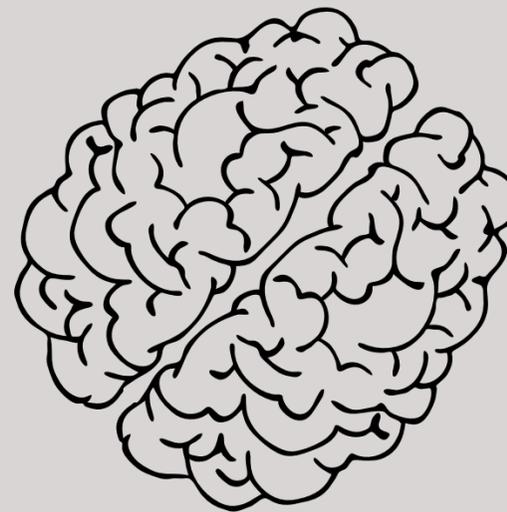
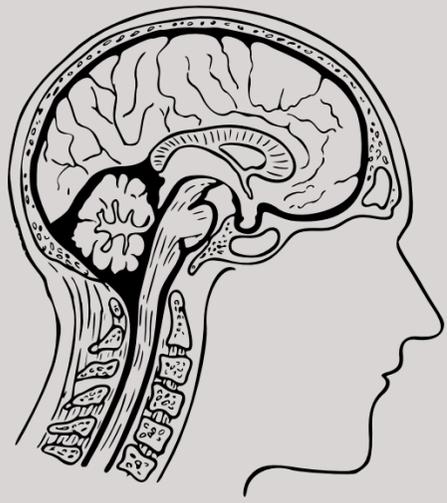


كلاس مشاوره اى صفر تا صد مرور بر اساس نوروساينس

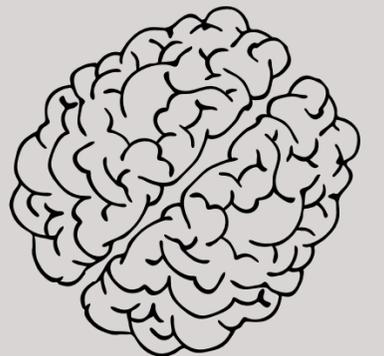
ارائه توسط: حسن گلى مشاور تحصيلى

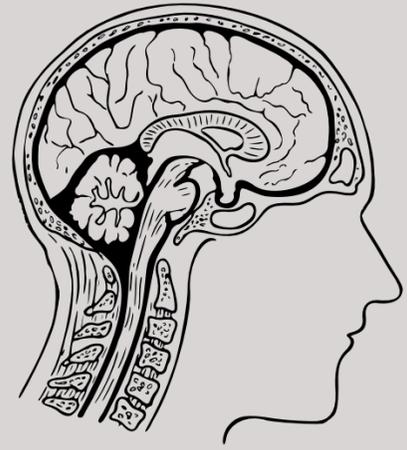




مقدمه

بر اساس یافته های علمی، یادگیری بدون تردید در مغز اتفاق می افتد. بنابراین بدون شناخت فرآیند های یادگیری و فراموشی مغز موفقیت در یادگیری و تحصیل امری غیر ممکن است.

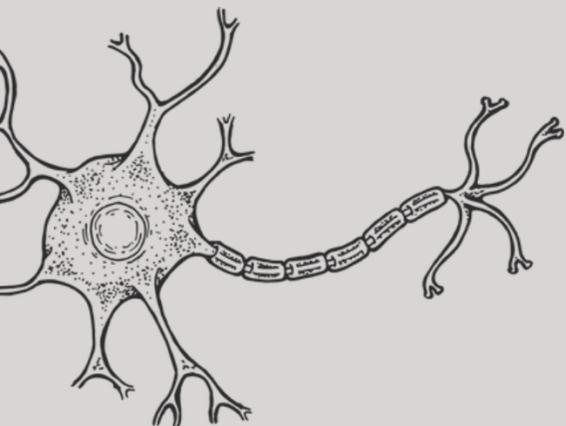
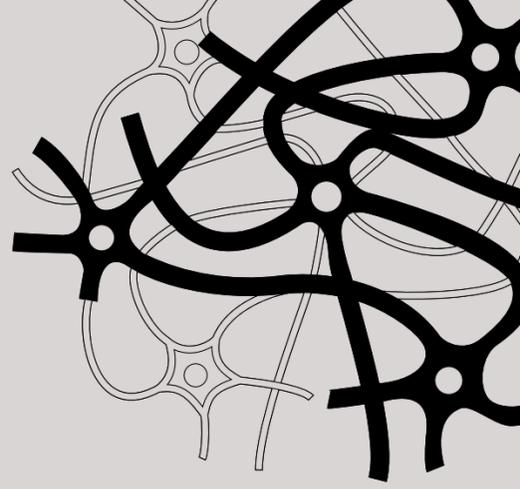
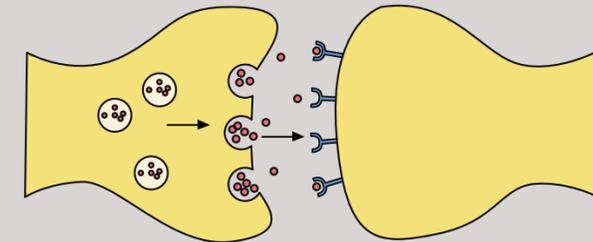


