

{جلد دوم}

گام‌های موفقیت در کنکور

مطالعه موفق

راهکارها و شیوه‌های عملیاتی
موفقیت در مطالعه دروس برای امتحانات و کنکور

پیش‌به‌سوی
موفقیت
جاودان

به‌کوشش دکتر پدram

کارشناس ارشد روانشناسی عمومی
کارشناس و مشاور حوزه‌های تحصیلی
مشاور ارشد گروه آموزشی و مشاورین پرواز



گروه تخصصی
آموزش و مشاوره تحصیلی

بہ نام
خالق
دینا کے



کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است و هیچ شخص حقیقی و یا حقوقی حق چاپ و برداشت تمام یا قسمتی از اثر را به صورت چاپ، فتوکپی، جزوه و حتی دست نویس ندارد و متخلفین به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.



سری مجموعه‌های کاربردی
مشاوره برای موفقیت در کنکور

ناشر: انتشارات پرواز دانش

- عنوان کتاب: مطالعه موفق (گام های موفقیت در کنکور . جلد دوم)
- مؤلف: پدram فیاضیان
- برنامه‌ریزی و هماهنگی: سمیه میرابی
- حروف چینی و صفحه آرایی: مریم خواجویی
- طراح جلد: کیوان آهنی
- عکس: لاله پور نامداریان
- ویراستاری فنی: عاطفه نامداری
- لیتو گرافی، چاپ و صحافی: چاپ فراهم (مهدی حسینی)
- نوبت چاپ: دوم (۱۳۹۷)
- شمارگان: ۳۰۰ نسخه
- دفتر انتشارات: خیابان شریعتی. بالاترازپل صدر. ابتدای بلوار صبا، خیابان کریمی، تقاطع موسیوند، ساختمان گیتی، پلاک ۴. طبقه ۲. واحد ۴ (تلفن: ۰۲۱۲۳۶۹۱۶۶۹)
- سرویس پیام کوتاه (SMS): ۳۰۰۰۸۰۰۸
- صندوق پستی: ۱۹۴۹-۱۹۳۹۵
- قیمت کتاب: ۲۳,۰۰۰ تومان



سخن آغازین مشاور :

کتاب پیش رو حاصل مطالعات، بررسی‌ها و تجربه سال‌ها فعالیت در حوزه مشاوره تحصیلی است. در این کتاب می‌خواهیم با مفهوم واقعی مطالعه و آموختن آشنا شویم و در ادامه به بهترین روش‌ها و تکنیک‌های اثربخش مطالعه را خواهیم آموخت.

در این کتاب چه می‌آموزیم؟

این کتاب دومین جلد از مجموعه‌ی کتاب‌های «گام‌های موفقیت در کنکور» است. در این کتاب تعریف صحیح مطالعه، عوامل مؤثر بر مطالعه و کیفیت آن، روش‌های مطالعه اثربخش و تکنیک‌های مطالعه‌ی حرفه‌ای را خواهیم آموخت.

در پایان این کتاب نیز شیوه‌های مطالعه هر درس را به صورت جداگانه با هم مرور می‌کنیم.

چرا خواندن این کتاب برای ما حیاتی است؟

این کتاب را می‌خوانیم تا راه‌های اشتباه را کنار بگذاریم و به درستی و آسان‌تر موفق شویم.

مطالعه چیست

۸	اقسام مطالعه
۸	گروه‌های مطالعه‌کننده
۹	شرایط مطالعه اثربخش
۲۳	بهترین زمان برای مطالعه چه موقعی است؟

تکنیک‌ها و شیوه‌های مطالعه

۲۸	فوت و فن مطالعه اثربخش
۲۹	تمرکز حواس
۲۹	منشا حواس پراکندگی کجاست؟
۳۱	روش‌های تقویت تمرکز حواس
۳۷	روش‌های مطالعه متمرکز
۳۹	برخی از فنون موجود که به روش دقیق‌خوانی کمک می‌کند
۴۰	مزایای یک گروه درسی
۴۱	آغاز یک گروه مطالعه
۴۳	خصوصیات یک گروه درسی موفق
۴۴	اشتباهات ممکن در یک گروه درسی
۴۵	انگیزه
۴۷	ده اصل طلایی مطالعه صحیح

