

راه‌های موفقیت تحصیلی

نویسنده:

مهری اسبقی پور - دکتر سید جلیل موسوی - زنده فیضی پور

سرشناسه	:	اسبقی پور تکمه دانش، مهری، ۱۳۶۳.
عنوان و نام پدیدآور	:	راه‌های موفقیت تحصیلی.
نویسندگان	:	مهری اسبقی پور، سید جلیل موسوی، هاید فیضی پور.
مشخصات نشر	:	ارومیه: ایلمک آی، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۱۱۲ ص: مصور (رنگی)، ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۲۸۱-۰۷-۸
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیبیا
یادداشت	:	کتاب‌نامه: ص. ۴۱.
موضوع	:	موفقیت تحصیلی
موضوع	:	مطالعه و فراگیری
شماره افزوده	:	موسوی، جلیل، ۱۳۴۶.
شماره رده	:	فیضی پور، هاید، ۱۳۴۵.
شماره بندی	:	الف/۱۰۴۹ ر ۵ ۲ LB۱۳۹۵
رده کتاب‌نویسی	:	۳۷۱/۳۰۲۸۱
شماره کتاب‌نویسی	:	۴۲۰۹۵۶۱



نام کتاب: راه‌های موفقیت تحصیلی.
نویسندگان: مهری اسبقی پور - دکتر سید جلیل موسوی - هاید فیضی پور.

ناشر: ایلمک آی

ویراستار: زهره صالحی

طرح رو جلد و صفحه‌آرایی: میر سجاد عباس پور اقدم

چاپ و صحافی: گروه فنی طاهرا

ناظر چاپ: نیره محسنی

قطع: رقعی

چاپ اول: ۱۳۹۵

تیراژ: ۲۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۸۱-۰۷-۸

قیمت: ۷۵۰۰۰ ریال

نشانی: ارومیه - خیابان دانش ۲ - ساختمان تایماز

تلفن: ۳۲۲۵۴۶۴۲ - ۰۹۱۴۶۰۵۵۶۹۸ (دفتر گروه فنی طاهرا)

انتشارات ایلمک آی) ۰۹۱۴۳۴۹۵۵۲۷ - ۳۲۲۲۵۴۶۱۳

حق چاپ محفوظ است.

فصل اول: هدف و انگیزه

۱۹	هدف
۱۹	ویژگی‌های هدف گذاری خوب
۲۰	خاص و مزایای هدف گذاری
۲۰	رابطه بین هدف و انگیزه
۲۱	رابطه بین هدف و برنامه ریزی
۲۱	رابطه بین هدف و ارزیابی عملکرد
۲۲	انگیزه
۲۳	انگیزه چه طور به وجود می آید
۲۳	نظریه‌ی سلسله مراتب نیازها
۲۵	حفظ انگیزه
۲۷	گروه‌های مرجع
۲۷	خودتان را تنها با خودتان مقایسه کنید

فصل دوم: مدیریت زمان

۳۱	مدیریت زمان، چرا؟
۳۱	تعریف مدیریت زمان
۳۲	عوامل اصلی اتلاف وقت
۳۳	مدت زمان برنامه ریزی درسی
۳۳	- برنامه ریزی درسی در جدول زمان بندی
۳۴	- جدول تعیین اولویت‌های کاری روزانه
۳۴	- جدول شناسایی عوامل مزاحم (مخل) به منظور برطرف نمودن عادت‌های
۳۵	غلط

فصل سوم: پرورش خلاقیت

۳۹		خلاقیت
۳۹		تعریف خلاقیت
۴۰		کوشش و خلاقیت
۴۱		تکلف و خلاقیت
۴۱		استکبار و خلاقیت
۴۱		خصوصیات شخصیتی افراد خلاق
۴۱		خصیصه اول
۴۱		خصیصه دوم
۴۲		خصیصه سوم
۴۲		خصیصه چهارم
۴۲		خصیصه پنجم
۴۲		خصیصه ششم
۴۳		خصیصه هفتم
۴۳		خصیصه هشتم
۴۳		خصیصه نهم
۴۳		تمریناتی برای پرورش خلاقیت
۴۳		تمرین ۱
۴۴		تمرین ۲
۴۵		تمرین ۳
۴۵		تمرین ۴
۴۶		تمرین ۵
۴۶		تمرین ۶
۴۷		تمرین ۷

۴۷.....	تمرین ۸
۴۸.....	تمرین ۹
۴۸.....	تمرین ۱۰
۴۹.....	تمرین ۱۱
۴۹.....	تمرین ۱۲
۵۰.....	تمرین ۱۳
۵۱.....	تمرین ۱۴

فصل چهارم: پرورش دقت

۵۵.....	پرورش دقت
۵۵.....	رابطه دقت و حافظه
۵۸.....	تمرین های دقت
۵۸.....	تمرین ۱
۵۸.....	تمرین ۲
۵۹.....	تمرین ۳
۵۹.....	تمرین ۴
۶۰.....	تمرین ۵
۶۰.....	تمرین ۶
۶۱.....	تمرین ۷
۶۲.....	تمرین ۸
۶۳.....	تمرین ۹
۶۳.....	تمرین ۱۰
۶۳.....	افزایش تمرکز
۶۴.....	موفقیت یعنی تمرکز، تمرکز و تمرکز
۶۶.....	تمریناتی برای افزایش تمرکز
۶۶.....	اساس تمرینات در تمرکز حواس

