

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راهنما و مهارت‌های نوین مطالعه و یادگیری

مؤلف: حسین ایمانی

کارشناس ارشد مدیریت و برنامه‌ریزی آموزشی

نویسنده آیات و احادیث: عبدالمحمد شیروانی شیری

دانشجوی دکترای کلام

ویراستار علمی، فنی و ادبی: سید محمد هادی حسینی

کارشناس ارشد زبان و ادبیات فارسی

سرشناسه: ایمانی، حسین،
عنوان و نام پدیدآور: راهنما و مهارت‌های نوین مطالعه و یادگیری
مشخصات نشر: قم: بخشایش، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص.
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۸۲-۲۵۳-۰
وضعیت فهرست‌نویسی: فپای مختصر
یادداشت: این مدرک در آدرس <http://opac.nlai.ir> قابل
دسترسی است.
شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۱۲۱۳۵

انتشارات بخشایش

قم: خیابان صفائیه، کوچه بیگدلی، پلاک ۱۴۳
تلفن ۰۲۵ - ۳۷۷۳۷۵۸۳ و ۰۲۵ - ۳۷۷۴۹۶۹۹



راهنما و مهارت‌های نوین مطالعه و یادگیری

مؤلف: حسین ایمانی

ناشر: انتشارات بخشایش

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳

شمارگان: ۲۵۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است

مراکز پخش:

۰۹۱۷-۴۵۱۶۳۱ - ۰۹۱۷-۴۴۳۸۶۲

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۵
فصل اول: از تو حرکت از من برکت.....	۷
شما از همین حالا یک دانش آموز نمونه آید.....	۷
چرا باید مطالعه کرد؟.....	۱۰
تعیین اهداف.....	۱۲
برنامه ریزی.....	۱۵
انگیزه.....	۱۷
اعتماد به نفس.....	۲۰
توکل و دعا برای پیشرفت در زندگی و تحصیل.....	۲۵
می‌خواهید تماشاچی باشید یا بازیگر؟.....	۲۷
مکان مناسب برای مطالعه.....	۲۹
بهترین زمان مطالعه.....	۳۲
تغذیه و یادگیری.....	۳۴
رابطه میزان خواب و یادگیری.....	۳۶
علاقه به مطالعه.....	۳۸
شروع به کار.....	۴۰
برنامه ریزی برای مدیریت زمان.....	۴۲
فصل دوم: روش‌های مطالعه.....	۵۵
تعریف مطالعه.....	۵۵
تکرار یا مرور.....	۵۵
روش مطالعه‌ی مشارکتی.....	۵۶
روش پرسیدن دوجانبه.....	۵۷
روش مطالعه پس ختام یا روش پس خط.....	۵۹
روش کاپس.....	۶۱
افزایش تمرکز.....	۶۲
آسیب شناسی مطالعه.....	۶۹

۷۱	 موافقی که نباید به مطالعه پرداخت.....
۷۷	 فصل سوم: یادداشت برداری.....
۷۷	 علامت گذاری و حاشیه نویسی کتاب‌های درسی.....
۷۸	 دلایل علامت گذاری کتاب‌ها.....
۷۹	 اعداد و خطوط عمودی.....
۸۱	 یادداشت برداری از کتاب.....
۸۶	 یادداشت برداری خوب در کلاس.....
۸۹	 فصل چهارم: به یادسپاری و یادآوری اطلاعات.....
۸۹	 از برگردن.....
۹۰	 دوره کردن.....
۹۰	 راه رفتن هنگام از برگردن.....
۹۱	 بازخوانی ذهنی یا نوشتن.....
۹۱	 یاد یار.....
۹۶	 کلمات کلیدی.....
۹۹	 فصل پنجم: چگونه برای امتحان آماده شویم.....
۹۹	 آماده شدن برای امتحان.....
۱۰۰	 یادداشت برداری از یادداشت‌ها.....
۱۰۱	 تشخیص نوع آزمون قبل از شروع امتحان.....
۱۰۲	 آمادگی برای امتحان در طول امتحان.....
۱۰۴	 پاسخ را تغییر بدهیم یا ندهیم؟.....
۱۰۵	 روش‌های غلبه بر استرس.....
۱۰۷	 فصل ششم: روش‌های صحیح پاسخ دادن به سؤالات.....
۱۰۷	 شیوه لازم برای پاسخ به سؤالات صحیح و غلط.....
۱۱۰	 شیوه پاسخ دادن به سؤالات چند گزینه ای.....
۱۱۶	 شیوه پاسخ دادن به سؤالات جور کردنی.....
۱۱۸	 روش‌های پاسخ دادن به سؤالات کوتاه پاسخ.....
۱۲۱	 روش‌های پاسخ دادن به سؤالات تشریحی.....
۱۲۷	 منابع.....

«برای انسان هیچ چیز جز کوشش او نیست.»

