

اصول یادگیری و مطالعه:

یادگیری: یادگیری اساس رفتار آدمی است. بیشتر رفتارهای مردم، حاصل آن چیزی است که فرا گرفته اند. به طور کلی انسان با پدیده ی یادگیری میتواند رفتار اجتماعی، عاطفی، روانی، عقلانی و تا حدودی جسمانی خود را بهبود بخشد. چون وضع افراد از لحاظ خصوصیات که ذکر شد باهم متفاوت است. به همین جهت جریان یادگیری نیز در افراد مختلف می باشد. علاوه براین موقعیت یادگیری نیز در جریان یادگیری موثر است

عوامل موثر در یادگیری و مطالعه:

۱- تعیین هدف:

یکی از مسائل مهم در امر یادگیری و مطالعه، تعیین هدف است و چنانچه در مطالعه، هدف مشخص نباشد، سرعت یادگیری، یادآوری، حفظ و نگهداری مختل میشود. هدفی که انتخاب می کنید باید عاقلانه و قابل دسترسی باشد و برای رسیدن به اهداف خود باید حتماً تلاش کنید.

۲- انگیزه و علاقه:

آنچه در یادگیری و مطالعه نقش بسیار مهمی دارد، علاقه و انگیزه است. انگیزه میل و رغبتی است که از درون شخصی برمی خیزد و رفتار شخص را تحریک و آن را در جهت مشخص هدایت می کند. زمانی که افراد با علاقه دنبال موضوع و مطلبی می روند، توجه و کوشش آنها برای یاد گرفتن مطلب چندین برابر می شود. اگر برای رفتن به دانشگاه، انگیزه ی کافی ندارید، سعی کنید با تحقیق بیشتر در مورد دانشگاه و رشته های دانشگاهی، این انگیزه و علاقه را در خود ایجاد کنید. مثلاً از خود سوال کنیم چرا باید به دانشگاه بروم؟ و... از راه های دیگری که می توانید در خود ایجاد انگیزه کنید، این است که یادگیری ها و دیگر نقدهای خود را به منظور افزایش علاقه نسبت به موضوع مطالعه به دیگران هم بیاموزید. برای انجام این کار می توان از قدرت تصور و تخیل استفاده کرد. به عنوان مثال برای یادگیری بهتر شیمی، می توان اتم ها و مولکول ها را در ذهن تجسم کرد.

۳- توجه و ادراك:

يادگيري بايد همراه با توجه و ادراك صورت گيرد. توجه يعني متمرکز کردن حواس براي فهم مطالب يا موضوع يادگيري و ادراك فرآيند فعالی است که توسط آن تجربه ي کنونی با گذشته ارتباط مي يابد و معنا پيدا مي کند.

۴- زمينه معلومات قبلي، تمرين و تکرار:

براي يادگرفتن مطلب يا موضوعي، لازم است مقداري معلومات قبلي براي يادگيري فعلي وجود داشته باشد. يعني توانايي ها، آموخته ها و تجارب قبلي هر فرد پایه و اساس يادگيري بعدي او را تشكيل مي دهد. از طرفي لازم است مطالبی را که ياد مي گيريم، در موقعيت هاي متعدد و اشکال مختلف تکرار کرده و به

صورت ذهني و عيني تمرين کنيم. يادتان باشد که يادگيري فرآيند چند مرحله ای است که مدخل ورودی آن، حافظه کوتاه مدت است و برای برخورداري از یک يادگيري عميق بايد از قانون طلايي يادگيري که همان تکرار و تمرين مطالب آموخته شده است، کمک گرفت.

فراآموشي، طبيعت ذهن آدمی است. ولی با استفاده از قانون طلايي يادگيري، می توانيد آن را به حداقل برسانيد

۵- اضطراب و حالت هيجانی:

شخصی که در اثر یک تجربه به هيجان می آيد، دچار اضطراب می شود و تعادل روحي و روانی خود را از دست می دهد و حتی ممکن است راجع به دليل اصلی ناراحتي خود دچار گيجی و ابهام شود و به دنبال آن انگيزه اصلی خود را از دست داده و در يادگيري دچار اختلال شود

۶- پاداش و تنبيه:

پاداش و تنبيه از ديگر عوامل موثر در يادگيري است. ياد گيرنده اگر در حين يادگيري مورد تشويق قرار گيرد، تقويت خواهد شد و يادگيري بهتر صورت ميگيرد و اگر در حين يادگيري تنبيه شود، سرد می شود.

۷- روش سرتاسری یا یک پارچه:

برای اینکه بهتر صورت گیرد، به جای اینکه قسمتی از موضوع یا مطلبی را یاد بگیریم، کل آن را یاد بگیریم. مطالبی که برای بار اول خوانده می شود، بهتر است در دفعه اول سریع و اجمالی خوانده شود. (بدون توجه به جزئیات) و در دفعات بعدی به جزئیات آن توجه شود. دانش آموزان موفق بر روی مطالب اساسی متن تمرکز می کنند و می توانند مطلب اصلی و جزئی را از هم متمایز کنند.

۸- وجود مشکلات و مسایل عاطفی و روانی:

افرادی که مسایل و مشکلات عاطفی و روانی دارند، به علت توجه فراوان به مشکلات خود نمی توانند با دقت لازم به مسایل دیگر پردازند و در نتیجه یادگیری آن ناقص می شود. در این جا لازم است پدران و مادران عزیز نقش خود را به عنوان بزرگترین حامی یک دانش آموز فراموش نکنند. خانواده نقش اساسی برقبولی یا ردی آنان دارد. همراهی و همدلی خانواده، چیزی جدا از میزان پولی است که برای یک دانش آموز صرف می شود.

۹- تمرکز

تمرکز حالتی است که در آن تفکر در محور و مرکز سایر افکار شخص قرار می گیرد. معمولاً افراد به دو دلیل عمده نمی توانند تمرکز کنند. اول اینکه فرد، خود را مجبور به انجام کاری می بیند که اشتیاق چندانی به آن ندارد. تمرکزش به صورت خود به خود از موضوع دور می افتد و این عدم تمایل باعث چندگانگی در فکر می شود دیگر این که فشردهای روانی باعث تشتت فکری و عدم تمرکز شود. در هر صورت ذهن شما قادر نیست در لحظه به دو موضوع پردازد.

