

چکلیست اجرایی: روش مطالعه ماندگار | تکنیک‌های یادگیری بهتر

۱. پیش‌خوانی فعال

آماده‌سازی شبکه‌های عصبی قبل از ورود اطلاعات و دیتای جدید به مغز.

اقدام: قبل از مطالعه اصلی، ۳ دقیقه تیتراها و تصاویر را روزنامه‌وار اسکن کنید.

۲. چرخه تمرکز (پومودورو)

حفظ تمرکز در بالاترین سطح با ایجاد ریتم کار و استراحت متناوب.

اقدام: ۲۵ دقیقه مطالعه کاملاً متمرکز داشته باشید و سپس ۵ دقیقه استراحت کنید.

۳. یادداشت‌برداری شبکه‌ای

سازماندهی اطلاعات در مغز بر اساس کشف ارتباطات منطقی و سلسه‌مراتب.

اقدام: حین خواندن، کلمات کلیدی را بیابید و به صورت نقشه ذهنی (مایندمپ) رسم کنید.

۴. مرور فاصله‌دار

غلبه بر منحنی فراموشی ایننگهاوس و انتقال قطعی مطالب به حافظه بلندمدت.

اقدام: مطالب یادگرفته شده را دقیقاً ۱ روز، ۳ روز و ۱ هفته بعد مرور کنید.

۵. تکنیک فاینمن

شناسایی سریع نقاط ضعف یادگیری با استفاده از ساده‌سازی و آموزش فعال.

اقدام: موضوع را با صدای بلند و به ساده‌ترین زبان ممکن برای یک کودک توضیح دهید.

۶. سوخت‌رسانی عصبی

تثبیت حافظه و شارژ انرژی ذهنی از طریق تامین نیازهای بیولوژیک مغز.

اقدام: حتماً ۷-۸ ساعت بخوابید و هنگام مطالعه پیوسته آب بنوشید.

امتیاز من در اجرای این چکلیست (از ۶): | تاریخ اجرا: / /

شروع تسلط بر موضوع

پیشنهاد ویژه: دوره نخبگان یادگیری و تندخوانی

یادگیری سریع‌تر، افزایش تمرکز و تقویت حافظه به روش‌های اثبات‌شده علمی.



امیرحسین حامدی / نویسنده، پژوهشگر، سخنران، کارآفرین و مدیر وبسایت بهارمن



آپارات

یوتیوب

اینستاگرام

تلگرام

ایتا

بله

تماس و واتس‌آپ: 09963044007

طراحی شده توسط بهارمن | امیرحسین حامدی