



کanal رسمی موسسه مدرسان شریف

رتبه یک کارشناسی ارشد و دکتری



@modaresanesharif_channel

✓ کلاس‌های حضوری ✓ بسته‌های آموزشی ✓ آزمون‌های آزمایشی ✓ مشاوره و هدایت تحصیلی

بررسی روش‌ها و شیوه‌های یادگیری و مطالعه به همراه نکات هناسب برای برنامه ریزی

در ادامه فعالیت‌های کanal تلگرام موسسه مدرسان شریف به بررسی روش‌های یادگیری و مطالعه که جزو مهم‌ترین فاکتورهای موفقیت در کنکور است، می‌پردازیم. «یادگیری» فرآیندی چند مرحله‌ای است که طی آن مفاهیمی را فراموش نموده و این فرآیند شامل جمع‌آوری، طبقه‌بندی و تحلیل اطلاعات هر موضوع است.





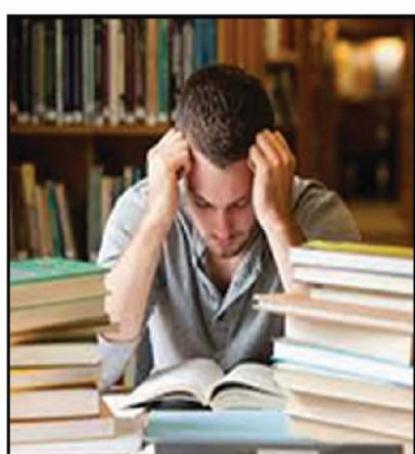
نکته جالب این که، یک روش یادگیری حتی از قومیت، جنسیت، سن و نحوه تدریس استید نیز تأثیر می‌پذیرد، برای مثال، افراد ساکن در آمریکای شمالی و یا آسیای شرقی عموماً روش یادگیری دیداری و در مقابل، عرب‌ها اغلب روش یادگیری شنیداری دارند. نکته جالب دیگر این که یادگیری پسران عمدها به روش دیداری و تصادفی، ولی دختران بیشتر شنیداری است. هر یک از روش‌های یادگیری در شرایط خاصی کاربرد دارند و اگر داوطلب کاربرد سبک‌های مختلف را بشناسد، با استفاده درست از هر کدام، به سرعت با شرایط جدید منطبق خواهد شد. در واقع داوطلب می‌تواند بر اساس تجربه‌ی شخصی و یا مشاوره گرفتن، بهترین روش یادگیری خود را مشخص کند؛ (به طور مثال: دیداری، شنیداری، انفرادی و ...).

باید بدانیم به دلیل حجم بالای مطالب و منابع درسی و فاصله زیاد بین زمان مطالعه و آزمون کارشناسی ارشد، درس خواندن باید طی چند مرحله انجام شود. لذا هر کدام از این مراحل به تنها یک کافی نبوده ولی در کنار یکدیگر فرآیند آموزشی را کامل می‌کنند. این مراحل عبارتند از:

- ۲ - تسلط بر مطالب
- ۴ - ثبیت مطالب

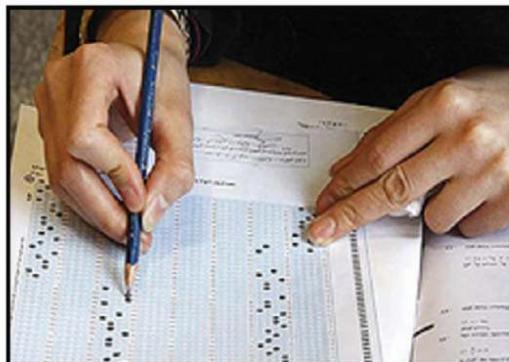
- ۱ - درک مطالب
- ۳ - سنجش
- ۵ - جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

