

مطالعه در حد پتزا!

مریم مبارکی

مؤسسه انتشارات پارسیان البرز

۱۳۹۷

سرشناسه : مبارکی، مریم، ۱۳۷۲-
عنوان و نام پدیدآور: مطالعه در حد بنز/ مریم مبارکی؛ ویراستار سید علی
هاشمی عرقطو.

کرج: پارسیان البرز، ۱۳۹۷.
۱۴۴ ص. مصور، جدول: ۵/۴۱ × ۵/۲۱ س.م.
۹۷۸-۶۲۲-۶۳۴۶-۱۷-۷
شابک:

وضعیت فهرست نویسی : فیفا

موضوع: مطالعه و فراگیری

Study skills

LB1049/م23م61397

۳۷۱/۳۰۲۸۱

کتابشناسی ملی : ۵۴۶۶۵۰۶



مؤلف: انتشارات پارسیان البرز

کرج، تقاطع آزادگان، خیابان دغان، کوچه شهید نمنی، مجتمع نیلوفر، واحد ۳

پایگاه اینترنتی: Parsianalborz.ir رایانامه: info@parsianalborz.ir

شماره تلفن: ۰۲۱۴۵۳۱۴۱۴ / فکس: ۰۹۰۵۸۳۷۶۶۳۲

مطالعه در بنز!

نویسنده: مریم مبارکی

ویراستار: سید علی ہاشمی عرقطو

ناظر فنی: مصطفی مہدوی نیا

طراح و صفحه آرا: یاسر صالحی

طراح جلد و تصویرگر: دکتر وجیهه مبارکی

نوبت چاپ: اول / پاییز ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

جواب: کمال الملک

شایک کتاب: ۷-۱۷-۶۳۴۶-۶۲۲-۹۷۸

ISBN: 978-622-6346-17-7

حق چاپ برای نویسنده محفوظ است.

مبلغ سرمایه‌گذاری: ۱۹ هزار تومان

فهرست مطالب.....

قبر از هاپنیز.....	۱۳
مقدمه بی قسم و حد پیام بهرام پور.....	۱۵
بی مقدمه.....	۱۷
فاجعه آغاز شده است صدرا! نمی شنوید؟.....	۱۸
فصل اول: چرا کتاب نمی خوانم؟.....	۲۳
وقت نمی کنم کتاب بخوانم.....	۲۶
ما، نه دیگران:.....	۲۶
وقت هایی که می کشیمشان.....	۲۹
کامل گرایی.....	۳۲
این ماسماسک شیطانہ!.....	۳۵
انجام فلان کار برای من چقدر زمان میبره؟.....	۳۷
حرکت آهسته.....	۴۰
دوستان دلسوز باحال.....	۴۲
بهانه جوییم.....	۴۳

- ۴۴ در کتاب خواندن اهمال کارم
- ۴۴ در دسترس بودن کتاب‌ها
- ۴۵ از تکنیک پنج دقیقه استفاده کنید
- ۴۶ آماده کردن امکانات لازم برای مطالعه
- ۴۶ مکتوب کردن قول و قرارها
- ۴۹ فصل دوم: قبل از کتاب خواندن
- ۵۱ کتاب را چگونه بخوانم؟
- ۵۱ پیش‌داری درباره‌ی انگیزه‌های نویسنده از نوشتن کتاب:
- ۵۱ پیش‌داری درباره‌ی کیفیت محتوای کتاب با نگاه کردن به جلد آن:
- ۵۳ پیش‌داری درباره‌ی ارزش خریدن کتاب با قیمت فلان
- ۵۴ پیش‌داری درباره‌ی درس بودن یا نبودن مطالب کتاب
- ۵۴ چه کتابی بخوانیم؟
- ۵۵ شانزده قلمرو زندگی
- ۵۹ بهترین کتاب را چگونه پیدا کنیم؟
- ۶۰ عمل کردن به اطلاعاتی که جمع کردیم؟
- ۶۷ فصل سوم: شرایط مطالعه
- ۶۹ چرا صاف نشستن حین مطالعه این قدر خوبه؟!
- ۷۲ ورزش و مطالعه
- ۷۵ چه مکانی برای مطالعه مناسب‌تره؟
- ۷۶ میز خالی!

