

به نام خدا

# تکنیک‌ها و روش‌های مطالعه و یادداشت‌برداری

عطیه باغستانی تجلی (atiebaghestany20@gmail.com)

(کارشناس ارشد رشته مدیریت اطلاعات دانشگاه فردوسی مشهد)

۲۰ مهر ۱۳۹۸

بارها شنیده‌اید؟؟؟؟؟؟

دیگر حال و حوصله خواندن این کتاب را ندارم...  
آن قدر از این کتاب خسته شده‌ام که قابل گفتن نیست...  
هر چه قدر می‌خوانم مثل اینکه کم‌تر یاد می‌گیرم...  
۱۰ بار خواندم و تکرار کردم ولی باز هم یاد نگرفتم...  
به راستی مشکل چیست؟؟؟



# چهار مزیت شیوهٔ صحیح مطالعه

- زمان مطالعه را کاهش می‌دهد؛
- میزان یادگیری را افزایش می‌دهد؛
- مدت نگهداری مطالب در حافظه را طولانی‌تر می‌کند؛
- به‌خاطر سپاری اطلاعات را آسان‌تر می‌سازد؛

# افراد چگونه می‌خوانند؟

- خواندن بدون نوشتن؛
- خط کشیدن زیر نکات مهم؛
- حاشیه‌نویسی؛
- خلاصه‌نویسی؛
- کلیدبرداری؛
- خلاقیت و طرح شبکه‌ای مغز؛

# شرایط مطالعه (۱)

## آغاز درست:

برای موفقیت در مطالعه، باید درست آغاز کنید؛

In the beginning...



## شرایط مطالعه (۲)

- **برنامه‌ریزی:** یکی از عوامل اصلی موفقیت، داشتن برنامه منظم است؛



## شرایط مطالعه (۱۳)

- نظم و ترتیب: اساس هر مطالعه مؤثر به نظم آن بستگی دارد؛



## شرایط مطالعه (۱۴)

- حفظ آرامش: ضمیر ناخودآگاه را پویا و فعال می کند؛





## شرایط مطالعه (۵)

- استفاده صحیح از وقت: آیا زندگی را دوست دارید؟ پس وقت را تلف نکنید زیرا زندگی از وقت تشکیل شده است.



## شرایط مطالعه (۶)

- سلامتی و تندرستی: عقل سالم در بدن سالم است؛



## شرایط مطالعه (۷)

- دوری از دخانیات: مصرف دخانیات موجب ضعف حافظه می‌شود؛



## شرایط مطالعه (۸)



• ورزش: ورزش کلید  
عمر طولانی است؛

## شرایط مطالعه (۹)

- خواب کافی: خواب فراگیری و حافظه را تقویت می کند؛
- ولی یک نکته؟



## شرایط مطالعه (۱۰)

- درک مطلب: آنچه در حافظه بلندمدت باقی می ماند؛



## شرایط مطالعه (۱۱)

### • تغذیه مناسب

بادام زمینی  
چای سبز  
تخم مرغ  
لبنیات  
انگور  
کشمش  
عسل  
آب پرتغال  
انجیر  
موز  
هندوانه  
شکلات تلخ  
و ...



## چند توصیه مهم (۱)

- حداکثر زمانی که افراد می‌توانند فکر خود را بر روی موضوعی متمرکز کنند بیش از ۳۰ دقیقه نیست، یعنی باید سعی شود حدود ۳۰ دقیقه بر روی یک مطلب تمرکز نمود و یا مطالعه داشت و حدود ۱۰ الی ۱۵ دقیقه استراحت نمود سپس مجدداً با همین روال شروع به مطالعه کرد.





