

همراه با ۲۵ نکته
ضروری برای مطالعه



بهترین روش مطالعه

(ترکیبی از بهترین روش های مطالعه و یادگیری در دنیا)



www.ElmeMa.com



سرشناسه : شهریار مرزبان
عنوان و پدید آور : بهترین روش مطالعه / شهریار مرزبان
مشخصات نشر : شیراز / گروه علمی، پژوهشی، آموزشی، مشاوره ای "علم ما"
مشخصات ظاهری : ۱۴ صفحه
توضیحات : این کتاب الکترونیکی به بررسی و تشریح اصول مطالعه صحیح می پردازد.



گروه علمی، پژوهشی،
آموزشی و مشاوره ای علم ما
www.ElmeMa.com

کتاب : بهترین روش مطالعه
به قلم : شهریار مرزبان
ناشر : شیراز / گروه علمی، پژوهشی، آموزشی، مشاوره ای "علم ما"
قطع : وزیری
تاریخ نشر : خرداد ۱۳۹۵
صفحات : ۱۴ صفحه
قیمت : غیرقابل فروش - رایگان

توزیع در:

وب سایت گروه علمی، پژوهشی، آموزشی، مشاوره ای "علم ما"

www.ElmeMa.com

توزیع این کتاب برای تمامی سایت ها با ذکر منبع بلامانع می باشد!

**از اینکه با اشتراک این کتاب
به ترویج دانش و موفقیت کمک می کنید
از شما سپاسگزاریم.**

لطفاً این کتاب را حداقل با یک نفر به اشتراک بگذارید.

www.ElmeMa.com

**وب سایت در حال بروز
رسانی می باشد.**

**آخرین اخبار را از طریق
تلگرام دنبال کنید.**



فهرست مطالب

۵ مقدمه
۵ بهترین روش مطالعه
۹ نکات ضروری برای مطالعه
۱۳ درباره گروه علم ما

مقدمه

آیا تاکنون به این موضوع فکر کرده‌اید که هنگام مطالعه از چه روشی استفاده می‌کنید؟ و یا کدام روش یادگیری را افزایش می‌دهد؟ یک روش مطالعه صحیح و اصولی می‌تواند بسیاری از مشکلات تحصیلی را از بین ببرد و یادگیری را افزایش دهد. بررسی‌های بعمل آمده گویای آن است که افرادی که در زمینه تحصیل و کار موفق بوده‌اند، روش صحیحی برای مطالعه داشتند.

با توجه به درخواست‌های مکرر دانشجویان، دوستان و دیگر همکاران گروه علم ما در رابطه با راهنمایی برای مطالعه صحیح، برآن شدم که با همکاری اساتید محترم، بررسی سایت‌های آموزشی مختلف (فارسی و انگلیسی) و کتاب‌های مختلف در زمینه مطالعه و یادگیری (روش رابینسون SQ²R _ PQRST) به ارائه بهترین روش‌های مطالعه و چگونگی مطالعه صحیح بپردازم. من به شما مطالعه این کتاب را توصیه می‌کنم زیرا بسیار آموزنده است. همچنین دانشجویان و دانش‌آموزانی که خود را برای آزمون‌های سراسری و کنکور آماده می‌کنند می‌توانند از این مطالب حداکثر استفاده را ببرند.

بهترین روش مطالعه

۱. مرحله پیش‌خوانی

اولین گام برای مطالعه یک کتاب بررسی مقدماتی (مطالعه اجمالی) آن است، در این مرحله، مطالب یک فصل برای دستیابی به یک دید کلی درباره موضوعات و بخش‌های اصلی آن پیش‌خوانی می‌شود.

پیش‌خوانی موجب درک بیشتر مطالب می‌شود چون، طی مطالعه اجمالی و آگاهی کلی فرد از موضوع مورد مطالعه، اجزاء کتاب و ارتباط آن با یکدیگر در نظر خواننده‌ی آن مفهوم بهتری پیدا می‌کند.

