



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی و درمانی رفسنجان

چگونه در تحصیلات برترین شویم؟

هدیه ای به تمام جویندگان تعالی در مسیر تحصیل و زندگی



مؤلف: آنانت کاسی باتیا

مترجم: دکتر علی مهدی پور - دانشیار عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان



چگونه در تحصیلات برترین شویم؟

مترجم: دکتر علی مهدی پور

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان

	
سرشناسه	: کاسبهاتیا، آنانت
عنوان و نام پندآور	: Kasibhatia, Anant
مشخصات نشر	: چگونه در تحصیلات برترین شوم؟ مؤلف آنانت کاسبهاتیا؛ مترجم علی مهدی پور.
مشخصات ظاهری	: رفسنجان: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی رفسنجان، انتشارات، ۱۴۰۴.
شابک	: ۱۶۰ ص:، مصور، جدول.
وضعیت فهرست نویسی	: 978-622-88954-1-3
یادداشت	: قیفا
یادداشت	: عنوان اصلی: How to become a top student: a comprehensive book of powerfull study techniques to score AS.
یادداشت	: چاپ سوم.
موضوع	: چاپ قبلی: انتشارات دارکوب، ۱۳۸۹
	: مطالعه و فراگیری- برنامه ریزی
	: Study skills- Planning
	: حافظه - تقویت
	: Mnemonics
شناسه افزوده	: مهدی پور، علی، ۱۳۴۶ - مترجم
شناسه افزوده	: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی رفسنجان، انتشارات
رده بندی کنگره	: LB۱۰۲۹
رده بندی دیویی	: ۳۷۱/۳۰۲۸۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۰۳۲۵۳۷۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: قیفا
تاریخ درخواست	: ۱۴۰۴/۰۹/۱۹
تاریخ پاسنگویی	:
کد پیگیری	: 10340281

نام کتاب: چگونه در تحصیلات برترین شویم؟

نویسنده: آنانت کاسی باتیا

مترجم: دکتر علی مهدی پور

ناشر: دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان

نویت چاپ: سوم

سال چاپ: ۱۴۰۴

تیراژ: ۱۰۰

قیمت:

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۸۹۵۴-۱-۳

تقدیم به:

روح پاک پدر و مادر عزیزم، همسر ارجمندم،
دخترم پرواز، و آنان که می خواهند برترین باشند

.

ت مطالب	صفحه
۱ - مقدمه نویسنده	۹
۲ - هفت دام مطالعه	۱۴
۳ - عدم وجود سیستم سازمان دهی شده برای مطالعه (دام اول)	۱۸
۴ - علاقه نداشتن به مطالعه (دام دوم)	۲۱
۵ - فاکتور ترس (دام سوم)	۲۲
۶ - عدم تمرکز (دام چهارم)	۲۴
۷ - مطالعه = درد / استرس (دام پنجم)	۲۶
۸ - مدیریت بد زمان (دام ششم)	۳۱
۹ - حفظ کردن ضعیف (دام هفتم)	۳۵
روش های مطالعه، (نگاه کلی)	۴۲
هفت عادت فکری	۴۹
۱ - صرف زمان (عادت فکری اول)	۵۰

۵۹ ۲- استراتژی زمان (عادت فکری دوم)

۶۵ مل شدن (عادت فکری سوم)

۷۵ ۴- برنامه بازیابی (عادت فکری چهارم)

۸۳ ۵- برنامه ی زمانی (عادت فکری پنجم)

۹۱ ۶- قورباغه را قورت بده (عادت فکری ششم)

۱۰۰ ۷- دایره ی کنترل (عادت فکری هفتم)

۱۰۶ **هفت عادت عملی**

۱۰۸ ۱- راه مایکرو سافت (عادت عملی اول)

۱۱۴ ۲- بر چسب (عادت عملی دوم)

۱۲۰ ۳- نشان گذاری کتاب (عادت عملی سوم)

۱۲۴ ۴- بخوان - به یاد آور (عادت عملی چهارم)

۱۳۲ ۵- استراحت در یاد گیری (عادت عملی پنجم)

۱۴۰ ۶- تکنیک مداد (عادت عملی ششم)

۱۴۴ ۷- مقاومت در برابر وسوسه ها (عادت عملی هفتم)

مقدمه ی مترجم

با نام خدایی که رحمان و رحیم است، حمد است و ستایش، مخصوص خداوند دو عالم، رحمان و رحیم است، مالک روز جزا هست، فقط ما بپرستیم خدا را و مدد از او بخواهیم و بخواهیم که ما را به ره راست کشاند، ره آنان که خوش از نعمت اویند، نه ره آنکه شده رانده ز درگاه خداوند و نه ضالین.

"وقتی که در آئینه ها خود را تماشا می کنم

باور ندارم کاین منم، از ترس حاشا می کنم"

"بیگانه ای از جنس خاک، بی رنگ و رو چون خاک پاک

سر بر زمین می سایم و آنکه تماشا می کنم"

بر آستان مقدس الهی سر تعظیم فرود آورده و ستایش می کنم که نعمت سلامتی را نصیب کرده است. شاکر آن خدای مهربانی هستم که تاکنون شرف حضور در محضرش و محضر بندگان خویش و زندگی در بهترین قسمت از کره ی خاکی یعنی قلب جهان "ایران عزیز"، را به این حقیر ارزانی داشته است. با رکورددار ملی حافظه ی برتر کشور هند (مؤلف این کتاب: باتیا) آشنا شدم و از قدرت حافظه ی ستودنی وی متحیر ماندم و از خدایی که خالق این همه زیبایی و شکوه است تشکر کردم، ایشان کتابش را به من هدیه داد و رمز موفقیت خود در داشتن آن حافظه ی عجیب را، در این کتاب و استفاده از تکنیک های مطالعه ی موجود در آن ابراز کرد و من بر آن شدم که برای چندمین بار دست به قلم

برده و ترجمه ای دست و پا شکسته انجام دهم و این کتاب را برای **سومین بار** به رشته تحریر در آورم، که شاید رهگشای عزیزان دانشجو و دانش آموزانی باشد که دوست دارند تا دانشجو یا دانش آموز ممتاز دانشگاه یا محل تحصیل خود شوند. امیدم این است که قدمی ناچیز در این مسیر روشن بر داشته باشم.

از خوانندگان شریف این کتاب تقاضا دارم که ایرادهای موجود را به آدرس الکترونیکی ذیل ارسال نمایند تا به حول و قوه ی الهی، در چاپ های بعدی اصلاح شود.

از همسر گرامیم سرکار خانم دکتر فرزانه بنی نجار مدیر محترم چاپ صد برگ رفسنجان که طراحی جلد کتاب را به بهترین نحو انجام دادند. کمال تشکر و سپاسگزاری را دارم.

دکتر علی مهدی پور

mehdipour312@yahoo.com

مقدمه ی مولف

بر خود واجب می دانم که به دو دلیل به شما تبریک بگویم، دلیل اول این که ، شما دوست دارید که دانش آموز یا دانشجوی ممتاز مدرسه یا دانشگاهتان شوید، و دلیل دوم این که، فقط رؤیا پرداز نیستید و این کتاب را انتخاب کرده اید تا آرزویتان را به حقیقت تبدیل کنید.

لازم نمی دانم که بارها تاکید کنم نقطه ی آغاز موفقیت داشتن آرزوست. به رغم این واقعیت باید این زنگ هشدار را نیز گوش کنیم که عده ی زیادی واقعا آرزو دارند که در اوج باشند اما فقط تعداد اندکی نظیر شما، هر کاری را انجام می دهند تا مطمئن شوند که آرزوهایشان به واقعیت تبدیل شود.

آیا هرگز متعجب نشده اید که چرا فقط آرزوها و رؤیاهای تعداد اندکی از مردم به واقعیت تبدیل می شود؟ آیا فقط داشتن آرزو به تنهایی کافیه؟ اگر فقط داشتن آرزو کافیه، هر کسی که آرزو داشت، دانشجوی ممتاز می شد. شما می دانید که این کافی نیست. کاملا واضح است که فقط آرزو کردن کافی نیست. شما چه چیزی نیاز دارید؟ آیا سوزاندن آرزوست؟

خوب، ممکن است که پرسید، فرق آرزو با "سوختن آرزو" چیست؟ خیلی ساده است. این تفاوت، تفاوت دانش آموز ممتاز و دانش آموز غیر ممتاز است. اگر با یک دانش آموز ممتاز صحبت کرده باشید، قطعاً فهمیده اید آرزو سوزی چیست. افرادی که امیدشان را از دست داده اند برای انجام امورشان ناامید هستند و کاری انجام نمی دهند. اما دانش آموزان ممتاز تنبل نیستند و منتظر نمی مانند

که معجزه ای رخ دهد، آنها می دانند که باید فعالیت زیادی کنند تا رؤیاهایشان به واقعیت تبدیل شود و آنقدر فعالیت می کنند که مطمئن شوند که به آرزوهایشان می رسند.

آیا فرد ناامیدی را دیده اید که دانش آموز ممتاز شده باشد؟ اگر بلی، این خیلی عالیست! این کتاب پله های ترقی شما در مسیر تبدیل شدن به یک دانشجوی ممتاز را یاد می دهد. اجازه دهید بگوییم که دانش آموز ممتاز شدن اصلا مشکل نیست. واضح است که امکان ممتاز شدن شما وجود دارد، به شرط این که از روش های اصولی مطالعه استفاده کنید و عادات قبلی را پایمال کنید.

پس گذشته ی من چی؟

اخیرا، وقتی که در حال ملاقات با دانش آموزان بودم، دانش آموزی پیش من آمد و گفت، "من فکر می کنم که واقعا هرگز نمی توانم دانش آموز ممتازی شوم". از این طرز فکر بد بینانه شوکه شدم و از او خواش کردم که بگوید "چه چیزی باعث شده است که این نتیجه گیری عجیب و غریب را داشته باشد؟". جوابش این بود: عملکرد من در امتحانات گذشته ام اصلا رضایت بخش نبوده است و به ندرت نمره های الف گرفته ام. من قبل و بعد از امتحاناتم وقت خیلی زیادی صرف مطالعه می کنم، اما انگار هیچ کاری نکرده ام و از عملکرد ضعیفم کلافه ام. آیا شما فکر می کنید که می توانم دانش آموزی ممتاز شوم؟

من بلافاصله مشکلش را فهمیدم. من فکر می کنم که خبرهای خوشی برای شما دارم. بدون توجه به این که در مطالعاتتان چگونه بوده اید، می توانید واقعا

یک دانش آموز ممتاز شوید. ممکن است که تا به حال جزو ده دانش آموز برتر کلاستان نبوده اید، اما این بدان معنی نیست که هرگز جزو ده نفر برتر کلاس یا حتی ده نفر برتر مدرسه تان نشوید. اگر عملکرد شما تاکنون ضعیف بوده است عمدتاً به خاطر تکنیک های ضعیفی است که برای مطالعه کردن بکار می گرفته اید. تکنیک های مطالعه تان را عوض کنید تا نتایج خود را تغییر دهید.

لطفاً به یاد داشته باشید که تمام افراد موفق به جای سرزنش کردن اشتباهات گذشته از آن اشتباهات درس گرفته اند. در مورد اختراع لامپ الکتریکی توسط توماس آلوا ادیسون داستانی هست. قبل از این که او لامپ را اختراع کند بارها افتاده بود و موفقیتی در کارش نبود. آیا شما فکر می کنید که او هرگز به این فکر کرده بود که "من بارها افتاده ام، و هرگز نتیجه ای نمی گیرم. من واقعاً فکر می کنم که اصلاً کارم پیش نمی رود و هرگز نمی توانم لامپ الکتریکی را اختراع کنم". هرگز. او فقط از اشتباهات گذشته اش درس گرفت، پیش رفت، و به آرزویش رسید.

از موفقیت افراد اطراف خودتان یاد بگیرید، شرح زندگی آنها را بخوانید. به این واقعیت خواهید رسید که "هیچ چیزی غیر ممکن نیست". دانش آموز ممتاز شدن ممکن است، و این کتاب به شما می گوید که چگونه به رؤیاهایتان برسید.

حتی اگر تاکنون هیچ کاری برای ترقی رتبه ی خود انجام نداده اید، نگران نباشید. مدت ها قبل من به عبارتی بسیار زیبا برخورد کردم که مطمئن هستم این عبارت انگیزه ی زیادی به شما خواهد داد.

امروز اولین روز باقیمانده ی زندگی شماست.

از این که تاکنون کاری انجام نداده اید احساس بدی نداشته باشید. فکر کنید که امروز اولین روز زندگی شماست. اشتباهات گذشته ی خود را نشمرید و روی آینده متمرکز شوید و خود را متعهد نمائید که وقف به حقیقت پیوستن رؤیاهایتان شوید.

پس آینده ی من چی؟

اگر تکنیک های ذکر شده در این کتاب را استفاده کنید، به شما اطمینان می دهم که آینده ی فوق العاده ای خواهید داشت. تمام رؤیاهای شما در باره ی دانش آموز ممتاز شدن خیلی زود به واقعیت تبدیل می شود. دلیل اطمینان قلبی من از گفتن این جمله، بازخوردی است که من از هزاران دانش آموزی که قبلا از این تکنیک ها استفاده کرده اند، گرفته ام.

نتایج اولین هفته ی خود را خواهید دید. هر زمان که تکنیکی را استفاده کنید در می یابید که یاد گرفتن ساده و نوعی سرگرمیست، و خواهید فهمید که طرز نگرش تان به مطالعه و یادگیری برای همیشه عوض می شود. خواهید دید که پدر و مادر و معلمین به خاطر درگیری در مطالعات و علاقمندیتان به درس از

شما قدردانی می کنند. بهترین چیزی که اتفاق خواهد افتاد این است که احساس خیلی عالی دارید که خودتان را تغییر داده اید.

من داستان موفقیت هزاران دانش آموز که تجربیاتی داشته اند را در پاراگراف قبلی نوشته ام و آرزوی بهترین ها را در سفرتان بسوی ممتاز شدن دارم.

سفر را شروع کنید!.

باتیا

هفت دام مطالعه

جشن در جزیره

سالها پیش چهار تا دوست که همگی یکدیگر را شدیداً دوست داشتند و مثل یک گروه با هم کار می کردند، تصمیم گرفتند که سفری کوتاه به جزیره ای در نزدیکی محل زندگی شان داشته باشند و در آن جزیره مراسم ده سالگی دوستی شان را با هم جشن بگیرند. تمام آنها موافقت کردند و قایقی کرایه کردند، مقدار زیادی غذا، نوشیدنی و وسایل بازی هم با خود بردند، همگی از داشتن مهمانی در جزیره هیجان زده بودند.

دو ساعتی طول کشید تا با پارو زدن به جزیره رسیدند. هر چهار نفر از قایق بیرون پریدند و شروع به فریاد و جیغ های همراه با شادی کردند. تمام طول روز را به فوتبال و والیبال ساحلی پرداختند. غذاهای خوبی خوردند و شب هنگام مقادیر زیادی نوشیدنی سر کشیدند. آنها وقت زیادی برای چرت زدن نداشتند.

زمانی که بیدار شدند، دیدند که صبح زود است و شروع به صحبت کردن در مورد اوقات خوششان کردند. بخاطر نوشیدنی هایی که مصرف کرده بودند، همه چیز در اطرافشان مه آلود بنظر می رسید. لذا تصمیم گرفتند که به خانه هایشان برگردند. به داخل قایق رفتند و شروع به پارو زدن کردند و پس از دو ساعت پارو زدن ممتد هنوز نمی توانستند جزیره ی محل زندگیشان را ببینند و متعجب شدند که چرا پس از اینهمه زمان طولانی پارو زدن هنوز به جزیره ی اصلی خودشان نرسیده اند.

پس از پارو زدنهای بیشتر، زمانی که اثر نوشیدنی ها از ذهنشان خارج شد تازه متوجه شدند که قایقشان را به یک دکل بسته اند، و با خود گفتند که ما چقدر احمق هستیم که قایق را باز نکرده ایم.

خوب، در راه بازگشت طولانی چه اتفاقی برای این چهار نفر افتاد، و از این داستان چه درسی می توان گرفت؟

تعداد زیادی از دانش آموزان مثل این چهار نفری هستند که در قایق بودند. یعنی زیاد کار می کنند، مطالعه می کنند، کلاس های تقویتی می روند، اما با کمال تعجب هرگز به اوج نمی رسند. درست مانند آن چهار نفر که در قایق بودند این دانش آموزان هم نمی بینند که چه چیزی آنها را عقب نگه داشته است. آنها باز هم کار می کنند و امیدشان به این است که آن کاری را که انجام می دهند درست است و در رؤیای یک روز شیرین می مانند که، آری، روزی دانش آموز ممتاز خواهند شد.

از این داستان چه پیامی می گیریم؟ قبل از اینکه قسمت های بعدی را بخوانید در مورد این موضوع فکر کنید. خوب، به نظر من پیام این است: اگر می خواهید که موفق بوده و پیش بروید، نیاز دارید که بدانید چه چیزی شما را عقب نگه داشته است. اگر متوجه شدید که چه فاکتورهایی سبب عقب نگه داشته شدن شما شده است، خواهید توانست که با کارهایی که انجام خواهید داد بعضی از این فاکتورها را از زندگی خود حذف کنید، که اگر چنین کنید رفتن به جلو و رسیدن به هدف بسیار آسان خواهد شد.

درک فاصله ها

به تصویر ۱ نگاه کنید :

دانشجوی ممتاز

شما

تصویر ۱

در این تصویر، من می دانم که شما دوست دارید با سفری کوتاه از جعبه ی پایین به جعبه ای که در قله قرار دارد برسید. اما، آیا به این توجه دارید که فاصله ی بسیار زیادی بین شما (جعبه ی پایین) و دانشجوی ممتاز (جعبه ی بالا) وجود دارد؟ اگر می خواهید که این سفر را انجام دهید، لازم است که در وهله ی اول بدانید که این فاصله در اثر چه چیزی ایجاد شده است. ناگهان متوجه می شوید که چه دام هایی در مسیر سفر وجود دارد، و بعداً با استفاده از تکنیک های بسیار قدرتمندی بین این فاصله ها پل بزنید.

هفت دام سر راه دانش آموز

پس از مذاکره با هزاران دانش آموز در ده سال گذشته، اکنون مهمترین دام های پیش روی دانش آموزان را می دانیم. من مطمئن هستم که شما نیز بعضی از این مشکلات را دارید (حداقل بعضی از این مشکلات را). حال اجازه دهید که بدانیم این دام ها چه هستند.

دام اول

عدم وجود یک سیستم سازماندهی شده برای مطالعه

اگر من از شما خواهم کنم که بگویید آیا شما سیستم مطالعه برنامه ریزی شده ای دارید، پاسخ شما چیست؟ زمانی که برای امتحانات مطالعه می کنید، از چه سیستمی استفاده می کنید؟

بیشتر دانش آموزان می گویند که فقط یک روش مطالعه دارند. که به این روش مطالعه "یاد گیری عادی" گفته می شود. بعضی افراد این روش را با شتاب یاد گرفتن می گویند. آیا با استفاده از این روش می توانید اطلاعات فراگرفته شده را برای طولانی مدت در مغز خود نگه دارید؟

تمام دانش آموزان می دانند که برای امتحانات خود "چه چیزی را بخوانند". اما تعداد زیادی از آنان نمی دانند که "چگونه بخوانند". اگر شما پاسخ این سؤال را بدانید که "چگونه بخوانید؟"، می توانید سرعت یادگیری خود را شتاب دهید.

اجازه دهید تا موقعیتی را که تمام دانش آموزان در زندگی شان با آن روبرو هستند را شرح بدهم.

اجازه دهید که بگویم، فردا شما امتحان دارید. بعضی از سؤالات مهم را از متن کتاب خود شناسایی کرده اید، و می خواهید که آنها را بطور کامل یاد بگیرید. از آنجا که هیچ روش مطالعه دیگری را نمی دانید به شیوه ی " با شتاب یاد گیری " متوسل می شوید. پس از یک شب بیداری، احساس خواهید کرد که تمام پاسخ ها را یاد گرفته اید. در این حال این ترس را نیز دارید که، آیا چیزهای زیادی را که یاد گرفته اید، مغزتان قادر خواهد بود که تا سالن امتحان آنها را در ذهنتان نگه دارد. مغزتان شروع به دوران می کند و شروع به التماس و دعا به درگاه خدا می کنید که اطلاعات موجود در مغزتان لااقل تا پایان امتحان به هم نریزد!

وارد جلسه امتحان می شوید و برگه ی سؤالات را بر می دارید، و جواب سؤالات را یکی به یکی می نویسید، ناگهان به این سؤال بر می خورید که پاسخ ها را فقط همین صبح خوانده اید. و همچنین تجربه ی " با شتاب خواندن " را به خاطر می آورید، متأسفانه فقط آن تجربه را بخاطر می آورید نه پاسخ را. به فکر کمک گرفتن در اطرافتان می افتید. دوستان اولین لغت مربوط به پاسخ را به شما می رسانند، و شما مثل یک جادو تمام پاسخ را به یاد می آورید و تمام پاسخ را خواهید نوشت.

به سؤال بعدی می رسید، موقعیت مشابهی خواهید داشت، و دوباره برای کمک گرفتن به اطرافتان نگاه می کنید. در این زمان دوستان شما را نه فقط با یک کلمه، که با چندین کلمه کمک می کند، اما با کمال تعجب، نمی توانید پاسخ

را به یاد بیاورید و به حال خودتان تأسف می خورید، که این تجربه ی عجیب و غریب را دارید و فکر می کنید که به یاد آوردن پاسخ غیر ممکن است، از سالن امتحان خارج می شوید، پایین پله ها می نشینید و ناگهان پاسخ را به یاد می آورید.

آیا این برای شما رخ داده است؟ من صد در صد مطمئن هستم که این اتفاق بارها پیش آمده است. آیا این ناشی از یادگیری عاداتی نیست، و آیا ناشی از این نیست که سیستم یادگیری سازماندهی شده ای ندارید، و سؤال من از شما این است که:

آیا می توانید در تمام طول دوران دانش آموزیتان بر اساس " یادگیری عاداتی" عمل کنید؟

یا فکر می کنید که باید یک سیستم یادگیری سازماندهی شده کشف کنید؟ اعتقاد من این است که شما دوست دارید از یک سیستم یادگیری سازماندهی شده ای استفاده کنید که هرگز شما را با مشکل مواجه نکند و هرگز شرمسار و خجالت زده تان نکند و حتی خواستار این هستید که در زندگی خودتان نیز با اطمینان کامل از آن استفاده کنید.

دام دوم

علاقه نداشتن به مطالعه

در زندگی یک دانش آموز علاقه داشتن به مطالعه نقش حیاتی دارد. اگر به گزارش پیشرفت تحصیلی خود نگاه کنید در می یابید که بهترین نمره ها را در آن موضوعاتی بدست آورده اید که به آنها علاقه ی بیشتری داشته اید، و همچنین کمترین نمره ها را در موضوعاتی بدست آورده اید که آن موضوعات برای شما جذاییتی نداشته اند.

اگر از شما سؤال کنم که قانون دوم نیوتن در مورد حرکت چیست، آیا می توانید پاسخ دهید؟ آیا مطمئن هستید که تمام پاسخ را بطور کامل به یاد می آورید؟ آیا می توانید شرط هزار دلار ببندید که پاسختان صددرصد درست است؟

درست، حال به سؤالات دیگری نگاه می کنیم:

تعداد گل های ستاره ی فوتبال مورد علاقه ی شما چند تاست؟

روز تولد ستاره ی سینمایی مورد علاقه ی شما چه روزی است؟

من فکر می کنم که پاسخ این سؤالات را به خوبی می دهید. آیا همیشه سعیتان بر این بوده است که پاسخ این سؤالات را به خاطر بسپارید؟ علیرغم این که کوششی برای این به خاطر سپاری ها نداشته اید، پس چگونه است که پاسخ این سؤالات را می دانید؟

از طرف دیگر قانون دوم نیوتن در مورد حرکت را به خاطر سپرده اید ولی علیرغم آن به خاطر سپردن ها، در یاد آوری پاسخ مشکل دارید. فکر می کنید چرا؟

جواب **علاقه** است! شما به ستاره ی فیلم دلخواهتان نسبت به نیوتن علاقه ی بیشتری دارید، و این کاملاً واضح است که اگر بخواهید نمرات بهتری داشته باشید، باید علاقه ی خود را نسبت به موضوعات مختلف زیاد کنید. اگر می خواهید که دانش آموز ممتازی باشید بایستی در تمام موضوعات به خوبی عمل کنید.

