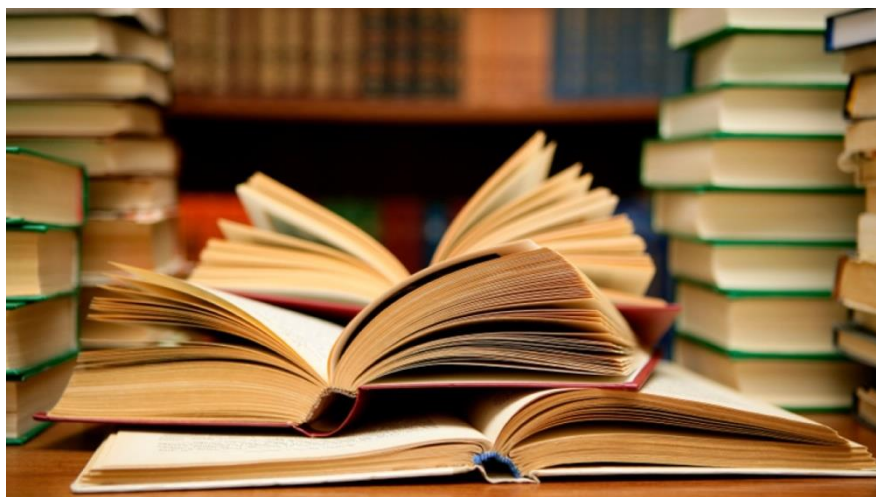


50 روش مطالعه

بهتر، سریع‌تر و عمیق‌تر



بهترین دوست برای رسیدن به اهداف و آرزوهای تان کتاب است.

محتویات این کتاب:

- فراگیری روش های درست مطالعه
- جلوگیری از روش های نادرست مطالعه
- نکات مهم و ارزنده برای یادگیری بهتر و ...

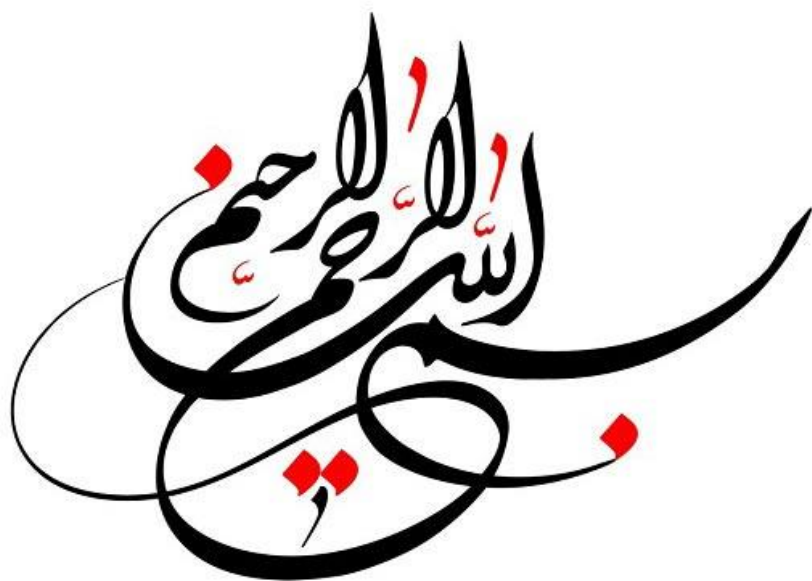
50 روش مطالعه

بهتر، سریع‌تر و عمیق‌تر

مؤلف:

شمس فخرزاد غوری

جدی 1397



مقدمه

جامعه وقتی فرزانیکی و سعادت می‌یابد که مطالعه، کار روزانه اش باشد. (سقراط)

