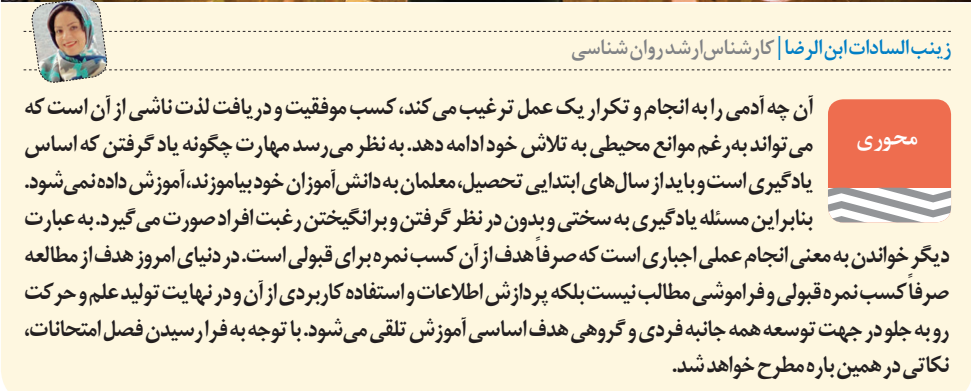


# موفقیت تحصیلی در سایه ۳ شیوه یادگیری



زینب السادات ابن الرضا | کارشناس ارشد روان شناسی

آن چه آدمی را به انجام و تکرار یک عمل ترغیب می کند، کسب موفقیت و دریافت لذت ناشی از آن است که می تواند به رغم موانع محیطی به تلاش خود ادامه دهد. به نظر می رسد مهارت چگونه یاد گرفتن که اساس یادگیری است و باید از سال های ابتدایی تحصیل، معلمان به دانش آموزان خود بیاموزند، آموزش داده نمی شود. بنابراین مسئله یادگیری به سختی وبدون در نظر گرفتن وبرانگیختن رغبت افراد صورت می گیرد. به عبارت دیگر خواندن به معنی انجام عملی اجباری است که صرفا هدف از آن کسب نمره برای قبولی است. در دنیای امروز هدف از مطالعه صرفا کسب نمره قبولی وفراموشی مطالب نیست بلکه پردازش اطلاعات واستفاده کاربردی از آن و در نهایت تولید علم و حرکت رو به جلو در جهت توسعه همه جانبه فردی و گروهی هدف اساسی آموزش تلقی می شود. با توجه به فرارسیدن فصل امتحانات، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

#### روش های مناسب یادگیری را به کار بگیرید

دانستن این که چگونه بهتر یاد می گیرید، اولین گام در بهبود مهارت های مطالعه مؤثر است. بسته به این که چگونه فعلیتی را افر گرفته اید، به بهترین روش یادگیری برای خود دست می یابید. اصلی ترین شیوه های یادگیری عبارتند از: ۱۰- بصری (از طریق چشم)، ۲- شنوایی (با شنیدن) و ۳- فعالیت حرکتی (از طریق انجام دادن). هر یک از مامایل داریم از یکی از این سه روش یادگیری یعنی بینایی، شنوایی و حرکتی بیشتر استفاده کنیم و با کمک آن روش، موفقیت تحصیلی مان تضمین خواهد شد، اما چطور؟

#### یادگیری بصری (بینایی)

برای بهره بردن از این روش، مطلبی را که دربارهاش مطالعه می کنید، تجسم واز رنگ هادر

## یک عبارت جادویی برای رسیدن به آرامش

موفقیت

آیا شما هم دوست دارید شسادی، واقع بینی و خودآگاهی بیشتری را تجربه کنید؟ یک استراتژی ساده راه حل آن است. همین حالا به احساسی که دارید دقت کنید. شاید در لحظه احساس ناامیدی، غم یا تنهایی کنید. حالا یک عبارت پنج واژه ای را به عنوان پیشوند به احساسی که دارید اضافه کنید: «بخشی از وجود من احساس ناامیدی می کند». یا «بخشی از وجود من احساس غم می کند». سپس یک دقیقه به خودتان زمان بدهید تا ببینید متوجه چه تغییری می شوید. این پنج واژه شروع خوبی برای تغییر واکنش ما به توصیف احساساتمان است.

