

لتحقيق أهداف القراءة، يجب تجاوز القراءة العابرة للصحف أو الكتب الترفيحية، واعتبار شروط محددة: شمولية القراءة لجميع المصادر ذات الصلة وتركيزها، مع أولوية المراجع الأحدث، وقراءة نقدية تُركز على جوهر الموضوع، وتجنب المعلومات المُكررة. يُنصح بالقراءة في أوقات الراحة النفسية كفترة ما بعد الاستيقاظ، بطريقة منظمة، مع مراعاة الصحة النفسية والجسدية، واختيار الأوقات والأماكن المناسبة كالمكتبات. يجب تجنب القراءة المتواصلة بكميات كبيرة من المعلومات، مع تخصيص فترات للتأمل، وتجنب القراءة أثناء الأزمات النفسية أو الصحية.