

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# برخی از روش های مطالعه و یادگیری

منصوره غلامی

مدرسه علمیه الزهرا (سلام الله علیها) اراک

آبانماه 1399

برگرفته از کتاب روشهای مطالعه و یادگیری

دکتر علی اکبر سیف

دانستن روش های مطالعه و یادگیری می تواند به طلبه کمک کند تا علاوه بر بالا بردن میزان بهره خود از زمانی که صرف مطالعه می کند، بتواند با روش های جدیدی آشنا شده و آنها را بکار ببرد.



کاربرد فنون بهتر، مطالعه را آسان تر، سریعتر و لذت بخش تر می سازد؛ در نتیجه علاقه خواننده نسبت به مطالعه افزایش می یابد و سبب می شود تا او به مطالعه بیشتر پردازد.

# برخی روش‌های مطالعه

**1- خواندن اجمالی**

**2- عبارت خوانی**

**3- تند خوانی**

**4- دقیق خوانی**

## روش اول

### خواندن اجمالی

#### هدف

طلبه با خواندن اجمالی در یک زمان بسیار کوتاه، در چند ثانیه یا چند دقیقه، به اهداف زیر خواهد رسید:

- 1- آگاهی کلی از مطالب و ساختار کتاب
- 2- بیان کردن موضوع اصلی کتاب
- 3- ذکر دو تا پنج نکته مهم کتاب
- 4- پی بردن به میزان دشواری کتاب
- 5- بودجه بندی واقعی تر از زمان
- 6- افزایش میزان درک مطالب و نگهداری آنها در حافظه
- 7- افزایش میزان دقت و تمرکز حواس

# فواید

- 1- طلبه می تواند پس از ملاحظه ابتدا و انتهای مطالب و گرفتن چندین نمونه از سراسر کتاب، یک آگاهی کلی از مطالب و سازمان کتاب کسب کند و موضوع اصلی کتاب را بیان کند و دو تا پنج نکته مهم از کتاب را ذکر نماید.
- 2- می تواند هدف خود را از خواندن کتاب مشخص سازد.
- 3- می تواند به میزان دشواری مطالب آگاه شود و برآورد نماید که چه مقدار وقت لازم خواهد داشت تا آنچه را که می خواهد از کتاب به دست آورد.

# روش

برای خواندن یک فصل با روش اجمالی نمونه گیریهای زیر را انجام دهید:

