

تکنیک‌ها و فنون مؤثر

در کنکورهای مفرود

مؤلف: جعفر سامان آزادی

مشاور تحصیل و برنامه ریز کنکور

ایران تکنی  
توشه ای برای موفقیت

## یادگیری و عوامل مؤثر بر آن

یادگیری عبارت است از آثاری که محیط از طریق حواس (بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و لامسه) بر ذهن انسان برجا می‌گذارد. این آثار به صورت تغییراتی کم و بیش دائمی در «رفتار بالقوه» یادگیرنده به وجود می‌آید. بنابراین یادگیری فقط به صورت تغییرات رفتاری (عملکرد) تجلی نمی‌یابد. به یاد داشته باشید سه عنصر مهم یادگیری عبارتند از: آموزش دهنده، آموزش گیرنده، وسایل و امکانات.

### عوامل مؤثر بر یادگیری:

۱- آمادگی از لحاظ رشد جسمی، عاطفی، عقلی و ... : دانش آموز بایستی از تمامی لحاظ آمادگی برای یادگیری را داشته باشد مثلاً دانش آموزی که از نظر عقلی و جسمی آمادگی یادگیری را دارد ولی احساس خوب و خوشایندی نسبت به مطلب مورد نظر نداشته باشد، یادگیری به صورت صحیح اتفاق نمی‌افتد، یا تأثیر اضطراب به صورت منفی خودش را نمایان می‌سازد.

۲- حضور ذهن: توجه داشته باشید که پس از ثبت حسی، مطلب مورد یادگیری، با توجه و دقت کافی وارد حافظه درازمدت می‌گردد و با تکرار ذهنی (مرور) در حافظه درازمدت تثبیت می‌شود، که این امر موجب می‌شود بازیابی مطالب بسیار آسان صورت بگیرد. عوامل مؤثر در حضور ذهن عبارتند از:

الف) آگاهی از هدف یادگیری.

ب) داشتن انگیزه قوی.

ج) توجه به مطالبی که باید آموخته شوند.

۳- انگیزش (دینامیک رفتار): فن به کار بردن عواملی که رغبت و علاقه فراگیران را به فعالیت معینی برنمی‌انگیزانند. لوین می‌گوید: "انگیزش، عالی‌ترین شاهراه یادگیری است".

۴- تجارب گذشته: یادگیری شدیداً تحت تأثیر تجارب و آموخته‌های قبلی شاگردان قرار دارد، چنانچه آزوبل می‌گوید: "تنها عامل مهمی که بر یادگیری بیش‌ترین تأثیر را دارد، آموخته‌های قبلی یادگیرنده است".

لازم به توضیح است که این مطلب نقش بسیار مهمی در آزمون‌های مفهومی دارد، چرا که رعایت پیش نیازها در یادگیری نقش بسیار مهمی در سؤالات ارتباطی و درک بهتر مطالب و معنی‌دار کردن مطالب آموختنی خواهد داشت.

۵- شرایط و محیط یادگیری: هم شرایط فیزیکی مانند نور، هوا، تجهیزات و امکانات آموزشی در یادگیری بهتر نقش دارند و هم عوامل محیطی مانند رابطه معلم- شاگرد، رابطه والدین با یکدیگر و نگرش والدین و مربیان و ... در یادگیری فراگیران مؤثر هستند.

۶- روش تدریس معلم: یکی از مقوله‌های بسیار مهم در یادگیری، روش تدریس معلم است. معلم خوب کسی است که علاوه بر تسلط در مفاهیم ماده درسی مورد تدریس، با نظریه‌ها و اصول یادگیری آشنا باشد و در تقویت کنجکاوی و پرورش استعدادها و تفکر علمی شاگردان مؤثر واقع شود و تدریس را صرفاً انتقال معلومات و واقعیت‌های علمی نداند و تجارب یادگیری را منحصراً نشستن سر کلاس، گوش دادن و حفظ کردن مطالب شنیده شده نداند. بنابراین کلاس دل انگیز بسیار مهم است و صرف اینک فردی در رشته خودش دانش آموخته موفق بوده نمی‌تواند دلیل معلم خوب بودن وی باشد (مخصوصاً در امتحانات مفهومی و تحلیلی).

۷- رابطه کل و جزء: یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های یادگیری مفهومی، آموختن کل به جزء و ایجاد رابطه بین آموخته‌ها می‌باشد. در این شیوه اساس کار: ادراک، بینش و حل مسأله می‌باشد (این بخش در روش مطالعه PQ5R به طور کامل بحث شده است).

توجه داشته باشید که نقش معلم خوب بسیار کارآمد و مؤثر است. چرا که در روش جزء به کل، فراگیر احساس رضایت بیشتری دارد و به آسانی یاد می‌گیرد ولی چون در آزمونی مانند کنکور که حجم مطالب بسیار زیاد است و آزمون به صورت مفهومی - تحلیلی مطرح می‌شود این روش نمی‌تواند موفقیت داوطلبان را تضمین کند. در روش کل به جزء، نتایج کار با تأخیر پدیدار می‌شود ولی در کل ماندگارتر از روش جزء به کل است.

۸- تمرین و تکرار: بعد از یادگیری در حافظه کوتاهمدت و انتقال کوتاهمدت و انتقال مطالب به حافظه بلندمدت، بحث مهم تثبیت مطالب در حافظه بلند می‌باشد که از طریق تکرار و تمرین منظم و مرتب (مرور) در فواصل معین و مشخص و با روش صحیح به دست می‌آید. در آزمونی مانند کنکور مرور مرتب و منظم نقش اساسی دارد و موجب افزایش اعتماد به نفس و دقت در پاسخگویی سوالات چند گزینه‌ای می‌شود.

ایران توانسته  
توشه‌ای برای موفقیت

## ویژگی های امتحانات مفهومی و تحلیلی:

پس از مقدمه‌ای که در مورد یادگیری و عوامل مؤثر بر آن بحث شد، لازم است با ویژگی‌های امتحانات "مفهومی - تحلیلی" آشنا شوید:

۱- امتحانات مفهومی معلومات را می‌سنجند نه محفوظات: سؤالات حالت حفظی ندارند و دانش‌آموزان باید بتوانند درک عمیق از مطالب درسی داشته باشند تا در هنگام جوابگویی به سؤالات از قدرت تفکر خویش بهره ببرند.

۲- سؤالات امتحانات مفهومی به صورت ترکیبی مطرح می‌شوند: گاهی، برخی از سؤالات از ترکیب بحث‌های مختلف مفاهیم درسی مطرح می‌شوند تا دانش‌آموزان بتوانند با قدرت درک خود، به این سؤالات پاسخ دهند.

۳- سؤالات امتحانات مفهوم حالت ارتباطی دارند: در بعضی از موارد، سؤالات مفهومی ارتباط بین مفاهیم، موضوعات و پدیده‌ها را می‌سنجند که دانش‌آموزان باید به صورت کل به جزء مطالب را بخوانند و بین مطالب مختلف ارتباط ایجاد کنند (این ارتباط بین مباحث مختلف و گاهی بین دروس پایه‌های مختلف مطرح می‌شود). نقش خلاصه‌برداری و عدم حفظ مطالب آموخته شده بسیار مهم است.

۴- سؤالات امتحانات مفهومی، غیرقابل پیش‌بینی هستند: دقت داشته باشید نباید گول مؤسسات تجاری را بخورید چرا که سؤالات مفهومی می‌توانند از تمامی مفاهیم و موضوعات درسی مطرح شوند و تصور پیش‌بینی سؤالات امری عبث و بیهوده است. البته توجه داشته باشید که هم در امتحانات نهایی و هم در کنکور، قسمتی از سؤالات مربوط به سطح دانش می‌باشد که می‌توان آن‌ها را تا حدود زیادی پیش‌بینی نمود (با استفاده از سؤالات استاندارد یا کنکورهای سال‌های قبلی).

۵- سؤالات امتحانات مفهومی معمولاً غیرتکراری هستند: لازم به ذکر است که سؤالاتی که از سطح دانش مطرح می‌شوند می‌توانند تکراری باشند اما سؤالات مربوط به تجزیه و تحلیل، ترکیب و کاربرد مفاهیم معمولاً غیرتکراری هستند. هر چند که برخی از این سؤالات حالت هم ریخت دارند یعنی شکل ظاهری سؤالات مشابه هم هستند اما برای هر کدام، راه‌حل متفاوتی را باید استنباط کنید.

## نتیجه‌گیری:

با توجه به ویژگی‌های امتحانات مفهومی، دو نتیجه بسیار مهم به دست می‌آید:

۱- منبع اصلی سؤال مفهومی کتاب‌های درسی هستند: توجه داشته باشید صرف آموزش کتاب‌های درسی کافی نیست و بایستی سعی کنید بر مفاهیم کتاب‌های درسی تسلط کامل داشته باشید. البته لازم به ذکر است که در برخی از دروس، سؤالات خارج از کتاب درسی مطرح می‌شود که در روش‌های مطالعه دروس مختلف بحث شده است.

۲- روش مطالعه دانش آموز باید مبتنی بر تفکر وی باشد: یکی از مسایل بسیار مهم در یادگیری دروس، توجه به روش مطالعه می‌باشد که در روش‌های مفهومی توجه به تفکر فرد یادگیرنده و در واقع تحریک حس کنجکاوی دانش آموز و رشد و شکوفایی توانایی‌ها مدنظر است نه انتقال صرف معلومات.

**تذکر:** تسلط بر یک مفهوم با روش مطالعه عمیق، خلاصه‌برداری و مرور مرتب به دست می‌آید.



مراحل موفقیت تحصیلی:

۱- داشتن انگیزه قوی و هدفمند بودن

۲- آشنایی و اجرای روش‌های صحیح مطالعه

۳- آشنایی و به کار بردن روش‌های درست برنامه‌ریزی

ایران تونته

توشه‌ای برای موفقیت

## ۱- داشتن انگیزه قوی و هدفمند بودن

- ایجاد و تقویت انگیزه:

انگیزه درونی یکی از مهم‌ترین عوامل حرکت، رشد و شکوفایی استعدادهای بشری است. انگیزه در واقع چرایی و علت هر کاری می‌باشد که به عنوان نیروی محرکه و موتور، انسان را به حرکت درمی‌آورد و موجبات رسیدن به هدف را فراهم می‌آورد، بنابراین تلاش و درس خواندن بدون انگیزه بالا، نتیجه مطلوبی ایجاد نمی‌کند.