همانطور که میدانید اساس و زیربنای شخصیت انسان در سالهای اول زندگی پایه‌گذاری می‌شود و آموخته‌های این دوران، تاثیر عمیقی بر آینده زندگی فرد دارد. بنابراین اگر مطالب خواندنی مفید و سازنده در اختیار کودکان و نوجوانان قرار گیرد و آنها از همان سنین کودکی به مطالعه عادت کنند، راه و رسم زندگی را خواهند آموخت و تحت تاثیر داستانها و کتابهای آموزنده، به رشد و تکامل خواهند رسید و در آینده نیز برای حل مشکلات خود از کتاب کمک خواهند گرفت. بهترین چیزی که نوجوانان باید یاد بگیرند سلسله کارهایی است که به هنگام بزرگسالی به آن نیازمند خواهند بود اینست که آدمی برای داشتن یک زندگی سعادت‌مند، نیازمند بینش و آگاهی است و آموخته‌های دوران کودکی و نوجوانی، مقدمه‌ی برای زندگی فرد است. کودکان راه زندگی سعادت‌مندانة فردا را امروز باید بیاموزند و در این مسیر کتابخوانی، چون چراغی فرا راه آنهاست. بناً در این کتاب سعی و تلاش کردم تا با استفاده از تجارب موجود و دیگر منابع، روش‌های درست و موثر مطالعه را جهت یادگیری بهتر برای شما خوبان گردآوری نمایم، تا از این طریق سهم خویش را در راه خدمت‌گذاری به شما جوانان، نوجوانان، متعلمین و محصلین عزیز و دیگر دوستان که اهل مطالعه و آموختن علم هستند، ادا کرده باشم. هم‌چنین اگر روش خاص دیگری برای یادگیری بهتر مطالب دارید مطرح کنید تا بقیه‌ی دوستان‌تان نیز از آن بهره ببرند. و خوشحال میشوم اگر نظریات نیک، پیشنهادات و انتقادات خویش را در مورد این اثر کوچک با بنده شریک سازید.

با عرض حرمت

شمس فخرزاد غوری

تقدیم به:

تمام متعلمین عزیز، محصلین گرامی و دوستانی که اهل کتاب و مطالعه هستند.

فهرست مطالب

عناوین	صفحه
مطالعه چیست؟	1
تعریف مطالعه	1
مطالعه صحیح	1
اقسام مطالعه	1
اهمیت مطالعه در یادگیری	2
اهمیت مطالعه بر شخصیت انسان	3
10 عادت نادرست مطالعه	6
شرایط مناسب مطالعه و عوامل مؤثر در یادگیری	7
میزان یادگیری در حالت های متفاوت	9
50 روش درست و مطلوب مطالعه و یادگیری	10
منابع و مآخذ	21

مطالعه چیست؟

مطالعه به معنی با دقت نگرستن به چیزی برای بدست آوردن آگاهی بیشتر به آن است .
ازاین رو، همواره مطالعه با نگرش، دقت، فهم و آگاهی همراه خواهد بود.

تعریف مطالعه: جریانی است که طی آن شخصی مطلبی را از نوشته یا موضوعی دریافت می‌کند . و یا مطالعه (study) ؛ یک فرآیند شرطی و اکتسابی جهت افزایش معلومات است .

مطالعه صحیح: مطالعه صحیح و سودمند؛ مطالعه ای است که بوسیله آن (با بهره گیری از استانداردها، شرایط و روش های صحیح مطالعه) بالاترین مقدار ممکن از مطالب مطالعه شده را فرا می گیریم.

اقسام مطالعه:

- 1 - مطالعه برای افزایش علم، دانش و آگاهی. (کسانی که با صدای بلند مطالعه می‌کنند)
- 2 - مطالعه برای سرگرمی و پرکردن اوقات بیکاری و فراغت. (کسانی که با زمزمه مطالعه می‌کنند)
- 3 - مطالعه برای پیدا کردن پاسخ سوالات. کسانی هستند که با چشمانشان می‌خوانند. (گروه صامت خوان و بی صدا)

ویژگی و برتری کار گروه سوم این است که مزاحم دیگران نمی‌شوند، از مطالعه خسته نمی‌شوند، چون خوب می‌توانند حواس خود را جمع کنند در نتیجه بهتر یاد می‌گیرند، در وقت کمتر هم مطالب بیشتری را می‌خوانند ولی عیوب دو گروه اول و دوم این است که مزاحم دیگران می‌شوند، در وقت بیشتری مطالب کمتری را می‌خوانند، چون انرژی بیشتری مصرف می‌کنند زود خسته می‌شوند.

اهمیت مطالعه در یادگیری

خوشبخت، کسی است که به یکی از این دو چیز دست رسی دارد:

یا کتاب‌های خوب یا دوستانی که اهل کتاب باشند. (ویکتور هوگو)

یادگیری انسان از طرق مختلفی صورت می‌گیرد، ولی اگر بخواهیم یادگیری را محدود به یک جنبه خاص کنیم و یا به عبارتی آن نوع یادگیری را در نظر بگیریم که با اراده فرد صورت می‌گیرد و هدف کسب اطلاعات می‌باشد که در زمینه خاصی مورد نظر یادگیرنده است. شیوه‌هایی چون یادگیری از راه تدریس و سخنرانی و یادگیری از راه مطالعه برخورد می‌کنیم.

