

# ۲۰ تکنیک کاربردی

# برای داشتن آزمونی موفق



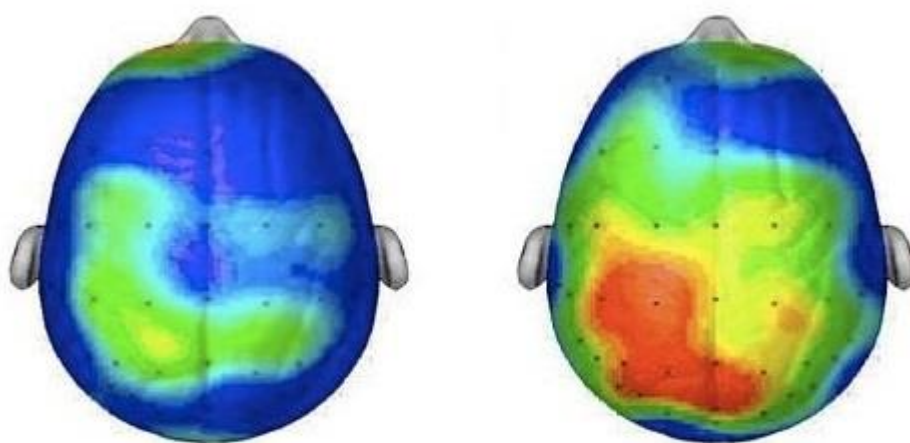
متأسفانه سیستم آموزشی به نحوی است که فقط تدریس در آن صورت می گیرد و کمتر در مورد نحوه صحیح مطالعه و یادگیری در آن آموزش داده می شود و یا بهتر بگوییم هیچ آموزشی در این مورد ارائه نمی شود .

در اینجا به ۲۰ تکنیک ساده اشاره می کنیم که بکارگیری آنها باعث پیشرفت چشمگیری در گذراندن آزمون ها خواهد شد .

## ۱ . پیاده روی قبل از آزمون

تاثیر ورزش بر افزایش کارایی مغز و حافظه قبلاً نیز ثابت شده و تحقیقات و مدارک بسیاری در این مورد موجود می باشد. تحقیقات دکتر چاک هیلمن از دانشگاه ایلینویز هم نشان می دهد که پیاده روی به مدت ۲۰ دقیقه قبل از هر آزمون، به میزان چشمگیری کارایی و توانایی مغز شما را افزایش می دهد .

