

اغلب محصلین به ویژه داوطلبانی که متقاضی شرکت در کنکور سراسری هستند، در طی مطالعه دروس خود این مشکل را دارند که **چرا هرچی میخونم یاد نمی‌گیرم؟** مشکل عدم یادگیری و فراموشی دروس به مسائل مختلفی برمی‌گردد. در واقع ممکن است که شما در یک درس قوی باشید و به خوبی مطالب آن درس را به خاطر بسپارید و برخی از دروس که معمولاً ریاضی یا شیمی هستند، برای شما چالش‌برانگیز باشند و شما دچار استرس و اضطراب شوید و این سؤال را از خود بپرسید که چرا هرچی میخونم یاد نمی‌گیرم؟ در این مقاله سعی داریم راهکارها و تکنیک‌هایی که رتبه‌های برتر کنکور بیشتر آن را بکار می‌برند تا بر این مشکل غلبه کنند به شما عزیزان ارائه کنیم. پس تا انتهای مقاله با ما باشید .

## علت عدم یادگیری دروس چیست؟

افرادی که مشغول به مطالعه هستند، مخصوصاً داوطلبانی که خود را برای کنکور سراسری آماده می‌کنند، این مشکل را دارند که چرا هرچی میخونم یاد نمی‌گیرم؟ غالباً فراموش کردن درس‌های تخصصی بیشتر از درس‌های عمومی و مطالب حفظ کردنی است. در واقع ممکن است که شما در برخی از دروس عمومی راحت‌تر بتوانید از پس یادگیری مطالب بر بیایید، اولی در برخی از دروس تخصصی ممکن است که حجم زیادی از اطلاعات را داشته باشید و شما آنها را به راحتی فراموش کنید. علاوه بر این هستند داوطلبانی که مطالب برخی از دروس مانند فیزیک، شیمی یا ریاضی به راحتی فراموش می‌کنند. اما دلایل عمده‌ای برای فراموشی یا عدم یادگیری دروس وجود دارد که شامل موارد زیر می‌باشند:

### یادگیری ناقص مطالب امتحانی

برای اینکه شما مطالب را بتوانید، درست یاد بگیرید یا آنها را به خوبی پس از مطالعه به یاد آورید، ابتدا یادگیری کاملی داشته باشید، یعنی تمام نکات مربوط به هر درس را مطالعه کرده و آنها را به خاطر بسپارید. مثلاً داوطلبی که در بحث تابع پایه دهم مشکل داشته باشد، پس از مطالعه مبحث تابع کتاب ریاضی یازدهم یادگیری کامل نخواهد داشت، چرا که از ابتدا مطالعه درستی نداشته است.

### عدم تمرکز کافی

اگر هنگام مطالعه پرسش ذهنی داشته باشید یا در حین مطالعه به وقایع محیط اطراف و سر و صداها توجه خود را معطوف کنید، بخش زیادی از مطالب درسی را نمی‌توانید به حافظه بسپارید و بعداً در یادآوری مطالب با مشکل مواجه خواهید شد.

### عدم سازماندهی مناسب اطلاعات

مطالعات نشان می‌دهد که یادآوری کردن اطلاعات هنگام مطالعه و خوب دسته بندی شدن آنها بسیار راحت‌تر از یادآوری اطلاعات پراکنده و نامنظم می‌باشد. بنابراین یکی از مشکلات مربوط به عدم یادگیری و در ارتباط با این سؤال که چرا هرچی میخونم یاد نمی‌گیرم؟ می‌تواند مربوط به سازماندهی نامناسب مطالب باشد.

برای آشنایی با [روش های نوین مطالعه کنکور سراسری](#) بر روی لینک کلیک نمایید .



### عدم انگیزه برای به یادآوردن مطالب

یکی دیگر از پاسخ‌هایی که در جواب سؤال به اینکه چرا هرچی می‌خوانم یاد نمی‌گیرم. مربوط به نداشتن انگیزه برای به یادآوردن مطالب می‌باشد. شاید این اتفاقات برای داوطلبان کنکور افتاده است که پس از بیرون آمدن از جلسه آزمون بخش زیادی از مطالب را فراموش می‌کنند. بنابراین صرفاً با هدف امتحان پیش رو دروس را مطالعه نکنید بلکه هدف از مطالعه کردن را یادگیری عمیق و طولانی مدت آن قرار دهید.

