

راه‌هایی برای افزایش کیفیت مطالعه

این‌که شما یک‌بار یا ده بار یک درس را بخوانید به انتخاب خودتان است. هر دو روش را امتحان کنید و بعد تصمیم بگیرید .



برای شروع مطالعه دو راه پیش رو دارید. یک راه این است که چندین بار هر درس را بخوانید تا مطمئن شوید مباحث را آموخته اید و راه دوم این است که یک‌بار بخوانید و چند بار از خودتان امتحان بگیرید. شما کدام راه را انتخاب می‌کنید؟ در انتهای مقاله تصمیم بگیرید.

بازخوانی مطالب: همان‌طور که از اسمش مشخص است شما برای هر بار مطالعه، زمانی ثابت در نظر می‌گیرید و تمام مباحث را مطالعه می‌کنید. برای مثال اگر هر بار مطالعه نیاز به یک ساعت زمان داشته باشد برای ۵ بار مطالعه، ۵ ساعت زمان لازم دارید.

بازیابی: یک‌بار مطالعه می‌کنید و بعد آزمون می‌دهید. هر بار، وقتتان را روی مباحثی می‌گذارید که نتوانستید در آزمون به آن‌ها پاسخ صحیح بدهید. با این روش زمان مطالعه‌تان هر بار کمتر می‌شود. چون زمان مباحثی که مسلط هستید از زمان مطالعه‌تان کم می‌شود و این به معنای مدیریت زمان است و زمانتان بیهوده هدر نمی‌رود.

اگر مباحثی را که خوب یاد گرفته‌اید چندین بار بخوانید باز هم مانند اولین بار مسلط هستید. بهتر است همان زمان را برای مباحثی که مسلط نیستید صرف کنید.

بازیابی روشی چالش برانگیز است که به شما کمک می‌کند نه تنها انگیزه‌ی بیش‌تری برای هر وعده‌ی مطالعه داشته باشید، بلکه تشخیص بدهید که کدام مبحث از هر درس برای شما در اولویت است. حتی شما می‌توانید هر وعده‌ی مطالعه‌ی خود را با یک آزمون آغاز کنید. با این روش متوجه می‌شوید تا چه میزان در کلاس درس مطالب را آموخته‌اید.

در هنگام مطالعه نیز می‌توانید به روش بازیابی عمل کنید. بعد از یک ربع مطالعه، هر آنچه را که یاد گرفته‌اید روی کاغذ بیاورید. با این روش مطمئن می‌شوید که در هنگام مطالعه تمرکز دارید و کاملاً آن‌ها را آموخته‌اید یا خیر.

این‌که شما یک‌بار یا ده بار یک درس را بخوانید به انتخاب خودتان است. هر دو روش را امتحان کنید و بعد تصمیم بگیرید. شاید بازیابی در ابتدا سخت باشد اما فراموش نکنید، زمانی خوب یاد می‌گیرید که سخت یاد بگیرید و با چالش مطالعه‌ی خود را آغاز کنید.