

با اشتباهات رایج در مطالعه آشنا شویم:

بیشتر باورهای اشتباه ما در زمینه مطالعه و درس خواندن ناشی از پیشنهادهای دوستان خیرخواهی است که متأسفانه هیچ چیز جلوی توصیه‌های آنها را نمی‌گیرد. آنچه این افراد، به رغم مهربانی و دلسوزی، در نظر نمی‌گیرند این مهم است که راهکار مفید برای آنها الزاماً برای دیگری چاره‌ساز نخواهد بود و به او در کسب نمرات بهتر یاری نخواهد رساند. در واقع آموختن امری بسیار منحصر به فرد و شخصی است. آنچه برای یک فرد راه قطعی در کسب موفقیت است، الزاماً برای دیگری قابل تجویز نیست. بهتر است پیش از شروع مطالعه یا برنامه‌ریزی برای آن، به بررسی و ارزیابی برخی از این اشتباهات رایج پردازیم.

اشتباه رایج شماره ۱: "برای کسب بهترین نمره‌ها باید به سختی درس بخوانم و لذا فرصتی برای تفریح و سایر کارها نخواهم داشت".

واقعیت: بی‌شک همه شاگرد اول‌ها در هر کلاسی زمان و انرژی بسیاری به درس خواندن اختصاص می‌دهند؛ با این حال آنها هم زمان کافی برای کارهای شخصی دارند. آنچه امروزه ثابت شده این است که اختصاص دادن زمان کافی برای "خود" و اشتغال به تفریح و سرگرمی از عوامل موثر در دستیابی به موفقیت تحصیلی است. در نظر داشته باشید چنانچه زمان کافی و موثر به خود اختصاص ندهید، خیلی زود کم می‌آورید و خستگی ناشی از این امر ممکن است بر موفقیت تحصیلی و نیز سلامت شما تاثیر نامطلوب بگذارد. پیشنهاد ما تنظیم یک برنامه منظم و دقیق است. زمانی را که در اختیارتان است به بخش‌های کوچک یک یا دو ساعته تقسیم کنید و زمان مشخصی برای درس خواندن و تفریح اختصاص دهید. در این صورت خواهید دید که هنوز وقت زیادی برای کارهای دیگر باقی مانده است.

اشتباه شماره ۲: "درس خواندن شب امتحان هیچ فایده‌ای نخواهد داشت".

واقعیت: گرچه همه مشاوره‌های تحصیلی، به اتفاق، بر این باورند که بنا بر دلایل اثبات شده درس خواندن دقیقه نود چندان موثر نیست و تاثیر زیادی در یادگیری ندارد، چون مطالب به زودی فراموش می‌شود؛ اما این به آن معنا نیست که درس خواندن شب امتحان بی‌ارزش است. درس خواندن در شب امتحان بهتر از آن است که اصلاً درس نخوانیم، چون به هر حال برخی نکات را در جلسه امتحان به یاد خواهید آورد. پیشنهاد ما این است که برای درس خواندن مرتب در طول نیمسال تحصیلی برنامه‌ریزی کنید و آن را جدی بگیرید، اما چنانچه به دلیلی موفق به این امر نشدید زمان کوتاه شب امتحان را جدی بگیرید و از آن استفاده کنید.

بدین منظور می‌توانید:

- بخش‌هایی که استاد تأکید بیشتری بر آن‌ها کرده است در اولویت قرار دهید.
- از دانشجویانی که این واحد را گذرانده‌اند در مورد سوالات ترم‌های قبل سوال نمایید.
- بخش‌های زمان بر را کنار گذاشته تا در صورت باقی ماندن زمان به آن‌ها پردازید.

اشتباه شماره ۳: "درس خواندن شب امتحان و تحت تنش برای من مفیدتر است".

