



# گاهنامه سراج دانش



صاحب امتیاز: موسسه علمی آموزشی گام برتر همشاگردی  
سردبیر: زهرا مبینی  
شماره نشر: سال ششم  
شماره: ۱۴۰۲  
نوع گاهنامه: داخلی (درون موسسه ای)  
گرافیکست: مهران ذوالفقاری بنگر

# فهرست

سخن سردبیر

۲ \_\_\_\_\_

پاسخ به سوالات شما

۳ \_\_\_\_\_

از کنکور چه خبر؟

۴ \_\_\_\_\_

همه چیز در وقت خودش

۵ \_\_\_\_\_

قدرت عادت

۶ \_\_\_\_\_

استرس

۷ \_\_\_\_\_

پشت کنکور

۸ \_\_\_\_\_

چگونه توانایی مطالعه را در خود تقویت کنیم؟

۹ \_\_\_\_\_



## سخن سردبیر:

همشاگردی عزیز سلام

بسیار خوشحال و مفتخر هستیم که به اطلاع شما دوستان و همراهان گرامی موسسه می‌رسانیم که پس از وقفه کوتاهی در انتشار گاهنامه، این بار دوباره باز می‌گردیم. این گاهنامه با هدف ارائه مطالب کاربردی و جذاب در حوزه آموزش، خصوصاً آموزش کنکور، با تلاش و پیگیری‌های مداوم، به منظور کمک به داوطلبان عزیز دوباره منتشر خواهد شد.

در این گاهنامه به لطف تلاش‌های بی‌وقفه تیم حرفه‌ای و مجرب نشریه، مطالب متنوع و کاربردی در حوزه‌های مختلف با بهره‌گیری از روش‌های نوین آموزشی، ارائه می‌شود. با توجه به تجربه‌های گردآوری شده از داوطلبانی که قبلاً از آزمون کنکور گذرانده‌اند و درگیری با مسائل و مشکلات مختلف بوده‌اند، سعی شده است که به صورت دقیق و کامل، به مشکلات و نیازهای داوطلبان پرداخته شود و مطالبی را در اختیار آن‌ها قرار دهیم که باعث شود آمادگی لازم برای شرکت در آزمون کنکور را کسب کنند. همچنین تلاش شده است به منظور ارائه راهکارهای مناسب برای رفع مشکلات داوطلبان، از تجربیات و دانش دانشگاهیان و مشاوران تحصیلی زبده استفاده شود و به داوطلبانی که به دنبال شرکت در کنکور هستند، کمک کند تا با اطمینان و خیال راحت، به بهترین شکل ممکن برای آزمون کنکور آماده شوند.

با توجه به رویکرد مادر این نشریه، برای داوطلبانی که به دنبال پیشرفت و موفقیت در آزمون کنکور هستند، توصیه می‌کنیم که با استفاده از مطالب ارائه شده، به بهترین شکل ممکن خود را برای شرکت در کنکور آماده کنند و بار و حیه مثبت و پرانرژی، به دنبال رسیدن به اهدافشان باشند. همچنین، از اعضای تیم این نشریه، تشکر می‌کنیم که با تلاش و پیگیری‌هایشان، توانسته‌اند مطالب مفید و کاربردی را در اختیار داوطلبان قرار دهند.

موفق و سر بلند باشید.

باتشکر، سردبیر گاهنامه



○ آیا میشه بعد  
فرهنگیان، ادامه تحصیل  
بدم و استاد دانشگاه  
بشم؟؟

1- دارا بودن چه مدرک  
تحصیلی، برای ثبت نام  
فراخوان جذب هیات  
علمی ضروری است؟

حداقل مدرک تحصیلی  
مورد نیاز، مدرک  
کارشناسی ارشد یا  
دکتری حرفه ای (گروه  
پزشکی) یا سطح سه  
حوزوی می باشد.

2- آیا دانشجویان در  
حال تحصیل نیز می  
توانند در فراخوان  
شرکت نمایند؟

جذب در هر مقطعی که  
صورت می گیرد، فقط  
داوطلبان فارغ التحصیل  
آن مقطع قادر به شرکت  
در دوره مربوطه  
هستند.

