



این مقاله تولید شده توسط

آموزشگاه آنلاین هوش برتر ایرانیان

بزرگترین مرجع فارسی آموزش مهارت های مطالعه و یادگیر

عنوان :

چگونه مفهومی درس بخوانیم ، ۱۰ تکنیک شگفت انگیز
برای موفقیت

نویسندگان : تیم تولید محتوا

فرا رسیدن امتحانات و فصل درس و تحصیل همیشه همراه است با چالش‌ها و مشکلاتی که ما باید در طول سال یا ترم تحصیلی با آن‌ها دست و پنجه نرم کنیم. درس خواندن شاید یکی از خسته‌کننده‌ترین کارها برای بسیاری از ما محسوب شود. ولی یاد گرفتن اینکه چگونه درس بخوانیم می‌تواند آن را برایمان بسیار لذت بخش کند. هرچه با تکنیک‌ها و روش‌های مطالعه جدید آشنا شویم، شانس ما برای لذت بردن از درس خواندن افزایش یافته و دیگر از این کار متنفر نخواهیم بود. مثلا یادگیری مهارتی مثل تندخوانی درس خواندن را برای ما ساده‌تر خواهد کرد. چون با صرف زمان کم مطالب زیادی می‌آموزیم و این بسیار لذت بخش است. شرکت در **دوره های غیر حضوری تندخوانی** می‌تواند تا حد زیادی به افزایش درک مطلب نیز کمک کند. مقاله زیر که بر اساس تحقیقی از **دانشگاه کارولینا** گردآوری شده، حاوی نکات بسیار مهمی است که می‌تواند به ما در درس خواندن کمک کند. پس بیایید با هم یاد بگیریم که چگونه درس بخوانیم.

با مطالعه این مقاله یاد می‌گیریم:

- چگونه مفهومی درس بخوانیم؟
- تفاوت مطالعه با درس خواندن
- تاثیر نقشه‌کشی ذهنی در یادگیری
- محل و سبک مناسب درس خواندن
- تدریس به خود و دیگران
- تاثیر تندخوانی در افزایش عملکرد مطالعه
- نقش هدف و تمرکز در درس خواندن

چگونه مفهومی درس بخوانیم، خداحافظی با فراموشی و سطحی خوانی

قبل از هر چیز بد نیست بدانید که یادگیری مفهومی یعنی اینکه ما مطالب را به طور کامل به ذهن بسپاریم. به این ترتیب در یادآوری مطالب نیز مشکل نخواهیم داشت. استفاده از این ۱۰ تکنیک به ما کمک خواهد کرد تا یاد بگیریم چگونه مفهومی درس بخوانیم.

۱- مطالعه کردن با درس خواندن فرق دارد

بسیاری از ما هنگام امتحانات به جای اینکه درس بخوانیم، مطالعه می‌کنیم. مطالعه کردن زمانی است که ما از روی متن کتاب یا جزوه خود می‌خوانیم بدون آنکه **خلاصه نویسی** کنیم یا قسمت‌های مهم را علامت بزنیم. بهانه اکثرمان هم برای انجام ندادن این کارها این است که فکر می‌کنیم این تکنیک‌ها وقت زیادی از ما می‌گیرند و باعث می‌شوند که از برنامه‌مان عقب بمانیم. غافل از اینکه اتفاقی که می‌افتد دقیقا برعکس این است. اگر می‌خواهیم یاد بگیریم که چگونه مفهومی درس بخوانیم باید از این تکنیک‌ها بهره ببریم. دلیلش هم آن است که اگر از تکنیک‌هایی مثل یادداشت برداری استفاده نکنیم، مجبوریم مطالبی را که قبلا مطالعه کرده‌ایم را دوباره و چندباره بخوانیم تا آن‌ها را در حافظه‌مان ثبت کنیم.

البته مانند هر کار دیگری، خلاصه‌نویسی و یادداشت‌برداری هم اصول خاصی دارد. برای اینکه بتوانیم از مطالبی که خلاصه کردیم به بهترین شکل استفاده کنیم، بهتر است با روش‌های بروز آن آشنا شویم.