دام سوم

فاکتور ترس

در فصل امتحانات فاکتور ترس به شدت احساس می شود. تمام دانش آموزان تحت تأثیر این فاکتور قرار می گیرند. اگر در خود فرو روید که، چرا ترس دارید، خیلی یاد خواهید گرفت.

ترس از افتادن از درس بدترین ترسی است که هر شخصی می تواند داشته باشد. ترس از کم آوردن یا افتادن، ناشی از نقص و عدم آمادگی است. دانش آموزی که برای امتحان به خوبی آماده شده است، هیچ دلیلی برای هیچ ترسی ندارد.

یکی از چیزهایی که مانع پیشرفت دانش آموز می شود ترس است. من می دانم که بعضی از دانش آموزان گاهی قبل از امتحان بطور ناگهانی دچار تب می شوند. تا صبح روز امتحان حالشان خوب است، در روز امتحان بطرز عجیبی

دچار تب، درد معده، سر درد و ... می شوند. و بعضی دانش آموزان تا آنجا پیش می روند که حاضر نیستند سر جلسه ی امتحان بنشینند.

اگر دلیل این اتفاق را آنالیز کنید، خواهید دید که دلیلش ترس است. دانش آموز خیلی زود از این دام رها می شود. فاکتور ترس در سطوح مختلفی عمل می کند که بعضی از آنها در اینجا لیست شده است:

قبل از امتحانات

ترس از این که نخواهید توانست در زمان ممکنه مطالب را تمام کنید.

ترس از این که مغزتان دچار سردرگمی شود.

ترس از این که ممکن است نتوانید پاسخ ها را تا زمان امتحان در ذهنتان نگه دارید.

در زمان امتحانات

ترس از این که پاسخ ها را در جلسه ی امتحان فراموش کنید.

ترس از این که برای سؤالاتی که خواهد آمد آمادگی نداشته باشید.

ترس از این که پاسخ سؤالات را غلط بنویسید.

بعد از امتحانات

ترس از این که نکات بسیار مهمی را در زمان نوشتن پاسخ ها نوشته باشید.

ترس از این که فرمول ها را غلط نوشته باشید.

ترس از نتایج.

بدین منظور که دانش آموزی ممتاز شوید، ترس را از زندگی خود خارج کنید. در زمانی که متولد شده اید هیچ ترسی نداشته اید و این بدان معناست که ، اگر بخواهید می توانید ترس را حذف کنید.

دام چهارم

عدم تمرکز

اولین چیزی که تمام والدین می گویند این است "بچه ی من نمی تواند تمرکز کند". من مطمئن هستم که حتی شما موافقید که عدم تمرکز یکی از بزرگترین دامهایی است که احتمال دارد هر کسی در آن گرفتار شود. توانایی تمرکز کردن نه تنها در زندگی دانش آموزی، بلکه برای تمام طول زندگی بسیار مهم و حیاتی است. دانش آموزانی که در مطالعاتشان تمرکز دارند، خیلی راحت به موفقیت نایل می شوند.

فاکتورهای زیادی بر عدم تمرکز دخیل هستند که بعضی از آنها داخلی و بعضی دیگر خارجی می باشند. بعضی از این فاکتورها را می توان کنترل کرد، در صورتیکه بعضی شان هرگز قابل کنترل نمی باشند.

فکر مثل یک میمون است، درست مثل یک میمون که از یک شاخه به شاخه ی دیگری می پرد، فکر شما هم از موضوعی به موضوع دیگر می پرد

احساس بدی پیدا می کند که چه اتفاقی افتاده است و سعی می کند که تمرکز کند، ولی در عرض چند دقیقه باز هم به سراغ عمل دلخواهش، یعنی نگاه کردن به سقف می رود.

در اینجا سناریوی دیگری را بررسی می کنیم: شما در کلاس درس هستید و معلم در حال بحث کردن در مورد موضوع جالبی مثل "سرعت یک موشک" است. شما واقعا فکر می کنید که این موضوع، موضوع جالبی است. به نظر می رسد که موضوع جالبی باشد، اما فقط برای چند دقیقه جالب است. ناگهان فکر تان منحرف می شود. فکر تان، شما را به آتش بازی های مراسم سال نو می برد، و به یاد می آورید که چه تعدادی موشک بالا رفته و مناظر زیبایی را خلق کرده است. در واقع فکر شما به سوی موضوع دیگری پریده است، با تعجب می گوئید که این موشک ها تا چه اندازه به موشک واقعی شباهت دارد. شما تصور می کنید که در حال رفتن به کره ی ماه هستید. بعد از آن که در کره ی ماه پیاده شدید، شروع به قدم زدن می کنید، اما قادر نیستید که قدم بزنید. شما در حال لاف زدن هستید که روی سطح کره ی ماه هستید، سپس فکرتان به داخل موضوع دیگری پرش می کند و به یک برنامه ی تلویزیونی فکر می کنید که قبلا دیده بودید در آنجا یک مرد بیش از چهل مرتبه روی یک شبکه می پریده

است و رکورد گینس بر جای می گذاشته است. ناگهان صدای زنگ مدرسه را می شنوید.

شما با من موافقت می کنید، من در حال اغراق گویی نبودم. این مسئله بارها برای همه ی ما پیش آمده است. اگر می خواهید که دانش آموزی ممتاز شوید به راحتی نمی توانید تمام تصورات و رؤیاهای خود را با شیوه ی فوق بدست آورید. اگر وقت بگذارید و تلاش کنید که همین دام را حذف کنید، دو یا سه دام دیگر را حذف خواهید کرد. بنا بر این واجب است که هر چه سریع تر از این دام رها شوید.

دام پنجم

مطالعه = درد / استرس

بیش از ۹۵٪ از دانش آموزان تحت تأثیر این دام کلاسیک بوده اند. اغلب دانش آموزانی که من با آنها صحبت کرده ام همیشه فکر می کنند که مطالعه کردن فعالیتی درد آور است. اگر فکر کنید که تمام آن موضوعاتی را که در طول دوره ی دانش آموزی باید بیاموزید همراه با درد است، این موضوع خسارت زیادی به شما وارد خواهد کرد.

اگر احساسات این باشد که مطالعه فعالیتی پر استرس است، لطفاً از قبل بدانید که جاده ی پیش روی شما پر از سرعت گیر است، و لذا بایستی طرز فکرتان را

عوض کنید. حال یک مثال را ببینید که چگونه بعضی عقاید روش یادگیری شما را تحت تأثیر قرار می دهد.

عقیده ی اول: یادگیری = استرس

اگر شما این عقیده را دارید، که یادگیری با استرس برابر است، خواهید دید که یادگیری مشکل خواهد شد. انجام هر کار سختی خلق شما را خراب می کند. اگر یادگیری را با خلق و خوی بد ادامه دهید، تبدیل به پروسه ای ملال انگیز و درد آور خواهد شد و به زودی مشاهده خواهید کرد که علاقه ی شما به یادگیری کم شده است و این کاهش علاقه باعث نتایج ضعیف خواهد شد. منظره ی گزارش تحصیلی تان، لبخند را از چهره ی شما خواهد برد. از آنجا که چیز زیادی یاد نگرفته اید، لذا میزان دانش شما کم خواهد بود. زیرا فکر می کنید که در هر صورت کار مشکلی دارید و خواستار این هستید که از هر فرصت یادگیری به دور بمانید. خوب، به همین جا ختم نمی شود، و به آن اعتقاد شما که یادگیری، فعالیتی پر استرس است، نیروی تازه ای می بخشد و لذا فشار زیادی روی شما وارد خواهد شد.

اگر والدین شما، شما را برای مطالعه کردن بی حوصله نمایند، باعث می شود که عقیده ی فوق را داشته باشید. از آنجا که یادگیری، فشار است، معمولاً خودتان به سراغ مطالعه نمی روید و خواهان این هستید که درگیر فعالیتهایی شوید که احساس می کنید استرس زا نیستند. می خواهید که بازی کنید،

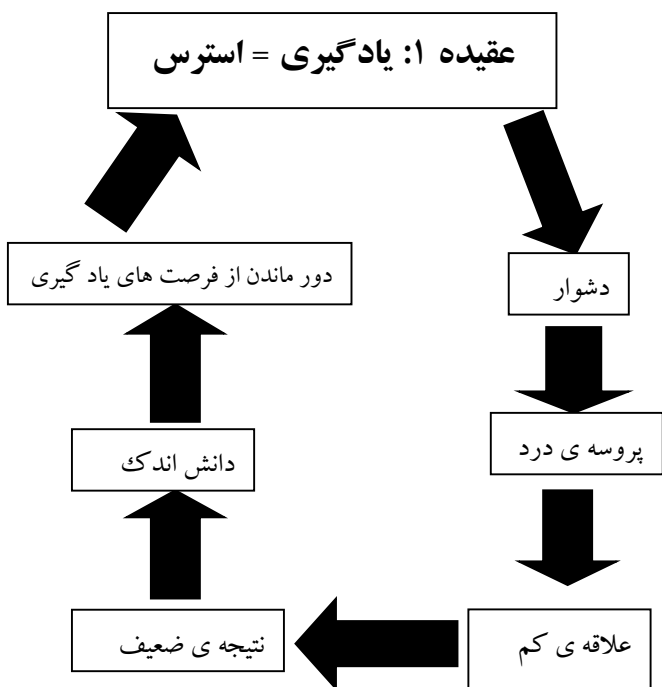
تلویزیون تماشا کنید، با یک دوست صحبت کنید و..... و تا زمانی که کسی شما را وادار نکند هرگز کتابی را باز نخواهید کرد.

آیا فکر می کنید که با این طرز فکر می توانید دانش آموزی ممتاز شوید؟ اگر خواهان این هستید که دانش آموزی ممتاز شوید باید به مطالعه به عنوان سرگرمی و فعالیتی لذت بخش نگاه کنید و این ما را به نوع دیگری از عقاید رهنمون می کند.

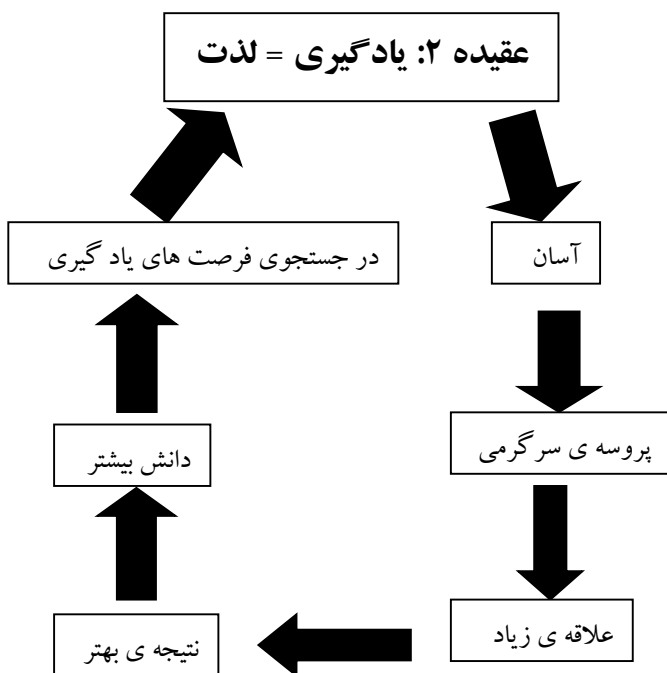
عقیده ی دوم: یادگیری = لذت

اگر عقیده ی دوم را دارید، خواهید دید که این عقیده باعث می شود تا به راحتی دانشجوی ممتاز شوید. به تصاویر ۲ و ۳ نگاه کنید کدام یک از این دو حالت، حالت شما را بیان می کند؟

ما در عصر اطلاعات زندگی می کنیم. اطلاعات اطراف ما با سرعت زیاد در حال افزایش است. تعداد مفاهیمی که در هر سال یاد می گیریم رو به افزایش است. آنچه که پدر بزرگ شما در دوران فارغ التحصیل شدن از دانشگاه یاد گرفته است، امروزه شما در دبیرستان یاد می گیرید، و بایستی آمادگی این را داشته باشید که از عهده ی "بمباران اطلاعاتی" بر آیید. آیا حاضر هستید؟



تصویر ۲



تصویر ۳

دام ششم

مدیریت بد زمان

اگر می خواهید که یک دانشجوی ممتاز شوید، مدیریت خوب زمان ضروری است. اکیدا توصیه شده است که، بایستی هر چه زودتر در زندگیتان متخصص هنر مدیریت زمان شوید، و هر چه بیشتر تأخیر کنید، بیشتر ضرر می کنید.

بایستی صدها بار این را شنیده باشید که هر شخصی در روی این سیاره در هر روز فقط ۲۴ ساعت زمان دارد. با این وجود بعضی افراد چیزی را در عرض یک روز بدست می آورند که بعضی دیگر در عرض یک ماه بدست می آورند. مدیریت خوب زمان، نه تنها در دوران زندگی دانش آموزی، بلکه در زندگی بزرگسالی شما هم بسیار مهم است. شما هرگز فرد موفقی را نخواهید یافت که نداند چگونه زمان را مدیریت کند.

شما همچنین این را شنیده اید که وقت برابر با پول است، و این دلیل خوبی است بر این که چرا شرکت های بزرگ مقادیر هنگفتی از پول خود را برای برنامه های آموزشی مدیریت زمان برای کارکنان هزینه می کنند. شرکت ها از اینکه این پول را خرج کنند بسیار خوشحال می شوند، چون آنها می دانند که اگر

کارکنان ارزش زمان را بدانند و بتوانند که زمان را بخوبی مدیریت کنند سود بیشتری نصیب شرکت خواهد شد.

در بازار داد و ستد، کسی که بتواند کارش را در زمان کوتاهتری انجام دهد همیشه ارجح است. من احساس می‌کنم که شما برای یادگیری مدیریت زمان در سن مناسبی قرار دارید، که اگر زود شروع کنید، در مسیر زندگی موفق تر خواهید شد. از طرف دیگر این موضوع را نیز در نظر بگیرید که، بعدها بهای بزرگی پرداخت خواهید کرد.

حال به یک سناریو می‌پردازیم: دو دانش آموز الف و ب در یک کلاس هستند ، مدرسه یکسانی دارند و همچنین موقعیتهای آموزشی و یادگیری یکسانی هم دارند. در یک روز دوشنبه معلم پروژه هایی را به این دو دانش آموز داد، که بایستی تا صبح جمعه آن پروژه ها را انجام داده و به معلم تحویل می‌دادند. برای کامل کردن این پروژه ها بایستی هر دو دانش آموز الف و ب متن کتاب ها را می‌خواندند، از اینترنت استفاده می‌کردند و به کتابخانه نیز سر می‌زدند.

چه حدس می‌زنید؟ صبح روز جمعه دانش آموز الف به معلم توضیح می‌دهد که علیرغم تلاش فراوان، او نتوانسته است پروژه را تکمیل کند و از معلم می‌خواهد که دو روز دیگر به وی زمان دهد تا پروژه را تکمیل کند. همچنین دانش آموز الف به معلم می‌گوید که به خاطر این پروژه نتوانسته است تکالیفی که سایر معلمان به او داده اند را انجام دهد.

خوب، برای دانش آموز ب چه اتفاقی افتاد؟ دانش آموز ب پروژه را تکمیل کرده و به معلم تحویل می‌دهد و همچنین خاطر نشان می‌کند که انجام این

پروژه اصلاً سخت نبود. نهایتاً او عبارتی را بیان می کند که دانش آموز الف آن را غیر ممکن می داند. دانش آموز ب به معلم می گوید که او چهار فیلم مورد علاقه اش را در سه روز گذشته تماشا کرده است و این دلیلی شده است که انجام تکلیفش طول بکشد و گرنه او می توانست پروژه اش را روز چهارشنبه هم تحویل بدهد.

عملکرد دانش آموزان الف و ب را چگونه شرح می دهید. جدا از هر چیز دیگری دانش آموز ب روش مدیریت زمان را بهتر از دانش آموز الف می داند. آیا هرگز توجه کرده اید که بعضی از دانش آموزان تمام وقت شان را صرف کارشان می کنند و زمانی که نزد شما می آیند زمان به سرعت می گذرد؟

من صدها دانش آموز را دیده ام که در ابتدای سال تحصیلی در ارتباط با درسشان بسیار "سرد" به نظر می رسند. فکر آنها این است که امتحانات یک بار در سال است و نباید از آغاز سال تحصیلی خودشان را به زحمت بیندازند. همان طور که آنها می گویند "زمان منتظر کسی نمی ماند". این دانش آموزان که تعدادشان هم زیاد است، در یافته اند که امتحانات در یک گوشه هستند و آنها هنوز در رابطه با درس و مطالعاتشان بسیار سرد هستند!

وقتی که به نزدیکی فصل امتحانات می رسند و حدود یک ماه قبل از امتحانات بسیاری از دانش آموزان وقت زیادی را صرف می کنند تا یک جدول زمانی خاص و ویژه ی امتحانات برای خود طراحی کنند، ولی خیلی زود در می یابند که نمی توانند از عهده آن بر آیند و جدول زمانی دیگری طراحی می کنند. هیچ کدام از برنامه های زمانی طراحی شده به انتها نمی رسد و در این زمان به این

واقعیت می رسند که نبایستی در ابتدای سال تحصیلی در رابطه با تحصیلشان "خیلی سرد" برخورد می کردند.

اگر شما می خواهید که از این دام بیرون بیایید بایستی در مورد "تقدم و تأخر" چیزهایی بدانید. باید بدانید که کدام تکلیفتان را اول و کدامیک را بعداً انجام دهید. همچنین باید بدانید که کدام یک از تکالیفتان را می توانید خودتان انجام دهید و در کدام یک از تکالیف به کمک دیگران نیاز دارید.

بایستی مطالعه کردن برای امتحانات پایانی را درست از آغاز سال تحصیلی شروع کنید، نه اینکه بگذارید یک ماه قبل از امتحانات درس بخوانید. اگر از آغاز سال تحصیلی در هر روز به طور ثابت چند ساعت مطالعه داشته باشید نتیجه اش خیلی بهتر از آن است که تمام دروس را در انتهای فصل فقط در چند روز بخوانید. فقط به خاطر داشته باشید که:

آهسته و پیوسته پیروز مسابقه می شوید

دام هفتم

حفظ کردن ضعیف

دام اول + دام دوم + دام سوم + دام چهارم + دام پنجم + دام ششم = دام هفتم

اگر در یکی از دام ها یا همه ی دام های اول تا ششم گرفتارید بطور اتوماتیک در دام هفتم نیز گرفتار خواهید بود.

بیشترین گله و شکایتی که من از والدین شنیده ام این است:

"بچه ی من باهوش است، سخت کوش است، خیلی وقت اختصاص می دهد، هر روز وقت زیادی را صرف درس خواندن می کند، بعد از درس خواندنش با سؤالاتی که از او می پرسم او را آزمایش می کنم و او به تمام سؤالات پاسخ می دهد. اما متأسفانه بعد از چند روز تمام آنچه را که یاد گرفته است فراموش می کند. او خیلی سریع یاد می گیرد و همچنین خیلی سریع فراموش می کند."

اگر والدین شما نیز بخواهند در باره ی شما صحبت کنند آنها نیز چیزهای یکسانی برای گفتن دارند؟ چرا افراد نمی توانند پاسخ ها را تا زمان امتحان به

ذهن بسپارند؟ چرا باید اینگونه باشد که در زمان نشستن در سالن امتحان، شما فقط باید دعا کنید که تمام چیزهایی را که خوانده اید به خاطر بیاورید؟

برای اینکه قادر شویم تا از این دام خارج شویم، بایستی مفهوم $3R$ حافظه را بفهمیم.

Registration (ثبت اطلاعات)

Retention (حفظ و نگهداری)

Recall (به یاد آوری)

Registration اولین قدم مطالعه است و معنی آن ذخیره سازی و ثبت اطلاعات در مغز می باشد. هر دانش آموزی روش خاص خودش را دارد. این کاملاً ضروری است که شما بدانید. روشهای خوب و بد Registration هم وجود دارد. اگر از روش های خوب استفاده کنید، قطعاً در راه درستی قدم گذاشته اید، و اگر از روش های بد استفاده کنید بعداً در دام هایی گرفتار خواهید شد.

یادگیری عادی یک روش بد Registration است. هر جا که سعی می کنید تا چیزی را یاد بگیرید، باید مطمئن شوید که این اطلاعات را در مغزتان بطور مناسب سازماندهی کرده اید، نه این که اطلاعات فقط در مغز شما انبار شود. در پروسه ی یادگیری، سازماندهی بیشتر، بهتر است، چون اطلاعاتی را که یاد گرفته اید، بهتر حفظ خواهید کرد.

گفته شده است که بیش از ۹۰٪ مشکلات حافظه مربوط به Registration نامناسب است. اولین باری که چیزی را یاد می گیرید، اگر وقت و انرژی زیادی بگذارید تا درست و مناسب یاد بگیرید، نیاز به بازبینی های نامحدود بعدی ندارید.

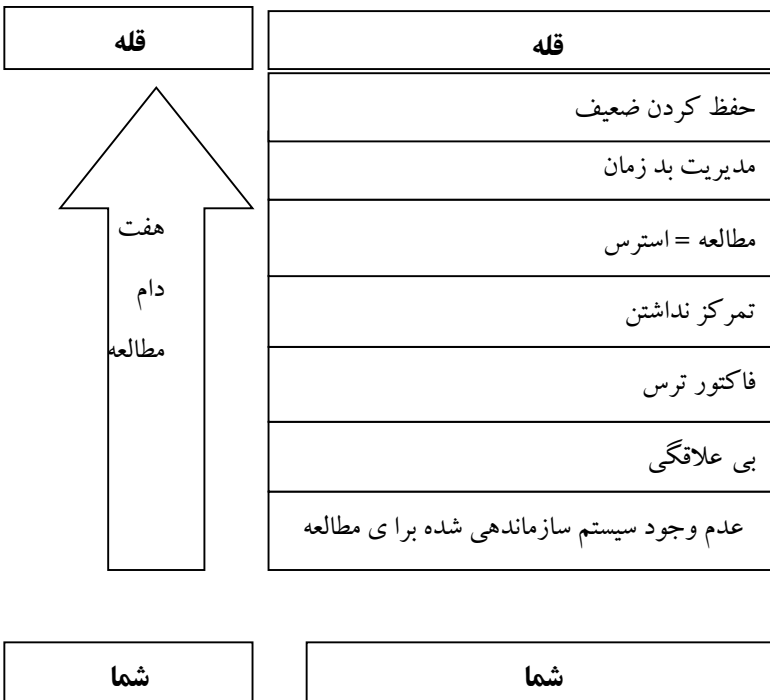
اجازه دهید که R بعدی را بررسی کنیم، که این R، حفظ و نگهداری اطلاعات یا Retention می باشد. Retention تست Registration است. اگر می خواهید بدانید آنچه را که Register کرده اید خوب ثبت شده است یا نه، بایستی Retention خود را تست کنید. آیا شما قادر هستید آنچه را که فرا گرفته اید برای مدتی طولانی حفظ و نگهداری کنید؟ آیا خود شما این را گفته اید، "خوب، من در گذشته این را یاد گرفته ام اما نمی توانم الان بدرستی به یاد آورم"؟. اگر بلی، لازم است که روش های Registration مناسب را یاد بگیرید.

