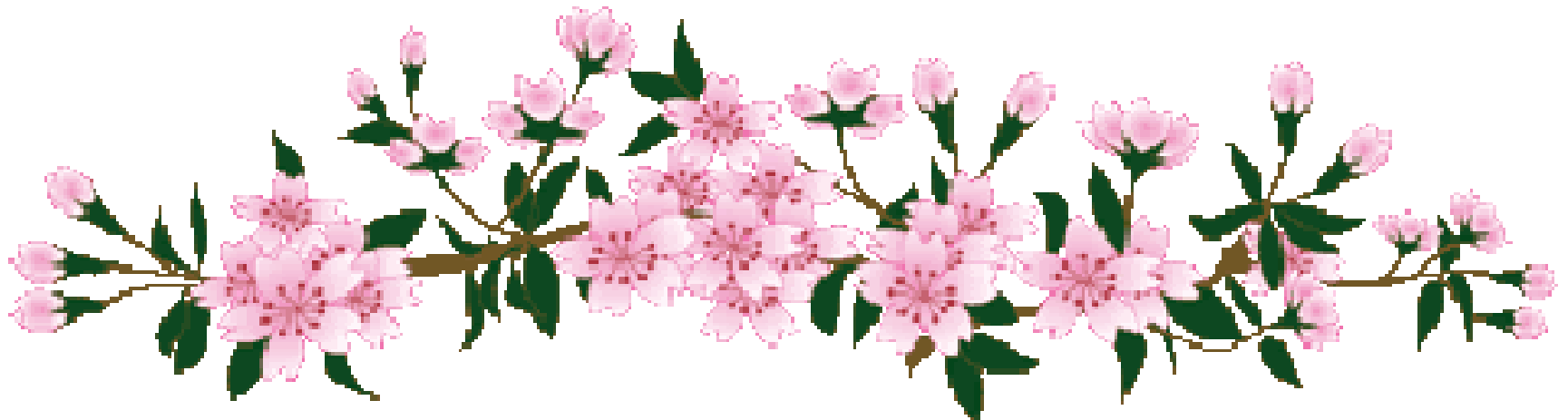


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



کانون همیاران سلامت

تهیه کننده: نگار امیری دانشجو حسابداری
دانشکده فنی دخترانه میبد



روش های مطالعه ی موثر



روش های
صحیح مطالعه

اگر اهمیت مطالعه را نمیدانید
موفقیت
بی موفقیت

قبل از آنکه با روش های مطالعه موثر آشنا شویم شاید مناسب باشد با مطالعه جملات بزرگان به خودمان تلنگری در رابطه با مطالعه بزنیم. بزرگان دنیا درباره اهمیت مطالعه و کتابخوانی جملات زیادی نقل کرده اند که در اینجا، به تعدادی از بهترین های آنها را اشاره می‌کنیم:

کتاب، بزرگترین اختراع
بشر است. | ویلیام
شکسپیر

در دنیا لذتی که با لذت
مطالعه برابری کند،
وجود ندارد. | تولستوی

اتاق بدون کتاب،
همچون بدن بدون روح
است. | سیسرو

هرگز غصه‌ای نداشته‌ام
که یک ساعت مطالعه آن
را بر طرف نکرده باشد.
| منتیسکو

فواید مطالعه موثر:

مطالعه استرس را کم می کند •

زمانی که استرس دارید ترجیح می دهید چه کارهایی انجام دهید؟ پیاده روی کنید؟ یا موسیقی گوش دهید؟ محققان دانشگاه ساسکس اطمینان داده اند که در مواقع استرس باید مطالعه کرد. تحقیقاتی که انجام داده اند نشان داده است که مطالعه در مقایسه با موسیقی، پیاده روی و حتی قهوه بهترین روش برای غلبه به استرس است. افرادی که مورد آزمایش قرار گرفته بودند با مطالعه به مدت ۶ دقیقه توانسته بودند استرس خود را کاهش دهند.

