

اصول

مطالعہ ی مفید و

فنون یادگیری

مؤلف: احمد خدایگان

مدرس دانشگاه و دبیر آموزش و پرورش

سرشناسه	: خدایگان، احمد، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: اصول مطالعه‌ی مفید و فنون یادگیری/ مولف احمد خدایگان.
مشخصات نشر	: زنجان : قلم مهر، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۹۸ ص.
شابک	: ۹۰۰۰۰ ریال-4-62-7474-600-978:
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه:ص.۹۶.
موضوع	: مطالعه و فراگیری
موضوع	: موفقیت تحصیلی
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۴ LB۱۰۴/خ۳۷ الف۶
رده بندی دویی	: ۳۷۱/۳۰۲۸۱
شماره کتابسناسی ملی	: ۴۱۳۲۴۱۸



انتشارات قلم مهر

www.tabassoon.org

عنوان کتاب: اصول مطالعه‌ی مفید و فنون یادگیری

مؤلف: احمد خدایگان

ناشر: انتشارات قلم مهر

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۷۴-۶۲-۴

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: پیشگام

قیمت: ۹۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

موضوع	صفحه
دیباچه (مقدمه)	۱۰
مفهوم مطالعه و یادگیری	۱۷
روش های مطالعه	۱۷
درفضیلت دانش	۲۳
تعریف حافظه	۲۵
تعریف انگیزه	۲۶
انگیزه در مطالعه	۲۶
انواع اهداف انسان ها	۲۹
آثار هدفداربودن در زندگی و تحصیل	۳۰
خودپنداری مثبت	۳۱

موضوع	صفحه
راه های علمی و کاربردی تقویت حافظه	۳۲
فنون مؤثر مطالعه	۳۳
کلیدهای یادگیری	۳۵
اصول یادگیری	۳۹
آمادگی برای یادگیری	۴۲
موانع مدیریت زمان	۴۵
چرخه ی مدیریت زمان	۴۸
زمان بندی مطالعه	۵۰
خواندن مفید	۵۱
راهنمادهای یادگیری به یادسپاری	۵۳
رموز موفقیت یادگیری	۵۴
هفت نکته در مورد آمادگی برای یادگیری	۵۷

موضوع	صفحه
ویژگی های کلاس درس جذاب	۶۱
روش های استفاده ی بهتراز کلاس ها	۶۵
مهارت های سرکلاس	۶۷
عوامل مفید و مؤثر در یادگیری	۶۸
اصول قبل از مطالعه	۶۸
اصول هنگام مطالعه	۷۰
در چگونگی و مهارت خواندن	۷۲
اصول بعد از مطالعه	۷۳
توصیه های مهم به دانش آموزان برای موفقیت در امتحانات	۷۵
صبح روز امتحان به نکات زیر توجه داشته باشند.	۷۶
آمادگی برای گذراندن امتحان	۷۷
چگونه باید برای امتحان آماده شد؟	۷۸

موضوع	صفحه
مطالبی چند در حین امتحان	۷۹
عملکرد فراگیران در حین امتحان	۸۱
مطالعه ی به وفق در هشت گام	۸۲
تغذیه ی مؤثر برای یادگیری	۸۵
عوامل مؤثر در مطالعه	۹۰
عوامل مؤثر در رشد خلاقیت	۹۲
گلچینی از گل واژه های موفقیت	۹۳
فهرست منابع و مآخذ	۹۶

دیباچه

سپاس خدایی را که سخنوران در ستودن او بمانند و شمارگران، شمردن نعمتهای او ندانند، و کوشندگان، حقّ او را گزاردن نتوانند. خدایی که پای اندیشه تیز گام در راه شناسایی او لنگ است، و سرّ فکرش ژرف رو به دریای معرفتش بر سنگ. صفتهای او تعریف ناشدنی است و به وصف در نیامدنی و در وقت، ناگنجیدنی، و بیانی مخصوص نابودنی. به قدرتش خلاق را بیافرید، و به رحمتش با ما را پرکنید، و با صخره ها لرزه ی زمین را در مهارکشید. سرلوحه دین شناختن اوست، و درست شناختن او، باور داشتن او، و درست باور داشتن او، یگانه انگاشتن او، و گانه انگاشتن، او را بسزا اطاعت نمودن، و بسزا اطاعت نمودن او، صفتها را از او زدودن، چه هر صفتی گواه است که با موصوف دوتا است و هر موصوف نشان دهنده از صفت جداست، پس هر که پاک خدای را با صفتی همراه داند او را با قرینی پیوسته، و آن که با قرینش پیوندد، دوتاایش دانسته، و آن که دو تایش خواند جزء نیستش داند، و آن که او را جزء جزء داند، او را نداند، و آن که او را نداند در جهتش نشاند، و آن که در جهتش نشاند، محدودش انگارد، و آن که محدودش انگارد، معدودش شمارد. و آن که گوید در کجاست؟ در چیزش در آرد، و آن که گوید فراز چه چیزی است؟ دیگر جایها را از او خالی دارد. بوده و هست از نیست پدید

نیامده است . با هر چیزی هست، و همنشین و یار آن نیست ، و چیزی نیست که از او تهی است.

