

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نگاهی گذرا به نظام مطالعه ماندگار

امیر جوان ملایوسفی

ویراست اول - تیر ماه ۱۳۹۸

پیش‌گفتار:

نوشتار پیش‌رو، خلاصه‌ای از متن پیاده شده از سلسله جلساتی است که در خصوص فرآیند مطالعه با عنوان «**نظام مطالعه ماندگار**» ایراد شده است.

این نوشتار کوتاه با ادبیات گفتاری تدوین شده است و سعی شده تا یک نگاهی گذرا بر فرآیند مطالعه در ذهن خواننده ایجاد شود. سعی مؤلف بر این بوده تا خواننده را از نگاه‌های سطحی و موردی به مطالعه پرهیز دهد و تنبه دهد که مطالعه، یک نظام و دارای مراحل و فرآیند است و باید آن را آموخت و از اکتفا به آنچه در دوران تحصیل ابتدایی و حتی متوسطه آموخته است، اجتناب کرد.

توجه اصلی این جزوه، عمدتاً بر بیان فرآیند مشترک در تمامی مطالعات درسی و غیر درسی متمرکز است و تبیین خصوصیات و ویژگی‌های مطالعات درسی، از حوصله این جزوه خارج است.

فهرست

مقدمه.....	۵
عناصر نظام مطالعه ماندگار.....	۶
«۱» کار با کتاب.....	۷
انواع مطالعه.....	۷
۱- مطالعه درسی.....	۷
۲- مطالعه غیر درسی.....	۷
* مراحل خواندن یک کتاب.....	۷
۱- آشنایی اجمالی با کتاب.....	۷
۲- آشنایی با کتاب مورد مطالعه.....	۸
۳- رعایت برخی نکات.....	۹
* درباره کتاب:.....	۹
* درباره چشم:.....	۱۰
* تقویت چشم خوانی.....	۱۰
۱- تمرین ستاره.....	۱۰
۲- تمرین حرکت جهشی.....	۱۰
۳- تمرین سطر به سطر.....	۱۰
۴- تمرین کسب وسعت دید.....	۱۰
۴- عناوین اصلی و کلید واژه ها.....	۱۱
۵- مطالعه کتاب.....	۱۱
«۲» کار با نقشه و الگو.....	۱۲
نحوه ترسیم الگو.....	۱۳
«۳» کار با ذهن.....	۱۵
مرور.....	۱۵

حافظه ۱۶

عوامل تقویت حافظه ۱۶

عوامل مادی ۱۶

عوامل معنوی ۱۷

تکنیک‌ها ۱۷

«۴» کار با زبان ۱۷

«۵» کار با قلم ۱۷

مقدمه

❖ اینکه در عنوان، واژه **نظام** را آورده‌ایم، نشانگر این است که این نوع مطالعه، دارای سیر و هندسه و نقشه مشخصی است و اگر کسی بخواهد به اهداف مطالعه دست یابد، باید این فرایند را بطور کامل طی کند.

❖ مطالعه در این نظام، مطلق است. یعنی تمامی انواع مطالعه و هر نوع کتاب با هر هدفی را شامل می‌شود. (کتب درسی، مراحل دیگری نیز دارد که در این نوشتار بحث نمی‌شود)

❖ یکی از بارزترین ویژگی‌های این نظام، ماندگاری مطالب در ذهن و تربیت ذهن است.

❖ قرائت سریع و خواندن مطالب بیشتر در زمان کوتاه به همراه ماندگاری مطلب نیز، از ویژگی‌های عالی این نظام است.

