

به نام خدا



روش صحیح مطالعه

کتابخانه موسسه آموزش عالی الزهرا (سلام الله علیها) گرگان

پاییز ۱۴۰۱

مطالعه کردن برای بسیاری از افراد از سخت‌ترین کارهای دنیاست. علت این امر می‌تواند عدم آگاهی آن‌ها از روش‌های صحیح و اصولی مطالعه باشد. در واقع مطالعه هنری‌ست که ظرافت‌های خاص خود را دارد، در صورتی که این ظرافت‌ها به کار گرفته شود، موفقیت حتمی است. بسیاری از افراد به دنبال روش‌های صحیح درس خواندن و یادگیری هستند و از شیوه‌هایی مانند حفظ کردن گرفته تا حبس کردن خود در یک اتاق استفاده می‌کنند تا مطالب را در ذهن خود ذخیره کنند. اما گاه متوجه می‌شوند تمام آنچه که خوانده‌اند فراموش کرده و تنها وقت خود را هدر داده‌اند. برای حل این مشکل چه باید کرد؟ در ادامه توضیح می‌دهیم که می‌توانید از روش‌های مؤثرتری در این زمینه استفاده کنید. برای شروع بحث ابتدا به بحث بهداشت مطالعه می‌پردازیم:

بهداشت مطالعه

در روش اصولی مطالعه باید به بهداشت و سلامت توجه زیادی شود که به شرح ذیل می‌باشد:

***هوا و نور:** کیفیت هوای تنفسی هم از نظر ایجاد نشاط و هم از لحاظ فراهم آوردن موجبات کسالت، از اهمیت بالایی برخوردار است. تنفس در اتاق در بسته که هوا به مقدار کافی در آنجا وجود ندارد، کار درستی نیست.

***جهت تابش نور:** نور باید از بالا و با زاویه تقریبی ۴۵ درجه به کتاب و کاغذ بتابد؛ زیرا اگر نور طبق این روال بر کتاب نتابد، خصوصاً هنگام نگارش باعث ایجاد سایه دست بر روی کاغذ می‌شود که در دید اشکال ایجاد کرده و در نتیجه باعث خستگی چشم‌های فرد می‌شود.

***استفاده از نور غیر مستقیم:** بهترین نور برای مطالعه، روشنایی معمولی اتاق است که در هوای روشن به وسیله نور غیر مستقیم ایجاد شده باشد.

***فاصله مناسب چشم‌ها با کتاب یا کاغذ:** یک چشم سالم از فاصله ۳۰ سانتی‌متری می‌تواند حروف کتاب را تشخیص دهد. اگر از این فاصله قادر به خواندن کلمات نیستید، بهتر است هرچه سریع‌تر به پزشک مراجعه کنید.

*** نوع قلم یا خودکار:** بهترین رنگ‌ها برای نوشتن، رنگ آبی و مشکی است که فشار کمتری به چشم وارد می‌کند و مانع خستگی می‌شود. رنگ‌های قرمز و سبز و... دید را مشکل و باعث خستگی چشم‌ها می‌شوند..

*** استراحت متناوب چشم‌ها:** برای هر ساعت مطالعه یک ربع تا ۲۰ دقیقه استراحت مفید لازم است؛ این استراحت نه تنها برای چشم بلکه برای مغز هم فرصت مناسبی است که یادگیری خود را مرور کند. در زمان استراحت نیز باید به فاصله دور و بدون توجه و دقت نگاه کرد این کار باعث تنوع و تمدد اعصاب نیز می‌شود.

*** یکنواخت بودن نور محیط:** نورهای محیط خصوصاً اگر در زاویه دید چشم‌های شما هستند باید یکنواخت باشند. یکی از معایب استفاده از چراغ مطالعه این است که تمرکز نور به سطح کتاب و تاریکی نسبی محیط اطراف باعث خستگی زودرس چشم‌ها می‌شود.

*** وضع نشستن به هنگام مطالعه:** وضع نشستن برای افرادی که زیاد مطالعه می‌کنند بسیار مهم است و نباید به صورت خمیده یا در جهت طرفین مطالعه نمود چون به تدریج باعث تغییر شکل ستون فقرات می‌گردد. ستون فقرات به هنگام مطالعه باید راست باشد. به همین منظور، باید ضمن مطالعه و در وقت‌های استراحت، چشم‌ها و وضع نشستن خود را تغییر داده و مختصری حرکت نمایید تا از رکود خون در پاها جلوگیری شود. مطالعه در حالت دراز کشیدن برای سلامت چشم‌ها و بینایی مناسب نیست؛ چرا که روشنایی کتاب تأمین نمی‌شود و موجب خستگی زودتر می‌شود.

*** مطالعه موقع حرکت:** مطالعه هنگام راه رفتن به علت تکان حرکت و تغییر دائمی فاصله چشم‌ها با کتاب، باعث خستگی و ضعف چشم‌ها می‌شود.

*** نور لامپ‌های مهتابی:** به علت داشتن نوسان چندان مناسب نیست و بهتر است به جای استفاده از یک منبع نوری، از چند چراغ استفاده نمود. نور نباید نوسان داشته باشد تا روشنایی محل مطالعه یکسان بماند.

*** صرف غذا و مطالعه:** بلافاصله پس از صرف غذا نباید به مطالعه پرداخت؛ زیرا به علت شروع فعالیت دستگاه گوارش پس از خوردن غذا و هجوم خون به معده و احشاء داخلی از میزان جریان خون در مغز کاسته می‌شود و آمادگی برای مطالعه کاهش می‌یابد.

