

مطالعه اثر بخش: تعادل در کمیت و کیفیت



شما به طور متوسط در هر هفته چند ساعت درس می‌خوانید؟ منظورم ساعت‌هایی است که فارغ از مدرسه به مطالعه می‌پردازید. ۲۰ ساعت، ۳۰ ساعت یا بیشتر از ۳۰ ساعت درس می‌خوانید؟ عتماً می‌دانید که این تعداد ساعت «کمیت» مطالعه شما را نشان می‌دهد، اما اینکه چگونه درس می‌خوانید و آیا هنگام درس خواندن تمرکز کافی دارید، «کیفیت» درس خواندن شما را مشخص می‌کند.

مطالعه و درس خواندن در صورتی ثمربخش است که کمیت و کیفیت با هم در تعادل باشند. اگر شما زمان زیادی را صرف درس خواندن کنید، ولی هواس جمع و تمرکز کافی نداشته باشید، و یا اینکه تمرکز داشته باشید، ولی وقت کافی برای درس خواندن صرف نکنید، در هر دو صورت نتیجه مطلوبی به دست نمی‌آورد. رسیدن به این تعادل، یعنی درس خواندن با تمرکز و به مقدار کافی، به پندین عامل بستگی دارد؛ شناخت دقیق و کافی از خودتان، از ماهیت و ساختار درس‌ها و کتاب‌های درسی‌تان و وضوح و شفافیت در هدف‌هایتان از مهم‌ترین این عامل‌ها به شمار می‌روند.

شما وقتی نسبت به خود و ماهیت درس‌هایتان معرفت کافی داشته باشید، به راحتی برای اوقات مطالعه و چگونگی آن، برنامه‌ریزی می‌کنید. مثلاً بعضی‌ها درس‌های عمومی را با نوشتن و بعضی با بلند خواندن متن‌ها بهتر یاد می‌گیرند. بعضی‌ها صبح زود آمادگی بیشتری برای یادگیری دارند و بعضی دیگر، بعد از ظهرها بهتر می‌آموزند.

روش شما، لزوماً برای یادگیری مطالب درسی بهتر از روش دوستان نیست و روش او هم از روش شما بهتر نیست. هر دو روش، خوب و مناسب‌اند، زیرا هر کدام از شما با توجه به شناختی که از خود دارید آن روش را انتخاب کرده‌اید. البته شما می‌توانید با استفاده از تجربیات دیگران و روش‌هایی که مورد استفاده قرار می‌دهند و شاید با تلفیق آن‌ها، به روشی مناسب‌تر برای خود دست پیدا کنید. اهداف واضح و شفاف به این روش‌ها و استفاده از آن‌ها سمت و جهت می‌دهند و باعث انگیزه بیشتر و استمرار در به کارگیری آن‌ها می‌شوند. موفق باشید.

سرریز