#### توضیح کاربرد این عبارت جادویی با یک مثال

برای مثال، من در تعطیلات ساحلی اخیر به احساساتم توجه کردم و متوجه میل شدیدم به تعامل با دیگران شدم. احساس ناخوشایند «تنهایی» به سراغم آمده بود اما وقتی دقت کردم که تنها بخشی از وجودم احساس تنهایی می کند نه تمام وجودم، یک موج آرامش و انرژی در وجود من به جریان افتاد و همان طور که با دو چرخه در ساحل رکاب می زدم بر میزان این امواج آرامش اضافه می شد. من نحوه توصیف احساسی را که داشتم تغییر دادم، به جای این که با خود بگویم: «تمام وجودم احساس تنهایی می کند» گفتم: «بخشی از وجودم احساس تنهایی می کند». این تغییر کوچک تاثیر بزرگی داشت، مثلاً دید گاهم را وسیع تر و راه دستیابی به ایده های نو برای ارتباط با دیگران در تعطیلات را فراهم کرد.

#### توضیح و تمرکز روی بخشی ها

تشخیص این که فقط «بخشی» از وجود ما احساس خاصی را تجربه می کند به صورت طبیعی فضا را برای بخش ها و دیدگاه های دیگر باز می کند. ذوب نشدن در آن احساس خاص، نه تنها کنجکاو و شفقت ما را متوجه آن بخش خاص می کند، بلکه دنیایی از احتمالات را به روی آن می گشاید. شاید بخشی از وجود ما آن قدر احساس خوبی داشته باشد که باور نکردنی باشد. شاید بخشی از وجود ما شک گرا و دیرباور باشد. درباره این بخش کنجکاو باشید و از خودتان بپرسید: این بخش چرا دیرباور است؟ آیا قصد حفاظت از من را دارد؟ آیا می خواهد من وقت و انرژی خودم را بیهوده هدر ندهم؟ همه ما بخش های حفاظتی داریم که هدفشان ایمن نگه داشتن ماست. وقتی بخش خاصی از خودتان را در کم می کنید، مثلاً یک بخش دیرباور و شکاک، آیا می توانید هدف آن را در کم کنید و قدر دان آن باشید؟ با این دیدگاه، احساس شما به آن بخش تغییر می کند؟ ممکن است از درون اندکی فضای بیشتر احساس کنید یا اندکی آرام تر شوید و حتی شاید کنجکاو ی تان هم بیشتر شود. استفاده از عبارت جادویی و پنج واژه ای «بخشی از وجودم احساس می کند...» یک نوع خودمرآییتی است. افزودن آن ها به احساس خاصی که دارید برای نفس کشیدن، تجربه کردن و امتحان کردن رویکردهای جدید یک فضای درونی ایجاد می کند.

برای نوشتن این مطلب از «فرادید» کمک گرفته شده است

## ۳ شیوه یادگیری

را در صورت امکان با صدای بلند بخوانید. در باره موضوعات مطرح شده در کلاس و این که با دیگر دانشجویان چه مطلبی را مطالعه می کردید، با آن ها صحبت و در بحث های درسی سر کلاس ها شرکت کنید و به نوارهای صوتی موضوع مدنظر درس گوش دهید.

#### یادگیری حرکتی (جنبشی)

برای یادگیری و به خاطر سپردن اطلاعات، از جسم و حس لامسه خود بهره بگیرید. در حال راه رفتن مطالعه کنید. زمان مطالعه و استراحت مشخصی داشته باشید. هنگام مطالعه از یادداشت برداری برای افزایش یادگیری کمک بگیرید. از رایانه استفاده کنید تا یادگیری خود را تقویت کنید. از نظر فیزیکی فعال باشید و با اجسام اطراف خود آزمایش کنید. در زمان راه رفتن یا ورزش کردن، مطالب را حفظ یا یادآوری کنید.

