

سی و پنج نکته مهم برای مطالعه

۱. طبق برنامه مدرسه، درسهای هر روز را همان روز مطالعه نمایید.
۲. هنگام مطالعه از روش نت برداری یا خلاصه نویسی استفاده کنید، به عبارتی یا مطالب مهم روی یک برگه یا در دفتری نوشته شود و یا اینکه در کتاب با مداد زیر آنها خط کشیده شود و یا با ماژیک مخصوص (فسفری) روی مطالب مهم علامت گذاری شود و طبق برنامه مرور شود.
۳. همیشه مدتی قبل از شروع امتحانات مطالب کتاب را تقسیم بندی نموده و طبق برنامه چون مطالب کم است سعی شود بخوبی آنها را یاد بگیرید.
۴. با توجه به اینکه در هر هفته می بایست کتابی مطالعه شود و برای هر کتاب دو جلسه خواندن کامل و یک جلسه مرور در نظر گرفته شده است، خوب است که آن تقسیم بر دو شود و در هر جلسه محدوده مورد نظر، طبق آنچه که در شماره دو گفته شد خوانده شود.
۵. خوب است که در جلسه های چهارم و یا پنجم هر کتاب، قبل از شروع کردن درس جدید و بخش جدید، آموخته های قبلی مرور شود.
۶. برای مطالعه و کارهای خود، نظم و ترتیب خاصی را در نظر بگیرید. هر روزی که کارها را بر طبق برنامه انجام دادید و خوب بود، برای خود تشویقی در نظر بگیرید. مثلاً خوردن بستنی یا شیرینی یا هر فعالیت مورد مورد علاقه ی دیگر، اما اگر کارها به هر دلیل از جمله تنبلی، و یا بی نظمی و بی هدفی انجام شد، برای خود تنبیهی در نظر بگیرید تا کارها و درس، سرو سامان بگیرد. مثلاً: برای تنبیه خود می توان از خوردن غذا یا میوه ی مورد علاقه یا تماشای فیلم و یا هر کار مورد علاقه و وقت گیر دیگر، خودداری کرد.
۷. سعی کنید از همان ابتدا خود را عادت و ملزم به اجرای برنامه کنید.
۸. موفقیت ها و پیشرفت های خود را هر چند اندک، در برگه یا دفترچه ای یادداشت کنید و در موقع ناامیدی یا... آنها را مرور کنید تا به آینده امیدوار شوید.
۹. آن مطالبی را که یاد گرفته اید خوب است که به دیگران یاد بدهید و اگر کسی نبود برای خود یا آینه یا هر فرد دیگری توضیح دهید.
۱۰. «کسانی که با افکار خوب و عالی دمسازند هرگز تنها و بی مونس نیستند.» (سیدنی)
۱۰. خود را به درس خواندن و آن چیزی که یاد می گیرید، تشویق کنید و برای ارزش های خود ارزش قایل شوید و برای حفظ آن کوشا باشید.
۱۱. سعی نمایید که طرح «یادداشت همراه کتاب» را برای همه کتابهای خود اجرا کنید. به این صورت که یک برگه کاغذ سفید به ابعاد ۹ سانتی متر در ۱۳ سانتی متر آماده کرده و آن را در اولین صفحه کتاب خود بچسبانید و تمرینها، سوالها و کارهایی را که برای یادگیری آن کتاب باید انجام دهید در آن بنویسید، تا فراموش نکنید.
۱۲. «دل منطقی دارد که عقل از آن بیخبر است.» (پاسکال)
۱۲. علم را برای خود علم بخوانید، نه برای ثروت یا پز دادن بلکه برای دل خود بخوانید و عمل کنید.
۱۳. فرصتها و لحظه ها را به آسانی از دست ندهید، چرا که این فرصتها همیشه به وجود نیامده و نخواهند آمد. پس به قول شاعر: اکنون که در پیش توام دریاب، شاید که فردایی نباشد.
۱۴. این عبارت را با خط خوش بنویسید و نصب العین خود قرار دهید و عمل کنید :
«دانایی، توانایی است و خواستن، توانستن، پس بخوان تا بتوانی»

۱۵. برای اینکه در بین راه به خاطر خستگی و یا هر دلیل دیگر ناامید از ادامه راه نشوید، در اولین فرصت، انگیزه خود را در برگه ای یادداشت کنید و هر موقع که احساس کردید که درس خواندن فایده ای ندارد آن انگیزه را که یادداشت کرده اید مرور کرده تا دوباره جان تازه ای گرفته و با نیرو و نشاط بیشتر کار را ادامه دهید.