یادگیری از راه مطالعه فرآیندی است که یادگیرنده خود، اقدام به اجرای اعمالی می‌کند که نتیجه آن کسب اطلاعات از یک منبع مشخص می‌باشد. این منبع عمدتاً کتاب، مجله، مقاله و یا سایر منابع مشابه است. روشن است با هر نوع مطالعه‌ای یادگیری عمیق اتفاق نخواهد افتاد. بنابراین شیوه مطالعه در چگونگی یادگیری موثر خواهد بود. از این جهت شیوه مطالعه به عنوان یک روش برای یادگیری اهمیت قابل توجهی دارد.

اهمیت مطالعه بر شخصیت انسان



بسیاری از دانشمندان و روانشناسان بر این باور هستند که اساس و زیربنای شخصیت انسان در سالهای اول زندگی پایه‌گذاری می‌شود و آموخته‌های این دوران، تاثیر عمیقی بر آینده، زندگی

فرد دارد. بنابراین اگر مطالب خواندنی مفید و سازنده در اختیار کودکان و نوجوانان قرار گیرد و آنها از همان سنین کودکی به مطالعه عادت کنند، راه و رسم زندگی را خواهند آموخت و تحت تاثیر داستانها و کتابهای آموزنده، به رشد و تکامل خواهند رسید و در آینده نیز برای حل مشکلات خود از کتاب کمک خواهند گرفت. بهترین چیزی که نوجوانان باید یاد بگیرند سلسه کارهایی است که به هنگام کلانی به آن نیازمند خواهند بود اینست که آدمی برای داشتن یک زندگی سعادتمند، نیازمند بینش و آگاهی است و آموخته‌های دوران کودکی و نوجوانی، مقدمه‌ای برای زندگی فرد است. کودکان راه زندگی سعادتمندانه فردا را امروز باید بیاموزند و در این مسیر کتابخوانی، چون چراغی فرا راه آنهاست.

مطالعه راهی برای تقویت روحیه دینی کودکان و نوجوانان است. گاهی والدین به دلیل ناآگاهی و درک نادرستی که از مسائل دینی و مذهبی دارند. نمی‌توانند راهنمای خوبی برای کودکان و نوجوانان باشند. بنابراین ممکن است در آموزش این گونه مسائل دچار اشتباه شوند یا هرگز فرصت مناسبی برای آموزش این مسائل نیابند. مطالعه کتابهای دینی و اسلامی به کودک و

نوجوان کمک می‌کند تا به درک صحیحی از این مسائل دست یابد و پیش از آن که دیر شود به رشد و شکوفایی برسد. البته انتخاب کتابهای مناسب و چگونگی مطالعه و برداشت کودک از مطالب آنها از حساسیت خاصی برخوردار است و به راهنمایی علماء، افراد با تجربه و پدران نیاز دارد.

مطالعه صحیح، زمینه ساز تفکر و خلاقیت کودکان و نوجوانان است. خواندن کتابها و مطالب و مضامین مختلف موجب شکل‌گیری ارزشهای گوناگون در ذهن افراد می‌شود. حساسیت او را رشد می‌دهد و احترام به دیگران در او شکل می‌گیرد. رضایتی که یک شخص از مطالعه به دست می‌آورد او را متکی به خود کلان خواهد کرد. سولاتی که در هنگام مطالعه در نزد شخص مطرح می‌شود و مقایسه‌هایی که او بین مسائل مختلف می‌کند. در مجموع موجب می‌شود که او فردی مبتکر و خلاق بار بیاید.

انسان‌ها برای موفقیت در زندگی، به الگوهای رفتاری نیازمندند. وجود حس همانند سازی در کودکان و نوجوانان و نیاز آنها به الگوهای رفتاری، ایجاب می‌کند که به الگوهای شایسته‌ای دسترسی داشته باشند تا بدین وسیله شخصیت و رفتار خود را تشکیل دهند. الگوهایی که به وسیله کتاب معرفی میشوند نقش مهمی را در شکل دادن به شخصیت کودکان و نوجوانان ایفا می‌کنند. به لحاظ تأثیری که الگوهای برجسته، اخلاقی در شخصیت نوجوانان و جوانان دارد. مطالعه‌ی زندگینامه‌ی بزرگان و مشاهیر و علماء می‌تواند بسیار موثر واقع شود.

با بهره‌گیری از تخیل که ضرورت اساسی خلاقیت است دنیایی بزرگ و پهن‌آور در مقابل چشمان شخص گشوده می‌شود و او قادر است ازادانه خیال پردازی کند. که در این شرایط هنوز خود را محدود و محبوس در حصار امور مشهود نمی‌بیند.

