

## روش ها و فنون مطالعه

روش های گوناگونی برای مطالعه وجود دارد . هیچ روشی به تنهایی پاسخگوی همه نیازها نیست . به عنوان نمونه ، موقعی که می خواهیم مطلب خوانده شده ای را مرور کنیم ، آن را روخوانی می کنیم . اما موقعی که می خواهیم مطلبی را یاد بگیریم و آن را بفهمیم از چند روش مثل سؤال کردن ، عبارت خوانی ، علامت گذاری و یادداشت برداری استفاده می کنیم .

یک روش برای مطالعه دروس خواندنی :

مرحله ی اول (پیش خوانی)

مرحله ی دوم (خواندن)

مرحله ی سوم (پس دادن)

هر آن چه که فهمیده ایم را برای خود بیان کنیم .

مرحله ی چهارم (آزمون دادن)

با تمام شدن مطلب یا فصل ، بدون مراجعه به متن ، به ترتیب به سؤالات طرح شده و سؤالات آخر فصل پاسخ دهید .

## تفاوت فهمیدن و حفظ کردن

چند علامت می تواند به شما نشان دهد که مطالب را فهمیده اید و یادگیری شما کامل و مطلوب است :

- بتوانید آن موضوع را به زبان خود بیان کنید .
- بتوانید در جاهای ضروری علت ها را ذکر کنید و موضوع را تحلیل و تفسیر کنید .
- بتوانید سؤالات خوبی از آن ها طرح کنید .
- بتوانید به خوبی به سؤالات مربوط به آن ها پاسخ دهید .
- با گذشت زمان به راحتی آن را فراموش نکنید و در صورت فراموشی نیز بتوانید با یک نگاه و مرور سریع آن را به راحتی به یاد آورید .
- در حل تمرین ها و تست ها تسلط و سرعت عمل بیش تری داشته باشید .

اگر می خواهید مطلب را خوب بفهمید ، **با قلب تان درس بفهالید** .

## یادداشت برداری

وقتی فاصله ی زمانی بین امتحانات مدرسه کم باشد، دانش آموزان به «کمبود وقت» اعتراض می کنند. به نظر شما اشکال در چیست؟ چرا اکثر بچه ها برای شرکت در امتحانات فشرده، مشکل دارند؟  
اجازه دهید شما را با یک تکنیک آشنا کنم که با بهره گیری از آن می توانید درس ها را سریع و حتی برای چند بار مرور کنید. این تکنیک، «یادداشت برداری» است و برای مرور در ایام امتحان معجزه می کند.

### اهمیت یادداشت برداری

- ۱- وقتی درسی را می خوانیم باید آن را بفهمیم تا بتوانیم از آن یادداشت برداریم. با هنگام درس دادن معلم، مجبوریم خوب گوش کنیم تا بتوانیم خلاصه ی مطالب را بنویسیم. یادداشت برداری با افزایش تمرکز و دقت، یادگیری در کلاس و مطالعه را افزایش می دهد.
- ۲- وقتی نکات مربوط به یک موضوع را از چندین کتاب استخراج می کنیم و به طور فشرده در یک دفتر جمع آوری می کنیم، دیگر لازم نیست برای مرور، همه کتاب ها را ورق بزنیم. یادداشت برداری حجم کارها را کم می کند و مرور را آسان تر و سریع تر می کند.



### فواید یادداشت برداری

- ◀ افزایش تمرکز و دقت
- ◀ افزایش یادگیری
- ◀ کاهش حجم مطالب
- ◀ مرور آسان تر و بیشتر
- ◀ افزایش قدرت حافظه

### قانون یادداشت برداری

برای یادداشت برداری باید خلاصه آنچه را که از مطالب کتاب یا تدریس معلم فهمیده ایم به زبان خودمان بنویسیم. در هر جمله ای که می خوانیم یا می شنویم، کلماتی کلیدی مانند مهم ترین عامل بیش ترین وجود دارد که از روی آن ها می توان به کل معنی و مفهوم متن پی برد.

## در یادداشت برداری، ابتدا از مفاهیم اصلی یادداشت برمی داریم و بعد جزئیات را به آن اضافه می کنیم.

کلمه علاوه بر آنکه مفاهیم و نکات را خلاصه می کنیم، باید آن ها را به طور خلاصه و ساده بنویسیم. مثلاً خلاصه عبارت «دعای

جوش :  $C > Si$

جوش کربن بیشتر از عنصر سیلیسیم است» به این صورت

کلمه برای یادداشت برداری هر درس می توان از روش های مختلفی استفاده کرد. به عنوان مثال به جای یادداشت برداری در درس دین و زندگی، می توانیم زیر کلمات کلیدی آن خط بکشیم یا با علامت فلش، کلمات یا عبارت های کلیدی را به یک دیگر وصل کنیم.

کلمه بهتر است یادداشت هایمان را طوری بنویسیم تا بتوانیم نکات جدید را به آن اضافه کنیم و یا آن ها را کامل کنیم.

