

« موفقیت آموختنی است »

* مهارت‌های مطالعه *

درس اول :

نت برداری (با کاغذ درس بخوانیم)

مقدمه ← استفاده از نوشتن تأثیر بسیار زیادی در فرآیند آموختن دارد. همچنین استفاده از آن، در زندگی روزمره نیز باعث کاهش استرس، نگرانی و به موقع انجام دادن فعالیت‌ها است. نوشتن آن قدر مهم است که در احادیث و تعالیم قرآنی دین اسلام نیز به آن اشارات فراوانی شده است که از جمله آن می‌توان به (سوره علق، آیه ۴) اشاره کرد. نکته ای که می‌خواهیم در این درس با هم بیاموزیم، استفاده از نوشتن و کاغذ و قلم، در هنگام درس خواندن است.

روش انجام کار

بدون اینکه بیشتر مقدمه چینی کنیم به سراغ فرآیند کار می‌رویم. برای آنکه بتوانید با استفاده از قلم و کاغذ درس بخوانید به نکات زیر توجه کنید :

✓ کنار دست خود دو کاغذ بگذارید. روی یکی از آنها بنویسید چرک نویس و روی دیگری نام درس و مبحث آن را بنویسید. (این کاغذ نت شما خواهد بود)

کاغذ چرک نویس

✓ کاغذ چرک نویس را به دو قسمت تقسیم کنید. یکی از قسمت‌ها باید خیلی بزرگتر از دیگری باشد.
✓ مطالعه را شروع می‌کنیم. مبحث مورد نظر باید هم از روی کتاب و هم از روی جزوه خوانده شود. نباید بگویید اول کتاب را می‌خوانم و در فرصتی دیگر مروری هم به جزوه می‌کنم. در همین زمان پس از خواندن کتاب، مطالب جزوه را هم بخوانید (چه عمومی و چه اختصاصی)

✓ در مورد دروس اختصاصی مثال هایی که در جزوه یا کتاب حل شده اند و در مورد دروس عمومی، لغات مهم، نکات املائی، تاریخ ادبیات و ... که نیاز دارید دوباره آنها را یادآوری بکنید و یا مثالها را خودتان حل کنید، در بخش بزرگتر کاغذ چرک نویس مجاز به حل آنها، تکرار لغات، نوشتن تاریخ ها و ... هستید. به هر شکل که راحتید این کار را انجام دهید. این کاغذ چرک نویس است و نیازی نیست که تمیز باشد!!

✓ اگر هنگام مطالعه کاری به ذهن تان آمد، فعالیتی غیر از آنچه که الان مشغول به آن هستید، به ذهن تان رسید یا خاطره ای یادتان آمد یا ... به هیچ وجه نباید خود را به مشغول کنید. به محض ورود به ذهن تان، آن را روی قسمت کوچک تر کاغذ چرک نویس بنویسید تا در زمان استراحت به آن فکر کنید یا آن را پیگیری کنید.

نت برداری

✓ مطالبی را که هنگام مطالعه با آنها برخورد می کنید، چند دسته هستند:

۱. دسته اول مطالبی هستند که آنها را بلد هستید و به خاطر دارید.

۲. دسته دوم مطالبی هستند که آنها را به خاطر دارید ولی احتمال می دهید که فراموششان کنید.

۳. دسته سوم مطالبی هستند که آنها را بلد نیستید و باید برای حفظ کردن آنها زمان بگذارید.

✓ برای نت برداری از مبحث مربوطه نیاز است که مطالب دسته دوم و سوم را بدون آنکه وقتی برای

حفظ کردن آنها بگذارید، در نت خود (همان برگه ای که نام درس و مبحث مربوطه را در آن

یادداشت کردید)، بنویسید.

✓ بهترین روش برای نوشتن این مطالب این است که آنها را به زبان خودتان در نت یادداشت کنید و

درواقع سعی کنید از جملات و کلمات خود استفاده کنید و در حین نوشتن، تحلیلی نسبت به آنها داشته

باشید.

✓ ترتیبی که برای نوشتن استفاده می کنید، همان ترتیبی باشد که در مطالعه دارید. مثلاً

اگر مشغول مطالعه درس ادبیات هستید، به همان ترتیبی که می خوانید، نت برداری کنید و لازم نیست

همه ی تاریخ ادبیات ها را در یک برگه، همه ی لغات را در برگه ای دیگر و ... بنویسید. این کار، نت

برداری را سخت تر می کند و شاید سود چندانی نداشته باشد. ولی در این روش (حفظ کردن ترتیب

مطالعه در نت برداری)، هنگام مطالعه نت مربوطه، همه ی درس به همان ترتیب در ذهن شما نقش

می بندد.

✓ دقت کنید اگر سوالی را متوجه نمی شوید، آن را یادداشت کنید و از روی آن بگذرید. این سوال را در زمان مناسب، زنگ تفریح، قسمت آخر ساعت مطالعه یا... از دیگران خواهید پرسید و اگر نکات مهمی از آن به دست آوردید، در نت مربوطه یادداشت خواهید کرد.

