

10 روش صحیح درس خواندن

در فواصل زمانی کوتاه اما پیوسته درس بخوانید -

آمار نشان داده که ذهن انسان در زمان های کوتاه و مکرر بسیار متمرکزتر از زمان های طولانی عمل می کند. بنابراین فرصت دارید، آن را به فواصل زمانی کوتاهتر تقسیم کنید. همچنین بهتر است حتی اگر فقط ده دقیقه برای درس خواندن ... خودتان استراحت بدهید پس از هر ده دقیقه درس خواندن به

از آنجا که مغز انسان به منظور "ساخت پروتئین" و تجدید نیرو به زمان نیازمند است، این روش کارایی بسیاری دارد. زمان استراحت به مغز فرصت جذب آموخته ها را می دهد، در مقابل درس خواندن برای مدت زمان طولانی نه تنها کسالت آور است، بلکه باعث خستگی، ایجاد استرس و گیج شدن می شود، در نتیجه قدرت یادگیری را کاهش می دهد.

با خیالی آسوده استراحت کنید -2

اگر زمان شما اجازه می دهد به منظور تجدید قوا، یک روز کامل را به استراحت بگذرانید. (مثلا" هر یک ماه یکبار ، مخصوصا" بعد از دادن یک آزمون آزمایشی ، یک استراحت یک روزه یا نصفه روزه ، به خود بدهید.) با این کار ممکن است احساس عذاب وجدان کنید و مرتبا با خود بگوئید : "باید امروز را هم درس می خواندم" و زمان گرانبهایی را که به استراحت تخصیص داده اید، با استرس سپری کنید. اما همانطور که در بالا اشاره شد، فراموش نکنید که در حالت استرس خود نداشته مغز اطلاعات جدید را جذب نمی کند. یک روز را به فراغت بگذرانید و احساس بدی از درس نخواندن بردارید . کمتر فعالیت ذهنی سنگین ، مثل و خواب باشید. فقط سعی کنید در این یک روز بیشتر به فعالیتهای مورد علاقه شرکت در بحثهای سیاسی یا دیدن چند فیلم سینمایی فلسفی و ... بردارید . بیشتر به فعالیتهای سبک بدنی و ورزشی و نشاط آور بردارید

وضعیت جسمی خود را در نظر بگیرید -3

در زمانهایی که خسته، عصبانی، حواس پرت و شتاب زده هستید درس نخوانید. زمانی که مغز انسان در حالت آرامش است، مانند یک اسفنج اطلاعات را جذب می کند، برعکس زمانی که استرس دارید، تلاش شما برای یادگیری بی فایده است، زیرا در چنین حالتی مغز اطلاعات را دفع می کند. هیچگاه در زمانی که فکر شما به چیزهای دیگری مشغول است، خود را مجبور به درس خواندن و یادگیری نکنید، این کار چیزی جز اتلاف وقت نیست. به همین دلیل همیشه توصیه می کنیم که به حواشی کنکور و نتیجه ی کنکور و حرف مردم و درکل، موارد استرس زا فکر نکنید

شعار همیشگی من ((شما فقط درس بخوانید و حداکثر تلاشتان را انجام دهید و در نهایت نتیجه را به خدا واگذار کنید.))

درس ها را در همان روز مرور کنید -4

زمانی که چیز جدیدی یاد می گیرید، سعی کنید در همان روز نکات مهمش را دوره کنید. با گذشت چند روز، برای یادآوری آن مطالب به تلاش بیشتری نیاز خواهید داشت. به هر حال یک مرور سریع در انتهای روز، باعث ماندگاری بیشتر در مغز و یادآوری آسانتر مطالب خواهد بود. مخصوصا" در مورد دروس اختصاصی و مطالب سنگین ، مرور و حل کردن چند تمرین ، چند ساعت بعد از تدریس ، بسیار مفید خواهد بود

مرحله به مرحله پیش بروید -5

ممکن است باور نداشته باشید که همیشه از کل به جزء و از بزرگ به کوچک رسیدن، روش کارایی در امر یادگیری در سنین مختلف است. در زمان درس خواندن ابتدا سعی کنید یک درک کلی از مطلب داشته باشید سپس وارد جزئیات شوید، با این روش امکان موفقیت شما بیشتر می شود.

محیطی مناسب برای درس خواندن فراهم کنید-6

برای مطالعه ی مفید داشتن جایی مخصوص این کار ضروریست. بهترین مکان برای مطالعه میز شخصی و اتاقی جدا از جریان های غیر درسی است.

بهتر است میز مطالعه در کنج اتاق قرار داشته باشد به طوری که شما رو به دیوار قرار بگیرید. قرار گرفتن در محیطی بسته می تواند تا حد زیادی در حفظ تمرکز موثر باشد. از اطراف میز کار خود پوستر، مجله، کتاب غیر درسی، ضبط، تلفن و هر چیزی که حواستان را پرت می کند بردارید.

تمام وسایل مورد نیاز برای مطالعه را روی میز قرار دهید تا هنگام مطالعه دائما مجبور نباشید از جای خود بلند شوید.

باید کافی و تلفیقی از نور سفید و زرد باشد. مثلا یک لامپ معمولی برای چراغ مطالعه و یک لامپ نور [اتاق مطالعه](#) مهتابی برای اتاق. یا یک لامپ کم مصرف برای چراغ مطالعه و یک لامپ معمولی برای اتاق.

چراغ مطالعه باید حداقل 30 سانتی متر با کاغذ فاصله داشته و اگر راست دست هستید در سمت چپ میز و اگر چپ دست هستید در سمت راست میز قرار گیرد.