کلمه معمولاً وقتی موضوعی را برای بار اول می خوانیم، فکر می کنیم همه جملات و نکات آن مهم می باشد و باید همه ی آن ها را یادداشت کنیم. اما با گذشت زمان و مرور بیشتر موضوع متوجه می شویم کدام نکات آن بر اهمیت تر است.

کلمه در اوایل کار، چون در فن یادداشت برداری مهارت کافی نداریم، نوشته های ما زیاد خواهد بود. بهتر است هنگام دوره های بعدی آن ها را اصلاح کنیم.

کلمه خط کشی و علامت گذاری نوعی یادداشت برداری پراکنده است. به جای خط کشی زیر جملات مهم بهتر است زیر کلمات کلیدی خط بکشیم. به طوری که با دیدن آن کلمات، کل مفهوم جمله به دست آید.

### در موارد زیر اولویت با یادداشت برداری است :

- ✓ مفاهیمی که مستقیماً در کتاب به آن اشاره ای نشده است.
- ✓ چند مطلب پراکنده اما مرتبط که باید در یک جا نوشته و جمع بندی شوند.
- ✓ جملاتی از کتاب که می توان آن ها را ساده تر نوشت.

### در موارد زیر از خط کشی و علامت گذاری استفاده کنید:

- ✓ جملات مهمی از کتاب که اگر بخواهید آن ها را خلاصه کنید، باید تعامشان را بنویسید.
- ✓ اگر در یادداشت برداری تبحر ندارید و یادداشت برداری شما کند و وقت گیر است.
- ✓ اگر وقت کافی برای یادداشت برداری ندارید.

برای خلاصه نویسی باید مطلب را از اول تا آخر بخوانیم و خوب بفهمیم. بعد خلاصه آن را بنویسیم.

## توصیه‌هایی برای افزایش دقت و تمرکز در کلاس :

عادت‌های ناپسند ما در شنیدن ، باعث می‌شود که ما شنونده‌ای خوب و حرفه‌ای نباشیم و همین مسئله ، تمرکز ، دقت و یادگیری ما را در کلاس کم می‌کند . به هر حال یادگیری در کلاس مستلزم تمرکز زیاد، خوب شنیدن و خوب دهن است. برای تمرکز و دقت بیشتر و شنونده‌ی خوب بودن در کلاس به این توصیه‌ها توجه کنید :

- ۱- جایی را در کلاس انتخاب کنید که راحت باشید و عوامل مزاحم در آن جا کم تر باشد .
- ۲- برای تمرکز بیشتر ، یک تونل فرضی بین خود و معلمتان در نظر بگیرید که خارج از آن را نمی‌بینید و نمی‌شنوید .
- ۳- انجام کارهای دیگر همراه با گوش دادن ، مانند مطالعه‌ی کتاب دیگری در کلاس ، مانع تمرکز و دقت شما در شنیدن درس می‌شود .
- ۴- اگر به جای شنیدن بیشتر نگاه کنید (مثلاً به طرز ایستادن یا لباس معلم ، توجه کنید ) دقت شنوایی شما خیلی کم می‌شود .
- ۵- برای جلوگیری از افتادن در دام فکر و خیال در کلاس ، سعی کنید انتهای جملات و سخنان معلم را خود تکمیل کنید .
- ۶- چون فکر شما سریع تر از سخن گفتن معلم عمل می‌کند ، پس این فرصت وجود دارد که آن چه را می‌شنوید درک کنید و بفهمید .
- ۷- اگر ارائه‌ی مطالب توسط معلم ، چندان گویا نباشد ، شنونده‌ی عادی به ادامه‌ی صحبت‌ها گوش نمی‌کند ولی شنونده‌ی فعال به منظور گوینده توجه می‌کند نه به چگونگی ارائه‌ی آن ها .
- ۸- توجه به هشدارهای کلامی مانند «مهم است» ، «در امتحانات نهایی» و ... و علائم غیر کلامی مانند حرکت دست و چهره و تغییر لحن معلم باعث بالارفتن دقت در یادگیری می‌شود .
- ۹- هیجانات و احساسات منفی مانند عصبانیت ، دقت و تمرکز ما را هنگام شنیدن درس کم می‌کند .
- ۱۰- یکی دیگر از عوامل عدم تمرکز در کلاس ، صحبت کردن با یکدیگر و توجه به حرکات و شوخی‌های سایر دانش آموزان است .

## یک تمرین ساده :

تصمیم بگیرید موقعی که از یک خیابان شلوغ عبور می‌کنیم ، صدای خاصی را انتخاب کنیم و فقط به آن گوش کنیم . برای مثال تنها به صدای پای عابرها توجه کنیم ، در مرحله‌ی بعد به صدای بوق ماشین‌ها ، در مرحله‌ی دیگر به صداهای ضعیف‌تر توجه کنیم . می‌توانیم همین تمرین را در مهمانی‌های شلوغ و پرسروصدا انجام دهیم . این تمرین‌ها توانایی ما را هنگام مطالعه در محیط پر سر و صدا و تمرکز برای گوش دادن در کلاس افزایش می‌دهد .