



دانشگاه پیام نور

روان‌شناسی مطالعه و برنامه‌ریزی

(رشته روان‌شناسی)

مهدی غلامی حسن عبدالله زاده

بسم الله الرحمن الرحيم

پیشگفتار ناشر

کتاب‌های دانشگاه پیام نور حسب مورد و با توجه به شرایط مختلف یک درس در یک یا چند رشته دانشگاهی، به صورت کتاب درسی، متن آزمایشگاهی، فرادرسی، و کمک‌درسی چاپ می‌شوند.

کتاب درسی ثمرهٔ کوشش‌های علمی صاحب اثر است که براساس نیازهای درسی دانشجویان و سرفصل‌های مصوب تهیه و پس از داوری علمی، طراحی آموزشی، و ویرایش علمی در گروه‌های علمی و آموزشی، به چاپ می‌رسد. پس از چاپ ویرایش اول اثر، با نظرخواهی‌ها و داوری علمی مجدد و با دریافت نظرهای اصلاحی و متناسب با پیشرفت علوم و فناوری، صاحب اثر در کتاب تجدیدنظر می‌کند و ویرایش جدید کتاب با اعمال ویرایش زبانی و صوری جدید چاپ می‌شود.

متن آزمایشگاهی (م) راهنمایی است که دانشجویان با استفاده از آن و کمک استاد، کارهای عملی و آزمایشگاهی را انجام می‌دهند.

کتاب‌های فرادرسی (ف) و **کمک‌درسی** (ک) به منظور غنی‌تر کردن منابع درسی دانشگاهی تهیه و بر روی لوح فشرده تکثیر می‌شوند و یا در وبگاه دانشگاه قرار می‌گیرند.

مدیریت تولید محتوا و تجهیزات آموزشی

فهرست

- ۱ فصل اول: چگونه برنامه‌ریزی کنیم؟
- ۲ گام اول: شناسایی ظرفیت‌ها
- ۳ ۱. ظرفیت فکری یا مطالعه
- ۴ ۲. ظرفیت انرژی (بنزین روانی)
- ۵ ۳. ظرفیت حافظه‌ای
- ۶ ۴. ظرفیت یادگیری
- ۷ ۵. ظرفیت زمانی
- ۸ گام دوم: تعیین هدف
- ۸ چگونگی تعیین فاز اول یا اولین مطالعه کل کتاب
- ۹ چگونگی تعیین هدف کلی و نهایی
- ۹ گام سوم: تعیین مقدار مطالعه هفتگی و روزانه (برنامه‌ریزی کتابی)
- ۱۰ گام چهارم: تعیین میزان ساعت مطالعه روزانه و هفتگی (برنامه‌ریزی زمانی)
- گام پنجم: تعیین تعداد کتاب‌هایی که باید در طی یک روز مطالعه شود یا در طی یک روز چند
- ۱۱ کتاب بخوانیم بهتر است؟
- ۱۳ گام ششم: در طول روز برای مطالعه هر کتاب چند ساعت وقت اختصاص دهیم
- ۱۴ گام هفتم: از چه کتاب‌هایی شروع به مطالعه کنیم؟
- ۱۵ گام هشتم: بهترین زمان‌های یادگیری در طی ساعات مطالعه چه زمانی است؟
- ۱۶ گام نهم: چگونه می‌توان با مسائلی که برنامه‌ریزی را به هم می‌زنند برخورد کنیم؟
- ۱۸ گام دهم: مواردی که باید در حین برنامه‌ریزی در نظر گرفته شود

- ۱۸ ۱-۱۰ تعیین مقدار مناسب و کافی برای خواب در شب و بعدازظهر
- ۲۱ ۲-۱۰ نت‌برداری یا یادداشت‌برداری چکیده‌وار در حین مطالعه
- ۲۲ ۳-۱۰ تعیین مدت زمانی برای استراحت مفصل و کافی در طی یکی از روزهای هفته
- ۲۳ ۴-۱۰ تعیین زمان لازم برای کارهای روزمره
- ۲۳ ۵-۱۰ تعیین ساعاتی در روز جهت مرور مجدد و مطالب گذشته

