بسمه تعالی

«چگونه مطالعه کنیم؟»

تعریف مطالعه

مطالعه عبارت است از: «بدست آوردن آگاهی ها از طریق خواندن منابع مکتوب». مطالعه یک هنر و یک مهارت است؛ بنابراین باید این هنر را آموخت و با تمرین، مهارت ها و توانایی های آن را کسب نمود.

افزایش بهره وری مطالعه

بی تردید مطالعه امری است دقیق و رعایت شرایط ویژه در درک عمیق و فهم کامل متن، خصوصاً متون علمی وتحقیقی، اثر مهمی دارد. اما عمر محدود و علم نامحدود است و انسان خصوصاً طلاب علوم دینی نمی توانند بخشی از عمر گرانبها را به بهانه مناسب نبودن شرایط برای مطالعه هدر دهند. شاید مناسب باشد برای اقسام مختلف مطالعه، شرایط مختلفی را بیان کنیم.

ما عنوان بحث را از «شرایط مطالعه» به «شرایط بهره وری مطالعات» یا «شرایط مطالعه تحقیقی» تغییر داده ایم؛ پس آنچه به عنوان شرایط مطالعه ذکر می کنیم، مخصوص مطالعات عمیق علمی و تحقیقی است. اما توصیه ما این است که از هر لحظه و دقیقه ای و در هر شرایطی برای دانستن بیشتر استفاده کنید.

شرایط بهره وری بیشتر مطالعات

الف) شرایط مکانی

**1. آرام و بی سروصدا بودن مکان:** سروصدا در محل مطالعه، ذهن را مشغول می کند و هر صدایی، صیدی است که هواس را به دنبال خود می کشد؛ از این جهت سالن های مطالعه بهترین محل برای این کار است. خانه و حجره نیز چنانچه شلوغ و پر سروصدا نباشد، محل خوبی است؛ خصوصاً اگر خانه دارای محل خاصی برای مطالعه باشد.

**2. ساده و بی پیرایه بودن مکان:** سادگی مکان مطالعه در تمرکز حواس نقش زیادی دارد؛ لذا مکان های پر زرق وبرق و رنگارنگ و مکان های دارای عکس ها وتابلوهای گوناگون برای مطالعه مناسب نیستند.

**3. خالی بودن میز مطالعه از عوامل بازدارنده:** چیزهایی چون روزنامه، مجله، نامه های خصوصی، عکس و هر چیز سرگرم کننده دیگر، مخلّ تمرکز حواس است.

**4. مکان مطالعه باید دارای هوای تازه و مناسب باشد:** جریان داشتن هوا در مکان مطالعه یا مطالعه در هوای آزاد با دمای معتدل (20تا24 درجه) بهترین حالت است.

**5. صحیح نشستن:** هنگام مطالعه باید به گونه ای بنشینیم که کمر و ستون مهره ها صاف باشد و تسلط کافی به کتاب داشته باشیم.

درصورتی که مجبور هستید به صورت خوابیده مطالعه کنید، به پشت بخوابید و زانوها را به حالت 45 درجه خم کنید و کتاب را در فاصله 30 سانتی متری صورت بگیرید. ضمناً جهت تابش نور را هم رعایت کنید و به خاطر داشته باشید در هر صورت این حالت نباید زیاد طول بکشد.

**6. نور کافی:** نور کم و نور زیادی که مستقیماً بر کاغذ سفید بتابد برای چشم مضر است. بهترین نور برای مطالعه، نور غیرمستقیم و ترکیبی از زرد و سفید است. همچنین مطالعه با نور طبیعی کم، مثلاً در هنگام غروب برای چشم ضرر دارد.

**7. فاصله چشم و کتاب:** فاصله مناسب بین چشم و کتاب، 30 سانتی متر است، اما در تندخوانی، فاصله حدود 40 سانتی متر مناسب تر است.

**8. متحرک نبودن مکان مطالعه:** مطالعه در حال راه رفتن و در مکان های متحرک مثل ماشین، مناسب نیست.

**9. ثابت بودن مکان مطالعه:** خوب است محقق برای مطالعه محل واحدی را انتخاب و همیشه در همان محل مطالعه کند و حتی المقدور آن را تغییر ندهد.

**10. در دسترس بودن ابزار مطالعه:** برای صرفه جویی در وقت مطالعه باید: اولاً، سعی شود محل مطالعه در مخزن یا نزدیک قفسه های کتاب باشد. ثانیاً، چینش کتابها در قفسه براساس اولویت در نیازها باشد و کتاب هایی که بیشتر مورد استفاده قرار می گیرند، در نزدیکترین قفسه قرار گیرند.

ثالثاً، از جمع کردن کتاب های زیاد روی میز مطالعه و اطراف محل مطالعه بپرهیزید. رابعاً، روی میز یا محل مطالعه جایی را برای لوازم التحریر مورد نیاز و نیز خوردنی و نوشیدنی لازم درنظر بگیرید.

ب) شرایط زمانی

**1. انتخاب زمان های ثابت و منظم برای مطالعه:** نظم در زمان مطالعه به انسان کمک می کند که با آمادگی بیشتری به مطالعه بپردازد.

