



راهکارهایی برای موفقیت در مطالعه

# مهارت های مطالعه

تندخوانی و تکنیک های برتر تقویت حافظه، با کمک نقشه بندی ذهنی

تونی بازان / محمدجواد نعمتی

سرشناسنامه	: بازان، تونی، ۱۹۴۲ - م
عنوان و نام پدیدآور	: <i>Buzan, Tony</i>
مشخصات نشر	: مهارت‌های مطالعه
مشخصات ظاهری	: تونی بازان / مترجم محمد جواد نعمتی
شابک	: تهران: پل، ۱۳۸۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: ۲۳۸ ص: مصور
یادداشت	: ۹-۸۶-۹۹۴۴-۹۶۴-۹۷۸
موضوع	: فنیبا
شناسنامه افزوده	: عنوان اصلی: <i>Study skills handbook</i>
رده بندی کنگره	: مطالعه و فراگیری
رده بندی دیویی	: نعمتی، محمد جواد، ۱۳۶۱ - مترجم
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۳۸۸ LB ۱۰۴۹/ب۲م۹
	: ۳۷۱/۳۰۳۸۱
	: ۱۸۰۰۸۸۰

www.polbook.ir



انتشارات پل

مهارت‌های مطالعه

نویسنده: تونی بازان

مترجم: محمد جواد نعمتی

ویراستار: مینو تهمتن زاده

شابک: ۹-۸۶-۹۹۴۴-۹۶۴-۹۷۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴

مرکز پخش: انقلاب، خیابان لبافی‌نژاد، بین خیابان دانشگاه و فخر رازی

پلاک ۱۷۴، طبقه دوم، واحد ۴

تلفن: ۶۶۴۶۹۶۰۸ - ۶۶۹۷۲۸۱۸ - ۶۶۴۷۶۵۸۳

قیمت: ۱۱۵۰۰ تومان

«کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای ناشر محفوظ می‌باشد.»

## □ مقدمه

کتاب مهارت‌های مطالعه تونی بازان به معرفی و توضیح تکنیک‌های مطالعه می‌پردازد که برای کمک به دانش‌آموزان و دانشجویان جهت امتحانات، مقالات، پایان‌نامه‌ها و کارهای کلاسی طراحی شده است.

این کتاب سعی دارد به شما کمک کند تا بر ترس‌های متداول ناشی از امتحانات و مطالعه فشرده غلبه کنید. در این کتاب با یک روش کاملاً جدید و کارآمد آشنا می‌شوید که شما را قادر می‌سازد از نیروهای شگفت‌انگیز مغزی خود حداکثر بهره‌برداری ممکن را داشته باشید.

این مطلب اغراق نیست. تکنیک مطالعه تونی بازان حاصل ۳۵ سال مطالعه و بررسی در زمینه مهارت‌های مطالعه، قوای ذهنی، یادآوری بعد از یادگیری، تکنیک‌های تفکر شعاعی، تمرکز و ابزار چند بعدی تقویت حافظه، یعنی نقشه ذهنی می‌باشد.

مهارت‌های ساختاری مطرح شده در این کتاب به شما کمک می‌کند تا توانایی‌های خود را در موارد زیر به صورت چشمگیری افزایش دهید:

- کسب آمادگی کامل برای مطالعه، امتحانات و آزمون‌های مختلف.

- مطالعه سریع‌تر و مفیدتر.
  - نکته برداری‌های منظم‌تر و کاربردپذیرتر.
  - به یادسپاری و یادآوری بهتر مطالب.
  - مرور و دوره کردن سریع‌تر مطالب به کمک نقشه‌های ذهنی.
- این کتاب با معرفی تکنیک‌های جدید مطالعه، ابزار لازم برای مطالعه‌ای سریع و کارآمد را برای شما فراهم می‌سازد. از این روش‌ها می‌توان در هر سطحی و برای هر نوع کتابی استفاده کرد.

