



پله پله تا موفقیّت

(روش های علمی و کاربردی موفقیّت تحصیلی)

مؤلف: عبدالرضا بهین

ویراستار علمی: یدالله توکلی

ورای دانش

زمستان ۱۳۸۶

سرشناسه : بهین، عبدالرضا، ۱۳۳۵-
عنوان و نام پدیدآور : پله پله تا موفقیت: (روش‌های علمی و کاربردی موفقیت تحصیلی) / مؤلف : عبدالرضا بهین. - ویراستار علمی یدالله توکلی.

مشخصات نشر : تهران : وراى دانش : ۱۳۸۶.

مشخصات ظاهری : ۲۱۶ ص. : جدول.

شابک : ۲۲۰۰۰ ریال ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۰۴-۱۹-۴

وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا

یادداشت : کتابخانه : ص. ۲۱۵-۲۱۶.

موضوع : مطالعه و نگری — برنامه‌ریزی.

موضوع : موفقیت تحصیلی — برنامه‌ریزی.

موضوع : برنامه‌ریزی درسی.

موضوع : موفقیت تحصیلی — جنبه‌های روان‌شناسی.

شناسه افزوده : توکلی، یدالله، ۱۳۳۲ - . ویراستار.

رده‌بندی کنگره : ۸ب۹۵/ب۳۹/۱۶۱۰ LB

رده‌بندی دیویی : ۳۷۱/۳۰۲۸۱

شماره کتابخانه ملی : ۱۱۳۲۶۵۹

انتشارات وراى دانش

تلفن ۳۳۳۲۷۱۵۸-۳۳۱۴۷۸۸ تلفکس ۳۳۰۵۱۱۵ همراه ۰۹۱۲-۲۰۷۳۹۰۱

E-mail: entesharatevarayedanesh@yahoo.com

عنوان کتاب: : پله پله تا موفقیت (روش‌های علمی کاربردی موفقیت تحصیلی)

مؤلف : عبدالرضا بهین

ویراستار علمی : یدالله توکلی

ویراستار ادبی : سمانه هدایتی

ناشر: انتشارات وراى دانش

طراح جلد : عباس خدایی

نوبت چاپ: اول، زمستان ۸۶

لیتوگرافی : زمان

چاپ : صفیه

صحافی : آرش

شمارگان : ۲۱۰۰ جلد

قیمت : ۲۲۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۰۴-۱۹-۴ ISBN :

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
دعای هنگام مطالعه	۷
مقدمه	۹
فصل اول	
مطالعه - خواندن	۱۵
توصیه‌ها و نکاتی مهم درباره‌ی خواندن	۱۶
فنون بهبود وضعیت مطالعه	۲۵
فصل دوم	
یادگیری	۳۰
عوامل مؤثر بر یادگیری	۳۱
فنون خواندن و به خاطر سپاری دروس مختلف	۳۸
فصل سوم	
تندخوانی	۴۳
پنج مانع تندخوانی	۴۵
محاسبه‌ی سرعت مطالعه	۴۸
مراحل تندخوانی	۴۹

فصل چهارم

۵۵ گوش دادن

۵۸ فنون گوش دادن

فصل پنجم

۶۳ یادداشت‌برداری

۶۶ فنون یادداشت‌برداری

فصل ششم

۷۱ حافظه

۷۳ مراحل حافظه

۷۴ انواع حافظه

۷۵ فنون تقویت حافظه

۸۰ اصول تمرکز حواس

۸۱ قوانین طبیعی سه گانه‌ی حافظه

۸۳ فراموشی

۸۳ علل فراموشی

۸۵ فنون غلبه بر فراموشی

فصل هفتم

۸۹ هدف‌مندی و برنامه‌ریزی

۹۰ فواید هدف‌مندی

۹۱ ویژگی‌های هدف‌مندی خوب و علمی

۹۲	 برنامه‌ریزی
۹۴	 فواید برنامه‌ریزی
۹۶	 اصول و نکات مهم در برنامه‌ریزی
۱۰۱	 ویژگی‌های یک برنامه‌ی خوب

فصل هشتم

۱۱۱	 کنفرانس دادن (سخنرانی)
۱۱۲	 سخنرانی عمومی و مکالمه
۱۱۴	 ویژگی‌های مشترک مکالمه و سخنرانی عمومی
۱۱۶	 ویژگی‌های روش سخنرانی
۱۱۶	 مراحل سخنرانی
۱۱۷	 اصول و عوامل مؤثر در سخنرانی
۱۲۲	 روش‌های جمع‌آوری مطلب برای سخنرانی

