

# یادگیری چالشی کنکور در ۵ ماه بدون کلاس کنکور



حل تست با روش جدید یادگیری چالشی  
و برنامه‌ریزی خطی برای اولین بار

داود حسین پور

سرشناسه : حسین‌پور، داود ، ۱۳۷۰-  
عنوان و نام پدیدآور : یادگیری چالشی کنکور در ۵ ماه بدون کلاس کنکور : حل تست با  
روش جدید یادگیری چالشی و برنامه‌ریزی خطی برای اولین بار / داود حسین‌پور.  
مشخصات نشر : تهران : کلید آموزش ، ۱۳۹۹.  
مشخصات ظاهری : ۱۳۸ ص. : مصور(رنگی)، جدول، نمودار. ؛ ۲۱×۱۴سم.  
شابک : ۴۳۰۰۰۰ ریال : ۹۷۸-۹۶۰-۲۷۴-۰۵۳۰-۹  
وضعیت فهرست نویسی : فیپا  
عنوان دیگر : حل تست با روش جدید یادگیری چالشی و برنامه‌ریزی خطی برای اولین بار.  
موضوع : یادگیری فعال  
موضوع : Active learning  
موضوع : دانشگاه‌ها و مدارس عالی -- ایران -- آزمون‌های ورودی  
موضوع : Universities and colleges --Iran -- Entrance examinations  
موضوع : دانشگاه‌ها و مدارس عالی -- ایران -- آزمون‌ها- راهنمای مطالعه  
موضوع : Universities and colleges --Iran -- Examinations -- Study guides  
رده بندی کنگره : ۲۳/۱۰۲۷LB  
رده بندی دیویی : ۱۰۲/۳۷۱  
شماره کتابشناسی ملی : ۷۵۵۴۲۹۱

**نام کتاب:** یادگیری چالشی کنکور در ۵ ماه – بدون کلاس کنکور

**ناشر:** کلید آموزش

**مؤلف:** داود حسین‌پور

**نوبت چاپ:** اول ۱۳۹۹

**تیراژ:** ۱۰۰۰ نسخه

**شابک:** ۹۷۸-۹۶۰-۲۷۴-۰۵۳۰-۹

**تصویرگر:** زهرا حسینی

**قیمت:** ۴۳۰۰۰۰ ریال

**آدرس سایت نویسنده:** [www.100test.ir](http://www.100test.ir)

**تلفن:** ۰۹۱۷۰۳۰۰۰۸۵ ، ۰۷۱-۹۱۳۰۰۹۱۷



## فهرست

- ۳..... نظر دکتر مازیار فتحی (دکتری تخصصی علوم اعصاب)
- ۹ دلیل فاجعه بودن روش یادگیری مدرسه‌ای..... ۵
- ۴ اصل خوشمزه‌سازی در یادگیری چالشی کنکوری..... ۱۵
- ۲۱..... مطالعه چالشی
- ..... مرحله اکتشاف و مهارت‌افزایی در یادگیری چالشی کنکوری.....
- ..... چطور با رفع اشکال تبدیل به هیولای یادگیری شوید.....
- ..... برنامه جدولی مشاوران سنتی را پاره کنید!.....
- ..... برنامه‌ریزی خطی را جایگزین جدول کنید.....
- ..... روش عملی مطالعه پروژه‌های درس‌های مختلف.....
- ..... فرایند رکورد زدن به روش حسین رضازاده.....
- ..... روش تدریس چالشی.....
- ..... فیلم‌برداری به‌جای یادگیری.....
- ..... حذف بی‌دقتی بدون درد و خونریزی.....
- ..... خاطرات سیاه و دردآور برنامه جدولی.....

تقديم به همسر

# مقدمه

## نظر دکتر مازیار فتحی (دکتری تخصصی علوم اعصاب)

کتاب **یادگیری چالشی** که حاصل یک دهه تجربه و تحقیق مهندس حسین پور است انقلاب بزرگی در زمینه یادگیری و آموزش خواهد بود و محدود به کنکور نیست.

