

## فعالیت های لازم برای آماده سازی یک برنامه ی مطالعه

✓ یک مکان ثابت برای مطالعه در نظر بگیرید و در آن مکان فقط مطالعه کنید نه هیچ کار دیگری.

✓ پیش از آغاز یک تکلیف بر روی یک کاغذ، زمان مطالعه را برای اتمام تکلیف بنویسید.

✓ اگر ذهنتان سرگردان شد، بلند شوید و بایستید و روی خود را از کتاب بردارید.

✓ اگر مشغول کاری هستید، سعی کنید آن را تا قبل از شروع مطالعه، به اتمام برسانید.

✓ همیشه زمان مشخصی را برای شروع مطالعه، در نظر بگیرید.

✓ مهمترین نکته این است که امکان دارد در ۲۴ ساعت اول بعد از یادگیری اولیه، ۸۰ درصد مطالب آموخته شده فراموش شود.

✓ سعی کنید احساسات خود را که ناشی از باورها از جمله ( احساس ناامیدی، خستگی، ناتوانی در یادگیری، بی حوصله گی، ناکارآمدی و روش مطالعه ی نادرست ) است را ثبت کنید.

✓ برای رفع نشانه های جسمانی و ذهنی ضعیفی که در بالا اشاره شد، می توانید از بهداشت خواب و تغذیه، برقراری ارتباط با دوستان، تمرکز به زمان حال، شوخ طبعی، برنامه ریزی درسی بجای نگرانی استفاده کنید.



روش ها و تکنیک های تقویت حافظه

## راهنمای یادگیری و مطالعه

### • مطالب را با فاصله از یکدیگر مطالعه کنید:

روز اول درس خواندن بهتر است برای هر مطالعه، از ۳۰ دقیقه شروع کنید و بهتر است برای هر واحد مطالعه نیز، یک ربع استراحت در نظر بگیرید. مثال: ۳۰ دقیقه مطالعه با یک ربع استراحت. وقتی به سه واحد مطالعه رسیدید (سه ۳۰ دقیقه، و دو واحد ۱۵ دقیقه استراحت)، ۳۰ دقیقه ی سوم را با نیم ساعت استراحت بگذرانید. برای روزهای بعد، می توانید هر روز یک دقیقه به زمان مطالعه اضافه کنید که دچار خستگی و از دست دادن انرژی نشوید. مثال: روز دوم ۳۱ دقیقه



## مهارت های مطالعه را یاد بگیرید

یادگیری و یادسپاری از جمله موضوعاتی است که پیوسته برای دانشجویان مطرح بوده و تاکنون روش های مختلفی برای بهتر یادگرفتن و خوب آموختن مطرح شده است. برای اینکه شما بتوانید بهتر درس بخوانید و با صرف انرژی و زمان مناسب، کارایی و یادگیری بیشتری داشته باشید، بهتر است از روش ها و تکنیک های مناسب استفاده کنید. در اینجا تعدادی از مهارت های مربوط به تحصیل به صورت جداگانه ارائه شده است.

خواندن: بعضی دانشجویان بسیار کند مطلب را می خوانند و روی هر واژه بیش از حد تمرکز می کنند. چنین سرعت خواندنی که همراه با کمال گرایی و تأمل بیش از حد است، باعث می شود که سرعت مطالعه کند شده و اصل موضوع از دست برود و از مفهوم کلی مطلب غافل شود. عده ای دیگر نیز، آنقدر مطالب را سریع می خوانند که درست متوجه آن نمی شوند. این نوع خواندن، باعث عدم یادگیری و عدم به یاد ماندن مطالب می شود.



برای هر مطالعه و روز سوم ۳۲ دقیقه برای هر مطالعه، تا زمانی که در روزهای آینده، به ۴۵ دقیقه مطالعه برسید.

۳۰ دقیقه اول مطالعه با ۱۵ دقیقه استراحت

۳۰ دقیقه دوم مطالعه با ۱۵ دقیقه استراحت

۳۰ دقیقه سوم مطالعه با ۳۰ دقیقه استراحت

نکته: این نوع مطالعه در همان روز، دوباره تکرار می شود، تا زمانی که شما در روزهای آینده به ۴۵ دقیقه مطالعه برسید. اما نکته ی مهم اینجاست که وقت استراحت بین مطالب، مثل روز اول است و تغییری نمی کند، فقط زمان مطالعه آرام آرام تغییر می کند.

❁ بعضی مواقع در حین مطالعه پیش می آید که آن مطلب برای شما بسیار شیرین است و میخواهید زمان بیشتری برای آن بگذارید، اینجا شما مجاز هستید که طبق علاقه ی خود به آن عمل کنید.

#### • تکنیک مطالعه SQ3R :

Survey: گذراندن کمی وقت برای آشنا شدن با مطلبی که می خواهید درباره اش مطالعه کنید.

Question: با هر عنوانی که روبرو می شوید، سؤالی برای آن مطلب، طرح کنید.

Read: یک هدف زمان مند تعیین کنید و پس از خواندن هر بخش، زیر بخش های مهم، خط بکشید.

Recite: پس از خواندن، یادداشت ها و کتاب را کنار بگذارید و آنچه را که کمی قبل خوانده اید، از حفظ بگویید.

Review: وقتی بخشی از مطالعه را کامل کردید، بطور مختصر آن را مرور کنید و دوباره بخوانید.

#### چگونگی استفاده از تکنیک مطالعه SQ3R:

❖ فهرست هر فصل را بخوانید.

❖ بهتر است بتوانید با پیش خوانی، بهترین تصویر را از مطلب کتاب بدست آورید و از عناوین اصلی سؤال طرح کنید.

