

12 راهکار ویژه جهت افزایش کارایی مطالعه

1. با برنامه ریزی مناسب، درس خواندن را به عادت تبدیل کنید.

اگر برنامه ریزی زمان بندی شده ای برای خود نداشته باشید، هر چقدر هم که درس بخوانید و نمره خوب بگیرید، هیچگاه متوجه جایگاه خود نمی شوید. متوجه نمی شوید در چه اوقاتی، چه درسی را بهتر می فهمید و یاد می گیرید. متوجه نمی شوید چه زمان هایی را بی خود از دست داده اید و اصلاً تشخیص نمی دهید که چه درسی را به چه روشی بخوانید. پس یک برنامه ریزی زمان بندی شده هر چقدر هم ساده، خیلی چیزها مشخص می کند. (برای این کار می توانید از جدول برنامه ریزی اسکینر استفاده کنید).

2. محیطی مناسب برای درس خواندن فراهم کنید.

بهترین مکان برای مطالعه میز شخصی و اتاقی جدا از جریان های غیر درسی است. بهتر است میز مطالعه در کنج اتاق قرار داشته باشد به طوری که شما رو به دیوار قرار بگیرید. از اطراف میز کار خود هر چیزی که حواستان را پرت می کند بردارید. تمام وسایل مورد نیاز برای مطالعه را روی میز قرار دهید تا هنگام مطالعه دائماً مجبور نباشید از جای خود بلند شوید. نور اتاق مطالعه نیز باید کافی و تلفیقی از نور سفید و زرد باشد. هنگام خواندن لم ندهید، همیشه درست پشت میز بنشینید به طوری که تمام مفاصل بدن تان زاویه ۹۰ درجه داشته باشند. دست تان را زیر سر تان نگذارید، روی میز نخوابید و... هر وقت خسته شدید از جای خود بلند شوید و کمی قدم بزنید و چند حرکت کششی انجام دهید، سپس دوباره مشغول مطالعه شوید.

(اگر فراهم کردن چنین محیطی برایتان در منزل مقدور نیست می توانید از کتابخانه نزدیک محل سکونت خود استفاده کنید).

3. درس ها را در همان روز مرور کنید.

سعی کنید همیشه به کارهای مدرسه و درس خواندن الویت دهید و بعد از انجام آن ها به فعالیت های دیگر مانند تماشای تلویزیون، استفاده از کامپیوتر، تفریح، مهمانی و... بپردازید. یک مرور سریع از نکات مهم هر درس در همان روز باعث ماندگاری بیشتر در مغز و یادآوری آسان تر مطالب خواهد بود. مخصوصاً در مورد دروس اختصاصی، حل کردن تمرین، چند ساعت بعد از تدریس، بسیار مفید خواهد بود.

4. مکرر به مرحله پیش بروید.

همیشه از کل به جزء و از بزرگ به کوچک رسیدن، روش کارایی در امر یادگیری در سنین مختلف است. در زمان درس خواندن ابتدا سعی کنید یک درک کلی از مطلب داشته باشید سپس وارد جزئیات شوید، با این روش امکان موفقیت شما بیشتر می شود.

5. افزایش ساعات مطالعه

ساعات مطالعه خود را کم کم (حتی اگر شده روزی ۱۰ دقیقه) ولی پیوسته افزایش دهید. مثلاً یک روز ۷ ساعت مفید درس نخوانید و ۳ روز بعد روزی دو ساعت! مگر اینکه اتفاق غیر مترقبه ای افتاده باشد. چون ۵۰٪ کارایی مدت مطالعه بستگی به عادت مطالعه شما دارد.

6. وضعیت جسمی خود را در نظر بگیرید.

در زمان هایی که خسته، عصبانی، حواس پرت، شتاب زده هستید درس نخوانید، زیرا در چنین حالاتی تلاش شما برای یادگیری بی فایده است و مغز انسان در این حالات اطلاعات را دفع می کند. بنابراین زمانی که فکر شما بر چیزهای مشغول است خود را مجبور به درس خواندن و یادگیری نکنید. این کار چیزی جز اتلاف وقت نیست.