فصل دوم: چگونه بخوانیم و تست بزنی

- ۲۵ چگونه بخوانیم؟
- ۲۶ خواندن از طریق حفظ کردن مطالب معنی‌دار
- ۲۶ خواندن مطالب غیرمعنی‌دار از طریق حفظ طوطی‌وار
- ۲۷ آموزش بخش به بخش
- ۲۷ تمرین پراکنده
- ۲۸ مطالعه دروسی که شکل حل مسئله دارند و حفظ کردنی نیستند (مانند درس ریاضی)
- ۲۸ ۱- درک و تدوین مسئله
- ۲۹ ۲- جستجوی یک راه‌حل
- ۳۰ ۳- انتخاب و اجرای راه‌حل
- ۳۰ ۴- ارزشیابی نتایج
- ۳۱ سؤالات تستی را چگونه باید بخوانیم (مطالب حفظ نمی‌شوند)
- ۳۲ مرور و تکرار
- برای اولین بار در مطالعه، هر سؤال و جواب، یا مطالبی را که قصد مطالعه آن را داریم چند بار تکرار کنیم؟
- ۳۴ چه موقع و چگونه مرور کنیم
- ۳۵ الگوهای پیشنهادی برای مرور فاصله‌دار
- ۳۵ روشهای مطالعه و یادگیری
- ۳۶ روشهای پس‌ختم
- ۳۸ چگونه یک کتاب مشکل را بخوانیم
- ۴۱ شش نکته را باید در هنگام مطالعه مدنظر داشته باشید
- ۴۳ شش نکته که قبل و بعد مطالعه باید مورد توجه قرار گیرد
- ۴۶ مطالعه کردن می‌تواند فرحبخش باشد اگر....
- ۴۹ آزمون بازشناسی (تستی یا چهارگزینه‌ای) چیست؟
- ۵۲ گام‌های عملی در جهت مهارت در تست زدن
- ۵۲ گام اول: شناسایی انواع سؤال‌های چند گزینه‌ای (تستی)

- ۵۳ گام دوم: شناسایی هدف هر تست
- ۵۶ گام سوم: چرا تست می‌زنیم و چگونه تست بزنیم
- ۵۸ تکنیک قلق‌گیری چیست؟
- ۶۰ نکاتی که در تست زدن باید رعایت شود

۶۷ فصل سوم: مشکلات و مسائل ضمن مطالعه، دلایل و راه‌حل

- ۶۷ فراموشی
- ۷۳ راهکارهای مقابل با فراموشی
- ۸۱ بی‌انگیزگی با فقدان انگیزه
- دلائل بی‌انگیزگی و بی‌انرژی شدن در عمل به برنامه‌ریزی و در حین مطالعه و راه‌های
- ۸۱ پیشگیری از آن
- راهکارهای افزایش انگیزه و انرژی در صورت بروز مشکل (حال که مشکل ایجاد شده چه کاری
- ۸۸ می‌توانیم انجام دهیم
- ۹۱ مزیت‌های این روش مطالعه‌ای
- ۹۱ عدم تمرکز در مطالعه یا افکار مزاحم
- ۹۳ دلائل پراکندگی افکار در حین مطالعه (چرا و چگونه افکار مزاحم به سراغ شما می‌آیند).
- ۹۵ راهکارهای مقابله با مشکل عدم تمرکز حواس
- ۱۰۶ دلائل ایجاد کننده وسواس در مطالعه
- ۱۰۸ راهکارهای مقابله با وسواس در مطالعه
- ۱۱۰ اضطراب امتحان
- ۱۱۱ چگونه می‌توان با اضطراب مقابل کرد؟
- ۱۱۹ منابع

پیش‌گفتار

شکی نیست که خواندن و مطالعه کردن یکی از مهمترین راه‌های کسب دانش و دانایی به حساب می‌آید. مطالعه کردن کلیه متنهای علمی و غیرعلمی نیاز به رعایت اصولی دارد که اجرای آنها کارآمدی افراد را بیشتر می‌کند.

