

برگزید. هر چه در زمان مطالعه برای تشخیص و استخراج نکته‌های کلیدی بیشتر دقت می‌شود یادگیری بهتر و آسان‌تر صورت می‌گیرد.

مغز در رویارویی با مطالب، نخست به کدگذاری آنها می‌پردازد و سپس مطالب را ذخیره می‌کند و در سومین مرحله، مغز به بازیابی مطالب به هنگام نیاز اقدام می‌کند.

روش‌های ثبت نکته‌های کلیدی
۱. روش خطی: در این روش نکته‌های کلیدی در پی یک دیگر به صورت افقی یا عمودی ثبت می‌شود و بازیابی متن با به‌خاطر آوردن این نکته‌ها انجام می‌گیرد.

۲. روش شبکه‌ای: نکته‌های کلیدی بر حسب موضوع به شاخه‌های اصلی، فرعی و فرعی‌تر، طبقه‌بندی و ثبت می‌گردد. جایگاه هر نکته در ارتباط با سایر مفاهیم، مشخص است. در طرح شبکه‌ای تمام شاخه‌های اصلی، باید به عنوان سلسله مطالب کتاب به هم متصل شوند و در صورت تعدد شاخه‌های اصلی، باید با یافتن وجوه مشترک میان آنها، تعدادشان را به سه تا پنج شاخه اصلی تقلیل داده و شاخه‌های دیگر را به آنها ربط داد. این شیوه را می‌توان در باره شاخه‌های رده‌های بعدی نیز به کار گرفت. بهترین زمان برای استخراج نکته‌های کلیدی و اجرای طرح شبکه‌ای، به هنگام مطالعه اصلی است.

افرادی که به هنگام مطالعه از شیوه‌های یادداشت‌برداری استفاده نمی‌کنند، میزان بهره‌وری مطالعه آنان تنها حدود ۲۰ درصد است. اگر فرد در زمان مطالعه زیر عبارت‌های مهم کتاب یا هر نوشته دیگر خط بکشد؛ یعنی به عمل برجسته‌سازی که از عوامل موثر در یادآوری است، اقدام ورزد، میزان بهره‌وری او در مطالعه به ۳۰ درصد افزایش می‌یابد. اگر در حین مطالعه، یادداشت‌برداری از نوع خلاصه‌نویسی صورت گیرد، بازدهی به ۴۰ درصد می‌رسد. یادداشت‌برداری به شیوه استخراج عباراتی که حاوی نکات مهم است بهره‌وری را به ۵۰ درصد افزایش می‌دهد و اگر یادداشت‌برداری بر اساس استخراج نکته‌های کلیدی باشد، بازدهی بیشتری دارد که میزان آن بسته به چگونگی تنظیم نکته‌های کلیدی است. تنظیم نکته‌های کلیدی به صورت خطی، می‌تواند بازدهی را به ۶۰ درصد افزایش دهد و اگر تنظیم نکته‌های کلیدی به صورت شبکه‌ای صورت گیرد، حتی ممکن است افزایش بهره‌وری تا ۱۰۰ درصد هم برسد.

تبیین مفهوم نکته‌های کلیدی
گاهی در هنگام مطالعه متن، کلمات و نکاتی را می‌یابیم که اصلی‌ترین جایگاه را در عبارت دارند و حتی سایر واژه‌ها برای تبیین آنها به کار گرفته می‌شود. در حقیقت، خواننده باید این نکات تمام مطالب مرتبط با آن‌ها را در ذهن تداعی می‌کند. نکته‌های کلیدی حاوی یک یا چند کلمه اصلی یا فرعی است و علت گزینش آنها به عنوان نکته کلیدی آن است که با دیدن آنها می‌توان تمام مطالب مربوط به آنها را در ذهن تداعی کرد. بر این اساس می‌توان آن کلمه یا کلماتی را که خارج از متن هستند ولی می‌توانند امر تداعی مطالب را انجام دهند، به عنوان نکته‌های کلیدی

به کوشش دکتر عباسعلی شاملی

وقتی خواندن و نخواندن دیگر یکی نیست

طرح شبکه‌ای برای مطالعه

هر چه در زمان مطالعه برای تشخیص و استخراج نکته‌های کلیدی بیشتر دقت می‌شود یادگیری بهتر و آسان‌تر صورت می‌گیرد.

