

به نام خدا

کتاب چگونه درس بخونم

ویرایش دوم (تایید شده)

انتشارات طلایی

با مدیریت: امیر حسین محسنی

توضیح اول

بارها شنیده ایم که دانش آموز یا دانشجویی می گوید :

((دیگر حال و هوای خواندن این

کتاب را ندارم)) یا ((آنقدر از این

کتاب خسته شده ام که قابل گفتن

نیست)) و یا ((هر چه قدر میخوانم مثل

اینکه کمتر یاد می گیریم)) و یا ((10

بار خواندم و تکرار کردم ولی

باز هم یاد نگرفتم)) به راحتی مشکل

چیست ؛ آیا برای یادگیری درس
واقعا باید 10 بار کتاب را خواند ؛
آیا باید دروس خود را پشت سرهم
مرور کرد؛ و آیا باید دهها بار درس
را تکرار کرد تا یاد گرفت ؛ مطمئنا اگر
چنین باشد ، مطالعه کاری سخت و
طاقت فرما است . اما واقعیت چیزی
دیگر است . واقعیت آن است که این
گروه از فراگیران ، روش صحیح
مطالعه را نمی دانند و متاسفانه در
مدرسه و دانشگاه هم چیزی راجع به

هگونه درس خواندن نمی آموزند .
یادگیری و مطالعه ، رابطه ای تنگاتنگ
و مستقیم با یکدیگر دارند، تا جایی
که می توان این دو را لازم و
ملزوم یکدیگر دانست. برای اینکه
میزان یادگیری افزایش یابد باید قبل
از هر چیز مطالعه ای فعال و پویا
داشت .

شیوه صحیح مطالعه ، چهار مزیت عمده
زیر را به دنبال دارد:

- 1- زمان مطالعه را کاهش میدهد.
- 2- میزان یادگیری را افزایش میدهد.
- 3- مدت نگهداری مطالب در حافظه را طولانی تر می کند.
- 4- بخاطر بهاری اطلاعات را آسانتر می سازد.

برای داشتن مطالعه ای فعال و پویا
نوشتن نکات مهم در حین خواندن

ضروری است تا برای مرور مطالب، دوباره کتاب را خوانده و در زمانی کوتاه از روی یادداشت‌های خود مطالب را مرور کرد.

یادداشت برداری، بخشی مهم و حساس از مطالعه است که باید به آن توجهی خاص داشت. چون موفقیت شما را تا حدودی زیاد تضمین خواهد کرد و مدت زمان لازم برای یادگیری را کاهش خواهد داد.

خواندن بدون یادداشت برداری یک
علت مهم فراموشی است.

تشی روش مطالعه :

خواندن بدون نوشتن خط کشیدن
زیرنکات مهم هائیه نویسی خلاصه
نویسی کلید برداری خلاقیت و طرح
شبکه ای مفز

1- خواندن بدون نوشتن: روش نادرست مطالعه است. مطالعه فرآیندی فعال و پویا است و برای نیل به این هدف باید از تمام حواس خود برای درک صحیح مطالب استفاده کرد. باید با چشمان خود مطالب را خواند، باید در زمان مورد نیاز مطالب را بلند بلند ادا کرد و نکات مهم را یادداشت کرد تا هم با مطالب مورد مطالعه درگیر شده و حضوری فعال و همه جانبه در یادگیری داشت و هم

در هنگام مورد نیاز ، خصوصا قبل از امتحان ، بتوان از روی نوشته ها مرور کرد و خیلی سریع مطالب مهم را مجددا به خاطر سپرد .

2- خط کشیدن زیر نکات مهم : این روش شاید نسبت به روش قبلی بهتر است ولی روش کاملی برای مطالعه نیست چرا که در این روش بعضی از افراد بجای آنکه تمرکز و توجه بروی یادگیری و درک مطالب

داشته باشند ذهنشان معطوف به خط
کشیدن زیر نکات مهم می
گردد. حداقل روش صحیح خط
کشیدن زیر نکات مهم به این
صورت است که ابتدا مطالب را
بخوانند و مفهوم را کاملا درک
کنند و سپس زیر نکات مهم خط
بکشند نه آنکه در کتاب بدون نکات
مهم بگردند تا زیر آن را خط
بکشند.

3- هائیه نویسی :این روش نسبت
بدو روش قبلی بهتر است ولی
بازهم روشی کامل برای درك عمیو
مطالب و خواندن کتب درسی نیست
ولی می تواند برای یادگیری مطالبی
که از اهمیتى چندان برخوردار
نیستند مورد استفاده قرار گیرد.

4- خلاصه نویسی : در این روش
شما مطالب را میخوانید و آنچه را که
درك کرده اید بصورت خلاصه

بروی دفتری یادداشت می کنید که این روش برای مطالعه مناسب است و از روشهای قبلی بهتر می باشد چرا که در این روش ابتدا مطالب را درک کرده پس آنها را یادداشت می کنید اما بازهم بهترین روش برای خواندن نیست .

5- کلید برداری : کلید برداری روشی بسیار مناسب برای خواندن و نوشتن نکات مهم است . در این

روش شما بعد از درک مطالب ،
بصورت کلیدی نکات مهم را
یادداشت می کنید و در واقع کلمه
کلیدی کوتاهترین، راحتترین
، بهترین و پرمعنی ترین کلمه ای است
که با دیدن آن، مفهوم جمله تداعی
شده و به خاطر آورده می شود .

6- خلاقیت و طرح شبکه ای مفرد:
این روش بهترین شیوه برای
یادگیری خصوصا فراگیری مطالب

درسی است. در این روش شما مطالب را میخوانید بعد از درک حقیقی آنها نکات مهم را به زبان خودتان و بصورت کلیدی یادداشت می کنید و سپس کلمات کلیدی را بروی طرح شبکه ای مفرد می نویسند (در واقع نوشته های خود را به بهترین شکل ممکن سازماندهی می کنید و نکات اصلی و فرعی را مشخص می کنید) تا در دفعات بعد به جای دوباره خوانی کتاب ، فقط به طرح شبکه ای مراجعه

کرده و با دیدن کلمات کلیدی نوشته شده بر روی طرح شبکه ای مفز ، آنها را خیلی سریع مرور کنید . این روش درصد موفقیت تحصیلی شما را تا حدود بسیار زیادی افزایش میدهد و درس خواندن را بسیار آسان می کند . و بازده مطالعه را افزایش میدهد .

شرایط مطالعه

((بکارگیری شرایط مطالعه یعنی بهره

وری بیشتر از مطالعه))

شرایط مطالعه ، مواردی هستند که با

دانستن ، بکارگیری و یا فراهم

نمودن آنها ، می توان مطالعه ای

مفیدتر با بازدهی بالاتر داشت و در

واقع این شرایط به شما می آموزند که

قبل از شروع مطالعه چه اصولی را به

کار گیرید ، در حین مطالعه چه

مواردی را فراهم سازید و چگونه به

اهداف مطالعاتی خود برسید و با

دانستن آنها می توانید با آگاهی
بیشتری درس خواندن را آغاز کنید
و مطالعه ای فعالتر داشته باشید :

1- آغاز درست : برای موفقیت در
مطالعه ، باید درست آغاز کنید.

2- برنامه ریزی : یکی از عوامل
اصلی موفقیت ، داشتن برنامه منظم
است .

3- نظم و ترتیب: اساس هر
سازمانی به نظم آن بستگی دارد .

4- حفظ آرامش: آرامش ضمیر ناخود

آگاه را بویا و فعال میکند.

5- استفاده صحیح از وقت: بنیامین

فرانکلین، ((آیا زندگی را دوست

دارید؟ پس وقت را تلف نکنید زیرا

زندگی از وقت تشکیل شده است.))

6- سلامت و تندرستی: عقل سالم

در بدن سالم است .

7- تغذیه مناسب: تغذیه صحیح نفسی

مهری در سلامت دارد.

8- دوری از مشروبات الکلی :
مصرف مشروبات الکلی موجب
ضعف حافظه می شود .

9 ورزش : ورزش کلید عمر
طولانی است .

10- خواب کافی : خواب فراگیری و
حافظه را تقویت می کند.

11 درک مطلب: آنچه در حافظه
بلند مدت باقی می ماند ، یعنی
مطالب است .

چند توصیه مهم که باید فراگیران
علم از آن مطلع باشند.

1- حداکثر زمانی که افراد می
توانند فکر خود را بروی موضوعی
متمرکز کنند بیش از 30 دقیقه
نیست ، یعنی باید سعی شود حدود
30 دقیقه بروی یک مطلب تمرکز
نمود و یا مطالعه داشت و حدود 10
الی 15 دقیقه استراحت نمود پس

مجدداً با همین روال شروع به مطالعه کرد.

2- پیش از مطالعه از صرف غذاهای چرب و سنگین خودداری کنید. و چند ساعت پس از صرف غذا مطالعه ننمایید چون پس از صرف غذای سنگین بیشتر جریان خون متوجه دستگاہ گوارش میشود تا به هضم و جذب غذا کمک کند و لذا خونرسانی به مغز کاهش می یابد و از قدرت

تفکر و تمرکز کماشته میشود . از
مصرف الکل و دارو هم خودداری
فرمائید همچنین غذاهای آردی مثل
نان و قندی قدرت ادراک و تمرکز
را کم می کند نوشابه های گازدار هم
همینطور هستند.

3- ذهن آدمی با هوش است اگر
یادداشت بردارید خود را راحت از
حفظ و بیاد پیری مطالب می کند و
نیز همزمان نمی توانید هم مطلبی را

بنویسید و هم گوش دهید . پس در
حین مطالعه لطفا یادداشت برداری
نمائید

توضیح دوم

چگونه درس بخوانیم تا کمتر فراموش
کنیم؟

در این مقاله میخوانیم در مورد
نحوهی یادآوری بهتر و اینکه چگونه
مطلب را بخوانیم تا کمتر فراموش

کنیم، توضیحاتی بدیهیم. کسانی که به
نحوی با تحصیل و درس خواندن ارتباط
دارند، از دانش آموزان ابتدایی گرفته تا
دانشجویان دانشگاهها، همه دارای یک
دغدغه اساسی می باشند. این دغدغه و
نگرانی همان چگونه درس خواندن
و افزایش بهره وری از زمان مطالعه می
باشد. اغلب با خانواده هایی روبرو می
شویم که بیان می کنند، فرزندم خیلی
درس می خواند اما نتیجه لازم را نمی
گیرد و یا دانش آموزان بسیاری را

میشناسیم که با وجود زحمت زیادی که میکشند، نتیجهی مطلوب خود را برده‌ت نمی‌آورند. زحمت و تلاش باید در جهت صحیح باشد تا منجر به نتیجه شود. پس با ما همراه باشید.

قبل از اینکه روش‌های مربوط را برطرف کامل آموزش دهیم، میخواهیم انواع (حافظه) را مورد بررسی قرار دهیم.