فصل نهم

۱۲۷	 امتحان دادن
۱۲۸	 تعریف امتحان
۱۳۰	 انواع آزمون‌های پیشرفت تحصیلی
۱۳۰	 آزمون‌های عینی
۱۳۲	 انواع آزمون‌های ذهنی (باز پاسخ)
۱۳۵	 فواید امتحان
۱۳۸	 فنون امتحان دادن
۱۳۹	 الف. توصیه‌های قبل از امتحان

۱۴۱	ب. توصیه‌های حین امتحان
۱۴۶	ج. توصیه‌های بعد از امتحان
۱۴۷	اضطراب امتحان
۱۴۷	تعریف
۱۴۸	علایم
۱۴۹	علل
۱۵۹	پیش‌گیری
۱۵۱	الف. قبل از امتحان
۱۵۲	ب. حین امتحان
۱۵۵	ج. بعد از امتحان

فصل دهم

۱۶۲	سوالات شما، پاسخ ما
-----	---------------------

پیوست ۱

۱۹۷	آزمون دقت تولز - پیرون
-----	------------------------

پیوست ۲

۲۰۳	پرسش‌نامه عادت‌های مطالعه
-----	---------------------------

۲۱۵	دیگر منابع
-----	------------

مقدمه

امروزه افت تحصیلی یکی از نگرانی‌های مهم خانواده‌ها و دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت است. همه‌ساله تعداد زیادی از دانش‌آموزان در کشورهای مختلف جهان با پدیده‌ای به نام «افت تحصیلی» مواجه‌اند. این پدیده علاوه بر زیان‌های هنگفت اقتصادی که به دلیل تکرار پایه یا صرف هزینه‌ی مجدد برای دانش‌آموز انجام می‌پذیرد، آثار سوئی که سلامت روحی دانش‌آموز را مخدوش می‌نماید نیز برجای می‌گذارد.

افت تحصیلی علاوه بر آثار سوء اقتصادی در شکل ملی، تأثیری ناگوار بر سلامت روانی دانش‌آموزان داشته، نگرانی‌های نامطلوبی هم برای خانواده‌ها به دنبال دارد.

برای یافتن علل افت تحصیلی، باید مسایل گوناگونی را هم‌چون: هوش، انگیزه، هدف، روش مطالعه، اضطراب امتحان، توجه و تمرکز، برنامه‌ریزی، عوامل جسمانی و روان‌شناختی، روابط معلم و دانش‌آموز، مهارت معلمان، شرایط آموزشی، کتاب‌های درسی، تسهیلات درسی، شرایط عاطفی و امنیتی خانواده، شرایط اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی خانواده، رابطه‌ی اولیا و مربیان و ... مورد توجه قرار داد.

بخش وسیعی از مشکلات افت تحصیلی ناشی از بی‌توجهی نسبت به روش‌های صحیح مطالعه است. عامه‌ی مردم معتقدند که محصلان، خود به خود، شیوه‌های درست مطالعه را کشف می‌کنند. این اعتقاد اساس درستی ندارد بلکه محصلان باید فنون و شیوه‌های صحیح و مناسب مطالعه را از طریق کوشش

هوشیارانه بیاموزند. بسیاری از دانش‌آموزان به دلیل عدم آگاهی از شیوه‌های صحیح و مناسب مطالعه دچار افت تحصیلی یا ترک تحصیل می‌شوند. متأسفانه در مراکز آموزشی کشور، عموماً توجهی به روش‌های درست یادگیری و فنون صحیح مطالعه مشاهده نمی‌شود. مدرسه پیام و محتوای درسی را ارایه می‌دهد، ولی شیوه و روشی را جهت فراگیری آن پیشنهاد نمی‌کند و به ندرت اتفاق می‌افتد که معلمان به صورت علمی و مؤثر اسباب و ابزاری را در اختیار دانش‌آموزان قرار دهند که آن‌ها را در هضم بهتر مطالب درسی یاری دهند.

بنابراین ارایه‌ی ماده‌ی درسی تحت عنوان «روش‌های مطالعه و یادگیری و امتحان دادن و ...» برای مدارس ضروری به نظر می‌رسد.

همه‌ی ما از یادگیرندگان انتظار داریم با توجه به ملاک نمره در امتحان نتیجه‌ی مطلوبی به دست آورند. زیرا علاوه بر بحث رقابت و محدودیت موقعیت‌های تحصیلی و شغلی، دارندگان مدارک تحصیلی بالاتر از جایگاه ویژه‌ای برخوردارند. پس کاملاً ضروری به نظر می‌رسد که همه‌ی یادگیرندگان و تحصیل‌کننده‌ها و کسانی که با فراگیری سر و کار دارند از اصول علمی و عملی یادگیری اطلاع کافی و دقیق داشته باشند تا به آنچه لیاقت آن را دارند برسند.