### □ ترس و بی‌زاری از امتحان و مطالعه فشرده

- قبل از ادامه بحث، ابتدا به سؤالات زیر پاسخ بدهید:
- آیا من از امتحان می‌ترسم؟
  - آیا علاقه زیادی به یادگیری ندارم؟
  - آیا حجم مطالبی که باید مطالعه کنم، مرا ناامید می‌کند؟
  - آیا زمان مطالعه، هر کاری انجام می‌دهم به غیر از مطالعه؟
  - آیا به جای مدیریت زمان، وقتم را تلف می‌کنم؟
  - آیا به یادسپاری و یادآوری مطالب برایم دشوار است؟
  - آیا احساس می‌کنم باید حتماً یک کتاب را از اول تا آخر بخوانم تا آن را بفهمم؟
  - آیا فکر می‌کنم تنها راه کسب اطلاعات از یک متن یا کتاب، خواندن خط به خط و صفحه به صفحه آن است؟
  - آیا بدون آنکه واقعاً بفهمم تنها از روی عادت و تکرار یاد می‌گیرم؟
- من شخصاً حدس می‌زنم جواب شما (اگر نه همه آنها!) حداقل به یکی از این

سؤالات مثبت باشد. اگر اینطور است، این کتاب یک راهنمای ایده آل برای یادگیری مهارت‌های برتر مطالعه و افزایش کارآیی شما در این زمینه است. فرقی نمی‌کند که در چه سطحی یا برای چه آزمونی مطالعه می‌کنید. به احتمال زیاد شما نیز از روش‌هایی برای دریافت و ذخیره سازی اطلاعاتی مانند تاریخ‌ها، حوادث، فرضیات، تئوری‌ها، اشکال و... استفاده می‌کنید که امکان بهره‌برداری سریع و کامل از پتانسیل‌های مغزی‌تان را فراهم نمی‌سازند. این مطلب می‌تواند چند دلیل عمده داشته باشد:

- فقدان انگیزه
  - عادات بد مطالعه
  - نداشتن برنامه‌ای خاص برای مطالعه و نکته‌برداری دروس، مقالات، امتحانات، کارهای کلاسی و...
  - نگرانی و استرس در مورد کمبود وقت و حجم زیاد مطالب
  - نداشتن یک برنامه کاربردی برای مغز
- ترس‌های شما در این زمینه و احساسات منفی متعاقب آنها، طبیعی و معمولی می‌باشند. در واقع این شما هستید که به این ترس‌ها دامن می‌زنید، آنها را توجیه می‌کنید، قبول‌شان می‌کنید و سعی می‌کنید توجیه کنید که دیگران نیز چنین ترس‌ها و استرس‌هایی دارند. در صورتیکه تمام اینها چیزهایی غیرضروری هستند و می‌توانند اصلاً وجود نداشته باشند.

#### □ ماریپیج رو به پایین ترس از مطالعه

سعی کنید موقعیت زیر را تصور کنید (حتی اگر تا بحال برای خود شما اتفاق نیفتاده باشد):

معلم کتابی را که در دست دارد محکم روی میز می‌کوبد و می‌گوید: «این کتابی است که قرار است از آن امتحان گرفته شود. اگر این کتاب را درست مطالعه نکنید و تک‌تک مطالب آن را یاد نگیرید، از این درس رد می‌شوید. پس سعی کنید آن را دقیق مطالعه کنید.»

شما هم همین کار را می‌کنید و وقتی به خانه رسیدید، سراغ کتاب می‌روید تا آن را بخوانید اما این کتاب بسیار قطور و حجیم است و خواندن و یاد گرفتن مطالب آن بسیار دشوار. در اینجا است که طفره رفتن‌ها و تعلل کردن‌ها شروع می‌شود: به یخچال سرک می‌کشید، تلویزیون را روشن می‌کنید، به دوست‌تان زنگ می‌زنید و... اما بالاخره تصمیم می‌گیرید که بنشینید و شروع به خواندن کتاب کنید. اما بعد چه اتفاقی می‌افتد؟

اگر شما زمانی نسبتاً طولانی، مثل دو ساعت، با سرعت متوسط و با تمام حواسپرتی‌های معمول مطالعه کنید و برای هر صفحه ۵ دقیقه برای خواندن و ۱۰ دقیقه برای نکته برداری وقت صرف کنید، در اینصورت بعد از گذشت دو ساعت متوجه می‌شوید که قسمت خیلی کمی از کتاب را خوانده‌اید. این در حالی است که احساس می‌کنید آنچه که خوانده‌اید را دارید فراموش می‌کنید. وقتی به حجم کتاب نگاه می‌کنید می‌بینید که تمام کردن آن چقدر کار سخت و طاقت فرسایی است. تازه چشم درد، گوش درد، سردرد، گردن درد، کمر درد، پا درد و خلاصه همه دردها به سراغ‌تان آمده. زمان به همین صورت می‌گذرد و وقتی شما به یادداشت‌هایی که هر روز و هر هفته برداشته‌اید نگاه می‌کنید، می‌بینید که آنها را فراموش کرده‌اید و در واقع دارید کار بیپرده‌ای انجام می‌دهید. اما زمان امتحان نزدیک است و شما می‌دانید که با این وضعیت،