انواع حافظه:

انسان برطور کلی دارای ۳ نوع حافظه
(حسی)، (کوتاهمدت) و (بلندمدت)
است. گنجایش (حافظه حسی) (که از

هوای پنجگانه تشکیل شده است)، بسیار محدود میباشد و اطلاعات در حدود ۱ تا ۳ ثانیه در این حافظه باقی میمانند. اگر اطلاعات مورد توجه و دقت واقع شوند، وارد (حافظه‌ی کوتاهمدت) میشوند. ما در طول روز، اطلاعات زیادی را میبینیم، میشنویم و ... اما فقط آنهایی وارد حافظه‌ی کوتاهمدت میشوند که به آنها دقت کنیم.

حافظه‌ی کوتاهمدت) نیز حجمی به (نسبت محدود دارد و مدت زمان کمی (البته بسیار بیشتر از حافظه‌ی حسی) باقی میماند. ۳ روش (تداعی، تصویر و مرور) میتواند باعث انتقال مطلب به (حافظه‌ی بلندمدت) شوند. در ادامه به هر یک از این روش‌های کوتاه‌مدتی خواهیم داشت

تداعی - ۱

ارتباط به هم پیوسته (زنجیروار)
مطلبها، باعث انتقال مطلبهای جدید به
(حافظه بلندمدت) میشوند. فرض
کنید موضوعی در حافظه بلندمدت

شما وجود دارد (به دلیل تکرار و ...)
اکنون اگر موضوعی جدید را به همان
موضوع ارتباط دهید، در حافظه‌ی
بلندمدت شما باقی میماند. اگر مطالبی
را که مطالعه می‌کنید، با مطالبی قبلی و
یا جریانات روزمره‌ی خود ارتباط
دهید، آنها را بهتر یادآوری خواهید
کرد .

۲- تصویر:

اگر یک تصویر را به همراه یک متن نگاه کنید و تا مدتی از هیچکدام استفاده نکنید (بعد از گذشت زمان) تصویر را بهتر از متن یادآوری خواهید کرد. مفزها از دو نیمکره تشکیل شده است.

حافظه‌ی بلندمدت در نیمکره‌ی راست و حافظه‌ی کوتاهمدت در نیمکره‌ی چپ قرار دارد. متن، نوشته، فرمول و ... در حافظه‌ی کوتاهمدت و تصویر و رنگ در حافظه‌ی بلندمدت قرار دارند. بنابراین اگر مطلبی را که میخوانید، به شکل تصویری به حافظه‌ی بلندمدتان منتقل کنید، آن را بهتر به یاد می‌آورید.

۳- مرور:

تکرار، مؤثرترین راه حفظ اطلاعات در
(حافظه‌ی بلندمدت) است. اما این که
مطلبها را در چه فاصله‌ی زمانی مرور
کنیم، موضوع بسیار مهمی است.
بهترین راه مرور، این است که

خلاصه‌نویسی (نمودارهای درختی) را
در ذهن خود را رسم کنید و قسمتهایی
را که نتوانستید یادآوری کنید، از روی
منبع (جزوه، کتاب و ...) اصلاح کنید

زمانیکه شما مطلبی را میخوانید، تا ۲۴
ساعت در (حافظه بلندمدت) شما
وجود دارد. ولی بعد از ۲۴ ساعت،

جزئیات کمی از موضوع را فراموش
نمایند. پس، اولین مرور بعد از مطالعه،
۲۴ ساعت بعد از اولین یادگیری است.
یک هفته بعد، باید برای بار دوم، مطلب
را مرور کنید اما یک ماه بعد، دوباره
باید مطلب موردنظر را مطالعه کنید و
آخرین مرحله، ۴ ماه بعد است. اگر
مرحله‌های مرور را به‌طور دقیق اجرا
کنید، مطمئن باشید که مطلب برای
همیشه در (حافظه بلندمدت) شما باقی
بماند. ۴ دلیل عمده وجود دارد که

داوطلبان، مطلبها را به خوبی یادآوری
نمیکنند، که در اینجا آنها را مورد
بررسی قرار میدهیم

دلایل اصلی فراموشی مطالب خوانده
شده:

عدم رعایت واحد زمانی مطالعه

در هر واحد زمانی طلبهای ابتدایی و
انتزاعی در هر واحد مطالعه، بهتر
یادآوری میشوند. بنابراین باید مطالعه
را از نظر زمان در حدود ۷۵ تا ۹۰ دقیقه

انتخاب کنیم تا طلبه‌های بیشتری را
یادآوری کنیم.

عدم مطالبه‌ی درس هر روز در همان
روز:

داوطلبانی که در حال تحصیل هستند یا
در برخی از درسها به کلاس میروند،
باید درسهای داده شده در هر روز را،
همان روز مطالعه کنند، در غیر
اینصورت، طلبها به خوبی یادآوری
نخواهند شد .

عدم رعایت فاصله‌های زمانی مرور

اگر فاصله‌های زمانی مرور، به‌درستی رعایت نشوند، به‌ب‌ب عدم یادآوری .
مطلب خواهند شد

عدم دست‌رسانی اطلاعات

در برای پایه، اطلاعات، حجم بسیار
محدود دارند، بنابراین با مطالعاتی شب
آزمون، امکان مطالعاتی آنها در جلساتی
آزمون وجود داشت. فرض کنید حجم
مطالعاتی برای پایه به اندازه‌ی یک
کتاب (باشد، یادآوری این مطالعات (یعنی

بیدا کردن يك مطلب از بين مطلبهای
دیگر) کار به نسبت ساده‌های است، اما
حجم مباحثهای کنکور، بسیار زیاد است،
به اندازه‌ی يك (کمد). بنابراین،
یادآوری مطلبی از بين هم‌هی مطلبها،
کار بسیار دشواری است. اما اگر
اطلاعات را برصورت دست‌یابی شده
در ذهن خود (در کمد) ذخیره کنید،
یادآوری آن بسیار ساده‌تر خواهد بود.

روشرهایی برای یادآوری بهتر مطالب
: خوانده شده

:(تداعی لفظ‌های یادآوری (قصد زمان

بسیاری از داوطلبان در هنگام مطالعه،
به صورت ناخودآگاه اولین آزمون
(کنکور آزمایشی و یا آزمون‌های
کلاسی) را بر عنوان هدف خود در نظر
میگیرند. این موضوع باعث میشود تا

بعد از برگزاری آزمون، بخشی زیادی از
مطلب فراموش شود. (قصد زمان) یعنی
اینکه، تصمیم بگیریم مطلب را تا چه
زمانی میخوانیم در حافظه خود نگه
داریم، تأثیر بسیار زیادی در میزان
یادآوری خواهد داشت.

فقط کافی است لفظ برای یادآوری و

زمان آن را در هنگام مطالعه در ذهن خود نگه دارید. یعنی در همان لحظه که مطلب را میخوانید، بخواهید که مطلب تا روز کنکور در (حافظی بلندمدت) شما باقی بماند. البته اینکار برطور کامل، درونی است و شما باید با استفاده از ذهن خود این کار را انجام دهید. مطمئن باشید اگر (قصد زمان) درستی (تا روز کنکور) را انجام دهید، به یقین، مطلبها را بهتر یادآوری خواهید کرد.

: به حافظه‌ی خود اعتماد کنید

در آزمایشی که بالاها پیش توسط
متخصصان صورت گرفت، حافظه‌ی

افرادی که به حافظه‌ی خود اعتماد دارند، با افرادی که به حافظه‌ی خود اعتماد ندارند، مقایسه شد. در این آزمایش، مشخص شد، حافظه مانند یک شبکه است و سوراخهای شبکه، محل ذخیره و نگهداری اطلاعات میباشد و در انسانهایی که به حافظه‌ی خود اعتماد دارند، دارای گنجایش بیشتری نسبت به افرادی است که به حافظه‌شان اعتماد ندارند. بسیاری از داوطلبان کنکور پس از مطالعه میگویند: (مطلب را فراموش کردم) در

حالی که باید بگویند: (این مطلب را خوب
) به حافظه‌ام نسپردم

اعتماد به حافظه، بر معنی توهم و
پادفاندیشی نیست. پژوهش‌ها ثابت
کرده که بهر چه افراد استثنایی که
تعدادشان بسیار کم است، قدرت
حافظه‌ی انسان‌ها به‌طور تقریبی با هم

برابر است و اگر در عمل، تفاوت‌هایی وجود دارد، به‌طور کامل به نحوهی استفاده از حافظه مربوط می‌شود. به بیان ساده‌تر، پتانسیل و قدرت حافظه‌ی انسان‌ها با تمرین و اعتماد، قابل افزایش خواهد بود. بنابراین کافی است به حافظه‌ی خود اعتماد کنید. این کار، بسیار ساده است. کافی است قبل از شروع مطالعه، به خودتان بگویید: (من حافظه‌ی بسیار قوی دارم و هرچه را بخوانم در حافظه‌ام می‌ماند.) البته

عملکردن به مورد های گفته شده در این مقاله، برطور قطع تأثیر منفی در میزان یادآوری خواهند گذاشت و تنها با اعتماد به حافظه، تغییری در شرایط ایجاد نمیشود. اما اگر کلیدی مورد های گفته شده در این مقاله رعایت شود، ولی به حافظه خود اعتماد نداشته باشید، تغییر زیادی حاصل نخواهد شد .

: فعالانه و جدی مطالعه کنید

برای اینکه فعالتر مطالعه کنید، برطور
حتم روش صحیح نشستن را رعایت
کنید (به صورت نشسته، پشت میز،
روی صندلی و بتون فقرات به طور
عمودی). مطالعه‌ی فعالانه که بپ

فزایش میزان ماندگاری مطلبها در ذهن
میشود، با روشهای متفاوتی ایجاد
میشود. علاوه بر رعایت صحیح
وضعیت نشستن، یادداشتبرداری نیز در
مطالعه‌ی فعال، تأثیر زیادی خواهد
داشت.

به صورت تدریجی (مستمر) مطالعه
کنید :

یادگیری برصورت تدریجی و مستمر،
ببب افزایش میزان ماندگاری مطلبها در
ذهن میشود. اگر آب يك استخر را روی
يك سنگ بریزیم، هیچ اتفاقی نمیافتد، اما
اگر آن را برصورت قطرهقطره روی
يك سنگ بریزیم، سنگ سوراخ میشود.

