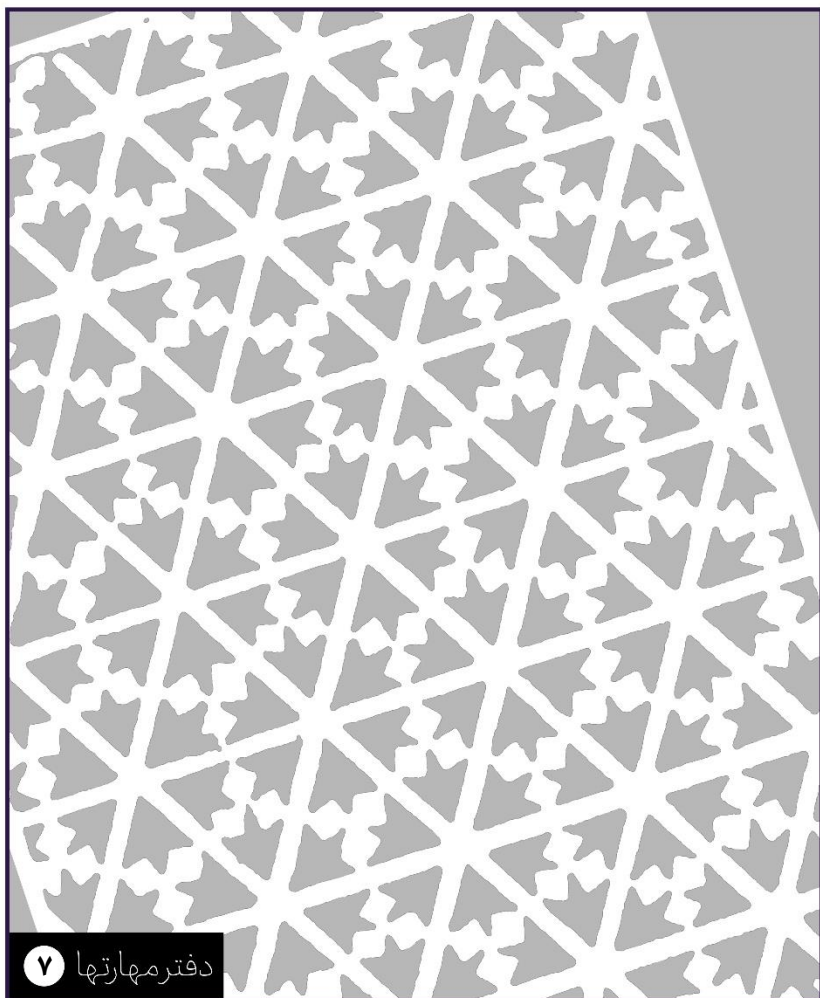




دفترمهارتھا ۷

روش مطالعه

(+تندخوانی، تمرکز، حافظه)

مدرسه علمیه امراللهی بِإِذْنِ اللَّهِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فهرست

کیفیت مطالعه	۲
تعیین نقشه دانش و موضوع	۵
عوامل موثر بر مطالعه	۶
موضوع مطالعه و اولویت بندی	۹
تمرکز در مطالعه	۱۱
عوامل عدم تمرکز	۱۱
عوامل تقویت تمرکز	۱۲
تقویت حافظه	۱۵
انواع حافظه	۱۶
تکنیک های تقویت حافظه	۱۶
تندخوانی	۱۹
معرفی منبع برای روش مطالعه و تندخوانی	۲۵

مقدمات

۱- مطالعه در لغت یعنی اطلاع یافتن از چیزی اما در اصطلاح یعنی:

- خواندن؛ نه شنیدن و نوشتن (چرک نویس و پاک نویس)
- متن کتاب و مجله؛ نه تابلو و تبلیغات و فضای مجازی
- با محتوای منسجم؛ نه مطالب پراکنده مانند شبکه های اجتماعی
- با درک معنای آن؛ نه صرف به چشم خوردن

۲- کسی با کلاس رفتن مطالعه اش قوی نمی شود بلکه تمرین مهمترین رکن برای تقویت قدرت مطالعه است. وظیفه کلاس بیان نکات کاربردی است و تمرین آن بعهده علاقمندان می باشد.

کیفیت مطالعه



مطالعه تخصصی؛ مانند درس

- هر اندازه نکاتی که در مورد مطالعه گفته خواهد شد در این بخش (مطالعه تخصصی) مراعات شوند، نتیجه بهتری حاصل خواهد شد.

