

نکات کلیدی برای موفقیت تحصیلی

تحقیق ، نگارش و ارائه

سجاد منتظری

روش ارائه



• دیدن

• ویروس

• تکرار

• سوال

• نوشتن

همواره از خود بپرسید که:

چقدر خودتان را دوست دارید و برای خود و موفقیتتان چه کرده اید؟

هرچقدر خودتان را بیشتر دوست داشته باشید، بیشتر برای خودتان برنامه ریزی کرده و بیشتر و منظم تر مطالعه می کنید.

و از خود بپرسید:

چه تغییری در زندگیتان ایجاد کرده اید؟

با هدف ایجاد تغییر در زندگیتان و برای موفقیت وارد این مسیر شوید،
نه برای فرار از افسردگی و یکنواختی!

به یاد داشته باشید کسی که در حال تغییر شرایط زندگی خود است،
افسرده نیست!

استرس یعنی:

عدم بروز توانایی ها در شرایط لازم

شروع برای مطالعه به خودی خود استرس زا است ولی همواره با اندیشیدن به موفقیت های اجتماعی و شغلی و جایگاه مناسبی که با ادامه تحصیل بدست می آید، می توانید بر استرس خود غلبه کنید.



چه انتظاری دارید که اشتباه نکنید!؟

اشتباه پیش می آید ولی باید درصد آن کم شود...

در مسیر موفقیت تحصیلی، آنچه که می تواند درصد اشتباه را کم کند، تمرین زیاد شبیه سازی فضای کنکور و امتحان است.

ترس عبارت است از:

نداشتن ابزاری برای مقابله با یک بحران

منبع آموزشی نامناسب، مدرس و مشاور غیر حرفه ای ترسناک است!

همیشه سعی کنید برای مقابله با ترس، بهترین منبع، بهترین مدرس و بهترین مشاور را انتخاب کنید.

داشتن یک برنامه ی مدون برای مطالعه مهمترین عامل موفقیت است.

همواره سعی کنید یک برنامه ی درونی و خودساز داشته باشید که تقلیدی نباشد.

هیچوقت دنبال پرسیدن این سوال نباشید که:

چند ساعت باید درس بخوانم؟!!!

زیرا این سوال جواب بسیار متفاوتی دارد و برای هر کس متغیر است. ساعت مطالعه، کمی و کیفی و وابسته به شرایط فیزیولوژیک بوده و بین ۴ تا ۱۲ ساعت مناسب است.

برنامه‌ی مطالعه‌ی شما باید ساده اما متناسب با شرایط شما، قابل تطابق، قابل گزارش و در عین حال تکرار پذیر باشد.

هرچند تکرار بسیار مهم است اما باید با پیشرفت باشد و هدف از تکرار، حفظ آموخته‌های قبلی است در کنار یادگیری مطالب جدید.

اگر برنامه‌ی شما تکرار پذیر نیست و اگر برای درس خود زمان دوره نمی‌گذارید، موفق نمی‌شوید!

حتما برنامه ای ساده متناسب با توان خود داشته باشید و آن را گام به گام تقویت کنید.

در برنامه ی اولیه ی خود شروع و پایان بگذارید و سعی کنید حتما به برنامه برسید تا نظم داشته باشید و این نظم برای شما موفقیت را به همراه دارد.

نظم را همواره در کارهای خود داشته باشید.

اگر در زندگی نظم نداشته باشید جزئی از نظم دیگران خواهید شد!

داشتن گزارش به برنامه ی شما نظم می دهد.

برنامه ی شما باید قابل گزارش باشد و حتما از نوع و مقدار مطالعه ی خود جهت ترسیم منحنی پیشرفت، گزارش داشته باشید.

برنامه باید قابل مقایسه باشد، بتوانید آن را بسنجید و نتایج مقایسه ها را دریابید.
البته نه اینکه خود را شبیه دیگران کنید اما حس رقابت در خود را ایجاد کنید که بهترین باشید.

سعی کنید دو یا سه درس در برنامه ی روزانه ی خود قرار دهید.
از خواندن یک درس در یک روز یا یک هفته پرهیز کنید.

اجباری درس نخوانید.

هر درسی را که علاقه مند هستید بیشتر مطالعه کنید.

وجود یک برنامه ریزی درست نیاز به درک شما و آگاهی‌تان از شرایط فیزیولوژیک، روحی و جسمی مناسب شما دارد.