عوامل مؤثر در تقویت انگیزه:

۱- خودآگاهی قوی که از طریق تفکر به دست می‌آید.

۲- پذیرش مسئولیت اشتباهات خود

۳- داشتن افکار مثبت (امیدوار بودن به خود، زندگی و خداوند متعال)

موانع انگیزه:

الف) مشکلات خانوادگی

ب) عدم علاقه‌مندی به محتوای دروس

ج) احساس ترس یا نگرانی از وضعیت خود برای رسیدن به نتیجه دلخواه

د) مشکلات جسمی و روانی مؤثر در یادگیری

ه) نداشتن هدف

و) نبود امکانات و برنامه آموزشی

- هدفمند بودن و هدفمند ماندن

هر رفتاری که انسان انجام می‌دهد ناشی از تعامل سه عنصر هدف، انگیزه و نیاز است. چرا وقتی تا تشنه می‌شویم، سراسیمه به هر طرف می‌رویم تا آب به دست آوریم و رفع عطش کنیم، زیرا به آب نیاز داریم و



کمبود آب، در بدن ایجاد انگیزه می‌کند و در نتیجه برای رسیدن به هدف یعنی آب همه سعی و تلاش خود را به کار می‌گیریم، چنانچه مولانا می‌فرماید:

آب کم جو، تشنگی آور به دست  
تا بجوشد آبت از بالا و پست

متوجه می‌شوید که انگیزه، هدف را تقویت می‌کند و هدف موجب ارتقای انگیزه می‌شود. پس در مرحله اول هدف خود از ادامه تحصیل، و موفقیت در کنکور را مشخص کنید (رشته و دانشگاه مورد نظر). یکی از اشتباهات رایج در میان داوطلبان کنکور آن است که من درس می‌خوانم، تست می‌زنم، تا بینم چه رتبه‌ای می‌آورم بعداً به رشته مورد دلخواه فکر کنم.

**یک هدف خوب، هدفی است که ویژگی‌های زیر را داشته باشد:**

- ۱- متناسب بودن هدف با توانایی‌های دانش‌آموز
- ۲- متناسب بودن هدف با علایق و رغبت‌های دانش‌آموز
- ۳- روشن و واضح بودن هدف
- ۴- جزء جزء کردن هدف (از هدف کلی شروع کنید و سپس آن را به اجزای کوچک‌تر تقسیم نمایید).
- ۵- تبدیل نمودن آرزو به هدف

آرزو چه فرقی با هدف دارد؟

آرزو در تخیل شماست ولی هدف با خودش پشتکار، اراده، تلاش، برنامه‌ریزی و نظم به همراه می‌آورد و در واقع مقدمه رسیدن به موفقیت محسوب می‌شود.

ایران توانسته  
توشه‌ای برای موفقیت

## ۲- آشنایی و اجرای روش‌های صحیح مطالعه:

آنچه مسلم است پس از این که فرد انگیزه بالایی در خود ایجاد نمود و هدف خویش را تعیین نمود، چگونه خواندن و آشنایی با روش‌های صحیح مطالعه مرحله بعدی موفقیت در کنکور را رقم می‌زند، چه بسیارند داوطلبانی که زیاد درس می‌خوانند اما چون با روش اصولی درس نمی‌خوانند موفقیت چندانی به دست نمی‌آورند و هر روز ناامیدتر می‌شوند و اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهند، پس عزیزان حواستان باشد، «چگونه خواندن مهم‌تر از خواندن است». آن هم با روش‌ها و متدهای علمی اثبات شده.

در این مقوله وارد بحث مکان و زبان مطالعه نمی‌شویم چون می‌دانم در این مورد اطلاعات زیادی دارید و اهمیت این دو موضوع بر کسی پوشیده نیست. اما مراحل یک مطالعه موفقیت‌آمیز شامل موارد زیر می‌باشد:

الف) عمیق‌خوانی دروس

ب) خلاصه‌برداری دروس

ج) مرور مرتب و منظم

ایران توتنته  
توتنته ای برای موفقیت

## الف) عمیق خوانی دروس:

منظور از عمیق خوانی دروس، یادگیری مفاهیم درس به گونه‌ای است که با درک عمیق مفاهیم و سپردن مطالب درسی به حافظه بلندمدت همراه باشد. با توجه به مفهومی بودن امتحانات نهایی و کنکور، مراقب باشید در دام سطحی خوانی نیفتید که یکی از آفت‌های مطالعه خوب محسوب می‌شود.

توجه کنید که پس از تدریس دبیر (کلاس دل انگیز) مهم‌ترین عملکرد دانش‌آموز، خواندن عمیق و معنی‌دار کردن مطالب درسی و انتقال این مطالب به حافظه بلندمدت می‌باشد.

روش‌های مختلفی برای عمیق خوانی دروس، وجود دارد که با ویژگی‌های سیستم آموزشی کشورمان، روش PQ5R را پیشنهاد می‌کنیم.

این روش شامل مراحل زیر می‌باشد:

- |   |   |                                     |
|---|---|-------------------------------------|
| قبل از تدریس معلم   | { | ۱- پیش مرور (مرور اجمالی مطلب درسی) |
|   |   | ۲- ایجاد سؤال در ذهن                |
| روز تدریس معلم  | { | ۳- خواندن دقیق                      |
|   |   | ۴- تفکر                             |
|   |   | ۵- از بر گفتن                       |
| در صورت نیاز  | { | ۶- تکرار                            |
| قبل از پرسش یا قبل از امتحان و در مواردی که ذکر خواهد شد. | { | ۷- مرور مرتب و منظم                 |

برای توضیح روش مطالعه فوق، دروس را به دو دسته تقسیم می‌کنیم:

A- دروس حافظه‌ای مانند کلیه دروس عمومی، زیست‌شناسی و بخش‌های حفظی، فرمول‌ها و مفاهیم و نکته‌های دروس ریاضی - فیزیک - شیمی - هندسه - جبر و گسسته.

B- دروس استدلالی: مانند حل مسائل دروس ریاضی - فیزیک - شیمی - هندسه - جبر - گسسته.

## A- روش عمیق‌خوانی دروس حافظه‌ای:

قبل از توضیح مراحل، با توجه به کل به جزء خواندن دروس حافظه‌ای لازم است کوبه‌بندی دروس حافظه‌ای را یادآوری کنیم: به خاطر داشته باشید که هرگز دروس حافظه‌ای را کلمه به کلمه، جمله به جمله، سطر به سطر یا سؤال به سؤال نخوانید (حالت حفظی)؛ بلکه آن‌ها را به صورت پاراگراف به پاراگراف یا بند به بند بخوانید. پس لازم است ساختار پاراگراف را بشناسید. هر پاراگراف شامل یک جمله گویا (جمله موضوعی)، یک سری کلمات کلیدی (کلید واژه‌ها) و یک نتیجه‌گیری است (معمولاً سؤالات مطروحه از این قسمت‌ها می‌باشد).

- جمله گویا (موضوعی): عنوان درس یا جمله اول پاراگراف یا بعد از یک مقدمه می‌آید و پیام اصلی پاراگراف را شامل می‌شود.

- کلمات کلیدی (کلید واژه‌ها): شامل تعاریف، مفاهیم، اصطلاحات، ویژگی‌ها، شکل، نمودار، نتیجه آزمایش و ... می‌باشد.

نتیجه‌گیری: همان نتیجه پاراگراف می‌باشد که ارتباط هر پاراگراف با پاراگراف بعدی را هم دربرمی‌گیرد.

### مراحل عمیق‌خوانی دروس حافظه‌ای به روش PQ5R:

۱- مرور اجمالی یک گفتار یا یک فصل و ایجاد سؤال در ذهن.

۲- خواندن دقیق و خط به خط یک پاراگراف فقط یک بار.

۳- بستن کتاب و پرسش از خود در مورد پاراگراف (تفکر در مورد پیام پاراگراف).

۴- تجسم ذهنی و کلی پاراگراف.

۵- کنترل کلمات کلیدی در ذهن.

۶- از بر گفتن پاراگراف (بازگویی مختصر و مفید پاراگراف).

۷- ایجاد ارتباط بین آموخته‌های قبلی و پیام پاراگراف.

۸- خواندن دوباره پاراگراف (تکرار مراحل قبلی) در صورت عدم موفقیت در از برگفتن پاراگراف.

## B- روش عمیق خوانی دروس استدلالی:

در نظر بگیرید که دروس استدلالی دارای دو ویژگی بسیار مهم برای یادگیری مفهومی هستند:

الف) سماجت در یادگیری دروس استدلالی

ب) درگیر کردن ذهن با حل مسائل استدلالی (تمرین و ممارست زیاد)

برای یادگیری دروس استدلالی، هر فصل را به چندین مبحث و هر مبحث را به چندین بحث تقسیم کنید و سعی کنید اول مفاهیم مربوط به هر بحث را درک و تحلیل نمایید چرا که همانطوری که در بحث مربوط به ویژگی‌های امتحانات مفهومی بحث شد، سؤالات مربوط به این دروس اکثراً حالت هم ریخت دارند. سپس به حل تمرینات و تست‌ها در این دروس پردازید و از جزء به کل خواندن این دروس (یادگیری در مثال، تمرین و تست بدون توجه به مفهوم بحث) جداً پرهیزید.

### مراحل عمیق خوانی دروس استدلالی به روش PQ5R:

- ۱- پیش مرور یک فصل یا یک مبحث و ایجاد سؤال در ذهن.
- ۲- خواندن دقیق روی کتاب درسی به صورت پاراگراف به پاراگراف جهت درک مفهوم بحث.
- ۳- حل مثال‌های حل شده کتاب: یادتان باشد این مثال‌های ساده باید در چرکنویس و بدون ماشین حساب تا جواب آخر حل شوند.
- ۴- خواندن جزوه دبیر یا درسنامه کتاب کمک درسی (به عنوان مکمل کتاب درسی، نه جایگزین آن) و حل مثال‌های آن مانند مثال‌های کتاب (در چرکنویس بدون ماشین حساب تا جواب آخر).
- ۵- حل تمرینات کتاب و تمرینات اضافی (بدون کمک گرفتن از کسی یا جزوه‌ای).
- ۶- در صورت عدم موفقیت در حل تمرینات، تکرار مراحل قبلی (از مرحله خواندن به بعد) ضروری است.
- ۷- تست زدن (بعد از تسلط کامل بر روش تشریحی بحث مورد نظر) در این دروس موجب رشد و شکوفایی ذهن دانش‌آموزان می‌شود.

