

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

کلاس روش مطالعه و تندخوانی

استاد شارب

تدوین و نگارش: حسن مرادی

تابستان ۱۳۹۶

ابحاث روش مطالعه:

سه بحث در روش مطالعه بسیار مهم است

۱. کیفیت مطالعه یعنی چگونه خواندن: موضوع بحث ما در این دوره فقط کیفیت مطالعه است.

۲. کمیت مطالعه

۳. موضوع مطالعه

نکته:

خلاصه نویسی یعنی کم کردن حجم مطالب بدون تغییر در مطالب و حذف آن خلاصه نویسی باید کنار گذاشته شود. چون وقت گیر است و در عوض از الگوی یادآوری استفاده کنید. که در ادامه توضیح داده می شود

کیفیت مطالعه:

کیفیت مطالعه شامل سه بخش است:

۱. انواع مطالعه

۲. شرائط مطالعه

۳. روش های مطالعه

اقسام انواع مطالعه:

شناخت نوع مطالعه در سرعت مطالعه کمک می کند. و بستگی به کتاب، روش مطالعه عوض می شود.

۱. **مطالعه خصوصی** داریم که تخصصی می گویند: هر چه که دغدغه شماست و دارای یک سیر مشخص است جزو مطالعه خصوصی است. مثل مباحث تاریخ، فلسفه، منطق چون با یک هدف فکری می خواهی برنامه ریزی کنی

۲. **مطالعه عمومی:** هر آنچه که جزو برنامه های خصوصی شما نیست مثل کتاب های رمان و کشکول و ... که مناسب است در بین مطالعات خصوصی از مطالعات عمومی استفاده شود. اگر در وسط مطالعه کتاب را ببندید و بیرون بروید اشتباه است.

هدف ما این است که تمام مطالعات خصوصی تصویر سازی شود چون اگر تصویر سازی شود در نیم کره راست مغز جا می گیرد که در نیم کره راست حافظه بلند مدت است.

معمولا کسانی که منطق و فلسفه می خوانند نیم کره چپ بیشتر کار می کند. و شاید آن قدر نیم کره چپ فعال است که مثال آوردن برای آن ها سخت است چون تصویر سازی در نیم کره راست است. باید در روش مطالعه هر دو نیم کره تقویت شود.

در مطالعات خصوصی اگر می خواهید تحقیق کنید، این بحث دیگری است.

برخی از ساعات ساعت مرده است مثل زمانی که در اتوبوس و مترو هستیم، البته مترو خیلی بهتر است از اتوبوس است ولی به هر حال در ساعت مرده اگر می خواهید مطالعه کنید، باید مطالعات عمومی باشد و نباید مطالعات خصوصی باشد چون اصلاً نتیجه ندارد. و یا صوت و تصویر ببینید.

شرائط مطالعه:

شرائط مطالعه از همه چیز مهمتر است و اگر همه روش ها را بلد باشید و شرائط را رعایت نکنید به نتیجه نمی رسید این روش ها مخصوص مطالعات غیر درسی نیست و در همه مطالعات این روش ها به کار می آید.

۱. **ایجاد حالت روحی و معنوی مناسب:** اگر شما فن مطالعه را بلد باشید اما ذهنتان مشغله دارد نمی توانید مطالعه موفق داشته باشید

۲. **ایجاد حالت جسمی مناسب:** برای مطالعه حرفی باید سه نکته در بحث جسمی رعایت شود: ورزش تغذیه خواب، ورزش و تغذیه مورد بحثمان نیست، ساعت خواب بین ۹ تا ۱۲ است. و الانمی توانید مطالعه کنید. این نسبی هم نیست و برای همه افراد یکسان است و امکان ندارد این را رعایت نکنید و درک مطلب بالای ۹۰ باشد. البته ۹ تا ۱۲ باید بدن خواب باشد اما متناسب با سن و شرائط ممکن است بیشتر شود ولی برای برخی همین کافی است. و این یعنی یک ساعت بعد از اذان مغرب می شود و در روایات هم هست.

اگر کسی کتاب را باز می کند خوابش می رود دو علت می تواند داشته باشد یا چشمش کم خوان است یا برنامه خوابش منظم نیست.

اگر چشم کند مطالعه کند و روی کلمه بیشتر از معمول بایستد، چشم خسته می شود.

وقت غروب برای ورزش و مطالعه خوب نیست، چون کسی که صبح بیدار شده، بدن از ساعت ۷ تا اذان مغرب حالت کسلی دارد.

