

## اصول اساسی مطالعه

برای یک مطالعه‌ی موثر و مفید چه اصولی باید رعایت شود؟


چگونه می‌توان بهره‌وری مطالعه را افزایش داد؟ نکاتی که در این قسمت مطرح می‌شوند شاید خیلی ساده به نظر برسند، اما همین نکات ساده به میزان غیرقابل تصویری در کیفیت مطالعه تاثیر دارند.

این اصول، تقریباً ارتباطی با موضوع یا عنوان درسی ندارند و به عبارت بهتر، اصولی هستند که باید همیشه و در هر درسی رعایت شوند.

یک نکته‌ی ظریف در استفاده از این اصول آن است که دانش‌آموزان تصور می‌کنند باید زمانی را صرف آن‌ها نمایند، در صورتی که از وقت خود می‌توانند به شکل دیگری بهره ببرند. این تصور غیرمنطقی باعث می‌شود دانش‌آموزان به همان شیوه‌های نادرست خود ادامه دهند. برخلاف تصور، رعایت این اصول، حتی اگر در ابتدای کار زمانی را از وقت دانش‌آموزان بگیرد، در ادامه به شدت موجب صرفه‌جویی در زمان خواهد شد.

### کل خوانی

یک اشکال مهم دانش‌آموزان در مطالعه این است که آن‌ها مطالب را جزء جزء خوانده و بعد این اجزاء را به هم ارتباط می‌دهند. کل خوانی یک اصل بسیار مهم در مطالعه است و منظور ساده از آن این است که قبل از شروع مطالعه هر کتاب یا موضوع کلی، ابتدا باید چهارچوب یا طرح کلی از آن در ذهن ایجاد کنیم. کلی خوانی باعث ایجاد ارتباط بیشتر بین مطالب و همچنین ایجاد نظم ذهنی می‌شود. بنابراین در مطالعه توصیه می‌شود وقتی کتاب یا یک موضوع کلی را شروع می‌کنید ابتدا بر فهرست مطالب توجه و تمرکز نمایید. ببینید چه ارتباطی بین مطالب وجود دارد؟ در مورد کدام موضوعات سابقه‌ی ذهنی دارید و کدام مطالب جدید هستند؟ بعد از آن در یک فرصت زمانی مناسب و با حوصله و تامل کتاب را از ابتدا تا انتها ورق بزنید و مجموعه مطالب آن را مرور نمایید. مطمئن باشید همین کار ساده و وقت‌اندکی که برای بررسی فهرست و مرور مطالب صرف می‌کنید، بازده مطالعه شما را چندین برابر افزایش خواهد داد.


کلید 

با رعایت اصل کل خوانی به ارتباط بین مطالب و ایجاد نظم ذهنی خود کمک کنید.

### توجه به عناوین و سرفصل‌ها

هر مطلب کلی از کتاب و بخش‌های مختلف آن از یک سری سرفصل‌ها و عناوین فرعی تشکیل شده است. شاید باور نکنید که همین سرفصل‌ها و عناوین فرعی چقدر در یادگیری و درک بهتر مطلب می‌توانند مؤثر باشند. برای شما پیش آمده، سر جلسه امتحان به سؤالی برخوردید که می‌دانید حتماً جواب آن را خوانده‌اید ولی هر چه به ذهن خود فشار می‌آوردید این جواب را به خاطر نمی‌آوردید. دلیل این امر همین است که در حین مطالعه عناوین را مانند متن کتاب خوانده‌اید.

توجه و تمرکز بر سرفصل‌ها و عناوین فرعی نه تنها موجب تقویت هشیاری می‌شود، بلکه باعث می‌گردد شما ارتباط بین مطالب را گم نکنید و بدانید که بین قسمت‌های مختلف یک موضوع چه ارتباطی وجود دارد. بنابراین توصیه می‌کنیم که در آغاز هر فصل، هم به موضوع اصلی و هم به عناوین فرعی با دقت بپردازید و سعی کنید در ذهن خود ارتباط بین مطالب را با دقت جا بیندازید.

کلید 

بر روی سرفصل‌ها و عناوین فرعی تامل و تمرکز کنید.



## ارتباط مطالب

از نظر روان‌شناسی، یادگیری وقتی معنی‌دار است که بین مطالب قبلی و جدید ارتباط ایجاد شود. سعی بر حفظ نمودن به‌جای درک و فهم مطالب، باعث عدم شکل‌گیری این ارتباط می‌شود. یک دلیل اصلی ضعف دانش‌آموزان در دروس ریاضی همین نکته است. اصولاً در اکثر دروس یک ارتباط پله‌ای بین مطالب وجود دارد و هرچه این ارتباط قوی‌تر باشد پیشرفت درسی نیز از سرعت بیشتری برخوردار خواهد بود. بنابراین وقتی شما مطلبی را خوب متوجه نمی‌شوید و با این ضعف پیش می‌روید، این ضعف فقط در همان نقطه باقی نمی‌ماند و ارتباط بین سایر مطالب را هم متزلزل می‌کند.

🌟 کلید

با درک و فهم بهتر موضوعات، به ارتباط مطالب و در نتیجه افزایش سطح یادگیری کمک کنید.

## شیوهی یادگیری

دو شیوهی یادگیری وجود دارد. متراکم و فاصله‌دار. در شیوهی متراکم، فرد وقتی شروع به مطالعه می‌کند تا زمانی که فرصت دارد پیش می‌رود و استراحتی برای خود در نظر نمی‌گیرد. اما در شیوهی فاصله‌دار، فرد زمان‌هایی را برای مطالعه و زمان‌هایی نیز برای استراحت در نظر می‌گیرد. مثلاً اگر ۴ ساعت وقت دارد بعد از هر مطالعه ۷۰-۶۰ دقیقه‌ای یک فرصت استراحت ۱۰ دقیقه‌ای به خود می‌دهد.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که یادگیری فاصله‌دار نتایجی به مراتب بهتر از یادگیری متراکم دارد. عده‌ای با این تصور که هیچ زمانی را از دست ندهند فرصت استراحت را هم مغتنم شمرده و به کار خود ادامه می‌دهند. اما مطمئن باشید که این فرصت نه تنها زمان از دست رفته نیست بلکه تا حد غیر قابل‌تصور، بهره‌وری مطالعه را افزایش می‌دهد.

🌟 کلید

ساعات و فرصت‌های مطالعه را به زمان‌هایی برای مطالعه و زمان‌هایی را برای استراحت تقسیم کنید.

## نتیجه‌گیری

- ۱- با رعایت اصل کل خوانی به ارتباط بین مطالب و ایجاد نظم ذهنی خود کمک کنید.
- ۲- بر روی سرفصل‌ها و عناوین فرعی تامل و تمرکز کنید.
- ۳- با درک و فهم بهتر موضوعات، به ارتباط مطالب و در نتیجه افزایش سطح یادگیری کمک کنید.
- ۴- ساعات و فرصت‌های مطالعه را به زمان‌هایی برای مطالعه و زمان‌هایی را برای استراحت تقسیم کنید.