## ب) خلاصه‌برداری (دومین مرحله از مراحل مطالعه موفقیت آمیز):

همان‌طور که می‌دانید خلاصه‌برداری تأثیر بسیار زیادی بر میزان یادگیری و پیشرفت شما دارد و راه یادگیری را هموار می‌کند. بعد از عمیق‌خوانی مطالب یک فصل، نوبت به خلاصه‌برداری می‌رسد. در این بخش خلاصه‌برداری و شیوه‌های صحیح آن را مورد بررسی قرار می‌دهیم.

### - فواید خلاصه‌برداری:

- ۱- خلاصه‌برداری در عمیق‌تر کردن یادگیری و دقیق‌خوانی مطالب نقش مؤثری دارد.
- ۲- خلاصه‌برداری موجب می‌شود مرورها سریع‌تر و در حجم کم‌تر انجام بگیرند.
- ۳- خلاصه‌برداری موجب می‌شود مطالب پراکنده که در کتاب‌ها و جزوات و یا منابع دیگر موجود هستند یکجا جمع‌آوری شده و از پراکنده‌خوانی جلوگیری شود.
- ۴- خلاصه‌برداری در رفع وسواس فکری نقش بسزایی دارد.

### - انواع خلاصه‌برداری:

بسته به شرایط و نوع مطالعه، ماده درسی مورد نظر و افراد مختلف خلاصه‌برداری انواع مختلفی دارد:

- ۱- علامت‌گذاری: بهترین نوع مطالعه، مطالعه فعال می‌باشد. علامت‌گذاری، سریع‌ترین روش برای انجام یک مطالعه فعال است و در عین حال نکات و کلمات کلیدی را مشخص می‌کند. مثلاً جایی که سؤال دارید با علامت سؤال (?) و یا جاهای سؤال خیز و مهم را با علامت تعجب (!) مشخص کنید و یا زیر یا دور کلمات کلیدی خط بکشید.

- ۲- حاشیه‌نویسی: در حاشیه‌نویسی می‌توانید جملات و عبارات مهم و یا نکته‌های ضروری موجود در پاراگراف را استخراج نموده و در حاشیه کتاب یا جزوه‌تان یادداشت نمایید. در بعضی از مواد درسی، می‌توانید سؤالات مطرح شده خودتان را در حاشیه کتاب یادداشت نمایید.

- ۳- دسته‌بندی: در این روش که معمولاً در درس‌هایی مانند آیات و احادیث دینی و یا مطالب تاریخ ادبیات و ... کاربرد فراوانی دارد، مطالب مرتبط به هم را در یک گروه یا دسته قرار دهید و در مرورها استفاده نمایید.

۴- یادداشت‌برداری: اصلی‌ترین شیوه خلاصه‌برداری، نوشتن یادداشت‌هاست که می‌تواند کمک بسیار مؤثری در یادگیری طولانی‌مدت و صرفه‌جویی در وقت شما نماید. توجه داشته باشید یادداشت‌برداری باید مختصر و مفید باشد یعنی مطالب باید خلاصه و کلیدی باشد ولی در عین حال تداعی‌گر باشد (همه مطالب یک پاراگراف را دربرداشته باشد).

### نکات مهم در خلاصه‌برداری:

۱- در خلاصه‌برداری ابتدا باید کلیات مورد توجه قرار بگیرد و موضوعات به صورت نمودار درختی رسم شود و سپس به جزئیات پرداخته شود.

۲- در نمودار درختی، طرز ارتباطات اصلی و فرعی را نمایش دهید تا به درک بهتر مطالب کمک نماید.

۳- در مرحله اول خلاصه‌برداری، زیر یا دور کلمات کلیدی و مهم خط بکشید و پس از تسلط کامل بر مطلب مورد یادگیری به یادداشت‌برداری بپردازید.

۴- سعی کنید مطالب مهم و کلیدی را به زبان خودتان و مختصر و مفید یادداشت نمایید و از کپی‌برداری کتاب یا جزوه جداً پرهیز نمایید.

۵- دقت کنید خلاصه‌برداری موجب اتلاف وقت نمی‌شود و یکی از مراحل مهم یادگیری مؤثر و موفق محسوب می‌شود.

۶- توجه نمایید مطالب نوشته شده ممکن است در اثر گذشت زمان و تسلط نیاز به اضافه کردن و یا حذف کردن داشته باشند، پس این تصور که یادداشت‌ها یا خلاصه‌ها غیرقابل تغییرند، تصور درستی نیست.

۷- مطالب نوشته شده یا خلاصه‌ها برای خود فرد مفید است نه دیگران.

۸- هنگام خواندن و همزمان با آن، از نوشتن یادداشت‌ها خودداری کنید (حتماً پس از تسلط یادداشت‌برداری کنید).

۹- در یادداشت‌های خود از تصاویر، آکلاد، پرائتر، علامت فلش، مداد رنگی و اندازه‌های مختلف برای نوشتن عناوین و تیترا استفاده کنید.

## - روش خلاصه‌برداری دروس حافظه‌ای:

خلاصه‌برداری هر درس منوط به روش عمیق‌خوانی آن درس می‌باشد، بنابراین مهم‌ترین بخش مطالعه هر درس عمیق‌خوانی آن درس می‌باشد. به عنوان مثال: در دروسی مانند زیست‌شناسی و دینی، خلاصه‌برداری شامل طرح سؤال از پاراگراف، علامت‌گذاری یا خط کشیدن زیر کلمات کلیدی و یادداشت‌برداری از ارتباط بین آموخته‌ها می‌باشد یا در دروسی مانند ادبیات، عربی و زبان، نوشتن لغات سخت، قواعد مشکل، یا استفاده از فلش کارت توصیه می‌شود.

به هر صورت در خلاصه‌برداری دروس حافظه‌ای، از کپی‌برداری و رونویسی مطالب جداً پرهیز نمایید و آنچه از پاراگراف درک کرده‌اید را به زبان خودتان بنویسید و سپس نوشته خودتان را با مطالب کتاب مقایسه نمایید تا هیچ یک از کلمات کلیدی فراموش نشده باشند.

## - روش خلاصه‌برداری دروس استدلالی:

دقت فرمایید تا زمانی که بر یک بحث تسلط کامل ندارید، خلاصه‌برداری نکنید. پس از تسلط، در خلاصه‌نویسی دروس استدلالی مطالب زیر را حتماً در یادداشت‌های خودتان مورد توجه قرار دهید:

۱- آنچه از مفهوم بحث درک کرده‌اید (خلاصه مفهوم بحث)

۲- فرمول‌ها به همراه کاربرد آنها

۳- نکات مهمی که در مفهوم بحث، مثال‌ها، تمرین‌ها و تست‌ها به آنها پی برده‌اید یا دبیرتان یادآوری نموده است یا در کتاب درسی و یا در کتاب کمک آموزشی نوشته شده است.

۴- برای فهم بهتر می‌توانید از یک مثال نیز استفاده کنید.

**تذکر:** در صورت نبود وقت یا عدم تسلط کامل بر یک بحث، می‌توانید از جزوه دبیر یا درسنامه کتاب کمک آموزشی به عنوان خلاصه استفاده کنید.



### ج) مرور مرتب و منظم (سومین مرحله مطالعه موفقیت آمیز):

عده‌ای تصور می‌کنند که منظور از مرور کردن مطالب، سطحی خوانی آن‌هاست که این امر تصور بسیار اشتباهی می‌باشد. پس از عمیق خوانی مطالب و خلاصه برداری آن‌ها، مطلب بسیار مهم تثبیت مطالب و مفاهیم آموخته شده در حافظه بلندمدت می‌باشد که از طریق مرور مرتب و منظم این امر میسر می‌گردد. توجه داشته باشید تفاوت بین مرور و عمیق خوانی فقط در سرعت آن‌هاست که در مرور سرعت شما باید دو تا چهار برابر خواندن باشد.

– **زمان‌های مرور:** با استفاده از روش لایتنر، زمان‌های مرور به قرار زیر است:

الف) یک روز بعد: معمولاً دروس فردا اولین مرور را تشکیل می‌دهند.

ب) یک هفته بعد: یکی از روزهای هفته مانند جمعه فرصت مناسبی برای مرور هفتگی است.

ج) یک ماه بعد: معمولاً قبل از آزمون‌های معلم ساخته یا آزمون‌های استاندارد صورت می‌گیرد.

د) دو تا سه ماه بعد: معمولاً در اواخر هر فصل سال مانند شهریور، دی، عید و خرداد انجام می‌پذیرد.

– **چگونگی مرور:** روش‌های مرور دروس مختلف با هم متفاوت است و به روش عمیق خوانی و خلاصه‌برداری هر درس مربوط می‌شود:

۱- **پر مروری (مرور خلاصه‌ها):** در این دروس هنگام مرور بیش‌تر به خلاصه‌های نوشته شده بپردازید. پس روش خلاصه‌برداری این دروس خلاصه نویسی می‌باشد، مانند ادبیات، عربی، زبان و حفظیات شیمی.

۲- **پر خوانی:** با عنایت به اینکه دوباره خوانی دروس ممنوع است اما در درس‌هایی مثل زیست‌شناسی و دینی، خواندن چندین باره کتاب درسی با سرعت بیشتر پیشنهاد می‌شود.

۳- **پر تمرینی و پر تست زنی:** در درس‌هایی مانند ریاضی، فیزیک، شیمی هندسه، جبر و گسسته کاربرد دارد. در این دروس پس از خواندن سریع جزوه یا خلاصه، تمرینات یا تست‌های حل شده را مجدداً به صورت مضربی حل کنید (یا مضرب ۲ یا مضرب ۳ یا مضرب ۴).