## چند توصیه مهم (۱۰)

- پیش از مطالعه از صرف غذاهای چرب و سنگین خودداری کنید؛
- همچنین غذاهای آردی مثل نان قندی قدرت ادراک و تمرکز را کم می کند نوشابه های گازدار هم همین طور هستند؛



## چند توصیه مهم (۱۳)

- ذهن آدمی با هوش است؛ اگر یادداشت بردارید خود را راحت از حفظ و به یادسپاری مطالب می‌کنید. پس در حین مطالعه لطفاً یادداشت‌برداری نمائید؛



# انواع روش‌های مطالعه (۱)

## روش پس ختام

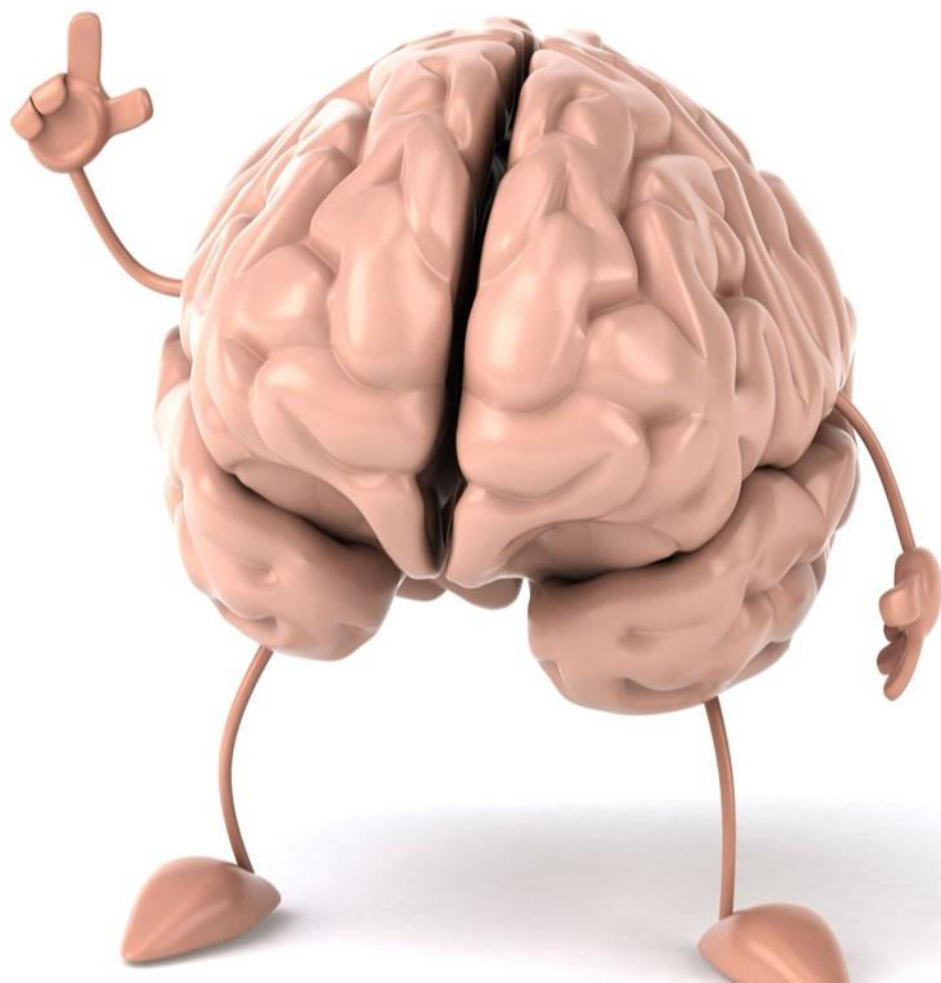
1. مراحل پیش خوانی
2. مرحله سؤال کردن
3. مرحله خواندن
4. مرحله تفکر
5. مرحله از حفظ گفتنی
6. مرحله مرور کردن

# انواع روش‌های مطالعه (۲)

- روش دقیق خوانی
- تکنیک خلاصه‌برداری
- تکنیک سازماندهی مطالب
- موضوع اصلی
- نکته‌های اصلی
- نکات جزئی
- تکنیک علامت‌گذاری در متن