(النجم، ۳۹)

مقدمه

بارها در مدارس شاهد بوده‌ام که پس از برگرداندن ورقه‌های امتحانی، دانش‌آموزان با تعجب و حیرت به ورقه‌ی خود نگاه می‌کنند، درحالی‌که قبل از تحویل گرفتن ورقه‌ی امتحان فکر می‌کرده‌اند که مطلب را خوب یاد گرفته‌اند و خوب پاسخ داده‌اند؛ در این‌گونه موارد دبیر اجازه‌ی حضور دانش‌آموز به کلاس را نمی‌داد و از آن‌ها می‌خواست، به دفتر مدرسه مراجعه کنند یا پدر و مادر آن‌ها را برای توضیح دادن علت افت تحصیلی یا نمره کم در مدرسه احضار می‌کرد؛ در این هنگام دانش‌آموز با التماس و زاری می‌گفت: «آقا من خیلی خوب درس را خوانده بودم، دو روز کامل برای این درس وقت گذاشتم، تمام فصل‌های کتاب و تمام جزوه‌های شما را دقیقاً خواندم، اما باز هم نمره‌ام بد شد.» همیشه هنگام دیدن چنین صحنه‌هایی به شدت آزرده و ناراحت می‌گشتم و می‌دانستم عیب از کجاست، اما فقط می‌توانستم به دانش‌آموزان خودم کمک اندکی کنم، تا اینکه سرانجام تصمیم گرفتم به دنبال راهی باشم که بتوانم به تمام دانش‌آموزان کمک کنم و آن تألیف این کتاب بود. علت عقب افتادگی و افت تحصیلی دانش‌آموزان این است که یاد نگرفته‌اند که چگونه یاد بگیرند. کسی هم در ایران این مطلب را جدی نگرفته است و به صورت کامل و عملی به آن نپرداخته است. اما مسئولان مدرسه و دبیران به محض افت نمره علت را از دانش‌آموزی می‌پرسند که آموزشی برای مطالعه و امتحان دریافت نکرده است؛ شاید شما نیز به «ارادی برخورد» باشید که می‌گویند همه‌ی کتاب‌ها را می‌خوانند، اما موقع امتحان آن‌ها را فراموش می‌کنند یا بلد هستند، اما نمی‌دانند که چگونه بنویسند یا اعلام می‌کنند که کم هوشند و...

بسیاری از این‌گونه مشکلات به نداشتن یک روش صحیح برای مطالعه و امتحان دادن باز می‌گردد. بنابراین قبل از اینکه خودمان را محکوم به نداشتن استعداد، کمبود هوش، کمبود علاقه، عدم توانایی، بلد نبودن جواب دادن به سؤال‌ها و سایر موارد کنیم، باید میزان ضعف‌های خود را در مطالعه کردن پیدا کنیم؛ در این صورت است که لذت درس خواندن را خواهیم دانست، البته تنها ضعف، روش نادرست مطالعه نیست، عوامل دیگری نیز در جلوگیری از افت تحصیلی و پایین بودن نمره‌های دانش‌آموزان دخالت دارند که هر کدام از آن موضوع‌ها، یکی از فصل‌های کتاب خواهد بود.

فصل نخست سعی در تغییر نگرش و طرز فکر دانش‌آموزان دارد و برای افزایش اعتماد به نفس، توکل به خداوند، هدفمند کردن دانش‌آموزان، ایجاد انگیزه و برای شروع به مطالعه و فعالیت، نام این فصل را از تو حرکت از من برکت گذاشته شده است، که به دانش‌آموزان کمک خواهد کرد که با

رعایت نکات بالا کار را شروع نمایند و با مدیریت زمان وقت خود را تنظیم کنند برای خود تقویم آموزشی، جدول زمانی، برنامه‌ی درس خوانی هفتگی و جدول نوشتن تکلیف‌ها را تهیه کنند و به تنظیم اولویت‌های مطالعه و تغییر دادن رفتار مطالعه خود بپردازند.

فصل دوم «مهارت‌های مطالعه» نام دارد که روش‌های مطالعه‌ی مشارکتی، تکرار یا مرور، روش پرسیدن دوجانبه، مسابقه‌ی تیمی یا گروهی، پس ختام و کاپس؟ آموزش داده خواهد شد و در ادامه به راه‌های افزایش تمرکز در کلاس و مهارت گوش دادن به صحبت‌های دبیر خواهد پرداخت.

فصل سوم مربوط به شیوه‌های یادداشت برداری و یادسپاری اطلاعات است. که دلایل علامت گذاری و حاشیه نویسی و چگونگی یادداشت برداری از کتاب، جزوه و گفته‌های دبیران به شیوه‌های مختلف را شامل می‌شود.

فصل چهارم روش‌های مختلف به یادسپاری و یادآوری اطلاعات مانند، بازخوانی ذهنی، یادیار، کلمه‌ی کلید و... آموزش داده خواهد شد.

فصل پنجم درباره‌ی کسب آمادگی‌های لازم برای امتحان و شیوه‌های نوین پاسخ‌دهی در سر جلسه امتحان است و سپس به دنبال استرس دانش آموزان می‌پردازد و در ادامه به روش‌های عملی مقابله با استرس و دلهره امتحان خواهد پرداخت.

فصل ششم شامل کسب مهارت لازم برای پاسخ مناسب به پرسش‌های مختلف امتحان است و در این فصل، مهارت‌های پاسخ دادن به سؤال‌های صحیح، غلط، چند گزینه‌ای جور کردنی، کوتاه پاسخ و تشریحی توضیح داده خواهد شد.

برای اینکه «دانش مطالعه و یادگیری» تبدیل به «مهارت مطالعه و یادگیری» گردد، لازم است بعد از ارائه و توضیح هر کدام از مطلب‌ها و محتواها، تمرین‌های کاربردی برای سنجش میزان یادگیری و کار بست محتواهای یاد گرفته شده مطرح شود. از این رو تصمیم گرفته شد بعد از هر قسمت، تمرینی برای انجام دانش آموزان انتخاب شود، به طوری که علاوه بر تمرین چگونگی مطالعه و امتحان، خود را متعهد به انجام این مهارت‌ها نمایند.

این مجموعه قطعاً خالی از اشکال نخواهد بود؛ پس منتظر پیشنهادهای ارزنده‌ی همکاران، اولیاء و صاحب نظران خواهیم بود. E-mail: Hosseini52@yahoo.com