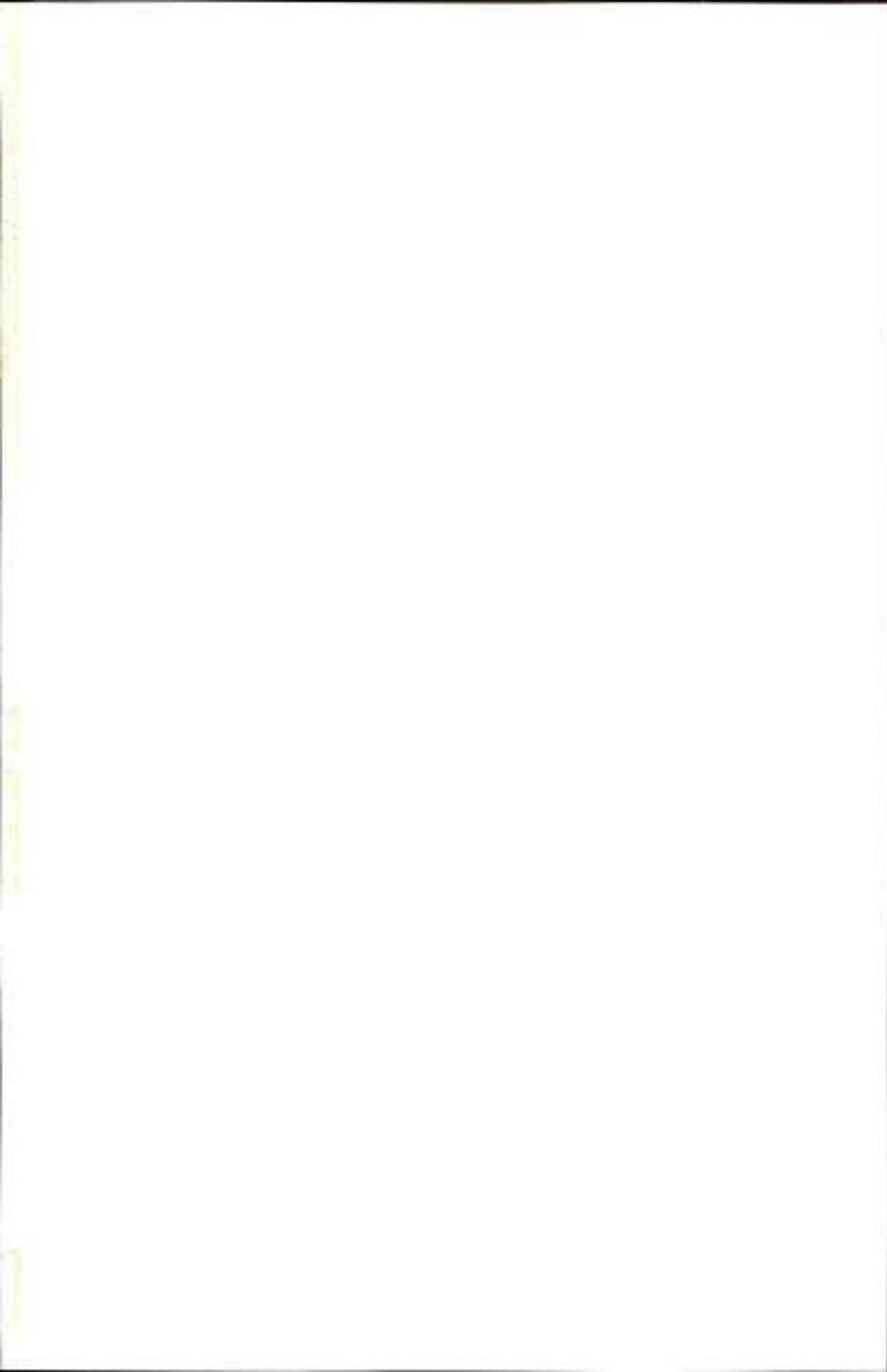


عوامل موفقیت در تحصیل

برای دانش آموزان دوره های
راهنمایی تحصیلی و دبیرستان

تالیف: مرتضی نظری





بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

عوامل موفقیت در تحصیل

تالیف: مرتضی نظری

عوامل موفقیت در تحصیل : وای داتس آموزش دوره‌های راهنمایی تحصیلی و دبیرستان / تألیف مرتضی ظری - تهران : مؤسسه فرهنگی مدرسه وهران انتشارات مدرسه، ۱۳۷۳.
۱۳۶ ص. : جدول، نمودار

I.S.B.N 978-964-353-905-4

لهرستویی و اساس اطلاعات ایسا (لهرستویی پیش از انتشار).

کتابخانه : ص ۱۳۴-۱۳۶ : همچنین به صورت زیرنویس.

جانب چهاردهم : ۱۳۹۰

۱. موفقیت تحصیلی - ۲. مطالعه و فراگیری - ۳. مؤسسه فرهنگی مدرسه وهران انتشارات مدرسه
ب. عنوان.



سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
وزارت آموزش و پرورش

عوامل موفقیت در تحصیل

برای دانش آموزان دوره‌های راهنمایی تحصیلی و دبیرستان

تألیف: مرتضی ظری

طرح جلد: مهدی کریمخانی

جانب اول: ۷۳ / جانب چهاردهم: ۱۳۹۰

تیراژ جانب اول تا سیزدهم: ۵۰-۷۴ / تیراژ جانب چهاردهم: ۳۰۰۰ نسخه

ایس‌و‌آر‌آی: جانب و صفحات از: شرکت ایرانچاپ - (۳۹۹۹۳۴۴۵)

قیمت: ۲۰۰۰۰ ریال

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۵۳-۹۰۵-۴

ISBN 978-964-353-905-4

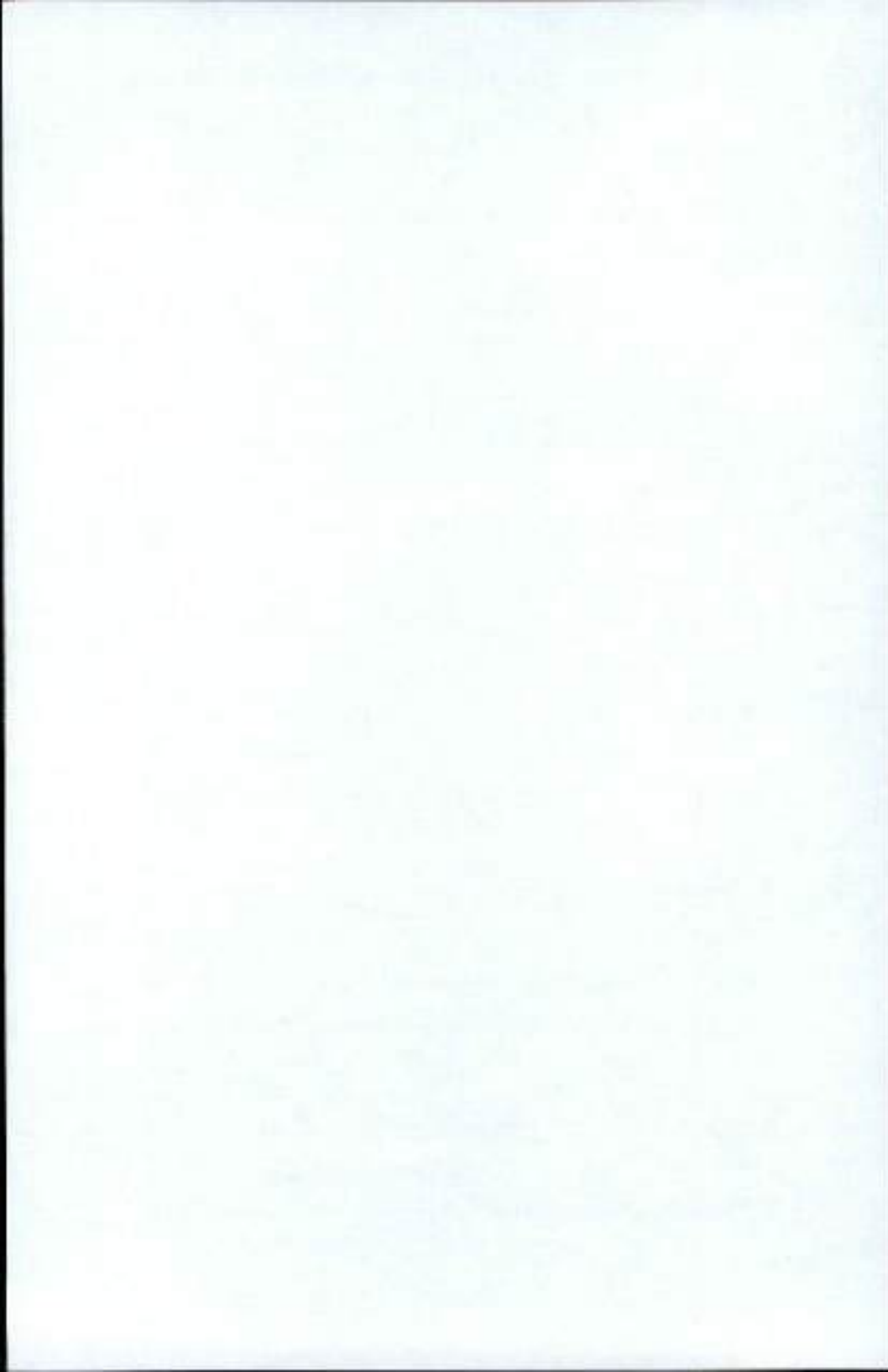
نشانی: تهران، خیابان سیهید قزوینی، پل گر بهمان زند، کوچه شهید محمود حقیقت، طبقه ۸، شماره ۸

تلفن: ۰۲۱۳۳۴۰۰۳۳۳۳۳۳۳۳ (دورنویس) (فکس) ۰۲۱۳۳۸۹۰۳۸۹۰۳۸۹۰

خواننده‌ی محترم: با سلام و احترام، ضمن تشکر از شما، خواهشمند است هرگونه نظر، انتقاد و پیشنهاد خود را در مورد این کتاب یا دیگر کتاب‌های انتشارات مدرسه از طریق پیام‌نگار (ایمیل) info@cnma.ir یا از طریق صندوق پستی ۱۴۱۵۵/۱۹۴۹ ارائه فرمایید. همچنین می‌توانید کتاب‌های ما را از طریق پایگاه اینترنتی www.cnma.ir ثبت و سفارش دهید تا در کوتاه‌ترین زمان ممکن، پاسخ لازم یا کتاب مورد نظر شما را دریافت کنید.

فهرست

سخنی با خوانندگان	۵
فصل ۱ / هدف و انگیزه	۹
فصل ۲ / خودپنداری مثبت - ایجاد گرایشهای مثبت	۱۵
فصل ۳ / شناخت نقاط ضعف و جبران آنها	۲۰
فصل ۴ / برنامه‌ریزی	۲۲
فصل ۵ / استفاده از فرصتها	۳۳
فصل ۶ / روش مطالعه عمیق درسی	۴۱
فصل ۷ / اصول مطالعه و فراگیری بهتر	۵۷
فصل ۸ / تمرکز حواس	۸۰
فصل ۹ / روش استفاده بهتر از کلاسها	۹۱
فصل ۱۰ / پشتکار و تلاش	۱۰۰
فصل ۱۱ / تسلط بر خود (خویشانداری)	۱۱۱
فصل ۱۲ / اصول پیروزی در امتحانات	۱۲۵
مآخذ /	۱۳۲



سخنی با خوانندگان گرامی

آیا می دانید؟ در تحصیل چگونه می توان موفق شد؟ پاسخ به این سؤال همواره ذهن بیشتر دانش آموزان و دانشجویان را به خود مشغول کرده، این سؤال یکی از سؤالات بی شماری است که دانش آموزان علاقه مند به تحصیل از خود یا دیگران می پرسند، زیرا پاسخ درست و دقیق به این سؤال می تواند پیمودن راه موفقیت را آسان کند و شما را در تمام مراحل زندگی کمک کند، و کتاب حاضر در صدد است پاسخی شایسته به شما عزیزان ارائه کند، این کتاب به شما راه حل های عملی و مؤثر، برای موفقیت در تحصیل و زندگی معرفی خواهد کرد، که با به کارگیری دقیق آنها می توانید بر مشکلات پیروز شوید و هر چه بهتر و بیشتر بیاموزید.

قدم اول در موفقیت این است که پیروز شدن را بخواهید! زیرا خواستن، توانستن است و هر اندازه خواستن شما نیرومند باشد، به همان اندازه پیروز خواهید شد، پس ابتدا موفقیت را به صورت جدی بخواهید، تنها در این صورت است که اصول موفقیت را به آسانی خواهید آموخت و سرانجام موفق خواهید شد. ما در این کتاب اصول پیروز شدن را به زبان بسیار ساده بیان کرده ایم.

مهمترین اصل در موفقیت، این است که شما انتظار پیروزی را داشته باشید، با نگاهی تیز و دقیق اهداف را مشخص کرده و امیدوار باشید و باور کنید که به آنها خواهید رسید، لذا باید برنامه ریزی کنید و قبل از این، روش برنامه ریزی و اصول

آن را بدانید و در این مسیر، با کسانی دوست شوید که باعث ترقی فکری و معنوی شما باشند نه مانع رشد و پیشرفت شما. مطمئن باشید مطالعه دقیق و عمل به توصیه ها و پیشنهادهایی که در این کتاب ارائه شده است، پیروزی و موفقیت شما را تضمین می کند. زیرا این پیشنهادها، تجربه شده، علمی و کارآیی آنها قطعی است. پیروزی در تحصیل، به عوامل گوناگونی بستگی دارد که هر یک از آنها به بحث جداگانه نیاز دارد و جا دارد محققان دلسوز، این عوامل سازنده را مورد مطالعه قرار داده و نقش هر کدام را تبیین کنند و به جامعه ارائه دهند.

از جمله عوامل موفقیت در تحصیل؛ می توان عوامل زیر را نام برد:

۱- دبیران و معلمان و اساتید دلسوز و فعال

۲- خانواده

۳- تلاش فردی دانش آموز

۴- دوستان خوب

و به سخن دیگر؛ پیروزی دانش آموز، دو عامل اساسی دارد، یکی؛ محیط او که شامل خانه، مدرسه و جامعه است، و عامل دوم، شخصیت رشد یافته دانش آموز می باشد. تکیه بحث ما، در این کتاب؛ بر روی عوامل دوم است. توصیه های ما جنبه کاربردی و عملی دارد که باید آنها را قدم به قدم انجام داد. همچنین به پدران، مادران^(۱) و معلمان دلسوز و علاقه مند^(۲) پیشنهاد می کنیم این کتاب را مطالعه کنند.

بی نوشتها

۱، ۲. مطالعه کتابهای فوق را به خانواده ها و معلمان پیشنهاد می کنم.

اولیا و مربیان می‌توانند با مطالعه این کتاب، زمینه‌های تحصیل بهتر و یادگیری عمیق‌تر فرزندان و دانش‌آموزان خود را فراهم کنند.

در ادامه مقدمه خود لازم می‌دانم دو نکته مهم را یادآوری کنم:

۱- تنها دانستن راههای موفقیت در تحصیل کافی نیست. بلکه آنچه مهم است؛ به کارگیری توصیه‌ها و راهنمایی‌هایی است که برای شما بیان کرده‌ایم. پس صمیمانه و جدی تصمیم بگیرید؛ آنچه را که از این کتاب می‌آموزید، به کار بگیرید تا شیرینی و لذت پیروزی را به‌خوبی احساس کنید.

۲- چنانچه تصمیم گرفتید به راهنمایی‌ها و توصیه‌های ما عمل کنید، باید پشتکار و تلاش را سرلوحه حرکت نوین خود قرار دهید. در ضمن صبر داشته باشید تا توصیه‌های ما همچون دارویی به مرور زمان اثر کند. جایگزین کردن عادات خوب

→

الفدلسلی جی نیون، ترجمه کنیور، نقش اولیا در پیروزی تحصیلی فرزندان
تهران: انتشارات المحسن اولیا و مربیان

دکتر محمدباقر حجتی، اسلام و تعلیم و تربیت، تهران: انتشارات دفتر نشر فرهنگ اسلامی.

ج- دکتر علی شریعتی، تعلیم و تربیت اسلامی، تهران: انتشارات نهفتگان مسلمان.

د- دکتر دلامحسین شکوهی، تعلیم و تربیت و مراحل آن، انتشارات آستان قدس رضوی.

ه- استاد باقر شریف قریبش، نظام تربیتی اسلام، تهران: انتشارات فجر و دکتر محمد پایسا، روان‌شناسی تربیتی، تهران: مؤسسه انتشارات بعثت

ز- دکتر سید احمد احمدی، روان‌شناسی نوجوانان و جوانان، تهران: انتشارات مشعل.

به جای عاداتهای خشی و زیانبار، نیازمند تمرین و پشتکار است. بنابراین بکوشید عاداتهای خوب را با به کارگیری پی دزی، ثابت و استوار کنید و اطمینان داشته باشید که شرط پیروزی؛ استقامت و تکرار عاداتهای خوب است. پس شتابزده حرکت نکنید.

در پایان از صاحب نظران گرامی تقاضا دارم، با راهنماییهای خود مرا بهره مند کنند و خداوند را سپاس می گزارم که بر من توفیق خدمت به امت شهید پرور ایران را عنایت فرمود.

تهران، مرتضی نظری

۷۲/۳/۲۹

فصل ۱

هدف و انگیزه

آیا تا به حال فکر کرده اید، برای چه درس می خوانید؟

می خواهید به چه چیزی برسید؟

می خواهید چه کاره بشوید؟ آیا درس می خوانید، برای این که
مجبور به تحصیل هستید؟ یا نه، درس می خوانید برای این که مایلید
فرد موفق‌تری در زندگی باشید؟ ...

برای درس خواندن، اهداف بسیاری وجود دارد و مهم این است
که شما کدام یک را برمی‌گزینید. هدف شما چیست؟

می خواهید در جامعه و خانواده، موقعیت بالایی به دست آورید
و صاحب نظر شوید؟

قصد دارید بر دوستان و همکلاسی‌های خود سبقت بگیرید؟

مایلید در آینده شخصیت مؤثری در جامعه باشید؟

می خواهید مسؤلیتی را که در مقابل خداوند و مردم و خانواده
دارید، به انجام رسانید؟

میل دارید زندگی راحت‌تر و آسوده‌تری داشته باشید؟

به بالا بردن سطح اطلاعات و آگاهی‌های خودتان علاقه مندید؟

می خواهید به جامعه ای که در آن زندگی می کنید، خدمت کنید؟

و یا دوست دارید به مرحله ای برسید که بتوانید به آرزوهای خودتان جامعه عمل بپوشانید؟
و یا ...

همه اینها اهدافی است که بیش و کم هر فردی به آن می اندیشد. هدف شما، نگرش شما را بر زندگی و طبیعت معلوم می کند و نشانگر شخصیت شماست. اگر شما به اهداف بلند و عالی فکر می کنید و درصدد هستید که به آنها برسید باید بدانید که شما از شخصیتی بزرگ برخوردارید. چرا که اندیشه و هدفی بزرگ دارید. می خواهید در آینده به جامعه و خانواده و دوستانتان کمک کنید، مشکلات آنها را حل کنید و مسؤلیتهای سنگینی بر عهده بگیرید. همه اینها اهدافی ارزشمند و عالی است و می تواند بهترین نیرومندترین محرک برای تلاش و تکاپوی شما باشد.

اما اگر اهداف شما کوچک و محدود باشد، فعالیت و کوشش شما نیز اندک و محدود خواهد بود و این فرایند طبیعی است زیرا وقتی موتور محرک شما ضعیف باشد هیچ گاه انتظار آن را نداشته باشید که بتوانید حرکت نیرومندی داشته باشید و کارهای بزرگ انجام دهید. هدفها، طرحهای کارند و کسانی که مایلند موفق باشند روی طرحهای کار فکر کرده و به آنها تعهد دارند. شما می توانید برای رسیدن به هدفهای بزرگتر، از والدین، دبیران و اساتید موفق و دلسوز و یا افراد مطلع و دانا کمک بگیرید.

اصولاً تمام انسانها با ملاحظه هدفی که دارند به چهار گروه تقسیم می شوند:

۱- گروهی اهداف قابل وصول و منطقی دارند، این گروه از انسانها، پیروز هستند، زیرا با توجه به موقعیت، امکانات و تواناییهای خود گام برمی دارند و در زندگی هدفهایی را مشخص می کنند و با برنامه به هریک نزدیک می شوند. آنها برای هر دقیقه ارزش قائلند و هرگز وقت خود را بیهوده نمی گذرانند، هر روز می دانند به کجا می روند و چه کاری باید انجام دهند و برنامه ماهیانه و سالیانه آنها نیز در تعقیب هدفهایی که مشخص کرده اند، روشن است. سعی کنید از این گروه باشید و با برنامه زندگی کنید.

۲- گروهی، اهدافی خارج از توانایی و امکانات خود در نظر می گیرند که رسیدن به آن اهداف برای آنها غیر ممکن است. آیا به نظر شما با تنگی که دویست متر برد دارد می توان به هدفی که در دویست و پنجاه متری است شلیک کرد به طوری که به آن اصابت کند؟! هرگز ممکن نیست. زیرا به قول قدیمیها؛ برداشتن سنگ بزرگ، نشانه نزدن است. برای این که شما از این گروه نباشید هر چه زودتر اهداف خود را با توجه به امکانات، موقعیت و توانایی خود تنظیم و تعیین کنید و در این خصوص از پدر و مادر و معلمان با تجربه کمک بگیرید و عاقلانه بیندیشید.

۳- گروهی اهدافی بسیار کوچک انتخاب می کنند، این گروه نیز در اشتباهند، زیرا از تواناییهایی که خداوند به همه انسانها داده است غفلت کرده و آن گونه که باید خود را نشناخته اند و دایره فعالیتهایشان را محدود ساخته و کمتر از امکانات و استعدادهای خود بهره می برند.

۴- گروهی هیچ هدفی سازنده و خوب را در زندگی دنبال نمی کنند، این گروه افرادی هستند که نمی دانند برای چه زندگی

می کنند و در برابر زندگی چه مسؤولیتهایی دارند. این گروه در برابر حوادثی که برایشان اتفاق می افتد کم طاقتند و خیلی سریع تلف خواهند شد. اینان هرگز توانایی حل مشکلات و مبارزه با سختیها را ندارند.

اثرات هدفدار بودن

دانستیم هر انسانی، دارای اهدافی است و تمام فعالیتهای خود را برای رسیدن به آن اهداف متمرکز می کند، اکنون به آثار هدفدار بودن در زندگی و تحصیل می پردازیم:

۱- هدفگیری مثبت به انسان قدرت ایستادگی و مبارزه با مشکلات را می دهد.

۲- هدفدار بودن، تواناییهای فرد را افزایش می دهد. هدف همانند موتور است که به انسان نیرو می دهد و او را به حرکت وامی دارد.

۳- هدفدار بودن، اندیشه را فعال می کند و به کارها جهت می دهد. هدف همانند بادبان برای کشتی است که انسان را از میان امواج سرگردانی می رهاند. انسان بی هدف، مانند کشتی بدون بادبان است.

۴- هدفداری به انسان انگیزه می دهد و فعالیتهای هماهنگ می کند.

۵- هدفداری شما را در یادگیری یاری می کند و فرآیند آموختن را آسانتر و سریعتر می کند.

۶- هدفگیری خوب، علاقه شما را نسبت به تحصیل افزایش می دهد. میل و رغبت فراوانی در شما ایجاد می کند، اگر دانش - آموزان موفق را، مورد مطالعه قرار دهید خواهید دید که آنها هدفهای

ویژه ای را دنبال کرده اند. بنابراین هدفدار بودن، کلیدی است که می تواند عمده اشکالات دانش آموزان را در زمینه یادگیری حل کند. بررسی وضعیت دانش آموزان نشان می دهد که وقتی آنها در حین تحصیل هدفی را برای خود انتخاب می کنند، نمرات درسی آنها بلافاصله بالایی رود و در واقع مشکل دانش آموزانی که مردود یا تجدید می شوند و دانشجویانی که دلسرد شده و دانشگاه را ترک می کنند، این است که واقعاً نمی دانند برای چه درس می خوانند. بنابراین تعیین هدف، یکی از مهمترین علل موفقیت شماست که باید به دقت انجام گیرد و به هر میزان اهدافی که در نظر گرفته اید برایتان با ارزش و مهم باشد، انگیزه ای را که در شما ایجاد می کند، نیرومندتر و پراثرتری خواهد بود. پس سعی کنید اهدافی در نظر بگیرید که هیچ گاه در انتخاب آنها اشتباه و خطا نکرده و همواره سودآور باشند. به همین جهت پیشنهاد می کنم:

بکوشید برای خدا درس بخوانید و برای او مشقات و مشکلات تحصیل را تحمل کنید. برای خدمت به هموعان و برای بهتر کردن زندگی تلاش کنید و این سخن دانشمند بزرگ، امام محمد غزالی را با گوش جان بشنوید:

«ای فرزند! چه بسیار شبها که در راه فراگیری دانش و خواندن کتابها از خواب خوش چشم پوشی کردی و تا هنگام بامداد بیدار ماندی. و من نمی دانم که چه انگیزه ای تو را به این کار فراخوانده است. اگر هدف تو رسیدن به بهره های ناچیز مادی، گردآوری ثروت، به دست آوردن مقامهای اعتباری، فخر فروشی بر همگان و اموری از این قبیل بوده است؛ چه زیانکار و بی چاره ای، وای بر تو و باز

هم وای بر تو. اما اگر هدف تو زنده کردن آیین پیامبر خدا(ص)، پاک ساختن روح و تربیت روحی و مهار کردن بدیها و... بوده است؛ چه بهره مند و خوشبختی. گوارا باد بر تو و باز هم گوارا باد^۱!

وقتی هدف برای شما مشخص شد، دیگر درنگ نکنید، بکوشید تا از میان راههای مختلف بهترین راه را برای نبل به آن برگزینید و با برنامه ریزی و پشتکار دست به کار شوید. مطمئن باشید آنچه شما در ذهن دارید و به آن فکر می کنید مهم است و قطعاً بر جریان زندگی شما تأثیر می گذارد، ولی هوشمندانه عمل کنید، تفکرات مثبت و سازنده در ذهنتان ایجاد کنید و آن را پرورش دهید. آن وقت خواهید دید که فعالیتهای شما در جهت هدفهایتان خواهد بود. پس به آنچه به عنوان هدف در نظر گرفته اید بیندیشید و آنها را در دفترچه خود بنویسید و در صورت لزوم به آن مراجعه کنید و با خود زمزمه اش کنید.