حفظ و نگهداری اطلاعات، ارتباط مستقیم با Registration یا ثبت اطلاعات دارد

سومین R فراخوانی یا Recall وبه یاد آوری است. در واقع فراخوانی عبارت است از توانایی بیرون کشیدن اطلاعات از بانک حافظه است. شما می توانید فقط آن اطلاعاتی که خوب ثبت و حفظ کرده اید را فرا بخوانید و به یاد بیاورید. بنا بر این برای خروج از این دام لازم است که روش های مناسب Registration را استفاده کنید.

شما و دام ها

من فقط هفت دامي را که در مسیر سفر شما بسوی دانشجوی ممتاز شدن وجود دارد را شرح دادم. مقداری وقت بگذارید و ببینید که چه تعداد از این دام ها شما را تحت تأثیر خود قرار داده است. اگر تعداد دام هایی که در آن گرفتار هستید بیشتر باشند، بایستی با تلاش بیشتری کار کنید.



در این قسمت، اطلاعات مهمی راجع به چگونگی استفاده از این کتاب بدست می آورید. اگر این کتاب را مثل یک کتاب داستان یا رمان بخوانید، مطمئن باشید که چیز زیادی بدست نخواهید آورد. از فصل بعد شروع کنید. در معرض بعضی روش های مطالعه قرار می گیرید. فقط دانستن این نوع عادات مطالعه هرگز شما را به یک دانش آموز ممتاز تبدیل نمی کند، بلکه بایستی این عادات و روش های مطالعه را در مطالعاتتان بکار گیرید.

اگر تکنیک ها را بدانید، اما استفاده نکنید بهتر از آن دانش آموزی نیستید که این تکنیک ها را نمی داند. در زمان خواندن این کتاب وقت و انرژی خود را مثل یک سرمایه گزاری به حساب بیاورید. اگر این وقت و انرژی را به مانند سرمایه گزاری بدانید. قطعاً اگر به عملکردتان نگاه کنید، خواهید دید که نمره های بالاتر می گیرید، اطمینان قلبی بیشتری دارید، احساس بهتری از مطالعه کردن دارید و مورد تقدیر افراد زیادی از تمام افرادی که دور و برتان هستند، ائم از دوستان، خانواده و همین طور معلمین قرار خواهید گرفت.

اگر می خواهید که عایدی زیادی از این کتاب داشته باشید به موارد ذیل نیاز دارید:

طرح عملیاتی

کتاب تجربیات

طرح عملیاتی

این کتاب را یک پروژه بدانید. من مؤکدا سفارش می‌کنم، به محض اینکه تکنیکی را یاد گرفتید، بایستی بلافاصله در مطالعه بعدی آن را تمرین کرده و مورد استفاده قرار دهید.

برای هر کدام از تکنیک‌های ذکر شده در این کتاب یک طرح عملیاتی خواهید دید، که در بردارنده ی خلاصه ی تکنیک است و به شما شرح خواهد داد که برای به کار گیری این تکنیک چه مراحل را باید بگذرانید.

کتاب تجربیات

جایی که می‌خواهید در مورد تجربیات استفاده از تکنیک‌های مطالعه چیزی بنویسید، کتاب تجربیات است. اولین باری که یک تکنیک را استفاده می‌کنید چندین امکان وجود دارد:

- ممکن است که تکنیک را دوست نداشته باشید.
- ممکن است که تکنیک را خیلی زیاد دوست داشته باشید.
- ممکن است به این نتیجه برسید که مثل یک جادو عمل می‌کند.
- ممکن است به این نتیجه برسید که به نظر می‌رسد هیچ کاری نخواهد کرد.
- ممکن است به این نتیجه برسید که خیلی اضافی و متفرقه است.

اگر شما بنویسید که در زمان استفاده از یک تکنیک خاص چگونه احساسی داشته اید، در طولانی مدت کمک زیادی به شما خواهد کرد. پس از چهار یا پنج بار نوشتن تجربیات خود در مورد یک تکنیک، خواهید فهمید که آن تکنیک به درد شما خواهد خورد و مناسب حالتان خواهد بود یا خیر. این امکان وجود دارد که با استفاده از بعضی از تکنیک ها در اولین بار نتیجه ای نگیرید، اما در مرتبه ی سوم یا چهارم تمایل زیادی به آن پیدا کنید. از طرف دیگر این امکان نیز وجود دارد که استفاده از یک تکنیک خاص حتی برای اولین بار هم نتایج حیرت انگیزی برای شما داشته باشد.

لازم نیست که در زمان دانش آموزیتان تمام بازخوردهایی را که در هر مرتبه استفاده از یک تکنیک ایجاد می شود را بنویسید. فقط پنج بازخورد اول را بنویسید، که اگر اینها را ثبت کنید درک خیلی مناسبی را برای شما ایجاد خواهد کرد که یک تکنیک تا چه حد برایتان مناسب است.

اگر با یک طرح عملیاتی و یک کتاب تجربیات آماده هستید، ما هم آماده ایم تا به فصل روش های مطالعه برویم.

روش های مطالعه

نگاه کلی

شما و عادات شما

عادت چیست؟ اگر به فرهنگ لغت آمریکایی زبان انگلیسی رجوع کنید، این آن چیزی است که خواهید یافت:

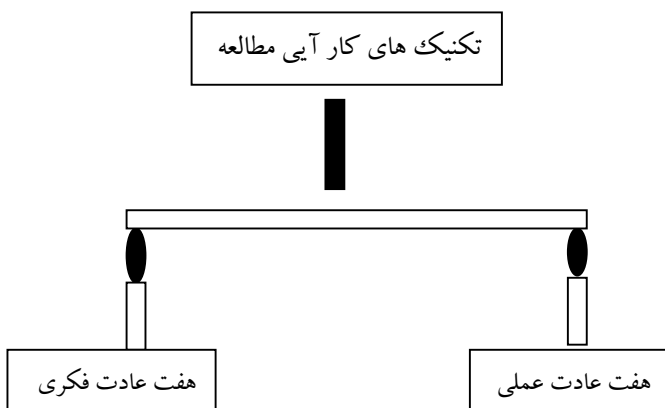
عادت: یک تکرار، غالبا با زمینه ی رفتاری نا خود آگاه که از طریق فرکانس های تکراری حاصل شده است.

مفهوم فوق را در ذهنتان نگه دارید. آیا فکر می کنید که مطالعه کردن عادت شماست؟ اگر والدین بایستی بطور مرتب مطالعه کردن را به شما یاد آوری کنند، معنی ساده اش این است که مطالعه کردن عادت شما نیست. بعضی از دانش آموزان مطالعه می کنند، چون باید مطالعه کنند، و مطالعاتشان درست قبل از امتحانات است!.

حال یک خبر خوش! روش های مطالعه ی خیلی ساده ای وجود دارد که نتیجه شان پیشرفت بیشتر شما نسبت به سایر دانش آموزان است. این را بدانید که روش های مطالعه ذکر شده در این کتاب برای هزاران دانش آموز مفید بوده است. اگر می خواهید که دانشجویی ممتاز شوید بایستی این تکنیک ها را مرتباً مرور کنید تا برای شما سرمشق شود، و بزودی خواهید دید که بدون اینکه متوجه

باشید، در حال استفاده کردن از این تکنیک ها هستید و آن زمان که بدین مرحله رسیدید هیچ چیزی نمی تواند شما را در راه رسیدن به هدفتان متوقف کند.

ما تمام تکنیک های مطالعه را به دو دسته تقسیم کرده ایم:



تصویر ۵

هفت عادت فکری

همانگونه که سرفصل مطلب بیان می کند، عاداتی که در این قسمت بررسی می شوند با روشی که شما در رابطه با مطالعه کردن فکر می کنید سر و کار دارند. این که عملکرد شما در امتحاناتتان چگونه است به طرز تلقی شما از مطالعه بستگی دارد. شما می توانید طرز تلقی خود را با فکر کردن در جهتی دیگر

عوض کنید. روش هایی که در این قسمت ذکر شده است، شما را قادر می- سازد که نگاهتان به مطالعه نگاهی مثبت باشد.

توجه به این نکته که بایستی هفت عادت فکر کردن را در تمام زمان ها (چه در حال مطالعه باشید یا نه) استفاده کنید خیلی مهم است. باید این تکنیک ها همیشه و در همه ی اوقات در عقبه ی ذهن شما در جریان باشند. با فکر کردن یک یا دو مرتبه ای سیستم ذهنی شما تغییر نمی کند، فقط با تکرار ثابت و مداوم این عادات می توانید سیستم ذهنی مثبتی در رابطه با مطالعه بدست آورید. به عبارت دیگر این هفت عادت بایستی قسمت صحیحی از زندگی شما باشد.

در عرض چند روز استفاده از این تکنیک ها، قادر خواهید بود که چیزهای خوب زیادی را در زندگی و همچنین جلسات مطالعه خودتان دریابید. در اینجا لیستی از عادات فکری و اینکه چگونه این عادات به شما کمک می کند وجود دارد.

هفت عادت فکری

شماره	نام عادت	فواید عادت
عادت اول	وقت گذاشتن، صرف وقت	تعهد، الزام
عادت دوم	استراتژی زمان	مدیریت زمان
عادت سوم	کامل شدن	غلبه بر ترس
عادت چهارم	جدول زمانی بازبینی	حفظ و نگهداری
عادت پنجم	برنامه زمانی	نظم و انضباط
عادت ششم	قورباغه را بخور	رعایت تقدم و تأخر
عادت هفتم	دایره ی کنترل	مدیریت استرس

هفت عادت عملی

تکنیک هایی که در این قسمت شرح داده شده است، بایستی در هر زمانی که شروع به مطالعه می کنید، مورد استفاده قرار گیرند. این تکنیک ها قدم های

عملی هستند و هر زمان که هر کدام از این تکنیک ها را مورد استفاده قرار می دهید ، نتیجه خواهید گرفت.

عادات فکری باید بصورت تمام وقت استفاده شوند، و عادات عملی فقط زمانی استفاده شود که کتاب ها در پیش روی شما ست. عادات فکری تولید احساسی مثبت از مطالعه می نماید و عادات عملی به شما کمک می کند که در امتحانات نمره های بهتری بگیرید.

در اینجا به هفت عادت عملی و فواید آنها مروری خواهیم داشت.

شماره	نام عادت	فواید عادت
عادت اول	راه مایکروسافت	آمادگی مغزی
عادت دوم	بر چسب	هدف گذاری مطالعه
عادت سوم	BOOK MARK (نشان گذاری کتاب)	طرز رفتار با فشار و استرس
عادت چهارم	بخوان و به یاد آور	دریافت و درک
عادت پنجم	استراحت در یادگیری	بهترین استفاده از زمان یادگیری
عادت ششم	تکنیک مداد	علاقه / تمرکز
عادت هفتم	استقامت در برابر وسوسه ها	حذف حواس پرتی

هفت عادت عملی

شما مایل هستید که چه بهایی پردازید؟

هیچ چیزی در زندگی رایگان به دست شما نمی رسد. باید آن را به دست آورید. خواه ماشین باشد، خواه خانه باشد یا یک کامپیوتر، باید بهای آن را پردازید. همچنین اگر خواسته باشید که دانشجویی ممتاز شوید، هرگز با رؤیا پردازی دانشجوی ممتاز نخواهید شد و باید بهای آن را پردازید، که در این مورد خاص پرداخت بها در قالب لغاتی مثل تعهد، وقت و روش و رفتار شما خواهد بود.

هر چه وقت بیشتری بگذارید و کوشش بیشتری کنید، و هر چه روش و رفتار و نگرش شما مثبت تر باشد از تکنیک های این کتاب سود بیشتری خواهید برد.

شما نمی خواهید دانش آموزی باشید که هیچ کوششی نمی کند و سعی در بهبود عملکرد خود ندارد و حدس می زند که احتمالاً نمره های خوبی کسب می کند. این دانش آموزان نمی دانند که هیچ بهایی را نپرداخته اند. از همه چیز بدتر این است که بعضی از مردم هنوز نمی دانند که باید بهایی پردازند.

سؤال این است: برای دانشجوی ممتاز شدن باید چه بهایی پردازید؟

جواب ساده است. فقط به خودتان متعهد شوید که تکنیک های ذکر شده در این کتاب را استفاده کنید، که در اینصورت رؤیای دانش آموز ممتاز شدن شما تبدیل به واقعیت خواهد شد.

هفت عادت فکری

عادت فکری اول

صرف زمان

آیا متعهد هستید؟

در هر روز چه مقدار از وقت خود را صرف مطالعه می کنید؟ زمانی که در مدرسه و آموزش از طریق معلم صرف می شود را نباید به حساب آورد. سؤال این است که وقت مطالعه آزادتان به چه میزان است؟ آیا پاسخ محکمی دارید؟ تعداد زیادی از دانش آموزانی که من این سؤال را از آنها پرسیدم، معمولاً پاسخی کلاسیک می دادند: "بستگی دارد"!

خوب، به چه چیزی بستگی دارد؟

اگر به طریقی متوجه شوید که فردا معلم فیزیک، کلاستان را با یک تست غافلگیر خواهد کرد، ممکن است که یک ساعتی را برای خواندن درس هایی که معلم به شما آموخته است، بپردازید.

اگر امروز فیلم مورد علاقه ی شما در تلویزیون نمایش داده شود، احتمالاً کتابتان را باز کرده، جلوی رویتان قرار می دهید، تا در " زمان پخش آگهی های بازرگانی " مطالعه نمایید.

اگر فردا امتحان پایانی باشد، ممکن است که هشت ساعت بطور پیوسته و تحت فشار مطالعه کنید و حتی ممکن است که خواب خود را نیز قربانی کنید.

اگر تعطیلات زمستانی از فردا آغاز شود، ممکن است که در تمام طول این تعطیلات هیچ مطالعه ای نداشته باشید.

اگر والدینتان برای مطالعه کردن به شما یاد آوری کنند، ممکن است دو ساعتی مطالعه کنید ، فقط به این خاطر که والدینتان از شما خواهش کرده اند.

آیا فکر می کنید که روش های فوق برای وقت گذاشتن جهت مطالعه روش های خوبی هستند؟ آیا فکر می کنید که این نوع وقت گذاشتن هیچ اهرم نیرویی به شما خواهد داد که برتر از سایر دانش آموزان شوید؟

برای شروع مسافرتتان ، اولین سؤالی که بایستی پاسخ دهید این است:

من چگونه در مطالعاتم متعهد شوم؟ اگر هیچ الزام و تعهدی نداشته باشید، چیز خیلی کمی بدست می آورید. تعهد داشتن انرژی لازمه را به شما می دهد تا قادر باشید که سفرتان را تا انتها ادامه دهید. اگر مصاحبه های دانش آموزانی که در امتحانات نفر برتر شده اند را بخوانید، چیزی که همیشه گفته اند این است که آنها در انجام مطالعاتشان متعهد و ملزم بوده اند.

بازیکن ماهر تنیس

به داستان دو تنیسور به نام های (X و Y) توجه کنید. هر دوی این بازیکنان، بازیکنان خوبی هستند. هر دوی آنها می دانند که برای مسابقاتی که در سال بعد برگزار خواهد شد انتخاب شده اند، اما روش های آنها بطور کامل با هم متفاوت است. ابتدا روش آمادگی تنیسور X را خواهیم دید. این تنیسور بسیار متعهد است، او یک قانون خیلی ساده دارد: در فصل تمرینات هر روز دو ساعت وقت می گذارد. در تمام اوقات به این قانون خود وفادار می ماند. او به این متعهد شده است که تا زمان مسابقه فینال، هیچ زمانی، حتی یک روز را برای تمرین کردن از دست ندهد. او با قطع نظر از اینکه آن روز هوا خیلی گرم بود یا سردرد داشت یا می خواست در یک مراسم ازدواج شرکت کند و صرف نظر از هر چیز دیگری به محل تمرین می رفت، حتی اگر می خواست که به مدت یک هفته از شهر خارج شود، دو ساعت را برای تمرین های آمادگی وقت صرف می کرد. او در فصل تمریناتش قبل از این که هر کار دیگری انجام دهد یک نقطه و زمان خاصی را برای قطع تمریناتش در نظر گرفته بود و روزهایی که وقت آزاد بیشتری داشت، بیش از دو ساعت هم تمرین می کرد، بنا بر این همیشه دو ساعت یا بیشتر از دو ساعت در روز تمرین می کرد که این زمان به روز مورد نظر بستگی داشت، اما هرگز تمرین او کمتر از دو ساعت در روز نبود.

حال اجازه دهید که وضعیت تیسور ۷ را ببینیم. این تیسور بازیکن خوبی است، اما فاقد استحکام و پایداری است و در فصل تمرینات بسته به حال و احوال و خلق و خویش سر تمرین حاضر می شود. اولویت اولش تنیس نیست. او همیشه فکر می کند که "هنوز وقت زیادی برای شروع تمرینات دارد". هر زمان که در تلویزیون یک مسابقه ی خوب را تماشا می کند تحریک شده و شروع به بازی تنیس می کند، اما این هیجان و تحریک در عرض یک هفته کاهش می یابد. او وقتش را روی چیزهای دیگری غیر از تنیس می گذارد، او از خواب بیدار می شود و می بیند که تا روز مسابقه ی فینال فقط ۳۰ روز باقی مانده است. عصبی می شود و با حیرت می گوید که چگونه از عهده ی آن بر می آید. او تمرینات پر فشار خود را برای سی روز باقی مانده شروع می کند. بعضی روز ها ۱۵ تا ۲۰ ساعت به بازی کریکت می پردازد. او حتی تمام شب ها را در زیر نور نورافکن بازی می کند.

فکر می کنید که چه کسی در مسابقه ی فینال عملکرد خوبی دارد؟ X یا Y ؟ . آیا فکر نمی کنید که جواب کاملاً واضح است؟ بله، شما درست می گوئید. تیسور X مثل یک استاد ماهر بازی کرد. با تعهد به قانون گذاشتن وقت و صرف زمان او پیروز شد. و بدون نیاز به گفتن اینکه، تیسور ۷ در روز مسابقه تب دارد! ۷ فقط به این امیدوار بود که مسابقه بواسطه ی باران قطع شود، اما در روز مسابقه هوا خیلی عالی بود و او نمی توانست خوب بازی کند. عملکرد او تیره بود. آیا شما مثل X هستید یا مثل Y ؟ .

سؤالات زیر را صادقانه پاسخ دهید:

۱	مقدار زمانی را که برای مطالعه کردن اختصاص می دهید هر روز در حال تغییر است، و میزان این تغییر از صفر تا طول یک روز می باشد.	بلی	خیر
۲	اولویت برتر شما هر چیز دیگری غیر از مطالعه است.	بلی	خیر
۳	والدین شما مرتباً به شما گوشزد می کنند که مطالعه کنید	بلی	خیر
۴	امتحانات را دوست ندارید.	بلی	خیر
۵	در زمان امتحانات کم می خوابید.	بلی	خیر
۶	از این متحیرید که " چگونه در مدت کوتاهی حجم زیادی را بخوانید؟ "	بلی	خیر
۷	وقت زیادی را قبل از امتحانات و در زمان امتحانات به مطالعه اختصاص می دهید.	بلی	خیر

در مقابل سؤالات فوق وضعیت شما چگونه است؟ اگر بیشتر پاسخ های شما بلی باشد، مثل تنیسور ۷ هستید. من می دانم که بیشتر دانش آموزان شباهت به تنیسور ۷ دارند تا تنیسور X . فقط بعضی اوقات ممکن است که مثل X باشند، و بیشتر اوقات را مثل تنیسور ۷ عمل می کنند. حال، پیام بسیار واضح است. اگر می خواهید که دانش آموزی ممتاز شوید بایستی طرز فکرتان مثل X باشد.

صرف زمان

عادت فکری اول

TIME SPEND (صرف زمان) حداقل مقدار زمانی است که تصمیم دارید در هر روز از فصل تحصیلی برای مطالعه کردن صرف کنید.

صرف مطالعه کردن خواهید کرد. این کاملاً آشکار است که TIME SPEND مقدار زمانی است که صرف مطالعه می کنید و این زمان علاوه بر آن زمانی است که در مدرسه و فراگیری در مدرسه صرف کرده اید.

طرح عملیاتی

- ۱- زمان های زیر را با هم جمع کنید: زمانی را که هر روز در مدرسه می گذرانید + زمانی که در سفر بین مدرسه تا منزل و منزل تا مدرسه می گذرانید + زمانی که صرف یادگیری در مدرسه دارید + تعداد ساعاتی که می خوابید + زمانی که دوش می گیرید، لباس می پوشید، غذا می خورید و غیره
- ۲- این زمان ها را از ۲۴ ساعت کم کنید، در این صورت مقدار وقت آزاد شما در هر روز مشخص می شود.
- ۳- جدا از وقت آزادی که دارید، فقط تصمیم بگیرید که می خواهید در هر روز، چه مقدار از وقتتان را صرف مطالعه نمایید. جای خالی را در کادر زیر پر کنید.

من در فصل تحصیل حد اقل در هر روز ساعت را مطالعه خواهم کرد.

- ۴- مطمئن شوید که وقت تعیین شده، عملی باشد.

- ۵- متعهد شوید که، بدون توجه به هر اتفاقی که رخ خواهد داد، در هر روز وقت بیشتری را صرف مطالعه خواهید کرد.
- ۶- تماشای تلویزیون، بازی، صحبت کردن با دوستان، صحبت های تلفنی و غیره بایستی در زمان بعد از وقت اختصاصی مطالعه باشد.
- ۷- لطفا این را بدانید که هرگز مقدار درست یا غلطی در رابطه با میزان وقت اختصاص داده شده به مطالعه وجود ندارد. بعضی دانش آموزان ممکن است که P ساعت، و بعضی دیگر Q ساعت را اختصاص می دهند. وقت اختصاص داده شده به مطالعه، منحصر به فرد و ویژه ی خود شماست.
- ۸- تا زمانی که در مورد برنامه ی صرف زمان (TIME SPEND) تصمیم نگرفته اید، به سراغ عادت بعدی نروید، گرفتن چنین تصمیمی فقط چند دقیقه طول می کشد و باید این تمرین را فقط یک بار انجام دهید و البته به آن پایبند باشید.

سوالات مکرر [FAQs] (FREQUENTLY ASKED QUESTIONS)

- ۱- بعد از این که من محاسبات مربوط به طرح عملیات شماره ی یک را انجام دادم، دیدم که هیچ وقتی برای مطالعه کردن ندارم. باید چه کنم؟
- این به ندرت اتفاق می افتد، اگر این حالت پیش آید، معنی آن این است که یا خواب شما بیش از حد است، یا وقت زیادی را صرف لباس پوشیدن و حمام

رفتن و کرده اید. بدون توجه به این که راه مدرسه ی شما چقدر دور است و تعداد کلاس هایی که در آن مشارکت داشته اید، معمولاً همیشه این امکان وجود دارد که با فشرده کردن زمان ها مقدار مناسبی از زمان را برای مطالعه اختصاص داد. فقط عادات خود را عوض کنید.

۲- من می خواهم برای شرکت در مراسم ازدواج یکی از اقوام به خارج از شهر بروم، آیا می توانم تعطیلی داشته باشم؟ این سفر من فقط چند روز طول می کشد.

در صرف زمان (**TIMESPEND**) هیچ اما و اگرى وجود ندارد. شما یک مرتبه در مورد آن تصمیم می گیرید. هر چند که بایستی بیش از آن زمان اختصاص داده شده مطالعه کنید. اینجا کاملاً دقت کنید. اگر به بیرون از شهر بروید خوردن صبحانه را ترک می کنید؟ آیا برس زدن را ترک می کنید؟ یا آیا سریال مورد علاقه روزانه تان را ترک می کنید؟ من می دانم که جواب "نه" است. در همین راستا است که بایستی مطالعه را نیز ترک نکنید. اگر فکر می کنید که حمل کردن کتاب اطرافتان را شلوغ می کند می توانید تعدادی فلش کارت با خود ببرید.

