

به نام خداوند جان و خرد

پایه هفتم
۱۴۰۳-۱۴۰۴

مکان صحیح مطالعه

در یک نگاه



- اهمیت انتخاب صحیح مکان مطالعه
- ویژگی‌های یک مکان مطالعه خوب
- ۱. انتخاب اتاق مناسب برای مطالعه
- ۲. فضای اختصاصی برای مطالعه
- ۳. ثابت بودن مکان مطالعه
- ۴. نظم و خلوت بودن مکان مطالعه
- ۵. نور محل مطالعه
- ۶. میز و صندلی استاندارد
- ۷. سکوت طبیعی مکان مطالعه
- ۸. تهویه و دمای مکان مطالعه
- مکان‌های نامناسب برای درس خواندن
- سخن پایانی

اهمیت انتخاب صحیح مکان مطالعه

هر کاری نیاز به فضای اختصاصی و مناسب خود را دارد. خصوصاً فعالیتی مانند مطالعه کردن که انرژی ذهنی زیادی از انسان می‌گیرد. انتخاب یک مکان مطالعه مناسب در مقایسه با مکان نامناسب، مزیت‌های زیر را دارد:



- افزایش تمرکز و کاهش حواس پرتی
- توانایی مطالعه به مدت طولانی‌تر
- افزایش قدرت یادگیری مطالب تحلیلی
- بهبود توانایی حفظ کردن
- افزایش قدرت حافظه و به یاد آوردن آموخته‌ها
- افزایش لذت از مطالعه کردن
- کاهش استرس و اضطراب

ویژگی‌های یک مکان مطالعه خوب

در انتخاب مکان مناسب مطالعه برای افراد مختلف باید به یک سری از فاکتورها توجه ویژه داشته باشید. با رعایت و پیاده کردن نکات زیر، هم از درس خواندن لذت بیشتری می‌برید و هم توانایی ذهنی شما برای یادگیری بیشتر می‌شود.



۱. انتخاب اتاق مناسب برای مطالعه

اگر در منزل شما امکان انتخاب اتاق برای دانش آموز وجود دارد، ترجیحا اتاقی را انتخاب کنید که شرایط زیر را داشته باشد:

- پنجره دو جداره برای جلوگیری از عبور صدای بیرون
- درب مجزا

- عدم وجود حمام یا تراس در اتاق

- عدم راه به نورگیر یا فضایی که بوی غذا در آن پیچد.

- امکان تهویه مناسب

- پنجره با نور کافی

- وسایل گرمایشی و سرمایشی مناسب



۲. فضای اختصاصی برای مطالعه



فضای مطالعه باید از دیگر فضاهای خانه جدا باشد. ترجیحا دورترین اتاق خواب به آشپزخانه و تلویزیون را انتخاب کنید. شاید همه امکان جدا کردن فضای خواب و استراحت از مطالعه را نداشته باشند، بنابراین حداقل در چیدمان تخت خواب و میز مطالعه، دقت کنید. بهتر است میز مطالعه و تخت خواب دور از هم باشند. پشت میز مطالعه جای خوبی برای چرت زدن نیست و روی تخت و در حالت درزا کشیده یا روی مبل نیز محل خوبی برای درس خواندن محسوب نمی‌شود. هر قسمت را به انجام یک فعالیت اختصاص بدهید. همچنین ترجیح بر این است که تا جای ممکن میز شما از خواهر یا برادران مجزا باشد.

۳. ثابت بودن مکان مطالعه

مغز انسان طوری ساختار یافته که شرطی سازی و تکرار روی آن اثر می گذارند و ما می توانیم از این ویژگی برای رسیدن به منافع خومان استفاده کنیم. بنابراین همیشه در یک محل ثابت مطالعه کنید که تمام ویژگی های مکان مطالعه مناسب را هم داشته باشد. هر بار که مکان مطالعه خود را تغییر می دهد مغز و ذهن باید زمان اضافی برای تمرکز کردن و عادت به محیط داشته باشد. اما وقتی در مکان تکراری که تجربه مطالعه و تمرکز دارید شروع به درس خواندن می کنید، ذهن با دیدن فضای اختصاصی مطالعه، از ابتدا برای یادگیری آمادگی دارد.



۴. نظم و خلوت بودن مکان مطالعه

یک ذهن مرتب به فضای مرتب نیاز دارد بنابراین همیشه قبل از شروع مطالعه روی میز و اتاق خود را مرتب کنید. کتاب‌ها و وسایل روی میز بهتر است دسته‌بندی شده باشند تا بتوانید راحت‌تر کتاب یا وسیله مورد نیاز خود را پیدا کنید. به این ترتیب با هر بار برداشتن یک کتاب نظم همه چیز به هم نمی‌خورد. وسایلی که حواستان را پرت می‌کنند مانند رمان، انواع و اقسام مداد رنگی و نوشتافزار بدون استفاده، تبلت و موبایل باید خارج از فضای مطالعه باشند. در ارتباط با نظم محل مطالعه نکات زیر را هم به یاد داشته باشید:

- فقط وسایلی که روزانه به آنها نیاز دارید اطراف یا روی میز بگذارید.

- کابل‌ها و سیم‌های وسایلی مانند چراغ مطالعه یا شارژر را مرتب کنید و خارج از دید قرار دهید.



