

4 گام برای خلاصه نویسی و یادگیری بهتر مطالب

Page | 1

آشنایی با روش‌های درست مطالعه و یادداشت برداری در موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان تأثیرگذار است. بسیاری از دانش‌آموزان تلاش می‌کنند شیوه‌ی درست خلاصه نویسی از کتاب‌های درسی‌شان را یاد بگیرند. خلاصه نویسی از کتاب‌ها کار بسیار حساس و مهمی است. روش‌های مؤثری برای خلاصه نویسی کتاب‌ها وجود دارد که با استفاده از آنها می‌توان به سؤالات امتحانی بهتر پاسخ داد و نمره‌های بهتری گرفت. در این مطلب نکات مفیدی درباره‌ی خلاصه نویسی آورده شده است. به شما پیشنهاد می‌کنیم که روی هر یک از مراحل با دقت تمرکز کنید. با این کار می‌توانید به راحتی با صرف زمان کمتری تمام نکات مهم را یاد بگیرید و در وقت خود صرفه‌جویی کنید. برای آشنایی با نکات خلاصه نویسی با ما همراه باشید.

گام اول: هر فصل کتاب را کلی نگاه کنید

قدم اول مرحله‌ی اساسی در خلاصه نویسی محسوب می‌شود. با این کار هر فصل را به‌طور کلی و ارسبی می‌کنید. در این مرحله، به‌خوبی به موارد زیر توجه کنید:

عنوان‌ها؛

جدول‌ها؛

تصاویر؛

قسمت‌هایی از متن که پررنگ شده است؛

قسمت‌هایی از متن که سبک نوشته تغییر کرده است (ایتالیک)؛

و از همه مهم‌تر، قسمت خلاصه‌ی متن.

هدف از نگاه کلی به فصل‌ها این است که ذهن شما نسبت به متنی که قرار است بخوانید آگاهی پیدا کند. این یکی از بهترین روش‌هایی است که با استفاده از آن، مغز بدون اینکه خسته شود یا فشار زیادی به آن وارد شود می‌تواند به راحتی و با کیفیت بالا اطلاعات جدید را دریافت کند. از طرفی با استفاده از این روش، نکات مهم برای مغز تعیین می‌شود و ذهن هنگام خواندن مجدد مطالب، با دقت بیشتری آن نکات را به خاطر می‌سپارد. این افزایش توجه سبب می‌شود که اطلاعات، بیشتر در خاطر شما باقی بمانند و علاوه بر آن می‌توانید موضوعاتی را که قرار است در آینده بخوانید پیش‌بینی کنید.

خواندن خلاصه‌ی فصل‌ها (اگر وجود داشته باشد) هم خیلی می‌تواند به یادگیری بهتر شما کمک کند. شاید در ابتدا همه‌ی مطالبی را که می‌خوانید درک نکنید، اما با این حال این کار را انجام دهید. همان‌طور که قبلاً گفته شد نگاه کلی به مطالب میزان توجه و درک شما را از مطلب افزایش می‌دهد و سبب می‌شود که مطالب بیشتر در حافظه‌ی شما ثبت شوند.

اگر در کلاس، دبیر یا استادتان به نکته‌ی خاصی اشاره کرد، حتماً آن را یادداشت کنید و موقع مرور سریع مطالب به آن توجه کنید. حتماً دبیر شما می‌داند که این اطلاعات با ارزش هستند و دانستن آنها برای شما لازم است؛ در نتیجه احتمال اینکه این نکات به‌عنوان سؤالات امتحانی هم مطرح شوند، بسیار زیاد است.

گام دوم: برای فهم بیشتر، نکات مهم را یادداشت کنید

Page | 3

در مرحله‌ی بعدی باید مطالب را بخوانید و نکات مهم آن را یادداشت کنید. ممکن است بسیاری از افراد برای خلاصه نویسی همه‌ی مطالب را با تمام جزئیات بنویسند اما این کار علاوه بر اینکه زمان زیادی می‌گیرد بی‌فایده است. در این روش ممکن است بسیاری از نکاتی را که واقعا مهم هستند، بی‌اهمیت بدانید و به آنها توجه نکنید.

با استفاده از دو روش ساده می‌توانید مطمئن شوید که همه‌ی اطلاعات کلیدی و مهم را یادداشت کرده‌اید.

1. یادداشت مطالبی که به‌سختی متوجه می‌شوید

اگر بعضی از مطالب را به‌سختی متوجه می‌شوید، سعی کنید با استفاده از کلمات ساده‌ی قابل‌درک هر چیزی را که درباره‌ی آن موضوع فهمیدید، بنویسید. برای این کار از جمله‌های کوتاه و مناسب استفاده کنید.

برای شروع، اول بخش‌هایی را که متوجه شده‌اید یادداشت کنید و بعد سراغ مطالب سخت‌تر بروید. بعضی اوقات استفاده از منابع مختلف می‌تواند به درک بهتر یک موضوع کمک کند. اگر هنوز بعضی از قسمت‌ها را متوجه نمی‌شوید، می‌توانید سریع در گوگل جست‌وجو کنید (برای یافتن اطلاعات دقیق‌تر، بد نیست با نکات مربوط به جست‌جوی حرفه‌ای در گوگل آشنا باشید). احتمالا می‌توانید عکس، فیلم یا اطلاعات دیگری درباره‌ی آن موضوع پیدا کنید که به فهم بیشتر شما کمک کند. حتما اطلاعاتی که با این روش به‌دست می‌آورید یادداشت کنید.

