

معرفی کتاب



گام نخست در تعیین روش مطالعه دانستن هدف مطالعه است. هدف مشخص می‌کند که چه روش و راهبردی باید در مطالعه استفاده شود. بررسی‌ها نشان داده که شیوه مطالعه بیشتر افراد کامل نیست و بخش زیادی از توان فرد به دلیل ناآگاهی از اصول یادگیری، یادسازی و یادآوری هدر می‌رود. با رعایت شیوه مطالعه ثمربخش، افزون بر لذت بیشتر، برآیند بسیار بهتری از عملکرد مطالعه حاصل می‌شود. مطالعه ثمربخش پس از طی شش گام به دست می‌آید: پیش‌خوانی، سؤال کردن، خواندن، تفکر، از حفظ گفتن و مرور کردن. تنها با شناختن آسیب‌های بیرونی و درونی مطالعه، کنترل آن‌ها و رفع موانع روحی و جسمی، می‌توان به نتیجه دلخواه و مطلوب از مطالعه دست یافت.

ویژگی‌های کتاب

۱. بیان نقش حافظه در فرآیند یادگیری
۲. ویژگی‌های حافظه حسی، کوتاه‌مدت و بلندمدت
۳. شناخت حافظه هشیار و حافظه فعال
۴. تفاوت یادگیری با درک مطلب
۵. اصول مطالعه اثربخش
۶. بهترین روش مطالعه
۷. رابطه سرعت مطالعه با درک مطلب
۸. شیوه طراحی، کنترل و ارزیابی برنامه مطالعاتی
۹. روش پرورش و افزایش تمرکز در مطالعه
۱۰. فنون یادداشت‌برداری و خلاصه‌نویسی
۱۱. تأثیر تغذیه و خواب بر کیفیت مطالعه
۱۲. راه‌های غلبه بر حواس‌پرتی هنگام مطالعه
۱۳. ارائه فهرست و مآخذشناسی بیش از چهارصد کتاب درباره مطالعه و یادگیری
۱۴. تشریح آثار مطالعه؛ شناخت زندگی، شخصیت‌سازی، خلاقیت‌زایی، پرورش استعدادها، برقراری ارتباط بین نسل‌ها و فرهنگ‌ها، توانمندی فکر، تأمین ثبات عاطفی، کسب آرامش



سرفصل‌های کتاب

- فصل یکم؛ مبانی مطالعه هدفمند**
- بررسی مفاهیم پایه مطالعه، توانایی فهم و میزان بهره‌گیری از مطالعه، آشنایی با روش‌های مطالعه، شناخت شیوه یادگیری ذهنی.
- فصل دوم؛ مهارت‌های مرتبط با مطالعه**
- شناخت مهارت‌های کارآمدساز مطالعه، کنترل و مدیریت زمان مطالعه، فنون یادگیری و یادسازی، فیش‌نگاری و یادداشت‌برداری و خلاصه‌نویسی.
- فصل سوم؛ اخلاق، آداب و بهداشت مطالعه**
- آشنایی با اخلاق مطالعه، آداب معنوی و بهداشتی مطالعه، تبیین کنش‌های روحی و جسمی در مطالعه، شناخت مراقبت‌های جسمی هنگام مطالعه.
- فصل چهارم؛ آسیب‌شناسی مطالعه**
- بررسی آسیب‌های روحی و خلقی در مطالعه، دلایل و اسباب عدم یادگیری روش‌ها و فنون مطالعه، شناسایی مشکلات و نابسامانی‌های روحی و فکری تأثیرگذار در کیفیت مطالعه، برنامه‌ها و راهکارهای جلوگیری از هدر رفتن توان و انرژی فرد در حین مطالعه.

فهرست درس‌ها

- درس اول:** شناخت فرآیندهای ذهنی در مطالعه
- درس دوم:** نظام مطالعه
- درس سوم:** اقسام مطالعه
- درس چهارم:** راهبردهای مطالعه
- درس پنجم:** سرعت مطالعه
- درس ششم:** برنامه‌ریزی و مدیریت زمان مطالعه
- درس هفتم:** پرورش تمرکز در مطالعه
- درس هشتم:** فنون یادسازی و یادآوری
- درس نهم:** یادداشت‌برداری و خلاصه‌نویسی
- درس دهم:** اخلاق و آداب مطالعه
- درس یازدهم:** بهداشت مطالعه
- درس دوازدهم:** آسیب‌های روحی و مهارتی
- درس سیزدهم:** آسیب‌های خلقی



برای تهیه کتاب و یا ارسال انتقادات و پیشنهادات خود، به صورت حضوری به نشانی

مراجعه فرموده و یا برای ارتباط مجازی با پیام‌رسان

تلفن

کتاب تماس حاصل فرمایید.

نمونه متن کتاب

برای مطالعه هدفمند باید مکانیزم یادگیری، یادسازی و یادآوری مطالب خوانده‌شده را شناخت.

پیش‌نیاز دانستن مهارت «چگونه دانستن» است. پیش‌نیاز یادگیری، مهارت «چگونه یادگرفتن» است و پیش‌نیاز یادسازی، مهارت «چگونگی انتقال» مطالب از حافظه کوتاه‌مدت به حافظه بلندمدت است. پیش‌نیاز یادآوری نیز مهارت «چگونگی بازآوری» مطالب از حافظه بلندمدت به حافظه کوتاه‌مدت در کمترین زمان است.

یادگیری؛ زمانی‌که اطلاعات دریافتی تمام مراحل حافظه را طی کند و وارد حافظه درازمدت شود و هر زمان که اراده کنیم بتوانیم آن اطلاعات را بازیابی کنیم تحقق می‌یابد.

مطالعه اثربخش به این معناست که بتوان در زمانی کمتر فهمید، آسان‌تر به خاطر سپرد، طولانی‌تر حفظ کرد و هنگام نیاز به راحتی به یاد آورد.

مطالعه ثمربخش بدون رعایت نظام منطقی مطالعه ممکن نیست. نظام منطقی مطالعه مشتمل بر سه رکن است: پیش‌مطالعه، مطالعه و قواعد پس از مطالعه.

همکاران تألیف



مؤلف: هادی ربانی
کارشناس علوم عقلی



کارشناس: حجت الاسلام
رسول جعفریان



آیت الله مهدوی کنی
دبیر کمیته انقلاب اسلامی



سیدحسین حسینی تبریزی
متخصص منطق ارسطویی



شهریار زرنشاس
جامعه‌شناس فرهنگی



عبدالکریم محمدخانی
ویراستار و تدوین متون



محمدصادق شیرودی
کارشناس زبان‌شناسی



سیدسجاد کریمی قدوسی
گردآوری مسائل و نمونه‌ها