۱- رساله "آیها الولد (ای فرزند)" - (جهاد دانشگاهی، تهران) ص ۹۲

خود پنداری مثبت - ایجاد گرایشهای مثبت

اولین گام در بهبود روند مطالعه این است که دانش آموز به تواناییها و استعدادهای خود اطمینان داشته باشد. باید باور کند که می تواند همانند دانش آموزان ممتاز و خوب، فکری فعال داشته باشد و در تحصیل پیروز شود. شما با اعتماد به تواناییهای خود می توانید، قله های موفقیت را فتح کنید، درست است که خصیصه های پدر و مادر و تربیت نیز در شخصیت و اعتماد به نفس افراد مؤثر است ولی نباید فراموش کرد که اکثر مردان بزرگ و دانشمندان جهان از خانواده های فقیر و تنگدست برخاسته اند و با تلاش در راه دستیابی به اهداف، از شکستها تجربه کسب کردند، تا توانستند پیروز شوند. برای موفقیت در زندگی و تحصیل باید با تواناییهای خود برخوردی مثبت داشت و افکار پریشان و منفی را از خود دور کرد و نباید توجیهات غیر منطقی برای مطالعه نکردن را بیرون ریخت، اگر چه برخی از دلایلی قابل توجیه اند، مهم این است که دانش آموز، واقع بین باشد و خود را فریب ندهد. باید با مشکلات و سختیها مبارزه کند. شما باید به خودتان تلقین کنید که دانش آموز با کفایتی هستید

زیرا این احساس لیاقت و شایستگی مایه پیشرفت و سرعت شما است، باید باور کنید که اگر در انجام کاری سعی و تلاش کنید، موفق خواهید شد.

خود پنداری، تصویری است که شخص، از خود در ذهن ترسیم می کند، بنابراین اگر شما تصاویر مثبتی از خود در ذهنتان ترسیم کنید، نخستین گامها را به سمت موفقیت برداشته اید، از این رو دانش - آموزان جوانی که تحت آموزش آموزگاران و والدینی قرار دارند که رفتار این دو با آنان به صورتی است که او را عقبتر از دیگران ترسیم می کنند، عملاً دچار خودپنداری منفی می شوند، در نتیجه این رفتار و آن پندار منفی است که دانش آموزان می پذیرند که از دیگران عقبترند. هر يك از ما به وسیله خودپنداره‌های ذهنی که برای خود به وجود می آوریم کنترل می شویم و در حقیقت خودپنداری ماست که وسعت میدان فعالیت ما را در زندگی مشخص می کند و انسان پیروز کسی است که خودپنداری خود را کنترل می کند و تصاویر سازنده پدید می آورد و با مشکلات مبارزه می کند. آنها به کارهای خوب و پسنده توجه دارند و به انجام آنها می اندیشند. اصل خودپنداری مثبت تأثیر زیادی در موفقیت شما خواهد داشت. بررسی علمی زیر که توسط یکی از آموزگاران در کلاس اول دبستان بر روی نوآموزان انجام شده، ممکن است به نظر شما مبالغه آمیز باشد ولی واقعیت دارد. او با جلب موافقت والدین اطفال کلاس خود، به دانش آموزان می گوید: بررسیهای جدید علمی ثابت کرده است که استعداد و قدرت فراگیری اطفال چشم آبی به مراتب بیشتر از نوآموزان چشم قهوه ای است. او پس از تفکیک این دو طبقه از یکدیگر، علائمی به گردن هر يك آویخت، پس از گذشت دو هفته، سطح یادگیری نوآموزان چشم

قهوه ای به طرز بارزی پایین آمد و سطح آموزشی کودکان چشم آبی پیشرفت زیادی کرد. پس از این حادثه، معلم مطلب دیگری را در کلاس اعلام کرد و به شاگردان گفت: در اظهار اولیه خود اشتباه کرده است و تجربه علمی، قدرت یادگیری نوآموزان چشم قهوه ای را بالاتر از سایرین می داند. پس از اندک زمانی وضعیت کلاس دگرگون شد و اطفال چشم قهوه ای جای نوآموزان چشم آبی را گرفتند.^(۱)

از این تجربه کودک می توان به نقش خودپنداری در پیشرفت و پسرفت افراد پی برد. هر يك از ما می توانیم با استفاده از اصل خودپنداری به سوی پیروزی گام برداریم. شما برای ایجاد و تقویت خودپنداری مثبت می توانید از معلمان، اعضای خانواده و افراد آگاه کمک بگیرید و با چشمی باز تصویری سازنده در ذهنتان ترسیم کنید، این خودپنداری به فعالیت های شما پویایی می دهد و آنها را کنترل می کند.

خودپنداری شما، باید با ارزشهای درست انسانی شکل گیرد. اگر اهداف بلند الهی و ارزشمندی را برگزیدید از مشکلات هرگز نترسید، قطعاً با تلاش و با جدیت، پیروز خواهید شد و برای این که بتوانید در خودتان خودپنداری مثبت ایجاد کنید، قبل از استراحت در شب و یا در هر فرصتی که مناسب می دانید شرح حال دانشمندان و انسانهای پاك را مطالعه کنید و اگر فیلمی درباره آنان ساخته شده است و به آن دسترسی دارید آن را ببینید و به خودتان تلقین کنید که شما نیز همانند آنان انسان مؤثر و مفیدی در جامعه خواهید شد، خودتان را به جای آنها بگذارید. به خودتان ارزش بدهید و رفتار و گفتار آنان را کنترل کنید و به سمت انجام خوبیها و ترك بدیها حرکت کنید.

تکرار پندارها و تصاویر مثبت و سازنده، بسیار اهمیت دارد. تکرار پندار مثبت موجب می شود که اندک اندک با آنها خو بگیرید و بدون زحمت مسیر موفقیت را بیمایید.

این جمله ها را با خود تکرار کنید:

من می توانم در تحصیل موفق بشوم.

من توانایی آموختن درسهایم را دارم.

من می توانم آنچه را که می خوانم به یاد بسپارم.

من می توانم بر افکار پریشان خود مسلط شوم.

بنابراین شما از طریق تلقین و تکرار، این گونه به خود بقبولانید که واقعاً همانی هستید که می گوید. عبارتهای فوق را خواه بر زبان آورده باشید یا در درون تکرار کرده باشید، اثری عمیق بر مطالعه و توانایی یادگیری شما می گذارد. آیا به خاطر می آورید؟ در چه موضوعهایی نمره های خوبی می آوردید؟

قطعاً شما بهترین نمره را در موضوعی می آوردید که آن موضوع مورد علاقه شما بوده و احساس می کردید که از عهده آن بر می آید و بدترین نمره شما همیشه در موضوعی بوده است که آن موضوع مورد علاقه شما نبوده و شما با تهدید و هراس آن را فرا می گرفتید.

دانش آموزانی که در بعضی دروس ضعیفند یا ایجاد گرایشهای مثبت و گسترش افکار مثبت، از استعدادها و تواناییهای خود استفاده کنند، آنها قطعاً خواهند توانست در تمام موضوعهای درسی پیروز شوند و بزودی در ردیف دانش آموزانی نمونه و ممتاز قرار گیرند. پس این مهم است که دانش آموز، احساسات و افکارش را درباره توانایی که دارد تغییر دهد و باور کند؛ تواناییهایی که او دارد، دیگران هم دارند و باید آنها را به موضوعی هدفمند تبدیل کند و تنها با این روش است

که می‌توانند در موضوعهایی که ضعیف هستند موفق شوند. توجه داشته باشید که به خود بگویید؛ اعتماد به نفس دارید و توانایی رسیدن به هدفهای تعیین شده در شما وجود دارد. فقط باید با پشتکار و تلاش عادت‌های خوب را جایگزین عادت‌های بد کنید و با شهامت یا مشکلات و نقایص روبه‌رو شوید و نسبت به موضوعهایی که در آنها ضعیف و یایی علاقه‌اید کنجکاوی کنید. با گسترش اطلاعات خودتان در آن موضوعها، علاقه پیدا کنید و ضعف‌ها پتان را از بین ببرید، بنابراین با کنجکاوی و سعی برای حل کردن مشکلات، در یادگیری موفق خواهید شد.

برای این که اعتماد به نفس در شما به وجود بیاید، کارهایی را انجام دهید که با موفقیت همراه است، یعنی از مراحل پایتتر شروع کنید، زیرا اگر از موضوعات مشکل و سخت شروع کنید به طوری که با سعی زیاد هم در آن نتوانید موفق شوید، اعتماد به نفس شما ضربه خواهد خورد، بنابراین از آنچه توانایی انجام آن را دارید آغاز کنید و یاد بگیرید، شروع موفقیت آمیز، شما را در موضوعهای مشکل در آینده کمک خواهد کرد.

شناخت نقاط ضعف و جبران آنها

اگر درسی را خوب نمی فهمید و یا نمی توانید در امتحانات موفق شوید، و یا نمره های دلخواه خود را به دست نمی آورید؛ ما پرس و افسرده نشوید.

هوشمندانه ترین روش برای موفقیت این است که مکان آرام و خلوتی را برای اندیشیدن بیابید و کارهای خود را با دقت مرور کنید. برای این که از این فعالیت سود ببرید؛ کاغذ سفیدی را پیش روی خود بگذارید و به دقت مشکلات و موانع موفقیت تحصیلی خود را روی آن بنویسید. ببینید واقعاً در چه درسهایی ضعیفید؟ چرا به خوبی از عهده امتحانات بر نمی آید؟ چرا نمی توانید نمره های خوبی کسب کنید؟ این عمل، اولین و مهمترین گام در راه پیروزی است. شناخت نقاط ضعف و دانستن علتهای ناکامی خود گامی برای موفقیت است. با معلوم شدن نقاط ضعف، قسمتی از مشکلات شما حل شده است و حالاً نوبت قسمت دیگر است، در این مرحله شما باید راه های متناسمی برای تقویت درسها و جبران کاستیها بیابید. حل اساسی مشکلات درسی با مرور و تکرار کردن کتابهای درسی، شرکت کردن در کلاسهای تقویتی، کمک گرفتن از معلمان و دوستان خوب و... امکان

پذیر است. همهٔ اینها راه‌هایی است که شما می‌توانید به وسیلهٔ آن درسهای ضعیف و نقاط ضعف خود را تقویت و جبران کنید، بدین منظور در برنامه‌ای که طرح می‌کنید اوقاتی را برای همین مسأله اختصاص داده و پیش‌بینی کنید. و برای این که راه‌حلهای یافته شده را تست کرده و پاسخهای صحیح به مشکلات خود داده باشید، می‌توانید از اعضای خانواده، دبیران و معلمان دلسوز و دوستان خوبتان کمک بگیرید و با آنها مشورت کنید و از پیشنهادهای آنها استفاده کنید. مطمئن باشید وقتی شما بتوانید مشکلات خود را به صورت خوبی بیان کنید، در حقیقت توانسته‌اید قسمتی از آن را پاسخ داده و مطمئناً با اندکی تلاش و راهنمایی خواستن از معلمین با تجربه، پیروز خواهید شد.

باور داشته باشید که می‌توانید دانش آموز و دانشجوی نمونه‌ای باشید و موانع تحصیل را برطرف کنید و باید بر این باور پافشاری کنید، فکر و ارادهٔ خود را در جهت عکس ضعفها متمرکز کنید. اگر فکر شما توانست، مدت زیادی در خلاف جهت ضعفها حرکت کند بالاخره موفق به از بین بردن ضعفها می‌شود. بنابراین باید از صمیم قلب، موفقیت را بخواهید و با پافشاری و ثبات در کار، خراسته‌ها و آرزوهای خود را به دست آورید. اندیشهٔ شکست و ناکامی را از خود دور کنید و هرگز نگویید: «من نمی‌توانم پیروز شوم و ضعفها هم را از بین ببرم». این گونه تلقینها ارادهٔ شما را مست می‌کند، اما اگر توانستن و توانایی را به خود تلقین کنید آن وقت موفق خواهید شد.

برنامه ریزی

۱- برنامه ریزی چیست؟

رضا دانش آموزی است که هر وقت می خواست درس بخواند، برنامه های تلویزیون را تماشا می کرد و اوقاتش را با دوستانش به بازی و گردش می گذراند و کارهای امروز را به فردا می انداخت و ناپاشته ای از درسهای نخوانده و نیاموخته داشت و اصلاً به فکر آینده خود نبود. شاید هم خود را به دست شانس سپرده بود و منتظر امدادی است تا به وضعیت او سر و سامان دهد و او را به دانش آموزی ممتاز و انسانی نمونه و ایده آل تبدیل کند. به هر حال او برای کارهای روزانه خود، هیچ برنامه مشخصی نداشت لذا گاه سرگردان و حیرت زده و ا می ماند که حالا چه کاری انجام دهد؟ آیا درس بخواند یا این که به دیدن دوستانش برود یا برنامه تلویزیون را تماشا کند و ... مدتها در این سرگردانی به این سو و آن سو می رفت و درس خواندن و تفریح کردن او هیچ گاه وقت معینی نداشت، هر کتابی را می خواست می خواند و هر مقدار که مایل بود به تفریح می پرداخت.

روزها یکی پس از دیگری می گذشت تا این که اتفاق مهمی برایش افتاد. به همین لحاظ تصمیمی جدی گرفت تا وضعیت آشفته

درسی و زندگی خود را سامان بخشد، او اراده کرد تا دانش آموز موفق باشد و نمره هایی عالی کسب کند. از این رو مکان آرامی را پیدا کرد و در فکر فرو رفت. او در اندیشه این بود که چگونه به اهداف خود دست یابد و در تحصیل پیروز شود. بالاخره بهترین راه را یافت. او ساعات روزانه خود را طوری تقسیم کرد که بتواند خوب درس بخواند، تفریح بکند و در کارهای منزل به خانواده نیز کمک کند. برای این کار هر ساعت را مخصوص انجام کاری قرار داد و با خود عهد کرد تا کارها را به موقع انجام دهد و در این راه سستی به خود راه ندهد. او هر گاه نسبت به انجام برنامه سست می شد اهدافش را به یاد می آورد و تمایلی دستیابی به آنها را در درون شدت می بخشید و خود را ترغیب و امیدوار می کرد.

رضا برای این که بهترین برنامه را داشته باشد، برنامه تنظیمی خود را با خانواده و معلمان دلسوز در میان گذاشت و از دوستان مهربان خود نیز کمک گرفت تا بتواند مناسبترین برنامه ریزی را انجام دهد و در تحصیل و زندگی سر بلند گردد.

با توجه به این نکات در می یابیم که برنامه ریزی، تلاشی مجدانه برای رسیدن به اهداف است. برنامه ریزی، حرکتی گام به گام، هوشمندانه و منطقی برای رسیدن به سکوی موفقیت است. برنامه ریزی، تجسم و طراحی وضعیت مطلوب در آینده است. برنامه ریزی، حرکتی فعال و مؤثر برای دستیابی به خواسته ها می باشد.

۲- چرا برنامه ریزی کنیم؟

از بحث گذشته تا حدودی پاسخ این سؤال را دانستید و اما توضیح پاسخ این است که: شما در اولین قدم، از وضعیت فعلی

رضایت نداشتید و مایلید بیشتر و بهتر بیاموزید و خوب زندگی کنید، بنابراین انتظاراتها و ایده‌هایی در ذهن دارید و می‌خواهید به آنها برسید و فکر می‌کنید به دست آوردن آنها برایتان مهم و با ارزش است پس تصمیم می‌گیرید به صورتی به اهدافتان دست یابید و بر مشکلات و مسائل فایز آید. عاقلانه‌ترین کار این است که از هم اکنون برنامه ریزی کنید تا سریعتر به خواسته‌های خود برسید. شما می‌توانید با برنامه ریزی درست، آگاهانه به هدفهای خود دست یابید و پس از گذراندن زمانی را که برای رسیدن به هدف تعیین کرده‌اید اندک اندک مشکلات خود را حل کنید و به اهدافتان نزدیک شوید.

سؤال از این که چرا برنامه ریزی کنیم؟، در حقیقت به این برمی‌گردد که فواید و اثرات برنامه ریزی چیست؟ در بحث برنامه - ریزی چند نکته را می‌توان مطرح کرد:

۱-۲ برنامه ریزی، استفاده هوشمندانه از وقت، توانایی و امکاناتی است که شما دارید، بنابراین کسی که برای رسیدن به اهدافش برنامه ریزی می‌کند از به هدر رفتن اوقات، استعدادها و امکانات خود جلوگیری می‌کند.

۲-۲ برنامه ریزی، باعث دقت و نظم در انجام کارهای روزانه فرد می‌شود و کارها به صورت هماهنگ و منظم در می‌آید.

۳-۲ برنامه ریزی یکی از روشها و راه‌حلهای مؤثر در از بین بردن اضطراب و نگرانیهاست. اکثر دانش‌آموزان با اعلام موعد امتحانات، مضطرب و نگران می‌شوند و با عجله و شتاب در فرصت باقی مانده درسها را مطالعه می‌کنند، از این رو برنامه ریزی به شما کمک می‌کند تا به مرور درسها را خوانده و بیاموزید. لذا براحتی می‌توانید از عهده

امتحانات برآید. بنابراین اگر از همان روز اول سال تحصیلی، برنامه‌ای منظم نداشته باشید، تکالیف درسی روز به روز روی هم انباشته می‌شود و هر چه بیشتر مستی و تبلی کنید بیشتر جمع می‌شوند و در نتیجه نگرانی شما از موفقیت در امتحانات بیشتر خواهد شد.

۲-۴- برنامه‌ریزی در افزایش میزان درک و یادگیری شما بسیار اثر می‌گذارد و علاوه بر این شما را از سرگردانی و نگرانی نجات می‌دهد. زیرا در بسیاری از موارد، دانش آموزشی برای مطالعه کنار میز می‌نشیند ولی نمی‌دانند چه درسی را بخوانند و یا چه مقدار از کتاب را تا چه مدت زمان مطالعه کنند، از این رو مدتی را صرف فکر کردن در مورد این موضوع کرده و پس از مدتی سرگردانی شروع به مطالعه می‌کنند، ولی اگر برنامه‌درستی داشته باشند می‌دانند چه درسی را مطالعه کرده و تا چه مدت زمانی آن را بخوانند و همین مسأله به ظاهر کوچک، تأثیر زیادی در یادگیری دارد و بدین وسیله می‌توان خیلی زود به اهداف خود رسید.

۲-۵- برنامه‌ریزی در واقع استفاده به جا از «بازتاب شرطی» است که یک موضوع روان‌شناسی مؤثر در یادگیری است. بهره‌برداری از مسأله بازتاب شرطی، روشی مؤثر در بالا بردن میزان دقت، کارایی و توانایی مغز شماست. یا توجه به این نکته شما با کمترین کوشش می‌توانید بیشترین مطالب را بیاموزید. زیرا محققان دریافته‌اند، چنان که کاری را در یک زمان و مکان انجام دهید و مدتی آن را تکرار کنید، مغز شما پس از گذشت مدتی خود را آماده همان کار می‌کند. به عنوان مثال: اگر شما در یک زمان تعیین شده‌ای به مطالعه درس تاریخ بپردازید و مدتی این برنامه را ادامه دهید، کم‌کم مغز شما در آن

زمان معین، آمادگی خاصی برای آموختن تاریخ پیدا می کند. با استفاده از این روش شما می توانید هر درسی را براحتی بیاموزید.

۲-۶. برنامه ریزی در شما ایجاد علاقه خواهد کرد. یعنی اگر شما به صورت مرتب تکالیف درسی خود را انجام دهید کارهایتان در آخر ترم تحصیلی سبک و امتحان دادن برای شما آسان می شود. ولی اگر بدون برنامه بودید، درسها روی هم انباشته می شود و این مسأله یادگیری شما را دچار اشکال کرده و باعث می شود درسهای جدید را خوب نیاموزید و به مرور زمان، احساس عقب ماندگی، ضعیف بودن، بی حوصلگی، تنفر از درس و مدرسه و دلهره شکست می کنید و بالاخره از موفقیت دور خواهید ماند. اما اگر با داشتن برنامه ای درست، تکالیف مربوط به هر درس را قبل از شروع کلاس بعدی انجام داده و دروس داده شده را همان شب حاضر کنید، روز دوم سال تحصیلی را با خیال راحت و بدون دغدغه خاطر شروع کرده و با اعتماد به نفس بیشتری در کلاسها حاضر شده و درسهای بعدی را بهتر خواهید فهمید و در نتیجه بدون نگرانی در امتحانات موفقیت خود را تضمین خواهید کرد.

۲-۷. برنامه ریزی، تمرکز حواس را آسان می کند و ذهنتان را برای یادگیری بهتر آماده می سازد.

۳- چگونه برنامه ریزی کنیم؟

یکی از عاقلانه ترین و مشکلترین اصول آموختن و زندگی، برنامه ریزی است. عاقلانه بودن برنامه را گفتیم و اما مشکل بودن آن: علاوه بر وسوسه ها و مزاحمتهای گوناگون، اغلب وقفه ها و فاصله های ناخواسته ای نیز ایجاد می شود که در برنامه پیش بینی

نشده بود. با این وجود، اگر علاقه به تحصیل خوب و زندگی منظم دارید، طرح يك برنامه بسیار ضروری است و مهمتر از آن این است که آن را با جدیت به مرحله اجرا در آورید. اساس برنامه این است که هر کاری را در جای خودش انجام دهید. اعتدال و میانه روی را به دقت مراعات کنید یعنی برنامه را به گونه ای تهیه کنید که مطالعه، تفریح، استراحت، تغذیه، ورزش و ... همه متناسب و کافی باشد. لذا پرخوانی، فشار بیش از اندازه به خود، مطالعه فوق العاده زیاد، کم کردن وقت استراحت و تفریح، تغذیه ناکافی و عدم فعالیت بدنی و ورزش، زیان آور است و کار را خسته کننده و زیانبار می کند. شما در طول روز وقت زیادی برای مطالعه، تفریح و ورزش دارید که با برنامه ریزی از اتلاف آن می توانید جلوگیری کنید. برنامه ای را که برای خود طرح می کنید بستگی به برنامه کلاسها، فعالیت های جنبی، کار خارج و ساعات خورد و خواب شما دارد. سعی کنید برنامه شما با واقعیت های زندگی شما هماهنگ و منطبق باشد و با توجه به سایر فعالیت های اجتماعی و موانع احتمالی تهیه شود.

در برنامه ریزی باید نکات ذیل را مورد توجه قرار دهید:

۱-۳- واقع گرا باشید. یعنی با عنایت به نیازهای شخصی برنامه تهیه کنید و ساعاتی از روز را برای مطالعه در نظر بگیرید و ساعاتی را برای کارهای اجتماعی و تفریح و استراحت و ساعاتی را برای کارهای موظف تعیین کنید و بعضی اوقات روز را آزاد بگذارید. تعیین اوقاتی برای کارهای اجتماعی می تواند اطمینان بخش باشد، زیرا هنگامی که مطالعه می کنید می دانید اوقات شادی نیز در پی دارید و در نتیجه با علاقه و تمرکز حواس مطالعه خواهید کرد.

بیشتر مردم، وقتی برای اولین بار برنامه تهیه می کنند، تمام ساعات

بیداری را برای انجام کارهای مختلف در نظر می گیرند و در نتیجه احساس خستگی می کنند که واقعاً هم همین طور است، بالاتر از آن سراسر زندگی دانش آموز، تقریباً آکنده از درگیری است و کارهای غیرمنتظره زیادی در پیش رو دارد. بنابراین در برنامه ریزی، باید وقت آزادی را برای رسیدگی به این امور پیش بینی کرد.

۳-۲- برنامه باید انعطاف پذیر باشد، یعنی اگر برای شما اتفاقات غیر مترقبه ای پیش آمد و شما را از انجام برنامه طرح ریزی شده بازداشت، در چنین مواردی بتوانید وقت تلف شده را جبران کرده و جریان برنامه را ادامه دهید، بنابراین باید اوقاتی را به عنوان وقت آزاد پیش بینی کنید تا بتوانید عقب ماندگیها را جبران کنید.

۳-۳- برای هر درسی که می گیرید، لااقل دو ساعت مطالعه و تمرین انجام دهید و همین مسأله را با تکرار، عادت می کنید، وقتی مطالعه شما منظم باشد، از تحصیل لذت خواهید برد.

۳-۴- سعی کنید پس از يك هفته، درسها را مرور کنید. باید فرصتی را در طول هفته برای مرور معین کرده و یادگرفته های خود را تازه کرده و حضور ذهنتان را افزایش دهید. اهمیت مرور از آن جهت است که ذهن شما قدرت می یابد تا درس را به صورت مجموعه ای از اطلاعات به هم پیوسته بیاموزد و نگهداری کند و نسبت به درس، دید کلی بیابد، علاوه بر این که با مرورهای هفتگی هر لحظه برای امتحان آماده خواهید بود و هیچ گونه اضطراب و دلهره ای نسبت به امتحانات نخواهید داشت.

۳-۵- در هر ساعت مطالعه، يك ربع استراحت کنید. توجه داشته باشید بین ساعتهای مطالعه، وقفه کوتاهی قرار دهید تا استراحت کرده و به ذهن فرصت بدهید تا بهتر مطالب را آموخته و نگهدارد.

۳-۶ سعی کنید موضوع مطالعه را متنوع قرار دهید زیرا چنان که موضوع درسها یکتواخت باشند باعث خستگی می شود ولی چنان که موضوع مختلف باشد تمرکز بهتری خواهید داشت.

۳-۷ جمعه، روز استراحت، نظافت و دهد و بازدید و انجام کارهای ضروری است. استراحت کافی در این روز، خستگی يك هفته تلاش و کار سخت را از شما دور می کند و مغز را برای یادگیری بهتر آماده می کند، در این روز درسها و تکالیف لازم خود را هنگام صبح انجام دهید.

۳-۸ در صورتی که قسمتی از برنامه شما نیاز به تعویض دارد، حتماً آن را با دقت عوض کنید تا برنامه برای شما عملی شود.

تذکرات مفید

الف - مهمتر از طرح برنامه، این است که با شدت و قدرت هر چه تمامتر به آنچه تصمیم گرفته و برنامه ریزی کرده اید عمل کنید و با اشتیاق و علاقه در برابر مزاحمتها، کشمکشها و احساسات زودگذر مقاومت کرده و از هر لحظه بخوبی بهره برداری کنید و برای به دست آوردن این عادت بکوشید.

ب - تهیه برنامه مناسب در وهله اول، بدون خطا و اشتباه نخواهد بود و از همین رو به تمرین و آزمایش نیاز دارد، اگر اولین برنامه شما عملی نبود آن را در حدود امکان تغییر دهید و با توجه به تواناییهای خودتان دوباره تهیه کنید، زیرا يك برنامه خوب می تواند همچون افسونی از فشارهای روحی و نگرانیها بکاهد. به یاد داشته باشید که از معلمان، دبیران، دوستان خوب و والدین برای برنامه ریزی کمک بخواهید.