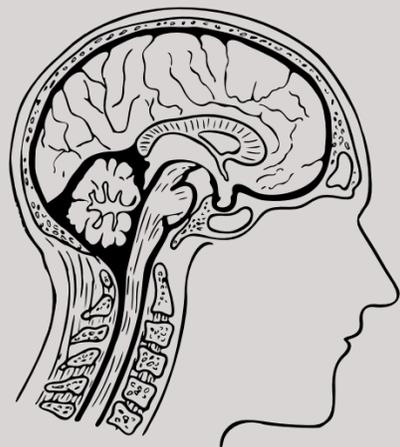


یادگیری چیست؟

یادگیری از دیدگاه عصب شناسی یعنی پیوند های محکم و ادامه داری که سلول های عصبی موسوم به نورون ها در مغز ما با هم ایجاد می کنند.

پس اگر یادگیری پیوند بین نورون ها باشد؛ فراموشی در حکم از بین رفتن این ارتباط است و ما باید به محل اتصال دو نورون حافظه بگوییم!





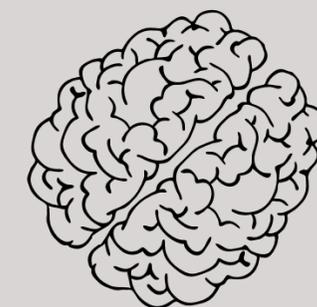
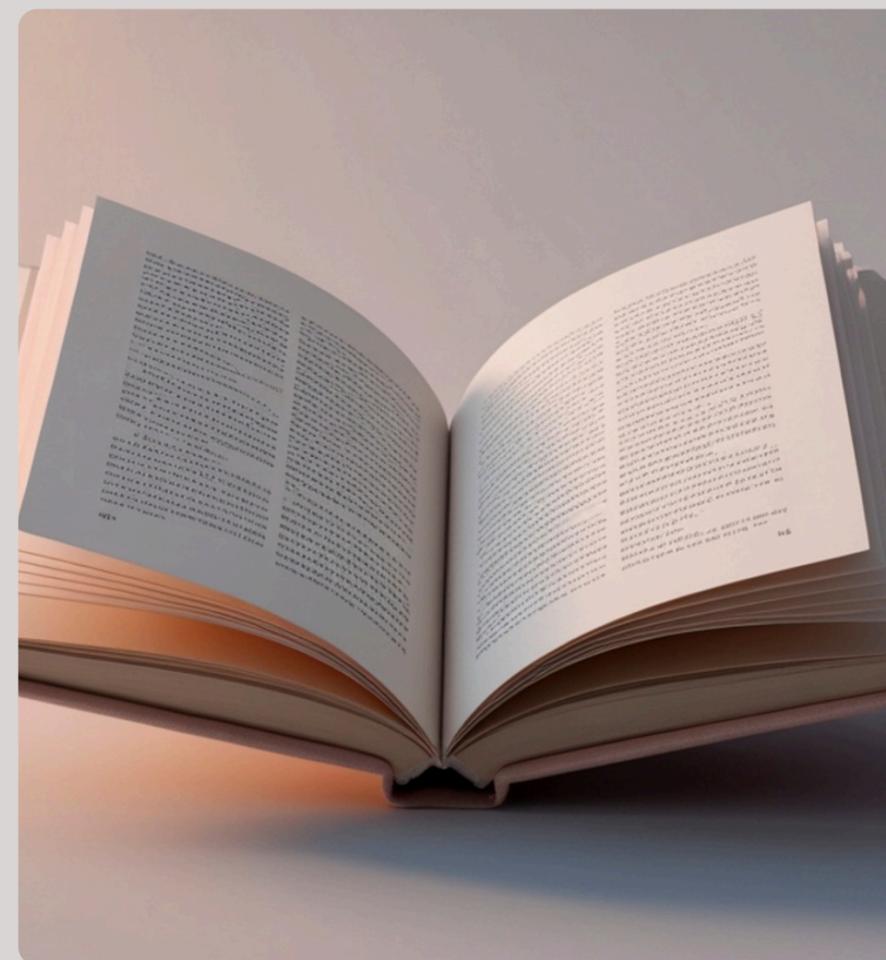
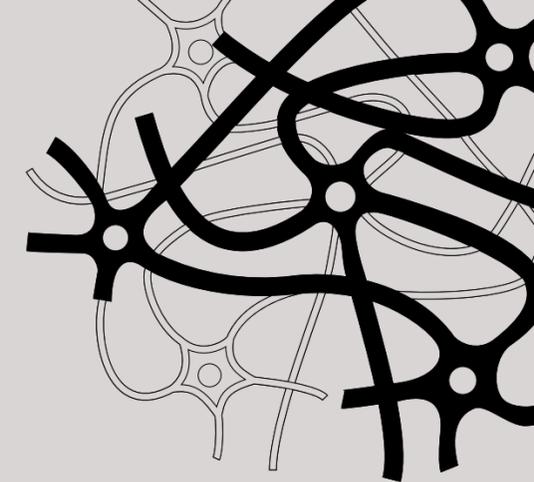
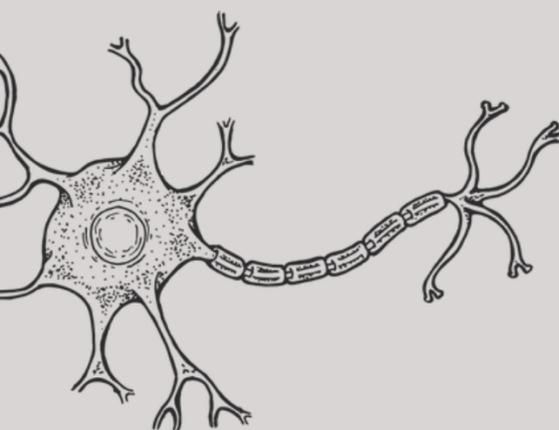
یک سوال اساسی