3- شرایط سنی جذب  
هیات علمی به چه  
صورت می باشد؟

هر کدام از داوطلبان  
دارای مدارک دکتری و  
کارشناسی ارشد، ملزم  
به داشتن شرایط سنی  
متفاوتی هستند.





## از کنکور چه خبر...



✳️ آمار تکان دهنده سازمان سنجش: ۲۷ هزار  
معدل ۱۹,۷۵ و بالاتر در گروه آزمایشی  
تجربی!  
🗣️ ابراهیم خدایی، رئیس اسبق سازمان  
سنجش

باید توجه داشت که نحوه ورود به دانشگاه در کشور ما با هیچ کشوری قابل مقایسه نیست. نگاه خانواده ها، استقبال از برخی از رشته های پرمقتضای و فشار اجتماعی به گونه ای است که نیازمند یک آسیب شناسی اجتماعی است. می توانیم اشکالات و ایرادات کنکور را بگوییم اما باید ابتدا جایگزین قابل اعتماد برای کنکور پیدا کنیم و این جایگزین را به دانش آموزان اعلام کنیم.

■ هر جایی که مقتضای زیاد باشد باید معیاری برای پذیرش در نظر گرفت. چه بخواهیم و چه نخواهیم در یکسری از دانشگاه ها و رشته ها تقاضای خانواده ها بسیار زیاد است. چه کنکور باشد و چه نباشد و چه سازمان سنجش و چه وزارت آموزش و پرورش آن را اجرا کند، از هر نقطه ای بخواهیم رشته ها و دانشگاه ها را جدا کنیم، آن نقطه می شود مشابه کنکور و توجه ها به همان نقطه جلب می شود و سرمایه گذاری در آن منطقه انجام می شود.

▲ اما چرا نمی توانیم با سوابق موجود پذیرش انجام دهیم. زیرا انباشت نمره های بالا زیاد است. تنها در سال ۹۶، از تعداد ۵۹۳ هزار نفر که در علوم تجربی شرکت کردند ۲۷ هزار نفر معدل بالای ۱۹.۷۵ هستند و با وجود ۸ هزار ظرفیت دکتری پزشکی، دندانپزشکی و داروسازی، نمی توان این نمرات مساوی را بدون معیار پذیرش کرد.

○ مسائلی که در آزمون های نهایی دبیرستان ها امسال و سال های پیش رخ داد این موضوع را تشدید می کند. بالاخره باید سازوکار و راهکار مناسب و بحث های حفاظتش تامین شود تا این تقاضای اجتماعی را داوطلبان بپذیرد. نظرسنجی ما نشان می دهد که ۸۰ درصد داوطلبان به کنکور اعتماد دارند. چون به دیگر سازوکارها، اعتماد کمتری دارند. / مهر

## اطلاعیه

### اطلاعیه فوری سازمان سنجش

● کانال های تقلب را فوراً ترک کنید!!

➡ مطابق با اطلاعیه، عضویت در کانال یا گروه های تضمین قبولی و مدعی تقلب در کنکور سراسری، تخلف محسوب می شود و جرایم شدیدی برای اعضا از جمله ۱ تا ۱۰ سال محرومیت از کنکور سراسری و حبس تا ۵ سال و همچنین جزای نقدی به همراه دارد!!

➡ عموم مردم می توانند در صورت رؤیت موارد مشکوک و مجرمانه موضوع را از طریق شماره تلفن ۰۹۶۳۸۰ و یا سایت رسمی پلیس فتا به نشانی [www.cyberpolice.ir](http://www.cyberpolice.ir) و مرکز امداد و فوریت های سایبری بخش گزارشات مردمی به جهت پیگیری و برخورد با مجرمان به پلیس فتا اطلاع دهند.



