

مشاوره

آخر هم هیچ چیزی گیرشان نمی‌آید. (۸)

۱۲۴ - اوصاف دوران جوان

دوران کوتاه جوانی که همراه با نشان و سرزندگی است، بهترین دوران عمر انسان به شمار می‌آید و حساب ویژه‌ای دارد... دوران انعطاف‌پذیر و پذیرش حق است. در این دوران انسان می‌تواند خود را بسازد و خویشتن را از عادت‌های زشت برهاند. در دوران جوانی است که انسان: - بیش از سایر دوره‌ها تحت تأثیر کلام حق قرار می‌گیرد.

- از بدنی سالم برخوردار است و می‌تواند وظایف اجتماعی خویش را انجام دهد. - به دلیل برخورداری از جسم و روح قوی، می‌تواند وظایف عبادی را به نحو احسن انجام دهد.

- از قدرت زیادی برای رفع و دفع رذایل اخلاقی برخوردار است.

- می‌تواند با بهره‌گیری از جسم و روان خویش به مراحل بالایی عملی راه یابد.

- می‌تواند دارای عزمی قوی و اراده‌ای آهنین باشد.

- می‌تواند بدون احساس خستگی، به خوبی بیندیشد و ساعت‌ها فکر کند.

- می‌تواند عادات و ملکات فاضله را در حد بالا در خویش تثبیت کند. (۹)

۱۲۵ - فرزانه

فرزانه کسی است که وسیله را هدف نپندارد و غیر از هستی محض و لقای خداوند، که همان حقیقت هستی است، هر چند دیگر را وسیله بداند و به چیزی که گذر است، دل نبندد؛ زیر خطر مال دوستی و جاه‌طلبی به قدری زیاد است که اگر کسی به آن مبتلا شد، چیزی از ایمان او نمی‌ماند. پیامبر اکرم (ص) به ابوذر چنین فرمود: دوستی مال و جاه، دین مرد را بیش از آن اندازه می‌برد که دو گرگ خون آشام شبانه به آسایشگاه گوسفندان حمله برند در بامداد چیزی از آن رهمه باقی نگذارند. (۱۰)

سؤال: دیلمه پشت کنکوری هستم. سال گذشته علی رغم تلاش درخور، رتبه خوبی نیاوردم. از بسیاری از همکلاسی‌هایم بیشتر مطالعه می‌کردم ولی رتبه‌ام کمتر شد. بسیاری به من می‌گویند: به اصطلاح خر خوانی می‌کنی. روش مطالعه را بلند نیستی. با نشریه شما چند روز پیش در منزل یکی از دوستان آشنا شدم. به نظر نشریه خوبی است. از بخش مشاوره خوشم آمد. گفتیم: این سؤال را مطرح کنم که روش مطالعه را برایم بنویسید. شاید برایم راهگشا باشد.

علی حسینی - پارس



پاسخ: از این که با نشریه خود تماس گرفتید و حرف دل‌تان را زدید، سپاسگزاریم. در پاسخ به سؤال شما باید گفت: به حق با دوستان شماست. مطالعه هم هنری است، فنون و شیوه‌های خاص خود را دارد. برای موفقیت در مطالعه توجه به نکاتی چند ضروری است:

مطالعه فعالیت قوای ارتباط ادراکی و ذهنی است که قوای ذهنی بیش‌ترین نقش آفرینی را در کارایی آن دارد. باید هنگام مطالعه توانایی درک مطلب و ایجاد آنها با سایر مطالب و معلومات را داشته باشد. رعایت نکات ذیل می‌تواند مهارت خوانندگان را افزایش دهد.

۱. با حالت آرامش و رضایت خاطر و خوشحالی مطالعه را آغاز کنید.

۲. مطالعه را بازخوانی کرده و بازگو کنید، تکرار کنید تا مطالب را از بر شوید.

۳. برای تند خوانی و افزایش مطالعه خود، با انگشت

خود یا از کاغذ نشانه استفاده کنید و هنگام خواندن هرگز به عقب برنگردید. چون تمرکز شما از بین می‌رود.

۴. برای افزایش و تقویت تند خوانی خود مطالب را بلند بلند نخوانید، نباید لب‌های شما تکان بخورد، بی صدا بخوانید.

۵. هنگام مطالعه به اصل موضوع توجه کنید. کلمات و ایده‌های اساسی درس را پیدا کنید.

۶. برای بار دوم با دقت تمام و هوشیاری کامل و با تأمل در جزئیات مطالب را بخوانید.

۷. پس از مرور کامل، برای مدتی سر خود را از کتاب بردارید، و با این تصور که برای یکی از دوستان خود مطالب را بازگو می‌کنید، این بار خود مطالب را با زبان خودتان بازگو کنید.

۸. برای بار آخر، مطالب را بخوانید تا مطمئن شوید، مطالعه را آموخته و از بر هستید.

۹. اینک زمان یادداشت برداری به صورت برجسته نویسی، رمز، خلاصه و رنگارنگی است.

۱۰. هنگام مطالعه، جمعی با دوستان خود مطالعه نکنید. برای مطالعه گروهی، چاره‌ای نیست که مطالب را جداگانه تقسیم کنید، جداگانه مطالعه کنید. بعد برای مشارکت گروهی از یکدیگر بپرسید.

۱۱. برای اطمینان از آموخته‌های خود، مطالب را برای دوستان خود، بازگو کنید.

۱۲. اگر احساس خستگی کردید، چند لحظه سر از روی مطالب بردارید و به نقطه‌ای به مدت ۵ ثانیه نگاه کنید، مجدداً این کار را تکرار کنید.

۱۳. در پایان مطالعه سعی کنید برای خود سؤال مطرح کنید، سپس به سؤالات خود پاسخ دهید.

۱۴. روی صندلی راحتی بنشینید و درست بنشینید تا احساس خستگی نکنید. چراغ را در پشت سر خود قرار دهید. و فاصله لازم را حفظ کنید.

۱۵. برای از بین بردن حواس پرتی، با شناسایی منشأ آن، برای رفع آن تلاش کنید. منشأ بسیاری از حواس پرتی‌ها، عبارتند از: سر و صدا در محیط مطالعه، سردی یا گرمی هوا، مشکلات شخصی، ناراحتی جسمی، نور ناکافی و...

۱۶. از کتاب‌های کمک آموزشی، که سوال و جواب دارند، استفاده نکنید. پیش‌تر از یادداشت‌های کلاسی و درسی خود استفاده کنید.

۱۷. سعی کنید همیشه مکان مناسبی را برای مطالعه انتخاب کنید. از تغییر مکان مطالعه جداً پرهیز کنید.

۱۸. سعی کنید همواره مطالعه را با فاصله و استراحت کافی و در زمان مناسب انجام دهید.

۱۹. در بین مطالعات روزانه، که به فاصله ۴۵ دقیقه مطالعه، ۱۰ دقیقه مرور مطالب و ۵ دقیقه یادداشت برداری صورت می‌گیرد، فاصله ۱۵ دقیقه بعد از آن استراحت کنید.

۲۰. حتماً مصرف آب میوه‌های طبیعی، میوه، شیر، خرما، پسته، کشمش، آب و... و بطور کلی غذاهای پروتئینی دار را، بویژه در فواصل زمانی استراحت فراموش نفرمایید.

ان شاء الله سرافراز و موفق باشید.