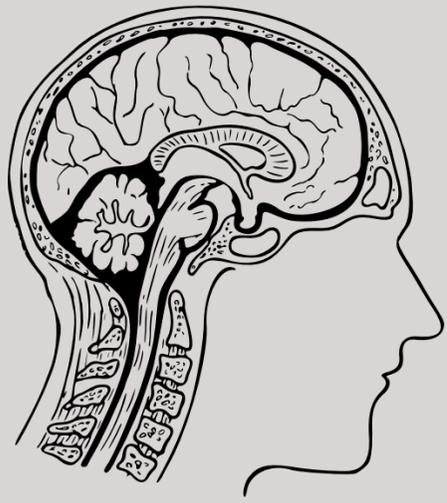
آیا فراموشی اطلاعات امری غیر عادی در مغز است؟

فراموشی اطلاعات در مغز نه تنها امری غیر عادی نیست؛ بلکه کاملاً به ما کمک می‌کند.

زیرا یادگیری چیزی نیست غیر از قوی تر کردن دوباره کانکشن‌هایی که ضعیف شده‌اند.

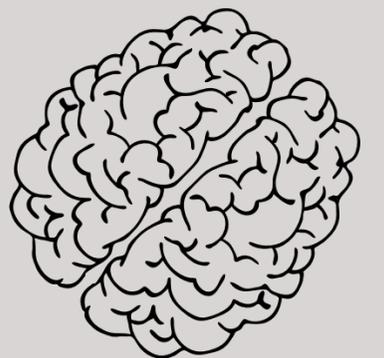
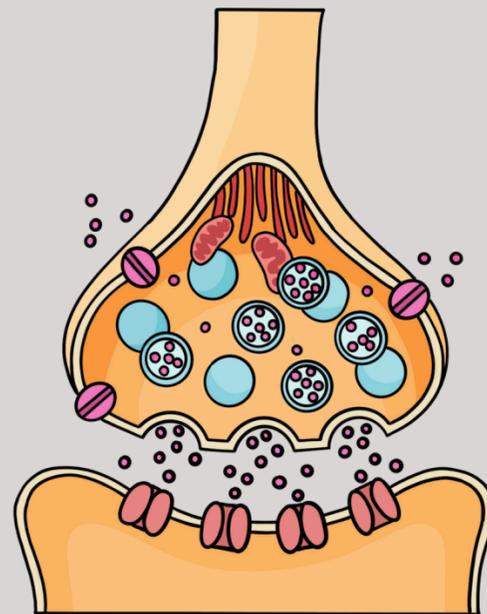
به این مفهوم در نوروساینس مفهوم جبران کردن می‌گویند. یعنی فهمیدن اشتباهات و جبران آن‌ها.

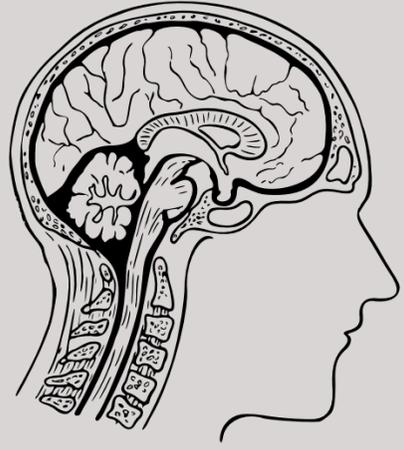




قاعده اصلی موفقیت در کنکور و تحصیل

بنابراین قاعده اصلی موفقیت در کنکور و تحصیل اتصال شبکه ای کافی از نورون ها در مغز به همدیگر است به شکلی که اطلاعات در سیناپس های مغز ما به صورت دائمی ذخیره شود.



