

مشاوره آموزشی و تحصیلی

الگوی مطالعه صحیح

برای یک مطالعه موثر و مفید چه اصولی باید رعایت شود؟ چگونه می توان بهره وری مطالعه را افزایش داد؟ نکاتی که در این قسمت مطرح می شوند شاید خیلی ساده به نظر برسند، اما همین نکات ساده به میزان غیر قابل تصویری در کیفیت مطالعه تاثیر دارند. یک نکته ظریف در استفاده از این اصول آن است که داوطلبین تصور می کنند باید زمانی را صرف آن ها نمایند، در صورتی که از وقت خود می توانند به شکل دیگری بهره ببرند. این تصور غیر منطقی باعث می شود داوطلبین به همان شیوه های نادرست خود ادامه دهند. برخلاف تصور، رعایت این اصول حتی اگر در ابتدای کار، زمانی را از وقت داوطلبین بگیرد، در ادامه به شدت موجب صرفه جویی در زمان خواهد شد.

بهترین مکان مطالعه

۱- مکانی ثابت مانند اتاق، کتابخانه و... که حداقل در ساعت های مشخصی می تواند در اختیار ما باشد، را انتخاب کنیم.

۲- مکان باید آرام باشد و عوامل مزاحم، رفت و آمد، سر و صدا یا نور اضافی در کم ترین حد ممکن باشد.

۳- جایی را انتخاب کنیم که در آن هوای تازه جریان داشته باشد. هوای نامناسب یا کمبود اکسیژن، باعث خستگی زودرس می شود. هم چنین مطالعه در محلی که خیلی گرم یا سرد است یا باد شدید می وزد، مفید نیست.

۴- هر اندازه مکان مطالعه راحت تر باشد، آمادگی و تمرکز بیش تری خواهیم داشت.



امتیاز رسمی اعطای
گواهینامه از یوروسرت

تهران، سهروردی شمالی، خرمشهر، شماره ۲۹
۰۲۱ - ۸۸۵۱۵۱۵۰
@dr_meidanchi
@dr_meidanchi
apararat.com/dr_meidanchi
dr_meidanchi@yahoo.com
www.drmeidanchi.ir

مشاوره آموزشی و تحصیلی

۵- جایی که در آن فعالیت های دیگری جریان دارد، مانند اتاق پذیرایی، دفتر کار و ... برای درس خواندن مناسب نیست.

۶- آشفتگی و به هم ریختگی اتاق، باعث آشفتگی فکری ما نیز می شود. بهتر است قبل از شروع کار، اتاق خود را مرتب کنیم.

۷- در شروع کار، محلی که بتوان در آن با آرامش و تمرکز مطالعه کرد، مکان خوبی برای درس خواندن است. اما به تدریج ما باید بتوانیم از هر مکانی برای درس خواندن استفاده کنیم. به عنوان مثال وقتی در مطب پزشک به انتظار نشستیم یا در اتوبوس هستیم یا ... می توانیم کاری متناسب با این مکانها، مانند مرور لغات، فرمول ها و ... که نیاز به دفتر و کتاب هم ندارد، انجام دهیم. استفاده از هر مکانی برای درس خواندن به هنر ما بستگی دارد.

۸- شرایط اطراف، همیشه تابع میل شما نیستند. ممکن است مکان ایده آل مطالعه، همیشه در اختیارمان نباشد. به همین خاطر بهتر است برای ساکت بودن اتاق مطالعه، زیاد حساسیت به خرج ندهید. نباید منتظر شرایط ایده آل باشید و به این بهانه کار را تعطیل کنید. در این صورت فرصتهای زیادی را از دست خواهید داد. همان طور که وقتی غرق تماشای یک فیلم جذاب هستید، آن قدر مجذوب می شوید که اصلاً نمی فهمید در اطرافتان چه می گذرد، در درس خواندن هم می توان همین طور بود. اگر درس خواندن با بی میلی انجام شود، تمرکزتان به سادگی به هم می ریزد. به جای این که همه را ساکت کنید (که ممکن نیست!!) بهتر است با علاقه و تمرکز بیش تری درس بخوانید. و اگر امکان پذیر نبود، بهتر است در این اوقات، مطالعه خود را در مکان دیگری ادامه دهید، هرچند به اندازه محل قبلی کارایی نداشته باشد. به هر حال برای انتخاب محل مطالعه خیلی سخت نگیرید. استفاده از هر وقت و هر مکانی برای مطالعه، یک مهارت و هنر است. این مهارت را به دست آوریم.