حافظه را می‌توان به‌عنوان نمایشگر بادوام مغز تعریف کرد که در تفکر، تجربیات یا رفتار منعکس می‌شود و یادگیری را می‌توان به فرایند کسب یا به‌دست‌آوردن این نمایشگر تعریف کرد. بیشتر دانش‌آموزان مشتاق داشتن حافظه بهتری هستند که معمولاً به معنی به یادآوری حجم زیادی از اندوخته‌ها می‌باشد، مانند یادآوری مطالب در جلسه آزمون شیمی. اما نکته جالب اینجاست که مغز انسان به‌منظور یادآوری و یادگیری اطلاعات علمی تکامل نیافته است بلکه به‌منظور یادگیری شرایطی تکامل یافته که برای حیات انسان ضروری هستند.

نام **یادگیری چالشی** کاملاً دقیق انتخاب شده چون مغز انسان با مواردی مانند چالش‌های پیچیده، فوری، مبهم و تازه و بدیع و انواع مشکلاتی که مردم در زندگی عادی با آن مواجه می‌شوند تطابق پیدا کرده. شاید به این دلیل است که تشخیص و به یادآوری حوادث و وقایع گذشته که نوعی چالش بوده‌اند برای ما

آسان است اما یادآوری مطالب شیمی در جلسه امتحان دشوار است.

یادگیری پرتاب یک توپ یا تشخیص یک مسیر قدیمی در جنگل به دلیل چالشی بودن آن، کار ساده‌ای است. یادگیری این موارد با توجه کردن به راحتی امکان‌پذیر است و در گام اول یادگیری "توجه" به عنوان یکی از اصلی‌ترین فاکتورهای یادگیری مطرح می‌شود که در این کتاب با موضوع حالت بتای ذهنی از آن یاد شده.

به نظر بنده این کتاب ارزشمند را می‌بایست همگی معلمین و اساتید دانشگاه نیز مطالعه کنند و معنی واقعی یادگیری و آموزش چالشی یاد بگیرند.

مازیار فتحی

زمستان سال ۱۳۹۹

## ۹ دلیل فاجعه بودن روش یادگیری مدرسه‌ای

منظور از یادگیری مدرسه‌ای همان روشی از یادگیری است که در طی سال‌های اولیه مدرسه به طور مستقیم یا غیرمستقیم به ما آموزش داده شده و اغلب تا سال کنکور هم از آن استفاده می‌کنیم. این روش یادگیری ممکن است برای امتحانات مدرسه مناسب باشد اما برای آزمون‌های پیشرفته مثل کنکور سراسری خیر. کسب درصدهای بالا در کنکور سراسری نیازمند درک عمیقی از مطالب درسی است و برای رسیدن به آن روش متفاوتی را نیاز داریم. در ادامه ۹ دلیل فاجعه بودن روش یادگیری مدرسه‌ای برای کنکور را خواهیم خواند.

### ۱- وسواس مطالعاتی

وسواس مطالعاتی اولین مشکلی است که مطالعه در مدرسه‌ای به سراغمان می‌آید و باعث می‌شود وقت و انرژی‌مان را هدر بدهیم. با وسواس مطالعاتی سال کنکور به یک فاجعه مبدل می‌شود. در این کتاب به صورت قراردادی وسواس مطالعاتی را نوعی از مطالعه می‌گوییم که در آن فرد به مواردی اهمیت می‌دهد که در واقع آن‌چنان هم با اهمیت نیستند. موضوع صحبت ما وسواس به معنی لغوی و یا در اصطلاح تخصصی روان‌شناسی نیست. توجه: باتوجه به تعریفی که از وسواس مطالعاتی داشتیم باید موضوع کندخوانی را از وسواس جدا کنیم چون هرکدام نیاز به برنامه خاصی برای بهبودشان دارند.



