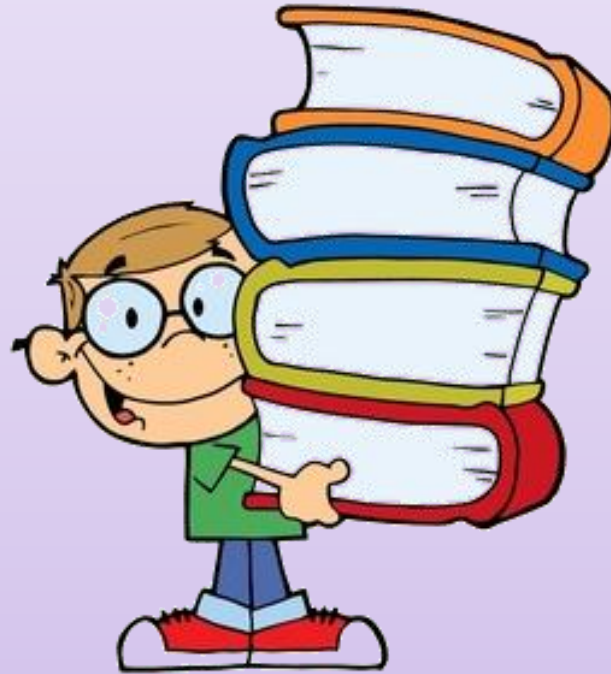
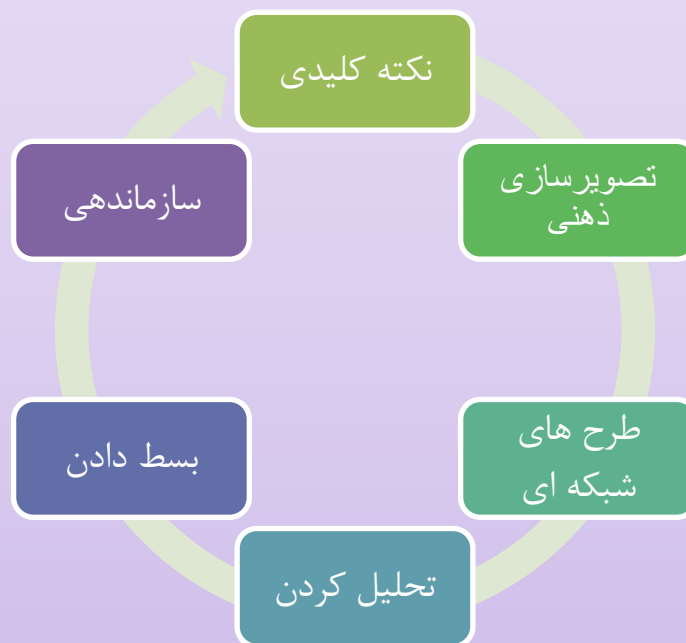


شیوه مطالعه ماهرانه



برای اینکه بتوانید مطالبی را که می خوانید بهتر یاد بگیرید باید آنها را ماهرانه به خاطر بسپارید نه اینکه به حفظ طوطی وار بپردازید. در واقع افرادی که سریع تر یاد می گیرند، از راهبردهای ماهرانه تری برای حفظ مطالب استفاده می کنند.
از جمله این روش ها و راهبردها می توان به موارد زیر اشاره کرد:



نکته کلیدی



شاید خیلی از شما شنیده باشید که اگر می خواهید مطلبی را یاد بگیرید اول **نکته یا نکات کلیدی** آن مطلب را پیدا کنید. سوالی که در اینجا مطرح می شود این است که چرا باید نکات کلیدی مطالب مورد مطالعه را بیابید؟ در واقع کلمه کلیدی کوتاه ترین، آسان ترین، بهترین کلمه ای است که وقتی آن را می بینید، مفهوم جمله ای که خوانده اید دوباره به ذهن تان می آید و برایتان یادآوری می شود.



تصویرسازی ذهنی

تصویر ذهنی یعنی اینکه به یک مطلب خاصی فکر کنید. در واقع وقتی درباره موضوعی فکر می کنید تصویری از آن در ذهن خودتان می سازید. این امر به شما کمک می کند تا بهتر مطالب را به خاطر بسپارید و راحت تر یادآوری نمایید.

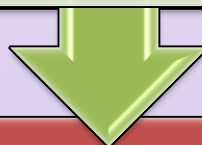


تصویرسازی ذهنی ۲ مرحله دارد:



مرحله اول

اول باید بین مفهومی که می خواهید یاد بگیرید یک شباهت پیدا کنید و آن را به یک مفهوم، واژه یا یک کد که با ذهنتان آشناست، ارتباط بدهید.



