

تجربى، انسانى، رياضى

روبيڪ ڪنگور

مؤلف: مهندس محمود تولاىي

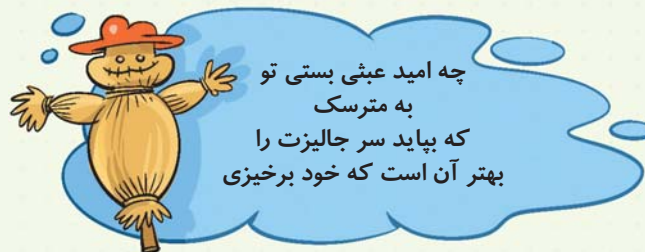


دوم - از همین اول این را طی کنم که حرفهایم هیچ دخلی به مطالب کتاب ندارد! فقط این را بگویم در تألیف کتابی که در دست تلاش شده روش‌های برنامه‌ریزی یک دانش‌آموز موفق که حاصل ساعت‌ها بحث و مطالعه و مباحثه است با آخرین متدهای برنامه‌ریزی روز دنیا (از روش برنامه‌ریزی بولت ژورنال گرفته تا روش پومودورو و طرح ۲۵۰۰۰ دلاری) ترکیب شده و این معجون (!) تقدیم شما گردد. آنچه امروز در دست‌توست حاصل زحمات دوستانی است که تو آن‌ها را نمی‌شناسی ولی آن‌ها تو را خوب می‌شناسند. فقط حواست باشد که همگی برای خوب بودن تلاش کرده‌ایم و حالا سهم تو ادامه دادن این راه است. (البته یک تشکر ویژه هم از شاگردان عزیزم که کتاب را از دیدگاه دانش‌آموزی بررسی کرده‌اند)

لبخند همیشگی‌اش به لبانش نشست و گفت "بیا تو تولایی!" سلام کردم و چند قلمی نزدیک شدم، گفتمم آقا دیگر کم کم دارید از دست ما خلاص می‌شوید؛ با خودم یک دفتر آوردم که اگر اشکال ندارد برایم چند خطی یادگاری بنویسید.

آقای حسینی (به ایشان می گفتیم مهندس)، فارغ التحصیل برق شریف بود - مقصدی که آرزوی همه ما بود.

دفتر را از دستم گرفت و بازش کرد؛ چند لحظه‌ای تامل کرد و با خودکار بیک آبیشر نوشت:



آن زمانها خیلی معنی جمله هایش را نفهمیدم اما هرچقدر پیش می‌روم، معنی این جملات را بهتر درک می‌کنم ، اینکه چه قدر این مترسک‌ها در زندگی زیادند ! هر کدام از کارهایی که می‌کنیم، یک مترسک مخصوص خودش را دارد، اینکه همیشه تقصیرها را گردن مترسک‌ها می‌ندازیم و منتظر حرکتی از طرف آنها هستیم ! هر کدام از ما در حس و حال خاص خودمان، در دنیای بزرگ و کوچک خودمان مترسک‌هایی را می‌کاریم و به آنها امید می‌بندیم تا شاید آن‌ها ما را نجات دهند! گاهی یک کتاب کمک‌آموزشی ، گاهی یک دبیر، گاهی اسم دانشگاه و هر چه که بزرگتر می‌شویم مترسک‌های مخصوص آن زمان را پیدا می‌کنیم !

چهارم - مطلبی زیبا و جذاب در فضای مجازی به چشم خورد، حیفم آمد
با شما در میان نگذارم.

نککور هم مثل هر رقابتی می‌آید و می‌رود و باز هم مثل روال همیشه هر رقابتی، عده‌ای به آن چه می‌خواستند، می‌رسند و عده‌ای نیز از آن چه می‌خواستند، باز می‌مانند؛ اما من ترسم از آن است که در میانه‌ی این هیاهوها،

شخصیت انسانی تو تبدیل به یک عدد شود؛ حالا یک رقمی یا دورقمی یا سه یا چهار یا... رقمی‌اش فرق نمی‌کند. و این، مستقل از آن که آن عدد چند باشد، کوچک باشد یا بزرگ، یک رقمی باشد یا n رقمی، چیزی نیست جز به حقارت کشیدن ظرفیت‌های وجودی انسان. یکی که رقمش کم است به زندان غرور می‌رود و آن یکی‌ها هم که رقم‌شان بیشتر از آنی است که می‌خواستند، به کنجی می‌روند و خود را در زندان غم اسیر می‌کنند. زندانی، زندانی است. چه فرقی می‌کند که در زندان غرور باشد یا در زندان غم. و این که ما انسان را با تمام ظرائف روحی‌اش، با تمام حساسیت‌هایش، با تمام انسانیت‌هایش، با تمام دغدغه‌هایش، با تمام خوبی‌ها(بیشتر) و بدی‌هایش(کمتر) تبدیل کنیم به یک عدد و این بشود معیار ارزش‌گذاری، چیزی نیست جز به حقارت کشیدن وجود بشر، و مایه‌ی تاسف است. حَقًّا که شاعر زیبا گفت:

خوشا پر کشیدن پرستو شدن

پنجم - چایم سرد شد اما حال دلم بهتر ! امیدم به شما آینده سازان است. امیدوارم که آرامش دلتان همیشگی باشد. فرزندانم جسور باشید و از متفاوت عمل کردن و اندیشیدن نترسید.

ششم - حالا که سر صحبت باز شد و دانستی که همه چیز در دستان تو رقم خواهد خورد، پس تا آخر پیش برو و بدان که خدا بزرگتر و راهگشاستر است. دستانت را در دستانش قرار بده و با خود بگو:

کارهایم را به تو سپردم همانا که تو از همه چیز و همه کس بیناتری
در پایان به امید روزی که آموخته‌هایمان، چیزهایی بیش از حسابان، شیمی و
اقتصاد برایمان داشته باشد!

هفتم - در ابتدا باید از جناب مهندس جوکار تشکر کنم چرا که بدون راهنمایی‌های ایشان تألیف این کتاب بسیار مشکل بود، همچنین قدردان زحمات همسر مهربانم هستم که در همه حال پشتیبان بنده بود و همینطور جناب آقای دکتر علوی که نقش کلیدی در تألیف این کتاب داشتند و سپاسگزاری می‌کنم از کمک‌های سرکار خانم‌ها مهراندیش و افضل‌زاده و جناب آقای سرلک و تمام عزیزانی که در تهیه این کتاب به بنده لطف داشتند.

صفحه آرزوها

خب خب! به صفحه Vision Board یا همان صفحه آرزوها خوش آمدید.

