

# روش های مطالعه

«سری پنجم»

از میان دو اثر هی انسان و انسانیت، اولی در میان کوه و دومی در لب لای کتاب ها سرگردان است. «ویکتور هوگو»

## روش دقیق خوانی

هدف از این مرحله این است که مطالب کامل و دقیق درک شده و به صورتی سازمان یافته و منظم در حافظه نگهداری شود. برخی از فنون موجود که می تواند به روش دقیق خوانی کمک کند عبارتند از:

### - تکنیک خلاصه برداری

به نوشتن عبارات، مفاهیم و موضوعات کلیدی متن پرداخته، به طوری که در مرور مطالب، با نگاه کردن و خواندن خلاصه ها، همه مطالب خواننده شده یادآوری شود. یک روش بسیار مطلوب این است که از خلاصه ها نیز دوباره خلاصه برداری کنید.

### - تکنیک سازماندهی مطالب

این تکنیک باعث افزایش درک و سرعت یادگیری و سهولت در بازیابی مطالب آموخته شده می شود. برای سازماندهی مطالب، استخراج سه بخش از متن اصلی الزامی است که عبارتند از:

- موضوع اصلی: موضوعی که تمامی مطالب را در بر می گیرد و بقیه مطالب حول و حوش آن می چرخد.
- نکته های اصلی: خطوط و اندیشه های اصلی و مهم هستند که در مجموع موضوع اصلی را می سازند و از صراحت بیشتری برخوردار است.

۳. نکات جزئی: اطلاعات جزئی تر هستند که به صورت مثال ها، نمونه ها، عکس و تصویر اطلاعات واقعی مطرح می گردند.

## - تکنیک علامت‌گذاری در متن

در این تکنیک علامت‌هایی را بر روی متن اصلی انجام داده، از قبیل علامت‌گذاری به شکل‌های مختلف در متن، خط کشیدن زیر عبارات مهم، حاشیه‌نویسی و ... این موارد بسته به سلیقه‌های افراد متفاوت می‌باشد. اما نکته مهمی که در هر نوع علامت‌گذاری حائز اهمیت است این است که بهتر است همانند تکنیک سازمان‌دهی، مطالب را در سه دسته مجزا (موضوع اصلی، نکته اصلی، موارد جزئی) قرار داده و آنها را با علامت‌های مختلف نشان دهید.

در کنار روش مطالعه عوامل محیطی نیز در میزان یادگیری تأثیرگذار است. یک محیط مناسب باعث توجه و تمرکز بهتر و بیشتری می‌شود.

## - حذف عوامل مزاحم فکری

مواردی است که بخشی عظیم از وقت و فعالیت ذهنی را به خود مشغول می‌کند که هیچ ارتباطی با موضوع مورد مطالعه ندارند. رفتار معلمان و استادان، افزایش شهریه، نوع رفت‌وآمد و ... برخی از موضوعاتی هستند که موقع مطالعه اگر به آنها فکر شود از کارایی مطالعه می‌کاهد. برخی حتی خیال پردازی‌هایشان را موقع مطالعه انجام می‌دهند؛ که به شدت فکر را آشفته کرده و تمرکز را از بین می‌برد. توصیه کلی این است که اگر ذهن خود را از افکار مختلف پاک کنید تا بر روی موضوع مورد مطالعه تمرکز کنید. زمانی مطالعه را شروع کنید که سر حال، علاقمند و متمرکز هستید.

## - فراهم کردن محیط مناسب

محل و مکانی که مطالعه در آنجا انجام می‌شود باید مناسب باشد. منظور از محل مناسب مکانی است که آرام، ساکت و دور از عوامل مزاحم محیطی باشد. این باعث تمرکز بهتر روی موضوع مطالعه می‌شود. بعضی افراد محل و زمانی را برای مطالعه انتخاب می‌کنند که بسیار شلوغ و پر سرو صدا است و بعضی از افراد رختخواب را برای مطالعه انتخاب می‌کنند و توقع یادگیری سطح مطلوب را دارند، ولی از این حقیقت غافلند که این محل‌ها بدترین محل برای مطالعه است.