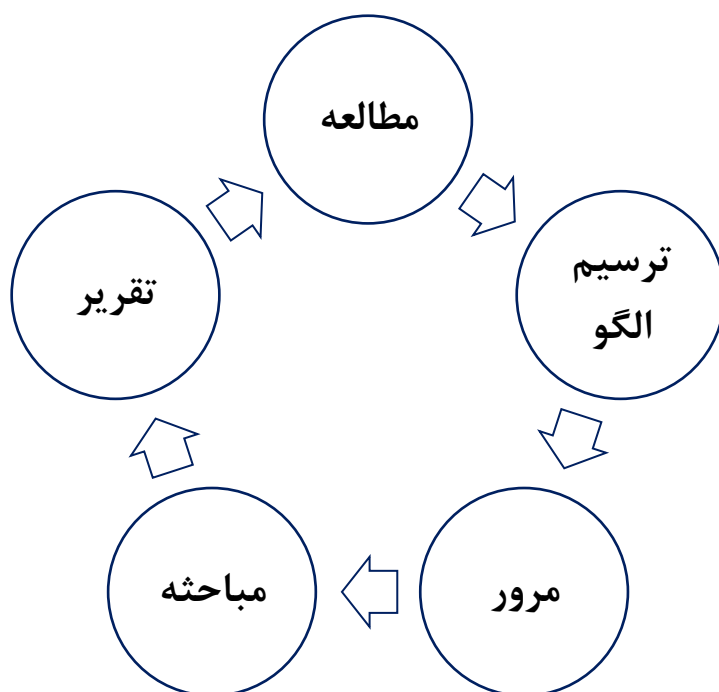
❖ یکی از اصولی که برای موفقیت نیاز است و ما را در تمامی امور - اعم از دنیوی و روزمره و اخروی - کمک می‌کند، ایمان قلبی به اصل «**ما می‌توانیم**» است. ما باید با اراده قوی و استوار، کارهایمان را شروع کنیم و از ابتدا نگذاریم تا سستی و تنبلی و ترس از سختی کار، اراده ما را ضعیف کند و سرعت حرکت ما را کم کند. با ایمان و اعتقاد و با تلقین مثبت وارد کار شویم و اجازه ندهیم که شیطان با سخت جلوه دادن کار و حتی ناممکن بودن آن، ما را از حرکت باز دارد و ناامید کند.

درباره مطالعه کتاب نیز چنین است. بدون ترس و وحشت از زیاد بودن و یا سخت بودن مطالب کتاب، با عشق و علاقه و شور و شوق وارد مطالعه می‌شویم و با قدرت، سعی می‌کنیم به بهترین شکل ممکن، مطالب را دریافت و حتی دسته بندی کنیم و سریع قرائت کنیم. مثلاً وقتی یک کتاب ۴۰۰ صفحه‌ای را می‌خواهیم مطالعه کنیم، اگر در ابتدای امر سست شویم و با خود بگوییم که چه کسی می‌تواند کتاب به این قطوری را بخواند؟ شکست خورده‌ایم و نمی‌توانیم آن را بخوانیم. ولی اگر با انگیزه و اعتقاد به اصل مذکور شروع به مطالعه بکنیم و بگوییم این که چیزی نیست، قطعاً هم در تندخوانی و هم در فهم و درک مطلب، موفق خواهیم شد.

- ❖ نکته حائز اهمیت این که سیر این فرایند و نظام، «تدریجی» است و زمان بر است. هر قدر تمرین و ممارست در آن زیاد باشد، نتیجه بهتر و زودتر به دست می آید. لذا نباید عجله کرد و بایستی با همت و تلاش و مجاهدت شروع کرد.
- ❖ نقطه محوری در نظام مطالعه ماندگار، «تربیت ذهن برای مطالعه» می باشد.

عناصر نظام مطالعه ماندگار

۱. کار با کتاب
۲. کار با نقشه و الگو
۳. کار با حافظه
۴. کار با زبان
۵. کار با قلم



«۱» کار با کتاب

❖ مطالعه، یکی از اصلی‌ترین کارهای طلبه و دانشجو و طالبان علم و پژوهش به شمار می‌رود. معمولاً خیال می‌کنیم که نحوه کار با کتاب را می‌دانیم؛ لذا به سراغ آشنایی با آن نمی‌رویم. یا اینکه گمان می‌کنیم که کار با کتاب، کار ساده‌ای است و نیاز به آموزش ندارد. در این قسمت به انواع مطالعه و چگونگی و روش خواندن انواع کتاب می‌پردازیم.

انواع مطالعه

۱- مطالعه درسی

الف) درس تخصصی: در این نوع مطالعه، چون نیاز به عمق دادن و تفکر بر روی مطالب نیاز است، به آن صورت نباید تندخوانی کرد و تمرکز اصلی در این نوع مطالعه بر روی جمع بندی و مرور خواهد بود. البته این بدان معنا نیست که بسیار کند بخوانیم. منظور سرعت زیادی که در کتب دیگر مثل کتب داستان داریم، در این قسم و نوع مطالعه موجود نیست. (دروسی مثل سیوطی، هدایه النحو و امثال ذلک)

ب) درس جنبی: به صورت سریع و تند قرائت می‌شود. (مانند کتب غیر درسی)

۲- مطالعه غیر درسی

خواندن یک کتاب غیر درسی مراحل دارد که ان شاء الله ارائه می‌شود. (به صورت قرائت تند و مرحله به مرحله)

* مراحل خواندن یک کتاب

۱- آشنایی اجمالی با کتاب

ابتدا باید بدانیم که کتاب چیست و فایده آن برای ما چیست؟ با کلیت کتاب آشنا بشویم. مثلاً بدانیم فواید کتاب خواندن را، هدف کلی از مطالعه کتاب (بدون در نظر گرفتن مصداق) و اینکه کاربرد و مسائل مربوط به آن را به اجمال بدانیم. این امر باعث می‌شود که به کتاب خواندن علاقه مند شویم و بدانیم با یک موجود زنده و سخنگو طرفیم که می‌خواهد اطلاعاتی را برای ما عرضه کند.

