

نکاتی پیرامون مطالعه موفق

۱. ابتدا مطالعه بعد خوابیدن
۲. ابتدا مطالعه کردن و بعد خوابیدن، نه برعکس.
۳. ابتکار در تعیین و تغییر عناوین به تناسب فهم
۴. اتاقی را انتخاب کنید که هر روز و در ساعت‌های معینی در اختیار شما باشد.
۵. اختراع عناوین برای بندهای یادداشت شده
۶. ارتفاع میز ۷۵ سانتی‌متر و ارتفاع صندلی ۴۵ سانتی‌متر مناسب است. از میزی با رنگ مات استفاده کنید تا باعث انعکاس نور به چشم و در نتیجه تاری و خستگی زودرس آن نشود.
۷. از انجام کارهای غیر اخلاقی نظیر دستبرد پژوهشی از آثار دیگران خودداری کنیم.
۸. از بین بردن عوامل مخل تمرکز
۹. از خود خلاقیت نشان دهد.
۱۰. از روش‌های جدید پژوهشی جهت سرعت پروژه‌ها بهره‌برداری نماییم.
۱۱. از صفات و رذایل اخلاقی به دور باشد و در کسب حقیقت دچار غرور ناشی از موفقیت‌های نسبی‌اش قرار نگیرد.
۱۲. از طریق سازمان دادن، یادگیرنده می‌تواند نکات اصلی و جزئیات را به صورت یک شکل یا طرح تجسم کند.
۱۳. از فرصت‌های کم هم برای مطالعه استفاده کنیم.
۱۴. از فکرهای جانبی حین مطالعه دوری کنیم.
۱۵. از موازین کاری و پژوهش‌های خارج از عرف خودداری کنیم.
۱۶. از میدان دید از گوشه چشم راست، نگاهی به سطر بعدی بیندازید تا به راحتی بتوانید پس از پایان آن خط، به خط بعدی بروید.
۱۷. از نوشتن و خلاصه برداری بپرهیزیم. این کارها سرعت مطالعه را کند کرده و پس از مدتی انگیزه را کاهش می‌دهند.
۱۸. از نوشتن و خلاصه‌نویسی بپرهیزیم. این کارها سرعت مطالعه را کند کرده و پس از مدتی انگیزه را کاهش می‌دهند.
۱۹. از وحشت امتحان بپرهیزید.
۲۰. استاد باید مهارت‌های مطالعه و تفکر را قبلاً به صورت کارگاهی کار کرده و مسلط باشد.
۲۱. استراحت در حین مطالعه و بی‌وقفه مطالعه نکردن

۲۲. استفاده از میز مطالعه با رنگ تیره
۲۳. استفاده از نرم افزارهای مفید
۲۴. استفاده از یک مکان ثابت برای مطالعه موجب رغبت بیشتر به مطالعه و تمرکز حواس بیشتر در حین مطالعه می‌گردد.
۲۵. استفاده مداوم از چراغ مطالعه، امر مطلوبی نیست؛ چون باعث تمرکز نور به سطح کتاب و تاریکی نسبی محیط و در نتیجه خستگی زودرس چشم‌ها می‌شود.
۲۶. اسناد باید بر محتوای درسی تسلط کافی داشته باشد.
۲۷. اصل توزیع یادگیری: تناوب موضوعات درسی در یک زمان نسبتاً طولانی مثلاً در ۹ ساعت سه ساعت متنوع بخوانیم.
۲۸. اضطراب ترس مبهم است و در صورت غیر معمول، مشکلی جدی برای امر مطالعه و یادگیری است.
۲۹. اعتماد به نفس و توکل به خدا
۳۰. اعتماد به نفس: اگر گفتی که بتوانم قدر درنه که بتوانی و گر گفتی که نتوانم برو بنشین که نتوانی.
۳۱. اعتماد بیش از حد به منابع بسیار کم می‌تواند منجر به سرقت علمی_ادبی شود. شما می‌توانید در زاویه دید عده‌ای کم از استادان یا محققان به دام بیفتد و اسیر تفکرات آنها شوید.
۳۲. افزودن جزئیات بیشتر به مطلب تازه، خلق مثال‌ها و مواردی بر آن، ایجاد تداعی بین آن و اندیشه‌های دیگر و استنباط کردن درباره آن انجام می‌شود، که به آن بسط معنایی می‌گویند.
۳۳. افسردگی نوعی بیماری خلقی می‌باشد که همراه با افت فعالیت‌ها و تلاش‌های فرد مبتلا، خستگی و یاس است. فرد افسرده به سمت کتاب درسی می‌رود و آن را باز می‌کند، ولی حوصله خواندن را در خود نمی‌یابد و دچار کاهش تمرکز است. با درمان افسردگی، تمایل به مطالعه و یادگیری افزایش می‌یابد.
۳۴. اگر افکار مزاحم در غیر زمان معین، به سراغتان آمد و باعث حواس‌پرتی شما شد، می‌توانید به خود وعده بدهید که زمان اندیشیدن در این باره، فلان زمان خاص و معین است.
۳۵. اگر بتوانید به جای کلمات، عبارات و جملات را بخوانید، تا حد زیادی سرعت مطالعه شما افزایش می‌یابد و از طرفی سرعت مطالعه با سرعت فکر کردن هماهنگ می‌شود که باعث افزایش تمرکز حواس و لذت حاصل از مطالعه خواهد شد.
۳۶. اگر به هنگام خواندن به یک یک کلمات نگاه می‌کنید، کلمه‌خوانی می‌کنید که از جمله موانع سرعت در مطالعه است. برای غلبه بر این مانع بهترین راه عبارت‌خوانی است که می‌توانید تمرین‌های مربوط به آن را انجام دهید.
۳۷. اگر جای کافی داریم، اتاق مطالعه را از اتاق خواب جدا کنیم. در تخت خواب درس خواندن درصد زیادی از یادگیری را کاهش می‌دهد.

۳۸. اگر جای کافی داریم، اتاق مطالعه را از اتاق خواب جدا کنیم. در تخت خواب درس خواندن درصد زیادی از یادگیری را کاهش می‌دهد.
۳۹. اگر در هنگام مطالعه به لغتی برخوردید که معنی آن را نمی‌دانستید و لازم بود معنی آن را از فرهنگ لغات پیدا کنید یا از کسی بپرسید، ابتدا با مداد کنار آن را علامت بزنید یا زیر آن خط بکشید.
۴۰. اگر فرد توانست مطالبی را که خوانده است با زبان خود بیان کند، پس آن را فهمیده است و به احتمال قوی به طور واضح نیز بعداً به یاد می‌آورد.
۴۱. اگر قرار است تحول و تکاملی رخ دهد، باید در فرآیند مطالعه و پای کتاب برای ما اتفاق بیفتد.
۴۲. اگر قرار است تعقل علمی داشته باشیم در محضر کتاب همراه با تفکر باشد.
۴۳. اگر قصد یادگیری داشته باشیم علاوه بر تکرار و مرور ذهنی می‌بایست مطلب جدید را با سایر اطلاعات ذخیره شده در حافظه دراز مدت تداعی کنیم.
۴۴. اگر کار ما موفق نبود، بازخوردگیری و تجدیدنظر داشته باشیم. شاید شاگرد پیش‌نیازهای لازم را نداشته است یا ما آمادگی و پیش‌نیازهای لازم را نداشته‌ایم.
۴۵. اگر کلمه یا جمله‌ای برایمان مبهم بود و پیام هم متوقف بر فهم آن نبود، بدون مکث از آن جمله یا کلمه بگذریم.
۴۶. اگر کلمه یا جمله‌ای برایمان مبهم بود و پیام هم متوقف بر فهم آن نبود، بدون مکث از آن جمله یا کلمه بگذریم.
۴۷. اگر ممکن است اول مطالعه کنید و سپس بخوابید، نه برعکس. شروع به مطالعه، بلافاصله بعد از بیداری، میزان یادگیری کم است.
۴۸. اگر می‌خواهید خواندن اجمالی خود از یک کتاب را کامل کنید و یا مطلبی را که قبلاً خوانده‌اید، مرور کنید و یا نیاز به درک عمیق از کتاب ندارید با توجه به اینکه وقت کمی موجود است می‌توانید از تندخوانی استفاده کنید.
۴۹. اگر می‌خواهید قبل از خواندن دقیق یک کتاب آشنایی کلی در مورد آن پیدا کنید و نکات و مطالب مهم آن را به دست آورید، می‌توانید بدون اینکه وقت زیادی صرف آن کنید از روش مطالعه‌ی اجمالی استفاده کنید.
۵۰. اگر نمی‌توانید مطلبی را که خواندید به زبان خود بیان کنید، به احتمال قوی آن را خوب نفهمیده‌اید و احتمالاً نخواهید توانست آن را به طور واضح به یاد آورید.
۵۱. امروز و فردا نکردن در امر نوشتن مقاله
۵۲. انتخاب مکان مناسب (اتاق مناسب) از نظر نور و گرما و سرما
۵۳. انتقال مطالب به دیگران جهت حفظ آن

۵۴. اوقات شبانه روز را در یک جدول زمان بندی شده از هنگام بیداری تا موقع خواب، یادداشت نموده و برای هر کاری، زمان خاصی و مناسب آن تعیین نمایید.
۵۵. اهداف پژوهشی ممکن است دو حالت داشته باشد: الف) اهداف بین راه؛ ب) اهداف نهایی. در ارزشیابی باید به هر دو توجه کرد.
۵۶. اهداف مطالعاتی خود را مشخص کنیم.
۵۷. ایجاد رابطه ذهنی با مطالب
۵۸. ایجاد فهرست مشخص و مرتب کردن آن
۵۹. این گونه کارها برای مطالعه عمیق و نقادانه است.
۶۰. آسان کردن مطالب دشوار با تمثیل و ...
۶۱. آشنایی با موضوع و علاقه نسبت به آن
۶۲. آشنایی با موضوع و علاقه نسبت به مطلب خواندنی
۶۳. آغاز مطالعه از ساده به سخت باشد.
۶۴. آمادگی جسم برای مطالعه مفید
۶۵. آمادگی لازم جسمی و روانی برای مطالعه
۶۶. آنچه را یاد گرفتیم به زبان خود بنویسیم.
۶۷. با استفاده از روش تداعی مطالب جدید را با مطالب قبلی پیوند بزنیم.
۶۸. با پیش مطالعه وارد کلاس شوید و پرسش‌هایی که درباره درس به ذهنتان می‌رسد، بلافاصله از استاد بپرسید و به خود اجازه ندهید سوال مطرح شده، ذهنتان را به خود مشغول دارد و به تدریج از فضای روانی کلاس خارج شوید.
۶۹. با طرح سوال در هنگام مطالعه یک کتاب؛ خود را از یک خواننده منفعل به یک خواننده فعال تبدیل می‌کنیم.
۷۰. با طهارت و وضو مطالعه کنیم.
۷۱. با کتاب شوخی کنید. بار هیجانی، علاقه و تمرکز ورود مطالعه به حافظه را موجب می‌شود. بار هیجانی می‌تواند مثبت یا منفی باشد. مطالب دشوار را به مثال‌های مهیج و خنده‌دار تبدیل کنید.
۷۲. با مد نظر قرار دادن هدف خویش از مطالعه و درس خواندن، احساس نیاز به مطالعه را در خودتان شعله‌ور سازید.
۷۳. با موضوع مورد مطالعه آشنا باشیم.
۷۴. با هرگونه وسواس و اضطراب در مطالعه باید جنگید.