۳- آیا فکر نمی کنید که وفادار ماندن به "**TIMESPEND**" روشی سخت و دشوار است؟

آیا فکر می کنید که یک بازیکن تنیس در هر روز وقت خیلی زیادی را صرف تمرین می کند؟ آیا فکر می کنید که یک شطرنج باز ممتاز در هر روز چند

ساعت را صرف بازی کامپیوتری می کند؟ آیا فکر می کنید که یک هنرمند موفق اگر عمل خود را چندین مرتبه در مقابل آینه تکرار می کند خیلی زیاد است؟ برای دانشجوی ممتاز شدن باید چه بهایی بپردازید؟ پاسخ آن صرف وقت (**TIME SPEND**) است.

۴- اگر **TIME SPEND** من X ساعت است و می خواهم که بعضی روز ها بیش از X ساعت مطالعه داشته باشم، درست است؟

اگر واقعا این سؤال در ذهن شماست، اجازه دهید که اولاً از شما تقدیر کنم که به فکر بیشتر مطالعه کردن هستید! همان طور که قبلاً متذکر شدم **TIME SPEND** "حد اقل مقدار زمان" برای مطالعه کردن است. و حداکثر آن می تواند هر مقداری باشد.

۵- من باید چه کاری انجام دهم تا مطمئن شوم که به **SPEND** **TIME** متعهد می مانم؟

اگر خواسته باشید که عمل جدیدتان به یک عادت تبدیل شود، تمرین زیادی لازم دارید. با توجه به واژه ی **TIME SPEND** می توانید این جمله را در اندازه ی یک تصویر فوتوگرافی روی یک کارت بنویسید.

من امروز به مدت ساعت مطالعه خواهم کرد.

کارت را در داخل یک قاب عکس و روی میز مطالعه بگذارید، و یا به جای آن می توانید جمله ی فوق را با حروف بزرگ روی یک کاغذ بزرگ بنویسید و در اتاق مطالعه ی خود نصب کنید.

عادت فکری دوم

استراتژی زمان

چند بار برای شما این اتفاق پیش آمده است که یک جدول زمانی طراحی کنید و نتوانید آن را تکمیل کنید؟ بیشتر اوقات برای تعداد زیادی دانش آموزان این

اتفاق می افتد . استراتژی زمان به شما کمک خواهد کرد که **Time**

spend را به راحتی مدیریت نمایید. استراتژی زمان در واقع گسترش

Time spend می باشد. مثلا تصمیم گرفته اید که یک **Time**

spend به میزان ۳ ساعت در زمانهای مختلف در طول روز داشته باشید.

ممکن است که چیز ساده ای به نظر برسد، اما بیش از حد شما را یاری خواهد کرد.

اینجا یک مثال از استراتژی زمان می آوریم. اگر **Timespend** شما ۳

ساعت باشد. این فقط یک مثال است و بدین شکل نیست که بایستی حتما ۳

ساعت باشد. در این مورد خاص این زمان می تواند ۲ ساعت یا ۶ ساعت هم

باشد، و تمام اینها بستگی به تعداد فعالیت های شما در یک روز دارد.

$\text{Timespend} = \text{سه ساعت}$

#	شکاف زمانی	تعداد ساعات مطالعه
الف	قبل از مدرسه رفتن	۳۰ دقیقه
ب	بعد از آمدن از مدرسه تا ساعت ۷ بعد از ظهر	۳۰ دقیقه
ج	از ساعت ۷ بعد از ظهر تا موقع خواب	۲ ساعت

اگر زمانهای الف، ب و ج را با هم جمع کنید برابر با Timespend

شما خواهد بود. که در این مورد:

$$\text{Timespend} = ۳۰ \text{ دقیقه} + ۳۰ \text{ دقیقه} + ۲ \text{ ساعت} = \text{الف} + \text{ب} + \text{ج}$$

همچنین در همین مورد می تواند اینچنین باشد :

$$۱۵ \text{ دقیقه} + ۴۵ \text{ دقیقه} + ۲ \text{ ساعت}$$

از آنجا که الف + ب + ج برابر با Timespend می باشد، پس این

هم درست است. در غیاب استراتژی زمان وقت شما راحت تر می گذرد و به

این واقعیت می رسید که مثلاً قبل از خواب فقط نیم ساعت وقت دارید. اما با

اتکا به استراتژی زمان، نظم و انضباط خاصی را در رابطه با اختصاص زمان مطالعه خواهید داشت.

معمولا بعد از این که از خواب بیدار می شوید، می دانید که باید مطالعه کنید، اما تنبلی خیلی ساده است، به خودتان می گوئید که "من الان نمی خواهم مطالعه کنم و همیشه بعد از برگشتن از مدرسه مطالعه می کنم". بعد از برگشتن از مدرسه هم ممکن است که واقعا کتاب ها را باز کنید و و شروع به مطالعه نمایید، اما بعضی اوقات این امکان وجود دارد که خلق و خوی شما مناسب نباشد و نتوانید مطالعه را ادامه دهید. از آنجا که هیچ قانونی ندارید که مجبورتان کند تا مطالعه نمایید، لذا زمان مطالعه را به آخرین ساعات عصر موکول می کنید و سپس زمان تماشای تلویزیون، دیدن دوستان، تلفنی حرف زدن و غیره می رسد و وقتی که همه ی اینها تمام شد، خسته هستید و با خود می گوئید که "امروز یک استثنا بود، من قسم می خورم که از فردا مطالعه کردن را شروع کنم"، اما متأسفانه اگر استراتژی زمان نداشته باشید، هر روزتان به همین منوال خواهد گذشت.

حال ببینید که اگر استراتژی زمان داشته باشید چه اتفاقی روی می دهد. مثال قبلی یعنی ۳۰ دقیقه + ۳۰ دقیقه + ۲ ساعت را به یاد می آوریم. بعد از آنکه بیدار می شوید، می دانید که باید ۳۰ دقیقه مطالعه کنید. جالب این است که خودتان فکر می کنید که "این فقط ۳۰ دقیقه است، پس بگذار آن را انجام دهم". بعد

از ۳۰ دقیقه مطالعه کردن احساس خوبی دارید و آن احساس این است که روزتان را با احساسی مثبت آغاز کرده اید و همچنین می دانید که بایستی فقط ۲/۵ ساعت دیگر مطالعه کنید. بعد از برگشتن از مدرسه، می دانید که لازم است که " ۳۰ دقیقه دیگر " مطالعه داشته باشید.

در بعد از ظهر به بازی کردن و می پردازید. پس از رجوع به مغزتان آگاه خواهید شد که بایستی قبل از خواب ۲ ساعت مطالعه داشته باشید. اینجا به نقل یک عبارت مهم اشاره می کنیم.

برای مغز انسان خیلی طبیعی است که، آنچه را که آغاز کرده است ، کامل نماید

از آنجا که در نیمه ی راه برنامه ی زمان بندی شده ی مطالعه هستید، مغزتان به شما یادآوری می کند که هنوز ۲ ساعت باقی مانده است. بنا براین وقت خود را با آگاهی تنظیم می کنید و مطمئن می شوید که هر چه زودتر به جدول زمانی مطالعه خودتان می رسید و هر چه زودتر به هدف خود خواهید رسید.

اگر استراتژی زمان نداشته باشید، روز پیش روی شما تیره و غبار آلود به نظر می رسد. سعی خواهید کرد که تا آنجا که می توانید مطالعه را به بعد موکول نمایید. شما باید با خودتان بگویید که " من از دوشنبه آینده یا از اول ماه آینده شروع

خواهم کرد ". مغزتان به شما یاد آوری نخواهد کرد که مطالعه تان را به پایان برسانید، چون نقشه دارید که شروع کنید، و هنوز شروع نکرده اید.

با استفاده از ترکیب *Time* و *Time spend*

strategy مطمئن خواهید بود که در بازی پیشتاز هستید، چون بیشتر

دانش آموزان هرگز به این عادات فکر نمی کنند. این *Timespend*

عادت فکری دوم است. تعهد و انضباط دو شاخصه ای هستند که بدون هر کدام

از آنها هرگز دانشجویی ممتاز نخواهید شد.

استراتژی زمان

استراتژی زمان راهی است که با استفاده از آن مقدار *Time*

طرح عملیاتی

۱- اگر برای *Timespend* خود تصمیم نگرفته اید همین الان این

کار را بکنید.

۲- حال در جدول ذیل بنویسید که وقت خود را چگونه توزیع می کنید:

ردیف	شکاف زمانی	تعداد ساعات مطالعه
الف	قبل از مدرسه رفتن	 دقیقه
ب	بعد از برگشتن از مدرسه تا ۷ بعد از ظهر	 دقیقه
ج	از ساعت ۷ بعد از ظهر تا زمان خواب	 دقیقه

۳- مطمئن شوید که الف + ب + ج برابر با **Timespend** خواهد بود.

سوالات مکرر [FAQs] (FREQUENCY ASKED QUESTIONS)

۱- بعد از برگشتن از مدرسه و قبل از ۷ بعد از ظهر جدول فعالیتهای دیگری دارم که باید انجام دهم، من می ترسم که نتوانم وقتی را برای مطالعه کردن در این جدول بگذارم. این درست است؟

این درست است. در این مورد زمان ب شما برابر با صفر خواهد بود، و در واقع این موضوع مهمی نیست که چه مقدار از زمان خود را به الف، ب یا ج اختصاص

می دهید، چون بایستی در نهایت الف + ب + ج برابر با **Time** **spend** باشد .

۲- بعد از آن که در مورد الف و ب و ج تصمیم گرفتیم، چگونه باید این

برنامه را بطور دقیق پیگیری کنم؟

به جز این که گاهی تغییرات بزرگی در جدول زمانی روزانه تان پیش می آید، بایستی استراتژی زمان خود را با جدیت و به طور ۱۰۰٪ پیگیری نمایید. البته گاهی مسائلی پیش می آید که کنترل آنها دست شما نیست. بعنوان مثال گاهی پیش می آید که بایستی پس از مدرسه در کلاس های خاصی شرکت کنید، که در این صورت زمان ب شما تحت تاثیر قرار می گیرد. پس مطمئن شوید که با افزایش دادن زمان ج آن را جبران خواهید کرد. برای روزهایی که به مدرسه نمی روید می توانید استراتژی زمانی دیگری داشته باشید. در فصل امتحانات ممکن است که طرح دیگری داشته باشید.

۳- من روزهای دوشنبه و چهارشنبه کلاس های آموزشی دارم و روزهای

جمعه و شنبه باید به کلاس های حرکات ریتمیک بروم و جدول

زمانی من بسته به روز های هفته تغییراتی خواهد داشت و نمی توانم

استراتژی زمانی استاندارد داشته باشم. پس باید چه کنم؟

در این مورد کاملاً واضح است، هر روز برای شما مثل هم نیست. لازم است که

واقعا بخواهید و و اراده ی خواستن قوی داشته باشید و به عادت فکری اول یعنی

Time spend پایبند باشید و در این حالت نگران الف و ب و ج

نباشید. فقط این اطمینان را ایجاد کنید که میزان وقتی را که برای مطالعه می

گذارید برابر با تعداد ساعاتی باشد که به *Timespend* اختصاص

داده اید.

عادت فکری سوم

کامل شدن

حق با پدر بزرگ شما بود!

من مطمئنم که پدر بزرگ شما حد اقل یک بار به شما گفته است که "اگر چه تو در مدرسه یاد می گیری، اما عادت کن که قبل از خواب یک بار درس هایت را بازبینی کنی". آیا درست می گویم؟ خوب، اگر پدر بزرگتان به شما این را نگفته است، والدین یا معلمین شما حتما چندین بار این را به شما گفته اند. و واقعا حق با آنها بوده است. اگر فقط این دستورات را پیگیری کرده بودید امروز همه چیز متفاوت بود.

کامل شدن (*become perfect*) یکی از بهترین عادات مطالعه

است. این تکنیک شما را یک قدم به "آنچه که پدر بزرگ به شما گفت"! نزدیک تر می کند. با استفاده از این تکنیک ترس از امتحانات در تمام طول زندگی‌تان برای همیشه حذف می شود.

برای توضیح این تکنیک اجازه دهید که مثالی بزنیم. فرض کنید که امروز اولین روز مدرسه شما در اول سال تحصیلی است، و اولین کلاس هم کلاس علوم است. ما این کلاس را کلاس علوم ۱ نامگذاری می کنیم، چون این کلاس اولین کلاس علوم شماست. روز بعد در کلاس علوم ۲ شرکت می کنید. در روزهای بعد در کلاس علوم ۳، علوم ۴ و شرکت می کنید.

بعد از این که در اولین روز به خانه رفتید، بایستی آنچه را که در کلاس علوم ۱ یاد گرفته اید بازبینی کنید، نه فقط این، بلکه لازم است که در رابطه با محتویات

آن کلاس کامل شوید (*become perfect*). برای این منظور

بایستی که شما متن کتاب را دو مرتبه بخوانید یا به نکته هایی که در کلاس یادداشت کرده اید یا با یک دوست مشورت کرده اید و همچنین با والدین صحبت کرده اید مراجعه کنید. هر کاری که می توانید انجام دهید تا در مورد محتویات آن درس علوم ۱ کامل شوید.

در این مورد خاص، قبل از حضور در کلاس علوم ۲، نه تنها باید درس علوم ۱ را بازبینی کنید، بلکه باید کوشش جدی کنید تا مطمئن شوید که در درس علوم ۱ هیچ جای شکی برایتان باقی نمانده است. این احتمال وجود دارد که در جریان تمرین در درس علوم ۱ سؤالاتی برایتان پیش آید که نتوانید پاسخی برای آنها پیدا کنید، که در این مورد بایستی سؤالات خود را یادداشت کنید و با معلم خود در موردشان مباحثه نمایید.

حال، این مشخص است که در مورد درس علوم ۲ نیز چنین چیزی پیش می آید، قبل از شرکت در کلاس علوم ۳ مطمئن شوید که در درس علوم ۲ کامل شده اید. تا چه زمانی لازم است که این کار را انجام دهید؟ تا زمانی که قصد دارید در کلاس N شرکت کنید و کلاس N آخرین کلاس علوم شماست.

بزرگ ترین دلیل نارسایی

آیا هرگز متحیر نشده اید که چرا بعضی افراد دچار نارسایی می شوند؟ ممکن است گاهی متوجه شده باشید که بعضی افراد همه چیز را برای رسیدن به موفقیت دارند، اما متأسفانه به بدبختی و نکبت می افتند. من می دانم تعداد زیادی از دانش آموزانی که می گویند، "من حتی تا آخرین روز امتحانات مثل دیوانه ها مطالعه کرده ام، علیرغم این تلاش سختی که داشتم، چرا در سطح اول قرار نگرفتم؟" من بلافاصله از آنها این را می پرسم که "از کی مطالعه را شروع کردید؟" جواب استانداردشان این است: یک ماه قبل از امتحانات.

ناپلئون هیل که از بهترین نویسندگان هاست در مدت ۲۰ سال با صدها نفر مصاحبه کرده است. هدف او این بوده که بداند "چرا بعضی از افراد می افتند و بعضی موفقند؟" او با افراد مختلفی اتم از پولدار، فقیر، موفق، و حتی افرادی که بارها افتاده اند مصاحبه داشته است. وی پس از ملاقات و مصاحبه با افراد مختلف، نهایتاً ۴ دلیل مهم نارسایی و افتادن را لیست کرده است. آیا می توانید حدس بزنید که اولین دلیل نارسایی و افتادن چیست؟

بزرگ ترین دلیل افتادن و نارسایی به تعویق انداختن است.

معنی به تعویق انداختن (**Procrastination**)، موکول

کردن به بعد یا "**POSTPONEMENT**" است. اولین دلیل این که چرا بعضی افراد می افتند این است که آنها همه چیز را به بعد موکول می کنند. هر انسانی در روی این سیاره رؤیاهایی دارد که این رؤیاها بدون عمل کردن، انسان را به بدبختی می کشاند.

زندگی دانش آموزی هم استثنا نیست. دانش آموزی که عادت دارد همه چیز را به تعویق بیندازد، این واقعیت را نمی داند که او پیشتاز سفری است که پر از موانع است. بسیاری از دانش آموزان عادت دارند که همه چیز را به بعد موکول می کنند. خواه این چیز فصل مطالعه باشد، خواه نکته هایی باشد یا تکالیف درسی، همیشه می خواهند که این چیزها را بعدا انجام دهند و همه می دانند که این بعدا "**Later**" هرگز نمی آید!.

من نمی دانم چرا بعضی دانش آموزان تحت تأثیر مضرات به تعویق انداختن کارهایشان قرار نمی گیرند. این غمگینانه است که بعضی دانش آموزان می دانند که دارند چیزهایی را به تعویق می اندازند و می دانند که این خوب نیست، اما

همچنان ، همه چیز را به تعویق می اندازند. تا زمانی که تصمیم جدی نگیرند که از این مشکل خلاص شوند و فعالیتی انجام ندهند، خیلی مشکل است که دانش آموزی ممتاز شوند.

اگر شما مطمئن هستید که موضوعات امروز را بازبینی کرده و کامل شده اید، این کامل شدن مزایای خیلی زیادی دارد:

۱- با خواندن رئوس مطالبی که در کلاس درس بحث شده است، آن مواد درسی را بطور کامل می فهمید و این به شما اجازه می دهد که محتویات درسی روز را بطور کامل بازبینی کنید. بعدا در این کتاب یاد خواهید گرفت که، بازبینی مطالب در همان روز یادگیری، یکی از مهمترین چیزهایی است که باعث می شود که آنچه را که خوانده اید در مدت زمان طولانی حفظ کنید.

۲- با انجام این تمرین، تمام شکایاتی که روی سرفصل دروس داشتید در همان روز یا روز بعد برطرف می شود. بیشتر شکایات و مشکلات شما با خواندن متن کتاب برایتان واضح شده و از بین می رود، و می توانید روز بعد از معلم کمک بگیرید تا سؤالات و مشکلات باقیمانده نیز حل شود.

۳- اجازه دهید تا بگوییم که درس علوم شما ۱۰ فصل دارد. بعد از کامل شدن در فصل یک، شما یکی از معدود دانش آموزانی هستید که نه

تنها مطالب را خوب یاد گرفته اید که یکی از دانش آموزان نادری هستید که آن فصل را بطور کامل در چنگ دارید.

۴- بعد از آن که معلم در مورد فصل ششم بحث کرد، اگر از هر دانش آموزی بپرسد که "آیا می توانید با اطمینان بگویید که هیچ مشکلی در فصل های یک تا شش ندارید و آنها را فهمیده اید؟". پاسخ همیشه یک "نه" است. از آنجا که آنها کوشش جدی برای یاد گرفتن این فصول نداشته اند، حتی نمی دانند که کدام یک از آن فصول سخت و کدام یک ساده می باشند. با استفاده از

BECOME PERFECT، بطور اتوماتیک قسمت هایی

را که ضعف دارید و قسمت هایی را که در آن قوی هستید، خواهید دانست. با آگاهی از این موضوع، و دانستن نقاط ضعف، پس از گذشت مدتی کوتاه و کارکردن روی نقاط ضعف، آن نقاط ضعف هم به نقطه ی قوت تبدیل می شود.

۵- یکی از بزرگ ترین فواید آن این است که همیشه آماده ی امتحان

هستید. امتحاناتی که ناگهانی از شما می گیرند، برای شما زیاد هم ناگهانی نیست! چون محتویات درسی آخرین فصلی را که یاد گرفته اید بازبینی کرده اید، و برای امتحانات آماده هستید. اجازه دهید در این جا چیزهایی به شما بگویم که اعتقاد به آنها سخت است. با

استفاده از **BECOME PERFECT**، شما همیشه منتظر امتحانات یا تستهای ناگهانی خواهید بود. نمی توانید به آن اعتقاد داشته باشید؟ پس فقط از **BECOME PERFECT** بطور مداوم برای مدت یک ماه استفاده کنید، خودتان نتیجه اش را خواهید دید!

کامل شدن

عادت فکری سوم

قبل از شرکت در کلاس بعدی، مطمئن شوید که در مورد محتویات درس قبلی کامل شده اید.

۱- **BECOME PERFECT** یا کامل شدن، متدی برای

استفاده از زمانی است که در **Timespend** گنجانده اید.

۲- بعد از رسیدن به خانه، فصل هایی که در مدرسه مورد بحث قرار گرفته است را مطالعه کنید.

۳- هر سؤال و یا مشکلی که در مورد موضوع دارید را یادداشت کنید.

۴- مطمئن شوید که با دوبار خواندن متن یا خواندن نکته هایی که در کلاس یادداشت کرده اید تمام سؤالات و شکایات شما حل شده است.

۵- اگر سؤالاتتان بی پاسخ مانده، آن سؤالات را به خاطر بسپارید تا روز

بعد با معلم مشورت کنید.

۶- هر روز این کار را انجام دهید.

FREQUENCY[FAQs] مکرر سؤالات

(ASKED QUESTIONS)

آیا این یک بار اضافی روی مغز نیست که تمام فصول تمام موضوعات را در یک روز بازبینی کرد؟

چوب بر باید چوب ببرد، دانش آموز باید مطالعه داشته باشد. هر چوب بری که بگوید چوب بری یک بار سنگین است، هرگز موفق نمی شود. هر دانش آموزی که بگوید مطالعه یک بار بزرگ است، هرگز دانش آموزی ممتاز نخواهد شد. به هر حال شما باید این چیزها را در زمان دیرتر مطالعه کنید. پس چرا در زمان خودش نخواهید؟ داشتن نظم و انضباط در این موضوع پاداش زیادی به شما خواهد داد.

۱- اگر به جای انجام دادن این کار در روز من این کار را بصورت هفتگی انجام دهم چه می شود؟

شما قبلاً فهمیدید که علائم به تعویق انداختن کارها خیلی خوب نیست. اگر مواد درسی را روزانه بازمینی کنید نمره های مثبت زیادی دارید. اگر یک روز خاص بازمینی درس را از دست دهید، به راحتی در روز بعد از عهده ی این یک روز بر می آید. اما اگر عادت به بازمینی هفتگی کنید و یک هفته را از دست بدهید ، خیلی سخت خواهد شد که بتوانید مواد درسی دو هفته را در یک هفته در یک زمان بازمینی نمایید. به نظر می رسد که خیلی زیاد است و شما خواهان این هستید که شانس را از دست بدهید، هفته بعدی هم اینچنین خواهد بود، چون بار مسئولیت اضافه شده است.

۲- علاوه بر بازمینی روزانه آیا می توانم که بازمینی هفتگی هم داشته باشم؟

خوب، شما علائمی از یک دانشجوی ممتاز را نشان می دهید. در یکی دیگر از عادات که خواهید خواند، شما به اهمیت بازمینی هفتگی پی خواهید برد. جواب سؤال شما "بلی، برو جلو" می باشد.

۳- اگر در بعضی روز ها تمام وقتی که برای *Time spend*

اختصاص داده ام، صرف *Become perfect* شود چی؟

علاوه بر مطالعه و بازیابی روزانه موضوعاتی که در مدرسه یاد گرفته اید، چه

کار دیگری باید انجام دهید؟ اگر با کوشش زیاد از **Become**

perfect استفاده کنید در مسیر درستی قرار گرفته اید.

۴- در زمان بازیابی، آیا فقط خواندن نکات مهم کافی است، یا باید تمام

متون را بخوانم؟

این بستگی زیادی به طبیعت و میزان راحتی شما در بازیابی مطالب دارد. هدف

نهایی این عادت این است که شما در ماده درسی کامل شوید. باید آن را بفهمید،

یاد بگیرید و تمام سؤالاتی را که در باره ی موضوع دارید برایتان حل شود. بنا

براین هر روشی را که برای بازیابی انتخاب می کنید، مطمئن باشید که به هدفتان

خواهید رسید.

