

الحمد لله



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مشاوره و سلامت

ارتقاء عادات‌های مطالعه مؤثر

ترجمه و تالیف: حسن اکبرزاده
کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون
پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه

تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴

وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:
<http://counseling.ut.ac.ir>

طراحی گرافیک: حمیدرضا منتظری
نوبت چاپ: چاپ سوم / مهرماه ۱۳۹۶
تیراژ: ۴۰۰۰ نسخه

ارتقاء عادات های مطالعه مؤثر

DEVELOPING
EFFECTIVE
STUDY HABITS



عنوان / صفحه

به مطالعه عادت کنید / ۵
چگونه می‌توانید عادات مطالعاتی خود را بهبود بخشید؟ / ۶
چگونه مطالعه کنیم؟ / ۱۴
روش PQ ₄ R، روشی موثر برای یادگیری / ۱۶
روش اول: خواندن اجمالی و پیش مطالعه / ۱۷
روش دوم: پرسش / ۱۸
روش سوم: دقیق خوانی / ۲۰
روش چهارم: یادداشت برداری، ثبت کردن / ۲۳
روش پنجم: تفکر عمیق / ۲۴
روش ششم: بازنگری / ۲۶
روش هفتم: بازگو کردن / ۲۷
روش هشتم: مرور کردن / ۲۷
ارزیابی / ۳۲



به مطالعه عادت کنید:

آیا تاکنون درباره اینکه چرا دانشجویان موفق با دانشجویان متوسط متفاوت اند، فکر کرده اید؟ چرا برخی دانشجویان همیشه در حال مطالعه اند و برخی دیگر تلاشی برای آن نمی کنند؟ آیا این امر به ضریب هوشی یا ژنتیک مربوط می شود یا سایر عوامل هم در آن دخیل است؟ حقیقت امر این است که موفقیت در دانشگاه صرفاً به سبب هوش زیاد یا مقدار مطالعه، تعیین نمی شود بلکه موارد دیگری نیز مهم است:

مطالعه یک مهارت است. برای موفقیت در دانشگاه به مهارت های مطالعاتی نیاز داریم. دانشجویان ابتدا باید این مهارت ها را یاد بگیرند، آنها را تمرین کنند و مهارت های مطالعاتی را ارتقا دهند تا موفق شوند. عادات و روش های مطالعاتی دبیرستان، غالباً برای دانشجویان مناسب نیست.

عادت های خوب مطالعاتی، مهارت های مختلفی را شامل می شوند: مدیریت زمان، نظم و انضباط خود آگاهانه، تمرکز، به حافظه سپردن، سازمان دهی و تلاش و همچنین میل به موفقیت.

پس از خواندن این مقاله قادر خواهید بود نقاط قوت و ضعف خود را در مطالعه شناسایی کنید. این مقاله درباره روش های یادگیری برتر، سازماندهی مطالعات و روش های به حافظه سپردن مطالب، به شما راهنمایی می کند. این مهارت های مطالعاتی را می توانید به حوزه های دیگر زندگی خود نیز تعمیم دهید: کار و حرفه یا هر فعالیت دیگری که به تفکر، برنامه ریزی، پردازش اطلاعات و نظم خود آگاهانه نیاز داشته باشد. به محض آنکه عادت مطالعه مؤثر



را ارتقا دهید، مطالعه و یادگیری آسان تر خواهد شد. به جای اینکه سخت تر و بیشتر فعالیت کنید، فقط باید دقیق تر و هوشمندانه تر کار کنید.
تمرین: رویکرد خود را برای مطالعه شناسایی کنید. دور پاسخ درست دایره بکشید.

۱. عادات مطالعاتی من..... (خوب، متوسط، ضعیف) هستند.
۲. درازای هر ساعت کلاس،..... (یک ساعت، دو ساعت، بیش از دو ساعت) مطالعه می کنم.
۳. طرحی سازمان یافته و برنامه ای مناسب برای مطالعه دارم. (درست-غلط)
۴. محیطی آرام در اختیار دارم که در آن مطالعه می کنم. (درست-غلط)
۵. با نگرش مثبت مطالعه می کنم. (درست-غلط)

چگونه می توانید عادات مطالعاتی

خود را بهبود بخشید ؟



روش های یادگیری مناسب تر

دانستن اینکه چگونه بهتر یاد می گیرید، اولین گام در بهبود مهارت های مطالعه مؤثر است. روند یادگیری در افراد متفاوت است

و هر فرد دارای شیوه یادگیری شخصی و منحصر به فرد یا اولویت های خاصی است که از طریق آن بهتر یاد می گیرد. از خود بپرسید: با چه روشی بهتر یاد می گیرم؟ دیدن، شنیدن، تجربه کردن یا وقتی فعالانه آن را انجام می دهم؟

بسته به اینکه چگونه فعالیتی را فرا گرفته اید، به بهترین روش یادگیری برای خود دست می یابید: بصری (از



طریق چشم)، شنوایی (با شنیدن)، یا فعالیت حرکتی) از طریق انجام دادن).

ما از هر سه روش یادگیری استفاده می کنیم. در واقع، ما از تمام حواس خود برای یادگیری دنیای پیرامون خود استفاده می کنیم، اما هر یک از ما تمایل داریم از یکی از این سه روش یادگیری (بینایی، شنوایی، حرکتی) بیشتر استفاده کنیم. می توانید از طریق سه روش یادگیری، عادات مطالعاتی خود را بهبود بخشید.

