

[www.salampnu.com](http://www.salampnu.com)

## سایت مرجع دانشجوی پیام نور

- ✓ نمونه سوالات پیام نور : بیش از ۱۱۰ هزار نمونه سوال همراه با پاسخنامه
- تستی و تشریحی
- ✓ کتاب ، جزوه و خلاصه دروس
- ✓ برنامه امتحانات
- ✓ منابع و لیست دروس هر ترم
- ✓ دانلود کاملاً رایگان بیش از ۱۴۰ هزار فایل مختص دانشجویان پیام نور

[www.salampnu.com](http://www.salampnu.com)

# درس شیوه های مطالعه (2 واحد)

منبع درسی :

کتاب یادگیری خلاق

درك خلاقانه و به خاطر سپاري هميشگي تمامي  
مطالب

مؤلف :

فتح ا... شجري

تهیه کننده اسلایدها :

دکتر هادي شريف مقدم

دانسگاه پیام نور

تابستان 1385

- طرح درس شیوه های مطالعه :
- ابتدا کلیات نحوه مطالعه و خواندن از طریق معرفی ابزارهای مورد استفاده در مطالعه توضیح داده می شود .
- روش های مختلف افزایش سرعت مطالعه از طریق مطالب خواندنی مختلف شامل روزنامه ، کتاب و غیره شرح داده می شود .
- انواع خواندن ، به قصد سرگرمی و لذت ، یادگیری ، مطالب درسی و غیره و ویژگی های نوع خواندن هر کدام توضیح داده می شود .



- روش های طبقه بندی مطالب خواندنی به قصد حفظ و یادآوری در آینده و روش و نحوه یادداشت برداری و مرور مطالب نیز به طور مفصل آمده است .
- هدف های افزایش سرعت مطالعه به قصد یادگیری خلاق ، توسعه اقتصادی صرفه جویی در وقت ، تفکر و تعقل ، توسعه فرهنگی و غیره ، به عنوان هدف نهایی یادگیری روشهای مطالعه شرح داده شده است



- اهداف درس شیوه های مطالعه :
- هدف از تدریس کتاب شیوه های مطالعه برای دانشجویان رشته کتابداری که همواره با کتاب و دیگر مواد خواندنی در محیط کتابداری در ارتباط هستند آن است که با توجه به حجم زیاد منابع اطلاعاتی و نیاز کتابداران به مطالعه آن ها ، روشهای تند خوانی را تمرین کنند تا بتوانند مطالب بیشتری را مطالعه نمایند .



- همچنین دانشجویان کتابداری که بعضاً در کتابخانه های کودکان و نوجوانان مشغول به کار می شوند بتوانند مراجعه کنندگان به کتابخانه را با نحوه صحیح مطالعه آشنا سازند تا موجب رشد فکری و فرهنگی آنان شده و شرایط توسعه فرهنگی و اقتصادی جامعه را فراهم آورند .



- جایگاه درس شیوه های مطالعه در مجموعه درس های کتابداری :

- دانشجویان رشته کتابداری با توجه به شرایط کاری که در آینده با آن رو برو هستند ، یعنی کار در محیط انواع کتابخانه ها ، لازم است ضمن یادگیری فنون و روش های مطالعه صحیح برای مطالعه هر چه بیشتری مطالب درسی ، توانایی آموزش این روش ها را به مراجعہ کنندگان به کتابخانه به ویژه کتابخانه های کودک و نوجوان و آموزشگاهی داشته باشند .

- لذا درس شیوه های مطالعه و منبع درسی معرفی شده جایگاه ضروری در مجموعه درس های رشته کتابداری دارد .

- امیدوار است دانشجویان با یادگیری انواع روش های مطالعه ، بتوانند در محیط کتابخانه ها موثر تر واقع شده و در انتشار اطلاعات مورد نیاز مراجعه کننده سهم سبزیایی داشته باشند .





بخش اول

فصل 1

یادگیری خلاق :

درك خلاقانه و به خاطر سپاري

هميشگي تمامي مطالب



# • یادگیری خلاق

- تعریف یادگیری خلاق و مهارت‌های مطالعه
- در نگاهی گذرا به یادگیری خلاق می‌توان این تعریف را  
• به عمل آورد

- یادگیری خلاق عبارتست از : توانایی یادگیری بیشترین مطالب در کمترین زمان ، به خاطر سپاری همیشگی و به خاطر آوری راحت و کامل مطالب ، همراه با خلاقیت .



## • هدف

- هدفی که برای دوره آموزشی یادگیری خلاق در نظر گرفته شده ، بر مبنای تعریف آن تعیین گردیده است و آن عبارتست از : درك كامل و خلاقانه ، به خاطر سپاری همیشگی تمامی مطالب و بدون فراموشی با يك بار یادگیری افزایش سرعت مطالعه و به خاطر آوری راحت و کامل .



- تفکر و توسعه
- فرضیه ای که اساس مهارتهای مطالعه را تشکیل می دهد ، مبتنی بر این اصل است که آشنایی با شیوه نوین مطالعه در قالب یادگیری خلاق و مهارتهای مطالعه ، منجر به رشد قوه تعقل و تفکر می گردد که این خود مبنای توسعه یافتگی فرهنگی را تشکیل می دهد ، رشد فرهنگی – که خود از ارکان توسعه اقتصادی است – و همچنین تفکر ، موجب وقوف به تواناییهای بی شمار خویش و بهره گیری از آن می گردد که به معنای افزایش بهره وری است ، در نتیجه ، رشد فرهنگی و افزایش بهره وری ، توسعه اقتصادی را به ارمغان می آورد . .



- تبیین این فرضیه – که از فرضیه های مهم این مطالعه است – در سیستم اگزئیوماتیک ، بدین شرح می باشد :

- اگر مهارت‌های مطالعه فرا گرفته شود ، پس رشد قوه تعقل و تفکر تحقق می یابد .

- اگر رشد قوه تعقل و تفکر صورت گیرد ، پس توسعه یافتگی فرهنگی ایجاد می شود .



- اگر وقوف به تواناییها و بهره گیری از آن صورت گیرد پس افزایش بهره وری و رشد اقتصادی تحقق می یابد .