#### ۶ اصل مطالعه کتاب های درسی

ابتدا کتاب درسی را ورق نزنید و با محتوای آن آشنا شوید. تصاویر و عناوین فصل ها را بخوانید و سپس انتهای کتاب را نگاه کنید که آیا واژه نامه، نمایه و پاسخ از مون های ارائه شده در متن را دارد یا خیر؟ با کتاب آشنا شوید تا در مطالعه آن مهارت پیدا کنید. هنگامی که خواندن یک فصل را آغاز می کنید، غرق خواندن کتاب نشوید بلکه این شش اصل را رعایت کنید:

۱- عنوان همه فصل ها را مرور کنید. ۲- از خودتان در باره سر فصل ها سوالاتی بکنید. ۳- بخشی از فصل را بخوانید، کتاب را زمین بگذارید و از خودتان بپرسید چه خوانده اید؟ ۴- از هیچ فصلی بدون این که آن را با دقت بخوانید، گذر نکنید. ۵- از این که متن را در کتاب علامت بزنید، نترسید. ۶- با علامت گذاری و فلش، جزئیات یا تعاریف مهم را جهت دهی و پررنگ کنید تا بهتر در ذهن تان ماندگار شود.

#### مطالعه در زمان اوج آمادگی

وامانکنه آخر، هنگامی که هوشیار هستید و آمادگی جذب اطلاعات جدید را دارید، مطالعه کنید. هدف خود را از مطالعه مشخص کنید. مطالعه بای علاقه یی پیریشانی، هدر دادن زمان است. درباره اهداف خود فکر کنید. از خود بپرسید: آیا مطالعه کردن همان کاری است که می خواهم انجام دهم؟ چه هدفی از مطالعه کردن دارم؟ باید مطالعه خود را معنادار و جهت دار کنید تا موفق شوید.

### روی دامادم خیلی زیاد است و روی اعصابم رفته

هر چیزی یک حد و حدودی دارد. دامادی دارم که اصلا مراقب رفتارها و گفتارش نیست. تقریبا هشت ماه می شود که داماد خانواده مان شده اما گستاخ است و روی اعصابم رفته. یک بار هم از من پول دستی خواست که به او دادم ولی رویش خیلی زیاد است. نمی خواهم حرمت ها شکسته شود، چه کنم؟

دکتر حسین محرابی | روان شناس

تقریبا هشت ماه از آشنایی شما و داماد محترم تان گذشته است و باید دو طرف یک شناخت نسبی از یکدیگر به خصوص در باره ویژگی های شخصیتی پیدا کرده باشید. این که برای مدیریت رابطه خود به دنبال مشورت و یافتن عملکرد درست هستید، خیلی ارزشمند است. با هدف کمک به شما در ادامه، مواردی را یادآوری می کنیم که امیدواریم راهگشا باشد.

#### گستاخ بودن نسبی است

شما در ابتدای پیامک تان، گستاخ بودن دامادتان را به صراحت بیان کرده اید و این موضوع نشان دهنده باور قطعی شما در این زمینه است. می خواهم خدمت تان عرض کنم که گاهی ممکن است باورهای ما به صورت دلایل مختلف، رنگ و بوی اغراق بگیرد و باعث شود که یک ضعف را به همه جنبه های شخصیتی یک فرد نسبت بدهم در حالی که صفاتی از قبیل خوب بودن، بد بودن، گستاخ بودن و... نسبی هستند و به سادگی نمی توان با قطعیت از آن ها نام برد و به کسی برچسب زد. به عنوان مثال شاید این شخص گاهی رفتار هایش توام با گستاخی باشد و گاهی هم رعایت ادب را داشته باشد. بنابراین بهتر است ابتدا ذهنیت خود را سیاه و سفید بودن پاک کنید زیرا اگر این باور در افکار شما رشد کند، به طور ناخودآگاه در مقابل او موضع گیری خواهید کرد و همیشه نگرانی از پررو شدن وی در ذهن شما وجود خواهد داشت.