مغز در رویارویی با مطالب، نخست به کدگذاری آنها می‌پردازد و سپس مطالب را ذخیره می‌کند و در سومین مرحله، مغز به بازیابی مطالب به هنگام نیاز اقدام می‌کند.

تأمل کنید و بکشید بین آن مطالب و داده‌های پیشین خود ارتباط برقرار کنید. می‌توانید زیر واژه‌ها یا عبارت‌های کلیدی، خط بکشید. مقصود از خط کشیدن زیر مطالب، مشخص کردن واژه‌ها یا عبارت‌های کلیدی برای مرور بعدی است؛ پس خط کشیدن زیادی زیر مطالب، کار درستی نیست. تا وقتی تمام مطالب یک بخش معین را نخوانده‌اید یا با همه مفاهیم کلیدی آشنا نشده و اهمیت نسبی آن‌ها را ارزیابی نکرده‌اید، یادداشت برن دارید.

۴. **به‌خود پس دادن:** پس از پایان هر بخش، تلاش کنید مفاهیم اصلی را به‌خاطر آورید و داده‌ها را از حفظ با خود بگویید. مفاهیم را به زبان خود بازگو کنید و اطلاعات را - ترجیحاً - با صدای بلند (و اگر تنها نیستید، زیرلب) تکرار کنید. مطالبی را که به یاد می‌آورید، با متن کتاب تطبیق دهید تا مطمئن شوید که آن‌ها را کامل و درست حفظ کرده‌اید. به خود پس دادن مطلب، کمک می‌کند به کمبودهای اطلاعاتی خود پی ببرید و آن‌را در ذهن خود سازماندهی کنید. پس از آن که بخشی از فصل را به این شیوه مطالعه کردید، به

ذهنتان خطور کند که پس از خواندن متن کامل فصل، می‌توانید به آن‌ها پاسخ دهید. این مرحله، تصویری کلی از مطالب فصل و سازمان‌بندی آن‌ها به شما ارائه می‌دهد.

۲. **پرسیدن:** پیش از مطالعه مطالب هر بخش، نخست، عنوان اصلی و عنوان‌های فرعی آن‌را بخوانید. سپس هنگام خواندن مطالب، موضوع‌های مهم آن‌را به صورت یک یا چند پرسش در نظر بگیرید که باید به آن‌ها پاسخ دهید. از خود پرسید: نویسنده در این بخش، چه مفاهیم مهمی را در نظر داشته است؟ طرح سؤال، ذهن شما را مشتاق پی‌گیری مطالعه و درک عمیق‌تر متن می‌کند.

۳. **خواندن:** در این مرحله، مطالب هر بخش را برای آگاهی از معنای آن، با دقت بخوانید و ضمن خواندن، تلاش کنید به پرسش‌هایی که در مرحله پرسیدن مطرح شده بود، پاسخ دهید. درباره مطالبی که می‌خوانید،

برای دوستان خوب دانش‌آموز و دانشجویی که به دنبال کامیابی‌اند و برای رسیدن به مقصودشان در پی راه درست هستند، سه راه حل اساسی وجود دارد: درس خواندن، درس خواندن و درس خواندن؛ البته راه چهارمی هم هست که عبارت است از درس خواندن. خیلی‌ها از مسأله بالا آگاهند؛ اما نمی‌دانند چگونه باید درس بخوانند تا بهتر بفهمند و بهتر حفظ کنند.

با به کار بستن روشی که برای مطالعه کتاب‌های درسی به شما معرفی می‌کنیم، اگر مثل ما پروفیسور نشدید، دست‌کم سر امتحان از سرک کشیدن به برگه دیگران بی‌نیاز می‌شوید.

