

چگونه مفهومی درس بخوانیم، خداحافظی با فراموشی و سطحی خوانی

فرا رسیدن امتحانات و فصل درس و تحصیل همیشه همراه است با چالش ها و مشکلاتی که ما باید در طول سال یا ترم تحصیلی با آنها دست و پنجه نرم کنیم. یاد گرفتن اینکه چگونه مفهومی درس بخوانیم می تواند به ما در مقابله با این مشکلات کمک کند. درس خواندن شاید یکی از خسته کننده ترین کار ها برای بسیاری از ما محسوب می شود، اما یادگرفتن نکات و روش هایی که می توانند به آسانتر شدن و مفهومی تر شدن آن کمک کنند ممکن است باعث شود که درس خواندن دیگر کاری سخت و طاقت فرسا برای ما به حساب نیاید و از آن لذت ببریم. مقاله زیر که بر اساس تحقیقی از دانشگاه کارولینا گردآوری شده، حاوی نکات بسیار مهمی است که میتواند به ما در درس خواندن کمک کند.

۱- مطالعه کردن با درس خواندن فرق دارد

بسیاری از ما هنگام امتحانات به جای اینکه درس بخوانیم، مطالعه می کنیم. مطالعه کردن زمانی است که ما از روی متن کتاب یا جزوه خود می خوانیم بدون آنکه خلاصه نویسی کنیم یا قسمت های مهم را علامت بزنیم. بهانه اکثرمان هم برای انجام ندادن این کار ها این است که فکر می کنیم این تکنیک ها وقت زیادی از ما می گیرند و باعث می شوند که از برنامه مان عقب بمانیم، غافل از اینکه

اتفاقی که می افتد دقیقا برعکس این است. اگر میخوایم یاد بگیریم که چگونه مفهومی درس بخوانیم باید از این تکنیک ها بهره ببریم. دلیلش هم آن است که اگر از تکنیک هایی مثل یادداشت برداری استفاده نکنیم، مجبوریم مطالبی را که قبلا مطالعه کرده ایم را دوباره و چند باره بخوانیم تا آن ها را در حافظه مان ثبت کنیم. در حالی که استفاده از روش های فوق می تواند به ما کمک کند تا در مدت زمان کمتری و تنها با یک بار مطالعه مطالب را یاد بگیریم و به ذهن بسپاریم. حتی اگر نتوانیم بعد از اولین مطالعه همه مطالب را یاد بگیریم، دیگر لازم نیست برای مرور کردن مطالب همه کتاب یا جزوه مان را بخوانیم. بلکه با نگاهی سریع به خلاصه ها و یادداشت هایمان می توانیم همه چیز هایی که خوانده ایم را دوباره به یاد بیاوریم. درس خواندن یعنی مطالعه کردن + استفاده از تکنیک های مطالعه، پس اگر به دنبال نتیجه ای مطلوب هستید فقط و فقط درس بخوانید!

۲- خودتان معلم خودتان شوید

معلم شدن بعنوان یکی از تکنیک هایی که به ما کمک می کند تا بفهمیم چگونه مفهومی درس بخوانیم، یکی از بهترین تکنیک هایی است که می تواند به شما در پیدا کردن نقاط ضعف و قوت تان کمک کند. سعی کنید که مطالب را به زبان خودتان و برای دوستان یا حتی خودتان توضیح دهید. فکر کنید که معلم خودتان هستید و سپس هرچه خوانده اید را به خودتان تدریس کنید. این کار باعث خواهد شد که بتوانید به خوبی تمام بخش هایی که در آنها ضعف دارید را پیدا کنید و فکری برای بهتر شدن در آنها بکنید. هر جایی که احساس کردید نمی توانید آن را

به خوبی و درست مثل یک معلم برای خودتان توضیح دهید را یادداشت کنید و بعد از تمام شدن تدریستان دوباره به سراغ آن بروید.