### ترکیب تست مغز ۲۰ دانش آموز با آزمایش یکسان



در حالت نشسته

بعد از ۲۰ دقیقه پیاده روی

Research/Scan compliments of Dr. Chuck Hillman University of Illinois

## ۲. بجای خواندن ساده و معمولی، با صدای بلند مرور کنید .

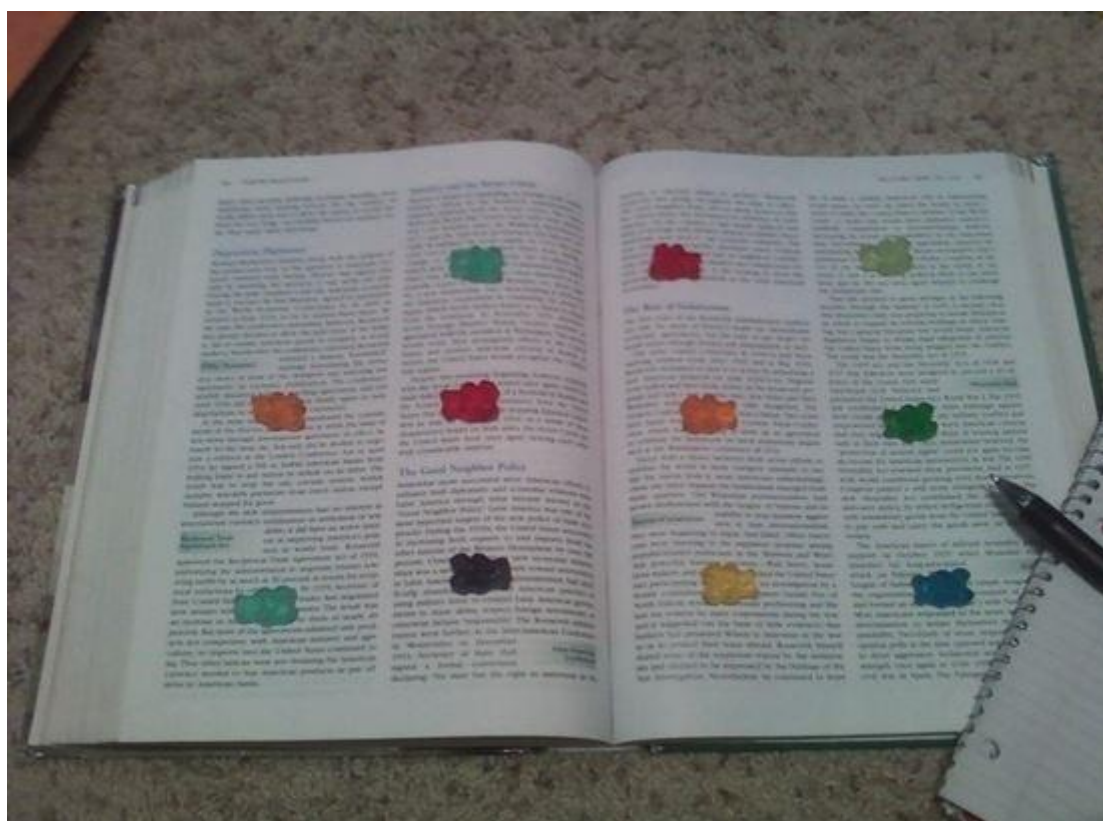
شاید این موضوع کمی مضحک و گیج کننده به نظر برسد. ولی نتیجه ای که مرور مطالب با صدای بلند برای شما در پی خواهد داشت شما را شگفت زده خواهد کرد. البته این کار فقط برای خلاصه مطالب می باشد و انجام همهی مطالعه با صدای بلند انرژی زیادی از شما میگیرد و به هیچ وجه توصیه نمی شود. خواندن با صدای بلند به دلیل اینکه حس شنوایی شما را نیز درگیر می کند؛ کارایی حافظه را افزایش می دهد .

اگر مطلبی را با صدای بلند بازگو کنید  
شما آنرا ۵۰٪ بهتر و راحتتر از زمانی  
بخاطر خواهید آورد که آن مطلب را بارها  
و بارها بصورت معمولی بخوانید.

## ۳. به خودتان پاداش دهید .

پاداش دادن را به عادت های مطالعه خود اضافه کنید. راه های زیادی برای این کار وجود دارد. نیازی به پاداش های آنچنانی نیست .

شما می توانید برای بخش های کوچک از مطالعه خود پاداش های کوچک مانند یک عدد پاستیل خرسی در نظر بگیرید. این کار تاثیر انگیزشی بسیاری بر روی مطالعه شما خواهد داشت و مغز شما به این باور که از عهده انجام کارها برمیاید خواهد رسید .



## ۴. هر آنچه که یاد میگیرید؛ آموزش دهید

بهترین راه برای درک اینکه مطالب را به خوبی یاد گرفته اید؛ آموزش آن به یک فرد دیگر می باشد. موقع آموزش معلوم می شود که شما چقدر آن درس را خوب فرا گرفته اید. اگر فردی را برای این کار پیدا نکردید می توانید آنرا مقابل آینه برای خود تدریس کنید و یا حتی با اسباب بازی ها این کار را انجام دهید .