## ۲- کندخوانی حلزونی

در مطالعه به روش مدرسه‌ای معمولاً مقدار زمان مشخصی برای تمام کردن یک درس مشخص نمی‌شود. معلمان و مشاوران روش عملی و قابل اجرایی برای یادگیری سریع‌تر آموزش نمی‌دهند و نهایتاً اغلب دانش‌آموزان با کندخوانی مواجه هستند.

در صحبت‌های ابتدایی که با شاگردان جدید داریم اغلب آن‌ها از کندخوانی گله دارند. البته ممکن است خیلی از افراد کندخوان نباشند اما به اندازه کافی هم سریع مطالعه نکنند و سریع مطالب را یاد نگیرند.

در روش یادگیری چالشی این مشکل را تا حد قابل قبولی حل کرده‌ایم تا شاگردانمان نه تنها مثل حلزون درس نخوانند بلکه مثل یوزپلنگ سریع باشند.



### تفاوت کندخوانی و وسواس مطالعاتی

به زبان ساده، فرد کندخوان از تمام ظرفیت مغزش برای یادگیری استفاده نمی‌کند و آهسته‌تر از حد توان خودش مطالب را یاد می‌گیرد اما فرد وسواسی ممکن است به اندازه کافی از مغزش استفاده کند اما انرژی‌اش را با مطالب و کارهای غیر مهم هدر می‌دهد.

### ۳ - غرق شدن در خیالات یا عمیق مطالعه کردن

خیلی از دانش‌آموزان معتقدند که چون می‌خواهند مطالب را خیلی عمیق یاد بگیرند آن قدر مشغول مطالعه می‌شوند که زمان از دستشان می‌رود و در نهایت هم به تصور خودشان یادگیری دقیقی را انجام داده‌اند. آن‌چنان درگیر مطالعه می‌شوند که متوجه گذر زمان نمی‌شوند. گاهی هم مطالب را به شکل افراطی در ذهنشان تصویرسازی می‌کنند و وارد خیالات و فانتزی‌ها می‌شوند.

خیالات خارج از موضوعات و مفاهیم مستقیم درسی و متوجه نشدن گذر زمان به‌خاطر خیال‌پردازی هیچ ارتباطی با مطالعه عمیق ندارد و با عمقی یادگرفتن یک مطلب متفاوت است.

زمانی که مطالعه را با سرعت و تمرکز مناسبی انجام می‌دهیم می‌توانیم بگوییم که مطالعه صحیحی داشته‌ایم اما گاهی اوقات زمان را از دست می‌دهیم و می‌بینیم فقط چند خط یا یک صفحه

را در طی چند ساعت گذشته مطالعه کرده‌ایم و احتمالاً اگر همان موقع از آن صفحه تعدادی تست به ما داده شود قادر به پاسخگویی به آن‌ها نخواهیم بود چون غرق در تخیلات خودمان بوده‌ایم.

### مفهوم فلو استیت (Flow State)

در سال ۱۹۷۵ یک استاد رشته روان‌شناسی به نام میهالی مفهومی به نام فلو را مطرح کرد. میهالی معتقد بود که انسان می‌تواند در حالت فلو ساعت‌ها مشغول کار باشد اما همچنان پیرانرژی و متمرکز باشد و از ادامه کار لذت ببرد.



Mihaly Csikszentmihalyi

همه ما حالت فلو را وقتی با یک چالش دوست‌داشتنی مواجه می‌شویم تجربه می‌کنیم. زمان‌هایی را به یاد بیاورید که غرق بازی کامپیوتری بوده‌اید یا وقتی یک کاردستی درست می‌کرده‌اید یا حتی حین آشپزی و ...

اگر بتوانیم در حالت فلو مطالعه کنیم احتمالاً در پایان روز پرانرژی‌تر از سابق هستیم.

احتمالاً یکی از لذت‌بخش‌ترین فواید روش مطالعه چالشی وارد کردن شما به حالت فلو خواهد بود.