در مورد مطالعه روایاتی هم هست که خیلی مناسب است دیده شود.

همچنین بهتر است که بعد از غذا نخوابید.

دو ساعت قبل از خواب از گوشی و لب تاب استفاده نکنید.

تلگرام برای ذهن مناسب نیست، چون مطالب مختلف و پراکنده است و ذهن را خراب می کند.

سیر مطالعاتی از آسان به مشکل درست نیست و سیر مطالعاتی مناسب، سیر مطالعاتی موضوعی است. و باید در یک موضوع تمرکز کرد. و موضوعی آسان به مشکل اشکالی ندارد. در موضوعی آسان به مشکل وقفه کوتاه هم اشکال ندارد.

۳. **انتخاب زمان مناسب:** مطالعه باید در ساعت هایی باشد که ذهن آماده است، مثلاً صبح ذهن آماده است. خواب اگر درست نباشد ذهن درست تخلیه نمی شود. زمان مناسب مطالعه صبح است ولی ما فکر می کنیم شب است ولی در دراز مدت مشکل ساز می شود. و مطالب در ذهنتان نمی ماند. در تند خوانی به محض این که کتابی تمام شود. اگر پشت سر هم بخوانید بالای ۹۰ درصد تا ۲۴ ساعت دیگر در ذهنتان است ولی نباید کتاب را کنار بگذاریم بلکه باید تمرینی کنیم که تا قیامت ۹۰ درصد در ذهنتان باشد.

۴. **ایجاد مکان مطالعه مناسب:** این که در چه جایگاهی مطالعه می کنید خیلی مهم است. مکان مطالعه باید نور کافی داشته باشد، سکوت هم باشد، دمای فضای مطالعه نباید زیاد گرم و سرد باشد،

۵. **وجود نور کافی برای مطالعه** است: اگر فقط نور سفید باشد خسته می شویم و برای چشم هم ضرر دارد، همچنین اگر تمام زرد باشد. برای جاهای علمی و تحقیقاتی باید رنگ گرم باشد. و اگر تم کتاب هم گرم باشد تاثیر دارد. و بعد از رنگ گرم رنگ طوسی است.

۶. **فاصله مناسب بین چشم و کتاب:** این فاصله ۳۰ سانتی متر است، کسانی که در اتاق یا سالن مطالعه، مطالعه می کنند. اگر فاصله کم باشد بیش از نیم ساعت اصلاً مفید نیست، گردن نباید بیش از سی درجه خم شود.

۷. **مطالعه بدون حرکت** است: مطالعه در حال حرکت اصولی نیست، و برای مطالعه با کیفیت باید این امور رعایت شود.

۸. **صحیح نشستن** باید به صورت ۹۰ درجه نشست

۹. **تمرکز فکر:** البته این داخل در مورد اول هم هست ولی در اکثر کتاب های روش مطالعه این هم جدا ذکر می شود

۱۰. **هدف مند بودن مطالعه** ، که باعث می شود انگیزه ای باشد و به شما در تند خوانی کمک می کند.

جلسه دوم

روش های مطالعه:

روش هایی برای مطالعه وجود دارد که به ترتیب به شرح ذیل می باشد:

۱. **حرف خوانی:** مثل بچه های اول ابتدائی

۲. **کلمه خوانی:** معمول انسان ها این گونه مطالعه می کنند.

۳. **صوت خوانی:** با صدای بلند کتاب خواندن

۴. **لب خوانی:**

۴ روش اول حرفه ای نیست و مورد بحث ما نیست

۵. **جمله خوانی:** در همه موارد ذیل هم باید رعایت شود. ولی موارد بعدی هر کدام برای مورد خاصی

است

۶. **گزیده خوانی:** برای روزنامه و ... و مسائلی که برای شما کلش موضوعیت ندارد و قرار نیست آن را در

جائی عرضه کنید. پیشنهاد ما این است که در ساعات مرده گزینه خوانی و فهرست خوانی کنند. در خیلی

از موارد نیاز نیست که کل کتاب را بخوانیم.

۷. **فهرست خوانی:** معمولاً فهرست کم است و برای آشنائی با کتاب فهرست خوانی مفید است و هر جا

که جالب بود گزیده خوانی می شود کرد. اگر کتاب را نخوانده باشید ولی فهرست خوانی کرده باشید ،

اگر از شما در مورد موضوع کتاب سوال شود، شما می توانید توضیح دهید. معمولاً کتابفروش ها فهرست

خوانی می کنند و لذا اطلاعاتشان در مورد کتاب ها زیاد است . مناسب است که هر جا کتاب می بینیم

فهرستش را نگاه کنیم و این روش برای نمایشگاه کتاب و کتابخانه ای که مهمان هستید و وقت محدودی

هم دارید مناسب است.