برخی از داوطلبان تصور میکنند اگر
مطلبه‌ها را ۳ ساعت متوالی مطالعه کنند،
یادگیریشان افزایش می‌یابد. در حالیکه
این تصور، اشتباه است. البته ممکن است
به خاطر ایجاد فضای مورد مطالعه، حل
تمرینها و یادگیری آن آسانتر شود اما
این موضوع با ماندگاری طولانیتر و
بهتر مطلبها و یادآوری سریعتر
متفاوت است. برای اینکه مطلبها را
بهتر یادآوری کنید، بهتر است به جای
اینکه ۳ ساعت و در یک روز آن را

مطالعه کنید، هر روز ۳۰ دقیقه به مطالعه
بپردازید. توصیه میکنیم در یکی از
دوره‌های ضعیف خود اینکار را انجام
دهید و نتیجه‌ی گفتاگیر آن را ببینید

فرهپیدن و حلکردن مطالبها

فرصت کم داوطلبان کنکور و از طرفی
حجم مبحثها بعب میشود تا برخی از
مبحثها، مطلبها را بدون فهمیدن حفظ
کنند. اینکار بعب میشود تا در هنگام
یادآوری، مشکلهای زیادی ایجاد شود.
فهمیدن و حل مطلبها بعب میشود تا
میزان ماندگاری آن در ذهن، افزایش
یابد. توصیه میکنیم مطلبها را تا زمانیکه
خوب حل نکردهاید، حفظ نکنید. البته

برخی از طلبرها وجود دارند تا
پیشنیازی برای دیگر طلبرها باشند. اما
عده‌هی طلبرها را میتوان با دلیل حل
کرد. این موضوع بعب افزایش میزان
یادآوری است

توضیح سوم

نکته مهم برای مطالعه بهتر،

راهنمای روش مطالعه صحیح و اصولی و

روشهای مرور مطالب خوانده شده

مقدمه

آیا تاکنون به این موضوع فکر کرده‌اید

که هنگام مطالعه از چه روشی استفاده

میکنید؟ یک روش مطالعه صحیح و

Powered by

WPS Office

اصولی میتواند بسیاری از مشکلات
تحصیلی را از بین ببرد. بر ریسرهای بعمل
آمده گویای آن است که افرادی که در
زمینه تحصیل موفق بوده‌اند، روش
صحیحی برای مطالعه داشتند. یادگیری
(مسئله‌های است که در

برابر طول زندگی انسان بویژه در
دوران دانش آموزی و دانشجویی
اهمیت زیادی دارد. چرا که دانش
آموزان و دانشجویان همیشه در معرض
امتحان و آزمون قرار دارند و موفقیت

در آن آرزوی بزرگشان است.

باید به افرادی برخوردی کنید که
میگویند: همه کتابها و جزوهها را
میخوانم، اما موقع امتحان آنها را
فراموش میکنم، یا من استعداد درس
خواندن را ندارم، چون با اینکه همه
مطالب را میخوانم اما همیشه نمراتم
پایین است و یا بسیاری از اینگونه
مشکلات به نداشتن یک روش صحیح
برای مطالعه باز میگردد. عدلهای فقط به
حفظ کردن مطالب اکتفا میکنند، بطوری

که یادگیری معنا و مفاهیم را از نظر دور میدارند. این امر موجب فراموش شدن مطالب بعد از مدتی میشود، در واقع آنچه اهمیت دارد یادگیری معنا و مفهوم است، چیزی که نمیتوانیم و نباید از آن دور باشیم.

برای آنکه مطلبی کاملا آموخته شده و با اندوخته‌های پیشین پیوند یابد، باید حتما معنا داشته باشد، در این صورت احتمال یادگیری بیشتر و احتمال فراموشی کمتر خواهد شد. بنابراین قبل

از اینکه خود را محکوم کنیم به نداشتن استعداد درس خواندن ، کمبود هوش ، کمبود علاقه ، عدم توانایی و سایر موارد ، بهتر است نواقص خود را در مطالعه کردن بیابیم و به اصطلاح آنها بپردازیم. در اینصورت به لذت درس خواندن پی خواهیم برد. اولین قدم در این راستا آن است با اندکی تفکر عادت‌های نامطلوب خود را در مطالعه یافته و سپس عادت‌های مطلوب جایگزین آن گردد.

برای تغییر عادات مطالعه مراحل زیر را
باید در نظر گرفت:

آگاهی، درباره موضوع

1. علاقه

2. ارزیابی، ارزیابی اطلاعات بدست

آمده با در نظر گرفتن موقعیتهای

موجود

3. مطابقت خود با فکر تازه و اختیار و

قبول آن

انواع روش‌های مطالعه

روش بی‌ختمام

این روش یکی از مهم‌ترین و معروف‌ترین روش‌های به‌سازی حافظه است. نام این روش همانند نام انگلیسی آن (4) (متشکل از حروف اول شش مرحله آن است).

مراحل پیش‌خوانی

در این مرحله کتاب یا مطلب بصورت یک مطالعه اجمالی و مقدماتی مطالعه

شود. از جمله موارد این مرحله خواندن
عنوان فصلها ، خواندن سطحی فصل ،
توجه به تصاویر ، بخشهای اصلی و
فرعی و خلاصه فصلها میباشد. هدف
در این مرحله یافتن یک دید کلی نسبت
به کتاب و ارتباط دادن بخشهای مختلف
کتاب با یکدیگر میباشد.

مرحله سؤال کردن

پس از مطالعه اجمالی موضوعات و نکات
اصلی ، به طرح سؤال در مورد آنها
بپردازید. این کار باعث افزایش دقت و

تمرکز فکر و سرعت و سهولت یادگیری
میگردد.

مرحله خواندن

در این مرحله به خواندن دقیق و کامل
مطالب کتاب پرداخته ، که هدف
فهمیدن کلیات و جزئیات مطالب و نیز
پاسخگویی به سوالات مرحله قبل میباشد.
در مرحله خواندن برای فهم بهتر
مطالب میتوان از کارهایی مثل یادداشت
برداری ، علامت گذاری و خلاصه

نویسی بهره جست.

مرحله تفکر

در این مرحله هنگام خواندن ، باختن
سوآلها ، و ایجاد ارتباط بین دانستهرای
خود ، درباره مطلب فکر کنید. در این
مورد نیز مهمترین اصل همان بسط
معنایی است. بسط معنایی ممکن است در
مراحل پنجم و ششم نیز یعنی در مراحل
از حفظ گفتنی و مرور کردن نقشی

داخته باشد.

مرحله از حفظ
گفتنی

در این مرحله باید بدون مراجعه به کتاب و از حفظ به یادآوری مطالب خوانده شده پرداخته شود و بار دیگر به سوالاتی که خود فرد طرح کرده بود پاسخ دهد. در اینجا باید مطالب آموخته شده را در قالب کلمات برای خود کرده ، در غیر اینصورت لازم است که مجدداً به خواندن مطالبی که آموخته

نشده پرداخته شود. مرحله از حفظ
گفتنی در پایان هر بخش انجام میگیرد
و وقتی بخشهای يك فصل به اتمام رسید
به مرحله بعد ، یعنی مرور کردن یا
آزمون وارد میشویم.

مرحله مرور کردن

این مرحله ، که مرحله آزمون نیز
میباشد، در پایان هر فصل انجام میگیرد.
در اینجا به مرور موضوعات اصلی و
نکات مهم و نیز ارتباط مفاهیم مختلف
به یکدیگر پرداخته و در صورت

برخورد با موضوعات مورد اشکال به متن اصلی یا مرجع مراجعه شود. یکی از راههای کمک به این مرحله پاسخگوئی به سئوالات و تمرینات پایان فصل است: اجرای این مرحله میتواند مقداری از اضطراب امتحان را کاهش دهد.

روش دقیق خوانی

هدف از این مرحله این است که مطالب کامل و دقیق درک شده و بصورتی سازمان یافته و منظم در حافظه نگهداری

Powered by

WPS Office

شود. برخی از فنون موجود که میتوانند
به روش دقیق خوانی کمک کنند عبارتند
از:

تکنیک خلاصه برداری

به نوشتن عبارت ، مفاهیم و موضوعات
کلیدی متن پرداخته ، بطوری که در
مرور مطالب ، با نگاه کردن و خواندن
خلاصهها ، همه مطالب خوانده شده را
یادآوری کند. یک روش بسیار مطلوب
این است که از خلاصهها نیز دوباره
خلاصه برداری شود.

تکنیک بازماندهی مطالب

این تکنیک باعث افزایش درک و سرعت یادگیری و سهولت در بازیابی مطالب آموخته شده میشود. برای بازماندهی مطالب استخراج به بخشی از متن اصلی مورد مطالعه لازم است که عبارتند از:

موضوع اصلی: موضوعی که تمامی مطالب را در بر میگیرد و بقیه مطالب حول و حوش آن میچرخد.

نکته‌های اصلی: خطوط و اندیشه‌های اصلی و مهم هستند که در مجموع

موضوع اصلی را میسازند و از صراحت
بیشتری برخوردار است.

نکات جزئی: اطلاعات جزئیتر هستند
که بصورت مثالها ، نمونهها ، عکس و
تصویر اطلاعات واقعی مطرح میگردند.

تکنیک علامت گذاری در متن

در این تکنیک علامتهایی را بر روی
متن اصلی انجام داده ، از قبیل علامت
گذاری به شکلهای مختلف در متن ، خط
کشیدن زیر عبارات مهم ، حاشیه

نویسی و ... ، این موارد بسته به
صلیقرهای افراد متفاوت میباشد. اما
نکته مهمی که در هر نوع علامت
گذاری هائز اهمیت است این است که ،
بهتر است همانند تکنیک با زمان دهی ،
مطالب را در به دسته مجزا (موضوع
اصلی ، نکته اصلی ، موارد جزئی) قرار
داده و آنها را با علامتهای مختلف
نشان دهید.

در کنار روش مطالعه عوامل محیطی نیز
در میزان یادگیری تأثیر دارد. یک محیط

مناسب باعث توجه و تمرکز بهتر و
بیشتری میشود.

حذف عوامل مزاحم فکری

مواردی هست که بخش عظیمی از وقت
و فعالیت ذهنی را موضوعاتی به خود
مشغول میدارند که هیچ رابطه با موضوع
ندارند، موضوعاتی مانند: رفتار معلمان
و استادان ، افزایش شهریه و نوع رفت
و آمد و برخی از موضوعاتی هستند
که موقع مطالعه اگر به آنها فکر خود از
کارایی مطالعه میکاهد. برخی حتی خیال

بردازیرایشان را موقع مطالعه انجام میدهند؛ که به شدت فکر را آشفته کرده و تمرکز را از بین میبرد. توصیه کلی این است که اگر ذهن خود را از افکار مختلف پاک کنید تا بر روی موضوع مورد مطالعه تمرکز کنید، مطالعه را کنار بگذارید و زمانی مطالعه را شروع کنید که بر حال، علاقمند و متمرکز هستید.

فراهم کردن محیط مناسب

محل و مکانی که مطالعه در آنجا انجام میشود باید مناسب باشد. منظور از محل

مناسب مکانی است که آرام ، ساکت و دور از عوامل مزاحم محیطی باشد، این باعث تمرکز بهتر روی موضوع مطالعه میشود. بعضی افراد محل و زمانی را برای مطالعه انتخاب میکنند که بسیار شلوغ و پر سرو صدا است و بعضی از افراد رختخواب را برای مطالعه انتخاب میکنند و توقع یادگیری سطح مطلوب را دارند، ولی از این حقیقت غافلند که این محلها بدترین محل برای مطالعه است. بارها شنیده ایم که دانش آموز یا

دانشجویی می گوید :

((دیگر حال و حوصله خواندن این کتاب

را ندارم)) یا ((آنقدر از این کتاب خسته

شده ام که قابل گفتن نیست)) و یا

((هر قدر میخوانم مثل اینکه کمتر یاد

می گیریم)) و یا ((10 بار خواندم و

تکرار کردم ولی باز هم یاد نگرفتم)) به

راستی مشکل چیست ؛ آیا برای یادگیری

درس واقعا باید 10 بار کتاب را

خواند ؛ آیا باید دروس خود را پشت

پرده مرور کرد؟ و آیا باید دهها بار

درس را تکرار کردتا یاد گرفت ؛ مطمئنا
اگر چنین باشد ، مطالعه کاری سخت و
طاقت فرسا است . اما واقعیت چیزی
دیگر است . واقعیت آن است که این
گروه از فراگیران ، روش صحیح مطالعه
را نمی دانند و متاسفانه در مدرسه و
دانشگاه هم چیزی راجع به چگونه درس
خواندن نمی آموزند . یادگیری و مطالعه
، رابطه ای تنگاتنگ و مستقیم با یکدیگر
دارند، تا جایی که می توان این دو را
لازم و ملزوم یکدیگر دانست. برای

اینکه میزان یادگیری افزایشی یابد باید
قبل از هر چیز مطالعه ای فعال و پویا
داشت .

