

روش‌های نوین مطالعه و یادگیری

مؤلف

سیده کامیابی آذر

ویراستار علمی، تخصصی و ادبی

دکتر حسن رستگارپور

(دانشگاه خوارزمی)

آراد کتاب

سرشناسه	: کامیابی آذر، سعیده، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: روشهای نوین مطالعه و یادگیری / مؤلف سعیده کامیابی آذر؛ ویراستار علمی تخصصی و ادبی حسن رستگارپور.
مشخصات نشر	: تهران: آراد کتاب، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۸ ص.: مصور.
شابک	: 978-600-186-103-1
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: مطالعه و فراگیری
موضوع	: حافظه -- تقویت
شناسه افزوده	: رستگارپور، حسن، ۱۳۲۸ -، ویراستار
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۱ ۵۲۶۹/۷ LB1۰۴۹
رده بندی دیویی	: ۳۷۱/۳۰۲۸۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۹۸۴۰۶۴

روشهای نوین مطالعه و یادگیری

مؤلف	: سعیده کامیابی آذر
ویراستار علمی، تخصصی و ادبی	: دکتر حسن رستگارپور
ناشر	: آراد کتاب
صفحه‌آرایی	: آتلیه طرح نگار پارس
تیراژ	: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ	: اول - ۱۳۹۲
لیتوگرافی	: مهرشاد
چاپ	: عطا
صحافی	: کیمیا
بهاء	: ۶۰۰۰۰ ریال
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۶-۱۰۷-۹

حق چاپ برای ناشر محفوظ است. کلیه حقوق و حق چاپ متن، طرح روی جلد و عنوان کتاب با نگرش به قانون حمایت مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ برای انتشارات آراد کتاب محفوظ است و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

مرکز پخش و فروش

آراد کتاب تلفن: ۶۶۴۸۲۲۲۶ - ۶۶۹۷۵۲۸۵ - ۰۹۱۲۳۰۶۲۴۵۸

پیشگفتار

یادگیری اساس رفتار آدمی است. بیشتر رفتارهای مردم حاصل آن چیزی است که فرا گرفته‌اند. به طور کلی انسان با بلیدیده یادگیری می‌تواند رفتار اجتماعی، عاطفی، روانی، عقلانی و تا حدودی جسمانی خود را بهبود بخشد. چون وضع افراد از لحظات خصوصياتی که ذکر شد با هم متفاوت است. به همین جهت جریان یادگیری نیز در آنها مختلف می‌باشد علاوه بر این، موقعیت یادگیری نیز در جریان یادگیری مؤثر است. نقش یادگیری در همه صحنه‌های زندگی نمایان است. یادگیری نه تنها در آموختن خاص مطالب درسی، بلکه در رشد هیجانی، عامل اجتماعی و حتی رشد شخصیت نیز دخالت دارد. مثلاً افراد یاد می‌گیرند از چه چیزی بترسند، چه چیز را دوست بدانند، چگونه مؤدبانه رفتار کنند و چگونه صمیمیت خود را نشان دهند. یادگیری انسان از راه‌های مختلفی صورت می‌گیرد، ولی اگر بخواهیم یادگیری را محدود به یک جنبه خاص کنیم و یا به عبارتی آن نوع یادگیری را در نظر بگیریم که با اراده فرد صورت می‌گیرد و هدف کسب اطلاعات می‌باشد که در زمینه خاصی مورد نظر یادگیرنده است. یادگیری از راه مطالعه فرآیندی است که یادگیرنده خود، اقدام به اجرای اعمالی می‌کند که نتیجه آن کسب اطلاعات از یک منبع مشخص می‌باشد. این منبع عمدتاً کتاب، مجله، مقاله و یا سایر منابع مشابه است. روشن است با هر نوع مطالعه‌ای یادگیری عمیق اتفاق نخواهد افتاد. بنابراین شیوه مطالعه در

چگونگی یادگیری مؤثر خواهد بود. از این جهت شیوه مطالعه به عنوان یک روش برای یادگیری، اهمیت قابل توجهی دارد.

آدمی از هنگامی که پا به عرصه وجود نهاده، همیشه در حال یادگیری است و هیچگاه از یاد گرفتن بی نیاز نبوده است. اگر انسان بتواند از تمام ظرفیت مغز بهره برداری کند پیشرفت علم و تکنولوژی چگونه خواهد بود؟ در این اثر سعی گردیده است تا با ارائه راهکارهای عملی جهت افزایش مهارت مطالعه، میزان درک شما از مطالب خواندنی بیشتر شود.

