



مجموعه مهارت‌های تحصیلی و مطالعه

معاونت دانشجویی
دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بسمه تعالی

معاونت دانشجویی فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی شیراز
اداره مشاوره و راهنمایی دانشجویان

جزوه آموزشی ویژه دانشجویان جدیدالورود با عنوان :
(مجموعه مهارت‌های تحصیلی و مطالعه)

دومین دوره همایش از دبیرستان تا دانشگاه

مهرماه: ۱۳۸۵

مهارت‌های یادداشت برداری و حضور در کلاس

با این که از دانشجویان انتظار می‌رود با توانایی یادداشت برداری خوب پا به دانشگاه گذارند اما همیشه این طور نیست. دبیرستان این توانایی را ایجاد نمی‌کند و بنابراین مهارت‌های خوب گوش دادن و یادداشت برداری آنها ضرورتاً باید بهتر گردد.

یادداشت‌های کافی جزء ضروری یادگیری و مطالعه کارآمد در دانشگاه به شمار می‌آید. به پیشنهاد های زیر فکر کنید و سیستم یادداشت برداری خود را بهبود بخشید.

۱- شنونده فعال و مثبتی باشید.

در ردیف‌های اول بنشینید، نه چیزی بخوانید و نه صحبت کنید. در طی ۲۰ دقیقه دوم (یعنی معمولاً زمانی که توجه خود را از دست می‌دهید) و تا آخرین دقیق، تا زمان ارائه خلاصه یا نتیجه‌گیری توجه ویژه خود را حفظ کنید.

۲- یادگیرنده فعال و مثبتی باشید.

با علاقه به مطالب درسی با طرح پرسش‌هایی برای دریافت پاسخ در کلاس شرکت جویید.

شما می‌توانید این کار را با اندیشیدن درباره‌ی موضوع درسی، و پیش‌قدم شدن در ارائه کنفرانس و از قبل خوانی مطالب درسی انجام دهید (اگر حفظ کردن مطالب برای شما دشوار است، مورد اخیر به ویژه برایتان سودمند است).

۲- با توجه ویژه به مطالب اصلي، یادداشتهای دقیق بردارید.

ممکن است نکته اصلي آن جا باشد، اگرچنین است، آن را یادداشت کنید افزون بر آن، در پی نکات تأکیدی برآیید؛ یعنی یافتن آن نکات از لا به لای کلام استاد، زبان بدني یا آنچه در چهره و حرکات دست و بدن او مشهود است و یا زمانی که استاد مطلبي را به دقت از روی یادداشتهایش برای شما می‌خواند. اگر فکر می‌کنید نکته اصلي را دریافت نکرده‌اید، یادداشت‌هایتان را به هم‌کلاس‌هایتان یا استاد نشان دهید.

۴- به هنگام یادداشت برداري بين مطالب کمی فضای خالی بگذارید.

شما باید برای نوشتن مطالب به زبان خودتان و افزودن آن به یادداشت‌هایتان به حد کافی جا داشته باشید. این روش به شما کمک می‌کند تا با یکپارچه کردن مطالب فعلی با آنچه از قبل می‌دانستید، در سطحی ژرفتر مطلب را بیاموزید. همچنین گذاشتن فضای اضافی در یادداشت‌هایتان، یافتن مطالب را به هنگام مطالعه برایتان آسانتر می‌کند.

۵- در خلال ۲۴ ساعت برای هر کلاس ۱۰ دقیقه یادداشتهای خود را

مرور کنید.

زیرا در غیر اینصورت شما ۵۰ تا ۸۰ درصد از مطالب را از دست می‌دهید.

۶- یادداشتهای خود را طوری تنظیم کنید تا بتوانید به طور مؤثری

مطالعه کنید.

قسمت وسیعی از حاشیه سمت راست صفحه را خالی بگذارید، این جا جای نوشتن پرسش‌هایی است که به هنگام خواندن برایتان مطرح می‌شود پشت صفحه را خالی بگذارید تا صفحه را به راحتی

برگردانید. یادداشت‌ها را بپوشانید یا صفحه را به پشت برگردانید و به پرسش‌هایی که ضمن مطالعه طرح کرده‌اید، پاسخ دهید.

۷- فعالانه به درس گوش دهید، اگر ممکن است قبل از نوشتن فکر کنید ولی مراقب باشید از یادداشت برداری عقب نمانید.

۸- ذهن خود را نسبت به مطالبی که با آن مخالفید باز بگذارید، اجازه ندهید بحث کردن در یادداشت برداری شما مداخله کند.

۹- اگر پرسش مربوط به موضوع برایتان طرح شده، آن را بپرسید.

۱۰- از روش استاندارد یادداشت برداری _ شامل نقطه گذاریها، اختصارات، حاشیه ها و غیره استفاده کنید و آن را در خود پیورانید.

۱۱- یادداشت‌ها را در دفتری بزرگ نگهداری کنید. تنها حُسن دفترچه های کوچک در آسانی حمل آنهاست ولی برای هدف اصلی شما مناسب نیستند، دفتر بزرگ به شما امکان می دهد حاشیه گذاری مناسبی را رعایت کنید.

۱۲- هر گاه از بخشی از صفحه به بخش دیگر همان صفحه می رسید، يك جای خالی باقی بگذارید تا در صورت لزوم در آینده آن را با مطالب تکمیل شده پر کنید. هدف شما، یادداشت برداری مفید است و نه صرفاً نگهداری اوراق!