تجسم‌سازی یکی از قوی‌ترین تمرین‌ها برای ذهن شماست. از قدیم الایام تاکنون ورزشکاران از تجسم‌سازی برای زدن رکوردها استفاده می‌کنند. امروزه هم با پیشرفت علم روانشناسی اثبات شده که الگوی ذهنی یک وزنه‌بردار هنگام تجسم بالا بردن وزنه دقیقا مثل زمانی است که واقعا یک وزنه را بالا برده است! خلاصه کلام این صفحه یک ابزار جذاب و انگیزشی است که

در ادامه به شما نشان می‌دهیم که چگونه می‌توانید از این ابزار برای رسیدن به اهداف خود استفاده کنید. در ابتدا باید اهداف خود را مشخص کنید و آنها را به صورت تصویری یا نوشتاری روی صفحه خود قرار دهید. این کار به شما کمک می‌کند تا اهداف خود را به وضوح ببینید و به آنها متعهد شوید. سپس باید هر روز برای مدت کوتاهی در مقابل صفحه خود بنشینید و به تصورات خود فکر کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا ذهن خود را با اهداف خود هماهنگ کنید و به آنها نزدیک شوید. در نهایت، باید به یاد داشته باشید که رسیدن به اهداف نیاز به تلاش و پشتکار دارد. اما با استفاده از این صفحه، شما می‌توانید به خودتان انگیزه دهید و به اهداف خود نزدیک شوید.



پیادم بماند

حرف و حدیث در مورد این صفحه خیلی زیاد هست! این صفحه نقشه موفقیت شماست و قرار است نمای یکسال تحصیلی شما را به تصویر بکشد. هر رویداد مهمی که در تاریخ خاصی

تیر ۱۴

مرداد ۱۴

شهریور ۱۴

راهنمای گام به گام استفاده از دفتر برنامه ریزی

صفحه
با Vision Board
تابلوی تجسم آرزوها

گام اول

در صفحه ۷ و ۸ با کارکرد این صفحه آشنایی کامل پیدا خواهید کرد. حواستان باشد هر از چند گاهی به این صفحه سر بزنید تا رویاهایتان و مسیر رسیدن به آن‌ها برایتان مرور شود. (مخصوصاً در مواقع بی‌انگیزگی) همیشه باید بدانید که مسیر تحصیلی خود را به چه علت و با چه انگیزه‌هایی شروع کردید.



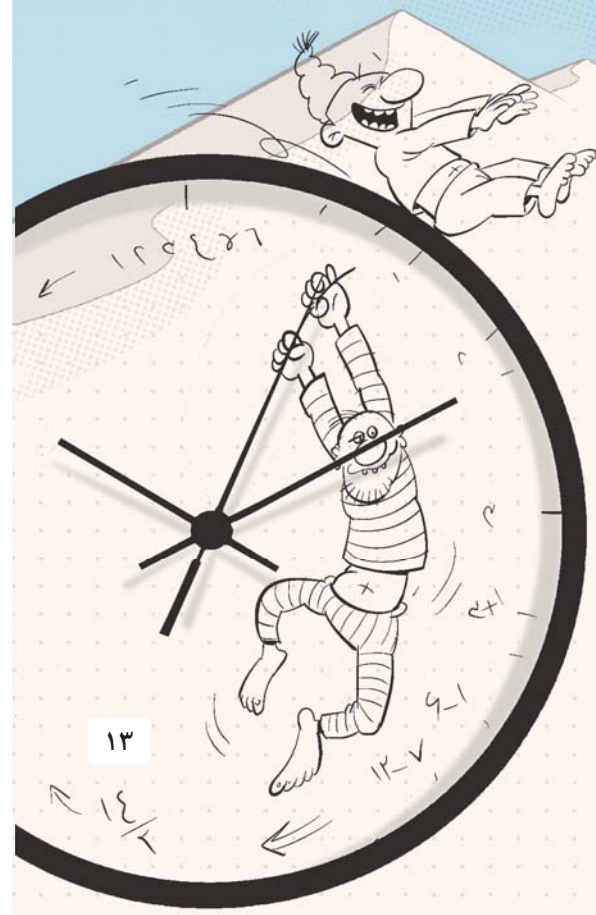
ایستگاه‌های مشاوره

در هر هفته یک ایستگاه مشاوره در انتظار شماست. پس حواستان باشد که در هر مقطع یا رشته‌ای که هستید، این صفحه را هفته به هفته دنبال کنید. در صفحه فهرست کنار هر عنوان کادری قرار دادیم که در صورت مطالعه، عنوان مربوطه را در آن تیک بزنید.



گام چهارم تکنیک

یکسری تکنیک هم برایتان آماده کردیم. دقیقاً عین حرفه‌ای‌ها! که متناسب با پیشروی هفته‌های دفتر، این تکنیک‌ها به شما آموزش داده خواهد شد. لازمه موفقیت در تکنیک‌ها، اجرای دقیق آن‌هاست. پس هر موقع تکنیک جدیدی یاد گرفتید، از همان روز شروع به اجرای آن کنید.



گام پنجم

صفحه یادماند

صفحه یادماند یک تابلوی تمام رخ از یک سال تحصیلی شماست و باید هر رویداد مهمی که در تاریخ خاصی اتفاق می‌افتد، در آن بنویسید تا بتوانید با یک نگاه تمام رویدادهای مهم را مشاهده نمایید. اگر رویدادی به موعدش رسید و انجام شد بولت‌ها را تیک بزنید. (بهتر است برای کارها تاریخ مشخص کنید تا تکلیف‌شان معلوم باشد؛ اما می‌توانید رویدادهایی را که تاریخ مشخصی در ماه ندارند، نیز بنویسید) (صفحه ۹ تا ۱۲)

مجدول کلی آزمون

نام درس	درس / تمارین	درس / تمارین	تعداد	تعداد	ساعت مطالعه	دلیل افت یا رشد
زیست	۷۵	۳۴	۵	۱۰	۷	ساعت مطالعه بیشتر از هفته قبل

کار تصنیفات را هر روز برای پیشرفت در گرمی بودی

تبعته مني رأيت رأيك كتم تا خط حاتم كتر سوند!

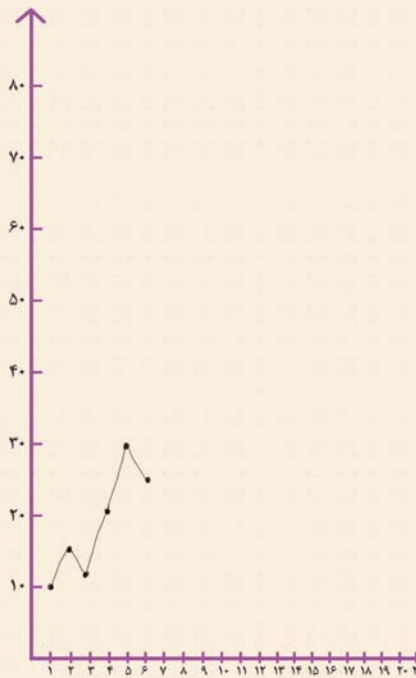
כָּל הַיּוֹם

تحليل آزمون

در بخش آخر این کتاب جدولی برای تحلیل آزمون آورده شده است. اگر ایستگاهی را که مربوط به تحلیل آزمون (ایستگاه مشاوره ۳۱ و ۳۲) برایتان آورده‌ایم، مطالعه کنید؛ با نحوه پر کردن آن جدول آشنا می‌شوید. اما برای اینکه خیالمان راحت باشد که از آن جدول‌ها به درستی استفاده می‌کنید، به نمونه آن در این صفحه توجه داشته باشید.

