



وزارت معارف و اوقاف و صنایع مستظرفه  
موسسه آموزش عالی علمی کاربردی جهاد کشاورزی



دانشگاه گیلان  
مرکز مشاوره دانشجویی و تحصیلی

## چگونه باید مطالعه کرد؟

هر بار که می خوانید و تصمیم می گیرید که زیر کدام مطلب مهم را باید خط بکشید، حافظه ی خود را برای بهتر آموختن تقویت می کنید. اگر مطالب را با حجم کم و به تدریج بیاموزید، نتیجه ی بهتری خواهید گرفت. مطالب را بر حسب اهمیت آن با ستاره مشخص کنید. نکات مهم تر را با ستاره های بیشتر نشان دهید.

### سیستم کارتی (۱۶/۵ + ۷/۵ ستاره گذاری)

کارت هایی به رنگ های قرمز و آبی و به اندازه های تقریبی  $۱۲/۵ \times ۷/۵$  سانتی متر تهیه کنید. روی این کارت ها می توانید مطالب گوناگونی بنویسید؛ مطالبی از قبیل واژه های درس، فهرست موضوعات، تجربیات و آزمایش ها، سخنرانی ها، مقاله ها و نظریه ها. اگر مایلید می توانید اندازه ی کارت ها را به اندازه های  $۷/۵ \times ۲/۵$  سانتی متر یا  $۱۵ \times ۱۰$  سانتی متر تغییر دهید. یکی از بزرگ ترین مسائلی که هنگام مطالعه کردن کتاب های درس و سخنرانی های درس با آن مواجه می شویم، این است که نمی توانیم مطالبی را که می دانیم از مطالبی که نمی دانیم مجزا کنیم. به همین دلیل، زمان بسیاری را صرف می کنیم تا مطالبی را که قبلاً می دانستیم مطالعه کنیم، در حالی که باید وقت با ارزش مان را صرف آموختن مطالب جدید بکنیم. اگر مطالب مهم را روی کارت های قرمز بنویسید، هنگامی که این مطالب را می خوانید، رنگ قرمز اهمیت موضوع را به شما یادآوری می کند. با نوشتن مطالب مهم، می توانید اطلاعاتی را در مغز ذخیره کنید که معمولاً از آنها استفاده نمی کنیم. روی هر کارت عنوان و مطلبی را بنویسید و پشت همان کارت تعریف و توضیحات ضروری مربوطه را یادداشت کنید. بعد کارت ها را شماره گذاری کنید تا بعداً به آسانی بتوانید از آنها استفاده کنید. وقتی کارتی را انتخاب می کنید تا زمانی که مطالب آن را به خوبی یاد نگرفته اید، نباید آن را کنار بگذارید.

پس از اینکه کارتی را مطالعه کردید، به سؤالات مربوط به آن پاسخ دهید. اگر به سؤالات به درستی پاسخ داده اید، آن کارت را کنار بگذارید و کارت دیگری را شروع کنید.

### دوره کردن

اکنون، وقت آن است که مطالبی را که زیر آنها خط کشیده اید را مرور کنید. نیازی نیست مطالبی را که زیر آنها خط نکشیده اید مطالعه کنید. در حالی که بخشی را دوره می کنید، اگر مجدداً به مطلبی برخوردید که بسیار مهم است، آن را با ستاره یا پرانتز مشخص کنید و نکات ریز اما مهم را با مازیک شیرنگ زرد نشان دهید.

در مرحله ی آخر فقط مطالبی را که با ستاره یا پرانتز مشخص کرده اید، دوره کنید و نیز مطالب روی کارت ها را به طور سریع مرور کنید.

### روش شلرداری

هر چه روش های یادگیری مطلبی متفاوت تر باشد، آن مطالب را آسان تر می توان به یاد آورد. اگر فرصت کافی دارید، مطالب مهمی را که زیر آن ها خط کشیده اید، بلند بخوانید و صدای خود را ضبط کنید و بعد صدای ضبط شده خویش را گوش کنید. برخی از مردم از طریق گوش کردن بهتر و زودتر یاد می گیرند.