مطالعه مقدس استپس همیشه درست پشت میز بنشینید یعنی تمام فواصل بدنتان زاویه ی درجه داشته باشند. هرگز هنگام درس خواندن لم ندهید. دستتان را زیر سرتان نگذارید. روی میز ن خوابید و ... و همیشه صاف بنشینید و هر وقت خسته شدید از جای خود بلند شوید. کمی داخل اتاق قدم بزنید و چند حرکت کششی انجام دهید سپس دوباره مشغول مطالعه شوید حتی اگر میز مطالعه ی شخصی هم ندارید روی صندلی نشسته و درس بخوانید چون روی زمین زودتر خسته می شوید. و هرگز. هرگز. هرگز دراز کشیده و در رختخواب درس نخوانید.

تمام موارد بالا شرایط ایده آل برای مطالعه اند و لازم نیست همه ی این شرایط محیا باشند تا شما درس بخوانید. یادتان باشد کسانی در شرایطی کاملا متضاد با این ها به بهترین موفقیت ها رسیده اند.

خود درس خواندن اصل است پس هیچگاه اصل موضوع را فراموش نکنید.

میزان خستگی مغزتان را در نظر داشته باشید -7

کاملا طبیعی است که گاهی مغز انسان در اثر خستگی، مطالب را فراموش می کند، این امر هرگز بدان معنا نیست که شما آدم کودنی هستید، به جای عصبانی شدن، سعی کنید چنین حالتی را پیش بینی کنید و با آن کنار بیایید.

تصور کنید که مغز شما لایه های اطلاعات را به ترتیب روی هم می چیند، با قرار گرفتن اطلاعات جدید در سطوح بالا، اطلاعات لایه های پایین تر کهنه شده و به آسانی قابل دسترس نخواهند بود، بنابراین به فراخوانی شما دیرتر جواب می دهند، مرور کردن تنها روش جلوگیری از چنین پیشامدی است. تست زدن بعد از خواندن مطلب هم یک نوع مرور محسوب می شود، تا آزمون

با برنامه ریزی مناسب، درس خواندن را به عادت تبدیل کنید -8-

کنید، خیلی زود به آن عادت خواهید کرد. عموماً اگر ساعات مشخصی از روز را برای درس خواندن برنامه ریزی بدون تخصیص ساعات مشخصی از روز، ممکن است هیچگاه وقت درس خواندن پیش نیاید. یک روش مناسب برای این کار یادداشت کردن زمان در دفتر روزانه است، درست مثل اینکه از پزشک وقت گرفته اید. برای این کار می توانید اسکینر، استفاده کنید از جدول برنامه ریزی

: هدف داشته باشید-9

یکی از دلایل اصلی که باعث می شود افراد به اهداف خود نرسند این است که معمولاً آنها را دست نیافتنی می پندارند. در مدیریت صحیح می توان به کلیه اهداف خود دست یافت صورتی که با برنامه ریزی

کافی است سعی کنید فرق بین اهداف کوتاه مدت و بلند مدت خود را دریابید، اهداف بلند مدت را مانند یک رویا در ذهن پولدار "پروورانید و نگه دارید، در عین حال فعالیت های روزانه زندگی را به اهداف کوتاه مدت اختصاص دهید. مثلاً مهندس شدن، پزشک شدن و ... اهداف بلند مدت و مبهمی هستند. هر کدام از اینها مسیری را می طلبند که شدن شما باید این مسیرها را با تلاش و دستیابی به اهداف کوتاه مدت، سپری کنید. مثل فارغ التحصیلی از دانشگاه با معدل خوب و اندوختن مهارت و تجربه در حین تحصیل، قبل از آن، گذشتن از سد کنکور و ... تا برسد به کوتاه مدت ترین ... هدف، مثل اینکه فردا از 8 تا 10 باید زیست بخوانم و

:نامیدی دشمن یادگیری است -10

افرادی که دائماً خود را به دلیل کندی در یادگیری سرزنش می کنند، حتی اگر پیشرفتی مناسب و قوه یادگیری بالایی داشته باشند، همواره در استرس به سر می برند. در مقابل افرادی که به خود و سرعت یادگیری شان اطمینان دارند، حتی اگر از هوش و استعداد کمتری نسبت به گروه قبل برخوردار باشند، نتیجه کارشان بهتر است، زیرا این افراد انرژی خود را صرف نگرانی و حساسیت های بی مورد نکرده، آهسته و پیوسته پیش می روند.

:نکته ی آخر

درس های عمومی روش تست زدن

پس از آنکه اطمینان نسبی حاصل کردید که درس را یاد گرفته اید. پس از گذشت حداقل 48 ساعت و حداکثر 130 ساعت به سراغ تست ها بروید

های سراسری سال های گذشته شروع کنید و بعد به سراغ نمونه سوالات آزاد و حتماً تست ها را با نمونه سوالات کنکور در نهایت به سراغ تست های تالیفی بروید

حتماً از همان ابتدا تست ها را در زمان معین بزنید و برای هر تست عمومی به طور متوسط 30 ثانیه زمان در نظر بگیرید

:پس از اتمام درصد خام خود را به این ترتیب محاسبه کنید

تعداد صحیح ضربدر سه منهای تعداد غلط تقسیم بر کل سوالات ضربدر سه

اگر این درصد زیر 50 باشد بدون تعارف بگویم شما هیچ چیز از درس نفهمیده اید و باید از اول درس را بخوانید

درصد ایده آل بالای 80 درصد است

به وجود می آید. اگر اوایل به این موضوع برخوردید ، زیاد مهم نیست ولی البته گاهی درصد پایین در اثر کمبود زمان بعد از چند سری تست زدن نباید وقت کم بیاورید.