مرحله پیش‌خوانی شامل: خواندن عنوان فصل، خواندن سطحی مطالب یک فصل، تمرکز و توجه روی عناوین بخش‌های اصلی و فرعی کتاب، نگاه گذرا به تصاویر و مثال‌ها به ویژه خواندن دقیق بخش خلاصه آخر فصل است.

۲. مرحله طرح سوال

پس از خاتمه مطالعه اجمالی یک بخش، در این مرحله تعدادی از عناوین اصلی و فرعی (تیتراها) را به سوال تبدیل کنید.

با در نظر گرفتن این مسأله که طرح سوال از محتوای کتاب، حس کنجکاوی و انگیزه یادگیری را در خواننده کتاب افزایش می‌دهد، این امر باعث افزایش دقت و تمرکز فکری و در نتیجه سرعت و سهولت یادگیری می‌شود.

به عقیده‌ی روان شناسان، عامل کنجکاوی موجب افزایش اشتها‌ی ذهن برای یادگیری بیشتر می‌شود و در نتیجه چنانچه اطلاعات حاصله ناشی از پرسش‌های معینی باشد که خود شخص طرح می‌کند، اطلاعات به راحتی و بیش تر در حافظه باقی می‌ماند.

۳. مرحله خواندن

پس از مطالعه اجمالی و طرح سوالات برانگیزنده از عناوین کتاب، قدم بعدی خواندن عمیق و دقیق محتوای کتاب برای درک و فهم صحیح آن است.

در این مرحله خواننده کتاب باید تلاش کند تا درباره آن چه که می‌خواند فکر کند و آن را با آموخته‌های قبلی خود مرتبط سازد.

در هنگام خواندن:

- به دنبال جواب سؤالاتی باشید که در ذهن خود ساخته بودید.
- زیر نکات مهم خط بکشید.
- اگر مطلبی را درست نفهمیده‌اید، دوباره آن را بخوانید.
- خلاصه نویسی کنید. آنچه را که درک کرده اید بصورت خلاصه بروی دفتری یادداشت کنید.
- کلید برداری کنید. کلید برداری روشی بسیار مناسب برای خواندن و نوشتن نکات مهم است. در این روش شما بعد از درک مطالب، بصورت کلیدی نکات مهم را یادداشت می‌کنید و در واقع کلمه کلیدی کوتاه ترین، راحت ترین، بهترین و پر معنی ترین کلمه ای است که با دیدن آن، مفهوم جمله تداعی شده و به خاطر آورده می‌شود.

۴. مرحله بازگویی و تعریف مطالب

پس از خواندن دقیق مطالب، باید تلاش کرد تا ایده‌های اصلی محتوای مورد مطالعه بدون مراجعه به کتاب و از حفظ یادآوری شود.

باید تلاش کرد تا به پرسش‌های مطرح شده در مرحله قبل پاسخ داده شود و در صورت عدم امکان پاسخ‌یابی برای آنها بازگشت مجدد به متن اصلی و تکرار خواندن ضروری است.

در صورتی که قادر به بازگو کردن مطالب مطالعه شده در قالب کلمات و عبارات خود باشیم، می‌توانیم ادعا کنیم که آن مطالب را خوب یاد گرفته‌ایم.

تکنیک به خود پس دادن یا بازگویی مطالب یکی از اصول اولیه تثبیت اطلاعات در حافظه است و برای تثبیت بهتر باید زمان زیادی صرف مطالعه و از حفظ گفتن مطالب نمائیم.

۵. مرحله آزمون و ارزیابی

پس از پایان مراحل قبلی، در یادگیری محتوای کتاب، می‌توان میزان یادگیری‌های تحقیق یافته خود را ارزیابی کرد.

در این مرحله در می‌یابیم که تا چه اندازه مطالب را خوب و عمیق آموخته‌ایم و کدام قسمت‌ها را خوب نیاموخته‌ایم تا به مطالعه جبرانی بپردازیم.