پس یا اینکه مطالعه کنید و به چیز دیگری فکر نکنید یا اینکه مشکلات و نگرانی های خود را حل نمایید. بهترین راه حل برای جلوگیری از انحراف فکر به سوی نگرانی ها این است که فهرست افکار اضافی را روی کاغذ یادداشت کنید و بعد از مطالعه به آن ها فکر کنید.

تند خوانی نیز باعث تمرکز حواس می شود. بهتر است در موقع خواندن، ذهن شما به موضوع دیگری که م.رد علاقه شماست درگیر نباشد، تلویزون که از تمرکز شما بر

روی موضوع مورد مطالعه کم می کند. در طی رعایت بهداشت نیز از ضروریات تمرکز است. حال منظور از بهداشت مطالعه چیست؟

«بهداشت مطالعه»

الف- هوا و نور:

ب- جهت تابش نور:

نور باید از سمت چپ و بالا از فاصله ۴۵ درجه به کتاب و کاغذ بتابد.

ج- یکنواخت بودن نور محیط:

نور سطح کتاب با نور اطراف نباید اختلاف زیادی داشته باشد زیرا باعث خستگی چشم ها می شود.

د- استراحت متفاوت چشم ها:

برای هر ساعت مطالعه، یک ربع ساعت استراحت داشته باشید. در این زمان هم چشم ها و هم مغز استراحت می کنند و هم فرصت مرور مطالب یاد گرفته شده خود را پیدا می کنیم. در زمان استراحت به فاصله دور و به دقت نگاه کنید.

ه- وضع نشستن به هنگام مطالعه:

نباید مدت ها به طور خمیده به جلو یا از طرفین مطالعه کرد، چون به تدریج ممکن است باعث تغییر شکل ستون مهره ها شود. بهتر است ضمن مطالعه و در فواصل استراحت چشم ها، وضع نشستن خود را تغییر دهید و مقداری حرکت کنید تا از رکود خون در پاها جلوگیری شود. مطالعه موقع حرکت (مطالعه موقع حرکت و راه رفتن به ویژه هنگام حرکت ماشین، مناسب نیست و باعث خستگی و ضعف چشم ها می شود.)

و- صرف غذا:

بلافاصله پس از صرف غذا، نباید مطالعه کرد. زیرا پس از صرف غذا خون زیادی به سمت دستگاه گوارش جریان می یابد و از میزان جریان خون در مغز کاسته می شود و در نتیجه از آمادگی برای مطالعه می کاهد.

«روش های طلایی درس خواندن»

راهبرد های مطالعه و یادگیری:

روانشناسان یادگیری در طول بیست سال اخیر به پیشرفت های عظیمی دست یافته و به دیدگاههای تازه ای نسبت به مطالعه و یادگیری رسیده است. نظریه ها و روش های جدید یادگیری و مطالعه که عمدتاً از روانشناسی خبر پردازشی سر بر آورده اند. در بسیاری از مواقع مکمل نظریه ها و روش های قدیمی هستند، اما در بعضی موارد با آن ها متفاوت است. بنا بر نظریه های قدیمی خواندن که در روش های مطالعه زیر بنای روش های تند خوانی قرار گرفته، چنین فرض شده است که سرعت مطالعه وابسته به حرکات سریع چشم است، یعنی هر چقدر چشم سرعتی از روی کلمات بگذرد، ذهن نیز سریع تر اطلاعات موجود در کلمات را درک می کند. بر خلاف این نظریه در روان شناسی یادگیری جدید که از یک رویکرد خبر پردازشی یا پردازش اطلاعات سر چشمه می گیرد، اینگونه استدلال می شود که عامل مهم در سرعت مطالعه، پردازش اطلاعات در ذهن خواننده است. یعنی هر چه ذهن آدمی اطاعات دریافتی را سریع تر پردازش کند، سرعت درک و لذا سرعت مطالعه او نیز بیشتر خواهد بود. تفاوت های فردی افراد در خواندن به فرآیند پردازش اطلاعات مرکزی وابسته است نه به فرآیند های حسی پیرامونی.

روش های یادگیری موثر:

به منظور بهبود فرآیند یادگیری، روش های متعددی بیان شده اند. برای آشنایی بیشتر شما عزیزان با این روش ها به طور اجمالی به بررسی دو روش موثر به نام های روش پس ختام و مردر میپردازیم.

روش پس ختام:

این روش شامل ۶ مرحله و کلمه ی پس ختام از حروف اول این مراحل تشکیل شده که عبارتند از:

۱-پیش خوانی: به معنای اجمالی به منظور دریافت کلیات موضوع و سازمان دهی کلی مطلب است. در این روش، خواننده قبل از خواندن دقیق، کل مطلب را مرور و بررسی می کند.

۲- سوال کردن:

برای هر قسمت از کتاب یا هر فصلی که مطالعه میشود، میتوان پرسش‌هایی مطرح کرد و با مطالعه‌ی بیشتر به آن‌ها پاسخ داد. سوال‌ها را با کلمات چگونگی، چه کسی چرا، چه چیز و غیره باید مطرح کرد.

۳- خواندن:

در این مرحله، کل متن یا کتاب مطالعه می‌شود و به پرسش‌های مطرح شده پاسخ داده می‌شود. سرعت خواندن باید با سادگی یا پیچیدگی متن تناسب داشته باشد.

۴- تفکر:

اندیشیدن در مورد موضوع مطالعه به آن معنا می‌دهد و به یاد سپاری آن کمک می‌کند. به منظور یادگیری بهتر مطالب، از پیش آموخته شده ارتباط داده، نکات اصلی و فرعی را شناسایی کرده و به یکدیگر پیوند داده و تناقضات موجود در متن را حل کرد. با توجه به آنچه که گفته شد، مهمترین اصل زیربنای تفکر در جریان مطالعه، بسط معنایی است. یعنی شاخ و برگ دادن به مطالب آموخته شده و ایجاد ارتباط بین آنها و آموخته‌های قبلی که می‌تواند به یاد سپاری مطالب کمک کند.

۵- از حفظ گفتن:

پس از مطالعه هر قسمت، باید مطالب آن توسط خواننده به زبان ساده بازگو شود. این بازگویی مطالب، معلوم می‌کند که کدام قسمت‌ها به خوبی یاد گرفته نشده و باید مجدداً مطالعه شود.

