



## مرکز مشاوره مشهور

## نظام برتر مطالعه

**نظام برتر مطالعه:** تمام فعالیت ها و تلاش های ما هنگام مطالعه به منظور رسیدن به بهره وری بیشتر و یادگیری بهتر است.

مطالعه زمانی دارای بیشترین بازدهی است که طبق اصول خاص و نظام هدفمند انجام گیرد. برای داشتن مطالعه هدفمند و ثمربخش مراحل زیر هنگام مطالعه باید در نظر گرفته شود.

### بخش اول: بخش پیش مطالعه

هدف، کسب آمادگی برای انجام مطالعه است و باعث افزایش دقت و تمرکز حواس می شود و کل این مرحله زمانی بین ۲ تا ۶ دقیقه را شامل می شود. این بخش موارد زیر را در بر می گیرد:

۱- **بررسی اجمالی کتاب:** تامل کوتاه عناوین، سرفصلها، تصاویر، نمودارها و فهرست مطالب و مقدمه.

۲- **بررسی اجمالی هر فصل:** دقت در عناوین سرفصلها، شاخه ها و مباحث فرعی و خلاصه مطالب هر فصل

۳- **سوال گذاری:** مهم ترین قسمت بخش پیش مطالعه است. چون نخستین مرحله یادگیری را پرسش تشکیل می دهد. برگرداندن تیترها و نکات برجسته به صورت سوال

و یا دقت در سوال های آخر هر فصل بهترین راهنمای این قسمت است.

### بخش دوم: بخش حین مطالعه:

به منظور انجام این مرحله ی یادگیری، وجود قلم و کاغذ ضروری است.

### ۱- مطالعه و یادداشت برداری و حاشیه نویسی از

**مطالب مهم:** خط کشیدن زیر مطالب مهم مهمترین فعالیت های این مرحله است.

### ۲- یادگیری: ثبت ذهنی و به خاطر سپاری و رفع اشکال.

### بخش سوم: پس از مطالعه

در این بخش مرور در چندین مرحله صورت می گیرد و اهمیت آن در افزایش زمان پایداری مطالب در حافظه است. ۹۰ درصد یادگیری طی مراحل قبل انجام می شود و ۱۰ درصد باقی مانده مربوط به مرور است ولی اگر مراحل مرور به دقت انجام نگیرد. مطالب در ذهن پایدار نمی ماند و زحمات ما از بین می رود.

بهترین مرور باید طبق زمان بندی زیر صورت گیرد.

مرور اول: یک روز بعد از یادگیری مطلب

مرور دوم: ۱۰ روز بعد از یادگیری مطلب

مرور سوم: ۱ ماه بعد از یادگیری مطلب

مرور چهارم: ۴ ماه بعد از یادگیری مطلب

به این ترتیب اطلاعات تا یک سال بعد در ذهن باقی می ماند.

### تاثیر محیط در ایجاد تمرکز در هنگام مطالعه:

۱- شنیدن موسیقی هنگام انجام کارهای بدنی برای ایجاد تمرکز مفید است ولی هنگام مطالعه پخش موسیقی باعث کاهش کیفیت مطالب خوانده شده و یا کاهش تمرکز می شود. اگر مایلید هنگام مطالعه موسیقی گوش کنید باید ویژگی های زیر را در نظر بگیرید. موسیقی بدون کلام باشد. یادآور خاطره یا احساس خاصی نباشد. ملایم باشد و دارای اوج و فرودهای بسیار و جذابیت های ویژه نباشد. به طور کلی موسیقی مناسب است که هنگام مطالعه موجب انحراف توجه و دقت از متن مورد مطالعه به موسیقی و دیگر مسایل جنبی نشود.

۲- استفاده از چراغ مطالعه به افزایش تمرکز کمک می کند.

۳- محیط آرام به بهبود مطالعه کمک می کند ولی سکوت کامل برای رفع تشویش و ایجاد تمرکز نمی تواند عامل اصلی باشد. سعی کنید در مورد سر و صدا خود را بیمه کنید چون همیشه نمی توان محیط بسیار امن برای مطالعه پیدا کرد. برای تمرین می توانید ابتدا در محل های شلوغ به مطالعه و حل تمرین ها و متون ساده تر بپردازید و ضمن انجام این کار خود را عادت دهید در هر محیطی بتوانید مطالعه ای متناسب با محیط داشته باشید.

۴- خودتان را نسبت به محیط مطالعه شرطی کنید یعنی محلی را که برای مطالعه انتخاب می کنید صرفاً برای مطالعه مورد استفاده قرار گیرد و در آن محل به کارهای دیگر مثل «گپ زدن، خوابیدن و...» نپردازید تا به محض قرار گرفتن در محل مطالعه علاقه شما به مطالعه افزایش و تمرکز شما بهبود یابد.

۵- استفاده از مداد و برجسته سازی مطالب مهم یادداشت برداری یکی از راههای افزایش تمرکز است، چون در این صورت شما از حافظه حرکتی و بینایی خود با هم استفاده می کنید.

۶- قبل از شروع مطالعه، وسایل مورد نیاز خود را شامل کتب و منابع، برگه، مداد و... را آماده کنید. آماده بودن مقدمات مطالعه موجب افزایش تمرکز می شود.

۷- خستگی و کم خوابی باعث آسیب حافظه کوتاه مدت و کاهش تمرکز می شود اگر قصد دارید مدت معینی (زمان امتحانات) کمتر بخوابید این کار را باید حداقل از یک ماه قبل شروع کرده و به تدریج و هفته ای یک ربع، از میزان خواب روزانه خود کم کنید.

۸- محیط مطالعه خود را با گلهای معطر تزئین کنید.

۹- مناسب ترین محل مطالعه اتاق و کتابخانه و استفاده از میز مطالعه است. به هیچ عنوان از رختخواب برای محل مطالعه استفاده نکنید و قبل از خستگی دست از مطالعه بکشید.

۱۰- تغذیه مناسب و سالم، ورزش و پیاده روی و داشتن سلامت جسمی، ارتباط مستقیمی با ایجاد و افزایش تمرکز دارد. سعی کنید هنگام مطالعه، سالم و شاداب باشید.

۱۱- نور کم باعث عدم تمرکز می شود. سعی کنید محیط مطالعه ی خود را به وسیله ی نور غیر مستقیم روشن کنید.