امتیاز رسمی اعطای
گواهینامه از یوروسرت

تهران، سهروردی شمالی، خرمشهر، شماره ۲۹
۰۲۱ - ۸۸۵۱۵۱۵۰
@dr_meidanchi
@dr_meidanchi
apararat.com/dr_meidanchi
dr_meidanchi@yahoo.com
www.drmeidanchi.ir

مشاوره آموزشی و تحصیلی

بهترین شرایط برای شروع مطالعه

۱- قبل از شروع مطالعه باید به یکی از دو طریق زیر تصمیم بگیریم :

الف- مدت معینی را برای مطالعه ی یک موضوع تعیین کنیم.

ب- موضوعی را انتخاب کنیم و خود را به انجام و اتمام آن وادار کنیم. باید طوری عمل کنید که پس از تصمیم به خواندن و حضور در محل مطالعه، بلافاصله شروع به کار کنید و به چیزی جز نیت و تصمیم خود فکر نکنید .

به چند پیشنهاد توجه کنید: به محض نشستن پشت کتاب، فوری مطالعه را شروع کنید و کتاب را ورق نزنید . موقع شروع مطالعه با چیزهایی مانند ته خودکار، پاک کن، زیورآلات و... بازی نکنید. افکار مزاحم را قاطعانه از خود دور کنید و نشان دهید که فرد با اراده ای هستید . بهتر است در شروع، با مطالب آسان و جالب شروع کنید. می توانید شروع هر جلسه را به مرور دروس جلسه قبل اختصاص دهید تا سریع تر وارد مرحله ی خواندن شوید. یا می توانید در پایان وقت مطالعه یادداشت کنید که دقیقاً دفعه بعد قصد انجام چه کاری را دارید. این نوشته به شما کمک می کند تا در جلسه ی بعدی به راحتی وظیفه ی خود را بدانید و زودتر شروع کنید . هر چیزی را که باعث حواس پرتی می شود، مانند عکس های یادگاری، سایر کتاب های مرجع و... روی میز مطالعه نگذارید. تلویزیون، کامپیوتر و تلفن را از اتاق مطالعه ی خود خارج کنید ! هر چه برای مطالعه احتیاج دارید، در دسترس خود قرار دهید، به طوری که مجبور نشوید برای پیدا کردن وسیله مورد نیاز، از جای خود حرکت کنید و تمرکزتان به هم بخورد .

۲- اگر تصور می کنید با صدای رادیو یا موسیقی بهتر مطالعه می کنید یا بهتر می توانید تمرکز کنید یا از خواب آلودگی شما جلوگیری می کند، اشتباه می کنید، این صرفاً یک تلقین است.



امتیاز رسمی اعطای
گواهینامه از یوروسرت

تهران، سهروردی شمالی، خرمشهر، شماره ۲۹
۰۲۱ - ۸۸۵۱۵۱۵۰
@dr_meidanchi
@dr_meidanchi
apararat.com/dr_meidanchi
dr_meidanchi@yahoo.com
www.drmeidanchi.ir

مشاوره آموزشی و تحصیلی

روانشناسان ثابت کرده‌اند که مغز انسان هنگام انجام دو عمل مستقل در یک لحظه، (مانند شنیدن و خواندن) کارایی کم تری دارد و نمی‌تواند هم زمان بر دو یا چند موضوع تمرکز کند. در چنین حالتی مطالعه‌ی شما عمیق نخواهد بود.