۷۷.....	فصل چهارم: مطالعه مثل بنز!
۸۰.....	تندخوانی چیست؟
۸۱.....	همیشه باید تندخوان باشیم؟
۸۱.....	کندخوانی چیست؟
۸۳.....	با سرعت غیرمجاز بخوانید!
۸۳.....	یک باور غلط
۸۴.....	یک اشتباه غلط
۸۵.....	محبوبه و سرعت مطالعه
۸۸.....	ترک عادات و عیب‌ها چیست؟
۹۱.....	تمرینات گسترش میدان دید
۹۵.....	فصل پنجم: حفظیاتم بنز!
۹۷.....	لذت قورت دادن مطلب!
۹۹.....	تصویر بکش
۹۹.....	تصویر را مجسم کن
۱۰۲.....	رمزهای عجیب و مسخره بگذار!
۱۰۲.....	با خط خودت بنویس
۱۰۲.....	دسته‌بندی اطلاعات
۱۰۳.....	۳ دقیقه، یک معلم شو
۱۰۵.....	فصل ششم: تمرکز در مطالعه
۱۰۸.....	تمرکز روی کارهای روزمره
۱۰۸.....	روی کاغذ آوردن افکار، رویاها و اهداف

- ۱۱۰..... بررسی رنجش‌ها
- ۱۱۰..... آدمی که تمرکز کرده، چه شکلیه؟
- ۱۱۱..... جدیت و سختگیری
- ۱۱۱..... استراحتک
- ۱۱۲..... خوش‌آهنگ
- ۱۱۳..... تن‌آرامی
- ۱۱۵..... فصل هفتم: مایند (نقشه‌ی ذهنی)
- ۱۱۷..... مایندمپ چه کاربردهایی دارد؟
- ۱۱۸..... چگونه یک نسخه‌ی ذهنی بکشیم؟

قبل از هر چیز

همه جا می‌نویسند و می‌خوانیم که آمار مطالعه در ایران بسیار پایین است و خیلی از اوقات این موضوع تبدیل می‌شود به چاشنی طنز برنامه‌ها و روزنامه‌ها و... اما هیچ‌کس به این نکته اشاره نمی‌کند که بسیاری از کشورهایی که آمار سرانه‌ی مطالعه در آنها بالاست؛ مثل هند، نروژ، فنلاند و... جزو مرفه‌ترین کشورهای دنیا هستند. آیا کسی هست که نتواند ارتباط این دو مسئله را درک کند؟ کسی هست که درک نکند، مردی که غدغهی ایجاد آسایشی نسبی در زندگی خود داشته باشند، مطالعه کردن هرگز ولایت زندگی‌شان نخواهد بود؟! البته که ما قرار نیست مطالعه نکردن‌هایمان را توجیه کنیم؛ بلکه قرار است، این شرایط را، هرچه که هست! بپذیریم و به دنبال راه‌حل علمی باشیم که چطور وقت کنیم کتاب بخوانیم؟ و اصلاً چطور به آرامشی برسیم تا بتوانیم بی‌دست بگیریم و بخوانیم؟

درست است که جامعه‌ی ایران از نظر آمار مطالعه سطح بالایی ندارد و مردم ما، خیلی کم کتاب می‌خوانند؛ اما اغلب افراد به این مرحله از تشنگی و دانایی رسیده‌اند و می‌دانند خواندن یک کتاب خوب چه تأثیر عمیقی بر روی نقطه‌های کور زندگی ما دارد.

واقعیت این است که هیچ چیز در جامعه‌ی ایران عوض نمی‌شود و سطح ایده‌آل رفاه در جامعه برقرار نمی‌شود؛ مگر اینکه آگاهی همه‌ی ما بالا رود و در دسترس‌ترین راه و بهترین روش افزایش آگاهی، همین «کتابخوانی» ساده است. اما از نظر من اجبار کتابخوانی و حتی تشویق کردن به آن سودی ندارد. من نمی‌کنم یک کتاب تنها در صورتی برای ما مفید خواهد بود و اثر آن ماندگار خواهد شد که نیاز به آن را حس کنیم و در نتیجه با ولع و اشتیاق و یا از سر نیاز به سراغش برویم. پس حتی ایجاد آگاهی درباره‌ی فواید کتابخوانی هم فایده‌ای نخواهد داشت؛ بلکه لازم و کافی است که ما مردم به نیاز خود به کتاب خواندن پی ببریم و همین می‌شود آغاز مسیر کتابخوانی ما.