

مهارت‌های موفقیت تحصیلی و کنکور

مؤلف:

علیرضا علوی

شهرکرد - ۱۳۹۳

سرشناسه: علوی، علیرضا، ۱۳۴۰-
 عنوان و نام پدیدآور: مهارت‌های موفقیت تحصیلی و کنکور / علیرضا علوی.
 مشخصات نشر: شهرکرد: مرید، ۱۳۹۳.
 مشخصات ظاهری: ۸۸ ص.
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۸۲۰-۶۲-۴
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
 موضوع: دانشگاه‌ها و مدارس عالی -- ایران -- آزمون‌ها -- راهنمای مطالعه
 موضوع: موفقیت تحصیلی -- برنامه‌ریزی
 موضوع: مطالعه و فراگیری -- برنامه‌ریزی
 رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۳ م ۶۸۵ / LB ۲۳۹۵
 رده‌بندی دیویی: ۳۷۸/۱۷۰۲۸۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۵۶۵۳۹



انتشارات مرید مهارت‌های موفقیت تحصیلی و کنکور

- تهیه و تدوین: علیرضا علوی
- پردازش رایانه‌ای متن: هاجر حسن‌زاده
- خدمات فنی: محمد قاسمی
- لیتوگرافی: سروش
- چاپ: نقشینه
- صحافی: تک
- شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه
- چاپ اول: ۱۳۹۴
- شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۸۲۰-۶۲-۴
- ISBN: 978-964-5820-62-4
- نشانی: شهرکرد، میرآباد غربی، خیابان طباطبایی (ره)، کوچه یازدهم، پلاک چهارم
- تلفن و نمابر: ۰۳۸۰۳۳۳۸۰۷۱۰ - همراه: ۰۹۱۳۱۸۳۳۹۱۳
- کلیه حقوق محفوظ است.

فهرست

□ صفحه	□ عنوان
۱۳	مقدمه
۱۷	فصل اول: مهارت برنامه‌ریزی
۱۷	اهمیت برنامه‌ریزی برای موفقیت تحصیلی و کنکور
۱۷	الف) علل بی‌رغبتی برنامه‌ریزی
۱۹	ب) اهمیت برنامه‌ریزی برای مطالعه
۱۹	اصول اساسی برنامه‌ریزی برای مطالعه
۲۱	مراحل برنامه‌ریزی برای مطالعه
۲۱	۱. تعیین اهداف
۲۲	تهیه لیست رفتارها و اولویت‌بندی آنها
۲۲	الف) لیست رفتارهای ثابت
۲۲	ب) اولویت‌بندی رفتارهای متغیر