## همه چیز در وقت خودش

روزی فردی یک پيله پروانه را که هنوز نوزادی درون آن بود، با خود به خانه آورد. مشتاقانه منتظر بود تا پروانه ای زیبا از درون آن خارج شود. روزها پشت سر هم می گذشتند تا اینکه یک روز بالأخره سوراخ کوچکی در گوشه ای از پيله ایجاد شد. پس از گذشت مدت زمانی از این سوراخ کوچک یک پروانه سر بیرون آورد که در همان نگاه اول بسیار زیبا به نظر می رسید و قسمت کوچکی از بالهای خوش رنگ او نیز نمایان بود. مرد مشتاقانه به او می نگریست و منتظر بود که پروانه به طور کامل از پيله خارج شود و از دیدنش لذت ببرد؛ اما هر چقدر منتظر ماند هیچ اتفاقی نیفتاد.

مرد با خود این طور فکر کرد شاید بهتر است به پروانه کمک کند. بنابراین با یک چاقوی کوچک و ظریف به آرامی قسمت دیگری از پيله را برش داد تا به پروانه کوچک و جوان کمک کند، به طور کامل از پيله خود خارج شود. اما وقتی این کار را انجام داد متوجه شد، قسمتی از بال های پروانه که درون پيله قرار دارند، چروکیده و ضعیف هستند و علاوه بر این بدن او هنوز به شدت سنگین به نظر می رسد.

با خود اندیشید که قطعاً این بال های چروکیده و ضعیف توان حمل بدن پروانه را نخواهند داشت؛ چند روز دیگر نیز منتظر ماند تا شاید پروانه نهایتاً بتواند، پرواز کند.

اما متأسفانه اشتباه مرد موجب شده بود که پروانه برای همیشه از پرواز کردن محروم شود و علت آن هم چیزی نبود جز عجله بیش از اندازه ای او. دلیل این که فقط قسمت کوچکی از بدن پروانه از پيله خارج شده بود، همین بود که هنوز بال های او تکامل پیدا نکرده بودند و بدون شک زمانی که به طور کامل آماده پرواز می شد، خودش می توانست از پيله خارج شود.

داستان زندگی آدم ها هم دقیقاً شبیه این پروانه است. گاهی اوقات در زندگی برای رسیدن به چیزهایی که به آنها علاقه داریم آنقدر عجله می کنیم که باعث آسیب به خودمان و دیگران می شویم. چون شرایط رسیدن به آن هدف هنوز مهیا نیست و چه بسا عجله ما شرایطی را که می توانست در زمان خودش به بهترین شکل ممکن برای ما اتفاق بیفتد، متلاطم و نا آرام کرده است. بنابراین آنچه که از این داستان می توان برداشت کرد این است که نگران سختی ها و مشکلات نباشید. بهتر است صبر کنید تا در زمان مشخص بتوانید مانند یک پروانه به زیبایی پرواز کنید و لذت زندگی را بچشید.





## قدرت عادت



نویسنده: علیرضا خیرالهی

اینکه رفتارهای ما بر اساس عاداتهای خوب شکل گرفته یا عاداتهای بد، میتواند معیار خوبی برای پیش بینی وضعیت و سطح زندگی ما در آینده باشد. ما میتوانیم با شناخت الگوهای عادت هایمان، رفتار خود را به سمت و سویی که میخواهیم پیش ببریم.

بسیاری از رفتارهای روزمره ما، حاصل عاداتی ماست. طبق پژوهش های انجام شده توسط محققان دانشگاه دوک، ایالت کارولینای شمالی، 45 درصد از رفتارهای روزانه ما، مطابق با عاداتی ما انجام میشود. اگر که نقش عادات اینقدر در زندگی ما پررنگ است.

چرا از این پتانسیل و قدرت استفاده نکنیم و برای بهبود زندگیمان به کارشان نگیریم؟

مغز ما تمایل دارد کارها را ساده سازی کند. برای مغز، ابتدای انجام هرکاری دشوار است. مغز تلاش میکند مسیرهایی را برای خودش ایجاد کند که انجام کارها را آسان تر کند. زمانی که فعالیت های روزمره و تکرار شونده زندگی ما تبدیل به عادت می شوند، مغز انرژی کمتری مصرف می کند و همان انرژی صرف فعالیت های دیگر می شود. وقتی

فعالیتی انجام میدهیم، مغز ما بازنگری میکند و بررسی میکند که این فعالیت میتواند به صورت خودکارتری انجام شود تا در تکرارهای بعدی انرژی کمتری از مغز بگیرد؟ در صورت امکان، آن کار را به مرور در یک چرخه سه بخشی تبدیل به یک فعالیت خودکار میکند، فعالیتی که ما آن را عادت مینامیم.