در این کتاب سعی شده با بیانی کاملاً ساده و قابل فهم و کاملاً کاربردی و در عین حال علمی به دانش‌آموزان و دانشجویان و معلمان و پدران و مادران و کسانی که به یاددهی و یاد گرفتن مشغول‌اند، شیوه‌هایی را ارایه دهد تا روشنگر

راه آنان باشد و در این مهم اسرافى صورت نگیرد.

برای موفقیت در فرا گرفتن دروس مدرسه سه عامل ضرورى است :

۱- هوش و استعداد تحصیلى

۲- علاقه به درس

۳- شیوه‌های ماهرانه‌ی تحصیل که (شامل مواردی است که در این کتاب به آن پرداخته شده است)

از میان سه عامل فوق، عامل‌های اول و دوم یعنی هوش و استعداد تحصیلى و علاقه به درس در اکثریت قریب به اتفاق دانش‌آموزان، حدّ مطلوب آن مشاهده مى‌شود.

عامل سوم یعنی شیوه‌های ماهرانه‌ی تحصیل که در این کتاب به معرفى آن‌ها پرداخته‌ایم عبارتند از شیوه‌هایی که بتوان به کمک آن‌ها بازده یادگیری و مطالعه‌ی خود را افزایش داد.

اساس فرآیند یادگیری در دوران کودکی نهاده مى‌شود و اگر در دوران کودکی روش‌های درست آموختن را به کودک بیاموزیم، در دوران بزرگسالی با مشکل چندانى روبه‌رو نخواهد شد.

مطالعه، همانند انجام هر کار یا فعالیتى نیازمند استفاده از روشى درست است. رشد و شکوفایی اندیشه، توانایی و فرهنگ هر انسان به کمیت و کیفیت مطالعه‌ی او بستگی دارد. اگر به دقت بررسی کنیم، خواهیم دید که یکی از دلایل

افت و شکست تحصیلی برخی از دانش‌آموزان، لزوماً این نیست که کم مطالعه می‌کنند، بلکه شیوه‌ی مطالعه‌ی آن‌ها براساس روش‌ها و اصول صحیح مطالعه نمی‌باشد.

اغلب تصوّر می‌شود که برای یاد گرفتن مطالب، اگر از روی متنی چند بار خوانده شود، مطالب در حافظه محفوظ مانده و هنگام امتحان به یاد می‌آیند، در صورتی که این تصوّر درست نیست. زیرا حتماً شنیده‌اید که برخی از دانش‌آموزان می‌گویند: «من چندین مرتبه کتاب را خوانده‌ام ولی نمی‌دانم چرا به خوبی از عهده‌ی امتحان برنیامده‌ام».

پاسخ تا حدّی روشن است، روش مطالعه و رعایت اصول آن نقش مهمی در یادگیری و درک و فهم مطالب دارد.

عدم رعایت اصول و بهداشت مطالعه موجب پایین آمدن سطح کارایی و بازده دانش‌آموز، تضعیف روحیه، کاهش اعتماد به نفس و خستگی و دلزدگی از مطالعه می‌شود.

اغلب دانش‌آموزان از یک روش مطالعه‌ی واحد برای یادگیری دروس مختلف استفاده می‌کنند، درحالی که هر درسی روش مطالعه‌ی خاص خود را می‌طلبد، به عنوان مثال نمی‌توان ریاضیات و تاریخ را با یک روش واحد، مطالعه نمود.

بیشتر اطلاعاتی که پیرامون موضوعی به دست می‌آورد، اغلب از طریق خواندن حاصل می‌شود. حتی با وجود استفاده‌ی گسترده از کامپیوتر و اینترنت، بسیاری از اطلاعات به صورت نوشتاری می‌باشد، که باید از شیوه‌های خواندن مؤثر و مفیدتر، اطلاع کافی داشته باشید.

بسیاری از خوانندگان، هنگام مطالعه صرفاً به کلمات نگاه می‌کنند؛ فقط در همین حد و هیچ‌گونه فعالیت بیشتری از خود نشان نمی‌دهند. لذا مطالعات آنان بسیار سطحی و به دور از هرگونه یادگیری است. درحالی که باید فعالیت‌های خاصی را قبل از خواندن، حین خواندن و بعد از خواندن انجام دهند تا بازده قابل توجهی داشته باشند.