

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## شناسنامه کتاب

سرشناسه: شفیعی حسین، - ۱۳۸۰  
عنوان و نام پدیدآورنده: کنکور پدیا (کامل ترین مرجع نکات مشاوره‌ای) / حسین شفیعی.

مشخصات نشر: قم، باقلوا، ۱۴۰۲.  
مشخصات ظاهری: ۳۰۴ ص؛ مصور.  
شابک: ۴ - ۹۰ - ۹۰۹۵ - ۶۲۲ - ۹۷۸  
وضعیت فهرست نویسی: فیپا  
موضوع: مشاوره آموزشی -- ایران / Iran -- Educational counseling  
مطالعه و فراگیری -- برنامه‌ریزی / Study skills -- Planning  
برنامه‌ریزی آموزشی -- ایران / Iran -- Educational planning  
موفقیت تحصیلی -- برنامه‌ریزی / Academic achievement -- Planning  
رده‌بندی کنگره: ۵ / BP1۰۲۷  
رده‌بندی دیویی: ۴ / ۳۷۱  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۱۲۵۴۹  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

## کنکور پدیا (کامل ترین مرجع نکات مشاوره‌ای)

ناشر: باقلوا

مؤلف: حسین شفیعی

صفحه‌آرا: امیر عطاردی

ویراستار ادبی: زهره دربانی

چاپ: اول، ۱۴۰۲

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۱۵,۰۰۰ تومان

شابک: ۴ - ۹۰ - ۹۰۹۵ - ۶۲۲ - ۹۷۸

هرگونه تکثیر (اعم از چاپ، کپی و pdf و ...) از این اثر بدون اخذ مجوز از ناشر خلاف قانون بوده و پیگرد قانونی دارد.

# کنکور پدیا

کامل ترین مرجع نکات مشاوره‌ای

کتابی که هر کنکوری باید بخواند  
و نکاتی که هر مشاور باید بداند

۱۳	.....	مقدمه
۱۷	.....	چگونگی آغاز
۱۷	.....	هدف‌گذاری پله‌پله
۱۹	.....	نمودار خستگی مطالعه
۲۰	.....	مراحل یادگیری کنکوری
۲۱	.....	مطالعه‌ی فعال

## فصل اول: روش مطالعه

۲۹	.....	روش مطالعه‌ی زیست‌شناسی
۳۱	.....	روش‌های تسلط بر کتاب
۳۱	.....	خواندن پاراگراف به پاراگراف و بازیابی ذهنی
۳۱	.....	خواندن زیاد و تندخوانی
۳۶	.....	روش مطالعه‌ی زمین‌شناسی
۳۶	.....	روش مطالعه‌ی ریاضی
۳۹	.....	افزایش سرعت تست زنی
۳۹	.....	روش اول: روش آزمونی
۴۰	.....	روش دوم: روش تایمر سؤالی
۴۵	.....	هندسه
۴۷	.....	گسسته و آمار
۴۹	.....	روش مطالعه‌ی فیزیک
۵۱	.....	روش مطالعه‌ی شیمی
۵۵	.....	روش مطالعه‌ی علوم و فنون ادبی
۵۶	.....	تاریخ ادبیات و سبک‌شناسی
۶۱	.....	عروض و تقطیع سماعی
۶۲	.....	آرایه
۶۳	.....	تکنیک تست زنی سؤالات آرایه
۶۶	.....	قافیه
۶۶	.....	قرابت معنایی
۶۸	.....	لغت
۶۹	.....	خواندن درگاه و بی‌گاه

۷۰	جی ۵ یا جعبه‌ی لایت‌نر.....
۷۲	حفظ کردن یکجا.....
۷۳	روش مطالعه‌ی روان‌شناسی و جامعه‌شناسی.....
۷۵	تیپ‌های تستی.....
۷۸	روش مطالعه‌ی عربی.....
۷۸	ترجمه.....
۸۲	متن.....
۸۳	قواعد.....
۸۴	روش مطالعه‌ی تاریخ و جغرافیا.....
۸۶	روش مطالعه‌ی فلسفه و منطق.....
۸۹	روش مطالعه‌ی اقتصاد.....
۹۰	بخش تحلیلی و مسائل.....
۹۱	بخش مفهومی یا نمودارها.....
۹۲	بخش متن.....
۹۳	روش مطالعه‌ی نهایی‌ها.....

## فصل دوم: تست

۹۹	فاصله‌ی بین مطالعه‌ی تشریحی و تست‌زدن.....
۱۰۲	تست آموزشی و سنجشی.....
۱۰۴	تست‌های علامت‌دار.....
۱۰۵	چک کردن پاسخ‌نامه.....
۱۰۶	اهمیت خواندن پاسخ‌نامه‌ها.....
۱۰۷	انواع منابع.....
۱۰۸	تعداد منابع.....
۱۰۹	دام‌های تستی.....
۱۱۲	تکنیک مهم تست‌زنی: علامت‌گذاری گزینه‌ها.....
۱۱۴	فراموشی تست‌های زده‌شده.....
۱۱۵	استرس اشتباه زدن تست.....

## فصل سوم: برنامه‌ریزی

۱۱۹	اهمیت داشتن برنامه‌ریزی.....
-----	------------------------------

۱۲۰	ساعت مطالعه
۱۲۲	روش برنامه‌ریزی
۱۳۸	تغییر برنامه با توجه به دروس ضعیف
۱۳۹	پیوستگی در یادگیری
۱۴۰	تغییر برنامه
۱۴۱	هماهنگی برنامه‌ریزی با مدرسه
۱۴۲	برنامه‌ریزی در دوران امتحانات نهایی
۱۴۳	تایم خواندن و استراحت
۱۴۴	قانون پارکینسون
۱۴۴	تایم استراحت
۱۴۷	جایزه
۱۴۸	مرور
۱۵۰	روتین مطالعاتی
۱۵۱	قدرت پانزده دقیقه

## فصل چهارم: آزمون

۱۵۷	استراتژی آزمون
۱۶۴	سؤالات شک‌دار
۱۶۵	عوض کردن گزینه در سؤالات شک‌دار
۱۶۶	تکنیک دو خودکار
۱۶۶	استراتژی کنکورهای سخت
۱۶۷	وسط درس و تایم تمام شده
۱۶۷	آشفته‌گی ذهن در یک سؤال
۱۶۷	کمبود جای محاسبات
۱۶۸	روش وارد کردن گزینه‌ها
۱۷۰	آزمون غیرحضوری
۱۷۱	نقش تغذیه در آزمون
۱۷۱	استراحت آزمون
۱۷۲	چیستی و چرایی تراز
۱۷۳	روش سنجیدن تراز
۱۷۴	تحلیل آزمون