فرآیند شکلگیری یک عادت به سه مرحله اصلی تقسیم میشود: جرعه-رفتار-پاداش

جرعه: اتفاق اولیه ای که باعث ایجاد یک عادت و رفتار می شود. یک وضعیت احساسی، زمان یا مکانی خاص که موجب استارت خوردن چرخه عادت می شود.

رفتار: فعالیت یا رفتاری که بعد از جرعه انجام می پذیرد. در واقع رخ دادن جرعه، ما را ترغیب به انجام یک رفتار می کند.

پاداش: همان دلیلی است که باعث می شود

رفتاری را انجام دهیم. برای مغز هدف نهایی تمامی رفتارها ترشح دوپامین است. مغز موتاد دوپامین است و کلیه رفتارهای ما بر پایه این است که مغز دوپامین بیشتری ترشح کند. پس همه پاداش ها دوپامین ختم می شوند.

اگر میخواهید یک عادت بد را ترک کنید، باید مغز خود را دوباره سیمکشی کنید. به این معنی که باید مسیرهای عصبی جدیدی بسازید و با تکرار زیاد این مسیرها را قوی و قوی تر کنید تا در نهایت مسیر عصبی عادت های بد ضعیف و ضعیف تر شوند.

با توجه به چرخه عادت، در جهت ترک عادت های بد می بایست سه گام برداشت:

جرعه ها را دریابید!

کمی زمان بگذارید و به چرخه عادت خود فکر کنید. چه عواملی باعث میشود که شما درگیر این عادت شوید؟ تمامی جرعه ها و محرک هایی که شما را به انجام یک عادت دعوت می کنند شناسایی کنید. سعی کنید جرعه های جدیدی برای خود بسازید. جرعه هایی که شما را به سمت یک عادت مثبت سوق دهند.

رفتار را تغییر دهید!

بسیاری از اوقات کنترل جرعه ها از حیطة اختیار ما خارج است. در این مواقع به سراغ ایجاد رفتارهای جدید می رویم. شاید نتوانیم جرعه یک عادت مخرب را تغییر دهیم اما می توانیم در قبال آن جرعه، رفتار جدید و سازنده تری از خود بروز دهیم.

به دنبال پاداشی جدید باشید!

از حس کنجکاوی خود برای یافتن پاداشهایی که نتیجه سازنده دارند استفاده کنید. با یافتن پاداشهایی که بازدهی بهتری دارند، عادات مخرب را به عادات سازنده تبدیل کنید. برای مثال دوپامینی که از انجام یک رفتار بد عاید مغز می شود را میتوان با خوردن یک تکه شکلات، مصرف مقداری کافئین، انجام چند حرکت ورزشی یا چند دقیقه مدیتیشن تامین کرد.

با انجام این سه گام میتوانید چرخه عادت های مغز را دور بزنید و عادات جدید، سودمند و مثبت تری ایجاد کنید



## نکاتی برای کمک به شما برای مدیریت سطح توقع

موقعیت استرس را می‌تواند باعث شود بیش از حد نگران شوید و بدترین نتیجه ممکن را تصور کنید. انتظارات را بر اساس عملکرد گذشته خود قرار دهید و بهترین کار را انجام دهید.

### کنکور را در چارچوب قرار دهید.

در نهایت، چقدر این موضوع در زندگی شما اهمیت دارد؟

به خانواده تان بگویید که به طور واقع بینانه از کنکور چه انتظاری دارید، با آنها صحبت کنید و دریابید که آنها چه دیدگاهی نسبت به شما دارند. در مورد افکار و احساساتتان با آنها صحبت کنید.

از انتظارات خود و دیگران نسبت به خودتان برای کمک به مطالعه استفاده کنید.

