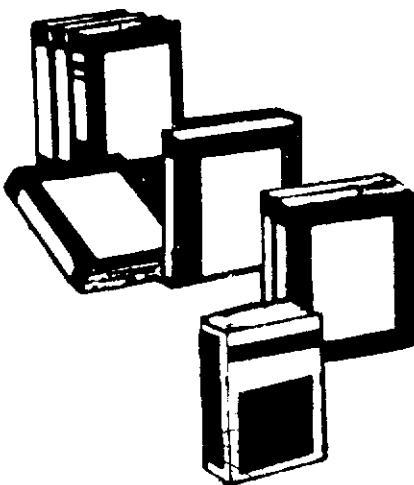


# نکاتی چند در باب مطالعه کردن

نورمحمد بختی



۱۴ - بهتر است به جای ۶ ساعت متواالی، ۶ جمله یک ساعته را برای یک درس اختصاص دهید تا در حافظه بلند مدت شما قرار گیرد.

۱۵ - بهترین ساعت مطالعه قبل از یک ساعت استراحت و سکوت و یا حتی قبل از خواب می‌باشد تا در حافظه جای بگیرد.

۱۶ - مطالب خوانده شده را تکرار و تمرین کنید در همه موقع.

۱۷ - مطالبی را که نمی‌دانید بیشتر بخوانید تا یاد بگیرید، نه مطالبی را که قبلاً یاد گرفته‌اید.

۱۸ - شب قبل از امتحان خوب بخوابید و در موقع امتحان خونسرد باشید و هیچگونه اضطرابی نداشته باشید.

۱۹ - یک ساعت قبل از امتحان یا غذای سبک بخورید یا اصلاً چیزی نخورید چون خون بجای رفتن به مغز صرف هضم غذا می‌شود.

## کسب آمادگی برای امتحان

الف ) هر روز درس بخوانید.

ب ) روی یادداشت‌های خود کار کنید.

ج ) نقاط ضعف و مشکلات خود را رفع کنید.

«برای امتحان دادن نباید با آد جنگ کرد بلکه رمز پیروزی، خونسردی است. موفق باشید.»

۱ - بار اول سریع بخوانید.  
۲ - بعد از خواندن هر بخش نکته برداری کنید.

۳ - در موقع خواندن دست زیر خط بکشید.

۴ - مطالب آسان را سریع بخوانید و مطالب دشوار را آهسته بخوانید.

۵ - چهل دقیقه درس بخوانید بعد ۵ یا ۱۰ دقیقه استراحت کنید و به مدت چند دقیقه، چشم‌ها را بیندید.

۶ - فاصله کتاب تا چشم ۴۰ سانتی‌متر باشد.

۷ - اعتماد به نفس داشته باشید که هر چه می‌خوانید می‌فهمید و به خود روحیه مثبت بدھید.

۸ - وقتی که خسته هستید درس نخوانید، باید از لحاظ روحی آمادگی داشته باشید.

۹ - اگر در هنگام مطالعه سست و شل باشید عوایق آن مانند چرت زدن، خواب و عدم تمرکز به سراغ شما می‌آید.

۱۰ - اول یک ارزیابی سریع روی تمام مطالب و در دفعه دوم مطالب را آهسته خوانده و یادداشت کنید.

۱۱ - مثال‌ها را خوب بخوانید.  
۱۲ - مطالب خوانده شده را یادآوری کنید.

۱۳ - به خود تلقین کنید مطالبی را که می‌خوانید می‌فهمید.