• درک مطلب



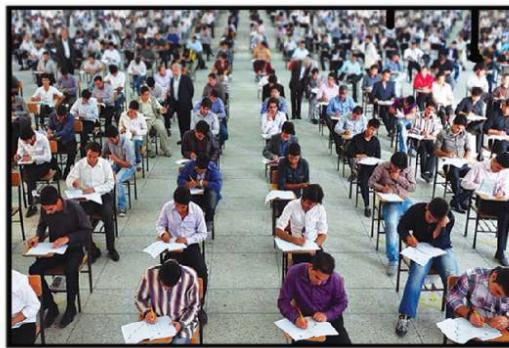
در این مرحله، باید تمام نکات هر درس را به خوبی فرا گرفت که این امر توسط دو گام دیدن و خواندن مطالب و شرکت در کلاس و شنیدن انجام می‌شود. همگام با مطالعه مطالب و شرکت در کلاس، باید سؤالات و تمرین‌های بسیاری حل و به صورت تشریحی بررسی شوند. درک مطالب بدون حل پرسش‌های متعدد میسر نخواهد بود. ملاک درک موفقیت‌آمیز دروس مختلف، رسیدن به مرز حل درست حداقل سه چهارم تمرین‌های هر درس می‌باشد. پس از موفقیت در این مرحله به تسلط بر مطالب می‌رسیم.





• تسلط بر مطالب

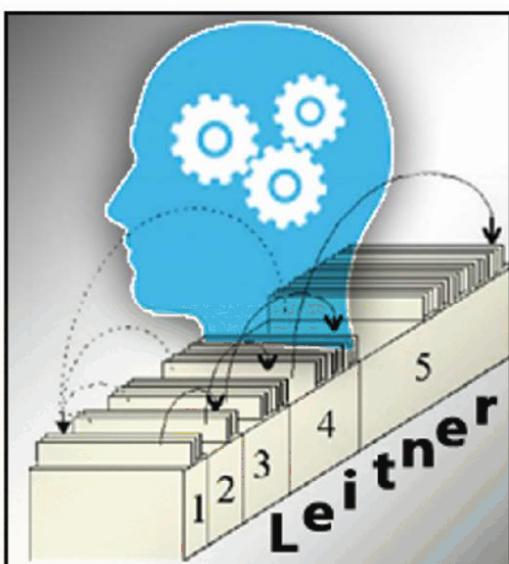
حل تست‌های موضوعی متعدد با بررسی راه حل‌های تشریحی و تستی مختلف، یادگیری جزئیات کامل، مطالب را عمیق‌تر و دقیق‌تر خواهد کرد. مطالعه کتاب‌های تستی و مباحث تستی کتاب‌های مختلف از عمدۀ فعالیت‌های این دوره است.



• سنجش

راه‌های مختلفی در این گام وجود دارد، شبیه سازی آزمون توسط خود داوطلب و شرکت در آزمون‌های آزمایشی از جمله انتخاب‌های داوطلب در این مرحله خواهد بود. اما بهتر است داوطلب در آزمون‌های آزمایشی معتبری برای رسیدن به اهداف این مرحله شرکت کند تا علاوه بر این که کیفیت آموزش خود را می‌سنجد، خود را در مقایسه با سایر داوطلبان هم مورد سنجش قرار می‌دهد. با شرکت در آزمون‌های آزمایشی، مطالب آموخته شده به خوبی تکرار می‌شوند و حتی مشکلاتی که در یادگیری مطالب توسط داوطلب وجود داشته ولی او از آن‌ها بی‌اطلاع بوده است، مشخص خواهند شد. همچنین سطح علمی داوطلب کاملاً ارزیابی می‌شود و مرحله به مرحله فرد بیشتر به شرایط آزمون عادت خواهد کرد.

• ثبت مطالب



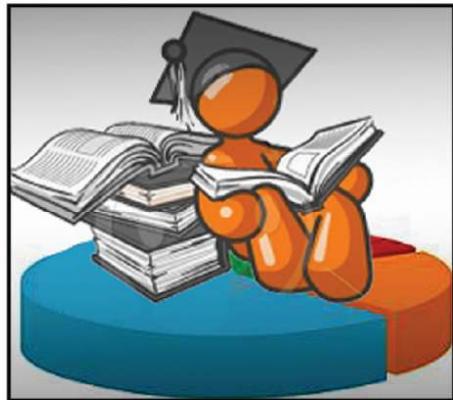
هر داوطلبی باید برای مرور مطالبی که مطالعه کرده، برنامه خاصی داشته باشد. مرور مطالب به روش‌های مختلفی میسر است، برخی افراد مرور مطالب را به صورت تصادفی انجام می‌دهند یعنی در موقعی که زمان آزاد دارند، به یکباره و بدون هیچ نظم خاصی، مطالب درسی را مرور می‌کنند و پس از این کار، آن را به دست فراموشی می‌سپارند، با این ذهنیت که درس را مرور کرده‌اند. در حالی که این مرور، کمترین سودی برای فرد نخواهد داشت. باید برنامه مدونی با تعیین فاصله‌های زمانی منطقی پس از هر بار مرور یا مطالعه برای هر درس تعیین شود. استفاده از الگوی جعبه لاینر کلاس‌های حضوری بسته‌های آموزشی آزمون‌های آزمایشی مشاوره و هدایت تحصیلی می‌تواند برای ثبت مطالب در خانه‌های حافظه مفید باشد.





• جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

با نزدیک شدن به زمان آزمون و شرکت در آزمون‌های جامع، جمع‌بندی مطالب آموزشی و مرور دوباره آن‌ها به بهترین شکل ممکن انجام می‌گیرد.



• گام‌های کلی در مطالعه مؤثر و بهینه

گام اول: برنامه‌ریزی روزانه

برنامه‌ریزی روزانه به شما کمک می‌کند تا در طول روز کارهای بیشتری را به پایان برسانید و روی زندگی خود کنترل بیشتری داشته باشید. بدین منظور فهرستی از کارهایی که باید انجام دهید را تهیه کنید. مهم‌ترین کارها را در ردیف‌های بالایی بنویسید و سپس زمان مشخصی را به هر کدام اختصاص دهید. به این ترتیب زمان برای شما ارزش بیشتری پیدا می‌کند و کارهای مهم‌تان به تأخیر نمی‌افتد. هرگز طوری برنامه‌ریزی نکنید که خارج از توانایی‌های شما باشد، زیرا عدم انجام صحیح برنامه، شما را در ادامه راه متزلزل می‌سازد.

گام دوم: اولویت‌بندی کارها

وقت گذاشتن برای کارهای غیرضروری، اتفاق وقت است. پس اولویت‌بندی را فراموش نکنید و مطمئن شوید که وقت و انرژی‌تان را روی کارهای مهمی صرف می‌کنید که برای شما اهمیت دارد. بیایید که چه اوقات، زمان‌تان به هدر می‌رود. خیلی از ما اوقاتی را که می‌توانیم از آن‌ها به طور سودمند استفاده کنیم، به راحتی از دست می‌دهیم. با اولویت‌بندی کارها، از دست دادن زمان تقریباً غیرممکن می‌شود.

کanal رسمی موسسه مدرسان شریف

گام سوم: افزایش تمرکز

به یاد داشته باشید که تمرکز بر مدیریت زمان، وقت شما را افزایش نمی‌دهد، بلکه عادت‌هایتان را دچار تغییر می‌کند. در ابتدا بهتر است میزان زمان‌های تلف شده خود را کاهش دهید و تمرکز‌تان را بالا ببرید؛ به طور مثال، به خودتان قول دهید که وقتی مشغول انجام یک کار مهم هستم، سراغ تلفن و اینترنت یا کارهای دیگر نمی‌روم تا کاری که برای خودم مشخص کردم، تمام شود.

کلاس‌های حضوری بسته‌های آموزشی آزمون‌های آزمایشی مشاوره و هدایت تحصیلی

گام چهارم: مشارکت با دیگران

برای این‌که زمان را به طور مؤثری مدیریت کنید، باید اطرافیان را هم در انجام امور شرکت دهید و برخی مسئولیت‌ها را بر عهده دیگران بگذارید. یک ضرب المثل قدیمی می‌گوید که با یک دست نمی‌توان چند هندوانه را بلند کرد، پس خودتان یک تن به میدان نروید. به فهرست کارهایی که باید انجام دهید نگاهی بیندازید و از اطرافیان بر اساس قابلیت‌هایشان کمک بگیرید.



گام پنجم: زندگی سالم

به اندازه کافی بخواهید، رژیم غذایی سالمی داشته باشید و مرتب ورزش کنید. داشتن یک زندگی سالم، تمرکز شما را افزایش می‌دهد و مسیرهای موفقیت بیشتری را برایتان هموار می‌کند. وقتی سالم باشید کارآیی شما بیشتر می‌شود و در نتیجه طی زمان کوتاهی، کارهای بیشتری را به پایان می‌رسانید.

گام ششم: استراحت کافی

گاهی اوقات مشغله زیاد و کار بیش از حد، شما را خسته و فرسوده می‌کند، در نتیجه سعی و تلاشتان برای زمان‌بندی ناکام می‌ماند. پس هر وقت لازم بود دست از کار بکشید و به خودتان استراحت بدهید. کمی قدم بزنید و حرکات کششی انجام دهید. اگر کارمند هستید برعی روزها به مخصوصی بروید تا انرژی شما دوباره احیا شود و فعالیت‌های روزانه‌تان را با انرژی بیشتری از سر بگیرید. اگر در حال درس خواندن هستید ولی خسته شده‌اید هم، استراحتی کوتاه مدت برای رفع خستگی می‌تواند بسیار مفید باشد.