هر چه خواهد پدید آرد، و نیازی به جنبش و وسیلت ندارد. از ازل بیناست و تا به ابد یکتاست ، دمسازی نداشته است تا از آن جدا افتد و بترسد که تنهاست.

آفرینش را آغاز کرد و آفریدگان را به یکبار پدید آورد ، بی آنکه اندیشه - ای به کار برد ، با آرزوهای سودی بردارد، یا جنبشی پدید آرد یا پتیاره ای را به خدمت گمارد . هر چه چیر بهنگام پرداخت ، و اجزای مخالف را با هم سازوار ساخت ، و هر طبیعت را اثری بداد و آن اثر را در ذات آن نهاد . از آن پیش که بیافریند به آفریدگان دانا ، و بر آغاز و انجامشان بینا، و با سرشت و چگونگی آنان آشنا .

سپس خدای پاک فضاها ی شکافته و کرانه های کلاه و هوای به آسمان و زمین راه یافته را پدید آورده ، و در آن آبی روان کرد. آبی نه سوزنی های آن یکدیگر را می شکست ، و هر یک بر دیگری می نشست . آب را به دست بادی نهاد سخت وزنده و هر پایداری را درهم شکننده . باد را بفرمود تا آب را باز دارد و فرو سو آمدنش نگذارد و در آن مرز بماند . هوای شکافته در زیر باد به جریان ، و آب جهنده بر بالای آن روان . سپس بادی نازا آفرید تا بیایی و سخت بوزید ،

از بر خاستگاهی دور و ناپدید . باد را بفرمود تا آب خروشنده را بگرداند و موج دریا را بر انگیزاند . باد چنانکه گویی مشکى را مى جنباند يا در فضايى تهى مى راند ، سر آب را به پايان آن برده و جنبنده ي آن را به آرام آن رساند تا آنکه کوه ها از بر ، و کفها بر سر آورد ، پس خدا آن کف را در فراخ هوا و گسترده فضا بالا کرد ، و از آن هفت آسمان بر آورد . فرو دين آسمان موجى از سيلان باز داشته ، زرين سقفى محفوظ ، بلند و افراشته ، بى هيچ ستون بالا رفته و برپا . بى سج و طناب استوار و برجا و پس آسمانها را به ستاره هاى رخشان و کودهاى تابا ، ياراست ، و بفرمود تا خورشيد فروزان و ماه تابان در چرخ گردان و طارم سپر ، گاران و آسمان پر ستاره روان ، به گردش برخاست . سپس ميان آسمانهاى ريزان را بگشود و از گونه گون فرشتگانش بر نمود : گروهى از آنان در سجده اند و رکوع نما گزارند ، و گروهى در رکوعند و ياراي ايستادن ندارند . گروهى ايستادن رصفه نا گسسته ، و گروهى بى هيچ ملالت لب از تسبيح نايسته . نه خواب دارند ، نه بيهوشى ، نه سستى گيرند و نه فراموشى ، گروهى امينان وحى اويند ؛ و قضاء الهى را بر مردمان مى رانند ، و گروهى نگهبانان بنندگان اويند و در بانان درهاى جنان . در پس حجاب عزت و پرده هاى قدرت مستور و دست نامحرمان از ساحت قدس آنان دور .

نه برای پروردگار در وهم خود صورتی انگارند، و نه صفتهای او را چون صفتهای آفریدگان پندارند. نه او را در مکانی دانند، و نه وی را همانندی شناسند و بدان اشارت رانند.

و درود بر آخرین فرستاده اش که پیامبر رحمت است و پیشوای راهنمایان ملت و چراغ و زان امت، گزیده‌ی دودمان بزرگواری است و چکیده‌ی مهتری و سالاری. رستگاه شرف و نجابت است و شاخه‌ی بارور بزرگی و شرافت، و بر خاندان و ام، بیت مطلق او که چراغ‌های فروزانند و امت‌ها را نگیهان، نشانه‌های روشن دیاند. معیارهای فضیلت، درود خدا بر همه‌ی آنان، درودی در خور بزرگی آن بزرگواران، آنان که سپیده‌ی دمیده‌ی روشنی دهد و ستاره‌ی برآمده فرو شود.^۱

چگونه می‌توان در تحصیل پیروز و موفق شد. این سؤالی است که ذهن اکثر دانش‌آموزان و دانشجویان و حتی اولیای آن‌ها را به خود مشغول کرده و می‌کند. زیرا دست‌یابی به پاسخ این سؤال رسیدن به موفقیت و پیمودن راه پیروزی را می‌تواند آسان نماید.

