

ج) مهارت‌های مطالعه:

تعریف مطالعه: فرآیند شرطی و اکتسابی جهت افزایش معلومات.

- قیود مهم آن:
- ۱- فرآیند. پس مرحله به مرحله است مثل وجود آمادگی، پیش مطالعه و ...
 - ۲ - شرطی. عادت کردنی است. پس باید در طول سال به یک روش عادت کرد.
 - ۳- اکتسابی. پس باید روش را یاد گرفت.

- گاهی مطالعه می‌کنیم ولی ثمره زیادی ندارد، دلیل آن اینکه شرایط مطالعه را رعایت نمی‌کنیم.
- رعایت شرایط مطالعه باعث بهره‌وری بیشتر از مطالعه می‌شود.

- شرایط مطالعه
- ۱- شرایط روحی و معنوی
 - ۲ - شرایط جسمی
 - ۳- شرایط زمانی
 - ۴- شرایط مکانی
 - ۵- شرایط فیزیکی

- ۱- روحی و معنوی: از طریق وضو داشتن، رو به قبله نشستن، به قصد قربت مطالعه کردن و دعای مطالعه.

«اللهم أخرجني من ظلمات الوهم و اكرمني بنور الفهم اللهم افتح

علی ابواب رحمتک و انشر علی خزائن علومک «

- ۲- شرایط جسمی:

- ۱- وضعیت نشستن: الف) کمترین فشار روی عضلات باشد. (راحت باشد)

ب) حالت نشستن را تغییر دهد و یکنواخت نباشد.

ج) در حال فکر کردن، خون بیشتر در کاسه سر گردش می کند و

باعث اختلال می شود پس با فعالیت

بدنی و ورزش به مغز و اعصاب استراحت دهیم.

۲- استراحت در میان مطالعه

هر ۴۵ دقیقه مطالعه، ۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت نیاز است به اینگونه که راحت بنشینیم و نفس عمیق بکشیم تا اکسیژن کافی به مغز و سایر اعضا برسد. پس باعث تجدید قوا می شود.

۳- استراحت چشم.

الف) به یک شی دور دست ۳ ثانیه نگاه کنید سپس به شی نزدیک ۳ ثانیه نگاه کنید. این تمرین ۵ مرتبه تکرار شود.

ب) بدون تکان دادن سر، چشم را به سمت راست، بالا، پایین و چپ ببرید به طوری که ماهیچه های چشم کشیده شود.

ج) هنگام خستگی و خواب آلودگی، پلک ها را به سرعت به هم بزنید.

۴- خواب و مطالعه

الف) خواب ناکافی باعث ایجاد خستگی می شود.

ب) خواب بیش از حد نیاز، مضر و کسل کننده است. (خواب، خواب می آورد)

ج) خواب شب را به هیچ عنوان از دست ندهید. آرامش شب باعث آرامش روح و خواب

عمیق می شود که جبران آن

در روز آسان نیست. (در قرآن: وجعل الیل سکنا)

د) مطالعه بلافاصله پس از خواب فایده چندانی ندارد.

ه) ۲ تا ۴ ساعت قبل از خواب چای یا قهوه نخورید.

(و) با قرائت قرآن و دعا از هجوم افکار پریشان به ذهن جلوگیری کنید.

۵- مطالعه و غذا

الف) صبحانه فراموش نشود.

ب) میوه و سبزیجات در غذای روزانه باشد.

۳- شرایط زمانی:

چون شرایط جسمی و عوامل محیطی برای افراد، مختلفند برای زمان نمی توان قانون کلی داد ولی دو نکته:

الف) در طول عمر، جوانی و در طول روز، صبح تا ظهر و در این زمان هم ساعات اولیه صبح بهتر است.

زیرا ذهن منع قبلی ندارد و مطالب را به راحتی در خود نگه می دارد.

ب) اگر زمان مطالعه منظم باشد، از نظر روانی به مطالعه عادت می کنیم و باعث تمرکز فکر می شود.

۴- شرایط مکانی

الف) بهترین مکان، کتابخانه است.