۲- آشنایی با کتاب مورد مطالعه

در این مرحله، سعی می‌کنیم کتابی را که می‌خواهیم مطالعه کنیم، بشناسیم و بدانیم که چه می‌خوانیم. این امر باعث می‌شود که ما به این کتاب و مطالعه آن رغبت پیدا کنیم و بدانیم که دنبال چه چیزی در این کتاب هستیم.

مولفه‌هایی که باید در این مرحله بدانیم از کتاب عبارتند از:

- عنوان کتاب
- هدف کتاب و هدف من از خواندن این کتاب (چرا این کتاب را می‌خوانم؟)
- موضوع کتاب
- فهرست و ساختار مباحث (اینکه چند بخش است و موضوعات داخل فهرست چیست؟)
- مقدمه
- فهرست تفصیلی (در صورت وجود)

* هر کدام از این مطالب، کاربردی دارند که عمده کاربرد دانستن آن‌ها، ایجاد شوق و رغبت نسبت به خواندن کتاب می‌شود. مثلاً وقتی انسان بی‌هدف کتابی را مطالعه کند، شاید بعد از کمی مطالعه خسته می‌شود و در کتاب و متون سرگردان می‌شود و نمی‌داند دنبال چه می‌گردد، ولی وقتی هدفمند مطالعه می‌کند، همیشه دنبال مباحثی است که می‌خواهد بداند و در حین مطالعه، به دنبال آن مطالب است.

* خواندن فهرست باعث دسته‌بندی مطالب در ذهن می‌شود. ساختار بندی، باعث می‌شود ذهن از اول منظم مطالب را دریافت کند و درایو بندی کند. لذا فهرست بسیار مهم است. پراکندگی مطالب در ذهن، باعث از یاد رفتن مطالب و ساختار می‌شود.

* متأسفانه یکی از عادت‌های غلط و بد در مطالعه، عدم خواندن مقدمه است. در مقدمه، غالباً هدف و انگیزه نوشتن کتاب گفته می‌شود. گاهی علت و روش نوشته شدن کتابی، انسان را به شوق می‌آورد که چه مطالبی در این کتاب نهفته است! مقدمه دید کلی نسبت به کتاب می‌دهد که اگر کسی با این دید، با این انگیزه و هدف، این کتاب را بخواند، مطالب آنچنان که باید، برایش مفید نخواهد بود. لذا خواندن مقدمه بسیار مهم و ضروری است. (شروع خوب، انسان را در سیر مسیر، ثابت قدم و زنده نگه می‌دارد).

* خواندن فهرست تفصیلی بدان جهت مهم است که دید کلی نسبت به مطالب کتاب به ما می‌دهد و در ایجاد رغبت بی‌تأثیر نیست. در مواجهه با فهرست تفصیلی، ما باید سؤالاتی از این فهرست برای خود ایجاد کنیم. ایجاد سؤال بدین معنا نیست که زور بزنیم یک سوالی در بیاوریم. سوال نباید تصنعی باشد.

حقیقتاً در مواجهه با فهرست تفصیلی، مثلاً سوال الف برای من پیش آمد. مثلاً در فهرست تفصیلی فصل یک با موضوع امامت، یکی از عناوین فهرست، «ویژگی های امام و امامت» است. برای من این سؤال ایجاد شد که این ویژگی ها چیست و ایجاد دغدغه ای شد که بروم و بدانم که این چیست. یک شور و شوقی ایجاد شود که انسان را به سمت یافتن پاسخ بکشد و ببرد. این کاربرد اصلی فهرست تفصیلی است.

* بعد از اینکه کاملاً مولفه های قبل از شروع مطالعه را انجام دادیم و شور و شوقی ایجاد شد برای مطالعه، وارد متن کتاب و نکات مربوط به آن می شویم.

۳- رعایت برخی نکات

* درباره کتاب:

- کتاب را بنویسیم: از آنجایی که افراد غالباً با نحوه نوشتن کتاب آشنا نیستند، می گوئیم کتاب را بنویسند. نحوه نوشتن کتاب و مطالبی که باید بنویسیم بدین صورت است:

۱- با مداد کمرنگ بنویسیم.

