

## علامت گذاری و حاشیه نویسی

علامت گذاری و حاشیه نویسی روشی است که به وسیله علامت گذاردن و نوشتن رمزها و نشانه‌ها بر روی مطالب کتاب، ساختمان کتاب را می‌شود مشخص کرد.

در علامت گذاری می‌توان زیر نکات مهم خط کشید و یا از ماژیک فسفری استفاده کرد و یا از هر علامت دلخواه دیگری استفاده کرد تا نکات مهم بهتر مشخص گردد.

و یا می‌توان از رمزها و نشانه‌های مختلف و یا کلمات مختلف حروف الفبا و اشکال هندسی نیز استفاده نمود. در هر صورت علامت گذاری یک روش ابتکاری و متناسب با علاقه و خلاقیت فرد است.

در حاشیه نویسی کتاب نیز نکات مهم با مطالب تکمیلی و تلخیص مطالب را می‌توان نوشت.

## خلاصه کردن

در خلاصه کردن دانش آموز آن چه را می‌خواند و یا می‌شنود به دقت به آن توجه می‌کند و آن چه را فهمیده است و در برگیرنده نکات اصلی و مهم است به زبان خودش و به طور خلاصه می‌نویسد، حُسن این روش آن است که چون مطالب با کلمات و جملات خودش نوشته می‌شود درک مطالب برای او آسان تر خواهد بود.

\* خلاصه کردن مطالب بیشتر به سه منظور انجام می‌گیرد:

(۱) خلاصه‌ها نوعی بررسی از درک و فهم فرد هستند، که در صورتی که مطالب را به طور کامل نفهمیده باشد نمی‌تواند آن‌ها را خلاصه کند.

(۲) کار مرور کردن مطالب را آسان می‌کند. شواهد نشان می‌دهند که یادآوری مطالب پس از یک مدت نسبتاً طولانی، بدون خلاصه کردن میسر نیست و یا بسیار مشکل است.

(۳) خلاصه کردن، نگهداری مطالب را در حافظه تقویت می‌کند، چون برای خلاصه کردن مطالب تکرار می‌شود و عامل تکرار سبب یادگیری می‌شود و به حافظه دراز مدت منتقل می‌شود.

\* برای یادگیری حداکثر مطالب، در سه وقت خلاصه تهیه کنید:

الف: به هنگام خواندن، در حین مطالعه پس از خواندن یک جمله یا پاراگراف و یا نکته مهم، خلاصه آن را در حاشیه کتاب بنویسید.

ب: بلافاصله بعد از اتمام خواندن، برای بررسی فراگیری و افزایش میزان نگهداری مطالب در حافظه استفاده می‌شود.

ج: پس از مدتی که از خواندن سپری شد: برای آماده شده جهت بحث در کلاس و امتحانات.

در هر سه مورد خلاصه‌ها را باید با جملات و یا عبارات خوتان بنویسید و اگر نمی‌توانید چیزی را که خوانده‌اید به زبان خود بیان کنید به احتمال زیاد مطالب را خوب نفهمیده‌اید و باید مجدداً مطالب را بخوانید.

## عوامل و شرایط باافزایش بهروری مطالعه :

از مهم ترین موضوعاتی که در هر کاری باید به آن توجه شود آن است که پیش از انجام هر کار باید به قدر کافی درباره ی عوامل، شرایط و ابزار آن

توجه شود که به برخی از این عوامل به صورت مختصر اشاره می کنیم:

#### ۱- تعیین هدف

نخستین گام برای افزایش بهره‌وری مطالعه، تعیین هدف است، هر خواننده پیش از مطالعه، نخست باید مشخص کند که چه هدف یا اهدافی را تعقیب می کند و برای هر روز و هفته و ماه اهدافی را مشخص کند و متناسب با آن ها فعالیت نماید.

#### ۲- داشتن دید مثبت

لازمه موفقیت در همه ی امور این است که برای انجام هر فعلی دید مثبت داشته باشیم و آن امور را به عنوان یک عامل پیش رفت و ارتقای خویش تلقی کند. این نوع نگرش باعث افزایش انگیزه و تمایل فرد نسبت به آن کار خاص می شود.

مثلاً ممکن است کسی بیش ترین استعداد فراگیری ریاضی یا ادبیات داشته باشد، اما اگر این فرد انگیزه و تمایلی برای آموختن این علوم نداشته باشد هرگز موفق نمی شود.

#### ۳- تمرکز حواس

از عواملی که برای افزایش بهره‌وری در مطالعه بسیار مؤثر است، داشتن تمرکز حواس به هنگام مطالعه است.