- و نیز : اگر رشد قوه تعقل و تفکر صورت گیرد پس وقوف به تواناییهای خویش و بهره گیری از آن حاصل می شود.



• در نتیجه :

• اگر افزایش بهره وری و رشد اقتصادی تحقق یابد و توسعه یافتگی فرهنگی صورت گیرد، پس توسعه اقتصادی تحقق می یابد .



- اگر فراگیری مهارت‌های مطالعه صورت گیرد ، پس رشد قوه خلاقیت صورت خواهد گرفت .
- اگر مهارت‌های مطالعه فرا گرفته شود ، پس افزایش دانش و اطلاعات صورت می‌گیرد .
- اگر مهارت‌های مطالعه فرا گرفته شود ، پس علاقه به مطالعه گسترش می‌یابد .





- مهارت‌های مطالعه :
- مقابله با آفات مطالعه
- هر ان چیزی که موجب شود نتوان حداکثر بازدهی را از اوقات مکالمه دریافت کرد آفات مطالعه نامیده می شود.



- مقابله با آفات مطالعه :
- طبقه بندی های متنوعی از سیستمهای مطالعه – بر اساس میزان سرعت مطالعه – می توان به عمل آورد که در سه طبقه عمده جای می گیرند :
- مطالعه با سرعت زیاد و متوسط و کم



- مطالعه براي دريافت اطلاعات كلي و آشنائي  
اجمالي با متن ، با سرعت زياد صورت مي  
گيرد .



- عبارت خوانی ، دقیق خوانی و خواندن تجسمی در این طبقه بندی جای دارد .
- در عبارت خوانی بر اندیشه خوانی ، در دقیق خوانی بر خواندن تجسمی و بر کشف زوایای نا پیدا تاکید می شود.



- در مطالعه با سرعت کم ، بر تفکر تاکید مي گردد  
در اين طبقه كه خواندن انتقادي و خواندن  
براي درك جايگاه كلمات و مفاهيم و زيباشناسي  
جاي دارد ، مطالعه با سرعتي کمتر از 100  
كلمه در دقيقه صورت مي گيرد و گاه دقيق و  
ساعات طولاني صرف تفكر و تعمق در مورد  
يك كلمه يا عبارت مي شود .



• فصل 2

• گام نخست :

• افزایش سرعت مطالعه



- مطالعه از جمله شیوه های یادگیری کلامی می باشد که در کنار شکل گفتاری – دیگر شیوه یادگیری کلامی – قرار دارد .
- هر دو شیوه گفتاری و نوشتاری مهمترین شیوه های کسب و انتقال اطلاعات به حافظه می باشند که حس شنوایی در شکل گفتاری ، و حس بینایی در شکل نوشتاری یادگیری کلامی ، امر کسب اطلاعات را بعهده دارند .



- دریافت اطلاعات
- دریافت داده ها ، خود سه اصل دارد :
- اولین اصل یا مرحله آن ، دیدن است .
- دومین اصل یا مرحله ، خواندن است .
- سومین اصل یا مرحله دریافت داده ها درك است .





- درك بصري
- مبنای افزایش سرعت مطالعه درك بصري است .
- به عبارت دیگر می بایست مطالعه را با حذف شیوه کلمه خوانی به گونه ای انجام داد که بتوان با دیدن ، درك کرد .



- دست خواني
- دست خواني يعني استفاده از دست يا هر خط بر ديگري بعنوان راهنما در هنگام مطالعه .
- دست خواني امتيازات متعددي دارد از جمله به طور مستقيم و نيز از طريق مقابله با سرگرداني چشم بين كلمات و خطوط ، به ايجاد تمرکز حواس ياري مي دهد.
- با برگشت چشم روي كلمات قبلي مقابله مي کند که افزايش سرعت مطالعه ، تمرکز حواس و افزايش درك را در پي دارد .
- از مكث طولاني روي كلمات جلوگیری مي کند و به مقابله با کلمه خواني و محدوديت حوزه دید ، کمک مي کند .



- مباني دست خواني
- در هنگام دست خواني و اجراي تمرينات مربوط به آن رعايت اين اصول ضروري است :
- کتاب در فاصله حدود **40 سانتيمتري** قرار گیرد .
- ( پشت ميز مطالعه ) و روي کتاب خم نشويم و صاف بنشينيم .



- سر ثابت باشد و فقط چشم به تعقیب حرکت دست و دیدن کلمات مورد اشاره بپردازد .
- زیر تمام خطوط دست برده شود .
- از ابتدا تا انتهای خط دست خوانی شود .
- حرکت دست نرم و روان باشد و نه با سفتی و سختی .



- از راست به چپ دست خواني شود ( در متون فارسي ) .

- دست روي صفحه کتاب کشيده شود و نه در هوا .

- حرکت دست يکنواخت باشد و حالت ضربه اي منقطع و متوقف شده در پايان خطوط نداشته باشد



- هنگام برگشت در دست خوانی کامل خطوط ، دست حالت زیگزاگ بگیرد .
- پس از رسیدن به پایان خط ، دست از روی صفحه بلند می شود و در ابتدای سطر بعدی قرار می گیرد و به همین ترتیب تمامی خطوط دست خوانی می شود .



- محاسبه سرعت مطالعه
- سرعت عبارتست از طی مسافتی معین در واحد زمان .



- مقدار متن مورد مطالعه = سرعت مطالعه زمان
- سرعت مطالعه نیز از این قاعده مستثني نیست و مسافت طی شده ، همان متن مورد مطالعه می باشد ، پس :

$$\text{سرعت مطالعه} = \frac{\text{مقدار متن مورد مطالعه}}{\text{زمان}}$$





$$\text{سرعت مطالعه} = \frac{\text{میانگین کلمات خطوط} \times \text{تعداد خطوط مورد مطالعه}}{\text{زمان}}$$

# • فصل 3

## • بروز آفات مطالعه



● شیوه های نادرست مطالعه و از جمله کند خوانی –  
که شیوه رایج مطالعه است – چه عوارضی را به  
دنبال دارد ؟

● 1-اتلاق وقت

● 2- خستگی

● 3- حواس پرتی

● 4- کاهش درک مطلب

● 5- عدم علاقه و بی حوصلگی

● 6- کند ذهنی



## • فصل 4

• مباني و شیوه های افزایش سرعت  
مطالعه



- مباني افزايش سرعت مطالعه
- مباني افزايش سرعت مطالعه در دو گروه درك بصري و دست خواني مورد بررسي قرار مي گيرد و شامل قواعدي است كه انجام يا خودداري از انجام اعمال را فرمان مي دهد .