مرحله دوم

یک تصویر کاملاً واضح و روشن در ذهنتان ایجاد کنید و چند ثانیه آن تصویر را در ذهنتان تصور کنید و ببینید.



مثال



می خواهید کلمه bud (غنچه) را یاد بگیرید. در زبان فارسی این کلمه به مانند باد تلفظ می شود (مرحله اول).
حالا که این شبیه سازی بین مفاهیم را انجام دادید باید یک تصویری از رابطه بین این دو کلمه پیدا کنید (مرحله دوم).
مثلا اینطور تصور کنید وقتی باد می وزد هزاران غنچه در هوا شناور می شوند و به سمت شما می آیند. زیباترین و خوش بوترین غنچه را تصور کنید. این روش به شما کمک می کند تا آنچه را که می خواهید یاد بگیرید عمیق تر به خاطر بسپارید و بهتر و آسان تر به یاد آورید.



سازماندهی



برای اینکه حافظه مان بهتر عمل کند و میزان فراموشی کم شود باید مطالبی را که یاد می گیریم **سازمان** بدهیم و دسته بندی کنیم تا مطالب قاطی نشود. در این صورت با کمی تلاش، میزان زیادی اطلاعات را از حافظه بدست آوریم.



طرحواره ذهنی



زمانی که شروع به مطالعه می کنید ابتدا موضوعات و سرفصل های اصلی را پیدا کنید تا یک دیدی کلی نسبت به مبحث درسی پیدا کنید و سپس در مرحله بعدی به جزئیات توجه کنید. در واقع هنگامی که یادداشت برداری می کنید، می توانید از مطالب یک طرحواره ذهنی داشته باشید و تنها نکات اصلی و فرعی مطلب مورد مطالعه را روی نمودارهای گوناگون بنویسید. برای این کار:

نکات و مفاهیم اصلی را هوشمندانه شناسایی کنید.

مفاهیم اصلی را از فرعی تشخیص دهید.

* به رسم نقشه ذهنی پردازید.

* در مطلب مربوط به عملکرد حافظه نحوه ترسیم توضیح داده شده است.



تحلیل کردن

هنگامی که مطلبی را مطالعه می‌کنیم برای فهم و یادگیری آن، بهتر است که مطلب را تحلیل کنید و به اجزا و عوامل تشکیل دهنده تقسیم کنید و هر مرحله را جداگانه بررسی نمایید. بعد از یادگیری هر بخش، به سراغ بخش دیگر بروید. در این صورت وقتی به یادگیری کامل رسیدید می‌توانید به نتیجه برسید که با کنار هم قرار دادن ویژگی‌ها در کنار هم میتوان به ویژگی کلی دست یافت.

مثال

در یادگیری یک فرمول ریاضی که به نظرتان سخت است، به جای اینکه سعی کنید حفظ کنید، بهتر است ابتدا آن را تحلیل کنید تا بدانید از چه قسمت‌هایی تشکیل شده است و کاربرد هر قسمت در چه مواردی می‌باشد و با کنار هم قرار دادن آن‌ها چگونه فرمول مورد نظر به دست خواهد آمد و کاربردش چیست. در این صورت آنت فرمول را بهتر یاد می‌گیرید.



بسط دادن

بسط دادن یعنی اینکه مطالب جدیدی را که مطالعه می کنید به اطلاعات قبلی که در حافظه بلند مدت خود ذخیره کرده اید، ربط دهید. در واقع مواردی را که می خواهید یاد بگیرید شاخ و برگ می دهید و این کار به شما کمک می کند تا مطالب جدید راحت تر و عمیق تر به حافظه بلند مدت انتقال یابد و آن مطالب را آسان تر و سریع تر به خاطر آورید.



برای بسط دادن مطلب جدید

- ❖ آن مطلب را به یک یا چند موضوع مرتبط که قبلا فرا گرفته اید، ربط بدهید.
- ❖ از کلمات و جملات جدید استفاده کرده و مطلب را گسترش دهید.
- ❖ برای مطلب مورد نظر سوال مطرح کنید و آن را بسط دهید.





در یادگیری مطالب، هر فردی روش متفاوتی برای مطالعه دارد. نکته مهم این است که کدام روش مطالعه، ماهرانه است و از چه روش‌هایی استفاده کنید، بهتر و سریعتر می‌توانید مطالب را به خاطر بسپارید. روش‌هایی که در این مطلب مطرح شد، می‌تواند به عنوان روش‌های مفید برای مطالعه به یادگیری بهتر شما کمک کند.