۳- مطالعه در حالت خستگی زیاد و خواب آلودگی اصلاً مفید نیست.

۴- مطالعه در حالت گرسنگی یا سیری زیاد، مناسب نیست.

۵- مطالعه پس از یک ورزش سنگین، مفید واقع نمی‌شود.

۶- مطالعه‌ی تفریحی همراه با خوردن آجیل، تخمه و... جدی نخواهد بود.

۷- موقعی که در فکر انجام کاری یا منتظر شخصی هستید، مطالعه قوی و متمرکزی نخواهید داشت

۸- هنگام بیماری یا سردرد بهتر است مطالعه نکنید.

۹- موقعی که خشمگین، بی‌حوصله، بی‌تفاوت، افسرده یا... هستید، از خواندن خود نتیجه‌ای به دست نخواهید آورد.

۱۰- وقتی احساسات شما تحریک شده است، مطالعه‌ای کارا نخواهید داشت.

۱۱- هر نوع افکار یا احساسات منفی مانند اضطراب، احساس ناخوشایند نسبت به استاد و کلاس، فکر کردن به نتیجه و رتبه، احساس ناتوانی و هر دغدغه‌ی فکری دیگر، تنها وقت را هدر می‌دهد.

۱۲- وقتی با دیگران صحبت می‌کنید یا حرف‌های آن‌ها را گوش می‌کنید، نمی‌توانید به طور جدی و متمرکز مطالعه کنید.



امتیاز رسمی اعطای
گواهینامه از یوروسرت

تهران، سهروردی شمالی، خرمشهر، شماره ۲۹
۰۲۱ - ۸۸۵۱۵۱۵۰
@dr_meidanchi
@dr_meidanchi
apararat.com/dr_meidanchi
dr_meidanchi@yahoo.com
www.drmeidanchi.ir

مشاوره آموزشی و تحصیلی

۱۳- قبل از مطالعه، باید فنون خواندن هر درس را بدانید. استفاده نکردن از این فنون نتایج خوب و دلچسبی به بار نمی آورد.

۱۴- نباید دچار وسواس و تردید شد. وسواس در مطالعه باعث کند شدن و حواس پرتی می شود.

بهترین نور برای مطالعه

نور اتاق مطالعه باید کافی و یکنواخت باشد. نور شدید، نور سفید، زرد یا ضعیف باعث خستگی زودرس و کاهش تمرکز می شود. بهتر است از نور غیر مستقیم مختلط (سفید-زرد) استفاده کنید. شدت نور را با توجه به میزان برق یا سفید بودن کاغذ کتاب تنظیم کنید. استفاده از چراغ مطالعه، تمرکزتان را بیشتر می کند. حداقل نور قابل تحمل برای مطالعه، تقریباً در حد روشنایی یک لامپ ۵۰ وات معموالی با فاصله ۱۰۰ سانتی متر از کتاب است و بهترین نور در حدود روشنایی یک لامپ ۲۰۰ تا ۲۵۰ وات است. نورهای بیش تر از ۲۵۰ وات شدید به حساب می آیند و سرعت و قدرت خواندن ما را کم می کنند. نور لامپ های مهتابی (فلورسنت) برای بعضی ها، آرام و موثر و برای عده ای دیگر خسته کننده است. اگر شما حس کردید که این نور شما را خسته می کند، نوع منبع را تغییر دهید. برای مطالعه، روشنایی روز، بهترین نور محسوب می شود. تابش مستقیم آفتاب روی کتاب بسیار مضر و بد است. باید بدانید سه ساعت مطالعه در زیر نور مستقیم آفتاب به طور متوسط ۸۰ درصد دقت بینایی را در مقایسه با نور غیر مستقیم کاهش می دهد. به عنوان آخرین نکته توصیه می کنم نور را طوری تنظیم کنید که هنگام تابش، روی کتاب سایه ایجاد نکند.



