

## مطالعہ کیسے کیا جائے

مطالعہ کرنا ایک فن ہے وہ طلبہ جو اس فن سے آگاہ ہوتے ہیں وہ کم محنت سے زیادہ نمبر حاصل کر لیتے ہیں۔ ہمارے ہاں اکثر طلبہ اس فن سے آگاہ نہیں جس کی وجہ سے زیادہ محنت کے باوجود ان کی تعلیمی کارکردگی تسلی بخش نہیں ہوتی۔ اگر آپ مطالعہ کے اصولوں سے آگاہ ہو جائیں تو آپ بھی کم محنت سے زیادہ نمبر حاصل کر سکیں گے۔ (یہ مواد پاک اسٹڈی ڈاٹ کام کی جانب سے پیش کیا جا رہا ہے)

مطالعہ کرتے وقت اہم ترین چیز یہ ہے کہ آپ پرسکون، پر اعتماد، چاک و چوبند (Alert) اور مطالعہ کے لیے بھرپور توجہ کے ساتھ پر جوش ہوں۔ جب آپ پرسکون ہوتے ہیں تو مطالعہ کی رفتار بہت بڑھ جاتی ہے۔ ذہنی دباؤ کی صورت میں فرد کی توجہ متاثر ہوتی ہے اور کچھ سمجھ نہیں آتا۔ اس سے یادداشت بھی متاثر ہوتی ہے اور گھنٹوں پڑھنے کے بعد بھی فرد کچھ حاصل نہیں کرتا۔

مطالعہ کرتے وقت مندرجہ ذیل پر عمل کریں:

1۔ مطالعہ کے لیے اچھا اور پرسکون ماحول بے حد ضروری ہے۔ اس کے لیے:

**ماحول آرام دہ ہو۔** توجہ منتشر کرنے والی چیزوں مثلاً شور، ٹی وی، ریڈیو اور فون وغیرہ سے محفوظ ہو۔ لوگوں کا وہاں زیادہ آنا جانا نہ ہو۔

خاموشی اور عدم مداخلت مطالعہ کے لیے بے حد مفید ہے۔ بیرونی مداخلت (Distraction) کم سے کم ہو۔

پڑھنے کی جگہ (کرسی وغیرہ) آرام دہ ہوتا کہ آپ تھکے بغیر زیادہ دیر تک کام کر سکیں۔ کرسی پر بیٹھتے وقت بہتر ہے کہ آپ کے پاؤں فرش پر

سیدھے ہوں اور ہاتھ گود میں ہوں۔ (یہ مو اوپاک اسٹڈی ڈاٹ کام کی جانب سے پیش کیا جا رہا ہے)

**دماغ اگرچہ پورے جسم کا صرف 2 فیصد ہے۔** مگر جسم کی کل آکسیجن کا 20 فیصد استعمال کرتا ہے۔ لہذا اسے تازہ ہوا اور مقدار میں ملے۔

اس کے لیے گاہے گاہے لمبے اور گہرے سانس لیں۔ اس سے دماغی کارکردگی میں اضافہ ہوگا۔

مطالعے کے لیے قدرتی روشنی مصنوعی روشنی سے بہتر ہوتی ہے۔ مطالعہ کے لیے ایسی مصنوعی روشنی استعمال کریں جو قدرتی روشنی سے ملتی جلتی ہو۔

مطالعے کے لیے بہترین جگہ بیڈروم میں میز پر بیٹھ کر پڑھنا ہے۔ تاہم لائبریری یا خالی کمرے میں بھی مطالعہ کیا جاسکتا ہے۔ ویسے کسی بھی پرسکون اور آرام دہ جگہ مطالعہ کیا جاسکتا ہے۔ بہتر ہے کہ بستر پر بیٹھ کر نہ پڑھیں، لیکن اگر آپ وہاں بہتر طور پر پڑھ سکتے ہیں تو کوئی ہرج نہیں۔ مطالعہ کے لیے جگہ مقرر ہو۔ وہاں صرف مطالعہ کیا جائے، کوئی دوسرا کام نہ کیا جائے۔ اس صورت میں آپ جب بھی وہاں بیٹھیں گے تو آپ لاشعوری طور پر پڑھنے اور سیکھنے (Learning) کے لیے تیار ہوں گے۔ نئی جگہ کی بجائے مانوس جگہ پر کام آسانی سے شروع کیا جاسکتا ہے۔ ایک مخصوص جگہ مطالعہ کرنے سے پڑھنے کی عادت بن جاتی ہے۔ آپ جو بھی وہاں بیٹھیں گے آپ کا پڑھنے کو جی چاہے گا۔ اپنے انعامات، ہڈیاں اور سٹریٹجیٹ وغیرہ کو اپنے ارد گرد رکھیں۔ اس سے آپ کے اعتماد میں اضافہ ہوگا۔ ہو سکے تو تازہ پھول اور پرسکون مناظر کی تصاویر اپنے سامنے رکھیں۔ سبزہ اور پھول دیکھ کر فرحت اور تازگی محسوس کرتا ہے۔ پڑھائی کے دوران میں موبائل فون کا استعمال نہ کریں۔ کوشش کریں کہ اس دوران میں آپ کا موبائل بند ہو ورنہ آپ کی توجہ منتشر ہوتی