۱. **پیش‌خوانی:** نخست به مرور کلی فصل معنی از کتاب بپردازید تا با موضوع‌های کلی بحث آشنا شوید. برای این منظور، ابتدا فهرست مطالب فصل را بخوانید؛ سپس با مرور مطالب آن به عنوان‌ها و بخش‌های اصلی و فرعی فصل توجه کنید و تصویرها و نمودارها را از نظر بگذرانید. پس از مرور مطالب، مهم‌ترین نکته در مرحله پیش‌خوانی مطالعه چکیده پایانی فصل و تأمل بر هریک از نکته‌هایی است که در آن آمده است. در این مرحله ممکن است پرسش‌هایی به

اصول اجرای طرح شبکه‌ای

● مشخص کردن عنوان مطلب: باید عنوان را به گونه‌ای برجسته کرد که چشم در نخستین نگاه متوجه آن شود. (داخل کادر یا با رنگی غیر از رنگ زمینه)

● تمایز شاخه‌های اصلی از شاخه‌های فرعی: برای این کار می‌توان از کادرها و خطوط و رنگ‌ها استفاده کرد. اختصاص جایگاه مشخصی به شاخه‌های اصلی در کنار عنوان مطلب، یادگیری و بازیابی مطلب را آسان می‌کند.

● محدودیت شاخه‌های اصلی: شاخه‌های اصلی باید تعدادشان کم باشد. اگر شاخه‌های اصلی بیشتر از حد متعارف باشد باید با یافتن وجوه مشترک میان شاخه‌ها، هر چند شاخه را در یک گروه طبقه‌بندی کنیم؛ مثلاً اگر شش شاخه بود به دو شاخه و هر شاخه را به سه شاخه کوچک‌تر تقسیم کنیم.

● به‌کارگیری علایم و قراردادهای: خوب است از علایم اختصاری در طرح‌ها استفاده شود. مثلاً به جای حرف مهم «م» و به جای بزرگ «ب»

انواع طرح‌های شبکه‌ای

۱. مدل شعاعی: عنوان مطلب در وسط صفحه و در داخل کادر، و شاخه‌های اصلی که از سایر نکات فرعی و مرتبط با هر شاخه متمایز شده است در پیرامون عنوان مطلب واقع می‌شود.

۲. مدل سازمانی: مدل شعاعی عنوان مطلب در بالای طرح شبکه‌ای و شاخه‌های اصلی در پایین عنوان مطلب و متصل به آن قرار می‌گیرد و مطالب فرعی هر شاخه نیز در پایین هر شاخه اصلی به ترتیب در زیر آن واقع می‌شوند.

ب) می‌توان آن‌را به صورت آکولادی از کنار صفحه اجرا کرد. در این شیوه عنوان مطلب در

سمت راست صفحه قرار می‌گیرد و شاخه‌های اصلی از طریق یک آکولاد به آن متصل می‌گردد. مطالب فرعی نیز به همین شکل به هر شاخه اصلی متصل می‌شود.

زمان‌های مناسب خلاصه‌برداری

۱. زمان خواندن: نوشتن خلاصه کتاب در موقع خواندن

۲. بلافاصله بعد از اتمام خواندن: برای بررسی میزان فهم و افزایش میزان نگهداری مطلب.

۳. پس از گذشت مدتی از مطالعه: جهت آماده‌شدن برای امتحان و کلاس و...

روش نظام مطالعه بهتر

۱. پیش مطالعه: در مدت دو تا شش دقیقه پیش از مطالعه اصلی

● بررسی اجمالی کتاب: قبل از مطالعه باید دید که هدف از خواندن کتاب چیست؟ بعد از مشخص‌شدن هدف در مدت یک یا دو دقیقه به مطالعه آن بپردازید.

● بررسی اجمالی هر فصل: مطالعه اجمالی در مدت دو دقیقه. تصاویر و جداول و نمودارها و نکات برجسته و تیرهای اصلی و فرعی و نتیجه‌گیری و پرسش‌های آن فصل از مهم‌ترین نکات است و مطالعه تفصیلی را باید فصل به فصل انجام داد. ● سؤال‌گذاری: مطرح کردن پرسش‌هایی قبل از خواندن. مدت طرح هر سؤال یک تا دو دقیقه می‌باشد. سؤال را می‌توان از تیرهای اصلی و فرعی و نکات برجسته و... طرح کرد، و هنگام طرح سؤال نباید نگران جواب آن باشیم.

۲. زمان مطالعه: در هنگام مطالعه باید به برخی نکات توجه داشت

● مطالعه و یادداشت برداری: ضمن خواندن متن با سرعت متناسب، نکات مهم را براساس طرح شبکه‌ای یادداشت کنیم.

● بازنگری و بازخوانی طرح شبکه‌ای: مرور طرح بالا.

● بازیابی و سنجش خود: پرسیدن سؤال‌هایی از خود تا ببینیم که آیا مطلب در ذهن ما با اشکالی مواجه نیست تا در صورت نیاز درصدد رفع آن بآئیم.

