

# چگونه مطالعه کنیم؟

تهیه و تنظیم:

واحد مستندسازی مرکز مشاوره و درمان دانشگاه بیرجند

دی ۱۳۹۸

## چگونه مطالعه کنیم؟

با نزدیک شدن زمان امتحانات و به خصوص امتحانات پایان ترم و امتحانات نهایی، موج استرس در بین دانش آموزان و دانشجویان مشاهده می شود. امتحاناتی که برای بسیاری همانند یک کابوس است و خواب و خوراک راحت را از آنها می گیرد.

آیا تاکنون به این موضوع فکر کرده‌اید که هنگام مطالعه از چه روشی استفاده می کنید؟ یک روش مطالعه صحیح و اصولی می تواند بسیاری از مشکلات تحصیلی را از بین ببرد. بررسیهای به عمل آمده گویای آن است که افرادی که در زمینه تحصیل موفق بوده‌اند، روش صحیحی برای مطالعه داشتند. یادگیری (**learning**) مسئله‌ای است که در سراسر طول زندگی انسان بویژه در دوران دانش آموزی و دانشجویی اهمیت زیادی دارد. چرا که دانش آموزان و دانشجویان همیشه در معرض امتحان و آزمون قرار دارند و موفقیت در آن آرزوی بزرگشان است.

شاید به افرادی برخورد کرده باشید که می گویند: همه کتابها و جزوه‌ها را می خوانم، اما موقع امتحان آنها را فراموش می کنم، یا من استعداد درس خواندن را ندارم، چون با اینکه همه مطالب را می خوانم اما همیشه نمراتم پایین است و یا ... . بسیاری از اینگونه مشکلات به نداشتن یک روش صحیح برای مطالعه باز می گردد. عده‌ای فقط به حفظ کردن مطالب اکتفا می کنند، بطوری که یادگیری معنا و مفاهیم را از نظر دور می دارند. این امر موجب فراموش شدن مطالب بعد از مدتی می شود،

برای آنکه مطلبی کاملا آموخته شده و با اندوخته‌های پیشین پیوند یابد، باید حتما معنا داشته باشد، در این صورت احتمال یادگیری بیشتر و احتمال فراموشی کمتر خواهد شد. بنابراین قبل از اینکه خود را محکوم کنیم به نداشتن استعداد درس خواندن ، کمبود هوش ، کمبود علاقه ، عدم توانایی و سایر موارد ، بهتر است نواقص خود را در مطالعه کردن بیابیم و به اصطلاح آنها بپردازیم. در اینصورت به لذت درس خواندن پی خواهیم برد. اولین قدم در این راستا آن است با اندکی تفکر عاداتهای نامطلوب خود را در مطالعه یافته و سپس عاداتهای مطلوب جایگزین آن گردد .

در این مقاله قصد داریم به بیان نکاتی بپردازیم که به مطالعه هر چه بیشتر و بهتر شما کمک می کند بپردازیم:

- ✓ آسیب های مطالعه و یادگیری نادرست
- ✓ معرفی روش مفید و کاربردی برای مطالعه (روش پس ختام )
- ✓ آشنایی با موثرترین روش های مطالعه و یادداشت برداری ( کرنل و نقشه مفهومی)
- ✓ اصول مهم در برنامه ریزی برای مطالعه
- ✓ تغذیه صحیح هنگام مطالعه
- ✓ تاثیر فعالیتهای بدنی و ورزش بر بهبود یادگیری
- ✓ تاثیر خواب بر مطالعه و یادگیری
- ✓ راهکارهایی برای افزایش انگیزه
- ✓ شرایط و ضوابط مطالعه
- ✓ اهداف مطالعه و خواندن

## آسیب های مطالعه و یادگیری نادرست

معمولاً همه می گویند مطالعه کنید ، مطالعه مهم است ، زیاد بخوانید و .... اما کمتر شیوه ی مطالعه را به ما می آموزند. یکی از عواملی که باعث افت تحصیلی می شود ، مشکلات نحوه ی یادگیری و مطالعه است. یکی هنگام مطالعه راه می رود، یکی بلند می خواند، یکی با چشم می خواندو.... خیلی ها هم اعتراض می کنند وقتی برای مطالعه می گذارند اما چیزی یاد نمی گیرند!