۲- بهترین نوع نوشتن، نمایه زنی است. (در کنار پاراگراف مربوط به مطلب اخذ شده، کلید واژه مربوط به آن نوشته شود)

۳- بهترین نوشته، کلید واژه است. (کلید واژه، لفظی است که وقتی آن را مطالعه کردیم، مطالب مربوط به پاراگراف در ذهنمان تداعی می شود. کلید واژه می تواند یک کلمه باشد و می تواند به صورت مضاف و مضاف الیه یا جمله کوتاه باشد. هر چقدر کوتاه و مجمل باشد، بهتر است.)

- حذف عادت های غلط مطالعه: حذف خواندن با صوت، لب خوانی و حتی قلب خوانی که مورد آخر به مرور زمان و تدریجی امکان پذیر می شود. باید با چشم بخوانیم و مطالعه کنیم که اصطلاحاً به آن چشم خوانی می گویند. (چشم با نور می بیند و کار می کند و سرعت نور همانا خیلی بیشتر از صوت است. وقتی ما با صوت می خوانیم، سرعتمان به شدت کاهش پیدا می کند.) کلمه خوانی با چشم نیز ممنوع است و باید جمله جمله بخوانیم. یعنی نباید کلمه به کلمه مطالعه کنیم و سعی کنیم جمله به جمله مطلب را بخوانیم تا سرعتمان بالا رود.

***درباره چشم:**

- پرهیز از برخی کارهایی که به چشم آسیب می زند و به مرور زمان، خشکی چشم می آورد و باعث ضعیف شدن آن می شود. مانند مطالعه در نور کم، استفاده زیاد از وسایل دیجیتالی مثل لب تاب و گوشی و ...، کمبود خواب و فشار زیاد به چشم و کار اصلی ما با چشم و ذهن است و باید بسیار مراقب این دو نعمت الهی باشیم. پس رعایت این نکات بسیار حائز اهمیت است.
- تقویت چشم با تغذیه مناسب و مواد مقوی چشم، مثل هویج، اسفناج، کلم بروکلی، مغزها (بادام، پسته، گردو و ...)، کندر و

***تقویت چشم خوانی:**

تمارینی برای تقویت چشم خوانی و قرائت سریع وجود دارد که عبارتند از:

- ۱- **تمرین ستاره:** کشیدن ستاره ای در صفحه A4 و نقطه گذاری در هر رأس آن و دنبال کردن چشم نقطه ها را در مسیر اضلاع (بعد از کمی تمرین و کسب مهارت، تعداد اضلاع ستاره و دفعه ی تمرین را بیشتر می کنیم).
- ۲- **تمرین حرکت جهشی:** با حرکت دادن چشم از بالا ترین سطر صفحه به پایین ترین سطر و حرکت از چپ به راست آن، بدون توجه به محتوای متن و حرکت چشم به صورت مورب، باعث تقویت سرعت حرکت چشم می شود.
- ۳- **تمرین سطر به سطر:** در این تمرین، انگشتان را به ابتدای سطر می گذاریم و به سمت انتهای سطر حرکت می دهیم و سعی می کنیم که چشممان را هم همراه آن حرکت دهیم و به متن نگاه کنیم (بدون توجه به محتوای آن). در این تمرین، سعی کنیم سرعت چشممان بیشتر از سرعت دستمان باشد و هر چقدر می توانیم، سرعت دستمان را به تدریج بالا ببریم تا چشم سریع تر حرکت کند. این تمرین علاوه بر افزایش سرعت چشم، باعث می شود که چشم عادت کند به اینکه منظم مطالعه کند و سطر ها را اشتباهی رد نکند و قاطی نکند.
- ۴- **تمرین کسب وسعت دید:** این تمرین، جهت تقویت جمله خوانی و سرعت مطالعه (تند خوانی) می باشد و بسیار مهم و کلیدی است. وسعت دید بدین معنا می باشد که من چقدر می توانم یک شیء (اجزای شیء) را واضح ببینم. چه مقدار از متن را می توانم با یک نگاه بخوانم. مثلاً من با یک نگاه می توانم سه کلمه را به طور واضح ببینم، پس وسعت دید من سه کلمه

است. برای شروع تمرین کسب وسعت دید بیشتر، ابتدا از نقاط دور شروع می کنیم. یعنی به نقطه ی وسط یک شیء، کمی دور تر از من، نگاه می کنیم (بدون چرخاندن چشم از نقطه وسط) و سعی می کنیم که اطراف آن را نیز واضح ببینیم. در مرحله اول شاید نتوانیم آن شیء را واضح ببینیم، ولی همین که سعی می کنیم و چشم را وادار به این کار می کنیم، این باعث تقویت چشم از این لحاظ می شود. به تدریج این تمرین را در متن خواندن پیاده می کنیم و سعی می کنیم کلمات بیشتری را با یک نگاه ببینیم و بتوانیم بخوانیم تا اینکه جمله خوانی تکمیل شود و بتوانیم جمله به جمله راحت بخوانیم.

