

## راهکارهای موثر برای مطالعه اثر بخش در دانشجویان

مقدمه:

همه ما می‌دانیم که کتاب‌ها می‌توانند زندگی ما را تغییر دهند. با مطالعه کتاب‌های درسی به موفقیت تحصیلی و شغلی می‌رسیم و با کتاب‌های دیگر زندگی را یاد می‌گیریم. اما این که با چه روشی کتاب‌ها را مطالعه می‌کنیم بسیار مهم است. انتخاب روش مطالعه مناسب برای دانشجویان خیلی حائز اهمیت می‌باشد، چراکه اگر دانشجو روش مناسبی را انتخاب نکند زمان بسیاری هدر خواهد رفت و ممکن است با وجود مطالعه، کارایی و بهره‌وری حاصل نشود. فردی به نام تام گرلی یک تحقیق خیلی جالب را روی ۲۰۰ نفر از افراد موفق جهان که خیلی ثروتمند بودند، انجام داد.

86 درصد از این افراد روزانه یک ساعت مشغول به خواندن کتاب بودند. جالب است بدانید که اکثر این ۸۶٪ قوانینی را برای مطالعه خود داشتند. این قوانین را در ادامه یاد می‌گیریم و یادمان باشد که کتاب‌ها باعث می‌شوند که ما در جنبه‌های مختلف زندگی رشد کنیم.

این روشها را در قالب چند گام خلاصه می‌کنیم:

### گام اول روش مطالعه چیست؟

روش‌های گوناگون خوبی برای مطالعه وجود دارد. دانشگاه‌های برتر دنیا به روش مطالعه اصولی اهمیت بالایی می‌دهند. آن‌ها سعی می‌کنند میزان بهره‌وری دانشجویانشان را بیشتر کنند. در این راستا تحقیقات زیادی در دانشگاه‌های هاروارد و استنفورد صورت گرفته است.

اولین گام بهترین روش مطالعه صحیح این است که حال خودمان را خوب کنیم. احساس ما میزان یادگیری ما را مشخص می‌کند. بنابراین قبل از هر کاری سطح شادی خودمان را افزایش می‌دهیم. شما در این مرحله باید به گونه‌ای حال خودتان را خوب کنید که بسیار راحت و کم‌خرج و بدون دردسر احساس شادی کنید.

مثلا برای احساس خوب می‌توانیم یک موزیک شاد و دوست داشتنی گوش دهیم. با خودمان جلوی آینه حرف بزنیم و ده‌ها روش دیگر که شما باید بهترین آن را نسبت به شخصیت خود پیدا کنید. یکی از کارهایی که در این

مطلب برای حال خوب انجام می‌دهیم، نفس عمیق است. لطفاً با یک نفس عمیق دیگر به ادامه مطالعه خود بپردازید.

### گام ۲: پیش خوانی اولیه

گام دوم روش مطالعه به شما کمک بزرگی می‌کند. در این مرحله متوجه می‌شوید که کدام بخش‌های کتاب از همه مهم‌تر است. اینکه شما باید کجا توجه و دقت بیشتری داشته باشید و کجا باید سریع‌تر عبور کنید.

دقیقاً مثل این می‌ماند که شما با یک نقشه وارد یک شهر شوید و بدانید که دقیقاً از چه مسیرهایی می‌خواهید عبور کنید. ولی فرض کنید که برای ورود به یک شهر هیچ نقشه‌ای نداشته باشید. مسلماً دل‌زده می‌شوید و انگیزه شما کاهش می‌یابد.

در گام دوم روش مطالعه مختصراً می‌خواهیم به یک درک کلی از کتاب برسیم. در این مرحله شما باید کتاب خود را در مدت ۵ تا ۷ دقیقه مطالعه کنید. چه چیزهایی را در این مرحله باید مطالعه کنیم؟

شما در این مرحله پشت جلد، فهرست، مقدمه، تصویرها و تیترهای کتاب را مشاهده می‌کنید. در انتها باید موضوعات مهمی را از آن متوجه شده باشید و بتوانید به فرد دیگری توضیح مختصری دهید. زمانی که این کار را به اتمام رساندید وارد مرحله سوم از روش مطالعه درست و اصولی می‌شویم.

### گام ۳: سوال خوانی و طرح سوال

در سومین گام شیوه مطالعه شما باید سوال‌های کتاب را مطالعه کنید. تا به حال فکر کردید که چرا در کتاب‌های درسی سوال وجود دارد؟ رسیدن به جواب‌های سوالات هدف نویسنده کتاب است. اگر سوال‌ها را بخوانید قلاب ذهنی برای شما ایجاد می‌شود و موضوعات را بهتر درک خواهید کرد.

اگر کنکوری یا دانش‌آموز هستید می‌توانید به سراغ کتاب‌های تست یا کتاب‌های کار بروید و از آن قسمت سوال‌ها را مطالعه کنید. اگر کتابی که می‌خواهید مطالعه کنید سوالی نداشت، خودتان برای آن کتاب سوال طرح کنید و بعد شروع به مطالعه کنید.

با همین راهکار ساده متوجه می‌شوید که هنگام مطالعه متن درک بیشتری دارید؛ مخصوصاً از سوال‌هایی که مطالعه یا طرح کردید. بنابراین از شما می‌خواهم گام سوم را جدی بگیرید.