امتیاز رسمی اعطای
گواهینامه از یوروسرت

تهران، سهروردی شمالی، خرمشهر، شماره ۲۹
۰۲۱ - ۸۸۵۱۵۱۵۰
@dr_meidanchi
@dr_meidanchi
apararat.com/dr_meidanchi
dr_meidanchi@yahoo.com
www.drmeidanchi.ir

مشاوره آموزشی و تحصیلی

بهترین حالت بدن هنگام مطالعه

۱- حالت بدن در کیفیت مطالعه خیلی موثر است. مطالعه در حالت لمبیده و خیلی آسوده، وقتی که در صندلی راحتی نشسته اید، یا در مبل راحتی فرو رفته‌اید، یا هنگامی که به حالت درازکش یا در حال راه رفتن هستید، جدی و عمیق نخواهد بود.

۲- برای مطالعه ی جدی باید بدن شما شکل جمع و جور داشته باشد. قرار گرفتن در پشت میز استاندارد و نشستن روی صندلی با زاویه مناسب، بهترین حالت برای مطالعه طولانی و جدی است.

۳- اگر می خواهید ساعت ها مطالعه کنید ولی عادت به مطالعه طولانی در پشت میز ندارید، بهتر است حالت های مختلف مانند: پشت میز خواندن، راه رفتن و نشستن روی زمین را به تناوب انجام دهید.

۴- بدن در مطالعه طولانی، دائماً خم است و گردن حالت افتاده دارد. همین ها موجب ناراحتی و بیماری در ستون فقرات می شود. هر یک ساعت، چند قهقهه ای حالت بدن خود را عوض کنید. حواس تان باشد که هنگام مطالعه، فاصله ی مناسب چشم تا کتاب (حدود ۳۰ سانتی متر) را نیز رعایت کنید.

بهترین اوقات برای مطالعه

۱- وقتی می خواهید مطلبی را برای اولین بار بخوانیم یا می خواهیم موضوعی را جمع بندی کنیم، بهتر است مطالعه ما پیوسته باشد و وقت مطالعه را به گونه ای تنظیم کنیم که این کار در دفعات کم تری انجام شود. هم چنین اگر بخواهیم مطالبی را مرور یا حفظ کنیم، یا برای کسب مهارت و سرعت عمل روی موضوعی کار کنیم، بهتر است انجام این کارها به طور ناپیوسته و متناوب باشد.



امتیاز رسمی اعطای
گواهینامه از یوروسرت

تهران، سهروردی شمالی، خرمشهر، شماره ۲۹
 ۰۲۱ - ۸۸۵۱۵۱۵۰
 @dr_meidanchi
 @dr_meidanchi
 aparat.com/dr_meidanchi
 dr_meidanchi@yahoo.com
 www.drmeidanchi.ir

مشاوره آموزشی و تحصیلی

۲- مرور مطالب بلافاصله بعد از کلاس، تاثیر زیادی در یادگیری درس و جلوگیری از فراموشی آن دارد.

۳- این که بتوانیم چند ساعت بی وقفه مطالعه کنیم، به عوامل زیادی مانند سختی و آسانی مطلب، توانایی و عادت و میزان تمرکز ما بستگی دارد. مهم آن است که به اندازه ای بخوانیم که تمرکز داریم، حتی اگر کوتاه باشد. اگر پس از نیم ساعت احساس می کنید که تمرکز ندارید، بهتر است به جای ادامه ی مطالعه به سراغ درس دیگر بروید و اگر باز هم مشکل حل نشد، کمی استراحت کنید، سپس مطالعه را ادامه دهید. به هر حال بدون تمرکز خود را وادار به خواندن نکنید، چرا که در این حالت چیزی عایدتان نمی شود. کمیت مطالعه مهم نیست، مهم کیفیت مطالعه شماست.

۴- انتخاب بهترین ساعت مطالعه، در تمرکز اهمیت فوق العاده ای دارد. بعضی از افراد که سحرخیزند، صبح ها و برخی دیگر شب ها بهتر مطالعه می کنند. ما هم باید بهترین اوقات را برای درس خواندن خود پیدا کنیم. البته اوقات محدود یعنی شب ها یا صبح ها به تنهایی برای آمادگی کنکور کافی نیست. باید از هر فرصتی در طول روز برای درس خواندن استفاده کنیم. نباید سایر ساعات شبانه روز را به بهانه ی آن که اوقات ایده آلی نیستند، از دست بدهیم.