قانون ۳ ..... ۱۸۰

## فصل پنجم: صفر تا صد

۱۸۵	مقابله با استرس
۱۹۱	نفس عمیق
۱۹۳	راهکارهای افزایش تمرکز
۲۰۰	بی دقتی
۲۰۳	انواع بی دقتی
۲۰۷	افزایش بازدهی در کلاس
۲۰۷	یادداشت برداری به جای رونویسی
۲۰۸	پیش مطالعه
۲۱۰	مرور پس از کلاس
۲۱۰	زده شدن
۲۱۴	تندخوانی
۲۱۵	مفهومی سازی
۲۱۸	بلندخوانی نکنید
۲۱۹	خاموشی ذهن
۲۱۹	وضعیت ذهنی
۲۲۰	شروع آهسته
۲۲۱	تمرکز رو به جلو
۲۲۱	فاصله‌ی کتاب
۲۲۱	حجم اطلاعات
۲۲۳	عوامل تأثیرگذار بر سرعت خواندن
۲۲۳	توصیه‌ی آخر
۲۲۴	پیوست اطلاعات
۲۲۵	جمع بندی
۲۲۷	جمع بندی قبل از کنکور
۲۲۹	برنامه ریزی در دوران جمع بندی قبل از کنکور
۲۳۰	روش تورق سریع در دوران جمع بندی
۲۳۰	جمع بندی سه روز یک بار
۲۳۱	زمان شروع جمع بندی
۲۳۴	توهم فراموشی در دوران جمع بندی

۲۳۴	مدرسه و دی‌وی‌دی
۲۳۷	دوران تابستان
۲۳۸	آمادگی برای ورود به متوسطه‌ی دوم
۲۳۹	وسواس مطالعاتی
۲۴۱	حذف مباحث
۲۴۲	رقابت
۲۴۳	خلاصه‌نویسی
۲۴۷	علامت‌گذاری و هایلایت
۲۴۸	محیط مطالعه
۲۵۰	اعتیاد به گوشی
۲۵۲	خواب
۲۵۶	تنظیم ساعت خواب
۲۵۸	مشاور خودت باش

## فصل ششم: روانشناسی

۲۶۳	مدل زیستی - روانی - اجتماعی (Bio Psycho Social)
۲۶۶	انگیزه
۲۶۷	اهمیت انگیزه
۲۶۸	هدف‌گیری
۲۶۹	به خودت ثابت کن
۲۶۹	معیار بساز
۲۶۹	شروع فوری
۲۷۰	خوب‌ها را نگاه دارید
۲۷۱	فکر به اهداف
۲۷۲	تمرکز روی مسیر، نه نتیجه
۲۷۲	ناامیدی
۲۷۵	نمی‌توانم زیاد درس بخوانم
۲۷۶	تکنیک زندان
۲۷۷	هوش گذشته را ندارم
۲۷۸	مطالعه‌ی درس مورد تنفر



## فصل هفتم: تغذیه

۲۸۳	برنامه‌ی غذایی سالم
۲۸۴	اهمیت وعده‌ی صبحانه
۲۸۵	صبحانه‌ی مناسب
۲۸۶	میان‌وعده‌های مناسب
۲۸۶	شام مناسب
۲۸۷	دریافت کربوهیدرات‌ها
۲۸۷	اهمیت دریافت کافی فیبر
۲۸۸	اهمیت دریافت کافی ویتامین‌ها و املاح
۲۹۳	اهمیت دریافت کافی آنتی‌اکسیدان‌ها
۲۹۴	اهمیت دریافت کافی اسیدهای چرب امگا ۳
۲۹۵	اهمیت مصرف کافی مایعات
۲۹۵	ترکیبات خوراکی آسیب‌رسان به حافظه
۲۹۵	کافئین؛ مفید یا مضر
۲۹۶	اهمیت پرهیز از پرخوری
۲۹۷	اهمیت حفظ آرامش در زمان مصرف غذا
۲۹۷	اهمیت تغذیه‌ی مناسب در کاهش میزان استرس
۲۹۸	تغذیه در روز قبل از کنکور
۲۹۹	مصرف قهوه در شب پیش از کنکور
۲۹۹	صبحانه‌ی روز کنکور
۳۰۰	تغذیه در جلسه‌ی کنکور
۳۰۱	امروز شروع کنید؛ فردا دیر است
۳۰۲	دعوت به همکاری



## با تشکر از:

### تیم مشاوران بهشتی

حسین شفیعی (رتبه‌ی ۹۰ کنکور تجربی و دانشجوی دندان پزشکی شهید بهشتی.)

دکتر سمیرا ربیعی (دکترای تخصصی «Ph.D» علوم تغذیه، هیئت علمی انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای

و صنایع غذایی کشور، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی.)

دکتر رسول قاسمی (استادیار فیزیولوژی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی.)

آیت محمودی (کارشناس ارشد روانشناسی.)

امیرمحمد سهرابی مفرد (رتبه‌ی ۴ کنکور تجربی و دانشجوی پزشکی تهران.)

امیرمجتبی مهربان (رتبه‌ی ۴ کنکور تجربی و دانشجوی دندان پزشکی شهید بهشتی.)

محمد متین نخعی (رتبه‌ی ۲۹ کنکور تجربی و دانشجوی دندان پزشکی شهید بهشتی.)

مائده حیدری (رتبه‌ی ۳۴ کنکور تجربی و دانشجوی دندان پزشکی شهید بهشتی.)

عارف حیدرزاده (رتبه‌ی ۶۹ کنکور تجربی و دانشجوی دندان پزشکی شهید بهشتی.)

علی اصغر وجدانی (رتبه‌ی ۶ کنکور انسانی و دانشجوی حقوق تهران.)

زیبا واشقانی فراهانی (رتبه‌ی ۸ کنکور انسانی و دانشجوی حقوق تهران.)

کسرا عظیمی (رتبه‌ی ۲۹ کنکور انسانی و دانشجوی حقوق شهید بهشتی.)

فاطمه رزمنده (رتبه‌ی ۱۴۸ کنکور انسانی و دانشجوی حقوق شهید بهشتی.)

عسل صادقی (رتبه‌ی ۸۲ کنکور انسانی و دانشجوی حقوق شهید بهشتی.)

حانیه نصری (رتبه‌ی ۱۸۳ کنکور انسانی و دانشجوی حقوق شهید بهشتی.)

چمران معینی (رتبه‌ی ۱۷ کنکور ریاضی و دانشجوی مهندسی کامپیوتر امیرکبیر.)

محمد رضایی (رتبه‌ی ۲۲ کنکور ریاضی و دانشجوی مهندسی کامپیوتر شریف.)