هر چه مطالبی را بیشتر یاد بگیرید، به هنگام امتحان دادن، اعتماد به نفس و آرامش بیشتر خواهید بود. همچنین، هر چه بهتر مطالبی را یاد بگیرید، آن مطلب زمان طولانی تری در حافظه شما باقی خواهد ماند.

### مشکلات خاص

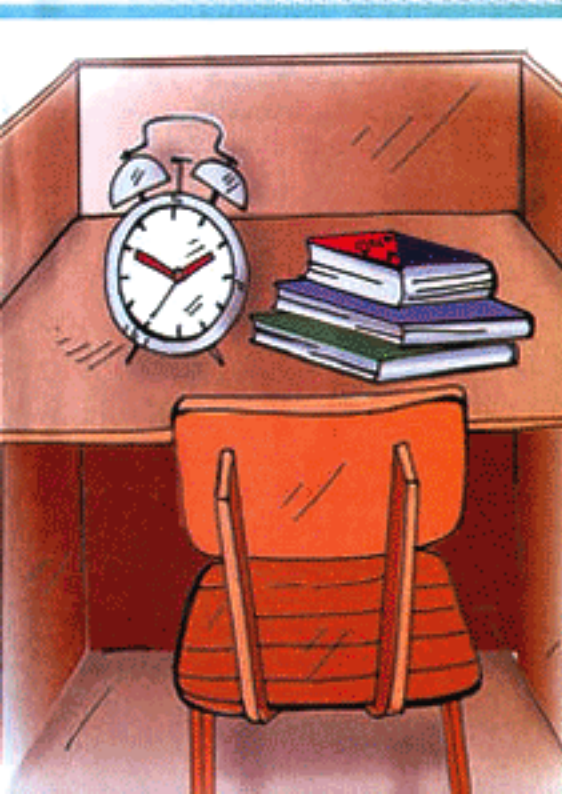
برخی از افراد به هنگام مطالعه کردن، دچار مشکلاتی از قبیل خوانش پریشی (واژه کوری) می شوند. طبق تحقیقاتی که اخیراً انجام شده است، به این گونه افراد توصیه کرده اند که به هنگام مطالعه کردن از عینک های آفتابی یا خاکستری استفاده کنند یا یک برگ شفاف (ترانسپارانس) به رنگ آبی، سبز یا قرمز بر روی مطلبی که دارند می خوانند قرار دهند. این روش را امتحان کنید، هر کدام که مناسب حال شما بود، آن را انتخاب کنید. تاپ کردن مطالب درسی، به افرادی که از خویش پریشی رنج می برند، کمک فراوانی می کند. نکته ی مهم این است که یادگیری نیاز به مهارت دارد. تغذیه مناسب نیز به یادگیری کمک می کند. تحقیقات نشان می دهد که غذاهایی که حاوی 'روی' و 'ویتامین های ب' هستند، برای یادگیری ضروری هستند.

**دفتر مشاوره و راهنمایی**

گروه آموزشی  
مرکز مشاوره و راهنمایی دانشگاه تهران  
زیر نظر  
مهندس اسماعیل صالحی مقدم  
مدیر فرسود و دانشجویان موسسه آموزش عالی علمی کاربردی جهاد کشاورزی  
مدیر اجرایی  
شاهین میندادی نژاد  
مدیر امور بهداشت و رفاه عمومی موسسه آموزش عالی علمی کاربردی جهاد کشاورزی  
نظارت علمی  
مدیر کارشناسان آموزش عالی علمی کاربردی جهاد کشاورزی  
فرهنگی - انجمن مشاوران



مدیریت فرهنگی و دانشجویی  
موسسه آموزش عالی علمی کاربردی جهاد کشاورزی  
با همکاری  
مرکز مشاوره دانشگاه تهران



دانشجویان به دلغات سؤال می کنند که بهترین روش مطالعه کردن چیست؟ در پاسخ به این سؤال توصیه هایی داریم که ضامن موفقیت شما نیستند اما شانس موفقیت تان را بیشتر خواهند کرد.