چطور بفهمیم که واقعاً چه چیز اولویت اول را دارد؟ ۲۳

روش برنامه‌ریزی اضطراری امتحان ۲۵

فصل دوم: مهارت مطالعه کردن ۲۹

اهمیت مهارت مطالعه ۲۹

اهداف مطالعه ۲۹

۱. مطالعه با هدف آشنایی با مطالب ۳۰

۲. مطالعه با هدف درک عمیق مطالب ۳۰

۳. مطالعه با هدف یادآوری مطالب ۳۰

روش‌های مطالعه ۳۰

الف) روش مطالعه‌ی «پس ختام» (PQ4R) ۳۱

ب) روش مطالعه (PQ4R) ۳۳

ج) روش یازده‌گانه ۳۴

ج) روش‌های شش‌گانه‌ی مطالعه ۳۶

شرایط مطالعه ۳۷

داشتن انگیزه ۳۸

داشتن اعتماد به نفس ۴۰

عوامل مؤثر بر خویشتن‌پنداری ۴۲

الف) نظر والدین ۴۲

ب) نگرش دوستان و همسالان ۴۳

ج) نظر معلمان ۴۳

فصل سوم: مهارت تمرکز حواس

۴۷

۴۷ تعریف تمرکز حواس

۴۸ انواع تمرکز حواس

۴۸ الف) تمرکز ساده و دشوار

۴۹ ب) تمرکز ارادی و غیرارادی

۴۹ ج) تمرکز فوری و طولانی

۴۹ آثار تمرکز حواس

۵۰ ۱. تسریع در تصمیم‌گیری

۵۰ ۲. تقویت قدرت یادگیری

۵۰ ۳. هدف‌مند بودن

۵۱ ۴. تقویت قدرت استدلال

۵۱ ۵. تسلط بر احساس‌ها و هیجان‌ها

۵۱ ۶. کسب آرامش

۵۱ ۷. صرفه‌جویی در وقت و انرژی

۵۲ ۸. درک احساسات و اعمال دیگران

۵۲ ۹. آسان شدن کارها

۵۲ ۱۰. کسب تجربه

۵۲ دلایل حواس‌پرتی

۵۳ ۱. حواس‌پرتی بیرونی

۵۳ ۲. حواس‌پرتی درونی

۵۳ روش‌های مقابله با حواس‌پرتی

۵۴ روش‌های مقابله با حواس‌پرتی درونی

۵۶ روش‌های مقابله با حواس‌پرتی بیرونی

فصل چهارم: مهارت مقابله با اضطراب امتحان

۶۱	اضطراب امتحان و شیوه‌های مقابله با آن
۶۴	انواع اضطراب امتحان
۶۴	الف) اضطراب آسان‌کننده یا سرعت‌بخش (اضطراب مثبت)
۶۴	ب) اضطراب ناتوان‌کننده (اضطراب منفی)
۶۴	علل اضطراب امتحان
۶۴	الف) عوامل درونی (خود)
۶۵	ب) عوامل بیرونی (محیطی)
۶۶	شیوه‌های مقابله با اضطراب امتحان
۶۶	۱. توکل و یاد خدا
۶۶	۲. یادگیری و مطالعه‌ی صحیح
۶۷	۳. آمادگی برای امتحان
۶۷	۴. رفتار در جلسه امتحان
۶۸	شیوه‌های درمانی اضطراب امتحان
۶۸	چرخه اضطراب امتحان
۶۹	۱. روش‌های شناختی
۷۱	الف) روش‌های شناختی کنترل افکار غیرمنطقی عبارتند از:
۷۲	ب) شیوه‌ی شناخت و مقابله با خطاهای شناختی
۷۵	۲. روش‌های رفتاری کنترل افکار غیرمنطقی

فصل پنجم: مهارت امتحان دادن

۷۷	مراحل مهارت امتحان دادن
----	-------------------------

الف) قبل از امتحانات	۷۷
ب) شب امتحان	۷۸
ج) صبح امتحان	۷۹
د) جلسه امتحان	۷۹
هـ) پس از امتحان	۸۰

فصل ششم: مهارت انتخاب رشته‌ی تحصیلی

اهمیت مهارت انتخاب رشته تحصیلی	۸۱
عوامل مؤثر در انتخاب رشته	۸۲
۱. هدف	۸۲
۲. علاقه	۸۲
۳. شناخت	۸۳
۴. توانایی عملی	۸۳
۵. توانای اقتصادی خانواده‌ها	۸۴
۶. امکانات مراکز آموزشی	۸۴
۷. آینده‌ی شغلی	۸۴
۸. سهمیه‌ی پذیرش	۸۵
۹. آزادی عمل	۸۵
۱۰. آینده رشته	۸۵

