

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راهنمای موفقیت در امتحانات

## اضطراب در امتحان

اضطراب امتحان نوعی ناآرامی و تشویش است که به علت نگرانی و ترس در حین، قبل و بعد از امتحان تجربه می شود. معمولاً همه اضطراب را تجربه می کنند ولی برخی از دانشجویان، در می یابند که اضطراب به حدی در یادگیری و امتحانات آنها دخالت می کند که نمراتشان را جدا تحت تاثیر قرار میدهد.

### در این مورد چه کاری می توان انجام داد ؟

خوشبختانه می توان تا حد زیادی از دخالت اضطراب در عملکرد جلوگیری نمود. ابتدا، مهم است که بدانید، نباید اضطراب را کاملاً حذف کرد و اضطراب موجب آمادگی برای امتحان می شود. شما می بایست اضطراب را در حد قابل کنترل کاهش دهید. آمادگی برای امتحان بیش از نیمی از این مبارزه است.

همه کلاسها را شرکت کنید و دریابید چه چیزهایی را باید یاد بگیرید و زمان امتحان چه وقت است. کارها را به گونه ای انجام دهید که مانع از انباشته شدن آنها برای امتحان شوید. کارایی خود را در عاداتهای مربوط به مطالعه بالا ببرید. با داشتن یک برنامه مطالعه، از اوقات تلف شده استفاده کنید.

در جایی مطالعه کنید که قادر به تمرکز باشید. علاقه خود را به تکلیف زیاد کنید و توجه تان را بطور کامل معطوف آنها نمایید. از روش (مرور اجمالی، سوال کردن، خواندن، از بر خواندن، مرور) برای خواندن متون استفاده کنید. اوراق خلاصه برداری تهیه کنید. از خود بپرسید، کدام اطلاعات مهم هستند. شرکت در گروهها با انگیزه مشابه کمک کننده است. بسیاری از دانشگاهها مراکزی دارند که می توانند به شما در بهبود روش های مطالعه و مهارتهای امتحان کمک کنند. معمولاً مشاوره های رایگان در اختیار دانشجویان می باشد. بطور کلی می توان گفت که دانشجویان منظم و دارای اعتماد به نفس، که از عادات مطالعه موثری نیز برخوردارند، عملاً نسبت به دیگرانی که نمرات پایین تر می گیرند، زمان کمتری را برای مطالعه مصرف می کنند.

## برای موفقیت آسانور وجود دارد شما مجبورید از پله ها استفاده کنید

### بنابراین چگونه اعتماد به نفس خود را بدست آوریم ؟

با خود صحبت کنید. تحقیقات نشان می دهد که دانشجویان دارای اضطراب امتحان، هنگامی که با خودشان حرف می زنند تقریباً همیشه منفی باف هستند و خود را شکست خورده ارزیابی می کنند. برای مثال با خود میگویند: همه همکلاسیهای من از من باهوش تر و سریع تر هستند. من همیشه امتحاناتم را خراب میکنم. اگر امتحانم را خوب ندهم، رشته ام را عوض می کنم. سوالها گیج و گمراه کننده هستند.

درباره آنچه به خودتان می گوئید، هوشیار باشید. تلاش کنید افکار منفی را درباره خودتان یادداشت کرده و سپس با هر یک از آنها، با یک عبارت مثبت مبارزه کنید خودتان را مانند یک دوست تشویق کنید. تکرار عبارات مثبت درباره خودتان، موجب برنامه ریزی مجدد ذهن برای موفقیت به جای شکست می شود.

## راهکارهای دیگر:

- مجسم کنید که کارتان را بخوبی انجام داده اید و به هدف رسیده اید.
- هدف خود را کسب رتبه بالا قرار دهید. با گفتن اینکه من رتبه پایینی خواهم گرفت پس چرا اینقدر مطالعه کنم خود را معاف نسازید.
- خودتان را با دیگران مقایسه نکنید.
- در مورد اینکه چه چیز به خوبی پیش میرود و چه چیز را باید اصلاح کنید، مهارت پیدا کنید.
- با یک برنامه روزانه به جمع آوری داده ها بپردازید.
- به جای طفره رفتن از مطالعه، به خودتان بعد از هر مورد مطالعه پاداش دهید.
- روش تنش زدایی را به گونه ای تمرین کنید که تبدیل به یک پاسخ یادگرفته شده اتوماتیک گردد.
- دستیابی به یک تمرکز کاملاً راحت را هدف خود قرار دهید. وقتی شما تمرکز دارید، همه انرژی تان متمرکز کار میشود و آن را با نگران شدن به هدر نمی دهید.
- از خودتان با تغذیه مناسب و خواب کافی مراقبت کنید.
- زمان را برای ورزش منظم تنظیم کرده و این برنامه را اجرا کنید.

## راهبردهایی برای امتحان

### قبل از امتحان:

- یک روز قبل از امتحان آزمونی را که حتی الامکان شبیه آزمون واقعی است، انجام دهید.
- خلاصه بردار بیهای خود را مرور کنید تا درک کلی از مطالب بدست آورید. این عبارتها را با زبان خودتان بازخوانی کنید.
- به اندازه کافی بخوابید و از مصرف مواد کافئین دار که موجب بالا رفتن اضطراب می شود خودداری کنید.
- یادتان باشد که خودتان را تشویق کرده و جلوی پیام های انتقادی را بگیرید.
- زمانی را برای احساس آمادگی و نیز حضور به موقع در جلسه امتحان قرار دهید. از همکلاسی های مضطرب که درباره امتحان صحبت می کنند، اجتناب کنید.

### در امتحانات تستی:

- تست را بطور کامل نگاه کنید. دستورالعمل را بخوانید، روش خود را طراحی کرده و وقت را تنظیم نمایید.
- ابتدا به آسانترین سوال پاسخ دهید. توجه تان را روی تست متمرکز کنید. وقت و انرژی خود را با نگران شدن و فکر کردن به عواقب خراب کردن امتحان، با کنجکاوی درباره اینکه دیگران چه میکنند، هدر ندهید.
- اگر سوالی را نمی دانید آن را علامت بزنید.
- به خودتان بگویید، شاید آن سوال را مطالعه کرده اید و وقتی دوباره به آن برگردید، می توانید جواب بدهید.

• اگر احساس اضطراب کردید، از رو شهای تنش زدایی استفاده کنید. چشمانتان را ببندید. سه نفس عمیق بکشید و به سراغ تکلیف بروید.

### **در امتحانات تشریحی:**

• افکارتان را در یک فهرست مختصر سازماندهی کنید، به دنبال کلمات کلیدی، مقایسه کردن، مقابله کردن، توصیف کردن و شناسایی کردن بگردید.

• با یک خلاصه کوتاه، یک عنوان یا جمله خاص شروع کنید. سپس نکات دیگر را بنویسید. سردرگم نباشید. به یاد بیاورید که استاد روی چه چیزهایی تاکید داشته است.