۱۳- سعی نکنید از تمام مطالب استاد یادداشت بردارید. این کار در وهله اول غیر ممکن و در وهله دوم غیر ضروری است زیرا تمام

مطالب از اهمیت یکسانی برخوردار نیستند. بیشتر وقت خود را صرف گوش دادن و یادداشت برداری از نکات مهم و اصلی کنید. اگر شما با حداکثر سرعتتان یادداشت بردارید، شنونده خوبی نخواهید بود. گرچه گاهی نوشتن از اندیشیدن مهم تر است.

۱۴- یادداشتهای اصلی خود را به صورت روشن و خوانا بنویسید تا برای خودتان قابل خواندن باشد ولی هر کجا که توانستید از علائم اختصاری ابداعی خودتان استفاده کنید. این کار مستلزم دوباره نویسی یادداشتهایتان است تا در زمان بهتری بتوانید آن را بخوانید و بدان بیندیشید. همچنین پاکیزگی از جهاتی حُسن است ولی الزاماً یادگیری شما را افزایش نمی دهد.

۱۵- بدون ملاحظه هر آنچه را روی تخته سیاه می بینید، در دفترتان بنویسید. آیا تاکنون فکر کرده اید که نوشته های ناخوانای روی تخته ممکن است سر نخ يك سوال امتحانی باشد. شاید شما نتوانید تمام نوشته های روی تخته را با یادداشتهایتان از گفته های سخنرانی تلفیق و یکدست سازید. ولی اگر آنها را جداگانه بنویسید چه بسا در آینده سرنخ مناسبی باشد. اگر هم چنین نشود، اشکالی ندارد. شما چیزی را از دست نداده اید، در هر صورت شما در کلاس بوده اید.

۱۶- نکات و پیشنهاد های پیش گفته شده را با دقت عمل کنید، اگر در این مورد ابهامی دارید با مرکز مشاوره دانشجویی تماس بگیرید.

ویرایش یادداشت های درسی

۱- دلایل خوبی برای سازماندهی و بازنگری هر چه سریعتر یادداشتهایتان پس از سخنرانی وجود دارد:

الف) تا زمانی که موضوع درس هنوز در ذهن شما تازه و آماده است، می توانید از مثالها و حقایقی که در حافظه شما از درس به جای مانده و فرصت نوشتن آنها را در حین سخنرانی نداشته اید، برای تکمیل یادداشتهایتان استفاده کنید.

علاوه بر این شما می توانید قسمتهایی از درس را که برایتان مبهم باقی مانده است باز یابی کرده و از استاد، یک همکاسی، از متن کتاب درسی و یا از طریق سایر منابع برای کسب اطلاع بیشتر، برای رفع ابهام کمک بگیرید.

ب) مرور بلافاصله مطالب، نتیجه بهتری نسبت به مرور پس از مدت طولانی تر به بار خواهد آورد. اگر دانشجویی در مدت ۲۴ ساعت و یا قبل از جلسه درسی بعدی مطالب را مرور کند از میزان محفوظات او کاسته و بر میزان فراگیری او بیشتر از مرور مطالب افزوده می شود.

۲- روش حاشیه نویسی در کنار یادداشتهایتان، بر دوباره نویسی ارجحیت دارد.

پیشنهاد های زیر می تواند در زمینه حاشیه نویسی در کنار یادداشتهایتان مفید باشد:

الف) در زیر جملات کلیدی و مفاهیم مهم خط بکشید.

ب) از درج ستاره (*) و علائم راهنما برای نشان دادن مطالب مهم بهره بگیرید.

ج) از حاشیه های دفترتان یا از صفحات خالی برای هماهنگ کردن یادداشتها با متن کتاب درسی استفاده کنید. برای تطبیق یادداشتها با متن کتاب درسی، شماره صفحه متن مربوط در کتاب را در کنار یادداشتها بنویسید.

چگونه یک کتاب مشکل را بخوانیم

افراد بسیاری را می توان دید که اشتیاق سرشاری برای درک موضوعات دشواری مانند علم، فلسفه، مذهب، اقتصاد و نظریه های سیاسی دارند. اما گاه شعله های این اشتیاق به خاموشی می گراید. افراد در می یابند کتاب هایی که آنها مشتاقانه و به امید فراگیری می گشایند، به چیزی فرای فهم آنها مبدل می شود. به واقع، هر کتابی قصد دارد مطلب را به خواننده عادی برساند و این ممکن نیست؛ مگر آن که اگر شما به درستی به آن نزدیک شوید. راه درست نزدیک شدن به آن چیست؟ پاسخ در یکی از قواعد مهم خواندن نهفته است. شما باید کتاب را قبل از تسلط بر آن، سطحی بخوانید. ابتدا در پی چیزهایی باشید که می توانید آن ها را بفهمید و خودتان را در مطالب دشوار گرفتار نکنید. پاراگراف های پیشین، پانویس، مباحث و مراجعی را که از آنها گریزانید درست بخوانید. کتاب حاوی مطالبی است که شما بی درنگ آن را درک می کنید. حتی اگر ۵۰ درصد مطالب یا کمتر را درک کردید، شما می توانید کتاب مورد مطالعه را تا حدودی بفهمید. یکی از روش های کتابخوانی سطحی به خواندن اجمالی موسوم است. شما هرگز از طریق سطحی خوانی نمی توانید به آن چیزی

که با خواندن و مطالعه فرا چنگتان می‌آید، دست یازید. در عین حال خواندن اجمالی روش کاربردی است در مواقعی که شما با انبوهی از کتاب سروکار دارید. با سطحی خوانی و اغلب با دقت شگفت‌آوری، می‌توانید درکی کلی از محتوای کتاب به دست آورید. برای سطحی خوانی یا خواندن، گام‌های زیر روشی مناسب برای شروع و پرداختن به کتاب به صورت اجمالی است:

۱- به عنوان صفحه و مقدمه نگاه کنید و به ویژه به عناوین فرعی یا دیگر نشانه‌هایی توجه کنید که به هدف و چشم‌انداز کتاب یا مقصود نویسنده اشاره دارند.