نخوردن صبحانه، درس خواندن در شب و بهم زدن سیستم فیزیولوژیک بدنتان بزرگترین ضرر را به شما می‌زند. اگر شب خوب درس می‌خوانید بدانید که در روز راندمانتان به مراتب بیشتر است. هورمون‌های تنظیم‌کننده‌ی بدن با بیدار ماندن در شب کاملاً بهم می‌ریزد. پس سعی کنید حتماً خوب خوابیدن (۶ تا ۷ ساعت) را در برنامه‌ی خود مد نظر داشته باشید.

برای امتحان پایان ترم یک شب بیدار ماندن تاثیرگذار است اما:

برای کنکور، شب بیداری نتیجه‌ی معکوس دارد زیرا در شب بیشتر حافظه‌ی کوتاه مدت فعال است.

تغذیه ی سالمی داشته باشید.

از مصرف زیاد موادی مثل چای، قهوه، سیگار، داروهای مختلف و ویتامین های شیمیایی پرهیز کنید.

ورزش را حتما در برنامه ی خود بگذارید.

برای دوری از افسردگی بهترین درمان ورزش است.

تا حد امکان روابط عاطفی را محدود کنید.

اطمینان داشته باشید پس از کسب تحصیلات مناسب، موقعیت های بهتری در انتظار شما خواهد بود.

دوستی با بعضی افراد مثل قطار شهربازی است!
می خندانند، می ترسانند، می گریانند اما به جایی نمی رسانند
و شما را به جای اول برمیگردانند.

محیط مطالعه را جدی بگیرید.

محیط های بسیار ساکت مثل کتابخانه سبب می شود با کوچکترین سر و صدایی بهم بریزید.

عادت کردن به سکوت کتابخانه خطرناک است.

در محیط هایی مثل پارک هم حوادث جانبی مانع درس خواندن شما است.



با صدای بلند درس خواندن مثل آواز خواندن است!

اما سعی کنید یک صدای ملایم از مطالب مورد مطالعه داشته باشید تا حافظه‌ی شنیداری شما نیز در فرآیند یادگیری دخیل شود.

از راه رفتن در هنگام درس خواندن، بپرهیزید.

درس خواندن در هنگام درازکش و تخت خواب اشتباه است.

بهترین حالت درس خواندن، نشستن در پشت میز و در محیط منظم و آرامش بخش است. سعی کنید در محیطی درس بخوانید که بتوانید گاهی از آن محیط نگاهی به دوردست داشته باشید.

عادت کنید تحت هر شرایطی و در هر محیطی بتوانید مطالعه کنید.



درس خواندن از همین حالا شروع کنید. با هر شرایطی که دارید.

تا ۲۰ روز مانده به آزمون درس بخوانید و به هر میزان که رسیدید بعد از آن درس خواندن را کنار بگذارید. در این بازه ی زمانی اصلا درس جدیدی نخوانید و تنها به نکته، تست و مرور مطالب بپردازید.

نباید الزاما به یک فصل تسلط کامل پیدا کرد سپس فصل بعدی را خواند.

بسیاری از نکات در سایر فصل ها تکرار و آموزش داده می شوند.
افراد تندخوان با مطالعه ی ترکیبی و کلیه ی فصول در زمان کمتر، به درک بهتری می رسند.
مطالعه ی کلیه ی فصل های مرتبط در کنار تست و تکرار، عامل ایجاد فهم و حافظه ی درازمدت است.



مهم ترین عامل افزایش تمرکز، یادگیری شیوه های تندخوانی است.


سعی کنید با تداعی و تجسم، سرعت خواندن را افزایش دهید و سعی کنید با کمترین تکرار، تصویری سه بعدی از مطالب در ذهن خود ایجاد کنید.

همواره به خاطر داشته باشید که مدرسان موفق در زمان تدریس با مثال های متعدد و حرکات بدن در انتقال مطالب موفق تر هستند. شما نیز از این شیوه در یادگیری استفاده کنید.

سعی کنید دور اول مطالعه حتما بصورت روزنامه وار و تندخوانی انجام شود و زیر مطالب خطی کشیده نشود، پس از خواندن یک مبحث دو سوال اساسی تشریحی از مطلب طرح کنید و آن را جواب دهید، حال آن مطالبی را که به خاطر ندارید مشخص کنید و آنها را سعی کنید با تکرار بیشتر به خاطر بسپارید.


همیشه در نظر داشته باشید که تمام مطالب کنکوری و امتحانی نیستند.

پس ذهن خود را با انبوهی از مطالب درگیر نکنید و روی اصلی ترین مطالب زمان بگذارید.




اگر خواستید نت برداری کنید، حاشیه نویسی کنید و داخل متن چیزی ننویسید و یا در برگه ای جداگانه مطالب مهم را بنویسید.