مطالعه، امتحان، کنکور

۵۴	چگونه درس بخوانیم، چگونه امتحان دهیم
۵۴	فنون و مهارت‌های مطالعه
۶۲	ترندهای امتحان دادن
۶۶	مطالعه برای کنکور را آغاز کنیم
۷۲	هر درس را چگونه بخوانیم
۷۵	تکنیک‌های مطالعه حرفه‌ای
۷۷	شیوه‌های صحیح مطالعه و یادگیری را بدانیم
۸۰	روش گانیه
۸۳	نوشتن در هنگام مطالعه
۸۴	یادداشت‌برداری هنگام مطالعه
۸۴	فواید یادداشت‌برداری

هدیه مشاور

۹۰	چند پیشنهاد برنده
۹۳	شیوه صحیح مطالعه درس‌های کلیدی
۱۰۴	وظایف والدین هنگام امتحان‌های فرزندان

مطالعه چیست؟

در این فصل می‌آموزیم:

فصل اول

تعریف مطالعه و آشنایی با انواع مطالعه

شرایط مطالعه اثربخش

زمان مناسب مطالعه

مطالعه چیست؟

مطالعه، جریانی است که در آن شخصی مطلبی را از نوشته یا موضوعی دریافت می‌کند. مبحث مطالعه را می‌توان در اقسام مختلف دسته‌بندی و بررسی کرد که مهم‌ترین بخش قابل بحث برای ما در حوزه تحصیلی است.

اقسام مطالعه

✎ مطالعه برای بالا بردن علم، سواد و تحصیل (از ابتدای دبیرستان تا انتهای تحصیلات هر فرد)

✎ مطالعه برای پرکردن اوقات بیکاری و سرگرمی (کتاب‌های داستان و رمان، سفرنامه‌ای، تاریخی، فیلم‌نامه‌ای و ...)

✎ مطالعه برای پیدا کردن جواب سوالی خاص (شخصی، علمی، مذهبی، تاریخی، پژوهشی و ...)

گروه‌های مطالعه‌کننده

افراد از نظر روش مطالعه، بنا به نوع شخصیت رفتارهای مختلفی را از خود نشان می‌دهند و برای به خاطر سپاری مطالب، مدل‌های مختلفی را در مطالعات متفاوت در پیش می‌گیرند که مطمئناً همه خوب و صحیح هستند و شاید گاهی کاربرد برخی بیشتر یا کمتر و یا برای کسی الزام یا کمک‌کننده باشد که البته بسیاری مواقع روش مطالعه خواستگاه محیطی و گاهی خواستگاه شخصیتی دارد و تغییر آن شاید مشکل باشد و می‌بایست بر اساس نوع مطالعه مفید یا غیرمفید بودن آن را بررسی کرد و به آن عمل.

← گروه اول کسانی هستند که با صدای بلند مطالعه می‌کنند.

← گروه دوم کسانی هستند که با زمزمه مطالعه می‌کنند.

اشکال این دو گروه این است که مزاحم دیگران می‌شوند، در مدت زمان بیشتر، مطالب کمتری را می‌خوانند و چون انرژی بیشتری مصرف می‌کنند، زود خسته می‌شوند.

← گروه سوم کسانی هستند که با چشمانشان مطالعه می‌کنند. (گروه صامت‌خوان)

امیتاز کار گروه صامت‌خوان این است که مزاحم دیگران نمی‌شوند، از مطالعه خسته نمی‌شوند. چون خوب می‌توانند حواس خود را جمع کنند، بهتر یاد می‌گیرند. در وقت کمتر مطالب بیشتری را می‌خوانند.

یادآوری مشاور: بهتر است به هر روشی تا به امروز مطالعه کرده‌اید، همچنان پیش بروید و فقط در صورت مشورت با یک مشاور آگاه و برای مطالعه درس یا مطلب خاصی، یا حالت خاصی روش دیگری را اتخاذ کنید. اصولاً تغییر در روش مطالعه می‌بایست با بررسی و به مرور زمان انجام شود. مثلاً هیچگاه نباید سه ماه مانده به کنکور، روش مطالعه را تغییر داد. این کار ذهن را دچار بحران تغییر می‌کند و ممکن است ضربه جبران‌ناپذیری بر روند یادگیری شما در این دوره حساس بگذارد.

شرایط مطالعه اثربخش

بکارگیری صحیح شرایط مطالعه یعنی بهره‌وری بیشتر از مطالعه

شرایط مطالعه، مواردی هستند که با دانستن، بکارگیری و یا فراهم کردن آنها، می‌توان مطالعه‌ای مفیدتر و با بازدهی بالاتر داشت. این شرایط به شما یاد می‌دهند چگونه در زمان مطالعه، بهره‌وری بالاتری داشته باشید. به شما می‌آموزند پیش از شروع مطالعه چه اصولی را به کار گیرید، در حین مطالعه چه مواردی را فراهم سازید و چگونه به اهداف مطالعاتی خود برسید.