۵- مطالبی که قبل از خواب مرور می شوند، بهتر به یاد می مانند. از این رو بهتر است قبل از خواب، زمانی را برای مرور آموخته های طول روز در نظر بگیریم.

۶- بررسی ها نشان می دهد که نباید زمان خواب و پایان مطالعه ما هم مرز باشند. اگر بین خواب و آخرین ساعت مطالعه، فاصله ی زمانی وجود داشته باشد، مطالب خوانده شده دیرتر فراموش می شوند.



امتیاز رسمی اعطای
گواهینامه از یوروسرت

تهران، سهروردی شمالی، خرمشهر، شماره ۲۹
۰۲۱ - ۸۸۵۱۵۱۵۰
@dr_meidanchi
@dr_meidanchi
apararat.com/dr_meidanchi
dr_meidanchi@yahoo.com
www.drmeidanchi.ir

مشاوره آموزشی و تحصیلی

۷-هوشیاری افراد، بلافاصله پس از بیدار شدن پایین است. به همین سبب بهتر است ۴۵ تا ۶۰ دقیقه پس از بیدار شدن، مطالعه خود را شروع کنید.

آفت های مطالعه

بلندخوانی

اصولاً برای فهم مطالب دو راه وجود دارد:

الف-دیدن ← معنی کردن، یعنی دریافت معنی بلافاصله پس از دیدن کلمات و عبارات

ب- دیدن ← گفتن ← معنی کردن، یعنی دریافت معنی پس از دیدن و تلفظ کردن کلمات و عبارات

روش دوم را بلندخوانی می نامند که یک روش نامطلوب برای مطالعه است. در روش بلندخوانی شما هنگام خواندن، کلمات را با صدای بلند یا بدون صدا تلفظ می کنید. در بلندخوانی، دو عمل انجام می شود: دیدن که سریع است و عمل تلفظ و شنیدن که بسیار کندتر است. عدم تطابق سرعت این دو، باعث کاهش سرعت مطالعه می شود، به طوری که سرعت مطالعه در این روش ۲۵۰ تا ۳۰۰ کلمه در دقیقه است ولی در صامت خوانی سرعت مطالعه سه برابر بلندخوانی است. روش بلندخوانی با حرکت مداوم ماهیچه های زبان، فک و حنجره همراه است و پس از یک ساعت باعث خستگی می شود و زمان مفید مطالعه ی شما را کاهش می دهد. بلندخوانی نیاز به مکان خاصی دارد. نمی توان در هر مکان و در کنار دیگران از این روش استفاده کرد؛ چون باعث آزار دیگران می شود، پس بلندخوانی مکان و زمان مطالعه ی شما را محدود می کند. بلندخوانی به علت ایجاد سر و صدا، باعث برانگیختگی، تحریک اعصاب و خستگی خواننده می شود.



امتیاز رسمی اعطای
گواهینامه از یوروسرت

تهران، سهروردی شمالی، خرمشهر، شماره ۲۹
۰۲۱ - ۸۸۵۱۵۱۵۰
@dr_meidanchi
@dr_meidanchi
apararat.com/dr_meidanchi
dr_meidanchi@yahoo.com
www.drmeidanchi.ir

مشاوره آموزشی و تحصیلی

مطالعه حین راه رفتن

مطالعه طولانی هم زمان با راه رفتن، باعث خستگی و کاهش زمان مفید مطالعه و بازدهی فرد می شود. گام برداشتن و حرکات مداوم کتاب، باعث تغییر مداوم عدسی چشم برای تطابق فاصله می شود و این مسئله به چشم ها آسیب می رساند و باعث خستگی سریع تر آن ها می شود.