### **در امتحانات چند گزینه ای:**

• قبل از اینکه به گزینه های مختلف نگاه کنید، به جواب خودتان فکر کنید. جوابهای غلط را دا کنید و حدسهای آموزشی بزنید. ( مگر مواردی که جریمه سختی برای پاسخ های غلط منظور شده باشد. )

• بعد از اینکه به سوالاتی که می دانستید جواب دادید، به سراغ آنهایی بروید که علامت نزه اید. در هر زمان فقط روی یک سوال فکر کنید.

• اگر وقتتان در حال اتمام است، روی سوالهایی که می دانید و یا بیشترین ارزش را دارند، متمرکز شوید. همه وقت باقی مانده را به مرور و کامل کردن جوابها پردازید. تنها در صورت اطمینان قطعی پاسخ ها را تغییر دهید.

### **بعد از امتحان:**

به خودتان بخاطر تلاشی که کردید پاداش دهید. با دیگران به سراغ سوالات امتحان نروید. مهم نیست که چطور امتحان داد هاید، وقتی نتیجه امتحان را گرفتید، متوجه می شوید.

### **اقدام نهایی:**

اگر هنوز هم پس از بکار بستن این پیشنهادات احساس اضطراب می کنید، شاید بهتر باشد که با یک مشاور ملاقات کنید.

### **تمرکز**

تمرکز، توانایی هدایت فکر بسوی موضوعی خاص و حفظ توجه بر روی آن است. باید گفت تمرکز فکر ذاتی نبوده و می توان آن را با تمرینهایی بهبود بخشید. راهکارهای زیر می توانند شما را در جهت حفظ تمرکز و کاهش حواس پرتی یاری دهند.

سر و صدای محیط، شلوغ بودن اتاق و میز مطالعه از عوامل بیرونی اختلال تمرکز می باشند. سعی کنید حتی الامکان در محیط آرام و ساکت مطالعه نموده و میز و محل مطالعه خود را تمیز و مرتب کنید.

گاهی در حین مطالعه یادتان میاید که باید به دوستان تلفن کنید و یا کار دیگری انجام دهید، این موضوع باعث کاهش تمرکز شما می شود، یک راه حل برای کاهش اینگونه عوامل درونی اینست که هنگام مطالعه یک دفترچه یادداشت کنار خود بگذارید تا اگر چیزی به ذهنتان رسید و فکرتان را مشغول کرد آن را یادداشت کنید و ذهن خود را از آن موضوع آزاد سازید.

وقتی متوجه می شوید که روی موضوع مورد مطالعه تمرکز ندارید و حواستان پرت شده به خودتان بگویید: "اینجا باش."! توجه خود را به سوی موضوع برگردانید و حتی الامکان این حالت را حفظ کنید. هر بار که متوجه شدید حواستان متوجه چیزی غیر از موضوع مورد نظر شده این عبارت کوتاه را تکرار و بر روی هدف اصلی متمرکز شوید. هر چه بر این روش مداومت بیشتری داشته باشید، احتمالاً روزهای بعد کمتر مجبور خواهید شد این عبارت را تکرار کنید.

خود را آموزش دهید که نسبت به محرکهای بیرونی بی تفاوت باشید. با خود قرار بگذارید وقتی صدایی از بیرون می شنوید، وقتی تلفن زنگ می زند و یا دوستی وارد اتاق می شود بی توجه باشید مثل اینکه هیچ کدام از این محرک ها در اطرافتان وجود ندارد و تنها راه ارتباط شما با محیط خارج موضوع درسی است. گاهی پرهیز از فکر کردن به موضوعاتی خاص غیر ممکن است و بهرحال این موضوعات گوشه ای از ذهن شما را اشغال کرده اند. بهتر است برای تفکرات خود برنامه ریزی کنید و هر روز ساعت خاصی را برای فکر کردن در مورد این قبیل مسایل در نظر بگیرید تا بدون هیچ تشویشی به آنها فکر کنید. باید مراقبت کنید تا ذهنتان مانند کاروانسرای نباشد که هر فکری به آن وارد و هر موقع خواست از آن خارج شود. سعی کنید ذهن خود را تمرین دهید که هر فکر برای ورود اجازه گرفته، کار خود را در زمان معین انجام دهد و سپس خارج شود. این تمرین ابتدا حالتی آگاهانه دارد ولی به مرور بصورت عادت ذهنی در می آید. یکی از عواملی که باعث بهم خوردن تمرکز می شود، خستگی ذهنی است. بهتر است مدت زمان طولانی و متوالی مطالعه نکنید و پس از حدود 1/5 ساعت مطالعه زمان استراحت کوتاهی در نظر بگیرید.

فقط یادبگیرید از شکست چه درس ارزشمندی بگیرید تا موفق شوید و هیچ راهی جز این برای موفقیت نیست

## روش مطالعه

یکی از نخستین پرسش های پیش روی جوان مشتاق مطالعه، روش صحیح مطالعه و چگونه کتاب خواندن است که پاسخ درست به آن می تواند در ایجاد انگیزه و میزان یادگیری آن ها تاثیر بسزایی داشته باشد. بسیاری از مردم به دلیل بکارنگرفتن روش صحیح مطالعه، معمولاً خیلی زود از مطالعه خسته می شوند و کتاب را رها می کنند و شاید مطالعه کتابی را به نیمه نرسانده، آن را کنار می گذارند. رعایت نکردن شیوه درست مطالعه و همچنین یادداشت نکردن مطالب مهم کتاب، معمولاً خواننده را پس از مدتی از مطالعه کتاب بهای قطور و علمی، دلسرد و خسته می کند و در نتیجه آن ها را از ادامه مطالعه باز می دارد.

توصیه های که در زیر می آید نکاتی است که رعایت کردن آنها به زعم کارشناسان مطالعه، می تواند نقش موثری در مفید واقع شدن مطالعه داشته باشد.

## مکان و شرایط مطالعه

مکان و شرایط ذهنی از نکات مهم یک مطالعه مفید و خوب است و در میزان یادگیری، کارآمدی، مدت و طولانی شدن مطالعه تاثیر بسزایی دارد. کارشناسان و روان شناسان معتقدند که یکی از مشکلات جوانان برای مطالعه بی توجهی به شرایط و فضای مطالعه است که اغلب موجب خستگی و کاهش انگیزه می شود. بهترین زمان مطالعه برای انسان، هنگام آرامش و داشتن رضایت است، زیرا داشتن دغدغه و نگرانی در هنگام مطالعه، نتایج مطلوبی برای انسان به همراه نخواهد داشت. مشغول بودن فکر و ذهن و خستگی روح و جسم، توان فرد را کاهش می دهد و در این حالت، مطالعه کتاب، جز اتلاف وقت و بی حاصلی سودی ندارد. منفعت مطالعه کتاب ها هنگامی حاصل می شود که انسان بدون خستگی و دغدغه و در فضایی مملو از آرامش، صمیمت و رضایت، به مطالعه بپردازد. اتاق مطالعه را از نقاط آرام منزل و اداره انتخاب کنید به طوری که از نور طبیعی کافی برخوردار باشد.