### **۴- کاهش فعالیت مغز و حالت خواب‌آلودگی**

حالت آلفا و بتا دو وضعیت فعالیت مغز هستند. حالت آلفا حالت معمول فعالیت آن است که در آن مغز زیاد توجهی به عوامل محیطی ندارد و به‌صورت روتین و خودکار دستورات عادی را صادر می‌کند. برای انجام کارهایی مثل قدم‌زدن که بارها و بارها انجام شده اغلب اوقات مغز در حالت آلفا کار می‌کند به همین دلیل است که گاهی می‌بینیم که بعد از گذشتن از چند خیابان یک‌باره به خودمان می‌آییم و حتی ممکن است متوجه نشده باشیم که چطور از این چند خیابان رد شده‌ایم.

کارکرد دیگر مغز حالت بتا است که در آن مغز به‌صورت کاملاً هوشیارانه و فعال شروع به توجه کردن به عوامل مختلف می‌کند و سعی دارد همه چیز را ثبت و ضبط کند. مثلاً زمانی که حین قدم‌زدن هستیم و در مقابل ما تصادف شده، ذهنمان دیگر در حالت آلفا

فعالیت نمی‌کند بلکه به حالت بتا می‌رود و سعی دارد همه اتفاقات روبرو را ثبت و ضبط کند و کاملاً هوشیارانه مراقب همه چیز باشد. معمولاً، ذهن در مواقعی که اضطراری وجود داشته باشد و یا در هنگام تهدیدات در حالت آلفا کار نمی‌کند و به حالت بتا می‌رود. در روش معمول مطالعه مدرسه‌ای به سختی می‌توانیم ذهنمان را در حالت بتا نگه بداریم و مطالعه خسته‌کننده می‌شود و یا خواب‌آلود می‌شویم.

### ۵ - فراموشی زود و نیاز به مرور مکرر

حتماً شما هم شنیده‌اید که می‌گویند مطالب امروز را آخر شب مرور کن مطالب آخر هفته را در آخر هفته و ... من از این تکرارها همیشه متنفر بودم و به همین دلیل بود که به دنبال روش دیگری برای یادگیری گشتم تا فراموشی به این زودی سراغمان نیاید.

همه می‌دانیم که در مطالعه معمولی و روشی که تاکنون داشته‌ایم مطالب خیلی زود از ذهن ما فراموش می‌شوند و به همین دلیل ما باید همیشه نگران فراموش شدن آن‌ها باشیم. همیشه اضطراب این را داریم که چه زمانی می‌توانیم مجدداً آن‌ها را مرور کنیم.

بررسی گزارش‌های دانش‌آموزانی که در طی ۳ سال اخیر آن‌ها را برای کنکور راهنمایی می‌کرده‌ایم نشان داده که فراموشی و افت درصد آن‌ها تا ۸ برابر دیرتر از حالت عادی و مطالعه با روش مدرسه‌ای اتفاق می‌افتد که علت اصلی آن روش مطالعه چالشی و همچنین مدل برنامه‌ریزی پروژه‌ای بوده است.

### ۶ - یادگیری سطحی

در روش مطالعه معمول که ابداً ماهرانه نیست ممکن است ما در امتحانات مدرسه نمرات بالایی کسب کنیم اما مطمئناً یادگیری به‌اندازه کافی عمیق نبوده است چراکه اگر از همان فردی که به‌عنوان مثال فیزیک را ۲۰ گرفته یک آزمون ۳۰ تستی فیزیک گرفته شود به‌احتمال زیاد درصدی کمتر از ۴۰ درصد کسب خواهد کرد و این نشان می‌دهد در روش مطالعه معمولی به‌اندازه کافی مطالب را خوب یاد نمی‌گیریم.

در کنکور چیزی فراتر از آنچه با روش معمول یاد می‌گیریم از ما خواسته می‌شود و برای رسیدن به آن سطح از تسلط نیازمند روشی چون روش مطالعه چالشی برای کنکور خواهیم بود.