حتماً محکوم به شکست هستید و اینطور نیز هست. در اینصورت روحیه شما خراب می‌شود و احتمالاً می‌گویید: «لعنت به این شانس!» وقتی زمان امتحان فرا می‌رسد، ممکن است سر جلسه به فکر راه‌های فراری مثل تقلب یا پرسیدن جواب‌ها از دوستان‌تان بیفتید. شاید هم به فکر التماس به معلم یا استادتان باشید که بلکه به شما نمره بدهد. همه این کارها طبیعی است و چیز غیر معمولی نیست. چون در واقع حق با شماست: این روش مطالعه اساساً وقت تلف کردن است. شما باید روش صحیحی برای مطالعه یاد بگیرید.

با مطالعه این کتاب و تمرین و ممارست در بکارگیری روش‌ها و تکنیک‌های مطرح شده در آن، می‌توانید نحوه صحیح مطالعه را یاد بگیرید. چیزی که باعث می‌شود ماریپیچ منفی و استرس زای ترس از مطالعه تبدیل به تجربه‌ای مثبت و دلگرم‌کننده شود.

### □ چگونه می‌توان از این کتاب بیشترین بهره را برد

هر بخشی از این کتاب باید به عنوان اولین صفحه در نظر گرفته شود. هر فصلی صفحه اول است، چرا که تمام فصول از اهمیت بالایی برخوردارند. بنابراین توصیه می‌کنم ابتدا یک نگاه اجمالی به فصول مختلف این کتاب داشته باشید تا دیدی کلی نسبت به مطالب آن پیدا کنید. در ادامه می‌توانید خلاصه‌ای از هر فصل را مشاهده کنید. هر فصل نحوه عملکرد مغز را از یک زاویه خاص بررسی می‌کند و بر همان اساس، ابزارهایی را به شما ارائه می‌کند تا بتوانید به کمک آنها از قوای ذهنی خود بیشترین بهره‌برداری ممکن را داشته باشید.

# Tony Buzan

مغز شما یک پردازشگر خارق العاده و بسیار قدرتمند است که می تواند افکار و ایده های بیشماری خلق کند به شرطی که یاد بگیرید چگونه از آن استفاده کنید. در اینصورت دیگر مطالعه یک کار ملال آور و خسته کننده نخواهد بود و به یک عمل سریع، آسان و ثمربخش تبدیل می گردد. آیا دوست دارید :

- با روشی آشنا شوید که بهره وری و موفقیت شما را در مطالعه به حداکثر برساند.
  - بتوانید ۱۰۰۰ کلمه در دقیقه بخوانید.
  - دقت و تمرکز خود را در حین مطالعه افزایش دهید.
  - در مطالعه و کنفرانس ها نکته برداری های دقیق تر و سنجیده تری داشته باشید.
  - آنچه که می خوانید و یاد می گیرید را بهتر به یاد بیاورید.
  - مرور و فشرده خوانی کاربردی تری داشته باشید.
  - با اطمینان کامل برای مطالعه، کارهای کلاسی و آزمون های مختلف آماده شوید.
- تونی بازان ۳۵ سال است که به افراد بزرگ و کوچک در سراسر دنیا کمک می کند تا با بکارگیری نقشه بندی ذهنی، تندخوانی و تکنیک های تقویت حافظه بتوانند از قوای ذهنی خود بهتر استفاده کنند. در این کتاب او این تکنیک ها را با تکنیک خاص خود، یعنی تکنیک مطالعه تونی بازان ترکیب می کند تا یک روش مطالعه کاملا استثنایی و کاربردی را به دانش آموزان و دانشجویان در هر مقطعی ارائه کند. با بکارگیری تکنیک های مطالعه تونی بازان می توانید برای مطالعه و یادگیری انواع و اقسام کتاب ها و موضوعات با اعتماد به نفس کامل، از قوای فکری خود استفاده کنید.

طراح : سولیا لریانی



خیابان لبافی نژاد، بین خیابان دانشگاه و فخر رازی . پلاک ۱۷۴ . طبقه دوم . واحد ۴

تلفن : ۶۶۹۲۳۸۱۸ - ۰۸۶۶۹۶۶۶