۲- فهرست مطالب را برای کسب دریافتی کلی از ساختار کتاب، بخوانید از فهرست همچون نقشه جاده قبل از شروع سفر بهره بگیرید

۳- فهرست اعلام یا موضوعی را بازبینی کنید تا با دامنه موضوعات تحت پوشش یا منابع مورد استفاده از مؤلفان آشنا شوید. هرگاه فهرست اصطلاحات در پایان هر فصل، مهم و حساس به نظر رسید، برای درک بهتر، آن‌ها را در متن جستجو کنید، بدین ترتیب شما کلید نزدیک شدن به مؤلف را پیدا می‌کنید

حالا شما برای خواندن کتاب یا سطحی خوانی، هرکدام را که انتخاب کنید، آماده هستید، اگر به سطحی خوانی رأی می‌دهید به فصل‌هایی نگاه کنید که حاوی بندهای اصلی یا به عبارات خلاصه شده در شروع یا پایان صفحه یا فصل هستند، سپس صفحاتی را ورق بزنید، یک یا دو پاراگراف و گاهی هم چند صفحه متوالی را بخوانید بدین نحو کتاب را ورق زده، همواره در جستجوی ضربان اصلی مطلب باشید.

هشدار: اگر شما از این روش برای شروع به سطحی خوانی کتاب استفاده کنید چه بسا در پایان پی ببرید که به هیچ وجه در حال سطحی خواندن نیستید، بلکه آن را می خوانید، آن را می فهمید و از آن لذت می برید. وقتی کتاب را بر زمین می گذارید، در خواهید یافت که بعد از این هیچ موضوعی برایتان دشوار نخواهد بود

کنترل محیط مطالعه

۱- یک مکان معین را برای مطالعه کرن تخصیص دهید.

اگر تصمیم به مطالعه کردن دارید، باید بهترین مکان ممکن را برای این کار پیدا کنید. البته این مکان حتما باید آرام و بی سرو صدا باشد و در آن شخص در اثر صداهایی مانند رادیو، تلویزیون و سرو صدای اشخاص دچار گیجی نشود. اما این مسئله کاملا هم قطعی نمی باشد. چون ۸۰٪ مطالعه دانشجویان در اتاق خودشان انجام می شود نه در کتابخانه. ولی اگر سعی کنید تا در محیطی خاص درس بخوانید، اتوماتیک وار دارید این مشق را تمرین می کنید که در هر محلی کار خاصی انجام دهید و این به سایر رفتارهای شما نیز نظم می بخشد.

سپس در هر جایی که در این دنیا قرار بگیرید، فکر می کنید باید کار متناسب آن محل را انجام دهید. به این روش توجه کنید:

هنگامیکه وارد کلاس درس می شوید و می نشینید، کارتتان را با توجه به حرفهای استاد شروع می کنید، در این جا نگرشها و توجه و رفتارتان به طور خودکار عمل می کنند. برای اینکه قبلا آن اتاق با چیزهایی مانند

درس و گوش دادن و غیره مرتبط شده است چنانچه موقعیت این مکان (کلاس درس) را برای جاهای دیگر هم بوجود بیاورید، در می‌یابید که در آن مکانها هم آسانتر می‌نشینید و مطالعه می‌کنید.

۲- قبل از شروع يك تکلیف، زمانی را که برای پایان دادن به آن انتظار دارید بر روی يك صفحه بنویسید. گزارشی از اهداف مورد نظرتان تهیه کنید. این مرحله در کل، زمانی را تلف نمی‌کند. اما می‌تواند بسیار مفید باشد. این مرحله ممکن است فشار خیلی کمی بر روی شما داشته باشد و در نتیجه رفتار مطالعه شما به صورت ثابتی بهبود می‌یابد. صفحه‌ای که بر روی آن اهدافتان را یادداشت کرده‌اید، بعنوان شاخصی از کارآمدی روش مطالعه تان نگهداری کنید. سعی کنید هر روز هنگام عصر سطح اهدافتان را بطور جزئی افزایش دهید، سعی نکنید که درجه اهدافتان را به صورت رؤیایی بالا ببرید. فقط اهداف را بافاصله زمانی کم افزایش دهید.

۳- با انتخاب نمادهای اجتماعی که به مطالعه مربوط است، توانایی تمرکزتان را تقویت کنید. در این رابطه شکل خاصی از لباس مثلا يك کلاه، روسری، يك مجسمه جدید و یا يك توتم را انتخاب کنید. قبل از اینکه مطالعه را شروع کنید، کلاه را بپوشید یا مجسمه کوچکتان را بر روی ميز قرار دهید. این اعمال از دو راه به تمرکز شما کمک می‌کنند. اول از همه، علامتی برای اشخاص دیگر است مبنی بر اینکه در حال کارکردن هستید و محترمانه از آنها می‌خواهید که مزاحم شما نشوند (تمرکزتان را به هم نزنند). دوم، برگزار کردن این مراسم کوتاه و منظم به شما در انجام دادن کارتان کمک میکند اما به هنگام نامه نوشتن، تخیل کردن و یا پرسه زدن در اطراف، از مجسمه یا کلاهتان استفاده نکنید. استفاده از این روش را فقط به زمان مطالعه اختصاص

دهید. اگر جادویتان علاوه بر کتاب با چیزهایی دیگر نیز مرتبط شده بدنبال يك نماد دیگر باشید. باید مواظب باشید که نمادهایتان به نشانه‌ای برای برانگیختن رؤیاها تبدیل نشوند .

