

ده پله بالاتر

عوامل و، اهکارهای موفقیت تحصیلی و افزایش بهره‌وری مطالعه

سیدرضا وانی



انتشارات ایده آفرین

میر شمس	واقفی، سید رضا، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	ده پله بالاتر/سیدرضا واقفی.
مشخصات نشر	تهران: ایده آفرین، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۱۶۰ ص.
شابک	978-600-9569-63-2: ۲۵۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	مطالعه و فراگیری
موضوع	Study skills
موضوع	تدخوانی
موضوع	Speed reading
موضوع	حافظه
موضوع	Memory
موضوع	دقت
موضوع	Attention
رده ی کنگره	LB۱۰۴۹/۲۵۹ ۱۳۹۷
ده بندی دیویی	۳۷۱/۳۰۲۸۱
شماره کتابشناختی ملی	۵۱۱۰۱۸۴



انتشارات ایده آفرین: تهران، میدان انقلاب، خیابان فخرآزی، کوچه ی فاتحی داریان،
پلاک ۳۰، طبقه ۳
تلفن: ۳۴۱ ۳۴۹

ده پله بالاتر

سیدرضا واقفی

ویراستار: نعمت الله بوالحسنی

طراح نقشه های ذهنی: هدی میرزایی

تولید: مؤسسه فرهنگی هنری ایده آفرین کتیبه

چاپ اول: بهار ۱۳۹۷

تیراژ: ۵۰۰

شابک: 978-600-9569-63-2 ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۶۹-۶۳-۲

۲۵۰۰۰۰ ریال

فهرست

۱۵	 مقدمه
۱۹	 پله اول: اهمیت مطالعه
۲۱	 چه باید کرد؟
۲۱	 چگونه به مطالعه کردن علاقه مند شویم؟
۲۱	 ۱- تفکر در مورد نوایند مطالعه
۲۱	 ۲- تحقیق در مورد زندگی افراد در رفق
۲۲	 ۳- یادگیری مهارت های مطالعه
۲۳	 مهارت های مطالعه
۲۳	 خلاصه پله اول
۲۴	 تمرین های پله اول
۲۵	 خلاصه تحقیق
۲۷	 پله دوم: تندخوانی
۲۷	 تاریخچه تندخوانی
۲۸	 عوامل مؤثر در تندخوانی
۲۸	 ابزار راهنما
۲۸	 پنج فایده استفاده از ابزار راهنما

- روش استفاده از ابزار راهنما ۲۹
- چهار فایده مطالعه با چشم ۲۹
- آزمون سرعت مطالعه ۳۰
- دلایل کندخوانی ۳۲
- معایب کندخوانی ۳۴
- نوابات کندخوانی ۳۵
- تمرین: چند کلمه خوانی ۱ (جهت افزایش سرعت مطالعه و افزایش حوزه دید) ۳۵
- تمرین: چند کلمه خوانی ۲ ۳۶
- تمرین: سطر خوانی ۳۶
- روش «مترونوم» و افزایش سرعت مطالعه ۳۶
- تمرین: افزایش سرعت مطالعه با روش مترونوم ۳۶
- خلاصه پله دوم ۴۰
- تمرین‌های پله دوم ۴۰
- پله سوم: تمرکز حواس ۴۳
- ۱۶ عامل موثر در افزایش تمرکز حواس ۴۵
- تمرین‌های افزایش تمرکز ۵۱
- تمرین ۱- شمارش کلمات ۵۲
- تمرین ۲- شمارش برعکس اعداد یک تا صد ۵۲
- تمرین ۳- شمارش چندتایی ۵۲
- تمرین ۴- محاسبه ساده اعداد ۵۲
- تمرین ۵- تمرکز ذهن ۵۴
- تمرین ۶- تمرکز نگاه و ذهن ۵۴

- تمرین ۷- تمرکز تصور و ذهن ۵۴
- تمرین ۸- تفکر سفید ۵۴
- تمرین های افزایش حوزه دید و افزایش تمرکز ۵۴
- خلاصه پله سوم ۵۶
- تمرین های پله سوم ۵۶
- پله چهارم: تقویت حافظه** ۵۹
- حافظه چیست ؟ ۵۹
- مراحل دریافت و ثبت اطلاعات ۶۰
- مرحله اول - حافظه حسی ۶۰
- مرحله دوم - حفظ کوتاه مدت ۶۱
- مرحله سوم - حافظه بلند مدت ۶۱
- ۱۵ عامل تأثیرگذار در عملکرد مغز** ۶۲
- ۱- حفظ تمرکز روی مطلب ۶۲
- ۲- خواب و استراحت مناسب ۶۲
- ۳- اعتماد به نفس ۶۲
- ۴- تغذیه مناسب ۶۳
- ۵- سازمان دهی مطالب مطالعه شده ۶۳
- ۶- استفاده از وسایل و ابزارهای تقویت حافظه ۶۳
- ۷- درک عمیق مطالب به جای حفظ کردن ۶۳
- ۸- هدف گذاری ۶۴
- ۹- آموزش مفاهیم جدید به دیگران ۶۴
- ۱۰- وزن، قافیه و آهنگ ۶۴