۷۵. با یادآوری، از حفظ گفتن و بازگویی مطالب مهم می‌توان بر درک خود از مطالب نظارت کرد که چه قسمت هایی خوب یاد گرفته نشده‌اند و باید دوباره خوانده شوند.
۷۶. بازنویسی مطالب آموخته شده به زبان خود
۷۷. بالا بردن سطح آگاهی نسبت به زندگی از طریق شریک بودن در تجربیات و طرز فکر دیگران
۷۸. بالا بردن سطح عمق و فهم خود در مطالعه انگیزه خوبی برای مطالعه است.
۷۹. بالا بردن سطح عمق و فهم خود در مطالعه انگیزه خوبی برای مطالعه است.
۸۰. باید با قواعد و کلید کتاب آشنا شد.
۸۱. باید بدانیم سطح مطالعه در هر کتاب متفاوت است. مطالعه دقیق، برای فهمیدن، مطالعه برای حفظ کردن و ...
۸۲. باید بدانیم سطح مطالعه در هر کتاب متفاوت است. مطالعه دقیق، مطالعه برای فهمیدن، مطالعه برای حفظ کردن و ...
۸۳. باید رضایت الهی را در نظر گرفته و با ارائه‌ی یک تحقیق مبدا مغرور شویم.
۸۴. باید زمان مناسب و مفید برای مطالعه انتخاب کرد.
۸۵. باید محقق به طرح سوالات و بالاحص سوالات خوب اهمیت بدهد و لذا بارش پرسش‌ها اهمیت ویژه‌ای دارد.
۸۶. بدون ترس و رعایت اصول اسلامی و شهامت داشته باشیم.
۸۷. برای از بین بردن یکنواختی و کسالت حاصل شده در مطالعه تفریحاتی چند دقیقه‌ای برای خود در نظر بگیریم.
۸۸. برای اینکه بتوان در خواندن انتقادی به یک قضاوت درست دست یافت، داشتن نوعی اعتقاد و درگیری عقلانی و عاطفی با مطالب لازم است.
۸۹. برای اینکه بتوانیم از تمام وقت‌ها برای مطالعه استفاده کنیم، چه خوب است که همه جا کتابی به همراه داشته باشیم. این کار علاوه بر فایده، در فرهنگ‌سازی مطالعه نقش به‌سزایی دارد.
۹۰. برای اینکه بتوانیم از تمام وقت‌ها برای مطالعه استفاده کنیم، چه خوب است که همه جا کتابی به همراه داشته باشیم. این کار علاوه بر فایده، در فرهنگ‌سازی مطالعه نقش به‌سزایی دارد.
۹۱. برای به دست آوردن دانش و تفکر در مطالب، باید قابلیت‌های کسب دانش را در خود ایجاد کنیم.
۹۲. برای پیشرفت در مطالعه و در زمره محقق در آمدن، ذهنی پرسشگر نیاز است.
۹۳. برای جلوگیری از لب‌خوانی، بین لب‌هایتان (و نه بین دندان‌ها) چیزی همانند خودکار یا مداد قرار دهید و خواندن را ادامه دهید.
۹۴. برای جلوگیری از لب‌خوانی، لب‌ها را به حالت سوت زدن گرد کنید و هوا را به بیرون بفرستید.

۹۵. برای جلوگیری از لب‌خوانی، لب‌ها را محکم به هم فشرده کنید و در همان حال زبان را به سقف دهان بچسبانید.
۹۶. برای خدا مطالعه کنیم.
۹۷. برای داشتن یک روند مطالعاتی دینامیک باید از یک موضوع خاص و منبع آسان و مورد علاقه و مناسب به سمت مراحل و منابع دشوارتر که تخصصی‌اند، پیش برویم.
۹۸. برای فعالیت‌های خود نیاز به یک برنامه کاری دارید تا از پیش کارها را منظم کرده و از نگرانی‌های بی‌موقع شما کاسته شود.
۹۹. برای فهم مطالب از امکانات مختلف باید استفاده کرد.
۱۰۰. برای فهم مطالب از امکانات مختلفی کمک گرفته شود.
۱۰۱. برای مطالبی که یادگیری آنها زیاد به حافظه متکی است باید وقت مطالعه را تقسیم کرد (شبی یک ساعت در ۵ شب بهتر از ۵ ساعت در یک شب است)
۱۰۲. برای مطالعه باید مکان مناسب آن را انتخاب کرد.
۱۰۳. برای مطالعه باید هدف مشخص کرد.
۱۰۴. برای مطالعه هم چراغ مطالعه لازم است و هم چراغ سقفی. کاهش نور، خواب‌آلودگی و حواس‌پرتی ایجاد می‌کند.
۱۰۵. برای مطالعه هم چراغ مطالعه لازم است و هم چراغ سقفی. کاهش نور، خواب‌آلودگی و حواس‌پرتی ایجاد می‌کند.
۱۰۶. برای هر مطالعه کد خاص یا موضوع و عنوان خاصی بنویسیم.
۱۰۷. برآورد دشواری مطالعه و زمان آن
۱۰۸. برآورد دشواری مطالعه و زمان آن (روشن کردن فراز و نشیب‌های بحث، دشواری و آسانی آن)
۱۰۹. برطرف کردن عوامل مخل مطالعه
۱۱۰. برعهده خواننده است که نحوه استدلال یا روابط بین نکات اصلی را خود استنباط کند.
۱۱۱. برقراری ارتباط معنادار بین مطالب از طریق ایجاد رابطه ذهنی بین آنها.
۱۱۲. برقراری ارتباط معنادار بین مطالب در مطالعه
۱۱۳. برنامه‌ریزی مناسب برای مطالعه یک کتاب از فصول مختلف گرفته تا بخش‌ها
۱۱۴. بعد از اتمام کتاب باید آن را مرور کرد که بهترین راه آن پاسخ به سوالات بدون مراجعه به متن است و در صورت عدم پاسخگویی به سوالی باید قسمت مربوط به آن دوباره خوانده شود.
۱۱۵. بعد مطالعه مفید بایستی به قلم خود چیزی بنویسیم.

۱۱۶. بعضی وقت‌ها به مطالعات گروهی اهمیت بیشتر بدهیم.
۱۱۷. بعضی وقت‌ها به مطالعات گروهی اهمیت بیشتر بدهیم.
۱۱۸. به اجمال خواندن منبع قبل از مطالعه کامل
۱۱۹. به جای اینکه در یک نگاه، یک لغت را بخوانیم چند لغت و حتی یک عبارت را بخوانیم.
۱۲۰. به چشمان خود استراحت لازم را بدهیم.
۱۲۱. به خود بگویید: در این دوره و زمان، مهم‌ترین وظیفه و کار من مطالعه و درس خواندن و ارتقای سطح علمی است.
۱۲۲. به دست آوردن سوال‌های جزئی در بارش فکری
۱۲۳. به دلیل پیش‌نیاز و مقدمه بودن همه انواع مطالعات باید محقق اولاً مهارت مطالعه اجمالی را پیدا کند و ثانیاً مهارت عبارت‌خوانی و مهارت تندخوانی پیدا کند.
۱۲۴. به دنبال مطالبی که نیاز علمی یا زندگی و ... در انسان باشد.
۱۲۵. به سوالاتی که در حین مطالعه برایمان پیش می‌آید توجه کنیم.
۱۲۶. به سوالاتی که در حین مطالعه برایمان پیش می‌آید توجه کنیم.
۱۲۷. به عنوان عضوی از جامعه علمی، از ما انتظار می‌رود مسائل اخلاقی را در این جامعه رعایت کنیم که یکی از آنها، ذکر ایده‌ها، عبارات و مفاهیمی است که آگاهانه از دیگران وام می‌گیریم.
۱۲۸. به فهرست مطالب کتابی که قصد مطالعه آن را دارید، مراجعه کنید.
۱۲۹. به کار انداختن قوه تشخیص برای نداشتن بینش کورکورانه
۱۳۰. به مطالب مورد مطالعه را سطح‌بندی کنیم و علامت‌گذاری نمائیم.
۱۳۱. به مطالعه مراسم آیینی احترام بگذاریم.
۱۳۲. به هنگام مرور کردن وقت بیشتری صرف این فصول کنید. پس از این کار به فهرست راهنمای آخر کتاب مراجعه کنید و باز هم تعدادی سوال بسازید و همان کار فوق را تکرار کنید.
۱۳۳. به هنگام مطالعه یا حضور در کلاس، از افکار ناامیدکننده، کسل‌کننده و غیر منطقی بپرهیزید و همواره امید، قدرت و توانایی را در ذهن خود حفظ کنید.
۱۳۴. بهترین جا برای مطالعه پشت میز مطالعه است.
۱۳۵. بهترین حالت نشستن در پشت میز هم این است که کمی بدن را به عقب متمایل کنیم، به طوری که زاویه بین ران‌ها و تنه حدود ۱۳۵ درجه شود. البته اگر تکیه‌گاه مناسبی در پشتتان ندارید می‌توانید ۱۲۰ درجه هم بنشینید.

۱۳۶. بهترین روش مرور یا تکرار این است که ابتدا آنها را بر طبق ویژگی‌های مشترک بین مواد دسته‌بندی نماییم و مجموعه‌های متفاوتی از ماده‌های همگون بسازیم و آنگاه به تکرار آنها اقدام نماییم. اگر در زمان یادآوری، یادگیرنده به هر طبقه یا دسته همگون از اطلاعات حفظ شده نام یا عنوانی بدهد احتمال یادآوری عناصر یا اجزای آن طبقه به مقدار بسیار زیاد افزایش می‌یابد.
۱۳۷. بهترین فاصله کتاب با چشم ۳۰ سانتی‌متر است.
۱۳۸. بهره‌گیری از امکانات مختلف جهت فهم مطالب
۱۳۹. بهره‌گیری از تداعی (به خاطر سپردن و به خاطر آوردن چیزی در ارتباط با چیزی دیگر)
۱۴۰. بهره‌وری کیفی در مطالعه از ۳۰ دقیقه به بعد رو به کاهش می‌گذارد؛ که با تنوع موضوع و استراحت متناوب می‌توان آن را حل کرد.
۱۴۱. بیان مطالب سخت کتاب به زبان ساده خودمانی
۱۴۲. پردازش اطلاعات
۱۴۳. پرسش از چرایی مطالبی که در مطالعه با آنها برخورد می‌کنیم، انسان را به تفکر بیشتر وادار می‌کند.
۱۴۴. پرسشگر باشیم.
۱۴۵. پرهیز از تحرک بیش از حد
۱۴۶. پرهیز از تحرکات بیش از حد در مطالعه
۱۴۷. پژوهشگران باید بدانند که هر مطلبی که مطالعه می‌کنند احتمال دارد عناصر نهفته‌ای نیز داشته باشد که در تعیین ماهیت مطلب نقش مهمی داشته باشند.
۱۴۸. پیش از خواندن کامل یک کتاب، آن را به صورت اجمالی بخوانید.
۱۴۹. پیش از خواندن کامل یک کتاب، باید به صورت اجمالی خوانده شود.
۱۵۰. پیش از خواندن کتاب یک مطالعه اجمالی از آن صورت گیرد.
۱۵۱. پیش فرض‌های ذهنی و اطلاعات قدیمی بر فهمیدن و برداشت از متون مورد مطالعه اثر می‌گذارد.
۱۵۲. پیش‌بینی موارد غیر منتظره حین مطالعه
۱۵۳. تحت تاثیر القانات و منابع نامطمئن نباشد.
۱۵۴. تداعی، حداقل بر اساس مشابهت، مجاورت و تضاد است، با انواع مصادیق و زیر مجموعه‌هایی که هر کدام می‌توانند داشته باشند.
۱۵۵. ترس از درک کم مطالب از موانع سرعت در مطالعه است.
۱۵۶. تسلط بر مهارت‌های مطالعه
۱۵۷. تسلط به روش‌های تحقیق

۱۵۸. تسلط درسی داشته باشیم و روش تدریس پژوهش محور را به ویژه روش سقراطی و روش کارگاهی را اجرا کنیم.
۱۵۹. تشخیص مطالب مهم کتاب
۱۶۰. تشخیص نوع مطالعه متناسب با متن
۱۶۱. تشخیص نوع مطالعه متناسب با متن
۱۶۲. تشخیص نوع مطالعه متناسب با متن
۱۶۳. تشویق یکدیگر را در مطالعه کتاب فراموش نکنیم.
۱۶۴. تشویق یکدیگر را در مطالعه کتاب فراموش نکنیم.
۱۶۵. تصویر ذهنی از مطالب مهم
۱۶۶. تصویر ذهنی ساختن از مطالب مهم
۱۶۷. تعدد فعالیت‌های فرد مخصوصا اگر در توان انسان نباشد، باعث عدم تمرکز حواس می‌شود. از این امر اجتناب شود.
۱۶۸. تعیین سوال اصلی و فرعی
۱۶۹. تعیین سوال اصلی و فرعی در بهتر فهمیدن مسئله مهم است.
۱۷۰. تعیین هدف مطالعه
۱۷۱. تغییر شرایط در صورت حواس پرتی
۱۷۲. تغییر شرایط در مورد عوامل حواس پرتی بیرونی
۱۷۳. تفکر همیشه از آگاهی‌های ساده و بدیهی آغاز می‌شود و به آگاهی‌های پیچیده ختم می‌گردد.
۱۷۴. تکرار و مرور ذهنی به ما این امکان را می‌دهد که اطلاعات وارد شده به حافظه کوتاه مدت را برای مدت بیشتری حفظ کنیم.
۱۷۵. تکرار و یا مرور باعث می‌شود اطلاعات در حافظه کوتاه مدت نگه داشته شود و از آنجا به حافظه دراز مدت منتقل گردد.
۱۷۶. تکمیل و دسته بندی پرسشها جهت کنجکاوی بیشتر
۱۷۷. تلفظ کردن کلمات به هنگام مطالعه است که ممکن است به صورت بلندخوانی و یا تلفظ بدون صدا باشد.
۱۷۸. تمام اطلاعاتی که وارد حافظه کوتاه مدت می‌شوند را نیاز نداریم.
۱۷۹. تمام تلاشمان این باشد تکنیک‌های تندخوانی را فرا بگیریم.
۱۸۰. تمام تلاشمان این باشد تکنیک‌های تندخوانی را فرا بگیریم.