اتاق مطالعه باید از صداهای مزاحم بیرون دور باشد تا حواس خواننده به بیرون هدایت نشود. انتخاب اتاق مطالعه باید به گونه ای باشد که در حد امکان هنگام روز احتیاج به روشنایی غیرطبیعی نداشته باشد. سعی کنید هنگام شب از چراغ مطالعه استفاده نکنید زیرا چراغ مطالعه علاوه بر این که می تواند به چشم صدمه برساند، در خستگی زود هنگام چشم نیز تاثیر دارد. دمای اتاق مطالعه خود را همواره معتدل نگهدارید تا هرگز در هنگام مطالعه در اتاق احساس گرما و سرما نکنید.

## زمان مطالعه

زمان مطالعه برای افراد تفاوت می کند، برخی در سکوت شب و برخی نیز هنگام صبح را به عنوان زمان مطالعه انتخاب می کنند اما مطالعه هنگام صبح از هر زمان دیگر بهتر است. مطالعه کتاب را صبح زود شروع کنید زیرا ذهن انسان پس از چند ساعت استراحت و آرامش، بیش از هر زمان دیگر آماده یادگیری است. وقتی که صبح زود را برای مطالعه انتخاب می کنید حتما قبل از آن صبحانه صرف کنید زیرا گرسنگی در کاهش میزان یادگیری و فراگیری تاثیر زیادی دارد. پس از صرف غذا نیز بلافاصله شروع به مطالعه کتاب نکنید و چند دقیقه بعد از غذا مطالعه را آغاز کنید.

ورزش و نرمش و حتی حمام گرفتن نیز پیش از مطالعه در میزان یادگیری موثر است. مطالعه صبحگاهان هنگامی مفید واقع می شود که فرد شب قبل را به خوبی استراحت کرده باشد و خسته و خواب آلود نباشد.

برای مطالعه هرچه بهتر در هنگام صبح، سعی کنید شب را زودتر بخوابید تا بتوانید مطالعه مفیدی داشته باشید. خستگی، دستکم ۵۰ درصد از توانایی ذهنی و مغزی انسان را کاهش می دهد و مطالعه در چنین وضعیتی، یادآوری مطالب فرا گرفته پیشین را نیز با اختلال روبه رو می کند.

## میز و صندلی مناسب

میز و صندلی مناسب و درست نشستن یکی از مهم ترین شرایط مطالعه است که رعایت نکردن آن علاوه بر تاثیر نامطلوب در مطالعه مشکلات جسمانی را نیز در پی خواهد داشت. نداشتن میز و صندلی مناسب در هنگام مطالعه طولانی عوارض جسمانی متعددی دارد که به گفته پزشکان، دردهای مفاصل، کمر و گردن از جمله ی آن است.

هنگام خرید میز و صندلی دقت کنید، صندلی باید به گونه ای باشد که زمان مطالعه پشت انسان کاملا به صندلی چسبیده باشد. میز مطالعه نیز باید طوری انتخاب شود که خواننده هنگامی که دو دست خود را روی میز قرار می دهد، حداقل فاصله کتاب و چشمان او کمتر از ۴۰ سانتی متر نباشد.

فاصله صندلی خود را با میز مطالعه طوری تنظیم کنید که کمر و گردن شما خم نشود، هنگام مطالعه باید براساس شرایط فیزیکی متعادل نشست، به گونه ای که هیچ عضوی از بدن شما احساس ناراحتی نکند و اعضای بدن نتان نسبت به میز و صندلی راست و مستقیم باشد. سعی کنید صندلی های دسته دار را برای مطالعه انتخاب کنید تا هنگام مطالعه بتوانید دست هایتان را روی آن قرار دهید و خستگی دست هایتان رفع شود.

میز و صندلی کودکان و بزرگسالان باهم تفاوت دارد، برای مطالعه مفید باید از میز و صندلی های مناسب این گروه ها استفاده کرد. میز و صندلی کودکان باید به تناسب قد آنها انتخاب شود بگونه ای که پاهای کودک هنگام تماس با زمین، زوایه ۹۰ درجه تشکیل دهد.

صندل یهایی برای مطالعه انتخاب کنید که از هر لحاظ کاملا راحت باشد، در حد امکان از استفاده از صندلی های بدون پوشش ابر خودداری کنید تا در هنگام مطالعه هیچ یک از اعضای بدن شما احساس ناراحتی نکند. از خواندن کتاب بصورت خوابیده و درازکش خودداری کنید.

## مطالعه فردی

برای این که حواس فرد در هنگام مطالعه کاملا روی مطالب کتاب متمرکز شود افراد باید کتاب را به تنهایی و به صورت فردی مطالعه کنند. مطالعه فردی در واقع دوری از صداهای مزاحم و گفت و گو است و در واقع موجب افزایش تمرکز می شود.

هر چه در محیط مطالعه افراد کمتری رفت و آمد کنند، پیشرفت و تمرکز فرد در فراگیری مطالب افزایش می یابد. مطالعه جمعی باعث می شود که هر لحظه امکان گفتگو بین دو طرف در موضوع های مختلف بوجود آید که این تعامل سبب عدم تمرکز در مطالعه و کاهش در پیشرفت مطالعه می شود.

مطالعه جمعی برای کتاب های درسی مانند ریاضی مناسب است و می تواند در فراگیری تاثیر مثبت داشته باشد . البته در این مورد نیز اگر دانش آموز آن بخشی از درس را تاحدودی می داند خود مطالعه کند و بخشی را که مشکل دارد بادیگران حل و فصل کند، بر یادگیری تاثیر بیشتری دارد.

می توانید بعد از مطالعه، با دوستان خود درباره مطالب مطالعه شده بحث کنید که این امر باعث م ی شود که مطالب بهتر در ذهن شما باقی بماند .گفت وگو با دوستان درباره مطالب خوانده شده نوعی مرور مطالب محسوب می شود و مطالب در ذهن باقی خواهد ماند.

هنگام مطالعه از گوش کردن موسیقی خودداری کنید زیرا هرگونه آلودگی صوتی و سر و صدا تمرکز فرد را بهم می زند .رادیو و تلویزیون در اتاق مطالعه نباید روشن باشد زیرا در این صورت اگرچه فرد مطالب را می خواند و صفحات را ورق می زند اما هیچ گونه یادگیری صورت نمی گیرد و مطالب پس از مطالعه در ذهن خواننده باقی نمی ماند.

تمام تلاش خود را متوجه موفقیت خود بکنید نگذارید چیزی باعث عقب افتادگی شما شود یا شما را از انجام کاری بازدارد ویا شما را ناراحت کند

### **خواندن اطلاعات مندرج در صفحه ی اول**

قبل از شروع مطالعه فصل های اصلی کتاب، ابتدا به دقت عنوان کتاب، نویسنده کتاب، موضوع مطالب، ناشر کتاب و سال انتشار را بخوانید.

