



مجتمع فرہنگی - آموزشی کوشش  
تاسیس ۱۳۷۲

# مطالعات موفقت



برای داشتن یک مطالعه موفق

همیشه سعی کنید یک پیش آگاهی در مورد  
درس داشته باشید، خلاصه وار و به صورت کلی  
و اجمالی از مباحث جدید که قرار است تدریس  
شود یک روخوانی داشته باشید.



برای مطالعه دروس حفظی از روش «بررسی و زمینه یابی» استفاده کنید

بررسی: خواندن عناوین فصل و خلاصه نهایی.

سوال: طرح سوال از عناوین فصل

جواب: برای پاسخ به سوالات مطالب لازم را مطالعه کنید.



مطالب حفظی را پیش خود تکرار کنید.

این تکرار نشان می‌دهد کجا احتیاج بیشتری به مطالعه هست.

واژه‌ها را طوطی وار تکرار نکنید، ابتدا مطالب را بفهمید زیرا اگر مطالب

را فهمیده باشید می‌توانید با جملات خود مقصود خود را بیان کنید.



عادت کنید هر مطلبی را با حضور  
ذهن و تمرکز فرا بگیرید.

تمرکز به قدری مهم است که  
بدون تقویت آن مطالعه شما کاملا  
بیفایده و بی نتیجه خواهد بود.



“

هنگام مطالعه، زیر کلمات کلیدی و مفهومی  
خط بکشید.

جملات مهم را با علامت (P) در حاشیه  
صفحه در کنار مطلب، مشخص کنید.



برای داشتن یک مطالعه موفق از قواعد حافظه پیروی کنید.  
تحقیقات نشان می‌دهد حافظه ما ۱۰٪ از چیزی که  
می‌خوانیم، ۲۰٪ درصد از چیزی که می‌شنویم، ۳۰٪ از  
چیزی که می‌بینیم، ۵۰٪ از چیزی که می‌بینیم و  
می‌شنویم، ۸۰٪ از چیزی که می‌گوییم، ۹۰٪ از چیزی  
که همزمان می‌گوییم و انجام می‌دهیم را ثبت می‌کند.