ب) مکان مطالعه بی سر و صدا باشد.

البته گاهی هم در مکان کم صدا مطالعه کنیم تا بد عادت نشویم و در مکان با سر و صدا مطالعه برایمان غیر ممکن شود.

ج) منظم و ساده (دور از موجبات عدم تمرکز) باشد. و وسایل مورد نیاز در دسترس باشد.

اخیراً ژاپن تحقیقی را روی هزار کودک ۱۰ ساله انجام داد نتیجه آنکه کودکانی که در اتاق های منظم و با حداقل وسایل مطالعه کردند، میزان مطالعه و به خاطر سپاری بهتری داشتند.

د) مطالعه به محض نشستن.

زیرا اگر شروع نکنید، افکار درونی شروع می شود.

(ه) برخی روی صندلی را ترجیح می دهند و برخی دراز کش را، وسواس به خرج ندهیم و هر کدام راحت تریم. ولی در حال راه رفتن تمرکز کم می شود.

(و) بهتر است نور، ترکیبی از زرد و سفید باشد.

(ذ) مطالعه خود را به مکانی خاص مشروط نکنید زیرا بهانه ای می شود که در سایر مکان ها از مطالعه بگریزد.

(ح) تهویه خوب و هوای پر اکسیژن مهم است.

(ط) مکان مطالعه، ثابت باشد. (مکان جدید، توجه را جلب می کند)

۵- شرایط فیزیکی

(الف) درجه حرارت هوا بین ۲۰ تا ۲۵ باشد. اگر دما سنج نداریم نه گرم باشد نه سرد.

(ب) نور در محیط اطراف یکنواخت باشد پس استفاده از چراغ مطالعه مناسب نیست.

(ج) فاصله چشم تا سطح نوشتار کمتر از ۳۰ سانتیمتر نباشد.

(د) بهترین رنگ برای نوشتن ، سیاه است.

(ه) کاغذ کتاب از نوع براق نباشد.

- روش های علمی مطالعه

- یک روش صحیح مطالعه می تواند بسیاری از مشکلات تحصیلی را از بین ببرد.

- شاید به افرادی برخوردیده اید که می گویند: «همه کتاب ها و جزوه ها را می خوانم ولی موقع امتحان آنها را فراموش می کنم. یا «من استعداد درس خواندن را ندارم زیرا با اینکه مطالب را می خوانم همیشه نمراتم پایین است.»

- بسیاری از این گونه مشکلات به نداشتن یک روش صحیح مطالعه بازمی گردد مثلاً عده ای در مطالعه فقط حفظ می کنند و فهم آنها از نظر دور می دارند یا بلعکس.

۱- زمان مطالعه را کاهش می دهد.

۲- میزان یادگیری را افزایش می دهد.

روش صحیح،

۳- مدت نگهداری مطالب در حافظه را طولانی تر می کند.

۴ مزیت دارد

۴ - به خاطر سپاری اطلاعات را آسان تر می سازد.

روش مطالعه:

بهترین روش مطالعه شامل مراحل زیر می شود :

۱-پیش مطالعه

۲ - کلاس

۳- پس مطالعه

۴-مباحثه

۵- تلخیص

۶- از بر گفتن

۷- مرور کردن

۱-پیش مطالعه:

پیش از رفتن به کلاس ، درسی که قرار است توسط استاد تدریس شود با دقت و صرف وقت کافی مطالعه شود تا مقدمه ای شود برای فهم بهتر درس در کلاس و همچنین اشکالات و سوالات مشخص شود.

-پس از پیش مطالعه، به طرح سوال پردازیم، منظور سوالات ساده و خیلی کلی نیست بلکه سوالاتی که به فهم مطلب ، ارتباط آن با مطالب گذشته و یا تحلیل آن برمی گردد.

افزایش تمرکز حواس



ماندگاری بیشتر در ذهن

پیامبر اسلام (ص) فرمود: «حسن المسألة نصف العلم»

خوب سوال کردن، نصف علم است. «تحف العقول ص ۵۶»

- وقتی خودمان سوال طرح می کنیم به پاسخگویی علاقمند می شویم.