عادت فکری چهارم

برنامه بازیابی

حافظه ی کوتاه مدت / حافظه ی بلند مدت

شما بایستی وقت زیادی را برای یادگیری یک فصل خاص صرف کنید. بعد از جلسه ی یادگیری احساس اطمینان خاطر زیادی دارید که آن فصل را خیلی خوب یاد گرفته اید و در واقع آن را ثبت کرده اید. به عبارت دیگر، یک سری اطلاعات را در مغز خود به ثبت رسانده اید. اما همه ی ما می دانیم که بزرگترین مشکل دانش آموزان حفظ و نگهداری آن اطلاعات در مغز است. آیا اطمینان دارید که آنچه را که یاد گرفته اید تا روز امتحان در ذهن خود حفظ خواهید کرد؟

من می دانم که بسیاری از دانش آموزان باید تمام فصول را قبل از امتحان دوباره یاد بگیرند. علیرغم سعی فراوان و اطمینان خاطر در زمان ثبت اطلاعات، شما نمی توانید آن اطلاعات را برای طولانی مدت حفظ و نگهداری کنید. تعداد دیگری از دانش آموزان هستند که فقط قبل از امتحانات می خوانند، و می گویند: " از آنجا که من می دانم که به هر حال موضوعات را قبل از امتحان فراموش می کنم، لذا فقط قبل از امتحانات یک مرتبه می خوانم، چون اگر الآن بخوانم و دو مرتبه این کار را به طور یکسان انجام دهم هیچ امتیازی برایم ندارد ". متأسفانه با این روش، آنها این واقعیت را نمی دانند که در طول سال بار مسئولیت سنگینی

را بر مغزشان وارد می کنند. لذا بعضی از آنها به بیماری افتاده و در فصل امتحانات دچار مشکلات عصبی خواهند شد.

حال در اینجا سعی می کنیم که یک مفهوم ساده را درک کنیم. هر اطلاعاتی که وارد مغز می شود، اول وارد حافظه ی کوتاه مدت خواهد شد. اگر هیچ کاری با آن اطلاعات نداشته باشید خیلی زود از بانک حافظه ی شما حذف می شود. اگر با روشی خاص با آن اطلاعات سر و کار نداشته باشید وارد حافظه ی بلند مدت شما نخواهد شد. این رفتار که شما را قادر می کند تا اطلاعات را از حافظه ی کوتاه مدت به حافظه ی بلند مدت انتقال دهید بازیابی

(Revision) نام دارد.



اگر بازیابی مناسبی داشته باشید قادر خواهید بود که هر چیزی را در بلند مدت به خاطر بسپارید. بازیابی بایستی با استفاده از روشی خاص انجام شود، تا مطمئن شوید که اطلاعات از حافظه ی کوتاه مدت به حافظه ی بلند مدت منتقل شده است. ممکن است در اینجا بگویید: "من این کار را می دانم، نه تنها می دانم، که آن را انجام هم می دهم، من هر گاه اطلاعاتی را یاد گرفتم وقت گذاشتم و آنها را بازیابی کردم و اما هنوز نمی توانم آنها را حفظ و نگهداری کنم"، و

این دلیلی است بر این که شما باید در مورد برنامه ی بازبینی "Revision"

"schedule" چیزی بدانید. اگر به این برنامه بچسبید از قدرت حافظه ی

خود متحیر خواهید شد.

چرا فراموشی اینقدر زود اتفاق می افتد؟

اجازه دهید بگوییم که شما در طول امروز صد واژه ی جدید یاد گرفته اید و بدون بازبینی اطلاعاتی که امروز یاد گرفته اید به خواب رفته اید. آیا می دانید که به طور متوسط چه تعدادی از این اطلاعات جدید را صبح روز بعد به خاطر خواهید آورد؟

ممکن است که از جواب این سؤال متعجب شوید. تحقیقات نشان می دهد که قادر هستید که حدود ۳۰ واژه را به خاطر آورید. به عبارت دیگر شما در ۲۴ ساعت ۷۰ درصد از اطلاعات جدیدی را که یاد گرفته اید فراموش خواهید کرد. آیا شما فکر نمی کنید که به واسطه ی عدم انجام بازبینی مقدار زیادی از اطلاعات را از دست داده اید؟

بنا بر این چرا فراموشی زود اتفاق می افتد؟ از همان خود روز اول ، تحقیق فوق شرح می دهد که چرا بازبینی اطلاعاتی که یاد گرفته اید در همان روزی که یاد گرفته اید بیش از حد اهمیت دارد.

حال اجازه دهید تا موردی از دانش آموزانی را ببینیم که علیرغم بازبینی ها ایشان به نظر نمی رسد که اطلاعات را حفظ کرده باشند. این دانش آموزان یک فصل را در روز اول یاد گرفته اند، اما این فصل را بازبینی نکرده اند. بعد از چند روز مثلاً بعد از ۴ یا ۵ روز فرصتی پیدا کرده اند و تصمیم به بازبینی اطلاعاتی گرفته اند که در روز اول یاد گرفته اند. در این زمان بیش از ۷۰ درصد آن اطلاعات را از دست داده اند. در این مورد، "فصل بازبینی" آنها مثل "فصل یادگیری" آنهاست. چون آنها اطلاعات را از دست داده اند، و بنا بر این وقت زیادی خواهد گرفت و آنها متعجب می شوند که چرا وقت خیلی زیادی لازم دارند، در حالی که مطالب را چند روز قبل یاد گرفته اند.

اگر خواهان استفاده از منافع یافته های این تحقیق روی قدرت حافظه هستید ، لازم است که به موضوع خاص بازبینی متعهد شوید. من آن را برنامه بازبینی

(**Revision schedule**) می نامم. با پیگیری این برنامه، مطمئناً

برای همیشه از دام "حفظ کردن ضعیف" رها خواهید شد. من آن احساس عجیب را که یک شخص می تواند در تجربه خودش داشته باشد را نمی توانم بیان کنم. اگر آنها می دانستند که آنچه را که یاد می گیرند به مدت طولانی که آرزویش را داشتند در مغز آنها حفظ خواهد شد چه احساسی خواهند داشت.

عادت فکری چهارم

برنامه بازیابی

این برنامه بازیابی را پیگیری نمایید

اولین بازیابی	←	قبل از خواب
دومین بازیابی	←	۲۴ ساعته
سومین بازیابی	←	هفتگی
چهارمین بازیابی	←	ماهانه
بازیابی نهایی	←	شش ماهه

طرح عملیاتی

- ۱- اولین بازیابی بایستی در همان روزی که مطالبی را یاد گرفته اید انجام شود. باید اولین بازیابی را قبل از خواب و در همان روز یادگیری انجام دهید. اگر این مرحله را از دست دهید وقت و تلاشی را که برای یادگیری اطلاعات صرف کرده اید بیهوده تلف کرده اید.
- ۲- دومین بازیابی باید در ۲۴ ساعت بعد از یادگیری انجام شود. از آنجا که می دانید ۷۰ درصد اطلاعات را فراموش می کنید، دومین بازیابی

به شما این اطمینان را می دهد که هیچ اطلاعاتی را از دست نداده اید.
اگر این بازیینی را از دست بدهید ، مزایای مرحله ی اول را نیز از دست داده اید.

۳- سومین بازیینی بایستی در عرض یک هفته بعد از یادگیری انجام شود.
این مرحله به شما این اطمینان را می دهد که منحنی حفظ و یادگیری اطلاعات با گذر زمان افت نمی کند. از آنجا که این سومین بازیینی از مطالبی یکسان است، متوجه خواهید شد که قادر هستید مواد درسی را در زمان خیلی کوتاهی بطور باور نکردنی بازیینی کنید. زمان لازمه برای هر مرحله از بازیینی ها بطور قابل توجهی کاهش می یابد. این بازیینی به شما کمک می کند که اطلاعات را برای مدت یک ماه در مغزتان نگه دارید.

۴- به چهارمین بازیینی که بعد از یک ماه است بروید. با هر مرحله که می گذرد، حفظ و نگهداری اطلاعاتی که یاد گرفته اید بیشتر خواهد شد.

۵- پنجمین بازیینی باید پس از ۶ ماه انجام شود. شما تمام بازیینی ها را انجام داده اید و این یک خبر خوش است! در این زمان شما اطلاعات را خیلی خوب یاد گرفته اید و این اطلاعات قسمتی از حافظه ی بلند مدت شما شده است. شما نه تنها تا فصل امتحانات نهایی، بلکه تا مدت ها بعد از آن نیز اطلاعات را حفظ خواهید کرد. در سال تحصیلی

بعدی، اگر معلم از مباحث درسی سال قبل از شما سؤال بپرسد، شما نیاز به فکر کردن ندارید. "معلم دیوانه است!، او باید سؤال از سال قبل بپرسد".

سوالات مکرر (FREQUENCY ASKED) [FAQs]

(QUESTIONS)

۱- در این ۵ مرحله بازبینی کدام یک مهمترین مرحله است؟

اگر می خواهید که اطلاعات یاد گرفته شده را به مدت طولانی حفظ کنید هر ۵ مرحله خیلی مهم هستند. اما مراحلی را که هرگز نباید از دست بدهید مراحل اول و دوم هستند. اگر مراحل اول و دوم را از دست بدهید مثل این است که هرگز اطلاعاتی را یاد نگرفته اید.

۲- برای این همه مراحل کجا وقت پیدا کنم؟

اگر شما نمی توانید برای چیز مهمی مثل این وقت پیدا کنید. واقعیت این است که یک ماه قبل از امتحانات، فقط در هر شب ۲ ساعت بخواهید. داستان لاک

پشت و خرگوش را به یاد می آورید؟ من فکر نمی کنم که شما بخواهید خرگوش باشید.

۳- آیا باید این همه وقت را برای بازیابی تلف کنم؟

شما وقت خود را تلف نمی کنید، بلکه در حال سرمایه گذاری هستید. وقتی را که شما سرمایه گذاری کرده اید خیلی زیاد نیست، چون متوجه خواهید شد، وقتی را که برای بازیابی ها گذاشته اید در مقایسه با آن منافعی که به شما رسیده است خیلی کم است. بعداً، فقط آن را "بازیابی" ننمایید. برای یک دانش آموز ممتاز، این "برنامه ی بازیابی" همه چیز است. این جامه ای برای موفقیت است. فقط با انجام دادن این برنامه به تنهایی، شما می توانید دانش آموزی ممتاز شوید.

به هر حال اگر الآن بازیابی نکنید بایستی بعداً بازیابی کنید، نمی توانید از این موضوع فرار کنید. اگر مطالب را بعد از یک زمان طولانی بازیابی کنید، زمانی را که برای بازیابی خواهید گذاشت، برابر با زمانی است که در اول کار برای یادگیری گذاشته اید. معمولاً بایستی بازیابی فقط در کسری از زمانی انجام شود که در بار اول مطلب را یاد گرفته اید. بنا بر این در واقع با استفاده از برنامه ی بازیابی (REVISION SCHEDULE) و قوتان را حفظ کرده اید. چون همه چیز را نباید درست قبل از امتحانات مجدداً یاد بگیرید.

۴- بنا به دلایلی اگر من نتوانم که اولین بازبینی را انجام دهم باید چه کنم

؟

نخواب! اگر اولین بازبینی در روز دوم انجام شود هیچ امتیازی ندارد. از خوابت بزن. تا درسی را که در روز یاد گرفته ای بازبینی کنی. اگر بازبینی نکردی،

.NOREVISION.NOSLEEP .نخواب.

عادت فکری پنجم

برنامه زمانی

زمان به کجا می رود؟

آیا هرگز متعجب نشده اید که زمان به کجا می رود؟ شما واقعا می خواهید مطالعه کنید، اما نمی توانید وقت پیدا کنید. بعضی اوقات ساعت ها مثل دقیقه ها می ماند، حتی گاهی متوجه نمی شوید که الآن زمان خواب است! از آنجا که نمی خواهید خوابتان را از دست بدهید به رختخواب می روید و آنجا به خود

تعهد می دهید که از فردا مطالعه خواهید کرد. روز بعد نیز چنین اتفاقی می افتد. به مدرسه می روید و بر می گردید، به کلاس های آموزشی می روید، با دوستانان صحبت می کنید و دوباره شب می شود. زمان خیلی سریع پرواز می کند و تازه به این واقعیت می رسید که فردا روز امتحان پایانی شماست و داستان پیش می رود.

شما می دانید که باید این وضع را تمام کنید. آیا راه حلی وجود دارد؟ بلی! به آن برنامه ریزی زمانی گفته می شود. زمان سنجی، یعنی اینکه شما نحوه ی گذران وقتتان را ثبت کنید. یعنی اینکه به سادگی بنویسید که چه مقدار از وقتتان را صرف چه نوع از فعالیت های روزانه کرده اید و شما به یک الگوی خاص می رسید. با مطالعه ی این الگو جواب این سؤال را خواهید فهمید که "زمان به کجا می رود؟".

برای فهمیدن مفهوم و اهمیت زمان سنجی و برنامه زمانی من به شما یک قیاس می دهم. شما یک جایزه ی ۱۰۰۰ دلاری دریافت کرده اید که به خاطر آن هیجان زده اید. والدینتان شما را برای خرج کردن آن پول آزاد گذاشته اند. شما می توانید هر چیزی بخرید و کسی به شما اعتراض نمی کند. شما نمی توانید به شانس خوب خودتان اعتقاد و باور داشته باشید، با دوستان بیرون می روید و پولتان را صرف سینما، غذا، هدایای کوچک و خریدهای مختلف و غیره می کنید. در سه روز بعدی هم به این کارتان ادامه می دهید. ناگهان متوجه می شوید

که فقط ۳۰ دلار از آن پول باقی مانده است و نمی توانید باور کنید که تمام پول را به سرعت خرج کرده اید. اما از آنجا که هیچ کسی این سؤال را از شما نداشته است که چطوری پولتان را خرج کرده اید، ادامه می دهید و ۳۰ دلار باقیمانده را نیز خرج می کنید و نهایتاً موفق به خرج کردن پول تا آخرین سنت می شوید.

تصور کنید که اگر بهترین دوستان از شما بخواهد که هزینه هایتان را حساب کنید، آیا می توانید جزئیات آن را بدهید. شما می خواهید که به یکباره آن جزئیات را بدهید. بنا بر این شروع به یاد آوری می کنید که چگونه پول را خرج کرده اید. یک کاغذ بر می دارید و تمام هزینه هایی را که به یاد می آورید می نویسید. در پایان کار فکر می کنید که تمام هزینه ها را به خاطر آورده اید. حال آنها را با هم جمع می کنید، بعد از جمع کردن آنها شوکه می شوید، چون محاسباتان عدد ۹۰۰ دلار را نشان می دهد. معنی آن آسان است، شما خیلی راحت فراموش کرده اید که با بقیه ی ۱۰۰۰ دلار چه کرده اید و هر قدر هم که تلاش کنید نمی توانید به یاد آورید که سایر هزینه ها چه بوده است.

خوب، آیا شما فکر می کنید، این امکان وجود دارد که چیزهای دیگری مشابه این هم اتفاق بیفتند؟ شرط ببندید. اگر نمی خواهید که این اتفاق بیفتد باید چه کاری انجام دهید؟ ساده است! اگر با خود یک دفترچه جیبی ببرید و جزئیات هر چه را که خرج می کنید و این که کی پول را خرج می کنید را بنویسید در

پایان روز سوم خواهید توانست حساب کنید که تا آخرین سنت پولتان را چگونه خرج کرده اید. آیا موافقت دارید؟

این کار ساده‌ی اجرای یک برنامه برای حفظ پولتان از متعجب شدن شما در آخرین دقایق جلوگیری می‌کند. چون در انتهای اولین روز، می‌دانید که چه مقدار از پولتان را خرج کرده اید. و این آگاهی به شما کمک می‌کند که برای روز دوم راه تنظیم خرج کردن پولتان را بدانید.

اگر آگاه نباشید که چگونه پولتان خرج می‌شود، روزی خواهد آمد که هیچ پولی ندارید و سپس برای انجام هر کاری دیر شده است.

در پاراگراف بالا فقط جای کلمه‌ی زمان را با پول عوض کنید، خواهید فهمید که در مورد مدیریت زمان خیلی چیزهایی مهم است

اگر آگاهی ندارید که چگونه وقتتان را بگذرانید، روزی خواهد آمد که هیچ وقتی برای گذراندن ندارید و آن زمان برای انجام هر چیزی دیر شده است.

هفت روز تمرین

هر شخصی در روز ۲۴ ساعت وقت دارد. این شخص ممکن است ثروتمند، فقیر، باهوش و یا کودن باشد، ممکن است متعلق به هر کشوری باشد، زمان برای همه

آدم ها یکسان و برابر است. تمام تفاوت هایی که در بین مردم مشاهده می کنیم نتیجه ی این است که آنها با وقتشان چه می کنند.

وقت تنها سرمایه گذاری واقعی است که هر فردی می تواند در زندگی اش داشته باشد. راهی که برای گذران وقتان دارید تعیین خواهد کرد که در زندگی آینده تان چه خواهید شد. وقتی که زمان خیلی مهم باشد، باید بدانیم که چگونه وقتمان را بگذرانیم و باید تلاش ما بر این باشد که اتلاف وقتمان به حداقل برسد و آن را در طریقی خیلی مؤثر به کار گیریم.

اگر شما خواستار این بودید که وقتتان را کنترل کنید، این دو مرحله را پیگیری کنید :

مرحله ی اول - الگوی گذران وقت

مرحله ی اول گذران زمان بر اساس روز است، فقط برای یک هفته.

از اینجا شروع کنید که تمام اوقاتی را که در تمام طول روز سپری می کنید محاسبه نمایید. شروع این محاسبه از زمانی است که بیدار می شوید و وارد تمام فعالیتهای روزانه تا هنگام خواب می شوید و برای این کار از قالب زیر استفاده کنید.

تاریخ: روز/ماه/سال

فعالیت	زمان شروع	زمان پایان	مدت	ملاحظات

این محاسبات زمان را فقط برای یک هفته انجام می دهید. اگر این محاسبات را برای هفت روز انجام دهید و آن را آنالیز نمایید، الگوی زمان خود را خواهید فهمید. شما می توانید محاسبه کنید که چه مقدار از وقت را صرف مطالعه کرده اید، و چه مقدار را صرف فعالیت های غیر ضروری نموده اید. در انتهای هفت روز درک کاملی دارید و می توانید بدانید که چگونه اتلاف وقت را حذف کرده و زمان مطالعه تان را افزایش دهید.

مرحله ی دوم - زمان سنجی

این مرحله بر اساس یک عملیات پیش رونده ی روزانه انجام می شود. جدول سنجش زمان در ذیل آمده است. مراحل طرح عملیاتی را پیگیری نمایید تا تمام فواید این مرحله را دریافت کنید.

تاریخ: روز / ماه / سال

موضوع		بازبینی ها
-------	--	------------

موضوع	زمان اختصاص یافته	سرفصلهای یاد گرفته شده	امروز	۲۴ ساعته	هفتگی	ماهانه	۶ ماهه
موضوع ۱							
موضوع ۲							
موضوع ۳							
موضوع ۴							
موضوع ۵							
موضوع ۶							

فرمت جدول زمان سنجی

عادت فکری ششم	زمان سنجی
زمان سنجی، محاسبه زمانی هر روزه شما برای محاسبه ی زمان مطالعه است. از فرمت برنامه زمان سنجی مقرر شده استفاده کنید.	

طرح عملیاتی

- ۱- نگاهی به فرمت برنامه زمان سنجی داشته باشید.
- ۲- در این برنامه ی زمان سنجی فقط زمان های مربوط به مطالعه را وارد کنید، نه چیز دیگری را. حتی اگر ۱۰ دقیقه را صرف مطالعه کردید باید آن را در جدول زمان سنجی بنویسید.
- ۳- لطفاً به یاد داشته باشید که این یک تمرین برای هر روز شماست.
- ۴- موضوعاتتان را با نام آن موضوعات در جای خاص بنویسید، نام تمام موضوعاتی را که دارید بنویسید.
- ۵- میزان زمانی را که برای هر موضوع گذاشته اید بنویسید و نام سرفصلی را که یاد گرفته اید در ستون "سرفصل های یاد گرفته شده" بنویسید.
- ۶- اجازه دهید بدینصورت بگویم که، اگر به موضوع ۴ حتی دست هم نزده اید در زیر ستون "وقت اختصاص داده شده" جاخالی نگذارید و در عوض بنویسید "صفر دقیقه".
- ۷- قبل از آنکه بخواهید، مطمئن شوید که تمام آنچه را که امروز مطالعه کرده اید بازبینی کرده اید. بعد از انجام بازبینی، در زیر "امروز" و مقابل هر موضوع که بازبینی کرده اید یک تیک بزنید.

۸- اگر آنچه که در ستون " وقت اختصاص داده شده " وارد کرده اید را با هم جمع کنید، بایستی برابر با زمان اختصاص داده شده ای باشد که در عادت یک جاسازی کرده بودید.

۹- روز بعد به این برگه مراجعه کنید و زیر ستون " ۲۴ ساعته " تیک بگذارید و بعدا دومین بازینی را انجام دهید.

۱۰- مشابه تیکی که در ستون ۲۴ ساعته گذاشتید و طبق آنچه که در برنامه بازینی داشتید بعد از سومین، چهارمین و پنجمین بازینی علامتی در زیر ستون های هفتگی، یک ماهه و شش ماهه بگذارید.

مثال: وقت اختصاص یافته شما ۳ ساعت است و ۵ موضوع دارید. در آخر روز، بایستی برنامه زمانسنجی شما چیزی مشابه جدول زیر بدست آید.

روز اول

بازبینی ها					سرفصلهای یاد گرفته شده	زمان اختصاص یافته	موضوع
امروز	۶شنبه	هفتگی	ماهانه	۹ماهه			
✓					----- ---	صفر دقیقه	موضوع ۱
✓					الف، ب و ج	۴۰ دقیقه	موضوع ۲
✓					فصل پنجم کتاب	۱ ساعت و ۳۰ دقیقه	موضوع ۳
✓					----- ---	صفر دقیقه	موضوع ۴
✓					صفحه ی ۲۲ تا ۳	۵۰ دقیقه	موضوع ۵

کل زمان ۳ ساعت

عادت فکری ششم

قورباغه را قورت بده

چه زمانی قورباغه را قورت خواهید داد ؟

این یک داستان قدیمی جالب در مورد یک روستای باستانی است. روستایی بسیار کوچک که جمعیت آن حدود صد نفر بوده است. تشریفات و مراسمی وجود دارد که روستاییان از سالهای قدیم از آن پیروی می کنند. هر روز تمام اهالی روستا بایستی به تالاب روستا بروند و به انتخاب خودشان قورباغه ای را

بگیرند و در یک صف قرار گرفته و آن را قورت دهند! حال نگوید "یوک"، این فقط یک داستان است. آنها می توانند قورباغه را در هر زمانی قبل از ۱۲ شب قورت بدهند. از آنجا که اعتقادشان بر این است که این آیین قدیمی برایشان خوشبختی می آورد. تمام افراد روستا بایستی قورباغه را قورت بدهند و هیچ راه فراری هم وجود ندارد.

اگر شما در این روستا بودید چه وقت قورباغه را قورت می دادید؟

الف - آیا بعد از بیدار شدن در صبح اولین چیزی که می خوردید قورباغه بود؟

ب - یا تا ساعت ۱۱:۵۹ شب منتظر می ماندید؟

ج - یا یک زمانی بین این دو؟

بر اساس مشاوره های برایان تریسی نویسنده، الف بهترین انتخاب است. داستان فوق از یکی از کتاب های ایشان گرفته شده است. و من در مجموع با انتخاب برایان تریسی موافقم.

