

از سری مکالمات گفتگوی استاد و مبتدی

یادداشت برداری بصری حلت

روشی مدرن برای یادگیری همه چیز

دکتر احمد حلت

فرامرز کوثری

حمید کوثری

سرشناسه	حلت، احمد، ۱۳۴۱ -
عنوان و نام پدیدآور	یادداشت برداری بصری حلت روشی مدرن برای یادگیری همه چیز / احمد حلت، فرامرز کوثری، حمید کوثری.
مشخصات نشر	تهران: کتاب یار مهربان، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۱۳۰ ص؛ ۱۴×۲۱ س.م.
فروست	... سری مکالمات گفتگوی استاد و مبتدی.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۵۳۶-۴۸-۳
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۶۳.
موضوع	یادداشت برداری
موضوع	یادگیری
شناسه افزوده	کوثری، فرامرز، ۱۳۴۳ -
شناسه افزوده	کوثری، حمید، ۱۳۴۲ -
رده بندی کنگره	۵LB۲۳۹۵/۱۳۹۲۲۵ ی۸ح۸/
رده بندی دیویی	۳۰۲۸۱/۳۷۱
شماره کتابشناسی ملی	۳۸۸۵۵۰۵



یادداشت برداری بصری حلت روشی مدرن برای یادگیری همه چیز

نویسندگان: دکتر احمد حلت - فرامرز کوثری - حمید کوثری

ناشر: کتاب یار مهربان

طراح جلد: مهدی باقری

صفحه آرا: شیما مومنی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: روز

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۴ تیراژ: ۱۱۰۰ قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۳۶-۴۸-۳

ISBN: 978-600-7536-48-3

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است

انتشارات کتاب یار مهربان: تلفکس: ۶۶۴۹۰۷۱۳-۶۶۴۹۰۷۴۷

صندوق پستی: ۱۳۱۴۵-۱۷۳۴

فهرست

مقدمه نویسندگان.....	۶
فصل اول : ابتدا باید یادگیری را یاد بگیریم!.....	۱۵
فصل دوم: یادداشت نویسی ساختاریافته.....	۳۶
فصل سوم: تفکر بصری.....	۵۴
فصل چهار : شیوه های شناسایی و شکار ایده های کلیدی.....	۸۵
ضمیمه یک : خلاصه سازی و کوتاه نویسی.....	۱۲۱
منابع:.....	۱۲۹

مقدمه دکتر حلت:

حکایتی است قدیمی که حتماً آن را شنیده اید. نقل است که مردی نزد دکتر می رود و می گوید: "هرجای بدنش را با انگشت سبابه ام فشار می دهم، دردی جاگداز کل وجودم را فرا می گیرد. احتمال می دهم همه جای بدنم بیمار شده است. آیا زنده می مانم دکتر؟" و دکتر او را معاینه می کند و می گوید: "شما انگشت سبابه دستت شکسته است. به همین دلیل است که آن را هر جا فشار می دهی درد وجودت را فرامی گیرد. انگشت سبابه ات بهبود یابد بقیه جاها هم سالم می شوند."

این حکایت قصه بسیاری از دانش آموزان و دانشجویان و مهارت آموزانی است که از ضعف حافظه، کند ذهنی و عدم موفقیت تحصیل و فراموشی می نالند و نمی دانند مشکل یادگیری ضعیف خود را چگونه حل کنند. این افراد برعکس آنچه به نظر می رسد، بسیار هم کوشا و پرتلاشند. اما فقط چون انگشت سبابه یادگیری شان شکسته در همه حوزه های زندگی که به آموختن دانش و یادگیری مهارت جدید و یادسپاری و یادآوری و به کارگیری این آموخته ها نیاز دارند، دچار مشکل می شوند. راه حل این افراد این نیست که با انگشت شکسته شان کنار بیایند و روش های کج دار و مریز را برای یادگیری تحمل کنند. راه حل درست این است که شیوه یادگیری را از بنیان متحول سازند و نظام و بستری سالم برای یادگیری را تعریف کنند.

کتاب های " آلبوم یادگیری متحول " چنین مأموریتی را به عهده دارند. هر کتاب از این آلبوم ، به حوزه ای خاص از فرآیند یادگیری می پردازد و به صورتی علمی و از آن مهم تر کاربردی و عملی، راهکارهای جایگزین موثر و نگرش های سالم و کارآمد را به جای شیوه ها و باورهای نادرست قدیمی پیشنهاد می کند.

