

مطالعه مفید چیست و چگونه می‌توان مطالعه مفید و اصولی انجام داد؟

آیا شما هم جزو افرادی هستید که مطالعه زیادی دارید اما به نتیجه دلخواه نمی‌رسید؟ از تلاش زیاد و نتیجه نگرفتن خسته شده‌اید؟ آیا دنبال روشی تضمینی برای رسیدن به آرزوهای خود هستید؟

اگر می‌خواهید بدانید که مطالعه مفید چیست و چگونه می‌توان مطالعه مفیدی داشت در ادامه با ما همراه باشید.

مطالعه مفید چیست؟

مطالعه مفید به مطالعه‌ای گفته می‌شود که فرد به کمک آن به نتایج دلخواه و مطلوب خود برسد. مطالعه‌ای را مفید می‌گویند که در مدت زمان کوتاهی یک موضوع مشخص را مطالعه کنید و بازدهی خوبی از مطالعه داشته باشید. مطالعه مفید سبب می‌شود که شما در زمان خود صرفه‌جویی کنید و عملکرد بهتری از خود به نمایش بگذارید. آموزش نحوه صحیح مطالعه میزان یادگیری و سرعت عمل شما را دوچندان می‌نماید.

مثال: فرض کنید دو دانش آموز در حال مطالعه هستند و قرار است پس از زمان تعیین شده و پایان مطالعه از آن‌ها امتحان گرفته شود. یکی از آن‌ها ۸ ساعت در شبانه روز مطالعه می‌کند و دیگری ۵ ساعت مطالعه دارد. هر دوی این دانش آموزان مطالعه خود را به پایان می‌رسانند و وقت امتحان فرا می‌رسد.

از هر دوی این دانش آموزان امتحان گرفته می‌شود و نتیجه اعلام می‌گردد. دانش آموزی که ۵ ساعت در روز مطالعه کرده است نتیجه بهتری از دانش آموز دیگر می‌گیرد. نتیجه عجیب است چرا که یکی از آن‌ها زحمت بیشتری کشیده است اما نتیجه مطلوب را نگرفته است. بررسی‌های لازم نشان می‌دهد که مطالعه مفید و مؤثر عامل اصلی نتیجه مطلوب دانش آموز است. در ادامه روشهای مؤثر برای داشتن مطالعه مفید را بیان خواهیم کرد.

پیش نیازهای مطالعه مفید

قبل از اینکه سراغ تکنیک‌های مطالعه مفید برویم باید مراحل لازم برای آماده شدن برای مطالعه را یاد بگیریم. ذهن و بدن شما باید توانایی لازم برای مطالعه مفید را داشته باشد در غیر این صورت نخواهید توانست نتیجه لازم را از مطالعه بگیرید. با تکنیک‌های زیر می‌توانید آمادگی خود برای مطالعه را بالاتر ببرید و عملکرد فوق العاده‌ای از خود به نمایش بگذارید.

پیش نیازهای مطالعه مفید

برنامه ریزی کنید

بدون برنامه‌ریزی هیچ کاری به سرانجام نخواهد رسید بنابراین باید قبل از هر چیزی یک برنامه خوب و حساب شده برای مطالعه آماده کنید. برنامه‌ای که می‌ریزید باید با توجه به شرایطی شما تعیین شده باشد و شما بتوانید از پس آن بر بیایید. دقت

کنید که لازم نیست یک برنامه کلی برای مطالعه تعیین کنید. شما می‌توانید هر ماه یک برنامه جدید برای خود آماده کنید و با توجه به آن شروع به مطالعه کنید. چگونه برنامه ریزی درسی کنیم؟ سؤال رایجی است که اکثر دانش آموزان می‌پرسند.

نکته مهم دیگری که در مورد برنامه‌ریزی وجود دارد این است که باید تمام جوانب را لحاظ کنید و تنها برای مطالعه کردن برنامه ریزی نکنید. تمرکز روی مطالعه و اهمیت ندادن به نیازهای خودتان باعث خواهد شد که از مسیر اصلی دور شده و از درس خواندن خسته شوید.

برای خود هدف تعیین کنید

برنامه ریزی در کنار هدف گذاری به شما کمک می‌کند که با انگیزه بیشتری به سمت جلو حرکت کنید. شما باید اهداف کوتاه و زمان برای خود تعیین کنید و پس از رسیدن به مرحله جدید پیشرفت خود را اندازه بگیرید. تعیین هدف و با برنامه جلو رفتن به شما کمک خواهد کرد که بتوانید مراحل بزرگ را کم کم به پایان برسانید و در نهایت نتیجه مطلوبی بگیرید.

