

# تکنیک‌های جهت تقویت

## مهارت‌های مطالعه

مرضیه برومندورودی ۷۷  
زبان و ادبیات عرب

کردن دارید یا فقط برای تفریح می‌خواهید این کار را انجام دهید. با داشتن این نکته می‌توانید با نگاهی به مقصد و سرفصل‌های مطلب، بفهمید آیا این نوشته شما را به هدفتان می‌رساند یا خیر.

۲- بدانید تا چه حد عمیق می‌خواهید این مطلب را مطالعه کنید. زمانی که شما فقط به یکسری اطلاعات اولیه در رابطه با یک موضوع احتیاج دارید، می‌توانید فقط با مطالعه مقدمه، تیر فصلها و خلاصه موضوع به هدفتان برسید، ولی چنانچه به سطح بیشتری از اطلاعات نیاز داشته باشید باید خود متن را هم به طور اجمالی مطالعه کنید ولی زمانی که به اطلاعات جزئی و دقیق احتیاج دارید باید تمام متن را به طور دقیق مطالعه کنید.

۳- مطالعه فعال داشته باشید. زمانی که می‌خواهید یک متن را با جزئیاتش مطالعه کنید، زیر نکات مهم خط بکشید، یا آنها را رنگی کنید و یا از آنها یادداشت برداری کنید. این کار باعث تثبیت اطلاعات در مغز شما می‌شود.

۴- بدانید چطور باید انواع مختلف منابع اطلاعاتی را مطالعه کرد.

الف: مطالعه کتابها: با توجه به اینکه کتابها، اطلاعات را به شیوه‌های متنوع ارائه می‌دهند دانستن تکنیک‌های بالا برای مطالعه آنها کافی است.

لازمه زندگی آگاهانه در دنیای امروز این است که اطلاعات و معلومات شما به روز باشد. یکی از راههای کسب اطلاعات مطالعه کتابها، مجلات، روزنامه‌ها و بطور کلی منابع مکتوب اطلاعاتی هستند. برای اینکه شما بتوانید اطلاعات را سریعتر مطالعه کنید، آسانتر بفهمید و از همه مهمتر زمانی که به آنها احتیاج دارید، بتوانید به راحتی آنها را به یاد آورید، لازم است یکسری تکنیکها را جهت تقویت مهارت‌های خواندن، یادداشت برداری و مرور مطالب بیاموزید. این مقاله در سه بخش مجزا تکنیک‌هایی را برای افزایش سرعت مطالعه، نحوه مطلوب یادداشت برداری و شیوه مرور مطالب به شما ارائه می‌دهد.

### مهارت اول: مطالعه

برای اینکه مطالعه مفیدی داشته باشید باید قبل از مطالعه موارد زیر را در نظر داشته باشید.

۱- بدانید به دنبال چه چیزی هستید. از خودتان پرسید آیا با هدف خاصی قصد مطالعه



ب: مطالعه مجلات و روزنامه‌ها: اولین مرحله در استفاده از روزنامه‌ها و مجلات انتخاب مقاله‌ای است که به موضوع مورد نظر ما پرداخته است. در مطالعه مقالات نکات زیر را مد نظر داشته باشید چنانچه مقاله‌ای که قصد مطالعه آن را دارید از نوع «مقالات خبری» است باید بدانید که در این نوع مقاله‌ها مهمترین اطلاعات در ابتدای مقاله آورده می‌شود و بقیه اطلاعات به ترتیب اهمیت ذکر می‌شوند.

در «مقالات نظری» مهمترین اطلاعات در مقدمه و خلاصه بحث وجود دارد و متن اصلی مقاله حاوی استدلالهایی جهت اثبات آن نظریه است.

در دیگر مقالات مهمترین اطلاعات در متن اصلی مقاله وجود دارد.

با دانستن این نکات می‌توانید سریعتر از مقالات استفاده کنید.

با مد نظر قرار دادن این نکات مطالعه را آغاز می‌کنید. زمانی که شما مجبورید حجم زیادی از اطلاعات را به سرعت یاد بگیرید، می‌توانید از تکنیک تندخوانی استفاده کنید. برای اینکه تندخوان شوید سعی کنید کارهای زیر را انجام دهید.

۱- حجم کلماتی را که در هر بار نگاه کردن می‌خوانید، افزایش دهید. این کار نیازمند تلاش مستمر شماست. یکی از کارهایی که می‌تواند در این راه به شما کمک کند، دور نگاه داشتن متن از چشم، در زمان مطالعه است.