۶- مرور کردن:

پس از اتمام مطالعه یک کتاب یا مطالب درسی به منظور جلوگیری از فراموشی مطالب باید کل مطلب مرور شود. بهترین راه مرور کردن این است که بدون مراجعه به متن اصلی به پرسش‌های مطرح شده پاسخ داده شود. در صورتی که خواندن متن، نتواند به پرسش‌ها پاسخ دهد، لازم است به متن اصلی مراجعه کرده و مجدداً اقدام به مطالعه قسمت فراموش شده نمایید. پژوهش‌های مختلفی که در رابطه با تاثیر روش پس‌ختم در افزایش پیشرفت تحصیلی و بالا بردن کیفیت یادگیری دانش‌آموزان و دانشجویان انجام شده نشان داده‌اند که این روش تاثیر زیادی دارد.

روش مردر:

یکی از روش های مطالعه یادگیری، روش مردر نام دارد. مراحل این روش عبارتند از:

۱. حال وهوا:

منظور این است که برای مطالعه باید سر حال و آماده یادگیری باشید. بدین منظور سعی کنید با ایجاد حالت آرمیدگی عضلانی بر اضطراب خود غلبه کرده و افکار مثبت را جانشین افکار منفی و شک تردید های بیهوده سازید.

۲. درك و فهم:

در این مرحله بکوشید تا آنجا که ممکن است، مطالبی را که می خوانید به طور عمیق درك کنید. از میزان درك خود آگاه باشید و مطالبی را که خوب نفهمیده اید، با علامت سؤال مشخص کنید.

۳. یادآوری:

آنچه را که در هر مرحله خوانده و فهمیده اید، به یاد آورید. در این مرحله با استفاده از تخیل، تفسیر و تحلیل مطالب به یادگیری مطلب كمك کنید.

۴. كشف و هضم:

در این مرحله مطالبی که در مراحل قبل نفهمیده اید، مراجعه کرده و به یادگیری آنها و كشف ارتباط بین مطالب با یکدیگر پردازید. مطالب پیچیده را به اجزای ساده تر تجزیه کنید و برای فهم آنها از معلمان، اساتید و منابع معتبر كمك بگیرید.

۵. بسط و گسترش:

مطالبی را که می خوانید به آنچه که قبلا آموخته اید، ارتباط داده و به آن شاخ و برگ دهید و سؤال هایی نظیر این سؤال ها را از خود بپرسید:

- اگر به نویسنده ی مطلب دسترسی داشتید، از او چه سؤال هایی می پرسیدید؟

- چگونه می توانید آنچه را که آموخته اید، برای دیگران قابل فهم سازید؟

- چگونه می‌توانید از اطلاعاتی که کسب کرده‌اید، در عمل استفاده کنید؟

۶- مرور و پاسخ دادن:

مرور مطالب آموخته شده و پاسخ دادن به سؤال‌های طرح شده به منظور رفع ابهامات و اشکالات احتمالی، یکی از مهمترین مراحل در تمام روش‌های یادگیری است.

۱- راه‌های صحیح مطالعه:

دکتر فیل ریس، در کتاب «۵۰۰ نکته درباره مطالعه» و دکتر عین‌الله خادمی در کتاب «مطالعه روشمند» چنین نوشته‌اند:

۱. برخی افراد ترجیح می‌دهند در سکوت مطالعه کنند و برخی در سروصدا. بعضی صندلی راحتی را می‌پسندند و بعضی دراز کشیدن یا نشستن رسمی را. اصلاً وسواس به خرج ندهید و در هر حالتی که راحت‌تر هستید، مطالعه خود را آغاز کنید.
۲. اگر مکان مطالعه شما کمی آشفته و به هم ریخته است، مرتب کردن آن را به نیم ساعت پس از مطالعه موکول کنید؛ زیرا در این صورت، در حین مرتب کردن اتاق، به مطالبی که مطالعه کرده‌اید، فکر خواهید کرد و زمان مفیدی را از دست نخواهید داد.
۳. گاهی اوقات از مکان‌های استثنایی و هیجان‌انگیز استفاده کنید تا مطلبی که مطالعه می‌کنید، همراه آن خاطره در ذهن شما ماندگار شود؛ مثلاً در يك شب بارانی با يك چتر و يك چراغ قوه زیر باران روید و مطلب را مطالعه کنید و یا در يك مکان تاریخی و قدیمی، به تفکر و مطالعه در مورد مطلب مورد علاقه خود بپردازید.
۴. اگر امکان داشته باشد، موضوع مورد مطالعه شما با مکانی که انتخاب می‌کنید، هماهنگی و سنخیت داشته باشد. این کار، به افزایش بهره‌وری شما کمک بسیار می‌کند. این هماهنگی، شامل ابزار و لوازم مورد نیاز نیز می‌شود.
۵. قبل از انتخاب محل مطالعه خود، چند خصوصیت مهم و ایده آل را برای مکان مطالعه، در ذهن خود فهرست کنید تا راحت‌تر بتوانید آن را بیابید.
۶. در مکان مطالعه شما، باید راهی برای خیره شدن به دور دست وجود داشته باشد؛ زیرا توقف در مطالعه و چشم‌دوختن به بی‌نهایت، در افزایش کارایی مطالعه بسیار سودمند است؛ حداقل گاهی به سقف اتاق خیره شوید.
۷. هیچ‌گاه مطالعه خود را به حضور در مکان خاصی مشروط نکنید؛ زیرا در این صورت

بهانه ای می‌یابید تا در سایر مکان‌ها از مطالعه بگریزید. به یاد داشته باشید که در حقیقت، «مکان مطالعه، جایی است که شما هستید».

۸. دقت کنید که میزان نور، دمای محیط، شکل صندلی و سایر شرایط، در مکان مطالعه شما به گونه ای نباشند که شما را خواب آلوده کنند.

۹. تهویه خوب و اکسیژن زیاد در مکان مطالعه، شرطی حیاتی است.

روش مطالعه

۱. به قول آدریل جانسون، خوب کتاب خواندن را نمی‌توان از خواص مادرزادی دانست. برای قرائت، بدون شك، پرورش خاصی لازم است.

۲. بهترین روش کتاب‌خوانی، روشی است که خواننده در این کار بتواند زیبایی‌های چیزی را که می‌خواند، دریابد و به هنگام لزوم، معایب آنها را بفهمد و این از راه پرورش و ممارست حاصل می‌گردد.