نمودارهای سالیانه

آخرین گام که هرچقدر از اهمیت آن بگویم کم است، مربوط به صفحه نمودار سالیانه می‌باشد. شما بایستی پس از اتمام هر هفته اطلاعات زیر را در این نمودارها علامت بزنید. ساعت مطالعاتی هفته مربوطه در صورتی که در هفته مربوطه آزمون آزمایشی شرکت کرده‌اید، ترازتان را علامت بزنید. تا بتوانید با یک نگاه عملکرد درسی خود را مشاهده کنید و تصمیمات لازم را برای هفته‌های بعد بگیرید.

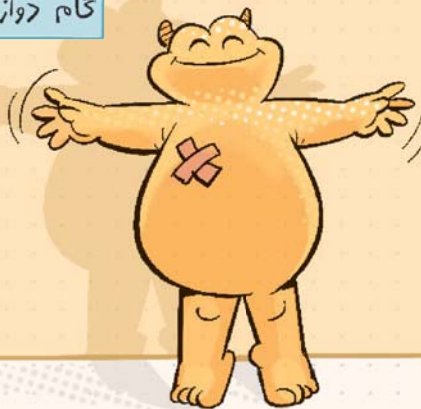


جدول تحلیل آزمون

[illegible]

دسته اول معلومات: عدم مطالعه (۱) - ضعف علمی (۲) - بی توجهی در مطالعه (۳) - فراموشی (۴)
دسته دوم مهارت: عدم تسلط (۵) - کمبود وقت (۶) - بی دقتی (۷)
دسته سوم مشکلات روحی و جسمی: بیماری (۸) - اضطراب (۹)

گام دوازدهم



مہرول نیت

فارسی	عربی	دین و زندگی	انگلیسی	ریاضی	فیزیک	زیست	شیمی	زمین شناسی	تحلیل آکزون	جمع	میانگین	تاریخ	شماره	شماره
مبحث	مبحث	مبحث	مبحث	مبحث	مبحث	مبحث	مبحث	مبحث	مبحث	مبحث	مبحث	مبحث	مبحث	مبحث
تست	تست	تست	تست	تست	تست	تست	تست	تست	تست	تست	تست	تست	تست	تست
زمان	زمان	زمان	زمان	زمان	زمان	زمان	زمان	زمان	زمان	زمان	زمان	زمان	زمان	زمان
۲ درس	۲ درس	۲ درس	۲ درس	۲ درس	۲ درس	۲ درس	۲ درس	۲ درس	۲ درس	۲ درس	۲ درس	۲ درس	۲ درس	۲ درس
۰/۲۵	۰/۲۵	۰/۲۵	۰/۲۵	۰/۲۵	۰/۲۵	۰/۲۵	۰/۲۵	۰/۲۵	۰/۲۵	۰/۲۵	۰/۲۵	۰/۲۵	۰/۲۵	۰/۲۵
۱/۷۵	۱/۷۵	۱/۷۵	۱/۷۵	۱/۷۵	۱/۷۵	۱/۷۵	۱/۷۵	۱/۷۵	۱/۷۵	۱/۷۵	۱/۷۵	۱/۷۵	۱/۷۵	۱/۷۵
۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۰/۵	۰/۵	۰/۵	۰/۵	۰/۵	۰/۵	۰/۵	۰/۵	۰/۵	۰/۵	۰/۵	۰/۵	۰/۵	۰/۵	۰/۵
۲/۵	۲/۵	۲/۵	۲/۵	۲/۵	۲/۵	۲/۵	۲/۵	۲/۵	۲/۵	۲/۵	۲/۵	۲/۵	۲/۵	۲/۵
۴/۵	۴/۵	۴/۵	۴/۵	۴/۵	۴/۵	۴/۵	۴/۵	۴/۵	۴/۵	۴/۵	۴/۵	۴/۵	۴/۵	۴/۵
۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲
۱۵/۲۵	۱۵/۲۵	۱۵/۲۵	۱۵/۲۵	۱۵/۲۵	۱۵/۲۵	۱۵/۲۵	۱۵/۲۵	۱۵/۲۵	۱۵/۲۵	۱۵/۲۵	۱۵/۲۵	۱۵/۲۵	۱۵/۲۵	۱۵/۲۵
۹۰	۹۰	۹۰	۹۰	۹۰	۹۰	۹۰	۹۰	۹۰	۹۰	۹۰	۹۰	۹۰	۹۰	۹۰
۷۰٪	۷۰٪	۷۰٪	۷۰٪	۷۰٪	۷۰٪	۷۰٪	۷۰٪	۷۰٪	۷۰٪	۷۰٪	۷۰٪	۷۰٪	۷۰٪	۷۰٪

کلاس‌های خارج از زمان مدرسه و فعالیت‌های غیردرسی خود را جمع بزنید و در این کادر یادداشت کنید.

در ایستگاه‌های مشاوره که مطالعه می‌کنید، با این قسمت به خوبی آشنا می‌شوید. اگر روتین شبانه‌ای را انجام دادید، در این ستون زمان آن را برای خود یادداشت کنید.

اگر در این هفته آزمونی شرکت کردید، تراز کل خود را اینجا یادداشت کنید. همچنین در صفحه نمودار سالیانه در صفحات آخر، تراز خود را علامت بزنید.

برای سهولت جمع، ساعت‌های خود را به شکل زیر بنویسید:
 ۰/۲۵ = دقیقه ۳۰
 ۰/۷۵ = دقیقه ۴۵
 ۱ = ساعت ۱

درصد یا نمره کلاسی یا تراز خود را در این کادر یادداشت کنید.

دوشنبه هدف گذاری ساعتی:					
اولویت	تاریخچه	عنوان	جزئیات	پیش بینی	آغاز

یکشنبه هدف گذاری ساعتی:					
اولویت	تاریخچه	عنوان	جزئیات	پیش بینی	آغاز

شنبه هدف گذاری ساعتی:					
اولویت	تاریخچه	عنوان	جزئیات	پیش بینی	آغاز

پنجشنبه هدف گذاری ساعتی:					
اولویت	تاریخچه	عنوان	جزئیات	پیش بینی	آغاز

چهارشنبه هدف گذاری ساعتی:					
اولویت	تاریخچه	عنوان	جزئیات	پیش بینی	آغاز

سه شنبه هدف گذاری ساعتی:					
اولویت	تاریخچه	عنوان	جزئیات	پیش بینی	آغاز

جمعه هدف گذاری ساعتی:					
اولویت	تاریخچه	عنوان	جزئیات	پیش بینی	آغاز

جمعه هدف گذاری ساعتی:					
اولویت	تاریخچه	عنوان	جزئیات	پیش بینی	آغاز

جمعه هدف گذاری ساعتی:					
اولویت	تاریخچه	عنوان	جزئیات	پیش بینی	آغاز





۱. سرعت آهو ۹۰ کیلومتر در ساعت است در حالی که سرعت گیر ۵۷ کیلومتر در ساعت است. پس چطور آهو طعمه شکار می‌شود؟

۲. "نرس" آهو از شکار شدن باعث می‌شود که او برای تسخیر فاصله خود با گیر مدام به "پشت سر" نگاه کند. و به همین خاطر سرعتش بسیار کم می‌شود.