- مطالعه پرسشگرانه؛ این پرسش محوری در ابتدا و طول مطالعه و حتی بعد از مطالعه، کمک بسیار زیادی به انگیزه و میزان توجه و دریافت شما خواهد کرد. سبب اصلی این افزایش، ایجاد یا تحریک حس کنجکاوی است. مخصوصاً وقتی با مطلب پیچیده‌ای مواجه می‌شوید، سعی کنید پرسشی در ذهن خود ایجاد کرده و سپس در آن متن دنبال پاسخش بگردید.
- سؤالات را خشک و بی‌روح نسازید، با آنها صمیمی باشید؛ مثلاً بگویید: «آخرش چی میشه؟»، «آخرش چی شد؟»، «فرقاشون چی بود؟» و ...
- تفکیک دروس مشابه؛ دروس شبیه به هم را با فاصله از هم مطالعه کنید. مثلاً منطق و کلام را پشت سر هم نخوانید و مثلاً درس فقه یا ادبیات را بین آنها فاصله بیندازید. این کار ذهن را از یک نواختی خارج ساخته و خستگی‌اش را برطرف می‌سازد.
- تفریح با کتاب؛ برای رفع خستگی می‌توانید از کتب غیردرسی مانند شعر و داستان‌های کوتاه یا و لطیفه استفاده کنید.
- جابجایی و استراحت؛ پیوسته چند ساعت مطالعه نکنید. جابجایی فیزیکی داشته باشید. در بیشتر طول روز، سر و دستان ما مستقیم یا رو به پایین است، بنابراین پس از احساس خستگی، بالا بردن و کشیدن دستها، ایستادن و چرخاندن گردن به انتها الیه راست و چپ (با آرامش و بدون ضربه) می‌تواند کمک شایانی به رفع خستگی کند. تنفس عمیق در فضای باز بیرون کتابخانه نیز اثر بسزایی خواهد داشت.
- ساعت طلایی؛ هر فرد در طول شبانه روز ساعات طلایی دارد که ظرفیت بیشتری برای دریافت مطالب دقیق و عمیق نسبت به سایر ساعات دارد. باید همان ساعات را برای مطالعه درسی انتخاب کند. همه دروس به یک اندازه به اندیشه و تأمل نیاز ندارند بنابراین بهترین ساعت‌ها باید برای دروس دقیق‌تر در نظر گرفته شوند.

- مطالعه نه جزوه‌نویسی؛ می‌توان گفت یکی از اشتباهات رایج، انتخاب ساعت مطالعه برای جزوه‌نویسی است. جزوه‌نویسی به ساعات مُرده و پرتی منتقل شود و ساعات طلایی برای مطالعه استفاده شود.

- شیب ملایم خروج از مطالعه؛ پس از پایان مطالعه کتب درسی، نباید از فضای مطالعه خارج شد بلکه بهتر است آموخته‌های خود را ارزیابی کنید، مطالب را تجزیه و تحلیل کنید و در صورت توان انتقاد کنید. البته انتقاد بعد از فهم کامل متن است و سؤال برای فهم متن. پس از این مرحله کمی مطالعه عمومی انجام شود تا ذهن با یک شیب ملایم از حالت مطالعه خارج شود.

- پس ختام (SQ&R)؛ در متنهای درسی کمک می‌کند:

- خواندن اجمالی: فهرست و نگاه کلی و مرور سریع

- سؤال: در مورد ارتباط بخش‌ها با هم و در مورد محتوای هر بخش

- خواندن

- تفکر

- از حفظ گفتن: به یاد آوردن مطالب مهم و اندیشیدن به سؤالهایی که ساخته‌اید

- مرور کردن: تا جایی که ممکن است بدون مراجعه به کتاب و متن پاسخ‌های مناسب پرسش‌ها ارائه شود.

- حضور مؤلف؛ مؤلف را حاضر بدانید و با او گفتگو کنید. یک راه دیگر برای ایجاد سؤال همین است. از او پرسید مبنای تو برای این ادعا چیست؟ ادله‌ات چیست؟ او را نقد کنید و دلیل بیاورید و در متن او دنبال رد کلام خود بگردید.

مطالعه عمومی

- هر مطالعه‌ای که جزو برنامه‌های شما نیست مانند رمان و کشکول و ...

- مناسب است که در بین مطالعات تخصصی و درسی انجام شود و یا از ساعات مرده مانند اتوبوس و انتظار برای غذا و ... استفاده شود.

تعیین نقشه دانش و موضوع

حال که قرار است مطالعه صورت گیرد، بدیهی است با گذر این همه سال از پیدایش آن دانش تا کنون، کتب متعددی در این باره نوشته شده است، لذا باید در انتخاب کتاب دقت نمود. مطالعه را به سه مرحله تقسیم می‌کنیم؛ کتاب اول و منبع اصلی، کتب حلقه دوم، کتب حلقه سوم.

در انتخاب کتاب اول باید به این ویژگی‌ها توجه کرد:

- جامعیت بالا
- بیشترین مستندات
- کمترین تحلیل

در چگونگی مطالعه این منبع باید به این نکات دقت کرد:

- با آرامش و تأمل و صرف زمان بیشتر
- تدوین درختواره

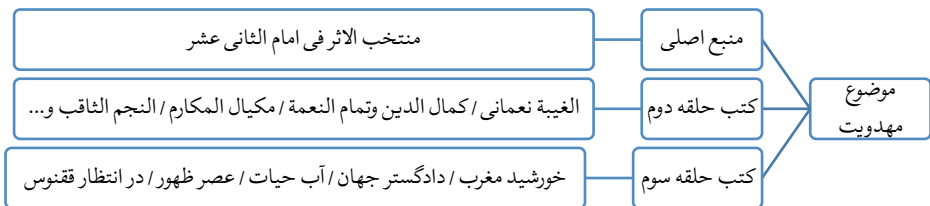
در انتخاب کتب حلقه دوم باید به این ویژگی‌ها توجه کرد:

- پرداختن به یک بُعد موضوع به صورت تفصیلی‌تر
- مستندات زیاد و تحلیل کم
- دست اول

در انتخاب کتب حلقه سوم باید به این ویژگی‌ها توجه کرد:

- چیدمان تازه و پردازش جدید
- رویکردهای جدید مثلاً تبلیغی، آموزشی و ...
- تحلیل بیشتر و استناد کمتر
- تولید شده از تجربه‌های کارشناسان