### نقطه نظرها (در مورد موضوع)

دانشجویی که دارای سطح متوسطی از معلومات است و می خواهد برای امتحانات مطالعه کند، به طور متوسط ساعات مطالعه کردن او بدین ترتیب است:

الف) امتحانات کوتاه روزه	۲ ساعت
ب) امتحانات کوتاه هفتگی	۲ ساعت
ج) امتحانات مهم اصلی	۲ ساعت
د) امتحانات میان ترم	۲ ساعت
ه) امتحانات جامع آخر ترم	۲ ساعت

نمرات و نتایج حاصله بر حسب این برنامه ی زمانی از "الف" برای امتحانات کوتاه روزه تا "ج" برای امتحانات جامع آخر ترم متغیر است. این نتایج نشان می دهند که نمرات دانش آموزان دبیرستانی کاملاً بستگی به هوش آنها دارد، زیرا که طی دوران دبیرستان، همه دانش آموزان، از نظر زمانی به یک میزان مطالعه می کنند. زمان و شیوه مطالعه کردن در دانشگاه متفاوت است. بیشتر دانشجویان بسیار باهوش و دارای انگیزه های قوی هستند.

تقریباً اگر دانشجویی در تمامی دروس دانشگاهی معلومات کافی نداشته باشد و با واقعاً نخواهد مطالعه کند، دچار مشکلات بسیاری خواهد شد. اگر در دانشگاه نتوانستید از عهده اسنادهای سخت گیر و غیر عادی برآید، پس در محیط کار می توانید با کارفرماهای جدی و ابرادگیر کنار بیایید. عادت های دوران دبیرستان شما به هنگام مطالعه کردن، ممکن است باعث شکست شما در دانشگاه شود. از آنجایی که هرگز تجربه ی آموختن و مطالعه کردن در سطح دانشگاه نداشته اید، اولین سال تحصیل در دانشگاه سخت ترین آن نیز هست.

تقریباً یک سال طول می کشد تا دانشجویان یاد بگیرند که چگونه در دانشگاه باید آموخت. بیشتر مردم تجربه ی تحصیلات دانشگاهی ندارند. بنابراین، فرزندان خود را ترغیب می کنند تا تحصیلاتی را کسب کنند که خودشان هرگز نداشته اند. چنین والدینی در مورد طلبه و تفکرات اندیشمندانه به ندرت مطالعه یا صحبت می کنند و این عامل مهمی است که باعث می شود تا فرزندان آنها تمایلی نداشته باشند که تحصیلات دانشگاهی کسب کنند. این نوع ساختار و روند باید از بین برود. بر اساس مطالعات و مشاهدات گسترده امتحانات دانشگاه ها و فعالیت های دانشجویان برای هر امتحان، جدول زمانی ذیل توصیه می شود.

ساعات کل	ساعات هفتگی
۲۱ ساعت برای نمره الف +	۶ ساعت در هفته
۱۶ ساعت برای نمره الف -	۴ ساعت در هفته
۱۴ ساعت برای نمره ب +	۳/۵ ساعت در هفته
۱۰ ساعت برای نمره ب -	۲/۵ ساعت در هفته
۰ ساعت برای نمره ج	۰ ساعت در هفته

### راه رسیده به کمالات و تحصیلات همیشه هموار و آسان نیست.



روند پردازش و ذخیره ی اطلاعات در مغز، در اختیار و کنترل دانشجویان نیست. برخی اوقات امکان دارد دانشجویانی که در آخرین لحظات مطالعه می کنند، نمره های خوبی به دست آورند؛ اما این موارد استثنایی هستند. تجربیات زندگی و مغز برخی از افراد باعث می شوند تا زمان کمتری را برای آموختن مطالب خاصی صرف کنند.

به احتمال زیاد، هر فردی دارای نقاط قوت و ضعف است. با کاستن نقاط ضعف، نقطه قوت تان افزایش می یابد. به عبارتی دیگر، وقتی موفق خواهید شد که قادر باشید بهای لازم را برای موفق شدن بپردازید.

### بهای موفقیت

ممکن است بگویید که بهای لازم برای موفق شدن خیلی بالاست یا برای موفق شدن وقت کافی ندارید. این طرز فکر منصفانه نیست. قرار نیست که همیشه والدین تان شما را حمایت کنند. برای مستقل شدن، باید سعی کنید. برای کسب کردن هر چیزی با ورزش، باید تلاش فراوان کرد. بهایی که امروز می پردازید کمتر از بهایی است که فردا خواهید پرداخت.