- الف . دست خواني
- 1-مقابله با سرگرداني چشم بين كلمات و خطوط
- 2- جلوگيري از برگشت چشم به عقب



- برگشت ارادي روي كلمات و خطوط قبلي ما بر اساس يك انتخاب آگاهانه و ارادي است

- برگشتهاي غير ارادي : بيانگر تمايل چشم در حركت به عقب در هنگامی است كه چشم در حال حركت به جلو براي شناسايي كلمه بعدي است .



- شیوه های مقابله با برگشت چشم به عقب
- مبنای مقابله با پدیده برگشت چشم به کلمات خطوط قبلی ، بر سه اصل استوار گردیده است
- 1- رعایت اصول و شرایط مطالعه
- 2- تصمیم به خودداری از برگشت به عقب
- 3- دست خوانی





## ● ب . درك بصري

● درك بصري عبارتست از : با دیدن ، درك کردن ،  
به عبارت دیگر هرگاه درك مطالب بدون خواندن و  
اداي کلمات صورت گیرد ، مبادرت به درك بصري  
مطالب کرده ایم که شامل موارد زیر می باشد .

● 1-عدم بیان کلمات .

● 2- پرهیز از کلمه خوانی .



- شیوه های مقابله با کلمه خوانی
- مبنای درک بصری ، خودداری از کلمه خوانی است . برای نیل به این نقطه از دو شیوه – که مکمل یکدیگرند –
- می توان سود جست :
- 1 – کاهش زمان مکت روی کلمات ،
- 2- افزایش حوزه دید .



- -کاهش زمان مکث روی کلمات :
- حرکت چشم در هنگام خواندن به صورت مکث و پرش انجام می‌گیرد و نه به گونه مستقیم
- . مکث یا توقف بیانگر مدت زمانی است که چشم روی کلمه یا کلمات برای شناسایی و خواندن آن متوقف می‌ماند.



- پس از انجام این امر ، چشم متوجه کلمه بعدی برای شناسایی و خواندن می گردد ، از حرکت چشم از کلمه ای به کلمه دیگر تحت عنوان پرش یاد می شود .

- بدین ترتیب چشم با حرکت خود در هنگام مطالعه که به صورت مکث و پرش انجام می پذیرد ، خواندن متن را ممکن می سازد .



- آنچه موجب تفاوت میان کند خوان و تند خوان می شود نه در میزان کلی مکث است – چه می توان آن را همان مقدار زمان صرف شده برای مطالعه فرض کرد و مثلا میزان مکث ( یا زمان مطالعه ) را برای هر دو يك دقیقه منظور داشت – بلکه تفاوت در مقدار زمان صرف شده برای هر توقف یا مکث است .



- - افزایش حوزه دید :
- حوزه دید عبارتست از تعداد کلماتی که در هر توقف ( مکث ) ، خوانده می شود.
- در کلمه خوانی ، حوزه دید يك کلمه است یعنی در هر توقف ، چشم تنها متوجه يك کلمه می گردد و امر خواندن ، کلمه به کلمه صورت می گیرد .



سرعت مطالعه



حوزه دید



## • فصل 5

• شیوه های افزایش سرعت طالع





- افزایش قطعی و دستیابی به آخرین کرانه ها در سرعت مطالعه ، از طریق:
- کاهش زمان مکت روی کلمات و
- افزایش حوزه دید روی می دهد .



- شیوه دیدن
- زمانی که قادر به دیدن و رؤیت اجسام و آنچه در گستره دید ما قرار دارد خواهیم بود که تصاویر آن اجسام ، که در پرتو نور هویدا می گردد ، بر شبکیه چشم نقش بندد .
- شبکیه از هزاران سلول حساس به نور تشکیل شده است ، تحریک و برانگیخته شدن این سلولها بیانگر انعکاس اجسام و تشکیل تصاویر وارونه بر شبکیه است .



• نگاه غیر مستقیم به شیء در شب ، که به معنای بهره گیری از حوزه بینایی محیطی است – امکان رؤیت واضح تر شیء را در مقایسه با نگاه مستقیم به شیء ممکن می سازد .



- به حالت رؤیت اشیا با استفاده از حوزه بینایی مرکزی ( لکه زرد ) ، بینایی مرکزی نسبت به آن شیء گفته می شود .

- بر همین منوال حالت رؤیت یک شیء که با استفاده از حوزه بینایی محیطی حاصل می شود ، بینایی محیطی نسبت به آن شیء نامیده می شود .



- در برخی از موارد لازم است تنها با استفاده از بینای مرکزی ، که به معنای تشکیل تصویر شیء بر لکه زرد است ، اقدام به دیدن و انجام آن کار کنیم ، مثل نخ کردن سوزن .



- اما در بسیاری از مواقع – مثل مطالعه – نیازی به استفاده تنها از بینایی مرکزی نیست و می توان از بینایی محیطی نیز برای انجام آن عمل سود جست.

- اما بنا بر عادت و آموزشهای اولیه و ناتوانی و تنبلی در تعمیم آموزشها و بهره گیری از سایر توانها ، به بینایی محدود حاصل از حوزه بینایی مرکزی، بسنده می کنیم .



- تکنیکهای کاهش زمان مکث و افزایش حوزه دید
- تکنیکهایی که به منظور افزایش سرعت مطالعه بر اساس کاهش زمان مکث و افزایش حوزه دید ، طراحی گردید است در همه شرایط به سادگی امکان پذیر است .
- توفیق در نیل به هدف تعیین شده به تمرین و ممارست فرد ارتباط دارد .