**2. انتخاب زمان مناسب:** در طول عمر، فرصت های نوجوانی و جوانی، بهترین فصل آموختن است. علاوه بر آن و در ایام معمولی، هنگام صبح و اول روز، مغز انسان بانشاط تر وآماده تر است؛ از این رو بهتر است کتاب های عمیق تر که احتیاج به دقت وآمادگی ذهنی بیشتری دارند، در این ساعات مطالعه شوند. البته نمی توان گفت زمان مناسب برای همه یکسان است، چون افراد دارای ویژگی های متفاوت اند. بلکه مهم حداکثر استفاده از زمان است؛ آنهایی که در مطالعه جدی هستند، از همه زمان های ممکن استفاده می کنند.

**3. تقسیم ساعت مطالعه و در نظر گرفتن لحظاتی برای استراحت:** مطالعه پشت سرهم و بدون وقفه ذهن را خسته می کند و کیفیت آن را پایین می آورد. کسانی که به هر دلیل مجبور به مطالعه پشت سرهم و زیاد هستند، خوب است بعد از 50 دقیقه مطالعه، 10 دقیقه استراحت کنند و ساعت استراحت را به قدم زدن، تجدید وضو، خوردن چای و امثال آن بگذرانند.

اگر مجبور هستید مطالعات طولانی داشته باشید، سعی کنید حجم غذای خود را کم کنید و در مقابل، در فواصل زمان مطالعه (استراحت بعد از هر 50 دقیقه) مقدار کمی شیرینی یا خوراکی مقوی، مثل خرما، شیر وعسل، پسته، بادام و .... میل کنید. هنگام استراحت بین درس، تنفس عمیق و رساندن اکسیژن بیشتر به بدن نیز بسیار موثر است.

**4. پیش بینی زمان برای امور غیرمنتظره:** زمان بندی مطالعه باید قابلیت انعطاف داشته باشد؛ زیرا دقیق ترین برنامه ها نیز در عمل ممکن است با موانع ناخواسته ای روبرو شوند؛ از این رو باید زمان هایی برای امور غیرمنتظره و ناخواسته درنظر گرفته شود.

ج) شرایط فردی

برخی از شرایط بهره وری بیشتر در مطالعه، مربوط به امور معنوی و حالات روحی و روانی محقق است که به نمونه هایی از آن اشاره می کنیم.

**1. نیت خالص و هدف بلند:** اگر انسان، برای کارهایش، هدف و انگیزه بلندی نداشته باشد، قطعا در انجام آن دچار سستی و کاستی می شود. هرچه هدف انسان بالاتر و انگیزه های او قوی تر باشد، تلاش و تحمل او در انجام عمل بیشتر خواهد بود. مطالعه و تحقیق نیز از این امر مستثنی نیست.

**2. با وضو بودن**

**3. رو به قبله بودن:** توجه به قبله، حالت معنوی خاصی ایجاد می کند و سبب آمادگی انسان در کسب علم می شود.

**4. خواندن دعای مطالعه:** شکی نیست که دعا، خصوصاً دعای مطالعه، به فهم بیشتر مطالب کمک می کند؛ زیرا دعا، کمک خواستن از خداست. دعای مطالعه به شرح ذیل می باشد که باید قبل از مطالعه خوانده شود:

**«اَللَّهُمَّ أخرِجنِی مِن ظُلُمَاتِ الوَهمِ وَأکرِمنِی بِنُورِ الفَهمِ اَللَّهُمَّ افتَح عَلَینَا أبوَابَ رَحمَتِکَ وَ انشُر عَلَینَا خَزَائِنَ عُلُومِکَ بِرَحمَتِکَ یَا أرحَمَ الرَّاحِمِینَ»**

**5. آرامش روانی:** آرامش خاطر به انسان کمک می کند تا بیشترین استفاده را از مطالعه خود ببرد. البته کسی که از بیماری فرزندش رنج می برد، کسی که اجاره منزلش عقب افتاده، کسی که از عزیز سفرکرده اش بی خبر است و ... نمی تواند آرامش لازم برای مطالعه را داشته باشد، مگر با تقویت توکل و اعتماد به خدا. به گونه ای که در برابر همه مشکلات، ذکر خدا را بگوید و بر این باور و یقین باشد که «خدای قادر و مهربان بر من و احوال من آگاه است»، پس جای هیچ نگرانی نیست.

**6. تمرکز حواس:** از مهمترین عوامل افزایش بهره وری مطالعه، داشتن تمرکز حواس است. تمرکز یعنی ثابت نگه داشتن توجه و دقت بر موضوع یا کاری که به میل و اراده انتخاب شده است و جلوگیری از انحراف توجه به موضوعات دیگر. برای ایجاد تمرکز باید عوامل حواس پرتی در مطالعه را شناخت و با آن مقابله کرد.

**7. حفظ ترتیب علوم براساس اهمیت:** رعایت سیر مطالعاتی از مبتدی تا پیشرفته در هر علم نیز در بهره وری بیشتر مفید است.

برگرفته از کتاب «چگونه مطالعه کنیم» - محمود مقدم