7. هدف داشته باشید.

از هدف‌هایی که نیازمند تلاش ولی قابل دسترسی‌اند، استفاده کنید. کافی است سعی کنید فرق بین اهداف کوتاه مدت و بلند مدت خود را دریابید. اهداف بلندمدت را مانند یک رویا در ذهن پیورانید و نگه‌دارید، در عین حال فعالیت‌های روزانه زندگی را به اهداف کوتاه مدت اختصاص دهید. مثلاً مهندس شدن، پزشک شدن و . . . اهداف بلند مدت و مهمی هستند. هر کدام از این‌ها مسیرهایی را می‌طلبند که شما باید این مسیرها را با تلاش و دستیابی به اهداف کوتاه مدت، سپری کنید. مثل فارغ التحصیلی از دانشگاه با معدل خوب و اندوختن مهارت و تجربه در حین تحصیل، قبل از آن، گذشتن از سر کنکور و . . . تا برسد به کوتاهترین هدف، مثل اینکه فردا از ۸ تا ۱۰ باید زیست بخوانم و . . .

8. به تناسب پیشرفت‌ها، به خود پاداش بدهید.

هر چند وقت یک‌بار به عنوان پاداش به کارهای مورد علاقه‌ای که برایتان لذت‌بخش است بپردازید. مثلاً به خودتان قول بدهید که اگر یک هفته کامل از شنبه تا پنجشنبه، برنامه‌تان را به موقع به انجام برسانید و از برنامه عقب نیفتید، جمعه آن هفته را به کوه بروید. بهتر است بیشتر به فعالیت‌های سبک بدنی و ورزشی و نشاط‌آور بپردازید.

9. در فواصل زمانی کوتاه اما پیوسته درس بخوانید.

آمار نشان داده که ذهن انسان در زمان‌های کوتاه و مکرر بسیار متمرکزتر از زمان‌های طولانی عمل می‌کند. بنابراین بهتر است بعد از هر ۳۰ الی ۴۵ دقیقه درس خواندن، ۱۰ دقیقه به خودتان استراحت بدهید، ضمن اینکه درس خواندن برای مدت زمان طولانی نه تنها کسالت‌آور است، بلکه باعث خستگی، ایجاد استرس و سردرگمی می‌شود، در نتیجه قدرت یادگیری را کاهش می‌دهید.

10. عوامل مخد یادگیری را محدود کنید.

زیادروی در تماشای فیلم و تلویزیون، انجام بازی‌های کامپیوتری یا استفاده بیش از حد از اینترنت، بیرون رفتن از منزل به منظورهای مختلف، مکالمه بیش از حد تلفن، خواب بیش از اندازه و . . .

11. ناامیدی دشمن یادگیری است.

افرادی که دائماً خود را به دلیل کندی در یادگیری سرزنش می‌کنند، حتی اگر پیشرفتی مناسب و قوه یادگیری بالایی داشته باشند، همواره در استرس به سر می‌برند. در مقابل افرادی که به خود و سرعت یادگیری‌شان اطمینان دارند، اگر از هوش و استعداد کمتری نسبت به گروه قبل برخوردار باشند، نتیجه کارشان بهتر است، زیرا این افراد انرژی خود را صرف نگرانی و حساسیت‌های بی‌مورد نکرده، آهسته و پیوسته پیش می‌روند.

12. به وضعیت تغذیه خود اهمیت بدهید.

به‌طور کلی بهتر است یک برنامه‌ریزی غذایی متعادل و مفید برای خود داشته باشید. برای این کار بهتر است از فواید و مضرات مواد غذایی و از بهترین زمان صرف آن‌ها مطلع باشید.

نکته: پیش از مطالعه از صرف غذاهای چرب و سنگین خودداری کنید و چند ساعت پس از صرف غذا مطالعه را آغاز کنید، چون پس از صرف غذای سنگین، بیشتر جریان خون متوجه جریان گوارش می‌شود تا به هضم و جذب غذا کمک کند و لذا خون‌رسانی به مغز کاهش می‌یابد و از تقکر و تمرکز کاسته می‌شود.