یادگیری بصری (بینایی)

- ☀ مطلبی را که درباره اش مطالعه می کنید، تجسم کنید.
- ☀ از رنگ ها در یادداشت برداری خود استفاده کنید (با خودکارهای رنگی یا ماژیک های شبرنگ).
- ☀ تجسم کنید استاد درباره چه موضوعی سخنرانی می کند.
- ☀ تصاویر و نمودارها را رسم کنید.
- ☀ از نقشه های ذهنی خود در یادداشت ها استفاده کنید.
- ☀ از تصویر و گرافیک برای تقویت یادگیری خود استفاده کنید.
- ☀ از نوارهای ویدیویی برای یادگیری استفاده کنید.

یادگیری شنیداری

- ☀ به نوارها یا تکالیف درسی ضبط شده گوش دهید.
- ☀ از روی کتاب درسی بخوانید و صدای خود را ضبط کنید.
- ☀ با صدای بلند بخوانید.
- ☀ در مورد موضوعات مطرح شده در کلاس و اینکه با دیگر دانشجویان چه مطالبی را مطالعه می کردید، صحبت کنید.
- ☀ در بحث های کلاسی شرکت کنید.
- ☀ به نوارهای صوتی موضوع مورد نظر گوش دهید.



یادگیری حرکتی (جنبشی)



- ✱ برای یادگیری و به خاطر سپردن اطلاعات، از جسم و حس لامسه خود بهره بگیرید.
- ✱ در حال راه رفتن مطالعه کنید.
- ✱ زمان مطالعه و استراحت مشخصی داشته باشید.
- ✱ هنگام مطالعه از یادداشت برداری استفاده کنید.
- ✱ از کامپیوتر استفاده کنید تا یادگیری خود را تقویت کنید
- ✱ از نظر فیزیکی فعال باشید و با اجسام اطراف خود آزمایش کنید.
- ✱ در زمان راه رفتن یا ورزش کردن، مطالب را حفظ یا تمرین کنید.



مرور کردن مطالب:

بهترین زمان برای مرور مطالب مطرح شده در کلاس، همان روز است. چون وقایع کلاس و مطالب ارائه شده را به خوبی در ذهن دارید. اما با توجه به اینکه برخی محدودیت‌ها ممکن است مانع از این کار شود، بهتر است یک بازه زمانی در نظر بگیرید. مثلاً سعی کنید تا جلسه بعدی، مطالب را مرور و جمع بندی کنید. همچنین مرور مقدماتی مطالبی که حدس می زنید در جلسه بعدی تدریس خواهد شد، موجب تمرکز و یادگیری بهتر شما خواهد شد. زمان مطالعه و استراحت خود را قبل از شروع مشخص کنید. برای کارایی بهتر، ۴۵ تا ۶۰ دقیقه مطالعه و پس از آن ۵ تا ۱۵ دقیقه استراحت کنید. در زمان استراحت، باید از موقعیت مطالعه بیرون بیایید. به هیچ وجه در موقعیت مطالعه، استراحت نکنید.



مطالعه در زمان اوج آمادگی



زمانی که در اوج آمادگی برای یادگیری قرار دارید، مطالعه کنید. هنگامی که بیدار و هشیارید و آمادگی جذب اطلاعات جدید را دارید. اگر صبح‌ها بهتر یاد می‌گیرید، بهترین زمان مطالعه برای شما صبح خواهد بود. اما اگر عصر و شب بهتر یاد می‌گیرید، شب‌ها مطالعه کنید. اگر نمی‌توانید زمان اوج آمادگی خود را مشخص کنید، زمانی مطالعه کنید که بیدارتر و هشیارترید.

تمرین: جاهای خالی را با اولین جمله‌ای که به ذهنتان می‌آید پر کنید.

۱. مطالعه برایم وقتی آسان تر است که

.....

۲. اگر موضوعی واقعاً سخت باشد، تمایل دارم

.....

۳. علاقه مندم دربارهٔ مطالعه کنم.

۴. به مطالعه دربارهٔ چندان علاقه‌ای ندارم.

هدف خود از مطالعه را مشخص کنید:



چرا مطالعه می‌کنید و هدفتان از آن چیست؟ هر وقت برای مطالعه آماده شدید، این پرسش را از خود بپرسید. مطالعه با بی‌علاقگی یا پریشانی، هدر دادن زمان است. مطالعه را با اهداف زندگی خود پیوند دهید. آیا زمان و کیفیت مطالعه تان در شما حس خوبی ایجاد می‌کند؟ اگر نمی‌توانید چنین نکات مثبتی را در روند مطالعه خود ببینید، این مطالعه برایتان خسته کننده و کسالت بار خواهد شد.

دربارهٔ اهداف خود فکر کنید. از خود بپرسید: «آیا مطالعه کردن همان کاری است که می‌خواهم انجام دهم؟» «چه هدفی از مطالعه کردن دارم؟». باید مطالعه خود را معنادار و جهت دار کنید.

زمان بندی کنید:



برای زمان مطالعه خود برنامه ریزی کنید. برای موضوعات مختلف زمان مناسب را در نظر بگیرید و زمان بیشتری را به موضوعات دشوارتر اختصاص دهید.

زمان را اولویت بندی کنید. ممکن است لازم باشد فعالیت های خاصی را به تعویق بیندازید یا حذف کنید تا به اهداف اصلی خود جامه عمل بپوشانید.