در مرحله ی بعد حتما فهرست مطالب کتاب را بخوانید زیرا این کار ضمن اینکه انسان را با موضوع مطالب کتاب آشنا می کند، می تواند تصویر کاملی از محتوای کتاب به دست دهد .خواندن مقدمه کتاب که می توان آن را حاوی خلاصه کتاب تلقی کرد هرگز از دست ندهید زیرا نویسنده در آن خلاصه موضوع مطالب را به منظور آشنایی هرچه بیشتر خواننده به نگارش در آورده که مطالعه آن ضروری است.

وسعت دید

یکی از عوامل کندخوانی، تلفظ کلمات و خواندن تک تک آنها حتی بصورت بی صدا است که باید از آن پرهیز شود.

هنگام خواندن وسعت دید را می توان تا حد دیدن بیش از پنج کلمه در هر توقف گسترش داد .برای دیدن بیش از یک کلمه در هر بار باید از حرکت سر جلوگیری شود، بدین ترتیب تعداد توقف های یک خواننده در پاراگراف دو خط و نیمی به حدود پنج تا شش توقف کاهش می یابد.

### **دقت به موضوع اصلی**

موقع خواندن مطالب تازه باید به موضوع اصلی و محوری کتاب توجه داشت یعنی جملات گویا و کلمات اصلی را تشخیص داد.



دقت و درک موضوع اصلی کتاب تمرکز خواننده را افزایش داده و از حاشیه پردازی و اتلاف وقت جلوگیری می کند، در نتیجه میزان یادگیری بیشتر می شود. هنگام خواندن مطالب، ذهن را باید خالی از رویا و فکر کردن به موضوعات جانبی کرد تا مطلب بطور کامل در ذهن بماند.

### **مطالعه با دقت**

کتاب را همواره بدون شتاب و عجله مطالعه کنید و تازمانی که مطلبی را به درستی فرا نگرفته اید سراغ مطالعه مطلب دیگر نروید.

مطالب کتاب غیر درسی و درسی به هم پیوسته و مرتبط است، زمانی که یک مطلب را خوب یاد نگرفته اید، مطالعه و یادگیری مطالب دیگر بادشواری صورت می گیرد. مطالعه کتابها بویژه کتابهای علمی باید در کمال دقت و وسواس صورت گیرد.

جهش از مطالعه یک موضوع به موضوعی دیگر، بدون در نظر گرفتن فاصله، سبب می شود که دو مطلب درهم آمیزد و در نتیجه هیچکدام از دو مطلب به درستی در ذهن فرد باقی نماند. برای تغییر موضوع مطالعه همواره سعی کنید یک وقفه ایجاد کنید تا مطالب جدید و پیشین در هم آمیخته نشود.

یکی از عوامل عمده ای که باعث جلوگیری از درک سریع یک متن در هنگام خواندن و مانع حفظ کردن آن مطلب می شود تداخل آموخته های قبلی و بعدی است، یعنی مطالب قبلی آموخته شده با مطالب جدید در هم می آمیزد. برای جلوگیری از بروز این حالت بهترین راه مطالعه تک موضوعی است، یعنی در مدتی که یک مطلب را می خوانید از خواندن سایر مطالب خودداری کنید و تنها ذهن خود را روی همان مطلب متمرکز کنید.

پس از استراحتی کوتاه، موضوع مطالب را تغییر دهید و این کار باعث عدم تداخل دانسته ها و آموخته های جدید می شود. در صورت مشاهده خستگی از یک موضوع یا یک کتاب (درسی و غیردرسی)، کتاب دیگری را (با حفظ فاصله زمانی) محور مطالعه خود قرار دهید.

### **یادداشت برداری و خلاصه نویسی**

یادداشت برداری و خلاصه نویسی از مهم ترین شیوه های درست مطالعه کردن است زیرا این کار باعث میشود که مطالب مهم کتاب همواره در دسترس باشد.

خلاصه نویسی کمک می کند که افراد حجم زیاد مطالب یک کتاب را یادداشت کنند و با مراجعه به آن در مدت بسیار کوتاهی بخوانند و به خاطر بسپارند. بسیاری از مطالب کتابهایی را که می خوانیم، فرار است و امکان دارد پس از مدتی، از حافظه و ذهن انسان پاک شود.

مطالب را در کاغذهایی که در اصطلاح به آن فیش می گویند، یادداشت کنید. یکی از ویژگی های فیش برداری این است که مطلب براحتی در دسترس قرار می گیرد و می توان در هر زمان مطالب کتابی را مطالعه کرد.

دفتر و دفترچه برای یادداشت اصلا مناسب نیست زیرا بدلیل دسته بندی نبودن نوشته ها، پیدا کردن مطلب مورد نظر بسیار دشوار است. یادداشت برداری نباید بیش از اندازه باشد زیرا خواننده آماتور در صورت زیاد نوشتن از یادداشت برداری و حتی خواندن کتاب باز می ماند.

برای خط کشیدن زیر مطالب مهم کتاب از مداد استفاده کنید تا امکان پاک کردن آن وجود داشته باشد. پس از یک ساعت مطالعه ۱۵ دقیقه استراحت کنید و برای آرامش خود، به بیرون بروید و یا از اتاق مطالعه به فضای بیرون بنگرید و سعی کنید به فضاهای طبیعی و دور دست چشم بدوزید. متاسفانه در مدرسه و دانشگاه چیزی راجع به چگونه درس خواندن نمی آموزند. یادگیری و مطالعه، رابطه ای تنگاتنگ و مستقیم با یکدیگر دارند، تا جایی که می توان این دو را لازم و ملزوم یکدیگر دانست. برای اینکه میزان یادگیری افزایش یابد باید قبل از هرچیز مطالعه ای فعال و پویا داشت. شیوه صحیح مطالعه، چهار مزیت عمده زیر را به دنبال دارد:

۱- زمان مطالعه را کاهش میدهد.

۲- میزان یادگیری را افزایش میدهد.

۳- مدت نگهداری مطالب در حافظه را طولانی تر می کند.

۴- بخاطر سپاری اطلاعات را آسانتر می سازد.

برای داشتن مطالعه ای فعال و پویا نوشتن نکات مهم درحین خواندن ضروری است تا برای مرور مطالب، دوباره کتاب را نخوانده و در زمانی کوتاه از روی یادداشتهای خود مطالب را مرور کرد.

یادداشت برداری، بخشی مهم و حساس از مطالعه است که باید به آن توجهی خاص داشت. چون موفقیت شما را تا حدودی زیاد تضمین خواهد کرد و مدت زمان لازم برای یادگیری را کاهش خواهد داد. خواندن بدون یادداشت برداری یک علت مهم فراموشی است.