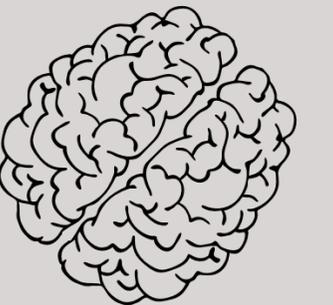
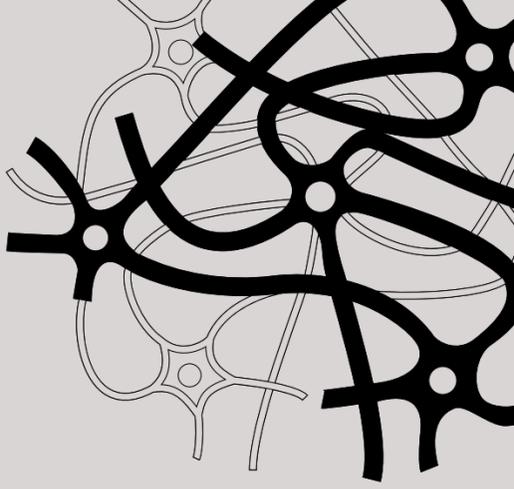
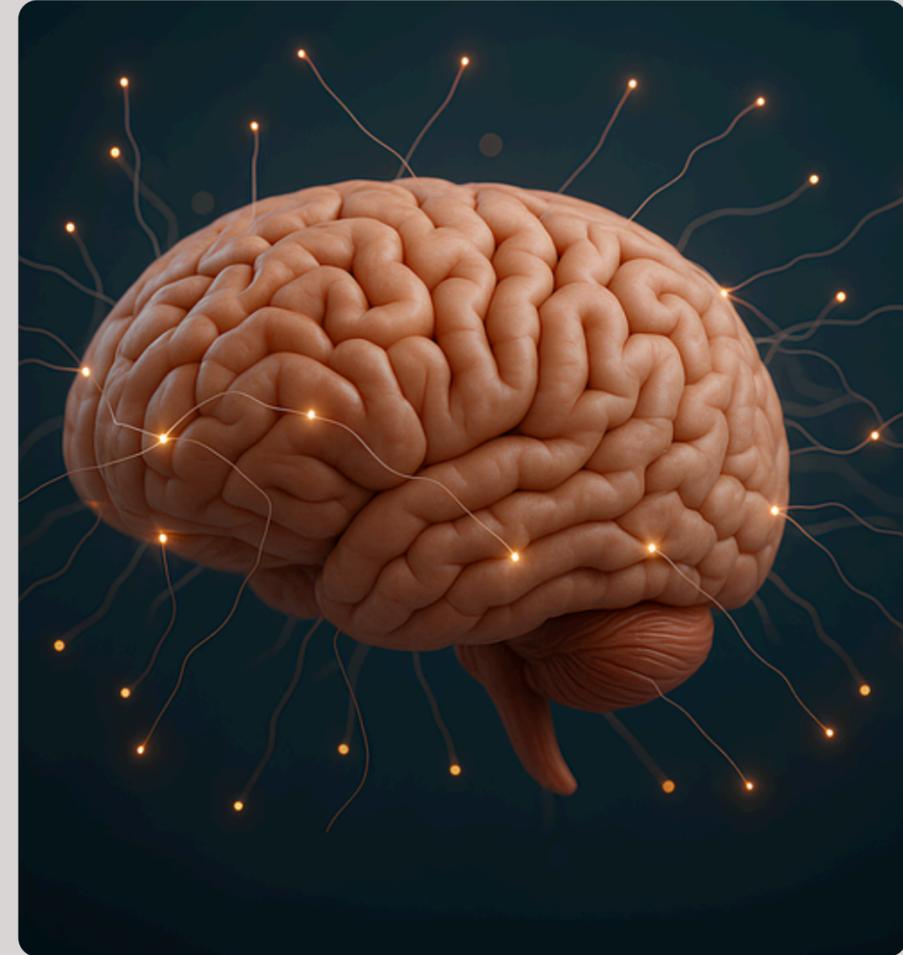
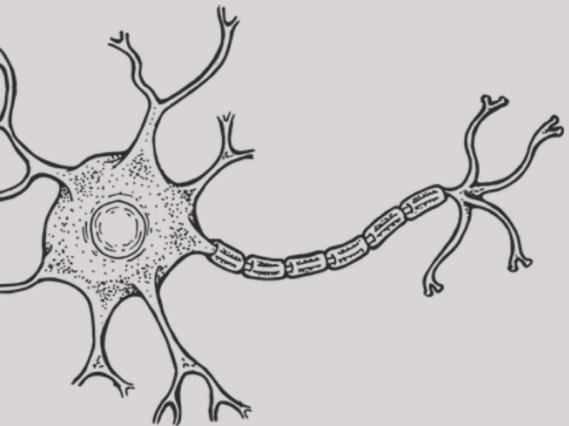


