

## باورهای اشتباه در مطالعه، از آغاز راه اشتباه نکنیم!

گناه بیشتر باورهای اشتباه ما در زمینه مطالعه و درس خواندن دوستان خیرخواهی هستند که متأسفانه هیچ چیز جلوی پیشنهاداتشان را نمی‌گیرد. آنچه این افراد، به رغم مهربانی و دلسوزی‌شان در نظر نمی‌گیرند این مهم است که راهکار مفید برای آنها الزاماً برای دیگری نیز 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 و بی‌بُر و برگشت موفقیت است الزاماً برای دیگری قابل تجویز نیست. بهتر است پیش از شروع مطالعه و یا برنامه‌ریزی برای آن زمانی را برای بررسی و ارزیابی برخی از این اشتباهات رایج اختصاص دهیم. لذا، پیام مشاور در راستای نیل به اهداف خود در زمینه ارتقاء موفقیت تحصیلی دانشجویان عزیز، درصدد است تا در هر شماره به بررسی یک یا دو مورد از این باورهای اشتباه بپردازد.

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 زیادی 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 ازین امر می‌تواند بر موفقیت تحصیلی و نیز سلامت شما تاثیر نامطلوب بگذارد. پیشنهاد ما تنظیم یک برنامه منظم و دقیق است. وقتی را که در اختیاران است به بخش‌های کوچک یک یا دو ساعت تقسیم بندی کنید و برای درس خواندن و تفریح زمان‌های مشخصی را 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، به زودی فراموش می‌شود و تاثیر بالایی در یادگیری ندارد؛ اما این به آن معنا نیست که درس خواندن شب امتحانی بی‌ارزش است. درس خواندن در این شرایط بهتر از اصلاً نخواندن است چون به هر حال برخی نکات را سر 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 ببرید.

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 به هر روز بخش‌های کمی از مطالب درسی را اختصاص دهید. در این صورت در روزهای امتحان حجم بالایی از درس‌های نخوانده روی هم تلنبار نشده‌اند. به علاوه پیشنهاد می‌شود برای حل و فصل مساله اهمال‌کاری اقدام کنید و از متخصصین 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 تعطیلی و 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 ریشه در برخی آزمایش‌های علمی دارد. این تحقیقات بیان می‌کند 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 بهره نبرید. برای مثال می‌توانید در حال خواب به نوارهای ضبط شده سر 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 دلیلی بر فراموشی نیست. این باور از آنجا نشأت می‌گیرد که در تجربه اضطراب امتحان ما 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 سر جلسه می‌شویم.

اشتباه شماره ۷: "کسانی هستند که اگر درس نخوانند نتیجه بهتری در امتحان می‌گیرند."

واقعیت: این باور تا حدودی شبیه باور شماره ۶ است و بهانه فوق‌العاده‌ای برای افراد تنبل 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 مشخص شده است، تغییر فضای مطالعه به شما کمک می‌کند که از خستگی و بی‌حوصلگی در حین مطالعه جلوگیری کرده و بازده درس خواندن را بالا ببرید. 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.

اشتباه شماره ۹: "در یک زمان خاص نباید بر بیش از یک موضوع متمرکز شد."

واقعیت: اگرچه وقتی زمان کافی در اختیار باشد، بیشتر ما ترجیح می‌دهیم تنها بر مطلب پیش رویمان متمرکز شویم، اما برخی افراد معتقدند می‌توانند چند موضوع مختلف را همزمان مطالعه کنند. برای این کار جزوات مختلف را پیش روی خود می‌گشایند و هر ۱۵ دقیقه یکی از مطالب را مطالعه می‌کنند و بعد جزوه را عوض می‌کنند. پیشنهاد ما این است که این راهکار را امتحان کنید و چنانچه در مورد خود مفید دیدید ادامه دهید.

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 آموختنی می‌تواند گام موثری در ارتقاء نمره شما در امتحان بعدی باشد. پیشنهاد می‌کنیم که دست از تلاش برندارید و به آموختن راهکارهای مناسب درس خواند و مطالعه ادامه دهید.

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

واقعیت: این امر زمانی صحیح است که شما فعالانه وارد فرآیند یادگیری شده باشید؛ یادداشت برداری کنید، زیر مطالب مهم خط بکشید و یا سوالات، نکات مهم و مفاهیم کلیدی را یادداشت کنید. پیشنهاد می‌کنیم به جای اختصاص دادن ساعت‌های طولانی به مطالعه، زمان کافی اما پر بازده به درس خواندن اختصاص دهید.

اشتباه شماره ۱۲: "تمرین و تکلیفی ارایه 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 پیش مطالعه سر کلاس حاضر شوید.

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

واقعیت: تخت خواب بسیار جای راحتی است و شاید یکی از راحت‌ترین مکان‌ها برای درس خواندن. اما این فضا می‌تواند بیش از حد راحت باشد تا حدی که خوابمان ببرد. 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.

اشتباه شماره ۱۵: "موسیقی گوش دادن در حین مطالعه بازده را بالا می‌برد."

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.

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