درج سؤالات و تمرینات در پایان فصول کتاب به این منظور است که فرد در پایان مطالعه پس از ارزیابی خود، در صورت نیاز مراحل قبلی را مجدداً بخواند و ارزیابی کند. (ویژه کتب درسی)

۶. مرحله خلاقیت و طرح شبکه ای مغز

این روش بهترین شیوه برای یادگیری، خصوصاً فراگیری مطالب علمی و درسی است. در این روش شما مطالب را می‌خوانید، بعد از درک حقیقی آنها نکات مهم را به زبان خودتان و بصورت کلیدی یادداشت می‌کنید و سپس کلمات کلیدی را بروی طرح شبکه ای مغز می‌نویسد (در واقع نوشته‌های خود را به بهترین شکل ممکن سازماندهی می‌کنید و نکات اصلی و فرعی را مشخص می‌کنید) تا در دفعات بعد به جای دوباره خوانی کتاب، فقط به طرح شبکه ای مراجعه کرده و با دیدن کلمات کلیدی نوشته شده بروی طرح شبکه ای مغز،

آنها را خیلی سریع مرور کنید. این روش درصد موفقیت تحصیلی شما را تا حدود بسیار زیادی افزایش میدهد و درس خواندن را بسیار آسان می کند و بازده مطالعه را افزایش میدهد.

۷. مرحله مرور مطالب

بعد از آنکه مطالب را بطور کامل خواندید و کل مراحل را طی کردید، نوبت به مرور مطالب می رسد. مرور مطالب شامل مرور اجمالی کتاب، سوالات کتاب و مطالب خلاقیت و طرح شبکه ای مغز که خودتان نوشتید می شود.

- روز اول: بلافاصله بعد از مرحله خلاقیت و طرح شبکه ای مغز، ۵ دقیقه سریع مطالب را مرور کنید.
- ۲۴ ساعت بعد: کتاب را ورق بزنید و به نکات مهم نگاهی بیاندازید، به مدت ۵ دقیقه این کار را انجام دهید.
- یک هفته بعد: به مدت ۵ دقیقه مطالب درسی را مرور کنید. برای مطالبی که به نظرتان سخت تر است بیشتر وقت بگذارید.
- و به همین ترتیب هر چند وقت یک بار مطالب را مرور کنید تا هنگام امتحان به مشکلی برخورد نکنید.

نکته مهم: کسانی که مطالبی را ۴ بار پیاپی بطور کامل می خوانند، در

مقایسه با کسانی که در ۴ نوبت و هر بار ۵ تا ۱۰ دقیقه مطالب را مرور می

کنند، درصد یادگیری کمتری دارند. چرا که در فواصل زمانی قدرت پردازش

ذهن بالاتر می رود.

نکات ضروری برای مطالعه

مواردی هستند که با دانستن، بکارگیری و یا فراهم نمودن آنها، می توان مطالعه ای مفیدتر با بازدهی بالاتر داشت و در واقع این شرایط به شما می آموزند که قبل از شروع مطالعه چه اصولی را به کار گیرید، در حین مطالعه چه مواردی را فراهم سازید و چگونه به اهداف مطالعاتی خود برسید و با دانستن آنها می توانید با آگاهی بیشتری درس خواندن را آغاز کنید و مطالعه ای فعال تر داشته باشید.

با رعایت نکات ذکر شده به نتایج زیر می رسید:

- ✓ زمان مطالعه را کاهش می دهد.
- ✓ میزان یادگیری را افزایش می دهد.
- ✓ مدت نگهداری مطالب در حافظه را طولانی تر می کند.
- ✓ بخاطر سپاری اطلاعات را آسان تر می سازد.

۱. **مکان:** برای مطالعه فقط یک مکان انتخاب شود و آن مکان تغییر نکند. استفاده از یک مکان مشخص برای مطالعه به تمرکز حواس کمک می کند. حتی الامکان بهتر است در محل به خصوصی مطالعه کنید و مکان مطالعه خود را کمتر تغییر دهید.

