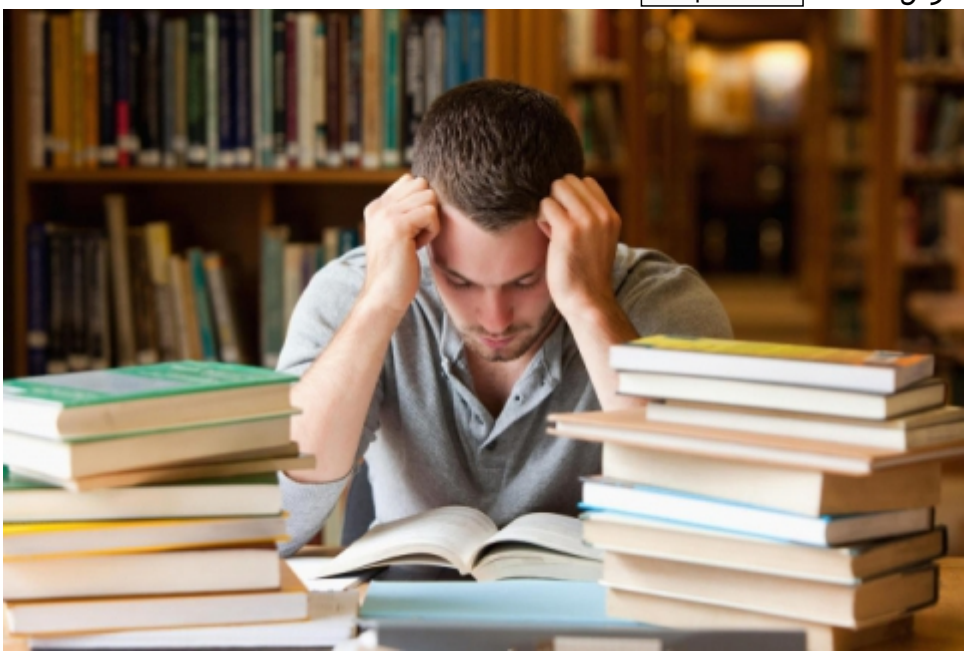
مطالعه موفق 10 حرف دارد!

اشتراک در شبکه‌های اجتماعی:
آدرس صفحه: https://mav


[1]

کارشناس: دکتر محمدمهدی عباسی

پرسش:

«خيلي درس مي‌خوانم. اصلا موقع امتحان‌ها از بس كه مطالعه مي‌كنم خسته مي‌شوم، ولي وقتي سر جلسه مي‌روم انگار نه انگار كه كلي درس خوانده‌ام، همه را فراموش مي‌كنم يا نصف و نيمه يادم مي‌آيد؛ يا من خيلي خنگم يا درس‌ها خيلي سخت يا ... ؟!»

پاسخ:

اين شايد درددل خيلي‌ها باشد. كميت در مطالعه چندان مهم نيست، كيفيت مطالعه مهم است. گاهي درست خواندن در حكم نخواندن است. برای حل این مشکل خوب است به نکات زیر توجه کنید.

پيش از مطالعه

1. براي درس خواندن خود برنامه‌ريزي كنيد: وقت را تقسيم كنيد و به درس‌هاي مهم‌تر و سخت‌تر زودتر و بهتر برسيد.
2. عوامل مزاحم را از درون و بيرون حذف كنيد: تمام تمركزتان را روي درستان قرار دهيد. فكرهاي مزاحم را در گوشه‌اي بنويسيد تا در صورت نياز بعدا به آن‌ها فكر كنيد.
3. سعي كنيد به محيطي كه كارايي بيشتري براي مطالعه در آن داريد عادت كنيد تا نسبت به آن شرطي شويد.
4. بهترين حالت مطالعه، پشت ميز و صندلي و با فاصله سي سانتي‌متري از كتاب است.
5. به نظر بعضي از متخصصان ساعات صبح، و چهار تا شش بعدازظهر از بهترين ساعت‌هاي مطالعه است.

در حال مطالعه

1. از شيوه "پس‌ختام" استفاده كنيد. يعني مراحل پيش‌خواني (نگاهي كلي)، سؤال (پرسش از متن)، خواندن (دقيق و كامل)، تفكر (ايجاد ارتباط بين مطالب و فهم عميق)، از بر گفتن (بدون نگاه به كتاب) و مرور (نكات اصلي و مهم).
2. هر 45 تا 50 دقيقه استراحتي كوتاه داشته باشيد و با ميوه و مواد شيرين، ذهن را نشاط دهيد.
3. از خلاصه نويسي يا علامت گذاري در متن يا در گوشة كتاب براي مطالب مهم استفاده كنيد.
4. براي رسيدن به هدف با علاقه و اشتياق درس بخوانيد نه از روي اجبار.
5. با توكل به خداوند دانا و توانا و اعتماد به نفس و تكرار جملة «من مي‌توانم» پيش برويد.

اين جمله ادیسون یادتان باشد كه: «نبوغ نتيجه 99 درصد كوشش به اضافة يك درصد استعداد است.»

منتشر شده در نشریه ماوا؛ شماره 10

برچسب‌ها:
روش،مطالعه [2]

نشانی منبع:https://mava.iki.ac.ir/node/767

پیوندها
https://mava.iki.ac.ir/files/images/articles/7.jpg [2] [1]
https://mava.iki.ac.ir/tag/%D8%B1%D9%88%D8%B4%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%87

[illegible]