در یک امتحان تستی در سطح سؤالات کنکور به علت یادگیری سطحی، سرعت عمل کافی را نداریم و همچنین در حل سؤالاتی که

سبک و شیوه بیان‌شان تغییر کرده در مانده می‌شویم در صورتی که روش یادگیری چالشی برای رفع این مشکلات طراحی شده.

### ۷ - رشد کم درصد

در روش‌های معمول مطالعه که اغلب دانش‌آموزان از آن‌ها استفاده می‌کنند می‌بایست چندین ساعت برای یک فصل از فیزیک کلاس برویم و سپس جزوه و درس‌نامه را مطالعه کنیم و احتمالاً چند صد تست فیزیک حل کنیم تا شاید به درصد بالای ۹۰ برسیم در صورتی که رسیدن به این درصد را می‌توان در زمانی بسیار کمتر با روش یادگیری چالشی محقق کرد.

روش یادگیری چالشی به شکلی طراحی شده که با آن بتوانیم بیش از حد معمول از مغزمان کار بکشیم و انرژی را مطابق اصل پارتو که به قانون ۸۰ به ۲۰ هم معروف است به شکل کاملاً بهینه مصرف می‌کنیم. مصرف بهینه انرژی باعث می‌شود در زمان کمتر به نتایج بیشتر برسیم.

#### اصل پارتو یا قانون ۲۰/۸۰

مطابق قانون پارتو ۲۰ درصد کارهای مهم ۸۰ درصد نتایج را ایجاد می‌کنند و اگر بتوانیم آن ۲۰ درصد مهم را بیابیم می‌توانیم با صرف انرژی کمتری هم به موفقیت‌های بزرگ برسیم.

اعداد به دست آمده از گزارش‌های شاگردانمان در طی ۳ سال اخیر نشان می‌دهد با روش مطالعه چالشی می‌توان تا ۳ برابر سریع‌تر به درصد بالای ۹۰ رسید.

### ۸ - سرخوردگی

این‌همه تلاش و مطالعه که نتیجه آن پیشرفتی اندک بوده در کنار فراموش شدن مطالب، ما را دچار حس سرخوردگی می‌کند چون تصور می‌کنیم هدفمان قابل‌دستیابی نیست و این آغاز باخت تدریجی یک کنکوری به خودش و به کنکور است.

### ۹ - حس کندذهنی

دانش‌آموزان پس از اینکه تلاش‌های زیادی می‌کنند اما نتیجه دلخواه را کسب نمی‌کنند به این فکر می‌کنند که احتمالاً فرد باهوشی نیستند و ایراد کار را در خودشان می‌بینند و صدایی از درونشان به آن‌ها می‌گوید: «تو کندذهن هستی و توانایی یادگیری و قبولی با رتبه عالی را نداری ...».

در نهایت این دانش‌آموز اعتماد به نفسش را از دست می‌دهد و دست از تلاش می‌کشد یا با خستگی و از سر اجبار و لنگان‌لنگان ادامه می‌دهد.



## ۴ اصل خوشمزه‌سازی در یادگیری چالشی کنکوری

چطور می‌توان از مطالعه (خوردن) یک درس لذت برد؟



### ۱- بازی

واژه گیمیفیکیشن (Gamification) اولین بار در سال ۲۰۰۲ ابداع شد. در سال ۲۰۱۱ این رویکرد مورد توجه شرکت‌های سرمایه‌گذاری قرار گرفت و هم‌زمان تحقیقات و مطالعات دانشگاهی فراوانی درباره آن آغاز شد.

همه ما از کودکی تا سنین پیری به بازی علاقه‌مندیم. ممکن است نوع بازی مورد علاقه هر فرد متفاوت باشد. ممکن است فردی شغش را نوعی بازی و سرگرمی برای خودش بداند اما در هر صورت بازی و کسب موفقیت چه در عالم واقعی باشند و چه در عالم بازی، برای افراد با هر رده سنی و هر جنسی جذاب است.