۱۸۱. تمام مهارت‌های لازم جهت انجام یک پژوهش عالی را به دست آوریم.
۱۸۲. تمرین درست نویسی
۱۸۳. تمرین روزانه و اعتماد به قلم
۱۸۴. تناسب مطالب کتاب با اطلاعات سابق
۱۸۵. تندخوانی باعث ایجاد علاقه و انگیزه نسبت به مطالعه می‌شود.
۱۸۶. تندخوانی یک مهارت است و مهارت جز با تمرین و تکرار بارور نمی‌شود.
۱۸۷. تندخوانی: راننده اگر سرعت کمی داشته باشد، همه کار می‌کند و حواس او همه جا می‌رود اما در سرعت بیشتر، ذهن درگیر می‌شود و مهلتی برای چپ و راست پرسه زدن، ندارد. مطالعه نیز همین گونه است.
۱۸۸. تنوع موضوع و استراحت متناوبی برای بهره‌وری کیفی در مطالعه لازم است.
۱۸۹. توجه به اینکه مطالب متن، با اطلاعات قبلی ما چه نسبتی دارد.
۱۹۰. توجه داشتن به اینکه مطالب متن، با اصطلاحات قبلی چه نسبتی دارد.
۱۹۱. توجه داشته باشید که هر جور که مطالب را به حافظه بدهید، بر همان اساس نیز می‌توانید آنها را بازیابی کنید.
۱۹۲. توجه داشته باشید که هر جور مطالب را به حافظه بدهید، بر همان اساس نیز می‌توانید آنها را بازیابی کنید.
۱۹۳. جاخودکاری‌هایی با تصاویر شاد و درخشان اطراف اتاق بگذاریم و در آنها خودکارهای رنگی فانتزی قرار دهیم.
۱۹۴. جاخودکاری‌هایی با تصاویر شاد و درخشان اطراف اتاق بگذاریم و در آنها خودکارهای رنگی فانتزی قرار دهیم.
۱۹۵. جستجو برای یافتن کتاب‌های مفید
۱۹۶. جستجو برای یافتن منابع بیشتر یا کتاب شناسی
۱۹۷. جستجو و کند و کاو همراه با استقامت در مطالعه منابع متقن جهت نیل به اهداف مطالعه
۱۹۸. جمع‌آوری اطلاعات مفید
۱۹۹. جملات کلیدی مطالعاتمان را ثبت کنیم.
۲۰۰. جوهره تفکر انتقادی عبارت است از بررسی صحت، دقت و ارزش دانسته‌ها و اطلاعات، اگر چه از سوی عزیزترین و مطمئن‌ترین افراد ارائه داده شود.
۲۰۱. جهت انجام پژوهش تمرکز و فارغ‌البال بودن.

۲۰۲. جهت خاصی به مطالعه خود بدهیم. از مطالعه کتب متفرقه بپرهیزیم؛ مگر در مواقع اضطراری.
۲۰۳. جهت خاصی به مطالعه خود بدهیم. از مطالعه ی کتب متفرقه بپرهیزیم؛ مگر در مواقع اضطراری.
۲۰۴. جهت رسیدن به ریتم تندخوانی، نباید به چشم هایتان فشار بیاورید. باید بگذارید با تمرینات مداوم، رفته رفته ریتم تندخوانی به طور طبیعی در شما به وجود بیاید.
۲۰۵. جهت رسیدن به ریتم تندخوانی، نباید به چشم هایتان فشار بیاورید. باید بگذارید با تمرینات مداوم، رفته رفته ریتم تندخوانی به طور طبیعی در شما به وجود بیاید.
۲۰۶. چشم خود را عادت دهید به جای توقف بر روی یک واژه، مجموعه‌ای بزرگ‌تر و بیشتر از کلمات را ببیند.
۲۰۷. چیزی که در درون ما به نام کندخوانی وجود دارد، ناشی از عادت مطالعه ماست. هر عادتی که آزاردهنده و نامطلوب باشد ترک‌شدنی و به تدریج از بین رفتنی است. اگر بخواهیم عادت بدی را از بین ببریم باید بکوشیم تا عادت خوبی را از راه تمرین‌های پیگیر، حساب شده و مکرر جانشین آن گردانیم.
۲۰۸. حاشیه نگار یا تعلیق‌نویسی در کتاب برای تعمیق مطالعه بسیار مهم و کلیدی است.
۲۰۹. حاشیه نوشتن را در هیچ حالتی فراموش نکنیم.
۲۱۰. حاشیه‌نگاری یا تعلیق‌نویسی در کتاب برای تعمیق مطالعه بسیار مهم و کلیدی است.
۲۱۱. حاشیه‌نویسی بر کتاب
۲۱۲. حتما یک وقت حداقلی برای مطالعه تعیین کنیم و هیچ روزی هم کمتر از آن مطالعه نکنیم؛ مثلا هر روز نیم ساعت.
۲۱۳. حتما یک وقت حداقلی برای مطالعه تعیین کنیم و هیچ روزی هم کمتر از آن مطالعه نکنیم؛ مثلا هر روز نیم ساعت.
۲۱۴. حتی اگر منظور نویسنده به وضوح کامل بیان شده است (معمولا در مقدمه یا سایر نکات مربوط به معرفی کتاب) متوجه باشید که هنوز باید از قدرت استنباط خود استفاده کنید تا بتوانید به کشف مقاصد یا مطالب مهمی که مولف ممکن است از آن آگاه باشد یا نباشد، نایل آید.
۲۱۵. حتی‌الامکان از نور طبیعی برای مطالعه استفاده کنیم.
۲۱۶. حذف عوامل بیرونی و درونی که در مطالعه اخلال ایجاد می کند.
۲۱۷. حذف عوامل بیرونی و درونی مخل مطالعه
۲۱۸. حذف هر گونه اضطراب و وسواس در مطالعه

۲۱۹. حرارتی ملایم، محرک فعالیت و هوشیاری ذهن است؛ بنا بر این دمایی در حدود ۲۰ درجه سانتی‌گراد پیشنهاد می‌شود. جریان هوا در مکان مطالعه ضروری است؛ بنا بر این تهویه هوا و باز کردن پنجره، مخصوصاً اول صبح، بسیار مفید است.
۲۲۰. حرکات مکانیکی و دیالکتیکی سرعت چشم را بالا ببریم.
۲۲۱. حواسمان باشد که بسیاری از مطالب به ضمیر ناخودآگاه رفته و در موقعیتی مناسب، مثل بحث یا سوال یادآوری می‌شود.
۲۲۲. حواسمان باشد که بسیاری از مطالب به ضمیر ناخودآگاه رفته و در موقعیتی مناسب؛ مثل بحث یا سوال یادآوری می‌شود.
۲۲۳. خستگی، ترس، اضطراب، وحشت و ... می‌تواند فرد را از تفکر باز دارد، به ویژه تفکری که انتقادی باشد.
۲۲۴. خضوع و خشوع انجام امور پژوهش
۲۲۵. خلاصه کردن که در حقیقت بیان نکات اصلی به زبان خود خواننده است.
۲۲۶. خلاصه کردن و بیان مطالب و نکات اصلی به زبان خودمانی
۲۲۷. خلاصه‌ها همیشه باید با کلمات و جملات خود فرد نوشته شود.
۲۲۸. خلاقیت و ابتکار استاد در تعیین انواع فعالیت‌های پژوهشی سفارش می‌شود. ملزم نیستید که همان عناوین کلیشه‌ای و مرسوم را به طلاب بدهید.
۲۲۹. خواندن ادعیه وارده برای مطالعه
۲۳۰. خواندن ادعیه وارده برای مطالعه بسیار مناسب خواهد بود.
۲۳۱. خواندن ادعیه‌های وارده برای مطالعه بسیار مناسب خواهد بود.
۲۳۲. خواندن از نوع تجسسی آن، افزایش دامنه تمرکز حواس و درک عمیق تر معانی را موجب می‌شود.
۲۳۳. خواننده کتاب، باید مطالبی که مطالعه می‌کند در ذهن خود سازماندهی کند.
۲۳۴. خواننده متن باید از هر فرصتی برای سوال کردن استفاده نماید.
۲۳۵. خودداری از تحرک در حین مطالعه
۲۳۶. دادن عنوان به دسته‌های فوق
۲۳۷. داشتن انگیزه: برای پیمودن هر راهی در ابتدا باید انگیزه ی رهرو، برای پیمودن آن راه به حد بالایی برسد تا اگر موانعی ایجاد شد، هیچ تردید و تزلزلی در او پدید نیاید.
۲۳۸. داشتن انگیزه: برای پیمودن هر راهی در ابتدا انگیزه ی رهرو، برای پیمودن آن راه به حد بالایی برسد تا اگر موانعی ایجاد شد، هیچ تردید و تزلزلی در او پدید نیاید.
۲۳۹. داشتن برنامه دقیق برای فعالیت خود

۲۴۰. داشتن برنامه کاری برای فعالیت‌های خود تا کارها از قبل منظم شده و از نگرانی‌های بی‌موقع کاسته شود.
۲۴۱. داشتن برنامه منظم مطالعاتی
۲۴۲. داشتن تغذیه مناسب
۲۴۳. داشتن تنوع و ابتکار در فعالیت‌ها
۲۴۴. داشتن خلاقیت و ابتکار در تنوع بخشی به فعالیت‌ها و موضوع‌دهی بسیار مهم داست.
۲۴۵. داشتن روش مطالعه: یکی از عوامل ایست مطالعاتی این است که خواننده، روش‌های مطالعه را به صورت مختلط درباره هر کتابی استفاده می‌کند.
۲۴۶. داشتن روش مطالعه: یکی از عوامل ایست مطالعاتی این است که خواننده، روش‌های مطالعه را به صورت مختلط درباره هر کتابی استفاده می‌کند.
۲۴۷. داشتن سیر مطالعاتی (برای داشتن سیر مطالعاتی باید از یک موضوع خاص و منبع آسان و مورد علاقه و مناسب به سمت مراحل و منابع دشوارتر که تخصصی هستند، پیش رفت.)
۲۴۸. داشتن سیر منطقی در مطالعه و نظم آن
۲۴۹. داشتن وضو علاوه بر ایجاد فضای معنوی، به فهم و درک مطالب کمک خواهد کرد.
۲۵۰. داشتن وضو علاوه بر ایجاد فضای معنوی، به فهم و درک مطالب کمک خواهد کرد.
۲۵۱. داشتن هدف در مطالعه
۲۵۲. داشتن هدف مشخص برای درک بیشتر
۲۵۳. دانستن قواعد و کلید کتاب
۲۵۴. دانستن قواعد و کلید کتاب
۲۵۵. دانستن قواعد و کلید کتاب باید قبل از مطالعه برای ما روشن شود که کتاب حول محور چه چیزی می‌چرخد و با چه سبک و ساختاری و چه مطالب مهمی را به من می‌خواهد بیاموزد. آن گاه، همان گونه که بعد از دانستن قواعد بازی‌ها، از انجام و تماشای آنها لذت می‌بریم، از مطالعه نیز بیشتر بهره‌مند می‌شویم.
۲۵۶. دانستن قواعد و کلید واژه‌ها
۲۵۷. در ابتدا و قبل از هر چیز، برای تمام فعالیت‌های درسی و غیر درسی برنامه‌ریزی کنید.
۲۵۸. در امر پژوهش امانت‌دار باشد.
۲۵۹. در امر پژوهش بلند همت و خستگی ناپذیر و امیدوار باشیم.
۲۶۰. در برخی مطالعات برای خود سیر مطالعاتی تدوین کنیم.
۲۶۱. در برخی مطالعات برای خود سیر مطالعاتی تدوین کنیم.