اگر بدانید که با داشتن مدرک دانشگاهی با نمره ی الف، می توانید درآمد بالایی داشته باشید، حاضرید با تلاش کردن این مدرک را کسب کنید؟ اگر می خواهید از دانشگاه فارغ التحصیل شوید، ضرورتی ندارد که ناهمه باشید. کافی است سخت کوش و تلاشگر باشید و به جزئیات توجه کنید. ویژگی ها و نکاتی را که برشمرديم، نشان می دهند که چرا تحصیلات دانشگاهی ارزشمند هستند. تاگفته نماند که در این راه، علم و دانش می آموزید که خود دارای ارزش فراوانی است.

### چگونه باید شروع کرد؟

باید کنید که می توانید موفق باشید. آمادگی هر گونه تلاش و از خود گذشتگی را داشته باشید. همیشه، موفقیت به بهای از دست رفتن چیزی به دست می آید که تمایلی به از دست دادن آن ندارید. در دانشگاه، هدف اصلی شما باید "موفقیت" باشد. نمی توانید هدف های متعددی داشته باشید. هر هدف و کاری، زمان و مکان خود را می طلبد. زمان معینی را برای مطالعه کردن، زمانی را برای تفریح کردن و زمانی را برای کار کردن در نظر بگیرید. با توجه کردن و راه میان بر رفتن، نمی توان موفق شد. راه رسیدن به کمالات و تحصیلات همیشه هموار و آسان نیست.

### دروس و ادزایان

قبل از اینکه شروع به آموختن کنید، مطالب اصلی و خلاصه ی فصل های کتاب های درسی خود را مرور کنید. بدین ترتیب، از تمام مطالبی که در فصل های مختلف باید یاد بگیرید، دید کلی خواهید داشت. تحقیقات نشان می دهد که دانشجویانی که به این شیوه مطالعه می کنند، نمرات بالاتری می گیرند. این مرحله ساده، مؤثرترین بخش از یادگیری است.

### خواندن زیر مطالب مهم را کشیدن و یادداشت کردن

در حالی که مطلبی را می خوانید، زیر مطالب مهم را خط بکشید و یادداشت کنید. مطالب خود را در سمت چپ صفحه و نظرات استادان را در سمت راست صفحه بنویسید.

با آمادگی قبلی، در کلاس درس حاضر شوید. تحقیقات نشان می دهد که اگر به شیوه های مختلف اطلاعات را در اختیار مغز قرار دهید، مغز راحت تر این مطالب را فرا می گیرد. به عبارت دیگر، برای آموختن یک مطلب فعالیت هایی را باید انجام دهید یا آن را گوش کنید، ببینید، بیان کنید، بنویسید، تمرین کنید. زیر مطالب مهم خط بکشید و یا با ماژیک آنها را مشخص کنید و در نهایت امتحان کنید که آیا یاد گرفته اید یا نه.

یکی از روش هایی که به آموختن کمک می کند روش "زیر مطالب مهم خط کشیدن" است. بنا به سلیقه ی خودتان از خودکارهای رنگی و یا ماژیک شبرنگ استفاده کنید. من خودکار آبی و قرمز را توصیه می کنم. برای خط کشیدن از خط کش سه گوش طراحی استفاده کنید. هر گوشه ی آن را به اندازه ی ۲/۵ سانتی متر کوتاه کنید و آن را با رنگ سیاه مات رنگ کنید. این رنگ باعث می شود که هنگام خواندن و یا خط کشیدن، نورهای شدید چشمتان را آزار ندهد.

در ابتدا تقریباً زیر ۸۵ درصد مطالب را باید خط بکشید و بعدها این میزان را باید کمتر کنید. هنگامی که می خواهید زیر مطالب خیلی مهم خط بکشید، از رنگ قرمز استفاده کنید و مطالبی را که از اهمیت کمتری برخوردارند، با رنگ آبی مشخص کنید. وقتی مطلبی را برای بار دوم مطالعه می کنید، آن را با ماژیک شبرنگ زرد یا صورتی مشخص کنید.

### با کاستن نقاط ضعف، نقطه قوت تان افزایش می یابد.