شما می دانید که باید قورباغه را قورت بدهید و همچنین می دانید که انجام این کار، کار خوشایندی نیست. زمانی که می دانید بایستی این کار نا خوشایند را انجام دهید و راه فراری هم نیست، پس چرا در انجام آن تأخیر می کنید؟ هر چه زودتر، بهتر. بعد از بیدار شدن به تالاب بروید، قورباغه ای بگیرید و آن را قورت بدهید.

بلی، سخت است! اما این احساس بد فقط در زمانی است که آن را قورت می دهید. وقتی که آن را انجام دادید مثل پرنده ای آزاد هستید و روی صورت خود لبخند رضایت دارید، چون شما واقعا آن کار را انجام داده اید.

اگر آن را به تأخیر بیندازید، آن احساس بد تا زمانی که قورباغه را قورت خواهید داد با شما خواهد بود. عدم رضایت و ناخشنودی از این کار با گذر زمان افزایش خواهد یافت و اگر گزینه ی ب را انتخاب کنید بدترین ضربه را می خورید، چون انجام آن کار در آخرین دقیقه خیلی بد و خیلی بزرگ به نظر می رسد و برای خودتان بسیار متأسف خواهید شد، که در این صورت نه تنها روز بد، که شب بدی هم خواهید داشت. اگر گزینه ی الف را انتخاب کرده اید، در این موقع شب و در تمام طول روز احساس بسیار خوبی خواهید داشت و با شادمانی به خواب خواهید رفت!

خوب، ارتباط این داستان با عادات مطالعه چه خواهد بود؟ خیلی زیاد. قورباغه "کار سخت" است و معنی قورت دادن قورباغه، "انجام دادن کار سخت" است.

قورت دادن قورباغه روی میز مطالعه

اجازه دهید که اهمیت موضوع را با یک مثال متوجه شویم. امروز تصمیم دارید که سه موضوع را مطالعه کنید: انگلیسی، ریاضی و علوم. موضوع مورد علاقه ی شما علوم است و از ریاضی متنفر هستید. جلسه ی مطالعه ی شما در حال شروع شدن است، اول کدام موضوع را مطالعه خواهید کرد؟

بیشتر دانش آموزان با کتاب علوم شروع می کنند. دانش آموزان فکر می کنند که چون موضوع مورد علاقه شان علوم است، خلق و خوی آنها مناسب خواهد شد. اما در مورد عدم مزایای آن فکر نمی کنند. بعد از مدتی، احساس خیلی خوبی دارید که جلسه ی مطالعه به خوبی پیش می رود. بعد از آن که کارتان با کتاب علوم تمام شد، احساس می کنید که سزاوار یک رفع خستگی هستید. چرا نه؟ بعد از این همه، شما فقط یک موضوع را تمام کردید، و فقط دو موضوع باقی مانده است، متأسفانه وقت اختصاص داده شده به زمان رفع خستگی همیشه زیاد می شود. از آنجا که می دانید بعد از زمان رفع خستگی باید قورباغه را قورت دهید (ریاضی)، سعی خواهید کرد که زمان رفع خستگی را خیلی کش دهید و ریاضی را به روز بعد موکول کنید. روز بعد هم به همچنین، کارهای ساده را اول شروع می کنید، و کارهای سخت را به تأخیر می اندازید. اگر این رویه را تا ساعت ۱۱،۵۹ دقیقه شب (امتحانات نهایی) ادامه دهید. به سادگی از عهده ی این مسائل و فشارها بر نمی آید.

در مقام مقایسه ، مطالعه ی موضوع مورد علاقه وقت خیلی کمی نیاز دارد. در این زمینه حتی اگر شما مطالعه موضوع ساده ای را برای دو روز متوالی از دست بدهید، چیز زیادی از دست نخواهید داد. ولی اگر مطالعه موضوع مشکلی را حتی برای یک روز از دست دهید، مثل این می ماند که گلوله ی برفی به قدری بزرگ شود که شما نتوانید و نخواهید آن را جابجا کنید.

ربع های مطالعه

شما می توانید وظایف مطالعاتی خود را به چهار دسته تقسیم کنید. این چهار دسته عبارتند از :

۱- ساده + مهم

۲- سخت + مهم

۳- سخت + غیر مهم

۴- ساده + غیر مهم

این چهار دسته را در یک شبکه قرار می دهیم، من این شبکه را شبکه ی ربع های مطالعه می گویم.



شما باید وقت و انرژی خود را روی دو ربع بالایی یعنی "Q1, Q2" متمرکز

کنید و هر مقدار از زمان و انرژی را که روی دو ربع پایینی یعنی "Q3, Q4"

"صرف کنید اتلاف شده است. اگر در مقابلتان ۴ وظیفه دارید و هر کدام از

آنها یکی از ۴ ربع باشد، کدام یک از آن وظایف را اول انجام می دهید؟ فصل

مطالعه ی شما چه شکلی خواهد گذشت؟

ربع اول (Q1)

بسیاری از دانش آموزان بیشتر وقتشان را صرف تکالیف ربع اول می کنند. آنها تا آنجا که می توانند مدیریت کنند، سعیشان بر این است که بیشتر روزشان را با انجام تکالیف ربع اول پر کنند. اگر از آنها سؤال کنید که چرا، به آهستگی و به موقع این پاسخ را می دهند " شما می بینید که این تکلیف خیلی مهمی است که باید انجام شود، از طرفی موضوع مورد علاقه ی من هم هست و انجام دادن آن آسان است ". منطق خوب !.

ربع دوم (Q2)

هر جا که دانش آموزان باید تکالیف ربع دوم را انجام دهند، خواهند گفت که، " این کار را بعدا انجام می دهم ". هر چه تکالیف ربع دوم را بیشتر به تأخیر بیندازید مدیریت مطالعات شما سخت تر خواهد شد. و روزی به این واقعیت می

رسید که تکالیف زیادی از نوع ربع دوم باقی مانده و برای انجام کامل آنها وقت خیلی کمی دارید و آشفته خواهید شد. دلیل اصلی این که دانش آموزان تکالیف ربع دوم را انجام نمی دهند " سخت بودن آن " می باشد. خوب، از داستان قورباغه پند بگیر و سعی کن که با تکالیف ربع دوم دوست باشی.

ربع سوم (23)

آیا دانش آموزی وجود دارد که تکالیف ربع سوم را انجام دهد؟ خیلی از آنها. آنها به دلایل مختلف آن را انجام می دهند. اولاً، به خاطر جهالت و بی خبری. آنها نمی دانند که این تکلیف مهم نیست، و زمانی این را می دانند که آن را بطور کامل یاد گرفته اند. ثانیاً، برای خودنمایی! زمانی که من مدرسه می رفتم، در کلاس مان پتری بود که مقدار زیادی از وقتش را صرف یادگیری ده خط از جداول لگاریتم می کرد! من موافقم که انجام آن کار سختی بود، اما سؤال این است. " اصلاً چرا باید آن را انجام داد ؟ " .

ربع چهارم (24)

در بعضی موارد دانش آموزان به انجام تکالیف ربع چهارم متوسل می شوند. پس از انجام تکالیف ربع اول و دوم در یک مدت زمان طولانی، اگر احساس کنند که دچار خستگی و ملالت شده اند به سراغ تکالیف ربع چهارم می روند. انجام تکالیف ربع چهارم مهم نیست اما ساده است.

برای دانش آموزانی که تمام تکالیف را انجام می دهند " **Multí**

tasking " ، انجام تکلیف ربع چهارم خیلی پیش پا افتاده است.

بعضی اوقات شما می خواهید که یک برنامه ی مهم تلویزیونی را تماشا کنید، اما نمی خواهید که وقتتان را فقط با تماشا کردن تلویزیون تلف کنید. شما می خواهید که در یک زمان دو کار انجام دهید (مطالعه و تماشای تلویزیون)، در این مورد بیشتر دانش آموزان تکلیفی را انجام می دهند که نه سخت است و نه مهم.

همچنین، زمانی که حال مطالعه کردن ندارید، اما توسط والدین تحت فشار قرار می گیرید که مطالعه کنید، تکلیف ربع چهارم را انجام دهید که برای مغز شما ساده است و در همان زمان والدین را نیز تحت تأثیر قرار می دهید.

با دانستن این چهار ربع مطالعه و تقسیم بندی کردن وظایف مطالعاتی خودتان به این چهار ربع، قادر خواهید بود که مقدار زیادی از وقت و انرژی خود را صرفه جویی کنید.

قورباغه را قورت

عادت فکری ششم

فصل مطالعه ی خود را با دروس سخت و مهم شروع کنید.

طرح عملیاتی

- ۱- قبل از شروع فصل مطالعه، یک لیست از سرفصل موضوعاتی که در فصل مطالعه خواهید خواند را تهیه کنید.
- ۲- بر اساس میزان سختی موضوعات آنها را مرتب کنید. سخت ترین و مهم ترین سرفصل ها را در ابتدای لیست قرار دهید، ساده ترین سرفصل ها بایستی در انتهای لیست قرار داده شود.
- ۳- از سخت ترین و مهمترین سرفصل ها شروع کنید.
- ۴- وسوسه نشوید که با تکالیف ساده شروع کنید.

عادت فکری هفتم

دایره ی کنترل

نگران نباش، شاد باش.

شما نمی توانید باران را تحت تأثیر قرار داده یا کنترل کنید و متشابهها هیچ کنترلی روی آب و هوا یا ترافیک خیابانی و غیره ندارید. ممکن است که در کلاس شما دانش آموزی وجود داشته باشد که همیشه بهترین نمره ها را می گیرد. هر گاه معلم هر سؤالی می پرسد او اولین کسی است که دستش را بالا می برد تا پاسخ را به طور صحیح به معلم بدهد. آیا شما فکر می کنید که می توانید به طریقی قدرت مغزی او را کنترل کنید و ببینید که او نمی تواند به سؤالات معلم پاسخ صحیح بدهد؟ راهی وجود ندارد. بنا بر این، باران، آب و هوا، ترافیک و بسیاری از عملکردهای دیگر خارج از دایره ی کنترل شما هستند.

چیزهای دیگری وجود دارد که می توانید آنها را بطور کامل کنترل کنید. زمان بیدار شدن، عادات مطالعه تان، عملکرد مطالعه تان، روش و رفتار تان و غیره، چیزهایی هستند که در دایره ی کنترل شما قرار دارند.

باران

سایر عملکردها

عملکرد شما

۱۰۴

عادات مطالعه شما

زمانی را که صرف مطالعه می

ترافیک خیابانی

مقدار زمانی که دیگران صرف مطالعه می کنند.

من دانش آموزان زیادی را دیده ام که وقت زیادی را روی فکر کردن و نگرانی راجع به چیزهایی می کنند که هیچ کنترلی روی آنها ندارند.

در اینجا به این دو مثال توجه کنید:

شما متوجه می شوید که یکی از دانش آموزان کلاستان روزی ۶ ساعت مطالعه می کند. از لحظه ای که از این موضوع باخبر می شوید نگرانی شما آغاز می شود، احساس بدی پیدا می کنید که دانش آموز دیگری در روز ۶ ساعت مطالعه می کند، در صورتی که خودتان در روز فقط ۲ ساعت مطالعه دارید. آیا واقعا می توانید دوستان را کنترل کنید و ساعات مطالعه ی او را به کمتر از ۶ ساعت تقلیل دهید؟ این کار خارج از دایره ی کنترل شماست. گذراندن حتی یک دقیقه از وقتتان روی موضوعات اینچنینی و نگرانی در باره ی آن هیچ امتیازی برای شما ندارد. بدون آنالیز کردن موقعیت ها، اگر به خود فشار وارد کنید که ۶ ساعت در روز مطالعه کنید، این امکان وجود دارد که نگرانیتان بیشتر از همیشه

شود. ممکن است که ۶ ساعت مطالعه کردن دوست شما به این خاطر باشد که سرعت مطالعه او کند است یا ممکن است تعداد آموزه هایی که دارد کمتر از آنچه باشد که شما دارید یا ممکن است که در بدترین حالت منظور شما این است که شما را ترسانده و نگران کند.

مثال دیگر: ممکن است که شما راجع به همکلاسیتان که همیشه در کلاستان اول است، نگرانی غیر ضروری داشته باشید. عملکرد او در دایره ی کنترل شما نیست. در عملکرد خودتان چه چیزی تحت کنترل شماست؟ به جای نگرانی در باره ی عملکرد همکلاسیتان به عملکرد خودتان توجه داشته باشید. با تقویت تدریجی عملکرد خودتان، نمره و رتبه ی خود را افزایش دهید و در نهایت دانش آموز ممتاز کلاستان شوید و او را از صحنه ی برتری در کلاس خارج کنید. در این رقابت، چه او را از صحنه خارج کنید و چه خارج نکنید، عملکرد خودتان را تقویت می کنید و به جایی می رسید که بیش از پتانسیل خودتان بوده است. رقابت با نفس خود همیشه بهتر از رقابت با دیگران است. زمانی که با دیگران مسابقه می دهید، لحظه ای که خارج از حوزه ی عملکرد رقیبتان هستید، نمی توانید کاری انجام دهید. اما وقتی که با خودتان مسابقه می دهید، وظیفه تقویت و ارتقاء دادن خودتان بی پایان است. حتی اگر شما بهترین نتیجه را بگیرید همیشه روش دیگری برای بهتر شدن هم وجود دارد.

نگران چیزهایی که در دایره ی کنترل شما قرار ندارد نباشید.

طرح عملیاتی

- ۱- زمانی که در خودتان نگرانی یافتید، برای لحظه ای متوقف شوید و عامل نگرانی خود را کشف کنید، که چه عاملی شما را نگران کرده است؟
- ۲- این سؤال را پاسخ دهید. چیزی که شما را نگران کرده است، خارج از دایره ی کنترل شماست یا در داخل دایره ی کنترل شما قرار دارد؟
- ۳- اگر آن مشکل در داخل دایره ی کنترل شماست: راههایی را بیابید که بتوانید آن مشکل را در تحت دایره ی کنترل خود در آورید و تصمیم بگیرید که بلافاصله عمل کنید.
- ۴- اگر مشکل خارج از دایره ی کنترل شماست: موقعیت را خیلی راحت پذیرا باشید و تلاش کنید که با آن زندگی کنید. و آثار آن مشکل را بر خودتان کاهش دهید.

در پایان ۷ عادت مطالعه این عبارت قدرتمند را می‌گوییم:

**ممکن است که شما نتوانید یا که بتوانید مشکلی را تغییر
دهید اما همیشه می‌توانید نگرش خود را به سوی مشکلات
تغییر دهید.**

هفت عادت عملی

**اگر کارهایی یکسان انجام دهید، نتایج یکسانی می گیرید،
اگر نتایج متفاوتی می خواهید لازم است که کار های
متفاوتی انجام دهید .**

تمام عادات هفت گانه ی عملی، به شما پیشنهاد می کند که متفاوت عمل
کنید. این هفت عادت عملی را مطالعه کرده و به دقت مورد استفاده قرار دهید.

عادت عملی اول

راه مایکروسافت

مغز شما : کامپیوتر یا تلویزیون

آیا هرگز شنیده اید که شخصی بگوید مغز شما مثل یک تلویزیون عمل می کند؟ اما باید شنیده باشید که مغز شما مثل کامپیوتر کار می کند. اگر حقیقت این است، پس چرا ما با مغزمان مثل یک تلویزیون رفتار می کنیم تا اینکه مثل یک کامپیوتر قدرتمند؟

اجازه دهید تا توضیح دهم. بعد از آن که کامپیوتر را روشن می کنید، قبل از آن که بتوانید با آن کار کنید باید دقایقی منتظر باشید. کامپیوتر مقداری وقت لازم دارد تا برنامه هایش بارگزاری شود. همچنین زمانی که می خواهید آن را خاموش کنید، آن را از اصل و بن خاموش نمی کنید. روش مناسبی برای خاموش کردن کامپیوتر وجود دارد. در اینجا نیز دقایقی نیاز است تا قبل از این که کامپیوتر به طور کامل خاموش شود اطلاعات موجود در کامپیوتر ذخیره شود.

اگر می خواهید که تلویزیون تماشا کنید، خیلی ساده است. آن را روشن کنید و تماشا کنید. و همچنین زمانی که کلید خاموشی آن را می زنید تلویزیون خاموش می شود. حال، ارتباط این توضیحات با جلسه ی مطالعه شما. اجازه دهید بگویم که، شما در حال انجام بازی مورد علاقه تان هستید، ناگهان متوجه می شوید که ساعت ۶ عصر است و زمانی است که باید مطالعه تان را شروع کنید، با شتاب به سمت میز مطالعه می روید. کتاب را باز کرده و شروع به مطالعه می کنید. با وجود این که چشمان شما در حال خواندن موضوعات است، مغزتان در حال فکر کردن به بازی است که انجام دادید. در لحظه ای متوجه می شوید که تمرکز شما روی کتاب نیست و با خود فکر می کنید که مجدداً موضوع را با توجه کامل بخوانید. از آنجا که مطالبی را که تا به حال خوانده اید نفهمیده اید، متوجه می شوید که بایستی مطلب را یک بار دیگر از اولین خط بخوانید. آیا تاکنون چنین تجربه ای داشته اید؟ چند بار؟

لطفا این را بدانید که، مغز به فکر کردن راجع به عملی که انجام می دهید حتی بعد از اتمام آن نیز ادامه می دهد. زمانی که می خواهید از تکلیف ۱ به تکلیف ۲ بپردازید باید به مغز فرصت دهید تا برای انجام تکلیف ۲ آماده شود. مخصوصا اگر تکلیف ۲ مطالعه کردن باشد، بایستی دقت بیشتری داشته باشید. گفته شده است که مغز یک ماشین ممتد همدست است. یک چیز را به چیز دیگری ربط می دهد، شما نمی توانید چیز خاصی را که در جریان است متوقف کنید در حالی که چیز دیگری در حال رفتن است.

گرم کردن مغزی

اگر به سالن ورزشی رفته باشید، اهمیت گرم کردن را می دانید، قبل از این که شروع به وزنه برداری کنید، بدنتان را پیچ و تاب می دهید، دست هایتان را می چرخانید و غیره، تا اینکه بدنتان گرم شود. نه تنها در محل ورزش، بلکه قبل از هر گونه فعالیت فیزیکی، هرگز نباید تمرین های مربوط به گرم کردن را فراموش کنید.

اگر به محل مربیگری فوتبال حرفه ای رفته باشید، می دانید که در چند روز اول خیلی سخت است که بیرون بروید و یا برای لحظاتی که به استادیوم آمده اید که بازی کنید مربی هرگز این اجازه را نمی دهد و اصرار به گرم کردن دارد. مربی می داند که اگر گرم نکنید دچار بدن درد و کشیدگی عضلات خواهید شد. بنا بر این، این را می دانید که هر وقت خواستید فوتبال بازی کنید اول باید بدن خود را گرم کنید.

اما آیا هرگز در مورد گرم کردن مغز فکر کرده اید؟ قبل از شروع هر فعالیت مغزی مثل مطالعه کردن، گرم کردن مغزی را فراموش نکنید. اگر این کار را انجام ندهید، تمرکز لازمه را نخواهید داشت، مسائل برایتان سخت خواهد شد و حتی به مغزتان فشار می آید. گرم کردن مغز برابر با بارگزاری اطلاعات در زبان کامپیوتر است .

در مطالعه کردن، برای گرم کردن مغز چه باید کرد؟ فقط کمی مطالب را غیر جدی بخوانید. هدف این نوع خواندن این نیست که موضوع را بخوانید و بفهمید، بلکه هدف ، فقط آشنا شدن با موضوعی است که می خواهید بخوانید. فقط یک نگاه سرسری روی موادی که قصد خواندنشان را دارید داشته باشید، با نگاه کردن به :

عناوین

قسمت برجسته ی متون

قسمتی از متن که زیر آن خط کشیده شده است.

قسمتی از متن که با رنگ های دیگر مشخص شده است.

متن های داخل کادر ها

مثال های تصویری

تصاویر و شکل های هندسی

جدول ها

سؤالات

با این کار، کلمات کلیدی را پیدا کرده و در مورد قسمت هایی که در بالا ذکر شد، ایده خواهید گرفت. با نگاه به این چیز ها، حالت اخلاقی و روحی مناسب را برای مطالعه کردن ایجاد می کنید. با انجام این کار، مغز از کارهای قبلی فارغ شده و سراغ وظیفه ی جدید می رود. زمان گرم کردن مغزی باید ۲ تا ۳ دقیقه طول بکشد، که بعد از گرم کردن مغز، آماده ی مطالعه ی واقعی هستید.

با این سرمایه گذاری حداقل ۳ دقیقه ای، می توانید مطمئن شوید که در اولین ساعت، مطالعه شما خیلی خوب خواهد بود و اگر این سرمایه گذاری را انجام

ندهید متحمل ضرر خواهید شد، چون در زمان مطالعه با مشکلاتی مثل عدم تمرکز مواجه می شوید.

تعطیل کردن

شما می خواهید که از ساعت ۶ عصر تا ۸ شب مطالعه کنید. در بیشتر موارد لحظه ای که ساعت ۸ می رسد، دانش آموزان بلافاصله کتاب را بسته و کارهای مورد علاقه ی دیگری را شروع می کنند. در اینجا دوباره با مغزتان مثل یک تلویزیون رفتار کرده اید. شما نباید مطالعه کردن را بطور ناگهانی قطع کنید، بلکه باید وقت مطالعه را بطور مناسبی تمام کنید. دقیقاً همانطور که کامپیوتر را خاموش می کنید.

درست فکر کنید که چه اتفاقی می افتد. اگر کامپیوتر را از کلید اصلی خاموش کنید، این عمل سبب ایجاد دایره های بدی روی هارد دیسک می شود و در زمان بعدی که کامپیوتر را روشن می کنید کامپیوتر **error** خواهد داد.

بلافاصله بعد از اتمام مطالعه، برای چند دقیقه ای مغز تلاش می کند که اطلاعاتی را که در این مرحله از مطالعه یاد گرفته است یکی نماید. به جای این که مطالعه کردن را بطور ناگهانی تعطیل کنید، اگر ۳ دقیقه ی دیگر تأمل کنید و به یاد آورید که چه خوانده اید، در واقع به مغزتان کمک کرده اید که اطلاعات یاد گرفته شده را سازماندهی کرده و بطور مناسب ذخیره سازی نماید. اگر وقت

زیادی را برای مطالعه یک موضوع خاص اختصاص دهید ولی آن را بطور مناسب ذخیره نکنید وقت و انرژی خودتان را به طریق مؤثر استفاده نکرده اید. بنا بر این، این به شما کمک خواهد کرد که زمان مطالعه تان را بطور مناسب به پایان برسانید.

راه مایکروسافت

عادت عملی اول

از مایکروسافت ویندوز یاد بگیرید. برای هر شروع و پایان مطالعه ۳ دقیقه وقت اختصاص دهید.

طرح عملیاتی

۱- هر جا که خواستید مطالعه کنید، ۳ دقیقه را برای گرم کردن مغزتان اختصاص دهید.

۲- وقتی که زمان مطالعه تمام شد به طریقی مناسب آن را تعطیل کنید. درست ۳ دقیقه را برای بازیابی کلی موادی که یاد گرفته اید اختصاص دهید. تا این کار را انجام نداده اید، هرگز از روی صندلی بلند نشوید..

عادت عملی دوم

برچسب (TAG)

شما به کدام گروه تعلق دارید؟

تمام دانش آموزان در یکی از این سه گروه طبقه بندی می شوند. دانش آموزانی که اهداف دارند:

۱- اهداف زمانی

(من از ساعت ۷ عصر تا ۹ شب مطالعه می کنم)

۲- اهداف مقداری

(من متن کتاب را از صفحه ی ۳۵ تا ۴۸ مطالعه می کنم)

۳- بی هدف

()

شما در کدام گروه جای می گیرید؟ و شما فکر می کنید که کدام گروه بهترین گروه است؟ اجازه دهید که جزئیات این گروه ها را توصیف کنیم.

