش قسمت تقسیم کنید و در هر قسمت ، يك کتاب بخوانید و این روند را در شش روز هفته ادامه دهید .
 - به روش تدریجی درس بخوانید ، یعنی در طول سال تحصیلی درس بخوانید و خواندن دروس را به شبهای قبل از امتحان موکول نکنید . مطالعه تدریجی و با تداوم در طول سال تحصیلی بسیار بهتر از مطالعه فشرده و با تراکم در چند روز قبل از امتحان است.

۲- برنامه ریزی :

یکی از عوامل اصلی موفقیت داشتن برنامه منظم است»
برنامه ریزی صحیح این است که چگونه از وقت و امکانات موجود حداکثر استفاده را ببرید . عدم برنامه ریزی صحیح باعث اتلاف وقت شده و بازده مطالعه بسیار کاهش می یابد .
نکته ای که در این جا قابل ذکر می باشد اینست که ، داشتن برنامه مهم است ولی مهم تر از آن اجراء برنامه است .
الف) برنامه ریزی درسی :

بهترین برنامه ریزی درسی، خود فرد است . یعنی هر شخص باید با توجه به شرایط روحی ، جسمی ، محیطی ، زمانی ، علاقه ، هدف ، نقاط ضعف و قوت خویش برای خودش برنامه ریزی کند .

ب) کوتاه ، ساده و قابل اجراء بودن برنامه صحیح است .

یعنی هر قدر برنامه حجیم و سخت باشد تاثیر منفی بر روحیه فرد می گذارند و به خاطر پیچیدگی شان ، غالباً با شکست مواجه می شوند . هر قدر برنامه کوتاهتر و ساده تر باشد . شخص راحت تر آن را در زمان تعیین شده انجام می دهد. و تجربه ای موفق در

زمینه برنامه ریزی کسب می کند . و این تجربیات موفق در رسیدن به موفقیت های بعدی تاثیر بسزایی خواهند داشت .
ج) اجراء برنامه در زمان مشخص :

وقتی برنامه ای را نوشته اید . باید آن را در زمان مشخص اجرا کنید . اگر نظم خاصی در اجراء برنامه داشته باشید ، به راحتی می توانید به اهداف خویش برسید. کسانی که نظم و ترتیب در اجراء برنامه را رعایت نمی کنند ، غالباً برنامه های آنان با شکست مواجه می شود .

۳- نظم و ترتیب :

« اساس هر سازمانی به نظم آن بستگی دارد »
رعایت نظم از شرایط مهم مطالعه به حساب می آید . چرا که نظم به ایجاد تمرکز حواس کمک می کند. همچنین وقتی که نظم بر پا شد ، یادگیری بهتر صورت می گیرد . اگر اتاق و میز مطالعه نامنظم باشد موجب حواس پرتی و اختلال در یادگیری می شود . توجه داشته باشید . هر جور که مطالب را به حافظه بدهید ، بر همان اساس نیز می توانید آنها را بازیابی کنید .

۴- حفظ آرامش :

« آرامش ضمیر ناخود آگاه را پویا و فعال می کند»
درسی را که با آرامش بخوانید قطعاً بهتر می توانید بیاموزید ، برای آنکه بازده مطالعه خود را بالا ببرید ، در سخت ترین شرایط و حتی کوتاهترین زمان نباید مضطرب شوید و سعی کنید در این مدت کوتاه با آرامش خاطر مطالعه کنید. مطالعه بدون اضطراب و خونسردی کامل ، تاثیری بسیار مثبت در افزایش میزان یادگیری دارد. توجه داشته باشید که حفظ خونسردی و آرامش ، هرگز به معنای بی خیالی و بی حالی نیست ، بلکه به معنی وضعیتی هوشیار همراه تمرکز حواس و بدون دلهره است . روانشناسان معتقدند که اضطراب کم برای مطالعه و موفقیت لازم است ، زیرا شخص را به تحرك و فعالیت وا می دارد و باعث می شود که به طور جدی به درس خواندن بپردازد ، اما اگر این اضطراب از حد معمول خود خارج شود و استرس و دلهره در فرد ایجاد کند نه تنها مفید نیست ، بلکه مانع از فعالیتهای وی شده ، و حتی در جلسه امتحان مانع از یادآوری آموخته های شخص می شود . نکته ای که باید به آن اشاره کرد این است که در اغلب موارد ، اضطراب ناشی از تفکرات منفی شماسست . وقتی که نسبت به امتحان تصور منفی دارید، از آوردن نمره کم می ترسید ، عواقب قبول نشدن را در نظر می گیرید . در نتیجه تصورات منفی ، موجب اضطراب می گردند و اضطراب سدی در راه کارایی حافظه می گردد و این عمل خود اضطراب بیشتر را به دنبال خواهد داشت و نهایتاً اینکه این سیکل معیوب همچنان ادامه خواهد یافت .