شیوه صحیح مطالعه ، چهار مزیت عمده

زیر را به دنبال دارد:

- 1- زمان مطالعه را کاهش میدهد.
- 2- میزان یادگیری را افزایش میدهد .
- 3- مدت نگهداری مطالب در حافظه را طولانی تر می کند.
- 4- بخاطر بهاری اطلاعات را آسانتر

می باز د.

برای داشتن مطالعه ای فعال و پویانویستن
نکات مهم درحین خواندن ضروری
است تا برای مرور مطالب، دوباره کتاب
را نخوانده و در زمانی کوتاه از روی
یادداشت های خود مطالب را مرور کرد .
یادداشت برداری ، بخشی مهم و حساس
از مطالعه است که باید به آن توجهی
خاص داشت . چون موفقیت شما را تا
حدودی زیاد تضمین خواهد کرد و
مدت زمان لازم برای یادگیری را

کاهش خواهد داد. خواندن بدون یادداشت برداری یک علت مهم فراموشی است.

روش روش مطالعه :

خواندن بدون نوشتن خط کشیدن زیرنکات مهم هاشیه نویسی خلاصه نویسی کلید برداری خلاقیت و طرح شبکه ای مفرد

1- خواندن بدون نوشتن: روش نادرست مطالعه است . مطالعه فرآیندی

فعال و پویا است و برای نیل به این هدف باید از تمام حواس خود برای درک صحیح مطالب استفاده کرد. باید با چشمان خود مطالب را خواند، باید در زمان مورد نیاز مطالب را بلند بلند ادا کرد و نکات مهم را یادداشت کرد تا هم با مطالب مورد مطالعه درگیر شده و حضوری فعال و همه جانبه در یادگیری داشت و هم در هنگام مورد نیاز، خصوصا قبل از امتحان، بتوان از روی نوشته ها مرور کرد و خیلی سریع

مطالب مهم را مجدداً به خاطر ببرد .

2- خط کشیدن زیر نکات مهم :این روش نباید نسبت به روش قبلی برتر است ولی روش کاملی برای مطالعه نیست چرا که در این روش بعضی از افراد بجای آنکه تمرکز و توجه بروی یادگیری و درک مطالب داشته باشند ذهنشان معطوف به خط کشیدن زیر نکات مهم می گردد . حداقل روش صحیح خط کشیدن زیر نکات مهم به این صورت است که ابتدا مطالب را بخوانند

و مفهومی را کاملاً درک کنند و سپس
زیر نکات مهم خط بکشند نه آنکه در
کتاب بدنبال نکات مهم بگردند تا زیر
آن را خط بکشند .

3- هائیه نویسی : این روش نسبت بدو
روش قبلی برتر است ولی باز هم
روشی کامل برای درک عمیق مطالب و
خواندن کتب درسی نیست ولی می
تواند برای یادگیری مطالبی که از
اهمیتی چندان برخوردار نیستند مورد
استفاده قرار گیرد.

4- خلاصه نویسی : در این روش شما مطالب را میخوانید و آنچه را که درک کرده اید بصورت خلاصه بروی دفتری یادداشت می کنید که این روش برای مطالعه مناسب است و از روشهای قبلی بهتر می باشد چرا که در این روش ابتدا مطالب را درک کرده پس آنها را یادداشت می کنید اما بازهم بهترین روش برای خواندن نیست .

5- کلید برداری : کلید برداری روشی بسیار مناسب برای خواندن و نوشتن

نکات مهم است . در این روش شما بعد از درک مطالب ، بصورت کلیدی نکات مهم را یادداشت می کنید و در واقع کلمه کلیدی کوتاهترین ، راحتترین ، بهترین و پرمعنی ترین کلمه ای است که با دیدن آن ، مفهوم جمله تداعی شده و به خاطر آورده می شود .

6- خلاقیت و طرح شبکه ای مفرد: این روش بهترین شیوه برای یادگیری خصوصا فراگیری مطالب درسی است . در این روش شما مطالب را

میخوانید بعد از درک حقیقی آنها نکات
مرهم را به زبان خودتان و بصورت
کلیدی یادداشت می کنید و سپس کلمات
کلیدی را بروی طرح شبکه ای مفز می
نویسید (در واقع نوشته های خود را به
بهترین شکل ممکن بازمانده می کنید
و نکات اصلی و فرعی را مشخص می
کنید) تا در دفعات بعد به جای دوباره
خوانی کتاب ، فقط به طرح شبکه ای
مراجعه کرده و با دیدن کلمات کلیدی
نوشته شده بروی طرح شبکه ای مفز ،

آنها را خیلی سریع مرور کنید . این روش درصد موفقیت تحصیلی شما را تا حدود بسیار زیادی افزایش میدهد و درس خواندن را بسیار آسان می کند. و بازده مطالعه را افزایش میدهد.

شرایط مطالعه

((بکارگیری شرایط مطالعه یعنی بهره

وری بیشتر از مطالعه))

شرایط مطالعه ، مواردی هستند که با

دانستن ، بکارگیری و یا فراهم نمودن

آنها ، می توان مطالعه ای مفیدتر با بازدهی بالاتر داشت و در واقع این شرایط به شما می آموزند که قبل از شروع مطالعه چه اصولی را به کار گیرید ، در حین مطالعه چه مواردی را فراهم سازید و چگونه به اهداف مطالعاتی خود برسید و با دانستن آنها می توانید با آگاهی بیشتری درس خواندن را آغاز کنید و مطالعه ای فعالتر داشته باشید :

1- آغاز درست : برای موفقیت در مطالعه ، باید درست آغاز کنید.

2- برنامه ریزی : یکی از عوامل اصلی موفقیت ، داشتن برنامه منظم است .

3- نظم و ترتیب: اساس هر بازمانی به نظم آن بستگی دارد .

4- حفظ آرامش: آرامی ضعیف ناخود آگاه را پویا و فعال میکند.

5- استفاده صحیح از وقت : بنیامین

فرانکلین، ((آیا زندگی را دوست دارید؟

پس وقت را تلف نکنید زیرا زندگی از

وقت تشکیل شده است .))

6- سلامتی و تندرستی: عقل سالم در

بدن سالم است .

7- تغذیه مناسب: تغذیه صحیح نقش

مهمی در سلامت می دارد.

8- دوری از مشروبات الکلی : مصرف

مشروبات الکلی موجب ضعف حافظه می

شود .

9 ورزش : ورزش کلید عمر

طولانی است .

10- خواب کافی: خواب فراگیری و

حافظه را تقویت می کند.

11 درک مطلب: آنچه در حافظه بلند

مدت باقی می ماند ، یعنی مطالب است .

چند توصیه مهم که باید فراگیران علم از آن مطلع باشند.

1- حداکثر زمانی که افراد می توانند

فکر خود را بروی موضوعی متمرکز

کنند بیش از 30 دقیقه نیست ، یعنی

باید سعی شود حدود 30 دقیقه بروی

یک مطلب تمرکز نمود و یا مطالعه داشت

و حدود 10 الی 15 دقیقه استراحت

نمود پس مجدداً با همین روال شروع

به مطالعه کرد.

2- پیش از مطالعه از صرف غذاهای

چرب و سنگین خودداری کنید. و چند

ساعت پس از صرف غذا مطالعه ننمایید

چون پس از صرف غذای سنگین بیشتر

جریان خون متوجه دستگاه گوارش

میشود تا به هضم و جذب غذا کمک

کند و لذا خونرسانی به مغز کاهش می

یابد و از قدرت تفکر و تمرکز کاسته

میشود. از مصرف الکل و دارو هم

خودداری فرمایید همچنین غذاهای

آردی مثل نان و قندی قدرت ادراک و تمرکز را کم می کند نوشته های گزاردار هم همینطور هستند.

3- ذهن آدمی با هوش است اگر یادداشت بردارید خود را راحت از حفظ و بیاد بیاری مطالب می کند و نیز همزمان نمی توانید هم مطلبی را بنویسید و هم گوش دهید . پس در حین مطالعه لطفا یادداشت برداری ننمایید ..

انسان به عنوان یکی از موجودات عالم ،

امتیازات زیادی نسبت به سایر موجودات دارد. یکی از این امتیازات قدرت یادگیری، تفکر و حفظ اطلاعات است. قدرت یادگیری و حفظ اطلاعات باعث تفاوت میان انسان و حیوان شده و نیز برتری انسان را نسبت به سایر موجودات به اثبات رسانده است.

بنابراین درگیری فکری با استعداد حوال بر انگیز حافظه و یادگیری در حافظه محدود به زمان حاضر که مادر آن زندگی می کنیم نیست بلکه بسیاری از

تمدن‌ها در گذشته منشاء و کارکرد حافظه
را مدنظر داشته اند .

بیش از ۲۵۰۰ سال پیش ، یونانیان ، هنری
را در باره حافظه اختراع کردند که
عموما تحت عنوان تدابیر ((یادیار))
نامیده می شود . و به معنی نقش بستن
اثرات مکانها و تصاویر بر روی حافظه
است .

اولین سیستم تقویت حافظه به وسیله
شاعر یونانی به نام سیمونیدز
() در قرن پنجم و

ششم قبل از میلاد پدید آمده است .
شرع واقعہ چنین است کہ ہیمنیدز ،
تالار ضیافتی را کہ در آن شعر طویلی
را ایراد کردہ بود برای چند لحظہ ترک
کرد . در همین حین ، بقف تالار فرو
می ریزد و در نتیجہ تخریب تالار و
مرگ میزبانان ، هویت آنان غیر قابل
شناختی می شود . اما پس از بازسازی
تالار ، ہیمنیدز توانست جایگاہ دقیقہ
ہر یک از حاضرین را بیش از قرائت
شعر بیاد آورد و تمامی آنرا را شناختی

کند بدین ترتیب بود که نخستین تئوری
تداعی در بخاطر بیماری و اساس تمامی
بسیستمهای منمو تکنیک (تدابیر
یادیار ابدید آمد .

افلاطون می گوید : روح دارای بستری
است از موم قالب بازی شده که منحنی ،
غلظت و خلوص آن در افراد مختلف
متفاوت است و همین موم نقش
احساسات و اندیشه ها را می پذیرد. این
نقش حک شده که از حیث برجستگی
مانند نقوش یک مهر به نظر می رسد ،

همانند نشانه ای از اشیاء است که امکان
بخاطر آوردن آنها را فراهم می‌سازد .
اگر نشانه ای ناپدید و فراموش می‌شود
، به این خاطر است که به طور کامل بر
روی این موم حاکم نشده است .

