



خلاصه بهترین کتاب های دنیا را با ما مطالعه کنید

صرفه جویی در وقت با مطالعه مهمترین نکات

مطالعه آخرین خلاصه ها

هوش پز
ایزنیات
SOHEILAMANI.COM

برترین مقالات



روش های خلاصه نویسی

روش های خلاصه نویسی چطور به سادگی خلاصه نویسی کنیم؟

خلاصه نویسی کردن یک روش بسیار مفید برای بخاطر سپردن مطالب مختلف است. یادداشت برداری از مطالب و خلاصه کردن آن ها به ما کمک می کند تا مطالعه و مرور بهتری داشته باشیم. غفلت از خلاصه نویسی معمولاً باعث می شود که ما مجبور باشیم تمامی مطالب را از روی جزوه یا کتاب درسی خود موبه موبه بخوانیم. یا اینکه هنگام خلاصه نویسی آنقدر مفصل می نویسیم که گاهی خلاصه ی ما از خود متن اصلی بیشتر می شود. در حالی که به سادگی و به کمک روش های خلاصه نویسی، می توانیم مطالب را به سادگی مطالعه یا مرور کنیم. خلاصه نویسی به ما کمک می کند تا بیشتر زمان خود را صرف مطالعه و مرور مطالب کنیم. یادگیری تکنیک هایی مانند نقشه کشی ذهنی باعث می شود بتوانیم حجم زیادی از مطالب را تنها در یک صفحه خلاصه کنیم. حال بیایید با هم ببینیم که برای خلاصه نویسی چه روش ها و سبک های مختلفی وجود دارد.

آنچه در این مقاله می آموزیم:

- سبک های متفاوت خلاصه نویسی
- تکنیک های خلاصه نویسی
- نقشه کشی ذهنی؛ بهترین ابزار خلاصه نویسی
- باید ها و نبایدهای خلاصه نویسی
- تمرین
- آشنایی با روش های متفاوت خلاصه نویسی

خلاصه نویسی روش های متفاوتی دارد که ما می توانیم بسته به شرایط و متنی که می خواهیم خلاصه آن را بنویسیم از یکی از آنها استفاده کنیم. مثلاً قبلاً در مورد یکی از بهترین روش های خلاصه نویسی که همان نقشه کشی ذهنی است صحبت کردیم. به کمک خلاصه نویسی ما می توانیم حجم زیادی از مطالب را در فضایی به مراتب کوچکتر یادداشت کرده و برای مرور و مطالعه از آن استفاده کنیم. اما چند روش برای خلاصه نویسی وجود دارد؟ یا اصلاً برای اینکه اصولی خلاصه نویسی کنیم، باید به چه نکاتی توجه داشته باشیم؟ در ادامه ابتدا ۳ سبک مختلف خلاصه نویسی را بررسی می کنیم و سپس به سراغ چند روش برای انجام این کار خواهیم رفت.

روش های خلاصه نویسی؛ سبک های مختلف

بد نیست بدانید افراد برای خلاصه کردن مطالب، از سبک های مختلفی استفاده می کنند. در ادامه ۳ سبکی که بیشتر توسط افراد مورد استفاده قرار می گیرد را بررسی خواهیم کرد.

۱- تغییر لحن

یکی از معروفترین و پر کاربردترین روش های خلاصه نویسی که بسیاری از افراد از آن استفاده می کنند، تغییر لحن متن مورد نظر است. بارها برای ما پیش آمده که مطلبی را بارها و بارها مطالعه کرده ایم و آنرا یاد نگر فتمیم. اما وقتی یکی

موضوع کتاب/سخنرانی:

نکات مهم
و
نظرات شخصی

کلمات کلیدی
و
سررخیها



خلاصه تمام مطالب:

روش های خلاصه نویسی

از دوستان یا همکلاسی هایمان آرا به زبان خودش برای ما بیان کرده، به راحتی آن را یاد گرفته ایم. این اتفاق در خلاصه نویسی هم می تواند بیفتد. شما کافیت لحن نوشته را به لحنی تغییر دهید که احساس می کنید آنرا ساده تر و بهتر یاد می گیرید. این کار حتی در بخاطر سپردن و به خصوص بیاد آوردن مطالب هم به کمک می کند. وقتی مطلبی را به زبان خودمان بخوانیم مسلما حفظ کردن و یاد آوری آن برای ما ساده تر خواهد بود.

۲- استفاده از کلمات هم معنی

ممکن است برخی از ما در هنگام مطالعه به یکسری کلمات برخورد کنیم که نتوانیم آنها را به راحتی یاد بگیریم یا به خاطر بسپاریم. در این مواقع ما به شما پیشنهاد می کنیم که از دیگر کلمات هم معنی با آنها استفاده کنید. سعی کنید کلماتی را انتخاب کنید که بیاد سپردن و بخاطر آوردن آنها برای شما مشکل نباشد و در این امر به مشکل نخورید.