۲۶۲. در پایان دوره مطالعات گروهی در جلسه ای هر کس خلاصه مهمترین مطالب کتاب را در قالب مباحثه، در اختیار دیگران قرار دهد.
۲۶۳. در پایان دوره مطالعات گروهی در جلسه ای هر کس خلاصه مهم ترین مطالب کتاب را در قالب مباحثه، در اختیار دیگران قرار دهد.
۲۶۴. در پایان هر مطالعه به نظم دادن به ورقه ها و نوشته های خود پردازیم.
۲۶۵. در پایان هر مطالعه به نظم دادن به ورقه ها و نوشته های خود پردازیم.
۲۶۶. در تدوین سیر مطالعاتی حتما از تجربیات اساتید و بزرگان بهره بگیریم.
۲۶۷. در تدوین سیر مطالعاتی حتما از تجربیات اساتید و بزرگان بهره بگیریم.
۲۶۸. در تفکر انتقادی باید پیش داوری را کنار گذاشت، البته این کار نیاز به تمرین دارد.
۲۶۹. در تفکر باید پیش فرض ها را به مبارزه طلبید.
۲۷۰. در حالت خستگی و کسالت مطالعه نکنیم.
۲۷۱. در درون مایه هر نوشته ای یک اندیشه نهفته است، مطالعه کننده باید سعی نماید آن اندیشه را کشف کند.
۲۷۲. در رسیدن به هدف باید صبر و پشتکار داشته باشیم.
۲۷۳. در رشته کاری خود پر مطالعه و پرتفکر باشیم.
۲۷۴. در روند مطالعه باید برای کارها و مشکلات غیرمنتظره زمانی را پیش بینی کرد.
۲۷۵. در روند مطالعه باید برای کارهای غیرمنتظره هم زمانی را پیش بینی کرد تا برنامه های فرد به هم نریزد.
۲۷۶. در صورت ابهام در مطالب مطالعه شده زیر آنها خط بکشیم تا بعدا بیشتر دقت و تعمق کنیم.
۲۷۷. در صورت امکان، عدم مطالعه، مطالب مشابه
۲۷۸. در قالب طرح سوالات مناسب مطالعه خود را همیشه هدفمند کنیم تا دچار اطلاعات حاشیه ای نشویم.
۲۷۹. در متونی که می خوانید بیشتر به دنبال معنی مطلب باشید و به ظاهر لغات کمتر توجه نمایید.
۲۸۰. در مطالعات دینی باید به باور موجه (ثابت) رسید.
۲۸۱. در مطالعات دینی باید دخل و تصرف غیر مجاز در متون و نصوص دینی نکند.
۲۸۲. در مطالعات دینی مراجعه به متون و نصوص دینی لازم است.
۲۸۳. در مطالعه باید تحولی در فکر ایجاد شود.
۲۸۴. در مطالعه باید سیر مطالعاتی پیگیری شود.
۲۸۵. در مطالعه بایستی حرکات مکانیکی و ادراکی هماهنگ باشد.
۲۸۶. در مطالعه تفکر نیاز است.
۲۸۷. در مطالعه تمرکز و جمع بودن حواس ها ضروری است.

۲۸۸. در مطالعه دقیق خلوت بودن و آرامش فضا و محیط شرط است.
۲۸۹. در مطالعه سعی شود حاشیه‌نویسی شود.
۲۹۰. در مطالعه سیر منطقی داشته باشیم.
۲۹۱. در مطالعه عبارت‌خوانی بهتر است.
۲۹۲. در مطالعه فاصله چشم با مطلب رعایت گردد.
۲۹۳. در مطالعه فاصله چشم باید رعایت شود و فاصله مناسب حدود ۳۰-۴۰ سانتی‌متر است.
۲۹۴. در مطالعه فاصله چشم باید رعایت شود و فاصله مناسب حدود ۳۰-۴۰ سانتی‌متر است.
۲۹۵. در مطالعه مطالب مختلف را مانند از اصلی، نکات اصلی و اطلاعات جزئی، همه را در یک سطح دیدن از موانع درک و نگه‌داری مطالب در حافظه است.
۲۹۶. در مطالعه همیشه چشم و مغز ما متحرک باشد و سایر اعضا ساکت باشند.
۲۹۷. در مطالعه، عبارات بیش از کلمات حاوی معانی هستند.
۲۹۸. در موضوع مورد پژوهش احساس مسئولیت داشته باشد.
۲۹۹. در موضوعاتی که مورد تردید و شک واقع می‌شود تا رسیدن به حقیقت استقامت نماید.
۳۰۰. در موقع مطالعه باید آرامش کامل حاکم باشد.
۳۰۱. در موقع مطالعه کتاب، طرفین آن را با دو دست نگاه دارید تا عادت نا مطلوب حرکت انگشت زیر متن خود را رفته رفته فراموش کنید.
۳۰۲. در نظر گرفتن آمادگی لازم جسمی و روانی برای مطالعه؛ زیرا زمان خاصی برای مطالعه نیست و زمان مطالعه هر شخصی، بستگی به خود شخص دارد.
۳۰۳. در نور کافی به مطالعه بپردازیم.
۳۰۴. در نوشتن مقاله باید به وسیله بارش فکری پرسش‌های ریز را به دست بیاوریم.
۳۰۵. در نوشتن مقاله باید فرق بین موضوع و مسئله را بدانیم.
۳۰۶. در همه حالات خصوصا در هنگام مطالعه توکل بر خدا و توسل به ائمه - علیهم السلام - داشته باشیم.
۳۰۷. در همه حالات خصوصا در هنگام مطالعه توکل بر خدا و توسل به ائمه - علیهم السلام - داشته باشیم.
۳۰۸. در هنگام تندخوانی، نوک زبانتان را بین دو ردیف دندان‌های راست و چپ قرار دهید تا مانع تلفظ کلمات شوید.
۳۰۹. در هنگام مطالعه نباید بلندخوانی شود.
۳۱۰. در یادداشت‌برداری رعایت صداقت و امانت‌دار باشیم.
۳۱۱. درک کامل مطالب خوانده شده و به خاطر سپاری منظم آن

۳۱۲. درک کامل مطالب خوانده شده و نگهداری آنها در حافظه به طور منظم و منطقی
۳۱۳. درک واضح و روشنی از موضوع مورد پژوهش داشته باشد.
۳۱۴. دسته‌بندی کردن پرسش‌ها
۳۱۵. دسته‌بندی مطالب مورد پژوهش
۳۱۶. دقت در تشخیص موضوع و مسئله
۳۱۷. دقیق‌خوانی با سه فن «سازمان دادن»، «علامت‌گذاری و حاشیه‌نویسی» و «خلاصه‌کردن» محقق می‌شود.

۳۱۸. رعایت ادب و اخلاق
۳۱۹. رعایت تفاوت‌های فردی لازم است. برخی گیرندگی و پردازندگی بیشتری دارند.
۳۲۰. رعایت چارچوب نگارش مقاله
۳۲۱. رعایت فاصله چشم با کتاب
۳۲۲. رعایت فاصله چشم در مطالعه
۳۲۳. رعایت فاصله دید با منبع مطالعاتی
۳۲۴. رعایت مسائل اخلاقی (انتحال) در نگارش مقاله
۳۲۵. رفت و آمدهای مداوم تمرکز در مطالعه را بهم می‌زند.
۳۲۶. رفت و آمدهای مداوم تمرکز در مطالعه را بهم می‌زند.
۳۲۷. روش تصویرسازی ذهنی؛ برقراری ارتباط معنی‌دار بین مطالب از طریق ایجاد یک رابطه ذهنی بین آنها.
۳۲۸. روش مطالعه مشارکتی برای هر دو نفر شرکت‌کننده موثر است، اما جالب اینجاست که همواره سهم توضیح دهنده از یادگیری بیشتر از سهم گوش دهنده است.
۳۲۹. روی میز گل تازه و یک فلاسک با قدری بیسکویت و آجیل از نوع مورد علاقه مان بگذاریم. تمام اینها تشویق عملی برای مطالعه است.
۳۳۰. روی میز گل تازه و یک فلاسک با قدری بیسکویت و آجیل از نوع مورد علاقه مان بگذاریم. تمام اینها تشویق عملی برای مطالعه است.
۳۳۱. زبان گردانی (بیان مطالب دشوار کتاب به زبان ساده و خوشایند خودمان)
۳۳۲. زمان استراحت بین مطالعه در افراد مختلف ممکن است به نتیجه مطلوبی رسید مثلا بار اول یک ساعت و نیم مطالعه و ۲۰ دقیقه استراحت، بار دوم یک ساعت و ربع مطالعه و ۳۰ دقیقه استراحت، بار سوم یک ساعت مطالعه و ۴۰ دقیقه استراحت.
۳۳۳. زمان مطالعه: واقعیت این است که هیچ زمانی به طور دقیق و انحصاری برای مطالعه وجود ندارد. زمان مطالعه هر شخص، بستگی به خود شخص دارد که چه موقع از نظر جسمی و روانی آمادگی لازم را دارد.

۳۳۴. زیر مطالب مهم خط کشیده یا هایلایت رنگی‌شان کنیم.
۳۳۵. زیر مطالب مهم خط کشیده یا هایلایت رنگی‌شان کنیم.
۳۳۶. ژرفاندیش باشیم.
۳۳۷. ساخت سلسه مراتبی مطالب یادگیری از ساده به دشوار
۳۳۸. ساختن تصویر ذهنی از مطالب مهم
۳۳۹. سازمان دادن به مطالب
۳۴۰. سازمان دادن به مطالب
۳۴۱. سازمان دادن به مطالب (برقراری رابطه بین اجزای مختلف اطلاعات و آموختن کل اطلاعات در رابطه با هم)
۳۴۲. سایر اعضای بدن را در حالتی قرار دهیم که مطالعه ما به خوبی صورت بگیرد و هم از نظر فیزیکی به اعضای دیگر بدن آسیب وارد نشود.
۳۴۳. سرعت عمل بالا در پژوهش داشته باشد.
۳۴۴. سطح‌بندی مطالب مورد مطالعه با علامت‌گذاری
۳۴۵. سطح‌بندی مطالب مورد مطالعه با علامت‌گذاری جهت نشان دادن اهمیت آنها
۳۴۶. سطح‌بندی و رتبه‌بندی مطالعات
۳۴۷. سعی شود از نتیجه مطالعه کامل، شبکه و سیستم ایجاد شود.
۳۴۸. سعی شود بعد از مطالعات دقیق، مجهولات قبلی جبران شود.
۳۴۹. سعی شود جملات کلیدی مطالعاتی خود را ثبت کنیم.
۳۵۰. سعی شود در تفکر مطالعاتی به یافته جدید برسد.
۳۵۱. سعی شود در مطالعات پژوهشی، پردازش لازم بعمل آید.
۳۵۲. سعی شود در مطالعه از روش تندخوانی استفاده شود.
۳۵۳. سعی شود در مطالعه سوالات قبلی پیگیری و به نتیجه برسد.
۳۵۴. سعی شود در مطالعه، ضمن درگیر بودن چشم سایر اعضا ساکت و صامت باشد.
۳۵۵. سعی شود ضمن ارائه سوالات مناسب، مطالعه هدفمند باشد.
۳۵۶. سعی شود مطالعات پژوهشی مسئله محور باشد.
۳۵۷. سعی شود مطالعات منسجم باشد.
۳۵۸. سعی شود مطالعات همراه با ایجاد سوالات متنوع باشد.
۳۵۹. سعی شود مطالعه در یک بحث کامل باشد.