یکی از بهترین روش‌های خلاصه برداری، نقشه کشی ذهنی است.

خوشبختانه برای بهترین روش خلاصه برداری یعنی روش نقشه کشی ذهنی یک آموزش جامع تهیه کردیم. با روش نقشه کشی ذهنی می‌توانید یک کتاب را در یک برگه A4 خلاصه کنید. با این کار تمام مطالب خلاصه در حافظه‌تان باقی خواهد ماند. این دوره، همراه دوره تندخوانی ارائه می‌شود که در حال حاضر تخفیف ۷۵٪ دارد و با قیمت خیلی پایین همین حالا می‌توانید تهیه‌اش کنید. (اگر راضی نبودید هزینه کاملا برگشت داده خواهد شد.)

«میخواهم نقشه کشی ذهنی را همراه تندخوانی

بیاموزم»

چرا نقشه کشی ذهنی؟

استفاده از نقشه کشی ذهنی به ما کمک می‌کند تا در مدت زمان کمتری مطالب را مرور کنیم. حتی اگر نتوانیم بعد از اولین مطالعه همه مطالب را یاد بگیریم، دیگر لازم نیست



برای مرور کردن مطالب همه کتاب یا جزوه را بخوانیم. بلکه با نگاهی سریع به خلاصه ها و یادداشت‌هایمان می‌توانیم همه چیزهایی که خوانده‌ایم را دوباره به یاد بیاوریم. در نتیجه شما هرگاه که به مرور مطالب نیاز پیدا کنید، تمامی سرفصل‌ها و نکات کلیدی امتحانی را در اختیار خواهید داشت. آنگاه به جای اینکه بپرسید چگونه درس بخوانیم، به این فکر خواهید کرد که چرا تا الان از این روش استفاده نکرده بودید.

۲- خودتان معلم خود شوید

این تکنیک با مشخص کردن نقاط ضعف و قوت ما، به ما کمک خواهد کرد که بفهمیم چگونه مفهومی درس بخوانیم. برای اینکار سعی کنید که مطالب را به زبان خودتان و برای دوستان یا حتی خودتان توضیح دهید. تصور کنید که معلم خودتان هستید. سپس هر چه خوانده‌اید را به خودتان تدریس کنید. این کار باعث خواهد شد که بتوانید به خوبی تمام بخش‌هایی که در آنها ضعف دارید را پیدا کنید و فکری برای بهتر شدن در آن‌ها بکنید. هر جایی که احساس کردید نمی‌توانید آن را به خوبی و درست مثل یک معلم برای خودتان توضیح دهید را یادداشت کنید و بعد از تمام شدن تدریستان دوباره به سراغ آن بروید. همچنین مرور مطالب به زبان خود، می‌تواند یادگیری آن‌ها را برای ما ساده‌تر کند.



یک معلم همیشه نقاط ضعف شاگردانش را می‌داند. پس با تدریس مطالب به خودتان، هم آن‌ها را مرور خواهید کرد و هم نقاط ضعفتان را پیدا می‌کنید.

سهیل امانی | آموزش مهارت‌های مطالعه
@soheilamani_com

اما علاوه بر تمام چیزهایی که گفته شد، شما می‌توانید با استفاده از این تکنیک خود را محکم‌تر کنید. بهتر است در انتخاب سوالات از کتاب‌های کمک آموزشی کمک بگیرید. می‌تواند تعدادی از سوالات آنها را به صورت تصادفی انتخاب کنید. در طول مطالعه نیز مدام از خودتان سوال کنید. به این فکر کنید که اگر معلم یا استاد خودتان بودید از چه بخش‌هایی سوال طرح می‌کردید؟ یا کدام بخش‌ها برایتان مهم‌تر به حساب می‌آمدند؟ سپس آن‌ها را علامت بزنید و سعی کنید دقیق‌تر این بخش‌ها را بخوانید. در صورتی که با تندر خوانی آشنایی داشته باشید، تمامی این مراحل با سرعت بیشتری انجام خواهند شد. بدین ترتیب شما وقت بیشتری برای مرور مطالب و تمرین روی نقاط ضعفتان خواهید داشت.