منابع	۸۷
-------	----

مقدمه

رسیدن به موفقیت و هر چیز خوب دیگری در این دنیا، آرزوی مشترک بیشتر انسان‌هاست. ولی با این حال هنوز اکثریت انسان‌ها از وضعیت مالی، فکری و روحی مناسبی برخوردار نیستند. در دنیایی که ما انسان‌ها در آن زندگی می‌کنیم، فرصت‌های زیادی برای رسیدن به موفقیت وجود دارد. ولی متأسفانه کم‌تر کسی می‌تواند از این فرصت‌ها به نفع خود استفاده کند. متأسفانه انسان‌ها بیشتر در رؤیای رسیدن به موفقیت زندگی می‌کنند تا این‌که بخواهند برای رسیدن به آن تلاشی از خود نشان دهند. حقیقتی که هر انسان در راه رسیدن به موفقیت باید همواره به آن توجه کند، این است که: «کسی شانس و از روی اتفاق به موفقیت نمی‌رسد، و کسی هم به همین صورت موفقیت‌های خود را از دست نمی‌دهد.» این موضوع بیانگر این مطلب است که رسیدن به موفقیت خود، مرحله‌ای دارد و فقط کسانی که از این موضوع باخبرند، می‌توانند امیدوار به دستیابی به آن باشند.

با کمی مطالعه و تحقیق در زندگی بیشتر انسان‌های موفق جهان، به این نتیجه می‌رسیم که پشتکار داشتن و سخت‌کوش بودن ویژگی مشترک تمام انسان‌های موفق است که تا به حال روی کره‌ی زمین زندگی کرده و می‌کنند. و

اگر به زندگی بیش‌تر انسان‌های موفق جهان نگاهی بیندازید، به این نتیجه می‌رسید که بیش‌تر آن‌ها در ابتدا به اشخاصی خانه به دوش شبیه بوده‌اند اما در عین حال افکاری سلاطین‌گونه داشته‌اند!

بنابراین اگر شما می‌خواهید به موفقیت برسید - بسته به این‌که موفقیت برای شما چه مفهومی دارد، - باید جنس ذهنیت شما از نوع افکار مثبت و امیدوار به آینده باشد تا شما بتوانید با اشتیاق و طراحی برنامه‌ای مناسب برای رسیدن به آن تلاش کنید. با این حال ممکن است این اندیشه در شما ایجاد شده باشد که حتی با وجود این‌که ذهنیتی مثبت دارید ولی به علت کمبود منابع و امکانات لازم نمی‌توانید به اهداف خود برسید. فراموش نکنید که تمام انسان‌های موفق هم در ابتدای کار وضعیتی مانند شما داشتند ولی با این حال توانستند با تلاش بیش از حد و داشتن افکار و برنامه‌های مناسب به اهداف خود برسند.

اصولاً انسانی که در ذهن خود هدف قاطعی دارد و باید به آن برسد، هیچ‌وقت به محدودیت‌ها فکر نمی‌کند. تنها منبعی که انسان‌های موفق از آن بهره می‌برند، «ذهن» است. این افراد از آن‌جا که می‌دانند مغز انسان با افکار او دوست می‌شود، همیشه بهترین افکار را برای دوستی با ذهن خود انتخاب می‌کنند. اگر شما به خود به چشم یک انسان موفق نگاه کنید، ذهنتان نیروی درونی شما را برای رسیدن به وضعیتی که دوست می‌دارید هم‌آهنگ می‌کند، اما اگر افکار و تصورات شما علیه خودتان باشد، حتی اگر از منابع خوبی نیز برخوردار باشید به زودی همه چیز را از دست خواهید داد. متأسفانه بسیاری از انسان‌ها فکر می‌کنند که محدودیت، معیار سنجش انسان‌هاست. در حالی که معیار حقیقی سنجش انسان‌ها، افکاری است که آن‌ها در سر دارند.

وقتی صحبت از رسیدن به موفقیت است و انسانی از انسان دیگر دعوت می‌کند تا برای رسیدن به هدف تلاش کند. معمولاً این‌گونه پاسخ می‌شود که دیگر دیر شده است. عبارت «دیگر دیر شده» جواب انسان‌هایی است که ارباب ذهن خود نیستند. کسی که ارباب ذهن خود باشد، هیچ‌وقت به کمبود منابع، پیری یا موارد مشابه فکر نمی‌کند، بلکه به این فکر می‌کند که از کدام راه

باید برای رسیدن به موفقیت استفاده کند. کسی که ارباب ذهن خود نباشد، حتی اگر تلاش شبانه‌روزی برای رسیدن به موفقیت داشته باشد، هیچ وقت به خواسته‌ی خود نمی‌رسد. اگر کسی می‌خواهد به موفقیت برسد، باید تلاشی توأم با ایمان به پیروزی داشته باشد.