۳. در معانی کلماتی که برای نخستین بار می‌بینید، دقت کنید. بیهوده تصور نکنید که سیاق مطلب، آن معانی را برای ما کشف می‌کند. همان زمان، بهترین وقت برای رفتن به سراغ فرهنگ لغت است.

۴. امیل فاگه، نویسنده فرانسوی، عقیده دارد که باید در خواندن کتاب استقامت داشته باشیم. استقامت، لجاجت نیست؛ بلکه نوعی بردباری است که ذوق ما را می‌پرورد و درك ما را عمیق می‌کند.

۵. مون تنی، دانشمند شهیر فرانسوی، درباره انتخاب کتاب و روش کتاب‌خوانی نظریه ای بسیار بدیع و زیبا دارد. یکی از این عقاید، آن است که برای وصول به عمق معنای يك کتاب خوب، باید آن را دوبار بخوانیم و با آن ارتباط دائمی داشته باشیم. يك اثر پرپها، ما را مدت‌ها سعادتمند می‌سازد. ما نمی‌توانیم با يك بار خواندن، به این درجه از خوشبختی برسیم؛ هر چند در این يك‌بار، دقت فوق العاده به کار بریم.

۶. همچین وی معتقد است که اگر بخواهیم از کتابی که خوانده ایم، نظر صحیحی پیدا کنیم، باید درباره آن گفت‌گو کنیم. کتاب‌های خوب، افق گفتگوهای پرثمر را به روی ما می‌گشایند و این، همان چیزی است که ما آن را مباحثه می‌نامیم.

۷. در کتاب «۵۰۰ نکته درباره مطالعه» آمده است: یکی از روش‌های خوب مطالعه، استفاده از یادداشت برداری است. فقط توجه کنید که به جای یادداشت، رونویسی نکنید! طرح‌های گوناگون بریزید؛ نکات مهم یادداشت را برجسته تر بنویسید و اگر مطلبی را درك نمی‌کنید، به صورت سؤال یادداشت بردارید.

۸. در کتاب «روش‌های تسریع در خواندن و درک» پیشنهاد شده است که هنگام مطالعه، ابتدا خلاصه مطلب را که اغلب در ابتدای مقاله یا کتاب آمده است، بخوانید؛ سپس عنوان‌ها و فهرست اجمالی کتاب را مطالعه کنید و بعد چند سطر از ابتدای هر عنوان را مطالعه کنید؛ زیرا مهم‌ترین مطالب، معمولاً در همین خطوط ابتدایی هستند و سرانجام سایر توضیحات و تفاسیر کتاب را بر اطلاعات خود بیفزایید.

۹. از همان زمان مطالعه، برای به کار بستن آن چه می‌آموزید، برنامه‌ریزی کنید. به قول تولد، «مطالعه و عمل نکردن، مانند شخم زدن و بذر نپاشیدن است».

۱۰. بیکن جمله زیبایی در این باره دارد: «برخی کتاب‌ها را باید چشید؛ بعضی دیگر را باید بلعید و قلبی را هم باید جوید و هضم کرد»

کارآیی مطالعه

۱. کیفیت مطالعه را بالا ببرید؛ به روخوانی سطحی در حالت پراکندگی فکر قناعت نکنید و با مفهوم و معنای مطلب، ارتباط برقرار سازید تا آن چه را که مورد نیاز است، به خوبی درک کنید.

۲. حجم مطالعه، حواس شما را پرت نکند؛ مطالعه بیشتر و سریع‌تر، تنها بهانه‌ای برای بیشتر دانستن است؛ پس ابتدا آن چه را می‌خواهید بدانید و بفهمید، برداشت کنید و آن گاه با کلمات «سرعت» و «بیشتر» وسوسه شوید.

۳. قبل از آن که از موضوع اصلی کتاب منحرف شوید و به مطلب دیگری بپردازید، قسمت‌هایی را که دوست دارید به خاطر بسپارید، مشخص کنید.

۴. حتماً برای مطالعه خود برنامه ریزی داشته باشید. این که قصد یادداشت برداری دارید یا خیر، در مورد چه موضوعی باید تمرکز کنید، چه سؤالاتی در ذهن دارید که در این کتاب جواب آنها را می‌جوئید و... همه باید از قبل برنامه ریزی شده باشند.

۵. باید کتابی که مطالعه می‌کنید، مختص به خود شما باشد تا به راحتی در آن علامت‌گذاری و نکته نویسی کنید. استفاده از مداد یا ماژیک رنگی، به شما امکان می‌دهد تا در مراجعه مجدد به کتاب، بهره بیشتری ببرید؛ هر چند نباید این خطوط رنگی، استفاده شما را از سایر خطوط کتاب کاهش دهد.

۶. هنگام مطالعه، همواره یک قلم در دست داشته باشید؛ زیرا مطالعه، آنگاه کارآیی مطلوب می‌یابد که همراه با مطالعه سؤالات، ذهن خود را با آموزه های کتاب تطبیق دهید و در حاشیه آن یادداشت کنید.

۷. میان مطالعه و سایر کارهای خود، تعادلی به وجود آورید تا هم از خواندن خسته نشوید و هم تجربه و عمل را به بهره وری مطالعه خود بیفزایید.

۸. مطالعه پراکنده، با موضوعات گوناگون و متناقض، موجب کاهش بهره‌وری شما می‌شود؛ سعی کنید در نوع کتابی که برای مطالعه انتخاب می‌کنید، مطالعات قبلی خود را در نظر آورید تا نظم فکری شما به هم نخورد.

۹. اگر بتوانید از هر کتابی که می‌خوانید، نکات مهم و کلیدی آن را خلاصه برداری کنید، بر کارایی مطالعه شما می‌افزاید. این راهکار، آنگاه ارزشمندتر می‌شود که خواننده به زبان و عبارات خودش، مطالب را یادداشت کند.

۱۰. به یاد داشته باشید که علاقه و انگیزه، در مورد مطالبی که برای مطالعه انتخاب کرده‌اید، به بهره‌وری شما از آن چه می‌خوانید، بسیار می‌افزاید.

