

# جزوه مشاوره ای سایت مرکز مشاوره استاد گلجی

## افزایش ساعت و کیفیت مطالعه

### بخش اول (افزایش کمیت مطالعه)

کمیت مطالعه همان ساعت مطالعه است، برای افزایش ساعت مطالعه فقط زمان یا فقط حجم را در نظر نگیرید بلکه ترکیبی از این دو را در نظر داشته باشید! برنامه ریزی های سستی را کنار بگذارید و برای خود انعطاف پذیر برنامه ریزی کنید

روزهای زمانی خودتان را مشخص کنید و آنها را پاک کنید، در طول روز چه کارهایی را انجام می دهید که در راستای هدف شما نیستند؟ آنها را شناسایی و آنها را حذف کنید و زمان آن ها را به درس خواندن اختصاص دهید

هر موقع زمان کمی آوردید سراغ خواب نروید، ۷ ساعت خواب برای هر شخص بالغی نیاز است به جای اینکه برای بالاتر بردن ساعت مطالعه خود از خوابتان بزنید سعی کنید از فعالیت های غیر ضروری خود کم کنید و به درس خواندنتان بچسبید

### بخش دوم (افزایش کیفیت مطالعه)

کیفیت شما رابطه مستقیم دارد با تمرکزتان، هر چه قدر بیشتر تمرکز داشته باشید کار را با کیفیت تر و سریعتر انجام می دهید

برای بالاتر بردن کیفیت کار حتما تعداد تست های خود را بالاتر ببرید، همزمان نیز با بالا بردن سرعت کار و سنجش از خود یک نتیجه بی نظیر را خواهید دید  
همچنین مرور زیاد را برای حفظ مطالب از یاد نبرید و موقع مطالعه وسواس نداشته باشید، جمع بندی را نیز فراموش نکنید تا راحت تر به اطلاعات دسترسی پیدا کنید، یادتان نرود احساسات خوب شما یک کار خوب را میازند

لطفا فایل صوتی جزوه مرتبط را از لینک زیر دانلود و به دقت گوش دهید

<https://goo.gl/SRijWc>