

چگونه مفید درس بخوانیم؟

آمار نشان داده که ذهن انسان در زمان های کوتاه و مکرر بسیار متمرکزتر از زمان های طولانی عمل می کند. بنابراین حتی اگر فقط ده دقیقه برای درس خواندن فرصت دارید، آن را به فواصل کوتاهی تقسیم کنید. همچنین بهتر است پس از هر ده دقیقه درس خواندن به فودتان استراحت بدهید.

از آنجا که مغز انسان به منظور سافت 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 فایلی 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 مرتباً با خود بگوئید: باید امروز را هم درس می خواندم و زمان گرانبهائی را که به استراحت تفصیص 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 فسته، عصبانی، مواس 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.

مرمله به مرمله 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.

ممیطی مناسب برای درس فوآندن فراهم کنید

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

میزان فستگی مغزتان را در نظر داشته باشید

کاملا طبیعی است که گاهی مغز انسان در اثر فستگی، 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 فرافوآنی شما دیرتر جواب می دهند، مرور کردن تنها روش جلوگیری از چنین پیشامدی است.

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

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

هدف داشته باشید

یکی از دلایل اصلی که باعث می شود افراد به اهداف فوآد نرسند این است که معمولا آنها را دست نیافتنی می پندارند. در صورتی که با برنامه ریزی و مدیریت صمییح می توان به کلیه اهداف فوآد دست یافت. کافی است سعی کنید فرق بین اهداف کوتاه مدت و بلند مدت فوآد را دریابید، اهداف بلند مدت را مانند یک رویا در ذهن بپرورانید و نگه دارید، در عین حال فعالیت های روزانه زندگی را به اهداف کوتاه مدت اختصاص دهید.

نامیدی دشمن یادگیری است

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