

# راه های داشتن یک مطالعه با کیفیت

## گروه آموزشی مشاوره استان زنجان

توصیه های زیر می توانند شما را برای داشتن یک مطالعه با کیفیت یاری نمایند:

- ۱- در هنگام مطالعه و خواندن باید جهش به عقب را از بین برد، چرا که تکرار و عادت به این واپس نگری از سرعت مطالعه می کاهد.
- ۲- برای جلوگیری از تداخل آموخته های قبلی و بعدی، بهترین راه مطالعه، روش تک موضوعی است؛ بدین صورت که زمانی که مطلبی می خوانید از خواندن سایر مطالب خودداری کنید و تنها ذهن خود را روی یک مطلب متمرکز کنید. راه دیگر این است که مطالب متشابه را با هم نخوانیم.
- ۳- یکی از علل کند خوانی تلفظ کلمات و خواندن تک تک آنها حتی به صورت بی صداست، پس باید از آن پرهیز کرد.
- ۴- در هنگام خواندن وسعت دید را می توان تا حد دیدن بیش از پنج کلمه در هر توقف گسترش داد، چرا که باعث سرعت در مطالعه و تمرکز بیشتر می شود.
- ۵- مطالعه با دوستان برای همه مفید نیست، پس بهتر است در صورت غیر مفید بودن از آن پرهیز کرد.
- ۶- یادگیری با فاصله در مقایسه با یادگیری فشرده دارای تأثیر بیشتری است. زمانهای مطالعه را به بخش های ۳۰ تا ۴۰ دقیقه تقسیم کنید و ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به کارهای غیر فکری مشغول شوید.
- ۷- یادداشت برداری و خط کشیدن زیر مطالب مهم به یادگیری بهتر مطالب کمک می کند.
- ۸- برای این که مطالعه برای شما کسالت آور نباشد موارد زیر را در نظر داشته باشید:
  - مطالعه را با رضایت و خوشی شروع کنید.
  - مطالعه را از صبح زود شروع نمایید.
  - به خود دلگرمی بدهید و حجم مطالبی را که خوانده اید در نظر آورید.
- ۹- زمان مطالعه خود را بر حسب زمان تقسیم کنید. بیش از یک ساعت مطالعه کارایی را کاهش می دهد.
- ۱۰- برای مطالب سنگین که یادگیری آنها به حافظه بسیار زیاد متکی است وقت مطالعه را تقسیم کنید. تقسیم وقت مطالعه از ایجاد شدن اضطراب در شما جلوگیری می کند.

## راه های داشتن یک مطالعه با کیفیت

- ۱۱- برنامه خود را واقع بینانه طرح کنید و کار زیادی را برای مدتی محدود نگذارید، زیرا این امر باعث بیزاری و خستگی شما می گردد.
- ۱۲- برای مطالعه از بهترین ساعات خود استفاده کنید و مطالب سنگین را برای ساعاتی که بهتر می توانید مطالعه کنید اختصاص دهید.
- ۱۳- روش اختصار نویسی و حاشیه نویسی را نیز تمرین کنید.
- ۱۴- در هنگام برنامه ریزی برای کارهای فوق العاده نیز زمانی تعیین کنید تا در صورت بروز آنها در اجرای برنامه دچار مشکل نشوید.
- ۱۵- استفاده از روش مباحثه با افراد دیگر درباره مطالبی که آنها را مطالعه کرده اید به عمق بیشتر یادگیری کمک می کند (مانند طلاب حوزه های علمیه که سالهاست از این روش بهره می برند).
- ۱۶- مراحل زیر را برای بهتر درس خواندن به خاطر داشته باشید:
  - یک بار مطالب را به طور کامل بخوانید تا تصویری کلی از مطالب برایتان به وجود آید.
  - بار دیگر برای ثبت جزئیات با ذهنی هوشیار و با علاقه مطالب را بخوانید تا به جزئیات دقت کنید.
  - برای هر فصلی که از کتاب می خوانید در رابطه با هدفی که از مطالعه دارید، سؤال طرح کنید.
  - بهترین راه برای مرور و باز بینی این است که بکشید بدون مراجعه به متن، سؤالهای مهم را جواب دهید.
  - سعی کنید با تفکر درباره مطالبی که می خوانید آنها را بفهمید.
  - پس از خواندن هر قسمت سعی کنید مطالب مهم آن را برای خود بازگو نمایید.
  - برای در خاطر داشتن مطالب برای مدت طولانی سعی کنید آنچه را که خوانده اید در طول روز برای آنها مصداق بیابید و آنها را به کار بگیرید مانند استفاده ای که از ریاضیات در زندگی روزمره خود می کنیم و به همین دلیل اعمال ریاضی مانند ضرب و تقسیم، جمع و تفریق و ... را همیشه در ذهن خود داریم.