در ادامه به اختصار برخی آسیب های عمده ی مطالعه و راهکارهای از بین بردن این آسیب ها را بیان میکنیم:

۱-نداشتن  
روشهای صحیح  
مطالعه

۶-نداشتن هدف در  
یادگیری

۲-ناتوانی از طرح  
و برنامه ریزی  
جهت مطالعه

آسیب های مطالعه  
و یادگیری  
نادرست

۵- فقدان انگیزه  
کافی

۴-مطالعه در  
موقعیت  
نامناسب

۳-نداشتن تغذیه  
مناسب و فعالیت های  
بدنی و تاثیر کمبود  
خواب بر یادگیری

اولین و پرکاربردترین روش مطالعه میتوان به روش پس ختام اشاره کرد که از حروف شش حرف مرحله اول آن تشکیل شده است.

### پیش خوانی

اگر می خواهید مطالب کتابی را یاد بگیرید، نخست تمام آن کتاب را یک بار از رو بخوانید تا یک برداشت کلی از موضوعها و قسمت های مهم آن کسب نمایید. این خواندن اجمالی یا پیش خوانی می تواند شما را در یک سازمان دهی به مطالب، مثلاً ایجاد نوعی ساخت سلسله مراتبی برای آنها، کمک نماید. مطالبی که لازم است در پیش خوانی فصل های یک کتاب مورد توجه قرار گیرند عبارتند از مقدمه یا توضیحات مقدماتی، هدفها، تیترهای اصلی و فرعی، خلاصه، و جملات مقدماتی یا جملات موضوعی پاراگرافها. در رابطه با اثربخشی پیش خوانی گفته شده است همه اقدامات فوق به فعال شدن طرحواره های یادگیرنده کمک می کنند. بنابراین، یادگیرنده خواهد توانست متن فصل مورد نظر را که بعد از پیش خوانی به طور کامل مطالعه می کند تفسیر نماید و به یاد بسپارد.

### سوال کردن

برای هر قسمتی یا فصلی از یک کتاب که می خوانید در رابطه با هدفی که از مطالعه دارید سؤال هائی را طرح نمایید. یکی از راه های انجام این کار این است که عناوین را به سؤال تبدیل کنید. مثلاً در رابطه با فصل موجود می توان پرسید که روش پس ختام چیست؟ یا چگونه می توان فصلی از یک کتاب را پیش خوانی کرد؟ سؤال های خود را با کلمات چگونه، چه کسی، چرا، چه چیزی بسازید.

### خواندن

در این مرحله، مطلب یا موضوع را بخوانید، به هنگام مطالعه سعی کنید سؤال هائی را که مطرح کرده اید جواب دهید. توجه خود را به اندیشه های اصلی، جزئیات مؤید اندیشه های اصلی، سایر اطلاعاتی که به هدف های خواندن شما مربوط هستند معطوف سازید. در صورت لزوم، سرعت خواندن خود را متناسب با سهولت و پیچیدگی متن تغییر دهید.

تفکر

سعی کنید با تفکر درباره مطالبی که می‌خوانید، آنها را بفهمید و به آنها معنی بدهید. برای این منظور می‌توانید کارهای زیر را انجام دهید:

- آنچه را که می‌خوانید با مطالبی که از قبل یاد گرفته‌اید ربط دهید.
- نکات فرعی را به مطالب اصلی پیوند دهید.
- بکوشید تا تناقضات موجود را حل نمایید.
- با استفاده از اطلاعاتی که می‌خوانید مسائل طرح شده را جواب دهید.

از حفظ گفتن

پس از خواندن هر قسمت، سعی کنید مطالب مهم آن را به یاد آورید و برای خود بازگو کنید. ضمن این کار به سؤال‌هایی که طرح کرده‌اید پاسخ دهید. از حفظ گفتن به شما کمک می‌کند تا بر درک خود نظارت کنید و از این طریق به شما معلوم می‌گردد که چه قسمت‌هایی را خوب یاد نگرفته‌اید و باید آنها را از نو بخوانید.

مرور

وقتی که خواندن تمام کتاب یا کل مطلب را به پایان رساندید، آن را مرور یا بازبینی کنید. بهترین راه مرور کردن این است که بکوشید تا، بدون مراجعه به متن، سؤال‌های مهم را جواب دهید. قسمت‌هایی را که نتوانستید به سؤال‌های آنها جواب دهید دوباره بخوانید. دوباره خواندن نوعی مرور کردن است. اما این کار برای همه کتاب ضروری نیست، سعی در جواب دادن به سؤال‌های اساسی بهترین راه مرور کردن است. راهبرد از حفظ گفتن را برای فصل‌های کتاب و راهبرد مرور کردن را برای کل کتاب به کار بندید.

