



بہ نام خدا

مطالعہ و یادگیری

پارسا رضایی کلاس ۷۰۳

دیر رہنما: استاد طاعتی غفور



**هل ىستوى الذىن ىعلمون و الذىن لا ىعلمون (سوره
زمر، آيه ۹)
آيا كسانى كه مى دانند با آنهايى كه نمى دانند برابرند.**

اين آيه با عنوان درس چه ارتباطى دارد؟

مردم به دو دسته تقسيم مى شوند: ۱- كسانى كه مى دانند ۲-
كسانى كه نمى دانند.

كسانى كه مى دانند با مطالعه زياد و درك و فهم مطالب به آن
دست يافته اند ولى كسانى كه نمى دانند در اين رابطه كوتاهى و
كاهلى كرده اند.

چرا انسان تا پایان عمر نیازمند یادگیری است؟

زیرا هر لحظه علوم و تکنولوژی در حال پیشرفت است
وانسان همیشه نیاز دارد تا به رشد و تعالی برسد و از
جدیدترین دانش ها آگاه باشد همانطور که پیامبر ما
فرموده اند: ز گهواره تا گور دانش بجوی.

یادگیری چیست؟

یادگیری کارکردی است که با آن دانش، رفتار و توانمندی‌ها تقویت و اصلاح می‌شوند.
یا به عبارت دیگر تغییر نسبتاً پایدار در رفتار که حاصل تجربه است.

کسی که همیشه در حال آموختن است، با فردی که فقط زمان محدودی را صرف درس خواندن می کند، چه تفاوتی دارد؟

کسی که همیشه مطالعه می کند اطلاعات جامع و کاملی در مورد کلیه مسائل دارد و همیشه می تواند به همه از تجربیات و یادگیریهای گذشته اش یاری برساند و در کلیه امور زندگی فرد موفق است اما شخص با مطالعه محدود در مقطع زمانی مشخص مشکلش حل می شود اما در مقاطع دیگر زندگی باز نیازمند یاری دیگران است یا نیاز دارد مجددا اطلاعاتش را به روز کند.

انسان از چه راه هایی یاد می گیرد؟

دیدن، شنیدن، تجربه کردن، سفر کردن، از کتابهای
دیگران استفاده کردن

مطالعه چیست؟

برای آنکه تفکر ما رشد یابد و تجربیات بیشتری به دست آوریم، همواره به مطالعه نیازمندیم. مطالعه از طریق خواندن کتاب، روزنامه، مجلات یا از طریق رایانه و مشاهده پدیده های خلقت خداوند صورت می گیرد.

کتاب دروازه ای به سوی جهان گسترده دانش و معرفت است... کسی که با این دنیای زیبا و زندگی بخش، دنیای کتاب ارتباط ندارد، بی شک از مهم ترین دستاورد انسانی و نیز از بیشترین معارف الهی و بشری محروم است.

سخنرانی رهبر معظم انقلاب اسلامی ایران

چگونه شیوه یادگیری خود را بهتر کنیم؟

- ۱- اهداف خود را از مطالعه مشخص کنید ۲- انگیزه و علاقه خود را برای یادگیری افزایش دهید ۳- هنگام مطالعه، حواس خود را روی موضوع مطالعه متمرکز کنید ۴- سرعت خواندن خود را متناسب با آسانی یا سختی مطلب تنظیم کنید ۵- وقت خود را برای مطالعه تنظیم کنید ۶- زمان مناسب را برای مطالعه انتخاب کنید ۷- به خواب کافی توجه کنید ۸- برای افزایش هوشیاری خود ورزش کنید ۹- عادت غذا خوردن خود را اصلاح کنید ۱۰- درباره موضوعی که مطالعه کرده اید ، مجددا تمرکز کنید

اهداف خود را از مطالعه مشخص کنید:

ابتدا سعی کنید اهداف بزرگی برای زندگی خود مشخص کنید. برای مثال استفاده بهتر از اوقات فراغت، بهتر زندگی کردن، کسب آگاهی و دانش بیشتر، پیدا کردن پاسخ سوالات، بهترین پدر و مادر شدن، در آینده انسان خوبی شدن، مخترع شدن و عضو مفیدی برای خانواده و جامعه شدن. همه اینها می تواند اهداف بزرگی برای آینده شما باشند.

سعی کنید اهداف بزرگ خود را، به هدف های کوچک تبدیل کنید. هدف های کوچک موجب ایجاد انگیزه برای رسیدن به هدف اصلی می شوند.

نکته مهم: ۱- انتخاب درست هدف، نیمی از موفقیت است. ۲- بدون هدف و برنامه، مانند کشتی سرگردانی هستی که مقصد مشخصی ندارد.