### **شش روش مطالعه:**

خواندن بدون نوشتن، خط کشیدن زیرنکات مهم، حاشیه نویسی و خلاصه نویسی، کلید برداری خلاقیت و طرح شبکه ای مغز

1- خواندن بدون نوشتن: روش نادرست مطالعه است. مطالعه فرآیندی فعال و پویا است و برای نیل به این هدف باید از تمام حواس خود برای درک صحیح مطالب استفاده کرد. باید با چشمان خود مطالب را خواند، باید در زمان مورد نیاز مطالب را بلند بلند ادا کرد و نکات مهم را یادداشت کرد تا هم با مطالب مورد مطالعه درگیر شده و حضوری فعال و همه جانبه در یادگیری داشت و هم در هنگام مورد نیاز، خصوصا "قبل از امتحان"، بتوان از روی نوشته ها مرور کرد و خیلی سریع مطالب مهم را مجددا "به خاطر سپرد."

2- خط کشیدن زیر نکات مهم: این روش شاید نسبت به روش قبلی بهتر است ولی روش کاملی برای مطالعه نیست چرا که در این روش بعضی از افراد بجای آنکه تمرکز و توجه بروی یادگیری و درک مطالب داشته باشند ذهنشان معطوف به خط کشیدن زیر نکات مهم می گردد. حداقل روش صحیح خط کشیدن زیر نکات مهم به این

صورت است که ابتدا مطالب را بخوانند و مفهوم را کاملا ”درک کنند و سپس زیر نکات مهم خط بکشند نه آنکه در کتاب بدنبال نکات مهم بگردند تا زیر آن را خط بکشند.

**3-حاشیه نویسی:** این روش نسبت بدو روش قبلی بهتر است ولی بازهم روشی کامل برای درک عمیق مطالب و خواندن کتب درسی نیست ولی می تواند برای یادگیری مطالبی که از اهمیتی چندان برخوردار نیستند مورد استفاده قرار گیرد.

**4-خلاصه نویسی :** در این روش شما مطالب را میخوانید و آنچه را که درک کرده اید بصورت خلاصه بروی دفتری یادداشت می کنید که این روش برای مطالعه مناسب است و از روشهای قبلی بهتر می باشد چرا که در این روش ابتدا مطالب را درک کرده سپس آنها را یادداشت می کنید اما بازهم بهترین روش برای خواندن نیست.

**5-کلید برداری:** کلید برداری روشی بسیار مناسب برای خواندن و نوشتن نکات مهم است . در این روش شما بعد از درک مطالب ، بصورت کلیدی نکات مهم را یادداشت می کنید و در واقع کلمه کلیدی کوتاهترین، راحتترین ،بهترین وپرمعنی ترین کلمه ای است که با دیدن آن، مفهوم جمله تداعی شده و به خاطر آورده می شود.

**6-خلاقیت و طرح شبکه ای مغز :** این روش بهترین شیوه برای یادگیری خصوصا ”فراگیری مطالب درسی است .در این روش شما مطالب را میخوانید بعد از درک حقیقی آنها نکات مهم را به زبان خودتان و بصورت کلیدی یادداشت می کنید و سپس کلمات کلیدی را بروی طرح شبکه ای مغز می نویسید ( در واقع نوشته های خود را به بهترین شکل ممکن سازماندهی می کنید و نکات اصلی و فرعی را مشخص می کنید ) تا در دفعات بعد به جای دوباره خوانی کتاب ، فقط به طرح شبکه ای مراجعه کرده وبا دیدن کلمات کلیدی نوشته شده بروی طرح شبکه ای مغز ، آنها را خیلی سریع مرور کنید . این روش درصد موفقیت تحصیلی شما را تا حدود بسیار زیادی افزایش میدهد و درس خواندن را بسیار آسان می کند .و بازده مطالعه را افزایش میدهد.

### **شرایط مطالعه**

### **((بهره وری بیشتر از مطالعه))**

شرایط مطالعه ، مواردی هستند که با دانستن ، بکارگیری و یا فراهم نمودن آنها ، می توان مطالعه ای مفیدتر با بازدهی بالاتر داشت و در واقع این شرایط به شما می آموزند که قبل از شروع مطالعه چه اصولی را به کار گیرید ، در حین مطالعه چه مواردی را فراهم سازید و چگونه به اهداف مطالعاتی خود برسید و با دانستن آنها می توانید با آگاهی بیشتری درس خواندن را آغاز کنید و مطالعه ای فعالتر داشته باشید:

**1-آغاز درست: برای موفقیت در مطالعه ،باید درست آغاز کنید.**

**2-برنامه ریزی : یکی از عوامل اصلی موفقیت ، داشتن برنامه منظم است.**

**3-نظم و ترتیب :اساس هر سازمانی به نظم آن بستگی دارد.**

**4-حفظ آرامش :آرامش ضمیر ناخود آگاه را پویا و فعال میکند.**

- 5- استفاده صحیح از وقت: بنیامین فرانکلین، (( آیا زندگی را دوست دارید؟ پس وقت را تلف نکنید زیرا زندگی از وقت تشکیل شده است. ))
- 6- سلامتی و تندرستی :عقل سالم در بدن سالم است.
- 7- تغذیه مناسب :تغذیه صحیح نقش مهمی در سلامتی دارد.
- 8- دوری از مشروبات الکلی : مصرف مشروبات الکلی موجب ضعف حافظه می شود.
- 9- ورزش : ورزش کلید عمر طولانی است.
- 10- خواب کافی : خواب فراگیری و حافظه را تقویت می کند.
- 11- درک مطلب: آنچه در حافظه بلند مدت باقی می ماند ، یعنی مطالب است.

### چند توصیه مهم که باید فراگیران علم از آن مطلع باشند:

- 1- حداکثر زمانی که افراد می توانند فکر خود را بروی موضوعی متمرکز کنند بیش از 30 دقیقه نیست ، یعنی باید سعی شود حدود 30 دقیقه بروی یک مطلب تمرکز نمود و یا مطالعه داشت و حدود 10 الی 15 دقیقه استراحت نمود سپس مجدداً ”با همین روال شروع به مطالعه کرد.
- 2- پیش از مطالعه از صرف غذاهای چرب و سنگین خودداری کنید .و چند ساعت پس از صرف غذا مطالعه ننمائید چون پس از صرف غذای سنگین بیشتر جریان خون متوجه دستگاه گوارش میشود تا به هضم و جذب غذا کمک کند و لذا خونرسانی به مغز کاهش می یابد و از قدرت تفکر و تمرکز کاسته میشود . از مصرف الکل و دارو هم خودداری فرمائید همچنین غذاهای آردی مثل نان و قندی قدرت ادراک و تمرکز را کم می کند نوشابه های گازدار هم همینطور هستند.
- 3- ذهن آدمی با هوش است اگر یادداشت بردارید خود را راحت از حفظ و بیاد سپاری مطالب می کند و نیز همزمان نمی توانید هم مطلبی را بنویسید و هم گوش دهید . پس در حین مطالعه لطفاً ”یادداشت برداری ننمائید.

