

چگونه مطالعه موفق داشته باشیم

دانش آموز یا فراگیر نباید در ایام امتحانات یا کنکور دست به اقدام در تغییر روش مطالعه خود بزند زیرا عادت را نمی توان به راحتی تغییر داد و زمان زیادی را می طلبد تا بتوان روش های صحیح را برای یک نفر ایجاد نمود و با داشتن همه شرایط مثل انگیزه، علاقه و باور به پذیرش روش جدید شاید بتوان در مدت زمانی، تغییر و تحول ایجاد نمود. اگر درس هایتان را به موقع بخوانید و از انباشته شدن آنها روی هم جلوگیری کنید هرگز شب امتحان ترس و دلهره نخواهید داشت و دیگر شکست معنی ندارد و اعتماد به نفس شما تقویت می شود و به دنبالش علاقه ایجاد می گردد.

۱. **حتماً حتماً برای درس خواندن برنامه ریزی داشته باشید** زیرا اگر برنامه نداشته باشید وقت خود را تلف کرده اید.

۲. **در هنگام مطالعه یادداشت بردارید** و بعضی از نکات مهم را در دفتر یا گوشه کتاب بنویسید ولی برای دانش آموزان کنکوری بهترین روش این است که با همان مطالب تست بسازند یعنی اینکه خودشان تست ساز بشوند نه اینکه تست دیگران را بخوانند. ولی اگر نمی خواهد تست بزند همان یادداشت برداری کافی است و نکته مهم آن است که اولویت بندی مطالب را داشته باشیم.

۳. **سعی کنید پیش مطالعه ای از درس داشته باشید** بعضی از دانش آموزان وقتی در دبیرستان درس می گیرند همان روز سعی می کنند درس را مرور کنند تا فراموش نکنند این کار بسیار خوب است زیرا یک پیش مطالعه همیشه برای درس فردا دارد. شما هم سعی کنید یک مرور کلی و اجمالی از درس خود داشته باشید و به آنچه می خواهید بخوانید یا اینکه تدریس کنید یک نظر اجمالی و گذرا داشته باشید.

۴. **نور یکی از شرایط لازم در هنگام مطالعه می باشد که باید از نور کافی و مناسب استفاده گردد** زیرا خستگی چشم ناشی از نور باعث خستگی فکر می شود نور چراغ مطالعه باید با نور سفید و مهتابی با هم باشد و اگر راست دست باشید نور باید از سمت چپ و اگر چپ دست هستید نور باید از سمت راست بتابد.

۵. **سعی نمایید مکان مطالعه شما کمتر تغییر پیدا کند** و در یک مکانی که عادت کرده اید مشغول مطالعه شوید و در اتاق مطالعه شما اجسامی نباشد که ممکن است باعث عدم تمرکز شما گردد و اگر از میز تحریر استفاده کنید روش بسیار خوبی است و خستگی آن نیز کمتر است.

۶. **در جائیکه مطالعه می کنید خالی از تصاویر متفاوت باشد** زیرا نگاه شما به یک تصویر متمرکز می شود و از مرحله درس خواندن منحرف می شوید و باعث گرایش ذهن شما به آن می شود و شما نگران هستید که من یادگیری ضعیفی دارم در صورتی که یک عامل باعث یادگیری در شما شده است.

۷. **به دلیل نیاز انسان به اکسیژن و هوای کافی در شرایط مطالعه باید مکان حدالامکان دارای هوای پاک و لطیف باشد** و درجه هوا در حدود ۲۰ درجه باشد و در اتاقی که از وسایل گرم کننده گازی و نفتی استفاده می شود باید هوای تازه و خوب به داخل اتاق بیاید زیرا نه تنها هوای گرم

باعث خواب آلودگی می گردد، بلکه ممکن است بوی ناشی از نفت و گاز باعث سردرد و خستگی گردد و شما نتوانید آنطور که می خواهید یاد بگیرید .

۸. ساعت مطالعه خیلی مهم است هرگز بعد از خستگی و کار سخت و ناراحت کننده و یا بعد از صرف غذای سنگین مطالعه نکنید زیرا غذای سنگین موجب فعالیت دستگاه گوارش می شود و خون بیشتری در این قسمت مصرف می شود و مغز انسان خون کمتری دریافت می دارد و شما کم کم احساس خستگی و خواب آلودگی می کنید و آمادگی کمتری نیز جهت مطالعه خواهید داشت ولی در مجموع هر وقت آمادگی داشته باشید یعنی فکر می کنید ذهنتان دریافت خوبی دارد مشغول درس خواندن شوید. بعضی افراد معتقد هستند صبح یا شب باید درس خواند ولی اگر کسی عادت کرده باشد که هر روز صبح دیر از خواب بیدار شود نمی تواند به یک باره عادت خود را تغییر دهد پس بیشتر زمان مطالعه ، عادت شما و لحظه ای است که کاملاً آرامش دارید و میل به درس دارید .