مثال:



عوامل موثر بر مطالعه

عوامل روحی و معنوی

انگیزه و هدف

برای ایجاد انگیزه باید بدانیم این کتاب چه ثمراتی دارد؟

- تکنیک: (سیر در آینده و تأمل در آینده و برگشت به حال) مثلاً: روز آخر تحصیلی و یک روز قبل امتحان را تصور کنیم آن روز چه آرزوهایی خواهیم داشت؟ ای کاش بیشتر درس می خواندم! مباحثه می کردم! جزوه می نوشتم! فلان کتاب را می خریدم ... سپس برگردیم به حال و الان برای آینده تصمیم بگیریم.
- مشابه این تکنیک در زیارت قبور و هنگام بازدید از آثار قدما و آثار باستانی نیز مطرح است مثلاً با خود بگوئیم اموات نمی توانند توبه کنند، نماز بخوانند، صدقه دهند و ... اما من می توانم

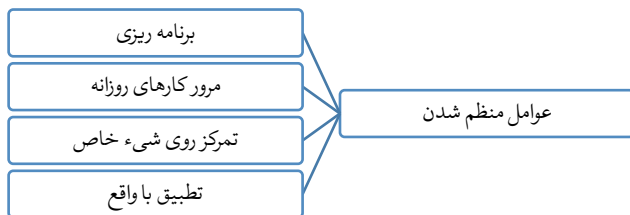
پس فرصت را از دست ندهم چرا که من هم روزی اسیر خاک می شوم و قادر به هیچ کاری نخواهم بود.

آرامش

- کسب آرامش با توجه به هدف والای الهی و خدمتگزاری به دین
- قرائت با توجه دعای مطالعه و اذکار
- اهمیت دادن خاص به تحصیل علوم دینی
- مرور سریع و نگاه اجمالی مطالبی که قرار است مطالعه شوند

نظم

خانه منظم، کتابخانه منظم، نظم در خوردن غذا، نظم در رفت و آمدها، نظم در نگاه کردن تلویزیون، نظم در بازی، و... سبب بالا رفتن هوش اعضای خانواده است.



برنامه ریزی

- ابتدا طبق وضعیت فعلی خود برنامه بریزید، نه آنچه که دوست دارید.
 - کارهای روزانه خود را بنویسید. معلوم کنید که معمولاً هر کار را در چه زمانی انجام میدهید. برای آغاز و پایان آن ساعت قرار دهید.
- برای کارهای طولانی مدت خود، پایان بگذارید؛ مشخص کنید چند فصل از کتاب را می خواهید بخوانید و چند ساعت زمان می خواهید.

- زمانبندی برای شما این پیام را دارد که من وقت زیادی ندارم و باید این کتاب را تمام بکنم لذا فرصت سوزی نباید صورت گیرد. (در ایام امتحانات این مورد را تجربه کرده‌ایم و کارهای جزئی خود را کنسل می‌کنیم تا مثلاً در دو روز این کتاب را تمام کنیم)

تمرکز بر روی یک موضوع (تفصیلاً خواهد آمد)

عوامل جسمی

ورزش

- ورزش یعنی تحرک داشتن، پیاده روی و کوهنوردی و اتکا نداشتن به وسایل نقلی موتوری و هر آنچه که در مقابل تنبلی است. این کار موجب استفاده بیشتر از بخشهای مغز و استفاده بهینه از توان خواهد شد.

تغذیه

- مهمترین دستور تغذیه‌ای اسلام این است «پیش از گرسنه شدن نخوریم و پیش از سیر شدن دست بکشیم. این کار علاوه بر سلامتی جسمانی سلامتی روحی نیز ایجاد خواهد کرد. (تهذیب نفس هم هست).
- توصیه‌های دیگر: آرام غذا بخوریم و خوب بجویم. وسط غذا آب نخوریم. بیشتر گرمی مصرف کنیم تا سردی. صبحانه به اندازه کافی مصرف شود.

خواب

- بهترین ساعت خواب بین ۱۰-۲ بامداد است. وقت غروب برای ورزش و مطالعه خوب نیست. خوابیدن بعد از غذا مناسب نیست. دو ساعت قبل از خواب گوشی و لپتاپ و بطور کلی صفحات نورانی استفاده نشود.
- علت خواب آلودگی موقع کتابخوانی، کم خوان بودن چشم یا بی برنامه بودن خواب است.

عوامل خارجی

زمان

- هرکسی یک ساعت طلایی دارد که توضیح آن گذشت.

مکان

- نور کافی؛ سفید و زرد (کرم). کاغذ کرم، سکوت، دمای مناسب.