#### به هیچ وجه دخترتان را درگیر ماجرا نکنید

دخترتان را بر سر دوراهی خودتان و شوهرش قرار ندهید. اگر دخترتان واسطه پیام های شما به

## بک گراند انگیزه آور «نیمار»

ستاره تیم ملی برزیل، عکس جام قهرمانی را به عنوان پس زمینه گوشی اش گذاشته؛ آیا این کار موثر است؟

دکتر مهدی سوداوری | روان شناس و مدرس دانشگاه

انتشار تصویری از بک گراند گوشی نیمار که خیلی زود از بند مصدومیت رها شد تا بتواند تیم ملی کنسورش را در ادامه مسابقات جام جهانی همراهی کند، مسورد توجه کاربران شبکه های اجتماعی جهان قرار گرفت. این ستاره برزیلی، تصویری از کاپ قهرمانی را به عنوان عکس پس زمینه گوشی اش انتخاب کرده است. در ادامه واز منظر روان شناسی، به این سوال پاسخ خواهیم داد که آیا چنین کاری باعث افزایش انگیزه و تلاش بیشتر می شود یا تاثیر ی ندارد؟

#### تصویر سازی، یک روش مهم روان شناختی

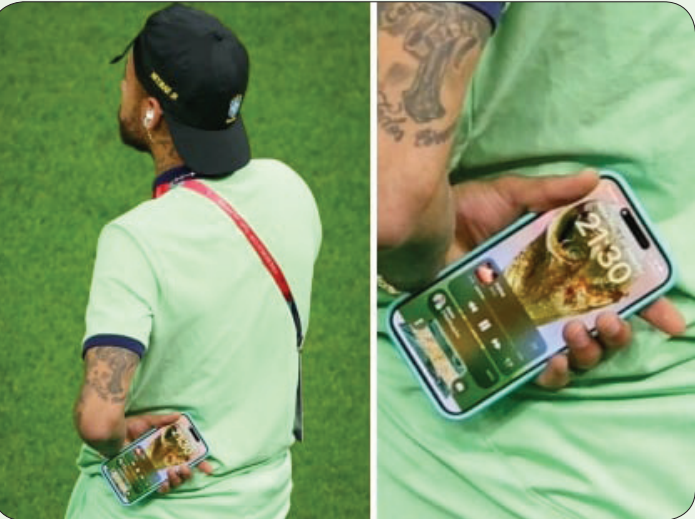
تصویر سازی یکی از روش های مهم روان شناختی برای مدیریت احساسات و عواطف است. معمولا از این روش برای ایجاد انگیزه برای عملکرد بهتر استفاده می شود. با تصویر سازی از هدف مدنظر می توان بخش قابل توجهی از انرژی روانی خود را معطوف به آن هدف کرد. البته باید در نظر داشت که این روش زمانی بهترین جواب را می دهد که مهارت های لازم برای تحقق هدف را داشته باشیم. اگر نیمار به دست آوردن جام قهرمانی را تصویر سازی می کند؛ هم او و هم تیمش قابلیت و مهارت لازم برای رسیدن به این هدف را دارند. حال برای تحقق آن نیاز به تمرکز بیشتر و معطوف کردن تمام انرژی جسمی و روانی خود روی آن هدف دارند.