پشتکار شما معیار مستقیمی است برای اعتقاداتان به خودتان و توانایی تان برای موفق شدن

### آگاهی از شیوه های صحیح مطالعه و یادگیری:

آگاهی از شیوه های صحیح مطالعه و یادگیری چون: تند خوانی ، عبارت خوانی، خواندن اجمالی ، خواندن تجسمی، و ... به خواننده کمک می کند تا تمرکز حواس خود را هنگام مطالعه حفظ نمایند

### تندخوانی:

تند خوانی باعث توجه و تمرکز بیشتر و فهمیدن مطالب و در نتیجه باعث یادگیری بهتر می شود . فکر و ذهن ما قادر است هزاران کلمه را در دقیقه از خود عبور دهد ولی اگر سرعت مطالعه ما پائین باشد، ذهن وقت اضافی

می آورد و ناچار به این شاخه و آن شاخه می پرد و در نتیجه حواس پرتی ایجاد می شود . اما مطالعه سریع و یا تند خوانی فرصت جولان به ذهن نمی دهد و سبب برقراری تمرکز حواس هنگام مطالعه می شود.

### **عبارت خوانی:**

عبارت خوانی یعنی خواندن عبارات و جملات به عوض خواندن کلمات . عبارات خوانی به نوع دیگری به تمرکز حواس کمک می کند از این طریق خواننده باید با سرعتی که نزدیک به سرعت اندیشیدن اوست . بخواند، اگر سرعت آنقدر کم باشد که ذهن از حالت فعال بودن باز بماند ، احساس دلزدگی ایجاد می شود و چیزهای دیگری ذهن فرد را مشغول می کند و از روند مطالعه خارج می شود . بنا بر این اگر سرعت خواندن با سرعت اندیشیدن هماهنگ باشد باعث افزایش تمرکز حواس می شود.

### **خواندن اجمالی:**

روش خواندن اجمالی مبتنی است بر یک نمونه گیری سریع از نکات اساسی و صرف نظر کردن از جزئیات، در این روش خواننده مطالب را سازمان بندی می کند ، آنگاه هدف از مطالعه خود را مشخص نموده و مقدار زمان مطالعه و میزان دشواری کتاب را تخمین می زند و سپس از طریق سؤال کردن کنجکاوی ، علاقه، دقت و تمرکز حواس فرد ، افزایش میابد.

### **خواندن تجسسی:**

منظور از روش تجسسی طرح انواع سئوالات جزئی و کلی و مطالعه عمیق و اثر بخش در جهت دست یافتن به پاسخ این سئوالات است ... کسی که به دنبال چیزی می گردد به احتمال بیشتری آن چیز را پیدا می کند لذا هدف خواندن تجسسی افزایش دامنه تمرکز و درک عمیق تر معانی است . به همین دلیل خواندن تجسسی تمرکز حواس و علاقه فرد را افزایش می دهد و به او کمک می کند تا مطالب دشوار را تجزیه و تحلیل نموده و آنها را بهتر بفهمد . فهمیدن مطالب موجب تحکیم آنها در حافظه می شود پس خواندن تجسسی برای غلبه بر تنبلی ، حالت کسلی، پرتی حواس، از طریق تحریک حس کنجکاوی و شرکت فعالانه در مطالعه به کار می رود.

### **جدیت در مطالعه:**

به محض نشستن پشت میز مطالعه خواندن را با جدیت شروع کنید ، چرا که اگر سریع مشغول به کار مطالعه شوید ، تمرکز حواس زود به دست می آید این ضرب المثل چینی را به یاد داشته باشید که: « فتح ستارگانی که هزاران فرسنگ از ما دور هستند با برداشتن قدم اول امکان پذیر است » شک و تردید حاصلی جز حواس پرتی یا انحراف حواس و تسلیم به تخیلات واهی ندارد ، اجازه ندهید چیزی جز مطالعه ذهن شما را مشغول کند . با خود تصمیم بگیرید تا مقدار زمانی را برای مطالعه مشخص کنید و خود را به مدت زمانی خاص محدود کنید . در این زمان از مطالعه دست نکشید ، به مطالعه ادامه دهید ، اما زمان مطالعه را طولانی نکنید بیهوده وسواس به خرج ندهید ، بهانه تراشی نکنید به خود تلقین کنید که فرد با اراده ای هستید و می توانید هر درسی را به خوبی یاد بگیرید . جدی باشید و با علاقه و انگیزه مطالعه کنید تا هنگام مطالعه دچار حواس پرتی نشوید.

## استفاده از رهنما:

یکی از شیوه های برقراری تمرکز حواس، استفاده از یک رهنما چون ؛ انگشت سبابه، مداد و ... به هنگام مطالعه است . زیرا استفاده از یک رهنما هنگام مطالعه باعث تمرکز حواس بهتر ، افزایش سرعت مطالعه، عادت به روان خواندن، جلوگیری از برگشت دوباره خوانی و اتلاف وقت و جلوگیری از خستگی چشم و ذهن می شود.

## خط کشیدن زیر مطالب مهم:

استفاده از این روش یکی از شایعترین راهبردی است که اغلب دانش آموزان و دانشجویان از آن استفاده می کنند.

لذا هنگام مطالعه باید با استفاده از یک مداد ، ایده ها و مطالب مهم و اساسی را علامتگذاری نمود . زیرا برای مشخص نمودن ایده ها و مطالب مهم و اساسی و خط کشیدن زیر آنها لازم است با تمرکز حواس و دقت خاصی به مطالعه مشغول شد . پس خط کشیدن زیر مطالب مهم باعث برقراری تمرکز حواس و جلوگیری از حواس پرتی می شود

## یادداشت برداری هنگام مطالعه:

یادداشت برداری نوعی تکرار درس است که هم سبب تمرکز حواس و هم موجب بیشتر به خاطر سپردن مطالب می شود . یادداشت برداری خوب ، کاری جدی و فعال است که با اندیشیدن ملازمه دارد ، لذا برای یادداشت برداری باید هنگام مطالعه فعال بود و لازمه فعال بودن ، داشتن تمرکز حواس است و برای برقراری تمرکز حواس جهت نوشتن ، هماهنگی چشم و مغز به منزله نوعی یادگیری تجسمی چند بعدی با قدرتی بی نظیر است که تمرکز حواس را تقویت نموده و فهم مطالب و سرعت یادگیری را افزایش می دهد.

اگر خواهان تغییر باشید با عزم راسخ وارد عمل شوید ، درمقابل مشکلات پایداری کنید و خود را موظف بدانید تا برای آنچه نیاز دارید خودتان را بسازید اعتماد به نفس و موفقیت شما اجتناب ناپذیر خواهد بود.

## پیشنهادات:

سعی کنید با ایجاد انگیزه های نیرومند و در نظر گرفتن اهدافی که برایتان مهم و جالب توجه است نسبت به مطالعه در خود شوق و علاقه ایجاد کنید . زیرا علاقه داشتن نسبت به موضوعی سبب تمرکز حواس در هنگام مطالعه آن موضوع می شود.

