

چک لیست گام های عملی برای اصلاح اشتباهات

- ☐ برنامه روزانهات را بنویس و زمان های مطالعه را مشخص کن (مثل ۸-۱۰ صبح).
- ☐ از تکنیک پومودورو استفاده کن: ۲۵ دقیقه مطالعه + ۵ دقیقه استراحت.
- ☐ گوشی را در حالت سایلنت بگذار یا در اتاق دیگری قرار بده.
- ☐ محیط مطالعهات را مرتب کن: نور خوب، صندلی راحت و بدون حواس پرتی.
- ☐ مطالب را مرور کن: روز اول بخوان، روز سوم تکرار کن.
- ☐ بعد از یک هفته، بنویس کدام اشتباه را اصلاح کردی و چه تغییری حس کردی (برای سنجش پیشرفت).