ایستادن بر روی آنچه که نمی دانیم ما را از پیشرفت بازمی دارد. شما باید به کلیت مبحث مسلط شوید و آنگاه ایرادهایتان را برطرف نمایید.

✓ نت برداری، سرعت مطالعه شما را افزایش می دهد. چرا که شما برای حفظ کردن مطالب سخت تر، زمانی را صرف نمی کنید و فقط آنها را یکبار می خوانید و بعد از آن، یادداشتشان می کنید. بنابراین شما در زمان بسیار کمتری می توانید درس مربوطه را مطالعه و نت برداری کنید. این سرعت بیشتر مطالعه، به خصوص در دروس عمومی مشهودتر است. پس از این مطالعه اولیه و نت برداری که به سرعت انجام می گیرد، شما می توانید آن نت را بارها و بارها مطالعه کنید و تمام مطالبی که بلد نیستید را یاد بگیرید.

✓ پایان نت هر مبحث را باز می گذاریم. اگر در حین حل تمرینات و تست های بیشتر، نکات جدیدی در مورد آن مبحث به دست آوردیم، می توانیم پایان نت آن مبحث اضافه کنیم. به این ترتیب، نت مربوطه مرتب کامل تر می شود.

✓ نت برداری امکان مرور سریع و جامع را برای شما مهیا می کند. بنابراین هر فعالیتی که این ویژگی را داشته باشد، می توان به عنوان نت برداری استفاده کرد (مانند خط کشیدن زیر مطالب مهم، نشانه دار کردن بعضی کلمات، عبارات یا فرمول ها و...). فقط باید دقت داشت که نت برداری از نوشتن استفاده می کند که خود نوشتن در یادگیری بسیار موثر است و ممکن است روش های دیگر از این مزیت بی بهره باشند. در هر صورت استفاده از همه ی این تکنیک ها قابل توصیه است.

✓ قبل از هر مرحله تست زدن بهتر است که نت خود را دوباره مرور کنید و به جای آنکه دوباره به سراغ کتاب و جزوه بروید، با زمانی بسیار کمتر از نت خود استفاده کنید.

✓ با مرور هرچه بیشتر نت، می توانید آن را هر چند وقت یکبار به روز کنید و مطالب مهم تر را جایگزین مواردی کنید که دیگر به خاطرتان مانده است.

✓ از همین ابتدای سال، نظم مناسبی را برای بایگانی نت های خود در نظر بگیرید تا بعد از نوشتن آنها، نت ها را به صورت قابل قبولی، بایگانی و نگه داری کنید و هر زمانی که به آنها نیاز داشتید، به راحتی در دسترس تان باشد و گم نشود.

تذکر مهم منظور از نت برداری ، خلاصه نویسی نیست ولی این کار در خلاصه کردن مطالب کمک می کند . در مورد خلاصه نویسی بعداً بیشتر صحبت خواهیم کرد .

ساعت مطالعه

- ✓ باید خود را ملزم کنید که تا پایان زمان مطالعه (۱/۵ تا ۲ ساعت) از جای خود برنخیزید . هر سوالی که دارید ، روی برگه ای بنویسید . (مثلاً گوشه ای از برگه چرکنویس)
- ✓ پس از پایان زمان مطالعه (۱/۵ تا ۲ ساعت) فرصت دارید تا کارهایی را که در چرک نویسی لیست کرده اید دنبال کنید یا به آنها فکر کنید و پس از آن برگه چرک نویسی را پاره کنید، البته اگر سوالی در آن نوشته اید که باید حل شود، آن را از معلم یا دوست خود بپرسید و نکات مربوط به آن را در نت خود بنویسید.

این کار چه فایده هایی دارد

ح ذهن شما را خالی و آماده پذیرفتن مطالب می کند . اگر کاغذی جلوی روی شما نباشد ، تمام تحلیل ها در ذهن شما انجام می شود و در واقع قسمتی از ذهن شما به چرک نویسی تبدیل شده است ! شما با نوشتن آنچه که در ذهن دارید بر روی کاغذ چرک نویسی ذهن خود را از مطالب زائد خالی کرده و آن را آماده یادگرفتن می کنید . در واقع فقط نتیجه تحلیل ها را در ذهن خود نگه داری می کنید نه انجام آنها را !!!

ح سوالاتی که از دروس در ذهن خود دارید ، در بسیاری از موارد به هنگام نوشتن حل می شود و تسلط شما روی آنها (به واسطه اینکه آن ها را نوشته اید) بیشتر می شود.

ح این کار شما را در خلاصه نویسی قوی تر می کند و تمرکز شما را بالاتر می برد . (در مورد این مطالب، بعداً بیشتر توضیح خواهیم داد)

موفق باشید