پیش به سوی مطالعه اثربخش

۱) درست آغاز کنید

منظور از درست آغاز کردن مطالعه این است که برنامه درسی خود را طوری تنظیم کنید تا از خواندن کتاب‌ها، هدفی واضح و روشن را دنبال کنید.

درس‌های خود را طوری برنامه‌ریزی کنید که هنگام مطالعه، ابتدا کتاب‌های آسان را بخوانید، نه کتاب‌های مشکل‌را.

در هنگام مطالعه یک کتاب، ابتدا از قسمت‌های آسان و جذاب شروع کنید، بعد به سراغ بخش‌های مشکل‌تر آن بروید. این کار را می‌توانید با مرور قسمت‌های خوانده شده قبلی آغاز کنید. قسمت‌های آسان و جذاب علاقه شما را به خواندن افزایش می‌دهند.

در برنامه‌ریزی درسی خود، موضوع‌های مشابه را پشت سر هم قرار ندهید؛ آنها را یکی پس از دیگری مطالعه نکنید. تا حد ممکن بین آنها فاصله بگذارید.

اگر می‌خواهید چند کتاب را در یک روز مطالعه کنید، ابتدا زمان‌های خواندن و ترتیب قرار گرفتن آنها را مشخص کنید و بعد به مطالعه بپردازید.

تا جایی که می‌توانید برای یک کتاب بیش از دو ساعت وقت در نظر نگیرید؛ زمان‌های مطالعه را به مدت‌های دو ساعته تقسیم کنید. تصور نکنید که هر چقدر زمان مطالعه یک کتاب بیشتر باشد، بهتر است. بر عکس هر چقدر زمان کوتاه شود و موضوع مورد مطالعه تغییر کند، میزان یادگیری افزایش می‌یابد.

اگر می‌خواهید در شش روز هفته، شش کتاب بخوانید، هرگز هر کتاب را در یک روز نخوانید. برای شش روز، شش کتاب در نظر بگیرید. مثلاً بهتر است هر روز را به شش قسمت تقسیم کنید و در هر قسمت، یک کتاب بخوانید. این روند را در شش روز هفته ادامه دهید.

یادآوری مشاور: سیستم یادگیری برخی افراد اینگونه است که مثلاً در یک روز یک یا دو درس را خیلی

بهتر می‌آموزند و ذهن خطی دارند، پس این افراد می‌بایست به همان روش خود عمل کنند.

به روش تدریجی درس بخوانید. یعنی شب امتحانی نباشید و در طول سال تحصیلی درس بخوانید. تاکید

می‌کنم که خواندن درس را به شب‌های پیش از امتحان موکول نکنید.

یادآوری مشاور: احتمالاً همه می‌دانند مطالعه تدریجی و با تداوم در طول سال تحصیلی بسیار بهتر از

مطالعه فشرده و با تراکم در چند روز قبل از امتحان است. بسیاری از دانش‌آموزان و دانشجویان این

موضوع را می‌دانند اما به آن عمل نمی‌کنند. امیدوارم شما جزء افراد عمل‌کننده باشید و یا حداقل از

امروز شروع به مطالعه تدریجی کنید و از لذت یادگیری آن بهره‌مند شوید.

۲ برنامه‌ریزی «معجزه یادگیری» است

«یکی از عوامل اصلی موفقیت داشتن برنامه منظم است»

برنامه‌ریزی صحیح این است که چگونه از وقت و امکانات موجود حداکثر استفاده را ببرید. نداشتن

برنامه‌ریزی صحیح باعث اتلاف وقت شده و بازده مطالعه را بسیار کاهش می‌دهد.

نکته‌ای که باید به خاطر داشته باشید این است که **داشتن برنامه اهمیت زیادی دارد اما مهم‌تر**

از آن اجرای برنامه است.

چطور برنامه‌ریزی کنیم؟

الف) برنامه‌ریزی اختصاصی داشته باشید

بهترین برنامه‌ریزی درسی، برنامه شخصی‌سازی شده است. یعنی هر شخص باید با توجه به شرایط روحی، جسمی، محیطی، زمانی، علاقه، هدف، نقاط ضعف و قوت خویش برای خودش برنامه‌ریزی کند. برنامه‌ریزی اگر اینگونه نباشد می‌تواند تمامی زمان‌های مطالعاتی شما را هدر دهد و در واقع بهره‌وری شما را از زمان مطالعه به شدت تضعیف نماید در نتیجه توان مطالعاتی شما را کاهش دهد و مسلماً به هدف نهایی و اتمام بخش‌های مورد نظر در زمان معین نمی‌توانید دست یابید.