حتماً دیده‌اید افراد مسنی را که شطرنج و بازی‌های فکری بازی می‌کنند و یا ساعت‌های زیادی را جدول حل می‌کنند. این در واقع همان گیمیفیکیشن (بازی‌گونه سازی) یادگیری است که موضوع یادگیری را برای آن فرد جذاب کرده.

در بازی به جای اینکه فرد به دنبال یادگیری باشد به دنبال لذت بُرد در بازی است اما به صورت خودکار در کنار آن یادگیری هم اتفاق می‌افتد بدون اینکه تلاش زیادی برای یادگیری کند و یا از یادگیری خسته شود.

در بازی، اثر تشویق هم اتفاق می‌افتد. مکانیسم اثر تشویق بر یادگیری را Mueller و Dweck در سال ۱۹۹۸ در دانشگاه استنفورد بررسی کردند و نتایج شگفت‌انگیزی به دست آوردند که مطالعه آن را به مشاوران، مربیان و اساتید توصیه می‌کنم.

### ۲- اثر برنده

همه ما کسانی را می‌شناسیم که در کارهایشان یکی پس از دیگری موفق می‌شوند. اگرچه استعداد، توانایی و شانس در این موفقیت‌ها تأثیر دارد اما نکته مهم‌تری وجود دارد. شما چه یک موش آزمایشگاهی باشید و چه یک دانش‌آموز که در امتحانات مدرسه شرکت می‌کند، یک‌بار برد، شانس شما را برای برد بعدی افزایش می‌دهد. به این پدیده، اثر برنده گفته می‌شود.

یک‌بار بردن به شما اعتمادبه‌نفس می‌دهد و اعتمادبه‌نفس برای برنده شدن بسیار مهم است. موضوع اعتمادبه‌نفس به نظر منطقی می‌آید اما تحقیقات تیمی از دانشمندان علوم اعصاب دانشگاه Zhejiang چین، چیز دیگری را نشان داد. نتیجه این تحقیق در مجله معتبر science در سال ۲۰۱۷ چاپ شد.

این دانشمندان دریافتند که بخشی از مغز به نام دوسومدیال (dmPFC) نقش اصلی را در اثر برنده بازی می‌کند و بخش جذاب این تحقیق این بود که تأثیر باخت ابتدایی می‌توانست حتی پس از چندین برد باقی بماند.

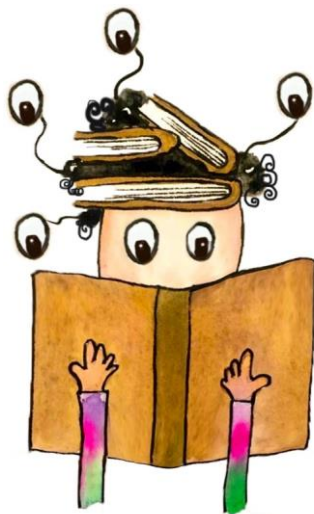
اثر برنده:

یک‌بار بردن باعث بردهای بیشتر می‌شود.

### ۳- ایجاد کنجاوی

گاهی ممکن است دوستان کمی از خاطرات یک موضوع یا اتفاق را به ما بگویند و بعد از آن از ادامه صحبت منصرف شوند. در این مواقع بسیار کنجاو می‌شویم که ادامه صحبت چه چیزی بود و احتمالاً آن قدر اصرار می‌کنیم تا دوستان مجبور شود ادامه صحبتش را بگویند و احتمالاً تمام ریز و جزئیات موضوع را هم به خاطر می‌سپاریم و هرکجا نیز ابهامی وجود داشت از او می‌خواهیم برایمان توضیح دهد.

واضح است که ذهن ما در مورد ابهاماتی که ایجاد می‌شود کاملاً کنجاو می‌شود و دوست دارد همه اطلاعاتی که در رابطه با آن ابهام وجود دارد را سریعاً به دست بیاورد.