- ۱۱- انگیزه ۶۴
- ۱۲- حفظ قرآن ۶۵
- ۱۳- پرهیز از استرس ۶۵
- ۱۴- تکرار و مرور ۶۶
- ۱۵- آموزش روش های تقویت حافظه و تغییر روش مطالعه ۶۶
- تکنیک های تقویت حافظه ۶۷
- آزمون حافظه ۶۷
- تکنیک ۱- ارتباط دهی کلمه با کلمه بعدی ۶۸
- پاسخ های شما به آزمون حافظه قبل از یادگیری تکنیک ارتباط دهی ۶۹
- پاسخ های شما به آزمون حافظه بعد از یادگیری تکنیک ارتباط دهی ۷۲
- تمرین ۷۲
- تکنیک ۲- روش عدد- شکل ۷۳
- تمرین ۷۸
- روش حفظ کلمات غیر تصویری ۷۹
- تکنیک ۳- سیستم اصلی حافظه (الگوی اعداد) ۸۰
- تمرین ۸۱
- تمرین ۸۲
- کاربردهای سیستم اصلی حافظه ۸۴
- یک خاطره جالب ۸۵
- روش حفظ فرمول های ریاضی و فیزیک ۸۶
- روش حفظ شعر ۸۸
- خلاصه بله چهارم ۸۸

۸۹.....	تمرین های پله چهارم
۹۰.....	صد رقم اعشار ابتدای عدد پی
۹۳	پله پنجم: فراموشی و راه های جلوگیری از آن
۹۴.....	چهار عامل تأثیرگذار در جلوگیری از فراموشی
۹۵.....	م. ششم، فراموشی «هرمان ابینگ هاوس»
۹۷.....	ه. یادگیری «ادگار دیل»
۹۸.....	نتیجه گیری
۹۹.....	خلاصه پله پنجم
۱۰۰.....	تمرین های پله پنجم
۱۰۳	پله ششم: عملکرد نیمکره های مغز
۱۰۴.....	آزمون عملکرد نیمکره های مغز
۱۰۶.....	وظایف نیمکره های مغز و چگونگی تقویت و پیرایش آنها
۱۰۶.....	وظایف و ویژگی های نیمکره چپ
۱۰۶.....	راه های تقویت نیمکره چپ
۱۰۷.....	وظایف و ویژگی های نیمکره راست مغز
۱۰۸.....	راه های تقویت نیمکره راست
۱۰۸.....	برای اینکه نیمکره راست قوی داشته باشید، کارهای زیر را انجام دهید
۱۰۹.....	نقش شناخت نیمکره های مغز در یادگیری
۱۱۰.....	خلاصه پله ششم
۱۱۱.....	تمرین های پله ششم

۱۱۳	پله هفتم: ابزارهای به یادی (جعبه لایتنر)
۱۱۴	اساس کار جعبه لایتنر
۱۱۶	کاربردهای جعبه لایتنر
۱۱۶	روش کار با جعبه لایتنر
۱۱۹	خلاصه پله هفتم
۱۲۰	تمرین های پله هفتم
۱۲۳	پله هشتم: انواع شیوه های یادگیری
۱۲۳	دیداری ها
۱۲۵	شنیداری ها
۱۲۶	لمسی ها
۱۲۷	جنبشی ها
۱۲۸	نتیجه گیری
۱۲۸	خلاصه پله هشتم
۱۲۹	تمرین های پله هشتم
۱۳۱	پله نهم: روش هشت مرحله ای دانشگاه هاروارد (مطالعه و فراموشی)
۱۳۲	۱ و ۲-P (preview) پیش خوانی
۱۳۲	۳-Q (Question) سؤال کردن
۱۳۳	۴-R (Reading) خواندن
۱۳۳	۵-R _p (Reflect) تفکر و بازنگری
۱۳۳	۶- ساخت نقشه ذهنی
۱۳۳	۷-R _p (Recite) از حفظ گفتن