مطالعه نیز مانند هر امر دیگری با توجه به نوع انگیزه و هدف شخص، تعیین مسیر می‌نماید و پیش می‌رود چرا که هدف و انگیزه‌ی افراد از مطالعه بسیار متفاوت است. عده‌ای با خواندن کتاب‌های داستان، روزنامه‌ها، مجلات و مقولات مشابه خود را سرگرم کرده و عده‌ای دیگر که در زندگی خود دارای هدف و برنامه‌های دقیق و حساب شده تری هستند به گونه دیگری به مطالعه می‌نگرند. اینگونه اشخاص نمی‌خواهند وقت خود را هدر داده و زندگی خود را به بطلالت بگذرانند به دنبال موفقیت هستند و در طی این مسیر به شکل پویایی فعالیت می‌کنند و از هر روش و فن نوینی به منظور شتاب بخشیدن به برنامه‌هایشان استقبال می‌نمایند.

شایان ذکر است که این کتاب در صدد رفع نیازهای دسته دوم برآمده و سعی دارد تا حد امکان مطالب خود را به صورتی نظام دار در اختیار خواننده قرار دهد باشد که مورد استفاده همه علاقمندان به مطالعه قرار گیرد.

سعدیه کامیابی آذر

مدرس دانشگاه

شهریور ۱۳۹۱

فهرست مطالب

۱۵.....	مقدمه
۱۷.....	فصل ۱
۱۷.....	تفاوت‌های فردی در یادگیری
۱۸.....	سبک
۱۸.....	سبک‌های شناخت - محور
۱۹.....	سبک‌های شخصیت - محور
۱۹.....	سبک‌های فعالیت - محور
۱۹.....	سبک‌های تفکر
۱۹.....	سبک‌های یادگیری
۲۰.....	رویکرد شناختی
۲۲.....	انواع سبک‌های یادگیری
۲۴.....	تعریف سبک شناختی
۲۵.....	نظریه‌های سبک شناختی
۲۶.....	ویژگی‌های اساسی سبک‌های شناختی
۲۷.....	ویژگی‌های دیگر سبک شناختی

۲۸		انواع سبک‌های شناختی
۲۸		کاربردهای آموزشی سبک‌های یادگیری

فصل ۲ ۳۱

۳۱		آمادگی روحی
۳۳		هوش هیجانی
۳۶		تصویر ذهنی
۳۸		تصویر بیرونی
۳۸		تصویر درونی
۴۶		هوشیاری مغز انسان

فصل ۳ ۵۱

۵۱		اهمیت آمادگی جسمی
۵۱		خوراک
۵۲		کربوهیدرات‌ها
۵۳		پروتئین‌ها
۵۴		لیپیدها
۵۵		ویتامین‌ها
۵۶		عناصر معدنی
۵۷		آب
۵۸		ورزش
۶۰		تنفس صحیح
۶۰		تمرین کنترل تنفس
۶۱		دخانیات
۶۱		قدرت حافظه و خوراک
۶۲		اهمیت خواب و استراحت
۶۳		میزان نیاز به خواب

فصل ۴..... ۶۵

اهمیت تمرکز حواس.....	۶۵
منشاء حواس پرتی.....	۶۶
حواس پرتی درونی و ذهنی.....	۶۶
حواس پرتی بیرونی و محیطی.....	۶۶
ایجاد انگیزه و علاقه.....	۶۷
هدف.....	۶۸
تصویر ذهنی مثبت.....	۶۹
تقویت حافظه.....	۶۹
هدف تقویت حافظه.....	۷۰
عوامل اساسی تقویت حافظه.....	۷۰
تداعی معانی.....	۷۳
تدارک حافظه نیرومند با استفاده از نظام تداعی معانی.....	۷۴
بخاطر سپاری اعداد.....	۷۶
چگونگی استفاده از ضمیر ناخود آگاه.....	۷۹
مراحل تشکیل تصویر ذهنی مورد نیاز.....	۷۹
مراحل عمومی و اختصاصی.....	۷۹
بخاطر آوردن مطالب فراموش شده.....	۸۲
ایجاد هماهنگی بین فعالیت دو نیمه راست و چپ مغز.....	۸۲

فصل ۵..... ۸۵

رعایت نظم و انضباط.....	۸۵
بهره گیری از وقت.....	۸۶
رویارویی با دو غول منفی گرای روحی.....	۸۸
حفظ نکنید، بفهمید.....	۹۱
ارتباط بین سن و مطالعه.....	۹۲