۱۱. گاهی قرار دادن یک یادداشت مشروط برای مطالعه حجم خاصی از کتاب، به هیجان و لذت مطالعه می‌افزاید و نوعی اثر تشویقی بر فرد می‌گذارد. این یادداشت‌ها، می‌تواند دیدن یک برنامه تلویزیونی، رفتن به مکانی خاص، انجام یک فعالیت مورد علاقه یا حتی خوردن یک خوراکی مورد علاقه باشد؛ مشروط بر این که میزان تعیین شده، مطالعه شده باشد.

چشم با کتاب، نور محیط و سایر رنگ کاغذ، رنگ قلم، نحوه نشستن، فاصله ۱۲. تمرکز مطالعه. مؤثرند شرایط مکانی نیز در کارایی مطالعه شما کاملاً

دکتر خادمی در کتاب «مطالعه روشمند»، نکاتی را برای ایجاد تمرکز حواس لازم می‌داند که عبارتند از:

۱. علاقه به موضوع مورد مطالعه، یکی از علل مهم ایجاد تمرکز و دقت در حین مطالعه است.

۲. هماهنگی اراده و تخیل نیز در این رابطه کارساز است؛ به عبارت دیگر، چشمان فرد بر صفحه کتاب و افکارش در حال پرواز به دور دست‌ها نباشد.

۳. برخی مسائل جسمی و روحی نیز می‌توانند تمرکز فرد را برهم بزنند؛ مانند گرسنگی، تشنگی، بیماری، نگرانی و اضطراب.

۴. برخی مسائل محیطی نیز از عوامل برهم‌زننده تمرکزند؛ مانند سروصدای زیاد، نور زیاد یا کم، لباس نامناسب و... .
آقای حق جو در کتاب «روش‌های تسریع در خواندن و درک»، چند نکته مهم دیگر را نیز بر این فهرست می‌افزاید که عبارتند از:

۵. یکی از مهم‌ترین عوامل بر هم خوردن تمرکز، عجله و شتاب است. این حالت، سطح مطالعه را کاهش می‌دهد و تمرکز را بر هم می‌زند.

۶. یکی از مسائل قابل توجه دیگر، سنگینی معده و سیری بیش از حد است و به قول حضرت رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله، «پری معده و سیری زیاد، به وجود آورنده حماقت است». این، همان خواندن و نفهمیدن و به عبارتی، عدم تمرکز و عدم ارتباط، با مفهوم کتاب است.

۷. انتخاب زمان مناسب، از عوامل ایجاد تمرکز است؛ مثلاً پس از استراحت، خصوصاً در صبحگاهان، بهترین حالت تمرکز و ساعات خستگی و کسالت، نامناسب‌ترین اوقات، برای تمرکزند؛ البته در صبحگاهان، لازم است قدری ورزش کنید تا بدن آمادگی لازم را به دست آورد.

۸. نظم و انضباط در نوع، ساعت و مکان مطالعه، همگی از عوامل ایجاد کننده تمرکز می‌باشند.

سرعت مطالعه

۱. دکتر فیل ریس پیشنهاد می‌کند که اگر قصد دارید سرعت مطالعه را افزایش دهید، حتماً ابتدا به فهرست کتاب نظری دقیق بیندازید تا نسبت به موضوعات کلی کتاب آگاهی پیدا کنید.

۲. تند خوانی، همیشه مناسب نیست و در مطالبی که به تعمق و تأمل نیاز دارد، اصلاً نباید به کار گرفته شود.

۳. مغز ما همیشه تندتر از بیان ما کلمات را دریافت می‌کند؛ برای افزایش سرعت، سعی کنید عادت بلند خوانی کتاب را ترك کنید.

۴. تمرین کنید تا به جای درك لغت به لغت يك جمله، به درك گروهی لغات عادت کنید.

۵. به نظر نویسنده کتاب «تسریع در خواندن و درك»، یکی از عوامل کندخوانی، برگشت است؛ یعنی آن که فرد مرتب نگاه خود را به خطوط پیشین بر گرداند. این کار، تمرکز فرد را از میان می‌برد و وقت زیادی را تلف می‌کند. هنگام مطالعه، چشم باید به طور مستقیم و به موازات صفحه حرکت کند و از پربدن به سطرهای بالا و پایین، دوری جوید.

۶. کسانی که با انگشت خط مورد مطالعه را دنبال می‌کنند، باید این عادت را ترک کنند؛ زیرا در تند خوانی، فقط چشم کار می‌کند، نه دست و زبان.

۷. نویسنده کتاب «مطالعه روشمند»، بر این باور است که حتی تکان دادن سر هنگام مطالعه، از سرعت مطالعه می‌کاهد؛ پس بهتر است که این گونه بگوییم: در تند خوانی، فقط چشم کار می‌کند؛ نه دست، نه زبان و نه سر. برای دیدن همه صفحه کتاب، اصلاً به حرکت سر نیازی نیست؛ صفحه، خود در دامنه بینایی قرار دارد.

۸. وی از مشکل دیگری به نام «خالی خوانی» نام می‌برد که عبارتست از: سرگردانی چشم در حاشیه سفید کتاب یا لابه لای خطوط و یا هر قسمت غیر مفید صفحه. این حالت را دیدن غیر مفید نیز می‌گویند و موجب کاهش سرعت مطالعه می‌شود.

۹. حتی نوع ورق زدن نیز به صرفه جویی در وقت کمک می‌کند. ورق زدن درست آن است که با دست چپ واز گوشه بالایی صفحه صورت گیرد و چند لحظه قبل از پایان صفحه، دست برای ورق زدن آماده باشد. کسانی که با دست راست و از گوشه پایینی صفحه ورق می‌زنند، از سرعت و تمرکز خود می‌کاهند.

۲- چگونه و کجا مطالعه کنیم:

مکان و شرایط مطالعه:

خوب است و در میزان یادگیری، مکان و شرایط ذهنی از نکات مهم یک مطالعه مفید و کارشناسان و روان کارآمدی، مدت و طولانی شدن مطالعه تاثیر بسزایی دارد شرایط و شناسان معتقدند که یکی از مشکلات جوانان برای مطالعه بی‌توجهی به فضای مطالعه است که اغلب موجب خستگی و کاهش انگیزه می‌شود.