نوع نشستن

- فاصله چشم و کتاب؛ گردن نباید بیش از سی درجه خم شود. مطالعه بدون حرکت و با نشستن ۹۰ درجه

موضوع مطالعه و اولویت بندی

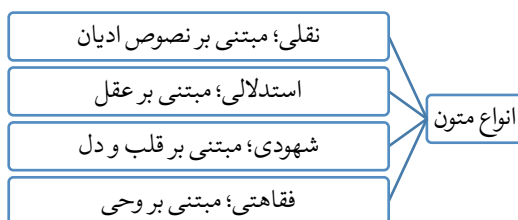
گام‌های کتابخوانی

آغاز کتابخوانی حتماً با موضوعات «مورد علاقه» و «سرگرم» کننده خواهد بود. اما با گذشت زمان که هم از نظر علمی رشد حاصل می‌شود و هم از نظر فنی کتابخوانی ارتقا یافته، نوبت به اولویت بندی می‌رسد. به طور کلی برای گام نهادن در مسیر کتابخوانی موضوعی و یا آشنا شدن با منظومه فکری اندیشمندان این سیر پیشنهاد می‌شود؛

پراکنده خوانی	• نشریات و مجلات
داستانی	• داستان کوتاه / رمان / رمان بلند / خاطرات
تاریخی	• گزارشی • تحلیلی
کتاب نقلی	• تفسیر و حدیث (که با مطالعه بخش کمی از کتاب مطالب زیادی به دست مطالعه کننده می رسد)
تحلیلی و عقلی	• فقه و قوانین / تحلیل معارف

تطابق با مزاج

مطالعه کننده می بایست به مزاج خود و رابطه آن با مطالعه و محتوای کتب آگاه باشد یعنی بداند که کدام دسته از کتب مطابق با مزاج اوست چرا که این آشنایی موجب «نشاط بیشتر»، «بهره بیشتر» و «یافتن پاسخ های بیشتر» هنگام مطالعه خواهد شد. بنابراین هر فرد باید ببیند که کدام نوع از انواع متن با مزاج او سازگارتر است.



مشخص کنید که چه موضوعی مورد علاقه و مطابق با مزاج شماست تا فوائدی که گفته شد بر آن مترتب شود.

تمرکز در مطالعه

تمرکز اکتسابی است و با تمرین حاصل می‌شود. امیدوار باشیم که می‌توانیم در خود تمرکز را ایجاد کنیم. بهتر است موانع را شناسایی کنیم.

نوابغ و افراد موفق کسانی هستند که تمرکز خوبی در حین کار و مطالعه دارند. تمرکز خوب سبب حافظه خوب می‌شود و در موارد زیادی ضعف حافظه ناشی از عدم تمرکز است.

عوامل عدم تمرکز

عوامل محیطی و بیرونی

مثلاً مطالعه در کنار تلویزیون، مکان‌های شلوغ، موبایل در کنار شما، پر بودن دیوار و میز مطالعه از عکس و ... (الا موارد خاص که سبب انگیزه در شما می‌شود. مثلاً روایت: لیس العلم براحه الجسد) نور و دمای مناسب اتاق و..

عوامل تغذیه‌ای و خواب

کمبود خواب، نخوابیدن در بین الطلوعین، خوابیدن یک ساعت قبل از نیمه شب شرعی. صبحانه کافی خورده شود

وجود افکار مزاحم حین مطالعه

مثلاً خاطراتی را در حین مطالعه مرور کند.

مطالعه طولانی

مطالعه طولانی سبب بهم خوردن تمرکز می‌شود. راه حل: دروس سخت و آسان را کنار هم قرار دادن. دو درس شبیه به هم را کنار هم نگذاریم. برای هر یک ساعت مطالعه ده دقیقه استراحت کنیم.

نبود علاقه و انگیزه

برای ایجاد علاقه باید خودمان تلاش کنیم، باید پرس و جو کنیم مطالعه کنیم که این علم یا این کتاب چه ثمراتی دارد؟ (توضیح تکنیک این مورد پیش از این گذشت)

عدم تسلط و نداشتن آگاهی نسبت به مطالعه و کلاس

پیش مطالعه کردن یا مرور سریع بر مطالب قبلی. فرار از این ذهنیت که من چون نمی فهمم پس به مطالب کلاس گوش نخواهم داد و یا مطالعه را ادامه نخواهم داد.

عوامل تقویت تمرکز

عوامل مؤثر بر مطالعه - که پیش از این گذشت - مطالعه شود.

عوامل پیش از مطالعه

مرور کارهای روزانه هنگام خوابیدن

در رخت خواب به مدت پنج دقیقه مرور کنید. بدین شکل: صبح ساعت شش بیدار شدم، وضو گرفتم و خواب آلود بودم، دنبال مهر گشتمف نماز خواندم، دوباره خوابیدم، ساعت هفت بیدار شدم، وضو گرفتم، صبحانه غسل خوردم، با دوستم صبحانه خوردم، سفره را جمع کردم، مسواک زدم، رفتم کلاس، درس اول چه بود، (جزئیات را مرور کنید بدون اینکه درباره آنها فکر کنید و قضاوت کنید)

تمرکز در موضوع خاص

مثلاً: ساعت انوعی دارد مچی دیواری ... ساعت عقربه دارد و بدون عقربه، ارزان و گرانبه، طلایی و نقره ای و ... بدون اینکه از موضوع ساعت خارج شوید. (تمرکز پنج دقیقه ای بسیار مشکل است لذا از زمان کمتر شروع کنید تا به پنج دقیقه برسید.) چند روز بعد روی گل تمرکز کنید به همین روش بالا. روی مواردی تمرکز کنید که اطلاعات زیادی در رابطه با آن دارید.

تمرکز روی مکان و تطبیق با واقع

یک مکانی که الان در آن حضور ندارید و مقابل چشم شما حاضر نیست را در نظر بگیرید مثلاً نمازخانه مدرسه را در نظر بگیرید و جزئیات آن را روی کاغذ بنویسید. مثلاً این نمازخانه چند فرش دارد؟ محراب کجاست؟ قفسه ها کجاست و... بعد بروید در آن مکان قرار بگیرید این کاغذ را با واقعیت تطبیق دهید و خود را تست کنید که چقدر نسبت به جزئیات دقت دارید و آنها را به خاطر می سپارید.