۳- در نظر گرفتن کلمات و نکات اصلی

بارها از اهمیت و تاثیر کلمات کلیدی صحبت کرده ایم. کلمات کلیدی نقش بسیار مهمی را در خلاصه نویسی ایفا می کنند و تاکید کردن بر روی آنها بسیار اهمیت دارد. یکی از کارهایی که در هنگام خلاصه نویسی باید انجام دهیم این است که به دنبال کلمات کلیدی و نکات اصلی در متن اصلی باشیم. فراموش نکنید که خلاصه نویسی نسخه کوتاهتری از متن اصلی است و باید نکات مهم آنرا بیان کند. پیدا کردن کلمات کلیدی همچنین به ما در رسم نقشه های ذهنی نیز کمک خواهد کرد. چرا که در نقشه کشی ذهنی ما به جای بیان کل مطالب، صرفا بانکات مهم و کلیدی آنها سروکار داریم.

روش های خلاصه نویسی؛ تکنیک ها

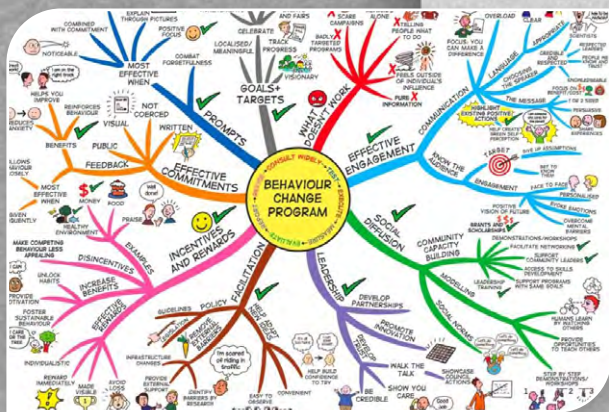
اما علاوه بر سبک هایی که برای خلاصه نویسی وجود دارد، برخی تکنیک ها نیز برای انجام آن وجود دارد. ۴ روشی که در ادامه به آن ها می پردازیم در واقع همین تکنیک ها را شامل می شوند.

۱- روش سرفصل نویسی

این روش یکی از ساده ترین راه ها برای خلاصه نویسی است. تقریباً همه افراد می توانند با استفاده از این روش به خوبی خلاصه نویسی کنند. اما سرفصل نویسی چیست؟ در روش سرفصل نویسی شما ابتدا باید ۴ تا ۵ مورد از مهمترین کلمات کلیدی مطلبی که در حال مطالعه آن هستید را پیدا کنید. سپس می بایست آن ها را مانند یک لیست یادداشت کنید. فراموش نکنید که زیر هر کلمه کلیدی چند خط جا بگذارید. چرا که در مرحله بعد قرار است زیر هر کدام از این کلمات کلیدی، چند کلمه یا عبارت مرتبط به آن ها را نیز بنویسید. این روش بیشتر به درد مواقعی می خورد که شما قصد دارید مطالب را به صورت کلی خلاصه نویسی کنید.

۲- روش یادداشت برداری کرنل

این بخش از روش های خلاصه نویسی که نام آن بر گرفته از خود دانشگاه کرنل است می تواند تا حد زیادی خلاصه نویسی شما را متحول کند. در روش کرنل ما ابتدا کاغذ خود را به سه قسمت تقسیم بندی می کنیم. درست مانند



اما هر کدام از این قسمت ها مخصوص بخشی از مطالب است.

- همانطور که می بینید، ستون سمت راست به سرنخها و نکات کلیدی اختصاص دارد. اینجا محلی است که شما باید برای خود نشانه هایی بگذارید تا در هنگام مطالعه و مرور خلاصه های خود مطالب را به راحتی به یاد بیاورید.
- ستون سمت چپ جایی است که شما باید کمی جزئیات را در مورد کلمه کلیدی یا سرنخی که در ستون سمت راست نوشتید به آن اضافه کنید.

• قسمت پایین صفحه هم مربوط به گزارش کلی شما از متن، فصل یا جلسه ای است که در حال خلاصه کردن مطالب آن بوده اید.

بزرگترین مزیت روش یادداشت برداری کرنل نسبت به تکنیک قبلی، وجود جزئیات بیشتر در آن است. اما هنوز هم یک عیب بزرگ در این روش دیده می شود، نبود عناصر تصویری!