ب) برنامه درسی باید کوتاه، ساده و قابل اجرا باشد

هر قدر برنامه حجیم و سخت باشد، تاثیر منفی بر روحیه فرد می‌گذارد. این برنامه‌های درسی به خاطر پیچیدگی‌شان، اغلب با شکست مواجه می‌شوند. هر قدر برنامه کوتاه‌تر و ساده‌تر باشد. شخص راحت‌تر آن را در زمان تعیین شده انجام می‌دهد و تجربه‌ای موفق در زمینه برنامه‌ریزی کسب می‌کند. این تجربیات موفق در رسیدن به موفقیت‌های بعدی تاثیر بسزایی خواهند داشت.

برنامه‌ریزی باید
اختصاصی باشد

برنامه درسی باید
کوتاه، ساده و قابل
اجرا باشد

اهمیت زمانبندی در
آن مورد توجه باشد

حالا شما می‌توانید یک برنامه درسی
اصولی داشته باشید

ج) اهمیت زمان‌بندی در اجرای برنامه را جدی بگیرید

وقتی برنامه‌ای را نوشته‌اید و یا از مشاورتان گرفتید، باید آن را در زمان مشخص اجرا کنید. اگر نظم خاصی در اجرای برنامه داشته باشید و یا برای شما پیش‌بینی شده است، به راحتی می‌توانید به اهداف خویش برسید. کسانی که نظم و ترتیب در اجرای برنامه را رعایت نمی‌کنند، اغلب برنامه‌های آنان با شکست مواجه می‌شود.

۳ نظم و ترتیب «ساختار هستی» است

«اساس هر کار، سیستم و سازمانی به نظم آن بستگی دارد»

رعایت نظم از شرایط مهم مطالعه به حساب می‌آید. چرا که نظم به ایجاد تمرکز حواس کمک می‌کند. همچنین وقتی که نظم بر پا شد، یادگیری بهتری صورت می‌گیرد. اگر اتاق و میز مطالعه نامنظم باشد، موجب حواس‌پرتی و اختلال در یادگیری می‌شود. توجه داشته باشید. هر جور که مطالب را به حافظه بدهید، بر همان اساس نیز می‌توانید آنها را بازیابی کنید.

به ویژه اگر برای کنکور مطالعه می‌کنید، به خودتان خیانت نکنید. محیط خود را منظم نگه دارید، کتاب‌هایتان را مرتب نگه دارید و از قدرت این نظم و تاثیر آن در یادگیری به‌ترتان شگفت‌زده شوید.

۴ آرامش همیشه بهترین دوست شماست

«آرامش ضمیر ناخودآگاه را پویا و فعال می‌کند»

بی‌شک اگر درسی را با آرامش بخوانید، بهتر می‌توانید آن را بیاموزید. برای آنکه بازده مطالعه خود را بالا ببرید، در سخت‌ترین شرایط و حتی کوتاه‌ترین زمان، نباید مضطرب شوید. سعی کنید در این مدت کوتاه با آرامش خاطر مطالعه کنید.

مطالعه بدون اضطراب و خونسردی کامل، تاثیری بسیار مثبت در افزایش میزان یادگیری دارد. توجه داشته باشید که حفظ خونسردی و آرامش، هرگز به معنای بی‌خیالی و بی‌حالی نیست؛ بلکه به معنی وضعیتی هوشیار همراه تمرکز حواس و بدون دلهره است.

روانشناسان معتقدند که اضطراب کم برای مطالعه و موفقیت لازم است، زیرا شخص را به تحرک و فعالیت وا می‌دارد و باعث می‌شود که به طور جدی به درس خواندن بپردازد. اما اگر این اضطراب از حد

معمول خود خارج شود و استرس و دلهره در فرد ایجاد کند نه تنها مفید نیست، بلکه مانع از فعالیت‌های او شده، و حتی در جلسه امتحان مانع از یادآوری آموخته‌های شخص می‌شود.