۱۳۳	۸- R _p (Review) مرور
۱۳۴	نقشه ذهنی
۱۳۵	نقاط قوت نقشه ذهنی
۱۳۵	ویژگی های یک نقشه ذهنی کامل
۱۳۷	تکلیک های توصیه شده در ساخت نقشه های ذهنی
۱۳۸	خلاصه پله نهم
۱۳۹	تمرین های پله نهم
۱۴۱	پله دهم: انسان
۱۴۱	اهمیت امتحان نهایی
۱۴۲	مراحل کار یک دانش آموز یا استعدادهای درخشان
۱۴۲	الف- کارهایی که در طول ترم باید انجام داد
۱۴۲	آمادگی صد درصد
۱۴۲	دعای مطالعه
۱۴۳	شیوه صحیح مطالعه
۱۴۳	هر درس به روش خودش
۱۴۴	مدیریت زمان
۱۴۵	تقلب؛ بله یا خیر؟
۱۴۶	تهیه آرشو سوالات امتحانی
۱۴۶	برنامه روزانه جذاب و متنوع
۱۴۷	ب) کارهایی که شب امتحان باید انجام داد
۱۴۷	مرور
۱۴۷	تغذیه و خواب مناسب

۱۴۸.....	پرهیز از استرس
۱۴۸.....	انواع استرس
۱۴۹.....	علائم و نشانه‌های استرس
۱۴۹.....	عوامل ایجاد استرس
۱۵۱.....	عوامل کاهش دهنده استرس
۱۵۱.....	نقش والدین و مسئولین مدرسه
۱۵۲.....	روز امتحان - جلسه امتحان
۱۵۲.....	قبل از امتحان
۱۵۲.....	شروع امتحان
۱۵۳.....	بعد از امتحان
۱۵۴.....	سخن پایانی
۱۵۴.....	خلاصه پله دهم
۱۵۵.....	تمرین‌های پله دهم
۱۵۹.....	فهرست منابع

مقدمه

در هجده سالگی در کنکور قبول شدم و پس از دو سال تحصیلی با اخذ مدرک کاردانی به غرض در رشته آموزش و پرورش مشغول به کار شدم؛ این در حالی بود که نتایج کسب شده در دوره کاردانی ام چندان رضایت بخش نبود. حدود پانزده سال از تحصیل رسته در بودم اما در این مدت در تدریس، مهارت‌ها و تجربیات زیادی کسب کردم و کتاب‌های زیادی در زمینه‌های مختلف، مطالعه کردم و در دوره‌های مختلفی شرکت کردم. در یکی از این دوره‌ها که به صورت آموزش ضمن خدمت برگزار می‌شد؛ به نکاتی برخورد کردم که جرقه‌هایی را در ذهنم ایجاد کرد.

مطالعه کتاب‌ها، گوش دادن به فایل‌های صوتی، دیدن فیلم‌های آموزشی و استفاده از نرم‌افزارهای مرتبط با آن موضوع را شروع کردم. نتایج این کارها طراحی دوره‌ای شد که نام آن را «تکنیک‌های مطالعه برتر» گذاشتیم و در ایام تابستان به دانش آموزان دوره متوسطه ارائه می‌کردم.

در سی و سه سالگی در کنکور کارشناسی ناپیوسته شرکت کردم و پذیرفته شدم. بعد از ورود به دانشگاه به مشکلی برخوردیم؛ روزهای شنبه تا چهارشنبه از صبح تا غروب تدریس می‌کردم و پنج‌شنبه و جمعه به دانشگاه می‌رفتم و وقت زیادی برای مطالعه نداشتم و حجم درس‌ها هم زیاد بود.

حتماً متوجه شده‌اید، بله، من وقت کافی نداشتم و به همین دلیل فکر می‌کردم که نمی‌توانم در دوره کارشناسی نتایج عالی کسب کنم. البته به‌طور ناخودآگاه از روش‌هایی که یاد گرفته بودم و دو سال بود که آن‌ها را به دانش‌آموزانم یاد می‌دادم، استفاده می‌کردم.

در پایان ترم اول در کمال تعجب در شش درس نمره ۲۰ گرفتم و در مجموع معانی ۱۹/۲۱ را کسب نمودم.

دنبال عامل موفقیت خود می‌گشتم که به این نتیجه رسیدم:

«استاد، از تکنیک‌های مطالعه باعث افزایش بهره‌وری من شده است. من در حداقل زمان حداکثر استفاده را کرده بودم.»

من در این ایام از این مهارت‌ها استفاده کرده بودم:

تندخوانی، تقویت حافظه، تمرکز، شناخت و به‌کارگیری علمی مغز، مطالعه هدفمند با روش صحیح، برنامه‌ریزی مناسب و مدیریت زمان، شناخت شیوه‌های یادگیری شخصی و به‌کارگیری آن، روش صحیح یادداشت‌برداری، استفاده از ابزارهای کمکی، شیوه صحیح امتحان دادن و مدیریت و کنترل استرس و...