۳. در حالی که شکار تمام تمرکز خودش را معطوف آهو می‌کند. تا جایی که می‌تواند به او برسد؛ یعنی اگر آهو مدام به پشت سر نگاه نکند، شکارش را از دست می‌دهد.

برنامه حجمی - زمانی



امروز می‌خواهیم اندر حکایت ابعاد تکنیکی و محتوایی برنامه‌ریزی بیشتر صحبت کنیم. پس از آشنایی با بعد تکنیکی برنامه‌ریزی، لازم است تا با بعد محتوایی آن نیز آشنا شوید. تا الان شما با اصول یک برنامه‌ریزی ساعتی دقیق آشنا شدید. برنامه ساعتی (زمانی) در واقع یک برنامه مکانیکی بوده و به تنهایی کافی نیست. برنامه ساعتی بدون محتوای مناسب دقیقاً مثل یک ماشین بنز آخرین سیستم است که بنزین ندارد! پس از آن که مشخص کردید در هر روز چه دروسی را به چه میزان باید بخوانید، لازم است بدانید که چه مطالبی را به چه صورت در بازه‌های مشخص شده مطالعه کنید. یک برنامه حجمی مشخص می‌کند که هر روز چه مبحثی باید خوانده شود، چه منبعی باید خوانده شود، چه مقدار تست و تمرین زده شود و ...



برای درک بهتر تفاوت برنامه زمانی، حجمی و حجمی - زمانی بگذارید یک مثال بزنم. برنامه زمانی به برنامه‌ای می‌گویند که فقط تکیه آن روی زمان است. به طور مثال در برنامه می‌نویسیم که از ساعت ۸ تا ۱۰ زیست باید خوانده شود. یعنی در این برنامه هیچ اطلاعاتی راجع به اینکه کدام مبحث و کدام منبع باید خوانده شود، وجود ندارد. در آن طرف برنامه حجمی به برنامه‌ای می‌گویند که تکیه آن روی حجم است. به طور مثال دانش‌آموز مشخص می‌کند که امروز باید ۴ درس را بخواند و کارهای مشخص شده مربوط به هر درس را انجام دهد.

پیشروی در برنامه حجمی هیچ محدودیت زمانی ندارد و هرکس براساس اولویت و اجبار یک درس را شروع می‌کند و در صورت تمام شدن آن بخش به بخش بعدی می‌رود.

معمولاً کسانی که فقط به شیوه حجمی درس می‌خوانند، در روز کارهای زیادی را انجام می‌دهند اما به همه آن‌ها نمی‌رسند. زیرا در ابتدای شروع به مطالعه، وسواس زیادی به خرج می‌دهند و زمان زیادی را صرف می‌کنند. وقتی این دانش‌آموزان به کار سوم یا چهارم خود می‌رسند، متوجه می‌شوند که شب شده است و به باقی کارهای خود نمی‌رسند. بنابراین درست‌ترین شیوه برنامه‌ریزی، همان برنامه‌ریزی حجمی - زمانی است. مثلاً در برنامه نوشته می‌شود که در ۲ ساعت باید نصف فصل ۱ حسابان را بخوانم و ۱۰ تست آموزشی نیز بزنم. پس در مقایسه برنامه زمانی VS برنامه حجمی زمانی حتماً باید اصول زیر را رعایت فرمایید:

اولاً اولویت مطالعه همیشه با برنامه کلاس‌ها است. خواستان باشد به هیچ عنوان نباید از برنامه کلاس‌های خود عقب بیفتید. در زمان‌های موجود در برنامه ساعتی ابتدا باید مطالبی که در کلاس تدریس شده است، گذاشته شوند و تکالیفی که دبیر به شما محول کرده را انجام دهید.

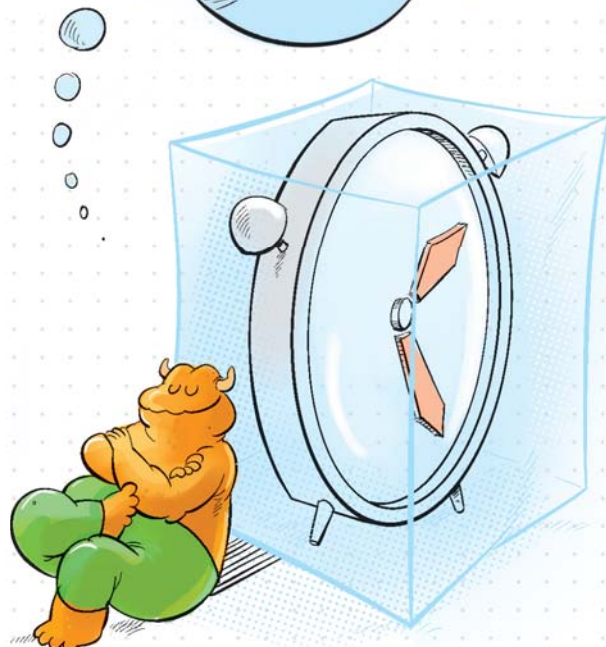
دوماً پس از مطالعه برنامه کلاسی، اولویت بعدی رسیدن به بودجه‌بندی آزمون‌های آزمایشی است. این نکته را در نظر بگیرید که یکی از دلایل اصلی بر باد رفتن نتایج آزمون‌های آزمایشی، عدم گنجاندن واحدهای مطالعاتی مربوط به بودجه‌بندی آزمون در برنامه است. در زمان باقی‌مانده، پس از مطالعه‌ی مطالب

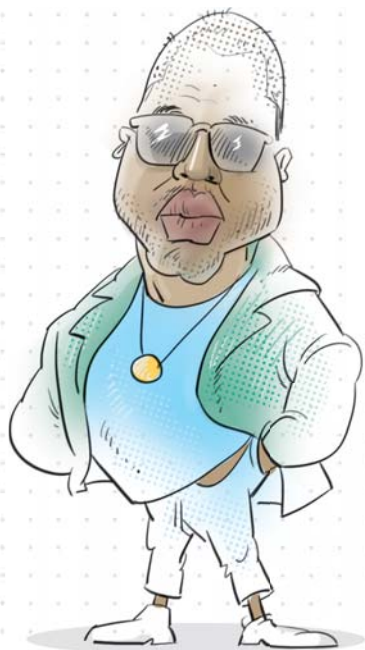
تدریس شده در کلاس‌ها به مطالعه مباحثی که باید برای آزمون آزمایشی بعدی بخوانید، بپردازید.