از اطرافیان به خصوص اعضای خانواده حمایت بخواهید و پشتیبانی را از سمت آنها بپذیرید. اگر نتیجه کنکور به خوبی چیزی که انتظار داشتید نبود، همیشه راه دیگری وجود دارد و این به این معنی نیست که به پایان راه رسیده اید.

### از خود مراقبت کنید

به راحتی کنکور تمام حواس شما را به خود مشغول میکند و شما به طور کلی مراقبت از خود را از یاد می‌ببرید. در حد امکان تلاش کنید تا خواب خوبی در شب داشته باشید. این دوران زمان خوبی برای داشتن تغذیه سالم است بنابراین مطمئن شوید که میزان کافی میوه و سبزیجات در برنامه غذایی شما وجود دارد.

### درخواست و پذیرش حمایت

اگر احساس خستگی میکنید، ممکن است صحبت با یک معلم یا مشاور برایتان مفید باشد، همچنین بسیار مهم است که از خانواده خود درخواست حمایت کنید و پشتیبانیشان را بپذیرا باشید.

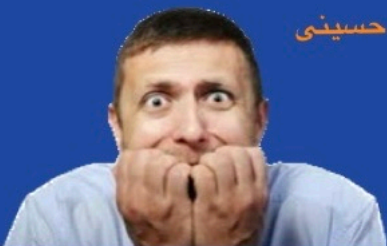
### گزینه هایی برای آینده

زمانی که با نتایج کنکور مواجه شدید، اگر نتیجه دلخواه را کسب کرده اید، عالی است که شما تبریک میگوییم اما اگر این اتفاق نیفتاده، این پایان دنیا نیست. اغلب راه های دیگری برای ورود به حوزه ای که علاقه مند به کار و تحصیل در آن هستید وجود دارد.

### استرس را در سالن امتحان رها کنید.

هنگامیکه کنکور به پایان رسید استرس آن نیز باید از بین برود. بعد از آزمون کاری از شما ساخته نیست بنابراین فقط باید سعی کنید که بعد از آن استراحت کنید.

نویسنده : شایسته حسینی



## استرس

میزان استرس در دوران کنکور ممکن است بیشتر از حد معمول باشد. مقدار کمی از استرس به شما کمک میکند تا با انگیزه و متمرکز بمانید، اما استرس بیش از حد میتواند برای شخص مضر باشد. استرس دوران کنکور میتواند طاقت فرسا باشد و شما را خسته و بی حوصله کند. نیاز به مرور مطالب بسیار زیاد در مدت زمان کوتاه استرس بسیار زیادی به همراه دارد و همچنین عدم درک طالب درسی نیز ممکن است بر استرس شما بیفزاید.

اگر شما نیز در مورد این موضوع نگران هستید، کارهایی وجود دارد که میتوانید برای حفظ آرامش انجام دهید.

انجام کارهایی مشخص به صورت روزانه و استراحت منظم بسیار حائز اهمیت است که استراحت بین مطالعه ای منظم داشته باشید و همچنین زمانی را به ورزش اختصاص دهید.

**تمرین تمرکز حواس نیز به شما کمک میکند تا بر آنچه درست در لحظه اتفاق می افتد تمرکز کنید.**

پیاده روی، دویدن یا رفتن به باشگاه روشی هایی عالی برای استراحت ذهن شماست و همچنین میتواند به تمرکز اعصابتان کمک کند. تماشای برنامه تلویزیونی مورد علاقه تان یا رفتن به سینما نیز راه کار های خوبی برای استراحت از مطالعه هستند.

کافئین و نوشیدنی های انرژی زا میتوانند انرژی شما را برای مدت زمان کوتاهی بالا ببرند اما استفاده طولانی مدت از آنها بسیار مضر است زیرا میتوانند باعث ایجاد حساس بیماری در شما شوند و در خواب و توانایی شما برای تمرکز اختلال ایجاد کنند.

### مدیریت سطح توقع

فشاری که در این دوران از سمت دیگران بر شما وارد میشود، میتواند بسیار استرس زا باشد. مقابله با این امر به خصوص با اعضای خانواده و معلمان میتواند سخت باشد اما به یاد داشته باشید که این زندگی و امتحان شماست و همه چیز در اختیار شما است.