«هیچ لباسی برازنده تر از تندرستی نیست.» حضرت علی (ع)

۱۶. هر نکته یا سوالی که هنگام مطالعه ی هر درس با آن مواجه می شوید را در برگه ای یا گوشه ای از کتاب یادداشت کنید و در اولین فرصت آن را از کسی که می داند، بیسید و یاد بگیرید.

۱۷. برای یادگیری بعضی از دروس توضیحی و حفظی می توان از روش «بگو و گوش کن» استفاده کرد. به این صورت که مثلاً: شما چند صفحه ای از مطالب یا کتاب را می خوانید، سپس آنچه را که فهمیدید، برای یک دستگاه ضبط صدا که روشن است توضیح داده، پس از آن، آنچه را که گفته اید گوش می کنید. با این کار هم مطالب را خوب یاد می گیرید و هم اینکه پی به مشکلات خود و نقاط ضعف خود می برید و برای از بین بردن ضعفها تلاش بیشتری می کنید.

«شکست باید انرژی خفته را بیدار کند.» (رومن رولان)

۱۸. برای یادگیری فرمولها و نکات مهم می توانید از روش «نبین واز برکن» استفاده کنید. به این صورت که ابتدا آن فرمول یا نکته مهمی یا عبارتی را که می خواهید از بر کنید در برگه ای نوشته و به مدت یک تا دو دقیقه به آن خوب نگاه کنید. سپس چشمهای خود را بسته و با دستهای خالی بدون خودکار و مداد آنرا روی هوا بنویسید. با این روش همه مطالب مهم بطور مستقیم وارد حافظه بلند مدت شده و خیلی دیر فراموش می کنید. در روزهای بعد اگر آن مطلب را فراموش کردید به آن نگاه کنید و به همان صورت یاد شده تمرین و تکرار کنید تا برای همیشه سبز شود و هرگز آنرا فراموش نکنید.

۱۹. روش G5 روشی دیگر برای یادگیری است و آن به این صورت است که مطالبی را که خلاصه کرده و نت برداری کرده اید به صورت سوال و جواب در آورید و در برگه های کوچکی «فیش های مخصوص» یادداشت کرده و آنها را در معرض دید خود قرار دهید. مثلاً: یک گیره ی لباس در کنار آینه ای که روز به آن نگاه می کنید، نصب کنید و هر چند روز یکبار مطالب آنرا عوض کنید و زمانی که چشمتان به این مطالب افتاد آنها را مرور کنید تا هرگز آنها را فراموش نکنید.

«تندرستی در کم خوراکی و گرسنگی است.» حضرت علی (ع)

۲۰. روش «اداره فکرو یادگیری مادام العمر» روشی دیگر برای یادگیری است. به این صورت که شما می توانید بعضی از صفحه های کتاب یا نکات خلاصه شده خود را در مکانهایی که حتی لحظات کمی نیز در آنجا حضور دارید مانند... به گیره نصب کنید و در مدت کوتاهی که در آنجا هستید، آنها را مرور کرده و یاد بگیرید.

۲۱. همه این روشها آزمایش شده است و امتحان خود را پس داده اند و جزو مهمترین روشهای یادگیری هستند که همه ی این هابه تلاش مستمر و کوشش پیوسته شما را بستگی دارد پس سعی کنید همواره از یک یادو روش ذکر شده استفاده کنید و مطمئن باشید که موفق خواهید شد.

