

شیوه‌های نوین مطالعه

مهندس عبدالحلیم باخرد

برخی از دانشمندان شیوه‌های نوین مطالعه را برای موفقیت مفید می‌دانند. از دیدگاه این دانشمندان کاربرد این شیوه‌ها می‌تواند سبب موفقیت در آموزش شود. البته این دانشمندان شیوه‌های نوین را به دو مرحله تقسیم می‌کنند که عبارت‌اند از:

الف: مرحله‌ی قبل از مطالعه که دارای ویژگی‌های زیر است:

۱- دانستن: دانستن هدف را می‌توان زیر بنای هر عملی دانست، زیرا هیچ کاری بدون هدفی اجرا نمی‌شود، بنابراین در وقت مطالعه نیز باید هدف مشخص داشته باشیم و آن‌گاه به مطالعه پردازیم.

۲- اراده: داشتن اراده در اجرای هر کاری مهم و با اهمیت است، بنابراین داشتن اراده و عزم راسخ در مطالعه نیز سبب موفقیت می‌شود و به عبارتی داشتن اراده برای مطالعه می‌تواند دروازه‌ی موفقیت را به‌سوی ما بگشاید.

۳- اعتماد به نفس: داشتن اعتماد به نفس هم یکی از اساسی‌ترین گام‌های موفقیت در انجام هر کاری است. پس دانش‌آموزان باید همواره سعی کنند تا بر خود مسلط باشند و بتوانند دروس خویش را به‌خوبی فرا گیرند.

۴- برنامه‌ریزی: داشتن برنامه برای اجرای هر کاری می‌تواند سبب موفقیت شود، بنابراین برای مطالعه باید دانش‌آموز برنامه‌های منظم را روی دست گیرد و این امر سبب موفقیت در راستای آموزش می‌شود.

۵- نظم و ترتیب: نظم و ترتیب اساس موفقیت در اجرای هر امری است. به همین دلیل باید اتاق و میز مطالعه منظم بوده و عاری از هر نوع وسایل اضافی باشد، روی میز فقط کتاب را که مطالعه می‌کنید بگذارید، چند کاغذ، قلم و دیگر چیزی‌هایی که ضرورت است روی میز بگذارید و سایر مواد اضافی را از روی میزتان بردارید، اتاق باید عاری از عکس و پوستر باشد و شما خود را کاملاً آماده به مطالعه سازید و کارهای اضافی را مانند تلفون کردن و غیره را کنار گذارید، زیرا باعث پرت شدن حواس‌تان می‌شود.

۶- خون‌سردی: اضطراب و دلهره نخستین گام‌های شکست در اجرای هر امری است، بنابراین باید تا اندازه‌ای کوشید که در هنگام مطالعه خون‌سردی را حفظ کرد و اضطراب را به خود راه نداد و با این باور مطالعه کرد که در امتحان قبول خواهید شد.

۷- علاقه: داشتن علاقه و اشتیاق برای مطالعه مهم و ضروری است، پس سعی کنید که با شور و علاقه مطالعه نمائید تا در امتحان موفق شوید.

۸- عدم اتلاف وقت: باید سعی کنید که از هر لحظه‌ی زندگی خود برای پیشرفت‌تان استفاده کنید، برای مطالعه کردن هم کوشش کنید تا وقت را از دست نداده و مطالعه خود را ادامه دهید بر همین اساس است که گفته‌اند وقت طلا است.

۹- پاداش به‌خود: اگر کتابی را در زمان تعیین شده به پایان رسانیدید خود را تشویق کنید که این امر می‌تواند سبب موفقیت‌تان شود.

۱۰- فهمیدن: فهمیدن اساس مطالعه است، کوشش کنید که درس را پس از خواندن حفظ نکنید، بلکه آن‌را فهمیده و تحلیل کنید، زیرا حفظ کردن سبب خستگی شدید مغزی می‌شود و وقت شما را تلف می‌کند و نتیجه مطلوبی حاصل نخواهید کرد.

۱۱- اتاق مطالعه: اتاق مطالعه باید در موقعیتی قرار داشته باشد که از محوطه رفت و آمد و هم‌چنان عبور و مرور وسایط دور باشد، زیرا باعث پرت شدن حواس‌تان شده و در چنین فضایی نمی‌توان به نتایج خوبی دست یافت، در اتاق خواب نباید مطالعه نمود زیرا باعث کسالت و خواب آلودگی‌تان می‌شود.

۱۲- فاصله: فاصله کتاب از چشم‌تان باید حدود ۳۰-۴۰ سانتی‌متر باشد.

۱۳- عدم خستگی: در زمانی که شما خسته هستید نباید به مطالعه پردازید، پس لازم است که برای مطالعه رفع خستگی نموده و سپس به مطالعه بپردازید.

۱۴- زمان مطالعه: هنگام مطالعه باید وقت را نیز در نظر گرفت، بسیاری عادت دارند که بعد از صرف غذا بلافاصله به مطالعه می‌پردازند که این کار نمی‌تواند نتایج مثبتی را در پی داشته باشد، زیرا در این هنگام مغز فعالیت کم داشته و نمی‌تواند مطلب را درک کند.

