

# چگونه شیوه یادگیری خود را بهتر کنیم؟



۱- اهداف خود را از مطالعه مشخص کنید: هدف خود را از مطالعه مشخص کنید. ابتدا سعی کنید اهداف بزرگی برای زندگی خود مشخص کنید. برای مثال پر کردن اوقات فراغت، بهتر زندگی کردن، کسب اگاهی و دانش بیشتر، پیدا کردن پاسخ سوالات، بهترین پدر و مادر شدن، در آینده انسان خوبی شدن، مخترع شدن و عضو مفیدی برای خانواده و جامعه شدن، همه این ها می توانند اهداف بزرگی برای آینده شما باشد.

سعی کنید اهداف بزرگ خود را، به هدف های کوچک تبدیل کنید. هدف های کوچک، انگیزه رسیدن به هدف اصلی را به شما می دهد.

۲- انگیزه و علاقه خود را برای یادگیری افزایش دهید: داشتن انگیزه و علاقه عامل مهمی برای موفقیت در هر کاری است. تصور کنید شما به یک موضوع درسی علاقه کمی دارید، اما برای آینده شما مطالعه آن درس مهم است.

۳- به هنگام مطالعه، حواس خود را روی موضوع مطالعه متمرکز کنید: تمرکز حواس یعنی چنان خود را غرق در مطالعه کنید که اولاً منظور نویسنده کتاب را به خوبی درک کنید، ثانیاً به غیر از مطالب کتاب به چیز دیگری فکر نکنید.

برای افزایش تمرکز حواس، فنون زیر را به کار ببرید:

الف) هنگام خستگی و خواب آسودگی مطاله نکنید.

ب) در جایی آرام مطاله کنید.

پ) از مطالعه در محیط بسیار گرم و یا بسیار سرد خودداری کنید.

ت) پس از هر نیم ساعت مطالعه، کمی استراحت کنید. استراحت به شما نیروی بیشتری می‌دهد.

ث) از نکات مهم کتاب یادداشت برداری کنید و یا نکات مهم را با مداد مشخص کنید.

ج) اگر مطلبی را متوجه نشدید، آن را با علامت؟ مشخص کنید و بعداً از معلم خود یا همکلاسی هایتان یا اعضای خانواده بپرسید.

۴- سرعت خواندن خود را متناسب با آسانی یا سختی مطلب تنظیم کنید:

مطلوب کم اهمیت را می‌توانید با سرعت بیشتری مطالعه کنید. هنگام رسیدن به مطالب دشوار، سرعت مطالعه را کم کنید اما با دقیق و تأمل بیشتری مطالعه کنید.

۵- وقت خود را برای مطالعه تنظیم کنید: تحقیقات نشان می‌دهد که بسیاری از دانش اموزان بیشتر وقت خود را تلف می‌کنند. برای مثال آن‌ها یک سوم وقت خود را صرف فعالیت‌های غیر ضروری می‌کنند. برای جلوگیری از اتلاف وقت باید برای آن برنامه ریزی کنید.

استفاده از جدول زمانی به شما می گوید چه کاری را باید در طول روز انجام دهید. در جدول زمانی همیشه ساعت هایی را برای صرف غذا، خواب بعد از ظهر، مطالعه، تفریح، ورزش، خواندن دعا، و نماز و سایر فعالیت های زندگی مشخص کنید.

**۶- زمان مناسب را برای مطالعه انتخاب کنید:** تحقیقات نشان می دهد که یک ساعت در روز، با یک و نیم ساعت مطالعه در شب برابر است. از طرفی یاد گیری در صبح به ویژه بعد از خواب شبانه بهتر از سایر موقع است.

**۷- به خواب کافی توجه کنید:** خواب کافی بر توانایی یاد گیری شما تاثیر می گذارد. بیدار ماندن زیاد و یا خوابیدن زیاد، الگوی طبیعی بدن شما را به هم می زند. سعی کنید شب ها در ساعت معینی به خواب بروید و صبح های زود از خواب بر خیزید.

**۸- برای افزایش هوشیاری خود ورزش کنید:** ورزش در تقویت قلب و عضلات شما موثر است. ۲۰ دقیقه ورزش در هر روز موجب افزایش هوشیاری شما می شود. سعی کنید هر هفته حداقل سه مرتبه ورزش کنید. با ورزش کردن توانایی جسمی و ذهنی شما بیشتر می شود و پس از آن بهتر می توانید به مطالعه و تحصیل پردازید.