گام هفتم: ثبت فعالیت‌های یک روز

یک دفترچه شبیه دفترچه خاطرات روزانه داشته باشید و برای چند روز، هر کاری که انجام می‌دهید را یادداشت کنید تا بینید وقت شما به چه صورت می‌گذرد. درباره خودتان صادقانه قضاوت کنید و به دنبال زمان‌هایی باشید که می‌توانید از آن‌ها عاقلانه‌تر و بهتر استفاده کنید.

گام هشتم: منتظر نمانید

برای خیلی از ما پیش آمده که ساعتها پشت در اتاق انتظار پزشکان معطل شده‌ایم یا برای یک قرار ملاقات ساده ساعتها انتظار کشیده‌ایم. غیرممکن است که از این انتظارها خلاص شویم ولی نیاز نیست که یک گوشه بنشینیم و با انگشتان دستمان بازی کنیم. بهتر است چنین شرایطی را از قبل پیش‌بینی کنیم و یک کتاب کوچک یا دفاتر یادداشت‌مان را همراه خود داشته باشیم.

گام نهم: گاهی بگویید، نه!

کارهای غیرضروری و اضافی را قبول نکنید. اگر فردی از شما کاری خواسته که برنامه زمانی‌تان را کاملاً بر هم می‌ریزد، مؤبدانه عذرخواهی کنید و به سادگی نه بگویید. به این کار در روانشناسی هنر «نه گفتن» می‌گویند.

گام دهم: تقسیم کارهای بزرگ

کارهای بزرگ را قسمت‌بندی کنید. برای انجام هر بخشی از کار، زمان خاصی را در نظر بگیرید و کارهای بزرگ وقت گیر را یک جا انجام ندهید، به این شکل کارایی شما بیشتر می‌شود.

• مراحل مطالعه

مطالعه کتاب‌ها باید به صورت مفهومی و کاملاً دقیق انجام شود، که این خود منجر به عمیق شدن یادگیری می‌شود. یادگیری‌های منطبق بر این اصل ماندگاری بسیار زیادی در ذهن دارند و ذهن برای به خاطر سپردن آن‌ها به کمترین تعداد تکرار نیاز داشته و در نتیجه سرعت یادگیری بالا می‌رود.





در اینجا چند مرحله‌ی مناسب برای مطالعه پیشنهاد می‌شود:

مرحله اول: پیش مطالعه

در این مرحله پس از انتخاب یک موضوع، همه حواس خود را روی آن متمرکز می‌کنیم و کتاب خود را تنها در آن بخش ورق می‌زنیم و به عنوانین اصلی، فرعی و جملاتی که با حروف درشت داخل متن نوشته شده‌اند، توجه می‌کنیم. حتی در صورتی که در متن، قسمت‌های خلاصه شده‌ای از مبحث به صورت چکیده وجود داشته باشد، آن‌ها را مطالعه می‌کنیم.

مرحله دوم: مطالعه

مطالب را سطر به سطر مطالعه کرده و در هر پاراگراف به دنبال مفهوم مطلب موجود در پاراگراف می‌گردیم. همه‌ی جداول و شکل‌های کتاب را با دقت بررسی می‌کنیم. دقت در یادگیری جداول و اشکال به درک مفهوم جملات کمک شایانی می‌کند و همچنین مثال‌ها و سوالات متن کتاب را به دقت و با جزئیات کامل مورد بررسی قرار می‌دهیم. زیر جملات مهم موجود در هر پاراگراف خط کشیده، یا با استفاده از مازیک‌های رنگی آن‌ها را تفکیک می‌کنیم. نکته و یادداشت برداری در این قسمت بسیار تأثیرگذار خواهد بود.

