



یادداشت برداری علمی

تقویت یادداشت برداری با
ترسیم درخت حافظه



دانشکده مدیریت و اطلاع رسانی پزشکی

دفتر توسعه آموزش

تقویت مهارت یادداشت برداری به
روش علمی تکنیک درخت حافظه

توصیه‌های زیر در پرورش این مهارت به شما
کمک می‌کند:

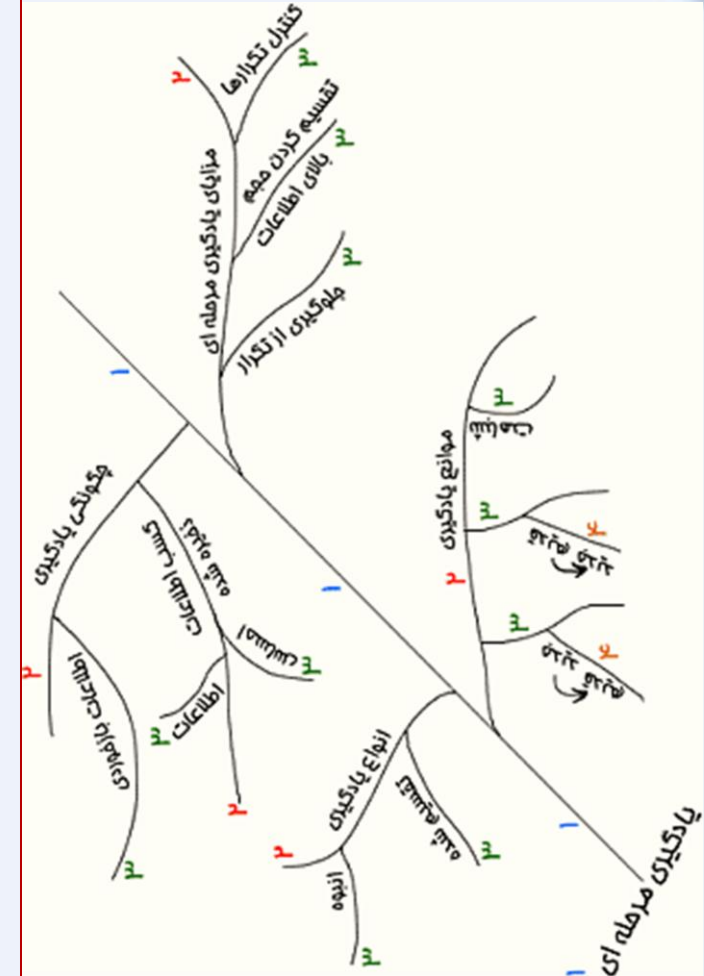
- در بالای صفحه تاریخ رسم درخت حافظه را بنویسید.
- از کلمات و عبارات کوتاه و کلیدی استفاده کنید.
- مطالب را بصورت کلمات و عبارات کلیدی در درخت حافظه یادداشت کنید و از توضیحات اضافی بپرهیزید.
- بخاطر داشته باشید که فقط ۲۰٪ اطلاعات باید بر روی درخت نوشته شود و ۸۰٪ بقیه در حافظه نگهداری می‌شود. در هنگام دوره کردن اگر چند بار کلمات کلیدی را مرور کنید، ذهن فعال شده و بقیه مطالب را به یاد خواهید آورد.
- کلمات را با فاصله و خوش خط و خوانا بنویسید تا در خواندن آنها دچار مشکل نشوید.
- برای مشخص کردن مطالب متفاوت، از رنگ‌های مختلف استفاده کنید. این کار از سردرگمی جلوگیری کرده و به فهم مطلب کمک می‌کند. می‌توانید شاخه اصلی را با یک رنگ و شاخه‌های منشعب شده را با رنگ دیگری مشخص کرده و به همین ترتیب تا آخر.
- در جای لازم از نشانه‌ها و نقاشی‌های کوچکی که برایتان معنی دار و مرتبط با موضوع است، استفاده کنید. هنگام یادآوری مطالب، تصاویر سریع‌تر از کلمات به ذهن‌ها خطور کرده و راحت‌تر به یاد آورده می‌شوند.

جمع‌آوری و تنظیم: مریم عباس‌زاده

کارشناس آموزش الکترونیکی و EDO

منبع: <http://fan.jala.ir/1393/02/05/post-6>

بعدها می‌توانید
مطالب جدیدتر را نیز به همین
ترتیب به درخت حافظه اضافه کنید.



وقتی به ترسیم درخت حافظه مسلط شدید ،
می‌توانید از آن بعنوان بهترین وسیله برای دوره
مطالب و یا خلاصه نویسی استفاده کنید.
بنابراین سعی کنید این مهارت را در
خود پرورش دهید.