وقتی که فهرست خوانی کرده باشید، در صورت پروژه تحقیقاتی به کار می آید. و می دانید باید از کدام

کتاب ها استفاده کنید. یکی از روش های تحقیق منبع شناسی است که در صورتی که فهرست خوانی

کرده باشید دیگر نیاز به مراجعه به اساتید برای این کار دارد.

۸. **بند خوانی:** توجه باید به سربند و پاراگراف باشد و توجه به سطر نباید زیاد باشد و لذا باید میدان دید

زیاد باشد، اگر برای روزنامه خوانی نخواهیم از روش گزیده خوانی استفاده کرد باید بندخوانی کرد. برای

کتب علمی اگر بند خوانی شود نتیجه نمی دهد مثلاً اگر کسی سیوطی را بند خوانی کند، رد می شود .

دلایل کند خوانی:

۱. حرف خوانی:
۲. کلمه خوانی:
۳. صوت خوانی: در هنگام صوت خوانی درک مطلب پایین می آید، البته شاید تصور کنید که درک مطلب بالا است ولی در دراز مدت این گونه نیست. این افراد باید در کنار فرد دیگری مطالعه کنند و به او بگویند که اگر از من صدا خارج شد، به من تذکر دهید. چون ممکن است غیر ارادی با صوت بخوانند.
۴. لب خوانی:
۵. خواندن در حال حرکت یا حرکت دست و پا در حین مطالعه
۶. مکث طولانی چشم یا به دلیل عدم تمرکز و یا غیر ارادی است و به خاطر عادت است
۷. بازگشت غیر ارادی چشم به عقب

تمرین:

۱. در روز سه تا سه دقیقه با فاصله یا حداقل یک سه دقیقه کتاب را برعکس کنید و با نوک انگشت روی خط ها بکشید و چشمتان جلوی نك انگشتتان را نگاه کند. البته نباید سر تکان بخورد و باید چشم نوک انگشت را دنبال کند. نباید ذهنتان سمت معنی برود. همچنین اگر چشم درد گرفت یعنی خیلی کندخوان است و اگر کسی متوجه کلمه شد و به زور خواست بداند که کلمه چیست نشان می دهد که تمرکز ندارد ، در این تمرین تمام تلاش باید این باشد که ذهن درگیر مفهوم کلمه نشود و اگر دیدید که ذهن دارد درگیر کلمه می شود، صفحه بعد بروید. سه دقیقه اول آرام و سه دقیقه دوم و سوم تندتر بخوانید. این تمرین برای عدم بازگشت غیر ارادی به عقب و مکث طولانی نداشتن و کلمه نخواندن است. این تمرین مربوط به تندخوانی است

الگوی یادآوری:

این تکنیک درک مطلب را بالا می برد و نیاز به مختصر نویسی ندارد.

روش کار:

الگوهای یادآوری را در برگه ۴۲ و جداگانه نگاه کنید. اسم کتاب را روی برگه بنویسید، و فصول آن را ببینید. و عناوین اصلی را نمودار کنید. مثلا کتاب عدل الهی بعد ۵ فلش از آن بکشید چون ۵ فصل دارد، بعد جلوی فلش اول بنویسید فصل اول: چیستی و اثبات عدل الهی، فصل دوم: عدل الهی و تفاوت ها و تبعیض ها، فصل سوم: عدل الهی و مساله شرور، فصل چهارم: عدل الهی و مسئله آفات و بلاها، فصل پنجم: پرسمان عدل الهی و بعد ریز عنوان ها به همین شکل نمودار می شود. بعد که این را نوشتید کار شما تمام می شود و بعد این برگه را کنار میگذارید و کتاب را مطالعه می کنید. یعنی کشیدن نمودار باید قبل از مطالعه کتاب انجام شود

وقتی دارید کتاب را مطالعه می کنید، مثلا از فصل اول که شروع می کنید، خوب دو صفحه اول معمولا عنوان فصل توضیح داده شده است. عنوان را مطالعه می کنید و بعد که تمام شد کل این یکی دو صفحه را در ۴ کلمه باید خلاصه کنید. این کلمات لازم نیست که کلمات مهم باشد بلکه باید کلماتی باشد که با دیدن آن متن یادتان بیاید، و الا انتخاب کلمات مهم خیلی سخت و وقت گیر است، همچنین کلید واژه نباید عنوان کتاب باشد، چون کلید واژه باید از مطالبی انتخاب شود که فراموش می شود و الا اصل مطلب به صورت کلی در ذهن ما می ماند.