ارسطو معتقد بود: حافظه مجموعه ای از
تصاویر ذهنی است که تنها از راه
تأثیرات حسی به دست می‌آید . وی
تنها کسی بود که قوانین منمو تکنیک را
به صورت تداعی پایه ریزی کرد. سنت
توماس اکیناس ، به قانون اولیه تداعی

اربطو را احیاء کرد.

۱- قانون تشابه : خاطره مشابه با تاثیر معینی به یاد می ماند .

۲- قانون عکس یا متضاد : اگر دو یا چند تاثیر ، آنتی تز یکدیگر باشند داشتن یکی به سبب یاد آوری دیگری می شود.

۳- قانون همزمانی یا همراهی : اگر دو یا چند تاثیر همزمان اتفاق بیافتند ، بروز یکی به سبب یاد آوری دیگری می شود .

بنابراین بر اساس نظریات داده شده می

توان گفت حافظه عبارت است از کنشی که اشیای تجارب گذشته را در بر می گیرد . یا یک استعداد همگانی در بخاطر بسیاری رویدادها و اطلاعات و همچنین یاد آوری آنراست پس حافظه قابلیت رشد ، تقویت و پرورش را داشته و بیش از همه به بکارگیری و تمرین نیاز دارد . حافظه شبیه عضله می باشد که با تمرین کردن پرورش یافته و تقویت می گردد و در صورت عدم بکارگیری سست و تنبل می شود .

در این مقاله قواعدی را بیان می کنیم که شما را در داشتن یک حافظه خوب یاری می کنند . همچنین تکنیکهای ساده و در عین حال کاملا موثر و کاربردی را ارائه می دهیم که پس از مطالعه و یادگیری و در صورت بکارگیری آنها شاهد تحول بسیار چشمگیری در روند بخاطر بیماری مطالب خواهید بود .

تقویت و بهبود حافظه همان یادگیری بهتر است . تقویت حافظه یعنی رعایت

اصول و قوانین هاکم بر یادگیری ، اگر
قوانین هاکم بر یادگیری را خوب
رعایت کنیم بهتر یاد خواهیم گرفت و
در نتیجه احساس می شود که کارائی
حافظه بالا رفته است پس حافظه ما
تقویت شده است تقویت حافظه یا
پرورش حافظه همان عوامل موثر بر یاد
آوری است که روان شناسان به عنوان
روشهای پرورش حافظه پیشنهاد کرده
اند . قبل از بیان روشهای موثر در
بخطای بسیاری ، اصول هاکم بر یادگیری

را ذکر می کنیم که عبارتند از :

۱- مرحله اول توجه : اولین گام در

جریان هریادگیری توجه است .

۲- مرحله دوم زبان گردانی : گام

دوم در یادگیری ((زبان گردانی))

مطالب مهم است . زبان گردانی عبارت

است از تبدیل مطالب شنیده یا خوانده

شده به زبان مشخص و معنی دار . این

کار را می توان از طریق برگرداندن

مطالب به زبان خودمان یا ایجاد

تصویری در ذهن از مطالب مزبور

انجام داد .

۳- مرحله سوم پیوند مطالب جدید با

دانسته های قبلی : مرحله سوم در

یادگیری کلامی بسیار مهم است . اگر

به مطالبی توجه کرده و آنرا به زبان

خود برگردانده باشید . بازهم بیش از

چند لحظه در خاطرتان باقی نخواهند

ماند . برای فراموشی نکردن و بخاطر

ببردن چنین مطالبی در حافظه بلند

مدت ، باید از مکانیسم پیوند استفاده

کرد . منظور از پیوند ایجاد ارتباط بین

مطالب جدید و دانسته های قبلی است .

ویژگیهای راهبرای بهبود حافظه

الف : اصول استفاده از حافظه

ب : بهداشت حافظه

ج : اصول اولیه مطالعه

د : درک و یادگیری و یادگیری

الف - اصول استفاده از حافظه :

۱- آموزش : به وسیله آموزش می توان

عمل فراگیری یا بهره گیری از حافظه را

که یک فعالیت مستقیم و قابل کنترل

است

افزایشی

داد .

۲- علاقه: اگر به موضوعی علاقه مند باشید
بهرتر آن را یاد می گیرید. موضوع مورد
مطالعه و همچنین میزان علاقه ای که
خواننده نسبت به مطلب دارد ، در
بخطای بیاری آن مطلب در حافظه تاثیر
زیادی دارد بخاطر سپردن موضوعات
مورد علاقه در حافظه به سهولت انجام
می گیرد . و همچنین به آسانی می توان
آنها را بیاد آورد بنابراین علاقه در

یادگیری نقش دارد . هر چه قدر حافظه قوی داشته باشید به خاطر سپردن مطالبی که به آنرا علاقه ای ندارید امکان پذیر نخواهد بود . فقط از راه ایجاد علاقه در خود می توانید از عهده این کار بر آید.

۳- تمرکز حواس : داشتن تمرکز حواس هنگام یادگیری موجب می شود که مطالب آموخته شده بهتر در حافظه باقی بماند . اصولاً بدون داشتن تمرکز نمی توان مطالبی را به خوبی فهمید . باید

هنگام مطالعه تمامی حواس خود را بر روی مطالب متمرکز کنید تا بتوانید آنها را به حافظه خود بسپارید . برای ایجاد تمرکز باید شرایط مطالعه را نیز رعایت کنید . در واقع با رعایت شرایط مطالعه موفقیت مناسبی را برای تمرکز و یادگیری بهتر مطالب ایجاد می کنید.

۴- طبقه بندی مطالب مورد مطالعه :
(ارتباط) :یکی از اصول حاکم بر حافظه اصل ارتباط و بهم پیوستگی است یعنی ، حافظه مطالب مرتبط و به هم پیوسته را

بهرتر در خود جای می دهد و هر چه قدر
آموخته های شما بیشتر با همدیگر ارتباط
داشته باشند به همان نسبت به خاطر
بیماری و بیاد آوری آنها آسانتر خواهد
بود. حافظه به شکل زنجیره ای عمل می
کند. بنابراین مطالب باید به صورت
زنجیره ای، پیوسته و در ارتباط باهم
در آیند تا کار بخاطر بیماری و از آن
مرهتر، عمل بیاد آوری راحت باشد.

۵- خوب درك کردن (درك
مفاهیم) : پرفسور ((ربروت توکه))

می گوید : ((درسی که کاملا فرمیده شود از قبل یاد گرفته شده است)) پس اگر مطلبی را بجای حفظ کردن بفهمید ، بهتر در حافظه ضبط و بایگانی می گردد . و اصولا اگر متنی به خوبی درک شود ، کمتر فراموش می شود . قبل از آنکه بخواهید مطلبی را حفظ کنید ، ابتدا باید آن مطلب را مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرار دهید . و هنگامی که آنرا به خوبی درک کردید بخاطر بسپارید .

۶- اعتماد به نفس : اعتماد به حافظه

نخستین گام تقویت حافظه است ، باید
به قوی بودن حافظه خود اعتماد داشته
باشید . باید از کاربرد کلمات و
جملاتی که موجب تضعیف حافظه می
شوند جدا خودداری کنید . حتما از
گفتن جملاتی نظیر حافظه ام یاری نمی
کند ، حافظه ام ضعیف شده است .
خودداری کنید. چرا که با گفتن این
جملات ، به خودتان تلقین می کنید که
واقعا حافظه تان ضعیف شده است ، در
آن صورت حافظه نیز به یاری شما نمی

متابند.

نتیجه : آنچه که در ذهن شماست نتیجه یادگیری و بخاطر بیماری صحیح است .
بخاطر بیماری مهارتی قابل کسب است حافظه را می توان طوری تربیب کرد که موثرتر انجام وظیفه کند . کسانی که به روشهای یادگیری خود توجه بیشتر دارند و هنگام به خاطر سپردن مطالبی تمرکز حواس داشته باشند و مطالب را با نظم و ترتیب در حافظه ضبط کنند آن موقع به خاطر آوری مطلب در آنها

آسانتر خواهد بود.

ب - اصول بهداشت حافظه :

چگونه می توان یک حافظه بهتر داشت

؟ یادگیری و حفظ مطالب به چند صورت

امکان پذیر است ؟

چگونه می توان حافظه را به فعالیت و

داشت ؟

ذهن آدمی همچون دیگر اعضاء بدن

احتیاج به مواد غذایی و مراقبت دارد .

همانطور که به وضع پوشش خود دقیق

هستیم باید به بهداشت و سلامت

روانی حافظه و مفرد دقت کنیم . هنگام
کار و فعالیت‌های ذهنی ، برای سلامتی و
جلوگیری از فرسودگی زودرس حافظه
باید موارد بهداشتی زیر را رعایت
کرد :

۱- تاثیر تغذیه مناسب بر حافظه (اعم از
اکسیژن و غذا) : تغذیه مناسب یکی از
مهمترین عوامل در افزایش کارایی حافظه
است . کلسیم و منیزیم و فسفر به
عنصر اساسی و ضروری برای حافظه به
شمار می آید و باید با تغذیه مناسب

مانند : جوانه گندم ، لبنیات ، جگر ، بادام ، گردو ، فندق ، بزریجات و تخم مرغ می توان مواد مورد نیاز مغز را تامین کرد . و در فعالیت برای شدید ذهنی باید از مصرف زیاد چربی ، نان ، و قند بپرهیزید و تا حد امکان از غذاهای دارای پروتئین مانند تخم مرغ ، گوشت جگر ، سیاه و ماهی استفاده کنید . به طور کلی در نظر داشته باشید که پر خوری و معده سنگین فعالیت ذهنی را بیست و محدود می کند

۲- تاثیر دخانیات و مواد مخدر: استفاده از سیگار و دخانیات نه تنها موجب خستگی زودرس جسم و روان می شود بلکه عمل طبیعی سیستم عصب و حافظه را مختل کرده و اثرات دائمی دارد و با عدم استفاده از آنها می توانیم کارایی حافظه را بالا ببریم .

۳- تاثیر استرس بر حافظه : استرس یکی از عواملی است که موجب رکود ذهن در مرحله فکر کردن می شود . استرس در دو مرحله مهم باعث اختلال در عمل

حافظه می شود : یکی در مرحله ثبت اطلاعات و دیگری در مرحله یاد آوری اطلاعات . مسائلی چون مرگ یا حادثه ناگوار برای یکی از اعضای خانواده ، ترس ، خوشحالی بیش از حد و ازدواج می تواند بر کارایی حافظه تاثیر گذارد . توجه : اکثر دانش آموزان موقع امتحان بیشتر به طرف پایین خیره می شود که این عمل کارایی حافظه را در یاد آوری مطالب پایین می آورد پس بهتر است که با جسمانی باز به گونه بالا و چپ یا

بالا و راحت بنگرید . این عمل فیزیکی
به نیمکره های مغز کمک می کند تا
همکاری بهتری داشته باشند و امکان
دستیابی شما به اطلاعات را فراهم
آورند .

۴-تأثیر استراحت در حافظه : هنگام
مطالعه نباید خسته باشید ، اگر احساس
خستگی می کنید کمی باید استراحت
کنید و بعد مطالعه را شروع کنید . پس
از یادگیری نیز حتما استراحت کنید تا
آموخته های شما مجال استحکام و

بایداری در حافظه را پیدا کنند و از به وجود آمدن عامل تداخل جلوگیری شود.