## تست زدن و رفع اشکال تست:

یک نکته بسیار مهم در امتحانات مفهومی که متأسفانه اکثریت داوطلبان کنکور به این امر توجهی نمی‌کنند. این است که در روش‌های مفهومی - تحلیلی روش اصلی یادگیری و مطالعه روش تشریحی می‌باشد و در واقع تست زدن و رفع اشکال تست یکی از مراحل (آخرین مرحله) مرور محسوب می‌شود و قواعد خاص خود را داراست: پس توجه داشته باشد تا زمانی که بر یک فصل یا مبحث تسلط ندارید هرگز تست نزنید یا به عبارت دیگر با استفاده از تست زدن سعی در یادگیری دروس نکنید.

البته آنچه مسلم است تست زدن و رفع اشکال تست در تثبیت مطالب آموخته شده در حافظه بلندمدت نقش اساسی دارد اما بعد از طی مراحل قبل آن و استفاده بیش‌تر از آزمون‌های استاندارد.

## انواع تست:

۱- **تست یادگیری:** هنگامی که اولین بار، یک فصل یا مبحث از یک ماده درسی را می‌خوانید، از این نوع تست به تعداد بسیار محدود (۳ الی ۵ تست) می‌توانید استفاده کنید. در این نوع تست شما حتی می‌توانید به پاسخنامه یا کلید پاسخ نگاه کنید و ذهن خود را برای یادگیری عمیق‌تر آماده نمایید.

۲- **تست آموزشی (تمرینی):** این نوع تست که در واقع بیش‌ترین میزان تست را شامل می‌شود، حتماً بایستی پس از تسلط کامل (عمیق‌خوانی، خلاصه‌برداری و مرور) مورد استفاده قرار بگیرد قوانین خاصی دارد که حتماً باید توسط داوطلبان رعایت شود:

الف) همان‌طوری که ذکر شد تا زمانی که بر یک فصل یا مبحث مسلط نیستید، تست آموزشی نزنید ولی بعد از تسلط کامل بر یک فصل یا مبحث تست آموزشی بزنید.

ب) هرگز پس از زدن یک تست به پاسخنامه نگاه نکنید بلکه صبوری به خرج دهید و پس از اتمام تمام تست‌های مدنظرتان در آن مبحث یا فصل به پاسخنامه نگاه کرده و به رفع اشکال پردازید.

ج) اگر تعداد تست آموزشی یک فصل زیاد باشد، می‌توانید از روش مضربی استفاده کنید (مضرب‌های ۲ یا ۳ یا ۴).

د) پاسخ تست‌های تمرینی را در کتاب تست وارد نکنید و آن‌ها را در یک برگ سفید یا پاسخنامه آماده بنویسید.

ه) تست‌هایی را که به نظرتان مهم و سخت می‌آیند در کتاب تست مشخص کنید (تست‌های منتخب) و در مرورهای بعدی (هفتگی، ماهانه و فصلی، مجدداً تست‌های منتخب را بزنید.

و) در دروس عمومی یک الی دو روز پس از خواندن درس، دوباره مرور کنید و سپس تست بزنید، چرا که دروس عمومی نیاز به مرور بیش‌تری دارند.

### ۳- تست آزمون (سرعت):

یکی از عوامل بسیار مهم موفقیت در کنکور، سرعت می‌باشد که شما با توجه سطح معلومات خودتان و حتماً پس از طی مرحله تست آموزشی می‌توانید از تست‌های زمان‌دار استفاده کنید. این تست‌ها همان قوانین تست آموزشی را دارا هستند، با این تفاوت که این تست‌ها را در زمان محدود بزنید و حتماً رفع اشکال نمایید.

### رفع اشکال تست:

شما عزیزان باید توجه داشته باشید که در هر شغلی و در هر اقدامی، عاملی که باعث پیشرفت و شکوفایی می‌شود رفع اشکال می‌باشد و آزمون‌های تحصیلی و کنکور هم از این امر مستثنی نیستند. متأسفانه عده‌ای از داوطلبان به محض شنیدن تحلیل و رفع اشکال یاد دبیر و استفاده از دبیر خصوصی می‌افتند، البته این روش هم یکی از روش‌های رفع اشکال می‌باشد اما به هیچ عنوان اولین راه‌حل نیست.

برای رفع اشکال آزمون (در همه موارد) به ترتیب زیر عمل کنید:

۱- بررسی سؤالات صحیح زده.

۲- علت‌یابی سؤالات غلط زده و نزده.

۳- سعی در رفع ابهام موجود (استفاده از پاسخنامه تشریحی، مرور مطلب خوانده شده یا حتی در بعضی موارد خواندن دوباره مطلب).



**روش مطالعه دروس عمومی**

**ایران توانمند**

توشه ای برای موفقیت

## روش مطالعه درس ادبیات:

درس ادبیات، در بین دروس عمومی، با بالاترین ضریب (ضریب ۴) اهمیت خاصی دارد و علاوه بر آن با توجه به تنوع موضوعات و مباحث درس ادبیات، این درس باید موضوعی خوانده شود.

در سال‌های اخیر، سؤالات از حیث شکلی و محتوایی تغییرات اساسی کرده است (سؤالات بیش‌تر مفهومی شده‌اند) و بدون تسلط خوب، بر مفاهیم و موضوعات ادبیات نمی‌توان در این درس نتیجه مطلوب کسب نمود.

**توجه:** در درس ادبیات به غیر از دو بخش لغت و تاریخ ادبیات که سؤالات مستقیماً با کتاب درسی ارتباط دارند، بقیه سؤالات در بخش‌های قرابت معنایی، آرایه‌های ادبی، زبان فارسی و املاء ارتباط صد درصدی مستقیم با کتاب درسی ندارند و بایستی تسلط بیش‌تری در این مباحث بوجود آید.

## موضوعات مختلف ادبیات:

### ۱- قرابت معنایی:

مهم‌ترین قسمت ادبیات، قرابت معنایی است که به درک ادبی و خزانه لغات و درک معانی و مفاهیم شعرهای مختلف مربوط می‌شود. پس بهتر است یک کتاب در این ارتباط تهیه کنید و به طور مداوم و پیوسته به خواندن آن پردازید. باز هم تأکید می‌کنم که این کار باید مداوم و پیوسته باشد.

### ۲- معنای لغات و اصطلاحات:

برای عملکرد بهتر در این قسمت، درس‌ها و متن‌های ادبی را به دقت بخوانید و به معانی لغات و اصطلاحات و کنایه‌ها خوب توجه کنید. هرگز مستقیماً لغات را حفظ نکنید بلکه در متون مختلف آن‌ها را یاد بگیرید و با مرور مرتب حافظه‌ای کنید. برای یادگیری بهتر لغات می‌توانید از کلمات هم خانواده بهره ببرید. حتماً لغات سخت و مهم را یادداشت کنید و به مرور مرتب آن‌ها اهتمام ورزید.

### ۳- املاء لغات:

در این بخش هم مانند معنای لغات و اصطلاحات، متون مختلف کتب درسی را به دقت تمام بررسی نموده و لغات و اصطلاحات مهم را یادداشت نموده و مرور کنید. توجه کنید که بعضی از لغات دارای بیش از یک معنی می‌باشند.

### ۴- آرایه‌های ادبی:

توجه کنید آرایه‌های ادبی و قرابت معنایی مقوله‌های مربوط به هم هستند و هنگام مطالعه باید هر دو را مورد توجه قرار داده و هر یک از مکمل دیگری قرار دهید. برای پاسخگویی به سؤالات آرایه‌های ادبی، ابتدا تعریف ساده هر یک از آرایه‌ها را یاد گرفته و هر آرایه را با یک مثال پر کاربرد و مشهور تمرین نمایید. هنگام مطالعه اشعار و متون، باید هر یک از آرایه‌ها را که به ذهنتان می‌رسد یادداشت کنید و مرتب مرور نمایید و تمرین کنید و هرگز آرایه‌ها را حفظ نکنید.

### ۵- زبان فارسی:

زبان فارسی هم مانند آرایه‌های ادبی، از جمله بخش‌هایی از ادبیات است که یادگیری صرف قواعد آن، کمک مؤثری در تست زنی مبحث آن نمی‌کند و شما باید بعد از خواندن قواعد، آن‌ها را در جمله بیابید و درک کنید. بنابراین حتماً باید ابتدا کلیات مباحث و تعاریف را با مطالعه کتاب یاد بگیرید و بعداً تا می‌توانید تست استاندارد بزنید تا با نکته‌های ریز زبان فارسی انس بگیرید.

### ۶- تاریخ ادبیات:

با توجه به اینکه در نظام جدید آموزشی، تعداد سؤالات مطروحه از تاریخ ادبیات کم شده است، بسیاری از داوطلبان این قسمت از ادبیات را کنار می‌گذارند. اما توجه نمایید کسانی که به دنبال نتایج مطلوب هستند می‌توانند مطالب مربوط به این بخش را یادداشت کنند و به طور مرتب مرور نمایند تا مطالب در حافظه ماندگار شوند.

## روش مطالعه درس عربی

درس عربی با وجود ضریب ۲، از جمله درسهای بسیار مهم در کنکور می‌باشد، چرا که دارای انحراف معیار بالایی است و می‌تواند جزو دروس رتبه‌ساز کنکور محسوب شود. پس لازم است نسبت به این درس توجه خاصی داشته باشید و اطمینان داشته باشید با رعایت روش صحیح مطالعه درس عربی و همچنین توجه به ویژگی‌های خاص این درس می‌توانید نتایج درخشانی کسب نمایید.

حال سؤال این است که عربی را چگونه و از کجا شروع کنیم؟

۱- بخش اول ترجمه: که شامل ترجمه عربی به فارسی، ترجمه فارسی به عربی (تعریب) و سؤال از مفهوم جمله یا عبارت می‌شود.

۲- بخش دوم درک مطلب: که شامل سؤالات از متن و تشکیل (حرکه‌گذاری) و تجزیه و ترکیب (التحلیل صرفی و الاعراب) است.

۳- بخش سوم قواعد عربی: که شامل سؤالات اعلال، مرفوعات، منصوبات و سؤال از انواع اعراب و اعراب فعل مضارع و صفت و مضاف‌الیه و ... می‌شود.

