

## علل پایین بودن سرعت مطالعه و راه های افزایش آن

احتمالا تا کنون برخی از شما دانش آموزان به دلیل کم بودن سرعت مطالعه تان بی انگیزه شده اید و یا دچار استرس. پایین بودن سرعت مطالعه میتواند دلایل متفاوتی داشته باشد. با ما همراه تا با هم علل پایین بودن سرعت مطالعه را بررسی کنیم.

### علل پایین بودن سرعت مطالعه:

✓ **بلند خواندن مطالب:** برخی از دانش آموزان عادت دارند مطالب درسی را بلند بلند بخوانند. این عادت میتواند ریشه در کودکی داشته باشد. اما باید بدانید که این روش میتواند سرعت مطالعه شما را پایین بیاورد. پس سعی کنید خودتان را به آرام خواندن دروس عادت دهید.



✓ **کلمه کلمه خواندن:** یکی از اصلی ترین علل پایین بودن سرعت مطالعه کلمه کلمه خواندن است. در این روش چشم شما روی تک تک کلمات می ایستد و مغز شما به شکل و معنی هر کلمه فکر میکند. سعی کنید به مرور این عادتتان را کنار بگذارید و زمانتان را به فهم کلی مطلب اختصاص دهید، نه کلمه ها.

✓ **لب خوانی:** این مسئله زمانی اتفاق می افتد که شما در هنگام خواندن مطالب، لبهایتان را بدون صدا حرکت می دهید، مثل آن که کلمات را برای خود با صدای بلند بخوانید. ساده ترین راه برای ترک این عادت این است که لبهایتان را روی هم بگذارید و سعی کنید این عادت را ترک کنید.

**وسواس مطالعاتی:** همانطور که قبلا راجع به وسواس مطالعاتی صحبت کردیم، در هنگام مطالعه به عقب باز نگردید و فرصتی را برای مرور اختصاص دهید. این روش هم وقت کمتری از شما میگیرد و هم به یادگیری بهتر مطالب کمک میکند.

✓ **نداشتن انگیزه کافی:** گاهی اوقات بی انگیزه بودن سرعت و اشتیاق ما را پایین می آورد. همیشه با خودتان تکرار کنید " من همه ی تلاش خود را میکنم، من به خودم و نتیجه ی کارم ایمان دارم . "



✓ **توجه بیش از اندازه به نتیجه امتحان یا آزمون:** گاهی اوقات فکر کردن زیادی به نتیجه کارها انرژی منفی و یا استرس را بالا میبرد. به یاد داشته باشید که همیشه مسیری که طی میکنید تعیین کننده نتیجه شماست. پس بیشتر از اینکه نگران نتیجه امتحان یا آزمون باشید، به مسیر خود اهمیت دهید. مسیر خوب پایان خوب را هم به همراه دارد.

✓ **توجه نداشتن به ارزش مطالب درسی:** برخی از درس ها و یا برخی از مطالب اهمیت بیشتری در آزمون ها دارند. بنابراین اگر مطالب درسی را اولویت بندی کنید بهتر میتوانید وقتتان را تنظیم کنید.

✓ **محیط نامناسب:** عواملی که تمرکز شما را پایین می آورند یا موجب حواس پرتی تان میشوند را از خودتان دور کنید.  
۱- درس خواندن در محیط پر سر و صدا سرعت مطالعه تان را پایین می آورد. پس محیطی آرام را برای مطالعه در نظر بگیرید .

۲- گوشی موبایل تان را خاموش کنید و یا روی حالت پرواز قرار دهید. اگر میدانید که حین مطالعه ممکن است وسوسه شوید و آن را چک کنید، از خودتان دورش کنید و خارج از اتاق بگذارید.



## علل پایین بودن سرعت مطالعه و راه های افزایش آن



چند راهکار طلایی برای بالا بردن سرعت مطالعه:

✓ مطالب را مفهومی یاد بگیرید . حفظ کردن بدون درک کردن نه تنها وقت زیادی از شما میگیرد بلکه چیزی هم به دانسته هایتان اضافه نمی کند.

✓ محدوده زمانی مشخص کنید. برای هر مطلبی که میخواهید بخوانید زمان بگیرید.



✓ برای خودتان زمان استراحت قرار دهید . مثلا بعد از هر یک ساعت مطالعه ۲۰ دقیقه استراحت کنید. ذهنی که خسته باشد هم سرعت مطالعه تان را پایین می آورد و هم قدرت یادگیری.



✓ با برنامه ریزی درس بخوانید . همانطور که قبلا هم اشاره کردیم برنامه ریزی کردن میتواند یک دید کلی به شما دهد و به شما کمک میکند تا برای هر درس زمان لازم را در نظر بگیرید.



✓ داشتن تغذیه سالم به قدرت تمرکز و یادگیری بهتر شما کمک میکند که همین مورد سرعت مطالعه تان را هم بالا میبرد. میتوانید در میان وعده خود انواع خشکبار و میوه ها را قرار دهید.



در آخر باید به این نکته توجه کنیم که تند خوانی به معنی زود گذر کردن از مطالب و درک کردن آن ها نیست. با به کار گیری روش های بالا میتوانید با سرعتی مناسب مطالب درسی را به خوبی یاد بگیرید و موفق شوید.