یک تقویم زمانی هفتگی و ماهانه، داشته باشید که در آن تاریخ تکالیف، آزمون ها، مقالات و برنامه های تفریحی و ... را ثبت کنید. تاریخ های مهم را در تقویم هفتگی و ماهانه خود یادداشت کنید. زمان مطالعه خود را در تقویم خود به طور روزانه زمان بندی کنید. حتماً زمان اضافی برای جلسات طولانی مدت قبل از آزمون ها اختصاص دهید. زمانی را نیز برای بررسی هفتگی یادداشت های خود در نظر بگیرید.

برای تکالیف بلندمدت برنامه ریزی کنید:



برخی از تکالیف ممکن است یک هفته، یک ماه یا حتی یک ترم طول بکشد. به احتمال زیاد اگر برای آنها در جدول برنامه روزانه خود برنامه ریزی نکرده باشید، آنها را تا آخرین لحظه به تعویق خواهید انداخت. این تمرین ها را از اوایل ترم آغاز کنید و هر روز در تقویم روزانه به آنها زمان اختصاص دهید.

تقویم زمانی برای دانشجویان شاغل:



اگر شغل پاره وقت یا تمام وقت داشته باشید، احتمالاً در مقایسه با دانشجویانی که کار نمی کنند، زمان کمتری برای مطالعه در اختیار خواهید داشت. باید از زمان خود به دقت



استفاده کنید. برنامه روزانه شما باید فهرستی از کارهایی باشد که به ترتیب اولویت می خواهید انجام دهید. برای دستیابی به موفقیت باید به فهرست خود پایبند باشید و به آن مراجعه کنید. بعد از ساعات کاری، از اوقات بیکاری برای مطالعه استفاده کنید، به خصوص زمانی که منتظرید کلاس شروع شود یا در ترافیک گیر کرده اید یا زمانی که در مطب دکتر منتظرید. ساده ترین راه برای انجام دادن این کار زمانی است که یادداشتهای درسی خود را به کارتهای ۳ در ۵ یا ۵ در ۸ تبدیل کنید و آنها را همراه خود داشته باشید یا یادداشتهای خود را ضبط کنید. برخی دانشجویان یادداشتهای ضبط شده خود را زمانی که در حال رانندگی به سوی محل کار یا دانشگاه هستند، گوش می دهند.

محل مطالعه خود را ساماندهی کنید

در جایی مطالعه کنید که برای مطالعه جدی مناسب باشد و آگاهانه انتخاب شده باشد. ابزار مطالعه را در اختیار داشته باشید: دفتر، کتابهای درسی، خودکار، مداد، کامپیوتر، فرهنگ لغت و اصطلاحنامه و مانند آن. محلی که در آن مطالعه می کنید باید روشن باشد و خیلی راحت نباشد. عوامل وقفه زان مانند زنگ زدن تلفن، باز و بسته شدن در و رفت و آمد افراد را به حداقل برسانید. سعی کنید همیشه در یک محل مطالعه کنید.

اگر در محیط شما کودکان حضور دارند، برای مطالعه در کنار آنها تدابیری بیاندیشید

مطالعه در حضور کودکان، دشوار و گاهی ناممکن می شود. در ادامه، برخی راهکارها از کتاب «تبدیل شدن به دانش آموز ارشد» ارائه می گردد:

☀ وظایفی به کودکان بدهید: مثلاً خانه سازی با بلوک‌ها، رنگ آمیزی دفترچه‌های نقاشی و استفاده از سایر اسباب‌بازی‌ها که می‌توانند زمانی که شما در حال مطالعه‌اید، کودکانتان را سرگرم کنند.

☀ اتاقی را که می‌خواهید در آن مطالعه کنید با اسباب بازی پر کنید. آن را به مکانی تبدیل کنید که با حداقل نظارت، کودکان می‌توانند در آن پرسه بزنند. از تلویزیون به طور خلاقانه‌ای استفاده کنید و فیلم‌ها یا برنامه‌های آموزشی را برای کودکان انتخاب کنید. اگر کودک شما از هدفون استفاده کند، بهتر می‌توانید تمرکز کنید.

☀ مطالعه را برای کودکان خود به بازی تبدیل کنید. مثلاً کمک کنند و کارت‌های مطالعه را نگهداری کنند. در مورد موضوع مطالعه با آنها صحبت کنید. از آنها بخواهید با شما همکاری کنند و اگر به زمان مطالعه شما احترام گذاشتند به آنها پاداش بدهید. قبل از مطالعه به نیازهای کودک خود توجه و برای آن زمان صرف کنید.

☀ استراحت‌های بین مطالعه خود را به همراه کودکان خود سپری کنید و پس از اینکه مطالعه را به اتمام رساندید، به آنها پاداش دهید و با آنها باشید.

☀ از بزرگسالان دیگر بخواهید هنگام مطالعه از کودکانتان نگهداری کنند و از فعالیتهای اجتماعی دیگر مانند سرویس مراقبت‌های روزانه کودکان استفاده کنید.

☀ وقتی که می‌خواهید مطالعه کنید برای کودک خود همبازی پیدا کنید.

با وجود این، احتمالاً بهترین و سازنده ترین مکان برای مطالعه،

دانشگاه و فضای آرام کتابخانه است.

تمرین: به سوالات زیر پاسخ دهید.