اهداف زمانی

دانش آموزانی که متعلق به این گروه هستند قسمتی از وقت خود را برای مطالعه کردن اختصاص داده اند. اگر چه، آنها مقدار موادی را که قصد یادگرفتنشان را دارند، مشخص نمی کنند. آنها کتاب را جلوی روی خود گذاشته و شروع به

مطالعه می کنند. داشتن زمان هدفمند یک منفعت دارد. لااقل به خودتان متعهد خواهید بود که در زمانی خاص مقابل میز مطالعه تان بنشینید و مطالعه کنید.

معمولاً، دانش آموزی که فقط هدف زمانی دارد، تمرکز او بیشتر روی ساعت است، تا روی کتاب. بطور مداوم روی ساعت نگاه می کند و حساب می کند که چه مقدار از زمان مطالعه اش باقی مانده است. شما می دانید که این نوع از برنامه نتیجه خیلی زیادی ندارد. خوب، همیشه این اتفاق نمی افتد، اما شما متعهد هستید که آن را انجام دهید. بنا بر این فقط یک هدف زمانی انتخاب خوبی نیست.

اهداف مقداری

دانش آموزانی که به این گروه تعلق دارند مقداری از مواد درسی را به یک جلسه ی مطالعه اختصاص می دهند، این مقدار می تواند به شکل تعدادی از صفحات از یک فصل خاص، تعدادی سؤال و غیره باشد. داشتن هدف مقداری چیز خوبی است، به شرطی که موادی را که خواسته اید یاد بگیرید بطور کامل یاد بگیرید

داشتن یک هدف اطمینان رسیدن به هدف را ایجاد نمی کند و وقتی که برای رسیدن به هدف تلاش می کنید ممکن است که موانعی سر راه باشد. اگر بتوانید که بر همه موانع فایق شوید، در آن زمان است که به هدفتان خواهید رسید. همچنین برای رسیدن به هدف بایستی ابزارها و تکنیک های خاص داشته باشید. من می دانم که بسیاری از دانش آموزان اهداف مقداری دارند، اما می افتند. بزرگترین مشکلی که در این نوع هدف وجود دارد این است که برای آن هیچ زمان پایانی مشخص نشده است. هدفی که دارای زمان پایانی نباشد مثل این است که هدفی وجود ندارد (گروه ۳). خوب، شما یک هدف مقداری دارید، اما در چه میزانی از زمان مواد درسی را مطالعه خواهید کرد؟

در صورت عدم وجود زمان پایانی، موکول کردن وظایف به بعد خیلی ساده است. شما شروع به مطالعه می کنید و بعد از مدتی کوتاه، بنا به هر دلیلی، اگر احساس خستگی کردید وقت زیادی لازم ندارید که بگویید، خوب، من به استراحت نیاز دارم. من بر خواهم گشت و پس از استراحت آن را تمام می کنم. بنا بر این، فقط داشتن یک هدف مقداری نیز انتخاب خوبی نیست.

بی هدف

بعضی دانش آموزان نمی خواهند بپذیرند که بی هدفند، اما اگر به عمق قلب خودشان رجوع کنند، خواهند دانست که به این گروه تعلق دارند. این دانش

آموزان هر جایی که دوست دارند مطالعه می کنند " احساس می کنند که مطالعه می کنند " .

داشتن هدف، همیشه از بی هدفی بهتر است. حتی اگر اهداف خوب نباشند، داشتن هدف زمانی یا مقداری تا حدودی خوب است.

راه حل چیست ؟

ممکن است که همین حالا راه حل را حدس بزنید. راه حل این است که اهداف زمانی و مقداری را ترکیب کنید. برای داشتن یک برچسب (TAG) چه چیزی نیاز دارید؟

Time+Amount

Goal

این ترکیب قدرتمندی است که اغلب دانش آموزان ممتاز از آن استفاده می

کنند. بعضی مثال های **TAG** عبارتند از :

من ۱۲ صفحه را در ۹۰ دقیقه مطالعه خواهم کرد.

من ۵ مسئله را در ۳۰ دقیقه حل خواهم کرد.

من ۳ پاسخ را در ۴۰ دقیقه خواهم خواند .

اگر هدف زمانی + مقداری دارید، در خواهید یافت که قادرید به طریق بهتری تمرکز نمایید. در امتداد راه خواهید دانست که در راه مستقیم قرار دارید یا نه. بسته به پیشرفت، شما می توانید میزان خواندن را کاهش یا افزایش دهید تا قادر باشید که به **TAG** خود برسید. اما چگونه می دانید که **TAG** شما واقعی است یا خیر؟ این با تمرین بدست می آید. در ابتدا هدفی را بر اساس احساسات مشخص کنید. اجازه دهید بگوییم که: ۱۲ صفحه در ۹۰ دقیقه. در انتهای زمان مطالعه، فقط ۸ صفحه پیش رفته اید. برای ۲ یا ۳ وقت مطالعه بیشتر هدف یکسانی دارید. ببینید که چگونه انجام می دهید. به زودی خواهید دانست که در یک ساعت چه مقدار می توانید بخوانید.

برچسب (TAG)	عادت عملی دوم
برای هر جلسه ی مطالعه یک هدف زمانی + مقداری تنظیم کنید	

طرح عملیاتی

۱- قبل از اینکه جلسه ی مطالعه را آغاز کنید، یک دقیقه وقت بگذارید

و **TAG** خود را مشخص کنید.

۲- مدت زمان مطالعه و همچنین مقدار مواد درسی را که می خواهید در

آن زمان مطالعه کنید، مشخص نمایید.

۳- بهترین کوشستان را بگذارید تا **TAG** خود را آماده کنید .

۴- بدون توجه به طول زمان مطالعه، مطمئن شوید که یک **TAG**

دارید (حتی اگر هدفتان این است که ۱۰ دقیقه مطالعه کنید

TAG مربوط به آن را بنویسید) .

عادت عملی سوم

نشان‌گذاری کتاب (BOOKMARK)

ترس از متن کتاب

معمولاً بسیاری از دانش‌آموزان علاقه‌ی زیادی به خواندن کتاب حجیم ندارند، بالاخص که اگر یکی از کتاب‌های مرجع باشد. من فهمیده‌ام آن دانش‌آموزانی که از خواندن متن کتاب‌ها متنفرند، بدین دلیل است که منظره‌ی بسیاری از صفحات کتاب باعث به تعویق انداختن آنها می‌شود.

اجازه دهید دانش‌آموزی را مثال بزنیم که شروع به خواندن کتابی می‌کند که ۲۵۰ صفحه دارد. او هدف زمانی یک ساعته دارد. بعد از ۱۰ دقیقه خواندن، به تعداد صفحاتی که خوانده است نگاه می‌کند و می‌بیند که صفحه‌ی ۴ است، بلافاصله خواندن را متوقف می‌کند و به ضخامت کتاب نگاه می‌کند، و می‌خواهد ببیند که آن کتاب چند صفحه دارد، شروع به ورق زدن کتاب می‌کند تا این که به انتهای کتاب می‌رسد. سپس شروع به فکر کردن می‌کند، "کی خواندن این کتاب را تمام می‌کنم؟ وقت زیادی لازم است تا تمام کتاب را بخوانم". او احساس می‌کند که این یک وظیفه‌ی سنگین است. این نوع فکر کردن فشار عظیمی بر مغز وارد می‌کند. او ۵ دقیقه را به همین منوال طی می‌کند که آیا هرگز این تکلیف را به پایان خواهد رساند.

اگر مشاهده کنید، او فقط ده دقیقه کتاب می خواند و ده دقیقه ی بعدی را صرف نگرانی هایش می کند، که این حالت زمان استراحت او را نیز تحت تأثیر قرار می دهد. از آنجا که خود را تحت فشار قرار داده است، ممکن است که جلسه ی مطالعه را خیلی زودتر از یک ساعت تمام کند.

خیلی مهم است که جلسه مطالعه را با احساسی خوب به پایان برسانید.

در مورد فوق، آیا فکر می کنید که آن دانش آموز جلسه ی مطالعه خود را با احساسی مثبت تمام می کند ؟ غیر ممکن است. داستان به همین جا ختم نمی شود. در زمان بعدی، وقتی که می خواهد خواندن همان کتاب را شروع کند، احساس فشار به طور اتوماتیک به سراغش بر می گردد.

در مثال بالا نباید هیچ فشار غیر ضروری احساس کرد. دانش آموز کاملاً می داند که او نباید تمام ۲۵۰ صفحه را در این جلسه ی مطالعه و در یک ساعت بخواند. در چنین موردی، نگاه کردن به صفحاتی که در آن جلسه قصد خواندنشان را ندارید هیچ امتیازی نخواهد داشت.

هر جا که قبول می کنید تا پروژه ی بزرگی را مدیریت کنید، مطمئن شوید که آن پروژه را به مراحل مختلفی تقسیم کرده اید. با مرحله ی اول شروع کنید و

تمام انرژی خود را فقط روی آن مرحله از پروژه متمرکز کنید. در مورد تعداد مراحل نگران نباشید. اگر هر مرحله را در زمان مقرر تمام کنید خوب است و اگر مرحله به مرحله کار را انجام دهید از سرعت انجام کارتان متحیر خواهید شد و قادر خواهید شد که تمام پروژه را به سرعت تمام کنید. از آنجا که در هر نقطه ای از زمان تمرکزتان فقط روی یک مرحله ی خاص است، فشار زیادی را احساس نخواهید کرد.

متشابهاً، در زمان خواندن یک کتاب، فقط روی هدف مقداری خود که برای یک جلسه مطالعه در نظر گرفته اید متمرکز شوید. نگران این نباشید که آن کتاب ۱۰۰ صفحه است یا ۹۰۰ صفحه، فقط مطمئن شوید که در زمان اختصاص داده شده به آن جلسه ی مطالعه به اهداف مقداری که تعیین کرده اید می رسید.

برای کمک به خودتان، و این که کارتان را با روشی خوب و ملایم به پیش

ببرید، می توانید از **BOOKMARK** کمک بگیرید. بسیاری از

مردم از **BOOKMARK** استفاده می کنند، تا موقع خواندن کتاب

ها به یاد آورند که در آخرین جلسه مطالعه تا کجا خوانده اند.

در اینجا نشان گذاری کتاب را با شیوه ی متفاوتی به کار خواهیم گرفت. حال فقط نگاهی به طرح عملیاتی این عادت مطالعه داریم.

از **BOOKMARK** برای نشان دادن انتهای هدف
مقدار ۴، خود ۵، هـ جلسه ۴، مطالعه استفاده کنند.

طرح عملیاتی

بعد از مشخص کردن هدف مقداری خود (مثلاً ۱۵ صفحه)، یک

BOOKMARK در آن صفحه بگذارید که نشان دهنده ی

انتهای هدف مقداری شما باشد.

۱- **BOOKMARK** گذاشته شده در کتاب مثل یک یاد

آور عمل می کند.

۲- وقتی که یک **BOOKMARK** گذاشتید، هرگز به

صفحات بعد از آن پرش نداشته باشید.

۳- حالا نباید تعداد صفحات کتاب شما را ناراحت کند. تنها چیزی که به شما مربوط می شود این است که به صفحه ای برسید که با

BOOKMARK مشخص کرده اید .

۴- **BOOKMARK** ابزاری بسیار عالی برای حذف

فشارهای غیر ضروری به مغز است.

عادت عملی چهارم

بخوان و به یاد آور

دوست چاق من

دوست دارم که داستان یکی از دوستانم را به شما بگویم. دوست من وزن خیلی زیادی داشت و خیلی چاق بود. تمام اطرافیانش ائم از خانواده و دوستان بطور مرتب به او می گفتند برو به سالن ورزشی و ورزش کن . او برای رفتن به سالن ورزش بی میل بود. یک روز او را دیدم و کتابی به او دادم که چندین تمرین مختلف برای کاهش دادن وزن را آموزش داده بود. عقیده ی دوست من بر این بود که به جای رفتن به سالن ورزش، این تمرینات را در خانه انجام دهد.

در کتاب صراحتاً گفته شده بود که نتایج واقعی را ۶۰ روز بعد از انجام تمرینات خواهید دید، بنا بر این او منتظر نتایج فوری نبود. هر روز صبح زود از خواب بیدار می شد و تمریناتش را شروع می کرد. احساس خیلی خوبی داشت و کارهای مثبتی انجام می داد تا بر مشکل اضافه وزنش غلبه کند.

بعد از ۲۵ روز بطور اتفاقی او را دیدم، در مورد پیشرفت تمریناتش از او پرسیدم. او خیلی خوشحال بود تا به من بگوید که بعد از انجام تمرینات "احساس سبکی" می کند. من هم از این خوشحال بودم که آن کتاب واقعاً به او کمک کرد، و بعداً از او سؤال کردم "چه مقدار از وزنت کاهش یافته است؟". صورتش سفید شد و به من گفت که وزنش را اندازه گیری نکرده است.

در سؤالات بعدی، خواستم چیزهای شو که کننده و جالب دیگری بدانم:

۱- او قبل از شروع تمریناتش وزن خود را چک نکرده بود.

۲- در این دوره ی ۲۵ روزه هرگز از ماشین اندازه گیری وزن استفاده نکرده بود تا بداند که چه مقدار از وزن خود را کاسته است.

۳- زمانی که او گفت احساس سبکی می کند، این فقط یک احساس بود، او هیچ داده ای مبنی بر اثبات سبک شدن واقعی خود نداشت.

من نمی توانستم این حقیقت را هضم کنم که دوست من تمرینات را انجام داده و هرگز این زحمت را به خود نداده است که بداند ورزش کم یا اضافه شده است. او به سادگی به احساس فکری خود تکیه کرده بود که این احساس می تواند صحیح یا غلط باشد.

برای این که دوست من هر روز ساعت ۸ صبح وزن خودش را اندازه می گرفت چه باید انجام می داد ؟ اگر فقط هر روز یک دقیقه را برای اندازه گیری ورزش صرف می کرد کمک خیلی زیادی به او می شد. با انجام این کار در زمانی خاص، او می دانست که در راهی صحیح قرار گرفته است یا نه . او می دانست که در حال کاهش دادن وزن هست یا خیر.

اگر وزن او در حال کاهش بود، باعث می شد که تمریناتش را جدی تر ادامه دهد، اگر هیچ کاهش وزنی نمی دید، او می توانست که تمرینات معمولش را بیشتر کند و همچنین روی رژیم غذائیش تمرکز داشته باشد، و در پایان ۶۰ روز ، به جای اعتماد به احساسش او می توانست داده های واقعی مبنی بر کاهش ورزش داشته باشد.

فرمول خواندن

از داستان دوست چاق من چه چیزی یاد می گیریم؟ و چگونه می توان از این داستان در رابطه با تقویت اثر مطالعه استفاده کرد. جواب ها را خیلی زود خواهید دانست.

به نظر می رسد که در زمان درس خواندن بسیاری از دانش آموزان از فرمول و مدل خاصی استفاده می کنند که من آن را " فرمول خواندن " می نامم . به عبارت ساده فرمول خواندن چیزی مثل این است :

بخوان، دو مرتبه آن را بخوان، خواندن را تکرار کن، تکرار کن، تکرار کن و

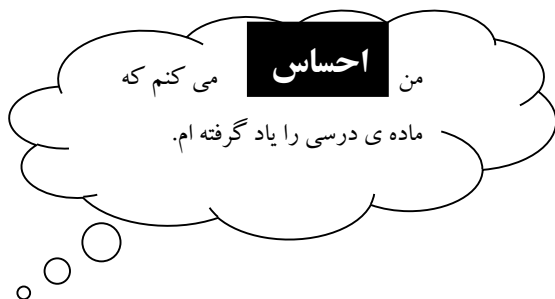
این دانش آموزان با استفاده از روشی مکانیکی مطالعه می کنند و به نظر می رسد که " ماشین خواندن " هستند . کتابی در مقابلشان دارند و شروع به خواندن می کنند، بعد از تمام کردن آن، دوباره به اولین خط بر می گردند و دوباره خواندن را شروع می کنند. آنها این کار را چهار یا پنج مرتبه تکرار می کنند تا جایی که " احساس " کنند که آن ماده درسی را یاد گرفته اند. بعد از آن ، شروع به خواندن یک ماده درسی دیگر می کنند .

بخوان

بخوان

بخوان

بخوان





با استفاده از فرمول "بخوان" همان کاری را می کنید که دوست چاق من انجام می داد. شما خود را آزمایش نکرده اید که آیا واقعا ماده ی درسی را یاد گرفته اید یا خیر.

شما با توجه به احساسات پیش رفته و احساس کرده اید که یاد گرفته اید. اینکه تست واقعی مبنی بر احساس شما درست بوده است یا غلط، در سالن امتحان انجام خواهد شد. اگر در آن زمان، بدانید که احساس شما غلط بوده است، در موقعیتی قرار خواهید گرفت که هیچ کاری از دستتان بر نمی آید.

فرمول، بخوان، مثالی از ثبت نامناسب " **Improper**

registration" است . شما مقدار قابل توجهی از زمان خود را

صرف ذخیره اطلاعات در مغزتان کرده اید، اما از آنجا که روش غلطی را به کار گرفته اید. این اطلاعات بطور مناسب ذخیره نشده اند. در عوض این که فقط " احساس " کنید که مواد درسی را فرا گرفته اید، باید " اطمینان " داشته باشید که آن را یاد گرفته اید. زمان متاع گرانبهائی است که نمی توانید با

استفاده از روشی که نتیجه ی دلخواهتان را به شما نخواهد داد آن را بیهوده تلف کنید.

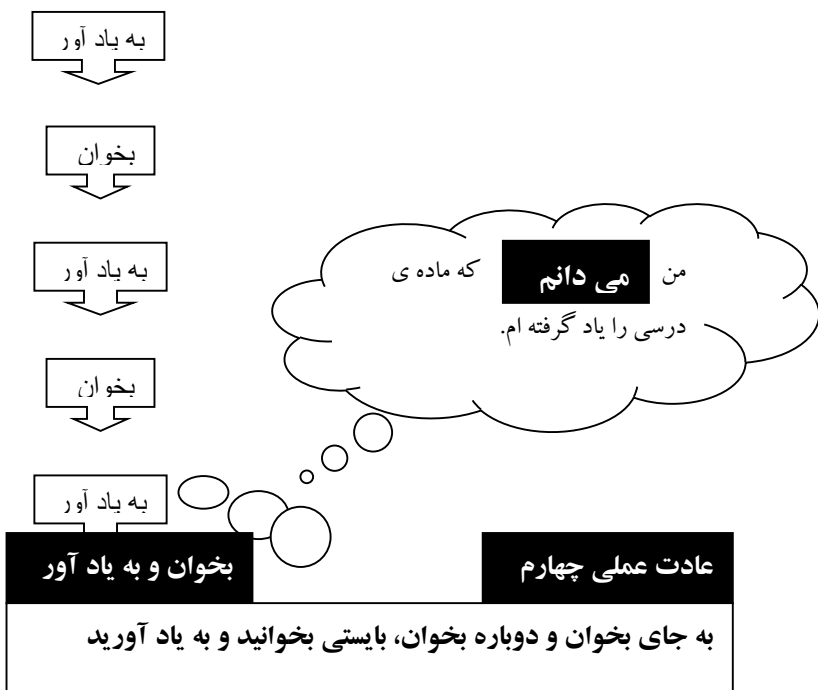
اگر با توجه به احساساتان پیش روید ممکن است که بعدا احساس بدی داشته باشید.

فرمول جدید

خواندن ممتد و چندین باره ی اطلاعات برای هر فردی خوب نیست، و وقت زیادی را هدر می دهد و همچنین اغلب باعث خستگی از یادگیری می شود. شما باید فرمول "بخوان" را با فرمول جدید جابجا کنید. نام فرمول جدید " **بخوان – به یاد آور** " می باشد. در فرمول جدید خواهید دید که وقت شما به خوبی صرف می شود. با استفاده از این فرمول قسمت زیادی از وقت و انرژی خود را در طولانی مدت ذخیره خواهید کرد .

فرمول **بخوان – به یاد آور** به شما پیشنهاد می دهد که دوست چاق من چه کارهایی را باید انجام می داد. بعد از هر جلسه مطالعه، شما بایستی خود را امتحان کنید که آیا اطلاعات خوانده شده را یاد گرفته اید یا خیر. یکی از راههایی که

می توانید خود را امتحان کنید، به **یاد آوری** است. فرمول "بخوان - به یاد آور" چیزی مشابه این است.



طرح عملیاتی

۱- قبل از اینکه شروع به خواندن کنید، مغز خود را گرم کنید.

۲- بخوان . هر ماده ای را که می خواهی بخوان. فقط یک مرتبه آن را بخوان. فقط باید به فهمیدن ماده درسی تکیه کنی. اجازه دهید بگوئیم که، ماده ی درسی که شما تلاش دارید تا آن را یاد بگیرید ۱۰ امتیاز دارد .

۳- به یاد آور . حال سعی کن، تا آنجا که می توانی به یاد آور تا امتیاز بیشتری بگیری . از آنجا که تا به حال فقط یک مرتبه ماده ی درسی را خوانده اید، مشخص است که نمی توانید تمام ۱۰ امتیاز را به یاد آورید، شما قادرید که فقط ۲ امتیاز بیاورید .

۴- بخوان . کتاب را باز کن و برای دومین بار باز هم همان ماده ی درسی را بخوان. در اینجا بایستی کار متفاوتی انجام دهید. در این مرحله، ماده ی درسی را با تمرکز روی نقاطی بخوان که در مرحله ی اول نتوانستی به یاد آوری (۸ امتیاز).

۵- به یاد آور . تا جایی که می توانی امتیازات بیشتری را به یاد آور. در اینجا جدا از دو امتیازی که قبلا به یاد آورده اید، می توانید ۳ امتیاز دیگر را هم به یاد آورید. هنوز پنج امتیاز دیگر هم هست که شما نتوانستید به یاد آورید.

۶- بخوان . تمام ماده ی درسی را برای بار سوم بخوان. ماده ی درسی را با تمرکز بیشتر روی پنج امتیازی که تا به حال نتوانسته اید به خاطر آورید، بخوانید .

۷- به یاد آور . دو مرتبه برو تا به یاد آوری. به سمتی برو که بطور متناوب بخوانی و به یاد آوری، تا جایی که بتوانی هر ۱۰ امتیاز را به طور صحیح به یاد آوری .

۸- با استفاده از فرمول بخوان و به یاد آور " **READ AND**

RECALL " ، می توانید مطمئن شوید که چه چیزی را

یاد گرفته اید، می توانید اطلاعات را به سادگی دریافت کرده و به مدت زمان طولانی به خاطر آورید و خواهید فهمید که قدرت تمرکزتان افزایش می یابد. از آنجا که روش خوبی را برای " ثبت " اطلاعات انتخاب کرده اید، قادر خواهید بود که آن را در مدت زیادی " حفظ " کنید و نهایتاً هر زمان که آن اطلاعات را نیاز دارید " به یاد آورید " .

عادت عملی پنجم

استراحت در یادگیری

استراحتی داشته باش

بسیاری از دانش آموزان جلسات مطالعه شان به گونه ای است که در انتهای جلسات خسته هستند. یکی از مهمترین دلایلش طول زمان جلسه ی مطالعه است. معمولاً بسیاری از دانش آموزان، بالاخص قبل از امتحانات مدتی طولانی مطالعه می کنند و در واقع زمان مطالعه را کش می دهند. در پایان جلسه ی مطالعه قسمت پشت بدنشان را دست می زنند و با خود فکر می کنند که " کار خیلی سختی انجام داده اند ". من هرگز نمی گویم که سخت کار کردن بد است، اما کار کردن هوشمندانه خیلی بهتر از سخت کار کردن است .