یادآوری مشاور: در بیشتر موارد، اضطراب ناشی از تفکرات منفی شماس. وقتی که نسبت به امتحان تصور منفی دارید، از آوردن نمره کم می‌ترسید، عواقب قبول نشدن را در نظر می‌گیرید. در نتیجه تصورات منفی، موجب اضطراب می‌شوند و اضطراب سدی در راه کارایی حافظه می‌شود. این حالت، اضطراب بیشتر را به دنبال خواهد داشت و در نهایت این سیکل معیوب همچنان ادامه خواهد یافت.

۵ وقت طلاست

بنجامین فرانکلین می‌گوید: وقت را تلف نکنید زیرا زندگی از وقت تشکیل شده است.

استفاده صحیح از وقت و هدر ندادن آن بسیار مهم است، چرا که زمان از دست رفته را نمی‌توان بازیافت. زمان را نمی‌توان ذخیره کرد، نمی‌توان خرید و یا فروخت و نمی‌توان از ۲۴ ساعت دیگران قرض گرفت. زمان سرمایه‌ای است که اگر مورد استفاده قرار نگیرد، از دست می‌رود. در حالی که یک سرمایه مالی این چنین نیست.

اگر منصف باشیم با کمی دقت و تامل در می‌یابیم که مشکل اصلی کمبود وقت نیست، بلکه در نحوه استفاده از آن است.

در مورد بهره‌وری چند برابر از زمان حتما در بخش مدیریت زمان صحبت خواهیم کرد، ولی به هر حال نباید این نکته را فراموش کرد که بسیاری مواقع اوقات طلایی خود را از دست می‌دهیم و بعدها افسوس آن را می‌خوریم.

۱. بنجامین فرانکلین (به انگلیسی: Benjamin Franklin) (متولد ۱۷ ژانویه ۱۷۰۶، درگذشت ۱۷ آوریل ۱۷۹۰) یکی از پدران بنیانگذار ایالات متحده است.

۶ سلامت بمانید

«عقل سالم در بدن سالم است»

سلامت جسمی و روانی در یادگیری تاثیر بسزایی دارد. تا به حال از هیچ‌کسی نشنیده‌ایم که در حال روحی یا جسمی نامناسب مطالعات خوب و اثربخشی داشته بوده باشد. برعکس همیشه ناراحتی‌های جسمی یا روحی تاثیر به شدت مخربی بر روی میزان یادگیری و توان مطالعاتی و یادگیری دارد. پس سعی کنیم به ویژه در دوران‌های حساس تحصیل، خودمان را سالم و تندرست نگاه داریم تا بهره‌وری مان از زمان مطالعه‌مان پایین نیاید.

۷ به میزان لازم غذا بخورید

«تغذیه، صمیم نقش مهمی در سلامتی و تمرکز دارد.»

غذا را به موقع و سر وقت بخورید. از خوردن غذا در ساعت‌های گوناگون، بدون نظم و برنامه بپرهیزید. سعی کنید صبحانه، ناهار و شام را در ساعت‌های معین بخورید. به برنامه غذایی خود نظم بدهید. میزان، نوع و حجم غذای شما جدای از آن که به خانواده، فرهنگ و نیاز بدنی شما برمی‌گردد، باید از اصول مشخصی پیروی کند.

بیش از حد غذا نخورید: خوردن زیاد غذا باعث مشکلات معده می‌شود، شما را خواب‌آلوده می‌کند. مشکلاتی همچون ورم معده به شدت از یادگیری عمیق جلوگیری می‌کند. اگر در رژیم غذایی خود غذاهای پرچرب و یا دیر هضم داشته باشید، با درگیر شدن بخشی از ذهن و بدن برای هضم غذا، میزان به‌خاطر سپاری مطالب در ذهن‌تان را تهدید اساسی کرده‌اید.

خیلی کم غذا نخورید: غذا را کمتر از میزان نیاز بدن تان نخورید؛ چرا که اگر به هر دلیلی قند خون تان تامین نشود، هر آنچه بخوانید به زودی فراموش خواهید کرد و یا به درستی در قسمت مناسب ذهن تان قرار نخواهد گرفت.

میان وعده مناسب بخورید: خوردن میان وعده‌های مناسب قندی مانند توت خشک، خرما، میوه‌ها و ... به میزان کم در خلال مطالعه بسیار مفید هستند، چرا که هم به بالابردن متابولیسم و اکسیژن رسانی به مغز کمک می‌کنند و هم باعث تحرک بدون تفکر می‌شوند که خود باعث بالابردن تمرکز نیز می‌شود.

۸ خوب نفس بکشید

یکی از مهم‌ترین کارهای بدن انسان، تنفس است.