در دانشجویان (و دانش‌آموزان) با توجه به نیاز فراوان به مطالعه متن‌های متنوع علمی به منظور گذراندن دوره‌های دانشگاهی یا آموزشی این موضوع از حساسیت و اهمیت بیشتری برخوردار است. بدین منظور مؤلفان کتاب حاضر با در نظر گرفتن این نیازها (که برخی از آنها از تجارب مشاوره‌ای با دانشجویان و دانش‌آموزان به‌دست آمده) از یک طرف و همچنین توجه به نظریه‌ها و اصول علمی روان‌شناسی در مطالعه، یادگیری و برنامه‌ریزی از طرفی دیگر به تالیف و گردآوری کتاب حاضر پرداختند. در این کتاب سعی شده است مطالب به زبان ساده و کاملاً عینی و کاربردی مطرح شود.

بر خود لازم می‌دانیم از زحمات، راهنمایی‌های علمی و ارزنده جناب آقای دکتر زارع (مدیریت محترم گروه روان‌شناسی و تعلیم و تربیت دانشگاه پیام نور) تشکر و قدردانی نماییم. از مساعدت‌های عالمانه مسئولین محترم دانشگاه پیام‌نور به‌ویژه جناب آقای دکتر علی پور ریاست محترم دانشکده علوم انسانی دانشگاه پیام‌نور) و مدیریت و کارکنان محترم تدوین دانشگاه تشکر می‌شود. از سرکار خانم جمشیدی به پاس زحمات و هماهنگی‌های فراوان سپاسگذاری می‌کنیم. از استاد و دوست گرانقدرم جناب آقای امیر حمزه خراسانی (مسئول محترم مرکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی دانشگاه علوم پایه دامغان) که با در اختیار گذاشتن منابع مفید علمی کمک شایانی به ما کردند قدردانی می‌کنیم. امید است اثر حاضر مورد توجه و استفاده مخاطبان قرار گیرد. مؤلفان کتاب حاضر مشتاقانه آماده دریافت نظرات و پیشنهادات سازنده اساتید و دانشجویان محترم هستند.

حسن عبدالله‌زاده - مهدی غلامی

فصل اول

چگونه برنامه‌ریزی کنیم؟

«۱۰ بار خواندم و تکرار کردم ولی باز هم یاد نگرفتم» «دیگر حال و حوصله خواندن این کتاب را ندارم» «آن قدر از این کتاب خسته شده‌ام که حد و حساب نداره» و یا «هر چه قدر می‌خوانم مثل این که کمتر یاد می‌گیریم» «نمی‌دانم چرا هرچی زحمت می‌کشم به همان اندازه موفق نمی‌شوم» به راستی مشکل چیست؟ آیا برای یادگیری درس واقعاً باید ۱۰ بار کتاب را خواند؟ آیا باید دروس خود را پشت سرهم مرور کرد؟ و آیا باید دهها بار درس را تکرار کرد تا یاد گرفت؟ مطمئناً اگر چنین باشد، مطالعه کاری سخت و طاقت‌فرسا است و هیچ‌کس رغبتی به آن نخواهد داشت. اتفاقی که برای بعضی‌ها افتاده است. واقعیت آن است که اغلب ما، روش صحیح مطالعه و برنامه‌ریزی را نمی‌دانیم و متأسفانه در مدرسه و دانشگاه هم چیزی درباره چگونه درس خواندن نمی‌آموزیم. فقط با گفتن این که «دقت کنید» و «خوب بخوانید» هیچ‌کس روش مطالعه را یاد نمی‌گیرد. لازم است شما روش‌ها و راهکارهای مناسب را یاد بگیرید و اجرا کنید. خواندن، یادگیری از معلمی است که حضور ندارد. یادگیری و مطالعه، رابطه‌ای تنگاتنگ و مستقیم با یکدیگر دارند، تا جایی که می‌توان این دو را لازم و ملزوم یکدیگر دانست. برای این که یادگیری افزایش یابد باید قبل از هر چیز مطالعه‌ای فعال و پویا داشت. در ضمن منظور ما از خواندن، خواندن چیزهایی است که ابتدا در مورد آن‌ها چیزی نمی‌دانستیم. مطالبی که اغلب از سطح فکر خواننده بالاتر است و به همین دلیل است که مطالعه می‌کنیم تا مطالبی جدید را یاد بگیریم.

فرصتی که شما برای ارتقاء توانایی خواندن‌تان می‌گذارید، در یادگیری‌های بعدی و مدیریت زمان، و افزایش سرعت مطالعه به شما کمک شایانی می‌کند. همه ما

می‌توانیم یاد بگیریم که بهتر بخوانیم و به‌تدریج چیزهای بیشتری یاد بگیریم.