سرکوب نمودن اطلاعات دریافتی

بسیاری از روانشناسان معتقدند که اگر مطالعه دروس با تجربه احساسات ناخوشایند از جمله ترس و استرس همراه باشد، اطلاعات به درستی در حافظه ثبت نخواهد شد و این اتفاق به صورت ناخودآگاه رخ می‌دهد و می‌تواند به معنای سرکوب کردن اطلاعات باشد.

### مطالعه بدون داشتن علاقه

افرادی که این سؤال را دارند چرا هرچی می‌خوانم یاد نمی‌گیرم؟ بهتر است ابتدا به این موضوع فکر کنند که آیا درسی را که مشغول مطالعه آن هستند، با علاقه می‌خوانند یا نه؟ شاید برای شما اتفاق افتاده است که یادآوری مثلاً دیالوگ‌های یک فیلم که قبلاً تماشا کرده‌اید، خیلی سریع‌تر از فرمول‌های هندسه است. اینجاست علاقه تأثیر خود را نشان خواهد داد. اگر یک مطلب بدون علاقه خوانده شود، میزان توجه و تمرکز شما به شدت افت خواهد کرد و بخشی زیادی از مطالب را در حین خواندن فراموش می‌کنید.

اما پس از شناسایی دلایلی که مرتبط با عدم یادگیری دروس هستند، راحت‌تر می‌توانید به این سؤال که چرا هرچی می‌خوانم یاد نمی‌گیرم؟ پاسخ دهید. در این شرایط باید راهکارهایی ارائه شود تا از طریق آن بتوانید بر این مشکل غلبه کنید. با توجه به اینکه بسیاری از داوطلبان کنکور با این سؤال مواجه هستند، رتبه‌های برتر برای رفع مشکل مربوط به عدم یادگیری دروس 10 تکنیک را ارائه داده‌اند را برای شما بیان خواهیم کرد. شما می‌توانید با به کارگیری این تکنیک‌ها مشکل مربوط بر مشکل فراموشی یادگیری مطالب غلبه کنید.

### اطلاعیه

عدم یادگیری ممکن است به دلایل مختلفی صورت گیرد که در این صورت باید با انجام تکنیک‌هایی بر آنها غلبه نمایید.

## ۱۰ راهکار رتبه‌ها برای غلبه بر عدم یادگیری دروس

همانگونه که اشاره شد افراد ممکن است به دلایل متعددی در یادگیری دروس مشکل داشته باشند و در هنگام مراجعه به مشاوران برای دریافت [مشاوره تحصیلی](#) این سؤال را دارند که چرا هرچی می‌خوانم یاد نمی‌گیرم؟ در بخش قبل به دلایل مربوط به عدم یادگیری دروس اشاره کردیم. اما در این بخش می‌خواهیم به ۱۰ راهکار رتبه‌های برتر کنکور که می‌تواند به شما در غلبه بر مشکل عدم یادگیری کمک کند اشاره خواهیم کرد.

### در یادگیری فعال باشید

برای اینکه شما بتوانید دروس را یاد بگیرید و مشکلات خود را در ارتباط با این سؤال که چرا هرچی می‌خوانم یاد نمی‌گیرم؟ حل کنید، این است که به روش فعال درس بخوانید. هنگامی که در حال شنیدن، تفکر و مطالعه کردن هستید، باید تلاش کنید از مطالبی که فرد دیگر به شما می‌گوید، نکته برداری کنید. اگر موقع مطالعه غیر فعال و بیحال باشید، مغز شما دچار کندی و تعلل می‌شود و اگر بتوانید یک خواننده فعال باشید، ذهن شما آنچه را که می‌بیند یا می‌شنود، ثبت می‌کند و راحت‌تر می‌توانید آن را به خاطر بسپارید.

### سعی کنید تمرکز خود را بالا ببرید

برای اینکه بر مشکل عدم یادگیری غلبه کنید، سعی کنید به جزئیات توجه کنید. در طول روز چیزهای زیادی به گوشمان می‌خورد و ما تنها آنهایی را به یاد می‌آوریم برای ما اهمیت دارند. بنابراین سعی کنید هنگام مطالعه درس مخصوصاً درس کنکوری در مورد مسائلی که مورد اهمیت هستند، بیشتر تأمل کرده و آنها را به خاطر بسپارید.

برای اینکه بدانید مشکل و سواست در مطالعه چیست؟ وارد لینک مربوطه شوید.



