

متن زیر را با سرعت معمولی و همیشگی خود و با استفاده از یک زمان سنج مطالعه مطالعه کنید. سپس به کمک فرمول داده شده در این فصل، سرعت اولیه مطالعه خود را حساب کنید. همچنین پس از اتمام متن، به سوالاتی که از دل آن پرسیده شده است پاسخ دهید و میزان درستی آن‌ها را سنجیده و در جدول یادداشت کنید.

چگونه برای یادداشت برداری آماده شویم؟

اما قبل از شروع یادداشت برداری، باید برای انجام این کار آماده شویم. در واقع فارغ از اینکه چه روشی را برای یادداشت برداری و خلاصه نویسی انتخاب می‌کنید، آماده شدن برای آن می‌تواند تاثیر آن را دو چندان کند. به طور کلی ما می‌توانیم به کمک انجام دو کار برای شروع یادداشت برداری آماده شویم.

آمادگی ذهنی و بدنی: شاید خنده‌دار به نظر برسد اما شما حتی برای یادداشت کردن مطالب مهم یک درس یا آموزش هم نیاز به آمادگی بدنی خواهید داشت. همانطور که قبلاً در مقاله عوامل موثر در یادگیری گفتیم، ورزش و رژیم غذایی متناسب موجب بهبود عملکرد مغز می‌شوند. مثلاً نوشیدن قهوه قبل از مطالعه می‌تواند موجب افزایش تمرکز افراد شود. یا انجام ورزش‌های هوازی که با افزایش سرعت گردش خون،

موجب افزایش سرعت انتقال اکسیژن به مغز می‌شوند. همچنین سعی کنید قبل از شروع مطالعه، از لحاظ ذهنی کاملاً برای یادداشت برداشتن آماده باشید. وقتی این کار را انجام بدهید، تقریباً هیچ نکته‌ای از زیر دستتان در نمی‌رود.

پیش مطالعه: مطالعه کردن و پیش‌خوانی مطالب قبل از شرکت در یک کلاس یا آموزش، تاثیر بسزایی در افزایش یادگیری شما دارد. نتایج یک تحقیق نشان می‌دهند وقتی دانشجویان حقوق قبل از شرکت در کلاس، یک پرونده حقوقی را مطالعه می‌کنند، درک آن‌ها از مطلبی که در طول کلاس تدریس می‌شود افزایش می‌یابد. در واقع وقتی شما از قبل برای یک مطلب آماده شده و آن را مطالعه کنید، هنگام تدریس آن درک عمیق‌تری خواهید داشت. برای همین هم نکات مهم را سریع‌تر پیدا کرده و یادداشت می‌کنید.

فواید یادداشت برداری

پیشتر در مورد اهمیت و نحوه آماده شدن برای یادداشت برداری صحبت کردیم. اما حالا نوبت به آن می‌رسد که خیلی کوتاه به فواید آن بپردازیم:

- صرفه جویی در زمان با خلاصه کردن تمام مطالب مهم.
- افزایش تمرکز و دقت به دلیل اینکه افراد برای نت برداری و یادداشت برداری باید حواسشان را بیشتر جمع کنند.
- تجربه یادگیری فعال که علاوه بر موثر بودن، از خستگی فرد جلوگیری می‌کند.
- افزایش درک مطلب و بهبود توانایی به یاد آوردن.
- درک صحیح اولویت بندی مطالب.
- بهبود توانایی در منظم کردن مطالب.
- افزایش خلاقیت چرا که فرد مجبور است مطالب را یک بار دیگر از زبان خود بنویسد.

کجا بنویسیم؟

صرف نظر از اینکه کدام روش را برای یادداشت کردن مطالب مهم انتخاب می‌کنید، یادداشت‌های خود را به دو شکل می‌توانید بنویسید. هر کدام از این انتخاب‌ها هم مزایایی دارند و هم معایبی که در ادامه آن‌ها را بررسی خواهیم کرد. البته در مورد مطالعه، این که ما کتاب صوتی، الکترونیکی و یا کاغذی در دست داریم هم در محل نوت برداری ما موثر است .