عوامل در حین مطالعه

تعیین مناسب ترین وقت برای مطالعه

هر شخصی ساعات طولانی در طول روز دارد که دریافت بهتری نسبت به سایر ساعات دارد، که بایستی آن ساعات را برای مطالعه مطالب عمیق تر قرار دهد. (توضیح بیشتر این نکته، پیش از این ذکر شد)

شروع بی درنگ مطالعه به محض نشستن

نگذارید حواس شما را کارهای دیگر پرت کند؛ تا پشت میز مطالعه نشستید، مطالعه خود را شروع کنید. با این کار از وقت خود استفاده کنید. ذهن شما هم کم کم شرطی می شود و کمتر پرت می شود و خواهد دانست که فقط برای مطالعه به اینجا آمده است.

منتظر سکوت مطلق نبودن

اگرچه سکوت برای تمرکز خیلی مفید است ولی فکر نکنید که مستمراً چنین موقعیتی گیرتان می آید.

نگارش کارهای متفرقه

خیلی اوقات آدم مطالعه کننده در حال گفتگو با خود است و کارهایش کم کم یادش می آید و راه هایی برای انجام آنها به ذهنش خطور می کند و همین امر موجب پرت شدن حواسش می شود و طبیعتاً تمرکزش را از بین می برد؛ برای حل این مسئله توصیه های زیر را بخوانید:

توصیه اول: یک برگه سفید کنار خود بگذارید اگر در حین مطالعه به ذهن شما آمد که باید با فلانی تماس بگیرم روی کاغذ که آن را دو بخش کرده اید در یک بخش بنویسد باید با فلانی تماس بگیرم و در بخش دیگر (درمقابل آن) بنویسید ساعت فلان تماس می گیرم. دوباره مطالعه کنید. یکبارہ یادتان می آید که غذا نگرفته ام. دوباره روی کاغذ بنویسید غذا نگرفته ام جواب بدهید که ساعت بعد خواهم گرفت...

با این روش افکار خود را اسیر خود می کنید و نمی گذارید که آنها شما را در اختیار بگیرند.

طرح سؤال و پیدا کردن جواب در کتاب

توصیه دوم: هنگام مطالعه برای خود سؤال طرح کنید. مطالب کتاب را بصورت پرسش و پاسخ در بیارید. زیر مطالب مهم خط بکشید.

چکیده نویسی

توصیه سوم: اگر ضعف حافظه داریم بهتر است چکیده مطالب کتاب را بنویسیم و گاهی چند مرتبه باید بنویسیم. چکیده مطالب را در گوشه ای یادداشت کنید. سعی کنید خلاصه ها با زبان و قلم خودتان باشد.

راحت بگویید «نه!»

به پیشنهادهای پرت کننده حواس و دور کننده شما از مطالعه، راحت بگویید «نه!»

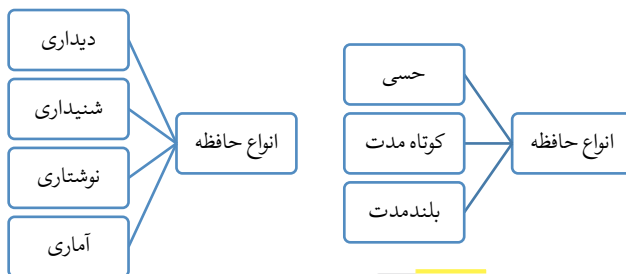
بستن صدای تلویزیون و تلاش برای لب خوانی

در یک اتاق تاریک، یک شمع روشن کنید. به آن خیره شوید. تلاش کنید به جزئیات آن دقت کنید. رنگ آن، نوع اشتعال آن، موقعیت فتیله و مایه مذاب آن و ... بعد از سی ثانیه، چشم خود را ببندید و تلاش کنید که تمام آن اتفاقاتی که دیده‌اید با همه جزئیاتش را به یاد بیاورید.

از چپ به راست بنویسید. با دست چپ بنویسید. بدون نقطه بنویسید.

تقویت حافظه

بدون شک، تمرکز، مرور، یادداشت برداری و تغذیه در تقویت حافظه بسیار مؤثرند.



حافظه‌های سه‌گانه در یک نگاه

ویژگی‌ها	حافظه حسی	حافظه کوتاه‌مدت	حافظه بلندمدت
طول مدت نگهداری اطلاعات	۱ تا ۳ ثانیه	۱۵ تا ۳۰ ثانیه	نامحدود
گنجایش	نسبتاً بزرگ	کوچک (2 ± 7 ماده یا قطعه)	نامحدود
فرایندهای انتقال	توجه	تکرار و رمزگردانی	
نوع اطلاعات ذخیره‌شده	نسخه‌ای از درون‌داد	شنیداری، رویدادی، معنایی	معنایی، اندکی هم شنیداری و دیداری
دلیل عمده فراموشی	بی‌توجهی	جانشینی مطالب جدید پس از مطالب قبلی، محو اثر	سرکوبی، تداخل، مشکلات بازیابی

حافظه
دیگران

تکنیک‌های تقویت
بیان محفوظات برای
مطالعه پرسشگرانه

(توضیح مفصل آن گذشت)

شرطی شدن

هر اندازه وضعیت ثابتی بر حالت مطالعه حاکم باشد، مغز آمادگی بیشتری برای تثبیت خواهد داشت و طبیعتاً حافظه تقویت خواهد شد. (البته پیش از این گفته شد که پیدا کردن جایی که همه شرایطش به صورت دائم مطلوب باشد، ممکن نیست)

تمرین

حافظه هم برای رشد و بالندگی مانند سایر عضلات که با تمارین منظم و برنامه‌ریزی شده رشد می‌کنند، نیاز به تمرین دارد.