۲۲. خودتان را باور کنید. یعنی اینکه باور کنید که می توانید. مگر شما از دیگران چه کم دارید؟ اراده و تصمیم موفقیت که دارید، پس چرا از آن به خوبی استفاده نکنید؟

۲۳. برنامه درسی شبکه ی آموزشی تلویزیون را پیدا و بررسی کنید و ببینید که درسهای مورد نظر شما را در چه ساعاتی پخش می شود. آن را خوب نگاه کنید حتی اگر مربوط به دوره راهنمایی باشد. بدون شک مفید فایده واقع خواهد شد. (کلاس خصوصی رایگان)

۲۴. از فیلم های آموزشی که درباره ی درس هایی همچون ریاضی، عربی، زبان، دینی و قرآن فلسفه و منطق و... که موجود می باشد استفاده کنید.

۲۵. درس جغرافی را با نقشه یاد بگیرید و از نقشه های گنگ استفاده کنید تا مطالب بخوبی در ذهن شما جاسازی شود.

۲۶. در جلسه امتحان تا آخرین لحظه بنشینید و خوب هم فکر کنید چرا که به قول معروف از این ستون تا آن ستون فرج است.
«هر روز چنان زندگی کن که گویی عمری جاودان داری» (مارسوس)

۲۷. پاسخ همه سوالات را دربرگه امتحانی بنویسید و هیچ سوالی را بدون پاسخ نگذارید. اگر هم ندانستید که چه بنویسید در باره کلمه های سوال توضیح دهید.

۲۸. سعی کنید از همین آغاز، خودتان را طوری عادت دهید که درس خواندن و مطالعه بهترین تفریح و سرگرمی باشد و با آن خستگی های روزانه تان را از بین ببرد.

۲۹. «کتاب» بهترین دوست شما باشد و هر جا که می روید تنها نروید و او را هم با خود به مهمانی ها و محل کار و... ببرید و به جای وقت تلف کردن با این و آن با کتاب صحبت و مشورت کنید. این کارشده است از فلش کارت و کتابهای کوچک جیبی می توانید استفاده کنید.

۳۰. «کینه ای از هیچ کس به دل نگیرید» دل دریایی داشته باشید و همه را ببخشید. چرا که گذشت و مردانگی خصلت مردان بزرگ است.

«ساده ترین درس زندگی این است: هرگز کسی را میازار» (ژان ژاک روسو)

۳۱. همچون گذشته و همیشه، در کارهایتان صداقت داشته باشید تا موفق شوید. چرا که صداقت و راستی بزرگترین سرمایه است که ما را به موفقیت و خوشبختی می رساند.

۳۲. در زندگانی کاری و درسی که دارید، به فکر دیگران نیز باشید و به آنها کمک کنید تا دیگران نیز به فکر شما باشند و به شما کمک کنند، یعنی این که هر جا که هستید و به هر جا که رسیدید، خدمت خدا و خلق خدا را فراموش نکنید.

۳۳. گویند چو با مانشینی ما شوی، با گل نشینی گل شوی، با خار نشینی خار شوی. پس هر کس که نشست و برخاست کنی؛ مثال همان می شوی. پس خوب است که در زندگی با آدم های خوب و اهل علم نشست و برخاست کنید تا شما نیز جزو خوشبخت ترین ها و بهترین ها شوید.

۳۴. همواره از کسی که از او علم می آموزید، تشکر و سپاسگذاری کنید تا او نیز بتواند از آنچه که می داند، بهترینش را در اختیار تان بگذارد.

۳۵. آخرین و مهمترین نکته در یادگیری علم و دانش این است که: خدا را هرگز فراموش نکنید و هر کاری را که می خواهید آغاز کنید با نام و یاد خدا باشد تا خداوند شما را در ادامه ی راه یادگیری بهتر یاری می کند. خدای رانیز شاکر و سپاسگذار باشید چرا که: شکر نعمت نعمت افزون کند.

<http://hamra.blogfa.com>

به کوشش

فاضل فرهادی

مشاور دبیرستان دوره اول متوسطه غیر دولتی سروش