- هر چه تمرین بیشتری صورت گیرد و به اجرای دقیق دستور العمل ها در هنگام مطالعه پرداخته شود ، نیل به نقطه مطلوب و حفظ و گسترش نتایج حاصله به نحو شایسته تری صورت خواهد پذیرفت .





- الف . کارت
- 1-براي افزايش حوزه ديد
- 2- براي کاهش زمان مکت



● ب. کتاب

● تمرین با کتاب مطابق با این روش به منظور  
کاهش زمان مکث توأم با افزایش حوزه دید  
صورت می گیرد .



• ج. روزنامه

• تمرین با روزنامه ، تداوم تمرینها و روشهایی  
است که با کارت و کتاب صورت می گیرد .



• بخش دوم

• فصل 6

• بهره وری و شرایط مطالعه



- بهره وری عبارتست از:
- تناسب هزینه و برداشت ، به گونه ای که بر مبنای صرف کمترین هزینه و انرژی ، بیشترین بازدهی حاصل شود و موانع تحدید کننده و باز دارنده در راه گسترش برنامه زایل گردد .



## • شرایط مطالعه

- بهره وری در مطالعه ، در شرایطی روی می دهد که با صرف کمترین زمان و انرژی، امکان فراگیری خلاقانه ، درک و به خاطر سپاری کامل مطالب مورد مطالعه فراهم می گردد و هیچ مانعی برای پایداری همیشگی مطالب در حافظه و تعمیم برنامه به سایر متون نمی باشد .



- الف . شرایط مطالعه کننده
- شرایط مطالعه کننده در بردارنده اصول و شرایطی است که می بایست یک مطالعه کننده در هنگام مطالعه دارا باشد.



- -هدف

- به چه منظور و براي نيل به کدامين هدف اقدام به مطالعه مي کنيم ؟

- 2- تصوير ذهني مثبت ( نگرش خويشتني پويا )

- مبناي هر حرکت رو به جلو و توفيق در نيل به اهداف ، تصويري است که از خود به گونه اي مثبت داريم .

- تصوير ذهني بيانگر نوع نگرش به خود ، موقعيت و پيرامون خود است که مي تواند در شکل مثبت ، منفي و يا نيمه منفي بروز يابد .





- - بهداشت تن و روان
- در کنار کسب آرامش ، مقابله با آشفتگی‌های روحی بازدارنده همچون افسردگی که برزو اختلال در یادگیری را موجب می شود ، ضروری است .



● - علاقه

- مطالعه را با خواندن منابع مورد علاقه و ساده تر آغاز کنید و با رعایت دامنه یادگیری و زمانبندی مطالعه ، از بروز خستگی و دامن زدن به بی علاقه‌گی جلوگیری کنید .



## ● - زمان مطالعه

- در انتخاب زمان مطالعه توجه گردد که انرژی کافی و تمایل برای انجام مطالعه داشته باشیم و دچار خستگی و آشفتگیهای روحی نباشیم و پس از استراحت و رفع خستگی به مطالعه بپردازیم

.



- - مکان مطالعه
- بهترین مکان برای مطالعه ، خانه ای است که در آن زندگی می کنیم .



- - برنامه ریزی
- از ویژگی های اصلی برای نیل به هر هدفی ،  
برنامه ریزی است .



- - رفتار مطالعه
- یکی از نکاتی که در کنترل رفتار مطالعه مد نظر قرار می‌گیرد ، شرطی شدن است .
- شرطی شدن بیانگر حالتی است که فرد خود را ملزم به انجام و تکرار حرکتی خاص در شرایطی ویژه می‌بیند .
- شرطی شدن اگر موجب ایجاد محدودیت در استفاده از ابزار و امکانات گردد ، نامطلوب و ناپسندیده است .



- - زمانبندی مطالعه
- از مهمترین مواردی که تحت عنوان شرایط مطالعه مورد بررسی قرار می‌گیرد ، زمانبندی مطالعه است .
- تنوع در متون مورد مطالعه روزانه
- تناوب در متون تحلیلی و حفظی .
- دامنه یادگیری : نقطه اوج شرایط مطالعه در اصل دامنه یادگیری نهفته است .



- - نظام مطالعه
- این مرحله بیانگر شیوه ای است که برای مطالعه مورد استفاده قرار می گیرد .
- نظام مطالعه شامل مراحل است که در سه بخش پیش مطالعه ، حین مطالعه و پس از مطالعه اصلی ، مورد بررسی و عمل قرار می گیرد.
- - دقت و تمرکز حواس





• - ارتباط و تداعي

• از جمله عواملی که به افزایش میزان بازدهی و یادگیری می انجامد و امکان یادآوری راحت و سریع مطالب به خاطر سپرده شده را فراهم می سازد ، مسئله ارتباط و تداعي است .



- چنانچه بین مطالب ، ارتباط وجود داشته باشد بر اساس توجه به این ارتباط امکان ثبت مطلب در حازه و در نتیجه بازیابی و به خاطر آوری مطالب بر مبنای به یادآوردن ارتباط موجود ، و یا به خاطر آوری مورد دیگر در پی بازیابی یکی از موارد مرتبط با آن ، وجود خواهد داشت .



## • - برجسته سازي

- چنانچه در هنگام مطالعه ، مبادرت به مشخص کردن و نمایاندن بخشي از متون مورد مطالعه به يکي از روشهاي برجسته سازي ، نماييم .  
موجب به خاطر سپاري مطالب و بازيابي آن بر اساس يادآوري نکات برجسته ، مي گردد .



- عوامل مؤثر در یادآوری

- 1-مرور

- همانگونه که در اصل نظام مطالعه از شرایط مطالعه گفته شده پس از تهیه طرح شبکه ای به مرور آن در تاریخهایی معین می پردازیم تا اطلاعات به حافظه بلند مدت انتقال یابد .



- 2- ارتباط و تداعي
- 3- برجسته سازي
- 4- مناطق ابتدا و انتهاي متن



- استراحت
- زمان استراحت بیانگر فاصله زمانی میان دو بخش مطالعه ، برای اجرای اصل دامنه یادگیری است .
- همان طور که گفته شد پس از 45- 10 دقیقه ( به طور متوسط 30 دقیقه ) مطالعه ، در حدود 5 دقیقه از مطالعه باز می مانیم و به استراحت می پردازیم .



