

نکات ضروری برای مطالعه

مکان: برای مطالعه فقط یک مکان انتخاب و آن مکان تغییر نکند. استفاده از یک مکان شخصی برای مطالعه به تمرکز حواس کمک میکند. حتی الامکان بهتر است در محل به خصوص مطالعه کنید و مکان مطالعه خود را کمتر تغییر دهید.

برنامه ریزی: یکی از عوامل اصلی موفقیت داشتن برنامه منظم است. برای کارهای روزمره و تصمیم های خود برنامه داشته باشید برنامه ریزی همت و پشتکار پله های موفقیت را تشکیل میدهند.

محل مناسب: محیط مطالعه باید آرام باشد. محل و مکانی که مطالعه در آنجا انجام میشود باید مناسب باشد. منظور از محل مناسب مکانی است که آرام، ساکت و دور از عوامل مزاحم محیطی باشد، این باعث تمرکز بهتر روی موضوع مطالعه میشود. بعضی افراد محل و زمانی را برای مطالعه انتخاب میکنند که بسیار شلوغ و پرسر و صدا است و بعضی از افراد رختخواب را برای مطالعه انتخاب میکنند و توقع یادگیری سطح مطلوب را دارند، ولی از این حقیقت غافلند که این محل ها بدترین محل برای مطالعه است.

هنگام خستگی: در حین خستگی هرگز مطالعه نکنید. هنگامی که بسیار خسته هستید و یا بعد از مدتی مطالعه خسته شده اید و تمرکز حواس خود را از دست داده اید، بهتر است سعی نکنید مطالعه خود را به طور اجباری ادامه دهید، زیرا این امر باعث دلزدگی شما از مطالعه خواهد شد.

تمرکز حواس: برای به خاطر سپردن و یا به یاد آوردن هر مطلب باید تمرکز حواس داشته باشید. به عبارت دیگر، در حالی که حواس شما به چیز دیگری است، حافظه نمی تواند مطلبی را به خاطر بسپارد یا به یاد آورد.

هوا و نور: کیفیت هوای تنفسی هم از نظر ایجاد نشاط و هم از لحاظ فراهم آوردن موجبات کسالت خیلی مهم است. تنفس در اتاق دربسته که هوا به قدر کافی در آنجا وجود ندارد، کار درستی نیست.

جهت تابش نور: اگر راست دست هستید نور باید از سمت چپ، بال و با زاویه تقریبی ۲۵ درجه به کتاب و کاغذ بتابد. زیرا اگر از سمت راست بتابد، خصوصاً هنگام نگارش، باعث ایجاد سایه دست بر روی کاغذ می شود که در دید اشکال ایجاد کرده و در نتیجه باعث خستگی چشم می شود.

استفاده از نور غیر مستقیم: بهترین نور برای مطالعه و کار، روشنایی معمولی اتاق است که در هوای روشن به وسیله نور غیر مستقیم ایجاد شده باشد.

فاصله مناسب چشم ها با کتاب یا کاغذ: یک چشم سالم از فاصله ۳۳ سانتی متری می تواند حروف کتاب را تشخیص دهد. اگر از این فاصله قادر به خواندن نیستید به پزشک مراجعه نمایید.

نوع مرکب یا خودکار: بهترین رنگها، رنگ آبی و مشکی است که فشار کمتری به چشم وارد می کند و مانع خستگی می شود. رنگهای قرمز، سبز و... دید را مشکل و باعث خستگی چشم می شوند.

استراحت متناوب چشم ها: برای هر ساعت مطالعه ده تا پانزده دقیقه استراحت مفید الزم است. این استراحت نه تنها برای چشم بلکه برای مغز هم فرصت مناسبی است که یادگیری خود را مرور کند. در زمان استراحت باید به فاصله دور و بدون توجه و دقت نگاه کرد، این کار باعث تنوع و تمدد اعصاب بینایی نیز می شود.

یکنواخت بودن نور محیط: نورهای محیط خصوصاً اگر در زاویه دید چشم های شما هستند باید یکنواخت باشد. یکی از معایب استفاده از چراغ مطالعه این است که تمرکز نور به سطح کتاب و تاریکی نسبی محیط اطراف باعث خستگی زودرس چشم ها می شود.