کanal رسمی موسسه مدرسان شریف

مرحله سوم: مرور و بررسی بند به بند

پس از مطالعه هر قسمت، هر آنچه از مطلب فهمیده‌ایم را با خود مربوط می‌کنیم تا کاملاً مشخص شود که آن مبحث را درک کرده‌ایم یا نه. نکات و مفاهیم استخراج شده از بحث را در حاشیه متن کتاب و جزوای نویسیم. پس از پایان هر مبحث، بدون مراجعه مجدد به متن کتاب، به حل پرسش‌ها و یا تمرين‌های موجود در پایان آن مطلب می‌پردازیم. میزان پاسخگویی ما به این سوالات، میزان تسلط ما را به مبحث نشان می‌دهد و تعیین کننده نیاز ما به مطالعه مجدد آن موضوع خواهد بود. نکته برداری از سوالات پایان هر مطلب هم در تکمیل فرآیند آموزش بسیار مؤثر است. در سال‌های اخیر هم، طراحان آزمون‌های سازمان سنجش اقدام به مفهومی تر کردن سوالات آزمون کرده‌اند و به همین دلیل، بسیاری از سوالات موجود در این قسمت که در کتاب‌ها در قالب پرسش و یا تمرين وجود دارند، اهمیت بسیار ویژه‌ای پیدا کرده‌اند.

مرحله چهارم: تکمیل و تسلط

پس از طی مراحل قبلی، با حل تعدادی تست از هر مبحث سعی در شناسایی نقاط ضعف خود کنید. پس از شناسایی این نقاط ضعف، نوبت به رفع کردن این اشکالات می‌شود، اما اگر در مبحثی خاص تعداد اشکالات زیاد باشد، حتماً باید مجدداً موضوع به صورت دقیق تر مطالعه گردد. پس از حل حداقل ۷۵٪ سوالات و یا تمرين‌های تشریحی، نوبت به تست‌ها می‌رسد که در تثبیت مطالب در ذهن و تسلط فرد به مطالب کمک بسیار زیادی می‌کند.



• فهمیدن یا حفظ کردن

در مورد آزمون کارشناسی ارشد باید گفت اگر داوطلب مطالب را درک کرده باشد، قطعاً موفق خواهد شد ولی اگر فقط اقدام به حفظ کردن مطالب کرده باشد، با تغییر روال سوالات و حتی عوض شدن متن سوالات، به احتمال بسیار زیاد توانایی پاسخگویی به سوالات آن مبحث را نخواهد داشت. شما در صورتی مطلبی را که مطالعه کرده‌اید، فهمیده‌اید که بتوانید:



۱. با زبان خود و به شیوه‌ایی آن را بیان کنید.
۲. سوالات خوبی از آن مبحث طرح کنید.
۳. به سوالات آن مبحث به خوبی پاسخ دهید.
۴. مرحله به مرحله به سرعت عمل خود در پاسخگویی به سوالات آن مطلب بیفزایید.
۵. مباحث موجود در آن موضوع را تجزیه و تحلیل کنید.

در پایان بحث روش مطالعه، ذکر چند نکته زیر خالی از لطف نخواهد بود:

- * در صورتی که درس خواندن شما برای رفع تکلیف است، بازدهی بالایی نخواهید داشت و نتیجه خوبی هم کسب نخواهید کرد. به مطالعه عشق بورزید و برای هدف خود از صمیم قلب تلاش کنید.
- * هنگام مطالعه به این فکر نکنید که چه مقداری از حجم مطلب باقی مانده است، این کار کم کم سبب بی‌میلی شما به ادامه کار خواهد شد.
- * دروسی را که در آن‌ها بیشتر احساس ضعف می‌کنید در اولویت مطالعه قرار دهید، چون این دروس جزء درس‌هایی هستند که شما از مطالعه آن‌ها گریزانید. به قول برایان تریسی: «قولباغه زشت را هر چه زودتر قورت بده!»

مدرسان شریف

• مطالعه تشریحی و تستی

عموم داوطلبان تصور می‌کنند که تست زدن، بسیار مهم‌تر از پاسخگویی به پرسش‌های متعدد یا حل مسأله به صورت تشریحی است. البته این طرز فکر در ماههای ابتدایی دوران مطالعه اشتباه، ولی در ماههای نزدیک ابه آزمون درست است. تجربه رتبه‌های برتر رشته‌های مختلف نشان داده است که مطالعه تشریحی و تستی به موازات یکدیگر، تأثیر بسیار خوبی





در کسب رتبه خوب خواهد داشت. در مورد مطالعه تشریحی به تستی، نسبت خاصی را نمی‌توان ارائه داد ولی می‌توان به نکات زیر اشاره کرد:

- ۱ - هر چه مطالب جدیدتر باشند، اهمیت تمرکز بر حل پرسش یا تمرین‌های متعدد بیشتر است، پس می‌توان گفت بهتر است در تابستان بیشتر مطالعه کرده و از اواسط پاییز به بعد به مرور مطالب و تست زنی توجه بیشتر داشت.
- ۲ - در هر درسی که احساس ضعف دارید، بیشتر به راه حل‌های تحلیلی - تشریحی توجه داشته باشید.
- ۳ - اگر حداقل سه چهارم پرسش‌های تشریحی را درست پاسخ دادید، به سراغ تست‌های آن مبحث بروید، چون در این صورت به اندازه قابل قبولی به مطلب اشراف پیدا کرده‌اید.