همچنین تکرار کردن مطالب به زبان و با ادبیات مخصوص خودتان به شما در به ثبت رساندن آنها در حافظه تان کمک خواهد کرد. اما علاوه بر تمام چیزهایی که گفته شد، شما می توانید با استفاده از این تکنیک از خودتان امتحان بگیرید. فراموش نکنید که سوالات را نباید دلبخواهی انتخاب کنید و بهتر است در انتخاب آنها سعی کنید از کتاب های کمک آموزشی کمک بگیرید و تعدادی از سوالات آنها را به صورت تصادفی انتخاب کنید. در طول مطالعه نیز مدام از خودتان سوال کنید. به این فکر کنید که اگر معلم یا استاد خودتان بودید از چه بخش هایی سوال طرح میکردید یا کدام بخش ها برایتان مهم تر به حساب می آمدند. سپس آنها را علامت بزنید و سعی کنید دقیقتر این بخش ها را بخوانید.

۳- مشکلات، دوستان شما هستند

نیازی نیست که از مشکلات و نقاط ضعف تان بترسید چرا که اگر میخواهیم یاد بگیریم که چگونه مفهومی درس بخوانیم باید به آنها به چشم یک دوست نگاه کنیم. نقاط ضعف ما می توانند به پیشرفت ما در مطالعه مان کمک بسیاری کنند و ما می توانیم آنها را به عنوان یکی از روش هایی که می توانند به بیاموزند چگونه مفهومی درس بخوانیم محسوب کنیم. برای مثال نقاط ضعف ما در درس هایی مثل ریاضی یا هر درسی که نیاز به محاسبات دارد، تنها در صورتی حل می شوند که تمرین بیشتری در آنها داشته باشیم. یا مشکلات ما در درس

حفظی زمانی حل می شوند که توضیحات بهتر و بیشتری در مورد آنها بخوانیم یا بشنویم. سعی کنید هر بخشی را که متوجه نشدید ابتدا از استادتان بپرسید. معلمان علاوه برداشتن دانش بیشتر، تجربه بالایی دارند که می تواند به شما کمک کند.

۴- چگونه مفهومی درس بخوانیم ، سکوت همیشه هم خوب نیست

درس خواندن در کتابخانه یا هر مکان دیگری که عاری از هرگونه صدایی است می تواند به ما کمک کند تا در هنگام درس خواندن متمرکز باشیم. اما خود این سکوت نمیتواند آزار دهنده باشد؟ تحقیقات نشان می دهند که حتی سکوت هم ممکن است برای برخی از افراد آزار دهنده باشد و تمرکز آن ها را از بین ببرد. برای فهمیدن اینکه چگونه مفهومی درس بخوانیم باید همیشه این نکته را در نظر بگیریم که چه روش ها و تکنیک هایی با خلق و خوی ما و محیط اطراف ما، همخوانی دارند.

۵- از روزهای تعطیل بهره ببرید

وقتی حرف از روزهای تعطیل می شود، ناخودآگاه یاد جمعه ها می افتیم. اما در اینجا ما به روزهایی اشاره می کنیم که کار کمتر و زمان بیشتری داریم. سعی کنید مطالب را به صورت بخش بخش در آورده و آنها را در طول هفته بخوانیم. سعی کنید روزهایی را که زمان بیشتری را در اختیار دارید به اینکار اختصاص دهید که تمام مطالب را دوره کنید. این روش

بهتر از آن است که تمام مطالب را در شب امتحان و یکباره بخوانید. این تکنیک خصوصا در مواردی به کار می آید که در حال آماده شدن برای امتحان هستیم، اما هنوز نمیدانیم که چگونه مفهومی درس بخوانیم.

تندخوانی به ما کمک می کند که یاد بگیریم چگونه مفهومی درس بخوانیم در تندخوانی توام با دقت یاد می گیریم هم تمرکز مان را افزایش دهیم و هم سرعت مان را در درس خواندن چند برابر کنیم. به همین جهت به مفهومی درس خواندن ما کمک می کند.