■ کتابخانه‌ها به طور کلی، مکان‌هایی مناسب برای مطالعه‌اند. چرا؟

■ جایی که عموم دانشجویان حضور دارند، مکان مناسبی برای مطالعه نیست. چرا؟

چگونه مطالعه کنیم؟



● خواندن و مطالعه کتاب‌های درسی

به محض اینکه کتاب درسی را می‌خرید، قبل از اینکه به کلاس بروید، نگاهی به آن بیاندازید. فهرست مطالب، پیشگفتار، مقدمه و متن کتاب را مطالعه کنید. کتاب را ورق بزنید و با محتوای آن آشنا شوید. تصاویر و عناوین فصل‌ها را بخوانید و سپس انتهای کتاب را نگاه کنید که آیا واژه نامه، نمایه و پاسخ آزمون‌های ارائه شده در متن را دارد یا خیر. با کتاب خود آشنا شوید تا در مطالعه آن مهارت پیدا کنید.

هنگامی که خواندن یک فصل را آغاز می‌کنید، غرق خواندن کتاب نشوید. در اینجا روش مطمئن‌تری ارائه می‌شود تا از خواندن کتاب بهره بیشتری ببرید:

۱. فصل‌ها را مرور کنید. به عناوین، پاراگراف‌ها،

حروف چاپی درشت، تصاویر، نمودارها، خلاصه‌ها و

سوالات نگاهی بیاندازید.

۲. از خودتان در مورد سرفصل‌ها سؤالاتی بپرسید.

۳. بخشی از فصل را بخوانید (یک سرفصل در هر

زمان). کتاب را زمین بگذارید و از خود بپرسید

چه خوانده‌اید. آیا واقعاً چیزی درباره آن به یاد

می‌آورید؟ آیا می‌توانید به پرسش‌ها پاسخ دهید؟

آیا می‌توانید مطالبی را که خوانده‌اید برای افراد دیگری توضیح دهید؟ خواندن را ادامه دهید و گاهی اوقات در مورد مطالبی که خوانده‌اید، فکر کنید. از خودتان سوالاتی بپرسید.

۴. از هیچ فصلی بدون اینکه آن را با دقت بخوانید، گذر نکنید. موارد بیان شده در حاشیه، شرح تصاویر، تعاریف و هر گونه اطلاعات اضافی را که نویسنده بیان کرده است، بخوانید. همه نوشته‌های کتاب برای آن است که بهتر یاد بگیرید.

۵. از این که متن را علامت بزنید، نترسید. از مایک‌های شبرنگ گوناگون برای بخش‌های مهم استفاده کنید.

۶. فصل‌ها را طرح بندی کنید. هنگامی که فصل را به طور کامل خواندید، برگردید و یادداشت برداری کنید. عبارات را تعریف کنید، نمودار رسم کنید و موارد را با کلمات خود توضیح دهید. ترفندهای حافظه‌ای را به کار گیرید تا بتوانید موارد جدید را به یاد آورید.

۷. با علامت گذاری، جزئیات یا تعاریف مهم را جهت دهی کنید. اگر کلماتی را یافتید که معنای آن را نمی‌دانید، با استفاده از واژه نامه‌ها معنای آنها را پیدا کنید و در حاشیه بنویسید. زیر نکات کلیدی خط بکشید.



● روش PQ6R، روشی موثر برای یادگیری

مراحل مطالعه: PQ6R

خواندن اجمالی و پیش مطالعه
پرسش
خواندن دقیق
یادداشت برداری / ثبت کردن
تفکر عمیق
اصلاح و بازنگری
بازگو کردن / به خود پس دادن
مرور کردن

1. P/Preview
2. Q/Question
3. R₁/Read
4. R₂/Record
5. R₃/Reflect
6. R₄/Revise
7. R₅/Recite
8. R₆/Review



روش اول: خواندن اجمالی و پیش مطالعه (Preview/P)

- پیش از روبه رو شدن با یک موضوع، مثل یک شخص یا یک کتاب، مایل آید چه چیزهایی درباره آن بدانید؟
 - فکر می کنید برای انجام دادن کار، باید هدفی داشته باشید؟
 - اگر فکر می کنید داشتن هدف ضروری است، چگونه هدف خود را معین می کنید؟
- هدف از خواندن اجمالی، دستیابی به نکات و مطالب مهم کتاب و کشف ساختار متن و مطالب در زمان کوتاه و با سرعت زیاد است.**
- فواید مطالعه اجمالی:**

- (۱) کارآمدی بیشتر از طریق تخمین زدن اهمیت مطالب و طرح ریزی روش مناسب مطالعه
 - (۲) بودجه بندی واقعی تر از زمان، از طریق کشف حجم و دشواری مطالب
 - (۳) افزایش میزان درک مطالب و نگهداری آنها در حافظه از راه کسب یک نظر اجمالی از کل مطالب، پیش از خواندن جزئیات
 - (۴) افزایش میزان دقت و تمرکز حواس از طریق برانگیختن میزان علاقه
- روش مطالعه اجمالی، مبتنی بر نمونه گیری سریع از نکات اساسی و صرف نظر کردن از جزئیات است.**
- در این روش، در جستجوی نکات کلیدی درباره مطالب و ساختار آن و نظر و سبک مولف و همچنین برای افزایش میزان علاقه خود به مطالب، به طرح سؤالاتی درباره مطالب می پردازیم.
- در خواندن یک فصل با روش اجمالی به بخش های زیر**



توجه می کنیم:

- ✓ عنوان
- ✓ خلاصه فصل و مقدمه
- ✓ عنوان های فرعی، جملات موضوعی، حروف مورب، حروف پررنگ
- ✓ شکل ها، نقشه ها، جدول ها

فنون تشکیل دهنده روش خواندن اجمالی:

- (۱) سازمان بندی اولیه
- (۲) تعیین هدف مطالعه
- (۳) برآورد دشواری مطلب و زمان مطالعه
- (۴) طرح سوال

روش دوم: پرسش (Question/Q)

برتری انسان بر ماشین های حسابگر در این است که انسان سوال طرح می کند، ولی ماشین های حسابگر پاسخ سوالات را می دهند. هدف از پرسش، افزایش دامنه تمرکز حواس و درک عمیق تر معانی است.