۵-تأثیر آرامی در حافظه : تا حد ممکن

در هنگام مطالعه آرامی بیشتری داشته

باشید چون در وضعیت آرامی ، امواج

آلفا که بین ۸-۱۳ هرتز است در مغز

منتشر می شود . در این حالت انسان می

تواند از حداکثر نیروهای مغز خویش

بهره جوید و یادگیری و بخاطر بیماری

را تسریع بخشد . در ضمن حفظ آرامی

و حالت طبیعی ارگانیزم کارکرد طبیعی

مفز و اعصاب را نیز تسهیل می کند.

ج- اصول اولیه مطالعه :

اولین اصل قبل از شروع مطالعه چیست ؟

چگونه می توان بازده مطالعه را افزایش

داد ؟ نحوه تفکرات و اراده چه نقشی در

مطالعه و کارهای روزمره دارد؟ و

بهترین زمان و مکان مناسب برای مطالعه

چیست ؟ یکی از ضروری ترین و

کاملترین ابزار پیشرفت انسان مطالعه

است برای اینکه بتوانید مطالعه بهتری

داشته باشید تا بازیابی و بخاطر بهاری

آن آسان باشد اصول زیر را باید رعایت
نمائید :

۱-هدف : تیری که بدون هدف رها
شود بی نتیجه خواهد بود. قبل از شروع
مطالعه باید حتما هدف خود را مشخص
کنید . زیرا وقتی که هدف خود را
مشخص کردید آمادگی بیشتری برای
خواندن و یادگیری خواهید داشت و
داشتن هدف به شما کمک می کند تا در
حین مطالعه دقت بیشتری داشته باشید و
تمرکز حواس نیز برهتود می یابد .

بنابراین قبل از مطالعه هر کتابی ، هدف خود را به طور دقیق و واضح بیان کنید .

۲- برنامه ریزی : برنامه ریزی درسی ، این امکان را می دهد که بهتر و در زمان مخصوص به خودش آن درس را بخوانید با طرح برنامه ، نظم خاصی به روند یادگیری خود می دهید . که این نظم خاص بکلیت حافظه در بخاطر بسیاری مطلب کمک می کند.

۳- مکان و زمان مطالعه : مکان مطالعه

باید آرام بوده ،از نور کافی برخوردار
باشد و زمان مطالعه بهتر است موقع
صبح باشد، حافظه وقع صبح فعال تر می
باشد.

بنابراین قبل از شروع مطالعه باید هدف
مشخص شود و به صورت معقول برنامه
ریزی کنید و با علاقه وبدون هر
نگرانی در اجرای برنامه نهایت سعی تان
را بکار ببرید ورزش را به زندگی خود
وارد کنید.

و - درك ، یادگیری و یادگیری :

- چرا برای به خاطر بردن مطالب يك

کتاب ، چند بار آن را می خوانیم و پس

از مدتی مطالب را فراموش می کنیم ؟

- آیا فرسیدن دلیل بر یاد داشتن برای

همیشه است و خلاصه نویسی به چه

صورت باید انجام بگیرد؟

- رعایت کدام اصل بخاطر بردن مطالب

يك کتاب را برای همیشه امکان پذیر می

بازد؟

برای اینکه مطالب خوانده شده را در حافظه بلند مدت خود ضبط کرده و برای مدتهای طولانی بدون مراجعه به اصل کتاب کل مطلب را به یاد داشته باشید و در مواقع لزوم با صرف وقت کمتر به یاد بیاورید می توان از روش خلاصه کردن و الگوهای یادآوری استفاده کرد.

۱- اصل الگوهای یادآوری : عبارت از درک مطلب و متن خوانده شده و نوشتن

آنها به صورت کلمات کلیدی. این کار
که همان خلاصه نویسی می باشد در
هنگام مطالعه بعب افزایش تمرکز حواس
و مانع از خواب آلودگی می شود و
قدرت به یادگیری مطلب را بالا می
برد. بنابراین خلاصه نویسی و الگوهای
یاد آوری که از اصول درک و یادگیری
و یاد گیری است دارای مراحل ذیل می
باشد .

الف: یادداشت برداری : در یادداشت
برداری نکات بصورت اصلی و فرعی

نوشته می شوند بدین صورت که
موضوع اصلی و مورد بحث را نوشته و
هر مطلب را به آن به طور منظم
بر روی شاخه های اصلی و فرعی می
نویسید در اینجا از جمله نویسی پرهیز
می کنید و از کلمات کلیدی استفاده می
کنید . با توجه به اینکه یادداشت برداری
و خواندن دو عمل مجزا می باشد و هر
یک کار فیزیکی متفاوتی دارد لذا از
خواندن توأم با نوشتن پرهیز کنید
زیرا در کار مغز اختلال ایجاد می کند .

ب مرحله بازنگری و تکمیل : پس از بیان مبحث خوانده شده و خلاصه نویسی الگوهای یاد آوری را بررسی، و آن را تکمیل و مرتب کرده و در مرتب کردن سعی کنید کلمات کلیدی باهم ارتباط بیشتر داشته باشد.

ج مرحله تعریف : بعد از آن دو مرحله متن اصلی را کنار گذاشته با نگاه کردن به الگوهای یاد آوری و کمک گرفتن از اطلاعات موجود در متن آنچه را یاد گرفته اید با صدای بلند توضیح

دهید. این مرحله منفرجه را بویا و فعال
خواهد کرد .

د مرحله تکرار و مرور : مرور و یاد
آوری از فراموشی مطالب جلوگیری می
کنند و حفظ و یاد آوری مطالب به
همین عنوان است . اگر مطالب مرور
و تکرار شود از فراموشی آن مطالب
جلوگیری می شود .

بیش از ۹۰٪ از مطالب خوانده شده بعد از
۲۴ ساعت فراموشی می شوند در حالیکه
مرحله مرور مانع از فراموشی مطالب

می شود . پس باید بعد از خلاصه نویسی الگوهای یاد آوری را تکرار و مرور کنید.

اصول دیگر بازی و یادآوری :

۲- تداعی : برای بازی و یادآوری موضوعات جدید باید تداعی مناسب بین آنها برقرار کنید، چون حافظه به صورت زنجیره ای عمل می کند پس باید هر یک از موضوعات را یکی از حلقه های زنجیر در نظر گرفت . آن وقت این حلقه ها را با کمک سیستم های

تداعی برهم پیوند داد. اما از آنجا که هر
چقدر این تداعی غیر منطقی تر باشد
بهتر در حافظه باقی می ماند، بنابراین
باید سیستم های تداعی را به صورت
مضحک مخالفه آیز رنگهای غیر واقعی در
آورد تا موضوعی بهتر در حافظه باقی
ماند. بنابراین تداعی بین اطلاعات
کدام بزرگی در بخاطر بسیاری آنها می
کند.

۳- تجسم : تداعی بین اطلاعات به
تنهایی کافی نیست ، بلکه باید علاوه بر

تداعی ، آنها را به وضوح و آشکارا در
ذهن خود مجسم کنید . تجسم از اعمال
نیمکره راست مفز است . بنابراین اگر
در هنگام بخاطر بیماری از نیمکره راست
مفز خود را نیز بهره بگیرید یعنی
همزمان از دو نیمکره مفز خود استفاده
کنید تداعی یادگیری و بخاطر بیماری
اطلاعات چندین برابر می شود .
بنابراین به طور کلی داشتن هدف ،
اعتماد داشتن ، علاقه ، سلامتی ،
اکسیژن کافی ، دقت ، تمرکز ، استراحت

، خواب کافی ، آرامش ، مدت یادگیری
برنامه ریزی ، یادگیری با فاصله
تصمیم به خاطر سپردن ، خوب درک
کردن و از عوامل موثر در بهبود به
خاطر بیاری و بازیابی حافظه است .

نتیجه

به خاطر سپردن ، مهارت و هنری است
همانند حرف زدن ، خواندن و فکر
کردن هر کسی می تواند با تلاش و
آموزش اصولی بهبود حافظه که ذکر
کردیم هر يك از این مهارتها یا همه

آنها را در خود تقویت کرده و بهتر انجام دهد. زمانی بود که اگر به صفحه ای از يك كتاب نگاه می کردید محال بود حتی مفهوم يك كلمه را درك کنید ولی پس از گذشت سالهای دبستان توانستید هزاران كلمه خوانده و میلیونها جمله بسازید بنابراین استعداد و ظرفیت داشته اید که توانائی نوشتن و خواندن در شما شکوفا گردد اما برای اینکه کارایی حافظه شما برپود یابد باید توجه کنید که همانگونه که اعضا جسمی بدن انسان اگر

حتی جنب وجوش طبیعی و معمولی
خود را از دست بدهند و یا این جنب
وجوش متوقف گردد موجب بی حالی
و بستی می شود تا آنجا که گمان می
رود او مریض است و نیاز به درمان
دارد ، حافظه را هم اگر مدتی رها کرده
و او را برای یاد بیماری های مختلف
بکار نبرید ، کم کم حالت پویائی خود
را از دست داده و انسان احساس می
کند که حافظه او کارایی لازم را
ندارد پس می توانید با رعایت اصول

بره بود حافظه، میزان کارایی حافظه خود
را بالا ببرید .

اصول بره بود حافظه عبارتند از :

۱- اصل استفاده از حافظه

۲- اصل برداشت حافظه

۳- اصل اولیه مطالعه

۴- اصل درك و یادگیری و یاد بیاری

منابع :

1. بیف ، علی اکبر (مترجم) ، روش

های مطالعه ، چاپ دوم ، تهران ،

انتشارات رشد ، 1364

2. میرعابدینی ، امیر ، « چگونه درس

بخوانیم ؛ چگونه امتحان دهیم ؛ » ،

تهران ، نشر

چکامه ، 1371

3

، ، ،

، ،

“

1963

4

1982

تجماع عربان : کارشناس ارشد روانشناسی

تربیتی

://

↓

خبر!

- چرا؟

- به این دلیل که جایگاه درک مطلب بعد از خواندن دقیق، بستری متزلزل و غیر قابل اعتماد است.

این جایگاه در بهترین شرایط، تنها قابلیت نگهداری مطالب خوانده شده، حفظ شده و درک شده را تا 2 روز دارد و پس از آن با یک افت سریع و تصاعدی، حذف مطالب آغاز میشود.

این جایگاه «حافظه کوتاه مدت» (1) نام

دارد؛ حافظهای سرهم، اما موقت که در مطالعه باید به عنوان یک واسطه به آن نگریسته شود. واسطه‌های که وظیفه انتقال داده‌های ورودی از طریق مطالعه را به حافظه بلندمدت، به عهده دارد.

پس:

مکمل مطالعه دقیق هنر انتقال دادن مطالب خوانده شده به حافظه بلندمدت است. امانت‌دارترین راه در این زمینه نیز

مرور است. (3)

درست است که با خواندن دقیق و

یادگیری اصولی و درک عمیق، 90

درصد از راه مطالعه را میپیماییم؛ اما

باید هواسمان باشد اگر 10 درصد باقی

مانده مسیر تا مقصد نرهای را ادامه

ندهیم، عملاً به هدف نرسیده‌ایم و کل

تلاش انجام شده، بی‌هوده و ابر

میشود. به بیان ساده، بیشتر آنچه را که

در زمان مطالعه به دست آورده‌ایم، به

راحتی بر باد میرود.