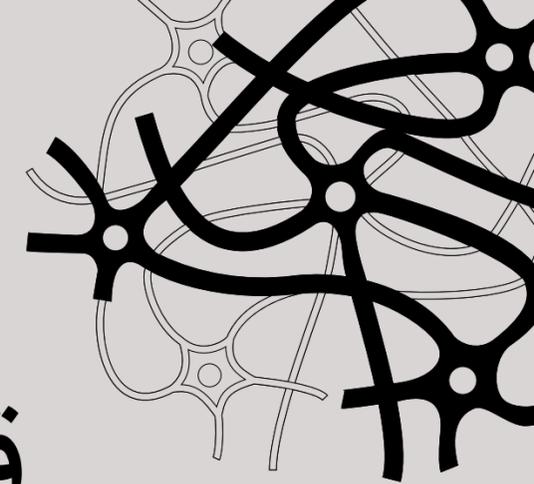
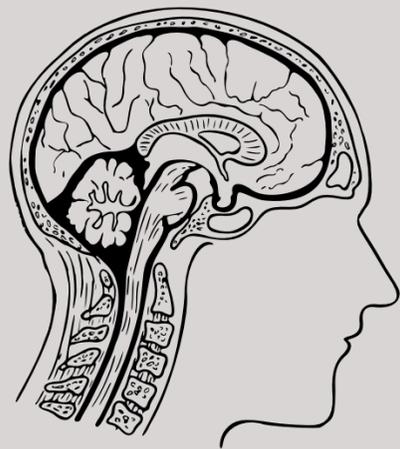
چگونه از فراموشی مطالب درسی جلوگیری کنیم؟

بر اساس آخرین یافته های علم عصب شناسی؛
زمانی که کانکشن دو سلول ها با همدیگر ضعیف
شود و این دو سلول دیگر به هم سیگنال ارسال
نکنند؛ ارتباط بین آن ها نیز ضعیف خواهد شد.

به زبان ساده عدم مرور اطلاعات باعث فراموشی
اطلاعات می شود.

بنابراین تنها راه تثبیت بلند مدت اطلاعات در
مغز مرور آن اطلاعات به شکلی است که سلول
ها دوباره با هم پیوند برقرار کنند.





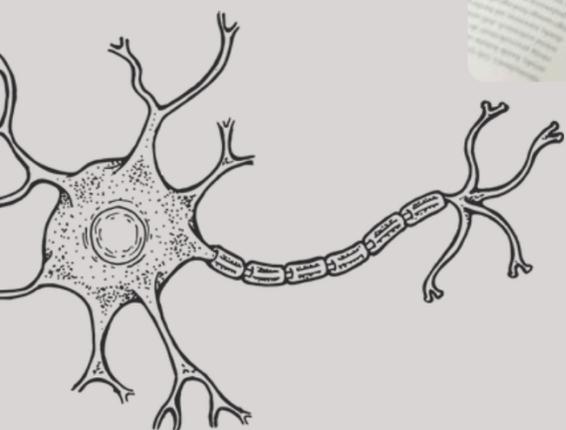
قوی ترین پیوند بین نورون ها

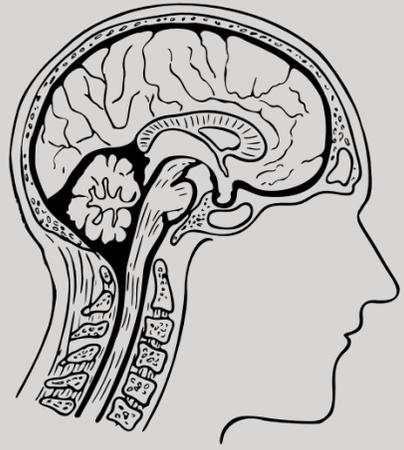


قوی ترین پیوند بین نورون ها زمانی رخ می دهد که تکرار اطلاعات این شروط را داشته باشد.

- آگاهانه باشد.
- با اندکی فشار ذهنی همراه باشد.
- به اندازه کافی تکرار و تمرین شود تا موقعی که نا خود آگاه شود.