*** تنفس هنگام مطالعه:** انجام حرکات تنفسی متناسب در مطالعه بسیار مهم است. تنفس اگر نامنظم باشد به تدریج باعث کاهش اکسیژن خون و ایجاد حالت خواب‌آلودگی می‌شود و در نتیجه از آمادگی ذهنی برای مطالعه می‌کاهد.

*** آرامش فکری:** در هنگام مطالعه باید از اشتغالات ذهنی و عصبانیت جلوگیری نمود؛ اضطراب و ناراحتی باعث از بین رفتن تمرکز حواس می‌شود و حافظه کسانی که دارای اضطراب و عصبانیت هستند به طور محسوسی از افراد عادی کمتر است.

*** ورزش و مطالعه:** یکی از مشکلات اساسی در مطالعات طولانی اختلال در جریان خون است؛ افرادی که در ساعت زیادی در شبانه‌روز به مطالعه می‌پردازند، باید فعالیت و حرکات عضلانی کافی داشته باشند؛ زیرا در این افراد، خون بیشتر از همه‌جا در مغز و کاسه سر گردش کرده و اختلالاتی در گردش خونشان به وجود می‌آید.

& مهارت‌های لازم برای روش صحیح مطالعه &

برای این که یک روش صحیح مطالعه داشته باشید، ابتدا باید چند مهارت مهم و پایه‌ای را بیاموزید:

& مهارت تعیین هدف

شما باید قبل از مطالعه برای خودتان هدفی را مشخص کنید، به این معنی که این کتاب را به چه منظوری می‌خواهید مطالعه کنید، آیا فقط نکته‌های اصلی آن را می‌خواهید یا قصد دارید همه مطالب کتاب را بفهمید.

& مهارت یادداشت برداری

یادداشت برداری مهارتی است که به درک بهتر مطلب و تکمیل دانسته‌ها کمک می‌کند و با جزوه نویسی فرق دارد. در واقع یادداشت برداری به معنای انتخاب و ثبت نکات کلیدی و مهم است.

& مهارت خط کشیدن زیر نکات مهم

این روش به تنهایی روش کاملی برای مطالعه نیست، چراکه در این روش، بعضی افراد به‌جای آنکه تمرکز و توجه بر روی یادگیری و درک مطالب داشته باشند، ذهنشان معطوف به خط کشیدن روی نکات مهم می‌گردد. 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 آنکه در کتاب دنبال نکات مهم بگردند تا زیر آن خط بکشند.

& مهارت خلاصه نویسی

خلاصه به معنای مرور مطلبی است که خوانده‌اید. در واقع بیان مجددی از نکات اصلی به زبان خود شما است. یک خلاصه نه تنها باید شامل نکات اصلی باشد، بلکه باید بیان‌کننده روابط میان نکات اصلی هم باشد. خلاصه باید از انسجام مناسبی برخوردار باشد، یعنی ارتباط منطقی بین جمله‌ها وجود داشته باشد و به زبان خود فرد نوشته شود.

& مهارت پرسیدن

پرسش‌های شما نشان‌دهنده دقت، ظرافت، نکته‌سنجی و مهارتتان در یادگیری است. پس، از سوال پرسیدن نترسید و به موقع و به جا سوال بپرسید.

& مهارت تفکر

سعی کنید هنگام خواندن در مورد مطالب و مثال‌ها فکر کنید و از مطالب تصویرسازی ذهنی داشته باشید.

& مهارت مرور کردن

مرور و اصلاح مطالب خوانده شده، مهم‌ترین قدم و آخرین قدم در روش مطالعه اصولی می باشد. با اجرای این روش می‌توانید اطمینان پیدا کنید که کتاب خوانده شده را فراموش نخواهید کرد. ذهن شما تمایل دارد اطلاعاتش را از دست بدهد؛ ولی اگر شما مطالب را به درستی مرور کنید و حافظه شما قوی باشد، این اتفاق رخ نمی دهد.

قانون ساده‌ای برای بازآوری و حفظ اطلاعات در مغز وجود دارد: یا از اطلاعات استفاده کن و یا آن‌ها را از دست بده.

اگر از اطلاعاتی که در مراحل قبلی روش صحیح مطالعه به دست آوردید هیچ استفاده‌ای نکنید، از حافظه روزانه شما پاک خواهد شد. البته اینطور نیست که شما تمام اطلاعات و مطالب مطالعه شده را فراموش کنید؛ ولی مقدار زیادی از آن‌ها فراموش خواهند شد. در واقع مغز حدود ۷۵٪ از چیزهایی که یاد گرفته‌اید را پس از یک روز فراموش می‌کند. این مسئله شبیه به این است که شما یک ماشین را در سربالایی هل می‌دهید و پس از اینکه نصف بیشتر مسیر را طی کردید، می‌ایستید تا کمی استراحت کنید. اما اینقدر معطل می‌کنید تا اینکه ماشین رو به پایین حرکت می‌کند و به نقطه شروعش برمی‌گردد؛ لذا مرور مطالب کتاب و استفاده از آن به شما کمک می‌کند به فراموشی سپرده نشود.

منابع

<https://honarehzendegi.com/>

<https://www.alimirsadeghi.com/>

<https://www.kanoon.ir/>

<https://ketabchi.com/>

تهیه کننده: فاطمه برقرار

(طلبه سطح ۴، مرکز تخصصی الزهراء (س) گرگان)