۳- مشکلات، دوستان شما هستند

نیازی نیست که از مشکلات و نقاط ضعفتان بترسید. در واقع اشتباهات ما دوستانی هستند که به ما کمک می‌کنند تا یاد بگیریم چگونه مفهومی درس بخوانیم. نقاط ضعف ما می‌توانند به پیشرفت ما در مطالعه مان کمک بسیاری کنند. بهترین راهکار برای مقابله با اشتباهات و استفاده مفید از آن‌ها افزایش تمرین در این زمینه‌هاست.

کافی است زمان بیشتری را به تمرین کردن در زمینه‌هایی که در آن‌ها ضعف دارید اختصاص دهید. حتی بهتر است هر بخشی را که متوجه نشدید ابتدا از استاد یا دبیرتان بپرسید. اگر استاد خوبی داشته باشید قطعاً به سوالاتتان پاسخ خواهد داد. برای مثال تمام دوره‌های ما در مجموعه هوش برتر ایرانیان دارای پشتیبان و مشاور هستند و اگر مشکلی یا سوالی داشتید ما پاسخگویتان هستیم). الان هم اگر سوالی در مورد آموزش تندر خوانی یا مهارت‌های مطالعه داشته باشید، می‌توانید در قسمت **تماس با ما** آن را با ما به اشتراک بگذارید، مطمئن باشید که ما به پرسش شما پاسخ خواهیم داد).

همچنین بخوانید :

بهترین روش برای درس خواندن در دبیرستان

۴- چگونه مفهومی درس بخوانیم ، محل درس خواندن



درس خواندن در کتابخانه یا هر مکان دیگری که عاری از هرگونه صدایی است می‌تواند به ما کمک کند تا در هنگام درس خواندن متمرکز باشیم. اما آیا خود این سکوت نمی‌تواند آزاردهنده باشد؟ تحقیقات نشان می‌دهند که حتی سکوت هم ممکن است برای برخی از افراد آزار دهنده باشد و تمرکز آن‌ها را از بین ببرد. برای فهمیدن اینکه چگونه مفهومی درس بخوانیم باید همیشه این نکته را در نظر بگیریم که چه مکانی بیشتر برای مطالعه ما مناسب است. مکان مناسب برای مطالعه هم درست به اندازه سرعت مطالعه ما مهم است .

بهترین راهکار این است که ابتدا مکان و محل مناسب مطالعه خود را پیدا کنید. سپس آنجا می‌توانید در کنار مطالعه دروس خود، در دوره غیر حضوری تندخوانی ما هم شرکت کنید. این یعنی یک تیر و سه نشان! شما با این کار هم سرعت و دقت مطالعه خود را افزایش داده‌اید، هم دروسی که باید را مطالعه می‌کنید و در نهایت هم محل مناسب برای یادگیری و مطالعه خود را پیدا می‌کنید .

این مقاله را از دست ندهید!

درس خواندن در کتابخانه بهتر است یا در خانه؟

۵- از روزهای خلوت بهره ببرید

وقتی حرف از روزهای خلوت می‌شود، ناخودآگاه یاد جمعه‌ها می‌افتیم. اما منظور ما روزهایی است که کار کمتر و زمان بیشتری داریم. سعی کنید مطالب را به صورت بخش بخش در آورده و آنها را در طول هفته بخوانید. سعی کنید روزهایی را که زمان بیشتری را در اختیار دارید به اینکار اختصاص دهید که تمام مطالب را دوره کنید. این روش بهتر از آن است که تمام مطالب را در شب امتحان و یکباره بخوانید. این تکنیک خصوصا در مواردی به کار می‌آید که در حال آماده شدن برای امتحانی مهم مثل کنکور یا آیلتس هستیم، اما هنوز نمی‌دانیم که چگونه مفهومی درس بخوانیم.