### یادداشت برداری به روش کرنل:

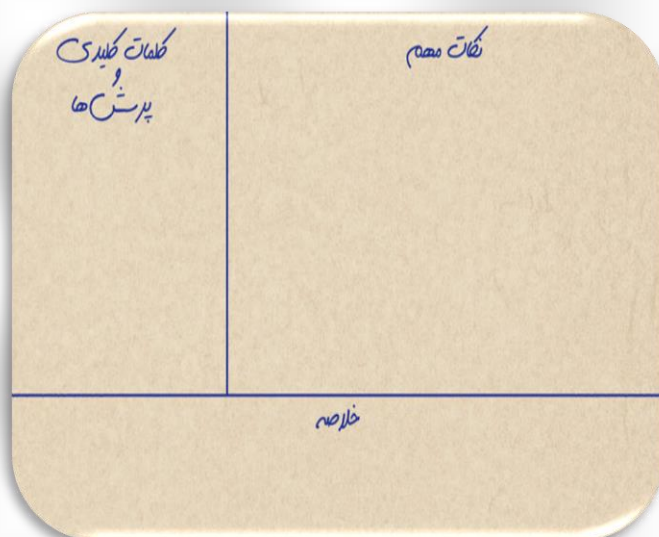
روش یادداشت برداری کرنل در دهه‌ی ۱۹۵۰ توسط والتر پاوک Walter Pauk، از اساتید دانشگاه کرنل و نویسنده‌ی کتاب پرفروش چطور در کالج درس بخوانیم، طراحی شد. روش کرنل به دانش‌آموزان کمک می‌کند مطالبی را که در کلاس آموزش می‌بینند، به شکل اصولی یادداشت، تحلیل، جمع‌بندی و بازنگری کنند. این روش به عنوان یکی از کارآمدترین روش‌های یادداشت برداری شناخته شده است.

برای شروع، برگه‌ی یادداشت‌تان را مشابه تصویر به سه قسمت تقسیم کنید. نکات مهم را در ستون سمت راستی که بزرگ‌تر است، بنویسید. این ستون به یادداشت مهم‌ترین نکات درس اختصاص دارد، پس فقط نکات اصلی و جزئیات کلیدی مربوطه را بنویسید. همچنین تا حد امکان از نمادها، علائم اختصاری و جملات کوتاه استفاده کنید.

خلاصه‌ی درس را نیز در ستون پایینی یادداشت کنید. در این قسمت، از مجموعه‌ی نکاتی که یادداشت کرده‌اید، یک جمع‌بندی مختصر در حدود حداکثر ۷ جمله بنویسید. به کمک این جمع‌بندی می‌توانید نکات اصلی درس را راحت‌تر اولویت‌بندی کنید.

در هنگام مطالعه‌ی یادداشت‌هایی که به این روش تهیه کرده‌اید، دست‌تان را روی قسمت نکات مهم بگذارید و سعی کنید نکاتی را که در این قسمت یادداشت کرده‌اید، از روی نگاه کردن به اطلاعات ستون سمت چپ به خاطر بیاورید. این شیوه‌ی یادگیری نه تنها کمک‌تان می‌کند نکات مهم درس را راحت‌تر به خاطر بسپارید، بلکه باعث می‌شود به اهمیت هر نکته نیز پی ببرید.

در مرحله‌ی آخر، چند لحظه‌ای روی یادداشت‌های‌تان تأمل کنید. به جای حفظ کردن طوطی‌وار، از خودتان بپرسید که مثلاً «چرا فلان نکته درخور توجه است؟» یا «چطور می‌توانم بین مطلب جدیدی که یاد گرفته‌ام با دانسته‌هایی که از قبل داشتم، ارتباط برقرار کنم؟» با پاسخ به این قبیل پرسش‌ها، مطلب جدیدی که فراگرفته‌اید به معنای واقعی درونی می‌شود و در ذهن‌تان می‌نشیند.