۴- عناوین اصلی و کلید واژه ها

در این قسمت، با مطالعه اجمالی و سریع فصول کتاب، عناوین اصلی و کلید واژه ها را انتزاع می کنیم. (مطالعه اجمالی فصل و انتزاع کلید واژه و سر فصل با خواندن ۵ ثانیه ای هر صفحه) یکی از کارهایی که در این امر می تواند ما را کمک کند، توجه به هدف فصل و کتاب و توجه به موضوع فصل می باشد که می توانیم با در نظر داشتن آن، کلید واژه هایی که مربوط به موضوع هستند را انتزاع کنیم و چشم به دنبال چنین کلیدواژه هایی باشد.

کاربرد این مطلب عبارت است از:

- با این روش، در عرض ۱۰ دقیقه، اجمالا مطالب را می توان خواند و بین آن ها ارتباط برقرار کرد و دسته بندی کرد و مطلب را ارائه داد.
- این کار، ذهن را بسیار تقویت می کند و باعث فعالیت و فعال بودن آن می شود.
- دید کلی نسبت به کتاب به دست می آید.
- شوق خواندن ایجاد می شود.
- باعث تقویت انتزاع کلید واژه و عناوین و مطالب مهم از متن می شود. (از خواندن مطالب زائد و بدون اهمیت کتاب جلوگیری می کند و انسان هرچقدر این کار را تکرار و تمرین کند، ذهن خود به خود مطالب ناب را می بیند و برجسته سازی می کند.)

۵- مطالعه کتاب

بعد از مراحل مذکور، با همان شیوه ای که گفته شد شروع به مطالعه می کنیم. (خواندن جمله به جمله، سعی در انتزاع کلید واژه ها و مطالب اصلی، دسته بندی ذهنی اولیه و سایر مطالب گفته شده)

«۲» کار با نقشه و الگو

- ❖ قسمت قبل، قرائت و فهم بود. این قسمت، بخش **یادسپاری و یادآوری** آن مفاهیم است.
- ❖ کاربرد اصلی ترسیم الگو، یادآوری و یادسپاری مطالب و مفاهیم مطالعه شده می باشد.
- ❖ **دسته بندی ذهن**، ما را در یادآوری مطالب، بسیار کمک می کند. ما هر آنچه را مشاهده می کنیم، وارد ذهن می شود و تقریباً همیشگی در آنجا می ماند ولی غالباً نمی توانیم آن مطالب را به یاد بسپاریم و قدرت یادآوری نداریم. علت عمده این امر، «**بی نظمی و پراکندگی مطالب در ذهن**» و «**عدم تمرین و فعالیت ذهنی**» می باشد.
- ❖ **یک تمرین برای فعالیت ذهنی و نظم دادن به ذهن**: در هنگام مواجهه با هر پدیده ای، سعی کنیم نظم و دسته بندی آن پدیده را در ذهنمان ترسیم کنیم و بدانیم نظم حاکم بر آن پدیده چگونه است. سعی کنیم همه چیز را دسته بندی کنیم و نظم دهیم و ذهن را عادت دهیم به این کار. مثلاً هنگام سخنرانی حضرت آقا، مطالب گفته شده ایشان را دسته بندی کنیم و عنوان بندی کنیم. این امر باعث می شود ذهن تربیت شود و منظم بار بیاید.
- ❖ **نظم خارجی در تربیت ذهن منظم**، بسیار موثر است و اگر نباشد، ذهن تربیت نمی شود. وقتی ما نمی توانیم نظم حاکم بر محسوسات دور و بر خود را رعایت کنیم، چگونه می توانیم نظم ذهنی را که محسوس نیست را جا بیندازیم. پس ابتدا باید نظم خارجی مان را تقویت کنیم تا ذهن راحت تر منظم شود. (دسته بندی کتب، منظم بودن جای خواب و نشستن، منظم بودن لباس ها و ... از مصادیق نظم خارجی می باشند.)
- ❖ **غرض اصلی** از این فعالیت ها (فرایند نظام مطالعه ماندگار)، **تربیت ذهن** می باشد. چگونه ای که ذهن تبدیل به آهنبای مطالب ناب و دسته بندی کننده فوق پیشرفته شود. یعنی ذهن، چگونه ای است که وقتی مطلبی را می خوانیم، خود به خود مطالب ناب و مفید را جذب کند چنانکه آهنبای، براده های آهن را از بین بسیاری از مواد، جذب می کند. پس ذهن باید اینگونه باشد که «مطالعه همان، دسته بندی همان»
- ❖ **تمرین**: هر چند صفحه ای که می خوانیم، سعی کنیم دسته بندی ای از مطالب آن در ذهن ایجاد کنیم. هر چند در ابتدای امر، الگویمان کتبی باشد ولی بعد ها در خود ذهن، بدون نیاز به رسم الگوی کتبی، الگو ترسیم می شود و باقی می ماند. وقتی مطلب از یاد رفت، ذهن به الگو مراجعه می کند و یادآوری صورت می گیرد.