- زمان استراحت از اوقات مطالعه محسوب مي گردد و اهميت خود را داراست چه با انجام اين وقفه ، امکان جداسازي بخشها و اجراي اصل دامنه يادگيري فراهم مي گردد.



## • تنفس عمیق

- یکی از عمده ترین ابزارهای که به سادگی در اختیار تمامی افراد است و استفاده از آن موجب حرکت به سوی کمال و نیل به اوج موفقیت در پس فعالیت مغز و شکوفایی استعدادها و حضور خلاقیت می گردد ، تنفس عمیق است .





• فصل 7  
• طرح شبکه اي

بازدهي و روش مطالعه



- پژوهش‌های بیشماری که درباره شیوه‌های مختلف مطالعه انجام گرفته است، همگی بر این نکته توافق دارند که: بیشترین بازدهی در مطالعه بر مبنای یادداشت برداری حاصل می‌شود.



- استخراج و تنظیم نکات کلیدی
- نکات کلیدی از يك یا چند کلمه تشکیل شده است که می تواند کلمات اصلی یا فرعی باشد و علت گزینش آنها به عنوان نکته کلیدی آن است که می تواند به تداعی متن مرتبط با آن بپردازد .



- پس از استخراج نکات کلیدی ، به دو گونه نسبت به ثبت ان اقدام می گردد
- در نظام خطی ، نکات کلیدی در پی یکدیگر به صورت افقی یا عمودی ثبت می شود و بازیابی متن با به خاطر آوردن این نکات ، انجام می گیرد .



- در نظام شبکه اي ، نکات کلیدی بر حسب موضوع در شاخه هاي اصلي که شاخه هاي فرعي و زیر فرعي و ... را در پی دارد ، طبقه بندی و ثبت می گردد .

- طرح شبکه اي به گونه اي تنظیم می گردد که در نگاه اول پس از شناخت عنوان مطلب، توجه به شاخه هاي اصلي و سپس بترتیب به شاخه هاي فرعي معطوف می گردد .



- بهترین زمان برای استخراج نکات کلیدی و اجرای طرح شبکه ای ، همزمان با مطالعه اصلی است .



- اصول اجراي طرح شبکه اي

- در هنگام اجراي طرح شبکه اي مي بايست به گونه اي عمل کرد که هر گاه مبادرت به مرور يا بازيابي ذهني آن مي کنيم و يا قصد تصوير برداري ذهني از آن در پايان اجراي طرح داريم ، بلافاصله طرح کلي از آن *باتفکيک* عناصر اصلي و فرعي و جاىگاه هر يك در طرح ، به ذهن متبادر گردد و بتوان به راحتی و بدون تداخل ، به بازيابي کامل مطالب هر شاخه – با به خاطر آوري نکات کليدي آن – پرداخت و نکته مبهمي در گوشه اي از تصوير بازيافتي از طرح شبکه اي باقى نماند.



- - مشخص کردن عنوان مطلب
- - تمایز نکات اصلی از فرعی
- استفاده از کادرها ، اشکال خطوط و رنگهای متفاوت ، رهگشا خواهد بود ضمن آنکه اختصاص دادن جایگاهی مشخص به شاخه های اصلی در کنار عنوان مطلب ، یادگیری و بازیابی مطالب را سهل تر خواهد کرد .





- تاثیر رنگ تا آن اندازه است که گاه می توان با به یاد آوردن رنگ مطالب ، به تصحیح مطالب اشتباهی احتمالی در هنگام بازیابی پرداخت .



- - محدودیت شاخه های اصلی
- همانگونه که پیش از این گفته شده ، می بایست تعداد شاخه های اصلی که به عنوان مطلب متصل است ، محدود باشد ، به همان صورت که به تنه یک درخت سه- چهار شاخه و سپس به هر شاخه ، شاخه های دیگری متصل است .



- - به کارگیری علایم و قراردادها
- در هنگام نوشتن نکات کلیدی در طرح شبکه ای ، استفاده از علایم خاص و قرار دادي و همچنین اشکال اختصاري کلمات ، ضمن ایجاد زیبایی و جلوگیری از حجیم شدن طرح ، به سبب ویژگی برجستگی به یادآوری مطالب در هنگام بازیابی یاری می دهد .



- انواع طرحهاي شبکه اي
- با توجه به نوع مطالب و همچنين تنوع در طراحي مي توان طرحهاي شبکه اي را در شكليهاي مختلف اجرا کرد که برخي از آنها ویژگی و کاربرد خاص دارد و برخي در موارد مختلف به کار گرفته مي شود و عموميت دارد .



- به یاد داشته باشید که طرح شبکه ای بر مبنای استفاده از نکات کلیدی هویت می یابد و هیچ یک از مدل های طرح شبکه ای از این قاعده مستثنی نیست.



- -مدل شعاعي : در طرح شبکه اي مدل شعاعي ، عنوان مطلب در وسط صفحه و در داخل كادر قرار مي گيرد و شاخه هاي اصلي نيز كه از ساير نكات فرعي و مرتبط با هر شاخه متمايز شده است ، در پيرامون عنوان مطلب و در جهت حركت عقربه هاي ساعت- طبق قرار داد- واقع مي شود .



- - مدل سازمانی : طرح شبکه ای مدل سازمانی را می توان به دو شکل اجرا کرد :
- شکلی از آن را می توان به صورت چارت سازمانی طراحی کرد .
- در این شیوه عنوان مطلب در بالای طرح شبکه ای و شاخه های اصلی در پایین عنوان مطلب در اتصال به آن قرار می گیرد و مطالب فرعی هر شاخه نیز در پایین هر شاخه اصلی به ترتیب در زیر آن واقع می شود .



- 3- مدل هرمي :
- طرح شبکه اي مدل هرمي از جمله طرحهاي است با کاربرد خاص .
- اين طرح بويژه در مواردی که وجوه و نکات مشترکي بين شاخه هاي اصلي وجود دارد ، کاربرد مي يابد .





