

چگونه مفید درس بخوانیم

آمار نشان داده که ذهن انسان در زمانهای کوتاه و مکرر بسیار متمرکزتر از زمانهای طولانی عمل میکند. بنابراین حتی اگر فقط ده دقیقه برای درس خواندن دارید. آن را به فواصل زمانی کوتاه تقسیم کنید. هم چنین بهتر است **پس از هر ده دقیقه درس خواندن به خودتان استراحت بدهید.**

از آنجا که مغز انسان به منظور ساخت پروتئین و تجدید نیرو به زمان نیازمند است، این روش کارایی بسیاری دارد. زمان استراحت به مغز فرصت جذب آموخته ها را می دهد، در مقابل درس خواندن برای مدت زمان طولانی نه تنها کسالت آور است، بلکه باعث خستگی، ایجاد استرس و گیج شدن می شود، در نتیجه قدرت یادگیری را کاهش می دهد.

برای درس خواندن مفید توصیه های زیر را بکار گیرید:

با خیالی آسوده استراحت کنید

اگر زمان شما اجازه می دهد به منظور تجدید قوا، یک روز کامل را به استراحت بگذرانید. با این کار ممکن است احساس عذاب وجدان کنید و مرتبا با خود بگوئید: باید امروز را هم درس می خواندم و زمان گرانبهائی را که به استراحت تخصیص داده اید، با استرس سپری کنید. اما همانطور که در بالا اشاره شد، فراموش نکنید که در حالت استرس مغز اطلاعات جدید را جذب نمی کند. یک روز را به فراغت بگذرانید و احساس بدی از درس نخواندن خود نداشته باشید.

وضعیت جسمی خود را در نظر بگیرید

در زمان هایی که خسته، عصبانی، حواس پرت و شتاب زده هستید درس نخوانید. زمانی که مغز انسان در حالت آرامش است، مانند یک اسفنج اطلاعات را جذب می کند، برعکس زمانی که استرس دارید، تلاش شما برای یادگیری بی فایده است، زیرا در چنین حالتی مغز اطلاعات را دفع می کند. هیچگاه در زمانی که فکر شما به چیزهای دیگری مشغول است، خود را مجبور به درس خواندن و یادگیری نکنید، این کار چیزی جز اتلاف وقت نیست.

درس ها را در همان روز مرور کنید

زمانی که چیز جدیدی یاد می گیرید، سعی کنید در همان روز نکات مهمش را دوره کنید. با گذشت چند روز، برای یادآوری آن مطالب به تلاش بیشتری نیاز خواهید داشت. به هر حال یک مرور سریع در انتهای روز، باعث ماندگاری بیشتر در مغز و یادآوری آسانتر مطالب خواهد بود.

مرحله به مرحله پیش بروید

ممکن است باور نداشته باشید که همیشه از کل به جزء و از بزرگ به کوچک رسیدن، روش کارایی در امر یادگیری در سنین مختلف است. در زمان درس خواندن ابتدا سعی کنید یک درک کلی از مطلب داشته باشید سپس وارد جزئیات شوید، با این روش امکان موفقیت شما بیشتر می شود.

محیطی مناسب برای درس خواندن فراهم کنید

همیشه فراهم کردن محیط مناسب برای درس خواندن را در اولویت اول قرار دهید. به طور مثال اگر به سکوت احتیاج دارید، تمام سعی تان را برای ایجاد یک مکان دور از سر و صدا برای موفقیت در درس خواندن، به کار بگیرید.

میزان خستگی مغزتان را در نظر داشته باشید

کاملاً طبیعی است که گاهی مغز انسان در اثر خستگی، مطالب را فراموش می کند، این امر هرگز بدان معنا نیست که شما آدم کودنی هستید، به جای عصبانی شدن، سعی کنید چنین حالتی را پیش بینی کنید و با آن کنار بیایید.

تصور کنید که مغز شما لایه های اطلاعات را به ترتیب روی هم می چیند، با قرار گرفتن اطلاعات جدید در سطوح بالا، اطلاعات لایه های پایین تر کهنه شده و به آسانی قابل دسترس نخواهند بود، بنابراین به فراخوانی شما دیرتر جواب می دهند، مرور کردن تنها روش جلوگیری از چنین پیشامدی است.

با برنامه ریزی مناسب، درس خواندن را به عادت تبدیل کنید

عموماً اگر ساعات مشخصی از روز را برای درس خواندن برنامه ریزی کنید، خیلی زود به آن عادت خواهید کرد. بدون تخصیص ساعات مشخصی از روز، ممکن است هیچگاه وقت درس خواندن پیش نیاید. یک روش مناسب برای این کار یادداشت کردن زمان در دفتر روزانه است، درست مثل اینکه از پزشک وقت گرفته اید، مثلاً در دفتر یادداشت خود بنویسید: ۲ تا ۴ بعد از ظهر درس خواندن

هدف داشته باشید

یکی از دلایل اصلی که باعث می شود افراد به اهداف خود نرسند این است که معمولاً آنها را دست نیافتنی می پندارند. در صورتی که با برنامه ریزی و مدیریت صحیح می توان به کلیه اهداف خود دست یافت.

کافی است سعی کنید فرق بین اهداف کوتاه مدت و بلند مدت خود را دریابید، اهداف بلند مدت را مانند یک رویا در ذهن پیورانید و نگه دارید، در عین حال فعالیت های روزانه زندگی را به اهداف کوتاه مدت اختصاص دهید.

ناامیدی دشمن یادگیری است

افرادی که دائماً خود را به دلیل کندی در یادگیری سرزنش می کنند، حتی اگر پیشرفتی مناسب و قوه یادگیری بالایی داشته باشند، همواره در استرس به سر می برند. در مقابل افرادی که به خود و سرعت یادگیری شان اطمینان دارند، حتی اگر از هوش و استعداد کمتری نسبت به گروه قبل برخوردار باشند، نتیجه کارشان بهتر است، زیرا این افراد انرژی خود را صرف نگرانی و حساسیت های بی مورد نکرده، آهسته و پیوسته پیش می روند.