اگر دقت کنید با توجه به این بودجه‌بندی، عربی یک درس ترجمه محور می‌باشد، چرا که گاهی پاسخگویی به قواعد نیز، مستقیم یا غیرمستقیم با دانستن ترجمه ارتباط دارد، بنابراین پیشنهاد می‌کنیم کار خواندن عربی را با ترجمه شروع کنید.

توجه داشته باشید که عربی را باید پیوسته بخوانید و از کتاب درسی عربی اصلاً غافل نشوید. ضمناً توجه داشته باشید که عربی یک درس پله‌ای است و اکثریت ضعف‌ها در عربی به پایه‌های پایین‌تر مربوط می‌شود.

**مراحل مطالعه درس عربی:**

**گام اول:** در ترجمه اول سراغ فعل‌ها بروید و پس از یادگیری، تسلط و مرور فعل‌ها، تست زده و اشکالات و نقاط ضعف خود را پیدا کنید و سعی کنید دایره‌ی فراگیری لغات خود را افزایش دهید. حتماً لغات سخت را

یادداشت نموده و مرتب مرور نمایید.

**گام دوم:** در گام دوم به سراغ متون درک مطلب بروید. خواندن درک مطلب، توانایی شما را در ترجمه متون کنکور بالا می‌برد، سپس مانند ترجمه، لغات سخت را یادداشت نموده و مرتب مرور کنید.

در زمینه ترجمه به نکات زیر توجه نمایید:

در عربی با دانستن ریشه یک فعل و زمانی که یک فعل در آن صرف شده است در ترجمه پیشرفت می‌کنید. افزون بر آن، بسیاری از لغات مشتق هستند (ریشه فعلی دارند) و کافی است شما همان سه حرف اصلی تشکیل‌دهنده یک کلمه را بدانید، بنابراین بسیار راحت می‌توانید معنی کلمه را حدس بزنید.

**گام سوم:** در این مرحله به یادگیری قواعد پردازید. دقت کنید که قواعد درس عربی در بیش‌تر موارد مثل زنجیر به هم پیوسته هستند مانند بحث فعل و انواع آن که در نحوه ساختن فعل امر، اسم فاعل و اسم مفعول نقش بسزایی دارد. با خود رو راست باشید و ارزیابی کنید که تا چه اندازه بر مفاهیم قواعد تسلط دارید و در یادگیری قواعد با استفاده از جزوات و کتاب‌های کمک درسی سماجت به خرج دهید و تا زمان یادگیری و تسلط کامل در قواعدی، سراغ قواعد بعدی نروید.

**نکته مهم:** پس از یادگیری قواعد درس عربی، حتماً این قواعد را روی متن پیاده کنید (تجزیه و ترکیب قواعد).

**گام چهارم:** مرور مرتب و منظم بر اساس خلاصه‌های درس عربی، تست زدن و رفع اشکال تست‌ها موجب تثبیت مطالب در حافظه بلندمدت می‌شود.



## روش مطالعه درس دین و زندگی

مهم‌ترین بحث مربوط به درس دین و زندگی، مربوط به واکنش‌های متفاوت میان داوطلبان مختلف نسبت به اهمیت و روش مطالعه این درس می‌باشد. باید خاطر نشان سازیم که در سال‌های اخیر با توجه به تغییر سؤالات دین و زندگی از نوع کلیشه‌ای و حفظی به سؤالات مفهومی و تحلیلی، نوع مطالعه درس دین و زندگی مستلزم پیگیری مستمر و تسلط کامل بر کتاب‌های درسی می‌باشد.

درس دین و زندگی از جمله دروسی است که روش مطالعه PQ5R به طور جدی در یادگیری آن نقش مهمی دارد. بنابراین مبنا را تسلط بر کتاب درسی و توجه به مفهوم پاراگراف و ساختار آن (جمله گویا و کلمات کلیدی) قرار دهید و خلاصه‌برداری نموده سپس از روش مرور پرخوانی استفاده کنید و تا هنگامی که بر کتاب درسی مسلط نیستید از تست زدن خودداری کنید.

مطالعه و یادگیری مباحث مطرح شده در درس دین و زندگی را می‌توان در سه دسته تقسیم‌بندی کرد:

### ۱- احاطه بر مفهوم کلی و هدف درس به علاوه تسلط بر متن درس:

برای به دست آوردن نتیجه مناسب در درس دین و زندگی، حتماً خط به خط کتاب را جوری بخوانید که تمام سر تیترها، جملات گویا و کلمات کلیدی را حافظه‌ای نمایید (استفاده از حافظه تصویری). تأکید می‌کنم که خواندن متن باید از خود کتاب درسی صورت بگیرد نه جزوات یا کتاب‌های کمک درسی. و بعد از تسلط بر کتاب درسی از جزوات و یا کتاب‌های کمک درسی بهره بگیرید.

پس از تسلط بر یک پاراگراف، از آن سؤال طرح کنید و در حاشیه کتاب بنویسید. سپس بین آموخته‌ها ارتباط برقرار کنید و جزئیات را به خاطر بسپارید.

### ۲- آیات و روایات:

یکی از قسمت‌های بسیار مهم درس دین و زندگی، پیام‌های آیات و روایات است که باید به صورت حرفه‌ای و دقیق مطالعه شوند.

برای یادگیری دقیق آیات، ابتدا آیه را با ترجمه آن بخوانید و بر آن تسلط پیدا کنید. سپس مفهوم مرتبط با آن آیه را فرا بگیرید به طوری که بتوانید تشخیص دهید کلیت آیه یا هر کدام از اجزای آن، به چه نکته‌ای اشاره دارند. گاهی اوقات در مجموعه‌ای از آیات از جهت مفهوم یا از لحاظ رابطه علی و معلولی میان خود آن‌ها نیز ارتباط وجود دارد که بایستی مورد دقت قرار بگیرد. توجه به ارتباطات آیات با متن کتاب یا تیتتر موضوع یا ارتباط با مفهوم و حتی ارتباط با اشعار از نکات بسیار مهم محسوب می‌شود.

در روایات باید متن آن‌ها را خوب فرا بگیرید، سپس روایات یا آیات هم مفهوم با آن موضوع را مدنظر قرار دهید و سعی کنید ارتباط بین آیات و روایات و اشعار هم معنی را یاد بگیرید.

### ۳- تست زدن:

در درس دین و زندگی خواندن، تکرار و تسلط بر مفاهیم درسی مهم‌ترین عامل موفقیت محسوب می‌شود و سپس با مرور مرتب و فراوان سعی در حافظه‌ای نمودن مطالب کنید، بنابراین تست زدن در اولویت بعدی قرار دارد و بعد از آن تحلیل و رفع اشکال تست‌های زده شده.

طراحان سؤال کنکور، گاهی از کلمات مترادف کلمات کلیدی استفاده می‌کنند تا میزان یادگیری مطالب را به درستی بسنجند. بنابراین در بررسی تست‌ها مخصوصاً تست‌های کنکوری سال‌های قبل، این امر مهم را مورد توجه قرار دهید.

## روش مطالعه درس زبان انگلیسی

یکی از دروس عمومی مهمی که نقش تعیین کننده‌ای در رتبه کنکور داوطلبان کنکور دارد، زبان انگلیسی است. میزان علاقه به زبان و یادگیری آن در بین داوطلبان متفاوت است. به همین خاطر یک عده که زبان را خوب جواب می‌دهند کار را برای کسانی که مهارت چندانی در این درس ندارند مشکل می‌سازند. از طرف دیگر با توجه به تغییرات در سبک سؤالات زبان در کنکور که بیش‌تر از حالت حفظی خارج شده و به صورت مفهومی مطرح می‌شود تأثیر روش صحیح مطالعه زبان در موفقیت کنکور را بیش‌تر نمایان می‌سازد. اگر در نظر بگیریم که سؤالات گرامر و واژگان (لغات) مباحث حفظی را تشکیل می‌دهند نتیجه می‌گیریم که ۴۰ درصد سؤالات زبان، به صورت حفظی و ۶۰ درصد بقیه به صورت مفهومی، مهارتی، درک مطلب و احتمالاً تا حدودی خارج از مباحث کتاب مطرح می‌شوند.

### مباحث مختلف زبان انگلیسی:

#### ۱- تا می‌توانید لغت بخوانید:

دانستن معانی لغات و عبارات، لازمه پاسخگویی به تمام سؤالات زبان انگلیسی (چه سؤالات مربوط به لغات و چه سؤالات مربوط به گرامر) است. حال سؤال این است که چگونه یادگیری خود در قسمت لغات را بالا برده و تقویت کنیم؟ سعی کنید همزمان با شروع مطالعه یک درس، کلمات را از همه جای درس (تمرین‌ها، متن‌ها، زیرنویس‌ها، جدول‌ها و ...) استخراج کنید و معنی آن‌ها را با توجه با متن از فرهنگ لغات درآورید. سپس با استفاده از روش‌های مختلف مانند تهیه جداول مختلف، استفاده از فلش کارت و ... به مرور مرتب لغات بپردازید. در تهیه جدول‌ها و فلش کارت‌ها حتماً لغات انگلیسی، معانی فارسی، کلمات مترادف و استفاده از لغت در جمله را مورد توجه قرار دهید.

- در تهیه جداول تنها به لغات پایانی درس اکتفا نکنید، ضمناً خیلی هم وسواس به خرج ندهید و لغات خیلی ساده را وارد نکنید. ضمناً این لغات را به صورت تدریجی و به مرور زمان وارد جداول بنمایید.

- سعی کنید بین کلمات و مطالب موجود در حافظه از طرق مختلف ارتباط ایجاد نمایید.

- پس از تسلط بر لغات یک درس، سعی کنید تنها به خواندن متون انگلیسی بپردازید تا سرعت شما در خواندن و درک مطلب متون انگلیسی افزایش یابد. ضمناً می‌توانید گاهی معنی کلمات جدید را حدس بزنید.

## ۲- یادگیری گرامر:

برای کسب درصد بهتر در درس زبان انگلیسی، فراگیری گرامر امری مهم محسوب می‌شود. مفیدترین روش برای مطالعه و یادگیری گرامر، خواندن گرامرهای ذکر شده در کتاب‌های درسی و نوشتن یک خلاصه کلی از آنهاست. سپس تمرین‌های کتاب درسی (و البته کمک درسی) را حل کنید. جواب تمرین‌ها را در کتاب درسی بنویسید تا در مرورهای بعدی از کتاب استفاده کنید. یکی از روش‌های مؤثر در یادگیری گرامر، طبقه‌بندی کردن آن‌ها و خواندن مرتب و منظم هر یک از بحث‌های گرامری می‌باشد.