❖ ابتدا مطلب را بخوانید و یک اطلاع کلی از کل فصل کسب کنید و مطالبی را که متوجه نشده اید را مشخص کنید و یادداشت برداری کنید.

❖ هنگام خواندن، خود را به چالش بکشید، ببینید مطلبی را از یاد نبرده باشید، یا اگر قبلاً نخوانده اید، دوباره مطالعه اش کنید و سؤال طرح کنید، تا اطمینان حاصل کنید که آنچه را خوانده اید، درک کرده اید یا نه.

❖ عبارات و جملات برجسته شده را با دقت بیشتری بخوانید و با خود تکرار کنید.

❖ وقتی مطالب را خواندید برای اینکه بفهمید چه چیزی در خاطرتان مانده، در دور دوم مطالعه، توقف کنید و آنچه را تا حالا خوانده اید را از حفظ بگویید، تا ببینید چه چیزهایی را فراموش کرده اید. از حفظ گفتن باید فوراً بعد از مطالعه باشد، زیرا اینکار باعث می شود اشتباهاتتان را تصحیح کنید.

#### روش علامت گذاری:

• تا زمانی که کل فصل را نخوانده اید و کل یا بخش های مهم آن را متوجه نشده اید، برای علامت گذاری صبر کنید. آنگاه برگردید و نکات مهم را با هر روشی که انتخاب کرده اید از قبیل ( خط کشیدن زیر مطالب، شماره گذاری کردن، نوشتن کلمات کلیدی در حاشیه یا روی برگه، کشیدن پیکان کوچک برای مرتبط ساختن نکات مهم، فلش کارت و...) خلاصه کنید.

• خلاصه ای از پاراگراف های مهم را در کناره ها و یا بالا و پایین صفحات کتاب بنویسید.

• درون جلد کتاب، فرمولهایی را که در سراسر کتاب مهم هستند و کاربرد زیادی دارند، بنویسید.

• پس از پایان علامت گذاری ها، فوراً آنها را مرور کنید.

#### روش یادیار (یادآورنده):

■ فنون یادیار تکنیکهای مختلفی هستند که بوسیله ی آنها می توان حافظه را تقویت کرد. مثلاً با چسباندن حروف اول مجموعه ای از اسامی به یکدیگر، می توان واژه ی اختصاری، بدست آورد که بوسیله ی آن تمام اسامی یک مجموعه را به راحتی به یاد آورید. مثال: آثار ژول ورن شامل: مسافران ستاره دنباله دار گالیا، خانه متحرک، جزیره اسرار آمیز، دور دنیا در هشتاد روز. با چسباندن حروف اول هر کدام از کتابها به هم، میتوانید یک کلمه به دست آورید.(مخ جد).

■ تکنیک دیگر، استفاده از تصورات و تجسمات است. برای اینکه کلمه ی خاصی را به ذهن بسپارید که برای شما معنای چندانی ندارد، می توانید قسمت های مختلف آن کلمه را به تصورات و تجسمات مختلف تبدیل کنید، تا با به یادآوردن آن تجسم ها، بهتر بتوانید کلمه را بخاطر آورید.

اگر متوجه مطلبی که می خوانید نمی شوید موارد زیر  
را امتحان کنید:

➤ بلند بخوانید.

➤ بررسی کنید که آیا مطالب را به درستی در جزوه،  
یادداشت کرده اید یا خیر؟

➤ کلمات کلیدی را های لایت کنید. 

➤ به زبان خود آن را باز نویسی کنید.

➤ برای آن نقشه ذهنی درست کنید.

➤ یادداشت ها و جزوات خود را به نمودار و تصاویر  
تبدیل کنید و از کتاب کار استفاده کنید.

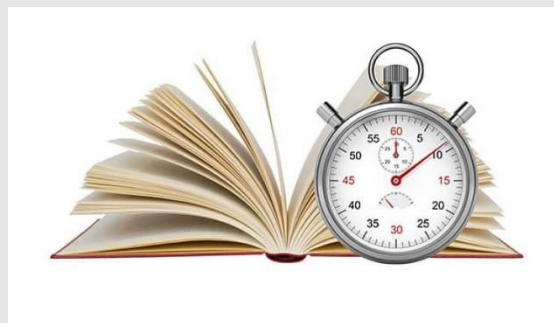
➤ مسئله را با دوستان یا اساتید خود در میان بگذارید.



نویسندگان: سرکار خانم ناهید صافی مدرس و جامعه شناس

سیمین صحرا دوست روانشناس و مشاور

دانشکده فنی و حرفه ای دختران بروجرد



سرعت خواندن خود را به سرعت فکر کردن نزدیک  
کنید:

🔪 از ابتدای یک پاراگراف شروع کنید و آن را  
بصورت معمول به مدت ۱ دقیقه بخوانید.

🔪 از ابتدای یک پاراگراف شروع کنید؛ از انگشت  
اشاره تان برای وادار کردن چشم برای دنبال کردن  
خطوط کلمات استفاده کنید و با سرعت هر چه تمام تر  
به مدت ۱ دقیقه بخوانید، در حالیکه فکرتان را متوجه  
سرعت و درک مطلب کرده اید، به کلمات مهم توجه  
کنید.

🔪 دوباره از ابتدا شروع کنید، به مدت ۱ دقیقه ی دیگر.  
دو برابر سریعتر از دفعه ی قبل بخوانید. وقتی می  
خوانید، انگشتتان را سریعتر حرکت دهید و نگران  
درک مطلب نباشید.

🔪 از همان جایی که دفعات قبل شروع کرده اید، آغاز  
کنید و با سه برابر سرعت، (نه برای درک مطلب).  
چشمان شما کلمات را میخوانند اما هدفشان درک کردن  
نیست.

🔪 برای ۱ دقیقه ی آخر سریعتر بخوانید و به درک  
مطلب فکر کنید.