## • 4- مدل سلولي :

- طرح شبکه اي مدل سلولي مي تواند گونه اي از طرح شبکه اي مدل شعاعي يا سازماني باشد که شاخه هاي اصلي آن به عنوان مطلب متصل نگردیده است .



## • 5- مدل همپوشی :

- طرح شبکه ای مدل همپوشی که از جمله طرحهای با کاربرد خاص و تزئینی است ، در مواردی به کار می رود که وجوه اشتراک میان مطالب بیشتر و تاکید بر ویژگیهای مشترک میان نکات اصلی و همچنین دیگر نکات ، ضروری باشد .



- طرح شبکه ای و مراحل یادگیری کلامی
- اولین مرحله یادگیری کلامی ، دقت و توجه است .
- در این مرحله بر اساس عطف توجه به متن مورد مطالعه ، به کشف مواد و مطالب اصلی و مواد توضیحی یا فرعی یا پشتوانه نایل می شویم .
- کشف مواد اصلی و یا فرعی و تمایز آنها از یکدیگر ، از ارکان اولیه یادگیری است .



## • فصل 8

• خواندن متون مختلف



• حال که بر این باوریم که می بایست به تهیه و طرح شبکه ای از کتابها و سایر متونی که قصد کسب و ثبت اطلاعات را از آن داریم ، بپردازیم ، این پرسش مطرحی گردد که علی رغم فراگیری اصول اجرای طرح شبکه ای ، چگونه می توان ویژگی های متون مختلف را به صورت شبکه ای اجرا کرد ؟



- الف. متون عادي
- اين فرض مطرح است كه از آنجا كه تمامي متون از كلمات تشكيل شده است ، امکان نوشتن مجدد آنها و همچنين يادداشت برداري از آن ها وجود دارد .



- ب. متون فني و رياضيات
- اگر چه آموختيم تمامی متون قابليت ارائه به شکل طرح شبکه اي را دارند بيان برخي ویژگی ها ، امکان اجراي صحيح و کامل طرح شبکه اي را فراهم مي سازد .
- نکات کلیدی بخشهاي عادي اين نوع متون ( فني و رياضيات ) استخراج و به شکل شبکه اي اجرا مي گردد .



## • ج. متون دینی

• از بخش‌های عادی متون دینی ، نکات کلیدی استخراج و به شکل شبکه ای تنظیم می گردد .

• بخش خاص و غیر عادی متون دینی ، آیات و احادیث می باشد و تمایز آن از سایر نکات و بخشها بدین سبب است که مجاز به تغییر و جابجایی کلمات در آیات و احادیث نمی باشیم و می بایست عیناً<sup>۲۸</sup> به خاطر سپرده شود و به همان صورت نیز بیان گردد.





- متون زبان

- براي اجراي طرح شبکه اي از متون زبان ، نکات گرامري آن به صورت کلیدی در طرح شبکه اي گنجانده مي شود و براي هر مورد نیز مثالي مناسب ، گویا و کوتاه در طرح ذکر مي گردد.



• هـ ـ شعر

• در هنگام اجراي طرح شبکه اي از متون مختلف ، چنانچه با شعري مواجه شدیم ، مي توان با ثبت آن در پايين يا پشت طرح شبکه اي ، وگذاردن علامت در محل ان شعر در طرح شبکه اي اقدام کرد .



- و. روزنامه
- در ابتدا صفحه مورد نظر را می‌گشاییم و به خواندن تیترهای آن می‌پردازیم .
- خبر یا خبرهای مورد نظر خویش را بر اساس مطالعه تیترها ، انتخاب می‌کنیم .
- تیترهای فرعی و سوتیترها را که حاوی نکات برجسته و مهم آن خبر است – می‌خوانیم.



- چنانچه مایل به کسب اطلاعات بیشتری می باشید ،  
به خواندن اولین پاراگراف خبر که **لید** خبر نام دارد  
و معمولاً با حروف برجسته تر و متمایز از متن  
اصلی نوشته می شود می پردازیم .
- اگر اطلاعات جزئی تر و فرعی مورد نظر باشد ،  
به خواندن ادامه خبر می پردازیم .



• فصل 9  
• نظام مطالعه برتر



- مراحل نظام مطالعه برتر در سه بخش پیوسته و ناگسستنی انجام می‌گیرد :
- الف : بخش پیش مطالعه
- ب: بخش حین مطالعه
- ج: بخش پس مطالعه



- الف : بخش پیش مطالعه

- مراحل پیش مطالعه به منظور کسب آمادگی برای انجام مطالعه اصلی طراحی گردیده است که با انجام آن همچون ورزشکاری که با نرمش و گرم کردن خود امکان بهره برداری بهینه از فرصتها را برای خود فراهم می کند شرایطی را به وجود آورد که بروز آفات مکالمه جلوگیری می کند و به تمرکز حواس دامن می زند .



- -بررسی اجمالی کل کتاب
- هنگامی که برای اولین بار با کتابی برخورد می کنید و قصد مطالعه آن را دارید ، به بررسی اجمالی آن در مدت 1-2 دقیقه بپردازید .





- - بررسی اجمالی هر فصل
- هر زمان که قصد مطالعه فصلی از کتاب را دارید ، به بررسی اجمالی آن در مدتی کمتر از 2 دقیقه پردازیم .



## • - سوال گذاري

- سومين مرحله از مراحل كه پيش از مطالعه اصلي صورت مي گيرد ، سوال گذاري است .
- اين مراحل نه تنها مهمترين مرحله بخش اول نظام مطالعه كه از مهمترين مراحل كل نظام مطالعه محسوب مي شود و از آن چنان تاثيري برخوردار است كه مي تواند تغييری وسیع در اندازه هاي ميزان يادگيري ، علاقه ، توان تجزيه و تحليل و نوع نگرش ايجاد کند و در ساير موقعيتها تاثير گذارد .



- ب. بخش مراحل حین مطالعه
- در هنگامی می توان به اجرای مراحل این بخش پرداخت که مراحل پیش مطالعه طی شده باشد در غیر اینصورت نمی توان به کسب بازدهی مطلوب نایل شد .