## ۳- درک مطلب:

بخش دیگری از زبان انگلیسی، که در کنکور از آن سؤال مطرح می‌شود، درک مطلب است. در درک مطلب به کارگیری همزمان سرعت و دقت مورد نظر می‌باشد چرا که ممکن است داوطلبی دامنه‌ی لغات زیادی داشته باشد اما به علت سرعت پایین نتواند به سؤالات این بخش پاسخ دهد. برای پاسخگویی بهتر درک مطلب، بهتر است ابتدا یک نگاه کلی و گذرا در حد یک الی دو دقیقه به متن ارائه شده (مخصوصاً جمله اول همان ایده اصلی و جمله آخر که در واقع نتیجه‌گیری می‌باشد) و سؤالات بیندازید سپس متن را خوانده و زیر قسمت‌های مهم خط بکشید. بعداً به ترتیب به سؤالات درک مطلب که از متن مطرح شده و نیز سؤالات مفهومی مطرحه پاسخ دهید.

## ۴- محک زدن خود با تست زدن:

یکی از کارهای بسیار مهم در درس زبان انگلیسی، تست زدن است تا به نقاط قوت و ضعف خود پی ببرید. سپس به رفع اشکال بپردازید و وضعیت درسی خود را ارتقاء دهید.



**روش مطالعه دروس اختصاصی**

**ایران توانمند**

**توشه ای برای موفقیت**

## روش مطالعه درس ریاضی

یکی از درس‌های بسیار مهم و تأثیرگذار در هر سه گروه آزمایشی ریاضی و فنی، علوم تجربی و علوم انسانی، درس ریاضی می‌باشد، چرا که عده‌ی بسیار زیادی از داوطلبان کنکور با نحوه مطالعه این درس غریبه هستند. مخصوصاً با توجه به این که در سال‌های اخیر، علاوه بر مفهومی بودن سؤالات، طراحان کنکور قدرت تحلیل داوطلبان را هم مورد توجه قرار داده‌اند و خلاقیت داوطلبان را هم مورد سنجش قرار می‌دهند.

با توجه به این مقدمه، روش صحیح مطالعه درس ریاضی اهمیت بسیار زیادی دارد: معمولاً مراحل مطالعه ریاضی را باید بر مبنای سه اصل یادگیری، تمرین و مرور قرار دهید.

### ۱- یادگیری:

اولین مرحله از مطالعه، یادگیری است که مهم‌ترین مرحله محسوب می‌شود، چون بدون یادگیری مفهومی درس ریاضی امکان پاسخگویی به سؤالات این درس محال است. در این مرحله از تمامی ابزارهای یادگیری باید به خوبی استفاده کنید. ابزارهای درس ریاضی عبارتند از: کلاس درس، کتاب درسی و جزوه یا کتاب کمک درسی. گوش دادن فعال و یادگیری سر کلاس درس از مهم‌ترین ابزارهای یادگیری ریاضی محسوب می‌شود (صد البته وجود کلاس دل‌انگیز و و دبیر مجرب در این مرحله بسیار مهم است). سپس در همان روز مبحث تدریس شده را از کتاب درسی یا جزوه دبیر مطالعه نموده و مثال‌ها را مجدداً حل نمایید. توجه داشته باشید هرگز فرمول‌ها را حفظ نکنید بلکه سعی کنید فرمول‌ها به همراه کاربرد آن‌ها را یاد بگیرید و با به کار بستن آن‌ها در انواع مثال‌ها، حافظه‌ای کنید. هنگام یادگیری درس ریاضی می‌توانید از تست‌های یادگیری استفاده کنید و حتی با استفاده از پاسخنامه یا راه‌حل‌های تشریحی، انواع مثال‌ها و تست‌ها را مورد بازبینی قرار دهید. پس از تسلط بر مفاهیم یک بحث، می‌توانید خلاصه‌نویسی را انجام دهید.

دقت داشته باشید که خلاصه شما باید شامل: آنچه از مفهوم بحث درک کرده‌اید، فرمول‌ها به همراه کاربرد آن‌ها، نکات مهم و در صورت نیاز حل یک مثال باشد.

لازم به ذکر است که درس ریاضی باید بحث به بحث خوانده شود و مهم‌ترین بخش مفهوم بحث است که باید توسط داوطلب درک شود (این مفهوم در کتاب درسی موجود است).

## ۲- تمرین:

دو ویژگی بسیار مهم در یادگیری ریاضی نقش دارد: سماجت و درگیر کردن ذهن با مسائل ریاضی. برای تسلط بیش تر در درس ریاضی، تا می‌توانید تمرین حل کنید و تست بزنید، البته همان طوری که بحث شد حتماً پس از یادگیری کامل با سماجت و دقت به حل تمرینات و تست‌ها بپردازید و اگر مبحثی را به طو کامل نخوانده‌اید یا یاد نگرفته‌اید تمرین با تست انجام ندهید. در حل تمرینات حتماً از چرکنویس استفاده نمایید و تمرینات را حل کنید نه اینکه بخوانید و تا رسیدن به جواب آخر سماجت به خرج دهید.

یکی از اشتباهات رایج داوطلبان در این مرحله، حل تمرینات و تست‌ها بدون یادگیری کامل می‌باشد که معمولاً موجب یأس و ناامیدی در این درس می‌شود.

با خودتان رو راست باشید و تمرینات یا تست‌هایی را که بلد نیستید یا موفق نشده‌اید، علامت‌گذاری نمایید و در مراحل بعدی با کمک دوستان یا دبیران اقدام به رفع اشکال نمایید.

## ۳- مرور مرتب و منظم:

در همهٔ دروس منجمله ریاضی، مرور نقش بسزایی در تثبیت و نگهداری مطالب آموخته شده دارد. با توجه به زیاد بودن حجم مطالب درسی در درس ریاضی، نقش مرور بیش تر خودنمایی میکند. جزوه یا خلاصه‌ها را دوباره با سرعت بخوانید و به حل تمرینات و تست‌هایی که قبلاً علامت‌گذاری نموده‌اید بپردازید. البته گاهی در زمان‌های مرور از تست‌های جدید هم بهره ببرید. لازم به توضیح است که روش مرور درس ریاضی پرتیمینی و پرتست‌زنی است که موجبات رشد و شکوفایی ذهن شما مخصوصاً در سؤالات سخت می‌شود و می‌توانید هنگام مواجهه با مسائل جدید از خلاقیت خود استفاده نموده و آموخته‌های خود را در حل این مسائل به کار ببرید.

**تذکر مهم:** ریاضی یک درسی است که مطالبش زنجیروار به هم وصل هستند و سعی کنید مطالب ریاضی را به صورت مبحثی بخوانید.

- کتاب‌های درسی ریاضی را با دقت مطالعه نمایید و از کنار گذاشتن آن‌ها جداً بپرهیزید.

## روش مطالعه درس فیزیک

بسیاری از داوطلبان، درس فیزیک را جزو درس‌های مشکل می‌دانند ولی اگر برخلاف ظاهر سختی که این درس دارد، با آن همراه شوید و هنگام مطالعه به مفاهیم درس خوب توجه کنید و با آن کنار بیایید، این درس جزو دروس شیرین و به یاد ماندنی خواهد شد.

می‌توانید درس فیزیک را مانند درس ریاضی در سه مرحله فرا بگیرید.

### ۱- مطالعه اولیه

مانند دروس دیگر، فیزیک را بسته به توان و آمادگی قبلی‌تان یک بار یا چند بار، با استفاده از کتاب درسی دقیق و اصولی بخوانید و پس از تسط بر کتاب درسی سراغ جزوات یا کتاب‌های کمک درسی بروید. با توجه به پیوستگی مطالب درس فیزیک، آن را مبحثی بخوانید و تمام موضوعات متصل به هم در پایه‌های مختلف را پشت سرهم بخوانید. برخلاف سال‌های قبل، سؤالات درس فیزیک به صورت مفهومی مطرح می‌شوند. بنابراین حفظ کردن نکات تستی به تعداد زیاد، مشکلی را حل نمی‌کند و لازم است داوطلبان به جای حفظ نکات و فرمول‌های بی‌شمار، یادگیری متون کتاب‌های درسی، حل مثال‌ها و تمرین‌های کتاب را سرلوحه خود قرار دهند. تعداد سؤالات فیزیک نامحدود است ولی تیپ‌های موجود برای هر بحث، محدود است. وقتی مفاهیم مرتبط با هر تیپ و روش‌های حل مربوط به آن را کامل یاد گرفتید، برای هر تیپ تمرین‌های زیادی حل کنید، سماجت به خرج دهید و مطمئن باشید با کمی پشتکار و جدیت خواهید توانست نتایج خوبی به دست آورید.

**تذکر مهم:** فیزیک یک درس پیوسته است و قبل از فراگیری هر مبحث، مباحث‌های قبلی مربوطه را یاد بگیرید و سپس اقدام به یادگیری فصل جدید نمایید. مانند یادگیری بحث اندازه‌گیری قبل از یادگیری فشار و مکانیک.

ضمناً توجه داشته باشید گاهی اوقات ضعف در درس فیزیک به ضعف محاسبات ریاضی مربوط می‌شود و لازم است با تکرار و تمرین این مباحث در ریاضی به موفقیت لازم در فیزیک برسید، مانند مباحث مربوط به برآیند، تفاضل بردارها، تجزیه بردارها، روابط مثلثاتی و ...



## ۲- مرور مرتب و منظم:

مثل هر درس دیگری، درس فیزیک و موفقیت‌های آن مربوط به مرور مرتب و منظم می‌باشد. لازم است پس از یادگیری و تسلط کامل بر یک بحث، به خلاصه‌نویسی بحث مربوط بپردازید (عیناً مانند درس ریاضی) سپس به مرور مطالب آموخته شده مبادرت ورزید. روش مرور نیز عیناً مانند درس ریاضی پرتمرینی و پرتست‌زنی است، یعنی پس از مرور خلاصه‌ها حتماً تمرینات و تست‌های حل شده را به صورت مضربی حل نمایید و رفع اشکال کنید تا اطمینان پیدا کنید که مطالب آموخته شده در حافظه بلندمدت تثبیت شده‌اند.