داشتن بهترین زمان مطالعه برای انسان، هنگام آرامش و داشتن رضایت است، زیرا دغدغه و نگرانی در هنگام مطالعه، نتایج مطلوبی برای انسان به همراه نخواهد داشت. مشغول بودن فکر و ذهن و خستگی روح و جسم، توان فرد را کاهش می‌دهد. حالت، مطالعه کتاب، جز اتلاف وقت و بی‌حاصلی سودی ندارد و در این

منفعت مطالعه کتاب‌ها هنگامی حاصل می‌شود که انسان بدون خستگی و دغدغه و در فضایی مملو از آرامش، صمیمیت و رضایت، به مطالعه بپردازد. اتاق مطالعه را از نقاط آرام منزل و اداره انتخاب کنید به طوری که از نور طبیعی کافی برخوردار باشد.

بیرون هدایت اتاق مطالعه باید از صداهای مزاحم بیرون دور باشد تا حواس خواننده به روز احتیاج به نشود. انتخاب اتاق مطالعه باید به گونه‌ای باشد که در حد امکان هنگام روشنایی غیرطبیعی نداشته باشد.

بر این سعی کنید هنگام شب از چراغ مطالعه استفاده نکنید زیرا چراغ مطالعه علاوه بر آن که می‌تواند به چشم صدمه برساند، در خستگی زود هنگام چشم نیز تاثیر دارد. دمای اتاق مطالعه خود را همواره معتدل نگهدارید تا هرگز در هنگام مطالعه در اتاق احساس گرما و سرما نکنید.

زمان مطالعه

زمان مطالعه برای افراد تفاوت می‌کند، برخی در سکوت شب و برخی نیز هنگام صبح را به عنوان زمان مطالعه انتخاب می‌کنند اما مطالعه هنگام صبح از هر زمان دیگر بهتر است. مطالعه کتاب را صبح زود شروع کنید زیرا ذهن انسان پس از چند ساعت استراحت و آرامش، بیش از هر زمان دیگر آماده یادگیری است.

وقتی که صبح زود را برای مطالعه انتخاب می‌کنید حتما قبل از آن صبحانه صرف کنید زیرا گرسنگی در کاهش میزان یادگیری و فراگیری تاثیر زیادی دارد. پس از صرف غذا نیز بلافاصله شروع به مطالعه کتاب نکنید و چند دقیقه بعد از غذا مطالعه را آغاز کنید.

ورزش و نرمش و حتی حمام گرفتن نیز پیش از مطالعه در میزان یادگیری موثر است. مطالعه صبحگاهان هنگامی مفید واقع می‌شود که فرد شب قبل را به خوبی استراحت کرده باشد و خسته و خواب آلود نباشد.

برای مطالعه هرچه بهتر در هنگام صبح، سعی کنید شب را زودتر بخوابید تا بتوانید مطالعه مفیدی داشته باشید. خستگی، دستکم ۵۰ درصد از توانایی ذهنی و مغزی انسان را کاهش می‌دهد و مطالعه در چنین وضعیتی، یادآوری مطالب فرا گرفته پیشین را نیز با اختلال روبه‌رو می‌کند.

میز و صندلی مناسب

میز و صندلی مناسب و درست نشستن یکی از مهم‌ترین شرایط مطالعه است که رعایت نکردن آن علاوه بر تاثیر نامطلوب در مطالعه مشکلات جسمانی را نیز در پی خواهد داشت. نداشتن میز و صندلی مناسب در هنگام مطالعه طولانی عوارض جسمانی متعددی دارد که به گفته پزشکان، دردهای مفاصل، کمر و گردن از جمله آن است.

هنگام خرید میز و صندلی دقت کنید، صندلی باید به گونه‌ای باشد که زمان مطالعه پشت انسان کاملا به صندلی چسبیده باشد. میز مطالعه نیز باید طوری انتخاب شود که خواننده هنگامی که دو دست خود را روی میز قرار می‌دهد، حداقل فاصله کتاب و چشمان او کمتر از ۴۰ سانتی‌متر نباشد.

فاصله صندلی خود را با میز مطالعه طوری تنظیم کنید که کمر و گردن شما خم نشود، هنگام مطالعه باید براساس شرایط فیزیکی متعادل نشست، به گونه‌ای که هیچ عضوی از بدن شما احساس ناراحتی نکند و اعضای بدن تان نسبت به میز و صندلی راست و مستقیم باشد. سعی کنید صندلی‌های دسته‌دار را برای مطالعه انتخاب کنید تا هنگام مطالعه دست‌هایتان را روی آن قرار دهید و خستگی دست‌هایتان رفع شود.

میز و صندلی کودکان و بزرگسالان باهم تفاوت دارد، برای مطالعه مفید باید از میز و صندلی‌های مناسب این گروه‌ها استفاده کرد. میز و صندلی کودکان باید به تناسب قد آنها انتخاب شود بگونه‌ای که پاهای کودک هنگام تماس با زمین، زاویه ۹۰ درجه تشکیل دهد.

صندلی‌هایی برای مطالعه انتخاب کنید که از هر لحاظ کاملا راحت باشد، در حد امکان از استفاده از صندلی‌های بدون پوشش ابر خودداری کنید تا در هنگام مطالعه هیچ یک از اعضای بدن شما احساس ناراحتی نکند. از خواندن کتاب بصورت خوابیده و درازکش خودداری کنید.

مطالعه فردی

برای این که حواس فرد در هنگام مطالعه کاملاً روی مطالب کتاب متمرکز شود افراد باید کتاب را به تنهایی و به صورت فردی مطالعه کنند. مطالعه فردی در واقع دوری از صداهای مزاحم و گفت و گو است و در واقع موجب افزایش تمرکز می‌شود .

هر چه در محیط مطالعه افراد کمتری رفت و آمد کنند، پیشرفت و تمرکز فرد در فراگیری مطالب افزایش می‌یابد. مطالعه جمعی باعث می‌شود که هر لحظه امکان گفت‌وگو بین دو طرف در موضوع‌های مختلف بوجود آید که این تعامل سبب عدم تمرکز در مطالعه و کاهش در پیشرفت مطالعه می‌شود .

مطالعه جمعی برای کتاب‌های درسی مانند ریاضی مناسب است و می‌تواند در فراگیری تاثیر مثبت داشته باشد. البته در این مورد نیز اگر دانش‌آموز آن بخشی از درس را تا حدودی می‌داند خود مطالعه کند و بخشی را که مشکل دارد بادیگران حل و فصل کند، بر یادگیری تاثیر بیشتری دارد .