مطالعه باعث پیشرفت تحصیلی است مطالعه، درسی و غیر درسی، باعث بالا رفتن سطح فکر و فعال شدن ذهن شخص می‌شود. وقتی سطح فکر یادگیری بالا رفت و ذهن او فعال شد. امکان یادگیری کتب، دروس و موضوعات مختلف برایش بهتر فراهم می‌شود. یعنی ذهن او آمادگی بیشتری را برای یادگیری هر موضوع و مطلب حتی دروس ریاضی، ادبیات، تاریخ، و... خواهد داشت و این مطلبی است که تجربه آن را بارها ثابت کرده است.

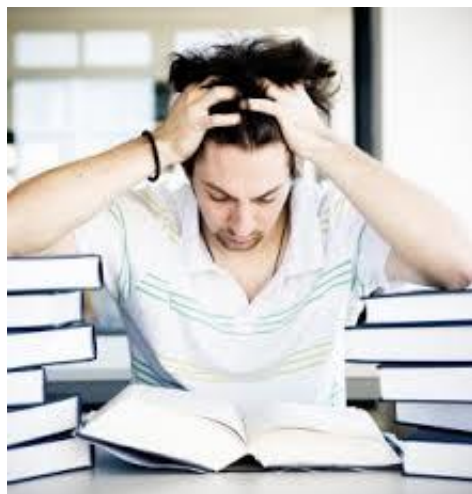
عده‌ای از افراد تصور می‌کنند که عادت به مطالعه امری ذاتی و خصلتی است که تنها بعضی از افراد به دلیل کنجکاوی، علاقه و... به آن روی می‌آورند و دیگران نمی‌توانند اهل مطالعه باشند و شاید به همین دلیل هیچ‌گونه تلاشی برای ایجاد عادت به مطالعه در فرزندان خود انجام نمی‌دهند.

تحقیقات و تجارب اخیر در زمینه‌ی تعلیم و تربیت ثابت کرده است که عادت به مطالعه یک امر اکستابی است. یعنی همانطور که یک کودک، خواندن و نوشتن را یاد می‌گیرد، می‌تواند مطالعه را هم بیاموزد. پس باید روش مطالعه را به او آموخت و او را به خواندن عادت داد.

افرادی که در کنار مطالعه درسی، به طور جدی به مطالعه کتابهای غیر درسی نیز می‌پردازد، بدین وسیله:

- دارای سطح فکر و اندیشه‌های وسیع می‌شود.
- ذهنش برای فراگیری فعال‌تر می‌شود.
- گنجینه لغاتش کامل‌تر می‌شود.
- افقهای جدیدی پیش رویش باز می‌شود.
- آمادگی برای یادگیری بیشتر می‌شود.
- به صورت جدیدتر و قوی‌تر در راه کسب علم گام بر می‌دارد.

10 عادت نادرست مطالعه:



1. مطالعه به روش مشابه برای تمام امتحانات.
2. تکرار جملات منفی.
3. وجود عواملی که باعث ایجاد اختلال در تمرکز می‌شوند.
4. مطالعه شب امتحان.
5. وسواس در مطالعه.
6. مطالعه به همراه وسایل صوتی و تصویری.
7. مطالعه در حالت راه رفتن.
8. مطالعه در حالت افتاده یا دراز کشیده.
9. بلند خواندن درس.
10. مطالعه در جاهای خواب آور.

شرایط مناسب مطالعه و عوامل مؤثر در یادگیری

شرایط مناسب مطالعه و عوامل مؤثر در یادگیری؛ مواردی هستند که با دانستن، بکارگیری و یا فراهم نمودن آنها، می‌توان درس خواندن را آغاز و مطالعه‌ای بهتر، فعال‌تر و مفیدتر با بازدهی، بهره‌وری و نتیجه بالاتر و بیشتر داشت و در واقع این شرایط به ما می‌آموزند که قبل از شروع مطالعه چه اصولی را به کار گیریم؟، در حین مطالعه چه مواردی را فراهم سازیم؟ و چگونه به اهداف مطالعاتی خود برسیم؟