کتابی که اکنون پیش روی شماست به موضوع «یادداشت برداری بصری» می پردازد. مغز انسان پردازش اطلاعات بصری و دیداری و تجسم پذیر را به اطلاعات کلامی و عددی و مجرد و انتزاعی بیشتر ترجیح می دهد. اطلاعات حافظه کوتاه مدت زمانی مجوز ورود به ذهن و پردازش و معنایافتن و اتصال به خزانه اطلاعات حافظه درازمدت را پیدا می کنند که به فرم مورد پسند ذهن ، یعنی تصویر بصری درآیند. متأسفانه برخلاف انتظاری که نظام های آموزشی سنتی و قدیمی دارند ، اینکار به خودی خود اتفاق نمی افتد. باید به مغز کمک کرد و اطلاعات نامهم را جداساخت و ایده های کلیدی و اساسی را به تصویر مورد پسند و قابل پردازش برای ذهن یعنی به تصویر بصری درآورد. این کار توسط مجموعه ای از تکنیک ها و فعالیت ها و تلاش های هشیارانه و ذهن آگاهانه ای انجام می شود که نام آن را «یادداشت برداری بصری» گذاشته ایم. کاری که «یادداشت برداری بصری» انجام می دهد برقراری پل ارتباطی بین دنیای به هم ریخته و آشفته اطلاعات پراکنده بیرون ذهن و دنیای چند حسی و معنا دار بصری درون ذهن است. برقراری این پل مهم ترین و اساسی ترین کاری است که در فرآیند یادگیری صورت می گیرد. به همین دلیل است که در این کتاب تلاش شده است تا با جمع آوری موثرترین و کارآمد ترین شگردها و تکنیک های کاربردی ، جامع ترین مرجع «یادداشت برداری بصری» فراهم گردد.

این کتاب و بقیه سری کتاب های «یادگیری متحول»، حاصل برگزاری صدها کارگاه آموزشی یادگیری در طی سالیان متوالی در موسسه موفقیت توسط اینجانب است. مثال های کاربردی متعددی که در فصل های مختلف کتاب ارائه می شوند، مستقیماً نتیجه کارگروهی یادگیرنده هایی بوده که جرات رهایی از نظام تفکری کلمه ای و انتخاب نظام تفکر بصری را در خود پیدا کرده اند و شجاعانه و جسورانه این تفاوت نگرش را در یادگیری انواع موضوعات درسی و مهارت های شغلی مورد آزمون قرار داده اند. هر کدام از این افراد در حال حاضر، در شاخه های کاری خود جزو افراد ممتاز و برتر محسوب می شوند و همه آنها بارها با من تماس گرفته اند و اعتراف کرده اند که دلیل موفقیت دائمی و بی وقفه آنها چیزی جز آموزه های یادگیری متحول نبوده است. آنها هر کدام می گویند که «یادداشت برداری بصری حلت» سلاحی است که با آن هر مانع یادگیری را از سر راه برمی دارند و هر دانش و مهارت جدیدی را به کمک آن به زانو در می آورند.

در مورد دلیل ارجحیت و اولویت استفاده از کلمه «بصری» به جای «تصویری» یا «دیداری» در نامگذاری کتاب باید به نکته ظریفی اشاره کنم و آن نقش کلیدی سیستم بینایی در این روش است. در فصل های کتاب به تفاوت «نگاه کردن» و «دیدن» و «تجسم» اشاره می شود و روی اینکه نکته کلیدی تاکید می شود که دیدن الزاماً با چشم سرتافاق نمی افتد.

نام انگلیسی این کتاب (Hellat Visual Note Taking) است و Visual

در فرهنگ لغت وبستر به هر چیز مرتبط با دیدن و چشم اطلاق می شود. تصویر یکی از چیزهایی است که ذهن می بیند و درک می کند. اجسام سه بعدی و شناور در فضا هم جزو چیزهایی است که چشم می بیند و درک می کند. شک نیست که در آینده با

پیشرفت فناوری، میزهای هولوگرام با عناصر سه بعدی، جای وایت بردها و تصاویر دو بعدی را خواهند گرفت و اگر امروز یک عکس می تواند جای هزاران کلمه حرف بزند، در فردایی که چندان دور نیست یک جسم سه بعدی هولوگرامی خواهد توانست هزاران تصویر را در خود آشکار سازد. آن موقع هم عنوان این کتاب یعنی «یادداشت برداری بصری» معنای خود را حفظ خواهد کرد.

البته ناگفته نماند که در طول فصل های کتاب، شخصیت های مبتدی و استاد، در گفتگوهای خود، به صورت سهوی یا عامدانه، از کلمات «تصویری» و «دیداری» نیز برای اشاره به این روش جامع یادداشت برداری، مکرراً استفاده کرده اند.

کتابی که در دست شماست به تنهایی حاوی دنیایی از اطلاعات مفید برای یادگیری هر چیزی است. اما توجه داشته باشید که این کتاب بخشی از یک مجموعه بزرگتر به نام سری کتاب های «یادگیری متحول» است. مبانی علمی و نظریه های پژوهشی مورد استفاده در این کتاب، قبلاً در کتاب «مبانی تندخوانی و تقویت حافظه کوانتومی حلت» تشریح شده است. شک ندارم که این کتاب تحولی بزرگ را در توان و ظرفیت یادگیری شما ایجاد خواهد کرد. برای اثبات این مطلب کافی است آن را تا آخر بخوانید. در پایان به روشی مجهز خواهید شد که با کمک آن می توانید هر چیزی را یاد بگیرید. این همان آرزوی دیرینه من در طی همه سال های تدریس بوده است.