می‌توانید بعد از مطالعه، با دوستان خود درباره مطالب مطالعه شده بحث کنید که این امر باعث می‌شود که مطالب بهتر در ذهن شما باقی بماند. گفت‌وگو با دوستان درباره مطالب خوانده شده نوعی مرور مطالب محسوب می‌شود و مطالب در ذهن باقی خواهد ماند .

هنگام مطالعه از گوش کردن موسیقی خودداری کنید زیرا هرگونه آلودگی صوتی و سر و صدا تمرکز فرد را بهم می‌زند. رادیو و تلویزیون در اتاق مطالعه نباید روشن باشد زیرا در این صورت اگرچه فرد مطالب را می‌خواند و صفحات را ورق می‌زند اما هیچ گونه یادگیری صورت نمی‌گیرد و مطالب پس از مطالعه در ذهن خواننده باقی نمی‌ماند .

خواندن اطلاعات مندرج در صفحه اول

قبل از شروع مطالعه فصل‌های اصلی کتاب، ابتدا به دقت عنوان کتاب، نویسنده کتاب، موضوع مطالب، ناشر کتاب و سال انتشار را بخوانید .

در مرحله‌ی بعد حتماً فهرست مطالب کتاب را بخوانید زیرا این کار ضمن اینکه انسان را با موضوع مطالب کتاب آشنا می‌کند، می‌تواند تصویر کاملی از محتوای کتاب به دست دهد. خواندن مقدمه کتاب که می‌توان آن را حاوی خلاصه کتاب تلقی کرد هرگز از دست ندهید زیرا نویسنده در آن خلاصه موضوع مطالب را به منظور آشنایی هرچه بیشتر خواننده به نگارش در آورده که مطالعه آن ضروری است .

وسعت دید

یکی از عوامل کندخوانی، تلفظ کلمات و خواندن تک تک آن‌ها حتی بصورت بی صدا است که باید از آن پرهیز شود .

هنگام خواندن وسعت دید را می‌توان تا حد دیدن بیش از پنج کلمه در هر توقف گسترش داد. برای دیدن بیش از یک کلمه در هر بار باید از حرکت سر جلوگیری شود، بدین ترتیب تعداد توقف‌های یک خواننده در پاراگراف دو خط و نیمی به حدود پنج تا شش توقف کاهش می‌یابد .

دقت به موضوع اصلی

موقع خواندن مطالب تازه باید به موضوع اصلی و محوری کتاب توجه داشت یعنی جملات گویا و کلمات اصلی را تشخیص داد .

دقت و درک موضوع اصلی کتاب تمرکز خواننده را افزایش داده و از حاشیه پردازی و اتلاف وقت جلوگیری می‌کند، در نتیجه میزان یادگیری بیشتر می‌شود. هنگام خواندن مطالب، ذهن را باید خالی از رویا و فکر کردن به موضوعات جانبی کرد تا مطلب بطور کامل در ذهن بماند .

مطالعه با دقت

کتاب را همواره بدون شتاب و عجله مطالعه کنید و تازمانی که مطلبی را به درستی فرا نگرفته‌اید سراغ مطالعه مطلب دیگر نروید .

مطالب کتاب غیر درسی و درسی به هم پیوسته و مرتبط است، زمانی که یک مطلب را خوب یاد نگرفته‌اید، مطالعه و یادگیری مطالب دیگر بادشواری صورت می‌گیرد. مطالعه کتاب‌ها بویژه کتاب‌های علمی باید در کمال دقت و وسواس صورت گیرد .

جهش از مطالعه یک موضوع به موضوعی دیگر، بدون در نظر گرفتن فاصله، سبب می‌شود که دو مطلب درهم آمیزد و در نتیجه هیچکدام از دو مطلب به درستی در ذهن فرد باقی نماند. برای تغییر موضوع مطالعه همواره سعی کنید یک وقفه ایجاد کنید تا مطالب جدید و پیشین در هم آمیخته نشود .

یکی از عوامل عمده‌ای که باعث جلوگیری از درک سریع یک متن در هنگام خواندن و مانع حفظ کردن آن مطلب می‌شود تداخل آموخته‌های قبلی و بعدی است، یعنی مطالب قبلی آموخته شده با مطالب جدید در هم می‌آمیزد. برای جلوگیری از بروز این حالت بهترین راه مطالعه تک موضوعی است، یعنی در مدتی که یک مطلب را می‌خوانید از خواندن سایر مطالب خودداری کنید و تنها ذهن خود را روی همان مطلب متمرکز کنید .

پس از استراحتی کوتاه، موضوع مطالب را تغییر دهید و این کار باعث عدم تداخل دانسته‌ها و آموخته‌های جدید می‌شود. در صورت مشاهده خستگی از یک موضوع یا یک کتاب (درسی و غیردرسی)، کتاب دیگری را (با حفظ فاصله زمانی) محور مطالعه خود قرار دهید .

یادداشت برداری و خلاصه نویسی

یادداشت برداری و خلاصه نویسی از مهم‌ترین شیوه‌های درست مطالعه کردن است زیرا این کار باعث می‌شود که مطالب مهم کتاب همواره در دسترس باشد .

خلاصه نویسی کمک می‌کند که افراد حجم زیاد مطالب یک کتاب را یادداشت کنند و با مراجعه به آن در مدت بسیار کوتاهی بخوانند و به خاطر بسپارند. بسیاری از مطالب کتاب‌هایی را که می‌خوانیم، فرار است و امکان دارد پس از مدتی، از حافظه و ذهن انسان پاک شود .

مطالب را در کاغذهایی که در اصطلاح به آن فیش می‌گویند، یادداشت کنید . یکی از ویژگی‌های فیش برداری این است که مطلب براحتی در دسترس قرار می‌گیرد و می‌توان در هر زمان مطالب کتابی را مطالعه کرد .

دفتر و دفترچه برای یادداشت اصلا مناسب نیست زیرا بدلیل دسته‌بندی نبودن نوشته‌ها، پیدا کردن مطلب مورد نظر بسیار دشوار است. یادداشت برداری نباید بیش از اندازه باشد زیرا خواننده آماتور در صورت زیاد نوشتن از یادداشت برداری و حتی خواندن کتاب باز می‌ماند .