فواید پرسش:

۱. کمک به تمرکز حواس از طریق تحریک حس کنجکاوی
۲. غلبه بر تنبلی، حالت کسلی و حواس پرتی از طریق شرکت فعالانه در مطالعه
۳. آمادگی بیشتر برای گذراندن موفقیت آمیز امتحانات و شرکت در بحث های کلاسی
۴. افزایش زمان نگهداری مطالب در حافظه، از طریق کسب رضایت حاصل از دادن پاسخ درست به سوالات



۵. افزایش آفرینندگی، از طریق نوع تفکری که هدفش همواره طرح پرسش و جستجو برای دادن پاسخ است.

روش پرسش:

این روش مستلزم سوال کردن به طور جدی و پیگیر، برای فهم عمیق مطالب است که کنجکاوی و هدف خواننده را از خواندن مطلب ارضا می کند.

وجه مشخصه این روش جریانی منظم از سوالات و کنترل کیفیت یادگیری است. این روش مستلزم طرح انواع پرسش هاست: پرسش هایی که هم جزئیات و کلیات، هم مطالب ساده و پیچیده و هم مسائل عینی و انتزاعی را دربرمی گیرد.

سه زمان مهم در روش پرسش:

(۱) پرسش پیش از مطالعه

(۲) پرسش هنگام مطالعه

(۳) پرسش بعد از مطالعه

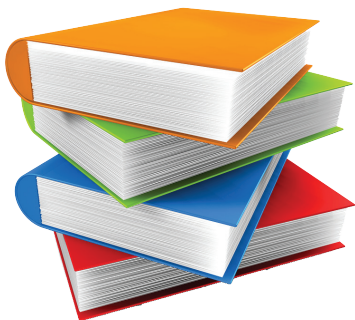


روش سوم: دقیق خوانی (R_1/Read)

هدف از دقیق خوانی R_1 ، درک کامل مطالب خوانده شده و نگهداری آنها به طرز منظم و منطقی در حافظه است، به طریقی که یادآوری آنها برای استفاده‌های بعدی میسر باشد.

فواید دقیق خوانی R_1 :

- (۱) درک عمیق تر از طریق شناخت ساختار مفاهیم و معانی
- (۲) نگهداری بیشتر مطالب در حافظه، با مرور کردن و یادگیری جزئیات و ربط دادن آنها به اصول و مفاهیم
- (۳) افزایش توانایی خواننده در پاسخ دادن به سوالات تشریحی، زیرا در این روش مطالعه، خواننده مفاهیم را سازمان می‌دهد و به زبان خود بیان می‌کند و مطالب صرفاً به حافظه سپرده نمی‌شوند.
- (۴) افزایش کسب لذت در نتیجه ایجاد اطمینان بیشتر از درک عمیق تر مطالب



فنون روش دقیق خوانی R_1 :

- (۱) سازمان دادن
- (۲) حاشیه نویسی و علامت گذاری
- (۳) خلاصه کردن

سازمان دادن

در سازمان دادن، خواننده به دنبال سازمان فکری مولف می‌گردد و از رابطه مطالب، آگاه می‌شود. سازمان دادن مستلزم تعیین سطوح مختلف مطالب از نظر معنی است که شامل سه بخش می‌باشد:

- الف. نظریه اصلی
- ب. نکات اصلی
- پ. جزئیات مطالب



☀ سطح اول: نظریهٔ اصلی

نظریهٔ اصلی معمولاً به طور مستقیم بیان نمی‌شود، ولی ترکیبی از عناصر اساسی مربوط به نکات اصلی، به کمک هم، این نظریه را روشن می‌کند.

نظریهٔ اصلی در واقع اندیشه ای کلی است که تمام مطالب و نکات کتاب را در برمی گیرد و منعکس کنندهٔ اندیشه و مقصود اصلی نویسنده است.

☀ سطح دوم: نکات اصلی

- برای پیدا کردن نکات اصلی باید دقت کنید که جملات موضوعی یا جملات اصلی هر پاراگراف، چگونه پاراگراف‌ها را به هم متصل می‌کنند. وقتی پاراگرافی را می‌خوانیم که یک موضوع تازه را مورد بحث قرار می‌دهد، معمولاً نکتهٔ اصلی جدیدی معرفی می‌شود.
- گاهی نکات اصلی با حروف درشت و سیاه تر از متن چاپ می‌شوند و عنوان‌های فرعی نیز اغلب حاوی نکات مهم اند.

☀ سطح سوم: جزئیات

جزئیات یا اطلاعات جزئی عبارت اند از اطلاعات واقعی، تصاویر و مثال‌هایی که حامی و توضیح دهندهٔ نکات اصلی اند.