واقعیت: افرادی که بر این باورند تصور می‌کنند زمانی می‌توانند بر مطالب درسی تمرکز بیشتر داشته باشند که فشار و اجباری وجود داشته باشد. حقیقت این است که این افراد به جای متعهد بودن به برنامه‌ریزی و توانمندی در مدیریت زمان ترجیح می‌دهند به اهمال‌کاری و شگردهای پتفره رفتن متوسل شوند. پیشنهاد ما این است که برای روزها و هفته‌ها برنامه‌ریزی کنید و هر روز بخش‌های کمی از مطالب درسی را مطالعه کنید. در این صورت در روزهای امتحان حجم زیادی از درس‌های نخوانده روی هم انباشته نمی‌شوند. به علاوه، پیشنهاد می‌شود برای مبارزه با اهمال‌کاری اقدام کنید و از متخصصان حوزه سلامت روان و مشاوران تحصیلی کمک بگیرید.

اشتباه شماره ۴: "ضروری است که هر روز، و بدون هیچ استثنایی، درس بخوانید."

واقعیت: شاید این مطلب در نظر اول درست به نظر برسد، اما چنین نیست. غالباً زمان کافی برای یک روز استراحت وجود دارد، مشروط بر آنکه برنامه‌ریزی مرتبی داشته باشیم و به آن متعهد بمانیم. آن را بنویسیم و به طور منظم پیگیری کنیم.

اشتباه شماره ۵: "من از روش آموختن حین خواب استفاده می‌کنم."

واقعیت: این باور در برخی آزمایش‌های علمی ریشه دارد. بر اساس این تحقیقات، مغز حتی در حالت خواب نیز قادر به یادگیری و جذب مطالب درسی است. حتی برخی معتقدند با گوش دادن به مطالب درسی در حالت خواب توانسته‌اند زبان دوم بیاموزند. گرچه این مستندات علمی نشان دهنده توانمندی‌های بالای مغز است، اما پیشنهاد ما این است که برای آموختن مطالب مهم درسی هرگز به شیوه‌هایی که هنوز به قطعیت اثبات نشده‌اند اتکا نکنید. برای مثال، می‌توانید در حال خواب به مطالب ضبط شده در کلاس گوش دهید، اما این روش جایگزین خوبی برای درس خواندن در بیداری نیست.

اشتباه شماره ۶: "مطالبی که بیش از حد خوانده می‌شوند بیشتر هم از یاد خواهند رفت."

واقعیت: این باور به وضوح اشتباه است. همه ما تجربه کرده‌ایم که وقتی مطلبی، برای مثال شماره تلفن یا آدرس، را بارها و بارها با خود تکرار می‌کنیم، کمتر از یاد می‌بریم. تکرار با تمرکز بر روی مطالب دلیل فراموشی نیست. این باور از آنجا سرچشمه می‌گیرد که وقتی به اضطراب امتحان دچار می‌شویم، مطالبی را که خوانده‌ایم از یاد می‌بریم. به واقع، آنچه باعث فراموشی است، مطالعه و مرور زیاد مطالب نیست بلکه اضطرابی است که در جریان امتحان تجربه می‌کنیم. اگر مطالب را چند روز قبل از امتحان مرور کنیم کمتر دچار اضطراب امتحان و فراموشی مطالب می‌شویم.

اشتباه شماره ۷: "برخی افراد اگر درس نخوانند نتیجه بهتری در امتحان می‌گیرند."

واقعیت: این باور تا حدودی شبیه باور شماره ۶ است و بهانه فوق‌العاده‌ای برای افراد اهمال‌کار است که تصور می‌کنند درس خواندن تهدیدی برای عملکرد آنهاست. واقعیت آن است که همه افراد اگر درس بخوانند نتیجه بهتری می‌گیرند. چنانچه تصمیم داشتید این باور اشتباه را بیازمایید پیشنهاد می‌کنیم در یک زمان واحد عملکردتان در دو امتحان را بسنجید؛ که در یکی از آنها با تمرکز درس خوانده‌اید و در دیگری چندان مطالعه‌ای نداشته‌اید.

اشتباه شماره ۸: "لازم است یک مکان مشخص برای درس خواندن داشته باشیم و همیشه آنجا درس بخوانیم."