هنگام راه رفتن فکر شما ناخودآگاه متوجه آن است که پای شما به چیزی گیر نکند، کی دور بزنی و برگردید و... همه این ها تمرکز و یادگیری را کاهش می دهند. برای برطرف کردن این مشکل بهتر است تا مدتی از حالت های مختلف برای خواندن مانند نشستن و پشت میز درس خواندن و نوشتن و یادداشت برداری که نیاز مبرم به نشستن دارد، استفاده کنیم.

پرخوانی

دانشجویان دختر بیش تر از پسران دچار این مشکل هستند و بیش از اندازه مطالعه می کنند. آن ها می خواهند که «واو به واو» و عین سطور کتاب را حفظ کنند و به همین دلیل مطلب را مرتباً تکرار می کنند. برخی اساتید در امتحانات تنها به پاسخ هایی که عیناً مانند متن کتاب است نمره ی کامل می دهند و به طور ناخواسته دانشجویان را وادار به حفظ کلمه به کلمه ی درس می کنند. این روش استرس زا است و خود ناشی از وسواس بی مورد و اضطراب است.

مطالعه به این روش، بسیار وقت گیر و باعث خستگی زودرس مغز می شود. با این روش، بیش تر مطالب را حفظ می کنیم و کم تر مفهومی می خوانیم. به همین جهت، مطالب زودتر فراموش می شوند. به خصوص برای کنکور، که فاصله زمانی خواندن مطلب و جلسه آزمون زیاد است، این روش مشکل زا است و باعث عدم نتیجه گیری و نهایتاً سرخوردگی و آسیب رسیدن به خودباوری دانشجوی می شود.



امتیاز رسمی اعطای
گواهینامه از یوروسرت

تهران، سهروردی شمالی، خرمشهر، شماره ۲۹
۰۲۱ - ۸۸۵۱۵۱۵۰
@dr_meidanchi
@dr_meidanchi
apararat.com/dr_meidanchi
dr_meidanchi@yahoo.com
www.drmeidanchi.ir

مشاوره آموزشی و تحصیلی

مطالعه با وسایل صوتی و تصویری

برخلاف نظر عده ای از دانشجویان که فکر می کنند مطالعه در کنار تلویزیون و ضبط صوت و رادیو مفیدتر است، باید توجه کرد که عملکرد مغز و ذهن انسان به گونه ای نیست که قادر باشد توجه و تمرکز خود را همزمان به چند مسئله معطوف کند. وقتی موسیقی گوش می کنید، بخش شنیداری مغز شما فعال است و متوجه آن است. از این رو بخش یادگیری دیداری شما نمی تواند متمرکز شود. به همین جهت، مطالعه در این حالت بازدهی موثری ندارد. مشاوران علوم آزمایشی بر این باورند که شنیدن موسیقی بدون کلام قبل از شروع مطالعه، ذهن مطالعه گر را برای یک مطالعه خوب و موثر آماده می کند.

برگشت به عقب

کلمات و عبارات های کتاب مرجع معمولاً با نظم خاصی نوشته می شود که مفاهیم را زنجیروار و به دنبال هم بیان می کند. هنگامی که خواندن شما همراه با درک نباشد و فکر کردن شما روی مطلب پس از خواندن انجام شود، اتفاق ساده ای روی می دهد. هنگامی که به سطر بعدی می رسید، مغز شما ناخودآگاه فرمان میدهد که چیزی عایدش نشده و چشم شما برای درک سطر قبیل به عقب می رود، ولی معمولاً سطر قبلی را کامل نمی خوانید و به وسط جمله قبلی نگاهی میاندازید. بدین ترتیب نظم نوشتاری مطلب در ذهن شما در هم می ریزد و مطالب با آهنگی روان به حافظه ی شما منتقل نمی شود و دچار آشفتگی میشود. در این حالت شما دچار «دوباره خوانی» شده اید.

