



مطالعه:

انسان در هر موقعیت و جایگاهی که باشد، برای کسب دانستنی های بیشتر و افزودن اطلاعات مفید و غنی ساختن محتوای ذهن، باید فرصتی را به مطالعه اختصاص دهد. دانشجویی که با قواعد درست مطالعه کردن آشنا نیست، هر چه تلاش کند در واقع استعدادهای درخشان و خدادادی را می فرساید و از این همه کوشش ثمر دلخواه و مفید را کسب نمی کند. در چگونگی مطالعه کردن رعایت چند نکته ضروری می باشد که در ذیل به آنها اشاره می کنیم:

الف- تمرکز:



سعی کنید که در هنگام مطالعه، ذهن خود را در نوشته مذکور متمرکز نمائید و به چیزی جز آنچه می خوانید نیندیشید. عنصر حضور ذهن مهمترین عامل در یادگیری است. سادگی مکان مطالعه، ساکت بودن محیط مطالعه در حفظ تمرکز نقش دارند. اگر از هر گوشه اطاق تصویری رنگین آویخته باشد، در زیر شیشه میز مطالعه عکس دوستان و طبیعت و اشعار حافظ گذاشته شده باشد، و یا محل مطالعه پر همهمه و شلوغ باشد، در چنین حالاتی بسختی می توانید در نوشته خود متمرکز شوید و تامل کنید.

ب- به علامتگذاری عادت کنید:

بکوشید که در هنگام مطالعه در زیر مطالب مفید و لازم خط بکشید و یا علامت بگذارید ، خوب است که با یک مداد رنگی این کار را بکنید. این امر علاوه بر افزایش تمرکز شما باعث می شود که بار دیگر لازم نباشد که همه کتاب را با تمام زوایا و تکرارهای غیرلازم و مطالب نامفید مطالعه کنید.

ج- مهارت تند خوانی:



البته تندخوانی با سرسری خواندن و بی اهمیت دیدن مطالب تفاوت دارد. تندخوانی همراه تمرکز سفارش می شود. این امر نیاز به تمرین و ممارست دارد. امروزه دانشمندان ثابت کرده اند که اگر دانشجویی تندخوان باشد، از دانشجوی کندخوان بیشتر می فهمد و نمره بهتری می گیرد، زیرا در تندخوانی رابطه و پیوند کلمات و جملات از میان نمی رود و خیلی زود در ذهن جای می گیرد. مهمترین نکته در تندخوانی «عبارت خوانی» است. در شیوه تندخوانی شخص، حروف را در کنار هم و کلمات را یکی پس از دیگری نمی خواند بلکه چشم را از عبارتی به عبارت دیگر می برد. این امر در آغاز سخت و دشوار است ولی به مرور زمان و با انجام ممارست و کسب مهارت، آسان و لذت بخش می گردد و انسان از مطالعه لذت بیشتری می برد.

د- سعی کنید که بی صدا بخوانید:

عده ای از دانشجویان می گویند ما باید بلند بلند بخوانیم تا چیزی را بفهمیم. باید گفت دقیقاً برعکس است. اگر انسان به صورت صامت بخواند، بیشتر مفید است. زیرا بلند خوانی هم سرعت خواندن را به نصف کاهش می دهد و هم با وجود آن، تمرکز سخت می شود.

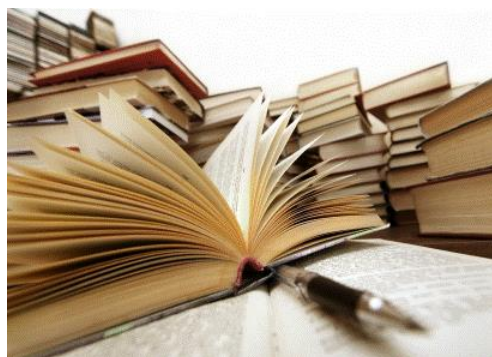
ه- اگر کتابی یا نوشته ای را می خوانید، در صورت توان از آن یادداشت بردارید.

نکته های برجسته و مهم را در جایی ثبت کنید و یا اگر می توانید آن را خلاصه برداری کنید. این امر حایز اهمیت فراوان است و برای رسوخ مطالب در ذهن و همچنین مراجعت دوباره، سودمند می گردد.

و- توجه:

توجه به عبارات و جملات اساسی از مهمترین نکاتی است که باید در هنگام مطالعه به آن توجه شود. کسانی که در کار مطالعه و حفظ مطالب در «یادآوری» آن موفق هستند، حتماً نباید دارای هوش و حافظه استثنایی باشند. هوش و حافظه همه افراد بشر استثنایی است. فقط

این قبیل افراد توجه خاصی به کلمات، عبارات و جملات اساسی داشته و به هنگام خواندن به همین کلمات و عبارات توجه کرده و آنها را به ذهن می سپارند. بعد به هنگام پس دادن آن، اصل مطلب را به نوع و طریقی که خود مایلند بیان می کنند . هنگام مطالعه باید روی نکات توجه کنیم نه آنکه همه مطالب را به صورت یکسان بخوانیم که نه همه نوشته را بفهمیم و نه نکات مورد نظر را.



ی-خواندن و بازگو کردن:

یکی از مؤثرترین راههای افزایش بازده در مطالعه ، خواندن و برای خود بازگو کردن است . این عمل در شخص ایجاد انگیزش می کند.