تنفس عمیق باعث می‌شود که ما در هر نفس اکسیژن بیشتری را به شش‌های خود برسانیم. این اکسیژن به سلول‌های مغزی که خود ذخایر اکسیژن کمی دارند، کمک می‌کند تا فعالیت بیشتری داشته باشند. افزایش فعالیت این سلول‌ها یعنی پمپاژ بیشتر یون‌ها بین دو سری غشاء سلول به خصوص برای یون‌های سدیم و کلسیم که به خارج غشاء می‌روند و پتاسیم و کلر که به داخل آن می‌آیند. هرگاه تغییرات غشاء نوروں به نوروں بعدی منتقل شود، این تغییرات به نوبه خود مسیرهای جدیدی برای انتقال از راه مدارهای عصبی می‌شوند و وقتی این مسیرهای جدید برقرار شدند، با تفکر ما فعال می‌شوند و خاطره‌ها را دوباره تولید می‌کنند. این فرآیند که حافظه نام دارد کاملاً به اکسیژن نیاز دارد. به همین دلیل است که در هوای آلوده به دود سیگار و سایر گازهای سمی بازده یادگیری و حافظه به شدت کاهش می‌یابد.

از سوی دیگر تنفس صحیح و عمیق باعث می‌شود که سیستم ایمنی ما فعال‌تر شود. بنابراین حرکات عضلانی و تنفس عمیق، جریان لنفاوی را به راه می‌اندازد و باعث می‌شود که گردش خون بهتر انجام شود، لنف بهتر کار کند و سیستم ایمنی تقویت شود.

۹ ورزش راز شادابی و یادگیری است

اگر می‌فواهید فوب یاد بگیریید و شاداب بمانید، ورزش کنید.

شما می‌توانید ورزش‌های دلخواه خود را انتخاب کنید و در برنامه روزانه‌تان قرار دهید. به طور مثال پیاده‌روی یکی از ورزش‌های مفید و مناسب و در عین حال بسیار ساده و برای همه امکان‌پذیر است. علاوه بر پیاده‌روی از ورزش‌های مفید برای کسب تمرکز فکر و پرورش حافظه «یوگا» است؛ یوگا به معنای تمرکز نیرو در اصطلاح هندی یعنی تمرکز فکر و حواس که با انجام تمرینات آن می‌توانید تمرکز حواس خود را بهبود بخشید.

۱۰ به مغزتان استراحت بدهید

هنگامی که فسته هستید، مطالعه نکنید.

برای انجام کارهای فکری به خصوص مطالعه، باید مغز کاملاً آماده و سر حال باشد تا در به خاطر سپردن مطالب مشکل نداشته باشد. شما می‌توانید از روش‌های مختلف و دلخواه خودتان برای رفع خستگی استفاده کنید، اما یکی از روش‌های مناسب برای رفع خستگی، تنفس عمیق است. همچنین یک خواب سبک و کوتاه در مواقعی که خیلی خسته هستید در برطرف کردن خستگی بسیار مناسب است.

۱۱ به اندازه کافی و با کیفیت بخوابید

در هنگام خواب، وقت تلف نمی‌کنید بلکه ذهن شما نافودآگاه به تثبیت آموخته‌های روز می‌پردازد.

یک خواب شش تا هشت ساعته معمولاً برای یک انسان سالم کافی است. بنابراین سعی کنید طوری برنامه‌های درسی‌تان را تنظیم کنید که شب‌ها حداقل شش ساعت بخوابید تا مغز شما به اندازه کافی استراحت کند. همچنین خواب نیم تا یک ساعت (ظهرها بعد از ناهار) بسیار مناسب است.

خواب به غیر از مکانیزم رفع خستگی در یادگیری نقش اساسی و بنیادی دارد. در خواب خاطرات و آموخته‌های ما عمیق می‌شود و در دسته‌بندی‌های ذهنی قرار می‌گیرد. در نتیجه می‌توانیم در آینده با راحتی بیشتری آنها را به خاطر بیاوریم.

یادآوری مشاور: در زمینه یادگیری برای کنکور که قرار است در اندک زمانی حجم زیاد و مختلفی از اطلاعات را برای یافتن پاسخ‌های متفاوت به خاطر بیاوریم، خوابیدن یک عامل اساسی و ضروری است.

۱۲ مطالب را درک کنید، حفظ نکنید

آنچه در حافظه بلندمدت باقی می‌ماند، معنی مطالب است.

