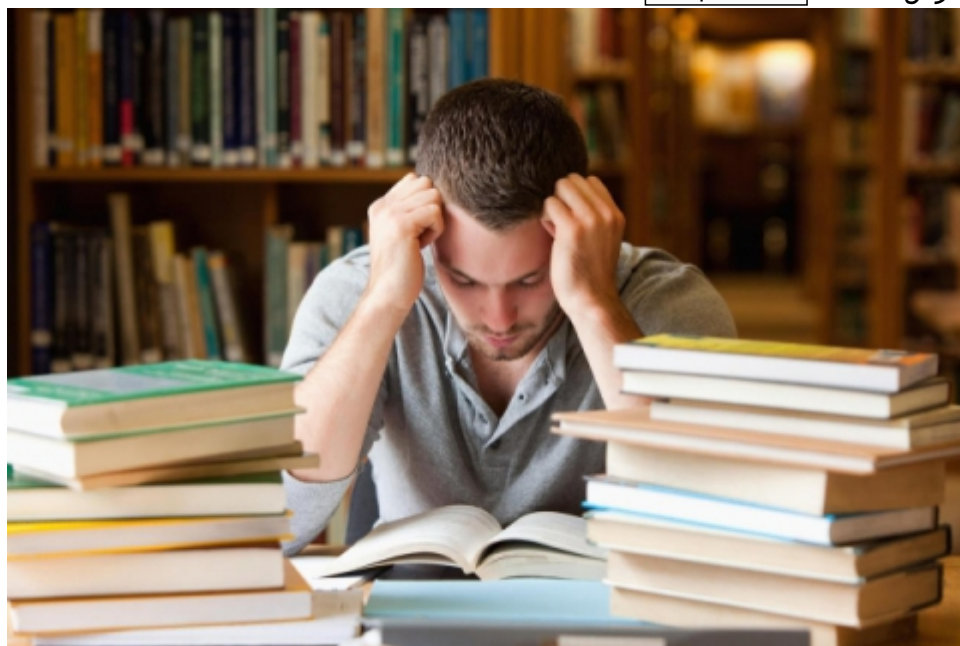




مطالعه موفق 10 حرف دارد!

اشتراک در شبکه‌های اجتماعی:

آدرس صفحه: <https://mav>



[1]

کارشناس: دکتر محمد مهدی عباسی

پرسش:

«خیلی درس می‌خوانم. اصلاً موقع امتحان‌ها از بس که مطالعه می‌کنم خسته می‌شوم، ولی وقتی سر جلسه می‌روم انگار نه انگار که کلی درس خوانده‌ام، همه را فراموش می‌کنم یا نصف و نیمه یاد می‌آید؛ یا من خیلی خنکم یا درس‌ها خیلی سخت یا ...؟!»

پاسخ:

این شاید درد دل خیلی‌ها باشد. کمیت در مطالعه چندان مهم نیست، کیفیت مطالعه مهم است. گاهی درست خواندن در حکم نخواندن است. برای حل این مشکل خوب است به نکات زیر توجه کنید.

پیش از مطالعه

1. برای درس خواندن خود برنامه‌ریزی کنید؛ وقت را تقسیم کنید و به درس‌های مهم‌تر و سخت‌تر زودتر و بهتر برسید.
2. عوامل مزاحم را از درون و بیرون حذف کنید: تمام تمرکزتان را روی درستان قرار دهید. فکرهاي مزاحم را در گوشه‌اي بنویسید تا در صورت نیاز بعداً به آن‌ها فکر کنید.
3. سعی کنید به محیطی که کارایی بیشتری برای مطالعه در آن دارید عادت کنید تا نسبت به آن شرطی شوید.
4. بهترین حالت مطالعه، پشت میز و صندلی و با فاصله سی سانتی‌متری از کتاب است.
5. به نظر بعضی از متخصصان ساعات صبح، و چهار تا شش بعدازظهر از بهترین ساعت‌های مطالعه است.

در حال مطالعه

1. از شیوه "پس‌ختم" استفاده کنید. یعنی مراحل پیش‌خوانی (نگاهی کلی)، سؤال (پرسش از متن)، خواندن (دقیق و کامل)، تفکر (ایجاد ارتباط بین مطالب و فهم عمیق)، از بر گفتن (بدون نگاه به کتاب) و مرور (نکات اصلی و مهم).
2. هر 45 تا 50 دقیقه استراحتی کوتاه داشته باشید و با میوه و مواد شیرین، ذهن را نشاط دهید.
3. از خلاصه نویسی یا علامت گذاری در متن یا در گوشه کتاب برای مطالب مهم استفاده کنید.
4. برای رسیدن به هدف با علاقه و اشتیاق درس بخوانید نه از روی اجبار.
5. با توکل به خداوند دانا و توانا و اعتماد به نفس و تکرار جمله «من می‌توانم» پیش بروید.

این جمله ادیسون یادتان باشد که: «نیوغ نتیجه 99 درصد کوشش به اضافه یک درصد استعداد است.»

منتشر شده در نشریه ماوا؛ شماره 10

برچسب‌ها:

[روش، مطالعه](#) [2]

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

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>