۲- زمان لازم برای خواندن هر مجموعه از کلمات را کاهش دهید. زمان لازم برای خواندن مجموعه‌ای با تعداد متوسط کلمات  $1/4$  ثانیه است. شما باید خودتان را ملزم کنید این زمان را کاهش دهید.

۳- دفعات بازگشت چشم به عقب را کاهش دهید. اجازه ندهید چشم به عبارتهای قبل برگردد. این حرکتهای غیرقانونی چشم باعث می‌شود خواندن بریده بریده و با سرعت کمتری انجام شود. یک تمرین خوب برای این کار استفاده از یک اشاره گر است. به کمک آن روی عباراتی را که می‌خوانید بیوشانید، که چشمهایتان به آن نخورد.

## مهارت دوم: یادداشت برداری

چگونه مطالبی را که مطالعه می‌کنیم، یادداشت برداری کنیم؟

یادداشت برداری شیوه بسیار خوبی برای ثبت و تنظیم مطالب است و مرور آنها را آسان می‌کند.

شیوه‌ای که ما قصد داریم برای یادداشت برداری به شما ارائه کنیم، روش «نمودارهای گویا» است. با بکار بردن این روش شما می‌توانید

ساختار کلی موضوع و ارتباطی که بین اجزای آن وجود دارد را به نحوی که خیلی خوب در ذهن می‌ماند، نمایش دهید و چنانچه بعداً اطلاعات جدیدی در رابطه با این موضوع پیدا کردید می‌توانید آن را در جای مناسب قرار دهید.

برای یادداشت برداری از یک موضوع ببه کمک این شیوه مراحل زیر را انجام دهید.

۱- عنوان موضوع را در وسط کاغذ درون دایره‌ای بنویسید.

۲- به ازای موضوعات فرعی خطوطی از دایره به بیرون بکشید. (خطوط شماره ۲)



می‌گذرد، حجم بیشتری از مطالب فراموش خواهد شد. ولی اگر انسان آموخته‌هایش را بطور مرتب

تکرار کند، این کار باعث می‌شود اطلاعات همیشه در ذهن شما آماده باشد.

اولین مرحله مرور کردن، درست پس از یادگیری است. سعی کنید همیشه پس از یادگیری هر مطلب چند دقیقه را به مرور کردن آن اختصاص دهید. این کار به شما کمک می‌کند.

۱- مطمئن شوید مطلب را خوب فهمیده‌اید.  
۲- این کار زمان لازم برای یادگیری دوباره مطلب را کاهش می‌دهد.

مرحله دوم: مرور کردن بعد از گذشت یک روز است.

مرحله سوم: مرور کردن بعد از گذشت یک هفته است.

مرحله چهارم: مرور کردن بعد از گذشت چهار ماه است.

از طریق مرور اطلاعات، آنها همیشه در ذهن شما باقی خواهد ماند و هر زمانی که به آنها احتیاج داشته باشید می‌توانید از آنها استفاده کنید.

مطمئن باشید با بکارگیری این تکنیکها می‌توانید سرعت و قدرت یادگیری‌تان را افزایش دهید. خود را برای زندگی بهتر آماده کنید و از زندگی‌تان لذت بیشتری ببرید.

۳- چنانچه هرکدام از این موضوعات فرعی دارای تقسیمات جداگانه‌ای هستند، به ازای آنها خطوطی از موضوع فرعی خارج کنید. (خطوط شماره ۳)

۴- نکته‌ها و مثالهای مربوط به هر بخش را در جای مناسب جایگزین کنید.

برای آشنایی هرچه بیشتر شما با این نمودارها، نمونه‌ای نمودار گویا از مطالب این مقاله را جهت یادگیری بهتر مطالب ارائه می‌نمایم.