## پشت کنکور



آیا می‌خواهید با تفکر پشت کنکور ماندن و از بین بردن استرس و نگرانی قبل از دادن آزمون بهترین عملکرد را در کنکور داشته باشید؟

بدون شک، کنکور یکی از سخت‌ترین آزمون‌هایی است که می‌توانید در زندگی خود تجربه کنید.

برای رسیدن به هدفی که برای خود قرار داده‌اید و کسب موفقیت در این آزمون، باید با تمام قوا و انرژی خود به آن بپردازید و تلاش کنید تا تحصیلات و شغلی که به دنبال آن‌ها هستید، در دست‌رسان قرار گیرد.

بسیاری از داوطلبان در روزهای قبل از کنکور، با ترس و استرس بالا مواجه هستند و به دلیل فشار ذهنی و نگرانی‌های خود، به جای این که به درستی آماده شوند، در جای‌جای مختلف زندگی خود گیر کرده و سعی در فرار از واقعیت دارند.

اما برای موفقیت در کنکور، لازم است به مسئله با انگیزه و اعتماد به نفس نگریست و برای رسیدن به هدف، تمرکز و تلاش بیشتری داشت. بهترین راه برای دور کردن تفکر پشت کنکور، این است که به جای فکر کردن به عواقب نامطلوب، به برگزاری کنکور آماده شوند.

برای این منظور، می‌توانید از روش‌های مختلفی استفاده کنید. به عنوان مثال، شروع به تمرین‌های روانی و تکنیک‌های تنفس عمیق کنید تا بتوانید استرس و اضطراب خود را کاهش دهید. همچنین، برای آماده شدن بهتر، به تمرین‌های فیزیکی نیز توجه کنید و در کنار آن، به فرایند یادگیری و تمرین‌های تکراری نیز مبادرت کنید.

لازم به ذکر است که برای تسلیم نشدن تا روز کنکور و ادامه دادن، باید به خودتان قول دهید که به هیچ وجه از محیط کنکور فرار نخواهید کرد.

در واقع، باید باور داشته باشید که شما برای رسیدن به هدف خود، توانایی و قدرت لازم را دارید و مسیری که در حال طی کردن آن هستید، مسیری است که به سوی موفقیت شما ختم می‌شود.

در مسیر رسیدن به این هدف، ممکن است با چالش‌هایی روبرو شوید و احساس کنید که قادر به ادامه دادن نیستید. در این حالت، باید به خودتان یادآوری کنید که به هیچ وجه نباید به احساسات منفی خود پایبند باشید و به جای آن، باید به خودتان قول دهید که به هر قیمتی نیز به هدف‌تان دست پیدا کنید.

برای تسلیم نشدن و ادامه دادن، باید به خودتان یادآوری کنید که شما توانایی و قدرت لازم را دارید و مسیری که در حال طی کردن آن هستید، مسیری است که به سوی موفقیت شما ختم می‌شود.

باید به این اعتقاد پایبند باشید که هر چه که به دنبال آن هستید، ارزش زحمات شما را دارد و به هر قیمتی نیز باید به آن دست پیدا کنید.

همچنین، برای تسلیم نشدن و ادامه دادن، باید به هدف‌تان ایمان داشته باشید و در نتیجه، باید به شیوه‌هایی فکر کنید که می‌تواند شما را به سمت هدف‌تان سوق دهد. از جمله این روش‌ها، می‌توان به ایجاد یک برنامه مطالعه منظم و مرتب، بازنگری در سبک زندگی و همچنین استفاده از تکنیک‌های ذهنی و روانی اشاره کرد. با این کار، شما می‌توانید به حفظ معنویت و قدرت داشتن برای تسلیم نشدن و ادامه دادن، کمک کنید.

در کنار همه این روش‌ها، یکی از بهترین راهکارها برای تسلیم نشدن و ادامه دادن، ایجاد هدف‌های کوچک و پیگیری آن‌ها است. با این کار، شما می‌توانید بهترین خودتان را نشان دهید و با تلاش بیشتری به سمت هدف اصلی خود حرکت کنید.