❖ **یک اصل مهم:** باور به ذهن و توانایی های آن، موجب ایجاد انرژی زیاد برای استفاده از آن می شود. این باور در همه جا صادق و موثر است. باور به «ما می توانیم» خیلی موثر است.

❖ **ذهن تربیت شده** دارای ویژگی های زیر است:

- **ذهن تقسیمی (کار با کتاب):** در مواجهه با همه ی پدیده ها، مطالب را دسته بندی می کند و نظم می دهد. (تمرینات کتاب منطق کاربردی، قسمت تقسیم، نوشته آقای خندان بسیار مفید است برای این امر)

- **ذهن ارتباطی (کار با الگو):** می تواند بین اشیا و پدیده های پیرامون خود، در حین و بعد دسته بندی، ارتباط برقرار کند. (مثلاً می تواند بین کلید واژه و مطلب، ارتباط برقرار کند) این امر در یادسپاری بسیار موثر و ضروری است.

- **ذهن تلاشگر (کار با ذهن):** شخم زنی ذهن برای آماده سازی پذیرش بذر اطلاعات، یکی از ویژگی های ذهن تربیت شده است. یعنی ذهن، فعالیت می کند و در اطلاعات سیر می کند و سعی می کند با جستجو و کنکاش، به مطلب مورد نظر دست پیدا کند و دست از تلاش بر نمی دارد. این کار هم باعث می شود اطلاعات خوب در ذهن جای خود را پیدا کنند و تثبیت شوند، و هم ذهن را فعال نگه می دارند و جستجوگر به بار می آید و سریع می شود.

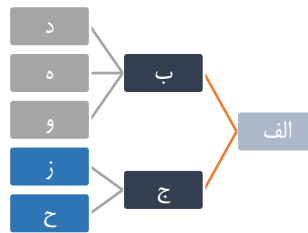
❖ در قسمت کار با الگو، «دسته بندی مطالب» و «برقراری ارتباط بین آنها» بیشتر حائز اهمیت است.

نحوه ترسیم الگو

نکاتی که باید در این قسمت رعایت کنیم عبارتند از:

- اصل بر این است که **ابتدائاً** الگو در ذهن ترسیم شود و به صورت مکتوب نوشته نشود، ولی برای شروع کار، باید ابتدا روی کاغذ بتوانیم آن تقسیم بندی که در ذهن انجام دادیم بر روی کاغذ پیاده کنیم و سعی کنیم آن را به یاد بسپاریم.
- برای رسم الگو، محور های اصلی هر فصل را به صورت نموداری می نویسیم، سپس هر محور را به فروعاتش تقسیم می کنیم.
- سعی شود فروعات هر محور با رنگ های مختلف نوشته شود. این امر باعث یادسپاری آسان و سریع می شود و در یادآوری و ماندگاری مطلب نیز بسیار موثر است. ما می

خواهیم تصویرسازی کنیم از کتاب و آن را به یاد بسپاریم. یعنی یک شبه اینفوگرافی از مطالب را ایجاد کنیم. نمودار زیر یک نمونه است از این کار:



- در الگو، سعی بر این باشد که از جمله پرهیز کنیم و کلید واژه های مهم و کلیدی را بیاوریم. یعنی کلماتی که مطالب به آن ها گره زده شده اند، در الگو به کار گرفته شوند.
- شبه اینفوگرافی: تصویری از کتاب به گونه ای که وقتی انسان آن را می بیند، مطالب ناب کتاب برایش تداعی می شود و به آنها منتقل می شود و لبّ مطالب کتاب به دستش می آید. مثلاً اینفوگرافی بیانیه گام دوم رهبر معظم انقلاب اسلامی ایران.
- اینطور نباشد که مطالب را در کاغذ بنویسیم بعد وارد ذهن بکنیم. باید ابتدا این دسته بندی در ذهن شکل بگیرد، سپس محتویات ذهن را روی کاغذ بنویسیم و بعد برای یادسپاری مطلب از الگوی مکتوب استفاده کنیم.
- باید در رسم الگو و دسته بندی مطالب، بین کلید واژه ها **ارتباط** برقرار کنیم. این ارتباط میتواند واقعی باشد (یعنی بین کلید واژه ها در خارج و به صورت واقعی ارتباطی باشد که بتوانیم از یکی، به سایر کلید واژه ها انتقال پیدا کنیم) و هم می تواند وهمی و تخیلی باشد. (یعنی ارتباطی در خارج نیست، ولی خودمان ارتباطی بین آنها به صورت خیالی ایجاد می کنیم که وقتی یکی را دیدیم و به یاد آوردیم، بقیه کلید واژه ها را بتوانیم یاد آوری کنیم) این امر، یکی از توانایی های ذهن است که به آن، «**ذهن ارتباطی**» می گویند.
- ذهن ارتباطی، ذهنی است که بین پدیده هایی که می خواهیم به یاد بسپاریم، ارتباط برقرار می کند. حداقل ارتباط برقرار کردن (در صورت عدم توانایی در برقراری حقیقی و خیالی)، تلقین و ارتباط دادن با توجه است. (یعنی علقه ای پیدا نکردیم ولی با توجه ارتباط دادیم)
- برای رسم نمودار به صورت فیزیکی، بهترین دست خط، «**خط تحریری**» است و بهترین خودکار برای این کار، **بیک** است.

- نقاط عطف، برجستگی ها و توجهات ویژه، همیشه در حافظه می ماند که به آن، **ظرف مؤثر** می گویند.
- «**ظرف مؤثر**» و «**تکرار**»، باعث می شود که مطلب خوب در یاد بماند.
- **تمرین:** ترسیم الگوی مکتوب برای هر کتابی که مطالعه می کنیم.

«۳» کار با ذهن

مرور

- ❖ مرور، کار با چشم و کار با کتاب و الگو نیست، بلکه مرور، **کار با ذهن** است. این عادت غلطی است که ما با الگوی مکتوب و یا خود کتاب مرور می کنیم. این کار باعث ضعف ذهن و عدم فعالیت آن می شود و ذهن تنبل به بار می آید.
- ❖ مرور، برای یادسپاری و نگهداری و حفظ و تثبیت مطالب در ذهن است.
- ❖ مرور، یادآوری برای یادسپاری است و باعث ذخیره اطلاعات در حافظه ی بلند مدت است.
- ❖ اگر مطلب را نتوانستیم به یاد بیاوریم، باید تلاش ذهنی مان را قطع نکنیم و در ذهن جستجو کنیم سعی کنیم مطلب را یادآوری کنیم. شخم زدن ذهن، باعث تقویت و فعالیت و تیزی ذهن می شود و اینکه اطلاعات زیر و رو شود و هر کدام جای خود را پیدا می کند و تثبیت می شود.
- ❖ در ابتدای عدم توانایی در یادآوری مطلب در ذهن، نباید سریع به سمت الگوی مکتوب برویم و باید تلاش ذهنی انجام دهیم تا ذهن تنبل بار نیاید و فعال باشد.
- ❖ در صورت عدم رسیدن به مطلب مورد نظر بعد تلاش ذهنی، با توجه کامل به الگوی مکتوب مراجعه می کنیم. تلاش ذهنی هم اینگونه نباشد که فرد یک ساعت در ذهن جستجو کند و به ذهن فشار بیاورد. مثلاً چند دقیقه ای تلاش کند و اگر نیافت، به الگو مراجعه کند.
- ❖ بازه زمانی مرور و تکرار آن، در هر فرد می تواند مختلف باشد. باید فرد با توجه به ویژگی ها و حافظه ی خود، مرور خود را تنظیم کند. مثلاً فردی شاید نیاز باشد در ابتدای امر، زود به زود مرور کند تا مطلب تثبیت شود. ولی فردی شاید حافظه ای قوی داشته باشد و با مرورهایی با بازه های طولانی، مطلب تثبیت شود.

- ❖ مرور کردن، با گذشت زمان کم می شود ولی قطع نمی شود. (به علت انباشت و زیادی اطلاعات موجود در ذهن) مثلاً نهایت بازه زمانی مرور، شش ماه تا یک سال می باشد.
- ❖ در مرور، ما باید انتظار داشته باشیم که ذهن فعالیت کند و در اطلاعات و داشته های ذهنی، کنکاش کند.