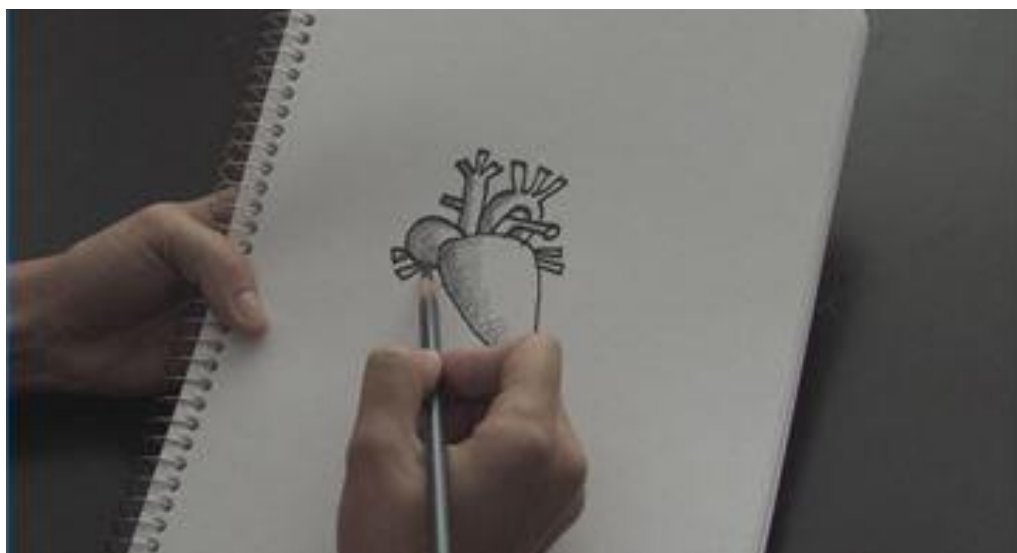
## ۵. از نقشه ذهنی استفاده کنید

توانایی برقراری ارتباط بین اطلاعات ساده ترین راه برای بخاطر سپردن آنهاست. بقول استیو جابز " خلاقیت فقط برقراری ارتباط بین چیزهای مختلف است. اگر شما از افراد خلاق بپرسید که چگونه این کار را انجام میدهند احتمالا آنها از این بابت احساس گناه خواهند کرد چرا که آنها واقعا خلاقیتی ندارند. آنها فقط چیزهایی ( ارتباطات ) را دیده اند. نقشه ذهنی با برقراری این ارتباط بین مطالب با استفاده از تصویرسازی و تداعی، دید فوق العاده ای را به شما می دهد و باعث ماندگاری بلندمدت مطالب درسی در ذهن شما می شود .



## ۶. رسم طرح و نمودار

رسم طرح و نمودار به شما کمک مطالبی را که توضیح آنها سخت و دشوار است برای خود تصویرسازی کنید. این کار باعث ایجاد یک حافظه تصویری در مغز می شود که هنگام آزمون براحتی قابل فراخوانی می باشد. گاهی اوقات شاید از شما خواسته شود که طرح یا نموداری را در امتحان رسم کنید. بنابراین این کار می تواند تمرین خوبی برای شما باشد .



## ۷. خوش خط بنویسید. از خطوط خوانا استفاده کنید

اگر جزواتی که می نویسد خوش خط و خوانا باشد موقع مرور برای امتحانات با مشکل مواجه نخواهید شد. خواندن از روی یک جزوه بدخط و ناخوانا علاوه بر اینکه وقت زیادی از شما میگیرد؛ خسته کننده نیز می باشد و حتی می تواند باعث اشتباه در درک مطالب شود .

این کار حتی موقعی که از کامپیوتر نیز استفاده نمی کنید موثر است. انتخاب یک فونت مناسب علاوه بر جلوگیری از خستگی چشم باعث ترغیب شما به ادامه مطالعه می شود .

خواندنش راحت است

خواندنش راحت است

خواندنش راحت است

## ۸. محدود کردن استفاده از شبکه های اجتماعی و موبایل

شبکه های اجتماعی و موبایل وقت زیادی از شما می گیرند بنابراین هنگام امتحانات موبایل خود را تا جایی که ممکن است خاموش کنید و یا از خود دور نگهدارید. همچنین می توانید برنامه های آنرا غیرفعال کنید و یا برای اینکه دسترسی راحتی به آنها نداشته باشید بر روی آنها رمز بگذارید و یا از اپلیکیشن هایی که دسترسی به آنها را محدود می کنند استفاده کنید .