1. داشتن هدف و انگیزه.
2. آمادگی و میل داشتن به یادگیری.
3. مکان مناسب مطالعه.
4. زمان مناسب مطالعه.
5. آغاز درست (برای موفقیت در مطالعه ، باید مطالعه را درست آغاز کنید).
6. برنامه ریزی (یکی از عوامل اصلی موفقیت، داشتن برنامه منظم است).
7. نظم و ترتیب.
8. حفظ آرامش (آرامش ، ضمیر ناخود آگاه را پویا و فعال می کند).
9. سلامتی و تندرستی (عقل سالم در بدن سالم است).
10. وضعیت مناسب و راحت جسمی هنگام مطالعه.
11. تغذیه مناسب.
12. استراحت و خواب کافی (خواب ، فراگیری و حافظه را تقویت می کند).
13. ورزش قبل از مطالعه صبح ها.
14. توجه به درک صحیح و کامل مطلب.
15. استفاده صحیح و مناسب از وقت و فرصت.
16. استفاده از روش صحیح و استانداردهای مطالعه.
17. اصلاح و تغییر عاداتها و شیوه های غلط در مطالعه.
18. تمرکز حواس.
19. حذف عوامل مزاحم فکری و رفع مشغولیت‌های ذهنی در مطالعه.
20. یادداشت برداری و نوشتن نکات مهم (تا در زمانی کوتاه از روی یادداشت های خود مطالب را مرور کرد) ، خواندن بدون یادداشت برداری ، یک علت مهم فراموشی است.

شیوه درست مطالعه چهار مزیت زیر را به دنبال دارد:

- 1- زمان مطالعه را کاهش می‌دهد.
- 2- میزان یادگیری را افزایش می‌دهد.
- 3- مدت نگهداری مطالب در حافظه را طولانی‌تر می‌سازد.
- 4- بخاطر سپاری اطلاعات را آسانتر می‌سازد.

میزان یادگیری در حالت‌های متفاوت



گفته می‌شود که انسان‌ها تنها از 10 درصد قدرت فکر خود استفاده می‌کنند و تفاوت بین نوابغ و افراد معمولی تا حد زیادی به این مسأله برمی‌گردد.

با به‌کارگیری 65 روشی که در ذیل شرح داده شده می‌توانید میزان یادگیری خود را چند برابر کنید. توصیه می‌شود این روش‌ها را با فونت بزرگ چاپ کرده و روی دیوار اتاق تان نصب کنید طوری که هر روز آن را ببینید.

50 روش درست و مطلوب مطالعه و یادگیری

1 - هنگام مطالعه پای خود را حرکت دهید.

در طول مطالعه و نشستن در یک مکان برای مدت طولانی، پای خود را هر چند وقت یک‌بار به سمت بالا و پایین تکان دهید. این کار موجب افزایش جریان خون شده و یادگیری و تمرکز را افزایش می‌دهد.

2 - برای فکر و مطالعه کردن غذا بخورید.

خوردن صبحانه بسیار ضروری است زیرا پروتئین مغز را تامین می‌کند. کمبود پروتئین برای مغز باعث سردردی می‌شود.

3 - ظهر (چاشت) غذای سبکی بخورید.

غذای ظهر سنگین باعث خواب‌آلودگی می‌شود اگر بعد از خوردن غذای ظهر فرصت خوابیدن ندارید، سعی کنید غذای سبکی انتخاب کنید.

تعادل را حفظ کنید.

4 - از اضطراب و افسردگی به دور باشید.

استرس و ناراحتی باعث کاهش یادآوری اطلاعات و قدرت یادگیری می‌شود. گاهی اتاق روشن‌تر و خوردن غذاهای طبیعی بیشتر باعث افزایش شادابی و آرامش می‌شود.

5 - بین مطالعه استراحت کنید.

تغییر وضعیت روحی و جسمی باعث مشخص شدن استرس‌هایی می‌شود که در حال مطالعه بر ما حکمفرما شده‌اند و ما از آن‌ها بی‌خبریم. مطالعه همراه با استراحت‌های هرچند کوتاه بسیار مفیدتر از مطالعه‌ی طولانی بی‌وقفه است. برای این منظور، بعد از هر 90 دقیقه مطالعه، 20 دقیقه استراحت داشته باشید.

6 - حین مطالعه در فواصل پیاده‌روی هم داشته باشید.

پیاده‌روی و قدم زدن هر چند کوتاه باعث تغییر تمرکز ذهن شده و به ذهن مجال بازآوری مطالب و خلاقیت را می‌دهد.

تمرکز و خط فکری داشته باشید.

7 - موضوع مورد تمرکز خود را تغییر دهید.

سه راه مختلف برای یادگیری وجود دارد: دیداری، شنیداری و حرکتی. اگر در یکی از آنها موفق نیستید، دیگر راه‌ها را امتحان کنید.

8 - مطالب خوانده شده را خلاصه نمایید، خلاصه آنرا به قسمت های کوچکتر تقسیم کنید تا حفظ آن آسان شود.

9 - تمرکز کنید و خودتان را در مطالعه غرق کنید.

