

خلاصه کتاب

مهارت های مطالعه

نویسنده: تونی بوزان

تهیه شده توسط تیم آموزشی رابینز



در نکته برداری به کمک نقشه‌های ذهنی به جای نوشتن جملات، عبارت یا فهرست‌ها باید از لغات و تصاویر کلیدی استفاده کرد. این لغات و تصاویر کلیدی باید محرک‌هایی باشند که ذهن را متوجه اصل مطلب کنند. و اطلاعات خاصی را به یاد بیاورند. نکته برداری کاربردی به معنای کپی کردن جزء به جزء آنچه که ارائه می‌شود نیست، بلکه یک فرایند دقیق انتخاب است.

معیارهای اصلی دسته بندی :

پس از به کارگیری قوه تخیل و تصور خود، سعی کنید افکار و ایده‌های پراکنده خود را جمع بندی و دسته بندی کنید. اولین گام برای دسته بندی افکار، تعیین یک معیار برای آنهاست. این معیارها، ایده‌ها یا موضوعات کلیدی هستند که مفاهیم و ایده‌های فرعی را می‌توان براساس آنها طبقه بندی کرد.

عوامل عدم تمرکز در مطالعه :

1. مشکلات واژگانی: تند خوانی و درک مطلب به جریان آرام و مداومی از اطلاعات نیازمند است که فهم آن با کمترین مشکلی مواجه باشد. اگر در هنگام مطالعه به لغتی برخوردید که معنای آن را نمی‌دانستید؛ بهتر است به جای مراجعه آنی به فرهنگ لغات، زیر آن خط بکشید و بعداً این کار را انجام دهید.
2. مشکلات مفهومی: برای حل این مشکل، یکی از زوשהای مرور و چندبار خوانی را برای فهم مطالب و تسلط بیشتر بر آنها انتخاب کنید.
3. حواس پرتی: سعی کنید به تدریج زمان درگیر شدن به این عوامل مزاحم را کاهش دهید. وقتی این افکار به سراغ شما می‌آیند، می‌توانید برای چند لحظه دست از کار بکشید و به نوشتن اهداف یا ترسیم نقشه ذهنی آنها بپردازید و به نوعی افکار خود را سر و سامان دهید.

یاد آوری در حین یادگیری :

1. چند تا از کلمات ابتدایی لیست را به یاد آورید.
 2. چند تا از کلمات انتهایی لیست را به یاد آورید.
- توانایی ما در یادآوری مطالبی که می‌فهمیم به عوامل متعددی بستگی دارد؛ به خاطر سپردن اولین‌ها و آخرین‌ها برای ما راحت‌تر از به خاطر سپردن میانی‌هاست. بهترین زمانی که می‌توانیم مطالب را بهتر به یاد بیاوریم و بفهمیم. بین 20 تا 60 دقیقه بعد از شروع مطالعه است. زمان کمتر از این، به ذهن فرصت جمع بندی و فهم مطالب را نمی‌دهد.

تحول در روش مطالعه: نحوه نقشه بندی یک کتاب درسی

1-آماده سازی: گزینش - ترسیم تصویر مرکزی نقشه ذهنی (10 دقیقه)

2-تعیین زمان و حجم مطالب (5 دقیقه)

3-نقشه بندی اطلاعات فصلی در مورد موضوع کتاب (10دقیقه)

4-تعریف اهداف و نقشه بندی آنها (5 دقیقه)

گزینش خوانی —

الف) تند خوانی: ابتدا به روی جلد و پشت جلد و فهرست محتویات نگاه کنید

ب) نقشه بندی ذهنی: یک برگه کاغذ سفید و بزرگ بردارید و آن را به صورت افقی قرار دهید؛ سپس یک تصویر در وسط صفحه بکشید که تداعی کننده موضوع یا عنوان کتاب باشد.

ج) تفکر شعاعی: با نگاه اجمالی به محتویات کتاب می توانید به موضوعات و سرفصل های اصلی کتاب پی ببرید. اکنون شاخه های اصلی نقشه ذهنی خود را رسم کنید و آنها را به سرفصل ها و موضوعات اصلی کتاب و همچنین اهدافی که از خواندن این کتاب دارید؛ اختصاص دهید.

د)تعیین زمان و حجم مطالب (5 دقیقه): براساس نوع مطالب، سطح و دشواری مطالب و اطلاعاتی که از قبل در مورد آنها دارید؛ باید موارد زیر را مشخص کنید.

الف) زمانی را که قصد دارید هر بار صرف مطالعه کنید.

ب) حجمی را که قصد دارید هر بار مطالعه کنید.