پنجمین	چهارمین	سه شنبه	دوشنبه	یکشنبه	شنبه	جمعه	انام هفته ساعات
							۱
							۲
							۳
							۴
							۵
							۶
							۷
							۸
							۹
							۱۰
							۱۱
							۱۲
<p>تاریخ از تاریخ</p>							

شما می توانید در برنامه رویی از طرح زیر استفاده کنید:

برنامه پیشنهادی:

	<p>مردم در کشور</p>						<p>کمتر از میانگین جهانی</p>					
۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	
<p>مردم: ۱۱</p>												

ج - آنچه شما را در اجرای برنامه پیروز می کند، ایمان به هدفهایی است که می خواهید به آنها دست یابید. اگر در اجرای برنامه، سست و ضعیف شدید، مروری مجدد و عمیق به اهداف خود داشته باشید و این نکته را فراموش نکنید:

هر اندازه ایمان به هدف و میل به پیشرفت در شما باشد به همان میزان از برنامه خود سود خواهید برد.

استفاده از فرصتها

دانش آموز موفق، کسی است که از فرصتهایی که به ظاهر کوچک و کم ارزش هستند، استفاده کند و در دوران آسودگی خیال و آسایش خاطر و نشاط و شادابی و جوانی و قدرت بدنی، بیداری و هوشیاری ذهن و سلامتی حواس و فراغت پال از عوارض مختلف زندگی، با جدیت کمر همت بیند و دانش بیندوزد.

او می داند که نباید فرصتها را از دست بدهد. او می داند پیش از آنکه به کارهای گوناگون اجتماعی مشغول شود، باید اندوخته های علمی و فنی خود را افزایش دهد. او به اندک قانع نیست و کارها را به موقع انجام می دهد.

دانش آموز پیروز، کارهای امروز را به فردا موکول نمی کند، زیرا او می داند با سهل انگاری و تنبلی، درسها و تمرینها روی هم انباشته می شوند و در آینده نزدیک باعث اضطراب و نگرانی او می شوند، لذا با دقت و سرعت تمام، کارها و تکالیف امروز را به موقع انجام می دهد و بر اشکالات خود علامت گذارده و از معلمان و دبیران می پرسد. او برای فرصتهایی که از دست داده، بیهوده غصه نمی خورد و وقت گرانیها را به اندوه و حسرت نمی گذراند و انرژی و نشاط خود را به پای فرصتهای از دست رفته به هدر نمی دهد، او به جای غصه

خوردن، از گذشته عبرت می گیرد، او می داند رمز موفقیت مردان بزرگ تاریخ، استفاده به جا از فرصتها بوده است.

مردان بزرگ، بر گذشته افسوس نمی خورند و اضطراب آینده، آنها را از کار و تحصیل و استفاده از فرصتهای حاضر باز نمی دارد.

دانش آموز پیروز، می داند فرصتها همانند ابر از آسمان زندگی درگذر است و باید از آنها بهره ببرد، فرصتها خیلی زود می گذرد و دیر باز می گردد، از این رو از تواناییها و امکانات موجود خود بخوبی استفاده می کند.

دانش آموز پیروز می داند که از هر فراغت و آسودگی ای که نصیبش می شود باید بهره ببرد و تامل و لیتهای سنگین زندگی برشانه - هایش نیفتاده است، باید شتاب کند و يك لحظه را پیهوده تلف نکند، او بخوبی می داند که فردای او باید از امروزش بهتر باشد و اگر دو روز او همسنگ باشد، مغبون و زیانبار خواهد بود.

فعالیتهای جدی و کوششهای امروز، زندگی پر بار آینده را رقم می زند پس نباید به اندک دانشی که فرا گرفته اید بسنده کنید، نباید فرصتها را به بهانه های واهی از دست بدهید و خود را فریب داده و بگویید: در فرصتهای دیگر می توانم به اندوخته های علمی دست یابم و درسها را بیاموزم. بلکه باید فرصت حاضر را مغتنم بشمرید و به هیچ بهانه ای آموختن را به تعویق نیندازید، زیرا هر لحظه ممکن است حادثه و مشکلی گریبانگیر شما بشود و از تحصیل بازمایند. بنابراین اوقات خود را گراتنها بدانید به صورتی که اگر آنها را بی جهت از دست بدهید دیگر هیچ وقت توانایی به دست آوردن دوباره آنها را نخواهید داشت پس با جدیت و صمیمانه در کلاسها حضور یابید و با اراده ای محکم و پرلادین مطالعه کنید و بیاموزید.

این سخن دانشمندان را فراموش نکنید: «وقت و فرصت، شمشیر برنده ای است که اگر آن را قطعه قطعه سازی و به سود خود از آن بهره - مند گردی به هدف و مقصود خویش دست می یابی و گرنه، این شمشیر تو را قطعه قطعه می کند و وجودت را در هم می نوردد و عمرت را در دستگاه گوازش مرور زمان هضم و خرد می کند.»^(۱)

اگر ما بر غنیمت شعردن فرصتها تأکید و اصرار می ورزیم، به معنای بی اهمیتی استراحت نیست، بلکه استراحت نیز برای تجدید توان جسمی و فکری بسیار مهم و اساسی است، زیرا خستگی اعصاب را از بین می برد و به انسان آرامش می بخشد، بنابراین هر گونه استراحت مانند همنشینی و گفت و گو با اعضای خانواده و دوستان و اقوام، دیدن مناظر زیبا و طبیعت شگفت انگیز نقش زیادی در طراوت و نشاط روح و روان دارد. دیدن فیلمهای مناسب، خواندن کتاب، مجلات و روزنامه ها نیز می تواند سرگرمی خوبی باشند، ولی دقت کنید و ببینید چه مطالبی را مطالعه می کنید؟ در انتخاب کتابهای متفرقه برای مطالعه از اعضای خانواده، معلمان آگاه و افراد مطلع کمک بگیرید و سعی کنید کتابهای سودمند بخوانید، کتابهایی که افق شناخت شما را گسترش داده و اطلاعات سودمند در اختیار شما قرار بدهد.

کتاب اگر خوب باشد اثرهای مثبتی در ذهن شما بر جای می گذارد ولی اگر کتاب بد باشد، اثرهای زیانباری دارد و بر افکار و رفتار شما تأثیر گذارده و در آینده باعث حواس پرتی و عدم توانایی در ایجاد تمرکز حواس می شود. از این رو، میزان یادگیری، درک و خلاقیت شما کاهش می یابد و زندگی سالم شما را به مخاطره

۱- محمد باقر حجتی، آداب تعلیم و تعلم در اسلام، ص ۳۰۳.

می اندازد و نیروها و تواناییهای شما را به طرف انجام کارهای بی ارزش و ناپسند می کشاند. طبق اکتشافات علمی، مغز انسان دارای دو قسمت است که عمده آن قسمت نیمه آگاه و نیمه هوشیار می باشد، اگر ما مغز انسان را به ظرفی تشبیه کنیم قسمت اعظم آن را نیمه آگاه (نیمه هوشیار) تشکیل می دهد که تمام اطلاعاتی که انسان کسب می کند در آن جا گرد می آید و نگهداری می شود، اطلاعاتی را که شما برخی اوقات فکر می کنید آنها را فراموش کرده اید در واقع در قسمت نیمه هوشیار نگهداری می شود و چنان که نیاز باشد اطلاعات به قسمت هوشیار می آید و عمل یادآوری انجام می گیرد.

قسمت نیمه هوشیار به صورت دائمی مشغول و فعال است. حتی آن هنگام که شما در خواب فرو رفته اید، این قسمت در فعالیت است و از این رو در برخی موارد وقتی در اندیشه حل مسأله ای هستید، مغزتان آن را تحلیل کرده و بعضاً به نتیجه می رسد و مسأله را بخوبی حل می کند، و همه اینها در خواب واقع می شود و این قضیه نشانگر فعال بودن قسمت نیمه هوشیار مغز شماست.^(۱)

يك اصل ديگر روان شناسی این است که: «افکار انسان، آینده او را ترسیم می کند.» لذا کسی که می خواهد رفتار و گفتارش را درست کند باید قبل از هر چیز فکرش را سامان بخشد و رفتار و گفتار نيك را بپذیرد و در آن اندیشه کند، به طور مثال اگر شما دارای افکار مثبت و سازنده ای باشید، فعالیتهايتان خواه ناخواه به سمت انجام آن افکار سوق داده می شود و انسان درصدد پیاده کردن آن اندیشه ها بر

۱- مراجعه کنید به کتاب:

الف- راهنمای تمرکز بهتر - فصل ۴ ص ۲۱.

ب- روان شناسی پیروزی - دنیس ویلی.

می آید. ^(۱) بنابراین اگر شما مایلید به رفتارهایتان مسلط شوید و از خود رفتاری پسندیده بروز دهید باید به افکارتان تسلط یابید، زیرا با تسلط بر افکار می توان بر رفتارها تسلط یافت. پس درباره رفتارهای خوب بیندیشید و برای تقویت این اندیشه، شرح حال دانشمندان و انسانهای بزرگ و مردان پاک را مطالعه کنید و اطلاعاتی درباره شخصیت آنان به دست آورید.

اگر افکاری پریشان و نگران داشته باشید، به شما خمودگی و کسالت روی می آورد و مانعی در برابر فعالیتهای شما ایجاد می کند و اندک اندک شما را از تلاشهای رهایی - بخش و اطمینان آور، جدا ساخته و زندگی را با سختیها و مشکلات بی شماری مواجه می کند و در وضعیت بحرانی و خطرناکی قرار می دهد. با توجه به این اصل که رفتارهای انسان به سمت افکار و اندیشه هایش جهت گیری و هدایت می شود؛ توصیه می کنیم، افکار مثبت و خوب داشته باشید. به آینده ای روشن امیدوار باشید و به تواناییها و استعدادهای خود اعتماد کنید، وقتی اهداف خوبی را در نظر گرفتید؛ به خود احساس ضعف و ترس و نگرانی راه ندهید و با جذبیت تمام بکوشید تا با برنامه ریزی صحیح به اهداف بلند خود دست یابید.

از دو اصل روان شناسی که بیان شد، می توان نتیجه گرفت: اگر شما دانش آموزان و دانشجویان گرامی، کتاب، مجله یا فیلمهای

۱- مراجعه کنید به کتاب:

الف- اندرو مینوس، راز شاه زیستن، ص ۶۳.

ب- روان شناسی پیروزی، فصل ۴، ص ۶۹ و فصل ۱۰، ص ۱۶۷.

ج- پیروزی فکر، ص ۱۳-۱۹.

زیانبار را خوانده و مشاهده کنید، اولین اثر مخرب آنها این است که در قسمت نیمه هوشیار مغز شما، اطلاعات ضبط و نگهداری می شود و مغز به صورت خودکار، کار بر روی آنها را آغاز می کند و به تجزیه و تحلیل می پردازد، با نفوذ این افکار مخرب در مغز، کم کم رفتار و کردار شما به سمتی حرکت می کند که آموخته اید. حتی طرز سخن گفتن شما تغییر می کند و به سمتی کشیده می شود که تهیه کنندگان این گونه فیلمها و کتابها منظور داشته اند. علاوه بر این مطالعه کتابهای زیانبار جنسی، جنایی و...، ذهن شما را اشغال کرده و به خود مشغول می کند و اندک اندک اثرهای منفی آن در تحصیل شما آشکار می شود.

برای این که این مطالب را بهتر درک کنید می توانید با کمی دقت در کسانی که در پیرامون شما هستند نمونه های عینی پیدا کنید؛ شما دو نفر دانش آموز را در نظر بگیرید، به صورتی که یکی از آنها کتابهای جنسی، جنایی می خواند و فیلمهای زیانبار می بیند و دیگری کتابهای علمی و مذهبی؛ به طرز قطع رفتارهای این دو، گرایش عجیبی به آنچه می خوانند و می بینند دارد. یعنی طرز رفتار دانش آموزی که کتابهای جنسی می خواند و فیلمهای حاد جنسی را می بیند، به سمت اجرای محدود آموخته هاست و این همان تأثیرات مخربی است که سعادت و خوشبختی انسان را تهدید می کند، روان این دانش آموز کم کم آلوده و تیره می شود و ارزشهای انسانی و الهی را نادیده گرفته و دست به کارهای ناپسند می زند، دیگر تمرکز حواس برای آموختن درسها و تحصیل برای او مشکل و سخت می شود و بتدریج دقت و درک او کم شده و گاه ذوق و اشتیاق به تحصیل در وجود او پژمرده و از بین می رود و تحمل محصور شدن محدود در محیط مدرسه و دبیرستان و

دانشگاه را ندارد و نسبت به درسها و معلمان و اساتید احساس تنفر خواهد کرد.

بهترین و هوشمندانه ترین راه رهایی از چنین وضعیت اسفناک این است که از مطالعه کتابها و مجلات زیانبار و دیدن فیلمهای مبتذل به صورت جدی اجتناب کرده و از دوستانی که شما را به این کارها ترغیب می کنند دوری کنید. حتی شما به آنها توصیه کنید اگر به تحصیل و آینده روشن علاقه مند هستند جداً از مطالعه کتابها و فیلمهای مضر دست بکشند و آینده خود را به مخاطره نیندازند. شما باید کسانی را برگزینید که راه خوب زیستن را به شما بیاموزند و رفتار و کردارشان پسندیده باشد و به شما خیانت نکنند و شما را به سمت کارهای ناشایست نکشاند، دوستی این گونه افراد را مغتنم بشمارید و از اطلاعات و اندیشه آنها بهره ببرید و با آنها جلسات علمی داشته باشید و درسها را با آنها گفت و گو کرده و برای حل مشکلات از آنها کمک بگیرید، سعی کنید شما نیز برای آنها دوستان خوبی باشید و با تلاش و سعی آینده روشنی برای خود و دوستانتان فراهم سازید.

بکوشید در اوقات مطالعه مزاحم دوستانتان نشوید، به آنها فرصت بدهید تا از لحظات پر ارزش زندگی توشه گیرند و اگر به دیدن دوستان می روید، ساعاتی را قرار بگذارید که برای استراحت و گفت و گو پیش بینی شده و اگر میهمان و دوستی به دیدن شما آمد و شما نیز مشغول مطالعه بودید، سعی کنید به او بفهمانید الآن وقت مطالعه شماست نه وقت گفت و گو و خنده. ولی متأسفانه اکثر افراد وقتی میهمان غیر منتظره دارند نمی توانند مطالعه کنند، زیرا فکر می کنند مجبورند کارهای خود را متوقف کرده و به نزد میهمان بروند، ولی کار عاقلانه این است که اگر کارهای زیادی دارید که باید هر چه زودتر

انجام دهید، چند دقیقه ای با دوستان صحبت کنید و سپس عذر بخواهید و ترتیبی بدهید تا در وقت دیگری با آنها ملاقات کنید، چنین رفتاری نه تنها قابل قبول، بلکه کاملاً منطقی و قابل تحسین است، علاوه بر این اگر دوستان این مسأله را درک کرده باشند، رفتار شما از نظر آنان بسیار پسندیده خواهد بود، چون آنها همیشه مایلند کارهایتان را خوب و صحیح انجام دهید و در تحصیل و زندگی موفق باشید. توصیه اکید ما به شما این است که دوستانی سالم، پر نشاط، مؤدب و باهوش انتخاب کنید و با آنها گفت و گوهای درسی و تفریح داشته باشید، مطمئناً آنها به پیشرفت شما کمک خواهند کرد. از ساعاتی که بیهوده در روز تلف می شود استفاده کنید، اوقاتی که در مدت رفت و آمد یا در هنگام انتظار تلف می شود، این زمانهای مرده را می توان به زمانهای مفید تبدیل کرد، تنها باید بخواهید؛ مثلاً:

- ۱- می توانید قطعه ای از شعر یا نثر را از حفظ بخوانید، یا مسائل تاریخی و درسهای دیگر را به خاطر بیاورید.
 - ۲- می توانید مجله یا دفترچه لغات را مطالعه کنید.
 - ۳- می توانید خلاصه ای از آنچه را که در شب یا روز خوانده اید، به خاطر بیاورید.
 - ۴- می توانید همه آنچه را که از حفظ دارید و باید فردا یا هفته آینده و یا در ماه دیگر انجام دهید، به خاطر بیاورید.
- همه اینها نمونه کارهایی است که می توانید در اوقات مرده آنها را انجام دهید. علاوه بر این با تمرین، حافظه را فعال کنید که برای کارهای آینده آماده شود و بهتر بتواند به خاطر بسپارد.

روش مطالعه عمیق درسی

۱- مفهوم مطالعه

مطالعه به معنای «به دقت نگریستن در هر چیزی برای واقف شدن به آن» است.^(۱)

مانند مطالعه کتاب و طبیعت. واژه مطالعه، يك واژه عربی است و ریشه آن «طَلَعَ» به معنای برآمدن و نمایان شدن است. مثلاً وقتی می گویند: طَلَعَ عَلَيَّ الْأَمْرُ یعنی بر آن چیز آگاه شد. بنابراین مطالعه يك فعالیت مفید برای درك کردن و اطلاع یافتن از چیزی است. خواه از طریق خواندن نوشته باشد یا از طریق دیدن منظره، حالت و حادثه - ای، زیرا در تمام این موارد انسان از مسائل و مطالبی آگاهی می یابد و چیزهایی را می فهمد، این معنای عام مطالعه است ولی در اصطلاح خاص؛ مطالعه معنایی دیگر دارد، که منظور ما می باشد و آن مطالعه کتاب و نوشته ها است، و اما در این که این اصطلاح خاص، چه تعریفی دارد، اختلاف نظرهای زیادی وجود دارد، از این رو «مطالعه» تعاریف متعددی پیدا کرده است. به عنوان مثال برخی می گویند:

۱- لغت نامه دهخدا - فرهنگ معین

مطالعه یعنی خواندن و باز خواندن يك قطعه، یادداشت برداشتن و مطالب را بررسی کردن و در اهمیت لازم قرار دادن. و بعضی دیگر مطالعه را این گونه تعریف می کنند: مطالعه و خواندن کتاب یا نوشته، کاری پویا و فعال است که بر روی نوشته انجام می دهیم تا هدف خود را با توجه به نیازمان تأمین کنیم.

البته با پذیرفتن هر تعریفی، روش مطالعه نیز تفاوت خواهد کرد، مثلاً با پذیرش تعریف دوم، دیگر لازم نیست تمام کلمه ها و عبارتهای يك کتاب و نوشته را خواند، بلکه با توجه به نکات اصلی و مهم باید گزینش کرد، نکته دیگر در تعریف دوم، توجه به نیازهای خواننده است، یعنی کسی که کتابی را می خواند ابتدا باید هدف و منظوری داشته باشد و با توجه به اهدافی که در نظر دارد، نکات کلیدی و اصلی را برگزیند و وقتی، اهداف خود را به دست آورد، از مطالعه دست بکشد، زیرا اهدافش تأمین شده است.

۲- ضرورت یادگیری فنون جدید مطالعه

۲-۱- انجام مطالعه مانند انجام هر کار دیگری، روشهای گوناگونی دارد. برخی از این روشها، کارآمدتر و مؤثرتر می باشند. بنابراین راه عقلاانه این است که از بهترین روشها در انجام مطالعه و سایر کارها بهره ببریم تا درصد موفقیت ما را افزایش دهد.

۲-۲- در بسیاری از موارد، دانش آموزان در کوششهای اولیه خود، موفق نمی شوند و ترمه های دلخواه را کسب نمی کنند. علت این مسأله در روش فراگیری و مطالعه آنهاست. زیرا آنها روشهای صحیح و مؤثر مطالعه را نمی دانند، از این رو زحمتهایشان به هدر می رود و باعث می شود که به تحصیل احساس شکست و بی علاقمی کنند،

بنابراین یکی از اساسی ترین کارهایی را که دانش آموزان و دانشجویان باید بیاموزند، روشهای اصولی مطالعه است.

۲-۳- برای این که از فرصتها و اوقات به بهترین صورت استفاده کنیم و با کمترین وقت و انرژی، بیشترین مطالب و اطلاعات را به دست بیاوریم باید مؤثرترین روش مطالعه را بیاموزیم.

۲-۴- با شناخت روشهای صحیح و مؤثر شیوه های مطالعه و به کارگیری تکنیکهای نوین مطالعه می توانیم میزان یادگیری و قدرت حافظه را افزایش داده و توانایی حفظ و درک مطلب را بالا ببریم.

بنابراین به چهار دلیل مذکور ما باید روشهای جدید و مؤثر مطالعه را آموخته و با جدیت و تلاش اصول آن را بکار بیندیم و از نتایج سودمند آن استفاده کنیم.

۳- روشهای مطالعه

مطالعه معمولاً به سه صورت انجام می گیرد، ما در این بحث می خواهیم این سه روش را بررسی کرده و بهترین روش مطالعه را به شما معرفی می کنیم:

۳-۱- آرام خواندن و تکرار مطالب: ما از کودکی این گونه آموخته و عادت کرده ایم که برای یادگیری دروسها، مطالب کتاب را با دقت و آرام بخوانیم و چند مرتبه آن را تکرار کرده و در فرصتهای بعدی آنها را مرور کنیم، تا اطلاعات را حفظ کرده و فراموش نکنیم و مخصوصاً در ایام امتحانات، سعی می کنیم دروسها را چندین بار تکرار و مرور کنیم، به صورتی که برخی از دانش آموزان و دانشجویان، ۲۰ تا ۲۵ و گاه بیشتر درسی را مرور و تکرار می کنند.

۳-۲- زیر لب خوانی: برخی دانش آموزان علاوه بر این که دروسها

را شمرده و آرام می خوانند سعی می کنند آنها را زیر لب زمزمه و تکرار کرده تا به قول خودشان، مطالب، در ذهن آنها حک شوند و به این زودبیا از یادشان نرود.

ولی باید دانست که روش اول و دوم در مطالعه، دو اشکال و ایراد اساسی و عمده دارد:

الف - کسانی که با این دو روش مطالعه می کنند، می بایست وقت و نیروی زیادی برای یادگیری و حفظ درسها صرف کنند و نتیجه کمتری نیز به دست می آورند و علاوه بر این از انجام فعالیت‌های دیگر باز می مانند، از این رو با زحمت زیاد، درسها را می آموزند و حفظ می کنند.

ب - اطلاعاتی که دانش آموز با به کارگیری این دو روش مطالعه، به دست می آورد، زودتر از یادش می رود و دیرتر به ذهنش خطوط می کند و به عبارت دیگر در سیستم نداعی و یادآوری او اشکال به وجود می آید، زیرا دانش آموزانی که شیوه های مذکور را به کار می برند، سعی می کنند تمام مطالب را آموخته و همه آنها را به ذهن خود منتقل کنند و همین مسأله برای آنها ایجاد اشکال می کند، و علاوه بر این، مدت زمان نگهداری اطلاعات کوتاه خواهد بود، زیرا دو روش فوق، فاقد حالت اسفنجی است.

۳-۳ - مطالعه کاربردی و چند مرحله ای : این روش مطالعه از هفت مرحله تشکیل یافته است که عبارتند از:

الف - هدف.

ب - بررسی مقدماتی .

ج - بررسی کلی .

د - خواندن سریع و با انعطاف.

هـ- تصمیم گیری دقیق برای انجام مرور
و- تعریف و تست میزان درك و نگهداری مطالب.
ز- سازماندهی الگوری یادآوری.

این مطالعه کاربردی، جدیدترین روش مطالعه در عصر حاضر است و به کارگیری این روش از آن جهت اهمیت دارد که از اتلاف وقت شما به میزان بالایی جلوگیری کرده و به مدت زیادی اطلاعات به دست آمده را نگهداری می کند و در صورت نیاز در اختیار شما قرار می دهد، مطالعه کاربردی، بهترین روش مطالعه درسی و عمقی است به صورتی که می تواند میزان درك و نگهداری مطالب را افزایش دهد و شما با صرف کمترین وقت، بیشترین و مهمترین اطلاعات را به دست آورید. بنابراین به کارگیری روش مطالعه کاربردی، نقش مهمی در موفقیت تحصیلی شما عزیزان دارد، از این رو ما به توضیح آثار و چگونگی اجرای هر مرحله می پردازیم:

الف- هدف: همیشه باید به خاطر داشته باشید که داشتن هدف، مهمترین اصل در مطالعه است و بالاترین اولویت را دارد و به هر میزان هدف شما دقیقتر مشخص شده باشد بهتر به نتیجه می رسید، زیرا خواندن، وسیله رسیدن به اهدافی است که شما مایلید به آنها دست یابید. مشخص بودن هدف از آن جهت دارای اهمیت است که نیروی ذهنی شما را متمرکز می کند و آن را به تلاش وادار می کند. بنابراین در مرحله اول باید برای مطالعه هدفی را انتخاب کنید و در مرحله دوم تمایل خود را نسبت به کسب اهداف تشدید بخشیده و آن را تقویت کنید. از این رو داشتن انگیزه عامل فوق العاده مؤثری در یادگیری است. در این زمینه روان شناسان انگیزه را این گونه تعریف می کنند: «انگیزه، عاملی درونی است که رفتار شخص را تحریک کرده

و در جهت معینی سوق می دهد و آن را هماهنگ می سازد.^(۱) آنها توجه به این نکته، می بینم دانش آموزشی هستند که با وجود داشتن هوش، امکانات و سایر عوامل، در تحصیل موفق نیستند و علت آن، نداشتن علاقه و انگیزه است. بنابراین دانش آموزی که علاقه مند به آموختن است باید بداند برای چه مطالعه می کند و چه می خواهد؟

آیا فقط به دنبال نکات اصلی و مهم درس هستید؟ یا می خواهید تمام مطالب را حفظ کنید؟ و یا این که نظریه را می خواهید بدانید و راه اثبات هر یک را بفهمید؟ به هر حال اینها نمونه ای از سؤال و هدفهایی است که برای دستیابی به پاسخهای آنها می توانید مطالعه کنید.

اگر این گونه بخوانید، در طول مطالعه، پویا و فعال خواهید بود و با انرژی و نشاط می خوانید و زودتر به نتیجه خواهید رسید.

تعیین هدف قبل از شروع هر فعالیتی، کاری مهم و اساسی است که می تواند در تمام مراحل زندگی شما را یاری کند و به فعالیتهای شما، جهت داده و آنها را هماهنگ کند.

برای تعیین اهداف مطالعه کتاب یا یک بخش از کتاب، از تجربه - های خود استفاده کنید و با شناختی که از معلم و دبیر خود دارید و نوع امتحاناتی که از شما گرفته می شود می توانید اهداف مطالعه را مشخص کرده، به این صورت که چه مقدار از مطالب، مورد نیاز شماست و چه نکته هایی به درد شما می خورد؟

شما باید به دو نکته بسیار مهم در مطالعه توجه داشته و هیچ گاه آنها را فراموش نکنید، زیرا در موفقیت شما نقش حساسی دارند، اول

۱- دکتر بدری مقدم . کاربرد روان شناسی در آموزشگاه . ص ۸۹.