۲. پس از مطالعه: تبیین این بخش وابسته به تبیین مسئله مرور است که ما در ذیل به آن اشاره می‌کنیم:

مرور: یادگیری در مرحله پیش مطالعه و مطالعه صورت می‌گیرد و مرحله مرور شامل چند مرحله است.

در دو مرحله یادگیری ۱۰۰ درصد مطالب فرا گرفته شده در حافظه کوتاه‌مدت قرار می‌گیرد، اما برای ثبت و پایداری دایمی مطالب در حافظه، نیازمند ثبت و انتقال به حافظه بلندمدت هستیم که این کار با مرور مطالب میسر می‌شود. برای تبیین مرحله مرور باید متحنی فراموشی را توضیح دهیم.

متحنی فراموشی: فراموشی هم مثل اصل یادگیری تابع قوانینی است. برای این‌که ذهن دچار فراموشی نشود می‌بایست اولین مرور ده ساعت پس از مطالعه اول و دومین مرور ده روز پس از مرور اول و مرور سوم یک ماه پس از مرور دوم و چهارمین مرور، چهار ماه

پس از مرور سوم صورت گیرد با انجام مرور چهارم، تمامی اطلاعات تا یک سال پس از آن در خاطر باقی می‌ماند. بعد از آن لازم است مرور پنجم یک سال پس از مرور چهارم، مرور ششم، دو سال پس از مرور پنجم، مرور هفتم پنج سال پس از مرور ششم، مرور هشتم ده سال پس از مرور هفتم و مرور نهم بیست سال پس از مرور هشتم صورت گیرد.

علامت‌گذاری و حاشیه‌نویسی

با علامت‌گذاری و نوشتن رمزها و نشانه‌ها بر روی مطالب کتاب، ساختمان مطالب کتاب مشخص می‌شود. برای این‌که در فهم و مرور مطالب مشکلی پیش نیاید، لازم است از نشانه‌های واحد برای علامت‌گذاری در سرتاسر کتاب استفاده شود.

۱. دور تز اصلی کتاب را خط بکشید، و اگر مشخص نشده خودتان آن را مشخص کنید و به آن تز بدهید.

۲. نکات اصلی را داخل [] قرار دهید.

۳. زیر جزئیات مهم خط بکشید.

۴. در حاشیه کتاب، تداعی‌ها، پرسش‌ها و انتقادهای خویش از مؤلف را بر اساس مطالعات و تجربیات خود بنویسید.

خلاصه‌کردن

یک خلاصه خوب آن است که دربردارنده تز اصلی، نکات اصلی و نکات جزئی متن مطالعه شده باشد، البته با این شرط که خواننده از عین الفاظ مؤلف استفاده نکند و تنها با کوشش خودش مطالب را بنگارد.



چگونه مطالعه می‌کنید

ناصر آقابابایی

با خواندن این متن درمی‌یابید که مطالعه فقط خواندن نیست

بخش بعدی بپردازید و دوباره مراحل پرسیدن، خواندن و به خود پس دادن را تکرار کنید.

۵. آزمون: پس از خواندن مطالب فصل، باید به آزمون و مرور مطالب بپردازید. با مراجعه به یادداشت‌هایتان ببینید چه مقدار از مفاهیم اصلی را به یاد دارید. تلاش کنید بفهمید چه پیوندی بین مطالب گوناگون وجود دارد و این مطالب چگونه در فصل، سازمان‌بندی شده‌اند. در مرحله آزمون، ممکن است مجبور شوید فصل را ورق بزنید تا درستی مفاهیم و مطالب کلیدی حفظ شده را واری کنید. در این مرحله باید چکیده فصل را بخوانید و ضمن آن، جزئیات مربوط به هریک از نکته‌های چکیده را در نظر آورید. مرحله آزمون را هرگز به شب امتحان موکول نکنید؛ نخستین مرور مطالب فصل باید بی‌درنگ، پس از خواندن آن انجام شود.

۶. توکل: نقش دعا و توکل را هم در کامیابی از یاد تیرید؛ «راهر و گر صد هنر دارد توکل بایدهش» می‌توانید از دعای مطالعه که در مفاتیح‌الجنان آمده، بهره بگیرید.