

استراتژی مطالعه!

تکنیک های نوین مطالعه و یادگیری

www.nomre.blog.ir



اولین دوره مکاتبه ای آموزش تند خوانی و رفع اشکالات مطالعه!

-رفع مشکلات مطالعه از قبیل کند خوانی، خواب آلودگی، عدم تمرکز حواس، ضعیفی حافظه

-تکنیک های حفظ لغات زبان های بیگانه و فرمول های پیچیده ریاضیات

-آموزش روش های تند خوانی و افزایش سرعت تبادل اطلاعات

- قابل استفاده برای تمامی اقشار جامعه از قبیل مهندسان، پزشکان، اساتید دانشگاه، معلمان، دانشجویان، دانش آموزان

نکته مهم! هرگونه کپی برداری از مطالب و پخش آن در فضای مجازی یا واقعی هیچ پیگرد قانونی ندارد و شادمانی منتشر کننده و تهیه کننده محتوا را در پی دارد!

خواب آلودگی هنگام مطالعه



اگه شما به مباحث زبان فارسی آشنا باشید میدونید که در زبان فارسی یک بحثی هست به اسم مفعول و فاعل! خوب سوال اینه که ما چه کاری به زبان فارسی داریم و اصلا زبان فارسی و فاعل و مفعول چه ربطی به تند خوانی و رفع اشکالات مطالعه دارد؟

وقتی ما یک کاری روی یک چیزی انجام میدهیم میشویم فاعل! غذا را میخوریم و میشویم فاعل! کتاب را میخوانیم و میشویم فاعل! اما آیا میشود کتاب ما را بخواند یا غذا ما را بخورد؟

خواب آلودگی هنگام مطالعه مشکل رایجی هست حتی در صورت داشتن خواب کافی گریبان مارو حداقل یک بار گرفته! شاید اکثر شما فکر کنید که ممکنه از کم خوابی باشه! که آدم خوابش میگیره! ولی قضیه چیز دیگه ایست! یک مثال در نقض این نظریه بزنم تا مبحث مفعول و فاعل را پی بگیریم!

بارها پیش اومده که شما شب خوب خوابیدید صبح از خواب بیدار شدید و کتاب رو باز کردید اما باز هم شما خوابتون گرفته! خوب خواب که کافی بود! پس اشکال کار کجاست؟

اشکال کار از اینجا ناشی میشه که کتاب شمارو میخونه نه شما کتابو! بله تعجب نکنید! وقتی شما کتاب رو باز میکنید و بدون هیچ وسیله ای در دست کتاب رو مقابل چشمانتون قرار میدید و فقط وقتی که یک صفحه تموم میشه تکون میخورید تا صفحه رو عوض کنید خوب این مشکل باید هم پیش بیاد!

فرض کنید یک آقا یا خانوم دوست داره کتاب بخونه! خوب! کتاب رو باز میکنه جلو و شو شروع میکنه به مطالعه! بدون خط کشیدن! بدون خلاصه نویسی! بدون هیچ حرکتی! اون آقا یا خانوم بعد چند دقیقه اگه جذاب ترین رمان رو هم بخونه خوابش میگیره!

و اگه یک نفر یک بار در حین خوندن یک کتاب نا امید بشه و خسته! برگشت به اون کتاب خیلی سخت میشه! و با اون کتاب مشکل پیدا میکنه!

اما آقای گلی راه چاره چیست؟ چکار باید بکنیم؟

حالا که دلیل خواب آلودگی خود را فهمیدید با من ادامه بدهید و روش و مکان صحیح مطالعه رو یاد بگیرید! در پایان در مورد مفعول و فاعل مفصل میحرفیم!

نکته مهم اول اینه که تا حد امکان در اتاق خواب مطالعه نکنید! چرا؟ چون بدن شما عادت کرده به خواب در اتاق خواب!

نکته مهم دوم! لطف کنید با لباس خواب مطالعه نکنید! چون بدن شما عادت کرده با اون لباس بخوابه!