۹۳	تشویق و پاداش و انگیزه
۹۴	محل مشخص برای مطالعه
۹۴	برنامه ریزی مطالعه
۹۵	زمان مناسب مطالعه
۹۶	انتخاب محیط مطالعه
۹۶	نور مناسب مطالعه
۹۷	تهویه محل مطالعه
۹۷	وضعیت بدن و چشمها
۹۹	فصل ۶
۹۹	انواع یادگیری
۹۹	یادگیری کلامی
۱۰۰	یادگیری حرکتی
۱۰۰	یادگیری مشاهده‌ای
۱۰۱	یادگیری اجتنابی
۱۰۱	یادگیری تصادفی
۱۰۲	یادگیری نهفته
۱۰۲	یادگیری خوگیری
۱۰۲	یادگیری شرطی سازی کلاسیک
۱۰۳	یادگیری شرطی سازی عامل
۱۰۳	یادگیری پیچیده
۱۰۳	روشهای تقویت تمرکز حواس
۱۰۳	آمادگی برای مطالعه
۱۰۴	آمادگی بدنی
۱۰۴	آمادگی ذهنی
۱۰۴	آمادگی اجتماعی

۱۰۴.....	آمادگی روانی
۱۰۴.....	علاقه به مطالعه
۱۰۵.....	تعیین زمان و مکان مطالعه
۱۰۶.....	هنر نه گفتن
۱۰۶.....	افکار مثبت و منفی
۱۰۷.....	طرح سؤال
۱۰۸.....	شیوه‌های صحیح مطالعه
۱۱۰.....	روش مردر
۱۱۱.....	روش کاپس
۱۱۲.....	روش تندخوانی
۱۱۶.....	سؤال‌های هفت گانه گانیه
۱۱۸.....	جدیت در مطالعه
۱۱۹.....	استفاده از ره‌نما
۱۱۹.....	خط کشیدن زیر مطالب مهم
۱۱۹.....	یادداشت برداری هنگام مطالعه
۱۲۰.....	اهمیت یادداشت برداری
۱۲۱.....	انتخاب کلمات کلیدی
۱۲۲.....	یادداشت برداری موثر
۱۲۵.....	منابع و مآخذ

www.ketab.ir

مقدمه

کتابی که شما پیش رو دارید شامل دو بخش و شش فصل می‌باشد. بخش اول که مربوط به مرحله‌ی پیش از مطالعه و یا به عبارتی مرحله‌ی آماده‌سازی است، مشتمل بر پنج فصل می‌باشد. در فصل اول به آشنایی با سبک‌های شناختی، انواع سبک‌های یادگیری، سبک‌های عاطفی، فیزیولوژی پرداخته شده است.

در فصل دوم آن آشنایی با هوش هیجانی، هشیاری مغز، تعیین هدف و ساختار بر اهمیت تصویر ذهنی این امکان را برای شما به وجود خواهد آورد که روش استفاده از "ضمیر ناخودآگاه" را فراگیرید و از این موهبت الهی در جهت رسیدن به اهداف مهم مورد نظر خود یاری جوید.

در فصل سوم با بهره‌گیری از نکات مهمی که رعایت آنها موجب برخورداری از سلامت جسمی می‌گردد ضمن بحث در خصوص این موارد اطلاعات جامعی در زمینه آماده‌سازی جسمی در زمینه‌های تغذیه، ورزش، تنفس صحیح و اهمیت خواب به حضورتان ارائه می‌گردد.

در فصل چهارم ضمن ارائه پیشرفته‌ترین تکنیک‌های رایج با شما در مسیر پرورش فکری با عنوان مطالبی در خصوص افزایش تمرکز فکری، تقویت حافظه، منشاء حواس پرتی، تداعی معانی، موارد به خصوص استفاده از ضمیر ناخود آگاه و آشنایی با ساختار

نیمکره‌های راست و چپ مغز همگام خواهیم بود. در فصل پنجم به بررسی و توضیح چگونگی تدارک محیط و جو مناسب برای مطالعه، ارتباط سن و مطالعه و مکان و زمان مطالعه پرداخته خواهد شد.

در بخش دوم که در واقع مرحله‌ی مطالعه و یا عمل می‌باشد، مجموعه نسبتاً مفیدی را در خصوص فنون مطالعه، گزینش یک شیوه مناسب آشنایی با روش پنج مرحله‌ای خواندن، غلبه بر موانع و برنامه مطالعه را ارائه خواهد شد. همچنین به بررسی انواع یادگیری، روشهای مطالعه و روشهای خواندن پرداخته شده، و همینطور اهمیت یادداشت برداری و روش‌های مؤثری نیز در این زمینه به نظر تان خواهد رسید تا به کمک آنها بتوانید وقت بسیار کمتری را صرف یادگیری مطالب بیشتری نمایید. امید است پس از مطالعه این کتاب بتوانسته باشید تمامی فنون این کتاب را مورد استفاده قرار داده و به آنچه می‌خواهید دست یابید.