



# روش های کاربردی مطالعه

(شگرد های مطالعه پزشکان و نخبه گران)

تألیف: یوسف رسولی - مسعود رحمانی اول

|                     |                                                                                                      |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : رسولی، یوسف، ۱۳۴۴-                                                                                 |
| عنوان و نام پدیدآور | : روش‌های کاربردی مطالعه: (شگردهای مطالعه پزشکان<br>نخبه‌گان) // تالیف یوسف رسولی، مسعود رحمانی اول. |
| مشخصات نشر          | : تبریز: انتشارات آلتین، ۱۳۹۷.                                                                       |
| مشخصات ظاهری        | : [۷۱] ص.: مصور (بخشی رنگی): ۲۱/۵×۱۴/۵ سم.                                                           |
| شابک                | : ۱۵۰۰۰ تومان ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۴۲-۷۸-۵                                                                      |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیها                                                                                               |
| عنوان دیگر          | : شگردهای مطالعه پزشکان و نخبه‌گان.                                                                  |
| موضوع               | : مطالعه و فراگیری                                                                                   |
| موضوع               | : Study skills                                                                                       |
| شناسه افزوده        | : رحمانی اول، مسعود، ۱۳۳۷ -                                                                          |
| رده بندی کنگره      | : ۱۳۹۶ ۱۳۵۹/۳۵۹/۷۹ LB1۰۴۹                                                                            |
| رده بندی دیویی      | : ۳۷۱/۳۰۲۸۱                                                                                          |
| شماره کتابخانه ملی  | : ۴۶۹۴۱۱۹                                                                                            |



**روش‌های کاربردی مطالعه** (شگردهای مطالعه پزشکان و نخبه‌گان)

تالیف: یوسف رسولی - مسعود رحمانی اول

ناشر: انتشارات آلتین

قطع: رقعی

تیراژ: ۱۰۰۰ / سال ۱۳۹۷

چاپ: اول، صفحه: ۷۲

ویراستار علمی: مؤلفان

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

چاپ، صحافی: امین لیتو گرافیک، رنگ

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۴۲-۷۸-۵

Web: [www.Altin-E.ir](http://www.Altin-E.ir) Email: [yosef40@yahoo.com](mailto:yosef40@yahoo.com)

بخش مستقیم: تبریز خیابان امام بازار بزرگ تربیت طبه پایین پلاک ۳۱ انتشارات آلتین

تلف: ۰۹۱۳۵۵۳۱۹۶۷، ۰۹۳۸۱۴۳۱۱۸۵، ۰۹۱۴۴۱۲۷۴۹۹

بر موجب مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ هجری ۵۵ هیأت از مؤلفان کدی حقوق این اثر برای مؤلفان و انتشارات آلتین محفوظ است.

آیا تاکنون این موضوع فکر کرده‌اید که هنگام مطالعه از چه روشی استفاده می‌کنید؟ یک روش مطالعه صحیح و اصولی می‌تواند بسیاری از مشکلات تحصیلی را از بین ببرد. بررسی‌های بعمل آمده گواهی آن است که افرادی که در زمینه تحصیل موفق بوده‌اند، روش صحیحی برای مطالعه داشته‌اند. یادگیری مسئله‌ای است که در سراسر طول زندگی انسان بویژه در دوران دبیرستان و دبیرستان اهمیت زیادی دارد. چرا که دانش آموزان و دانشجویان همیشه در معرض امتحان و آزمون قرار دارند و موفقیت در آن آرزوی بزرگشان است.

شاید به افرادی برخورد کرده باشید که می‌بینید که کتابها و جزوه‌ها را می‌خوانند، اما موقع امتحان آنها را فراموش می‌کنند، یا من استعداد درسی خود را ندارم، چون با اینکه همه مطالب را می‌خوانم اما همیشه نمراتم پایین است و ... بسیار از اینگونه مشکلات به نداشتن یک روش صحیح برای مطالعه باز می‌گردد. عذرا، فقط به حفظ کردن مطالب اکتفا می‌کنند، بطوریکه یادگیری معنا و مفاهیم را از نظر بر می‌دارند. این امر موجب فراموش شدن مطالب بعد از مدتی می‌شود، در واقع آنچه اهمیت یادگیری معنا و مفهوم است، چیزی که نمی‌توانیم و نباید از آن دور باشیم.

برای آنکه مطلبی کاملاً آموخته شده و با اندوخته‌های پیشین پیوند یابد، باید حتماً داشته باشد. در این صورت احتمال یادگیری بیشتر و احتمال فراموشی کمتر خواهد شد. جالب این قبل از اینکه خود را محکوم کنیم به نداشتن استعداد درس خواندن، کمبود هوش، کمبود علاقه، عدم توانایی و سایر موارد، بهتر است نواقص خود را در مطالعه کردن بیابیم و به اصطلاح آنها ببردازیم. در اینصورت به لذت درس خواندن می‌خواهیم برسد. اولین قدم در این راستا آن است با اندک تفکر عاداتی نامطلوب خود را در مطالعه یافته و بعد از آن عادت های مطلوب را جایگزین آن کرد.

با احترام / یوسف رسولی

## فهرست

| صفحه | عنوان                       |
|------|-----------------------------|
| ۳    | مقدمه                       |
| ۵    | روش های کاربردی مطالعه      |
| ۱۰   | برنامه ریزی                 |
| ۱۳   | مطالعه و روش آن             |
| ۱۶   | هدف از مطالعه چگونه بنشینیم |
| ۲۰   | نواب آله کی ها کام مطالعه   |
| ۲۳   | دینگ، دینگ، یک تریغ         |
| ۲۵   | بهترین زمان درس خواندن      |
| ۲۷   | ویژگیهای یک محل مطالعه      |
| ۳۰   | درمان بی خوابی              |
| ۳۳   | نقش والدین در مطالعه        |
| ۳۶   | بهداشت و سلامتی مطالعه      |
| ۳۸   | چگونه از مطالعه لذت ببریم   |
| ۴۲   | روش آسان مطالعه             |
| ۴۵   | قوی ترین روش مطالعه         |
| ۴۸   | روش مطالعه برای پزشکان      |
| ۵۲   | فوت و فن امتحان دادن        |
| ۵۷   | الفبای بیست گرفتن           |
| ۶۱   | نور اتاق                    |
| ۶۵   | استرس، دشمن نمره بیست       |
| ۶۷   | روش کاربردی برای مطالعه     |
| ۷۰   | تلگرام یا مرور درس          |