هدف‌های کوچک، شامل اقداماتی نظیر تعیین برنامه مطالعه، تعیین هدف‌های روزانه و هفتگی، تعیین مدت زمان مطالعه و استفاده از تکنیک‌های یادگیری مختلف می‌شوند. با تعیین هدف‌های کوچک، شما می‌توانید به خودتان ثابت کنید که به هر قیمتی نیز، پیشرفت و تلاش خود را ادامه خواهید داد.

همچنین، در این مسیر، به خودتان اجازه ندهید که احساس شکست کنید. باید به خودتان یادآوری کنید که هر شخصی در مسیر رسیدن به هدفش با چالش‌هایی مواجه می‌شود و برای پیشرفت، باید این چالش‌ها را پشت سر بگذارید.

با این حال، باید به خودتان اجازه دهید که در برخی موارد، استراحت کنید و از فشار ذهنی خود رهایی پیدا کنید. به جای این که به خودتان فشار بیشتری وارد کنید،

با استفاده از تکنیک‌های روانی و تنفسی، به آرامی خود برگردید و به خودتان اجازه دهید که دوباره با نشاط و انگیزه به مسیر خود بازگردید.

در نهایت، لازم به ذکر است که تلاش برای تسلیم نشدن و ادامه دادن در کنکور، یکی از مهم‌ترین فاکتورهای موفقیت است.

با استفاده از روش‌های مناسب، به خودتان اعتماد کنید و به دنبال هدف خود با قدرت، تلاش و پشتکار بیشتری بروید.



## چگونه توانائی مطالعه را در خود تقویت کنیم

مطالعه یک فرآیند شرطی و اکتسابی جهت افزایش معلومات است. یعنی مرحله به مرحله پیش می‌رود و دارای بخش‌های مختلفی مانند: مهارت‌های قبل از مطالعه، ایجاد آمادگی، پیش مطالعه و ... است. برای این که ما در مطالعه شرطی بشویم باید شرایطی را در نظر بگیریم، از جمله مکان مطالعه، زمان مطالعه و روش یا تکنیک مطالعه که در این مقاله به شرح هر یک به اختصار می‌پردازیم.

### مکان مطالعه:

بهتر است برای مطالعه شریخش جای ثابتی را انتخاب کنیم مثلاً پشت میز بنشینیم و مطالعه کنیم. در مورد نور مکان مطالعه بهتر است از دو ترکیب نوری هم طیف زرد و هم طیف سفید استفاده کنیم تا چشم‌ها خسته نشوند. دمای اتاق مطالعه باید در حدود ۲۵ درجه سانتیگراد باشد چون احساس گرمای زیاد باعث حواس پرتی و خواب‌آلودگی می‌شود. هر جقدر فضای دورنمان هنگام مطالعه محدودتر باشد میزان حواس پرتی تان نیز کمتر خواهد بود. بهترین جا برای درس خواندن منزل است ولی اگر به هر دلیل نمی‌توانید در خانه مطالعه کنید، از فرهنگسراها یا کتابخانه‌ها استفاده کنید.

### زمان مطالعه:

هیچ قانونی برای زمان مطالعه نداریم هر وقت که راحت بودید چه صبح زود و چه شب تا دیروقت می‌توانید مطالعه کنید و درس بخوانید. ولی سه زمان در یادگیری مهم است که بهتر است در این زمان‌ها مطالعه کنید:

### الف) اول صبح:

چون تازه از خواب بیدار شدید و ذهنتان آماده است که مطالب را به راحتی در خود نگه می‌دارد پس برنامه‌های روزانه خود را طوری تنظیم نمایید که حتماً اول صبح نیم ساعت یا یک ساعت درس بخوانید.

### ب) آخر شب:

به دلیل این که بعد از درس می‌خوابید و منع بعدی ندارید پس مطالب فرصت پیدا می‌کنند تا از نیمکره راست که جایگاه حافظه کوتاه مدت است، وارد نیمکره چپ که جایگاه حافظه بلندمدت است، شوند برای همین یادگیری افزایش پیدا می‌کند.