۳۶۰. سعی کنیم برخی مطالعات یا همه را با تلاوت و مطالعه یک صفحه قرآن آغاز کنیم.
۳۶۱. سعی کنیم برخی مطالعات یا همه را با تلاوت و مطالعه یک صفحه قرآن آغاز کنیم.
۳۶۲. سعی کنیم تلویزیون را هنگام مطالعه خاموش کنیم.
۳۶۳. سعی کنیم تلویزیون را هنگام مطالعه خاموش کنیم.
۳۶۴. سعی کنیم قبل از مطالعه کامل کتاب، به هنگام خواندن اجمالی؛ سوالات خود را طرح کنیم تا لذت ما از مطالعه کتاب افزایش یابد.
۳۶۵. سوال کردن از هدف مطالعه و تبدیل تیتورها به سوال، نقش مهمی در بازدهی بیشتر و ایجاد علاقه به مطالعه دارد.
۳۶۶. سیر مطالعاتی مطالب را بدانیم.
۳۶۷. سیر منطقی در مطالعه
۳۶۸. شبکه و سازمانی کردن معلومات خود (انسجام اطلاعات)
۳۶۹. شرطی شدن (به زمان و مکان مطالعه) به تمرکز حواس کمک می‌کند.
۳۷۰. شروع با بارش فکری
۳۷۱. شروع به مطالعه بلافاصله پس از بیداری میزان یادگیری را کم می‌کند.
۳۷۲. طرح پرسش قبل از مطالعه، حین مطالعه و بعد از آن
۳۷۳. طرح پرسش قبل از مطالعه، هنگام مطالعه و بعد از مطالعه
۳۷۴. طرح سوال قبل و بعد از مطالعه
۳۷۵. طلاب مرجع نیازهای متعدد هستند و جامعه از آنها انتظارات علمی دارد.
۳۷۶. عامل حواس‌پرتی درونی و زمان رسیدگی به آن را در کاغذی یادداشت کنیم و اگر فایده‌ای نداشت از مطالعه دست برداریم و آن را برطرف سازیم.
۳۷۷. عدم بلندخوانی
۳۷۸. عدم بلندخوانی در حین مطالعه
۳۷۹. عدم تمرکز بر روی یک کلمه به جای جمله
۳۸۰. عدم تمرکز بر یک کلمه به جای جمله
۳۸۱. عدم تمرکز بی‌جا به کلمات با جملات مختلف
۳۸۲. عدم مطالعه در هنگام حرکت و راه رفتن
۳۸۳. عدم مطالعه مطالب غیر ضروری
۳۸۴. علامت‌گذاری و حاشیه‌نویسی

۳۸۵. علامت‌گذاری و حاشیه‌نویسی
۳۸۶. عنوان باید محدود، مقید و مشیر به یک مسئله باشد.
۳۸۷. عنوان‌های فصول و مطالب را به تعدادی سوال تبدیل کنید.
۳۸۸. فراموش نکنیم تندخوانی و تمرکز رابطه متقابل دارند و بر همدیگر اثر می‌گذارند.
۳۸۹. فرد در مطالعه خود باید در پی یک سلسله اطلاعاتی باشد که بر پایه همان‌ها نویسنده فکر کرده و کتاب خود را نوشته است.
۳۹۰. فرد یکبار مطلبی را می‌خواند و بعد دچار تردید می‌شود که آیا آنرا خوب فهمیده است یا نه. مجدداً به مطالعه همان مطلب می‌پردازد و تردید مجدد او را به مطالعه دوباره سوق می‌دهد و این جریان آنقدر ادامه می‌یابد تا فرد را خسته کند. کاهش فشار روانی این افراد توسط والدین و معلمان و مشاوران، مفید است.
۳۹۱. فنون مطالعه را ماهرانه به کار گیریم.
۳۹۲. فیش‌برداری از مطالب مفید
۳۹۳. قبل از مراجعه به مطالب کتاب سوالات را با حداکثر دقتی که می‌توانید پاسخ دهید.
۳۹۴. کاربرد ماهرانه فنون مطالعه
۳۹۵. کاربرد ماهرانه فنون مطالعه
۳۹۶. کاربرد ماهرانه فنون مطالعه به ثمربخش بودن آن کمک بسیاری می‌کند.
۳۹۷. کاربردی کردن مطالب
۳۹۸. کارهای سنگین را برای ساعت‌هایی که بهتر می‌توانید کار کنید، اختصاص دهید. در صورت امکان مطالب مشابه را با هم نخوانید.
۳۹۹. کتاب‌ها و برگه‌های یادداشت را مرتب و منظم در بخش خاصی از میز مطالعه قرار بدهیم.
۴۰۰. کسب مهارت در روش‌های مختلف مطالعه
۴۰۱. کسب مهارت در روش‌های مطالعه مختلف
۴۰۲. کسب مهارت لازم در مطالعه
۴۰۳. کلمه خوانی تعطیل (عبارت خوانی انجام دهیم «تندخوانی»)
۴۰۴. کمبود آهن و روی در بدن انسان به ویژه در دوران نوجوانی باعث ضعف حافظه و کاهش میزان فکر کردن منطقی می‌شود.
۴۰۵. گام اول در مدیریت خوب زمان این است که اولویت کارهایتان را مشخص کنید. به عبارت دیگر، تصمیم بگیرید چه کاری مهم‌تر است و باید ابتدا انجام شود.
۴۰۶. گسترش میدان دید در تندخوانی

۴۰۷. لازم است در صورت حواس پرتی حین مطالعه، شرایط را تغییر دهیم.
۴۰۸. لزوم نظم در مطالعه
۴۰۹. مانع دیگر ترس از درک کم هست، که خواننده فکر می کند باید مطالب را به کندی بخواند تا مطالب مهم را یاد بگیرد.
۴۱۰. محدود نمودن موضوع
۴۱۱. محدود و مقید نمودن عنوان به یک مسئله
۴۱۲. محقق از مطالعه انتقادی نباید غفلت بورزد.
۴۱۳. محقق با مطالعه میان رشته‌ای دیدگاه‌های وسیع تر و موثر خواهد داشت.
۴۱۴. محقق باید بداند چه منابعی ارزش مراجعه دارند و بین آنها اولویت بندی کند.
۴۱۵. محقق باید جهت اهمیت پرسش‌ها به دسته بندی آنها به اصلی و فرعی اقدام نماید.
۴۱۶. محقق باید در مطالعات تاریخی به مواضع خطا و آفات در مسیر توجه کند.
۴۱۷. محقق باید مطالب خود را مستندسازی بکند تا اعتبارش بیشتر شود.
۴۱۸. محقق بایستی از عوامل مختلفی که در تحدید دامنه مطالعه تطبیقی موثر می باشد مثل (توانایی فردی، امکانات پژوهشی، قابلیت تحقیق) غفلت نورزد.
۴۱۹. محقق به دلیل چندتباری بودن مسائل حوزه تحقیقات دینی ضرورت دارد که به مطالعات میان رشته‌ای بپردازد (نمونه اش حکمت متعالیه صدرائی)
۴۲۰. محقق پژوهش دینی باید گستره آن را بشناسد و طبقه بندی هم بکند.
۴۲۱. محقق جهت اثربخشی، مطالعات خود باید آن را مدیریت بکند.
۴۲۲. محقق جهت پاسخ صحیح پرسش‌ها باید مهارت تجزیه و تفکیک آن را پیدا کند و ثانیاً مهارت عبارت-خوانی و مهارت تندخوانی پیدا کند.
۴۲۳. محقق در فرآیند مطالعات تاریخی چه در مقام توصیف چه در مقام تبیین، به چگونگی ظهور و چگونگی تطور و رشد و چگونگی وضعیت نهائی باید توجه کند.
۴۲۴. محقق در مطالعات تحلیلی باید به فهم و نقد توجه بکند و فهم را مقدم بر نقد بداند.
۴۲۵. محقق در مطالعات تطبیقی از فائده آن که همه جانبه نگر و دارای بصیرت نافذ خواهد بود، غافل نشود.
۴۲۶. محقق در مطالعات دینی ناگزیر از مطالعات تاریخی می باشد.
۴۲۷. محقق در مطالعات دینی و تاریخی هم باید به توصیف وهم به تبیین توجه بکند.
۴۲۸. محقق مانند تمام کارهای نیک یک انسان اخلاق مدار، از یک دسته آداب مربوطه باید تبعیت کند.

۴۲۹. محقق مطالعات تطبیقی باید در مهم‌ترین و سخت‌ترین مرحله آن که عبور از مشابهت‌ها و تفاوت‌های ظاهری و رسیدن به خلاف و وفات واقعی باشد، غفلت نرزد.
۴۳۰. محقق نباید هر آنچه که در تتبعات خود می‌یابد، اعتماد کند.
۴۳۱. محیط منظم، موجب تمرکز حواس می‌گردد و اشتیاق به مطالعه را افزایش می‌دهد.
۴۳۲. مدت هر نوبت مطالعه مشخص گردد.
۴۳۳. مدیریت خوب زمان برای موفقیت در دانشگاه ضروری است.
۴۳۴. مدیریت زمان در امر پژوهش
۴۳۵. مرتب کردن شاکله و چارچوب مقاله براساس سوال‌های فرعی
۴۳۶. مرور ذهنی فقط برای برقراری ارتباط بین مطالب جدید و قدیمی است.
۴۳۷. مشخص کردن هدف تحقیق
۴۳۸. مشخص نمودن جنبه نوآورانه تحقیق
۴۳۹. مشخص نمودن نوع روش تحقیق
۴۴۰. مشخص و محدود نمودن موضوع
۴۴۱. مشورت با استادان اهل فن.
۴۴۲. مطالب آموخته شده را به زبان خودتان بازنویسی کرده، در تحقیق از آن استفاده کنید.
۴۴۳. مطالب باید در ذهن سازماندهی شود، پر کردن حافظه به تنهایی مفید نیست.
۴۴۴. مطالب خوانده شده به طور عمیق درک شود و بخش‌هایی که خوب فهمیده نشده، علامت‌گذاری شود که دوباره در مراحل بعد خوانده شود.
۴۴۵. مطالب خوانده شده را شاخ و برگ دادن و ربط آنها به مطالب قبلی، تفکر را در مورد این مطالب توسعه می‌دهد و به عبارتی آسان‌تر می‌کند.
۴۴۶. مطالب در حین مطالعه حاشیه‌نویسی و علامت‌گذاری شوند.
۴۴۷. مطالب دشوار به مثال‌های مهیج و خنده‌دار تبدیل شود (بار هیجان، علاقه و تمرکز، ورود مطالعه به حافظه را موجب می‌شود).
۴۴۸. مطالب را سازمان بدهید و حاشیه‌نویسی کنید.
۴۴۹. مطالب سازمان داده شوند.
۴۵۰. مطالب کامل و درست خوانده شود.
۴۵۱. مطالبی را که یادگیری آنها به حافظه متکی است، دقت مطالعه را تقسیم کنیم.
۴۵۲. مطالعات تطبیقی در بسیاری از گستره‌ها مورد توجه پژوهشگران قرار می‌گیرد.