مطالب خوانده شده را تکرار کنید

یکی از راه‌های غلبه بر عدم یادگیری و فراموشی دروس این است که آنچه را که تاکنون خوانده‌اید، تکرار کنید. تکرار کردن مطالب مخصوصاً دروس تخصصی می‌تواند پاسخ این سؤال که چرا هرچی می‌خوانم یاد نمی‌گیرم؟ باشد. در واقع هرگاه شما مطلبی را که بر روی کاغذ نوشته‌اید، چند بار تکرار کنید، می‌توانید به تثبیت آن در ذهن خود کمک کنید.

### هدف خود را از خواندن یک درس مشخص کنید

اولین سوالی که باید هنگام خواندن یک درس به آن توجه داشته باشید، این است که برای چه آن مطلب را می‌خوانید. اگر هدف واضح و مشخصی برای خود تعیین کرده‌اید، می‌توانید نتیجه مطلوبی از فرایند درس خواندن و مطالعه خود داشته باشید. برای گرفتن نتیجه مطلوب، این است که اول علاقه و شناخت خود را بالا ببرید و سعی کنید روی این موضوع نیز توجه داشته باشید که برایی درس می‌خوانم.

### افزایش عمق یادگیری

برای اینکه بتوانید راحت‌تر به این سؤال که چرا هرچی می‌خوانم یاد نمی‌گیرم؟ پاسخ دهید باید سطح یادگیری خود را نیز به چالش بکشید. بکارگیری تکنیک‌های مختلف مطالعه نباید مانع ایجاد یادگیری دقیق و درست شود. برخی از داوطلبان به محض اینکه بدانند از روش مطالعه خوبی بهره مند شده‌اند، برخی از معیارهای دیگر را کاملاً فراموش می‌کنند.

مهم‌ترین وظیفه شما این است که عمق یادگیری خود را افزایش دهید تا راحت‌تر مطالب را به خاطر بسپارید و اگر یک تکنیک مناسب را به کار می‌گیرید، دلیلی بر تسلط شما بر روی دیگر متغیرها نیست.

اگر هنگام درس خواندن برای فهم مطالب مشکل دارید و دچار لکنت در یادگیری هستید، باید فرآیند مطالعه خود را عوض کنید، چرا که این کار می‌تواند اشتباه باشد. چنانچه در این خصوص نیازمند دریافت مشاوره هستید، کافی است با مشاوران آکادمی ایران تحصیل در ارتباط باشید تا بهترین تکنیک‌ها و روش‌های مدرن مطالعه را در اختیار شما عزیزان قرار داده و در این مسیر شما را به بهترین شکل یاری کنند.

### استفاده از روش رمزگذاری هنگام مطالعه

یکی از تکنیک‌های به خاطر سپردن و یادگیری دروس این است که مطالب را نشانه گذاری و علامت‌گذاری کنید. این یکی از تکنیک‌های قدیمی برای حفظ دروس است و می‌تواند بسیار کارآمد باشد. یکی از ویژگی‌های جذاب نشانه‌گذاری این است که شما می‌توانید در آن به طور خلاق عمل کنید.

### مکان مطالعه مناسبی را انتخاب کنید

یکی دیگر از راه‌های یادگیری بهتر دروس، انتخاب مکان مناسب برای مطالعه است. شما باید هنگام مطالعه اتاقی را در نظر بگیرید که در آن کمترین میزان صدا شنیده شود یا از طریق آن بتوانید تمرکز مطالعه خود را بیشتر کنید. یک مکان مطالعه خوب باعث می‌شود که میزان تمرکز هنگام درس خواندن ارتقاء یابد. بنابراین سعی کنید که روی محل مطالعه نیز توجه داشته باشید.



### تأثیر شرایط روحی و جسمی در یادگیری

برخی مواقع داوطلبان به دلیل کسالت‌های روحی و جسمی هنگامی که مطالعه می‌کنند، نمی‌توانند آنها را به خوبی در حافظه خود نگه دارند. خواب نامنظم، عادات غذایی نادرست، عدم فعالیت و مشکلات مربوط به عدم تمرکز می‌تواند در عدم یادگیری مطالب تأثیر بسزایی داشته باشد. بنابراین سعی کنید اگر برای مطالعه دروس کنکور آماده می‌شوید، حتماً برنامه غذایی درستی داشته باشید و یا تا می‌توانید از عوامل استرس‌زا دور باشید تا بتوانید به [افزایش راندمان مطالعه](#) خود کمک کنید.

