

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اصول، فنون و روشهای مطالعه

دانستنی های مطالعه موفق

تألیف: علیرضا کریمی وکیل

دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره

بهار ۱۳۹۱

کریمی وکیل، علیرضا، ۱۳۶۲-

اصول، فنون و روشهای مطالعه (دانستی های مطالعه موفق)/ علیرضا کریمی وکیل.

همدان: مفتون همدانی، ۱۳۹۱.

۱۰۰ص: جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۶۲۱-۲۲-۸

فهرست نویسی براساس فیلد

۱- مطالعه و فراگیری الف. عنوان. ب. عنوان: دانستی های مطالعه موفق

رده بندی کنگره: ۶۴۴ک/ ۱۰۳۸ LB

رده بندی دیویی: ۳۷۱/۳۰۲۸۱



اصول، فنون و روشهای مطالعه (دانستی های مطالعه موفق) 

نویسنده: علیرضا کریمی وکیل 

ناشر: مفتون همدانی 

طراحی و چاپ: خانه طرح 

چاپ اول، ۱۳۹۱ 

تیراژ: ۵۰۰ 

قیمت: ۲۵۰۰ تومان 

تقديم به آنكه در راه رشد و اعتلاى اندیشه هاى انسان گام بر مى دارند...

www.ketab.ir

دعای هنگام مطالعه

اللّٰهُمَّ أَخْرِجْنَا مِنَ الظُّلُمَاتِ الَّوْهَمِ وَ أَكْرِمْنا بِنُورِ الفَهِمِ وَ أَفْتَحْ عَلَينا ابْوابِ

الرَّحْمَتِكَ وَ أَنْشِرْ عَلَينا خَزَائِنَ عِلْمِکَ.

فهرست مطالب

مقدمه ۷

فصل اول: اصول مطالعه

مطالعه و اهمیت آن در زندگی ۱۱

اصل ۱۵

انگیزه ۱۶

علاقه ۱۹

آمادگی برای مطالعه ۲۲

آشنایی قبلی با مطالب ۲۴

توجه ۲۶

تفکر و پردازش اطلاعات ۲۸

سازماندهی ۳۰

تکرار، مرور و تمرین مطالب ۳۴

فصل دوم: فنون مطالعه

- ۳۸..... فن
- ۳۹..... ۱- ایجاد محیطی مناسب برای مطالعه
- ۴۱..... ۲- محیط فیزیکی مطالعه
- ۴۳..... ۳- دانش فراشناخت
- ۴۶..... انواع حافظه و اهمیت شناخت آنها
- ۵۱..... ۴- برنامه ریزی
- ۵۸..... ۵- گسترش و بسط
- ۵۹..... ۶- خواندن فعال
- ۶۱..... ۷- یادداشت برداری و خلاصه نویسی
- ۶۴..... ۸- استراحت در بین ساعت های مطالعه
- ۶۶..... ۹- غلبه بر تفکرات منفی
- ۷۰..... ۱۰- داشتن احساس مسئولیت پذیری
- ۷۱..... ۱۱- ورزش
- ۷۳..... ۱۲- متنوع خوانی و لذت بخش کردن مطالعه
- ۷۴..... ۱۳- کاربردی کردن آموخته ها
- ۷۵..... ۱۴- عدم تلفظ کلمات و عبارت خوانی به جای کلمه خوانی
- ۷۷..... ۱۵- سرعت در مطالعه
- ۷۸..... ۱۶- شرکت فعال در کلاس

فصل سوم: روشهای مطالعه

- روش های مطالعه ۸۲
- خواندن اجمالی ۸۳
- دقیق خوانی ۸۵

فنون تقویت حافظه یا فنون کمک به ماندگاری بهتر اطلاعات

- در حافظه ۸۸

- رهنموهایی برای امتحان ۹۱

- معرفی کتاب برای مطالعه بیشتر ۹۸

- منابع و مآخذ ۹۹

مقدمه

ما در عصری زندگی می‌کنیم که یکی از نامهای مهم آن "عصر دانش و اطلاعات" است و برای این نام، دلایل زیادی در جاهای مختلف مطرح شده است که بعضی از این دلایل عبارتند از اینکه چون در این عصر اطلاعات زیادی در جهان تولید می‌شود و با اینکه در این دوران افراد ناگزیر از دانش برای انجام امور گوناگون هستند و ... دلایل هر چه که باشند اهمیت اطلاعات و دانش را در این عصر می‌رسانند و این خود ناشی از ارزشی است که امروزه اطلاعات یافته است.

از طرفی امروزه در جهان شرکت‌های بزرگی وجود دارند که در زمینه تولید و اشاعه اطلاعات فعالیت می‌نمایند و فقط دانش در اختیار دیگران می‌گذارند و از این راه درآمد کسب می‌کنند و از طرفی هم مصرف‌کنندگان این اطلاعات بهای اطلاعات مصرفی را باید بپردازند. این مصرف‌کنندگان، از این اطلاعات برای پیشبرد فعالیت‌های خود و موسسه‌هایی که در آن فعالیت می‌کنند استفاده می‌کنند و این امر به بهره‌وری بیشتر آنها کمک می‌کند و افرادی که از اطلاعات استفاده نمی‌کنند به طور حتمی از کسانی که از دانش رور استفاده می‌کنند گامهایی عقب‌تر هستند. علاوه بر این امروزه دانش‌ها بسیار بیشتر از آنکه که هر کسی بتواند تمام آنها را در اختیار بگیرد و از این روی متخصصانی پرورش می‌یابند که در یک زمینه خاص فعالیت می‌کنند و این افراد نیز گاهی اوقات از دانش تولید شده در زمینه فعالیت خود آگاه نیستند و یا با تأخیر مطلع می‌شوند. لاجرم کسی که می‌خواهد چیزی را فرا بگیرد یکی از راههای یادگیری آن، مطالعه است و به عبارتی ارزاترین و ساده‌ترین روش یادگیری آن، مطالعه است و به نوعی می‌توان

گفت تمامی افراد می بایست برای پیشبرد فعالیت های خود دانش کسب کنند و این امر با استفاده از مطالعه امکان پذیر است.