این که شما نمی توانید تمام آنچه را که می خوانید به خاطر بسپارید و کسی که می خواهد تمام مطالب را به خاطر بسپارد، عملاً آنچه را که به خاطرش خواهد ماند را به شانس واگذار کرده است. و دوم این که، در يك متن (کتاب، مقاله، گزارش علمی، روزنامه، مجله و...) مطالب متنوع است و همه آنها اهمیت یکسانی ندارند، یعنی برخی از مطالب مهمتر و برخی مهم و یسا کم اهمیت است و در این میان، مشخص کردن هدف مطالعه، می تواند به شما کمک کند تا بیشتر بخوانید و بهتر بیاموزید. زیرا وقتی هدف شما گزینش نکات اصلی و مهم باشد، سرعت مطالعه افزایش یافته و میزان دقت، درك و کارایی بالا می رود. برای تأیید این مطلب، آزمایشی بر روی دو گروه افراد که از لحاظ سن، آموزش، معلومات و استعداد در يك سطح بودند انجام شد. به این صورت که به هر دو گروه، برای مطالعه، يك متن از يك کتاب و نیز وقت کافی دادند، لیکن به گروه «الف» گفته شد: از تمام مطالب متن انتخابی، آزمایشی به عمل خواهد آمد و آنها بایستی به همین منظور بخوانند و به گروه «ب» نیز گفته شد: از دو یا سه موضوع مهم و اصلی در سراسر متن، امتحان به عمل می آورند و لذا باید به همین منظور آن متن را به دقت مطالعه کنند. پس از این که از هر دو گروه امتحان گرفته شد، و اوراق امتحانی جمع آوری گردید، با کمال تعجب گروه «ب» نه تنها به سؤالهای قسمتهای مهم بهتر پاسخ داده بود بلکه در تمام سؤالهایی که از قسمتهای مختلف متن از آنان به عمل آمده، نمره های بهتری آوردند، در واقع از هر دو گروه، يك امتحان با سؤالهای یکسان به عمل آمده بود و آنچه میان این دو گروه تفاوت داشت، نوع اهدافی بود که نزد افراد هر گروه ایجاد شده بود، یعنی گروه «ب» با هدف گزینش نکات مهم و موضوعهای اصلی

مطالعه کرد و گروه «الف» با هر دو
در یادگیری آنها مزه
سودمن

عوامل موفقیت در تحصیل

۵۰

هدف از این مرحله دو چیز است:

اول این که تکمیل کردن الگوی کلی و موضوعهای اصلی، که آنها را در مرحله بررسی کلی تشخیص داده اید، تا بفهمید نکته های اصلی دوم پیدا کردن پاسخ سؤالاتی که در مرحله بررسی برای شما مطرح شده بود.

در بحث ثبت اطلاعات، روشی را به نام درخت حافظه معرفی خواهیم کرد و شما باید سعی کنید اطلاعات به دست آمده در هر مرحله را در درخت حافظه ثبت کنید و بتدریج اطلاعات خود را تکمیل کنید.

اگر در هنگام خواندن به قسمتهای مشکل برخورد کردید، بهتر است موقتاً از حل آنها بگذرید. رعایت این مسأله چند فایده دارد:

از جمله به مغز فرصتی کوتاه ولی خیلی مهم داده می شود تا در آن فاصله، نیروی ناخودآگاه روی آن قسمتهای مشکل کار کند. دیگر این که کوفتگی عصب که معمولاً در هنگام برخورد با این مسائل ایجاد می شود از بین می رود.

علاوه بر این ممکن است قسمتهای مشکل با مطالعه درسها آینده و یا گذشته حل شود، لذا به جای مکث روی قسمتهای مشکلی که تصمصیم گیری دقیق برای انجام مرور - در صورتی که احدی قسمتهای اهداف شما تأمین نشده و نیاز به مرور دارید، قسمتها

کتاب را مرور کنید و یا این که تمام متن را با سرعت مرور کنید. این مرحله سه نکته است:

است،

خواندن (

دقیقتر انجام

از آن ج

اطلاعات کلید

نکته های ذیل را

برسید:

نکته اول - اطلاعاتی را که احیاناً جا انداخته ایم یا نفهمیده ایم باز یابیم و بخوبی آنها را بفهمیم.

نکته دوم - اسمها، زمانها، مکانها، فرمولها، اعداد و ارقام را بازبینی کنیم.

نکته سوم - کاستیها، نواقص و ایرادات را برطرف کنیم.

به خاطر داشته باشید، يك مرور خوب؛ درك، حافظه و نگهداری اطلاعات را به صورت فوق العاده ای افزایش می دهد و این مسأله برای دانش آموزان و دانشجویان بسیار حائز اهمیت است.

و-تعریف و تست میزان درك و نگهداری مطالب - تعریف یعنی بازگو کردن و نوشتن اطلاعات به زبان ساده، برای این کار می توانید در کنار صفحه ای که درخت حافظه را ترسیم کرده اید، مطالب آموخته شده را به زبان خودتان به صورت کوتاه بنویسید. این کار، نوعی آزمایش در خصوص میزان درك و فهم شماست. با اجرای این روش می فهمید، تا چه میزان مطالب را آموخته اید و در چه مواردی اشکال دارید که باید مجدداً آن را مطالعه کنید.

تعریف، در سخنرانی، تفکر و تألیف نیز کاربرد مفیدی دارد، یعنی اگر می خواهید درباره مطالبی که می خوانید و یا می اندیشید و حتی می نویسید، به نحوی آنها را مورد استفاده قرار دهید، باید بتوانید آن مطالب و افکار را به زبان ساده بیان کنید. این مهارت با تمرین و کوشش زیاد به دست می آید و بسیار مؤثر است.

ز - سازماندهی الگویی یادآوری - شما در مراحل گذشته، اطلاعات بسیاری درباره موضوع یا موضوعات متعددی به دست آورده اید. کوشش کنید اطلاعات به دست آمده را سازماندهی کنید و در انجام این کار، ابتکار و خلاقیت به خرج دهید. اساسی ترین

طریق سازماندهی، ثبت دقیق اطلاعات و افزایش درک شمایست. علاوه بر این با سازماندهی اطلاعات می توانید مطالب زیادتری را به مدت بیشتری نگهداری کرده و به خاطر بسپارید. سعی کنید با کتاب بسته، الگو را طرح ریزی مجدد کنید و ذهن خود را به کار وا دارید.

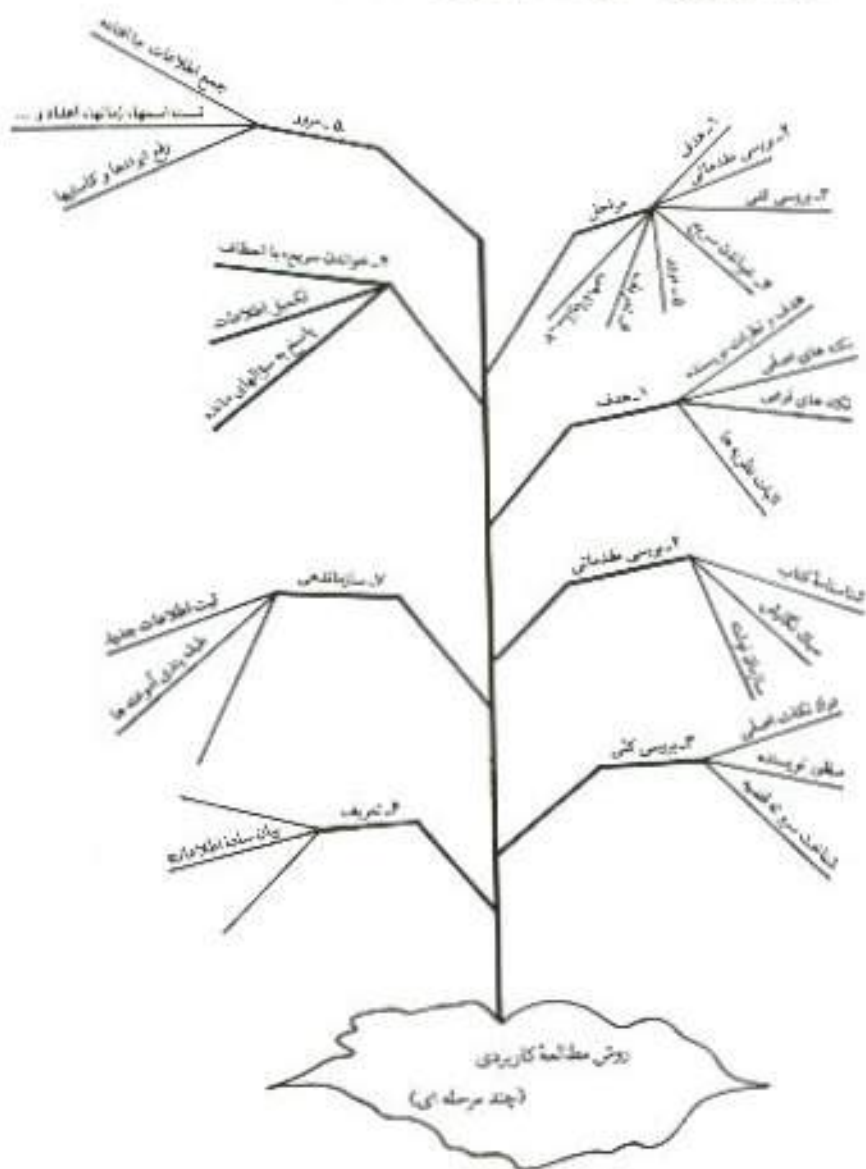
درخت حافظه

یکی از مهمترین کارهایی که باید در سیستم مطالعه کاربردی (چند مرحله ای) انجام دهیم، ثبت اطلاعات و استفاده صحیح و به جا از آنهاست. شما برای یادگیری، یادسپاری و تداعی بهتر آموخته ها، نیاز به الگویی دارید. الگوی یادآوری که ما به شما معرفی می کنیم درخت حافظه نام دارد. همواره به یاد داشته باشید در طول مراحل مطالعه کاربردی باید از درخت حافظه استفاده کرده و اطلاعات جدید و مهم را ثبت کنید.

روش به کارگیری از تکنیک درخت حافظه به این صورت است: قبل از شروع مطالعه، درختی را با یک تنه اصلی، برای موضوع مورد مطالعه و دو شاخه اصلی رسم کنید. (برای این کار می توانید این درخت را ترسیم کرده و چند کپی از آن بگیرید تا برای درسهای دیگر از آنها استفاده کنید تا کمتر وقت شما گرفته شود.)

پس از این که هدفهای مطالعه را مشخص کردید و بررسی مقدماتی را انجام دادید، اطلاعاتی به دست می آورید که باید در درخت حافظه ثبت کنید. یعنی موضوع اصلی بحث را در تنه درخت بنویسید و نکته های اصلی دیگر را به عنوان شاخه های اصلی ترسیم کنید. سپس نکته های فرعی را که مربوط به یکی از موضوعهای اصلی می باشد به ترتیب مراحل مطالعه به شاخه ها بیفزایید و سرانجام با

نمونه ای از ثبت اطلاعات در درخت حافظه:



سازماندهی مجدد این الگوی یادآوری (درخت حافظه) نواقص و کمبودها را تکمیل کرده و با دقت این اطلاعات را نگه دارید تا بتوانید در امتحانات و آزمایشها و مرور از آنها بخوبی استفاده کنید.

فواید استفاده از درخت حافظه

در به کارگیری درخت حافظه اثرهای مفید متعددی نهفته است که در زیر به آنها می پردازیم:

۱- اصول اساسی حافظه (یعنی دقت، تداعی و نظم و سازمان) در تکنیک درخت حافظه به صورت مداوم اعمال می شود.

۲- این تکنیک در ایجاد یک تفکر منسجم، یکپارچه و سریع به شما کمک می کند.

۳- این تکنیک، ورودی و خروجی مغز را تنظیم کرده و در مرحله تفکر برای نوشتن کلمه های کلیدی و عبارتهای مفهومی، مرحله پردازش اطلاعات را تقویت می کند.

۴- اصل مهم «باز خورد» در تکنیک درخت حافظه، دائماً به کار می رود، در موقع یادآوری به متن مراجعه نکنید، مگر این که مجبور باشید.

۵- در کشیدن الگوی یادآوری، از حافظه بصری استفاده خوبی می شود.

۶- در مراحل مختلف تکمیل درخت حافظه (تصمیم گیری برای مرور، تعریف، سازماندهی مجدد الگوی یادآوری) اصل تکرار بخوبی به کار می رود و در انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت مؤثر است.

۷- یکی از اصول افزایش درک مطلب این است که بایستی در

حین خواندن، به مطالب ذهن، سازمان و نظم بدیم، برای پرورش این توانایی، درخت حافظه کمک زیادی به شما می کند، چون مغز شما می داند که باید اطلاعات را به طور منسجم و سازمان یافته پس بدهد. با انجام تمرینهای بیشتر بتدریج مغز عادت می کند که اطلاعات لازم را براحتی و به صورت منظم و منسجم دریافت کند.

تذکرات سودمند

۱- تکنیک درخت حافظه، در تمام دروس و متون درسی کاربرد دارد و می توان با کمی حوصله و دقت از این تکنیک استفاده خوبی کرد و با نمره های عالی در امتحانات موفق شد.

۲- این تکنیک، قابل افزایش است یعنی اگر در آینده از موضوع مورد نظر خود که در تنه یا شاخه های اصلی بحث قرار دارد، اطلاعات تازه ای یافتید می توانید این اطلاعات را به درخت حافظه اضافه کرده و با این کار الگوری یادآوری را کاملتر کنید.

۳- موضوع بسیار مهمی که بر آن تأکید می کنیم این است که دانستن این تکنیک، به خودی خود، کاری برای شما انجام نخواهد داد و آنچه مهم است استفاده عملی شما از آن است، به عنوان مثال گفته می شود: سازماندهی آموخته ها در تقویت حافظه بسیار مؤثر است، ولی دانستن این مسأله کافی نیست بلکه باید این اصل را در زمانهایی که می خواهید مجدداً الگوری یادآوری را ترسیم کنید مورد استفاده قرار داده و بدون مراجعه به کتاب یا نوشته، طرح ریزی مطالب را انجام دهید و حافظه را عملاً به کار بگیرید. پس با اجرای دقیق این تکنیک و اصول می توان مغز را عادت داد.

۴- سیستم مطالعه کاربردی، از جهت عملکرد، همانند اسفنجی

است که آب را به مدت زیادتری نگهداری می کند، بنابراین وقتی از این سیستم استفاده می کنید، حافظه شما به مدت زیادتری آموخته ها را نگه می دارد و با تحریک حافظه، آموخته ها تداعی می شوند و شما می توانید دوباره آنها را به یاد آورید و همین مسأله، اهمیت روش مطالعه کاربردی را نشان می دهد.*

* در تهیه این فصل از منابع ذیل نیز استفاده شده است:

- ۱- رساله آموزش مؤسسه تندخوانی نصرت.
- ۲- تونی بوزاک، شگفتیهای مغز آدمی، ص ۱۲۶.
- ۳- موریس، موریس، ترجمه آل رسول، چگونه مطالعه کنیم؟، ص ۱۲۴-۱۳۵.
- ۴- تندخوانی، ترجمه و تدوین: اردوان وزیری لبار.
- ۵- ورجینیا واکس، رموز موفقیت در تحصیل، ترجمه، میرحسینی.
- ۶- جی، آفلر، فورن، چگونه کتاب بخوانیم؟ ترجمه، محمد صراف.

اصول مطالعه و فراگیری بهتر

برای بهبود و افزایش توان یادگیری می بایست اصول ذیل را با دقت به اجرا بگذارید، زیرا تنها با رعایت این اصول می توانید بهتر بیاموزید و کمال استفاده را از وقت خود ببرید. ما این اصول را بر سه مرحله تقسیم کرده ایم و در هر مرحله، توصیه های سودمندی بیان داشته ایم. این اصول عبارتند از:

- ۱- اصولی که قبل از مطالعه باید رعایت کرد.
- ۲- اصولی که هنگام مطالعه باید رعایت کرد.
- ۳- اصولی که باید بعد از مطالعه مراعات کرد.

۱- اصول قبل از شروع مطالعه

۱-۱- تعیین دقیق هدف - انگیزه و هدف یکی از مهمترین عوامل یادگیری است که روند آن را آسان و سریع می کند. بنابراین باید قبل از آغاز مطالعه، برای خودتان هدفی را مشخص کنید، به این معنی که این درس را برای چه منظوری می خوانید؟ انتظار دارید چه قدر اطلاعات از مطلبی که می خوانید به دست آورید؟ آیا فقط نکته های

اصلی درس را می‌خواهید یا قصد دارید همه مطالب کتاب را حفظ کنید و یا این که فقط می‌خواهید اطلاعات جدیدی به دست آورید؟ اینها نمونه سؤالی‌هایی است که شما باید با ایجاد آنها، ذهنتان را فعال ساخته و به آن جهت بدهید و در این صورت است که ذهن شما نکته‌هایی را جستجو می‌کند که شما می‌خواهید و این مسأله در روند مطالعه از جهت کیفیت و کمیت مؤثر خواهد بود. زیرا اگر به دنبال نکته‌های جدید یا نکته‌های اصلی و مهم باشید دیگر خواندن تمام قسمت‌های یک کتاب و تمام خطوط و مسطور لازم نیست بلکه نکات مهم را گزینش خواهید کرد و مهمترین اصل در گزینش، دقت در خواندن است.

بنابراین شما باید در انتخاب هدف مطالعه، به نکته‌های اصلی و مهم دقت کنید و مطالب کلیدی را برگزینید. از این رو، تمرکز حواس نقش اساسی دارد. پس در طول مطالعه متوجه باشید؛ برای چه منظوری مطالعه می‌کنید و از این قسمتی که می‌خوانید چه می‌خواهید؟ تنها با این روش می‌توان در خواندن، حداکثر استفاده را برد و بیشتر آموخت و فکرهای واهی و منحرف‌کننده را از ذهن دور ساخت، و چه بسیار دانش‌آموزانی که امواج اندیشه‌ها و خیال‌های نامربوط، ذهنشان را منحرف می‌کند، تا به جایی که صفحه‌هایی را بدون کمترین توجه می‌خوانند و طبعاً چیزی فراموش می‌گیرند. پس توجه و تمرکز در فراگیری و درک شما بسیار مؤثر خواهد بود زیرا ذهن شما به طور خودکار در آن زمان مشخص برای فراگیری آن درس آماده می‌شود و لذا مطالب را بهتر یاد می‌گیرید. این مسأله درباره خوردن و استراحت کردن نیز صادق است یعنی اگر شما وقت معینی را برای خوردن و استراحت کردن انتخاب کرده باشید همیشه در همان زمان

گرسنه می شوید و نیاز به استراحت را احساس می کنید. این همان مسأله بازتاب شرطی است که یکی از پدیده های مهم عمل مغز است، شناخت این پدیده، شما را در داشتن حافظه ای بهتر کمک می کند و در آموختن مؤثر است. دانشمند روسی، پاولوف (pavlov) ثابت کرد که مغز نیز مانند اندامهای دیگر بدن، بازتابهایی دارد. همه ما وقتی بر اثر غفلت دست خود را به بشقاب داغ بزنیم، فوراً ناخود آگاه دست خود را بشدت عقبی کشیم. بدون آن که خواست ما در این حرکت دخالتی داشته باشد. پاولوف وجود بازتابهایی را آشکار ساخت که غریزی است و بر حسب عادت کسب شده است، وی برای یکی از آنها آزمایش زیر را انجام داد:

لوله ای را در دهان سگی، در سوراخ مجرای غده های بزاقی، چنان قرار داد که اندازه گیری ترشحات بزاقی این غده ها امکانپذیر باشد، پس از آن، هر روز چند لحظه پس از یک سوت، تکه ای گوشت به سگ داد، پس از گذشت ۱۵ روز که این کار را تکرار کرد، سوتی را بی آن که به سگ گوشتی بدهد، به صدا در آورد و مشاهده کرد که ترشح بزاق انجام می گیرد. بنابراین صدای سوت، محرک ترشح بزاق شده بود. در این جا سوت «محرک شرطی» و تولید بزاق «بازتاب شرطی» است.

پاولوف، این گونه آزمایشها را تکرار و ثابت کرد که برقراری این بازتابهای شرطی در نزد انسان بسیار آسان است. به عنوان مثال بوی خوب آشپزخانه در انسان، ترشح بزاق می کند و شیر معدنی را در معده تحریک می کند، اگر چنان که هر روز به وسیله زنگی، ساعت صرف غذا اعلام شود، این زنگ به طور خودکار حس گرمگی را تحریک می کند.

کاربرد بازتاب شرطی در قلمرو حافظه نیز بسیار مفید است، مثلاً: اگر می‌خواهید زبان آلمانی را یاد بگیرید بهتر است که هر روز، يك ساعت مشخص و يك مکان معین و در يك وضعیت مشخص، زبان را مطالعه کنید، اگر چند روز بدین طریق عمل کنید، بازتاب شرطی به وجود می‌آید. یعنی درست در همان ساعت، مکان و وضعیت مشخص، مغز شما برای یادگیری، بسیار مساعد و آماده خواهد بود، به صورتی که با دقت بیشتر و کوشش کمتر، مطالب در حافظه شما ضبط و بهتر ثبت می‌شود.^(۱)

۱-۲- تعیین مدت زمان مطالعه و مقدار مطالعه از کتاب-هنگامی که برای مطالعه يك کتاب درسی می‌نشینید اولین کار که بعد از تعیین هدف انجام می‌دهید باید تعیین مدت زمانی باشد که می‌خواهید این کتاب را بخوانید و سپس تصمیم بگیرید، چه مقدار از کتاب باید در این مدت زمان خوانده شود. این تصمیم‌گیری بندرت بیش از ۲ دقیقه وقت می‌گیرد. روان‌شناسان گشتالت دریافته‌اند که: مغز انسان، تمایل شدیدی به انجام هر چه سریعتر کار دارد و برای همین مسأله اگر زمان و مقدار مطالعه مشخص نشود، موجب نقصان دقت هنگام خواندن می‌شود.

با تعیین مدت و مقدار مطالعه، از بروز سرگردانی و از هم گسیختگی مطالعه جلوگیری می‌شود و بین تمام قسمت‌هایی که باید مطالعه شود پیوستگی کامل به وجود می‌آید و علاوه بر این شما با این روش، درباره تمام زمینه مطالعه و نقطه پایان، اطلاعات سریعی پیدا می‌کنید. مزیت بیشتر تعیین زمان و مقدار مطالعه این است که نگرانی و دلهره و بیم خواننده را می‌کاهد و به او آرامش می‌دهد. مثلاً: اگر

۱- دکتر عبدالکریم فریب، ۵۷ درس برای تقویت حافظه، ص ۴۰.

خواننده ای کتاب بسیار قطوری را بدون زمان بندی و تعیین مقدار مطالعه، شروع به خواندن کند همیشه با دیدن صفحه های زیاد کتاب، نگران است و شتاب زده می شود و خود را تحت فشار احساس خواهد کرد، لذا با اضطراب و ناراحتی مطالعه می کند، اما اگر تعداد متناسبی از صفحه های کتاب را برای مدت زمان مناسبی انتخاب کند دیگر باید مطمئن باشد که آن را در همان وقت معین تمام خواهد کرد. بدین ترتیب میزان یادگیری افزایش یافته و پیشرفت و سرعت مطالعه زیاد می شود. (۱)

بنابراین اصل مهم در یادگیری این است که: هر روز، باید مقدار وقت معینی را به مطالعه هر درس اختصاص بدهید و خودتان را عادت دهید در ساعاتی که برای هر درس مشخص کرده اید مطالعه کنید.

۳- انتخاب محیط مناسب - یکی از مهمترین عوامل یادگیری تمرکز حواس است. یعنی: در هنگام مطالعه ذهن شما باید روی موضوع مورد نظر دقیق باشد و به آن توجه کند تا فرایند یادگیری بخوبی انجام گیرد و در این میان انتخاب کردن مکانی مناسب برای مطالعه یکی از روشهایی است که می تواند حواس پرتی و عدم تمرکز را به حداقل برساند. لذا شما باید مکانی را انتخاب کنید که صداهای ناهنجار، بوهای تند، نور زیاد، رفت و آمدها و... بسیار کم باشد تا ذهن شما را از توجه به موضوع مورد نظر منحرف نسازد. سعی کنید مکان مطالعه، ساده و بی آلاش باشد و مقصود اصلی درباره مکان مطالعه این است که: جایی را انتخاب کنید که از مزاحمتها و حواس پرتیها در امان باشید. اطراف خود را مرتب کنید، کتابها، قلم و... را منظم بگذارید و وسایل کار خود را مانند مداد، پاک کن، قلم، دفترچه

یادداشت، فرهنگ لغت و ... آماده و در دسترس قرار دهید و اگر در محل مطالعه خود، زود خسته می شوید یا خوابتان می گیرد زودتر علت آن را پیدا کنید و آن را از میان بردارید. اگر انگیزه کافی برای مطالعه ندارید، اهداف خودتان را مجدداً به یاد آورید و اگر محل نشستن شما نامناسب است و یا در آن جا هوای کافی وجود ندارد، تدابیری بیندیشید و محل نشستن خود را درست کنید و اگر خسته هستید چند دقیقه نرمش کنید.

نور محل مطالعه باید کافی و مناسب باشد تا عمل دیدن بخوبی انجام گیرد، روشنایی روز بهترین نوع آن است، نور باید به صورت مستقیم روی صفحه کتاب نشاید زیرا نور مستقیم، باعث خستگی چشم و کاسته شدن میزان دید شما می شود و لذا درک شما را کاهش می دهد.

سعی کنید نور طوری به صفحه کتاب بتابد که بازتاب آن چشمان شما را ناراحت نکند. روی کتاب نباید سایه بیفتد. صفحه کتاب باید یکنواخت روشن باشد تا از ناراحتی چشم کاسته و قدرت دید را بیفزاید.

در هنگام مطالعه روی صندلی راحتی و میل نشینید، زیرا یادگیری شما را با اشکال مواجه می کند و محققین نشان داده اند که انقباض اندک ماهیچه ها، دقت کار مغز را زیاد می کند و علاوه بر آن خواب و سستی دیرتر انسان را فرا می گیرد. ولی باید توجه داشت که انقباض زیاد ماهیچه ها، یادگیری را کم می کند و همچنین انقباضی که بر اثر ترس و ناراحتی ایجاد می شود، مانع فراگیری است.

نکته دیگری که بسیار مهم است؛ مطالعه در تنهایی و یا با شخصی دیگر است. شما با توجه به شناختی که از روحیات خود

دارید، تشخیص می دهید که در چه وضعیتی بهتر می آموزید. برخی در تنهایی و برخی دیگر به همراه شخص دیگری بهتر یاد می گیرند. شما سعی کنید بفهمید در تنهایی بهتر مطالعه می کنید یا همراه با شخصی دیگر، البته ممکن است گاه در تنهایی و گاه با شخصی دیگر بهتر یاد بگیرید. به هر حال در چهار موقعیت وجود شخص دیگری می تواند مفید باشد:

الف- اگر دو نفر مطالب را بخوبی یاد گرفته باشند، می توانند با سؤال کردن از یکدیگر بهتر یاد بگیرند و این روش بهتر است از این که فرد از خود سؤال کند و پاسخ دهد.

ب- اگر مسائل خیلی مشکل باشد و آن را به تنهایی نتوان فهمید، همکاری و کمک دیگران می تواند سودمند باشد.