- 4- مطالعه و یادداشت برداری
- در این مرحله با سرعتی متناسب با متن ، به مطالعه می پردازیم:
- بخش های ساده و تکراری و توضیحی را با سرعتی بیشتر و بخشهایی را که سنگین تر و حاوی اطلاعات تازه است ، با سرعتی متعادل می خوانیم .



- 5- بازنگري و بازخواني طرح شبکه اي
- پس از مطالعه متن و اجراي طرح شبکه اي به بازبيني طرح شبکه اي در حالي که به دقت تاممي شاخه هاي آن را از نظر مي گذرانيم به بازباني متن مي پردازيم ، اقدام مي کنيم .



- 6- بازیابی و سنجش خود
- پس از طی مرحله بازنگری و تصویر برداری ذهنی از طرح ، به بازیابی و امتحان خود می پردازیم .



- ج. بخش مراحل پس از مطالعه
- همانگونه که گفته شد با طی مرحله بازیابی و آزمون خود ، کار مطالعه پایان پذیرفته و طرح شبکه ای بایگانی گردید .



• 7- مرور

• این مرحله در چندین نوبت صورت می گیرد و اهمیت آن در افزایش زمان پایداری مطالب در حافظه است .





• به طور خلاصه زمانهای مرور بدین شرح می باشد :

• مرور اول : يك روز پس از مطالعه .

• مرور دوم : 10 روز پس از مرور اول

• مرور سوم: يك ماه پس از مرور دوم



- مرور چهارم : 4 ماه پس از مرور سوم
- مرور پنجم : يك سال پس از مرور چهارم
- مرور ششم : دو سال پس از مرور پنجم



- مرور هفتم : 5 سال پس از مرور ششم
- مرور هشتم : 10 سال پس از مرور هفتم
- مرور نهم : 20 سال پس از مرور هشتم



• بخش سوم

• فصل 10

• یادگیری خلاق



- یادگیری خلاق
- بیانگر سیری است که طی آن درک کامل و به خاطر سپاری تمامی داده ها انجام می پذیرد و بازیابی آن به راحتی امکان پذیر می گردد و در این گذر ، درک زوایای نا پیدا و کسب روابط میان مفاهیم و تجزیه و تحلیل داده ها در گستره ای از خلاقیت تحقق می یابد
- بنابراین یادگیری خلاق بیانگر همراهی خلاقیت و یادگیری و یا حضور خلاقیت در پی یادگیری است .



- نیمکره های مغز
- مغز از دو نیمکره چپ و راست تشکیل شده است در زمینه مطالعه ؛ یادگیری علوم ، ریاضیات ، فنون ، خواندن و نوشتن ، با استفاده از ویژگی های نیمکره چپ صورت می گیرد .



- تحريك نیمکره راست مغز
- همان گونه که پیش از این گفته شد ، کلید تحريك نیمکره راست مغز ، اقدام ( مطالعه و یادگیری ) بر مبنای ویژگی های نیمکره راست است .



# • فصل 11

## • شناخت حافظه





- در تعریفی از حافظه ، می توان آن را دستگاهی دانست که بوسیله آن نگهداری و بازیابی مطالب صورت می گیرد .
- پس حافظه دو عمل به خاطر سپاری نکات حال و به خاطر آوری نکات گذشته را به عهده دارد .



- حافظه در تشبیه
- برای درك چگونگی کارکرد حافظه و یافتن شیوه ای که تقویت حافظه و افزایش بازدهی را به همراه داشته باشد ، به کشف کارکرد حافظه از طریق مقایسه و تشبیه آن با عناصر و عواملی که دارای وجوه مشترك با حافظه می باشند می پردازیم .



- الف . حافظه و عضله
- وجه تشبیه حافظه و عضله ، تشابه در نتیجه اعمالی است که ورزیدگی و تقویت حافظه و عضله را در پی دارد .



- ب. حافظه و انبار
- تشبیه حافظه به انبار بر مبنای ویژگی ذخیره سازی در انبار و حافظه است .



## • ج. حافظه و پول

- وجه تشابه حافظه و پول ، در گردش است .  
مبنای چنین تشبیهی در آن است که هر چه پول ،  
گردش بیشتری کند و تعداد مبادلات بیشتری  
با حجم واحدی از پول انجام پذیرد ، بر ارزش  
آن افزوده می شود .



## • فصل 12

• تداعي : پیوند برای پایداری



- یکی از ابزار مهم یاد یاری ، نظام تداعی است
- بهره گیری از نظام تداعی در هنگام مطالعه و به خاطر سپاری مطالب ، موجب پایداری داده ها در حافظه و کمک به بازیابی کامل آن می گردد .



- شناخت تداعي
- تداعي ، ايجاد ارتباط ميان دو داده است .
- نظام هاي تداعي بدین قرار است :
- 1-غير عادي
- هرگاه ارتباط ايجاد شده ميان عناصر دو سوي تداعي ، غير عادي و غير منطقي باشد ، جلب توجه بيشتري مي کند.





## • 2- تحرك

- نظام تحرك از شیوه هایی است که به کارگیری آن در ایجاد ارتباط میان مفاهیم به بر جسته سازی و تمایز آن از دیگر سطوح و در نتیجه پایداری مفاهیم و ارتباط میان آن مفاهیم ، می افزاید .



## • 3- رنگ

- بهره‌گیری از رنگ برای ایجاد ارتباط و تداعی میان مفاهیم، به منزله بر جسته‌سازی مفاهیم و تمایز ارتباط از سایر سطوح و افزایش زمان پایداری مطالب در حافظه است.



## • 4- مبالغه

- بي تردید يکي از ابزار بر جسته سازي و ايجاد تمايز ، مبالغه در اندازه ، تعداد ، حجم و وزن مفاهيم است به گونه اي که بلادرنگ به جلب توجه ناظر به آن عناصر بيانجامد.



## • 5- جایگزینی

- نظام دیگری که موجب برجسته سازی و تمایز عناصر اصلی از دیگر عوامل پیرامون می گردد ، جایگزینی است.



