

**فکر می کنی مطالعه بلدی؟!
عواملی که باعث می شوند ما نتوانیم
مطالعه کنیم (روش جدید مطالعه
کردن)**

نویسنده: سازمان مطالعات و انسان شناسی هومرو

مترجم :

پرویز مظفری مال امیری

انتشارات آرمان رشد

پیش گفتار

مشکلات

مطالعه بی حاصل

نگرش منفی

زمان مطالعه

چه وقت باید مطالعه کنیم؟

وضعیت مطالعه

عادات مطالعه

خیره نگریستن

کلمه به کلمه خواندن

یادگیری جهت تمرکز حواس

درک مطلب خودتان را توسعه دهید.

فرهنگ لغت، مصاحب مطالعه کننده

معنی کلمه

مطالعه در کلاس

خواب غلبه خواهد کرد.

حواس پرتی‌ها متعدد هستند.

سایر مواردی که باعث حواس پرتی می‌شوند.

نگرش صحیح داشتن

یادگیری به جهت گوش دادن و گوش دادن به

جهت یادگیری

توانایی گوش دادن

یادداشت برداری خوب

پیدا کردن نکات کلیدی

مطالب خودتان را سازمان‌دهی کنید.

یادداشت‌برداری

یادداشت‌برداری درست

روش مطالعه

بررسی کردن

سؤال کردن

خواندن

از حفظ خواندن

مرور کردن

پیش‌گفتار

در تحقیقات به‌عمل آمده دانشمندان ثابت کرده‌اند که هر فردی خصوصیات خاص خودش را دارد. به طوری که مکان و زمان مطالعه، می‌بایستی با آنچه در وجودش می‌باشد و به آن عادت کرده مطابقت داشته باشد؛ بنابراین ما نباید از کسی بخواهیم در محیط یا زمانی که ما می‌خواهیم، مطالعه کند. در این کتاب با مراجعه به سایت‌های مختلف مطالعات انسان‌شناسی جهان سعی گردیده با توجه به مشکلات پنهان درونی خود به آنچه که باعث می‌شوند توانمندی‌هایی که خداوند در اختیار ما قرار داده تا حدودی واقف شویم تا بتوانیم استفاده بهینه و مفیدتری از توانمندی‌های خود داشته باشیم.

پرویز مظفری مال امیری

مشکلات

در دنیای کنونی با توجه به ازدیاد جمعیت، ازدحام ترافیک همراه با سر و صدای فراوان مشکل می‌توان مکان یا زمان مناسبی را جهت مطالعه و یادگیری پیدا نمود با توجه به مشکلات یاد شده محققان و دانشمندان در تلاشند که بتوانند چاره‌ای پیدا کنند جهت دستیابی به روش‌هایی که انسان را در این راه کمک نماید.

سؤال:

کدام یک از این اظهارات صحیح می‌باشد.

الف) فقط سکوت می‌تواند تأثیر داشته باشد.

ب) مکان و زمان مناسب در یادگیری و مطالعه تأثیر دارد.

ج) هر کجا و هر زمان که بخواهیم مطالعه کنیم.



مطالعه بی حاصل

دلایل فراوانی وجود دارد که در یادگیری و مطالعه تأثیر منفی می گذارد. یکی از این دلایل چگونه مطالعه کردن است. چگونگی مطالعه کردن شامل:

زمان مطالعه، مکان مطالعه و طرز نگرش مطالعه کننده می باشد.

سؤال:

کدام یک از این اظهارات صحیح می باشد.

الف) فقط یک چیز می تواند بر روی شخص تأثیر منفی داشته باشد.

ب) طرز نگرش فرد نمی تواند روی مطالعه کردن تأثیر غیرواقعی بگذارد.

ج) چگونگی ساختار صحیح طرز نگرش،
زمان و مکان معین می‌تواند باعث پیشرفت در
مطالعه شود.



نگرش منفی

ممکن است متوجه شوید که طرز نگرشی منفی نسبت به مطالعه دارید. بیش تر اوقات این دیدگاه منفی باعث می شود که درگیر عواملی شوید که به مطالعه شما ربطی ندارد. جهت رهایی خودتان از این طرز نگرش منفی، احساسات خود را جهت از بین بردن آنها مورد تجزیه و تحلیل قرار دهید و آنها را از بین ببرید، طرز نگرش شما توسعه خواهد یافت.

سؤال:

کدام یک از این اظهارات صحیح می باشد.