## معرفی روش یادداشت برداری نقشه مفهومی

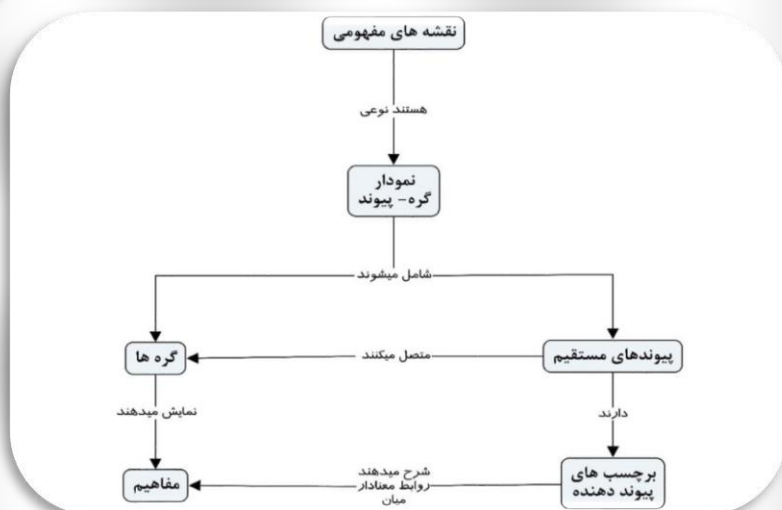
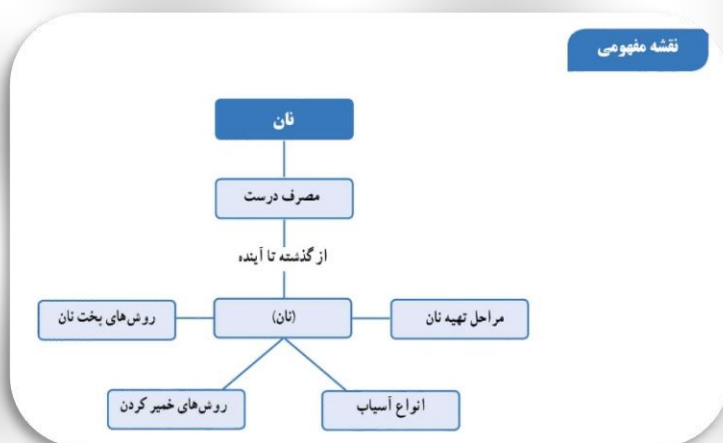
نقشه مفهومی بازنمایی گرافیکی مواد اصلی یک موضوع است که یادگیرنده آن را پدید می‌آورد. یک نقشه مفهومی شامل گره‌ها (مربع یا بیضی‌هایی که در داخل آن مفاهیم نوشته می‌شود) و ارتباط بین آنهاست.

گره‌ها (اشکال) برای ارائه مفاهیم کلیدی و خطوط بین آنها به منظور مشخص کردن ارتباط بین آنهاست. ترکیب دو یا چند گره و پیوندی که آنها را به هم وصل می‌کند گزاره نامیده می‌شود.

### ترسیم نقشه مفهومی:

- ✓ نوشتن مفهوم اصلی در بالای صفحه
- ✓ قرار دادن مفاهیم جزئی به صورت سلسله مراتبی در زیر مفهوم اصلی
- ✓ قرار دادن مفاهیم داخل گره‌ها و اشکال (مربع یا بیضی موجود در نمودار)
- ✓ وصل گره‌ها (اشکال) با کمک خطوط ارتباطی
- ✓ نوشتن توضیح مختصری روی این خطوط که بیان‌کننده نوع روابط بین مفاهیم است و جملات با معنی می‌سازند. (ظاهر نقشه بستگی به سلیقه طراح و محتوای اصلی متن، متنوع باشد).

نمونه‌های مختلفی از نقشه مفهومی را در زیر مشاهده می‌کنید.



### اصول مهم در برنامه ریزی برای مطالعه

قبل از هر چیز باید توجه داشته باشیم که یک برنامه ریزی باید شامل چه نکاتی باشد. به هر برنامه ای نمیشود اطمینان کرد. یک برنامه ریزی صحیح باید بر اساس یکسری اصول و منطق باشد:

**انعطاف پذیر باشد:** یعنی اگر در طول برنامه با مشکلی مواجه شدید برنامه ریزی شما بتواند این مشکل را مرتفع سازد و دچار اختلال در مدت زمان مطالعه و یادگیری شما نشود. ممکن است یک روز فرصت زیادی برای مطالعه نداشته باشد و یا اینکه به تند خوانی احتیاج داشته باشد. برنامه ی صحیح به شما اجازه میدهد که متناسب با شرایط فعلی خود، مطالعه ی سودمندی داشته باشید.

**قابلیت اجرایی داشته باشد:** برنامه ریزی نباید خیلی سخت و یا خیلی آسان باشد. اولاً اینکه در ابتدا باید به دو مورد "شناخت خود" و "شناخت منبع مورد مطالعه" توجه داشته باشید. در این صورت شما میتوانید بر اساس شناخت کافی، یک برنامه ی منسجم و مفید را طراحی کنید، برنامه ای که قابلیت اجرایی داشته باشد.

**سبک مطالعه ی خود را بشناسید:** تند خوان هستید یا کند خوان؟ این مسئله ی مهمی است برای تعیین زمان مطالعه و تنظیم وقت.

**زمان مطالعه:** زمان مطالعه برای شما بسیار مهم و حیاتی است. باید طوری برنامه ریزی کنید که در یک زمان معین بتوانید به تمام درسهای خود برسید. علاوه بر این زمانی را برای مرور یادداشت هایی که از مهم ترین مطالب خود برداشته اید، تعیین کنید.