۳- نقشه کشی ذهنی

خب، رسیدیم به اصل مطلب! نقشه کشی ذهنی یکی از بهترین روش های خلاصه نویسی به حساب می آید. از شیمی و فیزیک گرفته، تا فلسفه و ادبیات و حتی پزشکی و حقوق، زمینه تحصیلی شما هر چه که باشد، می توانید مطالب آن را به کمک نقشه های ذهنی خلاصه نویسی کرده و دسته بندی کنید. برای نقشه کشی ذهنی باید:

- ابتدا یک موضوع یا ایده را در مرکز صفحه قرار دهید.
- سپس مطالب کمی جزئی تر را به کمک شاخه هایی که در تصویر هم می بینید به آن متصل کنید.
- در مرحله بعدی شما باید همین کار را در مورد هر شاخه و جزئیات مربوط به آن تکرار کنید.

نمونه نقشه ذهنی برای تغییر رفتار. نکته مهم: نقشه های ذهنی برای خلاصه کردن مطالب غیر درسی هم کاربرد فراوان دارند.

در کشیدن نقشه های ذهنی چند نکته بسیار مهم است. اول اینکه شما باید فقط از کلمات کلیدی برای کشیدن آن ها استفاده کنید. مورد دوم اینکه حتما از رنگ های مختلف برای کشیدن نقشه ذهنی خود استفاده کنید. و سوم اینکه حتما نقشه های ذهنی را بعد از مدتی مرور کرده و باز هم ویرایش کنید.

نقشه کشی ذهنی نه تنها به شما کمک می کند تا بخش زیادی از مطالب را به شکل کاملاً اصولی دسته بندی کنید، بلکه به کمک آن می توانید همه این مطالب را تنها در یک برگه کاغذ جمع آوری کنید. علاوه بر این، شکل بصری و وجود رنگ های مختلف در نقشه های ذهنی، یادگیری و یادآوری مطالب موجود در آن ها را برای ما ساده تر خواهد ساخت.

دوست دارید نقشه کشی ذهنی را یاد بگیرید!؟

خبر خوب اینکه دوره نقشه کشی ذهنی ما تمامی مبانی و اصول این روش را به شما آموزش می دهد. سهیل امانی، که خود شاگرد تونی بوزان، بنیانگذار این شیوه یادداشت برداری، بوده است سعی کرده تا در این دوره هر آنچه که شما برای تسلط و استفاده از نقشه های ذهنی نیاز دارید را به شما آموزش دهد. حال این دوره با تخفیفی ۷۵٪ و تا مدت محدود در دسترس شماست. برای کسب

اطلاعات بیشتر و ثبت نام در دوره نقشه کشی ذهنی، بر روی تصویر زیر کلیک کنید.

۴- درست کردن اسلاید

بیشتر ما به خصوص زمانی که قرار است در دانشگاه یا مدرسه کنفرانسی ارائه بدهیم، از این تکنیک استفاده کرده ایم. برای اینکه اسلایدهای خوب و اصولی بسازیم، باید اول به یاد داشته باشیم که قرار نیست تمام مطالب در اسلایدها آورده شوند. علاوه بر آن بهتر است که به طراحی اسلایدهای پاورپوینت خود نیز اهمیت بدهیم. درست کردن اسلاید اگر چه به خاطر جذابیت تصویری آن کار را برای حافظه ساده می‌کند، اما به شدت وقتگیر است. ضمن اینکه اگر مطالب زیادی داشته باشیم، ساخت اسلاید زمانی بسیار زیادی از ما خواهد گرفت. برای همین هم مادر بین تمام روش‌های گفته شده، همچنان نقشه کشی ذهنی را پیشنهاد می‌کنیم.

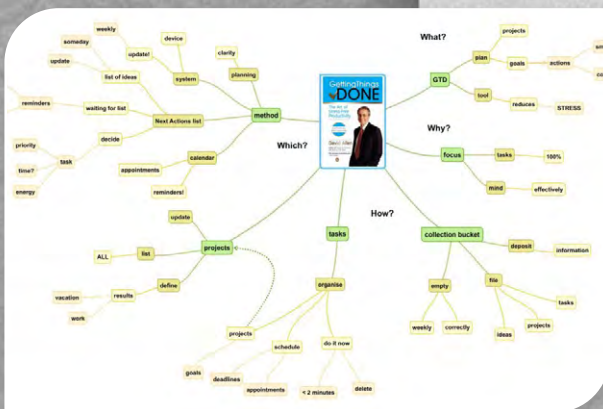
روش‌های خلاصه‌نویسی: باید‌ها و نباید‌ها

خلاصه‌نویسی هم مانند نقشه کشی ذهنی نیازمند رعایت نکات و قوانینی است که می‌توانند به مادر انجام آن کمک کنند. ما باید برخی نکات را حتماً انجام دهیم، و بالعکس برخی دیگر را هیچوقت انجام ندهیم.