۴- اگر حواستان پرت شده است، بایستید و رویتان را از کتابهایتان برگردانید: در حالی که به کتاب خیره شده و در مورد قوی‌تر شدن ضعف تان با خود نجوا می‌کنید. پشت میزتان ننشینید، اگر این کار را بکنید بعد از مدتی مطالعه با رؤیا پردازی و احساس گناه مرتبط خواهد شد و اگر مجبور به تخیل هستید که همه ما گاهی انجام می‌دهیم بلند شده و در اتاق قدم بزنید. اتاق را ترك نکنید. فقط بایستد و در حالی که به تکالیف درسی تان نگاه نمی‌کنید به تخیل پردازید. عمل فیزیکی ایستادن، فکر شما را بر روی کارت‌تان متمرکز می‌سازد. در این مورد سعی کنید. بزودی متوجه می‌شوید گفتن این جمله به خود که " من بای بایستم" به شما در متمرکز کردن حواستار کمک می‌کند.

۵- در آخر هر صفحه مکث کنید. و وقتی که مشغول خواندن هستید، آهسته تا ۱۰ بشمارید. این ایده‌ای است که زمان مطالعه شما را ممکن است افزایش دهد. اگر هنگام خواندن افکارتان آشفته است و نمی‌توانید تمرکز داشته باشید، این کار برای شما سودمند است. اگر در حین مطالعه کسی از شما سؤال کند که " چقدر خوانده‌اید " شما تنها به او جواب دهید: " در حدود سی دقیقه ". این روش را به کار ببرید اما به خاطر داشته باشید این راه فقط به عنوان يك راه حل اضطراری برای نداشتن تمرکز به کار می‌رود.

۶- برای شروع مطالعه، زمان معینی را اختصاص دهید. رفتار و عادات معین همیشه در طی روز در زمان مربوط به خودشان رخ می‌دهند . اگر

يك روز خود را مورد بررسي قرار دهید ، در مي يابيد كه همیشه کارهاي معيني را در زمانهاي پيش بيني شده اي انجام مي دهيد . ممکن است كه اين مسئله در روزهاي مختلف، تغييراتي داشته باشد اما عموماً بعضي از رفتارهاي شما به صورت عادي داراي وقت خصوصي مي باشند. اگر با خودتان رو راست و صادق باشيد، در مي يابيد كه شروع كردن رفتارهاي كنترل شده توسط زمان، كاري نسبتاً ساده است. مسئله مورد توجه اين است كه اگر بتوانيد بطور عادي مطالعه كنيد يا حداقل قسمتي از مطالعه روزانه خود را انجام دهيد ، بعدها شروع آن آسانتر خواهد بود . سعي كنيد زمان مطالعه را به صورت عادي در آوريد و به آنچه كه قبل از شروع مطالعه انجام مي دهيد، دقت كنيد. اين يك روش براي بهتر كردن تمرکزتان است .

۷- درست قبل از شروع زمان مطالعه ، هيچ كار ناتمامي را شروع نكنيد. بسياري از مردم در مورد كارهايي كه نسبت به انجامشان تعهد دارند و نيمه تمام مانده اند ، فكر مي كنند . آنها مجبور هستند كه اين كارها را انجام دهند تا از تعهدي كه دارند، رهائي يابند . فعاليتهاي نيمه تمام معمولاً بيشتر از كارهاي تكميل شده ، ذهن را مشغول مي كنند. اگر عقیده مذکور را درباره عادت تخيل كرد بكار ببريد، متوجه خواهيد شد كه فعاليت ها و تكاليف ناتمام در مقايسه با آنهايي تمام شده اند، بيشتر موجب تخيل ورؤيا پرد ازي مي گردند. بنابراين وقتي كه مي دانيد به زمان مطالعه كه خودتان آن را انتخاب کرده ايد، نزديك مي شويد ذهنتان را درگير مسائل پيچيده و بحثهاي طولاني نكنيد.

سعي كنيد كه به زمان مخصوص مطالعه عادت كنيد و به اعمالی كه قبل از شروع مطالعه انجام مي دهيد ، توجه كنيد . اين راهي براي بالا بردن توانايي تمرکز شماست.

۸- اهداف کوتاه مدت و منظمي را براي خود در نظر بگيريد. اين زمان را به زير مجموعه‌هايي تقسيم كنيد و قتيكه اولين صفحه را تمام كرديد، زمان خاصي را براي اين كار اختصاص دهيد. اگر رياضي مي‌خوانيد، زماني را براي حل هر مسئله در نظر بگيريد. به عبارت ديگر تكاليف تان را به واحدهاي كوچكي تقسيم كنيد. براي همه اهداف معين شده زماني را تعيين كنيد. اين شيوه توانايي شما را براي مطالعه كردن، افزايش مي‌دهد بدون اينكه تمرکزتان را از دست بدهيد.