موقعیتهایی که نمی توانید در آنها تمرکز حواس داشته باشید ، تجزیه و تحلیل کنید ، احساسات خود را مورد بررسی قرار دهید و بدانید که چه عواملی افکار شما را دگرگون می کنند . افکار منفی و بیمارگونه را از خود دور کنید و هر موقعیت را تا حدی که می توانید به طور منطقی تعبیر و تفسیر کنید .

موضوعهای مطالعاتی خود را تقسیم بندی کنید یعنی هر موضوعی را که می خواهید مطالعه کنید، آن را به قسمتهای کوچکتر تقسیم کرده و به تدریج در زمانهای مختلفی آنها را مطالعه کنید.



هر وقت مصمم شدید مطالعه کنید یا کار دیگری انجام دهید ، بکوشید بر عزم خود پا بر جا باشید تا آن کار را به اتمام برسانید.

زمانهای مطالعه خود را با فعالیتهای متنوع تقسیم نمائید تا اینکه بتوانید تمرکز حواس خود را برای مدت زمان طولانی تری حفظ کنید و مطالعه را در آن ساعت از روز انجام دهید که برای شما مناسب تر است. استفاده از یک استراحت کوتاه در هر ساعت، انرژی لازم برای حفظ تمرکز حواس را برای مدت زمانی طولانی تری در اختیار فرد می گذارد.

هرکاری به جای خویش نیکوست پس برنامه مطالعاتی داشته باشید و برای هر کاری وقت به خصوص تعیین کنید.

با آگاهی از فنون مطالعه بکارگیری آنها در هنگام مطالعه در خود ایجاد تمرکز کنید زیرا کاربرد فزونی که خواننده را در عمل مطالعه فعال می سازد، کلید اساسی ایجاد تمرکز است.

به جای اینکه بکوشید دنیای خارج را تغییر دهید ، خود را تغییر دهید و لازم نیست که دیگران و یا رفتار آنها را مطابق دلخواه خویش تغییر داده شوند.

چند برگ کاغذ روی میز مطالعه خود داشته باشید و مواردی از افکار منحرف کننده و مزاحم را یادداشت کنید و بعد از مطالعه نسبت به حل آنها در حد امکان اقدام نمائید ممکن است حواس پرتی شما ناشی از گرسنگی و تشنگی شدید، بی خوابی ، خستگی، و یا علت یا علل درونی دیگری باشد، در چنین موقعیتی هرگز مطالعه نکنید.

هنگام مطالعه لباس راحتی به تن کنید ، لباسی که نه بسیار زبر باشد نه بسیار نرم ، نه بسیار گشاد باشد نه بسیار تنگ.

مطالعه در حالتی نظیر دراز کشیدن ، به پشت خوابیدن، در حال راه رفتن تکیه زدن به دیوار و امثال اینها مفید نمی باشد زیرا در چنین موقعیتهایی نمی توان تمرکز حواس خود را حفظ نمود ، بنا بر این هنگام مطالعه سعی شود خم شدن کمر عادت نشود و فاصله کتاب تا چشم سی سانتیمتر باشد محرکهای محیطی از قبیل صدای رادیو، تلویزیون، تیلیفون، و ... که باعث حواس پرتی شما می شوند از موقعیت مطالعه خود حذف کنید. بهترین وضعیت برای درس خواندن نشستن پشت میز مطالعه می باشد و بدترین وضعیت درازکش می باشد چرا که در این وضعیت، فرد سریع از حال و هوای مطالعه خارج می شود و تمرکز حواس خود را از دست می دهد محل مطالعه باید از هر نظر مانند نور ، دما، درجه حرارت و ... مناسب باشد انگیزه بسیار بالایی برای مطالعه داشته باشید زیرا افرادی که دارای انگیزه بسیار بالایی هستند می توانند تمرکز حواس خود را برای چندین ساعت حفظ کنند.

اگر کارهای مختلف را به راههای مختلف آزمایش کنید واز هر تلاشتان چیزی یاد بگیرید سرانجام باید موفق شده باشید.

## تعیین زمان و مکان مطالعه:

یکی از راه های برقراری تمرکز حواس این است که مطالعه در آن ساعت از روز انجام گیرد که برای فرد مناسبتر است. اما تعیین مناسبترین زمان برای مطالعه کاری دشوار است و به عادات فردی بستگی دارد. برخی افراد عادت دارند تا نیمه های شب بیدار بمانند و با استفاده از سکوت و آرامش شبانه با خیالی راحت و آسوده مطالعه کنند برخی دیگر عادت دارند شب زود بخوابند و صبح زود از خواب بیدار شوند و به مطالعه بپردازند. با این توصیف تعیین زمان و مقدار مطالعه باعث آگاهی از تمام زمینه مطالعه، برقراری تمرکز حواس، عدم سردرگمی، جلوگیری از اتلاف وقت و انرژی و فهم بهتر مطالب می شود.

وا لتر پارک در کتاب خود به نام «چگونه درس بخوانیم؟» چنین می نویسد: موفقیت یا عدم موفقیت شما در تحصیلات دانشگاهی، مستقیماً به این امر بستگی دارد که چگونه از وقت خود استفاده می کنید؟ موفقیت در دانشگاه و البته در مقاطع تحصیلی پایین تر نیز بستگی به استفاده اشتباه از زمان دارد محیط آشنای یک اتاق مشخص، در حین مطالعه موجب انصراف کمتر و تمرکز بیشتر حواس می شود، زیرا لوازم آن اتاق هر روز پیش چشم شما است و کمتر توجهتان را به خود جلب می کند. به علاوه اگر هر روز به وقت مطالعه در اتاق معینی بودید کم کم ذهنتان عادت می کند که به محض رسیدن به آن اتاق آماده تمرکز حواس و فراگیری شود بنا براین ثابت بودن مکان مطالعه و مشخص بودن آن به علت دسترسی به آن و فراهم بودن وسایل مورد نیاز از قبیل کتب درسی، دفاتر، کتاب لغت، خط کش، قلم و نظایر آن جهت مطالعه موجب تمرکز حواس بیشتر و آمادگی ذهنی هنگام مطالعه می شود. پس یکی از بهترین راه های برقراری تمرکز اختصاص دادن یک اتاق مجهز به آنچه لازم دارید، در موقع مطالعه است. این اتاق خیلی زود مناسب تمرکز و یادگیریتان شده و کار شما را به طور خودکار راحت تر می کند و بعد برایتان یک عادت مفید می شود. « برای داشتن تمرکز به هنگام مطالعه ابتدا باید خود را از دنیای خارج جدا کنید و محیط مناسبی برای مطالعه بر گزینید. چنین محیطی باید آرام، روشن و دارای هوای مناسب باشد. هیچ چیز به اندازه سر و صدا، خسته کننده و مانع تمرکز حواس نیست. ایجاد محیط کار مناسب، به دلیل ایجاد آرامش و شرایط مناسب اهمیت دارد و زمینه ای است برای تمرکز و دقت « یادگیر که بگویی « نه » :

« زمانی که تصمیم گرفتید باید مطالعه کنید اما دوستان یا هم اتاقی های شما در خواست می کنند که دور هم جمع شوید؛ هنر گفتن « نه » را در خود تقویت کنید. اگر این اراده در شما ضعیف است، می توانید روی در اتاق مطالعه خود بنویسید « مزاحم نشوید » اگر موفق نشدید می توانید کارهای دیگری انجام دهید که نشان دهد شما دوست ندارید که کسی باعث از هم گسیختن افکار شما شود.»