## ۳- تست زنی:

مانند تمام دروس دیگر، درس فیزیک نیز نیاز به تمرین، ممارست و تست زیاد دارد. البته لازم به ذکر است که این امر در دروسی مانند ریاضی، فیزیک، هندسه، گسسته و شیمی بیش‌تر احساس می‌شود. با توجه به سؤالات کنکور سال‌های قبل متوجه خواهید شد که ۷۰ تا ۸۰ درصد سؤالات فیزیک مشابه (هم ریخت) هستند، منظور این است که با تفکر و خلاقیت می‌توانید در انجام تست‌ها پیشرفت شایانی داشته باشید. در آخر حتماً رفع اشکال (تجزیه و تحلیل) تست‌ها را جدی بگیرید چرا که این امر موجب رشد ذهن شما می‌شود.

منظور از سؤالات هم ریخت چیست؟

سؤالاتی که ریشه و بنیان یکسان دارند (ظاهر مشابه) اما در عمل با استفاده از قدرت تحلیل و خلاقیت می‌توانید به حل آن‌ها بپردازید و حالت کلیشه‌ای ندارند.

## روش مطالعه درس شیمی

همانطوری که مستحضرید شیمی درس تأثیرگذاری در هر دو گروه ریاضی و فنی و علوم تجربی می‌باشد که گاهی مورد غفلت برخی از داوطلبان قرار می‌گیرد.

باید توجه نمایید که شیمی یک درس مفهومی و کاملاً یاد گرفتنی است و نباید به عنوان یک درس حفظی به آن نگرسته شود. پس از یادگیری و تسلط بر مفاهیم شیمی، باید آن‌ها را به صورت مرور مرتب و منظم حافظه‌ای نمایید.

### در کل مطالب شیمی به سه دسته تقسیم می‌شوند:

۱- مطالب حفظی شیمی که باید به صورت پاراگراف به پاراگراف و به روش PQ5R فراگرفته شوند. در این مطالب، متن کتب درسی بسیار مهم است و بایستی مطالب مهم خلاصه‌نویسی شوند و به صورت مرور مستمر و مداوم حافظه‌ای شوند مانند جدول تناوبی، گروه‌ها و دوره‌ها، واکنش‌ها و معادله‌های شیمیایی و ...

۲- مباحث مربوط به مسایل شیمی که بایستی عیناً مانند ریاضی و فیزیک خوانده شوند و مانند آن‌ها مرور شوند مانند بحث استوکیومتری و ... (در این بحث‌ها تمرین و تست نقش اساسی دارد).

۳- مباحث ترکیبی که در واقع مباحث آن‌ها هم شامل مفاهیم حافظه‌ای می‌شود و هم مباحث حل کردنی را شامل می‌شود و در آن‌ها اول مفاهیم از کتاب خوانده می‌شوند سپس به حل مسائل پرداخته می‌شود و در مرور این مطالب هم از پرمروری، هم از پرتمرینی و پر تست‌زنی استفاده می‌شود مانند مباحث اسید و باز،

الکتروشیمی، سینتیک و ...

## روش مطالعه درس زیست‌شناسی

با توجه به اهمیت درس زیست‌شناسی در کنکور رشته علوم تجربی که بر کسی پوشیده نیست یکی از مهم‌ترین عوامل مربوط به موفقیت در درس زیست‌شناسی، به روش مطالعه این درس مربوط می‌شود که در کسب نتیجه، بسیار حائز اهمیت می‌باشد. اگر روند تغییرات سؤالات زیست‌شناسی در این چند سال اخیر را بررسی کنید، متوجه خواهید شد که تغییرات بسیار عمده‌ای در روند طراحی سؤالات درس زیست‌شناسی اتفاق افتاده است. بعد از اهمیت دادن به مطالب مهم و همچنین جزئیات کتاب‌های درسی زیست‌شناسی، سال‌هاست که سؤالات این درس به صورت مفهومی مطرح می‌شوند و معمولاً قدرت تجزیه و تحلیل داوطلبان را به خوبی مورد ارزیابی قرار می‌دهند. سپس عامل دقت و تمرکز به همراه سرعت به فاکتورهای طراحی سؤال افزوده گردید. بعدها حدود ۲۰ سؤال از ۵۰ سؤال درس زیست‌شناسی به بررسی رابطه بین مفاهیم آموخته شده و مفاهیم جدید پرداخت، بنابراین قبل از بررسی مراحل مطالعه درس زیست‌شناسی به نکات زیر خوب توجه نمایید:

(الف) زیست‌شناسی یک درس کاملاً آموختنی است و با حفظ کردن نکته‌ها نتیجه‌ای به دست نمی‌آید.

(ب) منبع اول و آخر درس زیست‌شناسی، کتاب درسی زیست‌شناسی است (مانند دینی و شیمی).

(ج) تصاویر، نمودارها، شکل‌ها و ... در یادگیری درس زیست‌شناسی بسیار مؤثر هستند.

(د) با توجه به ارتباطی بودن تعداد قابل ملاحظه‌ای از سؤالات نمی‌توان در درس زیست‌شناسی یک پایه را مهم‌تر از پایه‌های دیگر تلقی نمود (البته لازم به ذکر است که مطالب زیست‌شناسی پیوسته هستند و بایستی همه پایه‌ها و مباحث را مورد توجه قرار دهید).

(ه) به هیچ عنوان جهت یادگیری درس زیست‌شناسی، اقدام به حفظ نمودن روابط بین مطالب ننمایید و لازم است از طریق یادگیری صحیح و رعایت ترتیب و توالی بین مطالب، قدرت تفکر خود را افزایش دهید و به رابطه بین مفاهیم پی ببرید.

## مراحل مطالعه درس زیست شناسی (با استفاده از روش PQ5R):

- ۱- مرور اجمالی یک گفتار (خواندن روزنامه‌وار) و ایجاد سؤال در ذهن
  - ۲- خواندن خط به خط و دقیق یک پاراگراف
  - ۳- بستن کتاب و پرسش از خود در مورد پاراگراف (در این پاراگراف به طور کلی چه چیزی یاد گرفتیم؟)
  - ۳- تجسم ذهنی و کلی پاراگراف (پاراگراف را به طور کلی نه جزء به جزء در ذهن خود تجسم نمایید).
  - ۵- کنترل کلمات کلیدی در ذهن (دقت کردن به نقش کلمات کلیدی در روش PQ5R):
  - ۶- از برگفتن پاراگراف (پاراگراف را به خودتان بازگویی کنید تا از یادگیری آن اطمینان حاصل کنید).
  - ۷- در صورت عدم موفقیت در ازبرگفتن هر پاراگراف را مجدداً و با دقت بخوانید.
  - ۸- طرح سؤال از پاراگراف و یادداشت کردن در حاشیه کتاب.
  - ۹- خط کشیدن زیر یا دور کلمات کلیدی. حالا با خودکار یا مداد یا مارکری با رنگ دیگر، کلمات فرعی (قیدها) را مشخص کنید.
  - ۱۰- ارتباط دادن بین آموخته‌ها و یادداشت‌برداری از آنها: مرحله‌ای بسیار مهم در یادگیری درس زیست‌شناسی است و داوطلبان باید مبادرت به برقراری ارتباط بین آموخته‌های جدید و آموخته‌های قبلی خود بنمایند و این ارتباطات را تا حد امکان در دفتر خلاصه خود بنویسند. توجه داشته باشید که ارتباطات و پیوستگی بین مطالب کتاب‌های پایه‌های مختلف هم مورد توجه است.
  - ۱۱- روش مرور درس زیست‌شناسی پرخوانی است. می‌دانید که پس از یاد گرفتن عمیق یک مطلب، مرورهای مرتب و منظم در تثبیت مطالب در حافظه بلندمدت نقش مهمی دارد. در این درس باید هنگام مرور، کتاب درسی را با سرعت بیش‌تر، چندین بار بخوانید تا دقت و تمرکز با سرعت همراه گشته و بتوانید مطالب ریز و جزئیات را خوب به یاد داشته باشید.
  - ۱۲- مانند هر درس دیگر در این مرحله، به تست زدن و رفع اشکال تست بپردازید تا موجبات رشد و شکوفایی ذهن شما فراهم گردد.
- تذکر مهم:** در مرورهای بعدی حتماً مقایسه بین مفاهیم، بررسی شباهت‌ها و تفاوت‌ها، جدول‌بندی کردن و دسته‌بندی کردن مطالب هر سه پایه دهم، یازدهم و دوازدهم را مورد عنایت و توجه قرار دهید.

## مدیریت زمان

معمولاً عده‌ای از افراد می‌دانند که مهم‌ترین سرمایه زندگی، وقت و زمان است و این نکته می‌تواند نکته مشترک همه افراد موفق باشد. اهمیت زمان از دو دیدگاه قابل بحث است: اول اینکه زمان تنها منبعی است که میان تمام افراد به طور مساوی تقسیم شده است و دوم این که استفاده از منابع دیگر وابسته به داشتن زمان است. پس می‌توان گفت زمان، اصلی‌ترین سرمایه بشری است که نیاز به مدیریت و اداره کردن دارد تا از آن در راستای تحقق اهداف استفاده شود.

برای استفاده بهینه از زمان خودتان، توصیه‌های زیر را جدی بگیرید:

۱- از انواع مزاحمت‌ها جلوگیری نمایید (به حداقل رساندن مشغولیت‌های ذهنی)

۲- روز خود را کنترل کنید (اولویت‌بندی فعالیت‌های روزانه)

۳- قدرت «نه گفتن» را تقویت کنید.

۴- هدف‌گذاری کنید (برنامه‌ریزی ساعتی با کنترل مبحث)

۵- درس‌هایتان را اولویت‌بندی کنید.

۶- وقتی کاری را به درستی انجام دادید، به خودتان پاداش دهید.

۷- کارهای مهم و بزرگ را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید.

۸- میز کار خود را همیشه مرتب و منظم نگه دارید.

۹- ساعات اوج کاری خود را پیدا کنید.

۱۰- افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنید.

۱۱- روش حل مسأله را یاد بگیرید و در زندگی واقعی تمرین نمایید.