چوب بر

مدت ها قبل دو چوب بر در جنگلی بزرگ کار می کردند. هر دوی آنها خرج زندگی شان را با بریدن و فروختن چوب در می آوردند. حال آنها را S و $\mathcal{H}$ مینامیم. هر دوی آنها تیره های مشابهی داشتند و تعداد ساعات کارشان هم مساوی بود. علیرغم این، همیشه S نسبت به $\mathcal{H}$ تعداد درخت بیشتری قطع می کرد. نحوه ی کار کرد S و $\mathcal{H}$ در قسمت پایین شرح داده شده است .

چوب بر $\mathcal{H}$ آدمی سخت کار بود. او با تبرش به محل می آمد و با قطع کردن اولین درخت شروع می کرد و بعد به سراغ درخت بعدی می رفت، سپس بعدی و الی آخر. او فقط وقفه ای یک ساعته برای ناهار داشت. بعد از ناهار دوباره شروع می کرد و تا غروب ادامه می داد. علیرغم این همه کار سخت، قادر نبود که بیش از دو یا سه درخت در روز قطع کند و با خستگی مفرط و بی رمق به خانه می رفت و از طرفی خوشحال بود که تمام روز را صرف قطع کردن درخت کرده است، از سوی دیگر نا امید می شد، چون او می دانست که می تواند درختان بیشتری قطع کند، اما نمی دانست که چگونه این کار را انجام دهد.

دوست او "S" هوشمندانه کار می کرد. چوب بر S نیز روزش را با قطع کردن اولین درخت شروع می کرد. با دومین، سومین و ادامه می داد، اما، لحظه ای که احساس می کرد که برای قطع کردن درختی، بیش از حد انرژی صرف کرده است، قدری استراحت می کرد، در مدت این استراحت کوتاهی، تبرش را تیز می کرد. بعد از این که مطمئن می شد تبرش تیز شده است کارش را از سر می گرفت. با این روش، در یک روز ۶ تا ۷ درخت قطع می کرد، که این تعداد دو برابر کاری بود که $\mathcal{H}$ انجام می داد.

کدامیک از این دو سخت کار می کرد؟ واضح است که جواب $\mathcal{H}$ می باشد.

کدامیک موفق تر بود؟ جواب S می باشد .

موفقیت = سخت کار کردن + هوشمندانه کار کردن

برای موفق شدن، سخت کار کردن ضروری است، و در این رابطه هیچ شکی وجود ندارد، اما سخت کار کردن به تنهایی کافی نیست. شما همچنین باید زیرک باشید. باید راه و روش هایی را بدانید که در زمان کوتاه تری نتیجه ی بیشتری را نصیبتان کند .

تمام عادات عملی و عادات مطالعه برای این طراحی شده اند که شما را زرننگ تر بار بیاورند، اما عادت عملی استراحت بین مراحل یادگیری به وضوح نشان می دهد که چگونه هوشمندانه کار کردن به شما کمک می کند تا در سفرتان به سوی دانش آموز ممتاز شدن موفق شوید.

تبرتان را تیز کنید

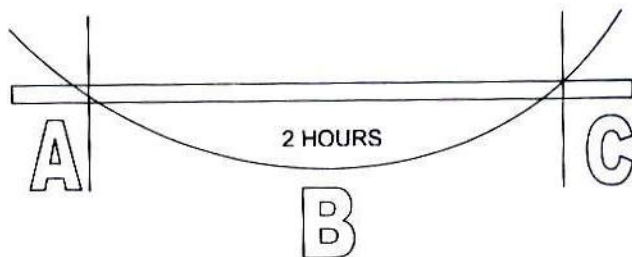
حتی در زمینه ی مطالعه هم باید از چوب بر S درس بگیرید که " تبرتان را تیز کنید ". چگونه به این سمت می روید ؟ این آن چیزی است که عادت عملی " استراحت در یادگیری " به شما می آموزد .

در تحقیقات مشخص شده است آن اطلاعاتی را که در شروع و پایان یک جلسه مطالعه یاد می گیریم، در مقایسه با اطلاعاتی که در میان جلسه مطالعه یاد گرفته ایم بیشتر حفظ شده و در خاطر می ماند. برای درک مفهوم "استراحت در یادگیری" اجازه دهید که دو مورد را بررسی کنیم:

مورد A

فعالیت مطالعه ی مداوم ۲ ساعته بدون وقت استراحت .

بیشتر مردم در اندیشه خودشان برای یادگیری سریع تر، سعی براین دارند که ساعت های طولانی را صرف یادگیری کنند، اما مغز انسان نمی تواند روی جریان مداوم اطلاعات تمرکز کند. اگر زمان مطالعه طولانی تر و بدون استراحت باشد، عمق منحنی بازدهی فرو می ریزد (بازدهی کم می شود).



در تصویر بالا جلسه ی دوساعته ی مطالعه شما به سه قسمت تقسیم شده است:

قسمت شروع آن **A**، وسط آن **B** و در انتهای آن **C** می باشد. این منحنی "

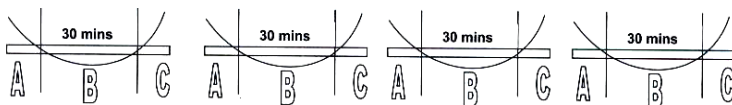
منحنی به یاد آوری" است. اگر توجه داشته باشید یاد آوری و به خاطر آوری در قسمت شروع (**A**) زیاد است. هرچه زمان پیش می رود، منحنی یاد آوری با شیب تندی افت پیدا می کند. دو مرتبه در انتها (**C**)، منحنی یاد آوری صعود می کند. آن اطلاعاتی را که در منطقه ی **B** یاد گرفته اید در مقایسه با آنچه که در **A** و **C** یاد گرفته اید، مدت حفظ و نگهداریشان کمتر است و کمتر ذخیره می شوند.

هدف ما به حداقل رساندن این شیب سقوط منحنی یاد آوری می باشد. حال اجازه دهید ببینیم که اگر بعد از هر ۳۰ دقیقه یک استراحت داشته باشید چه اتفاقی می افتد.

مورد B

فعالیت طول جلسه ی مطالعه هنوز همان ۲ ساعت است. اما اینجا بعد از هر ۳۰ دقیقه یک استراحت کوتاه دارید.

این منحنی چگونگی جلسه ی مطالعه ی شما را در این روش نشان می دهد .



به جای این که یک جلسه ی دو ساعته ی کامل داشته باشید، جلسه ی مطالعه تان را به چهار قسمت تقسیم کنید، در هر کدام از این جلسات کوچک، یک شروع، میانه و پایان وجود دارد. یعنی در اینجا ۴ شروع و ۴ پایان وجود دارد. همانگونه که قبلاً ذکر کردیم آنچه را که در پایان ها و آغاز ها مطالعه می کنید خیلی خوب در خاطرتان می ماند.

همچنین اگر به منحنی یاد آوری نگاه کنید، می بینید که قسمت افت منحنی در مقایسه با مورد **A** چیزی نیست. بنا براین در مورد **B**، اطلاعات یاد گرفته شده در قسمت **B** (قسمت میانی) نیز بطرز مناسبی حفظ خواهند شد. این استراحت ها که بعد از هر ۳۰ دقیقه انجام می شود استراحت های یادگیری نامیده شده است .

در این مورد در پایان جلسه دو ساعته، احساس خستگی نمی کنید. نه تنها استراحت کوتاه مدت به شما آرامش می دهد، بلکه به مغز شما کمک می کند تا مواد درسی را که در ۳۰ دقیقه قبل ثبت کرده اید، سازماندهی کند.

استراحت های یادگیری خیلی ساده است، اما برای دانش آموزان سیستم بسیار مؤثری است، تا آنچه را که فرا گرفته اند، بطور ۱۰۰٪ حفظ نمایند. این تکنیک حتی اگر برای اولین بار مورد استفاده قرار گیرد نتایج مهیجی دارد.

بیشترین میزان دریافت مطالب با استفاده از این سیستم بدست می آید و با استفاده از این تکنیک یادآوری اطلاعات فرا گرفته شده برای زمانی طولانی امکان پذیر است.

استراحت های یادگیری

عادت عملی پنجم

با استفاده از استراحت های یادگیری در مطالعات خود فاصله ایجاد کنید. بعد از هر ۳۰ تا ۴۰ دقیقه مطالعه ، استراحت کوتاه مدتی داشته باشید

همترین موضوع

برای رسیدن به منافع این عادت عملی لازم است مراقب دو چیز باشید :

۱- مدت زمان استراحت چقدر است.

۲- در زمان استراحت چه می کنید.

استراحت خوب در یادگیری نباید بیش از ۳ تا ۵ دقیقه باشد، دلیل آن خیلی ساده است، هر استراحتی که کمتر از ۳ دقیقه باشد نمی توان آن را استراحت نامید.

هر استراحتی که بیش از ۵ دقیقه باشد، ممکن است که ضرر آن از سودش بیشتر باشد، چون زمان استراحت زیاد سبب سردرگمی مغز می شود و مغز یک دانش آموز ممتاز هرگز با مطالعه کردن سردرگم نمی شود، بنا براین استراحت خود را کوتاه و شیرین کنید: ۳ تا ۵ دقیقه.

این که در زمان استراحت چه می کنید خیلی مهم است. قانون این است: هیچ کاری انجام نده که حواس تو را از حالت مطالعه کردن خارج کند. من لیستی از ایده های مختلف تهیه کرده ام که به شما کمک کند:

✓	• فقط آسوده خاطر باشید • قدم کوتاهی در اتاق بزنید • بدن خود را بکشید • وقتی که در حال مطالعه کردن هستید از اتاق بیرون نروید • موسیقی گوش کنید
✗	• تلویزیون تماشا نکنید • تلفن استفاده نکنید (نه تلفن بزنید و نه جواب بدهید) • مجله و روزنامه نخوانید • اسباب بازی های کامپیوتری را کنار بگذارید

- ۱- در مورد مقدار زمانی که برای مطالعه کردن لازم دارید تصمیم گیری کنید.
- ۲- بعد از هر ۳۰ تا ۴۰ دقیقه استراحت کوتاهی داشته باشید.
- ۳- طول زمان استراحت بین ۳ تا ۵ دقیقه باشد.
- ۴- کارهایی را که باعث خروج از حالت مطالعه می شود انجام ندهید. بایدها و نبایدهایی را که ذکر کردیم پیگیری کنید.

عادت عملی ششم

تکنیک مداد

تمرکز کردن

حال زمان آن است که یکی از بزرگ ترین مشکلات دانش آموزان را بررسی کنیم: عدم تمرکز. سرگردانی و اغتشاش ذهنی در بسیاری از دانش آموزان شایع است. اگر می خواهید که دانشجوی ممتاز شوید باید مطمئن شوید که قدرت تمرکزتان خیلی زیاد است. هر دو عادت عملی ششم و هفتم با تقویت تمرکز در کلاس درس و در زمان مطالعه سر و کار دارد.

فرض کنید که به شهر جدیدی می روید و یکی از پسر عموهایتان شما را به بلندترین قله ی کوه، جایی که از آنجا می توانید قسمت وسیعی از شهر را ببینید، ببرد. اگر پسر عمویتان با یکی از انگشتانش به سمتی اشاره کند و به شما بگوید که به یک ساختمان قرمز رنگ نگاه کنید، برای شما بسیار آسان است که آن ساختمان را پیدا کنید.

فقط تصور کنید که پسر عمو با انگشتش اشاره نکند، چه اتفاقی می افتد؟ در این مورد هیچ راهنمایی بصری برای شما انجام نشده است و چشم های شما هیچ راه خاصی را جهت سفر ندارد، چشم هایتان بایستی به تمام اطراف منطقه کند و محل ساختمان قرمز را کشف کند. بسته به اینکه از کجا شروع می کنید، ممکن است که چند ثانیه یا چند دقیقه طول بکشد تا ساختمان را بیابید و این اتفاق نیز ممکن است پیش آید که ساختمان خاص دیگری نظرتان را جلب کند و در این حال دوست دارید که همه چیز را در مورد آن ساختمان بدانید و بطور کامل ساختمان قرمز را فراموش کنید.

ممکن است که سناریوی مشابهی روی میز مطالعه نیز اتفاق افتد. نقشه ی شما این است که کتاب خاصی را مطالعه کنید. حتی قبل از تمام کردن صفحه ی اول ممکن است ببینید که فکر تان جای دیگر و روی چیز های دیگر است که ربطی به کتاب ندارد و سرفصل اصلی درستان را فراموش کرده اید. حال چگونه ذهن خود را به سوی صفحات کتاب پیش رویتان بر می گردانید؟

مداد - راهنمای بصری شما

از یک راهنمای بصری استفاده کنید. در مورد شما، راهنمای بصری می تواند یک مداد، قلم یا حتی یک انگشت باشد. من استفاده از مداد را توصیه می کنم و بنا بر این این روش را "تکنیک مداد" می نامم.

هر جا که می نشینید تا مطالعه کنید، همیشه یک مداد با خود ببرید. هر خطی را که می خوانید مداداتان را در طول خط حرکت دهید. با انجام این کار، چشمتان را (همچنین، مغزتان را) مجبور می کنید تا متوجه ی خطی شود که در حال خواندن آن هستید. این تمرین به چشم های شما کمک می کند که به موضوع درسی بچسبند.

اگر از راهنمای بصری استفاده نکنید، چشم های شما برای نگاه کردن به هر چیزی در اتاق قدرت انتخاب دارد. این امکان وجود دارد که اسباب بازی ها یا یک هدیه یا یک پوستر داخل اتاق توجه شما را به خود جلب کند.

خوب، با استفاده از تکنیک مداد (راهنمای بصری)، مطمئن شده اید که در همه حال چشمانتان متوجه ی موضوع درسی است. اما این احتمال هم وجود دارد که چشمان شما متوجه موضوع باشد، اما ذهنتان خیر. در این مورد چه باید کرد ؟ خیلی ساده است. زیر عبارات یا کلماتی که فکر می کنید مهم هستند خط بکشید.

این کار ساده ی خط کشیدن زیر عبارات و کلمات کلیدی قدرت تمرکز را چند برابر می کند. اجازه دهید تا شرح دهم که چگونه. برای این که قادر شوید تا تصمیم بگیرید که عبارت یا کلمه ای مهم است یا خیر، بایستی روی ماده ی درسی متمرکز شوید، بنا براین با خط کشیدن زیر عبارات یا کلمات، مغز شما بطور خودکار روی ماده درسی متمرکز می شود.

با انجام این کار، نه تنها قدرت تمرکز تان بالا می رود، بلکه باعث می شود که ماده ی درسی را نیز خوب بفهمید. همچنین این خط زیر کشیدن ها زمان بازبینی مطالب را نیز کاهش می دهد. پس از گذشت چند روز از خواندن یک فصل، اگر تصمیم به بازبینی بگیرید، فقط به آن لغات و عباراتی که قبلا زیر آنها خط کشیده اید سر بزنید.

تکنیک مداد

عادت عملی

تکنیک مداد یکی از ابزارهای ضروری و مؤثر دانش آموز ممتاز است.

طرح عملیاتی

- ۱- هر جا که می نشینید تا مطالعه کنید، یک مداد با خود ببرید.
- ۲- هر خطی را که می خوانید، مدادتان را در امتداد خط حرکت دهید.
- ۳- برای خط کشیدن زیر نکاتی که احساس می کنید مهم هستند از مداد استفاده کنید.

عادت عملی هفتم

مقاومت در برابر وسوسه ها

نمایش بازی تلویزیونی

مدت ها قبل، فرصتی داشتم تا یک بازی تلویزیونی را تماشا کنم. در آن نمایش چهار نفر مسابقه دهنده وجود داشت. اسم بازی "مقاومت در برابر وسوسه ها" بود. برای پیروز شدن در مسابقه، هر شرکت کننده می بایستی به مدت ۱۲ ساعت از خوردن و آشامیدن پرهیز می کرد و همچنین جایزه ی خیلی خوب هم داشت.

در ابتدا، هر چهار نفر احساس می کردند که خیلی ساده است. برای مشکل کردن وظیفه ی آنها و پرت کردن حواسشان، میزبان همگی را به میز شامی که روی آن لیوان های پر آب وجود داشت دعوت کرد. با نگاه کردن به لیوان های آب احساس تشنگی می کردند. بعد از سی دقیقه، بشقابی را روی میز گذاشت که پر از بیسکویت بود و بعد از هر سی تا شصت دقیقه، ظرف غذایی اضافه می کرد که آب دهان مسابقه دهندگان سرازیر می شد.

میزبان میز را با غذاهای بسیار لذیذی پر می کرد، حتی من که در حال تماشای تلویزیون بودم نیز احساسی مثل احساس خوردن داشتم، در حالی که گرسنه هم نبودم. حال وضعیت مسابقه دهندگان را در نظر بگیرید که واقعا گرسنه بودند. آنها می بایستی در برابر وسوسه های خوردن و آشامیدن از هر کدام از ظروف مقاومت می کردند. بعد از چندین ساعت دو نفر از آنها نتوانستند در برابر وسوسه ها مقاومت کنند، لذا آن دو نفر شروع به

خوردن کردند و از مسابقه حذف شدند. بعد از شش ساعت یکی دیگر از افراد به دام افتاد و حذف شد. آن فردی که در مقابل وسوسه ی خوردن، تا آخر مقاومت کرد پیروز شد.

این بازی تلویزیونی نمایش جذاب و منحصر به فردی بود که من از تماشای آن لذت کامل را بردم و البته فقط یک سرگرمی بود.

روز بعد، من در اتاقم مشغول خواندن کتاب انگلیسی بودم. بعد از چند دقیقه صدای بچه هایی را می شنیدم که در خارج از خانه مشغول بازی کردن بودند. زمانی که چنین چیزی اتفاق می افتد، بسیاری از دانش آموزان می خواهند که چند دقیقه ای " بیرون بروند " و " ببینند " که بیرون از اینجا چه اتفاقی در حال رخ دادن است، در چنین مواردی، شما نیز می دانید که، نه تنها می بینید که چه اتفاقی می افتد، بلکه دوست دارید که در آن شرکت کنید، و این می تواند بین ده دقیقه تا یک ساعت طول بکشد.

من هم چیز مشابهی انجام دادم. لحظه ای که خواستم از روی صندلی ام بلند شوم، خاطرات تماشای نمایش تلویزیونی به ذهنم آمد، فکر کردم که خودم در موقعیتی مشابه موقعیت مسابقه دهندگان در آن نمایش تلویزیونی هستم. به جای مواد غذایی، من صداهایی را از بیرون می شنیدم که سعی بر پرت کردن حواسم داشت، که اگر در دام آن وسوسه می افتادم باید " بیرون " می رفتم، و من نمی خواستم که بیرون بروم، چون همیشه خواسته

ام که دانش آموزی ممتاز باشم. تنها راه " پیروزی در بازی " برای من این بود که در برابر وسوسه مقاومت کنم.

شما نیز می توانید از این نمایش تلویزیونی درس بگیرید. زمانی که در حال مطالعه هستید، مثل این است که در حال انجام بازی هستید. مأموریت شما کامل کردن تکلیف درسی و دور بودن از هر نوع حواس پرتی است، در این بازی، اگر چه هیچ میزبانی حواس شما را از انجام مأموریت تان پرت نمی کند، اما حواس شما توسط میزبان ها یا چیزهای دیگر پرت می شود. اگر برای پیروز شدن جدی هستید، بایستی در برابر هر وسوسه ای جز مطالعه کردن مقاومت کنید.

شما می توانید حتی در کلاس درستان ، در زمانی که معلم سخنرانی می کند نیز این راهبرد را مورد استفاده قرار دهید. چیز های خیلی زیادی در کلاس درس وجود دارد که می تواند باعث حواس پرتی شود. من لیستی از عوامل حواس پرتی در کلاس درس و اتاق مطالعه را در اختیار شما قرار می دهم :

عوامل احتمالی حواس پرتی در اتاق مطالعه	عوامل حواس پرتی در کلاس درس
--	-----------------------------

✓ عطسه یا سرفه کردن بعضی افراد	✓ صداهای ناشی از بازی بچه ها
✓ خروج بعضی دانش آموزان از کلاس	✓ زنگ در
✓ بازی هایی که بعضی دانش آموزان با موبایل	✓ زنگ تلفن
انجام می دهند.	✓ کارهای ساختمانی در منازل مجاور شما
✓ کشیدن نقاشی کارتونی توسط دانش آموزی	✓ ورود بعضی افراد به اتاق
که کنار شما نشسته است.	✓ صدای بلند بستن در

وقتی که هر کدام از موارد فوق اتفاق می افتد، متعهد شوید که در آن شرکت نکنید. وقتی که در کلاس درس هستید و کسی سرفه می کند سرتان را بر نگردانید تا بدانید که چه کسی سرفه کرد. اگر بفهمید که چه کسی سرفه کرد، به او کمک خواهید کرد؟ زمانی که در اتاقتان مشغول مطالعه هستید، اگر صدای آسیابی از منزل همسایه تان رسید، فکر کردن در مورد این که همسایه تان برای پخت از چه ظرفی استفاده می کند چه امتیازی برای شما خواهد داشت؟

فقط در مقابل وسوسه ها مقاومت کنید تا فقط به فکر کتاب یا معلم (در کلاس درس) باشید. تصور کنید که بین شما و کتابتان یک تونل وجود دارد. هیچ چیزی نباید به این تونل وارد شود. در مدرسه چنین چیزی را انجام دهید. تصور کنید که بین شما و معلم یک تونل وجود دارد. هیچ چیز نباید حواس شما را پرت کند. در ابتدا اندکی شیدانه به نظر می رسد. اما اگر می خواهید که در بازی پیروز شوید باید این کار را انجام دهید. هر زمان که برای نگاه کردن به اطراف در مقابل وسوسه ها مقاومت کردید یک قدم به سوی مطالعه کردن پیش رفته اید.

مقاومت در برابر وسوسه ها

عادت عملی هفتم

خودتان را در برابر وسوسه ها قوی کنید تا از هر نوع وسوسه ای دور باشید

طرح عملیاتی

- ۱- هر جا که برای مطالعه می نشینید، آگاه باشید که احتمال پرت شدن حواس شما توسط چیزهای متفاوتی وجود خواهد شد.
- ۲- اجازه ندهید که هیچ نوع وسوسه ای شما را آزار دهد، برای انجام این کار بایستی تمرین خوبی داشته باشید.
- ۳- در مقابل وسوسه ها مقاومت کنید، تا هر نوع وسوسه ای را رها کنید.
- ۴- در اتاق مطالعه یک تونل ذهنی بین خود و کتاب ایجاد کنید.
- ۵- وقتی که در جلسه ی درس معلم شرکت دارید، بین خود و معلم یک تونل فکری و ذهنی ایجاد کنید.

و لله الحمد - ۱۴۰۴

دکتر علی مهدی پور

How to become a top student?



در عصر انفجار اطلاعات، همگام با پیشرفت های سریع علمی، تکنیک های آموزش و فراگیری نیز دچار تغییرات باورنکردنی شده است. با استفاده از تکنیک های موجود در این کتاب شما در حدی پیشرفت خواهید کرد که از قدرت عجیب حافظه تان متحیر خواهید شد. محتویات موجود در این کتاب ویژه تمام اشخاصی است که بدون توجه به مقطع تحصیلی و رتبه علمی شان خواستار این هستند که با استفاده مناسب از زمان و مکان و امکانات برترین و ممتاز ترین فرد در رشته تحصیلی خود شوند.

دانش آموزان، فارغ التحصیلان مقاطع مختلف دانشگاهی و آنان که قصد شرکت در کنکور های مختلف را دارند، با مطالعه دقیق این کتاب و بهره برداری مناسب از تکنیک های تقویت حافظه و برنامه ریزی های دقیق آن خواهند توانست رتبه های برتر را کسب کرده و در ادامه راه نیز برترین باشند.



By: Anant kasih Bhatia

Translated by: Ali Mehdipour Ph.D - Associate professor Academic member at RUMS