مغز شما از میلیارد‌ها سلول عصبی تشکیل شده است که این سلولهای عصبی «نورون» نامیده می‌شوند. نورون‌ها نقش اساسی در یادگیری و حافظه شما دارند. محل ارتباط یک نورون با نورون‌های دیگر «سیناپس» نام دارد. دانشمندان تحقیقات زیادی بر روی نورون‌ها انجام داده‌اند تا ببینند چگونه می‌توان یادگیری را آسانتر کرد. بخشی از نتایج این تحقیقات این بوده که انسان هر چه بیشتر از مغز خود استفاده کند ارتباط بین نورون‌ها قوی‌تر شده و اطلاعات را سریعتر دریافت و ارسال می‌کنند. پس مغز خود را با مطالعه، بازیهای فکری و البته با تمرینهای تقویت حافظه و افزایش هوش، فعال نگه دارید. برخی از این تمارین از این قرارند:

۱. ادعیه و اذکار: اللهم صل علی محمد و آل محمد و عجل فرجهم / اللهم افتح علی فتوح العارفين بحکمتک و انشر علی برحمتک و ذکرني ما نسيت يا ذا الجلال و الاکرام / دعای معروف «سُبْحَانَ مَنْ لَا يَعْتَدِي عَلَى أَهْلِ مَمْلَكَتِهِ، سُبْحَانَ مَنْ لَا يَأْخُذُ أَهْلَ الْأَرْضِ بِاللَّوْنِ الْعَدَابِ، سُبْحَانَ الرَّؤُوفِ الرَّحِيمِ، اللَّهُمَّ اجْعَلْ لِي فِي قَلْبِي نُورًا وَ بَصَرًا وَ فَهْمًا وَ عِلْمًا، إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ / اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي فَهْمَ النَّبِيِّينَ وَ حِفْظَ الْمُرْسَلِينَ وَ الْإِهَامَ الْمَلَائِكَةِ الْمُقَرَّبِينَ آمِينَ يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ

۲. حفظ کردن آیات قرآن و احادیث

۳. حفظ کلمات بی‌ربط با ایجاد ارتباط بین آنها از طریق تولید داستان

۴. بازی با اعداد

۴/۱. شمارش معکوس: از ۵۰۰۰ سه تا سه تا کم کنید و بشمارید.

۴/۲. ضرب و تقسیم ذهنی: مثلاً برای ضرب يك عدد در ۵، میتوان آن را به ۲ تقسیم کرد و يك صفر جلوي آن گذاشت. یا برای ضرب يك عدد در ۲۵، میتوان آن را بر ۴ تقسیم کرد و دو صفر جلوي آن گذاشت. این ضرب و تقسیمها را به صورت ذهني انجام دهید. لازم به ذکر است که مهمترین عامل در سرمایه گذاری موفق بروي حافظه، استمرار در تمرینات است.

رابطه و تداعي

بین مطالب رابطه ایجاد کنید و آن‌ها را جداجدا و منقطع نبینید.

ایجاد رابطه میتواند میان داده‌های داخل متن یا میان داده‌های متني با داده‌های فرضي خارجي صورت بگیرد. این رابطه‌ها باید خلاقانه، تداعي‌گر، ساده، پرتحرک و همراه با چاشني مبالغه و تخیل ایجاد شوند. پس سعی کنید بین نکات کلیدی استخراج شده از متن، رابطه منطقي یا به ظاهر غیرمنطقي ایجاد کنید. خلق رابطه و ایجاد تداعي، کلید طلایی ورود و نگهداري اطلاعات در حافظه است. برای مثال، در مبحث کلامی ضرورت معاد، میتوانید میان کلمات کلیدی معاد، راه فطرت، برهان حکمت، برهان عدالت و برهان رحمت که از داخل متن کتاب به عنوان قله‌های اساسی بحث استخراج شده‌اند، رابطه ایجاد کنید؛ برای مثال: «همیشه آقا معاد می‌گه راه افتادن آدمای حکمت نیست؛ خصوصاً آدمای عادلی که به رحمت خدا اعتقاد دارند».

تصویر ذهنی

در مطالبی که امکان دارد، از تصویرسازی استفاده کنید، مثلاً شأن نزول آیات و سور قرآن یا برخی مفاهیم که قابلیت تصویرسازی دارند.

کشف کاربردها

میتوانیم برای برخی از متونی که مطالعه میکنیم، کاربردهایی را در عالم واقعی یا ذهني بیابیم. برای حفظ بهتر مفاهیم منطقی، کشف کاربردها، روش مناسب و مجرب است. کمی ذهن خود را سیال

کنید تا کاربردهای عملی، خود را به شما نشان دهند. کشف کاربردها، باعث جلب توجه حافظه شده و به عنوان يك تکیه گاه مطمئن برای به خاطرآوري مطالب، ایفای نقش میکند.