حین مطالعه، از تماشای تلویزیون و نگرانی در مورد کارهای دیگر پرهیز کنید. نگرانی مانع دریافت اطلاعات و ایده‌ها می‌شود.

10 - حمام کنید. حمام کردن به یادگیری کمک می‌کند.

این کارها ذهن شما را برای دریافت ایده‌های هوشمندانه آماده‌تر می‌کند.

11 - تندخوانی کنید.

خیلی‌ها عقیده دارند که تندخوانی باعث از قلم افتادن مطالب مهم شود. واقعیت این است که تندخوانی باعث فلتر شدن مطالب بی ربط و فرعی شده و به درک ایده‌های اصلی نوشتار کمک می‌کند. کندخوانی فقط برای مطالب جدید و تخصصی پیشنهاد می‌شود.

12 - از علامت‌ها و نمادها برای حفظ کردن مطالب استفاده کنید.

روش های زیادی برای به خاطر سپردن اطلاعات حفظی وجود دارد. علامت‌های اختصاری و شکل‌های نمادین نمونه‌هایی از این روش‌ها هستند.

از روش های دیداری استفاده کنید.

13 - تصویری از مطلب مورد مطالعه داشته باشید.

هر تصویر می‌تواند بیان‌کننده‌ی مطالبی است. طرحی از چیزی که می‌خواهید یاد بگیرید، داشته باشید. این کار موجب داشتن هدفی مشخص در ذهن شما شده که خود باعث حرکت به سمت آن هدف می‌گردد.

14 - از سمبل و نمادها استفاده کنید.

استفاده از سمبل و نمادها باعث خلاصه‌برداری سریع‌تر و یادگیری موثرتر می‌شود.

15 - از نقشه‌ی اطلاعاتی بهره ببرید.

وقتی اطلاعات دارای طرح درونی (Information Design) است، از آن استفاده کنید طوری که اطلاعات را به وضوح بیان کند. نقشه‌ی اطلاعاتی هنر و دانش آماده کردن اطلاعات است طوری که بیشترین بازدهی و کاربرد را داشته باشد.

16 - از روش‌های یادگیری دیداری استفاده کنید.

17 - مراحل یادگیری یک موضوع را مشخص کنید. فراگیری یک مطلب نیاز به دریافت اطلاعات با ترتیبی مشخص دارد. سازمان‌دهی تفکر بر روی آن چیزی که باید انجام شود روشی موثر برای آمادگی یادگیری مطالب جدید یا پاسخگویی به سؤالات است.

از روش‌های گفتاری و شنیداری کار بگیرید.

18 - از روش‌های ایجاد انگیزه استفاده کنید.

از بازی‌ها و کلمه‌های بی‌معنی موزون استفاده کنید. این امر باعث انعطاف فضای یادگیری و یادگیری بیشتر می‌شود.

19 - در حالت خواب شدن به فایل صوتی گوش کنید.

قسمتی از مطلبی که می‌خواهید فرا بگیرید را ضبط و هنگام خواب به آن گوش دهید. این روش برای یادگیری زبان خیلی موثر است.

20 - بخندید.

خنده باعث آرامش می‌شود و تن آرام مطالب را بهتر فرامی‌گیرد.

روش‌های حرکتی را بکار ببرید.

21 - نوشتن از تایپ کردن مفیدتر است!

نوشتن با قلم باعث تحریک ایده‌های جدید می‌شود. گرفتن و حرکت دادن قلم نقاط حساسی از دست را ماساژ داده و موجب ایده‌های جدید می‌شود.

22 - همیشه یک کتابچه یادداشت همراه خود داشته باشید.

بعضی ایده‌ها و پاسخ‌ها - که گاهی بسیار ارزشمند هستند- در مواقعی به ذهن می‌آیند که مشغول مطالعه نیستیم. تا حد امکان باید آن‌ها را ثبت کرد زیرا معمولاً فقط یکبار به سراغ ما می‌آیند.

23 - از برجسب‌های رنگی برای طبقه‌بندی کتابچه یادداشت خود استفاده کنید.

استفاده از برجسب رنگی رجوع به مطالب را آسان‌تر می‌کند.

24 - از یادداشت‌های پایانی استفاده کنید.

بعد از پاراگراف‌های کتاب، نظر شخصی خود را درج کنید.

روش‌هایی برای انگیزه پیدا کردن

25 - به خود نمره بدهید.

اگر شما ذهنتان را روی نتیجه‌ی مورد نظر متمرکز کنید ایده‌های بهتر را شناسایی خواهید کرد. یکی از معمول‌ترین و قابل‌دسترس‌ترین انگیزه‌ها گرفتن نمره‌ی بهتر است.