علیرضا حسین‌خانی (رتبه‌ی ۳۵ کنکور ریاضی و دانشجوی مهندسی کامپیوتر شریف.)

رضا قوی‌پنجه (رتبه‌ی ۲۶۲ کنکور ریاضی و دانشجوی مهندسی کامپیوتر شهید بهشتی.)



## مقدمه

کتاب‌ها و مقالات فراوانی درباره‌ی روش مطالعه، مرور، تست‌زنی و... نوشته شده‌اند، اما چرا اکثر این تکنیک‌ها قابل استفاده نیستند؟ چرا روش مطالعه‌ی رتبه‌برترها هیچ‌گاه کاملاً منطبق بر یک روش مطالعه‌ی استاندارد جهانی نیست؟

به دو دلیل عمده:

۱. زمان کم و نیاز به برنامه‌ریزی فشرده؛
۲. تست‌محور بودن مطالعه‌ی کنکوری.

هدف در نهایت، فقط یادگیری یک مبحث نیست، بلکه پشت سر گذاشتن یک آزمون تستی به بهترین نحو است.

برای مثال روش جعبه‌ی لایت‌ریک روش معروف و اثبات‌شده‌ی جهانی است، ولی در میان کنکوری‌ها پرطرفدار نیست؛ چون به شدت وقت‌گیر است و اگر تمام نکات کنکوری را به فلش‌کارت تبدیل کنیم، جدا از اینکه مدیریت این همه فلش‌کارت کار بسیار سختی است، وقتی برای تست‌زدن باقی نمی‌ماند. آیا به این معنی است که اصلاً از این روش استفاده نکنیم؟ «خیر!» روش جی ۵ که مقداری کاربردی‌تر شده، تغییر یافته‌ی روش جعبه‌ی لایت‌ریک است؛ ولی نمی‌توان از آن برای کنکور استفاده کرد. روشی که در



این کتاب به عنوان جعبه‌ی لایت‌ر و جی ۵ به شما معرفی کرده‌ایم، در حقیقت هیچ‌کدام از آن‌ها نیست، بلکه همان ایده به‌نحوی تغییر یافته است که بتوان از آن برای مطالعه‌ی کنکوری استفاده کرد.

در بقیه‌ی قسمت‌ها نیز همین‌طور است؛ برای مثال یکی از معروف‌ترین روش‌های مرور، روش ابینگ‌هاوس است. این روش می‌گوید: «بیست دقیقه پس از مطالعه‌ی اولیه، یک روز، یک هفته، ده روز و یک ماه بعد، مرور داشته باشید.» به‌عنوان یک کنکوری که باید منظم تست بزند، طبق بودجه‌بندی آزمون پیش برود، مطالعه‌ی خود را با امتحانات مدرسه هماهنگ کند و... اصلاً امکان انجام این روش وجود نخواهد داشت. با این حال، اگر بخواهید به هر نحو ممکن این کار را انجام دهید، بعد از چند هفته، آن قدر مطلب برای مرور دارید که اصلاً وقت نمی‌کنید همه را مرور کنید.<sup>۱</sup>

روش‌های معروف دیگری مثل  $PQ4R$ ،  $PQ6R$ ،  $PQRST^2$  و... وجود دارند که هیچ‌کدام نمی‌توانند کاملاً در مطالعه‌ی کنکوری رعایت شوند، ولی هر کدام با کمی تغییر می‌توانند در مطالعه‌ی یک درس استفاده شوند و بهترین بازدهی را برای شما به ارمغان بیاورند.

هر درس با توجه به ماهیت آن یک روش خاص را می‌طلبد؛ مثلاً روش مطالعه‌ی فاینمن را در نظر بگیرید. این روش ابداع ریچارد فاینمن از بزرگ‌ترین فیزیکدان‌های آمریکایی است. اگر بخواهید از این روش در درس زیست‌شناسی استفاده کنید، مطالعه‌ی یک صفحه زیست شاید بیشتر از یک ساعت از شما وقت بگیرد، ولی برای قسمت‌های سخت و نامفهوم فیزیک روش بسیار خوبی است.

دروس مفهومی، حفظی، محاسباتی، تحلیلی و... هر کدام برای یادگیری یک راه جداگانه دارند. ممکن است بتوان یک درس را بدون تست‌زدن یاد گرفت؛ در حالی که برای یک درس دیگر امکان ندارد بتوان تست‌زدن را حذف کرد. شاید به همین دلیل است که در اکثر منابع علمی، هیچ روش صددرصد و بهتری معرفی نشده، بلکه پیشنهاد شده است خودتان با توجه به شرایط و درس مورد مطالعه، بهترین روش را انتخاب کنید.

---

۱. فکر نکنید چشم‌پسته حرف می‌زنم کاملاً امتحان کرده‌ام.

با نگاهی به مصاحبه‌ی رتبه‌های برتر متوجه می‌شوید که تقریباً همه‌ی آن‌ها از یک یا چند روش مشترک استفاده کرده‌اند. با مطالعه‌ی روش‌های معروف و اثبات‌شده‌ی کتب معتبر، متوجه می‌شوید که در خیلی از موارد به این روش‌ها شباهت بسیار زیادی دارند، ولی کاملاً مشابه نیستند و با توجه به شرایط کنکور، ماهیت تستی آن و وقت کم دانش‌آموزان کنکوری تغییر یافته‌اند. در این کتاب سعی بر این بوده است که تمامی این روش‌ها را جمع‌آوری کنیم. همچنین در بسیاری از موارد گفته شده که چه کسانی بهتر است از چه روش‌هایی استفاده کنند تا بهترین نتیجه را بگیرند. معایب و مزایای هر روش چیست و در چه زمانی از چه روشی باید استفاده شود.

نکاتی که در این کتاب جمع‌آوری شده، مجموعه‌ای از رازهای موفقیت رتبه‌برترهاست. اگر می‌خواهید راز قبولی رتبه‌های تک‌رقمی و دو‌رقمی را بدانید، این کتاب را بخوانید و پشتکار داشته باشید. توجه کنید که همه‌ی نکات و روش‌های موجود در این کتاب شاید در همین لحظه برای شما کاربرد نداشته باشند. اگر در این کتاب صد روش یا نکته وجود داشته باشد، ممکن است در حال حاضر بتوانید فقط از چهل نکته‌ی آن استفاده کنید. در مقاطع مختلف این کتاب را بارها مطالعه کنید. وقتی که درصد ادبیات شما بیست است و روش مطالعه‌ی ادبیات را مطالعه می‌کنید، متوجه یک نکته می‌شوید. وقتی درصد ادبیات شما هشتاد است و روش مطالعه‌ی ادبیات را مطالعه می‌کنید، متوجه نکات دیگری می‌شوید. وقتی بیست درصد بودید، امکان استفاده از آن روش‌ها را نداشتید؛ بنابراین به یک بار خواندن این کتاب اکتفا نکنید و بارها و بارها بخوانید تا بتوانید به بهترین شکل از این نکات استفاده کنید.