۴۵۳. مطالعه‌ ما، با صبر و پشتکار و کوشش و همت و نظم به نتیجه می‌رسد.
۴۵۴. مطالعه اجمالی کتاب پیش از مطالعه کامل آن
۴۵۵. مطالعه باید از قسمت‌های آسان و جذاب کتاب شروع شود.
۴۵۶. مطالعه باید همه جانبه باشد.
۴۵۷. مطالعه برخی کتاب‌ها به ظاهر آسان، نباید موجب بی‌اهمیتی به کتاب‌های دیگر شود.
۴۵۸. مطالعه برخی کتاب‌ها به ظاهر آسان، نباید موجب بی‌اهمیتی به کتاب‌های دیگر شود.
۴۵۹. مطالعه برخی کتاب‌ها ما را برای کتاب‌های بیشتری تشویق خواهد کرد.
۴۶۰. مطالعه برخی کتاب‌ها ما را برای کتاب‌های بیشتری تشویق خواهد کرد.
۴۶۱. مطالعه در حال حرکت مفید نیست.
۴۶۲. مطالعه در فضای آرام و ساکتی انجام شود.
۴۶۳. مطالعه در فضای آرام و ساکتی انجام شود.
۴۶۴. مطالعه در مورد موضوع از ساده به دشوار
۴۶۵. مطالعه را با نام و یاد خدا و استمداد از اهل بیت شروع کنیم.
۴۶۶. مطالعه را با نگاه عبادت شروع و با طهارت باشیم.
۴۶۷. مطالعه را با نیت سالم آغاز کنیم.
۴۶۸. مطالعه را بهانه‌ای برای فکر کردن قرار دهیم. (تحریک و تجمیع آموخته‌های قبلی برای رسیدن به نکته‌های جدید).
۴۶۹. مطالعه را کامل کنیم. (ناقص مطالعه نکنیم)
۴۷۰. مطالعه کامل جهت برای طرح‌نویسی
۴۷۱. مطالعه کردن در حین راه رفتن عامل خستگی زود هنگام و کاهش زمان مطالعه است.
۴۷۲. مطالعه منفعل: هنگام مطالعه صرفاً انفعال نداشته باشیم. برای فهم از امکانات مختلفی کمک بگیریم و تلاش کنیم. ما در هنگام مطالعه می‌خواهیم دنیایی از اندیشه‌ها، سلیقه‌ها و عاطفه‌های خود را با دنیایی دیگر از همین دست در کتاب با هم پیوند بزنیم.
۴۷۳. مطالعه وسیع و گسترده برای نگارش طرح‌نامه
۴۷۴. مطالعه همراه با تعقل باشد، بهتر است.
۴۷۵. معین کنید که جواب دادن به سوالات کدام فصل یا فصول دشوارتر از بقیه است.
۴۷۶. منابع پژوهشی خود را منحصر در کتابخانه و محصور در آن ننمایید بلکه هر منبعی که می‌تواند او را به هدف اصلی پژوهشی نزدیکتر کند، اقدام نماید.

۴۷۷. منابع مورد اطمینان را جهت رسیدن به نتیجه پژوهش نماییم.
۴۷۸. مناسب‌تر است ابتدا مطالب سنگین‌تر خوانده شود تا در صورت خسته شدن مطالعه مواد دروس ساده، مشکل را افزایش ندهد.
۴۷۹. موضوع مطالعه را کنجکاوانه و موشکافانه مورد بررسی قرار دهد.
۴۸۰. مهارت عنوان‌یابی در موضوع مقاله و تحقیق بسیار مهم است.
۴۸۱. مهارت یافتن عنوان و مسئله (داشتن ذهن مسئله‌یاب)
۴۸۲. مهارت‌های خود را همیشه ارتقا دهد.
۴۸۳. ناآشنایی و بی‌علاقه‌گی به موضوع از آسیب‌های عمده مطالعه است.
۴۸۴. نباید از فراموشی مطالب هراسی داشته باشیم.
۴۸۵. نباید از فراموشی مطالب هراسی داشته باشیم.
۴۸۶. نباید در هنگام مطالعه بلندخوانی شود.
۴۸۷. نداشتن تعصب و عصبیت در هنگام مطالعه
۴۸۸. نسبت به موضوع مطالعه حساس و پویا باشد.
۴۸۹. نسبت به موضوع مورد مطالعه علاقمند باشیم.
۴۹۰. نیم ساعت مطالعه ۵ دقیقه استراحت لازم دارد. این کار برای رعایت آستانه یادگیری، لازم است. در این فاصله، مغز به تجزیه و تحلیل اطلاعات می‌پردازد.
۴۹۱. نیم ساعت مطالعه، ۵ دقیقه استراحت (بی‌وقفه مطالعه نکردن)
۴۹۲. واقعیت این است که هیچ زمانی به طور دقیق و انحصاری برای مطالعه وجود ندارد. زمان مطالعه هر شخص، بستگی به خودش دارد که چه موقع از نظر جسمی و روانی آمادگی لازم را دارد. کارشناسان می‌گویند دو ساعت به غروب به دلیل کاهش اشعه کیهانی و نوع رابطه خورشید با زمین، وقت خوبی برای مطالعه است.
۴۹۳. واقعیت این است که هیچ زمانی به طور دقیق و انحصاری برای مطالعه وجود ندارد. زمان مطالعه هر شخص، بستگی به خودش دارد که چه موقع از نظر جسمی و روانی آمادگی لازم را دارد.
۴۹۴. وجه وصفی را از لحاظ صیغه و زمان با فعل بعدی هماهنگ نماییم.
۴۹۵. وقت‌های مرده را هم جزء اوقات مطالعه قرار دهیم.
۴۹۶. وقتی دشمنان بخواهند ملتی را برای ابد مطیع خود سازند، روح اعتماد به نفس را از آنمان می‌گیرند.
۴۹۷. وقتی کتابی یا متنی را برای مطالعه انتخاب می‌کنیم، اول باید مشخص کرد هدف از مطالعه آن چیست.
۴۹۸. هدف داشتن در مطالعه: یعنی مطالعه با هدف خاصی انجام بگیرد.

۴۹۹. هر شخصی باید با توجه به شرایط روحی، جسمی، محیطی، زمانی، علاقه، هدف، نقاط ضعف و قوت خویش، برای مطالعه خود برنامه‌ریزی کند.
۵۰۰. هر طور مطالب را به حافظه دهید، بر همان اساس نیز می‌توانید آنها را بازیابی کنید.
۵۰۱. هر کتابی روش خاصی برای مطالعه را طلب می‌کند: هر کتابی را باید با روشی متناسب با هدف آن خواند. گاهی هدف حفظ کردن، گاهی فهمیدن عمیق و دقیق، در بعضی موارد اطلاع سطحی و در مواردی هم گرفتن دیدگاه، یا تغییر و تکمیل یک دیدگاه قبلی است.
۵۰۲. هر کتابی روش خاصی برای مطالعه را طلب می‌کند: هر کتابی را باید با روش متناسب با هدف آن خواند. گاهی هدف حفظ کردن، گاهی هم فهمیدن عمیق و دقیق، در بعضی موارد اطلاع سطحی و در مواردی هم گرفتن دیدگاه، یا تغییر و تکمیل یک دیدگاه قبلی است.
۵۰۳. هر گونه که مطالب به حافظه داده شود بر همان اساس نیز می‌توان آنها را بازیابی کرد.
۵۰۴. هر میزان علاقه فرد به متن مورد مطالعه بیشتر باشد، میزان دقت و تمرکز حواس نیز افزایش می‌یابد.
۵۰۵. هر نوع سر و صدای مزاحم، عامل عدم تمرکز حواس هنگام مطالعه می‌باشد.
۵۰۶. هر نیم ساعت مطالعه ۵ دقیقه استراحت
۵۰۷. هر نیم ساعت مطالعه ۵ دقیقه استراحت نیاز دارد.
۵۰۸. هرگز برای چندین ساعت به طور مداوم بدون رفع خستگی مطالعه نکنید. پنج تا ده دقیقه تنفس در پایان هر ساعت مفید است.
۵۰۹. همه افراد جامعه به آموختن دانش تا پایان عمر نیازمندند و یکی از راههای آموختن، مطالعه است.
۵۱۰. همه چیز را همه دانند، جواب یک سوال فقط در انحصار یک نفر نیست.
۵۱۱. همه رشته را پنبه کنیم و دوباره رشته کنیم.
۵۱۲. همیشه برای مطالعه یا سر کلاس، کاغذ و قلمی داشته باشید و نت‌برداری کنید یا خلاصه‌ای از مطالب را یادداشت کنید تا در فضای روانی درس و مطالعه قرار داشته باشید، نه اینکه به دنبال افکار و ذهنیات خود باشید.
۵۱۳. یاد گرفتن غیر از خواندن است، لازم نیست هر آنچه می‌خوانیم، یاد بگیریم.
۵۱۴. یادداشت برداری مطالب مهم
۵۱۵. یادداشت کردن عامل حواس‌پرتی درونی و زمان رسیدگی به آن
۵۱۶. یادداشت کردن مباحثی که نیاز به نگهداری آن است.
۵۱۷. یادداشت کردن و عدم تکیه و اعتماد به حافظه، زیرا حافظه، مولد نیست و فقط ابزاری برای یادآوری است.
۵۱۸. یادداشت نمودن عوامل حواس‌پرتی

۵۱۹. یادداشت‌برداری از عبارات کلیدی برای درک موضوع
۵۲۰. یادگیری تندخوانی
۵۲۱. یک خلاصه‌ای که خواننده کتاب تهیه می‌کند (شفاهی یا نوشتاری)، همواره برای یادگیری و یادآوری مطالب، از خواندنی که خلاصه‌برداری در آن صورت نگیرد، بسیار مفیدتر است.
۵۲۲. یک صفحه مطالعه را هم غنیمت بشماریم که قطره قطره جمع گردد، وانگهی دریا شود.
۵۲۳. یکنواختی موضوع و مدت مطالعه. بهره‌وری کیفی از ۳۰ دقیقه به بعد، رو به کاهش می‌گذارد. تنوع موضوع و استراحت متناوبی لازم است. حضرت علی علیه السلام در نهج البلاغه، کلمات قصار ۸۹ می‌فرماید: «همانا دلها نیز همچون کالبدها ملول و خسته گردند، پس برای آسایش دلها در پی حکمت‌های تازه و نو برآیید».
۵۲۴. یکی از اهداف مهم مطالعه به دست آوردن دیدگاه صحیح نویسنده است.
۵۲۵. یکی از راهکارهای غلبه بر موانع تمرکز به کار بردن فنونی که خواننده را در مطالعه، فعال کند مانند سوال کردن، استنباط کردن، تجسم کردن، علامت‌گذاری و حاشیه‌نویسی
۵۲۶. یکی از روش‌های یافتن مسئله پژوهشی، مشاوره با افراد اهل فن می‌باشد.
۵۲۷. یکی دیگر از اصول مقدماتی و باارزش در تندخوانی، گسترش میدان دید است. گستره دید خود را افزایش دهید.
۵۲۸. یکی دیگر از اصول مقدماتی و باارزش در تندخوانی، گسترش میدان دید است.
۵۲۹. یکی دیگر از عادت‌های نادرست در مطالعه، خواندن بی‌صدای کلمات یا تلفظ آنها در ذهن است که به آن حرف زدن ذهنی یا ذهن‌خوانی می‌گویند، از این کار اجتناب فرمایید.

روش پس ختام

این روش یکی از مهم‌ترین و معروف‌ترین روش‌های بهسازی حافظه است. نام این روش همانند نام انگلیسی آن (PQ۴R) متشکل از حروف اول شش مرحله آن است.

مراحل پیش‌خوانی

در این مرحله کتاب یا مطلب به صورت یک مطالعه اجمالی و مقدماتی مطالعه شود. از جمله موارد این مرحله خواندن عنوان فصل‌ها، خواندن سطحی فصل، توجه به تصاویر، بخش‌های اصلی و فرعی و خلاصه فصل‌ها می‌باشد. هدف در این مرحله یافتن یک دید کلی نسبت به کتاب و ارتباط دادن بخش‌های مختلف کتاب با یکدیگر می‌باشد.

مرحله سوال کردن

پس از مطالعه اجمالی موضوعات و نکات اصلی، به طرح سوال در مورد آنها بپردازید. این کار باعث افزایش دقت و تمرکز فکر و سرعت و سهولت یادگیری می‌گردد.

مرحله خواندن

در این مرحله به خواندن دقیق و کامل مطالب کتاب پرداخته، که هدف فهمیدن کلیات و جزئیات مطالب و نیز پاسخگویی به سوالات مرحله قبل می‌باشد. در مرحله خواندن برای فهم بهتر مطالب می‌توان از کارهایی مثل یادداشت برداری، علامت‌گذاری و خلاصه‌نویسی بهره جست.

مرحله تفکر

در این مرحله هنگام خواندن، ساختن سوال‌ها و ایجاد ارتباط بین دانسته‌های خود، درباره مطلب فکر کنید. در این مورد نیز مهم‌ترین اصل همان بسط معنایی است. بسط معنایی ممکن است در مراحل پنجم و ششم نیز یعنی در مراحل از حفظ گفتنی و مرور کردن نقشی داشته باشد.