عنوان فصل

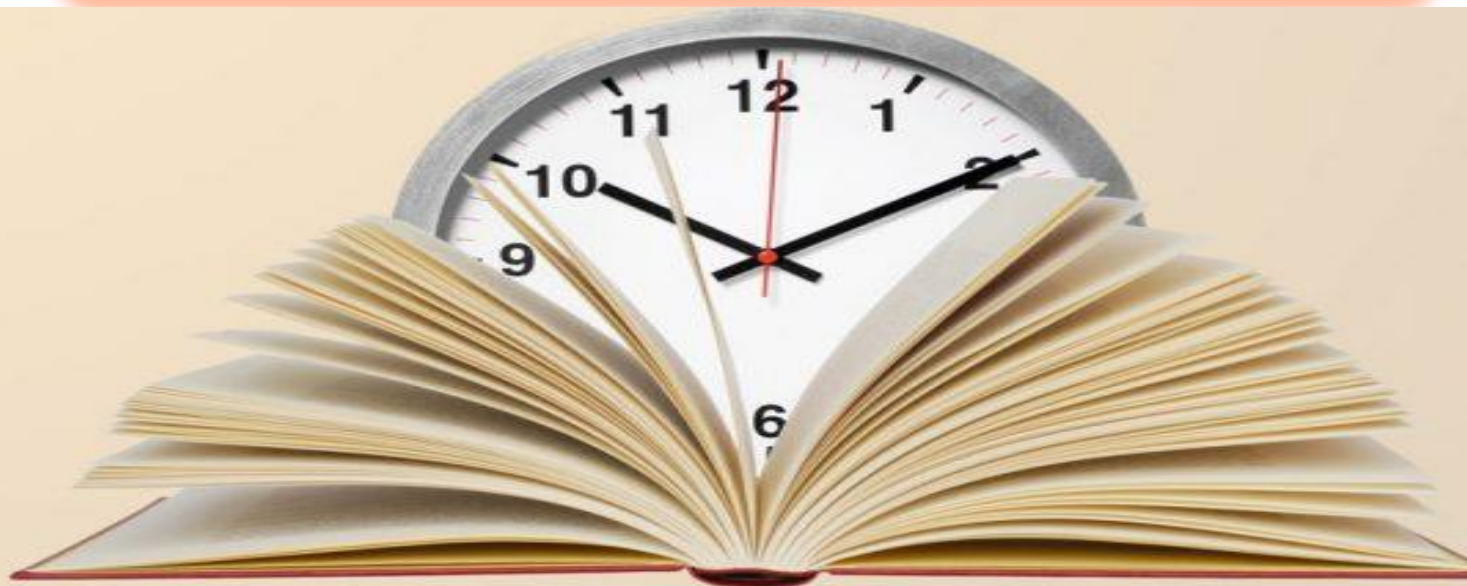
خلاصه فصل و پاگرافهای مقدمه

عنوانهای کوچک، جملات موضوعی، حروف کج، حروف درشت

شکلها، نقشه ها، جدولها

## روش دوم

### تند خوانی



### تعریف

تند خوانی کسب یک آشنایی کلی با مطالب کتاب از طریق مرور کتاب با یک سرعت فوق العاده زیاد است.

### فواید

- ۱- کامل کردن روش خواندن اجمالی و افزودن به ارزش آن.
- ۲- مرور کردن مطالبی که قبلاً خوانده اید
- ۳- جانشین کردن این روش با روش مطالعه دقیق و کامل، هنگامی که درک کمتری از مطالب مورد نیاز است و وقت کمی موجود است.
- ۴- افزودن بر انعطاف پذیری و گسترش دامنه سرعتهای مطالعه

# تکنیک های تندخوانی

**۱- هر روز کمی تمرین کنید:** مهارت لازم برای تندخوانی در ذات شما نیست بلکه مهارتی است که باید آن را کسب کنید. بنابراین شما باید هرروز تمرین کنید تا تبدیل به یک رفتار شود. حداقل ۱۵ تا ۲۰ دقیقه هر روز مطالعه کنید.

**۲- با موارد و چیزهای ساده شروع کنید:** وقتی که در حال تمرین روخوانی هستید، با متن های آسان شروع کنید. کتاب هایی که ساده تر باشد یا از خواندن آن لذت ببرید یا موضوع آن را سریع بفهمید گزینه های مناسبی هستند.

**۳- از کارت شاخص یا نشانگر یا انگشت استفاده کنید:** استفاده از انگشت ایده خوبی است. جایی را که می خوانید نشانه گذاری کنید. با حرکت دادن سریع نشانه گر ذهن شما هم عادت به تندخواندن می کند

**۴- عادت های خواندن را تغییر دهید:** به جای اینکه به خواندن به شکل کار روزمره یا وظیفه یا یک عادت نگاه کنید، به عنوان یک تفریح و فعالیت لذت بخش به آن بنگرید.

**۵- بفهمید کی باید سرعتتان را کم کنید:** علیرغم مزایایی که تندخوانی برای شما دارد، باید بدانید مواقعی وجود دارد که شما باید سرعت خواندن را کم کنید. مرور کردن مطلب بدون دریافت دانش سودی برای شما نخواهد داشت، پس باید یاد بگیرید کی سریع بخوانید و کی سرعت خود را کم کنید؟

به کمک این تکنیک ها شما می توانید در زمان کمتری، مطالب بیشتری پیاموزید و مهم تر آن که خواندن و مطالعه را تبدیل به یک فعالیت لذت بخش و پویا کنید و علاوه بر کسب دانش در وقت خود نیز صرفه جویی نمایید.

## روش سوم

# عبارت خوانی

### تعریف

خواندن عبارات و جملات به عوض خواندن کلمات با سرعت تقریبی بین 300 تا 1000 کلمه در دقیقه

### فواید

- 1- کاهش سریع کلمه به کلمه خواندن
- 2- شناسایی اندیشه ها و مفاهیم و رابطه بین آنها
- 3- افزایش تمرکز حواس و لذت حاصل از مطالعه

### روش

عادت دادن چشم برای حرکت سریع از طریق توجه کردن به گروه کلمات وعدم توقف چشم بر روی یک یک کلمات.