مثلا اگر کسی دو جمله گفت کیانی برای انتخاب واحد به از گل آمد و به آموزش رفت و ... شما این سه کلمه را انتخاب می کنید (کیانی انتخاب واحد از گل) همین سه کلمه را می نویسید در حال مطالعه این کلید واژه ها را کنار عنوان در کتاب بنویسید. و بعد که کتاب را مطالعه کردید، این کلید واژه ها را در برگه ۴۲ وارد می کنید. اگر این گونه کتاب را بخوانید تا ۲۴ ساعت ۱۰۰ درصد کتاب در ذهنتان است. مطالعه این برگه شاید یک دقیقه بیشتر نمی شود.

الگوی یادآوری از این جا شروع می شود، ۲۴ ساعت بعد الگوی یادآوری را نگاه کنید و وقتی این را نگاه کردید تا یک هفته بعد، مطالب ۱۰۰ درصد در ذهنتان است، بعد از یک هفته دوباره سراغ الگوی یادآوری می روید و تا یک ماه بی نیازید و تا یک ماه بی نیازید، و بعد ۴ ماه بعد دوباره مراجعه می کنید و دیگر برای همیشه در ذهنتان می ماند.

اگر می‌خواستید خلاصه نویسی کنید، کلی وقت می‌گرفت و اصلاً امکانش نبود کل کتاب را در یک صفحه یا دو صفحه بنویسید.

ممکن است در ابتدای کار انتخاب کلید واژه کمی طول بکشد، اما بعد از مدتی با سرعت این کار انجام می‌شود.

تمرین:

الگوی یادآوری کتاب عدل الهی شهید مطهری را بنویسد و ده صفحه را مطالعه کنید و کلید واژه هایش را انتخاب کنید.

جلسه سوم:

سیستم مطالعه بدون فراموشی:

این سیستم برای همه کتاب‌ها استفاده می‌شود و فقط بحث تندخوانی نیست. و اگر این هشت مرحله انجام شود، هیچ وقت آن مطلب از یادتان نمی‌رود. و این روش را روش مطالعه فعال نیز می‌گویند. در تندخوانی نباید دوباره به کتاب رجوع کنیم، البته برای فیش نویسی اشکالی ندارد به کتاب رجوع کنیم، چون فیش برداری نقل اصل کتاب است نه نقل به مضمون و نه خلاصه

۱. **نگاه اجمالی به کتاب:** مانند فهرست خوانی و گزیده خوانی
۲. **بررسی اولیه هر فصل:** یعنی یک بار کل کتاب را اجمالی خواندم، بعد فصل اول را که می‌خواهم بخوانم یک بار اجمالی تورق کنم
۳. **ایجاد سوال:** در ایجاد سوال آن چه که مطلوب ماست، این است که اگر سوالی ایجاد می‌شود در کنار کتاب نوشته شود. وقتی سوال ایجاد می‌شود که متن فهمیده شده باشد. نباید از سوال‌ها بی تفاوت رد شد و شاید همان موضوع یک مقاله یا پژوهش شود.
۴. **عدم خلاصه نویسی** فقط یادداشت برداری نکات مهم در صورت ضرورت: آن هم یادداشت برداری باید در خود کتاب انجام شود و الا وقت گیر می‌شود
۵. **الگوی یادآوری:** که قبلاً توضیح داده شد.
۶. **تفکر و امتحان:** این که روی متن‌های کتاب هم تفکر کنید در مطالعه بدون فراموشی هم کمک می‌کند. و منظور از امتحان عرضه مطالب است که ممکن است مباحثه باشد یا سخنرانی باشد یا ...
۷. **مرور:** منظور مرور از کتاب نیست و مرور از روی الگوی یادآوری است و طبق همان شیوه‌ای که گفته شد. البته در تندخوانی حفظ مطلب نداریم بلکه در ک مطلب داریم و به خاطر همین مطلب از ذهن ما نمی‌رود.