مرحله از حفظ گفتنی

در این مرحله باید بدون مراجعه به کتاب و از حفظ به یادآوری مطالب خوانده شده پرداخته شود و بار دیگر به سوالاتی که خود فرد طرح کرده بود پاسخ دهد. در اینجا باید مطالب آموخته شده را در قالب کلمات برای خود کرده، در غیر اینصورت لازم است که مجدداً به خواندن مطالبی که آموخته نشده پرداخته شود. مرحله از حفظ گفتنی در پایان هر بخش انجام می‌گیرد و وقتی بخش‌های یک فصل به اتمام رسید به مرحله بعد، یعنی مرور کردن یا آزمون وارد می‌شویم.

مرحله مرور کردن

این مرحله، که مرحله آزمون نیز می‌باشد، در پایان هر فصل انجام می‌گیرد. در اینجا به مرور موضوعات اصلی و نکات مهم و نیز ارتباط مفاهیم مختلف به یکدیگر پرداخته و در صورت برخورد با موضوعات مورد اشکال به متن اصلی یا مرجع مراجعه شود. یکی از راه‌های کمک به این مرحله پاسخگویی به سوالات و تمرینات پایان فصل است: اجرای این مرحله می‌تواند مقداری از اضطراب امتحان را کاهش دهد.

روش دقیق خوانی

هدف از این مرحله این است که مطالب کامل و دقیق درک شده و به صورتی سازمان یافته و منظم در حافظه نگهداری شود. برخی از فنون موجود که می‌تواند به روش دقیق‌خوانی کمک کند عبارتند از:

تفکیک خلاصه برداری

به نوشتن عبارت، مفاهیم و موضوعات کلیدی متن پرداخته، به طوری که در مورد مطالب، با نگاه کردن و خواندن خلاصه‌ها، همه مطالب خوانده شده را یادآوری کند. یک روش بسیار مطلوب این است که از خلاصه‌ها نیز دوباره خلاصه‌برداری شود.

تکنیک سازماندهی مطالب

این تکنیک باعث افزایش درک و سرعت یادگیری و سهولت در بازیابی مطالب آموخته شده می‌شود. برای سازماندهی مطالب استخراج سه بخش از متن اصلی مورد مطالعه لازم است که عبارتند از: موضوع اصلی: موضوعی که تمامی مطالب را در بر می‌گیرد و بقیه مطالب حول و حوش آن می‌چرخد. نکته‌های اصلی: خطوط و اندیشه‌های اصلی و مهم هستند که در مجموع موضوع اصلی را می‌سازند و از صراحت بیشتری برخوردار است.. نکات جزئی: اطلاعات جزئی‌تر هستند که بصورت مثال‌ها، نمونه‌ها، عکس و تصویر اطلاعات واقعی مطرح می‌گردند.

تکنیک علامت‌گذاری در متن

در این تکنیک علامت‌هایی را بر روی متن اصلی انجام داده، از قبیل علامت‌گذاری به شکل‌های مختلف در متن، خط کشیدن زیر عبارات مهم، حاشیه‌نویسی و ...، این موارد بستگی به سلیقه‌های افراد متفاوت می‌باشد. اما نکته مهمی که در هر نوع علامت‌گذاری حائز اهمیت است این است که، بهتر است همانند تکنیک سازمان‌دهی، مطالب را در سه دسته مجزا (موضوع اصلی، نکته اصلی، موارد جزئی) قرار داده و آنها را با علامت‌های مختلف نشان دهید.

در کنار روش مطالعه عوامل محیطی نیز در میزان یادگیری تاثیر دارد. یک محیط مناسب باعث توجه و تمرکز بهتر و بیشتری می‌شود.

حذف عوامل مزاحم فکری

مواردی هست که بخش عظیمی از وقت و فعالیت ذهنی را موضوعاتی به خود مشغول می‌دارند که هیچ رابطه با موضوع ندارند، موضوعاتی مانند: رفتار معلمان و استادان، افزایش شهریه و نوع رفت و آمد و ... برخی از موضوعاتی هستند که موقع مطالعه اگر به آنها فکر شود از کارایی مطالعه می‌کاهد. برخی حتی خیال پردازی‌هایشان را موقع مطالعه انجام می‌دهند، که به شدت فکر را آشفته کرده و تمرکز را از بین می‌برد. توصیه کلی این است که اگر ذهن خود را از افکار مختلف پاک کنید تا بر روی موضوع مورد مطالعه تمرکز کنید، مطالعه را کنار بگذارید و زمانی مطالعه را شروع کنید که سرحال، علاقمند و متمرکز هستید.

فراهم کردن محیط مناسب

محل و مکانی که مطالعه در آن انجام می‌شود باید مناسب باشد. منظور از محل مناسب مکانی است که آرام، ساکت و دور از عوامل محیطی باشد، این باعث تمرکز بهتر روی موضوع مطالعه می‌شود. شیوه صحیح مطالعه، چهار مزیت عمده زیر را به دنبال دارد:

۱. زمان مطالعه را کاهش می‌دهد.
۲. میزان یادگیری را افزایش می‌دهد.
۳. مدت نگهداری مطالب در حافظه را طولانی‌تر می‌کند.
۴. بخاطر سپاری اطلاعات را آسانتر می‌سازد.

برای داشتن مطالعه‌ای فعال و پویا نوشتن نکات مهم در حین خواندن ضروری است تا برای مرور مطالب، دوباره کتاب را نخوانده و در زمانی کوتاه از روی یادداشت‌های خود مطالب را مرور کرد. یادداشت‌برداری، بخشی مهم و حساس از مطالعه است که باید به آن توجهی خاص داشت. چون موفقیت شما را تا حدودی زیاد تضمین خواهد کرد و مدت زمان لازم برای یادگیری را کاهش خواهد داد. خواندن بدون یادداشت‌برداری یک علت مهم فراموشی است.

شش روش مطالعه:

خواندن بدون نوشتن، خط کشیدن زیر نکات مهم، حاشیه‌نویسی، خلاصه‌نویسی، کلیدبرداری، خلاقیت و طرح شبکه‌ای مغز

۱. خواندن بدون نوشتن: روش نادرست مطالعه است. مطالعه فرآیندی فعال و پویا است و برای نیل به این هدف باید از تمام حواس خود برای درک صحیح مطالب استفاده کرد. باید با چشمان خود

مطالب را خواند، باید در زمان مورد نیاز مطالب را بلند بلند ادا کرد و نکات مهم را یادداشت کرد تا هم با مطالب مورد مطالعه درگیر شده و حضوری فعال و همه جانبه در یادگیری داشت و هم در هنگام مورد نیاز، خصوصا "قبل از امتحان، بتوان از روی نوشته‌ها مرور کرد و خیلی سریع مطالب مهم را مجددا" به خاطر سپرد.

۲. خط کشیدن زیر نکات مهم: این روش شاید نسبت به روش قبلی بهتر است ولی روش کاملی برای مطالعه نیست چرا که در این روش بعضی از افراد به جای آنکه تمرکز و توجه بر یادگیری و درک مطلب داشته باشند ذهنشان معطوف به خط کشیدن زیر نکات مهم می‌گردد. حداقل روش صحیح خط کشیدن زیر نکات مهم به این صورت است که ابتدا مطالب را بخوانند و مفهوم را کاملا درک کنند و سپس زیر نکات مهم خط بکشند نه آنکه در کتاب به دنبال نکات مهم بگردند تا زیر آن را خط بکشند.

۳. حاشیه‌نویسی: این روش نسبت به دو روش قبلی بهتر است ولی باز هم روش کامل برای درک عمیق مطالب و خواندن کتب درسی نیست ولی می‌تواند برای یادگیری مطالبی که از اهمیت چندانی برخوردار نیستند، مورد استفاده قرار گیرد.

۴. خلاصه‌نویسی: در این روش شما مطالب را می‌خوانید و آنچه را که درک کرده‌اید به صورت خلاصه بر روی دفتری یادداشت می‌کنید که این روش برای مطالعه مناسب است و از روش‌های قبلی بهتر می‌باشد چرا که در این روش ابتدا مطالب را درک کرده سپس آنها را یادداشت می‌کنید اما باز هم بهترین روش برای خواندن نیست.

۵. کلید برداری: کلید برداری روشی بسیار مناسب برای خواندن و نوشتن نکات مهم است. در این روش شما بعد از درک مطالب، به صورت کلیدی نکات مهم را یادداشت می‌کنید و در واقع کلمه کلیدی کوتاه‌ترین، راحت‌ترین، بهترین و پرمعنی‌ترین کلمه ایست که با دیدن آن، مفهوم جمله تداعی شده و به خاطر آورده می‌شود.

۶. خلاقیت و طرح شبکه ای مغز: این روش بهترین شیوه برای یادگیری خصوصا فراگیری مطالب درسی است. در این روش شما مطالب را می‌خوانید بعد از درک حقیقی آنها نکات مهم را به زبان خودتان و به صورت کلیدی یادداشت می‌کنید و نکات اصلی و فرعی را مشخص می‌کنید تا در دفعات بعد به جای دوباره خوانی کتاب، فقط به طرح شبکه ای مراجعه کرده و با دیدن کلمات کلیدی نوشته شده بر روی طرح شبکه ای مغز، آنها را خیلی سریع مرور کنید.

شرایط مطالعه

« به کارگیری شرایط مطالعه یعنی بهره‌وری بیشتر از مطالعه »

شرایط مطالعه، مواردی هستند که با دانستن، به کارگیری و یا فراهم نمودن آنها، می‌توان مطالعه‌ای مفیدتر با بازدهی بالاتر داشت و در واقع این شرایط به شما می‌آموزند که قبل از شروع مطالعه چه اصولی را بکار گیرید، در حین مطالعه چه مواردی را فراهم سازید و چگونه به اهداف مطالعاتی خود برسید و با دانستن آنها می‌توانید با آگاهی بیشتری درس خواندن را آغاز کنید و مطالعه‌ای فعال‌تر داشته باشید:

۱. آغاز درست: برای موفقیت در مطالعه، باید درست آغاز کنید.
۲. برنامه ریزی: یکی از عوامل اصلی موفقیت، داشتن برنامه منظم است.
۳. نظم و ترتیب: اساس هر سازمانی به نظم آن بستگی دارد.
۴. حفظ آرامش: آرامش ضمیر ناخودآگاه را پویا و فعال می‌کند.
۵. استفاده صحیح از وقت.
۶. سلامتی و تندرستی: عقل سالم در بدن سالم است.
۷. تغذیه مناسب: تغذیه صحیح نقش مهمی در سلامتی دارد.
۸. دوری از مشروبات الکلی: مصرف مشروبات الکلی موجب ضعف حافظه می‌شود.
۹. ورزش: ورزش کلید عمر طولانی است.
۱۰. خواب کافی: خواب فراگیری و حافظه را تقویت می‌کند.
۱۱. درک مطلب: آنچه در حافظه بلند مدت باقی می‌ماند، یعنی مطالب است.

چند توصیه مهم که باید فراگیران علم از آن مطلع باشند:

۱. حداکثر زمانی که افراد می‌توانند فکر خود را بر روی موضوعی متمرکز کنند بیش از ۳۰ دقیقه نیست، یعنی باید سعی شود حدود ۳۰ دقیقه بر روی یک مطلب تمرکز نمود و یا مطالعه داشت و حدود ۱۰ الی ۱۵ دقیقه استراحت نمود سپس مجدداً با همین روال شروع به مطالعه کرد.
۲. پیش از مطالعه از صرف غذاهای چرب و سنگین خودداری کنید. و چند ساعت پس از صرف غذا مطالعه ننمائید چون پس از صرف غذای سنگین بیشتر جریان خون متوجه دستگاه گوارش می‌شود تا به هضم و جذب غذا کمک کند و لذا خونرسانی به مغز کاهش می‌یابد و از قدرت تفکر و تمرکز

کاسته می‌شود. از مصرف الکل و دارو هم خودداری فرمائید همچنین غذاهای آردی مثل نان و قندی قدرت ادراک و تمرکز را کم می‌کند. نوشابه های گازدار هم همینطور هستند.