چکیده: یادداشت برداری یکی از مهمترین مهارتهای یادگیری است که به شما در فهم مطالب بسیار کمک می کند. اگر جزوه ای دقیق و منظم داشته باشید می توانید آن را سال ها نگه داشته و در مراحل مختلف تحصیل از مطالب آن بهره ببرید. با دنبال کردن مراحل زیر و تمرین آنها، می توانید این مهارت را در خود پرورش دهید.



به نکات زیر توجه کنید:

۱- هنگام شروع کلاس برای یادداشت برداری آماده باشید. وسایل خود را پیش از شروع کلاس آماده کنید.
۲- عوامل مزاحم را از خود دور کنید. صحبت کردن، خوردن، خندیدن و مسائلی از این قبیل یادداشت برداری شما را دچار اشکال می کنند.

۳- بطور فعالانه در بحث و موضوع درس شرکت کنید. سؤال کنید. پاسخ دهید و اشکالات خود را بپرسید.
۴- به صحبت های استاد با دقت گوش کرده و به مطالبی که استاد بر روی آنها تاکید یا تکرار می کند، دقت کنید. به دنبال عباراتی نظیر این باشید: " نکته مهم این است که ..."، " بطور خلاصه می توان گفت که...". مطالبی را که استاد بر روی تخته می نویسد، یادداشت کنید.

۵- نکات مهم درس را تشخیص دهید. مطمئن شوید که نکات مهم را به درستی تشخیص داده و یادداشت کرده اید.

درخت حافظه، روش علمی یادداشت برداری است که بوسیله آن می توان شکل کلی موضوع و ارتباط بین نکات مختلف را نشان داد. شکل جای گیری مطالب در درخت حافظه به گونه ای است که یادآوری و دوره مطالب را بسیار آسان می کند.

در این روش مطالب بصورت فهرست وار نوشته نمی شوند بلکه شکل شاخه ای دارند، به این گونه که موضوع اصلی و درجه اهمیت مطالب و ارتباط بین آنها بصورت کاملا مشخص نشان داده می شود. مزیت دیگر این روش آن است که به راحتی می توان مطالب جدید را به درخت حافظه تکمیل شده اضافه کرد، بدون آنکه نظم مطالب از بین برود، در یادداشت برداری معمولی این کار امکان ندارد.

حتما این روش را امتحان کنید تا
تأثیر مثبت آن را تجربه نمایید و آن
را بعنوان یکی از مهارت های
یادگیری به کار بندید.

مهم تر از همه اینکه شکل ظاهری درخت حافظه در به خاطر آوردن مطالب کمک بسیاری می کند. اگر شما شکل درخت حافظه را به خاطر بیاورید و آن را در ذهن خود ترسیم کنید، مطمئنا مطالب ذکر شده در آن و ترتیب جای گیری آنها را نیز به خاطر خواهید آورد. چون در این روش برای درک مطالب و ارتباط آنها با یکدیگر قسمتهای بیشتری از مغز فعال می شود و یادآوری آسان تر خواهد شد.

درخت حافظه

علاوه بر یادداشت برداری در موارد زیر نیز کاربرد دارد:

- خلاصه کردن مطالب
- تنظیم مطالبی که از منابع مختلف گردآوری شده است.
- بررسی مسائل دشوار و پیچیده
- ایجاد طرحی کلی از موضوع مورد مطالعه

ترسیم درخت حافظه

در اینجا قسمتی از یک درخت حافظه را می بینید که موضوع اصلی آن "یادگیری مرحله ای" است. برای ترسیم درخت حافظه به ترتیب زیر عمل کنید:

- ۱- موضوع اصلی را در پایین صفحه بنویسید و دور آن خط بکشید. سپس از این قسمت خطی را به طرف بالای صفحه امتداد دهید. این قسمت با شماره ۱ در شکل مشخص شده است.
- ۲- سپس خطوطی را از خط اصلی انشعاب دهید و نکات مهم مرتبط با موضوع را در کنار این خطوط بنویسید. این قسمت ها با شماره ۲ در شکل نشان داده شده است.
- ۳- اگر مطالب دیگری در ارتباط با نکات قبلی وجود دارد، خطوط قبلی را انشعاب داده و آن مطالب را بنویسید. این قسمت ها با شماره ۳ در شکل نشان داده شده است.
- ۴- خطوط قبلی را باز هم انشعاب داده و مطالب جزئی تر را در کنار آنها بنویسید. (شماره ۴ در شکل) همانطور که می بینید این شکل دقیقا شبیه درختی است که شاخه های آن به همه طرف پراکنده شده است. البته محدودیتی در شکل ظاهری درخت حافظه وجود ندارد، فقط باید به این نکته توجه داشت که موضوع اصلی در پایین و گوشه صفحه قرار گیرد و مطالب دیگر به ترتیب اهمیت از آن منشعب شوند.