علامت گذاری و حاشیه نویسی

روشی است که به وسیلهٔ آن با علامت گذاردن و نوشتن رمزها و نشانه‌ها بر روی مطالب کتاب، ساختار مطالب مشخص می‌شود. در حاشیه نویسی نیز تداعی‌ها، انتقادات و سوالات خواننده مشخص می‌شوند.

توجه مهم: بسیاری از خوانندگان زیر مطلبی که می‌خوانند خط

می کشند، ولی خط کشیدن، ساختار مطالب را تنها در یک سطح نشان می دهد. به منظور کشف ساختار مطلب به طور آشکار، دست کم مطالب را باید در سه سطح اهمیت نشان داد.

● دور نظریه اصلی خط بکشید.

● نکات اصلی را در داخل کروشه قرار دهید.

● زیر جزئیات مهم خط بکشید.

تداعی ها، انتقادات و سوالات خود را در حاشیه متن بنویسید.



خلاصه کردن

خلاصه کردن در واقع بیان مجددی است از نکات اصلی به زبان خواننده. خلاصه باید:

۱. شامل نکات اصلی باشد.
 ۲. بیان کننده رابطه میان نکات اصلی و دلایل مولف در مورد ارتباط این نکات باشد.
 ۳. به طور منطقی نکات مهم را به نظریه اصلی ربط دهد.
- خلاصه ها به سه منظور نوشته می شوند:
۱. واری درک و فهم خواننده از مطالب.
 ۲. آسان کردن مرور.
 ۳. کمک به نگهداری مطالب در حافظه.
- توجه:** خلاصه ها را باید همیشه با کلمات و جملات خودتان بنویسید.

روش چهارم: یادداشت برداری، ثبت کردن (Record/R2)

در یک مطالعه فعال و پویا، کمتر چیزی می تواند به اندازه قلمی که در دست دارید، ذهن شما را درگیر و متمرکز کند. خودتان را ملزم کنید که با نوشتن، نظر خود را بگویید.

فواید یادداشت برداری:

- ۱) ایجاد خلأ ذهنی
- ۲) تحریک حافظه حرکتی
- ۳) از بین رفتن وسواس ذهنی
- ۴) تاکید بر درک و فهم مطالب





روش پنجم: تفکر عمیق (Reflect/R3)

منظور از تفکر عمیق، قضاوت کردن درباره‌ی درستی، اعتبار یا ارزش مطالب براساس ملاک‌ها و معیارهای صحیح است. تفکر عمیق با ذهن فعال و پرسشگر، برای داوری درست، اهمیت فراوان دارد. تفکر عمیق کلید فهم صحیح مطالب و درگیری با مطالب است که برای تشخیص و ارزش‌گذاری نوشته‌های خلاق ضرورت دارد. **هدف از تفکر عمیق**، دستیابی به قضاوت مستدل و درگیری عمیق تر با مطالب، از طریق تجزیه و تحلیل معانی است.

فواید تفکر عمیق:

- (۱) فهم عمیق تر مطالب و درگیری بیشتر با مطالب در نتیجه تجزیه و تحلیل اهمیت آنها
- (۲) طولانی ساختن مدت نگهداری مطالب در حافظه از طریق شناسایی روابط بین موضوع کتاب و مطالب دیگر و تجربیات شخصی
- (۳) کسب اعتماد در مورد ارائه نظرات انتقادی، از راه مستدل ساختن عقاید

چند نکته در خصوص تفکر عمیق:

۱. زمانی باید صورت پذیرد که مطلب را خوب خوانده و معنا را فهمیده باشیم.
 ۲. در تفکر عمیق علاوه بر خواندن مطالب، باید آنها را تجزیه و تحلیل کنیم.
 ۳. عقاید مولف را ارزشیابی کنیم.
- نکته مهم:** قضاوت نهایی خود را تا زمان درک کامل و خلاصه نمودن مطالب، باید به تعویق بیندازیم.

فنون تفکر عمیق:

- (۱) سوال کردن
- (۲) استنباط کردن
- (۳) ربط دادن
- (۴) ارزشیابی (شامل ملاک‌های درونی و بیرونی)

فن اول: سوال کردن

از این طریق خواننده با مولف گفت و شنود برقرار می‌کند و به کشف علل نارسا بودن، نامربوط بودن و مبهم بودن مطالب وی می‌پردازد.

فن دوم: استنباط کردن

از این طریق خواننده به کشف فرض‌ها، نتیجه‌گیری‌ها و مفاهیم ضمنی مولف، در لابه‌لای نوشته‌ها می‌پردازد.

فن سوم: ربط دادن

از این طریق خواننده به رابطه بین مطالب آن اثر و سایر آثار و تجربیات خود دست می‌یابد.

فن ربط دادن متکی بر سوال کردن و استنباط کردن بوده و هدفش مقایسه کردن، مقابله کردن و موازنه کردن مطالب از درون و بیرون است. این نوع ربط دادن را در سه سطح می‌توان مشخص کرد:

۱. بخش با بخش یا فصل با فصل در یک کتاب
۲. کتاب با کتاب یا کتاب با سایر مطالب مکتوب
۳. کتاب با تجربیات شخصی

فن چهارم: ارزشیابی کردن

ارزشیابی، فن داوری کردن درباره ارزش یا اهمیت مطلبی است که خواننده آید. این داوری از طریق سوال‌هایی که طرح کرده آید،

استنباط‌هایی که داشته اید و روابطی که ایجاد کرده‌اید، انجام می‌گیرد. از این طریق، خواننده، تصمیم خود را دربارهٔ ارزش اثر، با توجه به معیارهای مشخص، اتخاذ می‌کند.