«حمید و علی موظف شدند طی ۱۲ ساعت درختان منطقه‌ای را با اره دستی قطع کنند. بعد از ۱۲ ساعت مشخص شد حمید دو برابر درختان بیشتری را قطع نموده است. از حمید پرسیده شد علت موفقیت شما و شکست دوستتان چه بوده است؟ حمید جواب داد: وقتی دیدم که علی خیلی آهسته درختان را قطع می‌کند از او خواستم اره خود را تیز کند اما علی به من گفت: تیز کردن اره یک ساعت وقت می‌گیرد و من از کارم عقب می‌مانم!!.. حال ما از شما می‌خواهیم با خواندن دقیق این کتاب اره‌های‌تان را تیز کنید. با خواندن مطالب این کتاب با اصولی آشنا می‌شوید که در وقت و کیفیت و کمیت مطالبی که می‌خوانید کمک شایانی می‌کند.

معمولاً برنامه‌ریزی درسی چه برای دانشگاه و چه برای مدارس و کنکور را می‌توان به سه طریق انجام داد: ۱. برنامه‌ریزی با استفاده از اصول و قوانین روان‌شناسی ۲. برنامه‌ریزی با استفاده از عادت‌های مطالعاتی و شیوه‌های شخصی هر فرد ۳. ترکیبی از این دو عامل یعنی هم از اصول روان‌شناسی مدد گرفته و هم از عادت‌های مطالعاتی شخصی استفاده کرد. از آنجایی که هیچ‌کس بهتر از خود فرد خودش را نمی‌شناسد و به توانایی‌ها و قابلیت‌ها و نقاط ضعف و قوت خود آگاه نیست بنابراین در این کتاب سعی بر این شده است که فرد با یک چارچوب روان‌شناختی متناسب با عادات و علائق خود، یکی از اصول مطرح شده را انتخاب نموده و سپس متناسب با این اصول اقدام به برنامه‌ریزی درسی یا کنکوری نماید، لازم است دانش‌آموزان و دانشجویان محترم گام به گام مراحل زیر را با برنامه‌ریزی مطلوب و متناسب و سازگار با علائق و رغبت‌ها و توانایی‌های خود انجام دهند.

گام اول: شناسایی ظرفیت‌ها

قبل از هر اقدامی در جهت برنامه‌ریزی باید به شناسایی یک سری از ظرفیت‌ها پرداخت. چرا که پایه، کار را، برای برنامه‌ریزی اصولی و منطقی تشکیل می‌دهند و یکی از دلایل عدم اجرای برنامه‌ریزی و شکست آن عدم توجه به این ظرفیت‌هاست. این ظرفیت‌ها عبارت‌اند از:

۱. ظرفیت فکری یا مطالعه

۲. ظرفیت انرژی

۳. ظرفیت یادگیری

۴. ظرفیت حافظه‌ای

۵. ظرفیت زمانی

۱. ظرفیت فکری یا مطالعه

یکی از اشتباه‌های رایج در بین عده زیادی از دانشجویان و دانش‌آموزان این است که برای موفقیت باید هر چه بیشتر مطالعه کرد، یعنی، شاخص موفقیت در گرو میزان مطالعه است. در حالی که چنین نیست که هر فردی مطالعه زیاد و بیش از حد توان خود انجام دهد حتماً موفقیت را به دست خواهد آورد. درست است که ظرفیت مغز برای دریافت اطلاعات نامحدود است اما برای یادگیری و فهم کامل مطالب و یادآوری آنها در زمان معین شرایط فرق می‌کند. چرا که طبق اصل ظرفیت فکری، مغز ما برای یک مطالعه خوب و فهمیدن مطالب دارای ظرفیت محدود و مشخصی در طی روز است که در حد و اندازه آن اطلاعات وارد حافظه می‌گردد و اگر بخواهیم بیش از این ظرفیت اطلاعات وارد حافظه شود مغز نه تنها این اطلاعات را پردازش نمی‌کند بلکه این اطلاعات اضافه با اطلاعات در حد ظرفیت فکری تداخل کرده و حتی سبب از دست دادن مقداری از اطلاعات در حد ظرفیت فکری می‌شود، به عبارت دیگر همیشه حد مشخصی از مطالعه باعث بیشترین فهم و یادگیری مطلوب می‌شود. ما سعی می‌کنیم با ذکر راه‌های بهبود حافظه این مشکل را به حداقل برسانیم. مهمترین اقدام برای شروع برنامه‌ریزی به دست آوردن ظرفیت فکری یا مطالعه است که به دو طریق به دست می‌آید.