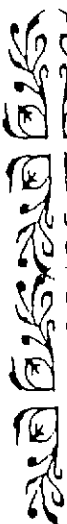
راهنمایی‌هایی جهت تأثیر هرچه بیشتر این نمودارها در ذهن:

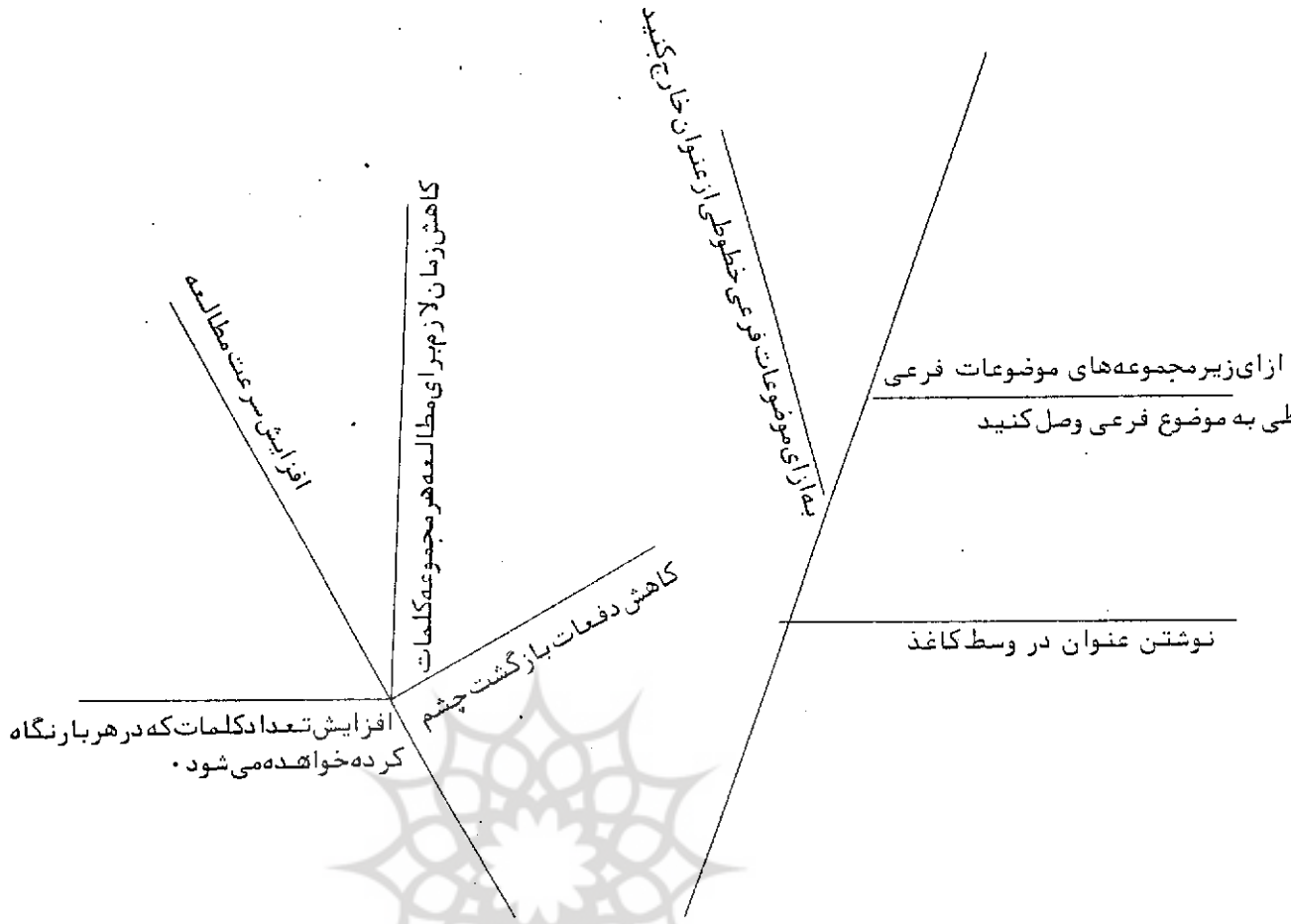
۱- از کلمات یا عبارتهای ساده استفاده کنید.  
۲- از حروف درشت و چاپی استفاده کنید.  
۳- برای نشان دادن اطلاعات از رنگهای متنوع استفاده کنید.

۴- جاهایی که نکات نمودار با هم ارتباط دارند، می‌توانید آنها را با خطوطی به هم متصل کنید.

## مهارت سوم: مرور اطلاعات

آخرین مهارت مرور اطلاعات است. بطور طبیعی وقتی انسان چیزی را یاد می‌گیرد، درست پس از زمان یادگیری بهترین بازدهی را دارد. مرور زمان موجب می‌شود انسان کم‌کم یکسری معلومات را فراموش کند، هرچه زمان بیشتری





مرور اطلاعات