مرور هدفمند و بازمانده‌ی شده:

ابواب‌ترین عامل حفظ مطالب خوانده شده است.

اطلاعات مهم حافظه کوتاه مدت را که هنگام مطالعه به دست آمده، به حافظه بلندمدت منتقل مینماید.

زمان بیداری مطالب خوانده شده را در حافظه افزایش میدهد.

قشر خاکستری مغز (کورتکس) را فعال میکند.

مرور در کدام مرحله مطالعه صورت
میگیرد؟

مرور یکی از قسمتهای مهم مرحله بعد
از مطالعه است؛ یعنی بر اساس یک
زمانبندی دقیق که بعداً اشاره خواهیم
کرد- پس از اینکه خواندن، یادگیری و
درک کامل صورت گرفت، مرور شروع
میشود.

مرور، عامل یادگیری نیست؛ ولی
یادآوری را تضمین میکند.

چه چیزی را باید مرور کرد؟
البته در مرور، از یادداشت‌برداری‌هایی که
هنگام مطالعه تهیه کرده‌ایم، استفاده
میشود. البته میتوان از روی منابع
اصلی (کتاب، جزوه و ...) هم مرور
کرد که این کار نیز مفید است؛ اما مرور
هر قدر صحیحتر و دقیقتر انجام شود،
تأثیر آن قدرتمندتر و عمیقتر خواهد
بود.

جایگاه مرور در فرم مطالب چیست؟

فرهم، شامل دو سطح و مرحله است که پس از هم به صورت مرتب صورت میگیرد. سطح اول فرهم، ورود و پایداری اطلاعات خوانده شده در حافظه بلندمدت است که هدف از آن، دسترسی ارادی به اطلاعات خوانده شده در هر زمان است؛ مثلاً در زمان برگزاری امتحان یا مباحثه یا تدریس، ما نیاز به فراخوانی کامل اطلاعاتی داریم که قبلاً مطالعه کرده ایم.

فرهم سطح اول، پیشنیاز فرهم اصلی یعنی

فرهم سطح دوم است. هدف فرهم سطح دوم، خلوص است؛ یعنی اینکه بتوانیم از اطلاعات موجود در حافظه بلندمدت استفاده کرده و مطلب و مفهوم یا نظریه و فکر جدیدی را خلوص کنیم. حال به وظیفه مرور دقت کنید. مرور، وظیفه اجرای فرهم سطح اول را بر عهده دارد؛ یعنی پایداری اطلاعات در حافظه بلندمدت.

از آنجایی که فرهم سطح دوم بدون فرهم سطح اول میسر نمیشود، مرور و جایگاه

مرور در فرم مطلب، کاملاً روشن و مشخص میشود.

مرور چگونه انجام میشود؟

مهمترین عامل در چگونگی مرور، رعایت زمانبندی آن است. برای مثال، گیاهی تزئینی را تصور کنید که در گلدان زیبایی قرار دارد. آیا با یک آبیاری، ریشه‌های این گیاه میتواند برای همیشه از مخزن گلدان خود تغذیه کند؟

مطمئنناً خیر؛ بلکه باید مثلاً هر 3 روز یکبار به این گیاه آب داده شود؛ زیرا با هر بار آبیاری، نفوذ آب در خاک تا 3 روز میتواند جوابگوی گیاه باشد و اگر آبیاری مرتب صورت نگیرد، شاهد پژمردگی روز به روز آن گیاه زیبا خواهیم بود.

ذهن انسان هم نیاز به آبیاری منظم و مستمر دارد و باید بار مطالعه، تا زمان بسیار اندکی ذهن میتواند از اطلاعات ورودی استفاده کند. اگر این اطلاعات

ورودی را رها کنیم، بزمردگی ذهن و فراموشی مطالب، تنها نتیجه ممکن خواهد بود.

پس از گذشت 24 ساعت از زمان مطالعه، 70 درصد از محتوای خوانده شده فراموش می‌شود. این نقطه به قله فراموشی معروف است. پس حتماً باید مطالب خوانده شده را یک روز بعد از مطالعه، دوباره مرور کرد تا پایداری مطالب حفظ شود.

به جدول زیر دقت کنید:

نوع مرور شماره مرور زمان مرور

مدت بایرداری اطلاعات

الزامی 1 1 روز پس از مطالعه 10 روز

2 10 روز بعد از مرور اول 1 ماه

3 1 ماه بعد از مرور دوم 4 ماه

4 4 ماه بعد از مرور سوم 1 سال

اختیاری 5 1 سال بعد از مرور چهارم

2 سال

6 2 سال بعد از مرور پنجم 5 سال

7 5 سال بعد از مرور ششم 10 سال

Powered by

WPS Office

8 10 سال بعد از مرور هفتم 20 سال

9 20 سال بعد از مرور هشتم 80 سال

در بخشی مرور الزامی، چهار مرور
منظم زمانبندی شده خواهیم داشت.
مرور اول که یک روز پس از مطالعه
خواهد بود، باعث میشود قشر
خاکستری مغز فعال شود و محتوای
مطالعه شده تا 10 روز در حافظه دوام
یابد. پس مرور دوم، 10 روز بعد از
مرور اول خواهد بود تا مطالب خوانده

Powered by

WPS Office

شده، به مدت يك ماه ديگر باياداري خود را حفظ نمايد.

مرور سوم، يك ماه پس از مرور دوم و مرور چهارم، چهار ماه پس از مرور سوم خواهد بود. مرور چهارم باعث ميشود يادآوري تمامي اطلاعات تا يك سال بعد از آن به راحتی انجام شود.

بخشي مرور اختياري، براي افرادي است كه تمايل به استمرار طولاني مدت و باياداري هميشگي اطلاعات در حافظه بلندمدت خود را دارند.

تکنیک انبساطی تکراری

هرگاه قصد کردید مطالعه درس جدیدی را شروع کنید، حتماً در ابتدا درس گذشته را سریع مرور کنید.

طبق تکنیک انبساطی تکراری، مطالعه درس باید مانند غذا خوردن به صورت لقمه لقمه باشد تا حافظه انسان، لحظه به لحظه در وظیفه خود موفقتر و دقیقتر عمل کند.

البته زمان مرور درس گذشته، همواره

بسیار کوتاه است و از 10 دقیقه تجاوز
نمیکند. مرور باید سریع، دقیق و با
هدف تداعی مطالب مطالعه شده گذشته
انجام شود. این یک تکنیک عملی برای
تداوم مرور است.

امام علی (علیه السلام) میفرمایند:

هر کس بی دری دری را بزند و
بافتشاری کند، (در به رویش باز میشود)
و داخل خواهد شد. (4)

برای مطالعه بیشتر:

1- تجری، ف؛ یادگیری خلاصه؛ تهران، انجمن قلم ایران.

2- حسامی، احمد؛ نردبان ترقی؛ انتشارات طلوع اندیشه.

3- حسینی، بید مصدرا؛ روشهای علمی در برنامه‌ریزی، مطالعه و یادگیری؛ انتشارات نلاک.

باور قیرا ::

1- برای آشنایی بیشتر با حافظه‌ها
میتوانید به بروشور «از حافظه چه

میدانیم؟» مراجعه کنید.

2- این نمودار، حاصل تلاش دانشمندی به نام «ابینگ هاووس» است و به همین دلیل، به «منحنی فراموشی ابینگ هاووس» معرفی شده است.

3- البته روشهای برجسترسازی، رابطه و تداعی، کاربرد بازی و نیز برای انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلندمدت، از اهمیت بسزایی برخوردارند.

اما جامعیت، سرعت و پایداری طولانی

مدت، مرور را به کاربردی ترین روش
انتقال تبدیل کرده است. (لازم به ذکر
است که مرور، روشهای ذکر شده را نیز
در خود جای داده است.

4- تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ص
193، ع 3758.

//:به

نقل از مجموعه بروشورهای نخست اول،
شماره 6

چه کنیم تا مطالب مطالعه شده را
فراموش نکنیم

گروهی از دانش آموزان از فراموشی
کردن آموخته های خود ویا از اینکه
مطلب را در جلسه امتحان به یاد نمی
آورند گلایه دارند.اگر شما جزء این
دسته از دانش آموزان هستید نکات زیر
می تواند به شما کمک نماید تا دچار
فراموشی نشوید.

بیشتر فراموشی را بدین علت است.مطلبی

راکه خواننده ایدوارد حافظه بلند مدت
شما نشده است یعنی درحقیقت گول
حافظه کوتاه مدت را خورده اید.

اگر می خواهید چیزی را درست
بیاموزید و فراموش نکنید:

1 - موقع مطالعه تمرکز داشته باشید.

2-تمرین و تکرار پس از مطالعه را
فراموش نکنید.

3- مطالب خوانده شده راحتما مرور کنید.

4- به محتوی ذهن خود با خواندن مطالب مشابه پشت بر هم نظم بدهید.

5- از علائم و نشانه ها برای یاد آوری مطالب استفاده کنید.

6 - استفاده از قلم و کاغذ هنگام مطالعه جهت تمرکز حواس را فراموش نکنید.

://

1-



چهار نکته مهم برای مطالعه

1. طبق برنامه مدرسه، در هر روز هر روز را همان روز مطالعه نمایید.
2. هنگام مطالعه از روش نت برداری یا

Powered by

WPS Office

خلاصه نویسی استفاده کنید، به عبارتی
یا مطالب مهم روی یک برگه یا در
دفتری نوشته شود و یا اینکه در کتاب با
مداد زیر آنها خط کشیده شود و یا با
ماژیک مخصوص (فسفری) روی مطالب
مهم علامت گذاری شود و طبق برنامه
مرور شود.

3. همیشه مدتی قبل از شروع امتحانات
مطالب کتاب را تقسیم بندی نموده
و طبق برنامه چون مطالب کم است سعی

شود بخوبی آنها را یاد بگیرید.

4. با توجه به اینکه در هر هفته می
بایست کتابی مطالعه شود و برای هر
کتاب دو جلسه خواندن کامل و یک جلسه
مرور در نظر گرفته شده است، خوب
است که آن تقسیم بر دو شود و در هر
جلسه محدود مورد نظر، طبق آنچه که
در شماره دو گفته شد خوانده شود.

5. خوب است که در جلسه های چهارم

ویا پنجم هر کتاب، قبل از شروع کردن
درس جدید و بخش جدید، آموخته های
قبلی مرور شود.

6. برای مطالعه و کارهای خود، نظم
و ترتیب خاصی را در نظر بگیرید. هر
روزی که کارها را بر طبق برنامه انجام
دادید و خوب بود، برای خود تشویقی
در نظر بگیرید. مثلاً خوردن بستنی یا
شیرینی یا هر فعالیت مورد مورد علاقه
ی دیگر، اما اگر کارها به هر دلیل از جمله

تنبلی، ویا بی نظمی و بی هدفی انجام
شد، برای خود تنبیهی در نظر بگیرید تا

کارها و درس، سرو سامان

بگیرد. مثلاً: برای تنبیه خود می توان از

خوردن غذا یا میوه ی مورد علاقه یا

تماشای فیلم ویا هر کار مورد علاقه و

وقت گیر دیگر، خوداری کرد.

