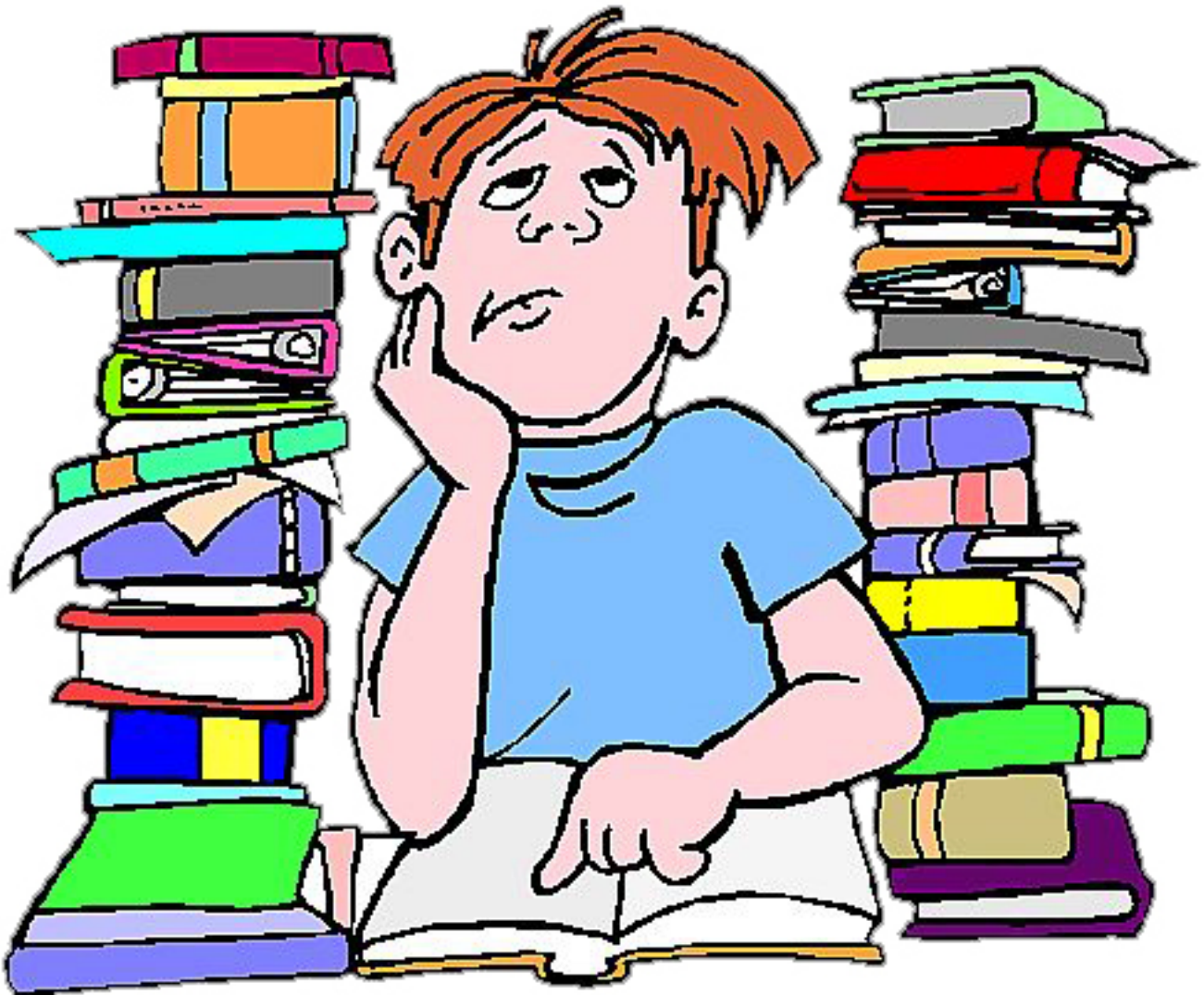


نکاتی مهم در مورد روشهای صحیح مطالعه



بارها شنیده ایم که دانشجو می گوید:

چندبار این مبحث را خواندهام اما یاد نگرفتم ویا به سرعت فراموش میکنم ویا حوصله خواندن این مبحث را ندارم و یا...

ادامه مطلب ...

آیا حقیقت این است که برای یادگیری یک مبحث باید چندین بار آن مبحث را خواند؟ در اینصورت دیگر زمانی برای تست زدن باقی نخواهد ماند و حتی زمان برای خواندن همه ی مطالب هم کافی نخواهد بود. پس باید چه کرد؟ بهترین راه فراگیری روشهای صحیح مطالعه است.

مزیت های شیوه های صحیح مطالعه:

1- زمان مطالعه را کاهش میدهد.

2- میزان یادگیری را افزایش میدهد.

3- مدت نگهداری مطالب در حافظه را طولانیتر می کند و یادآوری را آسانتر می کند.

4- فراگیری اطلاعات را آسانتر می سازد.