۲. **برنامه ریزی:** یکی از عوامل اصلی موفقیت، داشتن برنامه منظم است. برای کارهای روزمره و تصمیم های خود برنامه داشته باشید. برنامه ریزی، همت و پشتکار پله های موفقیت را تشکیل می دهند.

۳. **محل مناسب:** محیط مطالعه باید آرام باشد. محل و مکانی که مطالعه در آنجا انجام می شود باید مناسب باشد. منظور از محل مناسب مکانی است که آرام، ساکت و دور از عوامل مزاحم محیطی باشد، این باعث تمرکز بهتر روی موضوع مطالعه می شود. بعضی افراد محل و زمانی را برای مطالعه انتخاب می کنند که بسیار شلوغ و پر سرو صدا است و بعضی از افراد رختخواب را برای مطالعه انتخاب می کنند و توقع یادگیری سطح مطلوب را دارند، ولی از این حقیقت غافلند که این محل ها بدترین محل برای مطالعه است.

۴. **هنگام خستگی:** در حین خستگی هرگز مطالعه نکنید. هنگامی که بسیار خسته هستید و یا بعد از مدتی مطالعه خسته شده اید و تمرکز حواس خود را از دست داده اید، بهتر است سعی نکنید مطالعه خود را به طور اجباری ادامه دهید، زیرا این امر باعث دلزدگی شما از مطالعه خواهد شد.

۵. **تمرکز حواس:** برای به خاطر سپردن و یا به یاد آوردن هر مطلب باید تمرکز حواس داشته باشید. به عبارت دیگر، در حالی که حواس شما به چیز دیگری است، حافظه نمی تواند مطلبی را به خاطر بسپارد یا به یاد آورد.
۶. **هوا و نور:** کیفیت هوای تنفسی هم از نظر ایجاد نشاط و هم از لحاظ فراهم آوردن موجبات کسالت خیلی مهم است. تنفس در اتاق در بسته که هوا به قدر کافی در آنجا وجود ندارد، کار درستی نیست.
۷. **جهت تابش نور:** اگر راست دست هستید نور باید از سمت چپ، بالا و با زاویه تقریبی ۴۵ درجه به کتاب و کاغذ بتابد. زیرا اگر از سمت راست بتابد، خصوصاً هنگام نگارش، باعث ایجاد سایه دست بر روی کاغذ می شود که در دید اشکال ایجاد کرده و در نتیجه باعث خستگی چشم می شود.
۸. **استفاده از نور غیر مستقیم:** بهترین نور برای مطالعه و کار، روشنایی معمولی اتاق است که در هوای روشن به وسیله نور غیر مستقیم ایجاد شده باشد.
۹. **فاصله مناسب چشم ها با کتاب یا کاغذ:** یک چشم سالم از فاصله ۳۰ سانتی متری می تواند حروف کتاب را تشخیص دهد. اگر از این فاصله قادر به خواندن نیستید به پزشک مراجعه نمائید.
۱۰. **نوع مرکب یا خودکار:** بهترین رنگها، رنگ آبی و مشکی است که فشار کمتری به چشم وارد می کند و مانع خستگی می شود. رنگهای قرمز، سبز و ... دید را مشکل و باعث خستگی چشم می شوند.
۱۱. **استراحت متناوب چشم ها:** برای هر ساعت مطالعه ده تا پانزده دقیقه استراحت مفید لازم است. این استراحت نه تنها برای چشم بلکه برای مغز هم فرصت مناسبی است که یادگیری خود را مرور کند. در زمان استراحت باید به فاصله دور و بدون توجه و دقت نگاه کرد، این کار باعث تنوع و تمدد اعصاب بینایی نیز می شود.
۱۲. **یکنواخت بودن نور محیط:** نورهای محیط خصوصاً اگر در زاویه دید چشم های شما هستند باید یکنواخت باشد. یکی از معایب استفاده از چراغ مطالعه این است که تمرکز نور به سطح کتاب و تاریکی نسبی محیط اطراف باعث خستگی زودرس چشم ها می شود.
۱۳. **وضع نشستن به هنگام مطالعه:** وضع نشستن برای افرادی که زیاد مطالعه می کنند بسیار مهم است. نباید به صورت خمیده و یا در طرفین مطالعه نمود، چون به تدریج باعث تغییر ستون فقرات می گردد، ستون فقرات به هنگام مطالعه باید راست باشد، باید ضمن مطالعه و در وقت های استراحت، چشم ها و وضع نشستن خود را تغییر داده، مختصری حرکت نمایید تا از رکود خون در پاها جلوگیری شود. مطالعه در حال دراز کشیدن برای چشم مناسب نیست چرا که روشنایی کتاب تامین نمی شود و خستگی زودتر