ذهن خود را از افکار منفی رها کنید

ذهن ما همیشه افکار منفی و مزاحم را به خود جلب می‌کند بنابراین شما باید هوشیار باشید و ذهن خود را از تمام افکار مزاحم و منفی دور کنید. تمام فکر و ذهن شما باید در راستای داشتن یک مطالعه صحیح و مفید باشد و خود را برای دریافت نتایج دلخواه و ایده‌آل آماده کند. در این صورت شما عملکرد بسیار مطلوبی از خود به نمایش می‌گذارید و عوامل بیرونی مانع رسیدن شما به موفقیت نخواهند شد.

خواب کافی داشته باشید

خواب و استراحت کافی اهمیت بسیار زیادی برای داشتن مطالعه خوب و مفید دارد؛ بنابراین باید سعی کنید خواب مناسبی داشته باشید. خواب کافی کمک می‌کند که ذهن شما هوشیارتر بوده و هنگام مطالعه عملکرد بهتری داشته باشد.

بهترین مکان را برای مطالعه انتخاب کنید

مطالعه مفید نیاز به یک مکان درست و بی‌صدا دارد؛ بنابراین قبل از اینکه مطالعه را شروع کنید باید یک مکان مناسب برای مطالعه انتخاب نمایید. دقت کنید که مکان مطالعه باید کاملاً ساکت و به دور از حاشیه باشد.

بهترین مکان برای مطالعه کتابخانه است به همین جهت می‌توانید مطالعه در کتابخانه را در اولویت قرار دهید. اما اگر نمی‌توانید به کتابخانه بروید بهتر است یک اتاق جداگانه و دور از رفت و آمد را برای مطالعه انتخاب نمایید. انتخاب مکان مناسب کمک خواهد کرد که کیفیت مطالعه و درصد رسیدن به موفقیت شما افزایش پیدا کند.

همیشه ورزش کنید تا بدن شما سر حال تر باشد

معمولا افراد کنکوری و دانش آموزان در طول شبانه روز به صورت مداوم در حال مطالعه هستند. مطالعه پشت سر هم ذهن و بدن شما را خسته می‌کند. برای اینکه از این مشکل جلوگیری کنید باید به صورت مرتب ورزش کنید تا ذهن و بدن شما سالم و سر حال تر باشد. ورزش منظم به شما کمک خواهد کرد که با انرژی بیشتری مطالعه را شروع کنید و هنگام مطالعه احساس خستگی و خواب آلودگی نداشته باشید.

چطور یک مطالعه مفید و تأثیرگذار داشته باشیم؟

حال که شرایط لازم برای مطالعه مفید را دارید باید مطالعه صحیح و مفید را آغاز کنید. مطالعه مفید انگیزه شما برای مطالعه را افزایش داده و به شما کمک خواهد کرد که نتیجه مطلوبی بگیرید.

مطالعه مفید و تأثیرگذار

تکنیک‌ها و روش‌های مؤثر برای داشتن مطالعه مفید عبارت‌اند از:

۱- نحوه صحیح مطالعه را یاد بگیرید

در ابتدا شما باید نحوه صحیح مطالعه را یاد بگیرید و طبق اصول آن جلو بروید. یادگیری مطالعه صحیح و اصولی به شما کمک خواهد کرد که دقت و سرعت خود را در مطالعه بالاتر ببرید و در مسیری درست برای رسیدن به اهداف خود قدم بردارید.

۲- بدون استراحت درس نخوانید

مطالعه بدون استراحت جزو عواملی است که سبب می‌شود نتوانید مطالعه مفیدی داشته باشید. باید عملکرد خود را بسنجید و با توانایی که دارید درس بخوانید. قدرت مطالعه در هر فرد با دیگری متفاوت است. برای مثال برخی از افراد می‌توانند بدون افت کیفیت دو ساعت پشت سر هم درس بخوانند اما برخی دیگر بیشتر از یک ساعت نمی‌توانند مطالعه مفید داشته باشند.

بنابراین با توجه به وضعیت جسمی و روحی خودتان باید نحوه مطالعه را تغییر دهید. به طور میانگین می‌توانید برای هر ساعت مطالعه بین ۱۰ الی ۱۵ دقیقه استراحت کنید. هرگز مطالعه بدون استراحت نداشته باشید چرا که این کار باعث می‌شود به مرور زمان از درس و مطالعه کردن زده شوید.

۳- عوامل حواس پرتی را از خود دور کنید (افزایش تمرکز)

هنگام مطالعه کردن باید تمام فکر و ذکر شما در کتاب درسی و مطالعه باشد تا بتوانید مطالعه مفیدی داشته باشید. برای اینکار باید تمام عواملی که باعث حواس پرتی شما می‌شوند را از بین ببرید. بهترین روش برای افزایش تمرکز این است که هنگام مطالعه گوشی خود را سایلنت کنید و در محیطی آرام و بدون حاشیه مطالعه را آغاز کنید.