در کنار این موارد اگر شما بدانید که چه می‌خواهید و در پی چه چیزی هستید، می‌توانید در هر وضعیتی به موفقیت برسید. فراموش نکنید که هرگز بدون زحمت چیزی عاید شما نمی‌شود. برای رسیدن به موفقیت باید بهای آن را بپردازید. هرچند که این هزینه در مقایسه با آنچه که به دست می‌آورید، بسیار ناچیز است.

برای رسیدن به موفقیت باید از همین امروز شروع کنید و قدر تک تک لحظات و کوچک‌ترین فرصت‌های زندگی را بدانید. کسانی که برای رسیدن به موفقیت منتظر لحظات جادویی می‌مانند، هیچ وقت به آن نمی‌رسند. فراموش نکنید که فرصت‌ها همیشه در جامه‌ی مبدل گرفتاری‌ها یا شکست‌ها به سراغ انسان‌ها می‌آیند. پس فراموش نکنید که هر وقت در زندگی با مشکلی روبه‌رو شدید، با چشمان باز به اطراف نگاه کنید تا بتوانید موقعیتی را که در نزدیکی شما پنهان شده است، پیدا کنید. یک ضرب‌المثل ایتالیایی می‌گوید: «کسی که منتظر زمان می‌ماند آن را از دست می‌دهد» برای رسیدن به چیزی منتظر آمدن آن ننمایید به سمت آن بروید و با چشمان باز خود مراقب تک تک لحظاتی باشید که به سادگی از کنار شما می‌گذرند.

برای رسیدن به موفقیت باید به تلاش خود بیفزایید. این مهم نیست که شما در چه سن و سالی هستید. فکر مسموم «دیگر دیر شده» را از خود دور کنید تا به شما ثابت شود برای کسی که اراده‌ای در خود می‌بیند، همواره راهی وجود دارد. تلاش و برنامه‌ی مناسب تنها چیزهایی هستند که شما به آن‌ها نیاز دارید. همواره به خود یادآوری کنید موفقیت، از آن کسانی است که ذهنیت موفق دارند و شکست، از آن کسانی است که بی‌اعتنا اجازه می‌دهند که ذهنیت شکست در آن‌ها نفوذ کند. یکی از ویژگی‌های مثبت، استفاده از این است که وقتی به آن تسلط پیدا می‌کنید و دائماً از آن استفاده می‌کنید، ناخودآگاه، خود

را در مسیر رسیدن به موفقیت و در حال حرکت می‌بینید، در این هنگام است که شما موفقیت را با تمام وجود در آغوش می‌گیرید و از این موضوع تعجب می‌کنید که موفقیت در این چند سال کجا بوده است؟ نتیجه آن که رسیدن به موفقیت از روی شانس و اقبال نیست و همواره نیاز به تلاش دارد. در حقیقت زمانی هم که به آن رسیده‌ایم، باید فقط برای آن تلاش کنیم و گرنه به زودی آن را از دست می‌دهیم. هدف این کتاب کمک به دانش‌آموزان، دانش‌جویان و داوطلبان کنکور است تا در مورد چگونگی موفقیت تحصیلی و روش مطالعه و بهبود شیوه‌های مطالعه و امتحان، فکر کنند و در اجرای روش‌های پیشنهادی سعی نمایند. این کتاب همچنین برای مشاوران و مدرسان به عنوان دست‌نامه‌ای در مشاوره و در حوزه‌ی مورد مهارت‌های مطالعه سودمند است.

علیرضا علوی