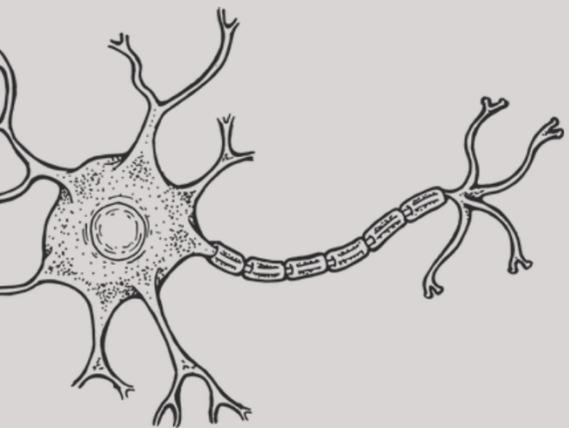
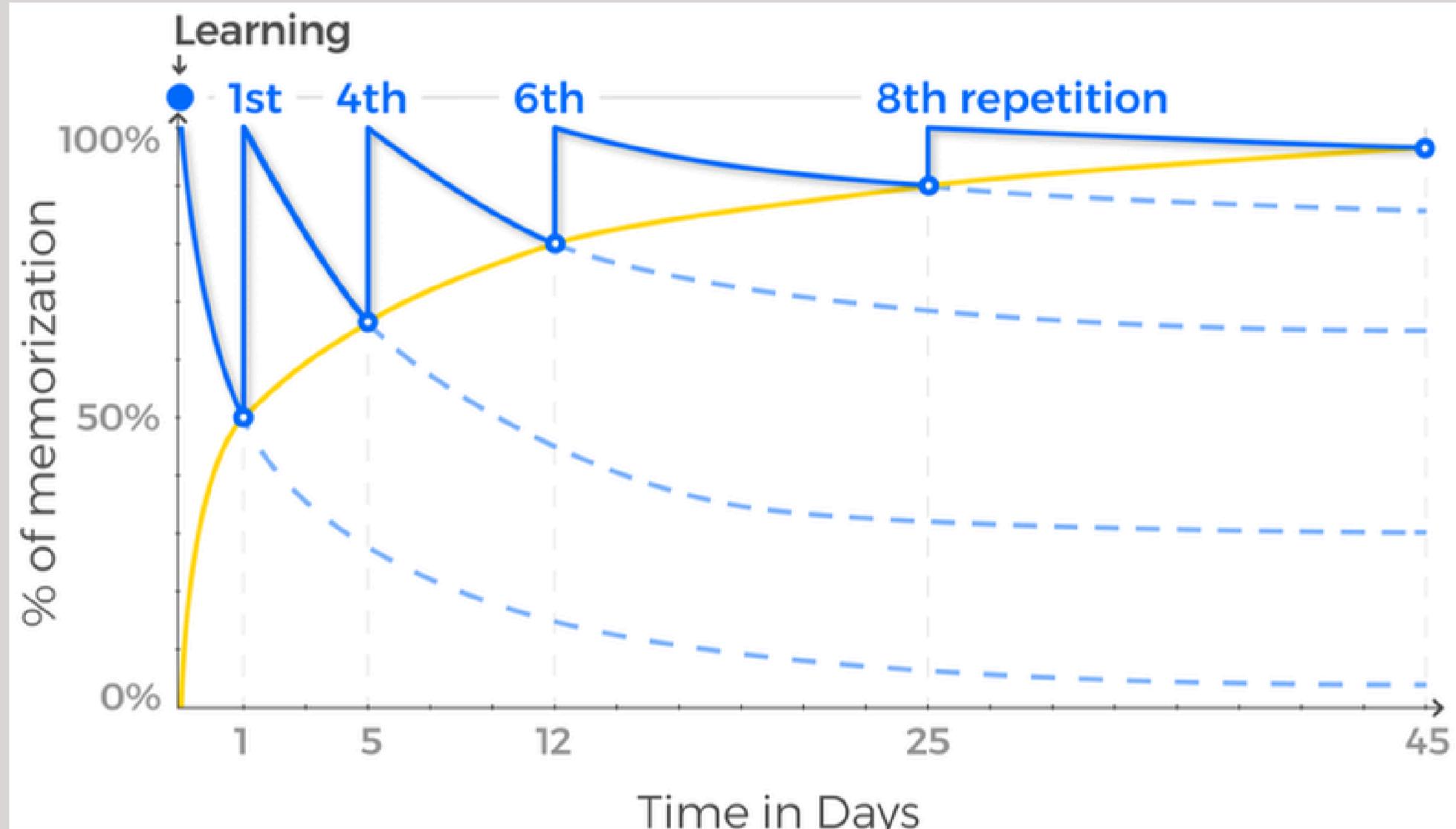
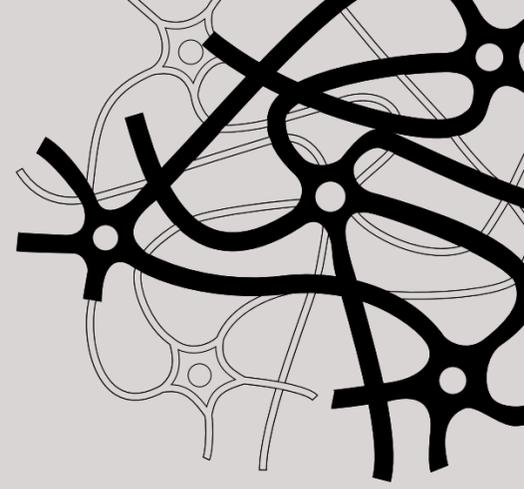
به زبان ساده هر مروری باعث تثبیت اطلاعات در مغز نمی شود بلکه مرور ها باید با **تحریک سلول ها** همراه باشد.