اگر بتوانیم از علاقه مغز به یادگیری و کنجکاوی برای رفع ابهامات استفاده کنیم می‌توانیم مطالب درسی را با ذوق و هیجانی جادویی یاد بگیریم و از به‌خاطر سپردن و یادگرفتن آن مطالب دیرتر خسته شویم.

### ۴- حل مسئله و مشکل

حتماً برایتان اتفاق افتاده است که هرگاه مشکلی پیش می‌آید، تعدادی از افراد اطراف ما کلاه کارشناسی خود را به سر می‌گذارند و مسئله را کامل تحلیل می‌کنند و پیشنهادهای خود را به ما می‌گویند تا جایی که گاهی صحبتشان آزاردهنده می‌شود. اطرافیان ما به‌جای همدلی و همدردی به سراغ راهکار و حل مشکل می‌روند و جالب است که همه ما کم یا زیاد یک کارشناس درون داریم که برای هر مشکلی راه‌حلی می‌تراشد.



می‌توانیم از این توانایی ذهن در یادگیری چالشی نیز استفاده کنیم و مغز را در شرایطی قرار دهیم که با مسئله‌ای مواجه شود و تحریک شود تا راه‌حلی برای آن مسئله بیابد.

مطمئناً فکرکردن برای حل کردن یک مشکل یا مسئله که احتمالاً بقیه از حل آن عاجزند بسیار لذت‌بخش‌تر از مطالعه معمول خواهد بود.

# فصل سوم

## مطالعه چالشی

در روش یادگیری چالشی مسیر یادگیری و روش مطالعه و افزایش درصد به شکلی چیده شده که ذهن شما را تا حد خیلی زیادی در وضعیت بتا قرار می‌دهد و احتمالاً شما نمی‌توانید در حین یادگیری و افزایش درصد بر مطالعه متمرکز نباشید.

### چرا یادگیری چالشی؟

در مطالب قبلی مواردی که یادگیری را برای ما جذاب و حتی لذت‌بخش می‌کنند بررسی کردیم و از گیمیفیکیشن و کنجاوی و تمایل افراد به حل مشکلات و مسائلی که با آن‌ها مواجه می‌شوند صحبت کردیم.

اگر ما یک روش و سیستم یادگیری را ایجاد کنیم که ذهن ما را مدام در حالت بتا قرار دهد و توجه و تمرکز ما بر یادگیری را افزایش دهد احتمالاً فرد کاملاً موفق در کنکور خواهیم بود و در یادگیری از رقبایمان جلو می‌زنیم.

در روش یادگیری چالشی روش مطالعه، مسیر یادگیری و افزایش تسلط به شکلی چیده شده که ذهن را تا حد خیلی زیادی در حالت بتا یا همان حالت هوشیار و فعال قرار می‌دهد و احتمالاً شما نمی‌توانید در حین یادگیری و افزایش درصد بر مطالعه متمرکز نباشید.

یادگیری چالشی علاوه بر اینکه یادگیری را لذت‌بخش‌تر و عمیق‌تر می‌کند فراموشی را به تأخیر می‌اندازد و از همه مهم‌تر ما می‌توانیم



در زمانی بسیار کمتر از زمان معمول به درصد‌های بالای ۹۰ برسیم و از رقبایمان پیشی بگیریم.

گزارش‌های شاگردانمان نشان داده روش یادگیری چالشی شما را در نصف یا یک‌سوم زمان معمول به درصد بالای ۹۰ می‌رساند و در واقع بازدهی یادگیری شما را ۲ تا ۳ برابر می‌کند اگرچه بعضی از شاگردان پس از تسلط به این روش یادگیری، سرعت و بازدهی یادگیری‌شان چهار یا پنج برابر شده است.

چیزی که کاملاً واضح هست این است که شاگردان ما به ساعت مطالعه زیادی برای موفقیت در کنکور نیاز نداشته‌اند و حدود هفت یا هشت ساعت برای مطالعه روزانه وقت می‌گذاشتند و به مسافرت و تفریحات خود نیز کاملاً رسیده‌اند اما توانستند به رتبه‌های زیر ۱۰۰۰ برسند که این رتبه ورود به هر رشته دانشگاهی را برای آن‌ها ممکن می‌کند.