۲- کلاس

در کلاس باید با توجه کامل و حواس جمع حاضر شد و با دقت کردن در توضیحات استاد سعی شود مطالب یادگرفته شده در پیش مطالعه بررسی و تصحیح شود و همچنین سوالات و اشکالات ایجاد شده در مطالعه برطرف گردد.

رعایت نکات زیر در بالا بردن کیفیت حضور در کلاس موثرند:

الف -تنظیم زمان خواب و استراحت

ب -تمرکز و کنار گذاشتن و دنبال نکردن افکار مزاحم

ج - یادداشت برداری

د- حضور با لباس رسمی

۳- پس مطالعه

بعد از حضور در کلاس معمولاً بخش عمده درس فهمیده می شود ، ولی برای تکمیل فهم درس و آماده شدن برای بحث لازم است حتما درس را مطالعه کرد یعنی مطالعه دقیق جزئیات و تلاش برای پاسخ به سوالاتی که به ذهنمان می رسد .

همچنین باید بین مطالبی که خوانده شده با مطالبی که قبلاً خوانده شده، ارتباط برقرار شود. تحقیقات نشان می دهد، مطالبی بهتر در حافظه می ماند که:

۱- با دانسته های قبلی فرد ارتباط داشته باشد.

۲- به زبان خود فرد باشد.

- جهت فهم بهتر و ماندگاری بیشتر مطالب در ذهن می توان از علامت گذاری و حاشیه نویسی استفاده کرد.

۴- مباحثه

جزوه مباحثه مستقلاً ارائه می شود.

۵- تلخیص

جزوه خلاصه نویسی مستقلاً ارائه می شود.

۶- از برگ گفتن

در دو مرحله قبل مطالب کاملاً درک و فراگیری شده و مقداری از آن در حافظه کوتاه مدت قرار گرفته، اما برای پایداری دائمی آن باید از حافظه کوتاه مدت به بلند مدت منتقل شود.

راه حل این کار تکرار و مرور است.

بنابراین پس از یادگیری، برای تثبیت مطالب در حافظه بلند مدت لازم است آموخته ها را برای خود یا دیگران از حفظ بیان کنیم.

(تفاوت تکرار با مرور: تکرار، حفظ کردن مطالب بدون فاصله زمانی و مرور، با فاصله زمانی است.)

دو نکته: ۱- گاهی در مرحله حفظ، متوجه می شویم مطلبی را خوب درک نکرده ایم و نیاز به خواندن مجدد می باشد.

۲- تکرار برای حفظ کردن بهتر است با صدای بلند باشد.

تحقیقات نشان میدهد حدود ۸۰ درصد مطالب در فردای روزی که یادگیری صورت گرفته است از ذهن محو می گردد. چنانچه فردای روز یادگیری اقدام به مرور شود، مطالب تا ۱۰ روز در ذهن می ماند.

اول	پس از اتمام مطالعه	} پس مرور
دوم	یک روز بعد از مطالعه	
سوم	ده روز بعد از مرور دوم	
چهارم	یکماه بعد از مرور سوم	
پنجم	چهار ماه بعد از مرور چهارم	

اگر چنین مروری انجام شود، تا یکسال پس از مرور پنجم، تمامی اطلاعات در ذهن باقی می ماند.

ششم	یک سال بعد از مرور پنجم	} اگر فردی نیاز به پایداری طولانی تری دارد پس مرور
هفتم	دوسال بعد از مرور ششم	
هشتم	پنج سال بعد از مرور هفتم	
نهم	ده سال بعد از مرور هشتم	

قال علی (ع): « مَنْ أَكْثَرَ الْفِكْرَ فِيمَا تَعَلَّمَ أَتَقَنَّ عِلْمَهُ وَفَهْمَ مَا لَمْ يَكُنْ يَفْهَمُ » «غررالحکم، حدیث ۸۹۱۷»

«هر که در آنچه آموخته، بسیار اندیشه کند، دانش خود را استوار گرداند و آنچه را نمی فهمیده، بفهمد.»