دقت کنید که این روش‌ها همیشه برای صددرصد دانش‌آموزان پاسخگو نیست. ممکن است شما روش‌های خودتان را داشته باشید؛ بنابراین اگر از روشی استفاده می‌کنید که با این روش‌ها تفاوت دارد و نتیجه هم می‌گیرید نیازی نیست که روش خود را تغییر دهید. قرار نیست حتماً تمام نکات موجود در این کتاب را رعایت کنید.

برای کسانی که تلاش نمی‌کنند، هیچ روشی جواب نخواهد داد.



ممکن است بلافاصله پس از تغییر در روش مطالعه‌ی خود نتیجه نگیرید و حتی کمی هم پسرفت کنید؛ چراکه شما در انجام روش اشتباه خود حرفه‌ای عمل می‌کنید، ولی کمی طول می‌کشد تا قلق یک روش جدید دستتان بیاید.

خوابگاه ما یک دارت داشت که در اوقات فراغتم ارادت خاصی بهش داشتم. یک بار با خودم گفتم: «من با اینکه کلی دارت بازی کرده‌ام، ولی هیچ وقت تحقیق نکرده‌ام که چطور اصولی بازی کنم.» در اینترنت سرچ کردم و به ویدئوی آموزش دارت 'Bob Anderson' برخوردم که در سال ۱۹۸۸ قهرمان مسابقات جهانی دارت شده بود. با توجه به توضیحاتش، مدل دارت در دست گرفتن و طرز قرارگیری پاها و مدل ایستادن و... رو تغییر دادم. جالب اینکه اولین پرتاب‌هایم به دیوار برخورد می‌کرد؛ چون با اینکه اصولی‌تر بود به روش جدید ایستادن و دارت در دست گرفتن عادت نداشتم. بعد از مدتی که عادت کردم تقریباً دو برابر قبل، پرتاب‌هایم دقیقاً به وسط هدف می‌خورد.

سعی کنید یک روش بهتر رو فقط به خاطر اینکه بهش عادت ندارید کنار نگذارید. مدتی پیش برید تا نتیجه رو ببینید.

البته مقداری از این تفاوت‌ها در روش مطالعه‌ی بهتر به ساختار مغزتان برمی‌گردد؛ برای مثال ناحیه‌ی «ورنیکه» در مغز برای فهم زبان و ناحیه‌ی «شکنج زاویه‌ای» برای پردازش کلمات هنگام خواندن اهمیت دارد (Hall, 2015).

مغز دقیقاً مثل یک ماهیچه عمل می‌کند. اگر تا به حال از طریق کلاس و آموزش شنیداری مطالب را یاد می‌گرفتید، ناحیه‌ی ورنیکه در مغز شما تکامل بیشتری یافته و بازدهی شما از طریق کلاس رفتن بیشتر از بقیه است. آیا با خواندن بیشتر، ناحیه‌ی شکنج زاویه‌ای ما پرورش یافته و در نتیجه فهم ما از



خواندن افزایش می‌یابد؟ «بلی!»

هرچه بیشتر بخوانید، هرچه بیشتر گوش دهید، هرچه بیشتر ورزش کنید و... از هر قسمتی از بدن یا مغزتان استفاده کنید آن قسمت قوی‌تر خواهد شد. می‌توان نتیجه گرفت که نبوغ، به جز ارث، تحت تأثیر تمرین نیز هست. همان‌طور که قدرت بدنی و عضلانی، به جز ارث، تحت تأثیر ورزش نیز هست؛ بنابراین هرچه بیشتر از مغز خود استفاده کنید، مغز قوی‌تری خواهید داشت.

## چگونگی آغاز

اگر بخواهید طوفانی شروع کنید، هیچ‌گاه شروع نخواهید کرد! البته خواندن منابعی مثل همین کتابی که در دست شماست بسیار می‌تواند کمک‌کننده باشد. حداقل تجربه‌ی نه سال درس خواندن را تا دبیرستان دارید. ریاضی را تا به حال چگونه می‌خواندید؟ دین و زندگی را چطور؟ همان کارها را انجام دهید.

بعد از یکی دو بار آزمون دادن متوجه می‌شوید در کدام درس‌ها درست پیش رفته‌اید و در کدام درس‌ها باید روش مطالعه‌ی خود را تغییر دهید. حالا به آرامی در روش مطالعه‌ی خود و برنامه‌ریزی و نحوه‌ی آزمون دادن و... تغییرات مثبت ایجاد کنید تا سرانجام به بهترین روش‌ها دست پیدا کنید.

قرار نیست از همان اول همه‌ی تست‌ها را درست جواب دهید یا استراتژی درست آزمون دادن را کاملاً پیاده کنید. این‌ها به آرامی درست می‌شوند. برای شروع کافی است که همان کارهای قبل را انجام دهید. فقط کافی است شروع کنید؛ ولی هیچ‌وقت نسبت به تغییرات مقاومت نکنید. راز موفقیت شما، تغییر روش مطالعه‌تان در جهت مثبت است.

## هدف‌گذاری پله‌پله

ابتدا در یک آزمون استاندارد و امن شرکت کنید. سپس برای آن برنامه‌ریزی کنید و آزمون را بدهید. تحلیل آزمون به شما می‌گوید که نسبت به بقیه در چه سطحی قرار دارید. حالا شروع به هدف‌گذاری پله‌پله کنید.



هدف‌گذاری پله‌پله چیست؟ اگر مثلاً رتبه‌ی کشوری شما در آزمون اول ۷۰۰ است باید رتبه‌ی شما در آزمون بعدی کمتر از ۶۷۰ باشد. حالا آزمون خود را تحلیل کنید و اشکالات کارتان را پیدا کنید. در نحوه‌ی آزمون دادن، برنامه‌ریزی و روش مطالعه‌ی خود تغییراتی را ایجاد کنید. این تغییرات باید باعث پیشرفت شما در آزمون بعدی شوند.

اگر در آزمون بعدی به هدف خود رسیدید برای آزمون بعد از آن باید رتبه‌ی شما کمتر از ۶۵۰ شود. هدف‌گذاری پله‌پله همین است. اگر همین روند را تا کنکور ادامه دهید بهترین رتبه‌ی ممکن را کسب خواهید کرد. چرا که آزمون به آزمون پیشرفت می‌کنید.