### ج) دو ساعت قبل از غروب آفتاب:

به دلیل این که کاهش اشعه کیهانی و نوع رابطه خورشید با زمین اختلال حواس در این زمان کم می‌شود، پس سعی کنید از این زمان استفاده کنید. البته این سه زمان برای درس خواندن مناسب هستند ولی نباید زمان‌های دیگر را از دست بدهید.

### روش مطالعه:

رعایت مراحل زیر شاکرد را به صورت فعال در جریان یادگیری درگیر می‌سازد و زمینه‌هایی را برای تمرین اطلاعات تازه ای که شاکرد فراگرفته است فراهم می‌آورند.

### ۱) مرحله اول - مرور کردن:

برای یافتن اطلاعات جدید اولین کام مرور کلی است این کار به شما کمک می‌کند که اطلاعات هر فصل را با تجارب قبلی خود پیوند زنید و دانش مربوط را در ذهن خویش فعال سازید.

### ۲) مرحله دوم - سوال کردن:

سوال به شما کمک می‌کند که به صورت فعال با مواد خواندنی درگیر شوید و همین طور در پیش بینی کردن سوالات امتحانی نیز به شما کمک می‌کند.

### ۳) مرحله سوم - خواندن:

مطالب را بخوانید و در ضمن مطالعه سعی کنید سوالاتی که در مرحله دوم طراحی کرده اید پاسخ دهید و آنچه را می‌خوانید، با دانسته‌های قبلی خود ربط دهید.

### ۴) مرحله چهارم - از برخوانی:

به محض آنکه مطالعه یک قسمت را تمام کردید، تلاش کنید سوالاتی که درباره آن قسمت طراحی کرده اید پاسخ دهید. این تمرین به شما کمک می‌کند که از طریق ربط دادن مطالب جدید با اطلاعات قبلی به متن مزبور معنا ببخشید.

### ۵) مرحله پنجم - بازخوانی:

بازخوانی موجب صرفه جویی در وقت شما می‌شود، زیرا ضروری نیست که تمام مطالبی را که قبلاً مطالعه کرده اید دوباره بخوانید. با این پنج مرحله نه تنها می‌توانید مطالعه خویش را تقویت کنید بلکه می‌توانید آن را به دیگران نیز آموزش دهید.

### مطلب آخر

در انتها نکات مهم و کلیدی که می‌توانند کمک کنند تا یک مطلب خوب را به مدت طولانی حفظ کنید و خود را بدان سازگار سازید را بیان می‌کنیم:

برای گرفتن تصمیم جدید نباید تصمیم بزرگی را در ابتدا اتخاذ کرد. بلکه باید از تصمیم‌های کوچک شروع کرد. یعنی دانش آموزی که عادت ندارد درس بخواند نباید با یک برنامه ۱۰ ساعته شروع کند بلکه باید با یک برنامه دو ساعته شروع کند. برای آنکه بتواند این روند را ادامه دهد.

در موقع ایجاد عادت جدید، راندمان بین ۲۱ تا ۴۰ روز کاهش پیدا می‌کند. یعنی فردی که می‌خواهد رفتار جدیدی را آغاز کند باید بداند که در مرحله اول نه تنها اتفاق مثبت خاص نمی‌افتد بلکه اتفاقات منفی نیز پیش می‌آید یعنی راندمان کم می‌شود مثل اینکه فرد مریض می‌شود. یعنی اگر فرد می‌خواهد عادتی را در خود ایجاد کند باید ریاضت بکشد و خوشبختانه از آن جایی که نام انسان از دو ریشه انس و نسیان گرفته شده است، سریع یک وضعیت را «نسیان» (فراموش) می‌کند و به وضعیت جدید «انس» می‌گیرد. منتظر نقطه آغاز برای شروع تحول جدید نباشید. نگویید از اول هفته شروع می‌کنم یا از اول ماه درس می‌خوانم. هر وقت خواستید تغییری در خود ایجاد کنید، آن زمان مناسب است و می‌تواند آغاز حرکت باشد.

### ✍ نویسنده :

علی سلیمانی