۹- از يك دفترچه يادداشت به عنوان ياد يار استفاده كنيد. ترفند ديگري كه به شما در با لا بردن تمرکز كمك مي‌كند، قرار دادن يك مداد و كاغذ در کنار دفتر يادداشت شما است. اگر در هنگام مطالعه، ذهنتان مشغول مسائلي مي‌شود كه بايد آن را انجام دهيد آن را در دفترچه يادداشت كنيد در اين صورت مطمئن مي‌شويد كه در صورت نگاه كردن به دفترچه متوجه كارهايي كه بايد انجام دهيد خواهيد شد. نگراني در مورد فراموش كردن كارهايي كه بايد انجام دهيد، ممكن است موجب اختلال در مطالعه شود.

۱۰- قبل از اينكه مطالعه را شروع كنيد، استراحت كنيد. براي تمرکز داشتن از خودتان پي‌رسيد: آيا مطالعه و كار كردن بر روي كتاب، چيزي است كه مرا بترساند؟

اگر مجبور باشيد كه موارد ناخوشايندي را مطالعه كنيد و شما مي‌دانيد كه از خواندن آن مطالب احساس بدني به شما دست مي‌دهد، چه عكس‌العملي نشان مي‌دهيد؟ احتمالاً مطالعه را متوقف کرده و مشغول خيال‌بافي مي‌شوید و دلایل خوبی برای متوقف کردن مطالعه پیدا می‌کنید. اگر اینگونه عمل کنید می‌توان گفت که اضطراب یادگیری

دارید، تنها راه از بین بردن اضطراب یادگیری، یادگرفتن این مطلب است که چگونه استراحت کنیم. اگر از لحاظ جسمی و روحی کاملاً استراحت کرده باشید، تقریباً غیر ممکن است که هیچ نگرانی از خواندن به خود راه دهید. کتاب را با آرامش مطالعه کنید نه با هیجان و اضطراب. وقت مطالعه، مطالعه کنید و نگرانی را برای زمان خودش بگذارید. هردو را در يك زمان انجام ندهید.

مطالعه گروهی برای افزایش سطح یادگیری

برخی از دانشجویان پی برده اند که مطالعه گروهی در یادگیری بهتر و سریعتر بعضی دروس، سودمند است. با این حال، مطالعه گروهی باید با روشی ویژه انجام گیرد؛ در غیر این صورت جز اتلاف وقت و ناکامی نتیجه ای به بار نخواهد آورد.

رهنمود های زیر به شما در برنامه ریزی و اجرای روش درست مطالعه گروهی کمک می کند.

۱. اندازه گروه مهم است. گروه می تواند شامل دو نفر باشد ولی اگر تعداد اعضا بین سه تا شش نفر باشد، مطلوب تر است، به طوری که اگر يك نفر نتوانست در جلسه شرکت کند، گروه می تواند به کار خود ادامه دهد. همه اعضا باید درس واحدی را اختیار کنند و بتوانند به طور منظم با هم باشند.

۲. يك نفر از اعضا باید در نقش رئیس عمل کند، او باید مراقب باشد که جلسه به نحو درستی اجرا می شود، کسی بیش از حد بیهوده سخن نگوید یا خیلی وقت جلسه به هدر نرود.

۳. برای هر جلسه مطالعه باید دستور جلسه ای تنظیم شود. این دستور جلسه مشخص می کند هر یک از اعضا باید چه بخشی از درس را توضیح دهد یا به پرسش های درس پاسخ گوید.

۴. همه اعضا باید تکالیف منزل را برای آمادگی حضور در جلسه انجام دهند. گرچه هر یک از اعضا از آن بخشی که مطالعه اش به او واگذار شده است به خوبی آگاه می باشد.

۵. جلسه گروهی باید دستور جلسه را به طور کامل پوشش دهد و هیچ موضوعی از قلم نیفتد. جلسه بنا بر دستور جلسه، یک الی دو ساعت به طول می انجامد. هر عضو باید به گونه ای در جلسه مطالعه عمل کند، گویی او معلم دیگر اعضاست. پس از این که هر یک از اعضا مباحث مربوط به خود را طرح کرد، باید همه آزادانه در بحث و طرح سوال و جواب شرکت جویند. سرانجام، هر عضو باید از ایده های مهم مطرح شده در جلسه یادداشت کوتاهی بردارد.

۶. گام بعدی این است که حدود پنج دقیقه درباره ارزش جلسه گفتگو کنید و به ویژه درباره بهتر کردن روش بحث و تدریس در آینده به گفتگو بنشینید.

۷. گام نهایی تنظیم دستور جلسه بعدی است، این اقدام پس از آن که هر عضو پاداش خود را از این معاشرت و نشست گرفت، انجام می گیرد.

پس از دو یا سه جلسه، این روش جا می افتد، اگر شما این نحوه مطالعه را به دقت پی گیری کنید، معمولاً سطح یادگیری شما ارتقاء

مي يابد و اين نحوه مطالعه براي تان گيراتر مي شود. اگر اين روش مطالعه براي سبک يادگيري شما و واحد درسي تان مناسب است، يك بار جلسه مطالعه گروهی را راه بيندازيد و منصفانه آن را محك بنويد. اگر شما از اين روش استفاده كرديد و جواب نداد، آن را تعديل كنيد. اگر باز هم جواب نداد، از آن دست برداريد. همواره فقط كاري را انجام دهيد كه جواب مي دهد.