واقعیت: در واقع داشتن فضایی مناسب و ثابت برای مطالعه می‌تواند در فرآیند یادگیری موثر باشد. این "فضای درس خواندن" به شما کمک می‌کند تا عادات مناسب مطالعه را در خود ایجاد کنید و بدانید که بودن در این فضا به معنی تمرکز بر مواد درسی و مطالعه موثر آنهاست. با این حال، امروزه روشن شده است که تغییر فضای مطالعه به شما کمک می‌کند که از خستگی و بی‌حوصلگی در حین مطالعه جلوگیری کنید و بازده درس خواندن را افزایش دهید. لذا پیشنهاد ما این است که فضای مشخصی برای مطالعه داشته باشید، با این حال وقتی احساس کردید بی‌حوصله شده‌اید از فضاهای مناسب دیگر استفاده کنید. انعطاف‌پذیری به ما کمک می‌کند راحت‌تر خود را با شرایط غیرمترقبه تطبیق دهیم.

اشتباه شماره ۹: "موسیقی گوش دادن در حین مطالعه بازده را افزایش می‌دهد."

واقعیت: این امر در بیشتر موارد اشتباه است، چرا که صدای موسیقی می‌تواند در یادگیری مداخله کند و سبب حواسپرتی شود. بهتر است در محیطی آرام و به دور از عواملی که سبب حواسپرتی می‌شود درس بخوانید. درس خواندن با موسیقی، بیشتر سبب می‌شود که متن شعر را حفظ شویم.

اشتباه شماره ۱۰: "مهارت‌های مطالعه آموختنی نیست."

واقعیت: بر اساس این باور هر کدام ما یا دانشجوی خوبی هستیم یا هرگز نخواهیم توانست دانشجوی خوبی باشیم. این باور به وضوح اشتباه است. می‌توانید امتحان کنید. آموختن دو یا سه مهارت می‌تواند گام موثری در ارتقای نمره شما در امتحان بعدی باشد. پیشنهاد می‌کنیم که دست از تلاش بردارید و به آموختن راهکارهای مناسب درس خواند و مطالعه ادامه دهید.

اشتباه شماره ۱۱: "درس خواندن یعنی پشت میز نشستن و کتاب را پیش رو گشودن."

واقعیت: این امر زمانی صحیح است که فعالانه وارد فرآیند یادگیری شده باشید؛ یادداشت برداری کنید، زیر مطالب مهم خط بکشید یا سؤالات، نکات مهم و مفاهیم کلیدی را یادداشت کنید. پیشنهاد می‌کنیم به جای اختصاص دادن ساعت‌های طولانی به مطالعه، زمان کافی اما پربازده را به درس خواندن اختصاص دهید. اگر فقط پشت میز بنشینید ولی مطالعه فعال نداشته باشید، پشت میز نشستن دردی را دوا نمی‌کند.

اشتباه شماره ۱۲: "تمرین و تکلیفی داده نشده است، پس لزومی هم به درس خواندن نیست."

واقعیت: مرور هر روزه و منظم مطالب درسی امری مفید برای موفقیت تحصیلی است و به شما کمک می‌کند تا پیش از امتحان خود را برای آن آماده کنید و از درس خواندن دقیقه نود پیشگیری کنید. حتی وقت‌هایی که تمرین ندارید درس‌ها را به طور مرتب مطالعه کنید و با آمادگی در کلاس حاضر شوید.

اشتباه شماره ۱۳: "بهترین نتیجه درس خواندن را زمانی می‌گیرم که در تخت خواب مطالعه می‌کنم."

واقعیت: تخت خواب جای بسیار راحتی است و شاید یکی از راحت‌ترین مکان‌ها برای درس خواندن. اما این فضا می‌تواند بیش از حد راحت باشد تا حدی که خوابان برد. بهتر نیست به جای تخت خواب از یک صندلی مناسب برای درس خواندن استفاده کنیم؟

اشتباه شماره ۱۴: "همه افراد یک جور درس می‌خوانند."

واقعیت: دقیقاً برعکس، هر کس باید شیوه منحصر به فرد خود را در یادگیری بیاموزد و پیش گیرد. بهتر است شیوه‌های مناسب و راهکارهای مفید درس خواندن برای خود را پیش از برنامه‌ریزی و مطالعه بررسی کنید و به کار بندید. شناسایی این راهکارها نخستین گام در موفقیت تحصیلی است.

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور ۱۶۴" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران. سال ۱۳۹۴)