الف) در طی یک هفته به صورت آزمایشی مقدار صفحات مطالعه شده را به دست آورید و تقسیم بر تعداد روزها نمایید. مقدار به دست آمده ظرفیت مطالعه شما را در یک روز نشان می‌دهد.

مقدار صفحات مطالعه شده در طی یک هفته

متوسط ظرفیت فکری =

تعداد روزهای هفته

ب) از خودتان پرسید مثلاً اگر حداقل میزان مطالعه شما در طی روزهای اول ۶ ساعت باشد ۳ ساعت باید راحت‌ترین درس خود را بخوانید و ۳ ساعت را به سخت‌ترین درس اختصاص دهید سپس مجموع حداقل صفحات مطالعه شده دو درس را با هم جمع کرده و آن ظرفیت فکری شما خواهد بود. در اینجا ذکر دو تذکر لازم است: ۱. شما باید حداقل صفحات مطالعه را در نظر بگیرید نه حداکثر مطالعه را یعنی مقدار حداقل مطالعه صفحه‌ای که به راحتی می‌توانید در طی دو زمان ۱,۵ ساعت برای هر یک از این دو درس داشته باشید

- بهتر است ۳ ساعت اولین درس را صبح انجام دهید و ۳ ساعت بعدی را بعد از ظهر، سپس مجموع این دو را جمع بسته به عنوان ظرفیت فکری در نظر بگیرید. بنابراین مغز در روش دوم به صورت ناخودآگاه میزان ظرفیت را به دست می‌دهد اما چگونه؟ هم‌چنان که وقتی می‌خواهیم آب برای خود بریزیم مقداری از آب را در لیوان می‌ریزیم که می‌دانیم این مقدار تشنگی ما را برطرف می‌کند یا وقتی غذایی برایمان می‌کشند مقدار غذای مورد نیاز خود را مشخص می‌کنیم مثلاً می‌گوییم من زیاد گرسنه‌ام نیست همان نصف بشقاب برای من کافی است ما این را از کجا می‌فهمیم؟ مغز ما خودش می‌داند که چه مقدار آب و غذا و خواب نیاز داشته و یا چه مقدار توان مطالعه دارد که ما در روش دوم از این عمل مغزی خود استفاده می‌کنیم. لازم به ذکر است که ظرفیت به دست آمده ثابت باقی نمی‌ماند بلکه در اثر مطالعه هر روزه و با تمرین و تکرار و با افزایش انگیزه فرد بالاتر می‌رود. مثلاً از روزی سی صفحه به چهل صفحه در طی روز و یا بیشتر می‌رسد که متناسب با این افزایش زمان مطالعه را نیز افزایش خواهیم داد.

۲. ظرفیت انرژی (بنزین روانی)

مطالعه در حد ظرفیت فکری، مادر همه ظرفیت‌های دیگر است و به نوعی میزان ظرفیت فکری، تعیین‌کننده استفاده از ظرفیت‌های بعدی به خصوص ظرفیت انرژی است. طبق اصل ظرفیت انرژی که به آن «بنزین روانی» نیز می‌گوئیم انرژی که در هنگام درس خواندن مصرف می‌شود کاملاً محدود و مشخص شده است. اگر ما بخواهیم که مقدار مطالعه بیش از حد ظرفیت انجام دهیم مصرف انرژی هم بیش از حد خواهد بود در حالی که باید بدانیم این انرژی نه تنها مربوط به روزهای اولیه مطالعه