هدف‌گذاری بلندمدت (رتبه‌ای که می‌خواهید در کنکور به دست بیاورید و رشته‌ای که می‌خواهید قبول شوید) هم بسیار مهم است. معمولاً در هدف‌گذاری‌های بلندمدت شما کمتر اضطراب کار را احساس می‌کنید. کسی که هدفش فقط کنکور است، اگر یک روز را از دست بدهد ضرر زیادی نخواهد کرد، ولی کسی که هدفش را آزمون پیشرو قرار بدهد با توجه به اینکه فقط دوازده سیزده روز وقت دارد، هر یک روز در نظر او ارزش بیشتری پیدا خواهد کرد. اگر فقط به کنکور فکر کنید و اهداف کوتاه‌مدت نداشته باشید به ادله‌ی متعدد کار خود را به تعویق خواهید انداخت.

سعی کنید سه راه برای بهبود شرایط در نظر بگیرید. کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت.

اگر درس ریاضی شما ضعیف است، در کوتاه‌مدت می‌توانید تا امتحان هفته‌ی بعدتان، فصلی را که قرار است از آن امتحان گرفته شود خیلی خوب بخوانید و فعالیت‌های کتاب را حل کنید و مثلاً در امتحان ۱۸ بگیرید.

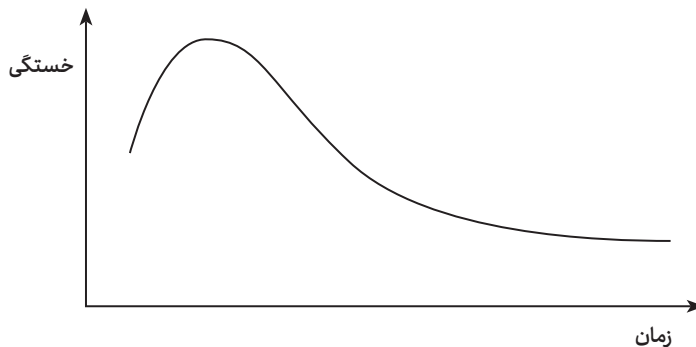
در میان‌مدت می‌توانید با خرید یک منبع تست و یکی در میان زدن تست‌هایش تا یکی دو ماه دیگر که آزمون کل نوبت اول است، درصد ریاضی خود را به پنجاه برسانید.

پس از آن در بلندمدت تا پایان سال تست‌های باقی‌مانده از نوبت اول و بقیه‌ی تست‌های نوبت دوم را بنویسید و درصد ریاضی پایان سال را به هشتاد برسانید.

اگر همیشه به پایان کار بیندیشید و هدف‌گذاری پله‌پله، کوتاه‌مدت و میان‌مدت نداشته باشید، با یک شکست کوچک ناامید خواهید شد.

## نمودار خستگی مطالعه

وقتی مطالعه را شروع می‌کنید از آنجا که انگیزه‌ی فراوانی دارید، مطالعه برای شما تا حدی راحت است، ولی به مرور زمان مطالعه کردن حالت فرسایشی به خود می‌گیرد و سخت‌تر و سخت‌تر می‌شود تا به قله‌ای می‌رسد.



پس از آن شما به آرامی به مطالعه عادت می‌کنید و درس خواندن، بیشتر و بیشتر جزء سبک زندگی شما می‌شود و این کار، به آرامی برای شما راحت و راحت‌تر می‌شود تا جایی که حتی از درس خواندن لذت هم ببرید. به هر حال شما باید یک دست‌انداز را رد کنید. پس از آن در سرآشویی قرار خواهید گرفت و بقیه‌ی مسیر برای شما هموار خواهد شد.

در برابر خستگی اول راه مقاوم باشید تا به مطالعه عادت کنید. طبیعی است هر چه با علاقه‌ی بیشتر و اصولی‌تر و با برنامه‌ریزی درست‌تری درس بخوانید، تحمل این خستگی‌ها راحت‌تر خواهد شد.



## مراحل یادگیری کنکوری

برای یادگیری هر درس به طور کلی باید سه مرحله را طی کنید:

۱. یادگیری: به این معنا که شما یک مبحث را بفهمید. این مرحله معمولاً بسیار راحت است. مثل این است که شما یک مجله را می‌خوانید و با یک بار خواندن متوجه می‌شوید چه گفته است. برای اکثر بچه‌ها معمولاً خواندن کتاب‌های دبیرستان و کتاب‌های کمک‌درسی برای این مرحله کافی است.

شرکت در کلاس، دیدن فیلم آموزشی، خواندن جزوات تکمیلی، درس‌نامه‌هایی که منبع اصلی شما نیستند و... همگی در همین مرحله هستند.

مهم‌ترین نکته درباره‌ی این مرحله از یادگیری این است که به هیچ وجه نباید طول بکشد؛ مهم‌ترین مراحل یادگیری برای کنکور دو مرحله‌ی بعدی هستند. برای دانش‌آموزانی که با خواندن کتاب، خودشان می‌توانند متوجه مطلب بشوند (تقریباً ۷۰-۸۰ درصد دانش‌آموزان) بهتر است که با کلاس رفتن یا دیدن ویدئوی آموزشی و... وقت خود را هدر ندهند و سریعاً سراغ مراحل بعدی بروند.<sup>۱</sup>

دقت کنید که این مرحله می‌تواند با تست آمیخته شود؛ مثلاً برای درس فیزیک و ریاضی، زدن تست‌های درس‌نامه بخشی از یادگیری به‌شمار می‌رود.

۲. تسلط: تسلط با زیاد خواندن یک منبع به دست می‌آید. منبع اصلی مطالعه‌ی تشریح خود را زیاد بخوانید تا تمام مطالب در حافظه‌ی بلندمدت شما بنشینند.

برای یادگیری اولیه می‌توانید از هزار منبع استفاده کنید؛ مثلاً برای زیست‌شناسی می‌توانید درس‌نامه‌ی «خیلی سبز» و درس‌نامه‌ی «میکرو» را بخوانید، کتاب را هم بخوانید، فیلم هم ببینید (که توصیه نمی‌شود)، ولی برای تسلط بهتر است به جای خواندن منابع زیاد، منبع اصلی خود (در زیست

۱. به «قسمت مدرسه بروم یا نه؟ دی‌وی‌دی آموزشی ببینم یا نه؟» مراجعه کنید.

قطعاً کتاب درسی است) را بارها بخوانید. به این‌گونه، جمله‌بندی مطالب و جای آن‌ها در کتاب را هم به‌خاطر خواهید سپرد که در بازیابی بهتر مطالب و سرعت مطالعه‌ی شما به‌شدت مؤثر است.