## مطالعه چالشی

افرادی که می‌خواهند به صورت خودخوان عمل کنند یعنی مطالب کنکور را قرار است خودشان یاد بگیرند این است که آن مطلب را به صورت چالشی مطالعه کنند.

اما مطالعه چالشی به چه شکلی انجام می‌شود؟

در مطالعه چالشی، دانش‌آموز بدون اینکه برای فهم جزئیات پیشروی در مطالعه را متوقف کند مطالعه را ادامه می‌دهد بدین

معنی که مطلب را یک بار می‌خواند و سعی می‌کند در همان یک بار بیشترین مقدار این مطالب را یاد بگیرد.

برای اینکه این موضوع برایتان شفاف‌تر شود روزهایی را که امتحان داشتید و فراموش کرده بودید که امتحان دارید را به شما یادآور می‌شوم. احتمالاً یک ساعت قبل از امتحان یا کوئیز متوجه می‌شدید که در زنگ بعد معلم می‌خواهد یک امتحان سر کلاسی بگیرد اما شما از آن بی‌اطلاع بوده‌اید و برای آن امتحان آماده نشده‌اید. در آن مواقع از همان فرصت‌های پایانی کلاس قبل یا زنگ قبل شروع می‌کردید به مطالعه برای امتحانی که در زنگ بعد قرار بود از شما گرفته شود. تمام زنگ استراحت را نیز به مطالعه می‌پرداختید و با چنان سرعتی مطالعه می‌کردید که احتمالاً هیچ‌گاه نمی‌توانید در خانه آن روش را تکرار کنید

نکته جالب اینجاست که مطالب را در همان ۱۰ دقیقه زنگ استراحت و چند دقیقه قبل از شروع امتحان یاد می‌گرفتید و اگر مطلبی نیاز به حفظ کردن داشت حفظ می‌شدید در امتحان هم نمره خوبی می‌گرفتید

هرچند که اگر برای امتحان از قبل آمادگی داشتید شاید نمره ۲۰ می‌گرفتید اما این بار با وجود اینکه فقط حدود ۱۵ دقیقه فرصت داشته‌اید توانستید نمره ۱۹ یا ۱۸ را کسب کنید.

## مقایسه مطالعه در چالش و حالت عادی

### حالت ۱:

شما از امتحان باخبر بوده‌اید  
احتمالاً ۳ ساعت برای مطالعه و فهمیدن آن فصل از کتاب فرصت  
گذاشته‌اید و در امتحان سر کلاسی نمره ۱۹ یا ۲۰ گرفته‌اید و کاملاً  
از نتیجه خوشحالید.

### حالت ۲:

شما از امتحان بی‌خبر بوده‌اید  
صرفاً در زمانی حدود ۱۵ دقیقه خود را برای امتحان آماده کرده‌اید  
احتمالاً همان نمره حالت اول را می‌گیرید و یا کمی پایین‌تر مثلاً  
نمره ۱۸.

شمایی که در ۱۵ دقیقه توانسته‌اید نمره ۱۸ بگیرید اغلب صحبت از  
آن دارید که اگر به‌جای ۱۵ دقیقه ۳۰ دقیقه فرصت داشتیم حتماً  
می‌توانستیم نمره کامل را بگیریم.

به این نکته توجه کنیم که ما در حالت اول به ۳ ساعت زمان برای  
گرفتن نمره کامل نیاز داشتیم اما در حالتی که با کمبود زمان مواجه  
بودیم و باعجله خیلی زیاد شروع به یادگیری کردیم در ۱۵ دقیقه  
نمره‌ای نزدیک به نمره کامل را کسب کردیم و معتقد بودیم که اگر  
۱۵ دقیقه زمان دیگر داشتیم می‌توانستیم نمره کامل را بگیریم.