ج- اگر احساس تنهایی و انزوا در موقع مطالعه شما را آزار می دهد و افکار پریشان و بدی را به ذهنتان می آورد، می توانید با دوستان دیگر مطالعه گروهی داشته باشید. البته به شرط آن که با یکدیگر صحبت‌های متفرقه نکنید، این روش، کمک مؤثری در کاستن ناراحتی و اشتغال فکری خواهد نمود.

د- برای مرور و تمرین نهایی، مطالعه گروهی مفید است، این روش چند روز قبل از امتحان می تواند کمک مؤثری باشد، زیرا نتیجه گیری و تجزیه و تحلیلی که چند نفر انجام دهند به مراتب بهتر از یک نفر است. اگرچه در برخی موارد یک نفر می تواند به گروهی تحرك بخشد و به نکته های خوبی توجه داشته و بوضوح برای دیگران بیان کند ولی باید توجه کرد؛ برای به دست آوردن نتایج خوب در مطالعه، باید همه افراد قبلاً مطالعات کافی انجام داده و مطالب را خوب یاد گرفته باشند.

۱-۴- اجتناب از پر بودن معده - سعی کنید قبل از شروع مطالعه، غذای زیاد و سنگین نخورید و با وضعیت جسمانی راحتی به مطالعه پردازید، زیرا وقتی شکم پر باشد انسان تعادل زیاد به خوب و استراحت پیدا می کند. لذا یادگیری بسیار مشکل خواهد شد. بنابراین دانش آموزان و دانشجویان عزیز، باید غذاهای سبک و زود هضم مصرف کنند تا مطالعه بهتر و مؤثرتری داشته باشند. شاید همه ما این مسأله را تجربه کرده باشیم که بعد از غذای سنگین و پر شدن معده، حوصله ای برای خواندن باقی نمی ماند.

به قول سعدی:

اندرون از طعام خالی دار تا در او نور معرفت بینی
تهی از حکمتی به علت آن که پری از طعام تا بینی^(۱)

۲- اصول هنگام مطالعه

- ۲-۱- مطالعه فعالانه - دانش آموزی که به منظور یادگیری و به صورت هدفدار مطالعه می کند؛ در واقع برای به نتیجه رسیدن و بهره بردن می کوشد برای یادگیری بهتر باید مطالعه را فعال کند و با کوشش مطالب را بیاموزد. برای این که مطالعه فعال داشته باشید باید در طول مطالعه سعی کنید به چهار سؤال با دقت پاسخ دهید:
- ۱- به طور کلی کتاب درباره چه موضوعی است؟ ببینید که نویسنده چگونه موضوع اصلی را به موضوعهای فرعی، تقسیم کرده است.
- ۲- نکته های اصلی موضوع چیست؟ و نویسنده با چه

۱- گلستان، تهران، دانش، ص ۹۰.

استدلالتهایی می خواهد نکته های اصلی را ثابت کند؟ و نظریات اصلی و راه اثبات آنها چیست؟

۳- آیا آنچه نویسنده گفته است برای شما اهمیت دارد؟ باید دلیل اهمیت آنها را به دست آورید.

۴- آیا آنچه نویسنده گفته است واقعیت دارد؟ برای پاسخ به این سؤال، شما باید بدانید نویسنده چه گفته است و سپس درباره درستی و یا نادرستی آن فکر کنید.

اینها سؤلهایی است که باید در هنگام مطالعه انجام گیرد. با این روش خواندن را فعال کنید. شما با گزینش نکته های مهم، علامتگذاری، حاشیه نویسی، خلاصه برداری، حل تمرینها می توانید مطالعه خودتان را فعال و پویا کنید. در طول مطالعه خودتان را به پرسیدن، عادت دهید و به طور پیوسته از خود سؤلهای چهار گانه را طرح کنید و در پی جوابهای درست باشید.

دانش آموز موفق، کسی است که روش مطالعه مؤثر را بداند و به صورت عملی آن را به کار گیرد.

۲-۲- جدیت در مطالعه - با خود تصمیم بگیرید تا مقدار زمانی را برای مطالعه مشخص کنید و در این زمان، از مطالعه دست نکشید، خواندن را فوراً شروع کنید، بیهوده وسواس به خرج ندهید و بهانه - تراشی نکنید، و کارهای عقب افتاده خودتان را در اوقات مطالعه انجام ندهید، افکار و کارهای مزاحم مانند خواندنِ رمان، مجله، نگاه به تلویزیون یا گوش دادن به برنامه های رادیو، صحبت کردن با دیگران را در اوقات مطالعه ترك کنید، به خود تلقین کنید که دانش آموز و دانشجوی با اراده ای هستید، پس اولین کارتان باید مطالعه باشد. به خود تلقین کنید که می توانید هر درسی را بخوبی بیاموزید. افکار

مزاحم را با این روش می‌توانید از ذهنتان دور کنید، اولاً: باور داشته باشید که مهمترین مسأله برای شما درستان است لذا باید به بهترین نحو آن را بخوانید و ثانیاً: کاغذ سفیدی را جلوی خود بگذارید و افکار مزاحم را روی آن بنویسید و به خود وعده بدهید که بعد از مطالعه به آنها رسیدگی خواهید کرد. به این ترتیب، ذهن شما به صورت خودکار آن افکار را برای مدتی که معین کرده اید، کنار می‌گذارد و شما می‌توانید با خاطری آسوده مطالعه کنید.

فراموش نکنید: وقتی واقعاً تصمیم می‌گیرید درس بخوانید، باید همانند کسی که می‌خواهد تجارت کند و سود کلان ببرد، رفتار کنید. ببینید يك تاجر هیچ وقت بدون علت موجه و منطقی، کار و کسب خودش را تعطیل نمی‌کند. وقتی به کار مشغول می‌شود، غرق در آن است، شما هم باید پیاموزید، هیچ گاه درس خواندن و مطالعه را تعطیل نکنید. وقتی برای خواندن می‌نشینید با علاقه و شوق درس بخوانید، وقتی این طور محکم و استوار وارد گود تحصیل شوید آن وقت لذت تحصیل را درک خواهید کرد و احساس ضعف و خوشحالی خواهید کرد.

۲-۳ - حفظ آرامش در هنگام خواندن - مؤثرترین راه برای درک مطلب، این است که از هیجان زدگی در زمان مطالعه اجتناب کنید و بخصوص اگر کمبود وقت هم دارید و یا می‌خواهید با کارآیی بالایی، کارهای مطالعاتی روزانه را انجام دهید، مهمترین مسأله حفظ آرامش در هنگام مطالعه است. زیرا نگرانی و هیجان زدگی، ذهن شما را آشفته می‌کند و مانع ایجاد تمرکز ذهنی می‌شود و علاوه بر این شما را از فهم مطلب باز می‌دارد و در برخی موارد اگر حالت هیجان زدگی شدت پیدا کند، هیجان خواننده به صورت کشش در عضلات پس

گردن، شدت گرفتن ضربان نبض و حتی ناراحتی معده آشکار می شود. در این جا منظور از آرامش تنها راحتی جسمی مانند طرز نشستن خوب، نور کافی، طرز گرفتن کتاب و مانند آن نیست؛ بلکه منظور از آرامش، حالتی است که به شما امکان می دهد مطلب را بدون فشار و بی دغدغه بخوانید. یکی از راههای دستیابی به این حالت روحی این است که فرصتهای مناسبی را برای مطالعه اختصاص دهید و طوری برای مطالعه برنامه ریزی کنید که حجم زیادی از خواندنیهایتان را به فرصتهای تنگ نیندازید بلکه اندک اندک، طبق برنامه تنها قسمتهایی از کتاب را بخوانید و از عجله و شتاب پرهیزید؛ زیرا یکی از عوامل هیجان زدگی، این است که شما می خواهید در مدت کوتاهی که دارید بخشهای زیادی از کتاب را بخوانید بنابراین مطالعه خودتان را با تعیین هدف شروع کنید و به عنوان مثال فهمیدن نکته های اصلی يك درس را، هدف مطالعه این ساعت خود قرار دهید. البته عوامل دیگری نیز در ایجاد هیجانات دخالت دارد، مانند اتفاقاتی شادی بخش یا غم انگیز که در روحیه تأثیر زیادی می گذارد. حتی دیدن فیلم یا شنیدن و خواندن داستانی ممکن است هیجاناتی را به دنبال داشته باشد، لذا دانش آموزان دقت کنند و قبل از مطالعه، از کارهایی که فشارهای هیجانی برای آنها ایجاد می کند، اجتناب کنند. لذا قاطعانه تصمیم بگیرید و برای مدتی قبل از شروع مطالعه، از چنین کارهایی پرهیزید تا با روحیه ای آرام مشغول مطالعه شوید و در نتیجه بهتر و سریعتر بیاموزید.

از دیدگاه علمی، وقتی ما آرامش داشته باشیم، ریتم مغزی، حرکتی آرام به خود می گیرد، و در این حالت است که می توانیم توانایی و خلاقیت بسیار زیادی را از خود نشان دهیم و به آسانی به

نتایج مطلوب برسیم.

آرامش جسمانی نیز از اهمیتی مشابه برای رسیدن به حداکثر کارایی برخوردار است زیرا وقتی جسم ما آرام باشد، متابولیسم بدن به حالت توازن در می آید، فشار خون پایین آمده، تنفس آسانتر می شود و سیستم اعضای ما با همدیگر هماهنگ می شوند.

با توجه به اهمیت آرامش و آسودگی در مطالعه، می بینیم؛ شاگردانی که خود را برای امتحان آماده نکرده اند، شب قبل از امتحان به گونه عجیبی، نگران هستند، در این وضعیت، تلاش آنها برای یادگیری بسیار مشکل و گاه بیهوده و زیانبار است، زیرا آشفتگی ذهن باعث می شود روند یادگیری متوقف و بسیار کند شود، لذا فرد مایوس شده و نسبت به تواناییهای خود بی اعتماد می شود، و مقصر اصلی در این میان خود دانش آموز یا دانشجو است، زیرا فعالیت‌های علمی و مطالعه نیازمند آسودگی، روحیه ای مصمم و شاد و فراغت خاطر است.

۴-۲- ترك افكار منفی - شما در حین مطالعه نباید با افکار منفی و گسترش دامنه آن، ذهن خودتان را مشوش و مضطرب کنید و هیچ گاه با خود این گونه جمله ها را نگویید: «من در امتحانات و آزمونها موفق نمی شوم»، «نمی توانم درسها را بیاموزم»، و «نمی توانم تکالیف خود را انجام دهم» و...

شما باید اندیشه های منفی و زیانبار را به افکار مثبت تبدیل کنید، لذا به جای کلمه: موفق نمی شوم، نمی توانم بیاموزم، نمی توانم تمرینها را انجام دهم؛ یا خود این عبارتهای موفقیت را زمزمه کنید: «من در هر آزمونی موفق می شوم»، «من می توانم درسهایم را بیاموزم»، «من می توانم تکالیفم را بخوبی انجام دهم» و...

شما اگر بخواهید می‌توانید در تحصیل و زندگی فردی و اجتماعی موفق و پیروز باشید، آنچه مهم است، خواست و تمایل شماست و از قدیم گفته‌اند: «خواستن توانستن است». باید با ایجاد انگیزه‌های مثبت، میل به مطالعه و تحصیل را در درونتان شعله‌ور کنید، در این صورت است که به یقین موفق خواهید شد. دانش آموز پیروز، کسی است که اراده پیروز شدن را کرده باشد و با انضباط و نظم که به برنامه هایش داده است، پیروزی را کسب کند.

دانش آموز و دانشجوی موفق نسبت به زحمات و مشقاتی که در تحصیل و زندگی بر خود هموار کرده است خوش بین است و این خوش بینی را با افکار مثبت و انتظارات سازنده به دست می‌آورد. تکرار می‌کنیم: ترسها و نگرانیهای شما باعث ایجاد اضطراب و هیجان می‌شود و عامل پریشان‌کننده روحی شماست و این مسأله میزان یادگیری شما را کاهش خواهد داد و جسم و روان شما را رنجور و ضعیف خواهد کرد. لذا زودتر احساس خستگی و کسالت می‌کنید و با این که برای یادگیری، بسیار می‌کوشید کمتر به موفقیت دست می‌یابید. اینها همه آثار زیانبار ترس و نگرانیها است.

بنابراین بهترین کار این است که افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنید و با اعتماد به تواناییها و استعدادهای خود به استقبال پیروزی بروید.

۵-۲- استفاده از انگشت - هنگام شناسایی مطالب، بهترین روش برای یادگیری و جلوگیری از خطاهای چشم و بازگشتهای نگاه به سطرهاى گذشته، این است که انگشت سبابه خود را روی خطوطی که می‌خوانید حرکت دهید و به این وسیله از حافظه بصری خود نیز بهتر استفاده کنید، این مسأله در خواندن بسیار مهم و مؤثر است، زیرا از

بازگشت چشم به خطهای قبل می‌کاهد و از انحراف دید شما جلوگیری می‌کند و به این ترتیب به سرعت خواندن و میزان درک شما افزوده می‌شود.

هنگامی که کودکان شروع به خواندن می‌کنند اغلب با انگشت خودشان کلمه‌هایی را که می‌خوانند نشان می‌دهند ولی بزرگترها این کار آنها را غلط می‌دانند و به آنها می‌گویند تا انگشت خود را از روی صفحه بردارند، ولی اکنون ثابت شده است که کودکان صحیح می‌خوانند. بنابراین به جای این که آنها را از این کار منع کنیم باید به آنها بگوییم که انگشت خود را سریعتر حرکت دهند تا به سرعت خواندن عادت کنند و آهنگ خواندن را زیاد کنند. نتایج مثبت این روش علاوه بر زیاد شدن میزان درک و فهم مطلب باعث مطالعه حجم زیادی از کتاب می‌شود. به این ترتیب در کمترین وقت، مطالب بیشتری مطالعه شده، از اتلاف وقت جلوگیری می‌شود. (۱)

۶-۲. تمرکز حواس - برای استفاده صحیح از خواندن، باید روی موضوع مورد نظر توجه داشته باشید و به اصطلاح حواستان را متمرکز کنید، تا موضوع بحث و نکته‌های اصلی و فرعی، نظریات و استدلالها را درک کنید.

در زمینه موانع تمرکز و روشهای تمرکز، مطالب مهمی را بیان کرده ایم که به فصل مربوطه مراجعه کنید.

۷-۲. استراحت - برای این که مطالعه شما مفید باشد و فرایند حفظ و درک بهتر انجام گیرد باید پس از ۲۰ یا ۳۰ دقیقه خواندن، استراحت کوتاهی کنید و سپس به مطالعه مجدد اقدام کنید. برای این

۱- مراجعه کنید به: شگفتیهای مغز آدمی. ص ۲۲، ۳۵.
 ۲- خوانی، ترجمه و تدوین: وزیری تبار، ص ۲۱-۲۶.

کار دلایل چندی ذکر شده است:

الف - استراحت کوتاه، خستگی اعضای بدن را رفع می کند و شانس برخورداری از يك آرامش روحی را به شما می دهد. این مسأله در یادگیری مفید است و بحران فشار را تخفیف می دهد.

ب - استراحت، عمل یادآوری و یادگیری را موجب می شود. تا به كمك هم نتیجه بهتر گردد.

ج - استراحت، فرصت مناسبی برای جذب و پیوند خوردن اطلاعات جدید با اطلاعات موجود در ذهن است. برای كمك به یادگیری و یادآوری بهتر، يك مرور سریع به آنچه که تاکنون از موضوع، خواننده اید و يك نگاه اجمالی به آنچه که در صفحه های بعد خواهید خوانند، در ابتدا و انتهای هر دوره مطالعه مفید است. (۱)

لازم است تذکر دهیم؛ مقصود از استراحت، ایجاد تنوع و عدم تداوم يك عمل برای مدتی طولانی است، طبیعتاً کار شما در موقع استراحت باید تا حد امکان با آنچه که مطالعه می کنید، متفاوت باشد، مثلاً شستن ظروف، تلفن کردن به دوستان، قدم زدن در محوطه خانه یا پارک، خوردن میوه و نوشیدن آب و امثال این کارها، که ایجاد تنوع می کند، اینها کارهایی هستند که وقت کمی را اشغال می کنند و گاهی می توانید از فهرست کارهای انجام نشده، انتخابی به عمل آورید که دارای دو جنبه مفید باشد: یکی، استراحت، چون با درس خواندن متفاوت است و دیگر، این که با انجام آن کار، آنچه را که موجب نگرانی و فراموشی بوده است برطرف کنید و آرامش یابید. چون یکی از کارهایی را که می خوانید انجام دهید، تمام کرده اید لذا خیال آسوده ای خواهید داشت.

۲۸- یادداشت برداری و خلاصه نویسی - شما باید خودتان را به یادداشت برداری و خلاصه نویسی عادت دهید و نکته های مهم و اصلی را در کاغذ یا دفترچه ای خاص بنویسید. این کار طولانیترین قسمت جریبان مطالعه است ولی اگر مطالب مهم، و از نظر فهم دشوار باشند، انجام این مرحله اجتناب ناپذیر است.

روشهای گوناگونی برای یادداشت نویسی وجود دارد، ما به برخی از آنها اشاره می کنیم:

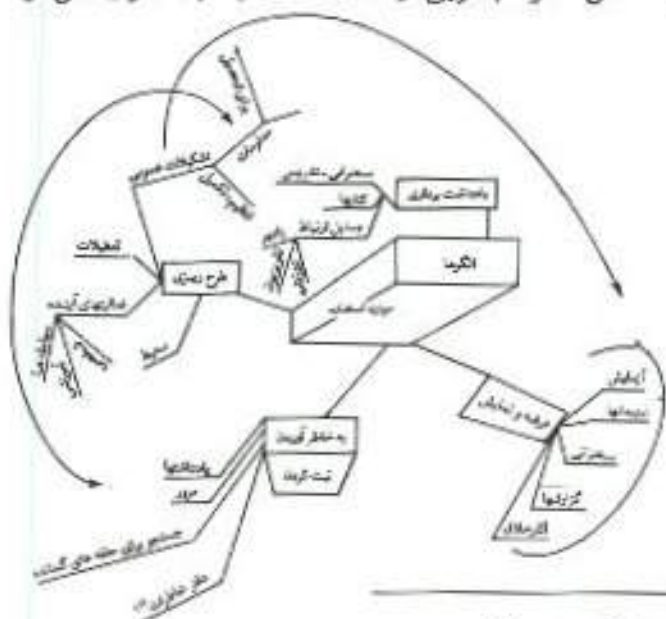
الف - خط کشیدن زیر مطالب اصلی یا عبارتهای مهم و مؤثر.
ب - نوشتن در حواشی صفحه ها، این کار به منظور یادداشت کردن سؤالات و یا پاسخهایی است که با خواندن قطعه ای از کتاب در ذهن به وجود می آید. در حواشی کتاب می توان، خلاصه بحث پیچیده را در جمله های ساده نوشت.

شما باید کوشش کنید، نکته های اصلی و فرعی يك موضوع را در درخت حافظه (الگوی یادآوری) که در سیستم مطالعه کاربردی بیان شد، ثبت کنید و اساساً یادداشت - نویسی و چکیده نوشتن که در بحث تعریف و مرحله هفتم مطالعه کاربردی بیان کرده ایم از آن جهت اهمیت دارد که در هنگام مرور مجدد، سریعتر و بیشتر می توان مطالعه کرد و علاوه بر این نکته های مهم و اصلی با یادداشت نویسی و علامتگذاری، برجسته می شود و فکر شما را تحت تأثیر قرار می دهد. کیفیت مشخص کردن نکته های اصلی و مهم، قراردادی نیست بلکه هر کسی می تواند برای خود علائمی را انتخاب کند، مثلاً (x) و (h) برای نکته های اصلی، (؟) برای نکته های مبهم و مجهول، (O) دایره را می توان دور کلمه های نا آشنا رسم کنید و علائم دیگری که بیشتر جنبه ابتکاری دارد.

در پایان اطلاعات خود را درباره موضوع به الگوی یادآوری وارد کنید و همیشه از آن استفاده کنید.

شما از رنگهای مختلف می توانید به صورتهای گوناگون استفاده کنید. مثلاً: از رنگ سبز برای مشخص کردن موضوعها و از رنگ آبی برای مشخص کردن نکته های اصلی و رنگ زرد برای نکته های فرعی ...

نکته ای که باید یادآور شوم این است که یادداشت برداری و ثبت آنها در الگوی یادآوری را می توان در مورد سخنرانیها، مقاله ها و غیره نیز به کار برد. بنابراین شما می توانید نکته های اصلی و فرعی را که استاد یا معلم در کلاس درباره موضوعی بیان می کند و یا محتوای یک سخنرانی را در الگوهای یادآوری ثبت کنید و با ترتیب دادن به آنها و منظم ساختن الگوها بخوبی از آن استفاده کنید. به الگوی ذیل توجه کنید:



۳- اصول بعد از مطالعه

۳-۱- سازماندهی آموخته ها - در طول مطالعه، نکته هایی را که یادداشت کرده و علامت گذارده اید و یا چکیده موضوع را نوشته اید؛ یکبار دیگر آنها را بررسی کنید، این مسأله از آن جهت اهمیت دارد که گاه برخی نکته های جالب به علل مختلف، یادداشت نشده که باید ثبت شود و برخی نکته ها که به نظر می آمد که مهم است حذف شود. در مرحله سازماندهی، نظم و ترتیب و سلیقه، بسیار مهم است و شما می توانید این یادداشتهای سازماندهی شده را شماره گذاری کرده و یا موضوع بندی کنید.

۳-۲- تکرار آموخته ها - تکرار، اصل شناخته شده حافظه است، همان روشی که کودکان در هنگام یادگیری به صورت طبیعی انجام می دهند تا چیزی را بیاموزند. تکرار، یکی از عوامل بسیار مهم و نیرومند در عمل یادگیری و یادسپاری آموخته ها به شمار می رود، با نیروی تکرار می توان شعری را از زبانی کاملاً ناشناخته حفظ کرد. تکرار نقش مهمی در تثبیت خاطره ها دارد. بنابراین شما برای آموختن و نگهداری آموخته ها باید تکرار کنید و آن را در فاصله های زمانی مناسبی انجام دهید. بنابراین لازم نیست تمام مطالب را یکباره و در یک زمان به خاطر بسپارید، بلکه به عکس اگر در فاصله های زمانی متعدد، عمل تکرار انجام گیرد، مطالب بهتر و بیشتر در ذهن می ماند.

وقتی چیزی را که برایتان مهم است آموختید، به محض این که فرصت پیدا کردید آموخته ها را تکرار کنید و آنچه را که یاد گرفته اید، دوباره بخوانید، به این وسیله آموخته ها در ذهن شما مستحکم خواهد

شد. لذا از قدیم گفته اند: «درس يك حرف است اما تکرار آن، هزار بار» (۱).

لازم است توضیح دهیم که تکرار بر دو نوع است:

الف- تکرار فعلاته

ب- تکرار متعلاتنه

در بیان این دو اصطلاح باید گفت: اگر ما فهرستی از اقلام را آموخته باشیم و بخواهیم آن را به یاد آوریم دو راه برای تمرین و تکرار آموخته ها وجود دارد:

الف- فهرست اقلام را، دوباره بخوانیم، این تکرار را متعلاتنه گویند.

ب- بدون مراجعه به متن، آن را به یاد آورده و یا سعی و تلاش آن را تکرار کنیم. این نوع تکرار را تکرار فعلاتنه می گویند (۲)، و از جهت اثر گذاری و یادگیری، تکرار فعلاتنه سودمندتر است، زیرا ذهن به کوشش وادار می شود و سعی خواهد کرد آموخته ها را به یاد آورد و همین مسأله باعث رشد ذهن و فعال شدن آن می شود و با تمرین این عمل، می توان به عنوان عادت خوبی از آن بهره برد. ۲-۳- مرور- مرور کردن درس به معنای دوباره خواندن و با تفصیل بیشتر خواندن تمام نکته هایی است که در ظرف هفته، درباره آن درس مطالعه کرده اید.

اگر شما برای موفقیت در تحصیل از روش مطالعه کاربردی (چند مرحله ای) استفاده می کنید، بهترین روش مرور، این است که انگوری یادآوری (درخت حافظه) سازمان یافته هر درس را دوباره بخوانید و

۱- دکتر حبیب‌الکریم قریب، ۵۷ درس برای تقویت حافظه، ص ۶۹-۷۰.

۲- سی. ای. میس، روان شناسی مطالعه، ترجمه اشرف فرهمندیور، ص ۲۲.

تعاریف و خلاصه مطالب را خوب مطالعه کنید، شما باید در مرحله مرور، نکته هایی را که هنوز به صورت کامل درك نکرده اید و یا به کلی فراموش کرده اید را بیشتر بخوانید و به طور خلاصه، مرور، چند فایده دارد:

الف - مرور باعث درك بهتر درسها می شود.

ب - مرور باعث می شود، درسها و آموخته ها را دیرتر فراموش کنید.

از آن جا که منحنی فراموشی شبیه سرسره ای است که بچه ها در پارک روی آن سر می خورند، فراموشی با يك شیب تند آغاز شده و با گذشت زمان از شیب آن کاسته می شود، و در این میان مرور آموخته ها نقش بسیار مهمی در کاستن میزان فراموشی دارد و می تواند اطلاعات شما را تا مدت زیادتری نگهداری کند. بهترین زمان برای مرور کردن مطالب، بلافاصله پس از فراگرفتن آن است. آنهایی که درس روز را همان روز مرور می کنند، افراد موفق هستند.

ج - مرور هفتگی شما را همیشه برای هر گونه آزمایش و امتحان غیره مستظره آماده نگه می دارد. اگر تجدید نظر و مرور به درستی ترتیب داده شود؛ عمل به خاطر نگهداشتن را می توان در بالاترین سطح آن حفظ کرد. برای موفقیت در این مسأله يك طرح برنامه ریزی شده برای مرور در آموخته ها باید تنظیم کرد و اگر هر مرور درست ده دقیقه پس از پایان يك ساعت آموزش انجام گیرد و ده دقیقه وقت نیز صرف آن بشود؛ آموخته ها برای مدت يك روز در نقطه اوج به یاد نگهداشتن، باقی می ماند، مرور دوم باید بعد از ۲۴ ساعت و به مدت ۲ تا ۴ دقیقه صورت گیرد و مرور سوم پس از يك هفته، به مدت دو دقیقه، و مرور چهارم پس از گذشت يك ماه، با این مرور، معلومات برای مدت

طولانی در حافظه جای خواهد گرفت و براحتی نیز به خاطر می آید. اولین مرور باید يك مرور كامل باشد یعنی تمام یادداشت درس مطالعه شود. جلساتِ مرورهای دوم، سوم و چهارم و غیره باید بدون توجه به یادداشتهای قبلی، و روی يك برگ کاغذ باشد یعنی هر چه از موضوع درس به خاطر دارید را روی کاغذ بنویسید، سپس آن را با آخرین یادداشتهای تطبیق داده، و هر نصیحیح و اضافاتی که لازم دارد و شما نوشته اید در آن انجام دهید. لازم به تذکر است که یادداشتهای و یادداشتن سریع (مرور) آنچه که به خاطر می آورید باید به صورت درخت حافظه (الگوی یادآوری) باشد (که توضیح آن گشت).

