

این درست!

روش‌های درست و نادرست درس خواندن

برای شروع، هم می‌توانم بگویم: «بار کج به منزل نمی‌رسد»، و هم بگویم: «نمی‌شود از آب گل آلود ماهی گرفت». شاید هم بشود از مثال یا ضرب‌المثل دیگری استفاده کرد. اما حرف اصلی این است که هر کاری نظم و منطقی دارد؛ از جمله درس خواندن. یکی از مهم‌ترین دلایلی که می‌تواند باعث شود لذت درس خواندن را نچشید، رفتارهای نامنظم و نادرست است. وقتی کارها را به شیوه‌ای نادرست انجام می‌دهید، خب معلوم است که نتیجه قابل قبولی کسب نخواهید کرد. فوتبالیستی که زدن ضربه کات‌دار را یاد نگرفته، هر ضربه‌ای بزند، از بالا یا کنار دروازه به اوت خواهد رفت. حالا ممکن است اتفاقی ضربه‌ای هم گل شود، اما این اتفاق، زیاد تکرار نمی‌شود. در درس خواندن هم، با روش‌های نادرست شاید کم‌وبیش نتیجه‌ای بگیرید، اما بهتر است دو کار درست را یاد بگیرید تا از گل‌هایی که می‌زنید، لذت ببرید.



مطالعه را در آرامش و هوشیاری آغاز کنید.



با یک ذهن آشفته و سردرگم سراغ مطالعه نروید.



خودتان را به مطالعه در محیطی ثابت و ساده عادت دهید.



مکان مطالعه نباید زیاد شلوغ و متنوع باشد.



بعد از هر
مطالعه‌ی ۹۰-۸۰
دقیقه‌ای، یک
فرصت استراحت
۱۵-۱۰ دقیقه‌ای به
خودتان بدهید.



پشت سرهم و
با فشار آوردن
به خود مطالعه
نکنید.



روی عنوانها و
سرفصلهای هر مطلب
تمرکز و دقت کنید.



تند تند و سرسری
نخوانید.



هدفمند و هوشیار

اما در شیوه فاصله‌دار، بین زمانهای مطالعه، زمانهایی هم برای استراحت در نظر گرفته می‌شود. فراموش نکنید که اگر به ذهن فرصت استراحت بدهید، توانایی یادگیری و حافظه‌تان به مراتب بالاتر خواهد رفت.

یک نکته مهم دیگر در مطالعه، توجه به عنوانها و سرفصلهای کتاب است. هر بخش و مطلب از یک سلسله سرفصل و عنوان اصلی و فرعی تشکیل شده است که به صورت عنوانهایی درشت یا ریز نشان داده می‌شوند. عادت کنید هر جا به عنوان درشت یا ریزی رسیدید، چند لحظه بایستید. درک عنوان مطلب تأثیر زیادی در درک متن دارد.

فقط از مطالعه هدفمند و هوشیارانه می‌توان بهترین نتیجه را گرفت. اگر با ذهنی آشفته و سردرگم سراغ مطالعه بروید و در زمان مطالعه هم، شلوغ بازی در بیاورید، ضرر خواهید کرد.

هنگام آغاز مطالعه، بر خودتان مسلط باشید و بدانید که دارید چه می‌کنید. برای آغاز هوشیارانه مطالعه توصیه می‌کنیم: وضو بگیرید؛ دعای مطالعه را بخوانید؛ نیت کنید؛ با بستن چشمها برای چند لحظه، تمرکز کنید یا یک علامت یا رمز ویژه برای خودتان بگذارید.

دو شیوه برای مطالعه وجود دارد: «متراکم» و «فاصله‌دار». در شیوه متراکم، فرد تا جایی که زورش می‌رسد، می‌خواند!