مطالعه کارکرد مغز را تقویت می کند

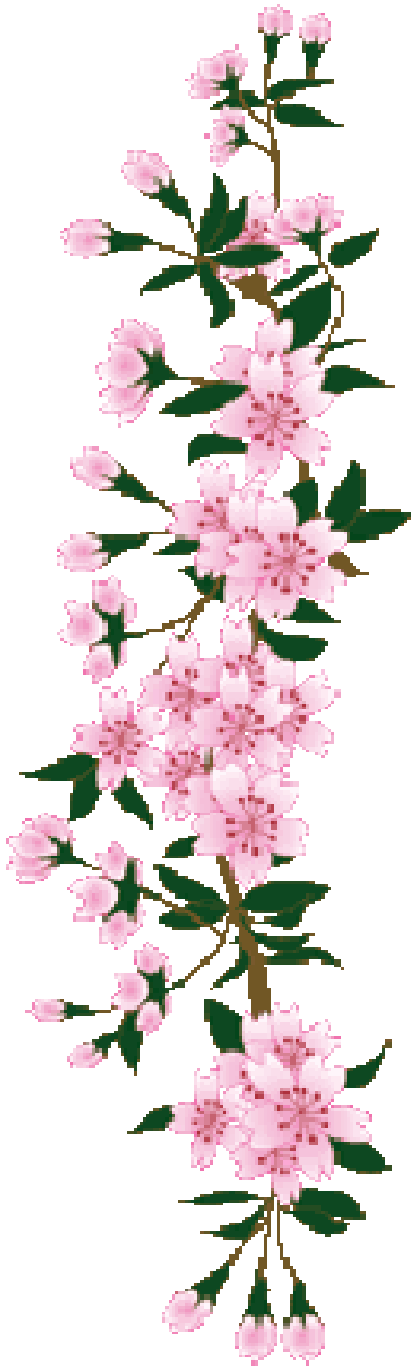
تحقیقات نشان داده است که ما انسان ها پس از مطالعه باهوش تر می شویم. چند روز پس از پایان کتاب مغز ما تغییرات مثبتی را نشان می دهد. دانشمندان دریافته اند که بهبود در کارکرد مغز به دلیل ارتباطات شدید در مغز و تغییرات عصبی است که در حافظه عضلانی ایجاد می شود.

مطالعه بی خوابی را درمان میکند

ثابت شده است که مطالعه یکی از موثرترین راه ها برای آرامش و آمادگی برای خواب می باشد. نور موبایل و تلویزیون به مغز می گویند که اکنون زمان بیدار شدن است در حالی که خواندن کتاب در نور کم تاثیر کاملا متفاوتی دارد زیرا مغز تشخیص می دهد که اکنون زمان استراحت است.



برخی دیگر از فواید مطالعه موثر:
مسیرهای درست در زندگی رو پیدا می کنید.
باعث تقویت حافظه می شود.
خواب بهتری را تجربه خواهید کرد.
علم و آگاهی‌تون افزایش پیدا می کند.
جذاب تر و قابل اعتماد دیده می شوید.
فن بیان شما تقویت می شود.



فواید اهل مطالعه شدن:



بهترین روش مطالعه موثر:

قدم اول: پیشخوانی اولیه

هنگام مطالعه قبل از اینکه متن اصلی کتاب را مطالعه کنیم پیش خوانی اولیه انجام می دهیم. پیش خوانی اولیه باعث می شود تا اطلاعات موجود در کتاب در مغز ما دسته بندی شود و راحت تر بتوانیم این اطلاعات را به خاطر بسپاریم و یادآوری کنیم.

در پیش خوانی اولیه دنبال چه چیز باشیم؟

در پیش خوانی اولیه ما فقط خواهان این هستیم که یک درک کلی از موضوع کتاب به دست بیاوریم و ببینیم که اطلاعات را باید در کدام قسمت از مغزمان ذخیره کنیم.