✓ مطالعه در واقع نوعی مهارت است و مهارت را می توان آموخت. تمامی افرادی که با دانش سروکار دارند به گونه ای با مطالعه آشنا هستند، اما آنها در مطالعه خود بهره وری یکسانی ندارند و برخی از افراد بیشتر سایرین در مطالعه ای که انجام می دهند دانش فرا می گیرند که این نشان دهنده تفاوت افراد در مطالعه می باشد، به عبارت دیگر برخی ها از مطالعه خود استفاده بیشتری می کنند. یکی از دلایل فراگیری بیشتر آنان آشنایی با اصول و فنون و روش های مطالعه است و به طور کلی می توان گفت که فراگیری اصول و فنون و روش های مطالعه بهره وری در مطالعه و کسب دانش را بطور چشم گیری افزایش می دهد.

✓ مطالعه مهارتی است که هر فرد که با دانش و اطلاعات سروکار دارد می بایست آنرا فرا بگیرد و از این رو یک نیاز است؛ و در طول سالهای تحصیل متأسفانه این مهارت واجب که همراه با هر درس و کتابی است، آموزش داده نمی شود و خود فرد اگر چنانچه علاقمند باشد، باید آنرا یاد بگیرد. چه بسیار افرادی که به دلیل عدم آشنایی با اصول "فراگیری دانش" و "اصول و فنون و روشهای مطالعه" در تحصیل خود به رغم تلاش زیاد نتیجه دلخواه خود را نمی گیرند. و خود نیز دلایل ضعف خود را در درس خواندن نمی دانند، برای مثال خود نگارنده پس از سالها بعد از دریافت دیپلم پی برد که دلیل ضعفش در دوران دبیرستان چه بوده است و چه نکاتی و اصول را رعایت نمی کرده است و پس از شناخت ضعف خود کوشید تا ضعف خود را جبران نماید و با کمک خداوند تا حد زیادی براین ضعف غلبه نماید. از این رو انتظار می رود مطالعه کنندگان این کتاب به ضعف های خود در زمینه مطالعه پی برده و از آن استفاده زیادی برای بهرووری در مطالعه یشان داشته باشند.

در این اثر سعی شده است تا مطالب ضروری و مهم درباره مطالعه به طور مختصر و مفیدی بیان شود تا افراد با پایه های اصلی و اساسی مطالعه آشنا گردند و از طرفی عواملی را که فرآیند مطالعه را تسهیل می کنند را نیز شناسایی کرده و در مطالعات خود بکار گیرند. مطالب این اثر در سه بخش دسته بندی شده است که در بخش اول به "اصول مطالعه"، که اساس مطالعه می باشند بطوریکه مطالعه بدون آن به سختی و در بسیاری از موارد غیر ممکن می شود، پرداخته شده است و در بخش دوم "تکنون مطالعه"، که فعالیتهای تسهیل کننده و بهبود بخشنده مطالعه می باشند، ذکر گردیده اند، و در بخش سوم، "روش های مطالعه"، در واقع چگونگی انجام مطالعه در شرایط گوناگون، مطرح شده است.

نگارنده با توجه به اینکه خود سالها در این زمینه ها به مطالعه و تحقیق برای بهبود روش های مطالعه خود پرداخته است، و نیز با توجه به علاقه ای که به ارائه این اطلاعات به دانش آموزان و دانشجویان و افرادی که در این زمینه مشکل دارند و یا به مطالعه علاقه دارند داشت، برآن شد تا حاصل سالها تجربه خود را در اختیار طالبان علم و دانش دوستان، قرار دهد تا شاید آنها را در راه پیشرفت و کمال هرچند به مقدار ناچیز راهنمایی کرده باشد، از این رو امید است مطالب ذکر شده مورد پسند این عزیزان قرار بگیرد و از آن نهایت استفاده را ببرند.

مطالب ذکر شده در این کتاب بیشتر حاصل تجربه شخصی نویسنده است و به نوعی انعکاس تجربه های اوست که پیش از آنکه بخواهد آنها را به دیگران توصیه نماید خود بر اساس آنها عمل می نموده است و نتایج استفاده از هر کدام از مطالب این کتاب را در زندگی خود مشاهده کرده است بطوریکه به یاری خداوند در طول سالهای تحصیل دانشگاهی خود به رغم سالهای دوره دبیرستان همواره جزء نفرات ممتاز کلاس بوده است. از این رو به خوانندگان عزیز توصیه می شود که مطالب این کتاب را به قصد استفاده عملی و نه صرفاً خواندن، مطالعه نمایند.

فصل اول:

اصول مطالعه

- مطالعه و اهمیت آن در زندگی
- اصل
- انگیزه
- علاقه
- آمادگی برای مطالعه
- آشنایی قبلی با مطالب
- توجه
- تفکر و پردازش اطلاعات
- سازماندهی
- تکرار، مرور و تمرین