است بلکه مربوط به روزهای آینده، حتی تا زمان آزمون نیز است (اسکات، ۱۹۹۷، ص ۱۱۵). بنابراین شخصی که روزهای اولیه با مطالعه زیاد به خود فشار مضاعفی وارد می‌کند باید بداند انرژی که دارد مصرف می‌کند نه تنها مربوط به همان روز بلکه از سهم روزهای بعد هم دارد استفاده می‌کند. بنابراین بعد از یک دوره پرفشار مطالعاتی، شخص انرژی‌اش ته کشیده و کاملاً بی‌انرژی می‌شود. حال پس از مدتی وقتی می‌خواهد مطالعه کند دیگر هیچ حس و رغبتی برای درس خواندن ندارد انگار آن‌قدر خسته است که احساس می‌کند کوه کنده است و یا الفاظ «اوف» کی می‌خواهد این همه درس را بخواند، نمی‌تواند مطالعه را با همان کیفیت اولیه ادامه دهد و اگر هم درسی را بخواند بدون تمرکز و فهم درست است. لذا کاملاً ناامید شده و یک دوره بدون مطالعه و تشویش‌خاطر را سپری می‌کند. پس باید مقدار انرژی مورد مصرف را مشخص کرده و در حد و اندازه هر روز آن را صرف کرد که این میزان را ظرفیت فکری مشخص می‌کند، پس احساسی مطالعه نکنید و در ابتدا عاقلانه و در حد تعادل، مطالعه را انجام دهید و هرگاه هم احساس خستگی کردید بخود استراحت بدهید و توجه داشته باشید که:

رهرو آن نیست که گه تند و گهی خسته رود رهرو آنست که آهسته و پیوسته رود.

۳. ظرفیت حافظه‌ای

در این نوع ظرفیت باید ابتدا ساختار حافظه را در نظر داشته باشیم در روان‌شناسی حافظه را به سه بخش تقسیم کرده‌اند:

حافظه حسی ← حافظه کوتاه مدت ← حافظه بلند مدت

در این ساختار اطلاعات از طریق حافظه حسی که مخزن اولیه دریافت اطلاعات از حواس پنجگانه است گرفته شده است و بلافاصله از طریق توجه و تمرکز به حافظه کوتاه‌مدت داده می‌شود. حافظه کوتاه‌مدت که حافظه فعال یا حافظه هوشیار هم نام دارد اطلاعات را از حافظه حسی گرفته و با اطلاعات حافظه بلند مدت ربط می‌دهد و این پیوند سبب معنی‌دار شدن اطلاعات ورودی می‌شود مثلاً وقتی یک شیء در حال پرواز را که از ما خیلی دور است ابتدا به شکل نقطه دیده می‌شود (مخزن حسی) وقتی

وارد حافظه کوتاه‌مدت شد معنی‌دار نیست در اینجا ما تلاش می‌کنیم آن شیء را بشناسیم. بنابراین فعلاً فقط می‌گوئیم یک چیزی دارد به ما نزدیک می‌شود ولی چیست نمی‌دانیم. وقتی که نزدیک‌تر شد ما آن را با حافظه قبلی داخل حافظه بلندمدت ربط داده و آن را با شکل‌های قبلی مقایسه می‌کنیم و می‌بینیم که مثلاً شبیه هواپیما است و بلافاصله می‌گوئیم هواپیما دارد به ما نزدیک می‌شود همه این فعالیت‌های فعال و معنی‌دهنده در حافظه کوتاه‌مدت انجام می‌شود بنابراین در حافظه کوتاه‌مدت باید اطلاعات کامل و معنی‌دار و قابل فهم شوند و سپس وارد حافظه بلندمدت که غیرفعال و فقط به شکل یک انبار بزرگ است شود لاجرم باید به این نکته مهم توجه داشت ظرفیت حافظه کوتاه‌مدت حداکثر نه کلمه یا رقم است این ظرفیت در همه افراد بین ۵ الی ۹ واحد می‌باشد. مثلاً اگر شما بخواهید یک عدد ۵ رقمی را به‌خاطر بسپارید مانند ۵-۸-۶-۴-۱ این کار را به راحتی انجام می‌دهید ولی اگر یک عدد متوالی ۱۱ رقمی باشد با مشکل مواجه می‌شوید مثلاً ۸-۱-۳-۴-۱-۹-۰-۱-۵-۶-۸ اگر دو رقم آخر وارد حافظه کوتاه‌مدت شوند دو رقم اولی از حافظه کوتاه‌مدت خارج می‌شوند به خاطر محدودیت ظرفیت این حافظه، اطلاعات فقط برای مدت زمانی کوتاه مثلاً نیم‌ساعت باقی می‌ماند. بنابراین باید در برنامه‌ریزی، مرورهای کافی قرار داده شود تا دوباره اطلاعات بهتر یادآوری و نیز پیوند مجدد با اطلاعات حافظه بلندمدت برقرار شود.