چطوری اطلاعات را در مغزمان ذخیره کنیم:

یک انباری را تصور کنید که وسایل درون آن بدون نظم و ترتیب ریخته شده اند. حال تصور کنید بخواهیم در این انباری یک کتاب قدیمی را پیدا کنیم. مجبوریم ساعت ها در انباری به دنبال این کتاب بگردیم و مدت زمان زیادی از وقت تلف می‌شود. حال تصور کنید هر بار که خواهان پیدا کردن وسیله ای باشیم مجبور شویم این مدت زمان را به جستجو برای یافتن آن وسیله اختصاص دهیم. بدون شک همیشه ساعت زیاد برای یافتن ابزار وسایل درون انباری از دست خواهیم داد.

این بلایی است که اگر اطلاعات را در مغزتان دسته بندی نکنید به سر شما خواهد آمد. شاید برای شما هم پیش آمده باشد که در جلسه امتحان مغز شما برای یافتن پاسخ سوالات سردرگم می‌شود.

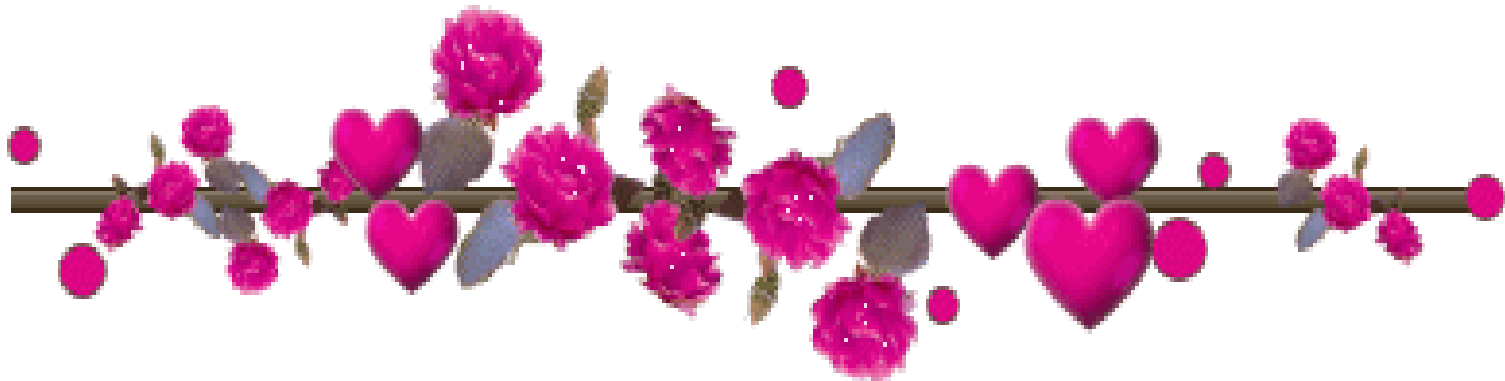
گاهی جوابهای برای یکسال پیدا می‌کنید که هیچ ربطی به موضوع سوال ندارد از نظر من این به خاطر دسته‌بندی نشده اطلاعات در مغز ماست.

حال یک اتاق منظم مرتب را تصور کنید که هر چیز در جای خود قرار گرفته است و ما دقیقاً نمی‌دانیم هر وسیله را از کدام قسمت پیدا کنیم. اگر اطلاعات را در مغزتان دسته بندی کنید، مانند این است که مغز شما اتاق است و اطلاعاتی که وارد آن می‌کنید همان وسایلی است که در اتاق چیده شده اند. در این صورت زمانی که شما به یک مطلب نیاز دارید مغز شما به راحتی آن را پیدا کرده و به شما تحویل می‌دهد.

قدم دوم: پیش خوانی ثانویه

کارشناسی کردن خودرو در مطالعه همانند این است که هر فصل از کتاب را دقیق‌تر بررسی کنیم. هر فصل از کتاب حکم کارشناس را دارد که ما از آن اطلاعاتی به دست می‌آوریم.

همانند مرحله اول که یک درک کلی از کتاب به دست آوردیم این بار سعی می‌کنیم یک درک کلی از فصل مربوطه که قرار است آن را در ادامه مطالعه کنیم به دست آوریم.