۵- استفاده صحیح از وقت :

«بنیامین فرانکلین می گوید : پس وقت را تلف نکنید زیرا زندگی از وقت تشکیل شده است »
استفاده صحیح از وقت و هدر ندادن آن بسیار مهم است . چرا که زمان از دست رفته را نمی توان مجدداً باز یافت . زمان را نمی توان ذخیره کرد ، نمی توان خرید و یا فروخت و نمی توان از ۲۴ ساعت دیگران قرض گرفت زمان سرمایه ای است که اگر مورد استفاده قرار نگیرد ، از دست می رود در حالی که يك سرمایه مالی این چنین نیست .
اگر منصف باشیم با کمی دقت و تامل در می یابیم که مشکل اصلی کمبود وقت نیست ، بلکه در نحوه استفاده از آن است .

۶- سلامت و تندرستی :

« عقل سالم در بدن سالم است »

سلامت جسمی و روانی در یادگیری تاثیر بسزا دارد.

۷- تغذیه مناسب :

« تغذیه صحیح نقش مهمی در سلامتی دارد.»

غذا را به موقع و سر وقت بخورید ، از خوردن غذا در ساعات های گوناگون و بدون نظم و برنامه به پرهیزید . سعی کنید صبحانه و ناهار و شام را در ساعات معین بخورید . به برنامه غذایی خود نیز نظمی خاص بدهید .

۸- تنفس صحیح :

« یکی از مهمترین اعمال بدن انسان ، تنفس است . » تنفس عمیق باعث می شود که ما در هر نفس اکسیژن بیشتری را به شش های خود برسانیم . این اکسیژن به سلولهای مغزی که خود ذخایر اکسیژن کمی دارند ، کمک می کند تا فعالیت بیشتری داشته باشند . افزایش فعالیت این سلولها یعنی پمپاژ بیشتر یونها بین دو سرک غشاء سلول به خصوص برای یونهای سدیم و

کلسیم که به خارج غشاء می‌رود و پتاسیم و کلر که به داخل آن می‌آیند. هرگاه تغییرات غشاء نرون به نرون بعدی منتقل شود، این تغییرات به نوبه خود مسیرهای جدیدی برای انتقال از راه مدارهای عصبی می‌شوند و وقتی این مسیرهای جدید برقرار شدند، با تفکر ما فعال می‌شوند و خاطره‌ها را مجدداً تولید می‌کنند. این فرآیند که حافظه نام دارد کاملاً به اکسیژن نیاز دارد. به همین دلیل است که در هوای آلوده به دود سیگار و سایر گازهای سمی بازده یادگیری و حافظه به شدت کاهش می‌یابد. از سوی دیگر تنفس صحیح و عمیق باعث می‌شود که سیستم ایمنی ما فعالتر شود. بنابراین حرکات عضلانی و تنفس عمیق، جریان لنفاوی را به راه می‌اندازد و باعث می‌شود که گردش خون بهتر انجام شود، خود لطف بهتر کار کند و سیستم ایمنی تقویت شود.

۹- ورزش :

« ورزش کلید عمر طولانی است »

شما می‌توانید ورزشهای دلخواه خود را انتخاب کنید و در برنامه روزانه خود قرار دهید. به طور مثال پیاده روی یکی از ورزشهای مفید و مناسب و در عین حال بسیار ساده و برای عموم امکان پذیر است. علاوه بر پیاده روی از ورزشهای مفید برای کسب تمرکز فکر و پرورش حافظه « یوگا » است یوگا به معنای تمرکز نیرو در اصطلاح هندی یعنی تمرکز فکر و حواس. با انجام تمرینات یوگا می‌توانید تمرکز حواس خود را بهبود بخشید.

۱۰- استراحت مغزی :

« هنگامی که خسته هستید، مطالعه نکنید »

برای انجام کارهای فکری خصوصاً مطالعه باید مغز کاملاً آماده و سر حال باشد تا در به خاطر سپردن مطالب مشکل نداشته باشد. شما می‌توانید از روشهای مختلف و دلخواه خودتان برای رفع خستگی استفاده کنید، اما یکی از روشهای مناسب برای رفع خستگی تنفس عمیق است. همچنین يك خواب سبك و کوتاه در مواقعی که خیلی خسته هستید در برطرف کردن خستگی بسیار مناسب است.