بلافاصله بعد از کسب این نتیجه در ترم اول و نصف مامول موفقیتیم، برآن شدم تا این عامل را تقویت کنم. کتاب‌های فراوان در این مطالعه کرده و از چند مجموعه صوتی و تصویری هم استفاده کردم.

در نهایت در پایان دوره کارشناسی با معدل ۱۹/۳۷ شاگرد اول شدم. رزومه کنکور کارشناسی ارشد به عنوان دانشجوی استعداد درخشان در رشته فیزیک پذیرفته شدم.

نتایجی که در دوره کارشناسی کسب کرده بودم و تفاوت‌های بزرگی که با نتایج دوره کاردانی داشت، این فکر را به ذهنم متبادر ساخت که:

« به کارگیری این تکنیک‌ها و استفاده از این روش‌ها می‌تواند شیوه مطالعه و تحصیل هر دانش‌آموز و دانشجویی را متحول ساخته و باعث موفقیت‌های تحصیلی بزرگ و کسب نتایج شگفت‌آوری شود. »

برای ملموس نمودن این فکر، شروع به جمع‌آوری مجموعه‌ای کردم که هم‌کنه در دستان شماست و نام آن را « ده پله بالاتر » گذاشتم. این کتاب ده فصل دارد و هر فصل یکی از پله‌های موفقیت تحصیلی شماست. البته مطالعه این کتاب به تنهایی معجزه نمی‌کند؛ در این کتاب با تمرین‌هایی مواجه خواهید شد که در صورت انجام آن‌ها و تکرار زیادشان، کم‌کم مهارت‌های مفید و سودمند شما ایجاد می‌شود.

به یاد داشته باشید که این اطلاعات خوب است ولی برای موفقیت تحصیلی شما کافی نیست. شما باید تکنیک‌های ارائه‌شده در این کتاب را تمرین کنید و فقط در صورت تمرین زیاد مهارت‌ها در شما ایجاد و تقویت می‌شود و آنگاه شما شاهد نتایج عالی آن خواهید بود.

زمان لازم برای ایجاد مهارت‌های مطالعه در شبستگي به زمانی دارد که برای تمرین‌ها صرف می‌کنید. ممکن است چند ماه طول بکشد تا در تمامی تکنیک‌ها مهارت لازم را به دست آورید. پس باید صبورانه تمرین‌ها را پی‌گیری کنید و منتظر نتایج زود هنگام نباشید.

به دلیل اینکه دیدن فیلم آموزشی می‌تواند تاثیر بسیار زیادی در یادگیری این روش‌ها داشته باشد، مطالب این کتاب را به صورت آموزش تصویری درآوردم و حاصل آن مجموعه ده جلسه‌ای « تکنیک‌های مطالعه برتر » شد که از مطالب زیر تشکیل یافته است: ۱- فیلم مشروح تمام مطالب این کتاب با توضیح و تصویر، ۲- ارائه مثال‌های کاربردی برای هر مطلب جهت درک بهتر

موضوع ۳- انجام تمرین ها و آزمون های ارائه شده در کتاب به صورت کامل و تصویری ۴- ارائه دو تمرین افزایش تمرکز حواس در هر جلسه و

در صورت تمایل، برای تهیه این مجموعه تصویری عالی و تاثیرگذار، می توانید به سایت «گروه تحقیقاتی واقفی» به آدرس www.srvagheli.com مراجعه نمایید.

در اینجا لازم می دانم با توجه به «مَنْ لَمْ يَشْكُرِ الْمَخْلُوقَ لَمْ يَشْكُرِ الْخَالِقَ» از تمام عزیزانی که مرا در جمع آوری و تهیه این مجموعه یاری نمودند، به ویژه همسر که تمام مراحل کار، صبورانه به یاریم شتافت، تشکر و قدردانی کنم. خداوند به من و اسگزارم که توانستم قدم کوچکی در جهت ارتقای علمی و فرهنگی جامعه آمیختگی کشوری بردارم و برای هرچه بهتر شدن این مجموعه در چاپ های بعدی، ناامند نظرات سازنده و دلسوزانه شما عزیزان هستم.

امیدوارم با مطالعه این کتاب و به کارگیری تکنیک های آن، شیوه یادگیری و مطالعه خود را تغییر داده و در مسیر موفقیت خود گام های بعدی را محکم تر بردارید و روز به روز شاهد پیشرفت و موفقیت خود باشید ان شاء الله.

سید رضا واقفی