فرا می رسد همچنین مطالعه در وسط روز، رو به شمال مناسب نیست زیرا نور بیشتر یا کمتر از حد طبیعی به چشم ها می رسد.

۱۴. **مطالعه موقع حرکت:** مطالعه هنگام راه رفتن به علت تکان، حرکت و تغییر دائمی فاصله چشم ها تا کتاب باعث خستگی و ضعف چشم ها می شود.

۱۵. **نور لامپ های مهتابی:** به علت داشتن نوسان، چندان مناسب نیستند و بهتر است به جای استفاده از یک منبع نوری از چند چراغ (پیشنهاد من ترکیب دو لامپ کم مصرف با نور زرد و سفید) استفاده نمود. نور نباید نوسان داشته باشد تا روشنایی محل مطالعه یکسان بماند.

۱۶. **تعیین اوقات و برنامه منظم برای مطالعه:** اگر مطالعه در ساعات معینی از شبانه روز انجام گیرد، آمادگی ذهنی و بدنی به هنگام مطالعه را می کاهد، مگر اینکه زمان مطالعه کوتاه مدت باشد.

۱۷. **صرف غذا و مطالعه:** بلافاصله پس از صرف غذا نباید مطالعه نمود، زیرا به علت شروع فعالیت دستگاه گوارش پس از خوردن غذا و هجوم خون به معده و احشاء داخلی، از میزان جریان خون در مغز کاسته می شود و آمادگی برای مطالعه کاهش می یابد.

۱۸. **تغذیه مناسب:** تغذیه صحیح نقش مهمی در سلامتی دارد بهتر است به هنگام مطالعه یا امتحانات از سبزیجات و میوه های تازه بیشتر استفاده شود و از مصرف مواد گوشتی و غذاهای پر چرب خود داری شود. خوردن مغز های خشک مثل مغز گردو، بادام، فندق و... به تقویت حافظه کمک می کند.

۱۹. **تنفس هنگام مطالعه:** انجام حرکات تنفسی متناسب در مطالعه بسیار مهم است. تنفس اگر نامنظم باشد، به تدریج باعث کاهش اکسیژن خون و ایجاد حالت خواب آلودگی می شود و در نتیجه از آمادگی ذهنی برای مطالعه می کاهد.

۲۰. **آرامش فکری:** در هنگام مطالعه باید از اشتغالات ذهنی و عصبانیت جلوگیری نمود. اضطراب و ناراحتی باعث از بین رفتن تمرکز حواس می شود. حافظه کسانی که دارای اضطراب و عصبانیت هستند، به طور محسوسی از افراد عادی کمتر است.

۲۱. **ورزش و مطالعه:** یکی از مشکلات اساسی در مطالعات طولانی اختلال در جریان خون است. افرادی که ساعت زیادی در شبانه روز به مطالعه می پردازند باید فعالیت و حرکات عضلانی کافی داشته باشند. چرا که در افراد پر مطالعه، خون بیش از همه جا، در مغز و کاسه سر گردش کرده و اختلالاتی در گردش خونشان به وجود می آید.

۲۲. **خواب کافی:** خواب، فراگیری و حافظه را تقویت می کند. کسانی که در طول روز دائما در حال چرت زدن هستند قطعا از مطالعه استفاده کافی را نخواهند برد پس خواب کافی و مناسب امری ضروری است.