جلسه چهارم:

تمرینات:

۱. سه دقیقه کتاب را برعکس کنید و سرانگشتان را روی خط خط کتاب بگذارید و بدون توجه به کلمات با چشم به خط نگاه کنید. البته چشم باید نوک انگشت را دنبال کند و نوک انگشت باید روی کتاب کشیده شود.
۲. تمرین قبل فقط ۱۰۰۲، ۱۰۰۱ و ... بشمرید و اگر ابتدای صفحه آمدید دوباره از ۱۰۰۱ شروع کنید یعنی باید در هر ثانیه یک خط را بینید.
۳. همان تمرین اول، فقط سریع این کار را انجام دهید، اما شمارش لازم نیست.
۴. با سه انگشت کتاب درست را از بالا به پایین و از پایین به بالا بکشید و باید نوک انگشت را نگاه کنید. البته سه انگشت نباید به هم چسبیده شود.
۵. کتاب را درست بگیرید و انگشت خود را روی خط بگذارید و با سرعت معمولی انگشت را حرکت دهید و نوک انگشت را بینید. بعد تعداد سطرهایی که دیدید را بشمرید و ضرب در میانگین کلمات هر خط بکنید مثلاً ۱۵ کلمه، بعد در یک جدول بنویسید و بعد دوباره در یک دقیقه همین کار را انجام دهید و باز هم تعداد خطوط را در کلمات ضرب کنید. و حاصل را در جدول بنویسید. و بار سوم هم همین کار را با سرعت معمولی انجام دهید.
۶. تمرین وسعت دید: چهار گوشه اتاق را در نظر بگیرید و به سرعت ۴ گوشه را به ترتیب عقربه های ساعت نگاه کنید، یعنی اول گوشه پایین سمت چپ خودتان و بعد بالایش و بعد بالای سمت راست و بعد پایین سمت راست، و می توانید یک ستاره ۵ زاویه ای بر روی دیوار تصور کنید، و با چشم بروید و برگردید. زمان این تمرین یک دقیقه است.
۷. کتاب را درست بگیرید، انگشت را روی خط می گذارید اما حواس به نوک انگشت نیست، بلکه کلمات را می بینید و به کلمات توجه می کنید. اما توقف روی هر خط بیش از یک ثانیه نیست یعنی به طور معمول انگشت می گیرید. زمان این تمرین یک دقیقه است
۸. تمرین درک مطلب و تمرکز و تندخوانی و کلید واژه: یک صفحه کتاب مشخص می شود، به کلمات نگاه می شود، انگشت زیر خط هاست، توجه به کلمات بیشتر می شود. بعد از یک دقیقه ده ثانیه مکث می کنید و به مطالب فکر می کنید و چند کلید واژه می نویسید، این کلید واژه ها دقیق ترین کلید واژه هاست و اگر مجدد مراجعه کنید می بینید که بهترین کلید واژه را انتخاب کرده اید. بعد از تمرین نیاز به این مکث هم نیست و اتوماتیک بهترین کلید واژه ها را انتخاب می کنید.

نکات پایانی:

- زمان تمرین می تواند در ساعات مرده باشد، مثلاً بین کلاس ها که منتظر استاد بعدی هستید می توانید سه دقیقه یک تمرین را انجام دهید. و سرعت تمرین هم در هر ثانیه یک خط است.
- هفته اول را اختصاص به یک تمرین بدهید مثلاً یک هفته فقط کتاب را برعکس بکنید و با انگشت خط بگیرید یعنی تمرین اول و این کار را روزی سه مرتبه انجام دهید. البته کسانی که کندخوان هستند و چشمشان درد می گیرد روزی دوبار این کار را انجام دهند.
- یک دوره که تمرین ها را انجام دهید، دوباره برگردید و از ابتدا شروع کنید.
- هرگاه بعد از شش ماه احساس کردید که دیگر روی کلمه نمی ایستید و سرعتتان مناسب شده، دیگر لازم نیست که ادامه دهید.
- اگر به شما موضوعی پیشنهاد دادند یا خواستید در مورد سوالاتی که در گوشه کتاب ها نوشتید توضیح دهید، و وقت زیادی هم ندارید، در این صورت اگر منبع معرفی شده، ابتدا منابع را فهرست خوانی می کنید. بعد متوجه اولویت مطالعه با درک بالای این ها می شوید. و بعد آن ها را مطالعه می کنید و باقی کتاب ها را گزیده خوانی می کنید.
- برای تقویت حافظه و ایجاد تمرکز جدول حل کنید، ریاضی حل کنید، به یک موضوع واحد مدتی فکر کنید، و صدای تلوزیون را ببندید و سعی کنید لب خوانی کنید.