**اولویت بندی کنید:** سعی کنید درسی را در ابتدای برنامه ریزی خود قرار دهید که برای شما اولویت بالایی دارد. یعنی درسی که ضریب بالاتری دارد، درسی که امتحان آن نزدیک است و درسی که برای شما سخت تر است. توجه داشته باشید که هیچ گاه اولویت خود را بر حسب علاقه انتخاب نکنید.

**زمانی برای استراحت:** حتما زمانی را برای استراحت در برنامه ریزی خود داشته باشید. استراحت مغز، سبب یادگیری بیشتر شما میشود. به یاد داشته باشید که برنامه ریزی زمانی میتونند منجر به موفقیت شما شود که به فعالیتی دوست داشتنی نزد شما تبدیل شود



## تغذیه صحیح هنگام مطالعه

۱- هنگام مطالعه از مصرف مواد خوراکی پرهیز نمایید. برای غذا خوردن زمان خاصی را در نظر بگیرید تا با آرامش بیشتری بتوانید غذا بخورید. مثال میتوانید ۵۰ دقیقه مطالعه کنید و ۱۰ دقیقه استراحت نمایید و در زمان استراحت، تغذیه نمایید.

۲- در ایام امتحانات به خصوص در ساعات قبل مطالعه و امتحان، از خوردن لبنیات ترش، دوغ و ماست ترش و سایر ترشی جات پرهیز نمایید.

۳- از خوردن غذای پر حجم و نفاخ، آش، آبگوشت و... (و غذاهای بسیار پرچرب) جگر، ماکارونی و سایر غذاهای پر چرب در ایام امتحانات به خصوص ساعات قبل امتحان پرهیز نمایید.

۴- مراقب باشید که بدن دچار کم آبی نشود. کمبود آب بدن یکی از مهم ترین دلایل احساس خستگی و ضعف بدنی می باشد، اما توجه نمایید که علی رغم توصیه به مصرف آب کافی، از حدود ۳۰ دقیقه الی یک ساعت قبل غذا خوردن، هنگام غذا خوردن و حدود ۳۰ دقیقه تا یک ساعت بعد غذا خوردن، آب نخورید.

۵- در ایام امتحانات مصرف چای پر رنگ، مصرف زیاد قهوه، نسکافه و سایر خوراکیهای حاوی کافئین بالا و نیز مصرف نوشابه های انرژی زا به دلیل تحریک سیستم عصبی، ایجاد تپش قلب، اختلال در خواب و ایجاد اضطراب توصیه نمیشود.

۶- مصرف افراطی غذاهایی با طبع سرد به دلیل ایجاد سستی بدن، بیحالی و کاهش توان ذهنی در ایام امتحانات به خصوص از شب قبل امتحان تا زمان امتحان ممنوع است.

۷- مصرف برخی سبزی ها و میوه ها از جمله ریحان، نعنا، اسفناج، کاهو و سیب به دلیل برخی ترکیبات مؤثر در آن در کاهش اضطراب، بسیار مفید هستند. بنابراین انتخاب های بسیار خوبی در ایام امتحانات هستند.

۸- شب قبل از امتحان غذاهایی با ترکیب کربوهیدراتهای پیچیده مانند برنج، ماکارونی، سیب زمینی... انتخاب های مفیدی برای افزایش سطح انرژی بدن میباشند.

۹- مصرف یک لیوان شیر، ترجیحا در ساعات قبل از خواب شبانه به آرامش، بهبود کیفیت خواب و بهبود عملکرد مغزی کمک میکند.

۱۰- مصرف صبحانه کامل در صبح آزمون بسیار مورد تأکید است. بهترین ترکیب غذایی صبحانه شامل مواد غذایی سرشار از پروتئین و مقدار کمی کربوهیدرات است. تخم مرغ آب پز، ترکیب نان، پنیر و گردو، ترکیب شیره انگور و ارده، همراه با یک فنجان چای بسیار کم رنگ یا یک فنجان قهوه انتخابهای مناسبی میباشد.

۱۱- به هیچ عنوان به حالت ناشتا در سر جلسه امتحان حاضر نشوید. اگر به هر دلیلی نمیتوانید صبحانه بخورید، خوردن یک عدد موز یا کمی مویز یا مغز بادام درختی میتواند تغذیه خوبی برای صبح آزمون باشد.

۱۲- قبل از امتحان از مصرف کربوهیدرات های ساده ای که باعث افزایش ناگهانی قند خون میشود، پرهیز نمایید. زیرا این مواد که شامل آب میوه های مصنوعی و کلیه مواد غذایی است که با مقادیر زیادی قند و شکر شیرین شده اند؛ باعث افت قند خون، احساس خواب آلودگی و عدم تمرکز در جلسه امتحان میشود.