26 - انگیزه‌ی خودتان را مشخص کنید.

اگر ندانید به چه علت می‌خواهید چیزی بیاموزید، ذهن تان مضطرب شده و هوش پرک خواهد شد.

27 - هدف‌تان را مشخص کنید.

طبق گفته‌ای معروف: ذهن، هر آنچه را که درک کند می‌تواند به دست آورد. به هر چه فکر می‌کنید لازم است خود را مجهز کنید.

28 - مثبت اندیش باشید.

بعد از مشخص کردن اهداف خود باید امیدوار باشید که توانایی لازم را دارید به آنچه می‌خواهید دست یابید.

29 - برنامه‌ریزی کنید.

یادگیری فقط یک جنبه از کارهای روزمره زندگی است. باید ساعاتی که امکان یادگیری وجود ندارد را شناسایی کرده تا بتوانید کارهای دیگر را در آن زمان‌ها انجام داد.

30 - هر مهارتی را می‌توان یاد گرفت.

به استثنای بعضی محدودیت‌های جسمی هر مهارتی را که افراد خبره آموخته‌اند شما هم می‌توانید یاد بگیرید؛ فقط شاید وقت و انرژی بیشتری باید صرف کنید.

31 - خود را برای آموختن آماده کنید.

برای یادگیری فقط مثبت اندیشی کافی نیست. در زندگی امروزه با وجود موضوعات مختلف، هنگام یادگیری لازم است تا بقیه‌ی موضوعات را فراموش کرد در غیر آن یادگیری تبدیل به تجربه‌ای کسل کننده می‌شود.

32 - مواظب وقت مطالعه‌ی خود باشید.

اگر شما دوستانی دارید که ممکن است خواسته یا نا خواسته شما را از پرداختن به مطالعه یا یادگیری باز دارند با به کار بردن ترفند و سیاست (البته به طوری که از شما نرنجند) پیشنهاد آنها را مثلاً برای رفتن به سینما رد کنید.

33 - خود را محدود کنید.

گاهی آزادی و راحتی زیاد باعث هرج و مرج می‌شود. برای یادگیری بهتر مطالب، زمانی مشخص کنید. داشتن چارچوب برای انجام کارها باعث نتیجه‌گیری بهتر و سریع‌تر می‌شود.

روش های تکمیلی در یادگیری

34 - تا آنجا که می‌توانید مطالعه کنید.

35 - زبان خارجی بیاموزید.

یادگیری زبان‌های بیشتر ما را با افق‌های بیشتری آشنا کرده و بیان بعضی مفاهیم را برای ما آسان‌تر می‌کند. همچنین گاهی درک کامل یک مطلب فقط در زبان اصلی میسر است.

36 - یاد بگیرید که چگونه یاد بگیرید.

روش‌های مختلف یادگیری را امتحان کنید تا به آنچه مطلوب شماست.

37 - بهتر است مشخص شود که چه چیزهایی را می‌دانید و چه چیزهایی را نمی‌دانید.

در مورد یک موضوع ابتدا مشخص کنید چه اطلاعاتی از قبل دارید؛ بعد مشخص کنید چه مطالبی را نمی‌دانید و می‌خواهید بدانید.

38 - از ضمیر ناخودآگاه خود هم کار بکشید!

آیا می‌دانید می‌توان دو مطلب را هم زمان فرا گرفت؟! ذهن بطور غیر ارادی می‌تواند درگیر یادگیری باشد. مثلاً اگر قرار است مطالبی در مورد دو موضوع بنویسیم می‌توانیم یک موضوع را در ذهن داشته باشیم و به سراغ موضوع دوم برویم. زمانی که مشغول نوشتن موضوع دوم هستیم، ذهن ما موضوع اول را پردازش می‌کند.

39 - کلی فکر کنید.

یکی از روش‌های خوب یادگیری این است که مطالب را به طور کلی بیاموزیم.

40 - مطالب را تکرار کنید.

برای درک کامل مطالب پیچیده باید آنها را مرور کرد. هم‌چنین مرور دوباره‌ی مطالب به ما دید عمیق‌تری در مورد مطلب می‌دهد. تکرار مفاهیم و تئوری‌ها با به کارگیری مثال‌های مختلف، سرعت یادگیری آنها را چند برابر می‌کند.

41 - از ابزارهای لازم برای یادگیری استفاده کنید (کامپیوتر، ویدیو و ...).**42 - از روش فکر کردن انتقادی (Critical Thinking) استفاده کنید.**

روش فکر کردن انتقادی شامل دریافت اطلاعات، ارزیابی آن و نتیجه‌گیری منطقی بر اساس آنها می‌باشد.