یادداشت کردن روی کاغذ

روش سنتی و در عین حال کارآمد یادداشت روی کاغذ هنوز هم محبوب است. بسیاری از ما هنوز هم ترجیح می‌دهیم مطالب مهم را روی یک کاغذ یادداشت کنیم. این نوع از یادداشت برداری همانطور که گفتیم مزایای زیادی هم دارد. برای مثال تحقیقات نشان می‌دهند که در مقایسه با نوشتن روی لپ تاپ یا گوشی، آنچه ما با دست بر روی یک کاغذ می‌نویسیم و یادداشت می‌کنیم، بیشتر در خاطره‌مان می‌ماند. یکی از دلایل این است که سرعت نوشتن ما معمولاً از سرعت تایپ کردنمان پایین‌تر است. پس مغز زمان بیشتری برای تجزیه و تحلیل مطالب حین یادداشت برداری خواهد داشت. دومین فایده آن این است که شما هنگام یادداشت کردن روی کاغذ آزادی بیشتری دارید. این ویژگی مخصوصاً در یادداشت کردن نکات دروسی مانند ریاضی بسیار کارآمد است.

اما این روش چندان هم بی‌عیب نیست. اولین عیب یادداشت کردن روی کاغذ این است که ممکن است آن را به راحتی گم کنید. بله، چند بار برای شما پیش آمده که یادداشت‌های خودتان را گم کنید؟ نکته منفی دوم در مورد یادداشت برداری روی کاغذ این است که زحمت بیشتری دارد و شما را خسته‌تر خواهد کرد. هرچند این

خستگی وقتی موجب یادگیری بیشتر می‌شود، ارزشش را ثابت خواهد کرد. البته شما می‌توانید برخی از این معایب را خنثی کنید. مثلا اگر برای هر درسی یک دفترچه یادداشت تهیه کنید، دیگر نگران گم کردن یادداشت‌های خود نخواهید بود. همچنین استفاده از خودکارهای رنگی می‌تواند موجب جذابیت بیشتر یادداشت شما شده و مطالعه و مرور آن را برایتان ساده‌تر کند.

یادداشت کردن روی تبلت و کامپیوتر و گوشی

دومین محل رایج ثبت یادداشت‌ها ابزارهای دیجیتالی هستند. از کامپیوتر و لپ‌تاپ گرفته تا گوشی و تبلت، همگی پتانسیل این را دارند که درون آن‌ها یادداشت برداری کنیم. مثلا می‌توانید با نصب برنامه‌هایی مانند OneNote بر روی گوشی یا تبلت خود، مطالب مهم را درون آن یادداشت کنید. خوبی یادداشت بر روی تبلت یا گوشی این است که شما تقریبا همیشه می‌توانید این کار را انجام دهید. چرا که معمولا گوشی یا تبلت‌تان همواره در دسترس شما هستند. علاوه بر این سرعت بالای تایپ کردن در مقایسه با نوشتن روی کاغذ، باعث خواهد شد که زمان کمتری را صرف یادداشت کردن روی تبلت و گوشی کنید. همچنین

تقریباً غیر ممکن است شما فایلی که روی گوشی یا تبلت خود نوشته و ذخیره کرده‌اید را گم کنید. اما یادداشت کردن بر روی ابزارهای دیجیتال هم معایب خاص خودش را دارد. مهمترین عیب آن این است که وقتی روی گوشی یا تبلت خود یادداشت برداری می‌کنید، هر لحظه ممکن است وسوسه شده و دلتان بخواهد سری به اینترنت بزنید. علاوه بر این زیاد نگاه کردن به صفحه موبایل یا تبلت باعث خستگی چشمان شما خواهد شد. آخرین عیب آن هم این است که اگر از روش‌های مخصوصی مانند نقشه کشی ذهنی استفاده نکنید، تنها می‌توانید در قالب جملات و کلمات یادداشت بردارید و آزادی عمل زیادی نخواهید داشت.

بهترین انتخاب کدام است؟

توصیه ما این است که از هر دو روش به صورت همزمان استفاده کنید. این یعنی ابتدا مطالب را هنگام تدریس یا ارائه روی یکی از این پلتفرم‌ها یادداشت کنید. سپس آن‌ها را به کمک نقشه کشی ذهنی روی کاغذ یا تبلت خود بیاورید. به این صورت علاوه بر استفاده از مزایای هر دو، از معایب آن‌ها هم دوری کرده‌اید.

سوالات:

- 1- سه مورد از فواید یادداشت برداری را بیان کنید.
- 2- آمادگی ذهنی و بدنی چه تاثیری در یادداشت برداری دارد؟
- 3- مزایای یادداشت برداری روی کاغذ چیست؟
- 4- معایب یادداشت برداری روی کاغذ چیست؟
- 5- مزایا و معایب یادداشت برداری روی کامپیوتر و گوشی کدامند؟

فرمول محاسبه سرعت

$$\text{سرعت} = \frac{1000 \times 60}{\text{زمان}}$$

تست اولیه سرعت مطالعه

سرعت مطالعه	پاسخ صحیح به سوالات
..... کلمه بر دقیقه	 سوال