۱۳- اگر امتحان در ساعات بعد از ظهر است در وعده نهار از خوردن غذاهای حجیم، نفاخ، پر چرب، سرخ کرده و مصرف دوغ و ماست پرهیز شود و نهار حداقل دو تا سه ساعت قبل از امتحان مصرف شود

## تأثیر فعالیت های بدنی و ورزش برای بهبود یادگیری



### آغاز فصل امتحانات، پایان ورزش و بازی نیست!

ورزش به عنوان کاتالیزور و عامل تسهیل کننده بین روح و جسم می تواند یادگیرنده را در یادگیری مفاهیم درسی و بازپس دادن آن در روز امتحان یاری کند. بنابر یک باور اشتباه با شروع امتحان بایست تمام فعالیتهای جانبی و غیردرسی را کنار گذاشت و تنها ذهن را به دروس امتحانی و نتیجه آن معطوف داشت. در حالی که ورزش می تواند بر سلامت ذهنی و کاهش استرس دانشجویان در زمان امتحانات تأثیر بگذارد و نقش بسیار زیادی در نحوه عملکردی و موفقیت تحصیلی آنان ایفاء کند. ورزش می تواند افراد خموده و بی حوصله ای که با اکراه به سوی انبوه کتاب و درس می روند و سعی می کنند خلل همیشگی ناشی از عدم تحرک بدنی را با فشار آوردن بی مورد به ذهن جبران کنند را به نشاط و افزایش فعالیت ذهنی، شور و اشتیاق آنان را نسبت به درس خواندن تشویق کند.

### \*\*دوپینگ امتحانی با نیم ساعت ورزش کششی و هوازی\*\*

کمترین فعالیت بدنی که برای افراد توصیه می شود : ۱۵۰ دقیقه در هفته یا روزی ۲۰ دقیقه است که در فصل امتحان، پنج روز در هفته و روزی ۳۰ دقیقه ورزش سبک توصیه می شود.

ورزشهای مفیدی که می توان به آن اشاره کرد : ورزشهای "کششی" به دلیل این که دانشجویان به طور معمول در وضعیت نامناسبی اقدام به درس خواندن می کنند، یا دراز کشیدن بر روی شکم یا پایین گرفتن بیش از حد سر از عادات آنان است. ورزشهای کششی درمانگر دردهای کمر و گردن محسوب می شود که توصیه می شود بعد از مطالعه حتما از ورزشهای کششی استفاده کنند. پرهیز از نشستن طولانی مدت به دلیل آسیبی که به مفاصل وارد می کند همچنین فعالیتهای هوازی مانند پیاده روی و دویدن و بازیهای تفریحی هم از دیگر توصیه های ورزشی به دانشجویان است.





از بین تمامی مولفه های موثر در یادگیری هر چه بیشتر و بهتر از تاثیر به سزای خواب در مطالعه مفید و کاربردی نمی توان غافل شد. پژوهش هایی که برای شناخت اثر خواب بر قدرت یادگیری و یادآوری انجام شده این نکته را تأیید می کند که خواب آرام و عمیق، نه تنها در سلامت جسم و روان آدمی نقش اساسی دارد، بلکه با افزایش نیروی تفکر به قدرت حافظه ای انسان کمک شایانی می کند. این پژوهش ها نشان می دهد قدرت یادگیری و یادآوری کسانی که دوره ی منظم خواب عمیق داشته اند، نسبت به کسانی که مدتی از خواب آرام و عمیق محروم بوده اند، بسیار بیشتر بوده است.