همان‌طور که گفتیم منبع اصلی باید منبعی باشد که تمام مطالب را در بر دارد و حتی‌الامکان کوتاه باشد تا بتوانید بیشتر آن را بخوانید.<sup>۱</sup>

۳. تست و مرور: پس از تسلط نسبی روی یک مبحث حالا باید با تست‌زدن، تسلط و مهارت خودمان را بالاتر ببریم. تست و مرور در هم آمیخته‌اند. این‌طور نیست که ابتدای چند روز را به مطالعه‌ی تشریحی اختصاص بدهید و بقیه‌ی روزها را فقط تست بزنید و از منابع تشریحی خود دور باشید، بلکه باید مرور تشریحی خود را از روی **منبع اصلی** مطالعه‌ی خود ادامه دهید.

نکته: مشخص کردن مرز بین این مراحل در برخی دروس امکان‌پذیر نیست؛ مثلاً در درس ریاضی هر چقدر هم که فرمول‌ها را بخوانید به تسلط نخواهید رسید، بلکه این تسلط فقط و فقط با تست‌زنی به‌دست می‌آید. در خیلی از دروس علوم انسانی یادگیری و تسلط تقریباً با هم ادغام می‌شوند؛ مثلاً یک‌بار خواندن قواعد آرایه کافی است و بقیه‌ی مهارت شما با تست‌زنی تقویت می‌شود یا برای قرابت معنایی چیزی به‌عنوان درس‌نامه معنی ندارد (البته کتاب‌هایی هستند که مفاهیم مختلف را با مثال آورده‌اند.) هر چقدر بیشتر تست بزنید مهارت شما افزایش خواهد یافت.

مطالب این قسمت، بیشتر به هدف ایجاد یک پیش‌فرض ذهنی آورده شده است که در درک و اجرای بهتر بسیاری از روش‌های مطالعه به شما کمک خواهد کرد.

## مطالعه‌ی فعال

یک کلمه را انتخاب و آن را صد بار تکرار کنید؛ مثل «کاناپه». بعد از چند بار تکرار، دیگر نمی‌فهمید چه می‌گویید. اصلاً به معنی کلمه‌ای که تکرار می‌کنید، توجه ندارید. ممکن است به خودتان بیایید و

۱. به قسمت «انواع منابع» مراجعه کنید.



ببینید کلمه‌ی «په‌کانا» یا «ناپه‌کا» را تکرار می‌کنید.

در درس خواندن نیز همین اتفاق می‌افتد. اینکه چه کارهایی را برای درس خواندن انجام بدهیم؟ چه مراحل را طی کنیم؟ چه موقع تست بزنیم و آزمون بدهیم و... همه از یک قانون پیروی می‌کنند؛ «چه کاری می‌تواند در مدت‌زمان کمتری، بازدهی بیشتری داشته باشد.» و این کارها در زمان‌ها و شرایط متفاوت، فرق خواهند کرد.

وقتی شروع به مطالعه‌ی یک درس می‌کنید شاید بهترین کار این باشد که یک‌بار آن درس را بخوانید. بعد از چند بار مطالعه، این متن برای شما تکراری خواهد شد. خواندن یک متن تکراری به‌صورت معمولی حالتی مثل صد بار تکرار کردن کلمه‌ی «کاناپه» است. از جایی به بعد بازدهی خاصی نخواهد داشت.

ممکن است شما دو ساعت درس بخوانید و پس از پایان مطالعه متوجه شوید که اصلاً درکی از مطلب خوانده‌شده ندارید. حتی نمی‌دانید چه چیزی را مطالعه کرده‌اید یا اینکه فهم شما از دروس نسبت به قبل تا حدی کاهش پیدا کرده است. به این اتفاق «مطالعه‌ی عادی» می‌گوییم. مهم‌ترین عامل این اتفاق نیز یکنواختی در درس خواندن است. در این زمان اگر تست بزنید برای شما بهتر خواهد بود و اگر پس از تست‌زدن دوباره مطالعه کنید، چون با توجه به تست‌های غلط خود متن را می‌خوانید، این مطالعه، بازدهی بیشتری خواهد داشت.

مطالعه‌ی فعال یعنی چه؟ یعنی نگذاریم مطالعه‌ی ما **یکنواخت و عادی** شود. فرق بین «مطالعه‌ی فعال» و «مطالعه‌ی غیرفعال» مثل فرق بین «بادقت گوش دادن» و «فقط شنیدن» است. در مطالعه، وقتی عادی شدن اتفاق می‌افتد که تمرکز شما از فهمیدن به سمت فقط خواندن سوق پیدا کند. شما می‌توانید دو ساعت عربی بخوانید، ولی هیچ چیزی نفهمید. اگر هدف شما از مطالعه، فهمیدن باشد امکان ندارد که دچار مطالعه‌ی عادی شوید؛ بنابراین قبل از اینکه تایم مطالعاتی خود را شروع کنید، این‌گونه هدف‌گذاری نکنید که «من قرار است مثلاً دو ساعت زیست بخوانم.» بلکه بر اساس

چیزی که قرار است یاد بگیرید هدف‌گذاری کنید. بگویید: «من قرار است در این دو ساعت، فلان گفتار زیست را یاد بگیرم.»

این اتفاق باید در برنامه‌ریزی هم خودش را نشان بدهد. به هیچ‌وجه نباید فقط زمانی برنامه‌ریزی داشته باشیم. برنامه‌ریزی باید حجمی - زمانی باشد. به این معنی که ابتدا مشخص شود که چه مطالبی یاد گرفته شوند و سپس تخمین زده شود که چقدر وقت خواهند گرفت. سپس در تایم‌های مطالعاتی خود مشخص کنیم که قرار است چه مطلبی خوانده شود و یاد گرفتن آن تقریباً چقدر زمان خواهد گرفت. حالا با هدف یادگیری آن مطلب، مطالعه را شروع می‌کنیم نه فقط با این هدف که قرار است من حالا این قدر درس بخوانم.

شاید نکته‌ی کوچکی به نظر بیاید، ولی اهمیت آن در افزایش بازدهی و یادگیری فوق‌العاده زیاد است. همین نکته به خیلی از سؤالات نیز جواب خواهد داد؛ مثلاً از کی شروع کنم؟ یا چقدر بخوانم تا قبول شوم؟ پرسیدن این سؤالات یعنی؛ دانش‌آموزان به این فکر نیستند که قرار است برای کنکور مطالبی را یاد بگیرند و بیشتر به این فکر می‌کنند که چقدر باید درس بخوانند؛ یعنی **به جای تمرکز روی اتمام یک کار، فقط به انجام آن فکر می‌کنند.** همین تفکر در نهایت بازدهی مطالعه را کاهش خواهد داد.

همیشه به فکر تمام کردن باشید نه فقط انجام دادن.