سعی کنید هنگام مطالعه، مطالب را به خوبی درک کنید، تا بتوانید به راحتی آنها را به خاطر بسپارید. نکته‌ای که در درک معنی تاثیر بسزا دارد و بازده مطالعه را بسیار افزایش می‌دهد، **یادداشت‌برداری** (و همچنین خلاصه‌نویسی) مطالب خوانده شده است. یادداشت‌برداری در افزایش میزان یادگیری بسیار موثر است، پس از خلاصه‌نویسی صحیح هر درس غافل نشوید.

۱۳ تشویق و پاداش، به شما انگیزه می‌دهد

تشویق نیروهای ذهنی و روانی را به فعالیت‌ها می‌دارد

همانگونه که در کتاب قبل هم خواندید، تشویق و پاداش از ارکان انگیزشی مهم است و در یادگیری به عنوان یک عامل کمک‌کننده و بسیار تاثیرگذار شناخته می‌شود. پس هرچند کوچک و کم برای خودتان پاداش در نظر بگیرید. مثلاً با خودتان قرار بگذارید، بعد از به پایان رساندن این مبحث مشکل، موسیقی مورد علاقه‌ام را گوش خواهم داد. یا اگر این موضوع سخت را به خوبی یاد بگیرم، شکلات مورد علاقه‌ام را به خودم هدیه می‌دهم. در پایان کار بررسی کنید که همین تشویق‌های کوچک به چه میزان بر روند مثبت فعالیت و یادگیری بهینه شما تاثیر داشته‌است.

۱۴ خودتان را شرطی کنید

شرطی شدن به تمرکز حواس کمک می‌کند

برای یادگیری و ایجاد تمرکز حواس، شرطی شدن نسبت به مکان و زمان مطالعه نقش مهم دارد. برای آنکه تمرکز حواس راحت‌تر به دست آید و سریع‌تر برای آن آماده شوید، باید به مکان و زمان مطالعه خود را شرطی کنید. در واقع به محض قرارگیری در همان مکان و زمان همیشگی آمادگی و یادگیری شما چندچندان می‌شود و ذهن کاملاً آماده مطالعه و درک مطلب جدید است.

۱۵ مغزتان را حرکت دهید

هنگام مطالعه نباید کاملاً آرام و بدون تمرکز بود

منظور از فعالیت مغزی، حرکت کردن و راه رفتن در حین مطالعه نیست و یا هدف از حرکت، فعالیت زیاد بدنی نیست که در این صورت نیز تمرکز حواس مختل می‌شود و میزان یادگیری کاهش می‌یابد. اصولاً بهترین وضعیت برای مطالعه، نشستن پشت میز است نه حرکت کردن و راه رفتن.

منظور از تحرک این است که در حین مطالعه هر چند دقیقه، یک بار حرکتی کوچک داشته باشید تا گردش خون در مغز بهبود یابد و بهتر بتوانید مطالب را بیاموزید. حتی با چند حرکت ساده سر و بدن می‌توانید از حالت رکودی و رخوت جلوگیری کرده و با تمرکز بالاتری درس بخوانید.

یادآوری مشاور: آن دسته از عزیزانی که این کتاب را مطالعه می‌کنند و هم اکنون در آستانه کنکور هستند و از ابتدا با حرکت و در حین راه رفتن بسیاری از درس‌ها را می‌خواندند، باید به روال خود ادامه دهند و کم‌کم تغییر عادت دهند.

بارها و بارها به مراجعینم تاکید کرده‌ام که تغییر یکباره در روش مطالعه در دوران حساس مطالعه برای کنکور اشتباه است و فقط در صورت صحبت و هماهنگی با مشاور به صورت تدریجی این کار صحیح است.

۱۶ محیط آرام، کیفیت مطالعه را افزایش می‌دهد

عوامل مواس‌پرتی را از محیط مطالعه دور کنید

اتاق مطالعه باید ساکت و آرام باشد و تا حد ممکن از عکس، پوستر و اشیایی که موجب حواس پرتی می‌شوند، خالی باشد.

نور اتاق باید کافی و مناسب باشد. بهترین نور برای مطالعه روشنائی روز است. نور باید در سطح اتاق پخش شود. بنابراین چراغ مطالعه چندان برای درس خواندن مناسب نیست. نور نباید کم باشد. اتاق مطالعه باید از تهویه مناسبی برخوردار باشد. در مطالعه فاصله چشم تا کتاب باید رعایت شود و فاصله مناسب حدود ۳۰-۴۰ سانتی‌متر است و همچنین میز مطالعه باید از نظر ارتفاع وسعت و رنگ مناسب باشد.

