

آیا بدرستی با روشهای صحیح مطالعه آشنا هستید؟  
گاه نکات کوچکی باعث افت روند مطالعه می شود  
که با شناخت و اصلاح آنها می توانیم مطالعه خود را  
بهبود بخشیم

### نکاتی چند در مورد روشهای صحیح مطالعه

بارها شنیده ایم که دانش آموز یا دانشجویی می گوید: ((دیگر حال و حوصله خواندن این کتاب را ندارم)) یا ((آنقدر از این کتاب خسته شده ام که قابل گفتن نیست)) و یا ((هرچقدر میخوانم مثل اینکه کمتریاد می گیریم)) و یا ((۱۰ بار خواندم و تکرار کردم ولی باز هم یاد نگرفتم)) به راستی مشکل چیست؟ آیا برای یادگیری درس واقعا "باید ۱۰ بار کتاب را خواند؟ آیا باید دروس خود را پشت سرهم مرور کرد؟ و آیا باید دهها بار درس را تکرار کرد تا یاد گرفت؟ مطمئنا "اگر چنین باشد، مطالعه کاری سخت و طاقت فرسا است. اما واقعیت چیزی دیگر است. واقعیت آن است که این گروه از فراگیران، روش صحیح مطالعه را نمی دانند و متاسفانه در مدرسه و دانشگاه هم چیزی راجع به چگونه درس خواندن نمی آموزند. یادگیری و مطالعه، رابطه ای تنگاتنگ و مستقیم با یکدیگر دارند، تا جایی که می توان این دو را لازم و ملزوم یکدیگر دانست. برای آنکه میزان یادگیری افزایش یابد باید قبل از هر چیز مطالعه ای فعال و پویا داشت.

### شیوه صحیح مطالعه، چهار مزیت عمده زیر را به دنبال دارد:

- ۱- زمان مطالعه را کاهش میدهد.
  - ۲- میزان یادگیری را افزایش میدهد.
  - ۳- مدت نگهداری مطالب در حافظه را طولانی تر می کند.
  - ۴- بخاطر سپاری اطلاعات را آسانتر می سازد.
- برای داشتن مطالعه ای فعال و پویا نوشتن نکات مهم در حین خواندن ضروری است تا برای مرور مطالب، دوباره کتاب را نخواند و در زمانی کوتاه از روی یادداشتهای خود مطالب را مرور کرد.
- یادداشت برداری، بخشی مهم و حساس از مطالعه است که باید به آن توجهی خاص داشت. چون موفقیت شما را تا حدودی زیاد تضمین خواهد کرد و مدت زمان لازم برای یادگیری را کاهش خواهد داد. خواندن بدون یادداشت برداری یک علت مهم فراموشی است.

### شش روش مطالعه:

- خواندن بدون نوشتن - خط کشیدن زیر نکات مهم - حاشیه نویسی - خلاصه نویسی - کلید برداری - خلاقیت و طرح شبکه ای مغز
- ۱- **خواندن بدون نوشتن:** روش نادرست مطالعه است. مطالعه فرآیندی فعال و پویا است و برای نیل به این هدف باید از تمام حواس خود برای درک صحیح مطالب استفاده کرد. باید با چشمان خود مطالب را خواند، باید در زمان مورد نیاز مطالب را بلند بلند ادا کرد و نکات مهم را یادداشت کرد تا هم با مطالب مورد مطالعه درگیر شده و حضوری فعال و همه جانبه در یادگیری داشت و هم در هنگام مورد نیاز، خصوصا "قبل از امتحان، بتوان از روی نوشته ها مرور کرد و خیلی سریع مطالب مهم را مجددا" به خاطر سپرد.
  - ۲- **خط کشیدن زیر نکات مهم:** این روش شاید نسبت به روش قبلی بهتر است ولی روش کاملی برای مطالعه نیست چرا که در این روش بعضی از افراد بجای آنکه تمرکز و توجه بروی یادگیری و درک مطالب داشته باشند ذهنشان معطوف به خط کشیدن زیر نکات مهم می گردد. حداقل روش صحیح خط کشیدن زیر نکات مهم به این صورت است که

ابتدا مطالب را بخوانند و مفهوم را کاملا " درک کنند و سپس زیرنکات مهم خط بکشند نه آنکه در کتاب بدنال نکات مهم بگردند تا زیر آن را خط بکشند.

**۳- حاشیه نویسی:** این روش نسبت بدو روش قبلی بهتر است ولی بازهم روشی کامل برای درک عمیق مطالب و خواندن کتب درسی نیست ولی می تواند برای یادگیری مطالبی که از اهمیتی چندان برخوردار نیستند مورد استفاده قرار گیرد.

**۴- خلاصه نویسی:** در این روش شما مطالب را میخوانید و آنچه را که درک کرده اید بصورت خلاصه بروی دفتری یادداشت می کنید که این روش برای مطالعه مناسب است و از روشهای قبلی بهتر می باشد چرا که در این روش ابتدا مطالب را درک کرده سپس آنها را یادداشت می کنید اما بازهم بهترین روش برای خواندن نیست.

**۵- کلید برداری:** کلید برداری روشی بسیار مناسب برای خواندن و نوشتن نکات مهم است . در این روش شما بعد از درک مطالب، بصورت کلیدی نکات مهم را یادداشت می کنید و در واقع کلمه کلیدی کوتاهترین، راحتترین، بهترین و پرمعنی ترین کلمه ای است که با دیدن آن، مفهوم جمله تداعی شده و به خاطر آورده می شود.

**۶- خلاقیت و طرح شبکه ای مغز:** این روش بهترین شیوه برای یادگیری خصوصا " فراگیری مطالب درسی است . در این روش شما مطالب را میخوانید بعد از درک حقیقی آنها نکات مهم را به زبان خودتان و بصورت کلیدی یادداشت می کنید و سپس کلمات کلیدی را بروی طرح شبکه ای مغز می نویسید (در واقع نوشته های خود را به بهترین شکل ممکن سازماندهی می کنید و نکات اصلی و فرعی را مشخص می کنید) تا در دفعات بعد به جای دوباره خوانی کتاب، فقط به طرح شبکه ای مراجعه کرده وبا دیدن کلمات کلیدی نوشته شده بروی طرح شبکه ای مغز، آنها را خیلی سریع مرور کنید. این روش درصد موفقیت تحصیلی شما را تا حدود بسیار زیادی افزایش میدهد و درس خواندن را بسیار آسان می کند. و بازده مطالعه را افزایش میدهد.