## ۹. استفاده از فیلم های آموزشی

اگر در مورد درسی که مطالعه می کنید فیلم آموزشی و یا فیلم مستندی وجود دارد حتما از آنها استفاده کنید. همانطور که می دانید قدرت تصاویر ۱۰۰۰ برابر کلمات است. این کار به شما کمک می کند تا نکات کلیدی و مهم درس بر راحتی در حافظه شما جای گیرد و در هنگام امتحان بسادگی قابل بازیابی از حافظه تصویری شما می باشد .



## ۱۰. استفاده صحیح از اینترنت و جستجوی حرفه ای

امروزه اینترنت منابع وسیعی از اطلاعات را در دسترس ما قرار داده است. اگر در هنگام مطالعه مطلبی نامفهوم بود و یا نیاز به اطلاعات بیشتری در مورد آن داشتید بر راحتی می توانید از طریق اینترنت به آنها دست پیدا کنید. ولی لازمه این کار دانستن طریقه صحیح جستجو در اینترنت و استفاده از منابع معتبر می باشد. شما حتی می توانید خلاصه دروس و یا نکات کلیدی درس خود را از طریق اینترنت پیدا کنید که کمک بزرگی از لحاظ صرفه جویی در وقت به شما خواهد کرد .



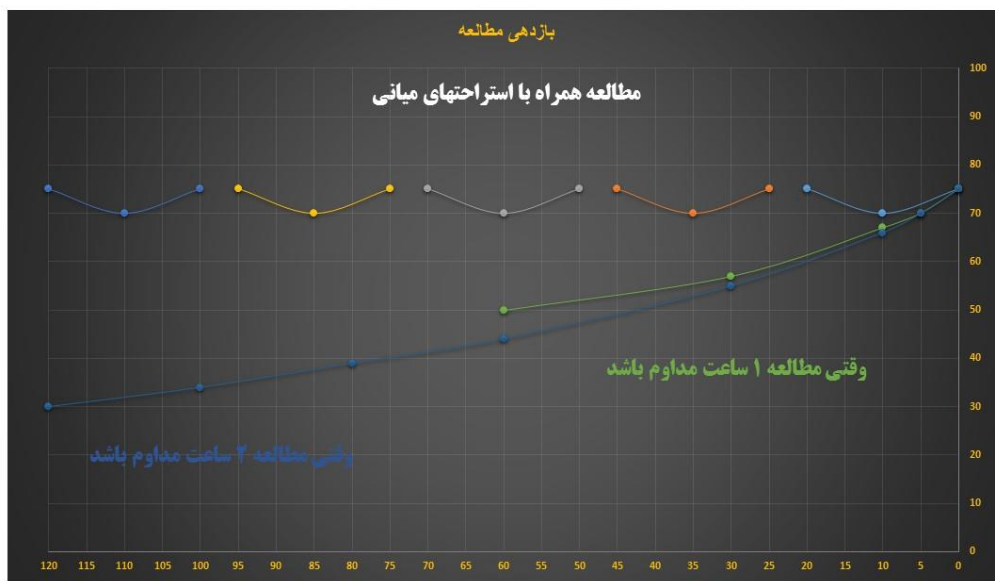
## ۱۱. استفاده از فلش کارت

فلش کارت ها به شما کمک میکنند تا استفاده بهتری از زمان های پرت خود داشته باشید. فلش کارت ها یادداشت های کوچکی هستند که می توانید همیشه و در هر جا همراه خود داشته باشید و از آنها استفاده کنید. با استفاده از آنها مدام می توانید از خود تست بگیرید و میزان ماندگاری مطالب در ذهن را بسنجید .