### نکات طلایی برای داشتن خواب با کیفیت :

- ✓ تنظیم بودن تایم خواب : سر ساعت به تخت خواب بروید، سر ساعت از خواب برخیزید.
  - ✓ خنک نگهش دارید: بدن شما احتیاج دارد تا دمای مرکز خود را بین دو تا سه درجه فارنهایت کاهش دهد تا خواب آغاز شود.
  - ✓ قبل از خواب تمام وسایل لازم برای امتحان را آماده کنید (خودکار، خط کش، کارت آزمون و ...) این کار در آرامش شما تأثیر زیادی دارد.
  - ✓ مواد غذایی مناسب و مغذی بخورید و نوشیدنی های کافئین دار مثل چای را فراموش کنید.
- کارشناسان می گویند کافئین موجود در قهوه و چای از محرک هایی است که در مغز انسان تأثیر می گذارد و مصرف آن علاوه بر کم خوابی، باعث اضطراب شدید، پرخاشگری و عصبانیت می شود.
- درست است که این شبها بعضی از شما قهوه را به منظور کم خوابی می نوشید و کم خواب می شوید اما این اختلال در خواب و محروم شدن از خواب برای سلول های مغزی زیان بار است. به همین دلیل کارشناسان، مصرف کافئین در زمان امتحان را به هیچ وجه توصیه نمی کنند.
- ✓ فقط برای کسب آرامش، استراحت کنید یعنی روی تخت یا زمین دراز بکشید و بدن خود را کاملاً رها کنید تا در حالت آرام قرار بگیرید. ممکن است حتی به خواب هم نروید، ولی انرژی بسیار زیادی کسب خواهید کرد.
  - ✓ در محیطی بخوابید که لوازم مغناطیسی (تلویزیون، ضبط، کامپیوتر و ...) نباشد و اگر چنین امکانی وجود ندارد، بهتر است آنها را خاموش کنید.
  - ✓ بهتر است برای خوابیدن یک مکان ثابت داشته باشید.
  - ✓ بعد از بیداری، حدود ۱۵ دقیقه را برای بازگشت به حالت طبیعی در نظر بگیرید و سپس درس خواندن را شروع کنید. در این مدت، شستن صورت با آب سرد برای ایجاد نشاط و شادابی توصیه میشود. خوردن و آشامیدن نیز بازگشت به حالت طبیعی را سرعت میدهد.

## راهکارهایی برای افزایش انگیزه

۱- برای مطالعه به خودتون پاداش بدید. برای مثال، بعد از یک جلسه مطالعه موفق، میتونید برای خودتون یه بستی بزرگ بگیرید.

۲- با دوستانتون مطالعه کنید، میتونید کمی هم سرگرمی داشته باشید ولی افراط نکنید.

۳- اهداف بلند مدتتان را به خودتان یادآوری کنید. برای رسیدن به اهدافتان نیاز به موفقیت تحصیلی دارید. برای موفقیت تحصیلی هم نیاز به مطالعه خواهید داشت.

۴- عوامل حواس پرتی را کنار بزنید. اگر در کنار چیزهایی که بیشتر از مطالعه علاقه به انجامشان دارید مشغول مطالعه هستید، احتمالاً همان کارها را به جای مطالعه انجام خواهید داد.

۵- به دنبال ایجاد علاقه در هر چیزی که میخواهید مطالعه کنید باشد. این کار مطالعه را لذت بخش تر خواهد کرد.

۶- اهداف معقولی برای هر جلسه مطالعه تعیین کنید. احتمالاً اگر به جلسه مطالعه خود به عنوان یک "ماموریت غیرممکن" نگاه کنید نمی توانید خیلی پیشرفت داشته باشید.

۷- از یک پوستر انگیزشی استفاده کنید. پوستر رو جایی که وقت مطالعه بتونید ببینید قرار بدید. پوستر میتونه شامل کلمات مثبت و تصاویری که موفقیت رو نشون میده باشه. میتونید یکی از این پوسترها رو بخرید یا حتی برای خودتون درست کنید. همچنین میتونید داستان های الهام بخش در مورد آدم های واقعی که به موفقیت رسیدن رو مطالعه کنید.

### شرایط مکانی و فیزیکی محل مطالعه:

حتی الامکان در مکان ثابت و مشخص مطالعه شود (البته وابستگی و متکی شدن به یک محل محدود ممکن است در دراز مدت از توانمندیهای شخص بکاهد)

دور کردن وسایل حواس پرت کن از محل مطالعه نور کافی و مناسب

رعایت دمای مناسب و همچنین استفاده از بوهای مطبوع در هنگام مطالعه خیلی مناسب و مؤثر است.

میز و صندلی مطالعه باید مخصوص مطالعه باشد و حتی الامکان از انجام کارهای دیگر در آن محل خودداری شود.



### شرایط زمانی:

مطالعه در زمان های کوتاه و پی در پی بسیار مؤثرتر از زمان های ممتد و طولانی است.

در هنگام خستگی جسمی و روانی، هنگام گرسنگی و ضعف مطالعه نکنید.

دقیقاً در حین انجام مطالعه به هیچ عنوان به فکر نتیجه آن نباشید.

وقتی فکرتان در حین مطالعه، منحرف و متوجه موضوعات دیگر شد موقتاً مطالعه را به مدت چند دقیقه کوتاه متوقف کنید و سعی کنید در این چند دقیقه عامل اصلی منحرف کننده ذهن خود را بطور دقیق در یک کاغذ سفید یادداشت کنید تا فرصتی که حتماً مشخص خواهید کرد به آن مساله فکر کنید.