#### این کار شاید باعث سر خوردگی شود

در صورت نداشتن مهارت های لازم، تصویر آخرین مرحله و بالاترین درجه در آن موضوع در مجموع می تواند باعث سر خوردگی شود. چون حوادث زندگی و شرایط محیطی تاثیر زیادی در رسیدن به اهداف دارند، اما مهم این است که در راستای تحقق آن ارزش، نهایت تلاش خود را بکنیم. موضوع آن است که آن هدف، چقدر برای ما ارزشمند است. بردن جام جهانی برای همه لذت بخش است. قاعدتا اگر از هر کسی بپرسید که آیا دوست دارید در تیم برنده جام جهانی بازی کنید، جواب مثبت خواهد داد. اما چقدر واقعا رسیدن به آن برای او ارزشمند است؟ آیا حاضر است از بقیه چیزهای زندگی بگذرد تا به آن دست یابد؟ اگر جواب مثبت است، پس با تصور برنده شدن آن جام طلا یی، باید به روز به تمرین برود. اگر جواب منفی است، دنبال موضوع دیگری بگردد که ارزش گذشت از لذت های کنونی و تحمل سختی را داشته باشد.

#### تصویر سازی با در نظر گرفتن شرایط واقعی

البته قبل از تصویر سازی به شرایط واقعی هم نظری داشته باشید. آیا آن هدف فردی است یا جمعی؟ آیا امکان عملی برای رسیدن به آن وجود دارد؟ شما در نوجوانی می توانید تصور کنید که روزی کاپیتان تیم ملی فوتبال شوید اما چنین هدف گذاری برای یک فرد ۳۰ ساله غیر ممکن است. در دنیای فوتبال بسیاری از بازیکنان بزرگ هیچ گاه به کاپ قهرمانی جام جهانی دست نیافتند چون بقیه اعضای تیم آن کشور در حد بردن جام جهانی نبودند. گاهی هم شانس باعث نر رسیدن به هدف می شود. مثل بازیکنانی که مصدوم می شوند و فرصت را از دست می دهند. اگر می خواهید برنده خوبی باشید، قبل از آن یاد بگیرید که بازنده خوبی باشید. با باخت میز بازی را به هم نزنید، میز را ترک نکنید، از اشتباه خود درس بگیرید و از مسیر و تلاش خود لذت ببرید.



ما و شما
<p>راه ارتباطی با زندگی سلام</p> <p>پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶</p>

سینوس ها و... در این روز های بسیار سرد سال هم بنویسین. خیلی ها با رعایت نکردن چند نکته ساده، مدام سرما می خورن.
\*ای کاش دوباره برف بیاد. این دفعه که خیلی زود تبدیل به یخ شد و نتوانستیم باهاش برف بازی کنیم.

**انتشار آگهی**

**آگهی اجرای مواد ۷۶ و ۱۰۰ این نامه اجرائی قانون الحاق موادی به قانون ساماندهی و احیای اثر تولید و عرضه مسکن مصوب ۱۳۸۸**

برابر برای شماره ۲۴۲۰ مورخه ۱۴۰۱/۰۸/۲۵ صادره هیئت حل اختلاف مستقر در اداره ثبت اسناد واملاک شهرستان جازان تصرفات مالکانه و بلا معارض آقای حسین فولادی فرزند محمد علی به شماره شناسنامه ۶۵۲ صادره مشهد نسبت به ۲۴ دانگ از شش دانگ و خانم ها فاطمه فولادی فرزند محمد علی به شماره شناسنامه ۶۵۰ صادره مشهد و مرصیه فولادی فرزند محمد علی به شناسنامه ۱۳۱۹۴ صادره مشهد هر کدام نسبت به ۱۰۲ دانگ مشاع از شش دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۲۰۴۹۳ متر مربع قسمتی از پلاک --- فرعی از پلاک ۲۸۹ اصلی واقع در اراضی گلکان بخش ۷ از محل مالکیت مشاعی مالکین محترم گردیده است بمنظور اطلاع عموم مراتب در یک نوبت آگهی میگردد ، در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار این آگهی به مدت ۳۰ روز اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراضی دادخواست خود را به مراجع قضائی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور وعدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت نامبرده صادر خواهد شد. تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۰۹/۱۶

مرتضی ولایتی- رئیس ثبت اسناد و املاک جازان

۰۲۱۴۰۱۹۷۲۴۲



- زندگی سلام
- چهارشنبه
- ۱۶ آذر ۱۴۰۱
- شماره ۲۳۲۰

### خانواده مشاوره