دکتر احمد حلت

X+

مقدمه فرامرز کوثری:

ما با چشم یاد می گیریم نه با مغز! این حقیقتی شگفت انگیز است که شما در این کتاب با آن روبرو خواهید شد. برای مغزی که «کلمه محور» است و خود و کلمات و اعداد و مفاهیم مجرد و انتزاعی را اساس فکر و مبنای اندیشه هایش می داند، تصور اینکه هسته مرکزی پردازش وجود انسان، چشم و دیدن و عناصر بصری است، تکان دهنده است. اما حقیقت این است که قوه باصره یا همان بینایی در یادگیری ماندگار و دقیق اطلاعات دنیای بیرون، نقشی تعیین کننده دارد.

با خود گفتم ای کاش به جای استفاده از کلمات، در این مقدمه از تصویر و تصویر کمک می گرفتم. حتی آرزو داشتم تمام متن کتاب به صورت تصویر و عکس و نقاشی و منحنی و نمودار باشد. اما دکتر حلت فرمودند که این کتاب باید پلی باشد بین دنیای انسان هایی که کلمه محورند و اصرار دارند همه چیز را با کلمات بفهمند و پردازش کنند و دنیای تصویری ها و بصری ها! و در نتیجه نباید کلمات را که بشر برای یادگیری شان این همه رنج و هزینه تحمل کرده را به حال خود رها کنیم، بلکه باید به کمک همین کلمات، قدرت پردازش و تفکر بصری را به تصویر بکشیم.

اما با همه اینها نمی توانم انکار کنم که شخصا صفحات عکس دار و تصویری این کتاب را بیشتر دوست دارم. با نگاه کردن به این تصاویر، کل پیام کتاب برایم یکجا قابل درک می شود. این مزیتی است که تفکر بصری و شگردهای یادداشت برداری

بصری به شما هدیه می دهد. قدر روش ها و تکنیک های این کتاب را بدانید. نه تنها یادگیری بلکه زندگی تان را متحول خواهد ساخت.

www.ketab.ir

مقدمه حمید کوثری:

در این کتاب شما با مجموعه ای از سازه ها، عناصر، روش ها و عملیات متنوع و متعدد، برای تبدیل اطلاعات خام و تصادفی و گنگ و نامفهوم و نامرتبط دنیای بیرون به اطلاعات منسجم، کلیدی، مرتب و مرتبط و از همه مهمتر قابل فهم ذهن و دنیای درون خود آشنا می شوید. هر کدام از موضوعاتی که در این کتاب به آن ها پرداخته می شود، خود به طور مستقل در ده ها کتاب قطور و ارزشمند به تفصیل موشکافی و تحلیل شده اند. امتیازی که این کتاب دارد، جمع بندی هوشمندانه، همه عناصر لازم برای یادگیری مختصر ولی جامع هر نوع اطلاعات، زیر چتری به نام «یادداشت برداری بصری حلت» است.

خیلی ها از بحث یادداشت برداری به طور سرسری و سریع می گذرند. آنها گمان می کنند یادداشت برداشتن مهارتی است که همه باید خود به خود و به صورت ذاتی و مادرزادی بلد باشند. این افراد وقتی می خواهند به شیوه های نوین و متفاوت یادداشت برداری اشاره کنند، در نهایت به نقشه ذهنی تونی بوزان می رسند و آن را اوج یادداشت برداری نوین می دانند! اما وقتی این کتاب را می خوانید شما اولاً متوجه اهمیت یادداشت برداری آنهم به فرم بصری می شوید و دوم اینکه با تفکر بصری آشنا می گردید و به نقش غیر قابل انکار فناوری های نوین در بصری سازی داده های

بزرگ و آشکار ساختن الگوهای پیچیده پنهان در دل این داده های به ظاهری معنا، بی می برید. در واقع با شگردها و ابزارهای «یادداشت برداری بصری حلت» شما فقط درس ها و آموزش های معمولی و متداول را سریع تر و عمیق تر و ماندگارتر یاد نمی گیرید، بلکه قدم را فراتر می گذارید و با کمک این ابزار به شناسایی و خلق و آفرینش ایده های نویی می پردازید که پیش از این و با ابزارهای قدیمی امکان پذیر نبودند.

وقتی این کتاب را تمام کردید دیگر نمی توانید مثل قبل باشید. پرده قطوری که تا پیش از این مقابل چشم ذهن شما کشیده بودند فرو می ریزد و شما به توان یادگیری فوق تصور پنهان در درونتان پی می برید. بعد از خواندن این کتاب یادداشت های شما دیگر مثل قبل نخواهند بود. بی آنکه متوجه باشید به صورت بصری یادداشت برداری خواهید کرد و پردازش اطلاعات در ذهن شما به صورت بصری رخ خواهد داد. وقتی هم بخواهید چیزی را به دیگران ارائه دهید، ناخودآگاه از ابزارهای بصری استفاده خواهید کرد. با این کتاب یادگیری و زندگی شما در همه حوزه ها متحول خواهد شد. خوشحالم که در این تحول سهم کوچکی دارم.