# ذهن انسان و فراموشی

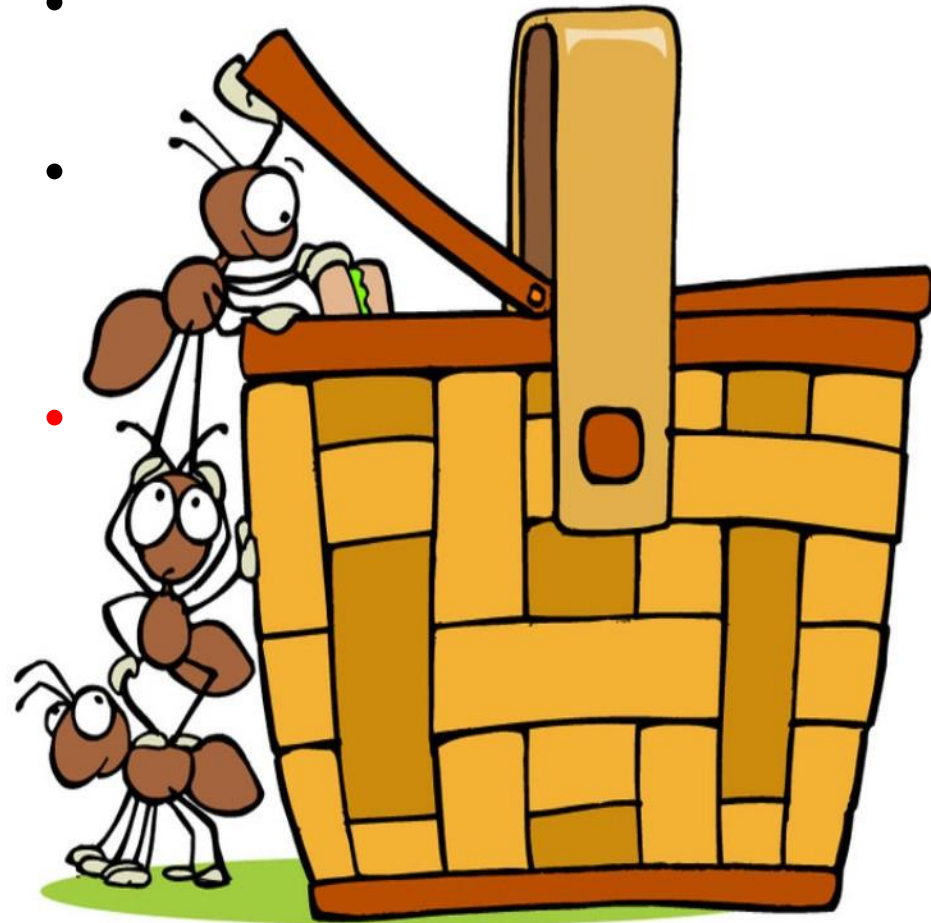
خواندن به تنهایی کافی نیست؛  
دانسته‌ها به سادگی به فراموشی  
سپرده می‌شوند؛  
خواندن زمانی مفید است که از  
تکنیک‌های مختلف برای **به‌خاطر  
سپردن و خلاصه‌نویسی** استفاده  
کنیم.



# اهمیت یادداشت برداری

- یادداشت برداری با افزایش تمرکز و دقت، یادگیری در کلاس و مطالعه را افزایش می دهد؛
- یادداشت برداری و عدم مرور حجم زیادی از اطلاعات؛
- یادداشت برداری از حجم کارها هنگام مرور می کاهد و مرور را برای تان آسان تر و سریع تر می کند.

• **یادداشت برداری مثل کار مورچه ای است که در تابستان زحمت می کشد و دانه ها را یکی یکی به خانه اش می برد و آن ها را جمع می کند تا در زمستان از این اندوخته استفاده کند.**



## دو نوع یادداشت برداری (۱)

- یادداشت برداری می تواند به صورت زیر باشد:

- خطی؛

نوشتن در حاشیه‌ی کتاب یا برجسته کردن مطالب کتاب با مارکر یا یادداشت برداری از نکات کلیدی و خلاصه‌ی مطلب



## دو نوع یادداشت برداری (۱۲)

- یادداشت برداری می تواند به صورت زیر باشد:

- طرح واژه؛

درختی یا طرح های متنوع و زنجیره ای که تداعی کننده ی مطلب در ذهن باشد و رابطه ی تقدم و تأخر مطالب و وابستگی آن ها را نشان دهد