تمرکز

مقدمه

تمرکز يك حالت پیچیده ذهنی است. نکته جالب توجه و طنز آمیزی که در مورد تمرکز می‌توان ذکر کرد این است که هرچه بیشتر درباره تمرکز، فکر می‌کنید یا درباره آن نگران می‌شوید، کمتر می‌توانید بر تکلیف فعلی خود متمرکز شوید. همین نکته توضیح می‌دهد چرا راهبردهایی که به منظور افزایش تمرکز تدوین یافته‌اند غالباً به طور غیرمستقیم و با متمرکز شدن روی حذف عوامل مخل به مساله تمرکز می‌پردازند هر چند برای اصلاح تمرکز، راه‌های قطعی کمی وجود دارد ولی خوشبختانه در مورد اکثر دانشجویان، چه مشکل در زمینه تمرکز داشته باشند و چه نداشته باشند و بخواهند صرفاً توانایی فعلی خود را افزایش دهند، گام اولی که باید بردارید یکی می‌باشد. تحلیل دقیق اموری که تمرکز افراد را بر هم می‌زنند اغلب مؤثرترین گام جهت اصلاح و بهبود تمرکز است. در اینجا خلاصه‌ای از عوامل مخل ارائه می‌شود تا زمینه‌ای برای فهم مشکل خاص شما به دست آید. به منظور دستیابی به جزئیات بیشتر درباره چگونگی اصلاح تمرکز دانشجو می‌تواند با مرکز مشاوره دانشجویی تماس برقرار کند.

امور مخل در مطالعه

محل مطالعه

دانشجویان سال اول، مخصوصاً کسانی که در خوابگاه زندگی می‌کنند اغلب بخاطر سرو صدا، وجود هم‌خوابگاهی‌ها، یا يك محیط نامناسب، در زمینه تمرکز از مشکل می‌شوند. زندگی در منزل یا بیرون از دانشگاه هم می‌تواند مشکلاتی ایجاد کند. آشنایی با این مساله که چگونه مکانی ساکت، راحت و رها از امور مخل برای مطالعه بیابیم یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین شیوه‌های اصلاح تمرکز است.

حواسپرتي‌هاي ناشي از شرايط بدني

خواب نامنظم، فعاليت‌ها و عادات غذايي مي‌تواند بدون ترديد علت مشكلات تمرکز باشد. ما تمايل داريم به عنوان بزرگسال، ارتباط ميان سلامت جسمي و عملکرد هوشي را نادیده بگیريم.

دستيابي به يك رژيم مناسب غذايي و رعايت آن مي‌تواند عملکرد فيزيولوژيكي مغز شما را در بالاترين سطح حفظ کند. راهبردهاي مديريت زمان (تنظيم و برنامه ريزي وقت) مانند برنامه ريزي زمان مطالعه بر مبناي اوج وافت وافت توان جسمي، اين اطمینان را به دست مي‌دهد که توانايي بدني شما براي تمرکز در بهترين شکل آن فراهم شده است.

با خود صحبت کردن

خيلي‌هاي نمي‌دانند که ما به هنگام انجام تکاليف از جمله هنگام مطالعه، به شکل خاموش با خودمان صحبت مي‌کنيم. صحبت با خود مي‌تواند فعاليت‌ها و رفتارها را در ما برانگيزد و مورد تشويق قرار دهد، به سروسامان دادن آنچه بعدا انجام مي‌دهيم کمک کند، ما از طريق صحبت با خود بر جريان پيشرفت خود نظارت مي‌کنيم. ولي اگر همين گفتگوي با خویش بیش از اندازه ارزشيابانه يا انتقاد ي صورت گیرد بر تمرکز اثر منفي مي‌گذارد. آیا تا بحال تجربه نگارش يك مقاله را داشته‌ايد که در همان سطر اول آن گیر کرده‌ايد و ناکام شده‌ايد مقصر اصلي يك ويراستار دروني بسيار سختگیر بوده است. مقايسه توانايي خود با توانايي ديگران و انتظارات غلط داشتن در مورد مدت و كيفيت تمرکزي که بايد داشته باشيم مي‌تواند مسئول شکل گيري يك

گفتگوی منفی با خویش باشد . با کمی تمرین شما می‌توانید یاد بگیرید هر خصیصه درونی مختل کننده خود را اداره کنید .

انگیزه

بسیاری از دانشجویان که از مشکلات تحصیلی رها هستند و در دانشگاه موفق می‌شوند اغلب توانایی شان را در اداره امور بر مبنای انگیزش خویش تعریف می‌کنند:

تو باید در دانشگاه بودن را بخواهی . تو باید بدانی چرا اینجا هستی؟ گاهی اوقات سخت گیریها درباره درس ، رشته تحصیلی یا حتی صرف در دانشگاه بودن موجب مشکلاتی در زمینه تمرکز می‌شود.

راهبرهایی که در زمینه مقابله با مشکلات ناشی از حدت و شدت انگیزه ها وجود دارد از تمرین روی هدف برگزینی ساده تا خود ارزیابی‌های مفصل را شامل می‌شود.

مشاوران تحصیلی در هر مؤسسه‌ای می‌توانند در مورد انتخاب درس و برنامه درسی ، رهنمودهای ارزشمندی ارائه دهند شما به عنوان دانشجو می‌توانید از دفاتر مشاوره دانشجویی دانشگاه خود مطالبی در زمینه مساله انگیزش - تمرکز به دست آورید.

مشکلات شخصی

شما یکی از محدود افراد خوش شانس خواهید بود اگر توانسته باشید دانشگاه را بدون مقابله با مشکلات تحصیلی ناشی از مصائب شخصی بگذرانید. حتی امور معمولی چون قطع ارتباط با یک دوست می‌تواند یک اختلال جدی در توانایی تمرکز ایجاد کند. در بیشتر موارد این امور مخل

تمرکز، کوتاه مدت هستند و توانایی تمرکز به طور طبیعی به سرعت باز می‌گردد. موقعیتهای جدی یا خفیف، کمک بیرونی را گاه لازم می‌گردانند. برخی دانشجویان دریافته‌اند اختصاص دادن زمانی به فکر کردن درباره یک مشکل می‌تواند به کاهش مشغله ذهنی‌شان کمک کند. وقتی متوجه می‌شوید که نمی‌توانید تمرکز کنید سعی کنید تا از توصیه‌های زیر استفاده نمائید.