- نگاه کردن به یک جسم ۶۷
- دیدن یک جسم با چشم بسته ۶۷
- نگاه کردن به یک اسم معنی با چشم باز یا بسته ۶۷
- چگونه فکر کنیم؟ ۶۸
- تمرکز از راه ذکر و عرفان ۶۸
- ذکر ۶۸
- مراتب ذکر ۶۹
- علاقه و تمرکز حواس ۶۹

فصل پنجم: بهاداشت و تقویت حافظه

- ویژگی‌های راه‌های تقویت حافظه ۷۳
- الف) اصول ساده از حافظه ۷۳
- ۱- آموزش ۷۳
- ۲- علاقه ۷۳
- ۳- تمرکز حواس ۷۴
- ۴- طبقه‌بندی مطالب مورد مطالعه ۷۴
- ۵- خوب درک کردن (درک مفاهیم) ۷۴
- ۶- اعتماد به نفس ۷۴

ب) اصول بهاداشت حافظه ۷۵

- ۱- تأثیر تغذیه مناسب بر حافظه (اعم از اکسیژن و غذا) ۷۵
- ۲- تأثیر دخانیات و مواد مخدر ۷۶
- ۳- تأثیر استرس بر حافظه ۷۶
- ۴- تأثیر استراحت در حافظه ۷۶
- ۵- تأثیر آرامش در حافظه ۷۶

۷۷	 (ج) اصول اولیه مطالعه
۷۷	 ۱- هدف
۷۷	 ۲- برنامه‌ریزی
۷۷	 ۳- مکان و زمان مطالعه
۷۸	 (د) درک، یادگیری و یادسپاری
۷۸	 اصل‌های یادآوری
۷۹	 اصول یک بازسازی و یادآوری
۷۹	 ۱- ادعای
۷۹	 ۲- تجسم
۸۰	 • نتیجه

فصل ششم: شیوه‌های برتر مطالعه

۸۳	 یادداشت‌برداری
۸۴	 شش روش مطالعه
۸۴	 خواندن بدون نوشتن
۸۴	 خط کشیدن زیر نکات مهم
۸۵	 حاشیه‌نویسی
۸۵	 خلاصه‌نویسی
۸۵	 کلید برداری
۸۵	 خلاقیت و طرح شبکه‌ای مغز
۸۶	 خصوصیات یادداشت‌برداری پیشرفته
۸۶	 تصویرزایی
۸۷	 به کارگیری ابتکار و خلاقیت
۸۷	 واداشتن ذهن به فعالیت
۸۸	 به کارگیری طرح شبکه‌ای مغز
۸۹	 نمونه‌ای از تر اصلی طرح شبکه‌ای مغز

۹۱	شرایط مطالعه
۹۱	زمان مناسب برای یادداشت بردای چه موقعی است؟
۹۲	چقدر بخوانیم
۹۲	طرز استراحت
۹۲	تنفس صحیح
۹۳	ورزش
۹۳	استراحت مغزی
۹۴	حواله کافی
۹۴	درک مطلب
۹۴	اتاق مطالعه
۹۵	نور اتاق
۹۵	تهویه مناسب
۹۵	زمان دقیق مطالعه
۹۶	برنامه ریزی
۹۶	اساس برنامه ریزی
۹۷	۱- برنامه ریزی درسی
۹۷	۲- کوتاه ساده و قابل اجرا
۹۷	نظم و ترتیب
۹۸	حفظ آرامش
۹۸	استفاده صحیح از وقت
۹۹	تغذیه مناسب
۱۰۱	منابع

در هر کاری برای رسیدن به هدف و کسب موفقیت، رمز و راز، شیوه‌ها و قواعدی وجود دارد که رعایت آن‌ها، راه را میان‌بر می‌سازد. انسان‌ها در طی قرون و اعصار همواره تجربه و معلومات کسب نموده و آن را در اختیار نسل‌های بعدی قرار داده و در این راه هیچ‌گاه از حرکت باز نایستاده‌اند. آگاهی از این تجارب و معلومات منوط به استمده از انراها و شیوه‌هایی است که ما را در استفاده بهینه و مؤثر از علم و تکنولوژی یاری می‌بخشد. یکی از این شیوه‌ها فنون آشنایی با اصول و روش‌های مطالعه می‌باشد. نتیجه تحقیقات بیانگر آن است که بیشترین اطلاعات از طریق مطالعه به دست می‌آید بنابراین مطالعه مهم‌ترین شیوه یادگیری است که باهدف و انگیزه، مدیریت زمان، تمرین، هریزی، خواندن، یادداشت‌برداری، مرور کردن، دقت و تمرکز همراه است. مطالعه بدون شناخت و به‌کارگیری روش صحیح آن ممکن است نه تنها موفقیت تحصیلی را همراه داشته باشد چه‌بسا زمینه‌ی بی‌علاقگی فرد را از درس و تحصیل نیز فراهم می‌کند. برای کسب موفقیت تحصیلی علاوه برداشتن علاقه به مطالعه، آشنایی با روش صحیح مطالعه ضروری است و روش صحیح مطالعه نیز ابتدا، نیازمند هدف، انگیزه و آگاهی از تکنیک‌ها، شرایط، موقعیت‌ها و عوامل محیطی می‌باشد که به نسبت نوع درس مورد مطالعه متفاوت است و به کار بردن فنون ماهرانه مطالعه، آن را آسان‌تر و لذت بخش‌تر می‌سازد و در نتیجه علاقه به مطالعه را افزایش می‌دهد.

درس خواندن و موفقیت تحصیلی نیز از این قاعده مستثنا نیست. پس سزاوار و بجاست که جوانان این رموز و روش‌ها را بشناسند و به‌کاربندند تا بتوانند علمی و آموزشی خود، بیشترین بهره و سریع‌ترین ثمره را به دست آورند.