تقریباً تمام نکات این کتاب در راستای انجام یک مطالعه‌ی فعال است. به‌ویژه نکاتی که در بخش تمرکز یا روش مطالعه گفته می‌شود. نکته‌ی جالب اینجاست که تقریباً همه‌ی دانش‌آموزان تمایل دارند از مطالعه‌ی غیرفعال استفاده کنند. اکثر بچه‌ها کلاس رفتن و ویدئو دیدن را ترجیح می‌دهند؛ چون راحت‌تر است. چرا راحت‌تر است؟ زیرا نیازی به فعالیت ذهنی و تمرکز زیاد ندارد. اگر این حرف را قبول ندارید، پس فکر می‌کنید چرا نشستن سر اکثر کلاس‌ها این قدر خواب‌آور است؟

مثال اول: فرض کنید همیشه در کلاس درس ادبیات به خواب می‌روید. اگر بدانید که بلافاصله پس از کلاس، از مطالب تدریس شده یک امتحان مهم دارید باز هم خوابتان می‌گیرد؟ خیر! با دقت گوش خواهید داد.



مثال دوم: اگر تصمیم بگیرید نکات مهم را یادداشت برداری کنید چه؟ مجبورید با دقت گوش دهید؛ اگر متوجه منظور استاد نشوید، نمی‌توانید تشخیص دهید چه نکاتی مهم است.

تکنیک‌هایی که مطالعه‌ی شما را از حالت غیرفعال خارج می‌کنند از همین مکانیزم پیروی می‌کنند. mind map کردن متن از نظر بینایی مثل هایلایت کردن، زیر کلمات خط کشیدن و... یا ضبط کردن صدای خودتان با کمک گرفتن از لحن باعث می‌شود تا حد زیادی در خواندن و شنیدن دچار **یکنواختی** نشوید. اگر دقت کنید در کلاس‌هایی که استاد، صدای **یکنواخت** دارد بیشتر خوابتان می‌گیرد. این تکنیک‌ها گاهی یک فرایند کاملاً ذهنی هستند، مانند مثال اول که نکاتی در بخش تمرکز و تندخوانی در آن گفته شده است. گاهی هم یک کار عملی هستند مثل مثال دوم و اکثر نکاتی که در بخش روش مطالعه گفته خواهد شد.

هرچه مطالعه‌ی شما فعال‌تر و با بازدهی بالاتری انجام شود، خسته‌کننده‌تر خواهد بود.

البته اینکه درس خواندن با بازدهی بالاتر خسته‌کننده خواهد بود، نکته‌ای واضح است. فرض کنید یک نفر در یک ساعت بیست تست سخت می‌زند و فرد دیگری در همان زمان، بیست تست راحت را کار می‌کند. آیا این دو نفر به یک اندازه از ذهن خود استفاده کرده و به یک اندازه خسته شده‌اند؟ خیر! اگر می‌بینید در روش مطالعه‌ی خود تغییر ایجاد کرده‌اید و بازدهی شما بالاتر رفت، ولی نیاز شما به استراحت بیشتر شد تعجب نکنید. اتفاقاً این یک نشانه است که دارید راه درست را پیش می‌روید.

این تجربه رو من در خودم و خیلی از دانش‌آموزهام هم دیدم. به مرور زمان که روش‌ها شون درست می‌شه و سرعت تست‌زنی شون بالا می‌ره ممکنه ساعت مطالعه شون افت کنه، ولی در همون ساعت کمتر، هم مطالب بیشتری رو مطالعه کردن هم تست‌های بیشتری رو زدند. با این حال احساس خستگی بیشتری هم می‌کنند. البته باید به این نکته هم توجه کرد که استراحت‌ها رو با توجه به میزان خستگی تون تنظیم کنید. اگر می‌بینید بیشتر خسته می‌شید به جای



هر نود دقیقه، هر سی یا چهل و پنج دقیقه یک استراحت کوتاه داشته باشید. نگذارید ذهن تون بیره.

خیلی از مطالب این کتاب با علوم روان‌شناسی و فیزیولوژی نیز قابل اثبات هستند. سعی کرده‌ام که تا جای ممکن به صورت ساده و کاربردی این مطالب را توضیح دهم. اگر علاقه‌مند هستید می‌توانید دو پاراگراف زیر از کتاب «فیزیولوژی گایتون» درباره‌ی حافظه را بخوانید که چگونگی تأثیر مطالعه‌ی فعال در یادگیری او را توضیح می‌دهد. قول می‌دم بیشتر از این از کلمات قلمبه سلمبه استفاده نکنم.

هنگامی که ترمینال حسی به‌طور مکرر بدون تحریک ترمینال تسهیل‌کننده تحریک می‌شود، انتقال سیگنال‌ها در ابتدا بسیار زیاد است، اما شدت آن با تکرار تحریک، کمتر و کمتر می‌شود تا اینکه انتقال تقریباً متوقف می‌گردد. این پدیده موسوم به عادت («habitation») است. این پدیده نوعی حافظه‌ی منفی است که موجب می‌شود مدار نوروئی پاسخ خود را به وقایع تکراری بی‌اهمیت از دست بدهد.

برعکس هرگاه یک استیمولوس آسیب‌رسان، ترمینال تسهیل‌کننده را هم‌زمان با تحریک ترمینال حسی تحریک کند، به‌جای اینکه سیگنال انتقال یافته به داخل نورون پس‌سیناپسی به تدریج ضعیف‌تر شود، سهولت انتقال بسیار قوی‌تر می‌شود و برای دقیقه‌ها، ساعت‌ها روزها یا با تمرین شدیدتر تا حدود سه هفته حتی بدون تحریک بیشتر ترمینال تسهیل‌کننده، قوی باقی می‌ماند. به این ترتیب استیمولوس آسیب‌رسان موجب می‌شود که مسیر حافظه برای روزها یا هفته‌ها بعد از آن تسهیل گردد. جالب آنکه همین‌که این عادت شکل گرفت، این مسیر می‌تواند با محدود سیگنال آسیب‌رسان به یک مسیر تسهیلی تبدیل شود (Hall, 2015).

تمام انواع روش‌هایی که باعث فعال شدن مطالعه هستند، از طریق بیشتر آزاد کردن استیمولوس آسیب‌رسان، باعث رفع مطالعه‌ی عادت و شکل‌گیری بهتر مسیر حافظه می‌شوند.



# فصل اول

## روش مطالعه





## روش مطالعه‌ی زیست‌شناسی

برای مطالعه‌ی زیست، روش‌های مختلفی وجود دارند که تقریباً همه‌ی آن‌ها در مرحله‌ی اول مثل هم هستند.