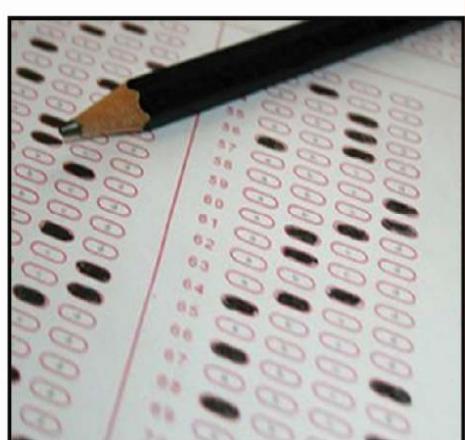
• نکته برداری



یادداشت‌برداری در حین مطالعه دروس، باعث افزایش تمرکز و دققت می‌شود. سعی کنید خلاصه دروسی را که مطالعه می‌کنید در یک دفترچه یادداشت بنویسید و حتی شاید برای هر درس لازم باشد یک دفترچه یادداشت جداگانه در نظر بگیرید. وقتی نکته‌های هر موضوع را از منابع مختلف آموزشی استخراج کرده و در دفترچه خود نوشته باشید، برای مرور لازم نیست همه کتاب‌ها را اورق بزنید. یادداشت‌برداری علاوه بر افزایش دققت و یادگیری فرد باعث کاهش حجم مطالعه و آسان شدن مرور آن‌ها می‌شود.

دانال رسمی موسسه

• تست زنی



هدف از حل سوالات چهارگزینه‌ای، یادگیری و تثبیت دقیق موضوعات درسی است. پس از پایشان مطالعه می‌توان به پاسخگویی به این گونه سوالات پرداخت. خوب است که بدانیم این سوالات علاوه بر این که بهترین معیار برای سنجش آموخته‌ها و ارزیابی کیفیت آموزشی می‌باشد، در شناسایی اشکالات ممکن نیز به داوطلب کمک می‌کند. پس از پاسخگویی به حداقل ۷۵٪ سوالات تشریحی و تسلط نسبی روی هر مطلب، باید به حل سوالات تستی پرداخت.



پاسخگویی به سؤالات تستی را با تست‌های موضوعی طبقه بندی شده شروع کنید. در ابتدای کار، با تست‌های ساده‌تر شروع کنید و با گذر زمان به تست‌های دشوار پیردازید. در گیر شدن با تست‌های سخت، شما را در ابتدای تست زنی خسته و دلسوز می‌کند. اگر مبحثی تست‌های زیادی دارد، به جای حل یک باره آن‌ها، بهتر است به چند دسته تقسیم شود و با فاصله زمانی منطقی از هم حل شوند. در تابستان بیشتر به صورت تشریحی مطالعه کنید و از پاییز به بعد بیشتر به حل تست پیردازید. تمرین تست‌زنی در هر مبحث را تا جایی ادامه دهید که درصدی بین ۷۰ تا ۹۰ کسب کنید. البته اگر در اولین تمرین تست زنی، درصد کسب شده زیر ۶۵٪ باشد، قبل از تست زنی مجدد، مبحث مورد نظر را مجدداً به صورت دقیق و کامل مطالعه کنید. به صورت سؤالات تستی دقت فراوان داشته باشید، وجود عباراتی مانند «به جز»، «درست و یا نادرست» و ... در صورت نادیده گرفته شدن، منجر به پاسخگویی غلط به آن سؤال خواهد شد. به یاد داشته باشیم که در ابتدای حل تست‌ها، سرعت پایین خواهد بود، ولی رفته رفته و با گذر زمان، این روند بهبود خواهد یافت.

کلاس‌های حضوری بر تست‌های آزمون آزمون های آزمایشی مشاوره و هدایت تحصیلی

