

شیوه صحیح مطالعه

شیوه ی صحیح مطالعه، چهار مزیت عمده زیر را به دنبال دارد :

۱- زمان مطالعه را کاهش می‌دهد.

۲- میزان یادگیری را افزایش می‌دهد.

۳- مدت نگهداری مطالب در حافظه را طولانی تر می‌کند.

۴- بفاطر سپاری اطلاعات را آسانتر می‌سازد.

برای داشتن مطالعه ای فعال و پویا نوشتن نکات مهم درمین فواندن

ضروری است تاجرای مرور مطالب، دوباره کتاب رانفوانده و در زمانی

کوتاه ازروی یادداشتهای فود مطالب را مرور کرد.

یادداشت برداری، بخشی مهم و اساس از مطالعه است که باید به آن توجهی خاص داشت. چون موفقیت شما را تا مدودی زیاد تضمین فواید کرد و مدت زمان لازم برای یادگیری را کاهش فواید داد. فواید بدون یادداشت برداری یک علت مهم فراموشی است.



شش روش مطالعه:

فوائد بدون نوشتن فط کشیدن زیرنکات مهم ماشیه نویسی فاصله

نویسی کلید برداری فلاقیت و طرم شبکه ای مغز.

۱- **فوائد بدون نوشتن:** روش نادرست مطالعه است. مطالعه فرآیندی

فعال و پویا است و برای نیل به این هدف باید از تمام حواس فود برای درک صحیح مطالب استفاده کرد. باید با پشمان فود مطالب را فواند،

باید در زمان مورد نیاز مطالب را بلند بلند ادا کرد و نکات مهم را

یادداشت کرد تا هم با مطالب مورد مطالعه در گیر شده و مضوری

فعال و همه جانبه در یادگیری داشت و هم در هنگام مورد نیاز،

فصوصا" قبل از امتمان، بتوان از روی نوشته ها مرور کرد و فیلی سریع

مطالب مهم را مجددا" به فاطر سپرد .

۲- فط کشیدن زیر نکات مهم: این روش شاید نسبت به روش قبلی

بهتر است ولی روش کاملی برای مطالعه نیست چرا که در این روش بعضی از افراد بجای آنکه تمرکز و توجه بروی یادگیری و درک مطالب داشته باشند ذهنشان معطوف به فط کشیدن زیر نکات مهم می گردد. مداخل روش صمیم فط کشیدن زیر نکات مهم به این صورت است که ابتدا مطالب را بفوانند و مفهوم را کاملا " درک کنند و سپس زیر نکات مهم فط بکشند نه آنکه در کتاب بدنبال نکات مهم بگردند تا زیر آن را فط بکشند.

۳- ماشیه نویسی: این روش نسبت به دو روش قبلی بهتر است ولی

بازهم روشی کامل برای درک عمیق مطالب و فواندن کتب درسی نیست ولی می تواند برای یادگیری مطالبی که از اهمیتی پندان برخوردار نیستند مورد استفاده قرار گیرد.

۴- فاصله نویسی: در این روش شما مطالب را میخوانید و آنچه را که

درک کرده اید بصورت فاصله بروی دفتری یادداشت می کنید که این

روش برای مطالعه مناسب است و از روشهای قبلی بهتر می باشد چرا

که در این روش ابتدا مطالب را درک کرده سپس آنها را یادداشت می

کنید اما بازهم بهترین روش برای خواندن نیست.

۵- کلید برداری: کلید برداری روشی بسیار مناسب برای خواندن و

نوشتن نکات مهم است. در این روش شما بعد از درک مطالب،

بصورت کلیدی نکات مهم را یادداشت می کنید و در واقع کلمه

کلیدی کوتاه ترین، رامت ترین، بهترین و پرمعنی ترین کلمه ای است

که با دیدن آن، مفهوم جمله تداعی شده و به خاطر آورده می شود.

۶- فلاقییت و طرم شبکه ای مغز: این روش بهترین شیوه برای یادگیری

فصوصا" فراگیری مطالب درسی است. در این روش شما مطالب را می

فوانید، بعد از درک فقیقی آنها نکات مهم را به زبان فودتان و بصورت

کلیدی یادداشت می کنید و سپس کلمات کلیدی را بر روی طرم شبکه

ای مغز می نویسد؛ در واقع نوشته های فود را به بهترین شکل ممکن

سازماندهی می کنید و نکات اصلی و فرعی را مشخص می کنید، تا در

دفعات بعد به جای دوباره فوانی کتاب، فقط به طرم شبکه ای مراجعه

کرده و با دیدن کلمات کلیدی نوشته شده بروی طرم شبکه ای مغز،

آنها را فیلی سریع مرور کنید. این روش درصد موفقیت تمصیلی شما را

تا مدود بسیار زیادی افزایش می دهد و درس فواندن را بسیار آسان می

کند. و بازده مطالعه را افزایش می دهد.

شرایط مطالعه

شرایط مطالعه، مواردی هستند که با دانستن، بکارگیری و یا فراهم نمودن آنها، می توان مطالعه ای مفیدتر با بازدهی بالاتر داشت و در واقع این شرایط به شما می آموزند که قبل از شروع مطالعه چه اصولی را به کار گیرید، در مین مطالعه چه مواردی را فراهم سازید و چگونه به اهداف مطالعاتی خود برسید و با دانستن آنها می توانید با آگاهی بیشتری درس خواندن را آغاز کنید و مطالعه ای فعالتر داشته باشید:

۱- **آغاز درست:** برای موفقیت در مطالعه، باید درست آغاز کنید.

۲- **برنامه ریزی:** یکی از عوامل اصلی موفقیت، داشتن برنامه منظم

است.

۳- **نظم و ترتیب:** اساس هر سازمانی به نظم آن بستگی دارد.

۴- **مفقا آرامش:** آرامش ضمير نافود آگاه را پويا و فعال می کند.

۵- **استفاده صحيم از وقت:** بنيامين فرانكلين؛ «آيا زندگي را دوست داريد؟ پس وقت را تلف نکنيد زیرا زندگي از وقت تشكيل شده است.»

۶- **سلامتي و تندرستي:** عقل سالم در بدن سالم است.

۷- **تغذيه مناسب:** تغذيه صحيم نقش مهمی در سلامتي دارد.

۹- **ورزش:** ورزش کليد عمر طولانی است.

۱۰- **فواب کافی:** فواب فراگيري و مافظه را تقويت می کند.