برجسته سازی

هنگام مطالعه، کلمات و مفاهیم و جملات کلیدی را برجسته کنید. خط کشیدن زیر آنها، استفاده از ماژیک فسفری و ... کمک شایانی به ورود صحیح اطلاعات به حافظه می کند. فقط آنچه را که مهم است، برجسته کنید و از افراط در به کارگیری این تکنیک خودداری نمایید.

ربط حروف اول کلمات

حرام: حبشه، رم، ایران و مصر؛ کشورهایی بودند که پیامبر اکرم (ص) برای سران آنها نامه نوشت. ملخها: مخزن الأسرار، لیلی و مجنون، خسرو و شیرین، هفت پیکر و اسکندرنامه، آثار نظامی گنجوی هستند.

خلق نماد

این تکنیک بیشتر برای حفظ نام نویسندگان، علماء و دانشمندان، ملیت و آثار آنها به کار گرفته می شود. به این ترتیب که برای کشور آن عالم، نمادی در نظر می گیریم؛ سپس میان آن نماد و نقاط برجسته زندگینامه آن عالم، تصویر قابل تجسمی خلق می کنیم.

شعر و قافیه

قالب و آهنگ شعر، کمک زیادی به حفظ میکند. «ألفیه ابن مالک» در باب صرف و نحو، نمونه ای بارز از این تکنیک است.

تندخوانی

تندخوانی یعنی سرعت و فهم بیشتر وگرنه اگر سرعت مطالعه بیشتر شده ولی فهم پایین بیاید که ارزشی ندارد. این کار علاوه بر «اعتماد به نفس»، «افزایش گستره دید»، «تقویت حافظه» و «تقویت تمرکز» به تمرین و تمرین و تمرین نیاز دارد. تقویت حافظه و تقویت تمرکز که گذشت ولی در مورد دو بخش دیگر؛

اعتماد به نفس

یعنی شما مدام به خود تلقین نکنید که من چون نفهمیدم پس باید برگردم و بهتر مطالعه کنم و بیشتر دقت کنم، بلکه مطمئن باشید که ذهن شما تصویربرداری خود را انجام داده است و به موقع می تواند از آن استفاده کند. البته این قابلیت و امتیاز کم کم در شما تقویت خواهد شد.

افزایش گستره دید

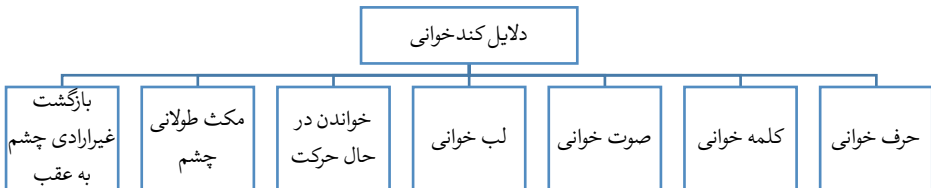
در رانندگی هم گفته می شود که ستونی نبینید بلکه مخروطی ببینید یعنی به جای اینکه مستقیم را نگاه کنید، مجموعه مقابل خود را تماشا کنید و مراقبت کنید. در خواندن و مطالعه هم همینطور است؛ به جای اینکه یک به یک کلمات را از جلوی چشم بگذرانید، جمله جمله آنها را مرور کنید. برای این کار باید گستره دید خود را افزایش دهید. یکی از تمارین آن «چپ بالا راست پایین» کردن سریع چشمان است. عضلات چشم خود را به سرعت به چهار جهت اصلی بچرخانید. چشمان خسته می شوند که نشانه تنبلی آنهاست.

همچنین می توانید انگشت خود را مقابل خود بگیرید و کم کم به یکی از طرفین حرکت دهید. تلاش کنید که بدون تکان دادن سر، انگشت را تا جایی که از میدان دید شما خارج می شود، دنبال کنید.

روش های مطالعه



دلایل کُند خوانی



تمرین

- در روز سه تا سه دقیقه با فاصله یا حداقل یک سه دقیقه کتاب را برعکس کنید و با نوک انگشت روی خط ها بکشید و چشمتان جلوی نوک انگشتتان را نگاه کند. البته نباید سر تکان بخورد و باید چشم نوک انگشت را دنبال کند. نباید ذهنتان سمت معنی برود. همچنین اگر

چشم درد گرفت یعنی خیلی کند خوان است و اگر کسی متوجه کلمه شد و به زور خواست بداند که کلمه چیست نشان می دهد که تمرکز ندارد، در این تمرین تمام تلاش باید این باشد که ذهن درگیر مفهوم کلمه نشود و اگر دیدید که ذهن دارد درگیر کلمه می شود، صفحه بعد بروید. سه دقیقه اول آرام و سه دقیقه دوم و سوم تندتر بخوانید. این تمرین برای عدم بازگشت غیرارادی به عقب و مکث طولانی نداشتن و کلمه نخواندن است. این تمرین مربوط به تند خوانی است.

۲. در هر ثانیه ۱ خط را ببینید. مهم دیدن است نه خواندن. برای اینکه نخوانید با صدا بشمارید ۱۰۰۱، ۱۰۰۲، ۱۰۰۳

۳. سه انگشت وسط خود را کمی از هم فاصله بدهید و آن را روی صفحه کتاب قرار دهید. همینطور که از بالای برگه تا پایین برگه انگشتان را روی صفحه می کشید، سعی کنید کلماتی که نوک انگشتانتان می بینید را بخوانید. با رسیدن به پایین صفحه، خواهید دید که محتوای این صفحه را می دانید.