یادداشت‌برداری را فراموش نکنید

یکی از ۱۰ تکنیک ارائه شده توسط رتبه‌ها برای پاسخ به این سؤال که چرا هرچی می‌خوانم یاد نمی‌گیرم؟ یادداشت‌برداری است. یادداشت‌برداری خود نوعی تکرار درست مطالب است که هم باعث افزایش تمرکز می‌شود. همین امر موجب می‌شود که شما مطالب را راحت‌تر به خاطر بسپارید. یادداشت‌برداری مناسب کاری فعال و جدی است که باعث اندیشیدن شما می‌شود. برای تمرکز حواس، جهت نوشتن هماهنگی مغز و چشم عامل مهمی هستند که باعث تقویت حواس شما می‌شوند و فهم مطالب و سرعت یادگیری افزایش خواهند داد.

جهت دریافت [مشاوره تحصیلی کنکور سراسری](#) بر روی لینک کلیک نمایید.

### مطالعه در بازه‌های زمانی متفاوت

یادگیری در بازی‌های زمانی متفاوت باعث می‌شود که شما بتوانید به راحتی آنها را به خاطر بسپارید. افرادی که این مشکل را دارند که چرا هرچی می‌خوانم یاد نمی‌گیرم، بهتر است بازه‌های زمانی مختلفی برای مطالعه خود انتخاب کنند. پس از اینکه استراحت کوتاه کردید، به مغز خود فرصت بازیابی می‌دهید. برای افزایش بازدهی و یادگیری سریع سعی کنید که ابتدا مطالب جدیدی که در همان روز خوانده را مطالعه کنید و سپس سراغ دروس دیگر بروید. راز مهم درس خواندن این است که هر روز درس همان روز را مرور کنید. البته پیشخوانی مطالب روز قبل می‌تواند سرعت یادگیری را نیز افزایش دهد.

### بجای تمرکز روی یک یا دو تا از دروس، بر روی چند درس تمرکز کنید

مطالعه روزانه چند درس یا موضوع به جای تمرکز بر روی یک یا دو درس، باعث افزایش قدرت یادگیری شما می‌شود. مثلاً اگر در حال آمادگی برای بخش ریاضی، تاریخ، فیزیک و شیمی هستید، بهتر است هر روز همه موارد را بخوانید و فقط بر روی یک درس تمرکز نداشته باشید. این رویکرد به شما کمک می‌کند تا سریع‌تر یاد بگیرید. اگر در یک روز مطالب زیادی راجع به یک موضوع مطالعه کنید، احتمال اینکه اطلاعات را اشتباه بخاطر بسپارید، زیاد است. بنابراین یک ترفند برای یادگیری سریع این است که زمان مطالعه خود را به دروس مختلف اختصاص دهید. در این حالت مغز شما زمان بیشتری برای یادگیری دارد.



### اطلاعیه

یکی از راه‌های افزایش یادگیری این است که مطالعه دروس مختلف را در یک روز انجام دهید و تنها بر روی یک یا دو درس مرکز نداشته باشید.

### خلاصه مطالب

📞 ۹۰۹۹۰۷۵۳۰۷

📷 irantahsil\_moshaver

در صورتی که هرگونه پیشنهاد، انتقاد یا شکایتی از نحوه عملکرد مجموعه دارید، می‌توانید از طریق ایمیل [info@irantahsil.org](mailto:info@irantahsil.org) با ما در ارتباط باشید.



در این مقاله به این سؤال برخی از افرادی که در حال مطالعه برای اهداف مختلفی از جمله کنکور هستند و این دغدغه را دارند که چرا هرچی میخونم یاد نمی‌گیرم؟ پاسخ دادیم. در این مقاله سعی کردیم به 10 تکنیکی که رتبه‌های برتر توانستند از طریق آن قدرت یادگیری خود را بیشتر کنند، اشاره کنیم.

توجه داشته باشید که عوامل مختلفی وجود دارند که بر روی یادگیری روند یادگیری افراد تأثیر می‌گذارند. اما باید سعی کنید که با مدیریت زمان و برنامه ریزی درست برای مطالعه خود تأثیر این عوامل را به حداقل برسانید. چنانچه شما دانش آموزان و داوطلبان کنکور نیازمند دریافت مشاوره تحصیلی هستید، می‌توانید با مشاوران خبره و باسابقه آکادمی ایران تحصیل تماس بگیرید تا شما را با بهره گیری از جدیدترین تکنیک‌های مطالعه برای افزایش یادگیری مطالب یاری کنند.

برای دانلود pdf مقاله [کلیک](#) کنید.