اگر متوجه می شوید که هنگام مطالعه، چشمان شما به عقب می جهد تا مطلب را دوباره بخوانید، باید بدانید که عادت به دوباره خوانی غیر ضروری دارید. هرچند در بسیاری از موارد لازم است که برای یادگیری کامل، مطلبی دوباره خوانده شود ولی گاهی این کار به صورت یک عادت غیر



امتیاز رسمی اعطای
گواهینامه از یوروسرت

تهران، سهروردی شمالی، خرمشهر، شماره ۲۹
۰۲۱ - ۸۸۵۱۵۱۵۰
@dr_meidanchi
@dr_meidanchi
apararat.com/dr_meidanchi
dr_meidanchi@yahoo.com
www.drmeidanchi.ir

مشاوره آموزشی و تحصیلی

ضروری در می آید. برای اطمینان از اینکه دوباره خوانی می کنید، از یک نفر کمک بگیرید و از وی بخواهید که به حرکت مردمک چشم شما هنگام مطالعه دقت کند. اگر او به شما بگوید که مردمک چشم شما مدام به راست و چپ حرکت می کند، شما در حال دوباره خوانی هستید. این روش باعث کاهش یادگیری عمیق، تکرار ناهب جا، کاهش سرعت و پیشرفت مطالعه شما می شود. برای برطرف کردن این عادت، یک صفحه کاغذ سفید بردارید، روی کتاب خود قرار دهید و از بالا به پایین یا راست به چپ آن را حرکت دهید و به سرعت خطوط خوانده شده را بپوشانید. سرعت حرکت این کاغذ باید آن قدر زیاد باشد که شما فرصت درک کامل مطلب را پیدا نکنید و تنها تصویری کلی از مطلب را کسب کنید، تا به مرور، چشم شما به حالت جدید عادت کند.

وسواس در مطالعه

دانشجویان و سواسی پس از خواندن یک مطلب، دچار تردید می شوند که آیا آن را خوب فهمیده اند یا نه. به دلیل این تردید، دوباره همان مطلب را میخوانند. این افراد برای یادگیری مطالبی کوتاه، وقت بسیار زیادی صرف می کنند. هرچند وسواس زیر مجموعه اختلالات اضطرابی است و دلایل گوناگون دارد، اما می تواند ریشه ی ارثی داشته باشد. درمان وسواس کار ساده ای نیست و در موارد شدید آن باید از یک پزشک کمک گرفت. ولی توصیه می کنیم برای درمان آن شجاعت به خرج دهید. یک باره تصمیم بگیرید که مطلب را دیگر دوباره خوانی نکنید در انتهای مطالعه با طرح سوال، یادگیری خود را محک بزنید. اگر مشاهده کردید که پرسش ها را به خوبی پاسخ می دهید، جایی برای نگرانی وجود ندارد. مطمئن باشید اگر کمی شجاعت داشته باشید و چندان نگران نتیجه یا شکست نباشید، با تکرار این تمرین موفق می شوید که از وسواس در مطالعه خلاص شوید.



امتیاز رسمی اعطای
گواهینامه از یوروسرت

تهران، سهروردی شمالی، خرمشهر، شماره ۲۹
۰۲۱ - ۸۸۵۱۵۱۵۰
@dr_meidanchi
@dr_meidanchi
apararat.com/dr_meidanchi
dr_meidanchi@yahoo.com
www.drmeidanchi.ir

مشاوره آموزشی و تحصیلی

مطالعه بی وقفه

ساعت‌ها مطالعه پیوسته و بی وقفه و بدون استراحت، کارایی شما را کم می‌کند. مطالعه‌ی یک درس معمولاً نباید بیش از ۵/۱ تا ۲ ساعت باشد. حتی اگر احساس می‌کنید که سرحال هستید، مطالعه خود را متوقف کنید، استراحتی ۱۰ تا ۱۵ دقیقه‌ای داشته باشید و سپس دوباره ادامه دهید. با این استراحت‌ها، نه تنها وقت خود را از دست نمی‌دهید، بلکه باعث افزایش بهره‌وری می‌شوید. جالب است بدانید، مطالبی که شما در دو ساعت بی وقفه می‌خوانید، زودتر از مطالبی که تا قبل از آن خوانده‌اید، فراموش می‌شود.