## ۱۲. زمان های استراحت مناسب هنگام مطالعه

هنگامی که مشغول مطالعه هستید؛ مغز و حافظه شما نیاز به زمان های کوتاه و منظمی دارد تا آنچه را که وارد حافظه می شود جذب و طبقه بندی کند. مطالعه مداوم بیش از یک ساعت نه تنها میزان یادگیری را افزایش نمی دهد بلکه بعد از حدود یک ساعت دیگر چیزی جذب حافظه نمی شود و در حقیقت شما تلاش بیهوده ای را انجام می دهید. همچنین با توجه به اینکه بیشترین مطالبی که در حافظه باقی می ماند مربوط به ابتدا و انتهای مطالعه است. لذا هر مقدار این زمان طولانی تر باشد؛ مقدار مطالبی که فراموش می شود نیز بیشتر خواهد بود .



## ۱۳. استفاده از موسیقی مناسب

اگر جزو افرادی هستید که عادت به شنیدن موسیقی در هنگام مطالعه دارید؛ از موزیک مناسب و بدون کلام استفاده کنید. گوش دادن به آهنگ بدون کلام در محیط

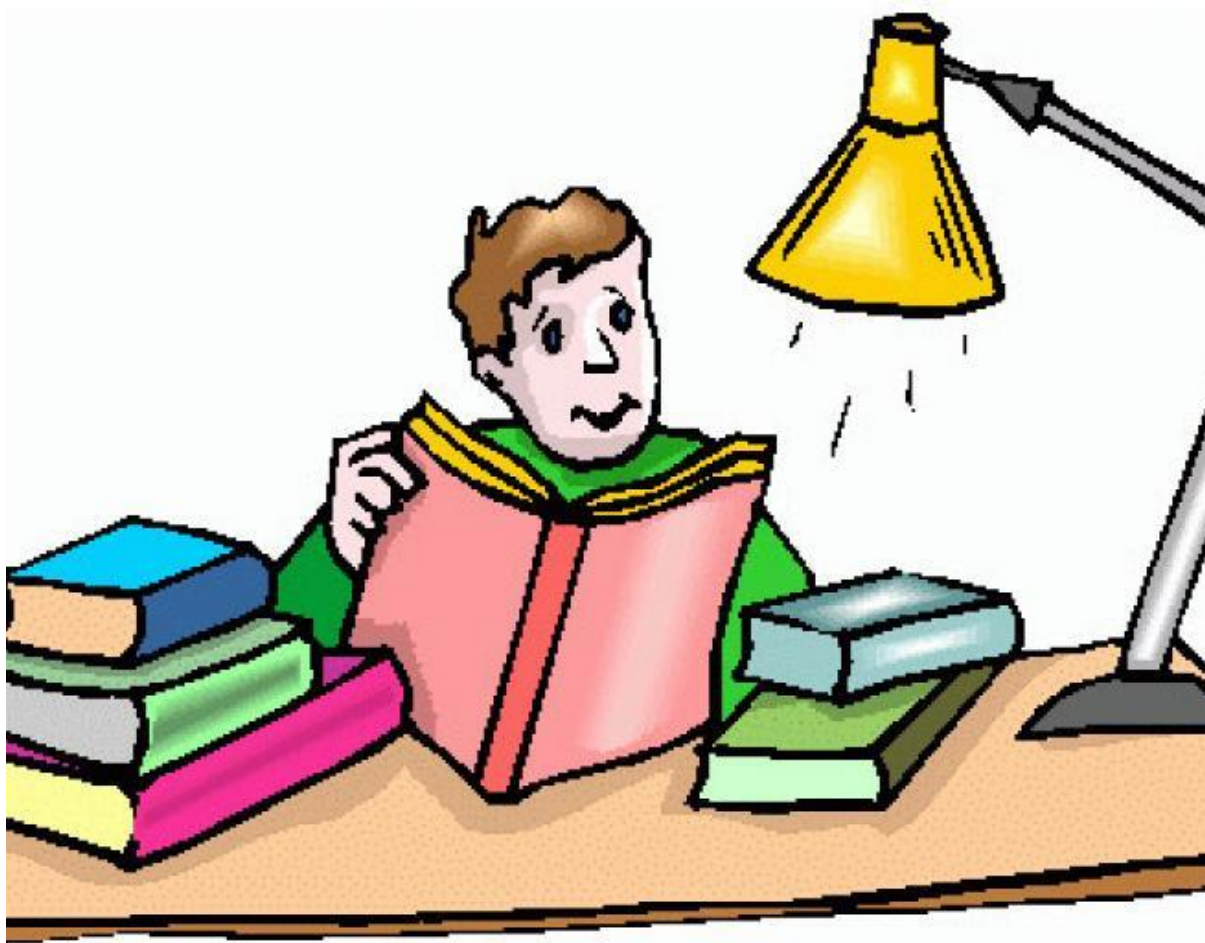
های شلوغ و فضاهایی که صدای مزاحم زیادی دارد کمک فراوانی به تمرکز حواس شما می کند .