۵. نور محل مطالعه

نور اتاق مطالعه باید برای دیدن نوشته‌ها کافی باشد و نیازی به فشار آوردن به چشم نداشته باشید. بهترین نوع لامپ برای مطالعه، ال‌ای‌دی به رنگ زرد یا بین زرد و سفید است. نور کم باعث خستگی و خواب‌آلودگی و نور شدید، تیز یا زیاد، باعث به هم خورد تمرکز و حواس‌پرتی هنگام مطالعه می‌شود. خیلی از دانش‌آموزان به استفاده از چراغ مطالعه علاقه دارند اما چنین نوری بهینه نیست. همانطور که گفتیم کل فضای اتاق باید نور کافی داشته باشد. تاریک بودن اتاق و تجمع نور روی نوشته‌ها، باعث خستگی چشم می‌شود.



۶. میز و صندلی استاندارد

ترجیح بر این است که یک میز و صندلی استاندارد از نظر عرض و ارتفاع متناسب با قد خود داشته باشد. اما برخی از دانش آموزان هم روی زمین درس می خوانند بنابراین توصیه می کنیم حداقل یک میز زمینی با ارتفاع مناسب داشته باشید. سفت بودن صندلی، نداشتن پشتی مناسب، نداشتن دسته روی صندلی یا غیر قابل تنظیم بودن دسته ها، نسبت نامتناسب ارتفاع میز و صندلی همگی باعث خستگی سریع بدن می شوند. اگر پای دانش آموز به زمین نمی رسد، بهتر است از یک وسیله برای زیرپا، یا زیرپایی مخصوص استفاده کنید. به عنوان آخرین نکته، بهتر است میز رو به دیوار باشد تا حواس پرتی ناشی از دیدن وسایل و دکوراسیون اتاق به حداقل برسد.



۷. سکوت طبیعی مکان مطالعه

بر خلاف تصور بسیاری از افراد، سکوت مطلق گاهی باعث پرش ذهنی و حواس پرتی بیشتری می‌شود. درباره میزان سکوت حد تعادل را رعایت کنید. اتاق مطالعه نباید آنقدر ساکت باشد که دچار پرش ذهن و وسواس فکری شوید. از طرفی نیز نباید آنقدر سر و صدای تلویزیون، خانواده و محیط بیرون وارد اتاق شود که نتوانید با تمرکز بالا درس بخوانید.



۱. تهویه و دمای مکان مطالعه

تمام ویژگی‌های حیاتی بدن روی قدر یادگیری مغز اثرگذار هستند. به غیر از روشنایی و صدا، دما نیز چنین تاثیری دارد. دمای ۲۲ تا ۲۵ درجه سانتی‌گراد بهینه‌ترین دما برای جلوگیری از خواب‌آلودگی یا بیقراری انسان است. پنجره بزرگ که دو جداره نیست، اتاقی که تراس دارد و دائم به آن رفت و آمد وجود دارد یا فضایی که سیستم گرمایشی اصلی خانه در نزدیکی آن قرار دارد (مانند موتورخانه یا بخاری)، مکان‌های خوبی برای مطالعه نیستند. میز خود را در جای قرار دهید که تعادل دمایی داشته باشد و در صورت لزوم بتوان دمای آن را تنظیم کرد. مکان مطالعه باید تهویه مناسب هم داشته باشد تا اکسیژن‌رسانی درستی انجام شود و سر حال بمانید.



مکان های نامناسب برای درس خواندن

تا اینجا ویژگی های مکان مطالعه مناسب را بررسی کردیم. این شرایط معمولاً در اتاق خواب و پشت میز تحریر فراهم می شود. اما مطالعه در چه فضاها یا مکان هایی روند یادگیری را با اختلال مواجه می کند؟ در ادامه چند مورد از مکان های که مطالعه در آنها ممنوع است را ذکر کرده ایم:



- تختخواب
- روی کاناپه و مبل
- میز ناهارخوری
- آشپزخانه
- فضای باز مثل پارک
- داخل ماشین و وسایل نقلیه عمومی
- پارکینگ خانه
- حیاط اصلی یا حیاط خلوت خانه
- کافی شاپ های پر تردد
- کتاب فروشی
- مدرسه و کلاس درس
- فضاهای اشتراکی پر سر و صدا

سخن پایانی

در گذشته تفکر رایج و غلط برخی از والدین این بود که «فرد که بخواهد درس بخواند، در هر شرایط و محیطی می‌تواند. این مسئله عمومیت ندارد و مکان مطالعه در تمرکز حواس، یادگیری و به خاطر سپردن مطالب اثرگذاری بالایی دارد. ویژگی‌های بهترین مکان مطالعه برای دانش آموزان شامل نور و روشنایی کافی، لامپ مناسب، میز و صندلی استاندارد، ثابت بودن مکان مطالعه، سکوت متعادل، جدایی محل خواب و مطالعه، دمای مناسب و نبود عوامل حواس‌پرتی است. نکات کوچک دیگری مانند ثابت بودن محل مطالعه نیز به افزایش یادگیری کمک می‌کنند. در نهایت ما در این مطلب راجع به مکان مطالعه ایده‌آل صحبت کردیم هرچند ممکن است برخی از دانش‌آموزان به عنوان استثنا یا از روی اجبار در مکان‌های دیگر درس بخوانند و نتیجه خوبی بگیرند. بنابراین هرچند به اصول اولیه توجه می‌کنید اما مکان مطالعه ایده‌آل برای یک فرد شاید برای دیگری مناسب نباشد.