اما اولین نکته برای پیروزی این است که «پیروز شدن را بخواهید» زیرا هر اندازه این خواستن در شما قوی‌تر باشد، موفقیت را به همان اندازه کسب

^۱ - تهج البلاغه، مقدمه و خطبه‌ی اول.

خواهید کرد .

فرد یادگیرنده باید انتظار پیروزی را داشته باشد . با دقت اهدافش را مشخص کند و باور کند که به آن ها خواهد رسید چون خواستن توانستن است .

پیروزی در تحصیل به دو عامل کلی بستگی دارد : یکی محیط او که شامل خانه ، مدرسه و جامعه است . دیگری شخصیت رشد یافته ی یادگیرنده می باشد . اگر انسان به اهداف عالی فکر کند و درصدد رسیدن به آن ها باشد باید بداند که از شخصیتی بزرگ برخوردار می باشد . چراکه اندیشه و هدفی بزرگ دارد . اگر اهداف ، کوچک و محدود ، باشد ، فعالیت و کوشش نیز اندک و محدود خواهد بود .

امیر مؤمنان حضرت علی (ع) درباره ی اینکه انسان اگر بخواهد اقدام به عملی نماید ، نیکوست که علم آن را فراگیرد ؛ فرمودند :

« الْعَامِلُ بِالْعِلْمِ كَسَائِرِ عَلَى الطَّرِيقِ الْوَاضِحِ . »

آن که با دانش روی به کاری نهد ، همانند گام زننده بر راه روشن است .^۱

هرچند که در باب یادگیری و فنون مطالعه ی مفید مطالبی نقل گردیده و سخن ها گفته اند ، اما بر سبیل « خَيْرُ الْكَلَامِ مَا قَلَّ وَ دَلَّ » ، آن چه در این وجیزه آمده بر اساس نهایت تلاشی است که فراگیران و دانش آموزان و دانشجویان و به

^۱ - نهج البلاغه ، ص ۲۱۹ .

طور کلی کسانی که با امر مطالعه سروکار دارند ، بتوانند با اصول و فنون یادگیری آشنا شده و از زمان و فرصت مطالعه ی خودشان نهایت استفاده و بهره ی کافی را ببرند . مشکلی که گریبان گیر دانش پژوهان و دانش آموزان گردیده ، این است که دانش آموزان و دانشجویان با وجود این که ساعت ها به مطالعه می پردازند ، اما نتیجه ای که از این امر باید به دست آید ، حاصل نمی شود . به عنوان مثال ، دانش آموزی با وجود آن که در روزهای گذشته ساعت ها درس اش را مطالعه کرد ، اما در آزمون و امتحان به خوبی قادر به پاسخگویی سؤالات نمی شود . در این جا لازم است که با اصول مطالعه ی درست آشنا شده تا بتواند کارآرایی لازم را داشته باشد .

دانش آموزان نباید تصور کنند یادگیری کاری خشک و بی روح است ، بلکه باید آن را به عنوان کاری شادی آفرین در نظر آورند . این وابسته به نظر شماست که می خواهید کاری را از خواندن کدام فصل شروع کنید . با خواندن هر فصل و درسی ، مهارت هایی که از مطالعه ی مفید به دست می آورید ، را کنار بیندید . تمرین کردن کلید پیشرفت است . پس ، از خواندن کتاب لذت ببرید . و برای موفقیت آماده شوید .

در این راستا در این کتاب سعی گردیده است تا این مشکل با زبانی بسیار ساده و

روان بیان گردد . راقم این سطور از خداوند سبحان به دعا می خواهد که
خوانندگان این اثر را کارایی افزاید و توفیق روز افزون رانصیب تمام فراگیران
این مرز و بوم نماید . ان شاء الله تعالی .

این ، حزن ها خود به معنی یارایی است
حرف ها دام دم شیرین لبی است
چون کند تقصیر؟ چون تن زند ؟
چون که لبیکش به یارب می رسد .

مثنوی ، دفتر اول ، بیت های ۱۱۹۲-۱۱۹۳

احمد خدایگان

دی ماه ۱۳۹۰ هجری شمسی