بجای خواندن متن، ابتدا شکل، جدول و نمودارها را بخوانید و در نهایت به خوانش متن بپردازید. در این حالت درک بسیار بهتری از مطالب خواهید داشت.
اگر مطلبی را متوجه نمی شوید زمان زیادی روی آن نگذارید، بلکه به تست ها و سوالات آن مطلب مراجعه کنید. جواب این تست ها و سوالات در کنار هم، بهترین خلاصه نویسی است.



برای افزایش سرعت مطالعه تمرین کنید که چشم خود را زمان زیادی روی متن نگه دارید
و برنگردید!

استفاده از رنگ قرمز برای مشخص کردن مطالب مهم یا نور کم در زمان مطالعه استرس زا
است و بازدهی را کاهش می دهد.



در روزهایی که کاملاً وقت آزاد دارید، بهترین فواصل زمانی برای مطالعه، فواصل خورشیدی است یعنی صبح تا ظهر، ظهر تا مغرب و مغرب تا بعد از آن.

عوض کردن شیوه ی مطالعه، سیستم فیزیولوژیک بدنتان را بهم می ریزد. پس باید این کار را بصورت تدریجی انجام دهید.

سعی کنید دروس مورد مطالعه را متنوع کنید. مثل تنوع غذایی!

در زمان درس خواندن، خود را به عنوان یک معلم در نظر بگیرید و بتوانید مطالب را به دیگران یاد دهید.

وجود یک عامل کنترل کننده در تداوم روند مطالعه ی شما لازم است.
این عامل می تواند عضوی از اعضای خانواده یا یک مشاور تخصصی دلسوز باشد.

با خوابیدن و بیدار شدن ۴۰ درصد مطالب از بین می رود.

سعی کنید قبل از خواب مطالب را مروری کوتاه کنید و در روز بعد، با مرور بعدی مطالب را به حافظه ی بلند مدت انتقال دهید.

به جای مطالعه بیشتر، به مرور بیشتر بپردازید.

به عنوان رعایت یک واحد زمانی مطالعه، مراحل زیر را انجام دهید:

یک ساعت مطالعه (ترجیحا تندخوانی) کنید.

سپس شش دقیقه همان مطالب را مرور نمایید .

بعد نیم ساعت مطالعه و مجددا سه دقیقه مرور کنید.

بعد از یک ساعت و نیم، یک ربع استراحت کنید.

سپس یک ربع تست بزنید.

پس یک واحد زمانی دو ساعت است.

شما می توانید برای دو یا سه درس در روز، این زمان را شبیه سازی کنید.

در هنگام خواب سعی کنید حتی ۵ دقیقه هم که شده درس را مرور نمایید.



از آزمون های آزمایشی به عنوان معیاری برای سنجش و ارزیابی خود بهره ببرید.



جدول برنامه ریزی

هفته:

روز	نام درس	ساعت مطالعه/مبحث	درصد مطالعه هدف	مرور	جمع ساعت امروز	نتیجه و رضایتمندی
شنبه	-۱			<input type="checkbox"/> ۱ ساعت بعد		
	-۲			<input type="checkbox"/> ۱۶ ساعت بعد		
	-۳			<input type="checkbox"/> ۵ روز بعد		
یکشنبه	-۱			<input type="checkbox"/> ۱ ساعت بعد		
	-۲			<input type="checkbox"/> ۱۶ ساعت بعد		
	-۳			<input type="checkbox"/> ۵ روز بعد		
دوشنبه	-۱			<input type="checkbox"/> ۱ ساعت بعد		
	-۲			<input type="checkbox"/> ۱۶ ساعت بعد		
	-۳			<input type="checkbox"/> ۵ روز بعد		
سه شنبه	-۱			<input type="checkbox"/> ۱ ساعت بعد		
	-۲			<input type="checkbox"/> ۱۶ ساعت بعد		
	-۳			<input type="checkbox"/> ۵ روز بعد		
چهارشنبه	-۱			<input type="checkbox"/> ۱ ساعت بعد		
	-۲			<input type="checkbox"/> ۱۶ ساعت بعد		
	-۳			<input type="checkbox"/> ۵ روز بعد		
پنج شنبه	-۱			<input type="checkbox"/> ۱ ساعت بعد		
	-۲			<input type="checkbox"/> ۱۶ ساعت بعد		
	-۳			<input type="checkbox"/> ۵ روز بعد		
جمعه	-۱			<input type="checkbox"/> ۱ ساعت بعد		
	-۲			<input type="checkbox"/> ۱۶ ساعت بعد		
	-۳			<input type="checkbox"/> ۵ روز بعد		
جمع هفتگی						

پرووز و سربلند باشيد.