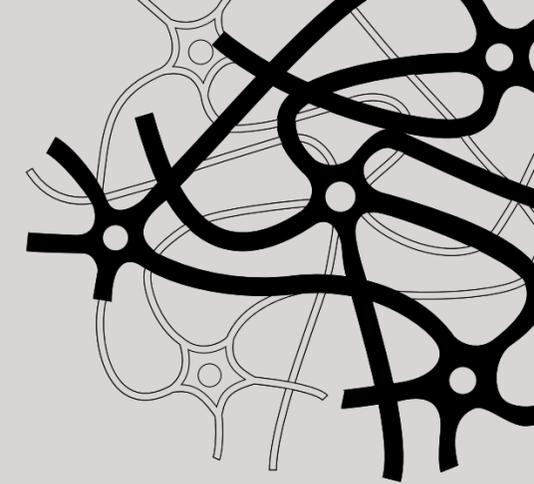
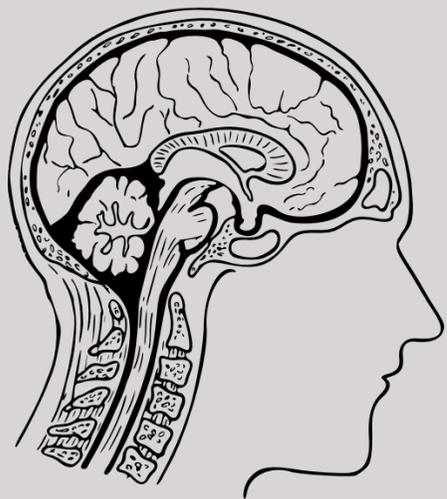




چه زمانی مرور کنیم؟

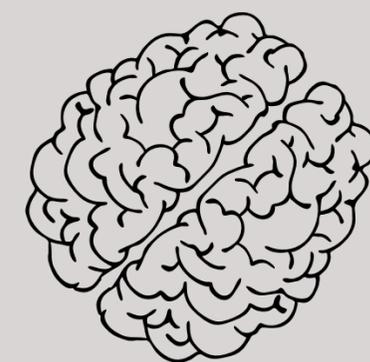
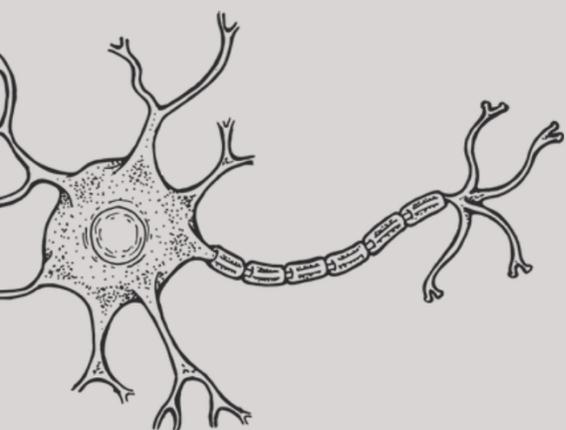
آشنایی با منحنی فراموشی ابینگهاوس

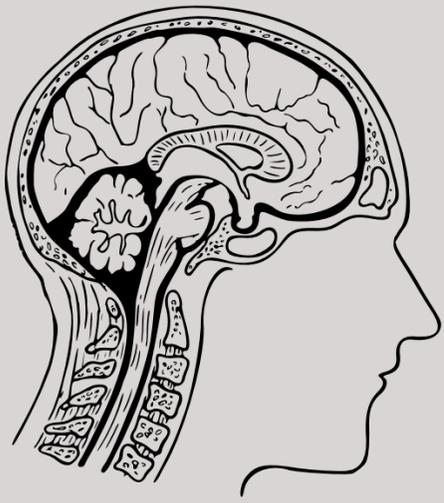




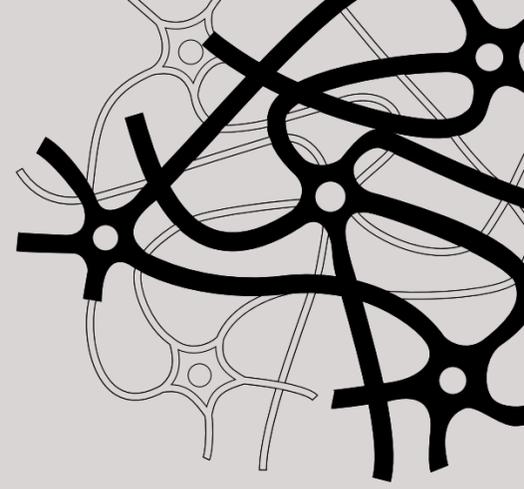
چند بار مرور کنیم؟

به عنوان یک قاعده کلی هرچقدر بیشتر مرور کنید همانقدر بهتر است. مرور اطلاعات باید تا **موقعی تکرار شود که نا خود آگاه شود!** یعنی بیان کردن آن نیاز به تلاش و زحمت نداشته باشد و به صورت کامل در مغز شما تثبیت شود و این تعداد دفعات برای هر شخص ممکن است متفاوت باشد.