چند نکته

✓ برای اینکه بتوان در تفکر عمیق به قضاوتی درست دست یافت، داشتن نوعی اعتقاد و درگیری عقلانی و عاطفی با مطالب ضروری است.

✓ یکی از ضرورت‌های روش تفکر عمیق، کنار گذاشتن تعصب‌ها و آمادگی برای پذیرفتن مطالب تازه و تغییر دادن عقاید پیشین است.

روش ششم: بازنگری (Review/R6)

بعد از خواندن یک فصل یا یک بخش، نوشتن نکات مهم، سازمان دهی طرح شبکه ای حافظه و تفکر، اشکالات و ابهامات را مشخص کنید.

روش هفتم: بازگو کردن (Recite/R5)

در واقع، باید آنچه خوانده اید را به خود پس دهید و از خود امتحان بگیرید. فرآیند یادگیری را با نظام VAK یاد بگیرید:

- ✓ Visual به معنی تصویری
- ✓ Auditory به معنی شنیداری
- ✓ Kinesthetic به معنی حرکتی

روش هشتم: مرور کردن (Revise/R6)

زمان مرور کردن:

۱. بلافاصله بعد از خواندن
۲. یک روز بعد
۳. یک هفته بعد
۴. یک ماه بعد
۵. چهار ماه بعد





ابزارهای بررسی و مرور را ایجاد کنید

ابزارهای مرور به شما کمک خواهند کرد تا کارآمدتر و موثرتر مطالعه کنید. ابزارهای خود را طراحی کنید و شرایط مطالعه خود را ارتقا دهید. در ادامه پیشنهادهایی برای ابزارهای مطالعه ارائه شده اند. **نقشه های مفهومی:** یک نمودار تصویری از یادداشت های خود با موضوعات اصلی در بخش بالای کاغذ بکشید و مفاهیم انشعابی از نقطه مرکزی را ترسیم کنید. **فهرست بازبینی مطالب:** فهرستی از تمام عناوینی که می خواهید مطالعه کنید بسازید و آنها را واریسی کنید.

کارت های ۳ در ۵

این کارت ها به دلایل زیادی، ابزار مناسبی هستند. آنها اطلاعات را در چارچوبی ارائه می دهند که خواندن آن آسان است، می توان آنها را حمل کرد و در زمان های آزاد بدون اینکه به کتاب و یادداشت نیاز باشد، آنها را مرور کرد. موضوع اصلی یا مورد پرسش در یک سمت کارت نوشته می شود، جزئیات، واقعیات یا پاسخ پرسش در پشت آن نوشته می شود (مثال را نگاه کنید).

۱. مرور، ۲. طرح کلی و رئوس
مطالب، ۳. پرسش، ۴. خواندن،
۵. خط کشیدن زیر مطالب،
۶. پاسخ دادن

پشت کارت

مراحل
مطالعه موثر

طرف اول کارت





از ترفندهای حافظه استفاده کنید

نظام‌های حافظه یا ترفندهای حافظه به شما کمک می‌کنند که مطالبی مانند نام، تاریخ، فرمول یا اطلاعات دیگری را که باید به خاطر سپرده شوند، به خاطر آورید. برخی از این نظام‌های حفظی عبارت‌اند از:

قافیه‌ها

✱ فروردین چو بگذشتی، مه اردیبهشت آید
 سپس خرداد و تیر، آنگه به مردادش بیفزاید
 ✱ محرم چو گذشتی، بودت ماه صفر
 دو ربیع و دو جمادی، ز پی یکدیگر



کدگذاری:

✱ اخم کردن..... Scowl

رمز: مدیر School همیشه Scowl می‌کند.

✱ محروم کردن از، بی نصیب کردن Deprive

رمز: به خاطر دپرس بودنش، او را از کار Deprive کردند.

✱ شغل، کار، حرفه..... Vocation

رمز: برای خیلی‌ها Vocation یک Vacation (تفریح) محسوب می‌شود.

علائم اختصاری:

NASA (سازمان ملی هوانوردی و فضایی)

GBIV ROY (رنگ‌های رنگین کمان: قرمز، نارنجی، زرد، سبز، آبی،

نیلی، بنفش)

IPMAT (مراحل تقسیم سلولی، اینترفاز، پروفاز، متافاز، آنافاز و

تله‌فاز)





به گروه مطالعه بپیوندید

یک گروه مطالعاتی خوب می تواند یکی از موثرترین ابزار مطالعاتی باشد. در گروه تلاش های ذهن های مختلف ترکیب می شوند و انبار اطلاعاتی شما افزایش می یابد و باعث می شود روش های مطالعاتی جدید یاد بگیرید و به شما این امکان را می دهد تا یادداشت ها و اطلاعات را به اشتراک بگذارید. گروه، یادگیری را از طریق بحث، سوال و جواب و تکرار، تقویت می کند. اگر نمی توانید یک گروه مطالعاتی بیابید، یک گروه مطالعاتی تشکیل دهید. قوانین را تنظیم کنید، اندازه گروه را تعیین کنید و جلسه مطالعاتی موثری به راه بیندازید. بکوشید گروه صرفاً یک گردهمایی اجتماعی نباشد. گروه های مطالعاتی به سازماندهی و مدیریت زمان، مشابه جلسات مطالعه فردی، نیاز دارند.