نکته سوم! لطف کنید وسایل مرتبط با خواب رو از خودتون دور کنید! مثلا میز مطالعهتون رو پشت به تخت خواب قرار بدید و یا بالش خوابتون رو زیر سینتون برای دراز کشیدن و مطالعه قرار ندید!

نکته چهارم! تا حد امکان سعی کنید در پشت میز مطالعه یا یک میز کوچک مطالعه بکنید! چون در حالت دراز کش نا خود آگاه بدن شما خواب میخواد! و شما عادت کردید در اون حالت بخوابید!

نکته مهمی برای آقایان!

یکی از راه های ترک عادت زشت خود ارضایی نخواستن روی شکم هستش! اگر شما عادت دارید روی شکم دراز بکشید و مطالعه بکنید لطف کنید این عادت رو ترک بکنید! چون این نوع خواب رابطه مستقیم با تحریک جنسی داره و خوب حتما فرایند مطالعه رو دچار اشکال میکنه! گذشته از مشکلاتی که برای کمر و ستون فقرات ایجاد میکنه!

سوال! آقای گلی خوب همیشه بگید بهترین مکانو بهترین مدل نشستن برای مطالعه چیه؟

سوال خوبیه! اولاً برای کسی که امکانش هست من رفتن به کتابخونه رو پیشنهاد میکنم! چون اونجا همه مطالعه میکنن و فرد هم مجبور میشه مطالعه بکنه! و به چیزی غیر از مطالعه فکر نکنه!

اما چون بحث ما راجع خواب آلودگی هست سعی میکنم چیزهایی که مرتبط با خواب آلودگی هست رو مطرح کنم!

اگر میز مطالعه دارید پشت میز مطالعه درس بخونید! و میز مطالعهتون پشت به جا یا چیزی باشه که اونجا میخوابید



D;البسته نه به این با کلاسی

اگر به هر دلیل مطالعه نداشتید نگران نباشید! میتونید از میز های کوچکی که عارفان و مبلغان مذهبی از اون استفاده میکنند بهره ببرید!



یک چیزی شبیه این! {از اون ها که نشسته پشتش میشینن}

اگر تهیه هیچ یک از اینها برای شما مقدور نبود یک بالش پشت کمر خود بگذارید و لم بدهید به دیوار و مطالعه رو شروع بکنید!

بر میگردیم به مبحث فعل و فاعل!

عزیزان من چیزی که شما فراموش کردید این است که شما باید کتاب رو بخونید! نه کتاب شمارو!

سوال: آقای گلی چطوری ما فاعل باشیم؟

وقتی دارید مطالعه میکنید همیشه یک مداد رنگی در دست خود داشته باشید یا خودکار های رنگی! حداقل در دست خود با آن بازی کنید و در مواقع مهم زیر کلمات کلیدی خط بکشید! سعی کنید در فرایند مطالعه درگیر باشید! اگه در فرایند مطالعه درگیر باشید هم قدرت درک و یادگیری شما بالا میره و هم خوابتون نمیره! پس خط بردن زیر نکات مهم فراموش نشه! حتی شده با یک چیز بی اثر! که اثری از خودش به جا نگذاره! مثل یک مداد بی نوک! اینطوری دو تا مزیت به شما میرسه!

یک اینکه شما خواب آلود نمیشید و فاعل میشید!

دو اینکه تمرین خط بردن که یکی از تمرینات زیر بنایی تند خوانی هست رو انجام میدید!

اگه شما این کار رو انجام بدید در دفعات بعدی هم خوابتون نمیره! و هم چشمانتون کامل و صاف روی خطوط حرکت میکنه!

مثل این آقا پایینه!



جمع بندی! وقتی دارید مطالعه میکنید بی حرکت نباشید و فاعل باشید!

مطالعه رو توی مکان های خواب آلود انجام ندهید!

تمرینات!

یک کتاب چند ده صفحه ای (بیست یا سی صفحه) انتخاب کنید! در اوج خستگی! زمانی که خواب آلود هستید! مثل وقتی که از مدرسه به خانه رسیدید! شروع کنید به خواندن اون و با روشی که گفتم زیر نکات مهم خط ببرید!

نویسنده و محقق: حسن گلی مدرس و مولف حوزه های استراتژی