د- یکی از مهمترین آثار مرور صحیح، اثر جمع کننده و خازن-واری است که بر روی تمام زمینه های یادگیری، فکر کردن و به خاطر آوردن دارد، شخصی که مرور نمی کند تلاشی را که صرف آموختن مسائل کرده است به هدر داده و خود را در معرض يك زیان جدی قرار می دهد، و هر وقت چنین شخصی به يك موضوع جدید آموزشی برمی خورد، به خاطر آوردن معلومات اندوخته شده به پایتترین حد خود می رسد و ارتباطاتی که باید بین آن مطالب با موضوع جدید داده شود، خود به خود از بین می رود. به این معنی که درك او از مطلب جدید به صورتی که لازم است صورت نمی گیرد، کارایی و سرعت عمل نیز در طی فراگرفتن موضوع جدید کمتر می شود.

ه- هر چه شخص معلومات خود را بیشتر حفظ و مرور کند به همان نسبت توانایی بیشتری برای جذب اطلاعات زیاد و به کار بردن آنها دارد، موقعی که چنین شخصی به مطالعه می پردازد، معلومات وسیعی که تحت فرمان دارد او را قادر می سازد تا معلومات جدید را آسانتر هضم کند و هر قسمت از معلومات جدید به مخزن اطلاعات

مربوط اضافه گردد. (۱)

۳-۴. طرح سؤال - پس از خواندن مطلب، سؤالهای ذیل را از خود بپرسید و به آنها پاسخ دهید:

۱- تا چه میزان به هدفهایی که برای مطالعه این کتاب در نظر داشتید دست یافتید؟ و آیا انتظارتان برآورده شد؟

۲- آیا نکته‌های اصلی و فرعی موضوع را درک کرده‌اید؟

۳- چه نظرات و عقایدی در نوشته مطرح شده است؟

۴- نویسنده چه نظراتی را می‌خواهد اثبات کند؟ و چگونه آنها را استدلال کرده است؟

البته شما می‌توانید سؤالها را ریزتر انجام دهید. مثلاً سؤالهایی درباره موضوع مورد نظرتان مطرح کنید، به هر حال طرح سؤال نیز در یادگیری و حفظ مطالب مؤثر است. پرسیدن را می‌توانید به دوستان واگذارید تا درباره موضوع از شما سؤالهایی را بکنند و به این روش میزان درک شما ستجیده می‌شود.

۳-۵. مباحثه - شما می‌توانید با دوستانتان درباره موضوعی مشترک بحث کنید و برداشتهای خودتان را به آنها بگویید و از برداشتهای آنها بهره بگیرید. با این شیوه، علاوه بر این که نیروی درک و بیان خودتان را افزایش می‌دهید، روشی را برای بهتر ساختن نیروی درک و فهم خود به کار گرفته‌اید.

مباحثه‌های علمی، موجب می‌شود؛ با نکته‌هایی برخورد کنید که تاکنون به آنها توجهی نداشته‌اید. مباحثه باعث می‌شود، آموخته‌ها تکرار شود و مطالب مطالعه شده دیرتر از خاطر بروند. در مباحثه می‌آموزید که چگونه مطالب را به دیگران انتقال بدهید و نیز در نحوه

سخن گفتن شما بسیار مؤثر است. در مباحثه می آموزید؛ بحث و گفت و گو را از کجا شروع و به کجا ختم کنید.

تمرکز حواس

تمرکز، یکی از مهمترین رموز موفقیت در تحصیل است. شما باید راه دستیابی به تمرکز را بیاموزید زیرا درک و فهم مطالب بستگی زیادی به تمرکز و توجه شما دارد. یعنی با توجه به آنچه می خوانید، خواهید آموخت، بنابراین انتظار فهمیدن دروس، بدون توجه و تمرکز در مطالب، بیهوده و بی معنا است. پس برای فهمیدن باید به مطالب توجه و تمرکز کافی داشته باشید. حتماً خواهید پرسید: منظور از تمرکز چیست؟

تمرکز یعنی حفظ و نگاهداری توجه و حواس روی موضوعی معین. یعنی این که شما تمامی نیروی ذهنی خود را متوجه آن موضوع کنید. شاید بارها این مسأله برای شما اتفاق افتاده باشد، به عنوان مثال زمانی را به یاد بیاورید که مشغول تماشای فیلمی جالب و مهیج بودید و یا مشغول بازی پر تحرکی بودید و به هیچ چیز دیگری توجه نداشتید و آن بازی و فیلم تمام فکر شما را به خود مشغول ساخته بود. تمرکز، باید با کنجکاوی ذهنی قوی همراه باشد. شما می توانید بیاموزید چگونه افکارتان را متمرکز کنید و مشکلات خود را برطرف کنید. استعداد تمرکز، مسأله ای ذاتی نیست. تمرکز پک و ویژگی

اكتسابی است و هر كس با هوش عادی خود می تواند به آن دست یابد. مهم این است كه تمرین كنید و نیروی تمرکز خود را پرورش دهید. رمز موفقیت در تمرکز و یادگیری، كنجكاوی است. بنابراین كنجكاوی در تمرکز بسیار مؤثر است، علاوه بر این كه مدرسه، دوره تحصیلی، معلم، انگیزش و هدفها و سلامت جسمی نیز در آن تأثیر دارد.

همه شما توانایی تمرکز دارید و از آن جا كه تمرکز نسبی است، بنابراین تفاوت آن بستگی به موضوع مورد نظر شما دارد، بنابراین تمرکز، گاه ساده و گاه مشکل است. به عنوان مثال تمرکز در موضوعهایی كه جنبه فكري دارد با آنهایی كه جنبه تفریحی و سرگرمی دارد تفاوت می كند. برای روشن شدن معنای نسبت تمرکز، شما دانش آموزی را در نظر بگیرید كه با وجود تلاشهایی كه انجام می دهد نمی تواند درباره موضوع مورد مطالعه اش تمرکز داشته باشد، در حالی كه همین دانش آموز، وقتی مجذوب تماشاى يك برنامه تلویزیونی است از دنیای اطراف خود بی خبر است و یا اگر مشغول تماشاى مسابقه فوتبال است بی هیچ تلاشی، از روی میل و علاقه همه چیز بازی را به یاد می سپارد و یا اگر موضوعهای زیادی را در فیلمهای كمدی و شادی آوری كه می بیند به خاطر بسپارد و یا وقتی كه مشروح يك داستان پلیسی و جنگی را كه می خواند برای شما بازگو می كند، این تفاوت شگرف بین حائتهای تمرکز این دانش آموز بدان علت است كه او در موضوعهایی كه نیاز به فكر و مطالعه دارد بدون شوق و بی میل است ولی در موضوعهای تفریحی همه چیز را با شوق و علاقه دنبال می كند بنابراین استعداد و توانایی تمرکز این دانش آموز ایرادی ندارد بلكه او باید با ایجاد انگیزه های نیرومند و در نظر گرفتن اهدافی

که برایش مهم و جالب توجه است، نسبت به مطالعه مقاله های فکری، شوق و علاقه پیدا کند.

نکته دیگری که بسیار اهمیت دارد این است که به هر میزان، علاقه و میل دانش آموز به موضوعی زیاد باشد، تمرکز قویتر و به صورت خودکار انجام می گیرد. پس مشکل بزرگ، افزایش علاقه به چیزی است که شخص باید آن را یاد بگیرد اما تمایلی به تلاش ندارد. او چون انگیزه ای ندارد نمی خواهد کوشش کند و دلیل نداشتن انگیزه، عدم شناخت موقعیتها، اجتماع، نیازها و خویشن است.

موانع تمرکز و راه حلها

به طور کلی چهار دلیل عمده برای کمبود و یا نبود تمرکز وجود دارد که عبارتند از:

- ۱- آشفتگیهای درونی
- ۲- آشفتگیهای بیرونی
- ۳- نداشتن علاقه به موضوع مورد مطالعه.
- ۴- تضاد بین قدرت اراده و قدرت تخیل.

۱- آشفتگیهای درونی

منشأ این آشفتگیها در درون انسان قرار دارد، مانند: نگرانی، ترس، اندوه، حسادت و به طور کلی احساسهای هیجان آمیزی که در ذهن مانع تمرکز می شود، به این ترتیب وقتی شما هیجان زده، پاهای اندوهگین هستید، نمی توانید روی یک موضوع معین تمرکز داشته باشید، حتی شادی زیاد نیز جریان تمرکز را با اشکال روبه رو می کند.

زیرا وقتی شما متوجه این احساسات و هیجانات هستید دیگر فکرتان نمی تواند بر روی مطالعات و خواندنیهایی که پیش رو دارید متمرکز شود و به آنها توجه کند. ذهن هرگز نمی تواند در يك لحظه به دو عمل متفاوت بپردازد. بنابراین باید به يك کار پرداخت و آن دیگری را فرو گذاشت. یا مشکلات و نگرانیهایتان را برطرف کنید و یا به مطالعه بپردازید و بهترین راه برای منحرف ساختن توجه فکرتان از نگرانیها می تواند آن باشد که آنها را در کاغذ سفیدی بنویسید و به خودتان بگویید که بعد از مطالعه درباره آنها فکر خواهید کرد. با این روش ساده و آسان، ذهن شما تنها متوجه مطالعه خواهد شد و به صورت موقت از پرداختن به نگرانیها منحرف می گردد و قدرت تمرکز شما را افزایش می دهد.

۲- آشفتهگیهای بیرونی

این آشفتهگیها، از تحریکهای غیر عادی حواس مختلف انسان ایجاد می شود، هرگونه تحریک غیر عادی حواس: بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و لامسه، مانند نورهای شدید یا ضعیف، صداهای ناهنجار یا بی موقع، بوی ناخوشایند و مانند اینها، ممکن است فرایند تمرکز را با اشکال مواجه سازد. تشنگی، گرسنگی، درد، گرما، سرما، همه اینها موجب پریشان خاطرگی و برهم خوردن تمرکز انسان می شود. برای رفع این آشفتهگیها، باید تا حد امکان، مکان مطالعه را از محرکهای خارجی دور ساخت. مثلاً مکانی را برای مطالعه انتخاب کنید که در آن جا صداهای ناهنجار، رفت و آمدهای وسایل نقلیه و افراد مزاحم نباشد و یا چراغ چشمک زن یا تابلوهای نورانی ساختمان رو به رو به چشم آزار نرساند. باید نور محل مطالعه به اندازه کافی

باشد. اگر از بیرون سر و صدا مزاحمت ایجاد می کند، حتماً پنجره را ببندید. سکوت برای مطالعه و تمرکز بسیار ضروری است. نباید همراه با تعاشای تلویزیون، مطلقاً را بخواهید، و یا در جایی که بوی آشپزخانه به مشام می رسد مطالعه کنید، در هنگام مطالعه از خوردن و نوشیدن اجتناب کنید، دخالت حس لامسه را از طریق استفاده دائمی از یک میز و صندلی و مداد و مانند آن به حداقل برسانید. لباسهای راحت بپوشید و کفشهایی که پاها را می زنند استفاده نکنید، در هر نوبت مطالعه از محل و وسایل جدید استفاده نکنید، حرارت محل مطالعه باید مناسب باشد و حرارت مطلوب برای مطالعه حدود ۱۵ درجه سانتی گراد است. میز، صندلی و پا نیمکت باید با اندازه و هیکل شما متناسب باشد، سعی کنید پیش از شروع مطالعه، نیازهای جسمانی مانند خوردن، نوشیدن و غیره را برطرف کنید و با خاطری آسوده به مطالعه بپردازید. البته باید توجه کرد که مزاحم بودن یا نبودن عواملی (مانند سروصدا، نور زیاد، حرارت و...) بستگی زیادی به انتظارات و خصوصیات درونی افراد دارد. لذا افرادی هستند که حتی در محیطهای شلوغ و پر صدا بخوبی مطالعه کرده و مطالب را درک می کنند و برخی نیز با کوچکترین صدا از مطالعه منحرف می شوند، علت این تفاوت در این است که گروه اول آموخته است به جای این که دنیای خارج و اطراف خود را با اصرار عوض کند، خود را تغییر بدهد و نسبت به هر گونه مزاحمتی حساس نباشد و در نتیجه افکار خود را آرام کرده و متمرکز کند، بنابراین قرار گرفتن در محیطی که تمرکز بهتر انجام می گیرد مهم است. بنابراین سعی کنید بتوانید عاملهای مزاحمت را نادیده بگیرید. مثلاً: شما در اطاق نشسته و مشغول مطالعه هستید و کسانی نزدیک اطاق صحبت می کنند. حالا

اگر ما این طور فکر کنیم که حرف زدن آنها ناشی از بی‌اعتنایی آنها نسبت به ما است و از این نظر که مراعات حال ما را نمی‌کنند، در این وضعیت، ناراحت و خشمگین می‌شوید، لذا سعی می‌کنید کاری انجام دهید که آنها ساکت شوند. پس این احساسات شما را ناراحت و فکرتان را آشفته می‌کند. حالا در چنین مواردی چه واکنشی می‌توانید نشان بدهید؟ آیا به آنها که مزاحم مطالعه شما هستند می‌گویید ساکت باشند؟ و یا به جای دیگری بروند و صحبت کنند؟ اگر چه این راه حل عاقلانه و مفید است ولی آیا می‌خواهید اعضای خانواده شما و یا سایرین، روال زندگی خود را به خاطر شما تغییر دهند؟ بهترین کار این است که از صحبتها و خنده دیگران کمتر ناراحت شده و به مطالعه علاقه مند باشید، فکرتان را به طرف صداها متمرکز نکنید و در درون نسبت به آنها حساسیت ایجاد نکنید. بدون انلاف وقت مطالعه کنید و غرق در آن شوید و همان طور که در بحث روش مطالعه کاربردی بیان کردیم در حین مطالعه فعال باشید و کار مهمی انجام دهید. مثلاً از موضوعی که می‌خوانید سؤال طرح کرده و پاسخ دهید. یا نکته‌های مهم و اصلی را یادداشت کنید. این رفتار، از حساسیت ناخودآگاه شما نسبت به صداها و اطرافتان می‌کاهد و توجه شما را به سمت سازنده تری هدایت می‌کند.

۳- نداشتن علاقه به موضوع

چگونه می‌توان به موضوعی علاقه مند شد؟

۳-۱ همه می‌دانیم که بسیاری از علایق و تمایلات، طبیعی نیست بلکه توسط انسان ایجاد می‌شوند. به عنوان مثال: دانش آموزی که به رشته ورزشی خاصی، علاقه مند است، قطعاً از بدو تولد به آن

علاقه نداشته است، بلکه علاقه او بتدریج به وجود آمده است. این علاقه با میزان اطلاعات وی کاملاً ارتباط دارد، یعنی او اندک اندک در زمینه آن ورزش اطلاعاتی به دست آورده است و به مرور دامنه اطلاعاتش افزایش یافته است و با افزایش این اطلاعات، علاقه او نیز زیاد شده است. برای درک بهتر این واقعیت به خودتان مراجعه کنید، آیا تا به حال فکر کرده اید، چرا به عنوان مثال به فوتبال، یا والیبال و یا به مسائل هنری علاقه مند هستید؟ قطعاً این علاقه با آشنایی و کسب اطلاعات از آن ورزش و هنر، آغاز شده است و با زیاد شدن اطلاعات شما در آن موضوع، علاقه شما نیز افزایش یافته است.

بنابراین اگر شما بخواهید برای مطالعه موضوعی در خود ایجاد علاقه کنید، باید کار خود را با کسب اطلاعاتی درباره آن موضوع شروع کنید و به پیش بروید.

۳-۲- روش دیگر برای ایجاد یا زیاد کردن علاقه به موضوعی این است که شما اهمیت و کاربرد موضوع را بشناسید و نیازهایی را که در آینده با آموختن آن موضوع می‌توانید برآورده کنید، بخوبی درک کنید، زیرا بسیاری از موضوعهایی را که هم اکنون می‌آموزید در آینده ای نه چندان دور برایتان مؤثر خواهد بود. بنابراین شما باید با مرتبط ساختن یک موضوع به موضوعی دیگر، معنایی را بیابید که مورد علاقه شما باشد. مثلاً: اگر بخواهید علاقه خود را در موضوع تاریخ تقویت کنید، این طور برای خودتان ترسیم کنید که با مطالعه آن، موقعیت تاریخی خودتان را نیز خواهید شناخت و در نتیجه قادر خواهید بود مشکلات مشابهی را که در طول تاریخ تکرار می‌شود به صورت هوشمندانه حل کنید و راه‌های منطقی برای خود و جامعه ای که در آن زندگی می‌کنید ارائه کنید، مردم را از رازهای نهفته تاریخ مطلع کنید و هزاران

فعالیت سودمند که شما با مطالعه تاریخ بدانها خواهید رسید و یا اگر از درس فیزیک چندان خوششان نمی آید باید بدانید که برای درک فعالیتهای فضایی، درس فیزیک کمک بسیار به شما خواهد کرد. در بعضی موارد علت بی علاقهگی به درسی، ریشه در ضعیف بودن دروس پایه و مقدماتی آن دارد. لذا باید برنامه ریزی کنید، ضعفهای پایه ای را اندک اندک تقویت کنید، که در سالهای آینده با اشکال مواجه نشوید.

۳- نگاه شما به دروس، نگاهی مثبت باشد، بنابراین هرگز این فکر را که این درس خسته کننده و یا مشکل است به خود راه ندهید، زیرا پیش فرضهای منفی شما دربارهٔ درسها، اثر زیانباری بر یادگیری و توجه شما دارد، لذا صبور باشید و برای پیروز شدن در تحصیل به توصیه های زیر با دقت عمل کنید:

الف - هرگز از درسهای کلاس عقب نیفتد و از غیبت در کلاسها اجتناب کنید.

ب - هر درسی را قبلاً مطالعه کنید و مروری بر آن داشته باشید.
ج - در سر کلاس با دقت به سخنان معلم گوش فرا دهید.

د - آنچه را که می آموزید در درخت حافظه ثبت کنید و یادداشت کنید.

ه - سؤاها و نکته های مبهم را پیرسید و آن را برای زمان دیگر نگذارید.

و - کارهای کلاسی و تکالیف خانه را به موقع انجام دهید.
ز - دوستانی انتخاب کنید که در تحصیل کوشا و در زندگی مؤدب و سالم باشند.

ح- اگر قسمتی از درس را متوجه نشوید و با تیا موزید فراگیری بقیه آن که مربوط به یکدیگر است، مشکل و مشکلتر می شود، و وقتی که درسهای جدید را نفهمیدید بتدریج علاقه ای که نسبت به آن درس داشتید از میان خواهد رفت و وقتی علاقه مندی شما از بین برود، درس به نظر شما سخت و خسته کننده می رسد. بنابراین برای حفظ علاقه و شدیدتر شدن آن به درسها، به طور منظم در جلسات حضور یابید و از پرسیدن و کمک گرفتن از معلمان یا دوستانتان خودداری نکنید. (۱)

اطمینان داشته باشید اگر این توصیه ها را به کار بیندازد در تحصیل پیروز خواهید شد و شیرینی پیروزی را کاملاً احساس خواهید کرد.

ط- تکالیف مدرسه را در دفتر مخصوصی یادداشت کنید، تاریخ تحویل تکالیف و مقدار و نوع فعالیتها را به دقت بنویسید و در صورتی که در این مورد به اشکالی برخورد کردید، از همکلاسیها یا معلم خود پرسید.

ی- برای این که بتوانید تکالیف را آسانتر انجام دهید، آنها را به قسمتهای کوچکتر تقسیم کنید. مثلاً: اگر قرار است تکالیف را سه روز دیگر به مدرسه ببرید، در هر شب مقداری از آن را انجام دهید تا کار سبکتر شود.

۱- در زمینه علاقه مندی شاگردان، رفتار و مختار معلمان و معلمان بسیار تعیین کننده است، چه بسا معلمینی که با رفتارهای نادرست، تند و خشونت بار و با تبعیض میان شاگردان سپید می شوند که تعدادی از آنها نسبت به آن درس بی اعتنا و بی علاقه شوند و تا آخر سال در آن درس ضعیف مانده و یا سخنی آن را نگفتارند، رفتار معلم باید به گونه ای باشد که شاگردان علاوه بر احساس احترام به معلم، او را دوست و راهنمای دلنواز خود بدانند، در این صورت، انگیزه خوبی برای آموختن درسها خواهند داشت.

معلم و غیر می تواند در شروع سال یا ترم تحصیلی، با یک سخنرانی کوتاه چند دقیقه ای، اذهان شاگردان را روشن کند و برای آنها ایجاد انگیزه و علاقه کند.

۴- تضاد بین قدرت اراده و تخیل

در برخی اوقات وقتی برای مطالعه می نشینیم، احساس می کنیم که نیروی، ذهن ما را از موضوع مطالعه، منحرف می کند و به طرف کارهای دیگری می کشاند و در نتیجه از تمرکز ما جلوگیری می کند و ذهن ما دچار سرگردانی و پریشانی می شود.

دوستی می گفت: وقتی که برای مطالعه شبانه پشت میز کارم می نشینم به محض باز کردن کتاب کارهای گوناگونی به نظرم می آید که انجامشان را به خواندن کتاب ترجیح می دهم و خیلی می کوشم تا با نیروی اراده ام، خود را از انجام آن کارها باز دارم ولی موفق نمی شوم، مثلاً: رفتن پیش دوستان، یا تماشای تلویزیون یا گفت و گو با دیگران، مانع از تمرکز من در هنگام خواندن می شوند.

همان طور که می بینید مشکل این دوست، ضعف اراده نیست بلکه نیروی تخیل وی مشکل ساز است و در صورت کنترل نکردن آن، انسان را از مطالعه باز می دارد و به کارهای فرعی می کشاند و گاه سرگردان و متحیر می کند، راه حل این است که شما از نیروی تخیل استفاده کنید تا شما را در مطالعه کمک کند. به این ترتیب که با تخیل علاقه خودتان را نسبت به موضوع مورد نظرتان زیاد کنید و با ترسیم نتایج احتمالی آن و با اهمیت بیشتر دادن به موضوع، افکاری را که نیروی تخیل در ذهن می آورد کنار بگذارید.

شاید توجه کرده باشید که وقتی در مطلب مهیجی غرق هستید چیزی نمی شنوید، از همین نیرو، می توان برای بیرون راندن صداهای مخل و از بین بردن مزاحمتها استفاده کرد. البته به شرط آن که شخص برای گسترش علایق واقعی خود به موضوعی، مدتی طولانی مطالعه

کرده باشد.^(۱)

دو سؤال و دو پاسخ

سؤال - من يك شاگرد مدرسه ام و به بعضی موضوعها علاقه ندارم و مریبان را دوست ندارم چه کار می توانم انجام دهم؟

پاسخ - این موضوع، يك احساس کاملاً عادی در بین شاگردان است. بسیاری از این شاگردان فکر می کنند که موضوع یاد گیری باید همیشه خوشایند و جالب باشد و در غیر این صورت مردود می شوند. بله برخی از درسها از بعضی دیگر جالبتر هستند و بعضی مریبان بهتر از بقیه اند، اما شاگردی که اهداف دراز مدتی را برای خود در نظر گرفته است بدون توجه به این که درس چه قدر مشکل و یا معلم چه قدر خشک است موفق خواهد شد. این دانش آموز می بیند هر تلاشی که انجام می دهد در واقع برای نزدیکتر شدن به هدفش است، موفق می شود به سمت هدف برود.

سؤال - منزل من در محلهٔ پر رفت و آمدی است و سرو صدای خیابانها بسیار آزار دهنده است. آیا برای من ممکن است در چنین شرایطی تمرکز داشته باشم؟

پاسخ - تمرکز، تحت سخت ترین شرایط هم شدنی است، وقتی رغبت شخص برای موضوعی که مطالعه می کند افزایش یابد، صداهای متفرقه، کمتر مورد توجه اوست.

۱- در نگارش این قسمت از کتابهای قبل استفاده شده است:

الف) پاورز - رابرت اس - استارت، راهنمای تمرکز بهتر. ترجمهٔ حسین تبر (انتشارات آستان قلم رضوی) ص ۱۸ و ۲۲ و ۱۰۳.

ب) اردوان وزیری تبار - تند خوانی. ترجمه و تدوین (انتشارات ناشر کتاب سرا) ص ۱۸۲.

ج) رمز موفقیت در تحصیل. ترجمه میرحسین، ص ۱۶۱.

روش استفاده بهتر از کلاسها

کلاسها، محیطهای مناسبی برای یادگیری و آموزش هستند، ولی صرف شرکت در کلاس نمی تواند شما را در آموختن کمک کند، بلکه باید به اصولی پایبند شد و آنها را در کلاسها به کار برد تا فرایند یادگیری و درك بهتر انجام گیرد و در نتیجه بهتر بیاموزید و از زحمات بی دریغ معلمین و دبیران بهره مند شوید و ما در این قسمت می خواهیم اصول استفاده از کلاسها را برای شما بگوییم و شما نیز باید بکوشید این روشها را در عمل پیاده کنید و در بهره گیری از آنها جدی و مصمم باشید چرا که بسیاری از دانش آموزان به علت ندانستن و عدم توجه به روشهای بهره بری بهتر از کلاسها، درسها و نکته های مهم کلاس را نمی آموزند. ما بر آن هستیم تا روشهای صحیح و مؤثر در آموختن را برایتان بازگوییم و شما نیز با تکرار و تمرین این روش را همواره به کار بگیرید و از اثرات مهم آن استفاده کنید و از اوقات خود در کلاسها بهره مند شوید و کمتر احساس خستگی، کسالت و دل سردی کنید، ما دوست داریم شما دانش آموزان عزیز، بهتر و بیشتر بیاموزید و با نشاط فعالیتهای درسی را دنبال کنید و

در تحصیلات موفق و پیروز باشید، لذا پیشنهاد می‌کنیم با دقت و جدیت، اصولی را که می‌گوییم بیاموزید و مطابق آنها عمل کنید. این اصول عبارتند از:

۱- تعیین هدف - یکی از اسرار یادگیری و یادمپاری، تمرکز حواس است و تعیین هدف در ایجاد تمرکز نقش بسیار زیادی ایفا می‌کند؛ زیرا وقتی شما هدفی را در نظر می‌گیرید، ذهن به طور خودکار متوجه آن است و فعالیتهای خود را برای دستیابی به آن متمرکز و هماهنگ می‌کند و به تجربه نیز ثابت شده است؛ دانش آموزان و دانشجویانی که در تحصیل هدفی را دنبال می‌کنند، بهتر و عمیق‌تر می‌آموزند، زیرا ذهن آنها نسبت به دروس، حساس شده و زودتر اثر می‌پذیرد، لذا زودتر یاد می‌گیرند، زیرا همان طور که گفتیم فعالیتهای مغزی آنها هماهنگی یافته و از سرگردانی و حیرت‌رهایی می‌یابد. پس هدف، به انسان برنامه، جهت و انگیزه می‌دهد و او را وادار به آموختن و کار می‌کند بنابراین اگر شما در زمینه تحصیل هدفهایی را در نظر گرفته باشید، کاری عاقلانه انجام داده‌اید، و برای این که از کلاسها و سخنرانیهای علمی نیز بهره‌مند شوید، باید هدفدار باشید یعنی برای هدفهای خاصی، در آنها شرکت کنید، به هر میزان اهداف شما مشخصتر باشد، ذهن تیزتر و دقیقتر عمل می‌کند و بهتر می‌آموزد پس سعی کنید برای شرکت در کلاسها اهدافی را معین کنید. برای این کار می‌توانید قبل از شروع کلاس، سؤالی را درباره‌ی درسی که استاد می‌خواهد بدهد تهیه کنید و در خود علاقه و انگیزه‌ای به آموختن آنها ایجاد کنید. مثلاً اگر بخواهید نمره‌های خوب، مقامی ممتاز و ذهنی سرشار و آینده‌ای خوب به دست آورید و یا در آینده به مردم خدمت کنید باید از هم اکنون درسها را خوب بیاموزید و پله‌های ترقی را به

دقت بیمایید. از هیچ کوششی دریغ نکنید، سؤالهایی که به طور کلی می توان مطرح کرد و تا اندازه ای نیز درباره آن فکر کرد عبارتند از: درس امروز راجع به چه موضوعی است؟ چه نظرات و قوانینی مطرح خواهد شد؟ و استاد از چه راههایی، مسأله را اثبات می کند؟ و اساساً نویسنده کتاب چه می گوید؟

با طرح این سؤالها، ذهن از آمادگی بیشتر و بهتری برای یادگیری برخوردار می شود.