تمرکز- برخی توصیه‌های اساسی

مکانی را به مطالعه اختصاص دهید فقط برای مطالعه

!

الف - مکان (یا مکانهایی) را بیابید که بتوانید از آن برای مطالعه استفاده کنید (برای مثال، کتابخانه‌های دانشگاهی، کلاس‌های خلوت، محیط‌های ساکت در محوطه دانشگاه، اتاق استراحت در منزل و غیره).

ب- مکان خاصی را برای مطالعه در نظر بگیرید. سعی کنید وقتی در آن مکان هستید فقط مطالعه کنید و از این طریق عادت مطالعه در آن مکان را در خود ایجاد کنید. در نتیجه به هیچ وجه از آن مکان برای گفت و شنود‌های اجتماعی، نوشتن نامه، خیالبافی و غیره استفاده نکنید.

ج- محل مطالعه شما حتماً باید شرایط زیر را حائز باشد:

* هوای مناسب.

* نور مناسب

* . صندلي خيلي راحت اما نه خيلي راحت.

* ميزي به اندازه كافي بزرگ تا بتواند وسايل خود را روي آن بگذارد.

د- محل مطالعه شما بايد حتماً از وسايل زير بدور باشد:

* اشراف داشتن به فعاليت هاي ديگري كه حواس شما را پرت مي كند و شما را درگير خودشان مي سازند.

* تلفن

* صدای بلند ضبط صوت

* تلویزیون رنگي

* هم اتاقي يا دوستي دارد مدام صحبت كند.

* يخچالي پر از غذاهاي خوشمزه

تكاليفتان را به بخش هاي فرعي كوچكتر و محدودتر تقسيم كنيد .

الف - هيچ گاه هديفي مبهم و بزرگ انتخاب نكنيد مانند: " مي خواهم كل چهار شنبه را به مطالعه كردن اختصاص دهم!"

اينگونه هدف برگزيني تنها شما را با شكست و نارضائتي روبرو مي كند.

ب - زمان خاصي را براي مطالعه در نظر بگيريد و يك هدف دسترس پذير براي آن زمان در نظر بگيريد (براي مثال؛ خواندن سه بخش از فصل هفتم كتاب درسي روانشناسي، يا حل يك مسئله رياضي، يا نوشتن پيش نويس مقدمه مقاله انگليسي ام و غيره).

ج- وقتی پشت میز مطالعه نشستید و پیش از شروع کار، هدف خود را تعیین کنید.

هدفی را انتخاب کنید که بتوانید بدان دست یابید. در واقع بیشتر از یک هدف را هم می‌توانید برگزینید ولی هدف انتخاب شده باید منطقی باشد حتی اگر بسیار آسان به نظر برسد.

تمرکز حواستان را بهبود بخشید

"نمی‌توانم حواسم را جمع کنم، وقتی سعی می‌کنم مطالعه کنم، فکرم پريشان می‌شود." عدم تمرکز حواس یکی از تکراری‌ترین شکایتهای است که در دانشگاه می‌شنویم.

تمرکز حواس: توانایی هدایت فکری به سمت مورد نظرتان است. بعضی اوقات همه ما توانایی تمرکز حواس را داریم. زمانی را در نظر بگیرید که غرق در خواندن داستانی زیبا هستید، یا تار یا پیانو می‌نوازید و یا مجذوب یک فیلم سینمایی شده‌اید؛ در این موقع به تمرکز محض رسیده‌اید. هرگاه حواستان متمرکز نمی‌شود و ذهنتان از چیزی به چیز دیگر معطوف می‌شود در این حالت شما باید راهبردهای تمرکز حواس را تمرین کنید و یاد بگیرید این کار مستلزم موارد زیر است:

۱- یادگیری خود نظم‌بخشی ذهنی

۲- مرتب کردن عوامل به نحوی که بی‌درنگ بتوانید آن را کنترل کنید.

ذهن سرگردانتان را تربیت کنید:

یادگیری خود نظم‌بخشی ذهنی برای بهبود تمرکز حواس:

بهبود تمرکز، آموختن يك مهارت محسوب مي‌شود. يادگيري هر مهارتي نياز به تمرين دارد خواه اين مهارت بازي بسکتبال، رانندگي، تايپ، نوشتن باشد و خواه تمرکز حواس. اين راهبردها را با دارو اشتباه نگرید. وقتي شما دارويي مصرف مي‌کنید، آن بدون کمک شما روي بدن‌تان عمل مي‌کند. راهبردهاي تمرکز حواس مستلزم تمرين است. با شروع تمرين در همان روزهاي نخست احتمالا متوجه تغييراتي مي‌شوید. با تربيت ذهن‌تان از طريق تمرين برخي مهارتها به مدت چهار تا شش هفته، بهبود قابل توجهي را در خود شاهد خواهيد بود. اين دوره زماني از سالهاي طولاني که بدون تمرکز سپري کرده‌ايد، بطور قابل ملاحظه‌اي کوتاه‌تر است.

تمرين تمرکز حواس را با تمرين‌هاي زير آغاز کنید

حالا اينجا باش.