ویدئو آموزش رایگان برنامه‌ریزی حرفه‌ای به روش GTD می‌تواند خیلی در این زمینه کمکتان کند.

۶- چگونه با استفاده از مهارت‌های یادگیری درس بخوانیم؟

استفاده از مهارت‌های یادگیری همیشه می‌تواند درس خواندن را برای ما لذت بخش کنند. به همین دلیل هم اگر هنوز نمی‌دانید چگونه مفهومی درس بخوانیم؛ بهتر است علاوه بر یادگیری تندخوانی و افزایش سرعت مطالعه خود، به دنبال مهارت‌های حافظه نیز بروید. در واقع مهارت‌های حافظه مکمل تندخوانی هستند. در حالی که تندخوانی به شما کمک می‌کند مطالب را با سرعت و دقت بیشتری مطالعه کنید، تکنیک‌های حافظه هم یادآوری مطالبی که مطالعه کرده‌اید را برای شما ساده‌تر خواهند کرد.

تکنیک کاخ حافظه یکی از بهترین روش‌های افزایش حافظه است که به شما کمک می‌کند حافظه خود را بهبود دهید که از لینک زیر می‌توانید آن را بیاموزید.

مقاله مذکور در مورد افزایش حافظه.

تکنیک کاخ حافظه و عملکرد شگفت‌انگیز آن در بهبود حافظه

۷- مطالب را به دیگران تدریس کنید



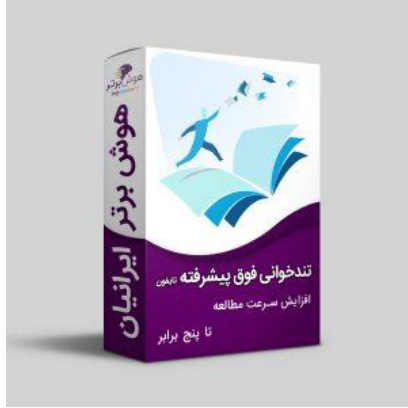
تدریس مطالب به دیگران راه‌حل دیگری برای سوال چگونه درس بخوانیم است. بعد از اینکه مطالعه کردید، سعی کنید تمام مطالبی را که خوانده‌اید به وسیله همان نقشه کشی ذهنی دسته بندی کنید. سپس درست مثل یک معلم این مطالب را به خود یا دیگران تدریس کنید. دلیل این کار چیست؟ وقتی شما با یک انسان دیگر روبرو هستید، مسلماً با سوالاتی از جانب او مواجه خواهید شد. هر سوال می‌تواند دید مثبتی از نقاط ضعفتان به شما ارائه دهد. شما هم بعد از این اتفاق خیلی زود به سراغ این موارد رفته و با تمرین و مطالعه بیشتر، آنها را نیز یاد خواهید گرفت. شما حتی می‌توانید پس از یادگیری مهارت‌های مطالعه مثل تندخوانی، همین مهارت‌ها و نکات مربوط به آنها را نیز به دیگران تدریس کنید.

به این ترتیب بار دیگر آنها را مرور کرده‌اید. این تکنیک در واقع مرحله پایانی هرم یادگیری است. تمامی مراحل یادگیری در این هرم به ترتیب از آشنایی سطحی تا تسلط کامل بر موضوع شرح داده شده است.

آشنایی بیشتر در:

هرم یادگیری؛ از تعریف تا تاثیر

۸- چگونه درس بخوانیم؛ از هدف‌گذاری غافل نشوید!