**۹- عادت غذا خوردن خود را اصلاح کنید:** سعی کنید روز خود را با خوردن صبحانه شروع کنید. صبحانه موتور بدن شما را روشن می کند. پروتئین (گوشت) را در حد نیاز مصرف کنید. زیرا در افزایش هوشیاری شماموثر است. مصرف مواد غذایی مختلف مانند شیر، خرما، مغز گردو، کشمش، میوه ها، سبزیجات و حبوبات در بهتر شدن عملکرد مغز شما موثر است.

سعی کنید شام خود را در ساعت های اولیه شب بخورید. این کار به شما کمک خواهد کرد تا برای فعالیت های فردای خود به خوبی برنامه ریزی کنید.

۱۰- درباره موضوعی که مطالعه کرده اید مجددا تمرکز کنید: سعی کنید از مطالب آموخته شده در ذهن خود یک تصویر ذهنی بسازید و آن ها در ذهن خود مرور کنید.

## معرفی یک الگوی موثر برای مطالعه

پیش خوانی: اگر می خواهید مطالب کتابی را بیا موزید، نخست تمام آن کتاب یا مطالب را یک بار به طور اجمالی بخوانید تا یک برداشت کلی از موضوع ها و قسمت های مهم آن کسب کنید. این کار می تواند شما را با سازمان دهی مطالب کتاب آشنا کند. مطالبی که لازم است در پیش خوانی فصل های کتاب مورد توجه قرار گیرد، عبارتند از: مقدمه، عنوانین فرعی موضوع ها و نکات مهم پاراگراف ها.

سوال کردن: برای هر قسمت یا فصلی از کتابی را که می خوانید و درباره هدفی که از مطالعه دارید، سوال هایی را طرح کنید. یکی از راه های انجام این کار این است که عنوانین فرعی یک درس را به سوال تبدیل کنید. مثلا با مطاله یک درس می توانید از خود بپرسید که چگونه می توان درسی از یک کتاب را پیش خوانی کرد؟ سوال های خود را با کلمات چگونه، چه کسی، چرا و چه چیزی بسازید

خواندن: در این مرحله، مطلب یا موضوع را بخوانید. به هنگام مطالعه سعی کنید سوال‌هایی را که مطرح کرده اید، جواب دهید. توجه خود را به نکات اصلی، جزئیات و سایر اطلاعاتی که به هدف‌های خواندن شما مربوط اند معطوف سلزید. در صورت لزوم، سرعت خواندن خود را متناسب با سهولت و پیچیدگی متن تغییر دهید.

تفکر: سعی کنید با تفکر درباره مطلبی که می‌خوانید آن‌ها را بفهمید و به آن‌ها معنی بدھید. برای این منظور می‌توانید کارهای زیر را انجام دهید:

\_ آن‌چه را که می‌خوانید با مطالبی که از قبل آموخته اید، ربط دهید.

\_ نکت فرعی را به مطالب اصلی پیوند دهید.

\_ با استفاده از اطلاعاتی که می‌خوانید، سعی کنید به مسائل طرح شده جواب دهید.

از حفظ گفتن: پس از خواندن هر قسمت، سعی کنید مطالب مهم آن را به یاد آورید و برای خود بازگو کنید. ضمن این کار به سوال‌هایی که طرح کرده اید، پاسخ دهید. حفظ کردن مطالب و درک عمیق آن به شما کمک می‌کند تا بر درک خود نظارت کنید و از این طریق برای شما روشن می‌شود که چه قسمت‌هایی را به درستی آموخته اید و یا اگر متوجه نشده اید، باید آن‌ها را از نو بخوانید.

مرور کردن: وقتی که خواندن تمام کتاب یا کل مطالب را به پایان رسانید، آن را مرور یا بازبینی کنید. بهترین راه مرور کردن این است که بکوشید تا بدون مراجعه به متن، سوال‌های مهم را جواب دهید. قسمت‌هایی را که نتوانستید به سوال‌های آن‌ها جواب دهید دوباره جواب دهید.

دوباره خواندن نوعی مرور کردن است، اما این کار برای همه کتاب ضروری، سعی در جواب دادن به سوال‌های اساسی بهترین راه مرور کردن است، شیوه بیان کردن مطالب را برای فصل‌های کتاب و شیوه مرور کردن مطالب را برای کل کتاب به کار بیندید.

برگرفته از کتاب تفکر و سبک زندگی