## گام ۴: مطالعه به روش تندخوانی

در این گام شروع به مطالعه می‌کنیم اما به روشی بهتر از روش‌های قبلی که انجام می‌دادیم. شما باید کتاب را به روش تندخوانی مطالعه کنید. شما می‌توانید با سرعت بیشتری مطالعه کنید و درک بیشتری هم داشته باشید. اگر به روش تندخوانی مطالعه نکنیم با مشکلاتی پایین مواجه می‌شویم.

حواس پرتی در مطالعه

خواب‌آلودگی

فراموشی

عدم تمرکز و حواس پرتی

گم کردن خطوط و...

تندخوانی مانند رانندگی یک مهارت محسوب می‌شود. اگر شما این مهارت مهم و کاربردی را یاد بگیرید سرعت مطالعه‌تان حداقل سه برابر می‌شود. مثلاً اگر یک کتاب از شما یک ماه زمان می‌گیرد، بعد از یادگیری مهارت تندخوانی می‌توانید در ۱۰ روز یک کتاب را به پایان برسانید. آماده هستید مهارت تندخوانی را یاد بگیریم؟

## گام ۵: نقشه ذهنی (خلاصه نویسی مبتنی بر مغز)

در پنجمین گام ما باید کتابی که خواندیم را خلاصه نویسی کنیم. اما باید بدانید که خلاصه‌نویسی که در مدرسه یاد گرفته‌ایم سال‌هاست که منسوخ شده است. نقشه ذهنی به ما کمک می‌کند میزان یادگیری خود را تا ۵ برابر بیشتر کنیم.

همچنین اگر نقشه ذهنی خوبی طراحی کنیم، سرعت مرور ما تا ۱۰ برابر بیشتر می‌شود. با این روش انقلابی در یادگیری شما ایجاد می‌شود فقط کافیست این مهارت را یاد بگیرید. نقشه ذهنی کمک می‌کند اطلاعات کتاب‌ها را در کمترین حجم ممکن خلاصه نویسی کنیم.

## چه کنیم شب امتحانی نباشیم؟

شرایطی که در بالا به آن اشاره کردیم فقط مختص یک یا دو نفر نیست، همه دانشجویان یا چنین مواردی رو به رو هستند. اما چه می‌شود که تعدادی از دانشجویان با وجود چنین مشکلاتی نیاز به مطالعه در شب امتحان ندارند؟

و همیشه نمرات بالای کلاس به آنها تعلق دارد؟ فعالیت‌های کلاسی را به موقع تحویل می‌دهند و بهترین کار را ارائه می‌کنند؟ همیشه در کنفرانس‌ها و کارهای مازاد بر وظیفه خود داوطلب هستند؟

### **برنامه‌ریزی و مدیریت زمان:**

افراد موفق در زندگی، کسب و کار، تفریح، تحصیل و ... مدیریت زمان مطلوبی دارند. کارهای خود را طبق برنامه از پیش تعیین شده انجام می‌دهند و مهره‌های شطرنج را روی صفحه زندگی‌شان، با سیاست، فکر قبلی و تدبیر جا به جا می‌کنند.

بیست صفحه درسی که استاد امروز در کلاس ارائه کرده و هنوز در حافظه کوتاه مدت ما وجود دارد با یک مرور بیست دقیقه‌ای نیم ساعت بازیابی می‌شوند. اگر برای مطالعه دروس دانشگاهی، روزانه فقط نیم ساعت زمان بگذاریم دیگر نیازی به بیدار ماندن در شب‌های امتحان نداریم.

### **خلاصه نویسی:**

الزاماً تمام نوشته‌های یک کتاب درسی مهم و نکته خیز نیست. فقط قسمت‌های کمی از یک کتاب با اهمیت است. دانشجویان به هنگام مطالعه نکات مهم را هایلایت می‌کنند یا آنها را نکته برداری و در جایی یادداشت می‌کنند این امر سبب می‌شود در شب امتحان فقط یک مرور کوچک روی نکات داشته باشند و از خواندن یک کتاب حجیم ۸۰۰، ۷۰۰ صفحه‌ای معاف می‌شوند.

### **خلاصه نویسی به روش صحیح:**

دانش‌آموزان معمولی خلاصه نویسی‌شان را به روش بالا انجام می‌دهند. اما یک سری از دانشجویان وجود دارند که برای زمان خود ارزش بیشتری قائل هستند و به خود و به زمانشان احترام می‌گذارند. روش خلاصه نویسی این افراد کمی متفاوت است. این دانشجویان از نقشه ذهنی یا مایندمپ استفاده می‌کنند.

مایندمپ‌ها این توانایی را دارند که یک فصل یا یک کتاب یا یک مبحث طولانی را روی یک صفحه خلاصه کنند. در این صورت مطالعه و مرور مایندمپ، زمان کمتری از افراد می‌گیرد. یکی دیگر از فواید مایندمپ این است که می‌توانیم آن را در بازه‌های کوتاه‌تری مرور کنیم و از طریق مرورهای به موقع و به جا نکات موجود در حافظه کوتاه

مدت خود را به حافظه بلندمدت مان منتقل کنیم. پس قدرت نقشه ذهنی را دست کم نگیرید و اگر با آن آشنایی ندارید