7. سعی کنید از همان ابتدا خود را

عادت و ملزم به اجرای برنامه

..

کنید

8. قبل از مطالعه وضو بگیرید و درس را با نام و یاد خدا شروع کنید.

9. موفقیت‌ها و پیشرفت‌های خود را هر چند اندک، در برگه یا دفترچه‌ای یادداشت کنید و در موقع ناامیدی یا... آنرا را مرور کنید تا به آینده امیدوار شوید.

10. آن مطالبی را که یاد گرفته اید خوب است که به دیگران یاد بدهید و اگر

کسی نبود برای خود یا آینه یا هر فرد دیگری توضیح دهید.

«کسانی که با افکار خوب و عالی
دمسازند هرگز تراویبی مونس نیستند.»
(پیدنی)

11. خود را به درس خواندن و آن
چیزی که یاد می گیرید، تشویق کنید و
برای ارزش های خود ارزش قابل
شوید و برای حفظ آن کوشا باشید.

12. سعی نمایید که طرح «یادداشت

همراه کتاب» را برای همه کتابهای خود
اجرا کنید. به این صورت که یک برگه
کاغذ سفید به ابعاد 9 سانتیمتر در
13 سانتیمتر آماده کرده و آن را در اولین
صفحه کتاب خود بچسبانید و
تمرینها، سوالات و کارهایی را که برای
یادگیری آن کتاب باید انجام دهید در
آن بنویسید، تا فراموش نکنید.

«دل منطقی دارد که عقل از آن بیخبر
است.» (پایکال)

13. از آنجا که خواندن سوره ی قدر و آیه الکرسی نقی بسیار مرهمی در یادگیری و موفقیت شما دارد، خوب است که پس از هر نماز و همیشه این دو را تکرار و مرور کنید و به خدا توکل کنید.

14. هر موقع که خسته شدید و دلتان گرفت و ناامید از هر کار و زندگی شدید قرآن بخوانید و به معنی آن توجه کنید.

15. علم را برای خود علم بخوانید، نه

برای ثروت یا پز دادن بلکه برای دل
خود بخوانید و عمل کنید.

16. مطمئن هستیم در کاری که شروع
کرده اید، موفق خواهید شد چون که با
یاری خدا و علاقه به پیش می روید.

17. فرصت‌ها و لحظه‌ها را به آسانی از
دست ندهید، چرا که این فرصت‌ها همیشه
به وجود نیامده و نخواهند آمد. پس به
قول شاعر: اکنون که در پیش توام

دریاب، شاید که فردایی نباشد.

18. این عبارت را با خط خوش بنویسید

ونصب العین خود قرار دهید و عمل

کنید :

«دانایی، توانایی است

وخواستن، توانستن، پس بخوان تا بتوانی»

19. برای اینکه در بین راه به خاطر

خستگی و یا هر دلیل دیگر ناامید از ادامه

راه نشوید، در اولین فرصت، انگیزه

خود را در برگه ای یادداشت کنید و هر
موقع که احساس کردید که درس
خواندن فایده ای ندارد آن انگیزه را که
یادداشت کرده اید مرور کرده تا دوباره
جان تازه ای گرفته و با نیرو و نشاط
بیشتر کار را ادامه دهید.

«هیچ لباهی براننده تر از تندرستی
نیست.» حضرت علی (ع)

20. هر نکته یا سوالی که هنگام مطالعه ی

هر درس با آن مواجه می شوید را
درباره ای یا گونه ای از کتاب یادداشت
کنید و در اولین فرصت آن را از کسی
که می داند، بپرسید و یاد بگیرید.

21. برای یادگیری بعضی از دروس
توضیحی و حفظی می توان از روش
«بگو و گوش کن» استفاده کرد. به این
صورت که مثلاً: شما چند صفحه ای از
مطالب یا کتاب را می خوانید، سپس
آنچه را که فرمودید، برای یک دستگاه
ضبط صوت که روشن است و در آن نوار

کتابت هم قرار دارد، توضیح داده، پس از آن، آنچه را که گفته اید گوش می کنید. با این کار هم مطالب را خوب یاد می گیرید و هم اینکه بی به مشکلات خود و نقاط ضعف خود می برید و برای از بین بردن ضعفها تلاش بیشتری می کنید .

«شکست باید انرژی خفته را بیدار کند.» (رومن رولان)

22. برای یادگیری فرمولها و نکات مهم می توانید از روش «نبین وان

برکن» استفاده کنید. به این صورت که ابتدا آن فرمول یا نکته مرهمی یا عبارتی را که می خواهید از بر کنید در برگه ای نوشته و به مدت یک تا دو دقیقه به آن خوب نگاه کنید. پس چشمهای خود را بسته و با دستهای خالی بدون خودکار و مداد آنرا روی هوا بنویسید . با این روش همه مطالب مرهم بطور مستقیم وارد حافظه بلند مدت شده و خیلی دیر فراموش می کنید. در روزهای بعد اگر آن مطلب را فراموش کردید به آن نگاه

کنید و به همان صورت یاد شده تمرین
و تکرار کنید تا برای همیشه بجز خود
و هرگز آنرا فراموش نکنید.

23. روش 5 روشی دیگر برای یادگیری
است و آن به این صورت است که مطالبی
را که خلاصه کرده و نت برداری کرده
اید به صورت سوال و جواب در آورید
و در برگه های کوچکی «فیش های
مخصوص» یادداشت کرده و آنها را در
معرض دید خود قرار دهید. مثلاً: یک گیره

ی لباس در کنار آینه ایکه روز به آن نگاه

می کنید، نصب کنید و هر

چند روز یکبار مطالب آرا عوض

کنید و زمانی که چشمتان به این مطالب

افتاد آنرا

را مرور کنید تا هرگز آنرا فراموش

نکنید.

« تندرستی در کم خوراکی و گرمی

است. » حضرت علی (ع)

24. روشی «اداره فکر و یادگیری مادام
العمر» روشی دیگر برای یادگیری است. به
این صورت که شما می توانید بعضی
از صفحه های کتاب یا نکات خلاصه شده
خود را در مکانهایی که حتی لمظات
کمی نیز در آنجا حضور دارید مانند... به
گیره نصب کنید و در مدت کوتاهی که
در آنجا هستید، آنها را مرور کرده
و یاد بگیرید.

25. همه این روشها آزمایش شده است
و امتحان خود را پس داده اند و جزو
مهمترین روشهای یادگیری هستند که
همه ی این ها به تلاش مستمر و کوشش
پیوسته شما را بستگی دارد پس سعی
کنید همواره از یک یاد و روش ذکر شده
استفاده کنید و مطمئن باشید که موفق
خواهید شد.

26. خودتان را باور کنید. یعنی اینکه باور
کنید که می توانید. مگر شما از دیگران چه

کم دارید؛ اراده و تصمیم موفقیت که
دارید، پس چرا از آن به خوبی استفاده
نکنید؟

27. نمونه سوالات برای امتحانی بالرای
گذشته را پیدا کنید یا بخ آنرا راهم پیدا
کرده و بنویسید و یاد بگیرید، چرا که حداقل
40 درصد سوالات از سوالات بال رای گذشته
است و دیگر این که شما با نمونه سوال
ها آشنا می شوید که هنگام مطالعه چه
قسمت هایی را بیشتر مطالعه کنید

ونکات مهم کدام قسمت‌ها هستند.

28. برنامه درسی شبکه‌ی آموزشی

تلویزیون راییدا و بررسی

کنید و ببینید که در سرهای مورد نظر شما را

درجه ساعاتی بخش می‌شود. آن را خوب

نگاه کنید حتی اگر مربوط به دوره

راه‌نمایی باشد. بدون شک مفید فایده واقع

خواهد شد. (کلاس خصوصی رایگان)

29. از فیلم‌های آموزشی که درباره‌ی

درس‌های همچون ریاضی، عربی، زبان، دینی و قرآن فلسفه و منطق و... که موجود می‌باشد استفاده کنید.

30. درس جغرافی را با نقشه یاد بگیرید و از نقشه های گنگ استفاده کنید تا مطالب بخوبی در ذهن شما جا سازی شود.

31. در جلسه امتحان تا آخرین لحظه

بنشینید و خوب هم فکر کنید چرا که به
قول معروف از این ستون تا آن ستون
فرج است.

«هر روز چنان زندگی کن که گویی
عمری جاودان داری» (مارسوس)

32. یاخ همه سوالات را دربرگه
امتحانی بنویسید و هیچ سوالی را بدون
یاخ نگذارید. هر چند که احتیاط یاخ
بدهید چرا که همین یاخ شما از بی

هیچی بهتر است. اگر هم ندانستید که چه بنویسید همان حوال را دوباره تکرار کنید و در باره کلمه های حوال توضیح دهید.

33. سعی کنید از همین آغاز، خودتان را طوری عادت دهید که درس خواندن و مطالعه بهترین تفریح و سرگرمی باشد و با آن خستگی های روزانه تان را از بین ببرد.

34. «کتاب» بهترین دوست شما باشد و
هر جا که می روید تنها نروید و راهم با
خود به مهمانی ها و محل کار و... ببرید
و به جای وقت تلف کردن با این و آن با
کتاب صحبت و مشورت کنید. این
کار شدنی است از فلش کارت و کتابهای
کوچک جیبی می توانید استفاده کنید.

35. «کینه ای از هیچ کس به دل
نگیرید» دل دریایی داشته باشید و همه
را ببخشید. چرا که گذشت و مردانگی

خصلت مردان بزرگ
است ..

«ساده ترین درس زندگی این
است: هرگز کسی را میازار»
(زان زاک روجو)

۳۶. همچون گذشته و همیشه، در کارهایتان
صداقت داشته باشید تا موفق شوید. چرا
که صداقت و راستی بزرگترین سرمایه
است که ما را به موفقیت و خوشبختی می
رساند.

37. در زندگانی کاری و درسی که دارید، به فکر دیگران نیز باشید و به آنها کمک کنید تا دیگران نیز به فکر شما باشند و به شما کمک کنند، یعنی این که هر جا که هستید و به هر جا که رسیدید، خدمت خدا و خلق خدا را فراموش نکنید.

38. گویند جو با مانسینی ما شوی، با گل نشینی گل شوی، با خار نشینی خار شوی.

پس هر کس که نشست و برخاست
کنی؛ مثال همان می شوی پس خوب است
که در زندگی با آدم های خوب و اهل
علم نشست و برخاست کنید تا شما نیز
جزو خوشبخت ترین ها و بهترین
ها شوید.

39. همواره از کسی که از او علم می
آموزید، تشکر و سپاسگذاری کنید تا او نیز
بتواند از آنچه که می داند، بهترینش را
در اختیارتان بگذارد.

40. آخرین و مهم‌ترین نکته در یادگیری علم و دانش این است که: خدا را هرگز فراموش نکنید و هر کاری را که می‌خواهید آغاز کنید با نام ویاد خدا باشد تا خداوند شما را در ادامه ی راه یادگیری بهتر یاری می‌کند. خدای رانیز شاگرد و پیابگذار باشید چرا که: شکر نعمت نعمت افزون کند.

امید وارم خوشتان آمده باشد