۴. بمدت یک دقیقه چشمان خود را تا جاییکه می توانید باز کنید و به چهار جهت اصلی با سرعت نگاه کنید. چپ بالا راست پایین، برعکس، و یا بالا پایین چپ راست و برعکس. این کار وسعت دید را افزایش می دهد. سعی کنید که کم کم سرعت این کار را بالا ببرید. چشمان شما خسته شده و درد خواهند گرفت که طبیعی است.

۵. انگشت خود را زیر خط می گذارید و در هر ثانیه یک خط را طی می کنید. پس از مرور دو بند، حالا دیگر به کتاب نگاه نکنید بلکه کلماتی که در خاطر دارید را روی برگه ای بنویسید و سعی کنید بین آنها ارتباط ایجاد کنید. این کار سبب افزایش سطح درک مطلب با سرعت بالای شما می شود.

۶. بدون اینکه به کتاب بسته نگاه کنید یک صفحه از آن را باز کنید. همینطور که سرتان بالاست و هنوز به کتاب نگاه نکرده اید انگشت خود را روی نقطه ای از صفحه قرار دهید. همینطور که انگشتان روی صفحه است سر خود را پایین بیاورید. در یک لحظه انگشت را بردارید و مجدد

فورا بگذارید. آیا کلمه‌ای که زیر انگشتان بوده را بخاطر دارید؟ اگر بخاطر ندارید یک بار دیگر این کار را تکرار کنید ولی اگر بخاطر دارید با دو انگشت این کار را کنید. بعد سه انگشت. بعد یک انگشت بصورت افقی روی یک سطر و بعد دو انگشت بصورت افقی روی دو سطر. در نهایت با کف دست نصف صفحه و بعد بخش زیادی از صفحه را بپوشانید و مجدد طبیعی است که در مراحل آخر یکی دو ثانیه وقت لازم است.

۷. کتاب را باز کنید. انگشت خود را زیر یکی از کلمات قرار دهید. به آن کلمه خیره شوید. حالا بدون اینکه چشم خود را بپرخانید، سعی کنید کلماتی که در طرفین این کلمه هستند را ببینید. وسعت دید شما افزایش خواهد یافت.

۸. تولید صوت هنگام مطالعه؛ یکی از مشکلات مطالعه، صدای ذهنی است یعنی مطالعه کننده هم‌زمان با مطالعه در حال خواندن کلمات در ذهن خود است و اگرچه صدایی از دهان او شنیده نمی‌شود ولی او صدای ذهنی خودش را می‌شنود و همراه با او کلمات را پیش می‌رود اما چون سرعت چشم او از سرعت خوانش او بیشتر است معمولاً صدا جا می‌ماند و نمی‌گذارد که چشم سریعتر حرکت کند. برای مقابله با این مانع، می‌بایست یک صدای دیگر تولید کرد؛ یعنی یک صدای نامفهوم مانند تق تق یا گنگ ایجاد کنید.

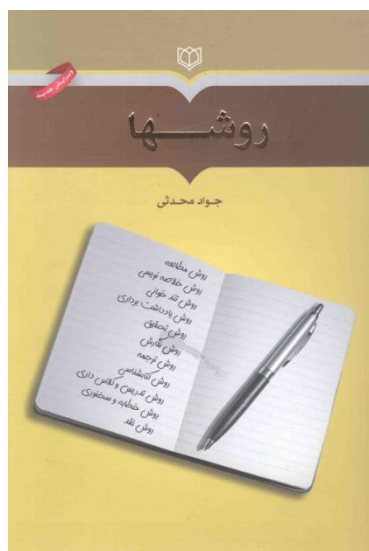
نکته!

همه تمارین را با هم انجام ندهید. بلکه به ترتیب هر کدام را در یک هفته انجام دهید. یعنی هر تمرین را به طور روزانه و حداقل ۷ بار انجام دهید.

معرفی منبع برای روش مطالعه و تندخوانی

کتاب آموزش تندخوانی و تکنیک های خواندن سریع؛ از اسمش معلوم است که برای تندخوانی کتاب مناسبی است.

کتاب روشها تألیف استاد محدثی؛ تهیه آن به همه طلاب توصیه می شود چرا که مجموعه ای از مهارتها را در خود جای داده است.



کتاب دیجیتال «روش مطالعه» قابل دریافت از «مایکت» ؛

جهت مطالعه در موضوع خاص دارای سبک ویژه‌ای است.

منابع دیگر: کتاب روشهای یادگیری و مطالعه نوشته علی

اکبر سیف

جزوه حرفه‌ای ها چگونه کتاب می خوانند





احراز مسند افتا و تربیت انسانهای صالح برای افتا،
تربیت مدرّس،
انجام تحقیقات برای پیشرفتهای علمی،
مسأله‌ی قضا در جامعه
و مسأله‌ی تبلیغ؛
این پنج مأموریت، کاری است که دم دست است.
البته حوزه کارهای دیگر هم دارد و خیل از کارهای
مهم را میتواند و باید انجام بدهد؛ ولی این پنج
مأموریت، دم دسته و حتمی است.

۱۳۶۹/۱۱/۰۴ دیدار مجمع نمایندگان طلاب و فضلای حوزه علمیه قم

مدرسه علمیه امرالهی (ره)

قم - بلوار شهید آیت الله صدوق رحمة الله علیه کوچه ۲۱/۱

www.meamr.ir | @meamr

۳۲۹۴۴۸۵۷ - ۳۲۹۰۳۴۲۳