سوماً: اصل آخر می‌گوید که در زمان‌های باقی‌مانده، (که البته اهمیت بسیار دارند و نباید در آنها تبلی کرد!) مباحث مشخص شده توسط مشاور تحصیلی خود را مطالعه کنید. یا می‌توانید این زمان‌های باقی‌مانده را به واحد جبرانی و رفع نقاط ضعف درسی اختصاص دهید. باید توجه داشت که رفع نقاط ضعف باعث می‌شود که رتبه شما از ۱۱ هزار تبدیل به یک شود!

با تکیه بر حجم و زمان؛ شیوه

درست برنامه‌ریزی رعایت شده است. در مقاله هفته بعدی در رابطه با معقول و قابل اجرا نوشتن برنامه صحبت خواهد شد.





در مصاحبه‌ای کانیه وست، یکی از موفق‌ترین و مشهورترین هنرمندان و طراحان مد آمریکایی، اصلی‌ترین دلیل موفقیت خود را اینگونه بازگو می‌نماید: درسته که من مرتباً در حال رقابت هستم اما نه با دیگران بلکه با خودم! برای همین هست که حتی وقتی می‌خواهم بازی کامپیوتری بکنم، ترجیح می‌دهم به جای بازی‌های جنگی که برای پیروزی مجبورم دیگران رو از بین ببرم ، بازی‌های رانندگی انجام بدم؛ چراکه باید تمرکز روی بهتر عمل کردن و بهبود تکنیک‌ها و هرچه سریع‌تر رانندگی کردن باشد.

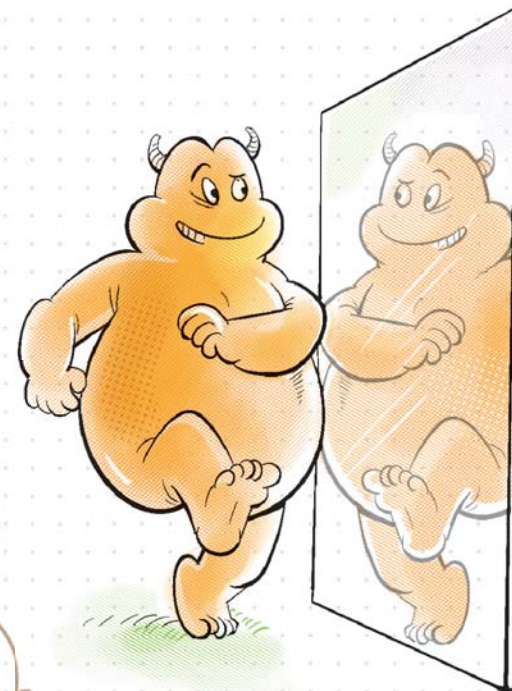
هنگامی که شما با خود رقابت می‌کنید در واقع با تنبلی‌های خود، با ترس‌های خود، با بی‌برنامگی‌های خود، با وقت تلف کردن‌های خود، با بدون هدف به جلو رفتن‌های خود، در حال جنگیدن هستید.

یادتان باشد اکثر مردم اصلاً برایشان مهم نیست که در نهایت شما موفق

می‌شوید یا نه! پس دیگران را کنار بگذارید و روی خود متمرکز شوید.

چون این بحث خیلی خیلی اهمیت دارد، چند هفته دیگر دوباره به این موضوع می‌پردازیم.

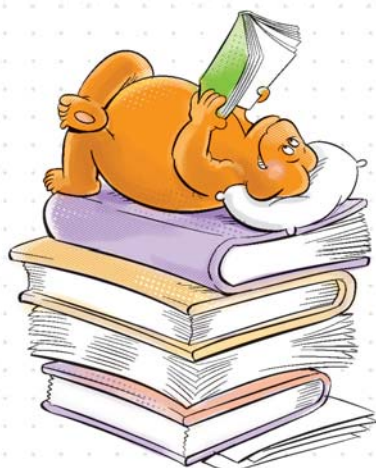
به جای تمرکز روی مسیر حرکت خودتان، روی موفقیت‌ها یا شکست‌های دیگران متمرکز شده‌اید! قبول دارید که شاید یکی از دلایل به وجود آمدن استرس همین مقایسه‌های گاه و بیگاه خودتان با دیگران است؟! در حالی که اگر به جای رقابت با دیگران با خودتان رقابت کنید، شما بازی خود را دارید و به جای تمرکز بر دیگران، روی اهداف خود متمرکز خواهید شد و چه چیزی بهتر از این!؟



با خودتان رقابت کنید

در رقابت با خودتان به دنبال پتانسیل‌هایی باشید که هنوز به صورت کامل شکوفا نشدند و نیاز به بهبود مستمر دارند. در "خودرقابتی" شما فقط یک رقیب دارید: "خودتان در آینده" و جالب اینجاست که شما هیچ‌وقت نمی‌توانید "خودتان در آینده" را شکست دهید و همیشه این "خود در آینده" یک قدم از شما جلوتر است. چرا؟ چون شما مرتباً در حال بهبود خودتان و شرایط هستید، پس هر روز بهتر از دیروز خودتانید!

وقتی شما تلاش می‌کنید که با دیگران رقابت کنید، مرتباً درگیر مقایسه خود با دیگرانید و بر نقاط قوت و ضعف دیگران تمرکز می‌کنید، دائماً درگیر احساسات حسادت، خودکم‌بینی و یا غرور هستید؛ احساساتی که هر کدامشان برای نرسیدن شما به هدف‌تان کافیست. در واقع با اینکار شما



بنابراین مرحله اول که یادگیری مفاهیم است باید کمتر از ۳۰ درصد زمان شما را به خود اختصاص دهد. (برخلاف نوع درس قبلی که راجع به آن صحبت کردیم)

تفکر حل مسئله این مرحله که مهم‌ترین مرحله در یادگیری دروس تحلیلی است؛ به این معناست که بیشتر از تعداد سؤالات حل شده، نحوه حل سؤالات مهم است. برای زدن تست مباحث جدید سعی کنید ۵ سؤال ۵ سؤال پیش بروید و سپس به تصحیح سؤالات از روی پاسخنامه کلیدی بپردازید. تأکید می‌کنیم که در ابتدا به هیچ عنوان سراغ پاسخنامه تشریحی نروید. پس از مشخص شدن سؤالات غلط و نزده، برای هر سؤال سه الی چهار دقیقه زمان بگذارید و روی آن فکر کنید. بکوشید روش‌های مختلف دیگری را برای حل سؤال امتحان کنید و ایرادات خود را بیابید. در مرحله آخر از روی پاسخنامه تشریحی جواب سؤالات را ببینید و روی آن‌ها تأمل کنید؛ سپس از خود بپرسید که چرا این سؤال با این روش حل شده و آیا امکان این که از این روش در سؤالات دیگر استفاده شود، وجود دارد یا خیر. پس از افزایش تسلطتان در مطالب، می‌توانید تعداد سؤالات را افزایش دهید. اما تعداد سؤال‌های زیادی را به هیچ عنوان نباید یک مرتبه حل کنید؛ چون در این صورت ممکن است حوصله و تمرکز لازم را برای تصحیح سؤالات و پیاده‌سازی تفکر حل مسئله، نداشته باشید. (مجدداً به صورت مفصل درباره حل تست آموزشی در مقاله هفته ۱۶ با شما صحبت خواهیم کرد)