مرور سریع

حال که این مقاله را مطالعه کردید، بررسی زیر را انجام دهید تا دانش خود را درباره مهارت های مطالعه بررسی کنید. پاسخ درست (T) یا غلط (F) بدهید:

۱. بهتر است یادداشت های کلاس یا سخنرانی را بلافاصله بعد از کلاس مطالعه کنید.
۲. همه تکالیف را باید به جلسات مطالعه نیم ساعته تقسیم کرد.
۳. از سه روش یادگیری استفاده کنید تا ظرفیت یادگیری خود را به حداکثر برسانید.
۴. اگر بچه دارید، معمولاً بهتر است در خانه مطالعه کنید.
۵. در زمان های تلف شده برنامه روزانه، زمان مطالعه خود را برنامه ریزی کنید.
۶. ایجاد اختصارها یا سرواژه ها، روش خوبی برای به یادآوری مطالب جدید است.
۷. روش PQ6R فقط برای خواندن مطالب دشوار است.
۸. بیشتر دانشجویانی که وارد دانشگاه می شوند، می دانند چگونه



باید مطالعه کنند.

۹. مطالعه یک مهارت یادگیری است که به تمرین نیاز دارد.

۱۰. می‌توانید با پیوستن به گروه مطالعه، زمان مطالعه خود را به حداکثر برسانید.

فراتر از همه، آنچه در این متن خوانده‌اید را تمرین کنید و مهارت‌های مطالعه را در خود پرورش دهید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره این موضوع به کتاب‌هایی درمورد یادداشت برداری، خواندن و فنون تقویت حافظه رجوع کنید.

توصیه‌های بیشتر برای مطالعه موفق:

۱- قبل از چگونه خواندن باید چرا خواندن را بدانید (هدف خود را کاملاً مشخص نمایید)

۲- برنامه‌ای منظم برای مطالعه داشته باشید، ساعات مطالعه را مشخص کنید. برای هر درسی برنامه زمانی مشخصی در نظر گرفته و طبق آن پیش بروید.

۳- حتی اگر زمان کمی به امتحان باقی مانده است اضطراب و دلهره به خود راه ندهید، با خونسردی اما با هوشیاری کامل مطالعه کنید.

۴- مطالب را حفظ نکنید که به زودی فراموش می‌شوند، سعی کنید مفهوم آنها را بفهمید. زمانی اطلاعات در حافظه بلند مدت به خوبی جای می‌گیرند که کاملاً درک شده باشند.

۵- یادداشت برداری باعث نظم ذهن و تمرکز حواس می‌شود و همچنین باعث بهتر بخاطر سپردن مطالب می‌گردد.

۶- با توجه به تمایل شدید مغز به انجام هر چه سریعتر کار، قبل از خواندن هر فصل یا بخش دقیقاً مشخص کنید که می‌خواهید چه مدت و چند صفحه بخوانید. اگر زمان و مقدار مطالعه نامشخص باشد در مطالعه نقصان ایجاد می‌شود.

۷- منحنی فراموشی شبیه سرسره‌ای در پارک است که وقتی بچه‌ها سوار می‌شوند با شیب تند شروع می‌شود ولی در انتها شیبش



- کند می‌شود. بعد از یادگیری، مطالب با سرعت زیاد فراموش می‌گردد و بعد از ۲۴ ساعت فراموشی کاهش می‌یابد (بنابراین در ۲۴ ساعت اولیه سعی کنید مطالب ارائه شده را یکبار مرور کنید).
- ۸- اگر قرار باشد چیزی را یاد بگیریم و فراموش کنیم و دوباره سعی در یادگیری آن نکنیم، آن یادگیری ارزشی نخواهد داشت. با مرور صحیح، از فراموشی مطالب و دوباره خوانی کتاب جلوگیری کنید.
- ۹- توجه داشته باشید که هر کس نمره‌ی بهتری می‌گیرد، باهوش‌تر نیست بلکه فردی باهوش‌تر است که از وقت و نیروی خود به خوبی استفاده می‌کند و شیوه صحیح مطالعه را می‌داند.
- ۱۰- کلمه کلیدی، کوتاه‌ترین کلمه‌ای است که بیشترین معنی را دربرمی‌گیرد.
- ۱۱- در طول سال تحصیلی درس بخوانید، قبل از شروع کلاس، مطالعه اولیه انجام دهید و بعد از پایان کلاس، آنچه که مدرس تدریس کرده را مجدداً مرور کنید و یادداشت‌های کلاس خود را ساماندهی کنید.
- ۱۲- تجسم، سنگ بنای حافظه است، سعی کنید آنچه را که می‌خوانید در ذهن خود مجسم سازید.
- ۱۳- به سلامتی و تغذیه خود اهمیتی خاص دهید.
- ۱۴- سعی کنید در هنگام شب و قبل از خوابیدن آنچه را که در طول روز خوانده‌اید یک بار دیگر مرور کنید.
- ۱۵- خود را به مطالعه، منظم و مداوم روزانه، عادت دهید.
- ۱۶- برای یادگیری تنها تلاش زیاد، کافی نیست، بلکه شیوه صحیح مطالعه را باید آموخت.
- ۱۷- برای موفقیت از تلقین مثبت استفاده کنید و به جنبه‌های منفی توجه نکنید.
- و آخرین نکته:

**فراموشی، ناشی از خیانت حافظه نیست
بلکه به خاطر روش نادرست مطالعه است.**