۹. بعد از هر ۴۵ دقیقه یا یک ساعت سعی نمایید یک ربع استراحت کنید زیرا فراگیری و یادگیری شما بیشتر می شود و از تداخل در یادگیری نجات پیدا می کنید .

۱۰. در هنگام مطالعه از تمام حواس و فکر خود کمک بگیرید یعنی از حافظه بصری ، سمعی ، تجسمی ، عینی و

۱۱. مطالب را برای خود تکرار کنید تا متوجه شوید که کدام یک از مطالب را یاد گرفته اید و کدام را یاد نگرفته اید یا به قول معروف یک کنکور آزمایشی از آنچه خوانده اید بگیرید تا درصدد رفع نواقص از آنچه آموخته شده برآیید و حتی مطالب را بفهمید یعنی وقتی برای خودتان از بر می خوانید مطمئن شوید که آنها را عمیق درک کرده و فهمیده اید اگر حفظی و سطحی باشد مدت زمان طولانی مهمان شما نخواهد بود .

۱۲. اگر برای کنکور درس می خوانید مطالبی که در کنکور سال های قبل آمده اند یک علامت بگذارید و اگر کنکوری نیستید زیر کلمات مهم و کلیدی را با علامت () در حاشیه صفحه کنار مطلب مشخص کنید .

۱۳. عادت کنید که صفحات کتاب ، تصاویر و نمودارها را در ذهن خود مجسم کنید ، زیرا اگر صفحه یا صفحاتی را کتاب مجسم کنید خیلی بهتر آنها را به یاد می آورید ، حتی صفحات درس مربوط به آن را در ذهن خود مجسم کنید .

۱۴. تحقیقات نشان داده که حافظه ۱۰٪ از چیزهایی را که می خوانیم ، ۲۰٪ از آنهایی که می شنویم ، ۳۰٪ از چیزهایی که می بینیم و ۵۰٪ از چیزهایی که همزمان می گوئیم و انجام می دهیم ثبت می کند پس اگر موضوعی را بخوانیم و بنویسیم و حل کنیم و یا آزمایشی را به طور عملی انجام دهیم دیرتر فراموش می کنیم .

۱۵. برای مطالعه خود هدف داشته باشید، برای چه می خوانید و این مطالعه در زندگی تحصیلی و زندگی آینده شما چقدر نقش دارد هرچه هدف واضح و روشن تر باشد انگیزه شما را بیشتر می کند و به دنبال انگیزه اراده می آید، وقتی اراده کردیم حتماً موفق می شویم.

۱۶. موانعی را که باعث می شود مطالعه شما را مختل کند از سر راه بردارید مثلاً ندانید که برای چه می خوانید ، انگیزه نداشته باشید ، تمرکز نداشته باشید یا اینکه مشکلات عاطفی داشته باشید ، شناخت موانع ، شما را وادار می کند تا آنها را از سر راه بردارید و راهی هموار برای رسیدن به هدف پیدا کنید. مثلاً شاید یکی از موانع وجود دوستانی باشد که به ما می گویند درس را برای چه می خوانید آنهایی که خواندند چه کار کردند . این حرف ها انگیزه ما را کم می کند و در هدف ما تأثیر می گذارد پس باید برای رسیدن به هدف از هیچ تلاشی دریغ نکنیم.

۱۷. هیچ وقت بی خود و بی هدف ناراحت نشوید شما چه ناراحت باشید چه خوشحال می گذرد. در نظر بگیرید سوار بر اتوبوسی هستید که با سرعت می رود ، حال توی اتوبوس شما چه ناراحت چه خوشحال باشید زمان می گذرد و اتوبوس می رود و حال که بر اتوبوس دنیا سوار هستید بدون جهت خودتان را اذیت نکنید و از غصه های بیخود بپرهیزید زیرا بر یادگیری و ذهن شما اثر می گذارد و یادگیری شما دچار اختلال می شود

۱۸. هیچ وقت درس امروز را به فردا نسپارید زیرا کار امروز را به فردا انداختن شخص را گرفتار تنبلی می کند و قدرت تمرکز را از او می گیرد و هر چه این عادت قویتر شود کار مشکل تر می شود و شاید به جایی برسد که مانع هر نوع فعالیتی بشود زیرا به تحقیق ثابت شده است که هوش و استعداد در مراحل تحصیل مواقعی ثمر بخش است که آن به نحو احسن استفاده شود ، پس از زمان (وقت) خود خوب استفاده کنید .

واحد مشاوره مجتمع توحید پسران دب۹۴-۹۳