۴. ظرفیت یادگیری

اگر از شما بپرسیم که یک درس سخت را چند درصد می‌توانید تست بزنید مثلاً ممکن است بگویید حداکثر ۶۰ درصد ولی اگر بخواهید درس ساده‌تر را تست بزنید می‌گویید اگر خوب بخوانم می‌توانم حتی تا ۱۰۰ درصد هم بزنم و این دور از دسترس نیست به همین نسبت شما برای یادگیری دروس متفاوت ظرفیت‌های متفاوتی دارید، یعنی، برای یادگیری هر درس ظرفیت‌های متفاوتی وجود دارد که ما به آن ظرفیت یادگیری برای هر درس می‌گوئیم مثلاً ممکن است ظرفیت یادگیری درس ریاضی برای شما ۷۰٪ ولی برای درس دیگر ۱۰٪ باشد که باید متناسب با این ظرفیت تلاش کرد متأسفانه خیلی از دانش‌آموزان و دانشجویان وقت محدود خود را صرف درس‌هایی می‌کنند که

می‌دانند ظرفیت بالایی در آن درس ندارند در عوض همین زمان را اگر به درس دیگری که ظرفیت بالاتری دارند اختصاص دهند نتیجه‌گیری بهتری عایدشان خواهد شد. بنابراین در برنامه‌ریزی اصولی و منطقی میزان مطالعه و زمان صرف شده باید متناسب با ظرفیت یادگیری برای هر درس باشد مگر در صورتی که وقت زیادی داشته باشیم و بخواهیم روی این دروس بیشتر کار کنیم ولی در صورت محدودیت وقت توجه به ظرفیت یادگیری کاملاً مهم و حیاتی است و باید توجه داشت که میزان ظرفیت یادگیری برای دروس مختلف برای هر شخصی متفاوت است حتی در دو برادر و یا دو خواهر نیز شاهد این تفاوت هستیم. بنابراین این ظرفیت را خود شما باید مشخص کنید و برای هر درس مقداری از زمان را متناسب با ظرفیت خود در نظر بگیرید. جهت تعیین میزان ظرفیت یادگیری برای هر درس می‌توانید از این فرمول استفاده کنید.

فرض کنید ما استعداد یا میزان یادگیری برای هر درس را به صورت مقدار زمانی که شخص نیاز دارد تا مطلبی را بیاموزد یا مهارتی را کسب کند تعریف کنیم در این صورت میزان ظرفیت یادگیری وی برای هر درس به این طریق به دست می‌آید:

$$\text{ظرفیت یادگیری} = \frac{\text{زمان صرف شده برای یادگیری}}{\text{زمان مورد نیاز برای یادگیری}}$$

۵. ظرفیت زمانی

ظرفیت زمانی به شکل ساده اشاره به میزان ساعتی دارد که شخص در طی یک شبانه‌روز به مطالعه می‌پردازد که از این میزان ما تحت عنوان ظرفیت زمانی یاد می‌کنیم. و از آنجا که بعضی افراد کندخوان و بعضی تندخوان هستند ممکن است با ظرفیت فکری که ما آن را براساس مباحث کتابی برآورد کرده‌ایم متفاوت باشد مثلاً یک شخص تندخوان ممکن است در طی ۲ ساعت ۴۰ صفحه به طور متوسط مطالعه داشته باشد ولی یک شخص کندخوان در طی ۴ ساعت ممکن است ۲۰ صفحه مطالعه به طور متوسط صورت دهد. بنابراین ظرفیت زمانی فرد اول ۲ ساعت در طی روز و ظرفیت زمانی شخص دوم ۴ ساعت در طی روز می‌باشد تا بتواند مطالب در حد ظرفیت فکری

خود را مطالعه کند. چگونگی به‌دست آوردن ظرفیت زمانی تقریباً ساده و به همان شکل به‌دست آوردن ظرفیت فکری یا مطالعه‌ای است. یعنی میزان ساعات مطالعه در طی هفته را جمع کرده و تقسیم بر تعداد روزهای هفته می‌نماییم و به این ترتیب ظرفیت پایه برای مطالعه به‌دست می‌آید این میزان ساعت به‌دست آمده در ابتدا مقدار ساعات مطالعه روزانه در برنامه‌ریزی محسوب می‌شود.