لیست دروس تحلیلی شامل: ریاضیات (هر ۳ رشته)، فیزیک، مسائل شیمی، آرایه و دستور ادبیات و علوم فنون، قواعد عربی، گرامر زبان، مسائل اقتصاد، ژنتیک، هندسه و ریاضیات گسسته

در واقع در دروس حفظی نباید به دنبال منطق و برهان بود و صرفاً باید مطالب را حفظ کرد، اما در دروس خواندنی می‌توان چرایی و دلایل مطلب را نیز بررسی و با این کار عمق فهم مطالب را افزایش دهیم.

لیست دروس حفظی شامل: لغت و تاریخ ادبیات - حفظیات تاریخ و جغرافیا - حفظیات زیست و شیمی - لغات عربی - لغات زبان

در دروس حفظی، تکرار و مرور از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است و باید مستمراً مطالب حفظی را مطالعه و مرور نمایید و در حافظه بلندمدتان جای بگیرند. جهت مطالعه دروس حفظی حتماً از تکنیک پیش مطالعه و چالش ذهنی (که در مقاله هفته قبلی، مفصل درباره آن توضیح دادیم) و همچنین مطالعه دقیق پس از تدریس دبیر استفاده نمایید. مرحله آخر در مطالعه دروس حفظی (و البته مهم‌ترین مرحله) فیش‌نویسی و مرور مستمر فیش‌ها می‌باشد (درباره فیش‌نویسی در مقاله هفته ۱۵ توضیح داده شده است)

نکته بسیار مهم: در تست زنی این دروس حتماً میان مطالعه و تست زنی فاصله بیندازید، چرا که با بلافاصله تست زدن، متوجه مطالبی که ممکن است به‌زودی فراموش کنید، نمی‌شوید و یادگیری به صورت کامل صورت نمی‌پذیرد. به طور کلی در این نوع درس ۷۰ درصد زمان خود را به خواندن و کمتر از ۳۰ درصد زمان را به تست‌زنی بپردازید.

دروس تحلیلی (تمرینی)

مطالعه دروس تحلیلی در سه مرحله صورت می‌گیرد:

یادگیری مفاهیم در مرحله اول باید جزوه‌ها را با وسواس بخوانید و مفاهیم را درک کنید. به مثال‌ها توجه ویژه داشته باشید. البته رعایت حد تعادل را فراموش نکنید. به این نکته نیز توجه داشته باشید که تعریف یک موضوع با مفهوم آن متفاوت است. در این دروس لازم نیست مفاهیم را حفظ نمایید و فهم آن‌ها کافیت. (البته تعاریف و اثبات‌ها را برای امتحانات پایان‌ترم حتماً حفظ نمایید)

حل سؤالات متنوع پس از درک مفاهیم، در دروس تحلیلی باید بیشتر از ۷۰ درصد زمان خود را به حل سؤال و تست زدن اختصاص دهید. در واقع تنها راه تثبیت مفاهیم در دروس تحلیلی حل سؤال و تست زدن است.

ایستگاه مشاوره ۱۲

روش مطالعه دروس ۱



در مقاله هفته قبل در مورد مراحل مطالعه صحبت کردیم، در این هفته قصد داریم تا شما را با دسته‌بندی دروس آشنا کرده و روش‌های مطالعه هر درس را باهم بررسی نماییم. به طور کلی فارغ از هر رشته‌ای که در آن تحصیل می‌کنید، دروس به ۳ دسته حفظی، تحلیلی و خواندنی تقسیم می‌شوند. پس اولین گام در هنگام مطالعه‌ی یک درس این است که مشخص نمایید روش مطالعه آن درس خواندنی است یا حفظی و یا تحلیلی.

دروس حفظی

تفاوت درس حفظی و خواندنی که در هفته بعد با آن‌ها آشنا می‌شویم در منطق یادگیری آن‌هاست.



خلاصه نویسی ۲



در ایستگاه آموزشی قبلی شما را با خلاصه نویسی به روش نقشه ذهنی آشنا کردیم. اکنون به سراغ ۳ مورد دیگر یعنی حاشیه نویسی، برجسته سازی و فیش نویسی می رویم. همانطور که در مقاله قبلی هم گفتیم حاشیه نویسی و برجسته سازی برای دروس خواندنی و فیش نویسی برای دروس حفظی انجام می شود.

حاشیه نویسی و برجسته سازی

پس از مطالعه جزوه و کتاب و زدن تست هر مبحث، از حاشیه نویسی به صورت نمودارهای درختی و برجسته سازی مطالب مهم و فرار به صورت خط کشیدن زیر مطالب کتاب درسی یا جزوه استفاده می کنید.



حاشیه نویسی

برای ثبت جرعه های ذهنی و مفاهیم برداشت شده هنگام مطالعه از حاشیه نویسی استفاده می کنیم. درباره حاشیه نویسی به چند مورد اشاره می کنیم:

هدف حاشیه نویسی جمع مفاهیم می باشد. (در خلاصه ترین حالت ممکن) باید به صورت مختصر و مفید باشد تا در قسمت های سفید کتاب درسی بتوان نوشت.

البته اگر حجم مطالب یادداشتی زیاد بود، می توانید آن ها را در برگه ای بنویسید و به همان صفحه کتاب بچسبانید.

گاهی اوقات یک پاراگراف شما را یاد پاراگراف دیگر یا فصل دیگری می اندازد، پس در این مواقع آدرس آن پاراگراف یا بخش را بنویسید. تا در هر بار مطالعه به آن قسمت نیز مراجعه کنید.

همچنین می توانید سوالات مهم سال های قبل و مطالب مهم را به صورت سؤالی و خلاصه نویسی در حاشیه مطلب یادداشت نمایید.

برجسته سازی

برجسته سازی یعنی خط کشیدن دور کلمات کلیدی و مهم و گاهی فرار هر مبحث. بعضی از شما دانش آموزان متأسفانه زیر همه مطالب خط می کشید که این کار کاملاً اشتباه است! شما با برجسته سازی باید بین مطالب مهم و کمتر مهم تمایز قائل شوید.