۳. ذهن آدمی باهوش است اگر یادداشت بردارید خود را راحت از حفظ و به یادسپاری مطالب می‌کند و نیز همزمان نمی‌توانید هم مطلبی را بنویسید و هم گوش دهید. پس در حین مطالعه لطفا یادداشت برداری ننمائید.

• ویژگی های راههای بهبود حافظه

الف: اصول استفاده از حافظه

ب: بهداشت حافظه

ج: اصول اولیه مطالعه

د: درک و یادگیری و یادسپاری

الف) اصول استفاده از حافظه :

۱. آموزش: به وسیله آموزش می‌توان عمل فراگیری یا بهره‌گیری از حافظه را که یک فعالیت مستقیم و قابل کنترل است، افزایش داد.
۲. علاقه: اگر به موضوعی علاقمند باشید بهتر آن را یاد می‌گیرید. موضوع مورد مطالعه و همچنین میزان علاقه‌ای که خواننده نسبت به مطلب دارد، در به خاطر سپاری آن مطلب در حافظه تاثیر زیادی دارد به خاطر سپردن موضوعات مورد علاقه در حافظه به سهولت انجام می‌گیرد. و همچنین به آسانی می‌توان آنها را به یاد آورد بنا بر این علاقه در یادگیری نقش دارد. هر چقدر حافظه قوی داشته باشید به خاطر سپردن مطالبی که به آنها علاقه‌ای ندارید امکان پذیر نخواهد بود. فقط از راه ایجاد علاقه در خود می‌توانید از عهده این کار برآیید.
۳. تمرکز حواس: داشتن تمرکز حواس هنگام یادگیری موجب می‌شود که مطالب آموخته شده بهتر در حافظه باقی بماند. اصولا بدون داشتن تمرکز نمی‌توان مطلبی را به خوبی فهمید. باید هنگام مطالعه تمامی حواس خود را بر روی مطالب متمرکز کنید تا بتوانید آنها را به حافظه خود بسپارید. برای ایجاد تمرکز باید شرایط مطالعه را نیز رعایت کنید. در واقع با رعایت شرایط مطالعه موقعیت مناسبی را برای تمرکز و یادگیری بهتر مطالب ایجاد می‌کنید.

۴. طبقه‌بندی مطالب مورد مطالعه: (ارتباط): یکی از اصول حاکم بر حافظه اصل ارتباط و بهم پیوستگی است یعنی، حافظه مطالب مرتبط و به هم پیوسته را بهتر در خود جای می‌دهد و هر چقدر آموخته‌های شما بیشتر با همدیگر ارتباط داشته باشند به همان نسبت به خاطر سپاری و به یادآوری آنها آسان‌تر خواهد بود. حافظه به شکل زنجیره‌ای عمل می‌کند. بنا بر این مطالب باید به صورت زنجیره‌ای، پیوسته و در ارتباط با هم درآیند تا کار به خاطر سپاری و از آن مهم‌تر، عمل به یادآوری راحت باشد.
۵. خوب درک کردن (درک مفاهیم): اگر مطلبی را به جای حفظ کردن، بفهمید، بهتر در حافظه ضبط و بایگانی می‌گردد. و اصولاً اگر متنی به خوبی درک شود، کمتر فراموش می‌شود. قبل از آنکه بخواهید مطلبی را حفظ کنید، ابتدا باید آن مطلب را مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرار دهید. هنگامی که آن را به خوبی درک کردید، به خاطر بسپارید.
۶. اعتماد به نفس: اعتماد به حافظه نخستین گام تقویت حافظه است، باید به قوی بودن حافظه خود اعتماد داشته باشید. باید از کاربرد کلمات و جملاتی که موجب تضعیف حافظه می‌شوند، جدا خودداری کنید. حتماً از گفتن جملاتی نظیر حافظه‌ام یاری نمی‌کند، حافظه‌ام ضعیف شده است... خودداری کنید. چرا که با گفتن این جملات، به خودتان تلقین می‌کنید که واقعاً حافظه‌تان ضعیف شده است، در آن صورت حافظه نیز به یاری شما نمی‌شتابد.

ب: اصول بهداشت حافظه :

۱. تاثیر تغذیه مناسب بر حافظه (اعم از اکسیژن): تغذیه مناسب یکی از مهم‌ترین عوامل در افزایش کارایی حافظه است. کلسیم و منیزیم و فسفر سه عنصر اساسی و ضروری برای حافظه به شمار می‌آید و باید با تغذیه مناسب مانند: جوانه گندم، لبنیات، جگر، بادام، گردو، فندق، سبزیجات و تخم مرغ می‌توان مواد مورد نیاز مغز را تامین کرد. و در فعالیتهای شدید ذهنی باید از مصرف زیاد چربی، نان و قند پرهیزید و تا حد امکان از غذاهای دارای پروتئین مانند تخم مرغ، گوشت، جگر سیاه و ماهی استفاده کنید. به طور کلی در نظر داشته باشید که پر خوری و معده سنگین فعالیت ذهنی را سست و محدود میکند.
۲. تاثیر دخانیات و مواد مخدر: استفاده از سیگار و دخانیات نه تنها موجب خستگی زودرس جسم و روان می‌شود بلکه عمل طبیعی سیستم عصب و حافظه را مختل کرده و اثرات دائمی دارد و با عدم استفاده از آنها می‌توانیم کارایی حافظه را بالا ببریم.

۳. تاثیر استرس بر حافظه: استرس یکی از عواملی است که موجب رکود ذهن در مرحله فکر کردن می-شود. استرس در دو مرحله مهم باعث اخلال در عمل حافظه می شود: یکی در مرحله ثبت اطلاعات و دیگری در مرحله یادآوری اطلاعات.
- مسائلی چون مرگ یا حادثه ناگوار برای یکی از اعضای خانواده، ترس، خوشحالی بیش از حد و ازدواج می تواند بر کارایی حافظه تاثیر گذارد.
۴. تاثیر استراحت در حافظه: هنگام مطالعه نباید خسته باشید، اگر احساس خستگی می کنید کمی باید استراحت کنید و بعد مطالعه را شروع کنید. پس از یادگیری نیز حتما استراحت کنید تا آموخته-های شما مجال استحکام و پایداری در حافظه را پیدا کنند و از به وجود آمدن عامل تداخل جلوگیری شود.
۵. تاثیر آرامش در حافظه: تا حد ممکن در هنگام مطالعه آرامش بیشتری داشته باشید چون در وضعیت آرامش، امواج آلفا که بین ۸-۱۳ هرتز است در مغز منتشر می شود. در این حالت انسان می تواند از حداکثر نیروهای مغز خویش بهره جوید و یادگیری و به خاطر سپاری را تسهیل بخشد. در ضمن حفظ آرامش و حالت طبیعی ارگانسیم کارکرد طبیعی مغز و اعصاب را نیز تسهیل می کند.

ج: اصول اولیه مطالعه:

۱. هدف: تیری که بدون هدف رها شود بی نتیجه خواهد بود. قبل از شروع مطالعه باید حتما هدف خود را مشخص کنید. زیرا وقتی که هدف خود را مشخص کردید آمادگی بیشتری برای خواندن و یادگیری خواهید داشت و داشتن هدف به شما کمک می کند تا در حین مطالعه دقت بیشتری داشته باشید و تمرکز حواس نیز بهبود می یابد، بنا بر این قبل از مطالعه هر کتابی، هدف خود را به طور دقیق و واضح بیان کنید.
۲. برنامه ریزی: برنامه ریزی درسی، این امکان را می دهد که بهتر و در زمان مخصوص به خودش آن درس را بخوانید با طرح برنامه، نظم خاصی به روند یادگیری خود می دهید. که این نظم خاص به مکانیسم حافظه در به خاطر سپاری مطلب کمک می کند.
۳. مکان و زمان مطالعه: مکان مطالعه باید آرام بوده، از نور کافی برخوردار باشد و زمان مطالعه بهتر است موقع صبح باشد، حافظه در صبح فعال تر می باشد.

د: درک، یادگیری و یادسپاری:

۱. اصل الگوهای یادآوری: عبارت از درک مطلب و متن خوانده شده و نوشتن آنها به صورت کلمات کلیدی. این کار که همان خلاصه‌نویسی می‌باشد در هنگام مطالعه سبب افزایش تمرکز حواس و مانع از خواب‌آلودگی می‌شود و قدرت به یادسپاری مطلب را بالا می‌برد. بنا بر این خلاصه‌نویسی و الگوهای یادآوری که از اصول درک و یادگیری و یادسپاری است دارای مراحل ذیل می‌باشد.

الف) یادداشت برداری: در یادداشت برداری نکات به صورت اصلی و فرعی نوشته می‌شوند بدین صورت که موضوع اصلی و مورد بحث را نوشته و هر مطلب راجع به آن را به طور منظم بر روی شاخه‌های اصلی و فرعی می‌نویسید در اینجا از جمله‌نویسی پرهیز می‌کنید و از کلمات کلیدی استفاده می‌کنید. با توجه به اینکه یادداشت برداری و خواندن دو عمل مجزا می‌باشد و هر یک کار فیزیکی متفاوتی دارد لذا از خواندن توأم با نوشتن پرهیز کنید زیرا در کار مغز اختلال ایجاد می‌کند.

ب) مرحله بازنگری و تکمیل: پس از پایان مبحث خوانده شده و خلاصه‌نویسی الگوهای یادآوری را بررسی و آن را تکمیل و مرتب کرده و در مرتب کردن سعی کنید کلمات کلیدی با هم ارتباط بیشتر داشته باشد.

ج) مرحله تعریف: بعد از آن دو مرحله متن اصلی را کنار گذاشته با نگاه کردن به الگوهای یادآوری و کمک گرفتن از اطلاعات موجود در مغز آنچه را یاد گرفته‌اید با صدای بلند توضیح دهید. این مرحله مغز شما را پویا و فعال خواهد کرد.

د) مرحله تکرار و مرور: مرور و یادآوری از فراموشی مطالب جلوگیری می‌کنند و حفظ و یادآوری مطالب به همین عنوان است. اگر مطالب مرور و تکرار شود از فراموشی آن مطالب جلوگیری می‌شود.

• اصول دیگر بازسازی و یادآوری:

۲. تداعی: برای بازسازی و یادآوری موضوعات جدید باید تداعی مناسب بین آنها برقرار کنید، چون حافظه به صورت زنجیره‌ای عمل می‌کند پس باید هر یک از موضوعات را یکی از حلقه‌های زنجیر در نظر گرفت. آن وقت این حلقه‌ها را با کمک سیستم‌های تداعی به هم پیوند داد. اما از آنجا که هر چقدر این تداعی غیر منطقی‌تر باشد بهتر در حافظه باقی می‌ماند، بنا بر این باید سیستم‌های تداعی را به صورت مضحک مبالغه آمیز رنگ‌های غیر واقعی در آورد تا موضوعی بهتر در حافظه باقی بماند. بنا بر این تداعی بین اطلاعات کمک بزرگی در به خاطر سپاری آنها می‌کند.

۳. تجسم: تداعی بین اطلاعات به تنهایی کافی نیست، بلکه باید علاوه بر تداعی، آنها را به وضوح و آشکارا در ذهن خود مجسم کنید. تجسم از اعمال نیمکره راست مغز است. بنا بر این اگر هنگام به خاطر سپاری از نیمکره راست مغز خود را نیز بهره بگیرید یعنی همزمان از دو نیمکره مغز خود استفاده کنید تداعی یادگیری و به خاطر سپاری اطلاعات چندین برابر می‌شود. بنا بر این به طور کلی داشتن هدف، اعتماد داشتن، علاقه، سلامتی، اکسیژن کافی، دقت، تمرکز، استراحت، خواب کافی، آرامش، مدت یادگیری برنامه‌ریزی، یادگیری با فاصله، تصمیم به خاطر سپردن، خوب درک کردن و ... از عوامل موثر در بهبود به خاطر سپاری و بازیابی حافظه است.

• اصول بهبود حافظه عبارتند از:

۱. اصل استفاده از حافظه
۲. اصل بهداشت حافظه
۳. اصل اولیه مطالعه
۴. اصل درک و یادگیری و یاد سپاری