۳ خوب شنیدن و دیدن. وقتی با انگیزه و هدفهای مشخص در کلاس حاضر شدید، آن وقت دیدن و شنیدن شما تفاوت خواهد کرد، چون می خواهید پاسخ سؤالهای خود را بیابید، شنیدن و دیدن شما دقیق و تیز می شود و برای این که بهتر درس استاد را بشنوید، محل مناسبی را انتخاب کنید که درک مطلب و تمرکز حواس پیدا کرده تا بهتر بیاموزید. ردیفهای جلو جاهای مناسبی هستند. چون در آن جا صداهای مزاحم به اندازه قسمتهای دیگر حواس را پرت نمی کند. البته باید بگوییم، مهمترین عامل در آموختن، خواست شاگرد و مهارت معلم و استاد است. اگر شما بخواهید درسها را خوب بیاموزید قطعاً خواهید آموخت، اگر چه در آخر کلاس بنشینید، ولی اگر نخواهید و در ردیف جلو هم بنشینید فایده ای ندارد. لذا هر اندازه به آموختن تمایل داشته باشید و یافتن پاسخهای سؤالها برایتان مهم و باارزش باشد، دقت شما نسبت به سخنان استاد و معلم بیشتر می شود، بنابراین سعی کنید به موضوع درس علاقه پیدا کنید، به سخنان معلم توجه کنید و ببینید بر چه مسائلی تأکید دارند زیرا این تأکیدها در امتحانها بسیار مؤثر خواهد بود و قطعاً زحمتهای شما کمتر خواهد شد.

۳- پیش مطالعه - این اصل در یادگیری بسیار حائز اهمیت است، شما باید خود را عادت به پیش مطالعه بدهید یعنی قبل از شرکت در کلاس، خود را برای درس آماده کنید، برای این منظور می توانید با مرور مباحث گذشته در روزهای قبل خود را برای آموختن درس جدید آماده کنید. حتی با مطالعه موضوعهایی که قرار است تدریس شود می توانید گامی جلوتر در آموختن و درک بهتر را بردارید. زیرا وقتی برای درک درسهای آینده سعی و تلاش کنید، ذهن آمادگی بهتری پیدا می کند، برای این که در طول پیش مطالعه گاه به نکته ها و مسائلی برخورد می کنید که آنها را نمی توانید درک کرده و حل کنید. از این رو ذهن نسبت به آنها حساس شده و به طور خودکار در کلاس منتظرید تا استاد و معلم آن نکته ها و مسائل را پامسخ دهد و حل کند. با این کار شرکت در کلاسها برای شما مفهوم شیرین و زیبایی پیدا می کند و آسانتر می آموزید. بنابراین ذهن با برخورد به اشکالات و نکته هایی که در درس آینده، فعال می شود و بسیاری از دانش آموزان و دانشجویان به علت استفاده نکردن از اصل «پیش مطالعه»، درسها را خوب نمی آموزند و جای تعجب نیز ندارد. زیرا کسی که با ذهن خالی در کلاس درس حاضر می شود، از حساسیت لازم برای آموختن بی بهره است و در نتیجه فرایند یادگیری درباره آنها بخوبی انجام نمی گیرد. اگر شما مایلید کاملاً از کلاسها بهره بگیرید و در درسها موفق باشید پیش مطالعه را همواره مورد توجه داشته باشید. نکته مهمی که باید بگوییم این است که در پیش مطالعه درس آینده، لازم نیست تمام مطالب درس را بیاموزید. بلکه در بسیاری موارد به جمله ها و عبارتهایی برمی خورید که آنها را نمی فهمید و استاد نیز برای کمک به شما در کلاس حاضر می شود، بنابراین سعی کنید نکته ها و عبارتها و

سؤالهایی را که نمی دانید، یادداشت کرده و در کلاس از استاد سؤال کنید و حداقل کاری که در پیش مطالعه انجام می شود این است که شما با موضوع درس آینده آشنا می شوید و همین مسأله بسیار مؤثر است.

۲- یادداشت نویسی - یادداشت کردن نکته های مهم و کلیدی در کلاس، کمک مؤثری در یادگیری خواهد داشت و برای این که بتوانید یادداشتهای خوب و کاملی از درسهای کلاس و سخنرانیها تهیه کنید، پیش مطالعه و تعیین هدف، را فراموش نکنید. سعی کنید پاسخ سؤالهای خود را به دقت یادداشت کرده و تصویر روشنی از درس روی کاغذ ترسیم کنید، به طوری که مطالعه آن، گویا و کامل باشد و نکته های مهم درس را بتوانید بازگو کنید. همواره اصل موضوع را دنبال کنید. رؤوس مطالبی را که استاد برای بیان و اثبات موضوع به کار می برد چیست؟ با دقت آنها را یادداشت کنید.

شما می توانید از تکنیک درخت حافظه در یادداشت برداری کمک بگیرید. یعنی اصل موضوع را به عنوان ریشه درخت، و نکته های اصلی و فرعی را به عنوان شاخه های اصلی و فرعی ترسیم کنید و در پایان یادداشت نویسی، سعی کنید میزان درک خود را آزمایش کرده و خلاصه درس را در گوشه صفحه یادداشت، به زبان ساده بنویسید. برای این که بتوانید یادداشت کاملی تهیه کنید، بلافاصله پس از پایان کلاس، یادداشتهای خود را با یادداشتهای دوستانتان مقابله کنید و اگر احیاناً نکته ای را جا انداخته اید، آنها را تکمیل کنید. زیرا این یادداشتهای به ظاهر کوچک برای مرور هفتگی و در ایام امتحانها بسیار با ارزش و سودمند خواهند بود و شما می توانید در راه بازگشت از مدرسه و دانشگاه، آنها را مجدداً مطالعه کنید.

مخصوصاً دانش آموزان و دانشجویانی که اوقات مرده، مانند اوقات انتظار دارند از فرصت استفاده کرده و یادداشتهای را مرور و تکرار کنند. به یاد داشته باشید؛ هر نوع فعالیت مثبت در کلاس مانند سؤال کردن، یادداشت برداری و... از خستگی و کسالت جلوگیری می کند و نشاط را به ارمغان می آورد. بنابراین در کلاسها فعال و پویا باشید. معلم نکته های اصلی را در مقدمه و نتیجه گیری، مورد تأکید قرار می دهد و با تکرار و نشان دادن آنها در روی تخته و تأکیدهای سر، دست و چهره و انواع اشاره ها، اهمیت آنها را تذکر می دهد. مثالها و اطلاعات تأیید کننده را در زیر نکته های اصلی بنویسید. البته ناگفته نماند؛ در برخی درسها، یادداشت برداری لازم و ضروری است ولی در برخی دیگر چنین نیست، مثلاً اگر معلم همان متن کتاب را تکرار کند نیازی به یادداشت برداری نیست چون مطالب به صورت آماده در اختیار شما قرار دارد. اما وقتی معلم متن کتاب را توضیح می دهد، مسائل را حل کرده و نظرات جدیدی مطرح می کند، یادداشت برداری در این جا ضرورت دارد تا بتوانید موضوع درس را خوب بفهمید. اکنون چند نکته را برای استفاده بهتر از یادداشتهای بیان می کنیم:

الف - خوانا و تمیز یادداشت کنید.

ب - عبارتها را طوری بنویسید که مختصر و مقصود را واضح بیان کند.

ج - یادداشتهای شما باید سازمان بحث را بروشنی نشان دهد.

د - نکته ها و مسائل مشکل را در یادداشتهای علامت بگذارید تا در مراجعه های بعدی روی آنها تکیه بیشتری بکنید.

ه - بر روی یادداشتهای تاریخ بگذارید و نام کلاس و درس را روی

آنها بنویسید.

با به کار گیری این نکته ها می توانید بهتر از یادداشتهای که تهیه کرده اید بهره ببرید.

۵- طرح سؤال - در مرحله پیش مطالعه، احیاناً به موانع و جمله های بر خورده می کنید که مبهم و نامفهوم است، می توانید آنها را به عنوان سؤال در کلاس مطرح کنید، این کار شما را در کلاس فعال می کند و یادگیری شما را تسریع و تعمیق می بخشد و علاوه بر این دوستان شما نیز می توانند از آنها بهره برداری کنند.

بهتر است قبل از مطرح کردن سؤالات، خوب به سخنان استاد در کلاس گوش دهید، زیرا ممکن است در ضمن توضیحاتی که استاد می دهد، پاسخ پرسشهای شما نیز داده شود و در نتیجه مطرح کردن سؤال، دیگر هیچ لزومی نخواهد داشت، و چنان که اشکالاتی که شما درباره درس و موضوع کلاس دارید، هنوز حل نشده و ذهن شما را مشغول کرده است، عاقلانه ترین راه این است که سؤالاتی خود را مطرح کنید. طرح سؤال، رمز موفقیت و یادگیری شماست. پاسخ سؤالاتی خود را یادداشت کنید تا در فرصتهای مناسب از آنها بهره بگیرید. وقتی درسی را بیاموزید، احساس اعتماد به نفس کرده و توانایی ذهن خود را افزایش می دهید و به درس و مطالعه علاقه مند می شوید. بنابراین سعی کنید سؤالاتی خود را در کلاس به صورت صحیح بپرسید. زیرا اگر نکته های مبهم و نامفهوم درس و موضوع را سؤال نکنید، باعث انباشته شدن درسهای تیا سوخته و حل نشده می شود، از این رو درسهای آینده را که مرتبط با درسهای گذشته است، نخواهید فهمید و همین مسئله باعث عدم اعتماد به نفس و ضعف و ناتوانی می شود و در نتیجه نسبت به درس و موضوع

بی‌علاقه و دل‌سرد خواهید شد.

سعی کنید سؤال را خوب بیان کنید و طوری با معلم سخن بگویید که در او رغبت و شوق ایجاد کند، یعنی وقتی معلم احساس بکند شاگرد به آموختن تمایل دارد با کمال میل به شما کمک می‌کند. سؤال را با جملاتی زیبا و مؤدبانه مطرح کنید. بنابراین وقتی در کلاس فعال شوید، دیرتر خسته می‌شوید و با انرژی در کلاس می‌نشینید. شما به دو صورت می‌توانید سؤال را مطرح کنید:

- ۱- ۵. در سر کلاس، پس از اتمام توضیحات معلم، سؤال خود را مطرح کنید، تا دوستانتان نیز از سؤال و پاسخ شما بهره ببرند.
- ۲- ۵. اگر به هر دلیلی نتوانستید سؤال را مطرح کنید، می‌توانید فرصتی را از استاد تقاضا کنید تا برای شما وقتی را در نظر بگیرد تا به سؤالهای شما پاسخ دهد.

فراموش نکنید: طرح سؤال، نشانه‌ی علاقه، جدیت و تلاش شماست، پس سعی کنید سؤال را خوب مطرح کنید و هراس نداشته باشید. به نگاهها و سخنان طعنه آمیز برخی همکلاسیها و به این که درباره‌ی شما چه فکر می‌کنند و چه می‌گویند توجه نکنید، کم رویی و خجالت را کنار بگذارید، شرم و حیا در کلاس و بحث و گفت و گو به خود راه ندهید زیرا مانع تحصیل هستند لذا در کسب علم، شرم و حیا معنی ندارد. بلکه با وقار و آرامش هر چه را نمی‌دانید سؤال کنید زیرا سؤال، راه فهمیدن و درک صحیح مطالب است.

- ۶- به موقع در کلاس حاضر شوید، زیرا بسیاری از مطالب مهم در ابتدای بحث بیان می‌شود و چه بسا دیر آمدن باعث شود شما رشته بحث را از دست بدهید و تا آخر درس چیزی متوجه نشوید.

۷- سعی کنید با دوستانتان در کلاس گفت و گو نکنید، بعد از

پایان درس می‌توانید با خیالی آسوده با همدیگر سخن بگویید، در کلاس باید اطلاعاتی را که استاد می‌دهد با دقت بشنوید و یادداشت کنید.

پشتکار و تلاش

دانشجو همانند باغبانی است که قصد دارد زمینی آماده را به گلستانی سرسبز و باغی پر طراوت تبدیل سازد. باغ و گلستانی که در صفا و شادایی کم نظیر و خیره کننده باشد. تا هم خود از آن لذت و بهره ببرد و هم دیگران سود ببرند.

آیا چنین آرزویی با دست روی دست گذاردن و مستی و تنبلی برآورده خواهد شد؟ به طور یقین، هرگز يك گلستان واقعی با خیال - پردازی و خمودی و تنبلی به وجود نمی آید. بلکه همت بلند و کوشش و تلاش فراوان گلستانی خرم و آباد را به وجود می آورد. باغبان باید رنج گرما و سرما را برخود هموار کند و سوزش خارها را بپشد و از نهالها و گلها، نگاهبانی کند، تا اندك اندك گلستان او دارای درختانی پر بار و گلهایی شاداب و معطر شود و اکنون وقت آسایش است و او می تواند با خاطری آسوده و دلی پر نشاط در زیر درختان زیبا بیارامد و بوی خوش و مناظر زیبای گلستان را نظاره کند و دیگران را نیز از طبیعت زیبایی که پرورش داده، بهره مند کند و آنان را به میهمانی فراخواند تا همگان از میوه های درختان و عطر خوش گلها جانی تازه

کنند و با شور و نشاطی دوباره زندگی کنند.

آری، زندگی همسرعان باغبان مرهون زحمات اوست و آسایش باغبان نیز مرهون تلاش و مشقاتی است که بر خود هموار و با مشکلات دست و پنجه نرم کرده است. دانشجو و دانش آموز نیز اگر بخواهد زمین آماده دل و اندیشه خود را، از علوم و معارف سودمند، بارور کند و در آینده از میوه ها و عطر دل انگیز گلها و سرسبزی گلستانها و باغستانهای دانش بهره برد و در پناه سایه های کشیده درختان معرفت، روحش آرامش یابد باید که با تلاشی خستگی ناپذیر و همتی والا به کار و کوشش، مطالعه و بحث پردازد و مشکلات تحصیل را تحمل و صبر پیشه کند و این سخن دانشین حافظ شیرازی را همیشه به خاطر داشته باشد که:

صبر و ظفر، هر دو دوستان قدیمند

بر اثر صبر نوبت ظفر آید

بنابراین باید سستی و تبلی را کنار گذاشت، زیرا انسان تبلی سرانجام پشیمان خواهد شد و این پشیمانی برای او سودی نخواهد داشت.

دانش آموزی که تبلی می کند در واقع نسبت به تواناییها و استعدادهای طبیعی خویش بی توجه است و گهرهای طبیعی خویش را بدون استفاده گذارده و از آنها سود نمی برد. او همانند کسی است که صندوقی پر از گهرهای با ارزش و بی نظیر دارد که در آن بسته است و تنها کافی است اراده کند و با کمی تلاش در آن را بگشاید و از درون آن ثروت فراوانی به دست آورد. مطمئن باشید یکایک شما از چنین صندوقی برخوردارید و همه توانایی پیروز شدن در عرصه های مختلف زندگی را دارید، آنچه مهم است، خواست و اراده شماست.

شروع به تلاش کنید و درهای بسته و نیمه باز استعدادها را کاملاً بگشایید و از نعمتهای الهی بهره ببرید.

راه از بین بردن تنبلی، این است که برای تحصیل هدفی را در نظر بگیرید و رسیدن به آن را جدّاً بخواهید، از این رو امام «علی» (ع) می فرماید: «با اراده محکم به جنگ مستیها بروید.»^(۱)

پس احساس ترس، ضعف و زسونی را از خود دور کنید و در خود انگیزه به وجود بیاورید. از خود انتظار داشته باشید در آینده بتوانید به جامعه خدمت کنید. فراموش نکنید؛ تنبلی و بی حوصلگی، سرچشمه تمام کارهای ناپسند است، انسان تنبل، از نعمتها و لذتهای دنیا و آخرت بی بهره خواهد ماند، او انرژیهای پیشرفت که در درون او پنهان است را تعطیل گذارده و آینده خود را تباه خواهد کرد.

شعاً يك خدمتگزار به مردم، مخترع، سیاستمدار، اندیشمند، مبتکر و دانشمند را نمی توانید در تاریخ پیدا کنید که، با تنبلی و سستی، به مرتبه ای بلند رسیده باشد. یکایک انسانهای نامدار با زحمت و مشقت رشد کرده اند و پیشرفت آنها مرهون تلاش و فداکاری آنهاست. این مسأله نه تنها درباره انسانهای نیک رفتار و سعادت‌مند صدق می کند؛ بلکه سیاستمداران حيله گر، مخترعین و دانشمندان شیطان صفت نیز با کوشش و رنج به پست و مقام و ثروت دست یافته اند. اگر چه شرافت انسانی خود را زیر پا گذارده اند ولی هر چه باشد کار کرده اند. به یاد داشته باشید که مردان بزرگ و دانشمندان نامدار، با همین عنصر استقامت و پشتکار در تحصیل علم و دانش و صحنه های زندگی، به موفقیت دست یافتند و تاریخ، شاهدی گویا بر این واقعیت است. آنها در سخت ترین شرایط اقتصادی، زندگی

کردند، و با هرگونه کمبود مبارزه کردند، تا سرانجام به پیروزی رسیدند. آنها از شکست و ناکامی نترسیدند و ناامیدی در آنها راه نداشت، بلکه مصمم فعالیت کردند و کمر همت بستند. هرگز تراوش افکار نو و ایده های جدید از سوی نوایغ، بدون تحمل مشقات و زحمات به دست نمی آید و تمامی اختراعات و کشفیات علمی، فنی با تلاش و کار فراوان همراه بوده است. بنابراین کار، تلاش و فعالیت، رمز موفقیت و پیروزی در تمام عرصه های زندگی است.

آنچه شما را در راه رسیدن به هدفها یاری می کند، اراده و ایمان به تواناییهاست. برای دستیابی به هدفها باید تمام توان و نیرو را به خدمت بگیرید و این بدان معنی نیست که دیگر شکست نخواهیم خورد، و شاید کسی پرسد: اکنون که ممکن است شکست بخوریم چرا تمام توان خود را به کار نبریم؟ پاسخ این است، اگر فلسفه فردی شما این باشد که من وظیفه دارم تمام تلاش خود را بکنم، صرف نظر از این که به نتیجه برسم یا خیر، مثلاً تلاش شما منجر به کسب نمره های عالی و رتبه ممتاز گردد و یا نه، در این صورت است که می توانید سر بلند بر عقاید خود بایستید و اگر شکست خوردید، تلاش دیگری را آغاز کنید و از شکستها ناامید و مأیوس نشوید. مطمئن باشید؛ ذوق و استعداد و هیچ چیز دیگری در دنیا وجود ندارد که بتواند جایگزین پافشاری و پشتکار شود. پافشاری و استقامت، رمز موفقیت است، افراد موفق از تأثیر پافشاری آگاهند، ولی بازندگان، پافشاری را به منزله نوعی تلاش اضافی بی مورد تلقی می کنند.

اغلب افراد در فراگیری فنون مختلف و صنایع گوناگون، خیلی زود ناامید و دلسرد می شوند و از ادامه کار سرباز می زنند، آنها وقتی

می بینند نتایج زحمتهای آنها به کندی و دیر به دست می آید، مأیوس می شوند و از مفاصلد و اهداف خود دست برمی دارند، احساس می کنند رسیدن به اهدافی که در نظر گرفته اند بسیار مشکل و طاقت فرم است، بنابراین دنبال اهداف آسانتر و قابل وصولتری می روند. افرادی که به کلاسهای نقاشی می روند، زود مأیوس می شوند و کسانی که تصمیم به ورزش و یا پس انداز می گیرند مأیوس می شوند و کسانی هم که قصد نوشتن کتاب دارند ناامید می شوند. اما اگر پافشاری و پشتکار به صحنه زندگی قدم بگذارد آن وقت پیروزیها یکی پس از دیگری آشکار می شود.

تاریخ بشریت مملو از نمونه های بارز پافشاری در عرصه های گوناگون فرهنگ، هنر، اقتصاد و سیاست است. ادیسون گفته است: «يك درصد نبوغ و الهام، و نود و نه درصد بقیه اش بسته به سرشت انسان است. من هرگز هیچ کار ارزشمندی را تصادفی انجام ندادم و تمامی اختراعات من با کار و تلاش خستگی ناپذیر به دست آمدند.» «میکل آنژ»، یکی از نقاشان و مجسمه سازان بزرگ جهان گفته است: «اگر مردم می دانستند که مهارت من از چه تلاشهای طاقت فرمایی نتیجه شده است، این مهارت دیگر هرگز آنها را به شگفتی و اطمینان نمی داشت.»

همه ما با تواناییهایی که خدا داده است می توانیم کارهای مهم و به جا ماندنی انجام دهیم. مهم این است که بخواهیم و بر این خواستن، پافشاری کنیم و با پشتکار و تلاش به هدفهای خود برسیم. مطمئن باشید زحمتهای شما بی نتیجه نمی ماند و نگران نتیجه ای که از تحصیلات عاید شما می شود نباشید، اگر شما هر روز در ساعات مطالعه و کار، با تلاش و جدیت رفتار کنید، باید خیالتان

از نتیجه نهایی آسوده باشد. شما باید به خود اطمینان داشته باشید که خود را روزی در ردیف افراد مؤثر جامعه خواهید دید. کافی است که کوشش کنید و پشتکار داشته باشید. باید باور کنید که می توانید به هدفهای بزرگ دست یابید، از همین امروز با انگیزه مثبت نیرومندی، فعالیت کنید.

اکنون برای آشنایی بیشتر شما، نمونه هایی از شخصیهای موفق را یادآور می شویم:

۱- ابوعلی سینا، دانشمند بزرگ مسلمان، پرکارترین و پرتلاشترین کسی است که در رشته های متنوع علمی کتابهایی نوشته است. از او نقل می کنند که برای آموختن و درک یکی از کتابهای ارسطو؛ چهل بار آن را مطالعه کرد به طوری که تمام کلمه های آن را از حفظ داشت و بعدها شرح آن را از کتابفروشی دوره گردی خرید و آن کتاب را نیز با دقت مطالعه کرد.

۲- پروفیسور محمود حسینی، فیزیک دان برجسته ایرانی، به مدت شصت سال در دانشگاهها تدریس کرد و در رشته های زیست شناسی، ادبیات، علوم مهندسی، راه و ساختمان، پزشکی، مهندسی معدن، ریاضیات، ستاره شناسی، مهندسی برق دارای مرتبه عالی بود. از او تحقیقات و تألیفات بسیاری به جا مانده است. تئوری بی نهایت بودن ذرات وی در میان دانشمندان جهان شناخته شده است. وی در سال ۱۹۹۰ از سوی مؤسسات بین المللی جهان، مرد علمی سال و در سال ۱۹۹۱ دارای عنوان مرد بین المللی جهان شد.

حال شما بگویید آیا این مقدار تحقیقات و دانش، بدون زحمت و تلاش به دست می آید؟ آیا احراز کرسی استاد و تدریس در دانشگاههای داخل و خارج کشور بدون تحمل مشقات فراوان فراهم

می آید؟ هرگز!

۳- «پاستور»، فرزند يك نفر چرمساز بود که در اثر کوشش زیاد توانست در سن ۲۶ سالگی استاد دانشگاه شود. بعدها توانست امراض مسری و متداول کرمهای ابریشم را درمان کند و با این اقدام وی کرم ابریشم که یکی از ثروتهای سرشار فرانسه بود با کمک وی از نابودی نجات یافت و در نتیجه خانواده های زیادی از خطر فقر و بدبختی نجات یافتند.^(۱) او پس از این که اعمال مذهبی خود را انجام می داد به زیر زمین می رفت و در آزمایشگاه کوچک خود مدتها به مطالعه و تحقیق می گذراند.

۴- یکی از دانشمندان اسلامی که به استقامت و پشتکار معروف است می گوید: من درس استقامت را از حشره ای به نام «جعرانه» فرا گرفتم، داستانش این گونه است: روزی در مسجد جامع دمشق، در کنار ستون صافی نشسته بودم، حشره جعرانه را دیدم که می خواست از روی سنگی صاف بالا رود و بالای ستون در کنار چراغ بنشیند، من از ابتدای شب تا نزدیکهای صبح در کنار این ستون نشسته بودم و شاهد تلاش و پافشاری شگفت آور این حشره کوچک بودم که چگونه سعی می کرد از ستون بالا برود، این حشره هفت صد بار از روی زمین تا میانه ستون بالا رفت ولی هر بار در بین راه شکست خورده و بر روی زمین می افتاد. از تصمیم و اراده این حشره فوق العاده در تعجب فرو ماندم. برخاستم، وضو گرفته و نماز گزاردم. وقتی به آن حشره نگاه کردم، دیدم سرانجام به خواسته خود رسیده و در کنار آن چراغ نشسته است.

۱- تاریخ علوم. ص ۶۱۶.

۵- «ابن رشد»، یکی از دانشمندان اسلامی است. مورخان می گویند: از آن هنگام که او با کتاب آشنا شد حتی یک روز از عمر خود را بدون مطالعه و تفکر نگذراند.

۶- «نیوتن» می گوید: «اگر من به جایی رسیده ام بر اثر کار و کوشش خودم بوده است.»