هدفگذاری یکی از مهمترین اصول برای رسیدن به موفقیت در هر کاری است. در واقع درس خواندن بدون هدف تقریباً هیچ فایده‌ای برای ما نخواهد داشت. برای همین هم بهتر است که حتی قبل از شروع درس خواندن، برای آن هدف داشته باشید. این هدف گذاری باید به دو صورت باشد. در درجه اول باید هدف بلند مدتی مثل قبولی در یک آزمون را انتخاب کنید. سپس به سراغ اهداف کوتاه مدت بروید. در این بخش باید

گام‌هایی که باید برای رسیدن به هدف بلند مدت خود بردارید را انتخاب کنید. مثلاً اینکه امروز چه مطالبی را مطالعه کنیم، تا کی برای تمام کردن یک کتاب درسی وقت داریم و چیزهایی از این دست در هدف گذاری کوتاه مدت ما جای می‌گیرند.

البته گاهی در هدفگذاری برای مطالعه تنبلی و اهمال کاری می‌کنیم. خود این موضوع به خاطر نبود علاقه به درس خوانی و مطالعه است. یکی از دلایل نداشتن علاقه به مطالعه نتیجه نگرفتن است. وقتی موضوعی را مطالعه می‌کنیم ولی نمی‌توانیم از آن به درستی استفاده کنیم، علاقه‌مان به درس خواندن کاهش می‌یابد.

یکی از مهارت‌هایی که در ادامه نیز به آن خواهیم پرداخت مهارت تندخوانی است. یادگیری این مهارت کمک می‌کند سریع‌تر و با کیفیت بیشتری مطالعه کنیم و بازخورد بهتری بگیریم. شما می‌توانید با شرکت کردن در **دوره تندخوانی** علاقه خود را به مطالعه افزایش دهید. در این صورت دیگر برای مطالعه تنبلی نخواهید کرد...

۹- سبک یادگیری مناسب خود را پیدا کنید



**پیدا کردن سبک
مناسب یادگیری
سبب خواهد شد که
شما زمان و انرژی کمتری
را صرف یاد گرفتن مطالب
جدید کنید و در عوض یادگیری
بهتری داشته باشید.**

www.soheilamani.com

ما آدم‌ها علیرغم تمام شباهت‌هایی که به یکدیگر داریم، تفاوت‌های بسیاری هم با هم داریم. یکی از این تفاوت‌ها در نحوه یادگیری مطالب است. جالب است بدانید که تقریباً هر فرد با استفاده از ابزارهای مختلفی مطالب را می‌آموزد. از فیلم و آهنگ گرفته، تا شعر و ادبیات و داستان سرایی. همه این موارد می‌توانند ابزار مناسبی باشند برای یادگیری بهتر شما. پس قبل از هر چیز بهتر است که با **سبک‌های یادگیری** آشنا شوید و بهترین آنها را برای خود انتخاب کنید. انتخاب سبک یادگیری مناسب، هم میل شما به درس خواندن را افزایش می‌دهد و هم درس خواندن را برای شما به امری ساده تبدیل می‌کند. چرا که دیگر لازم نیست برای یادگیری هر نکته با خود کلنجار بروید.

۱۰- داشتن تمرکز کافی، راهکار آخر چگونه درس بخوانیم

انجام هر کاری بدون تمرکز، نتیجه دلخواه را برای ما به دنبال نخواهد داشت. به همین دلیل هم بهتر است که در هنگام مطالعه یک متن، تمرکز خود تنها به آن معطوف کنید. برای دستیابی به

ذهنی متمرکز، در اولین قدم لازم است که محیط مطالعه خود را تمیز کنید. یک میز مطالعه شلوغ می‌تواند موجب عدم تمرکز و حواس پرتی شود و تمرکز شما را به هم بزند. دومین راهکاری که می‌تواند به شما در حفظ تمرکز هنگام مطالعه کمک کند، استراحت کردن است. مغز شما بعد از مدت کوتاهی خسته شده و به استراحت کردن نیاز پیدا می‌کند. برای همین هم به شما پیشنهاد می‌کنیم بعد از هر یک ساعت مطالعه یک ربع تا بیست دقیقه استراحت کنید. اینگونه مغز شما هم خسته نشده و تمرکز شما را از دست نخواهد داد. بر خلاف باور بیشتر مردم، استفاده از تندخوانی هنگام مطالعه در کنار افزایش سرعت، دقت شما را نیز افزایش می‌دهد. درست مثل راننده‌ای که هنگام رانندگی با سرعت بالا نیازمند دقت بیشتری است، هنگام تندخوانی هم شما به این نیاز دارید که تمرکز و دقت بیشتری داشته باشید. به این ترتیب مطالب را با همان یکبار خواندن یاد خواهید گرفت. در واقع شما با شرکت در **دوره تندخوانی** تمرکز خود را نیز افزایش می‌دهید!