۴- جزو درس خوان‌های دقیقه نودی نباشید

شما نباید درس‌های خود را روی هم جمع کرده و در دقیقه ۹۰ یا شب امتحان آن‌ها را مطالعه نمایید. در طول ترم باید مطالب جدید را مطالعه کنید تا در زمان امتحان با مشکلات جدی رو به رو نشوید. بدترین کاری که یک دانشجو یا دانش آموز می‌

تواند بکند تلنبار کردن دروس روی همدیگر است. بنابراین به شما توصیه می‌کنیم که از این کار پرهیزید و با برنامه ریزی درست مطالعه کنید.

۵- از این شاخه به آن شاخه نپرید

یکی از اشتباهاتی که هنگام مطالعه رخ می‌دهد تمرکز نکردن روی مطالعه یک کتاب است. برخی از دانش آموزان دوست دارند مدام کتاب های مختلفی را مطالعه کنند. شما باید تعیین کنید که طی روز چه کتاب‌هایی را باید بخوانید. سپس اولویت بندی کنید و بدون اینکه کتاب اول تمام شود نباید سراغ کتاب دوم بروید. از این شاخه به آن شاخه نپریدن به شما کمک می‌کند که با دقت بیشتری مطالعه کنید و مطالب را به طور کامل یاد بگیرید.

۶- یادداشت برداری را در دستور کار خود قرار دهید

یکی از روش صحیح مطالعه کتاب های درسی یادداشت برداری هنگام مطالعه است. هنگام مطالعه ذهن شما آماده است و تمام مطالب را به خوبی درک می‌کند. بنابراین بهتر است هنگام مطالعه با توجه به اطلاعاتی که دارید مطالب مهم و ضروری را یادداشت کنید. یادداشت برداری کمک خواهد کرد که مطالب بهتر در ذهن شما باقی بماند و در آینده مطالعه آسان‌تری داشته باشید.

۷- اگر موضوعی را متوجه نشدید از بقیه کمک بگیرید

هیچ کس نمی‌تواند ادعا کند که همه مطالب درسی را بلد است. بنابراین اگر هنگام درس خواندن با مشکلی رو به رو شدید نباید نگران چیزی باشید. می‌توانید سوالات و اشکالات خود را از دوستان و معلم خود پرسید و آن‌ها را برطرف نمایید.

۸- به صورت گروهی درس بخوانید

مطالعه گروهی فواید بسیار زیادی برای افراد درس خوان دارد. مطالعه گروهی انگیزه شما برای درس خواندن را افزایش می‌دهد تا بتوانید مطالعه مفیدی داشته باشید. علاوه بر این مطالعه گروهی باعث می‌شود که بتوانید درباره موضوعات درسی با یکدیگر مشورت کنید و اشکالات خود را به راحتی برطرف نمایید. تنها نکته مورد توجه برای مطالعه گروهی انتخاب فرد مناسب برای درس خواندن و همچنین مطالعه در محیطی ایده‌آل است.

۹- از حالت یکنواختی خارج شوید

یکنواخت بودن باعث خستگی شما شده و ممکن است شما را دچار افسردگی کند. برای رهایی از این مشکل و بهبود کیفیت مطالعه خود می‌توانید محیط مطالعه خود را تغییر دهید. لازم نیست تغییرات اساسی لحاظ کنید بلکه می‌توانید هر از گاهی در طبیعت درس بخوانید یا سبک مطالعه خود را تغییر دهید. همچنین ورزش و گوش دادن به موسیقی شما را از حالت یکنواختی خارج خواهد کرد.

مطالعه هوشمندانه یا مطالعه زیاد و پی در پی؟

مطالعه زیاد و پی در پی به منزله این نیست که در مسیر درستی قرار دارید. به جای اینکه روی زودتر تمام کردن درس‌ها و مطالعه زیاد تمرکز کنید بهتر است مطالعه مفید و موثری داشته باشید. مطالعه مفید و اصولی به شما کمک خواهد کرد که نتایج بهتری بگیرید و از عملکرد خود راضی باشید.

نتیجه گیری

در این مقاله بررسی کردیم که مطالعه مفید چیست و چگونه می‌توان مطالعه موثری داشت. مطالعه صحیح و مؤثر به شما کمک می‌کند که بتوانید در آزمون‌های مهم و حیاتی همچون کنکور عملکرد بهتری داشته باشید و به نتایج دلخواه و ایده‌آل خود برسید. برای اینکه مطالعه بهتری داشته باشید باید تلاش کنید و تکنیک‌های ارائه شده داخل این مطلب را اجرا کنید. هرگز نباید تصور کنید که آشنایی با روش‌های مطالعه مؤثر معجزه خواهد کرد؛ بنابراین باید دست به کار شوید و اقدامات لازم برای رسیدن به موفقیت را انجام دهید.

امیدوارم از خواندن این مقاله لذت برده باشید. شما از چه راهکارهایی برای مطالعه بهتر دروس استفاده می‌کنید؟ خوشحال می‌شویم تجربیات خود را با ما و سایر دوستان به اشتراک بگذارید.

نحوه صحیح مطالعه

یادداشت برداری هنگام مطالعه