

## آمادگی برای مطالعه

مقدمات و شرایط اولیه‌ی لازم برای آغاز مطالعه چیست؟

آیا تا کنون دقت کرده‌اید که هر جلسه‌ی مطالعه‌ی شما چگونه شروع می‌شود؟

شاید کمتر دقت کرده باشید که یکی از نقطه‌های ضعف‌های اساسی بیشتر دانش‌آموزان به نحوه‌ی آغاز مطالعه باز می‌گردد. مطالعه بدون کسب

آمادگی‌های لازم، مانند شنا کردن بدون یادگیری مهارت‌های شنا است.

کسی که بی مقدمه وارد مطالعه شود علاوه بر این که چیز زیادی یاد نخواهد گرفت، زمان زیادی را هم از دست خواهد داد.

### مکان مطالعه

دانش‌آموزان در خصوص مکان مطالعه عادت‌های متفاوتی دارند. مطالعه در منزل، پارک و کتابخانه‌های عمومی از رایج‌ترین مکان‌های مطالعه محسوب می‌شوند. آنچه در این باره باید بدانید این است که محیط و مکان مطالعه علاوه برداشتن شرایطی چون سکوت و آرامش، باید تا حد امکان

ثابت و بدون تنوع باشد. اگر واقعا می‌خواهید با تمرکز مطالعه نمایید باید سعی کنید که خود را به محیط یکنواخت و ثابت عادت دهید. بنابراین

فضاهای عمومی مانند پارک، برای یک مطالعه جدی، مکان مناسبی محسوب نمی‌شود. تغییرات مکرر در دگور اتاق و یا مکان مطالعه نیز چون مخل

تمرکز می‌شوند توصیه نمی‌گردد. بعضی‌ها دوست دارند موقع مطالعه کسان دیگری مانند دوستان دور و برشان باشند. اگر هدف از این کار مطالعه

گروهی و رفع اشکال باشد خوب است، اما در هر حال، باید زمان‌هایی برای مطالعه فردی - به صورت تنها - در نظر گرفته شود.

اگر می‌توانید - و امکانات لازم را دارید - بهترین مکان برای مطالعه‌ی توأم با تمرکز، منزل خودتان و البته یک اتاق مشخص است و اگر علی‌رغم

فراهم بودن امکانات و شرایط و همکاری اعضای خانواده، باز دوست دارید که در فضاهای دیگری مطالعه نمایید، احتمالا باید در نیت جدی خود برای

درس خواندن شک کنید.



کلید

**برای مطالعه جدی و توأم با تمرکز، یک فضای ثابت و یکنواخت بهترین مکان است.**

### هدفمندی مطالعه

این موضوع را از زوایای مختلف می‌توان مورد بحث قرار داد. یک بعد مهم هدفمندی به نیت و ایده‌آل و انگیزه‌های شما برمی‌گردد. بعد دیگر آن

به آرامش ذهنی و نظم رفتاری شما مربوط است. یکی دیگر از ابعاد آن این است که شما چه قدر مهارت‌ها و ظرافت‌های لازم در برنامه‌ریزی و

به خصوص پیش‌بینی تغییرات به خرج دهید. یعنی این که اگر قسمتی از برنامه‌ی شما اجرا نشود یا طولانی شدن یک برنامه منجر به هم خوردن

برنامه‌های دیگر شد چه طرح‌های هدفمندی را پیش‌بینی کرده باشید.

اگر چه در خصوص هر یک از ابعاد در قسمت‌های بعدی صحبت خواهیم کرد. اما برای این که در این قسمت هم به نتیجه‌ای رسیده باشیم به این

نکته اشاره می‌کنیم که هدفمندی در مطالعه یعنی داشتن یک ذهنیت روشن و شفاف درباره‌ی اهداف برنامه‌ها و پیش‌بینی‌های لازم. به عبارت

دیگر با یک ذهن ابهام‌گرا و پیچیده و سردرگم نمی‌توان مطالعه‌ای موفق داشت. اگر از پس خود بر نمی‌آیید به مشاور مراجعه کنید.



کلید

**باید به طور شفاف بدانید که چه در مغز شما می‌گذرد و چه می‌خواهید بکنید.**

### آغاز هشیارانه

ما در این جا برای بیداری و هشیاری تعاریف متفاوتی را در نظر می‌گیریم. هشیاری یعنی داشتن یک آگاهی ارادی و به عبارت بهتر یعنی بیداری آگاهانه.

بسیاری از دانش‌آموزان برای ورود به مطالعه بیدار هستند ولی هشیاری لازم را ندارند. شاید برای شما پیش آمده که مطالعه درسی را شروع کرده‌اید

اما بعد از گذشتن دقایقی، تازه متوجه شده‌اید که اصلا نمی‌دانید چه می‌کنید! دچار حواس‌پرتی می‌شوید و یا مطالب را خوب درک نمی‌کنید.

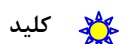
مطالعه‌ی شما وقتی هشیارانه است که شما از لحظه‌ی شروع مطالعه - و بعد در لحظه لحظه‌ی ادامه‌ی آن - بدانید که دارید چه می‌کنید و کاملا کنترل

ارادی بر رفتار خود داشته باشید. چگونه می‌توان مطالعه را هشیارانه آغاز کرد؟ وضو بگیرید، نیت کنید، برای یکی دو دقیقه چشمان خود را

ببندید و افکار تان را بر روی کاری که می‌خواهید انجام دهید متمرکز سازید، یک تذکر آمرانه و جلب توجه کننده به خودتان بدهید - مثلا با

صدای بلند به خود دستور بدهید که من در این لحظه با آمادگی کامل می‌خواهم مطالعه این قسمت از کتاب را شروع کنم -، یک علامت یا رمز

بخصوص را برای خود تعیین کنید و ...



کلید

**تمرین خودآگاهی و تقویت هشیاری، کیفیت آغاز و ادامه‌ی مطالعه را افزایش خواهد داد.**

### نتیجه‌گیری

۱- برای مطالعه جدی و توأم با تمرکز، یک فضای ثابت و یکنواخت بهترین مکان است.

۲- باید به طور شفاف بدانید که چه در مغز شما می‌گذرد و چه می‌خواهید بکنید.

۳- تمرین خودآگاهی و تقویت هشیاری، کیفیت آغاز و ادامه‌ی مطالعه را افزایش خواهد داد.