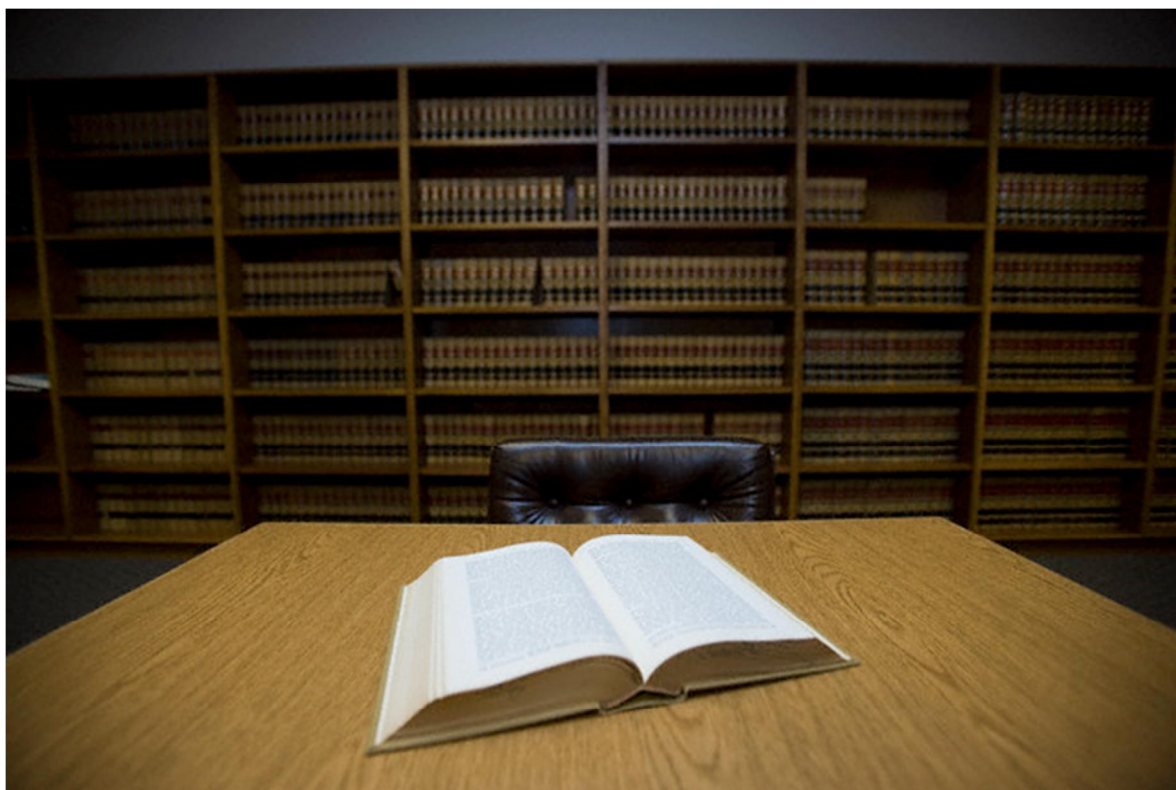


کلید طلایی مطالعه



این‌ها جملاتی هستند که بارها و بارها یا خود گفته یا از دیگران شنیده‌اید: «حوصله کتاب خواندن ندارم»، «خسته شده‌ام»، «ده دفعه خواندم ولی باز هم یاد نگرفتم» و...

آیا برای یادگیری واقعاً لازم است ده‌ها بار مطلبی را خواند یا آن‌ها را به طور مرتب مرور کرد که اگر چنین باشد، مطالعه واقعاً کار دشواری است.

یادگیری و مطالعه رابطه‌ای تنگاتنگ و مستقیم با هم دارند. بنابراین برای اینکه میزان یادگیری را افزایش دهیم، لازم است مطالعه‌ای با شیوه درست داشته باشیم. البته مطالعه انواع مختلفی دارد که براساس هدف مطالعه تعیین می‌شود، مانند: مطالعه برای سرگرمی، آموزشی، تحقیقی و... اما بدانید مطالعه با هر هدفی که باشد، لازمه آن یک مطالعه مناسب است. پس، نکات زیر را به خاطر بسپارید:

۱- همیشه برای مطالعه برنامه‌ریزی کنید و به برنامه خود متعهد باشید.

۲- برای مطالعه هر مطلب زمان تعیین کنید. این کار سرعت عمل را بالا می‌برد.

۳- مکان مطالعه، اتاق ثابت و دارای نور و دمای مناسب باشد.

- ۴- معمولاً انتهای شب و صبح زود بهترین زمان مطالعه است، اما بهترین زمان برای هر فرد توسط خود او انتخاب می‌شود.
- ۵- موضوعات شبیه به هم را پشت سر هم مطالعه نکنید.
- ۶- در فواصل بین یادگیری حتماً حداقل ۱۰ دقیقه استراحت کنید.
- ۷- خواب کافی داشته باشید تا مغز شما عملکرد خوبی داشته باشد.
- ۸- تغذیه مناسب داشته باشید، البته به خاطر بسپارید که قبل از مطالعه از خوردن غذاهای پرحجم و چرب خودداری کنید.
- ۹- با علاقه و انگیزه مطالعه کنید، نه از روی اجبار
- ۱۰- به خودتان اعتماد داشته باشید و به خود بگویید: «من می‌توانم»
- ۱۱- با تمرین، حافظه خود را تقویت کنید.
- ۱۲- مهمترین ابزار مطالعه قلم است. «به طور مرتب یادداشت‌برداری کنید.»
- ۱۳- کافی است هر درس را فقط یک بار ولی دقیق مطالعه کنید. (خوب بخوانید نه زیاد)
- ۱۴- درس‌ها را در فواصل منظم، به طور مرتب مرور کنید.
- ۱۵- روی موضوعات مورد مطالعه تمرکز کنید و جلو حواس پرتی خود را بگیرید.
- ۱۶- آن‌گونه مطالعه کنید که با دوست محترم خود گفتگو می‌کنید.
- ۱۷- فراموش نکنید: «درس را باید فهمید، نه حفظ کرد.»
- ۱۸- زمانی که شاد و سر حال هستید، مطالعه کنید. در حین خستگی از مطالعه بپرهیزید.
- ۱۹- با سلیقه خود، نکات مهم را علامت‌گذاری کنید.
- ۲۰- تصور موفقیت به شما شور و شوقی می‌دهد که بهتر مطالعه کنید.