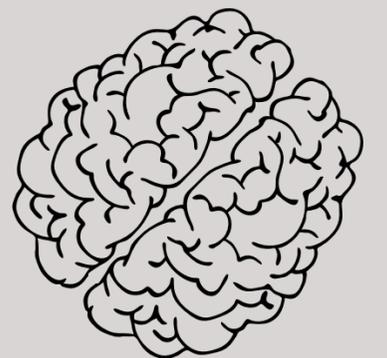
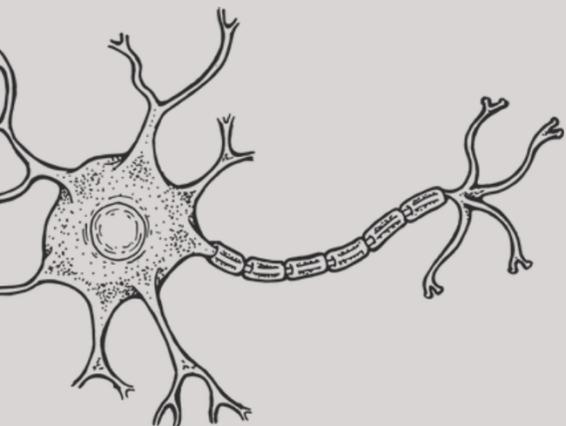


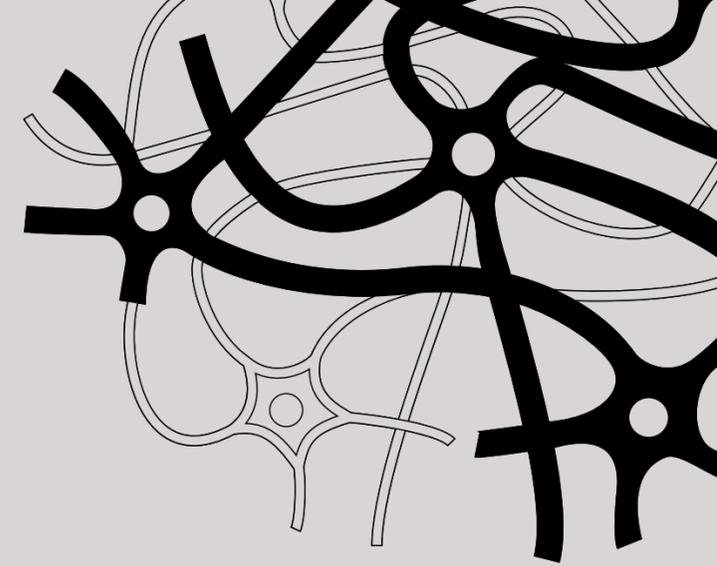
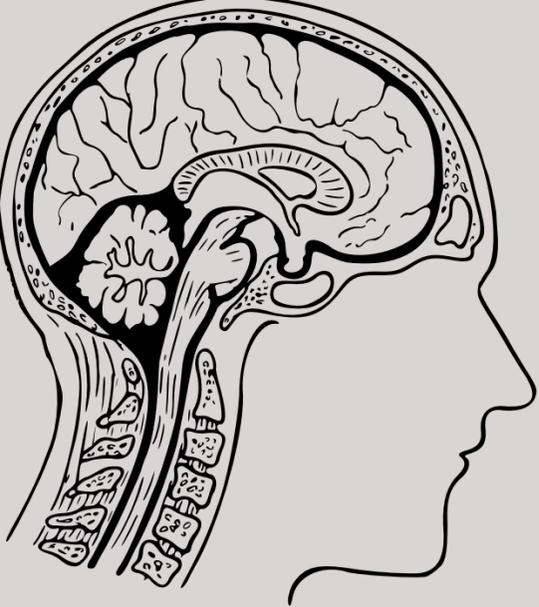
جمع بندی



با شناخت دقیق فرآیند های یادگیری و فراموشی مغز و شناخت سیستم عصبی، موفقیت در کنکور و مدرسه قطعی و شکست غیر ممکن می شود.

استعداد وجود ندارد! فقط تلاش یا عدم تلاش است که موفقیت یا شکست شما را تعیین می کند.





باتشکر از توجه شما
www.hassangoli.com

