

شش روش مطالعه

از آنجایی که به عنوان یک دانشجو کارهای زیادی دارید و از نظر زمان در مضیقه هستید، لازم است که برای فعالیت های خود یک برنامه ی کار داشته باشید. این نوع برنامه کمک می کند تا از پیش کارها را منظم کنید و به موقع هر کاری را انجام دهید و از نگرانی های بی موقع شما کاسته شود.

۱- خواندن بدون نوشتن: این روش نادرست مطالعه است. مطالعه فرآیندی (پروسه) فعال و پویا است و برای نیل به این هدف باید از تمام حواس خود برای درک صحیح مطالب استفاده کرد. باید با چشمان خود مطالب را خواند، باید در زمان مورد نیاز مطالب را با صدای بلند ادا کرد و نکات مهم را یادداشت کرد تا هم با مطالب مورد مطالعه درگیر شده و حضوری فعال و همه جانبه در یادگیری داشت و هم در هنگام مورد نیاز، خصوصاً قبل از امتحان، بتوان از روی نوشته ها مرور کرد و خیلی سریع مطالب مهم را مجدداً به خاطر سپرد.

۲- خط کشیدن زیر نکات مهم: این روش تا حدی نسبت به روش قبلی بهتر است ولی روش کاملی برای مطالعه نیست، چرا که در این روش بعضی از افراد بجای آنکه تمرکز و توجه بروی یادگیری و درک مطالب داشته باشند

ذهنشان معطوف به خط کشیدن زیر نکات مهم می گردد. حداقل روش صحیح خط کشیدن زیر نکات مهم به این صورت است که ابتدا مطالب را بخوانند و مفهوم را کاملاً درک کنند و سپس زیر نکات مهم خط بکشند، نه آن که در کتاب بدنبال نکات مهم بگردند تا زیر آن را خط بکشند.

۳- حاشیه نویسی: این روش نسبت به دو روش قبلی بهتر است، ولی بازهم روشی کامل برای درک عمیق مطالب و خواندن کتب درسی نیست. لیکن این روش می تواند برای یادگیری مطالبی که از اهمیتی چندان برخوردار نیستند مورد استفاده قرار گیرد.

۴- خلاصه نویسی: در این روش شما مطالب را می خوانید و آنچه را که درک کرده اید بصورت خلاصه به روی کتابچه یادداشت می کنید که این روش برای مطالعه مناسب است و از روش های قبلی بهتر می باشد، چرا که در این روش ابتدا مطالب را درک کرده سپس آنها را یادداشت می کنید اما بازهم بهترین روش برای خواندن نیست.

۵- کلیدبرداری: کلیدبرداری روشی بسیار مناسب برای خواندن و نوشتن نکات مهم است. در این روش شما بعد از درک مطالب، بصورت کلیدی نکات مهم را یادداشت می کنید و در واقع کلمه کلیدی کوتاه ترین، راحت ترین، بهترین و پرمعنی ترین کلمه ی است که با دیدن آن، مفهوم جمله تداعی شده و به خاطر آورده می شود. (این البته برای حفظ دسته بندی ها بیشتر کاربرد دارد، مثلاً دسته بندی مشخصات یک مریضی، یا ویژگی های یک ماده و...)

۶- خلاقیت و طرح شبکه ای: این روش بهترین شیوه برای یادگیری خصوصاً فراگیری مطالب درسی است. در این روش شما مطالب را می خوانید بعد از درک حقیقی آنها نکات مهم را به زبان خودتان و بصورت کلیدی یادداشت می کنید و در واقع نوشته های خود را به بهترین شکل ممکن سازماندهی می کنید و نکات اصلی و فرعی را مشخص می کنید تا در دفعات بعد به جای دوباره خوانی کتاب، فقط به طرح شبکه ای مراجعه کرده و با دیدن کلمات کلیدی نوشته شده، آنها را خیلی سریع مرور کنید. این روش درصد موفقیت تحصیلی شما را تا حدود بسیار زیادی افزایش داده، درس خواندن را بسیار آسان کرده و بازدهی مطالعه را افزایش می دهد

شرایط مطالعه

شرایط مطالعه مواردی هستند که با دانستن، بکارگیری و یا فراهم نمودن آنها، می توان مطالعه ی مفیدتر با بازدهی بالاتر داشت و در واقع این شرایط به شما می آموزند که 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. با دانستن آنها می توانید با آگاهی بیشتری درس خواندن را آغاز کنید و مطالعه ی فعال تر داشته باشید:

روش های درست مطالعه

چند توصیه مهم که باید فراگیران علم از آن مطلع باشند :

۱- حداکثر زمانی که افراد می توانند فکر خود را بر روی موضوعی متمرکز کنند بیش از ۳۰ دقیقه نیست، یعنی باید سعی شود حدود ۳۰ دقیقه بروی یک مطلب تمرکز نمود و یا مطالعه داشت و حدود ۱۰ الی ۱۵ دقیقه استراحت نمود سپس مجدداً با همین روال شروع به مطالعه کرد.

۲- پیش از مطالعه از صرف غذاهای چرب و سنگین خودداری کنید . و چند ساعت پس از صرف غذا مطالعه نمایید چون پس از صرف غذای سنگین بیشتر جریان خون متوجه دستگاه هضمی می شود تا به هضم و جذب غذا کمک کند و لذا خون رسانی به مغز کاهش می یابد و از قدرت تفکر و تمرکز کاسته می شود. از مصرف الکل و دوا نیز حتی الامکان خودداری کنید.

۳- اگر یادداشت بردارید خود را از حفظ کردن و به یادسپاری مطالب راحت می کنید. بعلاوه شما هم زمان نمی توانید هم مطلبی را بنویسید و هم گوش دهید. اول مطلب را درک کرده و بعد یادداشت برداری کنید.

۱- شروع درست : برای موفقیت در مطالعه باید درست آغاز کنید.

۲- برنامه ریزی: یکی از عوامل اصلی موفقیت داشتن برنامه منظم است.

۳- نظم و ترتیب: اساس هر سازمانی به نظم آن بستگی دارد.

۴- حفظ آرامش: آرامش تمرکز را تقویت می کند.

۵- استفاده صحیح از وقت

۶- سلامتی و تن درستی: عقل سلیم در بدن سالم است.

۷- تغذیه مناسب: تغذیه صحیح نقش مهمی در سلامتی دارد.

۸- ورزش: در حفظ سلامتی بسیار کمک کننده است.

۹- خواب کافی: خواب فراگیری و حافظه را تقویت می کند.

۱۰- درک مطلب: آنچه در حافظه بلند مدت باقی می ماند، درک مطلب است نه نقل خط به خط و دقیق مطلب.

گرد آورنده: سرکار خانم مریم برجیان

کارشناس راهنمایی و مشاوره

منابع: چگونه روش هایی برای مطالعه موثر؛ ترجمه

دکتر اسماعیل درمان

دانشگاه علوم پزشکی بوشهر

اداره مشاوره



به مناسبت هفته بهداشت روان