حافظه

- ❖ یکی از قوای ذهن، حافظه است.
- ❖ حافظه یعنی حفظ کننده و نگه داری کننده مطالب.
- ❖ پایه ای از حافظه در همه است. یعنی همه دارای قدرت حفظ کردن هستند ولی ضعف و قوت شان متفاوت است.

○ نکته بسیار مهم: «لئن شکرتم لأزیدنکم لئن کفرتم إن عذابی لشدید» ما باید همواره شکرگزار نعمت بزرگ داشتن حافظه مان باشیم. از دست دادن توانایی حافظه، به خاطر جابه جا شدن ذره ای مثل نوروں و مویرگ می باشد. شاکر باشیم.

- ❖ مبانی نظری حافظه: ۱- شناخت قابلیت های حافظه ۲- اعتماد کردن به قابلیت های حافظه
- ❖ اصول عملی حافظه: باید از حافظه کار کشید و ذهن را وادار به فعالیت کرد.
- ❖ هر مقدار بتوانیم از حافظه کار بکشیم، به همان میزان تربیت می شود.
- ❖ کار کشیدن از حافظه یعنی: حرکت ذهن از مجهول به معلوم که ذهن در معلومات جستجو می کند و پیدا می کند. به این حرکت، کار کشیدن از حافظه می گویند. آنچه که ما کتاب را مطالعه می کنیم، فعالیت درک است نه فعالیت ذهنی.
- ❖ نکته مهم: سعی کنیم در شب امتحان زود بخوابیم. خواندن در شب تا خود امتحان، باعث تضعیف حافظه می شود، چون انباشت اطلاعات صورت می گیرد و به ذهن فشار می آید.

عوامل تقویت حافظه

عوامل مادی

- ❖ محافظت از سر و مغز، رعایت مزاج (دانستن مزاج مغز و رعایت آن)، خوردن غذاهای مغزی (مثل بادام، پسته، گردو)، خواب خوب (اول وقت و به موقع که منظور خواب اول شب و قیلوله می باشد که در جزوه خواب به طور کامل توضیح داده شده است)، ورزش (حداقل پیاده روی)،

نفس عمیق و استنشاق، پرهیز از برخی غذا های مضر و خواب های بی موقع مثل بین الطلوعین و

عوامل معنوی

❖ برخی اذکار و دعاها، ترک معصیت و مهمترین آنها ترک پرحرفی، نمازهای مخصوص (در مفاتیح هست)، خود عبادت، زمان های مخصوص مثل سحر که بهترین زمان برای حفظ و درک و

تکنیک ها

❖ رمزگذاری، ارتباط دهی بین مطالب، تصویرسازی و ...

«۴» کار با زبان

- ❖ برای تثبیت مطالب، علاوه بر مرور، **گفتن** و بازگ کردن مطلب، بیشترین تأثیر را دارد.
- ❖ اگر بتوان با دوستان، طرح مباحثه و گفتگو راه انداخت، بسیار مطلوب است. مثلاً دو نفری شروع کرده ایم به مطالعه کتاب «آزادی معنوی» استاد شهید مطهری (ره). بعد از رسم الگوی یادآوری، میتوان طرح مباحثه راه انداخت و مطالب کتاب را بطور خلاصه برای همدیگر بازگو کرد.
- ❖ مباحثه و گفتگو، آداب و شیوه هایی دارد که در یک جزوه مستقل باید بحث شود.

«۵» کار با قلم

- ❖ بعد از مباحثه و گفتگوی مطالب، نوبت به **نوشتن** می رسد. نوشتن، یعنی جاری کردن مطالبی که در ذهن نقش بسته است، بر روی کاغذ (فیزیکی یا دیجیتالی).
- ❖ در مطالعه و رسم الگو و مرور، سعی بر این است که مطالب را در ذهن، جای دهیم؛ ولی در مباحثه و تقریر، سعی بر این است که مطالب ذهنی را بر زبان و کاغذ جاری کنیم. لذا در این رفت و برگشت است که مطلب، کاملاً در ذهن، رسوخ پیدا می کند.
- ❖ فرق تقریر با رسم الگو این است که در تقریر (آخرین مرحله مطالعه) آنچه را که فهمیده ایم را بطور خلاصه و عصاره مطلب، با عبارت پردازی خودمان در صفحه کاغذ درج می کنیم.
- ❖ گفتن و نوشتن، دو نشانه از نشانه های فهم درس و مطلب است.