دور کلمات کلیدی خط بکشید تا با دیدن آن ها کل مفهوم جمله را متوجه شوید. برجسته سازی و علامت گذاری کتاب ها، روش بسیار مؤثری برای افزایش تمرکز و دقت هستند.



این کار شما را نسبت به خواندن عادی بسیار فعال تر و تیزتر می کند. توجه داشته باشید که مقدار برجسته سازی نباید بیشتر از ۳۰ درصد حجم کل مطالب باشد. همچنین می توانید از رنگ های مختلف جهت برجسته سازی مطالب مختلف استفاده نمایید. مثلاً در درس دینی مطالب مهم آیات را با رنگ قرمز و روابط علت و معلول را با رنگ بنفش برجسته سازی نمایید. همچنین می توانید مطالب مهم مربوط به سوالات کنکور سال های قبل را با رنگ سبز مشخص نمایید.

فیش نویسی

همانطور که در مقاله قبلی هم توضیح دادیم فیش نویسی و مرور آن ها مهم ترین مرحله در مطالعه دروس حفظی می باشد. فیش نویسی به شما کمک می کند تا از وقت های مرده خود به صورت بهینه استفاده بکنید. در زنگ های تفریح، در مسیر داخل اتوبوس یا تاکسی یا مترو همیشه این فیش ها همراهتان هست. مغز ما انسان ها مکانیسم جالبی به اسم مکانیسم تداوی معانی دارد. به چه معنا؟

یعنی شما با مطالعه و مرور یک نکته کلیدی، مطالب مرتبط و وابسته به آن، خود به خود در ذهن شما تداوی خواهد شد. پس از نکات کلیدی فیش تهیه کنید.

در تهیه این فیش ها به این چند نکته توجه کنید:

برگه های کوچکی را برای تهیه فیش ها انتخاب کنید. می توانید کاغذ A4 را با تا کردن به ۱۶ قسمت تقسیم کنید.

سعی کنید روی فیش نکات کلیدی را به صورت یک سوال یادداشت کنید و در پشت آن جواب آن سوال را یادداشت کنید.

سوال ها را سعی کنید به صورت واضح بنویسید تا برای رسیدن به جواب این سوالات کمی به فکر فرو روید.

نهایتاً در هر روز ۱۵ فیش تهیه کنید و وقت بیشتری را روی فیش نویسی نگذارید. البته ممکن است در روزی اصلاً هیچ فیشی یادداشت نکنید.

مهم ترین کارکرد فیش ها برای یادگیری لغات ادبیات و عربی و زبان می باشد. در وقت های مرده تمام این فیش ها را همراه خود داشته باشد و مدام مرور کنید. اما اگر می خواهید به اصولی ترین روش این کار را انجام دهید، یک جعبه لایتنر تهیه کنید و با برنامه آن پیش بروید.

حتماً سعی کنید فقط یک سؤال (و نه چند سؤال) را در یک طرف فیش و جواب را در طرف دیگر فیش یادداشت نمایید.

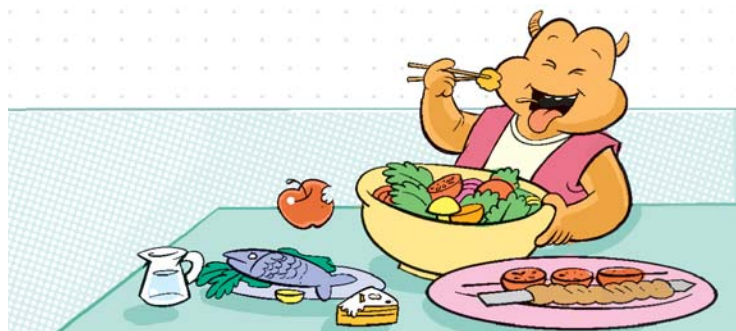


تغذیه سالم یکی از عوامل مهم در حفظ سلامتی محسوب می‌شود. لازم است بیشتر به نکاتی که سلامتی شما را حفظ می‌کند، توجه کنید. البته فراموش نکنید که تغذیه سالم از مواردی است که، در تمام زندگیتان عاملی اساسی برای حفظ سلامتی و بهبود زندگی‌تان به شمار می‌آید.

نیاز انسان به غذا یکی از احتیاجات ذاتی یا فیزیولوژیک است که مهم‌ترین عامل بقای زندگی و طول عمر محسوب می‌شود. احتیاج به غذا دائمی است و ارگانیزم را مجبور می‌کند برای به دست آوردن غذا و رفع گرسنگی کوشش کند. تغذیه صحیح و متعادل نه تنها پدیده رشد را میسر می‌کند و به تندرستی و طول عمر می‌انجامد، بلکه با تأثیر روی اعصاب و روان سبب رشد فکری و نمو نیروهای روانی می‌گردد.



ترکیب شیمیایی غذای انسان باید شامل پروتئین‌ها، چربی‌ها، کربوهیدرات‌ها، مواد معدنی، ویتامین و آب باشد تا رشد و سلامت یاخته‌های بدن تأمین شود. پیروی از یک الگوی صحیح تغذیه‌ای بر بهبود عملکرد تمام ارگان‌های بدن تأثیر به سزایی دارد. در ایام امتحانات عملکرد سیستم مغزی و تقویت حافظه از یک سو و کاهش اضطراب از سوی دیگر، اهمیت مضاعفی پیدا می‌کند. مانند تمام روزهای سال، خوردن صبحانه اثر ویژه‌ای روی حافظه و فراگیری دروس دارد. گنجاندن کربوهیدرات‌های پیچیده مانند نان و غلات به خصوص انواع سبوس‌دار آن‌ها در صبحانه، موجب آزادسازی تدریجی قند خون و ثبات نسبی آن در طول روز می‌شود و کارایی سامانه حافظه‌ای را ارتقا می‌دهد. همچنین وجود پروتئین در این وعده مانند شیر و پنیر می‌تواند فراگیری فرد را افزایش دهد. مصرف مغزها (مانند مغز گردو) و آب میوه نیز در صبحانه می‌تواند در این امر مؤثر باشد. به طور کلی فرد باید در همه حال تغذیه مناسب داشته باشد تا در زمان‌های خاص به تغییر عادات غذایی خود نیاز پیدا نکند. رعایت هرم غذایی استاندارد و استفاده از همه گروه‌های غذایی متنوع و متناسب به شکل متعادل، می‌تواند تمام نیازهای بدن را تأمین کند.