هر وقت مطالعه موضوعی را تمام کردید یادداشت کنید که دفعه بعد چه کار خواهید کرد. برنامه جلسه آینده را به ذهن خود بدهید تا آمادگی ها و زمینه های لازم را ایجاد کند.



خواندن به قصد آگاهی و شناخت

خواندن به قصد تصمیم گیری بهتر

خواندن به قصد یادگیری

خواندن به قصد لذت بردن

هرگاه متنی خوانده میشود، خواننده برحسب هدف خود از روش ها و راهبردهای گوناگون بهره میبرد. در هنگام خواندن، گاه فرد به دریافت اطلاعاتی کلی از متن بسنده میکند، و گاه با دقت متن را تجزیه و تحلیل می کند و یادداشت برمی دارد، یا زمانی به شکل گیری اندیشه ای تازه در ذهن خویش می اندیشد. علاوه بر اهداف کلی مطالعه اهداف دیگری نیز مورد بررسی قرار گرفته که در ادامه به برخی از اهدافی که خواننده ممکن است در مواجهه با متن پی بگیرد، اشاره میشود:

### ۱. خواندن به قصد لذت بردن

هنگام مطالعه آنچه در محدوده هنر میگنجد، خواندن به قصد لذت، غلبه دارد. هنر را بیان زیبا و تعالی اندیشه، عواطف و احساسات تعریف کرده اند. در خواندن شعر، داستان، نمایش نامه، طنز، فیلم نامه و چنین مواردی، لذت حضور فعالی دارد؛ چون زندگی بدون لذت، لطفی ندارد و بی روح است.

### ۲. خواندن به قصد یادگیری

انسان برای تداوم موفقیت آمیز زندگی روزانه اش به مجموعه ای از مهارت ها نیاز دارد. هرچه جامعه ای، پیچیده تر شود، بر مجموعه مهارتهای لازم برای گذراندن زندگی روزانه نیز افزوده خواهد شد. در گذشته ای نه چندان دور، مهارتهای خواندن، نوشتن و حساب کردن، مهارتهای اولیه زندگی به شمار آمده است، اما امروزه بسیاری از مهارتهای دیگر ضروری است. از این رو، افراد برای افزایش مهارت ها و در نهایت زندگی راحتتر، به مطالعه مستمر و افزایش دانسته های خود نیاز دارند.

### ۳. خواندن به قصد تصمیم گیری بهتر

امروزه برای هرگونه فعالیت و اقدامی، گزینش های متفاوتی وجود دارد و انسان امروزی ناچار است از میان گزینه های متفاوت، فعالیت های مناسب، مطلوب و کم خطری را برگزیند. خواندن به قصد تصمیم گیری بهتر، هدف همه فعالیت های آموزشی کشورهایی است که نیروی انسانی را مهم ترین سرمایه میدانند.

### ۴. خواندن به قصد آگاهی و شناخت

شناخت خود و دنیا با کوششی یرتوان، انسان را به سوی مطالعه میکشاند. آدمی میخواهد جهان هستی و رازورمز آن را با سیر مطالعاتی منظم و هدایت شده کشف کند. یکی از استوارترین انگیزه های مطالعه و کتابخوانی همین است که سرانجام، به رشد و تعالی افراد می انجامد. با این حال، قرار دادن افراد اهل مطالعه در گروهی یگانه و یکسان، در همه عمر، آسان نیست. فردی که روزی انگیزه او در خواندن، لذت بردن است، ممکن است روزی دیگر نیاز به شناخت و آگاهی، وی را به مطالعه و خواندن وادارد.

- ۱- روش های مطالعه ( دکتر علی اکبر سیف)
- ۲- مطالعه در عصر دیجیتال: (از اندیشه های کنتون اوهارا تا زایمینک لیو)
- ۳- کتاب و پدیده کم رشدی (دکتر هوشنگ ابرامی)
- ۴- برگرفته از سخنرانی دکتر مهدی مقرنسی (عضو هیات علمی دانشگاه بیرجند) با عنوان «فعالیت های بدنی و ورزش برای بهبود یادگیری»
- ۵- برگرفته از سخنرانی دکتر مرضیه ثاقب جو (عضو هیات علمی دانشگاه بیرجند) با عنوان «دستورالعملهای تغذیه مناسب در ایام امتحانات»
- ۶- برگرفته از سخنرانی مت واکر (خواب ابر قدرت شماسست )
- ۷- برگرفته از پایان نامه زهرا جاهد (کاربرد مقیاس عناصر صوری هنر درمانی در ترسیم نقشه های مفهومی برای تشخیص نشانگان درونی سازی شده در جوانان)