۱۵- نور اتاق: باید کوشید که نور اتاق منظم باشد و اگر نور لامپ از عقب باشد بیشتر مؤثر خواهد بود.

۱۶- تهویه مناسب: باید هوای اتاق اکسیجن کافی داشته باشد، زیرا اکسیجن کافی نقش مهمی را بر قلب و حافظه دارد.

۱۷- تمرکز حواس: داشتن حواس در هنگام مطالعه خیلی اهمیت دارد، از این‌رو باید سعی کنید تا حواس‌تان هنگام مطالعه جمع باشد و یک دفترچه یادداشت را با خود داشته باشید و نکات مهم آن‌را بنویسید، این کار خیلی مهم خواهد بود.

۱۸- دقت و توجه: در هنگام مطالعه کردن باید دقت و توجه لازم را داشته باشید تا بتوانید مضمونی را که می‌خوانید آن‌را خوب تحلیل کنید.

۱۹- تغذیه مناسب: مواد غذایی که استفاده می‌کنید باید دارای کلسیم، فاسفورس، مگنیزیم و ویتامین‌های گروه B و (B12) باشد که البته در شیر، جوانه گندم، چهارمغز، بادام، زردی تخم‌مرغ و سبزیجات وجود دارد، وجود این ویتامین‌ها سبب تقویت حافظه می‌شود.

ب: مرحله‌ی مطالعه

۱- آموزش تندخوانی: نظام یادگیری، یادسپاری و یادآوری انسان یک نظام خارق‌العاده است که توانایی‌هایش حد و مرز ندارد و فرد می‌تواند از خواندن ۲۵۰ کلمه در دقیقه سرعت خواندن خویش را به ۲۴۰۰۰ کلمه در دقیقه افزایش دهد و این برابر به کاری است که دیگران در طی دو سال آن‌را انجام می‌دهند.

۲- یادداشت: در وقت خواندن نکات عمده و مهم را باید یادداشت نمود، زیرا با این کار می‌توانید نکات عمده درس را به‌خوبی برداشت کرد.

۳- مرور: در هنگام مطالعه نباید مرور را به هیچ‌عنوانی فراموش کرد زیرا با مرور می‌تواند مطالب عمده و مهم را بدست آورد.

۴- چه مدت باید خواند؟

۱- درس آسان را حدود ۴۵-۵۰ دقیقه بخوانید و حدود ۵ دقیقه تفریح کنید.

۲- درس مشکل را حدود ۱۵-۳۰ دقیقه بخوانید و حدود ۵ دقیقه تفریح کنید.

۵- طرز استراحت و تفریح: برای این‌که بتوانید لحظهای استراحت کنید، از اتاق مطالعه خارج شوید، پنجره‌های اتاق را باز بگذارید تا هوای آن تبدیل شود و به کارهای دیگر پردازید.

ج: مرحله‌ی امتحان:

۱- هر شب پیش از خواب با استفاده از ضمیر خودآگاه خویش روز امتحان را تجسم کنید، که گویای در حال امتحان هستید و به اکثر سؤالات بدون کوچک‌ترین اشتباهی پاسخ می‌دهید.

۲- شب امتحان: شب امتحان صرف استراحت کنید، زیرا مطالعه‌ی زیاد و استراحت کم باعث تداخل مطالب با یکدیگر شده و سردرگمی را بار می‌آورد، پس لازم است که خود را از نظر جسمی و فکری آرام سازید و تمام وسایل مورد ضرورت روز امتحان را قبلاً در بکس خود جابجا کرده سعی کنید که در شب امتحان نسبت به سایر شب‌زودتر بخوابید.

۳- صبح روز امتحان: صبح روز امتحان سعی کنید که زودتر از سایر روزها از خواب بلند شوید، اضطراب و دلهره را بخود راه نداده و در طول مسیر راه، خون‌سرد و آرام باشید و خود را موفق احساس کنید.

۴- حین امتحان: وقتی که روی چوکی می‌نشینید، نفس عمیق بکشید، خود را آرام سازید و به هیچ‌عنوان نگران نباشید و با هوشیاری و دقت لازم آماده پاسخ به سؤالات باشید.

۵- شروع امتحان: خون سردی تان را حفظ نموده شروع به حل سؤالات نمایید و یک نکته را به خاطر داشته باشید که در هر امتحان معمولاً ۳۰ درصد سؤالات ساده، ۳۰ درصد متوسط، ۳۰ درصد مشکل و ۱۰ درصد بسیار مشکل است، پس در امتحان اجازه ندهید که حتی یک سؤال ساده هم بی پاسخ بماند.

در کنار سؤالاتی که حل کرده‌اید علامت (+) بگذارید و در کنار سؤالاتی که حل نکرده‌اید علامه (-) بگذارید، همیشه نمونه سؤالات امتحان را قبلاً حل کنید تا در امتحان موفق شوید.