۱- پیش‌خوانی را فراموش نکنید

این کار باعث می‌شود شما یک دید کلی نسبت به متن پیدا کنید و بتوانید به مراتب راحت‌تر خلاصه‌نویسی را انجام دهید. پیش‌خوانی همچنین به شما در پیدا کردن مطالب و نکات اصلی هم کمک بسیاری می‌کند. سعی کنید در هنگام خواندن متن زیر نکات مهم آن خط بکشید تا در هنگام خلاصه‌نویسی راحت‌تر آنها را پیدا کنید. بد نیست بدانید به کمک دانش تندخوانی می‌توانید مطالب را سریع‌تر و دقیق‌تر بخوانید. پس بهتر است به مقاله‌های ترندهای تندخوانی بروید و با برخی از تکنیک‌های این مهارت آشنا شوید.

تصویری از خلاصه کردن تمام کتاب GTD به کمک نقشه کشی ذهنی



۲- از توضیح اضافی پرهیزید

گاهی اوقات پیش می‌آید که مادر هنگام خلاصه‌نویسی کردن آنقدر با وسواس سعی میکنیم که تمام مطالب را در خلاصه خود بیاوریم، که در نهایت حجم خلاصه‌نویسی ما با متن اصلی یک اندازه می‌شود. یادتان نرود که در خلاصه‌نویسی تنها نوشتن نکات مهم و کلیدی الویت دارد. این نکات باید به نوعی نوشته شوند که ما را به یاد دیگر جزئیات مهم ببانندازند. علاوه بر آن جزئیات بیشتر می‌تواند ما را در هنگام مرور و مطالعه دوباره دچار گیجی و مشکل کند. بهتر است تا جایی که می‌توانید مختصر و مفید بنویسید تا بعداً دچار مشکل نشوید.

۳- حتماً خلاصه خود را پس از نوشتن بازخوانی کنید

احتمالاً برای شما هم این اتفاق روی داده است که پس از سخنرانی کردن در یک جمع مهم و یاد در هنگام سوال به یاد مطالبی افتاده‌اید که خود را برای آنها آماده نکرده بودید. این اتفاق معمولاً زمانی می‌افتد که شما زیاد از حد از متن خلاصه خود مطمئن هستید و دیگر آنرا چک نمی‌کنید. غافل از آنکه یک مطلب مهم را سهواً یادداشت نکرده‌اید. حتماً بعد از اتمام خلاصه‌نویسی آنرا با متن

اصلی تطبیق دهید و ببینید آیا تمام مطالب مهم را نوشته‌اید.

۴- از جذابیت تصویری غافل نشوید

بارها توضیح داده‌ایم که حافظه مادر به خاطر سپردن تصاویر بسیار بهتر از متن عمل می‌کند. برای اینکه بتوانید خلاصه‌نویسی جذابتری داشته باشید، بهتر است که حتماً از عناصر بصری هم در آن استفاده کنید. برای مثال استفاده از رنگ‌ها، علاوه بر جلوگیری از خستگی ذهن، یادگیری و یادآوری را برای شما لذتبخش‌تر خواهد کرد. همچنین اگر خلاصه‌نویسی شما از شکل خاصی پیروی کند، به خاطر سپردن آن برای حافظه دیداری ماساده‌تر خواهد بود. در واقع یکی از دلایل برتری نقشه‌کشی ذهنی بر سایر تکنیک‌های گفته شده هم همین موضوع است. نقشه‌های ذهنی به دلیل شکل ظاهری و همچنین استفاده از رنگ‌های مختلف در رسم آن‌ها، به ما کمک می‌کنند تا مطالب را به شکل عمیق‌تری به ذهن و حافظه خود بسپاریم.

روش‌های خلاصه‌نویسی: جمع‌بندی و تمرین

تمامی روش‌ها و سبک‌های گفته‌شده در این مقاله می‌توانند به شما در خلاصه کردن مطالب کمک کنند. اینکه کدام سبک و روش برای شما مناسبتر است کاملاً بر عهده خودتان است. اما سعی کنید حتماً روشی را انتخاب کنید که در کنار پوشش دادن تمام مطالب، به خوبی در ذهن شما نقش ببندد. در میان روش‌های گفته شده، تنها تکنیکی که تمامی این فاکتورها را به خوبی در خود رعایت می‌کند نقشه‌کشی ذهنی است. پیشنهاد ما هم به شما این است که تا دیر نشده از تخفیف ویژه ما استفاده کنید و در دوره غیر حضوری نقشه‌کشی ذهنی ثابت نام کنید تا به کمک این روش خلاصه‌نویسی تحول‌بخش بزرگی در کار و تحصیل خود به وجود آورید. سپس می‌توانید برای تمرین نقشه‌کشی ذهنی همین مقاله را رسم کنید.