قدم سوم: سوال گذاری

تصور کنید با یک قلاب ماهیگیری به کنار رودخانه رفته اید و قصد دارید ماهی صید کنید. برای این کار شما ابتدا یک طعمه را به قلاب ماهیگیری خود متصل می کنید و آن را به آب پرتاب می کنید تا ماهی ها با دیدن طعمه به سمت آن بیایند و شما به هدف و مقصود خود دست پیدا کنید. حال تصور کنید ماهی همان محتوای کتاب است، طعمه همان سوال است و قلاب ماهیگیری مهارت مطالعه شماست. اگر قبل از مطالعه سوال طرح نکنید مانند این است که بدون طعمه ماهیگیری رفتید.



قدم چهارم: تست سرعت

در این قسمت ما فصلی را که در مرحله ۲ و ۳ انتخاب کردیم را به دقت مطالعه می کنیم و سرعت مطالعه خود را محاسبه می کنیم.

در مطالعه ما باید سرعت خودمان را محاسبه کنیم تا متوجه شویم چقدر در مطالعه خواندن سریع متن ها مهارت داریم.



گام پنجم: تداعی

در مطالعه پس از اینکه ما پیشخوان اولیه، پیش خوانی ثانویه، سوال گذاری و خواننده متن را انجام دادیم نیاز است تا مطالب را تداعی و مرور کنیم.

در این قسمت می خواهیم ببینیم چه مقدار از مطالبی را که مطالعه کردیم به یاد داریم.

استفاده از رهنما

یکی از روش های مطالعه موثر برقراری تمرکز حواس، استفاده از یک رهنما چون انگشت سبابه، مداد و... هنگام مطالعه است؛ زیرا استفاده از یک راهنما هنگام مطالعه باعث تمرکز حواس بهتر، افزایش سرعت مطالعه، عادت به روان خواندن، جلوگیری از دوباره خوانی و اتلاف وقت و جلوگیری از خستگی چشم و ذهن می شود.

تندخوانی

تندخوانی باعث توجه و تمرکز بیشتر و فهمیدن مطالب و در نتیجه باعث یادگیری بهتر می شود. فکر و ذهن ما قادر است هزاران کلمه را در دقیقه از خود عبور دهد ولی اگر سرعت مطالعه ای ما پایین باشد، ذهن وقت اضافی می آورد و ناچار از این شاخه به آن شاخه می پرد و در نتیجه حواس پرتی ایجاد می شود. مطالعه سریع یا تندخوانی فرصت جولان به ذهن نمی دهد و سبب برقراری تمرکز حواس هنگام مطالعه می شود.



خط کشیدن زیر مطالب مهم

استفاده از این روش یکی از رایج‌ترین روش‌های مطالعه موثر است که اغلب دانش‌آموزان و دانشجویان از آن استفاده می‌کنند. هنگام مطالعه باید با استفاده از یک مداد، ایده‌ها و مطالب مهم و اساسی را علامت‌گذاری کرد. برای مشخص کردن ایده‌ها و مطالب مهم و اساسی و خط کشیدن زیر آن‌ها لازم است با تمرکز حواس و دقت خاصی به مطالعه مشغول شد.

یادداشت برداری هنگام مطالعه

یادداشت‌برداری نوعی تکرار درس و از روش‌های مطالعه موثر است که هم سبب تمرکز حواس و هم موجب پیش‌تر به خاطر سپردن مطالب می‌شود. یادداشت‌برداری خوب، کاری جدی و فعال است که با اندیشیدن ملازم است. برای یادداشت‌برداری باید هنگام مطالعه فعال بود و لازمه فعال بودن، داشتن تمرکز حواس است. برای برقراری تمرکز حواس برای نوشتن، هماهنگی چشم و مغز به منزله‌ی نوعی یادگیری تجسمی چندبعدی با قدرتی بی‌نظیر است که تمرکز حواس را تقویت می‌کند و فهم مطالب و سرعت یادگیری را افزایش می‌دهد.