با خلاصه نویسی مطالب، مغز شما روی مطالبی که بعد از مطالعه متوجه شدید تمرکز می‌کند. با این کار اطلاعات به بخش‌های کوچک‌تر و قابل فهم تقسیم می‌شوند و باعث یادگیری بهتر و راحت‌تر می‌شود.

بسیاری از افراد سعی می‌کنند میزان زیادی از اطلاعات را یکباره و به‌طور هم‌زمان یاد بگیرند. این مطالب می‌تواند مثل خواندن یک جمله‌ی خیلی طولانی یا بخش‌های زیادی از یک کتاب باشد. در این حالت ذهن از اطلاعات زیاد پر می‌شود. در نتیجه یادگیری این مطالب در زمان کوتاه مشکل خواهد بود. برای یادگیری بهتر لازم است که این مطلب را به بخش‌های کوچک قابل فهم تبدیل کنیم تا ذهن بهتر روی آنها تمرکز کند.

2. یادداشت مطالبی که تا به حال نخوانده‌اید.

تمام مفاهیم، تعاریف، تئوری‌ها و فرمول‌هایی را که تاکنون با آنها مواجه نشده‌اید یادداشت کنید. حتی سعی کنید که همه‌ی جزئیات مربوط به آنها را بنویسید. برای فهم بهتر این مطالب می‌توانید مثال‌های مربوط به آنها را هم بنویسید اما انجام این کار ضروری نیست.

در مرحله‌ی بعدی سعی کنید که این مفاهیم را درک کنید. آنها را برای خودتان تعریف کنید و برایش مثال بزنید. به‌مرور زمان، این مفاهیم برای‌تان قابل درک می‌شود و به‌راحتی آنها را یاد می‌گیرید.

سعی کنید که همیشه به‌جای تایپ کردن خلاصه‌ها، آنها را با دست و روی کاغذ یادداشت کنید. این کار اهمیت زیادی دارد، زیرا هنگامی که مطالب را به‌صورت دست‌نویس تهیه می‌کنید، بیشتر درباره‌ی آنها فکر می‌کنید. در نتیجه مطالب بیشتر در ذهن شما باقی می‌ماند، به‌سادگی در حافظه‌ی بلندمدت شما ثبت می‌شود و بعدها بهتر جزئیات نوشته‌ها را به‌خاطر می‌آورید.

هدف اولیه از این کار ذخیره‌سازی اطلاعات نیست، بلکه درک بهتر مطالب است. شاید برای یک امتحان نتوانید به این شیوه‌ی خلاصه نویسی تکیه کنید و حتما باید منبع اصلی آزمون را بخوانید، زیرا همه‌ی اطلاعات به‌صورت درست و کامل در کتاب وجود دارد. اگر از خلاصه‌های خود برای امتحان استفاده کنید، ممکن است بعضی از مطالب مهم را از قلم انداخته باشید و سر جلسه‌ی آزمون نتوانید به همه‌ی سؤال‌ها پاسخ مناسب بدهید.

گام سوم: مطالب را سریع بخوانید

در مرحله‌ی آخر سعی کنید مطالب را تا جایی که امکان دارد سریع بخوانید و قدرت مطالعه‌ی خود را بالا ببرید.

زمانی‌که از این روش برای مطالبی استفاده می‌کنید که تا به حال نخوانده‌اید، دوباره آنها را مرور کنید تا بهتر متوجه مفاهیم شوید. فقط به خلاصه‌ها و یادداشت‌های خود تکیه نکنید چون همان‌طور که گفته شد ممکن است مطالب مهم و ارزشمند را یادداشت نکرده باشید (از خلاصه نویسی برای مرور نهایی مطالب استفاده کنید). همچنین اگر با مطلبی آشنایی ندارید می‌توانید به آرامی آن را مطالعه کنید، اما برای مطالبی که متوجه شده‌اید از روش‌های تندخوانی استفاده کنید.

این کار سبب می‌شود که مطالب بیشتر در ذهن شما باقی بماند و بیشتر آنها را درک کنید.

گام چهارم: مطالب را مرور کنید

یکی از روش‌های درس خواندن صحیح، مرور مطالب خوانده‌شده است. در صورتی‌که زمان کافی برای مطالعه‌ی کتابتان دارید سعی کنید مطالب آن را مرور کنید. مرور مطالب سبب می‌شود که اطلاعات، بیشتر در ذهن‌تان باقی بماند.

همچنین اگر سر جلسه امتحان زمان کافی دارید، سعی کنید که دوباره جواب‌های خود را بررسی کنید؛ این کار به شما این فرصت را می‌دهد جواب اشتباه سؤال یا انتخاب اشتباه گزینه‌ای را متوجه شوید و آن را درست کنید. بسیاری از دانش‌آموزان با وجود زمان کافی، ترجیح می‌دهد که سریع به سؤالات جواب دهند و از جلسه آزمون بیرون بیایند. به یاد داشته باشید که شما وقت و هزینه زیادی صرف کرده‌اید تا به مراحل بالاتر تحصیلی برسید، پس به راحتی فرصت‌های خود را از دست ندهید و از همه‌ی زمان آزمون درست استفاده کنید.

برای همه‌ی شما عزیزان آرزوی پیروزی و سربلندی داریم.

احمد رضا کرامت

گروه تحقیقاتی و آموزشی کرامت زاده