برای خط کشیدن زیر مطالب مهم کتاب از مداد استفاده کنید تا امکان پاک کردن آن وجود داشته باشد. پس از یک ساعت مطالعه ۱۵ دقیقه استراحت کنید و برای آرامش خود، به بیرون بروید و یا از اتاق مطالعه به فضای بیرون بنگرید و سعی کنید به فضاهای طبیعی و دور دست چشم بدوزید.

۳- شیوه های صحیح مطالعه:

دانشگاه چیزی راجع به چگونه درس خواندن نمی آموزند . متاسفانه در مدرسه و تنگاتنگ و مستقیم با یکدیگر دارند، تا جایی که می توان یادگیری و مطالعه ، رابطه ای یکدیگر دانست. برای اینکه میزان یادگیری افزایش یابد باید قبل این دو را لازم و ملزوم فعال و پویا داشت از هرچیز مطالعه ای .

شیوه صحیح مطالعه ، چهار مزیت عمده زیر را به دنبال دارد:

۱- زمان مطالعه را کاهش میدهد.

۲- میزان یادگیری را افزایش میدهد .

۳- مدت نگهداری مطالب در حافظه را طولانی تر می کند.

۴- بخاطر سپاری اطلاعات را آسانتر می سازد.

برای داشتن مطالعه ای فعال و پویا نوشتن نکات مهم در حین خواندن ضروری است تا برای مرور مطالب، دوباره کتاب را خوانده و در زمانی کوتاه از روی یادداشتهای خود مطالب را مرور کرد .

یادداشت برداری ، بخشی مهم و حساس از مطالعه است که باید به آن توجهی خاص داشت . چون موفقیت شما را تا حدودی زیاد تضمین خواهد کرد و مدت زمان لازم برای یادگیری را کاهش خواهد داد. خواندن بدون یادداشت برداری يك علت مهم فراموشی است.

شش روش مطالعه :

خواندن بدون نوشتن ، خط کشیدن زیر نکات مهم، حاشیه نویسی و خلاصه نویسی، کلید برداری خلاقیت و طرح شبکه ای مغز

۱- خواندن بدون نوشتن: روش نادرست مطالعه است . مطالعه فرآیندی 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 بلند 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 ، خصوصا" قبل از امتحان ، بتوان از روی نوشته ها مرور کرد و خیلی سریع مطالب مهم را مجددا" به خاطر سپرد .

۲- خط کشیدن زیر نکات مهم: این روش شاید 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 آنکه در کتاب بدنبال نکات مهم بگردند تا زیر آن را خط بکشند .

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

۴- خلاصه نویسی : در این روش شما مطالب را میخوانید و آنچه را که درک کرده اید بصورت خلاصه بروی دفتری یادداشت می کنید که این روش برای مطالعه مناسب است و از روشهای 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- کلید برداری : کلید برداری 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 کوتاهترین، راحتترین، بهترین و پرمعنی ترین کلمه ای است که با دیدن آن، مفهوم جمله تداعی شده و به خاطر آورده می شود .

۶- خلاقیت و طرح شبکه ای مغز: این روش بهترین شیوه برای یادگیری خصوصاً فراگیری مطالب درسی است . در این روش شما مطالب را میخوانید بعد از درک حقیقی آنها نکات مهم را به زبان خودتان و بصورت کلیدی یادداشت می کنید و سپس کلمات کلیدی را بروی طرح شبکه ای مغز می نویسید (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 بروی طرح شبکه ای مغز ، آنها را خیلی سریع مرور کنید . این روش درصد موفقیت تحصیلی شما را تا حدود بسیار زیادی افزایش میدهد و درس خواندن را بسیار آسان می کند. و بازده مطالعه را افزایش میدهد.

شرایط مطالعه

((بکارگیری شرایط مطالعه یعنی بهره وری بیشتر از مطالعه))

شرایط مطالعه ، مواردی هستند که با دانستن ، بکارگیری و یا فراهم نمودن 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 فعالتر داشته باشید :

۱- آغاز 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 ضمیر ناخود آگاه را پویا و فعال میکند.

۵- استفاده صحیح از وقت : بنیامین فرانکلین، ((آیا زندگی را دوست دارید؟ پس وقت را تلف نکنید زیرا زندگی از وقت تشکیل شده است .))

- ۶- سلامتی و تندرستی: عقل سالم در بدن سالم است .
- ۷- تغذیه مناسب: تغذیه صحیح نقش مهمی در سلامتی دارد.
- ۸- دوری از مشروبات الکلی : مصرف مشروبات الکلی موجب ضعف حافظه می شود .
- ۹ - ورزش : ورزش کلید عمر طولانی است .
- ۱۰- خواب کافی: خواب فراگیری و حافظه را تقویت می کند.
- ۱۱- درک مطلب: آنچه در حافظه بلند مدت باقی می ماند ، یعنی مطالب است .
- چند توصیه مهم که باید فراگیران علم از آن مطلع باشند.

۱- حداکثر زمانی که افراد می توانند فکر خود را بروی موضوعی متمرکز کنند بیش از ۳۰ دقیقه نیست ، یعنی باید سعی شود حدود ۳۰ دقیقه بروی يك مطلب تمرکز نمود و یا مطالعه داشت و حدود ۱۰ الي 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 نمائید چون پس از صرف غذای سنگین بیشتر جریان خون متوجه دستگاه گوارش میشود تا به هضم و جذب غذا کمک کند و لذا خونرسانی به مغز کاهش می یابد و از قدرت تفکر و تمرکز کاسته میشود . از مصرف الکل و دارو هم خودداری فرمائید همچنین غذاهای آردی مثل نان و قندی قدرت ادراک و تمرکز را کم می کند نوشابه های گازدار هم همینطور هستند.

۳- ذهن آدمی با هوش است اگر یادداشت بردارید خود را راحت از حفظ و بیاد سپاری مطالب می کند و نیز همزمان نمی توانید هم مطلبی را بنویسید و هم گوش دهید . پس در حین مطالعه لطفاً یادداشت برداری ننمائید .

منابع تحقیق:

WWW.pezeshk.us

www.arak.schoolnet.ir

<http://www.daneshparvardorcheh.blogfa.com/8508.aspx>

<http://rava.blogfa.com/archive.aspx>

<http://sanecity.net/pc.html>

http://moshavereh.tsch.ir/i_mantaghe.asp

<http://enew.ca/fa/Archive.aspx>

روشهای صحیح مطالعه/ مؤلف : فرض ا... قلی زاده