

## چگونه مطالعه کنیم تا دانشجوی موفق شویم

۱. ایجاد احوال و عادهایی که لازمه مطالعه و یادگیری است

- ۱-۱- باید هدف خود را مشخص نمود که در ۵ یا ۱۰ سال آینده می‌خواهیم چه کنیم. اگر می‌خواهیم یک معلم قرآن باشیم پس باید حافظ قرآن بود و تفسیر دانست و ....
  - ۱-۲- از نظر فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی هم همین‌طور است و باید شخصیت مطلوب خود را ترسیم نمائیم و در ایجاد و شکل دادن عادت تازه مطلوب با تمام نیرو اقدام کنیم.
  - ۱-۳- طرحها و برنامه های خود را به اطرافیان بگویید تا ترک آن موجب آبروریزی شود.
  - ۱-۳-۱- برای شکستن قول و ترک عادت؛ جریمه تعیین کنید. هیچ استثنایی نپذیرید تا وقتی عادت جدید پابرجا شود.
  - ۱-۵- تدارک محیط مناسب برای مطالعه:
- اتاق مخصوص مطالعه یا کتابخانه، جریان هوای تازه، عدم استفاده از چراغ رومیزی و روشن بودن تمام فضا، براق نبودن میز مطالعه

### ۲. تنظیم برنامه

- ۲-۱- برنامه انعطافپذیر باشد (وجود ساعتهای آزاد)
- ۲-۲- وقت مناسب بری هر درس (توصیه: صبح: حفظی ظهر: فکری شب: مطالعه عمومی)
- ۲-۳- وقت کافی برای هر درس (حداقل دو برابر زمان هر درس در کلاس)
- ۲-۳- پیش مطالعه اهمیت بسیار دارد. همین‌طور چند دقیقه مطالعه پس از کلاس
- ۲-۵- مرور هفتگی درسهها (هفته یک ساعت برای مرور هر درس)
- ۲-۶- مطالعه درس دیگر یا استراحت بین مطالعه دو موضوع شبیه به هم
- ۲-۷- اختصاص برنامه‌های جزئی مطالعه در وقت‌های کوتاه آزاد (مثلا ساعات بین کلاسها)

### ۳) برخی از شگردهای مطالعه و یادگیری

- ۳-۱- حتی المقدور همه مطالعات در یک مکان انجام شود.
- ۳-۲- تعیین ساعت معین از روز برای مطالعه یک درس خاص (برنامه ریزی زمانی)
- ۳-۳- سفت و سخت و جدی بودن در مطالعه
- ۳-۴- نوشتن و یادداشت برداری در حین مطالعه
- ۳-۵- توضیح مطلب به خود و ابداع مثال (مطالعه دوباره متن). در اینمورد فرض کنید یک معلم هستید و می‌خواهید مطلب را برای کسی توضیح دهید.
- ۳-۶- عدم مطالعه جدی پس از صرف غذای سنگین
- ۳-۷- توجه به درس و ایجاد ارتباط میان مطالب جدید و آموخته‌های قبل

۳-۸- یادداشت برداری نشانه علاقه است و موجب ضبط نکات می‌شود

۳-۹- تکرار پس از یادگیری

۳-۱۰- طرح مطالعه:

۱) نظر اجمالی (۲ طرح سؤال (۳ مطالعه دقیق (۳ تکرار (یادداشت (۵ مرور

۳-۱۱- بعد از ۱/۵ تا ۲ ساعت مطالعه، ۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت لازم است.

۳-۱۲- مطالعه موضوعهای مشابه، موجب فراموشی سریع می‌شود.

۳-۱۳- مطالعه متون آسان و زیاد، قبل از خواب یا تفریح

توجه: یادگیری کامل مستلزم گذشت زمان است.

۳-۱۳- تفکر و اندیشه درباره مطالب، اساس و بنیاد آموختن است

۳-۱۵- دو نوع مطالعه: ۱) مطالعه انبوه و کلی (بدون وقفه و یادداشت برداری) ۲) مطالعه

دقیق و تحلیلی (نکته گیری و سؤال پی در پی)

۴) یادداشت برداری

۴-۱- وضع و حالت جوینده معرفت رابه خود بگیرید

۴-۲- پیش مطالعه (مطالعه قبل از کلاس) موجب آمادگی زیادی برای یادداشت برداری

می‌شود

۴-۳- تهیه یادداشت در هر فرصت آموزشی

۴-۴- تلفیق یادداشتهای کلاس و مطالعه پس از یک بار مطالعه، مطالب را علامت گذاری

کنید.

۴-۵- قبل از مطالعه یا حضور در کلاس، چند سؤال مربوط به موضوع طرح کنید.

۴-۶- طوری یادداشت کنید که دیگران و یا خودتان در سالهای بعد بتوانید از آنها استفاده

کنید

۴-۷- در یادداشت برداری حتی المقدور از کلمه ها و واژه های خود استفاده کنید.

۴-۸- تمیز و خوانا بودن یادداشت (تجدید نظر در یادداشتهای) و در صورت لزوم دوباره

نویسی آنها - وجود جای خالی و سفید در صفحه جهت افزودن مطلب.

۴-۹- یادداشتهای دربرگه های بزرگ و جادار و یکسان باشد تا بتوان از آنها مجموعه ای ساخت.

۴-۱۰- مرور یادداشتهای بلافاصله پس از کلاس یا مطالعه + مرور هفتگی.

۵- روش حل تمرین و مسائل:

۵-۱- ابتدا فصل مربوطه را بدقت مطالعه کنید.

۵-۲- تمام مثالهای حل شده در کتاب یا در یادداشتهایتان را بدون نگاه کردن به حل آن حل

کرده و سپس پاسخ خود را با آن تطبیق دهید و سپس به حل مسائل آخر فصل بپردازید.

۵-۳- در حل هر مسئله مطلقاً از حل المسائل از ابتدا استفاده نکنید.