

## نکات مهم عوامل موثر در مطالعه و درس خواندن

مدت زمان تخمینی مطالعه این مقاله ۳ دقیقه می باشد.

### مقدمه

عوامل موثر در مطالعه و درس خواندن عوامل مختلفی اند. ما در این فصل از مقاله که تحت عنوان عوامل موثر در مطالعه و درس خواندن می باشد اثر محیط را بررسی می کنیم. تا با در نظر گرفتن آنها به سرعت مطالعه خود بیافزایید:

### عوامل موثر در مطالعه و درس خواندن :

#### مکان مطالعه:

محیط پیرامون مطالعه اشتیاق فرد را نسبت به مطالعه و افزایش ضریب جذب مطالعه بیشتر می کند بنابراین تا حد امکان محیط مطالعه باید مطلوب و به دور از عوامل ناراحت کننده باشد تا با یک حس خوب به مطالعه بپردازیم و مطمئنا باعث افزایش سرعت مطالعه می شود و این روش صحیح مطالعه است.

#### نور محیط:

یکی از عوامل موثر در مطالعه و درس خواندن نور محیط پیرامون می باشد که بهتر است از نور طبیعی استفاده کنید و میز مطالعه خود را نزدیک پنجره قرار دهید. نکته بسیار مهم که در مورد نور مطالعه باید رعایت کنیم این است که اگر از چراغ مطالعه استفاده می کنید منبع نور از روی شانه و از سمت مخالف دستی که با آن می نویسید بتابد.

#### آماده کردن امکانات لازم برای مطالعه :

یکی از عوامل محیطی موثر در مطالعه و درس خواندن تجهیزات مطالعه می باشد. مطمئنا نبود هر کدام از لوازم مورد نیاز مطالعه باعث ایجاد وقفه در مطالعه می شود این کار نه تنها کیفیت مطالعه را کاهش می دهد بلکه باعث کاهش سرعت مطالعه و تمرکز حواس حین مطالعه می شود.

#### آرامش هنگام مطالعه:



بر خلاف عقیده بعضی ها باید این نکته را فراموش نکنیم که اگر آرامش بیش از حد باشد فرایند مطالعه نتیجه معکوس دارد زیرا در این حالت شخص به جای **تمرکز ذهن** بالا بیشتر با مطالعه به حالت خواب آلودگی مواجه می شود.

### موقعیت صندلی و میز:

ارتفاع صندلی باید به قدری باشد که باسن شما با سطح زمین موازی باشد و سطح میز مطالعه باید حدود 20 سانتیمتر از کف صندلی بلندتر باشد.

### فاصله چشم از متن:

از عوامل موثر در مطالعه و درس خواندن فاصله ایست که چشم باید از متن داشته باشد این فاصله باید طوری تنظیم شود که تمرکز چشم روی کلمات را افزایش دهد و خستگی چشم و سردرد نیز کاهش پیدا کند. این فاصله را حدود 50 سانتیمتر پیشنهاد کردند.

### طریقه نشستن روی صندلی:

باید روی صندلی مطالعه طوری قرار بگیریم که باعث خستگی و کشیدگی عضلات نشود و این امر باعث خون رسانی بیشتر به مغز میشود در نتیجه درصد عملکرد مغز بالاتر می رود و آمادگی جذب اطلاعات بیشتری پیدا می کند.

#### • باید هنگام نشستن روی صندلی موارد زیر را رعایت کنید:

1. کف پا به طور کامل روی زمین قرار گیرد
2. کمر را به صورت کاملا عمود بر زمین قرار دهید و برای حفظ تعادل کمی در قسمت پایین کمر انحنا دهید.

### مشخص کردن بهترین زمان برای مطالعه:

باید برای افزایش کیفیت مطالعه ساعات مختلف را در طی روز مورد آزمایش قرار دهید تا بهترین زمان برای مطالعه تعیین گردد. به این نکته توجه کنید که بهترین زمان مطالعه برای هر شخص متفاوت می باشد بعضی ها بین ساعات 5 تا 9 شب می دانند و بعضی دیگر صبح ها

### در انتهای این مقاله توصیه ها و نکات مهمی را پیرامون محیط مطالعه بیان می کنم:



- محیط مطالعه خود را از عوامل مزاحم پاک کنید به طور مثال زنگ تلفن یکی از عوامل مزاحم و بر هم زننده تمرکز می باشد سعی کنید تلفن خود را روی پیغام گیر تنظیم کرده تا بعد از مطالعه به آنها جواب دهید.
- اگر از نظر جسمی و یا روحی دچار مشکل هستید هر چه زودتر نسبت به درمان آن اقدام کنید.
- باید اکسیژن رسانی به مغز را افزایش دهید برای این منظور از ورزش های سبک مانند آیروبیک یا تن آرامی و یا استخر استفاده کنید.
- حتما در هنگام مطالعه به هیچ فعالیت دیگری حتی فکر نکنید و تمام تمرکز خود را روی مطالعه بگذارید.

## نتیجه

یکی از راه های افزایش تمرکز کنترل عوامل محیطی موثر بر مطالعه است و این خود یکی از روش های تقویت حافظه می باشد و در نهایت از روش های تند خوانی محسوب می شود.

کارهایی مثل تنظیم نور، آماده کردن وسایل، حفظ آرامش، استفاده درست از صندلی مناسب، رعایت فاصله ی استاندارد چشم از متن و مطالعه در زمان مناسب همچون یک داروی تقویت حافظه می تواند نقش مهمی در یادگیری ما ایفا کند.

چنانچه موفق به اتمام این مقاله در مدت زمان تخمینی نشده اید به سایت تست تندخوانی مراجعه نمایید

خواهشمندیم با دیدگاه سازنده خود ما را در ارائه هرچه بهتر مقالات یاری نمایید

تیم آموزشی ماهان تیموری

نویسنده: ماهان تیموری

ارائه دهنده آموزش های کسب و کار ، کارآفرینی ، هوش مالی