یادگیری بهترین تکنیک‌های افزایش تمرکز در مقاله:

تمرکز بی‌نهایت؛ راهنمای افزایش تمرکز

آیا تندخوانی به ما کمک می‌کند مفهومی درس بخوانیم؟

در مورد مهارت‌ها صحبت کردیم و حیف است که حرفی از تندخوانی به میان نیاوریم. تکنیک‌هایی که در تندخوانی یاد می‌گیریم هم تمرکز ما را افزایش می‌دهند و هم سرعت ما را در درس خواندن تا ۴ برابر افزایش می‌دهد. یعنی شما بجای خواندن یک کتابی که الان می‌خوانید می‌توانید ۴ کتاب مطالعه کنید!

تندخوانی

حقیقت

مطالعه با تمرکز و دقت بالا

افزایش درک مطلب

یادگیری عمیق به خاطر تمرکز بیشتر

برای هر نوع مطالعه مناسب است

باورهای اشتباه

مطالعه با دقت پایین

درک مطلب ضعیف

یادگیری نه چندان مطلوب

فقط مناسب مطالعه آزاد است

آموزش تندخوانی علاوه بر اینکه در وقت و هزینه ما صرفه جویی می کند، با بالا بردن سرعت مطالعه شما دقت تان را حین مطالعه افزایش می دهد. البته یادگیری مهارت تندخوانی تا چند وقت پیش کار ساده ای نبود... اما امروز به ساده ترین شکل ممکن میتوانید آن را بیاموزید!



دوره تندخوانی فوق پیشرفته تایفون

تا 5 برابر سریع تر مطالعه کنید بدون افت کیفیت در یادگیری

همراه با دوره نقشه کشی ذهنی و آموزش امواج مغزی **هدیه ویژه**

اطلاعات بیشتری میخوام!

اگر مایلید تندخوان شوید؛ ما دوره ای طراحی کردیم که در آن می توانید مهارت تندخوانی را بصورت کامل بیاموزید. خبر خوب اینکه هم اکنون شما می توانید به مدت محدود و با بیش از ۷۵٪

تخفیف در **دوره تندخوانی** شرکت کنید . ضمناً اگر به اندازه کافی تندخوان نشدید ما مبلغ را بی چون و چرا برگشت میدهیم.

تندخوانی نه تنها باعث کاهش دقت شما نمی‌شود، بلکه با تمرینات منحصر به فرد خود موجب افزایش تمرکز هنگام درس خواندن شما خواهد شد. بسیاری از افراد فکر می‌کنند که تندخوانی و مطالعه با سرعت بالا باعث خواهد شد که ما نتوانیم مطالب را به خوبی درک کنیم و یا آنها را به خوبی به ذهن بسپاریم. در صورتی که هیچ کدام از این موارد صحت ندارد. به همین جهت می‌توانیم تندخوانی را به عنوان مهارتی بیاموزیم که به مفهومی درس خواندن ما کمک می‌کند.

چگونه مفهومی درس بخوانیم ؛ سخن نهایی

همه این تکنیک‌ها و نکات گفته شده زمانی به ما کمک می‌کنند که انگیزه و عزم جدی برای انجام دادن آن‌ها و رسیدن به موفقیت در وجود ما باشد. همان‌طور که در ابتدای متن هم گفتیم بهتر است علاوه بر استفاده از این تکنیک‌ها، مهارت‌هایی مثل **تندخوانی** یا **نقشه‌کشی ذهنی** را هم یاد بگیرید تا پیشرفتتان در مطالعه حتی بیشتر شود.