۱۷ زمان مناسب مطالعه را پیدا کنید

واقعیت این است که هیچ زمانی به طور دقیق و انحصاری برای مطالعه وجود ندارد

زمان مطالعه بستگی به خود شما دارد. به این موضوع که چه زمانی از نظر جسمی و روانی آمادگی لازم را دارید. نکته‌ای که در مورد زمان مطالعه باید رعایت کنید این است که چه پیش از مطالعه و چه پس از آن باید زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید.

نیم ساعت مطالعه و ۵ دقیقه استراحت، روش بسیار خوبی برای مطالعه کردن است. زیرا هم شما آستانه یادگیری را رعایت می‌کنید و هم با استراحت کوتاه، فرصتی برای مغز در نظر می‌گیرید تا به تجزیه و تحلیل اطلاعات پردازد.

یادآوری مشاور: نیم ساعت مطالعه و ۵ دقیقه استراحت به این معنی نیست که دقیقاً بعد از نیم ساعت مطالعه حتماً باید استراحت کنید. اگر چند دقیقه این طرف و آن طرف شد، اشکالی ندارد. اما بهتر است بیش از ۴۵ دقیقه نشود.

به دلیل اهمیت بحث زمان مطالعه و چالش‌های پیرامونی آن در ادامه بحث‌های تکمیلی در تیرهای جداگانه‌ای آورده شده است.

مطالعه اثربخش چه شرط‌هایی دارد؟

- ۱ درست آغاز کنید و برنامه‌ریزی داشته باشید
- ۲ به‌خاطر داشته باشید برنامه‌ریزی، معجزه یادگیری است
- ۳ نظم و ترتیب در آن رعایت شود
- ۴ همراه با آرامش باشد
- ۵ اتلاف وقت در آن جایی ندارد
- ۶ همراه با سلامت جسمی و روانی باشد
- ۷ تغذیه صحیح نقش مهمی در مطالعه دارد
- ۸ همراه با تنفس صحیح و آگاهانه باشد
- ۹ همراه با ورزش و فعالیت بدنی باشد
- ۱۰ مطالعه هنگام خستگی، ممنوع است
- ۱۱ همراه با خواب کافی با کیفیت باشد
- ۱۲ مطالب درک شود نه حفظ
- ۱۳ با تشویق و پاداش، شیرین تر شود
- ۱۴ شرطی شدن به تمرکز حواس کمک می‌کند
- ۱۵ آرام و بدون تحرک نباشد
- ۱۶ محیط آرام، کیفیت مطالعه را افزایش می‌دهد
- ۱۷ زمان مناسب مطالعه، مشخص باشد

» بگذار روزگار هر چقدر می‌خواهد...
سختی‌هایش را به ما نشان دهد...
ما که سرنوشت‌مان پرواز است ...

کتاب پیش‌رو حاصل مطالعات، بررسی‌ها و تجربه سالها فعالیت در حوزه مشاوره تحصیلی است. در این کتاب بهترین و ساده‌ترین روش ممکن، ارزنده‌ترین گام‌های موفقیت در مسیر تحصیل و به ویژه کنکور را گرد هم آورده و در پیش روی تان قرار داده‌ام.

در مسیر هر فعالیتی روش‌های متنوعی برای رسیدن به هدف وجود دارد. هر روش نیازمند ابزار و لوازم ویژه‌ای است. مسیر تحصیل هم بی‌شک از این قاعده مستثنی نیست. در کتاب «گام‌های موفقیت تا کنکور» نکات مهم و طلایی در زمینه برنامه‌ریزی درسی برای موفقیت دانش‌آموزان مطرح شده است. هم‌چنین در این کتاب، والدین گرامی با بسیاری از موانع و عوامل تسریع تحصیل دانش‌آموزان آشنا می‌شوند تا بتوانند با کمترین هزینه و صرف زمانی اندک، تأثیری شگرف بر روند تحصیلی دانش‌آموز خود داشته باشند.



کانال تلگرام:
[Telegram.me/parvaz99](https://t.me/parvaz99)



صفحه اینستاگرام:
[Parvaz99ir](https://www.instagram.com/Parvaz99ir)



مرکز پاسخگویی:
(۰۲۱) ۲۲۶۹۱۰۱۰



سامانه پیام کوتاه:
۳۰۰۰۸۰۰۸

مقالات و

فیلم‌های آموزشی

و مشاوره‌ای به روز در :

www.Parvaz99.ir

www.dr-pedram.com