وضع نشستن به هنگام مطالعه: وضع نشستن برای افرادی که زیاد مطالعه می کنند بسیار مهم است. نباید به صورت خمیده و یا در طرفین مطالعه نمود، چون به تدریج باعث تغییر ستون فقرات می گردد، ستون فقرات به هنگام مطالعه باید راست باشد، باید ضمن مطالعه و در وقت های استراحت، چشم ها و وضع نشستن خود را تغییر داده، مختصری حرکت نمایید تا از رکود خون در پاها جلوگیری شود. مطالعه در حال دراز کشیدن برای چشم مناسب نیست چرا که روشنایی کتاب تأمین نمی شود و خستگی زودتر فرا می رسد همچنین مطالعه در وسط روز، رو به شمال مناسب نیست زیرا نور بیشتر یا کمتر از حد طبیعی به چشم ها می رسد.

مطالعه موقع حرکت: مطالعه هنگام راه رفتن به علت تکان، حرکت و تغییر دائمی فاصله چشم ها تا کتاب باعث خستگی و ضعف چشم ها می شود.

نور لامپ های مهتابی: به علت داشتن نوسان، چندان مناسب نیستند و بهتر است به جای استفاده از یک منبع نوری از چند چراغ پیشنهاد من ترکیب دو لامپ کم مصرف با نور زرد و سفید استفاده نمود. نور نباید نوسان داشته باشد تا روشنایی محل مطالعه یکسان بماند.

تعیین اوقات و برنامه منظم برای مطالعه: اگر مطالعه در ساعات معینی از شبانه روز انجام گیرد، آمادگی ذهنی و بدنی به هنگام مطالعه را می کاهد، مگر اینکه زمان مطالعه کوتاه مدت باشد.

صرف غذا و مطالعه: بالفاصله پس از صرف غذا نباید مطالعه نمود، زیرا به علت شروع فعالیت دستگاه گوارش پس از خوردن غذا و هجوم خون به معده و احشاء داخلی، از میزان جریان خون در مغز کاسته می شود و آمادگی برای مطالعه کاهش می یابد.

تغذیه مناسب: تغذیه صحیح نقش مهمی در سالمی دارد بهتر است به هنگام مطالعه یا امتحانات از سبزیجات و میوه های تازه بیشتر استفاده شود و از مصرف مواد گوشتی و غذاهای پر چرب خود داری شود. خوردن مغز های خشک مثل مغز گردو، بادام، فندق و... به تقویت حافظه کمک می کند.

تنفس هنگام مطالعه: انجام حرکات تنفسی متناسب در مطالعه بسیار مهم است. تنفس اگر نامنظم باشد، به تدریج باعث کاهش اکسیژن خون و ایجاد حالت خواب آلودگی می شود و در نتیجه از آمادگی ذهنی برای مطالعه می کاهد.

آرامش فکری: در هنگام مطالعه باید از اشتغالات ذهنی و عصبانیت جلوگیری نمود. اضطراب و ناراحتی باعث از بین رفتن تمرکز حواس می شود. حافظه کسانی که دارای اضطراب و عصبانیت هستند، به طور محسوسی از افراد عادی کمتر است.

ورزش و مطالعه: یکی از مشکلات اساسی در مطالعات طولانی اختلال در جریان خون است. افرادی که ساعت زیادی در شبانه روز به مطالعه می پردازند باید فعالیت و حرکات عضلانی کافی داشته باشند. چرا که در افراد پر مطالعه، خون بیش از همه جا، در مغز و کاسه سر گردش کرده و اختلالاتی در گردش خونشان به وجود می آید.

خواب کافی: خواب، فراگیری و حافظه را تقویت می کند. کسانی که در طول روز دائماً در حال چرت زدن هستند قطعا از مطالعه استفاده کافی را نخواهند برد پس خواب کافی و مناسب امری ضروری است.

عادت کنید: 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.

بهترین دوست: کتاب باید بهترین دوست شما باشد و هر جا که می روید تنها نروید 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 کار شدنی است فقط کافیست بهترین دوستان کتاب را باور کنید.