



## مطالعه مفید چگونه حاصل می‌شود؟

### چکیده:

مقدمات و شرایط اولیه لازم برای آغاز مطالعه چیست؟ چگونه می‌توان پرورش مناسبی برای آغاز مطالعه یافت؟ برای مطالعه بهتر لازم است با مناسبی برای این پرسش‌ها بیابید. مقدمات و شرایط اولیه لازم برای آغاز مطالعه چیست؟ آیا تا کنون دقت کرده اید که هر جلسه مطالعه شما چقدر شروع می‌شود؟

برای آنکه بتوانید بهتر مطالعه کنید، به نکات زیر توجه نمایید:

#### ۱- مکان مطالعه:

دانش آموزان در خصوص مکان مطالعه عاداتی متفاوتی دارند. مطالعه در منزل، پارک و کتابخانه عمومی از رایج ترین مکانهای مطالعه محسوب می‌شود آنچه در این باره باید بدانید این است که محیط و مکان مطالعه علاوه بر داشتن شرایطی چون سکوت و آرامش، باید تا حد امکان ثابت و بدون تنوع باشد اگر می‌خواهید واقعا با تمرکز مطالعه کنید، باید سعی کنید که خود را به محیط یکنواخت و ثابت عادت بدهید.

بنابراین فضاهای عمومی مانند پارک برای یک مطالعه جدی، مکان مناسبی محسوب نمی‌شوند. تغییرات مکرر در دکور اتاق و یا مکان نیز - چون تمرکز است - توصیه نمی‌گردد.

#### ۲- هدفمندی مطالعه:

هدف مندی در مطالعه یعنی داشتن یک ذهنیت روشن و شفاف درباره اهداف، برنامه‌ها و پیش بینی های لازم. این موضوع را از زوایای مختلف می‌مورد بحث قرار داد. یک بعد مهم آن به نیت، ایده آلها و انگیزه های شما بر می‌گردد. بعد دیگر آن به آرامش ذهنی و نظم رفتاری شما مربوط است، مسئله دیگر این است که چقدر مهارتها و ظرافتهای لازم را در برنامه ریزی و به خصوص پیش بینی تغییرات به خرج دهید. یعنی اگر به دلیلی برنامه، بهم بخورد چگونه مدیریت زمان می‌کنید.

#### ۳- آغاز هوشیارانه:

هوشیاری یعنی داشتن یک آگاهی ارادی و به عبارت بهتر یعنی بیداری آگاهانه. بسیاری از ما به هنگام مطالعه بیداریم، ولی از هوشیاری لازم برخ نیستیم. برای داشتن هوشیاری لازم، وضو بگیرید، نیت کنید، برای یکی دو دقیقه چشمان خود را ببندید و افکارتان را بر روی کاری که می‌خواهید ا، دهید متمرکز کنید، مثل اینکه من در این لحظه با آمادگی کامل می‌خواهم مطالعه ام را شروع کنم. تمرین خودآگاهی و تقویت هوشیاری، کیفیت آ: ادامه را افزایش خواهد داد.

#### ۴- تفاوت های فردی:

بر خلاف گفته‌ها و تبلیغات بعضی از مراکز، هیچ قانون کلی برای تعیین مقدار زمان لازم مطالعه وجود ندارد. چون افراد مختلف توان و حوصله و ه متفاوت دارند. بنابراین مهم تر از آنکه ساعات مطالعه خود را افزایش دهیم، این است که از مطالعه مان - هر قدر هم اندک باشد - بهترین و بیش

استفاده را ببریم. پس به جای مقایسه مقدار ساعات خود با دیگران، از زمانهای مطالعه خود به طور مطلوب استفاده کنید.

#### ۵ - برنامه ای برای افزایش ساعات:

اگر می‌خواهید که ساعات مطالعه خود را افزایش دهید، دقت کنید که نباید عجله کرد. چون هر رفتار در طول زمان به وجود می‌آید، تغییر رفتار نیز نی زمان دارد. عجله و دستپاچگی در افزایش زمانهای مطالعه به نتیجه ای غیر از آشفتگی و اضطراب نخواهد انجامید.

#### ۶- تعیین خط پایه:

مبنای افزایش ساعات مطالعه، ارزیابی وضع فعلی و تعیین خط پایه است. این کار بسیار آسان است و می‌تواند توسط خودتان یا یکی از اطرافیان از گیرد. برای یک هفته یا ده روز نموداری رسم کنید که محور عمودی آن نشان دهنده دقایق و ساعات و بردار افقی آن نشان دهنده روزها باشد. در پایا، آخر میانگین ساعات را محاسبه کنید. حال بر اساس توانایی های فردی خود و با یک روند منطقی در ماه اول ۶۰ تا ۹۰ دقیقه و در ماههای بعد به ه ترتیب ساعات بیشتری را به برنامه خود اضافه نمایید.

آدرس این مطلب :

<http://tebyan.net/index.aspx?pid=38838>

نمایش عکس ها

بستن صفحه

چاپ