مطالعه بی وقفه باعث خستگی سریع‌تر شما می‌شود. طول زمان مطالعه بر اساس ویژگی‌های فردی اشخاص تنظیم می‌شود. اگر شما به درسی علاقه‌ی کم‌تری دارید، طول زمانی مطالعه‌ی آن را کوتاه‌تر و اگر علاقه‌ی بیش‌تری دارید، زمان مطالعه‌ی آن را طولانی‌تر در نظر بگیرید. همین‌چنین اگر عادت به مطالعه‌ی جدی ندارید، طول جلسات را تا یک ساعت کاهش دهید و اگر عادت به مطالعه‌ی سنگین دارید، طول جلسات را تا دو و نیم ساعت می‌توانید افزایش دهید. بهترین ملاک برای تنظیم طول زمان جلسه، انجام یک مطالعه‌ی آزمایشی در مدت یک هفته است. زمان مطالعه‌ی خود را یادداشت کنید تا روش خود را بشناسید. سپس بر اساس آن طول جلسه‌ی مطالعه‌ی خود را تنظیم کنید.

کندخوانی

آسیب‌شناسی نوع اول: کند بودن مطالعه بیش‌تر داوطلبان ناشی از آن است که مطالعه‌ی آن‌ها همراه با نگرانی، اضطراب، تشویش فکری و عدم تمرکز انجام می‌شود. نداشتن علاقه، خیال



امتیاز رسمی اعطای
گواهینامه از یوروسرت

تهران، سهروردی شمالی، خرمشهر، شماره ۲۹
۰۲۱ - ۸۸۵۱۵۱۵۰
@dr_meidanchi
@dr_meidanchi
apararat.com/dr_meidanchi
dr_meidanchi@yahoo.com
www.drmeidanchi.ir

مشاوره آموزشی و تحصیلی

پرداز، دزدگی، همگی سبب کاهش تمرکز حواس در هنگام مطالعه می شود. و یادگیری و سرعت خواندن را کاهش می دهد.

آسیب شناسی نوع دوم: کند بودن مطالعه عده دیگری از داوطلبان مربوط به رعایت نکردن فنون و شرایط مطالعه است. بلندخوانی، خواندن حین راه رفتن، برگشت چشم به عقب، مطالعه بی وقفه، وسواس و... هر یک می تواند به کند شدن مطالعه منجر شود.

اگر همه مطالب را کند بخوانیم، قدرت خواندن ما ضعیف است. نباید همه ی مطالب را با سرعت یکسان بخوانیم باید یاد بگیریم و تمرین کنیم که قسمت های آسان و آشنا را سریع و بقیه را آهسته تر بخوانیم. افرادی که سریع تر می خوانند می توانند با هر نگاه به جای یک یا دو کلمه، یک عبارت یا جمله را ببینند و آن را بخوانند. برای سریع خواندن نباید لغات را تلفظ کنیم و لب ها نباید حرکتی داشته باشند. اگر سرعت خواندن مناسبی ندارید، می توانید با متن های ساده، تندخوانی را تمرین کنید.

آسیب شناسی نوع سوم: کند خوانی گروهی از داوطلبان مربوط به ضعف دید چشم آنان می شود، اگر نمی توانید به مدت طولانی مطالعه کنید یا چشم های شما زود خسته می شود و یا موقع مطالعه دچار سردرد می شوید، ضعف بینایی دارید و لازم است به چشم پزشک مراجعه کنید.



امتیاز رسمی اعطای
گواهینامه از یوروسرت

تهران، سه‌رودی شمالی، خرمشهر، شماره ۲۹
۰۲۱ - ۸۸۵۱۵۱۵۰
@dr_meidanchi
@dr_meidanchi
apararat.com/dr_meidanchi
dr_meidanchi@yahoo.com
www.drmeidanchi.ir