الف) شخص هیچ کاری جهت رهایی از طرز نگرش منفی خودش نمی تواند انجام دهد.

ب) فرد هنگام مطالعه نیازی به معلوم نمودن طرز نگرش خودش ندارد.

ج) شخص می‌بایستی طرز نگرش منفی
خودش را تجزیه و تحلیل نموده و زمانی را
جهت از بین بردن علت مشخص کند.



زمان مطالعه

می‌بایستی در هر روز زمان معینی برای مطالعه داشته باشید. این زمان از فردی به فرد دیگر متفاوت است. اما باید برای بالا بردن ساعات مطالعه زمان آن را مشخص کرد.

سؤال:

کدام یک از این اظهارات صحیح می‌باشد

الف) مطالعه کننده می‌بایستی هر وقت فرصت پیش آمد مطالعه کند و سعی نکند وقت معینی را برای مطالعه مشخص نماید.

ب) همهٔ مطالعه کنندگان در یک زمان می‌بایستی مطالعه کنند.

ج) مطالعه در یک وقت معین همه روزه به صورت عادت خواهد شد.



چه وقت باید مطالعه کنیم؟

شما نباید وقتی که خیلی خسته هستید مطالعه کنید. چنانچه دریافتید که خیلی خسته هستید، زمانی را برای استراحت اختصاص دهید.

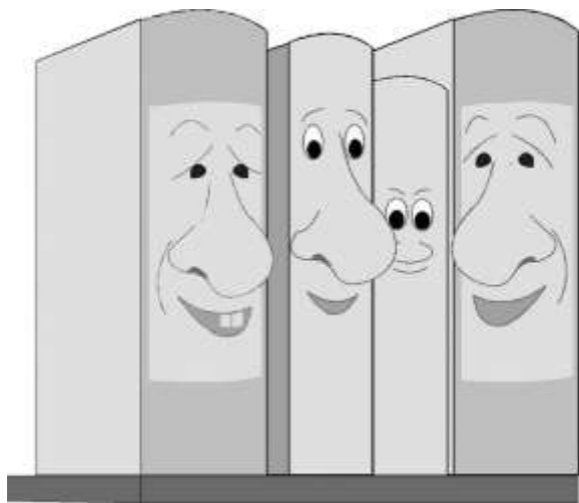
سؤال:

کدام یک از این اظهارات صحیح می‌باشد.

الف) چنانچه مطالعه کننده استراحت کرده باشد می‌تواند بهتر یاد بگیرد.

ب) خسته بودن تأثیری در یادگیری ندارد.

ج) اگر شخص در حال مطالعه باشد نباید وقتی را برای استراحت در نظر بگیرد.



وضعیت مطالعه

وضعیت مطالعه و نگرش صحیح ما می‌تواند با داشتن زمان معین و مکانی مشخص برای مطالعه گسترش یابد. هر مطالعه کننده‌ای باید در زمان معینی که به آن عادت دارد مطالعه کند.

سؤال

کدام یک از این اظهارات صحیح می‌باشد.

الف) چنانچه شما با طرز نگرش منفی مطالعه کردید، احتمالاً به مطالعه خود اضافه کرده‌اید.
ب) چگونگی ساختار صحیح طرز نگرش، زمان و مکان معین می‌تواند باعث پیشرفت در مطالعه شود.

ج) معمولاً با مطالعه کردن در ساعت‌های مختلف روز می‌توانید عادت خوب مطالعه کردن را شکل دهید.



عادات مطالعه

نقطه ضعف بیش تر مردم در مطالعه خوب این است که آن‌ها نمی‌توانند در ساعات معینی در روز مطالعه کنند. به عنوان نمونه کندخوانی یا ضعف در تندخوانی، خیره نگریستن با چشمان از عواملی هستند که باعث ضعف در مطالعه است. خیره نگریستن زمانی است که چشمان از حرکت باز ایستاده‌اند و بر روی یک کلمه تمرکز می‌کنیم. زیاد نگریستن دلیلی برای کندخوانی یا ضعف در تندخوانی می‌باشد.

سؤال:

کدام یک از این اظهارات صحیح می‌باشد.
الف) میزان اندازه‌ای که مطالعه کرده‌اید نمی‌تواند دلیلی باشد برای این که شما چگونه خواننده‌ای هستید.

ب) جهت پیشرفت در مطالعه و کاهش
دفعات خیره نگریستن باید تلاش کنید.

ج) ضعف خواندن، عادت مطالعهٔ ضعیف را
متوقف نمی‌کند.