روش عنكبوتي

وقت تفکر درباره مسائل نگران کننده

بعدها، شما مي‌توانيد هر راهبرد ذهني ديگري را که به نظر‌تان نوید بخش مي‌آيد، امتحان کنید. صادقانه آنها را محک بزنيد و دست کم به مدت سه روز آنها را بکار برید. اگر شما متوجه تغييرات، هرچند اندک، شديد، بدین معناست که آن راهبرد ارزشمندی است و با تمرين بیشتر تمرکزتان را بهبود خواهد داد. همچنين، هم اکنون عواملی در اطراف شماست که تغيير آن چه بسا سودمند باشد.

"حالا اينجا"

احتمالا اين فن ساده فریبنده، بسيار مؤثر است. وقتي متوجه مي‌شوید که فکرتان از موضوع منحرف شده است، به خودتان بگويد:

"حالا اينجا باش"

و به آرامی توجه‌تان را به جایی که می‌خواهید برگردانید. برای مثال:

شما در کلاس هستید و توجه‌تان از سخنان استاد به تکالیفی که دارید، به قرار ملاقاتتان و به احساس گرسنگی‌تان معطوف می‌شود در این هنگام به خودتان بگویید:

"حالا اینجا باش"

و دوباره حواستان را متمرکز کنید و تمرکزتان را به سخنان استاد برگردانید و تا جایی که ممکن است این حالت را حفظ کنید. اگر دوباره ذهنتان پریشان شد تکرار کنید:

"حالا اینجا باش"

و خیلی آرام ذهنتان را دوباره متوجه موضوع گردانید. ممکن است متوجه شوید که فکرتان اغلب پریشانت می‌شود (چند دقیقه به چند دقیقه) در این حالت هر بار بگویید:

"حالا اینجا باش"

و دوباره حواستان را متمرکز کنید. سعی نکنید افکار بخصوصی را از ذهنتان دور کنید. برای مثال: همین طور که اینجا نشسته‌اید، چشمهایتان را ببندید و به مدت سه دقیقه به هر چیز که می‌خواهید فکر کنید، بجز شیرینی. سعی نکنید به شیرینی فکر کنید، وقتی شما سعی در فکر نکردن به چیزی دارید آن چیز به ذهن شما برمی‌گردد.

(من قصد ندارم به شیرینی فکر کنم، من قصد ندارم به شیرینی فکر کنم)

وقتی متوجه می‌شوید که افکارتان تمرکز ندارد، به آرامی آن فکر را به حال خود بگذارید و با خودتان مرتب این جمله را بگویید.

"حالا اینجا باش"

به حال برگردید اگر شما فردی طبیعی هستید، چه بسا این کار را صد بار در هفته انجام دهید، شما درخواهید یافت، هر روز که پیش می‌روید فاصله زمانی بین منحرف شدن افکارتان کمی بیشتر می‌شود. بنابراین صبور باشید و آن را حفظ کنید. می‌بینید که پیشرفت خواهید کرد.

"روش عنکبوتی"

این هم راهبرد دیگری است که بطور فریبنده‌ای ساده به نظر می‌رسد. این روش شالوده تمرکز حواس به شمار می‌آید، زیرا به شما کمک می‌کند که تمرکز حواستان را حفظ کنید و از حواس‌پرتی دورتان سازد. دیاپازون مرتعش را کنار تار عنکبوتی بگیرید عنکبوت به آن واکنش نشان می‌دهد و برمی‌گردد تا ببیند چه چیزی تارش را می‌لرزاند. این کار را چندین بار انجام دهید. در این حالت عنکبوت می‌فهمد که هیچ نوع حشره‌ای در آن جا نیست و دست از جستجو برمی‌دارد. شما می‌توانید از این آزمایش درس بگیرید. خودتان را آموزش دهید که تسلیم حواس‌پرتی‌ها نشوید. وقتی کسی وارد اتاق می‌شود، زمانی که شخصی در را محکم و با سرو صدا می‌بندد، رویتان را به سمت آنها برنگردانید. بلکه ذهنتان را به آن چیزی که مقابل شماست متمرکز سازید.

استفاده از روش "حالا اینجا باش" به شما کمک می‌کند به هنگام حواس‌پرتی‌های گذرا، دوباره تمرکزتان را به دست آورید این کار را در موقعیت‌های متعدد مانند موارد زیر تمرین کنید. در کلاس‌های درس بگذارید افراد بیایند و بروند، سرفه کنند؛ بدون اینکه کوتاه‌ترین نگاهی به آنها بکنید، گویی آنها آنجا نیستند و در ضمن بین خودتان و استاد تونلی برقرار کنید. وقتی با کسی در حال گفتگو هستید توجهتان را به او معطوف دارید. به صورتش بنگرید و به گفته‌هایش توجه کنید، بقیه دنیا را از ذهنتان بیرون کنید.

"اوقات نگرانی با تفکر"

هر روز وقت خاصی را به تفکر درباره موضوعاتی اختصاص دهید که به ذهن شما وارد می‌شوند و در تمرکز حواستان مداخله می‌کنند (یک وقت تفکر) برای نگرانی خود اختصاص دهید. برای مثال بین ساعت ۴:۳۰ تا ۵ عصر را وقتی ذهن شما در طی روز به سوی نگرانی‌ها رفت، به خودتان یاد آور شوید که شما وقت ویژه‌ای برای پرداختن به نگرانی‌ها دارید. سپس بگذارید فکرتان به زمان حال برگردد و تمرکزتان را به فعالیت جاری معطوف دارید.