گام اول: در ابتدا بهتر است حتماً مقدمه‌ی فصل را بخوانید و سپس گفتار به گفتار شروع به خواندن و تست‌زنی کنید. آن گفتار را ورق بزنید و چند دقیقه فقط به تیترها و عکس‌های کتاب نگاه کنید تا پس‌زمینه‌ی ذهن شما برای پذیرش و دسته‌بندی مطالب آماده‌تر شود.

گام دوم: به‌صورت روزنامه‌وار و سریع کل گفتار را بخوانید. هنگامی که می‌خواهید روزنامه‌وار مطلبی را بخوانید، لازم نیست همه‌ی آن را کامل یاد بگیرید یا حتی بفهمید.

گام سوم: سپس همان گفتار را دقیق بخوانید. سعی کنید در دفعه‌ی دوم، مطالب را بفهمید. اگر نتوانستید همه‌ی آن را بفهمید هیچ اشکالی ندارد.

گام چهارم: حالا که کمی با آن گفتار آشنا شدید و می‌توانید نکات مهم و اصلی را از نکات فرعی تشخیص دهید، یک بار دیگر ولی این بار با دقت بیشتر همان گفتار را بخوانید و زیر کلمات خیلی مهم خط بکشید.



خط کشیدن زیر کلمات در درس زیست‌شناسی از این جهت ارزشمند است که شما دفعه‌های بعد که متن را می‌خوانید به کلمات مهم، قیدها، استثناها و... بیشتر توجه می‌کنید. همین توجه بیشتر، باعث می‌شود این کلمات و نکات در ذهن شما بهتر جای بگیرد. با توجه به اینکه اکثر دام‌های تستی زیست‌شناسی، با توجه به همین کلمات دام‌دار طراحی می‌شوند، خط کشیدن زیر کلمات مهم در زیست‌شناسی می‌تواند تست‌زنی شما را نیز قوی‌تر کند.

گام پنجم: اگر می‌خواهید درس‌نامه بخوانید الان وقت آن است.<sup>۱</sup> به هیچ‌وجه وقت زیادی را صرف خواندن درس‌نامه نکنید. اگر خواندن همه‌ی درس‌نامه از شما خیلی وقت می‌گیرد، لازم نیست همه‌ی آن را بخوانید. شما می‌توانید فقط قسمت‌هایی را بخوانید که با خواندن کتاب خوب نفهمیده‌اید و همچنین نکات شکل‌ها را در نظر داشته باشید. نکات شکل‌ها را حتماً از درس‌نامه به کتاب منتقل کنید.

برخی می‌گویند: «نکاتی در تست‌ها هست که در کتاب نیست، ولی در درس‌نامه هست.» این دیدگاه غلط است! مطمئن باشید این نکات در کتاب وجود دارند و شما با خواندن زیاد کتاب متوجه آن خواهید شد. اگر تستی نکته‌اش در کتاب نبود، مطمئن باشید در کنکور نیز نخواهد آمد.

نکاتی که شما فکر می‌کنید در درس‌نامه وجود دارد و در کتاب نیست، اغلب، نکاتی هستند که باید از کتاب برداشت کنید. بهتر است به جای یادگرفتن آن نکات با خواندن درس‌نامه، با زدن تست‌ها (حتی به اشتباه) آن نکات را یاد بگیرید. این روش یادگرفتن نکات، هم وقت کمتری را از شما می‌گیرد و هم ماندگاری نکات در ذهن شما بیشتر خواهد بود.

اگر می‌خواهید درس‌نامه را کامل بخوانید، فقط به صورت سریع و روزنامه‌وار بخوانید. نیازی نیست وقت زیادی را صرف آن کنید. مطالعه‌ی درس‌نامه برای فهمیدن بیشتر کتاب است و همین‌که شما یک بار روزنامه‌وار آن را بخوانید، کافی است. درس‌نامه‌ی زیست‌شناسی نباید بیشتر از یک بار خوانده شود.

---

۱. اینکه روش‌های مطالعه را به صورت گام به گام آورده‌ایم، به این معنی نیست که باید تمام این گام‌ها انجام شوند. ممکن است خیلی‌ها گام اول را انجام ندهند یا مثلاً گام پنجم اختیاری و فقط برای افرادی است که دوست دارند درس‌نامه بخوانند. خود من در سال دوازدهم فقط در برخی قسمت‌ها از درس‌نامه استفاده کرده‌ام.

و بقیه‌ی زمان شما باید به خواندن زیاد کتاب و تست‌زدن اختصاص پیدا کند.

گام ششم: حالا که کاملاً یک گفتار را متوجه شدید (هنوز به تسلط نرسیده‌اید) بهتر است چند تست از آن کار کنید تا نمای کلی از سبک تست آن مبحث را بفهمید، متوجه شوید کدام قسمت‌ها مهم‌تر هستند و چگونه مطالب این گفتار قابلیت ترکیب دارند و.... می‌توانید برای این کار تست‌های ضریب ده منبع اول خود را بخوانید.

گام هفتم: حالا سراغ تسلط می‌رویم.

## روش‌های تسلط بر کتاب

### خواندن پاراگراف به پاراگراف و بازیابی ذهنی<sup>۱</sup>

بهترین و متداول‌ترین روش به این صورت است که شما پاراگراف به پاراگراف یا قسمت به قسمت بخوانید و هر قسمتی را که خواندید، چشمان خود را ببندید یا به یک دیوار خالی نگاه کنید یا... (هر طور که بیشترین تمرکز را دارید) و سعی کنید تمام مطالبی را که همین الان خوانده بودید در ذهن مرور کنید. بسیار مهم است که بتوانید تمام کلمات کلیدی را بازیابی کنید چراکه در امتحانات نهایی باید بتوانید تمامی آنها را بنویسید.

حالا به همان قسمت خوانده‌شده برگردید و ببینید کدام مطالب را از یاد برده و نتوانسته‌اید در ذهن بازیابی کنید. این‌ها قسمت‌هایی هستند که شما خوب یاد نگرفته‌اید. پس با دقت بیشتری آن‌ها را بخوانید. دوباره چشم‌های خود را ببندید و سعی کنید مطالب را بازیابی کنید. آن قدر این کار را تکرار کنید تا بتوانید به تمام مطالب خوانده‌شده در ذهن‌تان دسترسی داشته باشید. حالا به قسمت بعدی بروید. وقتی یک گفتار را این‌طور خواندید، برگردید و یک بار دیگر کل گفتار را سریع بخوانید.

### خواندن زیاد و تندخوانی

روش دیگر برای تسلط بر متن کتاب، خواندن زیاد و سریع است. آنچه که در مصاحبه‌های رتبه‌برترها

۱. روش Telling myself.