$$\text{ظرفیت زمانی روزانه} = \frac{\text{میزان کل ساعات مطالعه در طی یک هفته}}{\text{تعداد روزهای هفته}}$$

گام دوم

تعیین هدف:

در زمینه تعیین هدف باید یک هدف کلی و چند خرده هدف در نظر گرفته شود که ما این خرده اهداف را «فاز» می‌نامیم که هر فاز شامل مرور یک بار کامل تمام کتاب‌های کنکوری یا امتحانی است.

- چگونگی تعیین فاز اول یا اولین مطالعه کل کتاب‌ها

شما باید ابتدا تمام صفحات کل کتاب‌های کنکوری یا امتحانی خود را به‌دست آورید و سپس آن را تقسیم بر مقدار مطالبی که باید در طی یک روز بخوانید (ظرفیت فکری یا مطالعه‌ای) خود کنید مقدار به‌دست آمده زمان لازم برای خواندن کل کتاب‌ها را به‌دست می‌دهد یعنی زمان فاز اول. مثلاً اگر شما در رشته علوم انسانی تحصیل می‌کنید و کنکور علوم انسانی را در پیش دارید جمع کل صفحات کتاب‌های کنکوری خود را به‌دست می‌آورید مثلاً ۴۵۰۰ صفحه و اگر ظرفیت فکری شما ۶۰ صفحه در طی روز باشد به این طریق عمل می‌کنید:

$$4500 \div 60 = 75$$

زمان فاز اول شما ۷۵ روز می‌باشد یعنی شما تا ۷۵ روز بعد می‌توانید یک‌بار کل کتاب‌ها را مطالعه کنید.

- چگونگی تعیین هدف کلی و نهایی

در این نوع تعیین هدف، مشخص می‌کنیم که حداقل تا زمان آزمون چندبار می‌توانیم مطالب را کلاً دوره کنیم به‌همین خاطر زمان باقیمانده تا آزمون خود را بر تعداد روزهای فاز اول تقسیم کنید هدف نهایی شما به‌دست می‌آید.

مثلاً ۲۰۰ روز تا زمان آزمون وقت باقی مانده است و زمان فاز اول شما ۷۵ روز می‌باشد

$$200 \div 75 = 3$$

پس بنابراین هدف نهایی شما این است که بتوانید تا زمان آزمون حداقل ۳ بار کل کتاب‌ها را مرور کنید.

تذکره ۱: علت این‌که می‌گوییم حداقل ۳ بار به این خاطر که ۱. هم حداقل ظرفیت را در نظر گرفته‌ایم به مرور زمان که ظرفیت بالاتر رفت مقدار مطالعه روزانه نیز افزایش یافته و زمان فاز اول کمتر می‌شود ۲. در طی فاز دوم و سوم مرور را انجام می‌دهیم نه مطالعه که خود زمانی کمتر از فاز اول را صرف می‌کند. بنابراین حداقل می‌توانیم ۳ بار مرور داشته باشیم ولی حداکثر مشخص نیست.

گام سوم

- تعیین مقدار مطالعه هفتگی و روزانه (برنامه‌ریزی کتابی)

حال وقت آن رسیده است که حداقل مقدار مطالعه خود را برای یک روز و سپس برای یک هفته را مشخص کنیم که باید در حد ظرفیت فکری باشد و با فرمول زیر به دست می‌آید.

$$\text{متوسط ظرفیت فکری در طی یک روز} = \frac{\text{مقدار صفحات مطالعه شده در طی یک هفته}}{\text{تعداد روزهای هفته}}$$

برنامه‌ریزی به شکل روزانه کار درستی نیست چون ممکن است روزی مثل شنبه برای‌تان کاری مهم پیش بیاید و نتوانید درس بخوانید و روز بعد هم مهمان سرزده داشته‌اید و باز هم نتوانید که به مطالعه روزانه پردازید و این از همان ابتدا برنامه‌ریزی شما را دچار مشکل می‌کند. بنابراین بهتر است برنامه را از حالت روزانه خارج و به