## ترک افکار منفی و داشتن افکار مثبت:

مطالعه عمیق و یادگیری ثمر بخش وقتی حاصل می شود که فرد تصور مثبتی از خود داشته باشد و به خود اعتماد کند . زیرا اعتماد به خود در موفقیت مؤثر است و مهارت را بیشتر و نیرو را افزایش داده و مغز را سالمتر می کند . وقتی می خواهید کاری انجام دهید از گفتن کلماتی همانند : نمی خواهم ، نمی دانم، نمی توانم بپرهیزید. جمله « این کار محال است » را از دفتر زندگی خود خط بزنید ، ترس و بدگمانی و بی ارادگی را از ذهن خود دور کنید . هرگز به خویشتن اجازه ندهید که هیجانات و افکار منفی شما را در خود غرق سازد و تمرکز حواس شما را مختل کند . اعتماد به نفس داشته باشید و پیوسته به نزد خود تکرار کنید که قادر به انجام کار هستم ، می توانم انجام دهم و باید انجام دهم . بدین طریق تفکر مثبت را در خود پرورش دهید.

قوی بودن اعتماد به نفس احساس شغف و شادی را در شما بوجود می آورد و در حالت شادمانی از تمرکز حواس خوبی برخوردارید . بهتر فکر می کنید، بهتر مطالعه می کنید و نتیجه کارتان بهتر می شود.

مارگريت کوربت می نویسد « انسان در بحر اندیشه های خوشایند حافظه بهتری پیدا می کند و ذهن در حالت آرامی قرار می گیرد و میل به یادگیری را در خود بوجود می آورد » لذا خود پنداری مثبت مهمترین کمک برای تمرکز و یادگیری است اگر بتوانیم تصورات غلط و منفی را از ذهن خود دور نموده و تصورات مثبت را جایگزین کنیم ، می توانیم علاقه به مطالعه و یادگیری را در خود ایجاد کنیم چرا که علاقه به مطالعه شرایط اصلی و اساسی ایجاد تمرکز حواس به هنگام مطالعه است. آلفرد آدلر روانشناس مشهور ، در دوره جوانی در درس ریاضی بسیار ضعیف بود . معلمش این موضوع را با والدینش در میان گذاشت آنها باور کردند که آدلر در درس ریاضی ضعیف است ، آدلر هم این موضوع را پذیرفته بود . یکی از روزها که معلم مسئله ای را روی تخته نوشته بود و شاگردان کلاس از حل مسئله عاجز مانده بودند ، آدلر جواب مسئله را پیدا کرد ، پای تخته رفت و در میان حیرت همگان مسئله را حل کرد . فهمید که توانایی درک و فهم مطالب درس ریاضی را دارد ، استعدادش را باور کرد، تصورات مثبت را جایگزین تصورات منفی کرد و از آن به بعد یکی از دانش آموزان ممتاز درس ریاضی شد

## طرح سؤال:

طرح سؤال یکی از شیوه های مطالعه دقیق و فعالانه است که در تمام اوقات مطالعه، مفید است . طرح سؤال پیش از مطالعه دقیق، فرد را وادار می کند تا به طور فعالانه و با تمرکز و دقت کافی و با انگیزه و علاقه به مطالعه بپردازد . طرح سؤال هنگام مطالعه یکی از روشهایی است که خواننده را فعال و به طور عمقی او را در گیر مطالعه می کند و سبب برانگیختن جدیت و تلاش وی به هنگام مطالعه می شود و فرد برای یافتن پاسخ به سئوالات بایستی تمرکز حواس خود را حفظ نماید ، زیرا در هنگام مطالعه ، نمی توان بدون تمرکز پاسخ سئوالات را پیدا کرد . بعد از خواندن مطالب با طرح سؤال می توان میزان فراگیری خود را ارزش یابی نموده و به نقاط قوت و ضعف خود پی برد و سبب ایجاد نظر انتقادی نسبت به مطالب در فرد می شود.

خواننده در مطالعات بعدی برای از بین بردن نقاط ضعف خود با دقت و تمرکز بیشتری مطالعه می کند. موفقیت بزرگ نتیجه ی ساعتها -ماهها وسالهای بیشمار آماده سازی وتلاش بسیار با هدف عالی شدن در آنچه که انجام میدهید ، میباشد.

### رهنمودهایی برای امتحانی که پیش رودارید:

- 1-روز قبل از امتحان ، از مطالعه ومروور دروس خودداری کنید . مرور روز قبل ، اضطراب آور است.
  - 2-مکان امتحان را از نزدیک ببینید.
  - 3-چنانچه تجربه قبلی از کنکور دارید ، محل وشرايط قبلی راببررسی کنید.
  - 4-موقعیت مشابه را در ذهن تصورکنید وسعی کنید با روش آرامش عضلانی خود را آرام کنید.
  - 5-اگر اضطراب شما بیش از حد است ونیاز به حمایت های دارویی دارید ، اقدام کنید.
  - 6-روز قبل از امتحان مواد انرژی بخش مانند شیر، خرما و ... استفاده کنید.
  - 7-بدانید شما که تلاشتان را انجام داده اید، نتیجه مطلوب عایدتان می گردد.
  - 8-خود را در حالی که راحت نشسته اید و به سوالات پاسخ می دهید ، تصور کنید واحساس خود را پس از اینکه موفق شده اید ، ببینید.
  - 9-به خود آرامش دهید و مثبت بیندیشید ، با نام خدا جلسه راشروع کنید و به او توکل کنید.
  - 10-قبل از شروع جلسه ، از پرسش وپاسخ درسی به هر شکل خودداری کنید.
  - 11-هنگام پاسخگویی ، فقط به پاسخ دادن توجه کنید، توجه خود را به شرایط محیطی کاهش دهید.
- یکی از شایع ترین مشکلاتها، عدم تمرکز حواس در کلاسهای درس، جلسات سخنرانی، سمینارها و کنفرانس هاست.
- وکلام آخر آن که:

نا امید مباش، توکل بر خدا، همان خدایی که تاکنون راهت را نشان داده، نهایت نمی گذارد و اینجاست

که امید ما را زنده نگه میدارد و همه سختی ها را بر ما آسان میکند.

توکلت علی اله