۱۱- خواب کافی :

« خواب فراگیری و حافظه را تقویت می‌کند »

يك خواب ۷-۸ ساعته معمولاً کافی است. بنابراین سعی کنید طوری برنامه‌های درسی خود را تنظیم کنید که شبها حداقل ۶ ساعت بخوابید تا مغز شما به اندازه کافی استراحت کند. همچنین خواب نیم تا يك ساعت (ظهرها بعد از ناهار) بسیار مناسب است.

۱۲- درك مطلب :

« آنچه در حافظه بلندمدت باقی می‌ماند، معنی مطالب است »

سعی کنید هنگام مطالعه، مطالب را به خوبی درك کنید، تا بتوانید به راحتی آنها را به خاطر بسپارید. نکته ای که در درك معنی تأثیر بسزا دارد و بازده مطالعه را بسیار افزایش می‌دهد، یادداشت برداری مطالب خوانده شده است. یادداشت برداری در افزایش میزان یادگیری بسیار مؤثر است.

۱۳- تشویق و پاداش :

«تشویق نیروهای ذهنی و روانی را به فعالیت وا می‌دارد»

۱۴- شرطی شدن :

« شرطی شدن به تمرکز حواس کمک می‌کند »

برای یادگیری و ایجاد تمرکز حواس شرطی شدن نسبت به مکان و زمان مطالعه نقش مهم دارد. برای آنکه تمرکز حواس راحت تر به دست آید و سریعتر برای آن آماده شوید، باید به مکان و زمان مطالعه خود را شرطی کنید.

۱۵- تحرك مغزی :

« هنگام مطالعه نباید کاملاً آرام نشست »

منظور از تحرك، حرکت کردن و راه رفتن در حین مطالعه نیست و یا هدف از حرکت، فعالیت زیاد بدنی نیست که در این صورت نیز تمرکز حواس مختل می‌شود و میزان یادگیری کاهش می‌یابد. اصولاً بهترین وضعیت برای مطالعه، نشستن پشت میز است نه حرکت کردن و راه رفتن. منظور از تحرك این است که در حین مطالعه هر چند دقیقه، يك بار حرکتی کوچک داشته باشید تا گردش

خون در مغز بهبود باید و بهتر بتوانید مطالب را بیاموزید . حتی با چند حرکت ساده سرو بدن می توانید از حالت رکودی و رخوت جلوگیری کرده و با تمرکز بالاتری درس بخوانید.

۱۶- اتاق مطالعه :

« اتاق مطالعه باید آرام باشد»

اتاق مطالعه باید ساکت و آرام و تا حد ممکن از عکس، پوستر و اشیایی که موجب حواس پرتی می شوند . خالی باشد. نور اتاق باید کافی و مناسب باشد. بهترین نور برای مطالعه روشنایی روز است . نور باید در سطح اتاق پخش گردد. بنابراین چراغ مطالعه برای درس خواندن مناسب نیست . نور نباید کم باشد . اتاق مطالعه باید از تهویه مناسبی برخوردار باشد. در مطالعه فاصله چشم تا کتاب باید رعایت شد و فاصله مناسب حدود ۴۰-۳۰ سانتی متر است . میز مطالعه باید از نظر ارتفاع وسعت و رنگ مناسب باشد.

۱۷- زمان مطالعه :

واقعیت این است که هیچ زمانی به طور دقیق و انحصاری برای مطالعه وجود ندارد . زمان مطالعه بستگی به خودش دارد که چه موقع از نظر جسمی و روانی آمادگی لازم را دارید . نکته ای که در مورد زمان مطالعه باید رعایت کنید استراحت چه قبل از مطالعه و چه بعد از مطالعه را باید در نظر گرفت . نیم ساعت مطالعه و ۵ دقیقه استراحت ، روش بسیار خوبی برای مطالعه کردن است . زیرا اولاً شما آستانه یادگیری را رعایت می کنید و ثانیاً با استراحت کوتاه ، فرصتی برای مغز در نظر می گیرید تا به تجزیه و تحلیل اطلاعات بپردازد باید یادآور شد که نیم ساعت مطالعه و ۵ دقیقه استراحت به این معنی نیست که دقیقاً بعد از نیم ساعت مطالعه حتماً استراحت کنید حال اگر چند دقیقه این طرف و آن طرف شد ، اشکالی ندارد . اما بهتر است بیش از ۶۵ دقیقه نشود.

منبع :

شرایط مطالعه ؛ مولف بیژن علی پور