تسلط هوشیارانه برای فهم معانی عبارات دیده شده



# روش چهارم

## روش دقیق خوانی

### تعریف

دقیق خوانی درک کامل مطالب خوانده شده و نگهداری آنها به طرز منظم و منطقی در حافظه است با سرعت تقریبی ۱۰۰ تا ۱۰۰۰ کلمه در دقیقه

### فواید

- ۱- درک ساختمان مفاهیم و معانی
- ۲- نگهداری بیشتر مطالب در حافظه
- ۳- افزایش توانایی خواننده در پاسخ دادن به سوالات تشریحی
- ۴- افزایش کسب لذت بیشتر حاصل از درک عمیقتر مطالب

### روش

سازمان دادن، حاشیه نویسی، علامت گذاری، خلاصه کردن

# برخی روش‌های یادگیری

۱- خلاصه نویسی

۲- مطالعه در اوج خستگی

# خلاصه نویسی

خلاصه نویسی در هنگام یادگیری یکی از بهترین روش های حفظ و نگهداری مطالب برای بلند مدت می باشد.

حدود ۹۰ درصد مطالب یک کتاب، حروف و کلمات اضافه هستند و فقط ۱۰ درصد یک کتاب شامل موارد اصل است.

## روش

برای یادداشت برداری در خلاصه نویسی موارد زیر را در نظر بگیرید:

- ۱- نکات به صورت شاخه های اصلی و فرعی از موضوع اصلی و مورد بحث منشعب می شوند.
- ۲- از جمله نویسی پرهیز کرده و از کلمات کلیدی استفاده کنید.
- ۳- برای ایجاد تنوع، از رنگهای مختلف استفاده شود که در حفظ مطالب بسیار مؤثر است و مانع از خستگی چشم می شود.
- ۴- در هر شاخه اگر مطلب احتیاج به توضیح بیشتر داشته باشد، به طوری که نتوان در کلمات کلیدی گنجاند، شاخه را با علامت (\*) مشخص کرده و توضیح مربوطه را در قسمتی از صفحه به طور خلاصه یادداشت کنید.
- ۵- برای هر فصل، الگوی جداگانه ای در نظر بگیرید

# زمان یاد داشت برداری

از آنجا که خواندن و نوشتن، دو عمل جداگانه هستند و هر یک کار فیزیکی متفاوت از دیگری است لذا از خواندن، توأم با نوشتن ( یادداشت برداری) بپرهیزید، که در کار یادگیری مغز ایجاد اختلال می کند.

همچنین چون یادداشت برداری توأم با خواندن، مانند رونویسی مطالب است لذا باعث افزایش یادداشت ها به طور غیر ضروری شده و خستگی زودرس را موجب می شود.

یادداشت برداری باید مجزا از خواندن انجام گیرد به این صورت که ابتدا تکه ای از متن یا پاراگرافی را بخوانید و سپس آن چه را که فهمیده و یاد گرفته اید با استفاده از کلمات کلیدی، خلاصه نویسی کنید.

پس از یادداشت برداری ادامه مطلب را بخوانید از یادداشت کردن تمامی جزئیات بپرهیزید که یادداشت ها به طور غیر ضروری حجیم شده و عملاً ذهن را به تنبلی وا می دارد.

در یادداشت کردن تمام مطالب، وسواس نداشته باشید بلکه جزئیات را به خاطر بسپارید و فقط آن چه را نیاز دارید یادداشت کنید.

## در اوج خستگی مطالعه کنید!

شاید عجیب به نظر برسد ولی این روش بسیار کاربردی و کارآمد است. برای بهتر فهمیدن آن لازم است بدانید که مغز ما در هنگام خواب هم به تجزیه و تحلیل داده ها و مطالبی که در طول روز یاد گرفته می پردازد. حال اگر تنها دقایقی قبل از خواب مطالبی که مطالعه کرده ایم را مطالعه کنیم یا خلاصه نویسی هایمان را مرور کنیم، مغز ما در خواب این مطالب جدید را بررسی و تجزیه و تحلیل خواهد کرد. به این نوع یادگیری، “یادگیری در خواب” گفته میشود. این نکته را می توانید به عنوان یکی از کاربردی ترین و ساده ترین روش های مطالعه و یادگیری قبل از خواب استفاده کنید .

# معرفی کتاب