روش‌هایی برای معلمان و والدین گرامی.

43 - از دانش‌آموزان سؤال بپرسید و آنها را در بحث وارد کنید.

44 - در کنار لذت بردن از بازی‌های کامپیوتری روش حل مسأله و بسیاری از مفاهیم دیگر را بهتر می‌توان آموخت.

45 - قبل از مطالعه، در جریان مطالعه و بعد از آن حتماً از خود سوال کنید و خود به جواب آن بپردازید!

46 – فراتر از برنامه‌ی درسی مکتب و پوهنتون مطالعه کنید.

با ابزارهای یادگیری که امروزه موجود است حتی یک فرد 60 ساله هم می‌تواند ریاضی را در حد دانشگاه فرا بگیرد. لذا هر مطلبی را که لازم می‌دانید یا علاقه دارید، بیاموزید.

روش هایی یادگیری برای متعلمین و محصلین عزیز!

47 – همیشه درگیر یادگیری باشید و در ابتدا مفاهیم اساسی را یاد بگیرید.

اگر فکر می‌کنید از معلم‌تان بیشتر می‌دانید و مطالب صنف برای‌تان کسالت‌آور است با معلم‌تان وارد بحث شوید و از دانسته‌های خود برای پیروز شدن در بحث استفاده کنید.

یادگیری مطلب جدید باید شبیه یادگیری زبان توسط یک کودک باشد که به گرامر و املاي کلمه‌ها توجهی نمی‌کند.

48 – اگر به تنهایی نمی‌توانید یاد بگیرید با دوستان‌تان مطالعه کنید.

49 – خودتان بیاموزید و به دیگران درس بدهید.

در بسیاری از موارد، معلمان همه‌ی مطالب را در بحث خود مطرح نمی‌کنند. شما باید بسیاری از مطالب را خود فرا بگیرید؛ پس منتظر نباشید همه‌ی مطالب به شما آموخته شود.

بهترین روش یادگیری این است که مطلبی را به دیگران آموزش دهید. این شما را مجبور به یادگیری کامل آن مطلب می‌کند.

50 - سعی کنید قبل از خواب درسی را که همان روز خوانده اید، مرور کنید و دروس خود را برای شب های امتحان جمع نکنید.

منابع و مآخذ:

1. بهترین روش مطالعه (شهریار مرزبان، سال انتشار 1395)
2. اصول و تکنیک‌های مطالعه مفید و موثر (رضا فریدون نژاد، سال انتشار 1396)
3. 16 اصل یادگیری سریع و آسان (محمود کریم زاده، سال انتشار 1396)
4. چگونه به مطالعه علاقه مند شوم؟ (فاطمه قمری، سال انتشار 1397)
5. و دیگر منابع ..

معلومات مختصر در مورد صفحه فیسبوک پندنامه



Facebook/pandnama.official

جهت استفاده درست از دنیای مجازی (فیسبوک) و برقرار نمودن ارتباط با تعداد بیشتر دوستان و هموطنان عزیزم و همچنان نظر به علاقمندی که در پخش و نشر مطالب مفید و آموزنده داشتم، در سال 1392 اقدام به ساخت صفحه فیسبوک پندنامه نمودم، در این مدت با نشر و پخش مطالب مفید و داستانهای آموزنده، این صفحه دوستان و علاقمندی زیادی را مجذوب خود ساخت، که خیلی ها برایم جای مسرت و افتخار است.

جا دارد از حمایت همه جانبه شما دوستان و هموطنان عزیزم نهایت قدردانی و سپاسگذاری نمایم که همیشه زمان صرف میکنید و مطالب این صفحه را میخوانید، امیدوارم نشریات که در طول این مدت داشتم و دارم برای تان مفید و موثر واقع شده باشد و در حق برادر کوچک تان دعای خیر کنید.

با استفاده از آدرس های زیر با ما در ارتباط باشید:

لینک صفحه فیسبوک پندنامه: www.facebook.com/Pandnama.Official



لینک کانال تلگرام پندنامه: <https://t.me/pandnama>



لینک صفحه اینستاگرام پندنامه: www.instagram.com/pandnama.official



آدرس الکترونیکی: Fakherzads@gmail.com



یادداشت: به جز از لینک های فوق الذکر دیگر تمام صفحات که بنام پندنامه در تمام شبکه های اجتماعی فعالیت دارند، مربوط بنده نبوده و در این قبال مسئولیت ندارم.

با احترام

شمس فخرزاد غوری