موسیقی هایی مانند صدای امواج، بعد از گذشت زمان کوتاهی برای مغز عادی می شود ولی مانع شنیدن صداهاى مزاحم می شود .



## ۱۴ . مکان ثابت مطالعه

یک اتاق و یا میز مطالعه برای خود داشته باشید و سعی کنید همیشه آنجا مطالعه کنید. این کار باعث می شود مغز شما به نوعی شرطی شود و هنگامی که در محل مطالعه خود قرار می گیرید؛ مغز فقط به درس خواندن فکر می کند. همانطور که موقع دراز کشیدن در تخت خواب مغز به خوابیدن فکر می کند .



## ۱۵. تمرین ، تمرین ، تمرین

بعد از اتمام مطالعه، خودتان را امتحان کنید. خودتان را در شرایط آزمون قرار دهید. محدودیت های زمانی آزمون را تمرین کنید .

آزمون های مشابه قبلی را پاسخ دهید. این کار باعث اطمینان از یادگیری مطالب و نیز افزایش اعتمادبنفس و کاهش استرس می شود .



## ۱۶ . خواب مناسب شب امتحان

شب قبل از امتحان حتما به اندازه کافی بخوابید. مطالعه در این شب هیچ کمکی به شما نخواهد کرد. خواب مناسب و کافی شب قبل از امتحان باعث طبقه بندی و تثبیت اطلاعات در حافظه شده و کمک می کند شما مطالب و فرمول ها را براحتی هنگام امتحان بخاطر بیاورید .



## ۱۷. روش های جدید مطالعه را بیاموزید

اگر مدتهاست که از مطالعه خود نتیجه مطلوبی نمی گیرید مسلماً روشی که انتخاب کرده اید صحیح نمی باشد. بنابراین روش خود را اصلاح کنید. از دوستان و همکلاسی های خود که نتایج بهتری کسب کرده اند سوال کنید. ادامه همین شیوه مطالعه کنونی نتایجی را که هم اکنون گرفته اید تکرار خواهد کرد .



## ۱۸. از عطر و آدامس استفاده کنید

استفاده از عطری که تا کنون استفاده نکرده اید و می تواند به عنوان محرکی برای مغز شما استفاده شود. همچنین جویدن آدامس نیز کارایی مغز شما را بهبود می بخشد. استفاده از عطر و آدامس قبل از امتحان به نوعی مغز شما را به تحرک بیشتری وادار می کند .



## ۱۹. مطالعه گروهی

مطالعه گروهی باعث افزایش توانایی یادگیری شما می شود. مسلماً هر کدام از اعضای گروه مطالعه در درس خاصی توانایی بیشتری دارد که می تواند به گروه منتقل شود و مشکلات بقیه را در آن درس برطرف کند. همچنین هر یک از اعضای گروه می توانند مسوولیت خلاصه نویسی و یادداشت نکات کلیدی یک درس را بر عهده گرفته و به سایر اعضا آموزش دهند که این کار باعث استفاده بهینه از زمان نیز می شود .



## ۲۰. مدیتیشن و تن آرامی

انجام تمرینات مدیتیشن باعث افزایش تمرکز شما هنگام مطالعه و در سر کلاس خواهد شد. که این خود به میزان یادگیری شما کمک خواهد کرد. همچنین مدیتیشن جلوی رفتار ناهنجار و پرخاشگرانه را گرفته و میزان آرامش ذهنی و جسمی را افزایش می دهد .