• 6- نقش خود

• درك و پايداري صحنه ها در حافظه ، هنگامي كه خود شاهد و ناظر آن صحنه ها بوده ايد .



# • فصل 14

## • نظام هاي ياديارى



• کاربرد

• کاربرد داده های ذخیره شده در حافظه منجر به پایداری آن اطلاعات می گردد .



- مشاهده ذهنی
- تجسم و مشاهده ذهنی در موارد متعدد و در تمامی نظامها کاربرد دارد.





- تصاویر ذهنی

- تصاویر ذهنی همان نظام تداعی است که در آن میان مفاهیم طبق اصول تداعی یا بدون رعایت آن اصول، ارتباط برقرار می شود و الزاماً به داستان تبدیل نمی شود .



- داستان سرایی

- داستان سرایی ارتباط و مشابهت فراوانی با تداعی و تصاویر ذهنی دارد ، با این تفاوت که در داستان سرایی الزامی در رعایت اصول تداعی و توجه به نظامهای تداعی نیست .



- واژه های مشابه و مانوس
- در هنگام مطالعه و در هر شیوه یادگیری دیگر ، با کلماتی مواجه می شویم که به سادگی به خاطر سپرده نمی شود ، بویژه واژه هایی که به صورت اسامی خاص در رشته
- های مختلف علمی کاربرد دارد و یا نام اشخاص ، اماکن و یا اشیا می باشد .



- نمادها

- نظام ياديارى نمادها ، ارتباط نزديكى با نظام تطابق با واژه هاي مشابه و رايج دارد .

- گره مكاني ← گروه بندي



## ● طبقه بندی

- چنانچه بتوان داده های ارائه شده را در چند گروه طبقه بندی نمود ، به راحتی می توان آن داده ها را به خاطر سپرده و بازیابی نمود .
- حروف اول : شاید یکی از ساده ترین شیوه هایی که از دیرباز به کار گرفته شده است ، استفاده از حروف اول نامها یا عبارات بوده باشد .



## • فصل 15

• ضمير نا خود اگاه و تصوير ذهني



- ضمیر نا خود آگاه همچون تصویر ذهنی ، متاثر از داده هایی است که سیر تصمیم گیری را شکل می دهد و همانگونه که نگرش خویشتني بر حرکت به سوي هدف و یا دور شدن از هدف نقش دارد ، ضمیر نا خود آگاه نیز بستري است که می تواند بر مبناي نوع ارتباطي که با آن بر قرار کرده ایم ، نیل به هدف با دوري از آن را شکل دهد .



## • ضمير

- ضمير را تحت عناوين ، من ، من برتر ، خود من و خويشتن خویش ، مي شناسيم و بيانگر تواني است که بدون آنکه حضوري ملموس داشته باشد ، تمامي اعمال خود را در حوزه دید و کنترل خود دارد و از حضور خویش با رديابي که بر تصميم گيريها و اعمال آگاهانه و نا خود آگاهانه در هر دم بر جاي مي گذارد ، جلوه مي بخشد .





- ضمير در دو گونه : ضمير خود آگاه و ضمير نا خود آگاه موجوديت دارد .
- ضمير خود آگاه همچون سربازي به ايفاي نقش و دريافت اطلاعات از محيط و آنچه با آن مواجه مي شويم مي پردازد و در اوقات بيداري وبه طور آگاهانه عمل مي کند .



- کارکرد ضمیر نا خود آگاه
- همانگونه که گفته شد ، ضمیر نا خود آگاه نقش فرمانده و تصمیم گیرنده را ایفا می کند که همچون دیگر فرماندهان ، متکی به دو منبع برای پردازش داده ها و تصمیم گیری است .



- 1- ضمیر نا خود آگاه تحت تاثیر اطلاعات دریافتی از ضمیر خود آگاه عمل می کند .
- 2- ضمیر نا خود آگاه قادر به تبدیل داده ها و نگرش های منفی به مثبت و بالعکس نیست .
- 3- ضمیر نا خود آگاه قادر به تمایز داده های تخیلی از واقعی نیست .



- ارتباط با ضمیر نا خود آگاه
- 1- تعیین اهداف منطقی و دست یافتنی
- 2- تجسم و القای هدف به ضمیر نا خود آگاه
- 3- عدم تجسم موانع و مشکلات در هنگام القای هدف
- 4- تجسم و القای بهنگام هدف
- 5- تلاش و پشتکار برای تحقق هدف



- شیوه القای هدف به ضمیر نا خود آگاه
- القای هدف به ضمیر نا خود آگاه با توجه به اصول کارکرد و ارتباط با ضمیر نا خود آگاه ، به منظور بهره گیری از توانهای بیشمار خویش برای نیل به هدف صورت می گیرد.

- . اصول و شیوه القای هدف بدین قرار است .



## • 1- باور و نگرش خویشتی پویا

- نخستین اصل جهت القای هدف ، ایمان به خود و باور داشتن است بی آنکه خللی در این باور پدید آید .  
در طول زندگی خویش و بنا به موضوع پژوهشهایی چند ، با افرادی بر خورد داشته ایم که آنگاه که از صمیم قلب و یا باوری قوی ، دست طلب به سوی معبود خویش گشاده اند .



• 2- آرامش و تمرکز

• بستر دیگری برای القای هدف به ضمیر نا خود آگاه ، آرامش است .



### • 3- تجسم هدف

- در پی حضور آرامش و نیل به تمرکز ، به منظور القای هدف به ضمیر نا خود آگاه با چشمانی بسته به تجسم آن هدف می پردازیم .





[www.salampnu.com](http://www.salampnu.com)

## سایت مرجع دانشجوی پیام نور

- ✓ نمونه سوالات پیام نور : بیش از ۱۱۰ هزار نمونه سوال همراه با پاسخنامه
- تستی و تشریحی
- ✓ کتاب ، جزوه و خلاصه دروس
- ✓ برنامه امتحانات
- ✓ منابع و لیست دروس هر ترم
- ✓ دانلود کاملاً رایگان بیش از ۱۴۰ هزار فایل مختص دانشجویان پیام نور

[www.salampnu.com](http://www.salampnu.com)