

فوت و فن مطالعه

شماست (سیزده تا شانزده سال)
پس کتاب‌های این گروه سنی را از ناشران معتبر
انتخاب کنید.

شرایط مطالعه خوب

مطالعه، تفریحی سالم و در عین حال مهم‌ترین بخش
درس خواندن است که عوامل بسیاری از آغاز تا پایان بر
کیفیت و نتایج آن تأثیر گذارند. عواملی چون مکان مطالعه،
زمان و ...

مکان مطالعه

جایی را برای مطالعه انتخاب کنید که بشود در آن با آرامش
و تمرکز مطالعه کرد. پس بهتر است که به دور از سر و
صدای مزاحم محیطی باشد و هوای تازه در آن جریان داشته
باشد. هوای نامناسب باعث بی‌حوصلگی و خستگی می‌شود.
دمای محیط نیز در مطالعه نقش دارد. محل خیلی گرم یا
خیلی سرد برای مطالعه مناسب نیست.
البته شرایط محیطی همیشه تابع میل ما و در اختیار ما نیستند،
ممکن است محل ایده‌آل مطالعه همیشه فراهم نباشد. برای

کسب آگاهی‌های مفید در
شکوفایی استعدادهای انسان مؤثرند.
از این رو مطالعه کتاب‌های خوب و کسب
آگاهی یکی از وظایف ماست. مطالعه مفید تمایل به کج‌روی
و افکار منفی را از بین می‌برد. البته این کار نیازمند علاقه و
عادت است که باید از کودکی و نوجوانی در انسان شکل
بگیرد و به یک نیاز معنوی تبدیل شود، در غیر این صورت
ذهن فرد در جوانی از آگاهی‌های مفید تهی خواهد بود و این
بی‌تجربگی و ناآگاهی زمینه را به راحتی برای گرایش و تن دادن
به بدی‌ها فراهم خواهد کرد.
مطالعاتی که سبب افزایش معرفت انسان می‌شوند، مقدمه‌ای
برای اطاعت از فرمان خدا و تقرب به ذات مقدس او هستند و
به همین سبب خود عملی معنوی و عبادی به حساب می‌آیند.

انتخاب کتاب

برای انتخاب کتاب خوب دو راه پیشنهاد می‌کنیم. اول اینکه
از بزرگ‌تره‌هایی کمک بگیرید که تخصص و آگاهی لازم را
دارند دوم اینکه گروه سنی خود را بشناسید و بر آن اساس
کتاب‌هایتان را انتخاب کنید. بسیاری از کتاب‌ها با توجه
به گروه‌بندی سنی منتشر می‌شوند. گروه سنی (د) مناسب



بهترین است، به شرط اینکه درست پشت میز بنشینید طوری که مفاصل دست و پا و کمر زاویه نود درجه داشته باشد. هنگام مطالعه طولانی چون بدن در یک حالت ثابت باقی می ماند و گردن نیز حالت خم دارد احساس ناراحتی در ستون فقرات و نیز مهره های گردنی پیش می آید. پس هر وقت خسته شدید از جای خود برخیزید، کمی قدم بزنید، چند حرکت کششی انجام دهید و دوباره سر وقت مطالعه خود برگردید.

زمان مطالعه

انتخاب زمان مطالعه هم مهم است. بعضی به سحر خیزی عادت دارند، برخی دیگر شبها را ترجیح می دهند. در هر حال بهره گیری از فرصت طلایی صبحدم برای مطالعه گزینه مناسبی است. در این مورد نیز عادت نقش اصلی را بازی می کند.

سبک های مطالعه مطالعه آزاد

در این مطالعه، خواننده با هدف کسب آگاهی در زمینه های گوناگون، سرگرمی و لذت بردن به مطالعه عنوان های مختلف می پردازد و تا زمانی که جذابیت نوشته ذهن او را درگیر کند با نویسنده همراه می شود. داستانها، رمانها، کتب ادبی و تاریخی از این دسته کتابها هستند.

مطالعه آموزشی (خواندن برای امتحان)

خواندن برای امتحان با سبک های دیگر مطالعه متفاوت است. برای موفقیت در این هدف چند روش ساده زیر را رعایت کنید: - همانطور که روزنامه می خوانید کلی خوانی کنید؛ یعنی سعی کنید مفهوم کلی متن را درک کنید. - متن را با دقت بیشتر بخوانید و به اجزای آن توجه کنید و زیر نکات مهم آن خط بکشید (به شرط اینکه کتاب مال خودتان باشد).

- سعی کنید متن را از حفظ توضیح دهید و اگر متن دارای تمرین است آنها را حل کنید.

چند نکته پایانی

سعی کنید از مطالعات خود یادداشت بردارید و آنها را مرتب نگاه داری کنید با این کار بعد از مدتی صاحب گنجینه گرانمایی از یادداشت های مفید می شوید. هنگام انتخاب کتاب فراموش نکنید که برای فکر و روح خود غذا تهیه می کنید پس با وسواس و احتیاط بیشتری کتاب انتخاب کنید. سعی کنید از مطالعات خود در جهت تبدیل اطلاعات سودمند به رفتارهای اخلاقی و بهبود شخصیت اخلاقی خود بهره بگیرید.

همین به فرض در ساکت بودن محل مطالعه نباید زیاد حساسیت به خرج دهیم و به این بهانه مطالعه را کنار بگذاریم. چرا که در این صورت فرصت های زیادی را ممکن است از دست بدهیم.

چاره اصلی کار، داشتن انگیزه قوی برای مطالعه است. اگر مطالعه با انگیزه بسیار صورت گیرد هنگام مطالعه آن چنان محو مطالعه می شوید که هیچ نمی فهمید در اطرافتان چه می گذرد. پس به جای اینکه بکوشید با داد و فریاد احیانا همه را ساکت کنید، که اغلب موفق هم نمی شوید، بهتر است با علاقه و تمرکز بیشتری مطالعه کنید.

مطالعه همراه با موسیقی

اگر جزو کسانی هستید که تصور می کنند با صدای موسیقی بهتر تمرکز می کنند باید بدانید که این فقط یک عادت تلقینی است. به گفته روان شناسان وقتی همراه موسیقی مطالعه می کنید بخش شنیداری مغزتان نیز فعال است و به همین سبب مطالعه در این حالت کار آبی و بازدهی کمتری دارد.

روشنایی

نور باید به هنگام مطالعه کافی و یک نواخت باشد نور شدید یا ضعیف یا چراغ های رنگارنگ باعث خستگی زود هنگام و کاهش تمرکز می شود. البته شدت نور به نوع کاغذ، براق یا مات بودن آن نیز بستگی دارد. بهتر است نور، غیر مستقیم تلفیقی از نور سفید و زرد باشد. استفاده از چراغ مطالعه نیز اگر چه تا حدودی باعث تمرکز بیشتری می شود، اما استفاده مداوم از آن درست نیست؛ زیرا نور موضعی؛ یعنی نوری که فقط روی کتاب بیفتد نیز باعث خستگی چشمها می شود.

حالت بدن

مطالعه در حالت خمیده یا وقتی که روی مبل راحتی لمیده و فرو رفته ایم یا هنگامی که در حالت دراز کش هستیم چندان مناسب نیست. برای مطالعه حالت نشسته به ویژه پشت میز