برای داشتن یک مطالعه مفید و کمک به یادآوری در آینده دوران جمع بندی خود، نوشتن نکات مهم ضروری است. البته باید از نوشتن مطالب حاشیهای اضافه پرهیز کرد، زیرا این کار باعث تلف کردن وقت خواهد شد. به یاد داشته باشید که خواندن بدون یادداشت برداری یک علت مهم فراموشی است.

شش روش مطالعه :

1- خواندن بدون نوشتن نکات کلیدی: این روش نادرست مطالعه است. مطالعه سودمند برای رسیدن به هدف باید اینگونه باشد که از تمام حواس خود برای درک صحیح مطالب استفاده کرد. باید با چشمان خود مطالب را خواند و هنگام رسیدن به نکته ای کلیدی و مهم مطالب را با صدای بلند خواند و نکات مهم را یادداشت کرد تا هم مطالب مورد مطالعه در ذهن تثبیت شود و هم در هنگام مورد نیاز، خصوصاً در دوران جمع بندی قبل از کنکور، بتوان از روی نوشته ها مرور کرد و خیلی سریع مطالب مهم را مجدداً به خاطر آورد و استفاده کرد.

2- خط کشیدن زیر جملات مهم: این روش شاید نسبت به روش قبلی آسانتر است و زمانبر نیست ولی روش کاملی برای مطالعه نیست. چراکه 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. روش صحیح خط کشیدن زیر جملات مهم این است که پس از خواندن مثلاً یک صفحه زیر نکات مهم را خط بکشند نه آنکه در یک صفحه به دنبال نکات مهم بگردند تا زیر آن را خط بکشند.

3- حاشیه نویسی: این روش نسبت به دو روش قبلی بهتر است اما باز هم روشی کامل برای درک عمیق مطالب و مفهومی خواندن یک مطلب نیست. هرچند می تواند برای یادگیری مطالبی که از اهمیتی چندانی برخوردار نیستند، مورد استفاده قرار گیرد.

4- خلاصه نویسی: در این روش شما مطالب را میخوانید و آنچه را که درک کرده اید بصورت خلاصه یادداشت می کنید که این روش از روشهای قبلی بهتر است چرا که در این روش ابتدا مطالب را درک کرده سپس آنها را یادداشت می کنید اما بازهم بهترین روش برای خواندن نیست.

5- کلید برداری: این روش به اینگونه است که پس خواندن و درک یک مطلب سعی می شود جملاتی کوتاه و کلیدی برای یادآوری مطالب مهم را نوشت که این جملات کوتاه ترین و پرمحتواترین جملات هستند که با خواندن آنها کل مطلب برای شخص تداعی می شود.

6- روش ششم آمیزهای از پنج روش قبل است بدین ترتیب که شما مطلبی را می خوانید و به طور کامل درک می کنید و در صورت نیاز زیر نکات مهم خط کشیده و سپس شروع به خلاصه برداری می کنید و به خلاصه خود نگاهی کلی میاندازید و نکات کلیدی را بصورت جملاتی کوتاه و پرمعنا می نویسید که در دوران جمع بندی و یا حتی قبل از آزمونهای موضوعی میتوانید از این جملات کوتاه در کمترین زمان استفاده کرد و بیشترین بازده را داشت.

شرایط مطالعه:

((بکارگیری شرایط مطالعه برای بیشترین بازده در کوتاه ترین زمان))

شرایط مطالعه، مواردی هستند که با دانستن و بکارگیری آنها، می توان مطالعه ای 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 و با دانستن آنها می توانید با آگاهی بیشتری درس خواندن را آغاز کنید و مطالعه ای سودمندتر داشته باشید:

- 1- شروعی صحیح: برای موفقیت در مطالعه، باید درست شروع به مطالعه کنید.
  - 2- برنامه ریزی: یکی از عوامل اصلی موفقیت، داشتن برنامه‌های منظم و قانون مند است.
  - 3- نظم و ترتیب: اساس هر سازمان و برنامه‌های به نظم آن بستگی دارد.
  - 4- حفظ آرامش: آرامش، ضمیر ناخود آگاه را آماده برای یادآوری مطالب میکند.
  - 5- استفاده صحیح از وقت: بنیامین فرانکلین، ((آیا زندگی را دوست دارید؟ پس وقت را تلف نکنید زیرا زندگی از وقت تشکیل شده است.))
  - 6- سلامتی و تندرستی: عقل سالم در بدن سالم است.
  - 7- تغذیه مناسب: تغذیه صحیح نقش مهمی در سلامتی دارد.
  - 8- دوری از مشروبات الکلی : مصرف مشروبات الکلی موجب ضعف حافظه می شود.
  - 9- ورزش : ورزش کلید عمر طولانی است.
  - 10- خواب کافی: خواب فراگیری و حافظه را تقویت می کند.
  - 11- درك مطلب: آنچه در حافظه بلند مدت باقی می ماند، مطالبی است که ما بطور کامل درک کرده ایم.
- 

نویسنده: admin، تاریخ ارسال: پنجشنبه 24 اردیبهشت 1394 ساعت 10:19 قبل از ظهر