#### تعریف و اقسام تمرکز حواس

تمرکز، حالتی است که در آن از میان آراء و افکار مختلف شخص ف یک فکر در مرکز قرار می گیرد و بقیه افکار و آرای او نسبت به آن فکر، جنبه پیرامونی دارند.

برخی دیگر معتقدند که تمرکز، مرحله آگاهانه پس از توجه است، یعنی پس از طی مراحل خاص که توج به وجود می آید، شخص به سطحی از هوشیاری دست می یابد که آن را تمرکز می گویند.

\* تمرکز بر دو قسم است:

#### الف - تمرکز آگاهانه (ارادی)

این تمرکز در صورتی تحقق می یابد که فرد بخواهد برای مطالعه و یا انجام کاری و یا حل

مسئله‌های افکار مزاحم و اخلال گر را از خود دور و یا بی اثر کند، تا بتواند با توجه کامل کار خود را انجام دهد. در چنین موقعیتی فرد تمام افکار و اندیشه های خود را برای رسیدن به موضوع به کار می برد.

#### ب- تمرکز ناآگاهانه (غیر ارادی)

این تمرکز وقتی تحقق می یابد که فرد بدون تصمیم و آگاهی قبلی نسبت به موضوع تمرکز کند، این نوع تمرکز که در حالت های هیجانی مثل خوش حالی، ترس و ... به وجود می آید به وسیله ی تمایل و اشتیاق درونی صورت می گیرد و توجه شخص به موضوع جلب می شود.

#### علل عمده عدم تمرکز حواس

علل عمده ای که باعث می شود تمرکز حواس خواننده از بین برود عبارتند از:

الف - عدم علاقه به موضوع مورد علاقه

از مهم ترین عوامل عدم تمرکز حواس، آن است که خواننده نسبت به کتاب یا موضوعی که آن را مورد مطالعه قرار می دهد، علاقه نداشته باشد، همین بی علاقه گی سبب می شود که اسب

سرکش حواس، هر لحظه فرار کند و خواننده را به بیراهه سوق دهد.

بهترین شیوه ی مقابله با این حالت، آن است که بین این موضوع یا کتاب با آن چه که مورد علاقه ی شدید خواننده است ارتباطی برقرار کند، مثلا دانش آموزی به قبولی در کنکور

سراسری علاقه زیادی دارد، یا دانش آموزی کسب رتبه های ممتاز را در آزمونی اشتیاق دارد، او باید میان این کتاب و قبولی

رابطه ای برقرار کند تا از این راه حالت بی علاقه گی او زایل شود.

ب) عدم هماهنگی اراده و تخیل خواننده: اگر تخیل خواننده با اراده اش هم سو نباشد، خواننده نمی تواند تمرکز حواس کافی و لازم داشته باشد، در روانشناسی ثابت شده که در این تضاد، قدرت تخیل، قوی تر از قدرت اراده است، مثلا دانش آموزی کتابی را باز می کند و به مطالعه آن اقدام می کند، پس از مدت کوتاهی افکاری به ذهنش خطور می کند مثلا با دوستانش

فوتبال بازی می کند یا با هم به سینما می روند و... این تخیلات باعث می شود که خواننده تمرکز خویش را از دست بدهد و در نهایت از خواندن کتاب منحرف می شود برای غلبه بر این مشکل، خواننده وقتی مایل به مطالعه درباره ی موضوعی خاص باشد بهتر است، خود را در حال و هوای مخصوص آن موضوع قرار دهد، مثلا اگر کتاب ادبیات را می خواند خود را در حال و هوای شاعر در هنگام سرودن یا خواننده شعر قرار دهد از این طریق خیال و اراده را با هم هم آهنگ کند، تا زمانی که هم آهنگی تخیل و اراده باقی باشد تمرکز حواس فقط می شود.

عوامل اختلال زای درونی:

برخی عوامل درونی مثل تشنگی، گرسنگی، سردرد و خوش حالی زیاد یا نگرانی و... باعث می شوند که خواننده بتواند تمرکز فکری خویش را موقع مطالعه حفظ کند برای مقابله با این نوع مشکلات بهتر این است به خودش وعده دهد که فعلا وقت رسیدگی به این امر نیست و در وقت

مناسب به آن رسیدگی خواهد شد و بگوید فعلا این جا باش.

ادامه دارد...

## آشنایی با روش ها و فنون مطالعه صحیح

( مطالعه هوشمند )

شماره ۳

تهیه و تنظیم : ابراهیم عزیزی

معلم راهنمای پایه اول

سال تحصیلی ۸۸-۱۳۸۷