انگیزه و علاقه خود را برای یادگیری افزایش دهید:

افزایش داشتن انگیزه و علاقه عامل
مهمی برای موفقیت در هر کاری
است.

هنگام مطالعه، حواس خود را روی موضوع مطالعه متمرکز کنید

برای افزایش تمرکز حواس، فنون زیر را به کار ببرید:
الف) هنگام خستگی و خواب آلودگی مطالعه نکنید.
ب) در جایی آرام مطالعه کنید.

پ) از مطالعه در محیط بسیار گرم یا بسیار سرد خودداری کنید.
ت) پس از هر نیم ساعت مطالعه، کمی استراحت کنید. استراحت به شما
نیروی بیشتری برای مطالعه می دهد.
ث) از نکات مهم کتاب یادداشت برداری کنید یا نکات مهم را با مداد
مشخص کنید.

ج) اگر مطلبی را متوجه نمی شوید، آن را با علامت (?) مشخص کنید
سپس آن را از معلم خود، همکلاسی هایتان یا اعضای خانواده پرسید.

سرعت خواندن خود را متناسب با آسانی یا سختی مطلب تنظیم کنید

مطالب کم اهمیت را می توانید با سرعت بیشتری مطالعه کنید. هنگام رسیدن به مطالب دشوار، سرعت مطالعه را کم کنید؛ اما با دقت و تامل بیشتری مطالعه کنید

وقت خود را برای مطالعه تنظیم کنید

تحقیقات نشان می دهد که بسیاری از دانش آموزان بیشتر وقت خود را تلف می کنند . برای مثال آنها یک سوم وقت خود را صرف فعالیتهای غیر ضروری می کنند. برای جلوگیری از اتلاف وقت باید برای آن برنامه ریزی کنید. استفاده از جدول زمانی به شما می گوید چه کاری را در طول روز باید انجام دهید. در جدول زمانی روزانه همیشه ساعتهایی را برای صرف غذا ، کمک به والدین ، خواب بعد از ظهر ، مطالعه ، تفریح ، ورزش ، خواندن دعا و نماز و سایر فعالیتهای زندگی مشخص کنید. هرگز اجازه ندهید تلویزیون و یا اینترنت بر زندگی شما مسلط شود.

زمان مناسب را برای مطالعه انتخاب کنید

تحقیقات نشان می دهد که یک ساعت مطالعه در روز ، با یک و نیم ساعت مطالعه در شب برابر است. از طرفی یاد گیری در صبح به ویژه بعد از خواب شبانه ، بهتر از زمانهای دیگر است .

به خواب کافی توجه کنید

خواب کافی بر توانایی یاد گیری شما تاثیر می گذارد. بیدار ماندن زیاد یا خوابیدن زیاد ، الگوی طبیعی بدن شما را به هم می زند. سعی کنید هر شب در ساعت معینی بخواهید و صبح زود از خواب برخیزید.

برای افزایش هوشیاری خود ورزش کنید

ورزش در تقویت قلب و عضلات شما موثر است. بیست دقیقه ورزش در هر روز موجب افزایش هوشیاری شما می شود. سعی کنید هر هفته حداقل سه مرتبه ورزش کنید. با ورزش کردن توانایی جسمی و ذهنی شما بیشتر می شود و پس از آن بهتر می توانید به مطالعه و تحصیل پردازید.

عادت غذا خوردن خود را اصلاح کنید

سعی کنید روز خود را با خوردن صبحانه شروع کنید. صبحانه بدن شما را آماده فعالیت می کند. پروتئین (گوشت) را در حد نیاز مصرف کنید؛ زیرا در افزایش هوشیاری شما موثر است. مصرف مواد غذایی مختلف مانند شیر، خرما، مغز گردو، کشمش، میوه ها، سبزیجات و حبوبات در بهتر شدن عملکرد مغز شما موثر است. سعی کنید شام خود را در ساعاتهای اولیه شب بخورید. این کار موجب می شود غذای شما زودتر هضم شود و فرصت لازم را داشته باشید تا فعالیتهای فردای خود را به خوبی برنامه ریزی کنید.

درباره موضوعی که مطالعه کرده اید، مجددا تمرکز کنید

سعی کنید از مطالب آموخته شده در ذهن خود
یک تصویر ذهنی بسازید و آنها را با خود مرور
کنید. این کار مانع از فراموشی مطالب می
شود.

پس ختام چیست ؟

شاید شما هم تا به حال نام روش پس ختام را شنیده باشید ولی هنوز به بررسی این روش مطالعه نپرداخته باشید. روش پس ختام ، یکی از روشهایی است که برای مطالعه بهتر و اصولی تر استفاده می شود. به نحوی که مطالب خوانده شده ، در کمترین زمان به خاطر آورده شود.