# نکات یادداشت‌برداری (۱)

- کلیدهای اصلی یادگیری و یادآوری؛
- تفاوت یادداشت‌برداری با رونویسی؛
- تمام صفحه را پر نکنید؛
- استفاده از طرح‌های گوناگون و متنوعی؛



## نکات یادداشت‌برداری (۱۲)



- طبقه‌بندی و دسته‌بندی یادداشت‌ها براساس اشخاص، فرمول‌ها، اصطلاحات، تاریخ‌ها، تعاریف و ...
- مرور و مطالعه یادداشت‌برداری؛
- خلاقیت در یادداشت‌برداری و رمزنویسی؛

## نکات یادداشت‌برداری (۱۵)

- برجسته کردن یادداشت‌ها (با کادر کشیدن)؛
- مبادله یادداشت‌هایتان با یکدیگر؛
- تشخیص اصل و فرع مطالب؛
- قابل حمل بودن یادداشت‌ها (استفاده از سررسید و سالنامه‌ها را توصیه نمی‌کنیم).
- استفاده از کاغذهای رنگی؛



# یک مثال

- وقتی برای **اولین بار**، فصلی از کتاب را مطالعه می کنید بهتر است:

زیر مطالب مهم خط بکشید یا های لایت کنید؛ این کار باعث می شود مطالب مهم در ذهن شما تثبیت شود.

- خلاصه برداری را شروع کنید؛

(حاشیه نویسی، نتیجه گیری خودتان را بنویسید)؛



# یادداشت برداری در کلاس (۱)

- وسایل خود را پیش از شروع کلاس آماده کنید؛



## یادداشت برداری در کلاس (۲)

- دور کردن عوامل مزاحم از خود؛ (صحبت کردن، خوردن، خندیدن)؛



# یادداشت برداری در کلاس (۱۳)

- بطور فعالانه در بحث و موضوع درس شرکت کنید؛ (مجسمه نباشید)!!!



## یادداشت برداری در کلاس (۱۴)

- به صحبت‌های معلم با دقت گوش کنید. به مطالبی که معلم بر روی آن‌ها تأکید می‌کند، دقت کنید. به دنبال عباراتی نظیر این باشید:

«نکته مهم این است که...»، «بطور خلاصه می‌توان گفت که...»

- مطالبی را که معلم بر روی تخته می‌نویسد، یادداشت کنید.
- توجه داشته باشید که اگر معلم مطلبی را چند بار تکرار می‌کند، احتمالاً آن مطلب بسیار مهم است.



## یادداشت برداری در کلاس (۵)

- لازم نیست تمام کلمات معلم را بنویسید؛
- فقط نکات مهم و مطالب اصلی را یادداشت کنید؛
- از کلمات کلیدی استفاده کنید و حروف اختصار به کار ببرید تا سرعت نوشتن شما بیش تر شود؛
- مطالب را به طور واضح بنویسید تا در مرور آنها به اشکال برنخورید؛



## ویژگی جزوه شما

الف- موضوع اصلی را بالای صفحه بنویسید.

ب- نکات مهم مربوط به آن موضوع را شماره گذاری کرده و به ترتیب بنویسید؛

ج- در زیر هر مطلب، جزئیات مربوط به آن را بنویسید و با حروف الفبا نشانه گذاری کنید؛



## بعد از کلاس

- بلافاصله بعد از کلاس یادداشتهای خود را مرور کنید، در این هنگام ذهن شما آمادگی بیشتری برای این کار دارد؛
- نکات مهم را مشخص کرده و نکات غیرضروری را حذف کنید؛
- زیر نکات و مطالب مهم خط بکشید؛
- اگر مطلبی به نظرتان می‌رسد، به آن‌ها اضافه کنید؛
- جزوه‌ها را دسته‌بندی و تنظیم کنید؛
- با مرور و تنظیم جزوه‌ها، ده دقیقه بعد از کلاس، در وقت خود صرفه جویی کنید. توجه داشته باشید که هرچه دیرتر این کار را انجام دهید، تنظیم و تشخیص مطالب مهم برای شما سخت‌تر می‌شود و زمان بیشتری می‌گیرد.



ELEELE



نظر یادت نره

OK