۱۲- مسئولیت کارهایتان را به عهده بگیرید.

۱۳- روابط شخصی و اجتماعی خود را تقویت نمایید.

۱۴- سازگاری با تغییرات را در خود تقویت کنید.

## برنامه‌ریزی

برنامه‌ریزی، امری است که موجب می‌شود توانایی‌های فرد در جهت رسیدن به هدف گسترش یابند. بنابراین برنامه‌ریزی موجب افزایش توانایی‌ها نمی‌شود ولی موجب می‌شود افراد دارای برنامه، موفقیت چشمگیری داشته باشند. دقت کنید اساس برنامه‌ریزی نظم است.

نظم دو گونه است: نظم فیزیکی و نظم فکری

**نظم فیزیکی:** این نوع نظم در واقع تنظیم و اولویت‌بندی فعالیت‌ها را شامل می‌شود. مانند وقت خواب و بیداری، زمان استراحت، زمان خوردن، زمان درس خواندن و اوقات فراغت.

**نظم فکری:** که قبلاً در این مورد بحث شد نحوه یادگیری (ثبت حسی، انتقال به حافظه کوتاه‌مدت و سپس حافظه بلندمدت و تثبیت در حافظه بلندمدت) را شامل می‌شود.

### تعریف برنامه‌ریزی:

ساده‌ترین تعریف برنامه‌ریزی: حرکت از وضعیت موجود به وضعیت مطلوب.

این تعریف دارای سه ویژگی مهم است:

۱- شناخت وضعیت موجود: خودشناسی صحیح، یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های این تعریف محسوب می‌شود. برای برنامه‌ریزی درست، فرد باید شناخت عمیقی از نقاط قوت و ضعف خود داشته باشد.

۲- تعریف وضعیت مطلوب (تعیین هدف): ویژگی دوم این تعریف، تعیین هدفی است که فرد می‌خواهد با برنامه‌ریزی درست به آن هدف برسد.

۳- حرکت (پویایی): در نظر داشته باشید که برنامه‌ریزی سکون نمی‌پذیرد و افرادی در برنامه‌ریزی موفق می‌شوند که نسبت به تغییر یک دید مثبت دارند و پس از انجام برنامه‌ریزی و اجرای آن، اقدامات خود را ارزیابی می‌کنند و نسبت به رفع نقطه ضعف‌های خویش و تغییر اقدام می‌کنند.  
بنابراین برنامه‌ریزی شامل مراحل زیر می‌باشد:

۱- شناخت وضعیت موجود (شناخت نقاط قوت و ضعف خویش)

۲- تعیین هدف

۳- بررسی وسایل و امکانات و راه‌های رسیدن به هدف (اولویت‌بندی فعالیت‌ها)

۴- اجرای برنامه

۵- ارزیابی اقدامات انجام یافته

"بزرگی می‌گوید اگر به من بگویند هشت ساعت با اره درخت ببرم، یقیناً ساعت اول به تیز کردن ارهام می‌پردازم."

توجه داشته باشید برخلاف روش‌های مطالعه مفهومی - تحلیلی که یک امر جهانی می‌باشد، برنامه‌ریزی یک امر فردی است و لازم است هر فرد با توجه به هدف، وضعیت توانایی و علایق خود برنامه‌ی زندگی خود را روی کاغذ بیاورد و بعد از اجرای دقیق برنامه‌ریزی، به ارزیابی اقدامات و فعالیت‌های خود بپردازد.

#### برنامه‌ریزی درسی:

همگام با برنامه‌ریزی، برنامه‌ریزی درسی هم باید بر اساس واقع‌بینی و نیازهای شخصی و اهداف مورد نظر تبیین شود. دقت کنید برنامه‌ریزی درسی سه نسل را پشت سر گذاشته است:

نسل اول برنامه‌ریزی درسی: که به صورت مبحثی نوشته می‌شد. این نوع برنامه‌ریزی موجب افت کیفی می‌شود و سال‌هاست که این نوع برنامه‌ریزی درسی کنار گذاشته شده است.

نسل دوم برنامه‌ریزی درسی: که به صورت ساعتی تنظیم می‌شود و مابین هر ماده درسی با ماده درسی دیگر استراحت در نظر گرفته می‌شود. این نوع برنامه‌ریزی به نوعی دیگر موجب افت کیفی می‌شود که در واقع اصلاح شده است. (کنار گذاشته نشده است)

نسل سوم برنامه‌ریزی درسی: که به صورت ساعتی تنظیم می‌شود ولی کنترل مباحث درسی هم در آن صورت می‌گیرد. در واقع یک برنامه‌ریزی دینامیکی می‌باشد و سازگار با آزمون‌هایی مانند کنکور ورودی دانشگاه‌ها. در این روش اصلی‌ترین کنترل درسی پیروی کردن از برنامه دبیران و همچنین رعایت برنامه آزمون‌های استاندارد می‌باشد.

## ویژگی‌های یک برنامه درسی مفید:

داوطلبان عزیز توجه داشته باشید که هنگام تنظیم برنامه موارد زیر را مورد توجه قرار دهید:

۱- هنگام تنظیم برنامه دقت کنید که برنامه باید انعطاف‌پذیر باشد و برای اتفاقات پیش‌بینی نشده قابل ترمیم و استفاده مناسب باشد.

۲- موقع تنظیم برنامه، فعالیت‌های غیر درسی مانند خواب مناسب، تغذیه مناسب، استراحت، تفریح، عبادت را مدنظر داشته باشید.

۳- برنامه‌ای به نتایج مطلوب می‌انجامد که جهت رسیدن به هدفی والا تهیه شده باشد.

۴- تفاوت‌های فردی در تنظیم برنامه مورد توجه قرار گیرند.

۵- به یاد داشته باشید که کنکور، آزمونی همه جانبه و چند بعدی است که هر چقدر هماهنگی و تناسب بین دروس رعایت شود، بیش‌تر به نتایج مطلوب منتهی خواهد شد.

۶- در تنظیم برنامه، دروس مشابه را پشت سرهم قرار ندهید.

۷- دروس مورد علاقه‌تان را پشت سرهم نخوانید، چرا که نگه داشتن دروسی که به آن‌ها بی‌علاقه هستید برای عصر و شب، خستگی روانی را افزایش می‌دهد.

۸- خود را مقید به اجرای برنامه نکنید (تا جایی که می‌توانم نه بلکه "باید")

۹- حتماً بین ساعات درسی استراحت چند دقیقه‌ای در نظر بگیرید (توجه داشته باشید در زمان‌های استراحت چند دقیقه‌ای استفاده از کامپیوتر، موبایل، اینترنت و ... ممنوع است).

۱۰- هر چقدر هم که برنامه خوب تنظیم و اجرا شده باشد، نظارت و ارزیابی، مرحله‌ی بسیار مهم می‌باشد که باید یا توسط خودتان یا حتی توسط والدین و یا مشاورتان انجام گیرد.

۱۱- اگر در انجام برنامه خلل ایجاد شد، بدون این‌که اعتماد به نفس خود را از دست دهید یا برنامه را کنار بگذارید، درصدد علت‌یابی و رفع مشکل باشید.

۱۲- در تنظیم برنامه، تنوع درسی را مدنظر قرار دهید (روزانه بین ۵ تا ۷ ماده درسی بون کلاس).



## نتیجه‌گیری و پیشنهادات

با توجه به بحث‌هایی که در این جزوه آمده است، خواهشمند است توصیه‌های زیر را جدی بگیرید:

- ۱- توکل به خداوند متعال و ایمان و التزام عملی موجب موفقیت شما خواهد بود.
- ۲- سعی نمایید افکار مثبت و امیدوار بودن را سرلوحه کار خود قرار دهید و اجازه ندهید افکار منفی، شما را پریشان و نگران نماید.
- ۳- اهداف تحصیلی خود را به طور واضح و روشن تعیین کنید و در جهت رسیدن به اهداف از هیچ تلاشی دریغ نکنید.
- ۴- آشنایی و اجرای روش‌های صحیح مطالعه گام بسیار مهمی در رسیدن به اهداف محسوب می‌شود.
- ۵- داشتن نظم فیزیکی و نظم فکری شما را بسیار یاری خواهد نمود.
- ۶- دقت داشته باشید برای افراد موفق، تحصیل اولین اولویت کاری می‌باشد نه اولویت چندم.
- ۷- سعی کنید بین دروس مختلف (چه عمومی و چه اختصاصی) هماهنگی ایجاد کنید و هیچ درسی را صرفاً به خاطر نداشتن علاقه یا عدم توانایی کنار نگذارید (اوایل ۷۰-۶۰٪ دروس اختصاصی و ۴۰-۳۰٪ دروس عمومی ولی بعدها با توجه به پیشرفت و یا عدم پیشرفت این درصدها تغییرها می‌کند).
- ۸- در هر روز چندین ماده درسی را در برنامه درسی خود بگنجانید و از خواندن یک یا دو ماده درسی در روز جداً بپرهیزید.
- ۹- مراقب رقابت منفی بین دوستان باشید و به جای مقایسه خود با دیگران، با شناخت نقاط ضعف خود در پی رفع آن‌ها باشید.
- ۱۰- مرور مرتب و منظم را پس از عمیق خوانی دروس و خلاصه‌برداری آن‌ها بسیار جدی بگیرید و پس از آن تست بزنید و رفع اشکال نمایید.

۱۱- حتماً در یکی از آزمون‌های استاندارد ثبت نام کنید تا بتوانید نقاط قوت و ضعف خود را به خوبی بشناسید و درصد جبران آن‌ها برآیید، ولی هرگز نتیجه این آزمون‌ها شما را نگران نکند بلکه سعی کنید با ژرف‌اندیشی و واقع‌بینی پیشرفت کنید.

۱۲- باز هم تأکید می‌شود منبع اصلی کنکور، کتاب‌های درسی هستند و بایستی پس از تسلط بر کتاب‌های درسی، از منابع کمک آموزشی و جزوات دبیران موفق استفاده کنید و سپس تست استاندارد بزنید و رفع اشکال نمایید.

با آرزوی موفقیت و شادکامی

تابستان ۱۴۰۰

جعفر سامان آذری

ایران توشه  
توشه‌ای برای موفقیت