۲۳. عادت کنید: سعی کنید از همین آغاز، خودتان را طوری عادت دهید که درس خواندن و مطالعه بهترین تفریح و سرگرمی باشد و با آن خستگی های روزانه تان را از بین ببرد.

۲۴. بهترین دوست: «کتاب» باید بهترین دوست شما باشد و هر جا که می روید تنها نروید او را هم با خود به مهمانی ها و محل کار و . . . ببرید و به جای وقت تلف کردن با این و آن با کتاب صحبت و مشورت کنید. این کار شدنی است فقط کافیست بهترین دوستتان (کتاب) را باور کنید.

۲۵. این عبارت را با خط خوش بنویسید و جلوی میز خود قرار دهید و عمل کنید:

«دانایی، توانایی است و خواستن توانستن، پس بخوان تا بتوانی»



درباره گروه علم ما

گروه علمی، پژوهشی، آموزشی و مشاوره ای «علم ما» یک گروه تخصصی در زمینه کلیه فعالیت های پژوهشی، کسب و کار، بازاریابی و موفقیت فردی می باشد.

این گروه درصدد است تا با استفاده از روش های نوین آموزشی و بکارگیری اهرم اینترنت، آموزش های سطح اول را در اختیار هم میهنان عزیز قرار دهد.

فارغ از تشریفات، گروه علم ما یک تیم متشکل از اساتید دانشگاه، پژوهشگران برتر، متخصصان و کارشناسانی در حوزه مدیریت، روانشناسی، بازاریابی، تجارت الکترونیک است. ضمن اینکه با داشتن وب سایتی جامع (که در حال بروز رسانی می باشد) در این حوزه آموزش با کیفیت را برای کاربران فراهم کرده است.

خدمات گروه علم ما :

- دپارتمان پژوهش

- ✓ پایان نامه (آموزش و مشاوره _ انتخاب موضوع تا اصلاحات دفاع و استخراج مقاله)
- ✓ مقاله (آموزش و مشاوره - اخذ پذیرش در کلیه ژورنال ها و...)
- ✓ ترجمه و تایپ (ترجمه، ویرایش و ویراستاری تخصصی)

- دپارتمان بازاریابی و کسب و کار

- ✓ انواع مقالات و راهکار های جدید بازاریابی و کسب و کار

- دپارتمان انرژی مثبت و موفقیت

- ✓ انواع مقالات و راهکار های جدید موفقیت و انرژی مثبت

- دپارتمان آموزش

- ✓ آموزش پروپوزال نویسی
- ✓ آموزش پایان نامه نویسی
- ✓ آموزش مقاله نویسی
- ✓ آموزش کتاب نویسی (نویسندگی)
- ✓ آموزش بازاریابی و فروش
- ✓ آموزش ارتباط موثر
- ✓ آموزش راهکارهای ساده برای شاد زیستن
- ✓ و...



- سایر خدمات ما..

- ✓ مشاوره رایگان
- ✓ معرفی کتاب
- ✓ راز های شاد زیستن



همین حالا در کانال تلگرام و اینستاگرام

به ما بپیوندید. 😊

- ✓ مشاوره
- ✓ برنامه ریزی
- ✓ پاسخ به سوالات شما
- ✓ دریافت آخرین اطلاعات و مقالات
- ✓ دریافت مطالب انرژی مثبت و انگیزشی

از طریق کانال تلگرام

برای عضویت در کانال تلگرام [اینجا](#) کلیک کنید. 😊

تلگرام:

Telegram: [ElmeMa](#)

اینستاگرام:

Instagram: [Elme.Ma](#)

ایمیل:

Email: Elme_Ma@yahoo.com

وب سایت:

Web: www.ElmeMa.com

وب سایت در حال بروز رسانی می باشد.
آخرین اخبار را از طریق [تلگرام](#) دنبال کنید.