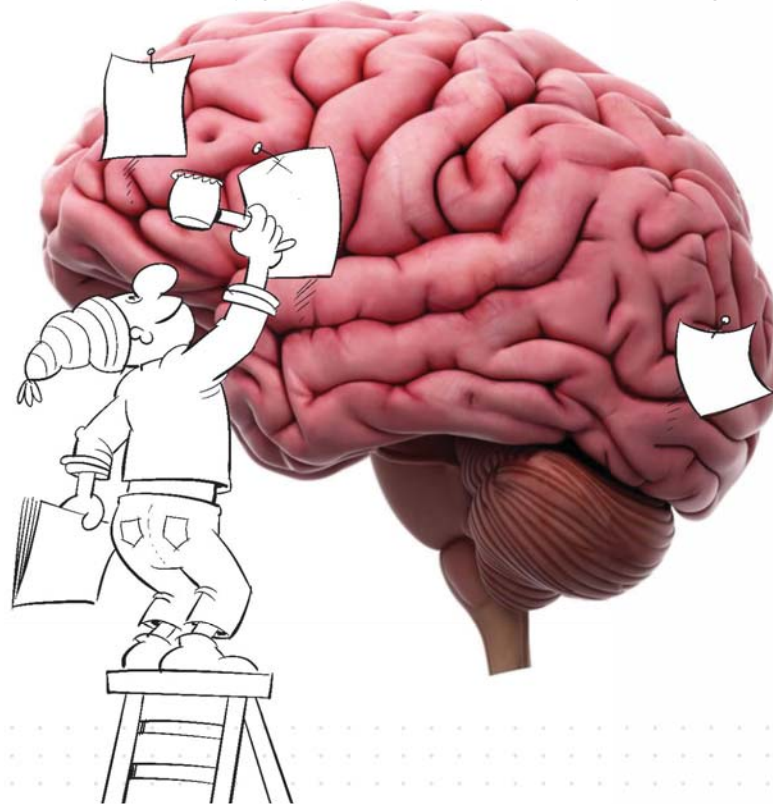
یعنی با استفاده از گروه نان، غلات، گوشت و جانشین‌های آن، لبنیات، میوه‌ها و سبزیجات به میزان کافی، تمام نیازهای فیزیولوژیک افراد تأمین می‌شود. اما یک روش بسیار رایج و در عین حال اشتباهی که بین افراد وجود دارد، استفاده از مکمل‌هاست. بیشتر این مکمل‌ها نه تنها سودی برای افراد ندارد؛ بلکه در برخی موارد، مواد نگهدارنده‌ی به کار رفته در این مواد می‌تواند اثرات غیرمستقیم در فرایند یادگیری و تمرکز افراد داشته باشد.

تکنیک حافظه

یکی از مهم‌ترین عواملی که در موفقیت تحصیلی تاثیرگذار است، توانایی به خاطر سپردن اطلاعات و بازیابی آن‌ها است. حتماً تا به حال دیده‌اید کسانی را که روی بدن خود وقت و انرژی می‌گذارند تا آن را بسازند. (یا به قول معروف آن را سیکس پک کنند!) بهبود عملکرد حافظه نیز مانند بهبود شکل بدن، نیاز به تمرین و گذشت زمان دارد. ما در این مقاله قصد داریم تکنیک‌هایی که با به کارگیری آن‌ها می‌توانید عملکرد حافظه خود را ارتقا دهید، به شما آموزش دهیم.

۱. ورزش کنید. تحقیقات نشان داده‌اند که سی دقیقه ورزش روزانه می‌تواند در بهبود حافظه تاثیرگذار باشد. سعی کنید هر روز به طور مداوم ورزش هوازی و سبک مثل پیاده‌روی یا حرکات کششی انجام دهید تا عملکرد مغز و در نتیجه حافظه شما ارتقا پیدا کند. تکنیک تمرین‌های سلامتی مختص شما حافظه‌دوستان! هست.

۲. در زمان مناسب بخوابید و سحرخیز باشید. خواب کافی در عملکرد مغز تاثیر بسیار زیادی دارد پس سعی کنید زمان خواب خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که عملکرد مغزتان افت نکند. پس در اولویت اول سعی کنید ساعت خواب و بیداری یکسانی داشته باشید. در وهله بعدی روی سحرخیزی و زود خوابیدن خود کار کنید.



۳. تغذیه مناسب داشته باشید. علاوه بر صبحانه‌ی کامل، در طول روز می‌توانید از خرما یا کشمش، عسل و گردو به همراه پنیر، آجیل به مقدار کم، میوه و سبزی‌ها، عدسی، ذرت، شیر، زرده تخم‌مرغ، تخم آفتابگردان، جوانه گندم، بادام‌زمینی و مقدار کمی زنجبیل در غذاها که در بهبود حافظه تاثیر مهمی دارد استفاده کنید.

۴. به درستی استراحت کنید. مغز برای یادگیری و تثبیت اطلاعات در حافظه نیاز دارد که در فواصل زمانی منظم و مناسب استراحت کند. لذا مقاله خواب و استراحت حتماً حتماً مطالعه شود.



۵. از تکنیک‌های ریلکسیشن کمک بگیرید.

۶. مهارت تندخوانی را بیاموزید و از آن استفاده کنید

۷. مطالبی که یاد گرفته‌اید را به یک نفر توضیح دهید. از طریق توضیح دادن مطلب برای فرد دیگر، اطلاعات در ذهن شما مرور می‌شود و در جلسه امتحان راحت‌تر می‌توانید اطلاعات را بازیابی کنید. طی مطالعات انجام شده آموزش دادن به دیگران، بیشترین تاثیر در یادگیری و به خاطر سپاری مطالب دارد.

۸. نمودار، شکل یا نقشه ذهنی رسم کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا اطلاعاتی که سخت‌تر می‌توانید توصیف کنید را به تصویر بکشید و با مرور ساده بر این تصاویر می‌توانید سریع‌تر و بهتر آن‌ها را به خاطر بیاورید. (در مخلص کلام خلاصه‌نویسی کنید!)

۹. تکنیک هوک را به کار ببرید. مطالب جدید را با علامت‌گذاری‌های مشخص به مطالب قدیمی‌تر وصل کنید تا این ارتباط بین مفاهیم درک و یادآوری آن‌ها را برای شما آسان‌تر کنند. چقدر اینکار برای درس زیست‌شناسی، مفاهیم شیمی و فلسفه و منطق کاربردی است.

۱۰. از کدگذاری مطالب استفاده کنید. هر چقدر این کدها داستانی‌تر و یا حتی خنده‌دارتر باشند، ماندگاری بیشتری در حافظه شما دارند. مثلاً می‌توانید برای حفظ کردن جدول تناوبی از داستان یا شعر استفاده کنید. یا در لغت و تاریخ ادبیات می‌توانید از این کدها استفاده کنید.

۱۱. در فواصل زمانی مشخص درس‌هایتان را مرور کنید. (مقاله مرور را که مطالعه کردید؟!)

۱۲. در زندگی و کارهایتان نظم داشته باشید. با برنامه زندگی کردن و منظم بودن باعث کاهش تنش‌ها و دغدغه‌های ذهنی شده و در نهایت عملکرد حافظه شما را بهبود می‌بخشد.

۱۳. تلقین کنید. به خودتان باور داشته باشید و مرتباً تلقین کنید که بهترین عملکرد را دارید. بسیاری از دانش‌آموزان مرتباً برعکس این موضوع را به خود تلقین می‌کنند.