۷- «بزرگمهر» می گوید: «باید لب فرو بست و بازو گشود و کار کرد و دم نزد و یقین کرد که کلید طلایی کامیابی و پیروزی، کار و کوشش است.»

۸- علامه «امینی»، نویسنده و دانشمند بزرگ اسلامی، تلاشی بی نظیر داشت، وی برای نوشتن کتاب بزرگ «غدیر» ده هزار کتاب را مطالعه و یادداشت برداری کرد.^(۱) و مسافرت‌های طولانی و سخت انجام داد تا توانست این دایرة المعارف بزرگ را فراهم آورد. او در زوایای کتابخانه ها، آن چنان با عشق فراوان به مطالعه و نسخه برداری مشغول بود، به طوری که مدیران کتابخانه ها مخصوصاً رئیس دانشگاه علیگڑه هند را به شگفتی واداشته بود و در بیان زحمتهای آن مرد بزرگ گفت:

«کمترین انسانی در اجتماع ما پیدا می شود که همانند استاد علامه، شیفته علم و دانش و کتاب و مطالعه باشد و با این سن و سال، چهارده ساعت تمام بدون وقفه مطالعه کند یا بنویسد.^(۲) او هرگز از کار و فعالیت و مطالعه خسته نمی شد و همواره با تلاش فراوان به تألیف مشغول بود و چهل سال از عمر خود را صرف تألیف «الغدیر»^(۳) کرد.

۱- حماسه غدیر، ص ۴۸۰.

۲- مکتب اسلام، سال ۱۱، شماره ۱۰، ص ۶۲. ۳- حماسه غدیر، ص ۵۵۶.

تاریخ مشحون از دانشمندان و انسانهای بزرگی است که با سعی و جدیت به مراتب بلند انسانیت رسیدند و به موفقیت‌های علمی، اجتماعی، سیاسی و فرهنگی نایل آمدند. و به طور قطع شما یک نمونه از افراد موفق را نمی‌توانید بیابید که با تبلی و دست روی دست گذاشتن توانسته باشند به هدفهای بزرگ دست یابند و اساساً موجودی که با مشکلات و سختیها مبارزه می‌کند، مقاومتر و پایدارتر است. آیاتندیده اید درختانی را که در بیابانها و سنگلاخها، زیر آفتاب سوزان و مناطق خشک می‌رویند محکمتر از درختانی هستند که در لب جویبارها پرورش یافته‌اند. درختان مناطق کم آب در برابر وزش بادهای تند و حوادث سخت، پایدارترند و آتشی که از آن برمی‌افروزد، سوزنده‌تر است. انسانها نیز همین‌گونه‌اند، یعنی افرادی که با مشکلات گوناگون درگیرند آبدیده‌تر و مقاومترند، و در زیر فشار مشکلات و سختیها خرد نمی‌شوند. و همین پایداری در مقابل سختیها، نیروهای خفته‌ی انسان را بیدار می‌کند و هوش او را تیز و نافذ می‌کند. بنابراین با استقامت و پایداری می‌توان آینده را رقم زد و به خود و مردم خدمت کرد و دانشمندان بزرگ به همین وسیله پیروز شدند و توانستند مایه افتخار ملت شوند و خود را وقف خدمت به ملت کنند.

وقتی به مشکلی برخورد کردید، نهراسید، بلکه در حل آن بیندیشید و حتی از دیگران کمک بخواهید و مطمئن باشید، بسیاری از افراد به شما کمک خواهند کرد و شما نیز سرانجام گره را باز خواهید کرد پس استوار باشید و نترسید و به قول شاعر:

مشکلی نیست که آسان نشود

مرد باید که هراسان نشود

اگر مایلید در جامعه، انسانی مؤثر و کارآمد باشید و نامتان به نیکی و بزرگی بدرخشد باید کمر همت ببندید و از شکستها، تجربه کسب کرده و برای پیروزی آینده از آنها سود ببرید. اگر در جست و جوی رسیدن به هدفی هستید، پافشاری کنید. بداند؟ جوینده پاینده است!

همت بلنددار که مردان روزگار

از همت بلند به جایی رسیده اند

پیروزمند کسی است که خود را از آنچه می خواهد و در اندیشه دارد و مسأله ای صحیح و منطقی است نترساند، زیرا ترس همواره از بزرگترین موانع پیشرفت است، ترس مانع فعالیت و وحشت آفرین است و طرحها و ایده ها را ویران می کند و رسیدن به هدف را با شکست و ناکامی رویه رومی کند. برای پیروز شدن باید در درون، انگیزه ای سازنده و اراده ای نیرومند پرورش داد و تمایل به هدفها را تیزتر کرد، باید افکار را به سمت اهداف متوجه ساخت و حرکت کرد. هدفهایی که در نظر گرفته اید باید برای شما با ارزش باشد، و اگر چنین هدفهایی ندارید، زودتر هدف با ارزشی بیابید.

اگر هدف را باور داشته باشید و واقعاً آن را بخواهید، یا برنامه ریزی و فعالیت قطعاً آن را به دست خواهید آورد و حتماً بر مشکلات غلبه خواهید کرد. از همین امروز یا انگیزه نیرومندتری، فعالیت را شروع کنید. برای موفقیت بهتر کارهای زیر را انجام دهید:

۱- برای هر يك از هدفهای خود، روشی را در نظر بگیرید و مرتب به خود تلقین کنید: «من می خواهم و من می توانم» کلمه «می خواهم» را در لغات روزانه به کار ببرید، این طرز صحبتی است که در موفقیت شما نقش دارد و هنگامی که می گویند: «من سعی

خودم را می‌کنم» در حقیقت بهانه‌ای برای شکست احتمالی خود آماده کرده‌اید.

۲- از هم اکنون تمام توجه و انرژی خود را برای دستیابی به هدفی که در نظر دارید متمرکز کنید و از شکست نهراسید، شکست تنها یک تغییر جهت موقت برای رفتن مستقیم به سوی پیروزی است، به خاطر داشته باشید شما معمولاً آنچه را به دست می‌آورید که بیشتر روی آن فکر می‌کنید. آشننگی خیال را با فعالیت در راستای رسیدن به هدف، کنار بگذارید و آنچه را شروع کرده‌اید به پایان برسانید.

۳- سعی کنید فرد موفقی را که مشغول انجام کاری است که شما آن را برای خود هدف قرار داده‌اید، در نظر گرفته و برای گفت و گوی حضوری نزد وی بروید، تا رمز موفقیت وی را بدانید و نکته‌های آموزنده و تجربیات او را فرا گیرید و در فعالیتهای آینده از آنها استفاده کنید. در این گفت و گو، نکته‌های مهمی درباره علل پیروزی او می‌آموزید. تجربیات او را یادداشت کنید و در موارد لازم به کار ببرید. این روش، شما را در هر هدفی که در نظر دارید اعم از تحصیلات، ورزش، هنر، سخنرانی، تجارت و ... می‌تواند عملی باشد و به موفقیت‌های بزرگ برساند. (۱)

تسلط بر خود (خویش‌انداری)

۱- خویش‌انداری چیست؟

کشها و تمایلات گوناگونی در درون انسان وجود دارد و این تمایلات و خواسته‌ها در مراحل مختلف انسان تفاوت می‌کند و در این میان تمایلات جوان دارای ویژگی خاصی است. او در این مرحله از دوران زندگی خود علاوه بر میل به تغذیه، استراحت، تفریح و غریزه جنسی به نیروی عقلانی مجهز است و افقهای فکری جدیدی برایش گشوده می‌شود و شور و هیجان او به عالیترین حد خود می‌رسد و می‌تواند ارزشهای مادی و معنوی را درک کند و احساسات و عواطف شدیدی از خود بروز دهد.

جوانی، دوره شور و التهاب است، دوره ای است که جوان باید از عقل و تجربه والدین، معلمان و افراد آگاه و دلسوز بهره‌بیرد، زیرا بزرگترین نقطه ضعف جوان، نداشتن آینده‌نگری و بصیرت کافی در امور است. اگرچه عقل او رشد یافته ولی نیازمند راهنمایی دلسوز و متعهد است. در این دوران، تخیلات بسیاری به ذهن او راه می‌یابد و همواره نیرویی او را به انجام کارهای خوب فرا می‌خواند و درست در

مقابل این نیرو، وسوسه‌هایی است که او را به سوی کارهای ناپسند سوق می‌دهد که اگر او خوبشنداری نکند و به ارزش گوهر جوانی خویش آگاه نباشد و از تجربه‌ها و پندهای انسانهای دلسوز استفاده نکند، اسیر وسوسه‌های خود می‌شود و هر لحظه به سمت انجام کارهای پست و پلید کشیده می‌شود. تمایلات جنسی در این دوران بیشتر مورد هجوم وسوسه‌های ناپاک قرار می‌گیرد و آرامش او را به مخاطره می‌اندازد. و به همین جهت ضرورت دارد، جوان، ارزش خویش را درک کند و بداند برای چه منظوری زندگی می‌کند. آیا هر چه هست در این دنیای مادی خلاصه می‌شود یا خیر؟ دنیا گذرگاه زندگی جاوید است. از دیدگاه انسان مکتبی، زندگی این دنیا همانند پلی است برای زندگی بزرگتر و همیشگی. این دنیا همچون مزرعه‌ای است که هرچه در آن بکارند، همان را درو خواهند کرد. در این دنیا هر عملی، عکس العملی در پی دارد. بنابراین اگر کارهای خوب و نیک انجام بدهیم، پاداشهای نیک دریافت خواهیم کرد و اگر هم مرتکب کارهای ناروا بشویم سرانجام تلخی آنها را خواهیم چشید.

بنابراین اگر جوان این واقعیات را بفهمد، آن وقت رفتار و کردار او جهت صحیح خود را خواهد یافت، دیگر با هر کس دوستی نخواهد کرد. با هموعان، خصوصاً اعضای خانواده و کسانی که بر وی حقی دارند، خوشرفتار و مهربان خواهند بود. آن وقت است که به تواناییها و استعدادهای خویش تکیه خواهد کرد و متوجه خدای بزرگ می‌شود و دارای آن چنان نیرو و پشتکاری می‌شود که هیچ مشکل و سختی او را به زانو در نخواهد آورد. بنابراین مهمترین عامل در اصلاح رفتارهای جوان این است که او تصویری که از خود در ذهن دارد، ارزشمند و الهی باشد و کارهای نیک امروز را ذخیره فردای ابدی بداند، او در این

مسیر باید بیندیشد و از دانشمندان و افراد مطلع کمک بگیرد و اگر دسترسی به آنها ممکن نبود، با مطالعه کتابهای سودمند، این تصویر سازنده را در ذهن ایجاد کند.

تکیه سخن ما این است که؛ اگر می خواهید پیشرفت کنید و در تمام مراحل زندگی پیروزمند باشید و از امدادهای الهی بهره ببرید، به رفتارهای خود مسلط باشید. سعی کنید کارهایی را انجام بدهید که با موازین عقل و دین هماهنگ و موافق باشد. از مشورت با افراد آگاه و متعهد نیز سود ببرید. افراد بسیاری در جامعه زندگی می کنند و مایلند شما را برای حل مشکلات و یافتن راه حلهای مناسب کمک کنند. بنابراین حداکثر استفاده را از این گونه افراد دلسوز ببرید.

بنابر آنچه گفته شد دانستیم خویشنداری به معنای تسلط بر خود است پس اگر شما بتوانید بر رفتارها و گفتارهای خود مسلط شوید و آنچه منطبق با عقل و دین است انجام بدهید آن وقت می توان گفت که خویشندار هستید.

چگونه بر خود مسلط شویم؟

حال سؤال این است که چگونه بر خود مسلط شویم؟ چگونه بر رفتارهای خویش مسلط شویم؟

اولین و مهمترین گام در تسلط بر رفتارها این است که بر فکر و اندیشه مسلط شویم. زیرا با تسلط بر فکر می توانیم روحمان را به راهی که می خواهیم متوجه کنیم. فقط تمرین لازم است. اگر توجه ما به رفتارها توأم با اراده و از روی عقل و منطق باشد می تواند روح و فکر را تحت نظم معینی به هدف مورد نظر برساند.

برای این که بتوانیم بر فعالیتهای خود مسلط شویم، باید سعی کنیم دربارهٔ مسائل خوب و سعادت آفرین بیندیشیم، برای این منظور هدفهایی را که در نظر دارید باید ارزشمند و عاقلانه باشد و برای به دست آوردن آنها پرشور و مصمم فعالیت کنید. هدفهای خود را در ذهن چنان مجسم کنید که انگار آنها را به دست آورده اید. تمام وجود خود را روی هدفهای ارزشمند متمرکز کنید. برای شدت بخشیدن به این تمایل می توانید با افراد موفق که به اهدافی نظیر اهداف شما دست یافته اند نگاه کنید و از آنها کمک بخواهید، از تجربه های آنها استفاده کنید، اگر برای رسیدن به هدفهای پرارزش بکوشید، مطمئناً به آنها خواهید رسید. رمز اصلی پیروزی این است که پیوسته هدفها را در مقابل چشم، مجسم داشته باشید تا فرصتی برای ضعف اراده باقی نماند. مطمئن باشید اگر در ذهنتان به افکار مثبت و سازنده پردازید و افکار منفی، پریشان و ناامید کننده را از آن بیرون کنید، دیگر احساساتی که تلقین ناهماهنگی، بیماری، ضعف و شکست می کند به سراغتان نمی آید.

خلاصه اگر به فکر خوبیها، شایستگیها، هنر سالم و ایمان باشید و افکار عالی را در ذهن پیورانید، مشخصات اخلاقی شما به سرعت رو به نیکی می گراید و می توانید خود را از اسارت دشمنان خوشبختی نجات بدهید.

پس به یاد داشته باشید: به هرچیزی که فکر کنید به طرفش کشیده می شوید، حتی اگر به چیزهایی فکر کنید که دلخواه شما نباشد، باز هم به سوی آنها کشیده می شوید. پیشوای مسلمین حضرت علی (ع) می فرماید: «کسی که دربارهٔ گناهان، زیاد فکر کند، سرانجام فکر، او

را به سوی آنها می کشاند.^(۱) و هم ایشان در جای دیگر می فرمایند: «فکر کردن در کارهای نیک، انسان را به سوی انجام آنها می راند.»^(۲) علت این مسأله آن است که مسیر حرکت و فعالیت شما بر اساس تصاویر ذهن شماست.

مؤثرترین راه برای تقویت خویشنداری و تقویت حس عزت نفس، گفت و گو و تلقین به خود است، هر لحظه ای که بیدار هستیم، باید افکار سازنده خود را در مورد تصویری که از خود در آینده در ذهن می پرورائیم و کارهایی که برای نبل به هدف انجام می دهیم تقویت کنیم، این عمل باید واضح، مستمر و بدون احساس خستگی صورت گیرد.

تحقیقات جدیدی در مورد تأثیر کلمه ها و تصاویر روی اعمال داخلی بدن با کمک گرفتن از دستگاههای ویژه انجام شده و نشان داده است این عوامل تأثیر شگفت آوری بر روی فعل و انفعالات بدن دارد.^(۳) در هر فرصتی که به دست می آورید این جمله را به خود تلقین کنید: «من می توانم بر فکرم مسلط شوم.»

۲- اثرات خویشنداری

سؤالی که می خواهیم به آن پاسخ بدهیم این است: چرا خویشندار باشیم و اثرات خویشنداری چیست؟ و اساساً خویشنداری چه نقشی در پیروزی تحصیلی ما دارد؟ برای پاسخ به این سؤال، اثرات خویشنداری را بیان می کنیم تا در ضمن آنها پاسخ

۱- میزان الحکمة، جلد ۷، حدیث ۱۵۹۲۸، ص ۵۲۲.

۲- همان مأخذ، ص ۵۲۸، حدیث ۱۵۸۷۹.

۳- روانشناسی پیروزی، ص ۴۲.

سؤال بخوبی روشن شود:

۱-۲- همه ما می دانیم که تمرکز حواس یکی از مهمترین عوامل یادگیری و یادسپاری است یعنی اگر شما بخواهید مطلبی را بیاموزید و یا به خاطر بسپارید باید تمرکز حواس داشته باشید، لذا وقتی حواس شما پراکنده باشد در روند یادگیری و حفظ دچار مشکل خواهید شد. تمرکز حواس به این معناست که شما بتوانید روی موضوعی توجه داشته باشید و چیزی این توجه شما را از بین نبرد. ما در بحث موانع تمرکز به این مسأله پرداختیم که آشفته‌گیهای درونی یکی از موانع تمرکز حواس است. حالا اگر شما خوب‌شنندار باشید در واقع موفق شده اید آشفته‌شانهای درونی را آرام ساخته و با خیالی آسوده مطالعه کنید. اما اگر خوب‌شنندار نباشید و هر لحظه در فکر انجام کاری باشید، دیگر ذهن شما آرام نخواهد بود و در نتیجه، آموختن برای شما طاقت فرسا می شود و کم و بیش همه ما این مسأله را تجربه کرده ایم. خوب‌شننداری می تواند نقش مهمی در تمرکز حواس داشته و در نتیجه باعث پیشرفت تحصیلی بشود.

۲-۲- خوب‌شننداری عامل بسیار مؤثری در تقویت اراده است زیرا وقتی شما هر بار در برابر خواسته ها و تمایلات ناپسند و منحرف کننده، مقاومت و پایداری کردید، و روح خود را به انجام آنها آلوده نساخید و در برابر صحنه های منحرف کننده ایستادگی کردید در واقع توانسته اید اراده خود را آزموده و نیرومند سازید و روح خود را از انحراف نجات بخشید.

۳-۲- خوب‌شننداری، ذهن و حافظه را تیز و نیرومند می کند. زیرا وقتی ذهن از توجه به پلیدیها و پستیها دوری کند، و پاک بماند، یک نوع آمادگی پیدا می کند تا مسائل را بهتر و سریعتر درک کند.

یکی از تعالیم اسلام این است که خویشتراری، نور عقل و شعاع درک را زیاد می کند و به انسان روشن بینی می دهد و سعدی شیرازی در بوستان بدین مسأله اشاره می کند:

حقیقت سرایسی است آرامته
هوا و هوس گرد برخاسته

نبینی که هر جا که برخاست گرد
نبیند نظرا، گرچه بیناست مرد

۴-۲. خویشتراری باعث می شود، انسان نیروهای ذخیره در وجود خود را به راههای^(۱) بیهوده و گمراه کننده تلف نکند، و از این نیروها و تواناییهای خود به بهترین صورت استفاده کند لذا انسانهای خویشترار، انسانهای نیرومندی، با اراده و با شخصیت هستند و بهتر تصمیم گیری کرده و بهتر زندگی می کنند و می توانند خدمات زیادتری به جامعه و اطرافیان خود بکنند.

۵-۲. خویشتراری نشانه احترام شما به خویشتن و شخصیت خود است. شما با خویشتراری می توانید استقلال و ارزش انسانی خود را نگهدارید و از آلوده شدن انسانیت جلوگیری کنید. و همین احترام گذاردن به خویشتن می تواند روح و جسم شما را سالم نگهدارد و در نتیجه استعدادها و تواناییهای شما بهتر و سریعتر شکوفا می شود و اعتماد به نفس نیز در شما ریشه می کند. اکنون توجه شما را به يك نامه جلب می کنم، امیدوارم با مطالعه آن به اثرات واقعی خویشتراری پی ببرید و آن را کوچک و ناچیز تلقی نکنید. آنچه در زیر می خوانید نتیجه عدم خویشتراری است، پس هوشیار باشید.

۱- مراجعه کنید به کتاب: ده گفتار استاد شهید مطهری - ص ۵۰-۵۵.

و دقت کنید که چه کارهایی انجام می دهید:

- جوانی ۱۷ ساله هشتم و در سال چهارم دبیرستان تحصیل می کنم، در تمام دوران ابتدایی، شاگرد ممتاز بوده ام. ولی به علمی که خودتان خیلی خوب می - دانید، به محض رسیدن به دوران پرآشوب بلوغ به يك دام افتادم. البته این منحصر به من نیست، عده ای از همسالان من نیز به این دام افتاده اند. در کلاس اول دبیرستان به يك نوعی منحرف شدم، در عرض این چهار سال، مقدار فراوانی از نیروی فکری خود را از دست داده ام و روز به روز اراده ام ضعیفتر می شود. اکنون به طوری که خودم حس می کنم، قسمتهای عمده بدنم یعنی قلب و اعصاب دچار خلل شده و بدتر از همه اراده ام را نیز به مقدار زیادی از دست داده ام، دائماً احساس حقارت می کنم و ...

بخوبی می دانم که آینده خوبی نخواهم داشت، این قدر بی اراده شده ام که ترك این کار خطرناك برایم مشکل شده است. علت چیست؟ علت این است که عکسهای مبتدل در دست همسالانم زیاد دیده می - شود. فیلمهای منحرف کننده و مبتدل تنها سرگرمی ماست و کتابهایی از این دست نیز در دسترس ما قرار دارد^(۱).

۱- ناصر مکارم شیرازی، مشکلات جنسی جوانان، ص ۱۲۶

۳- در چه مواردی خویشنداری کنیم؟

به طور کلی در تمام فعالیتها باید از عقل و دین و دانشمندان و دینداران کمک بجوییم و کارهای خود را طبق موازین عقل و دین انجام بدهیم، بنابراین اگر رسیدیم به این که فلان کار مثلاً خوشرفتاری با اعضای خانواده و معلمان منطبق با موازین عقل و دین است پس در انجام آن کوشا باشیم، و اگر فهمیدیم وفای به عهد، امانتداری، راستگویی و... منطقی و لازم است، باید آنها را انجام بدهیم و در حفظ آن ارزشهای انسانی و دینی، جدی و مصمم باشیم تا این خویشنداری، به رعایتهای ما به نتیجه برسد و به اثرات مفید و عالی آن روشن زندگانی

می اندازد، دیدن مناظر شهوت انگیز به سرگشته شدن و بزرگترین گرفتاریها دوران جوشش و التهاب غریزه جنسی قرار دارند، بنابراین اگر با این گرفتاریها را به بار می آورد و به انجام کارهای ناشایست و نابهنجار او می دارد.

۱۱۹

تسلط بر خود (خویشنداری)

علت این مسأله در آن است که با برانگیخته شدن نیروی شهوت، نیروی عقل ضعیف می شود و کنترل نیروی شهوانی نیز برای جوان مشکل می شود.

و گاه برای اینکه بتواند این نیروی برانگیخته شده را ارضا کند مرتکب کارهایی می شود که در آینده، زندگی او را با خطرات زیادی روبه رو می کند و به کارهایی عادت می کند که زیانهای جسمی و روحی بر جای می گذارد و او را به انحراف و سقوط می کشاند.

مثلاً: خودارضایی يك نوع انحراف جنسی است، پیدایش این عادت ناپسند در جوان اثرات و عوارض زیانبار بسیاری برجای می گذارد و به اختصار به شرح آن می پردازیم:

۱- تحريك زیاد هیپرتالاموس و در نتیجه تحريك افراطی غدد جنسی که سبب پرکاری نامتناسب آنها می شود و بلوغ زودرس را به دنبال دارد.

۲- کاهش و تخلیه مکرر قوای جسمی و روحی به ضعف عمومی بدن و بالاخره پیری زودرس می انجامد.

۳- به علت افزایش

غم و کدورت روانی.

۸- پیدایش کم خونی بویژه در اثر تحریک مصنوعی و مداوم آلت تناسلی.

۹- تورم کانال نطفه، تورم قسمت پاپانی و عقب کانال ادرار.

۱۰- شل شدن عضلات تناسلی به گونه ای که قدرت نگهداری منی یا ادرار از دست می رود.

۱۱- پیدایش سردرد، سرگیجه، سوت کشیدن گوشها و ...

۱۲- خستگی و فرسودگی دستگاه اعصاب.

۱۳- زودرنجی و حساسیت در کوچکترین برخورد با دیگران.

۱۴- به علت این نوع ارضای ناقص و غیر طبیعی و اختلالات حاصله بعد از ازدواج نیز غالباً امور زناشویی به طور طبیعی صورت نمی گیرد و گرفتاریهای دیگر از این جهت در روابط بین زن و شوهر پیش می آید که به زندگی مشترک لطمه می زند و منجر به شکست در زناشویی می شود^(۱).

انحرافات جنسی عللی متعددی دارد که در این میان نگاه شهوت - آمیز بسیار مهم است. از این رو در فرهنگ اسلام، نگاه کردن مورد توجه قرار گرفته و به جوانان توصیه شده است؛ برای حفظ سلامت و خوشبختی خود، نگاههای خود را کنترل کنند و از آزاد گذاردن نگاه اجتناب ورزند، زیرا چه بسا يك نگاه بد متجر به افسردگی و ناراحتیهای گوناگون می شود و شروع کارهای ناروای آینده می گردد. حضرت علی علیه السلام می فرماید: «وقتی چشم، شهوتران بشود و نگاههای شهوت انگیزی بکند، قلب انسان از عاقبت اندیشی و آینده -

۱- بلوغ، تألیف دکتر احمد صبور از دهباهی، ص ۱۲۷.

مراجعه کنید به کتاب ناصر مکارم شیرازی، مشکلات جنسی جوانان (قسم، انتشارات نسل جوان) ص ۱۳۸-۱۴۳.

نگری باز می ماند. لذا مرتکب کارهای ناپسند می شود. ^(۱) بنابراین به طور اختصار جوانان عزیز به چند علت باید نگاههای خود را کنترل کنند:

- ۱- نگاههای کنترل نشده، انسان را در دام شهوات گرفتار ساخته و او را به سوی انجام کارهای نابهنجار و زشت می کشاند.
- ۲- نگاه شهوت انگیز، نیروهای جسمی و روحی انسان را ضعیف می کند و باعث از بین رفتن نیروهای ذخیره و کاسته شدن خلاقیت، یادگیری و یادسپاری او می شود، حضرت علی (ع) می فرماید: «کسی که نگاه خود را کنترل کند از به هدر رفتن نیروها ایمن است» ^(۲).
- ۳- نگاههای بد، حس عاقبت نگری و آینده نگری انسان را تحت شعاع قرار می دهد و از این بهره او را بی نصیب می کند ^(۳).
- ۴- نگاههای بد، قلب و روح انسان را به مسائل انحرافی مشغول می کند و باعث ناراحتی، تزلزل و اضطراب قلب می شود، حضرت علی (ع) می فرماید: «کسی که نگاه خود را کنترل کند، قلبش آرام می گیرد و روحش آرامش می یابد» ^(۴). پس توجه داشته باشید، نگاه برای قلب و روح شما پیام می برد، از این رو اگر پیامهای خوب و سودمند به روح ارسال کنید، روح شما فعالتر، سازنده تر و آرامتر می شود ولی اگر پیامی که می فرستید، هیجان انگیز و شهوت انگیز و پیرامون مسائل انحرافی باشد، روح شما به آنها مشغول شده و باعث اضطراب، ناامنی و نگرانی شما می شود و به آرامش شما صدمه می زند.

۱- غرر الحکم

۲- میزان الحکمة، ج ۱۰، ص ۷۲: مَنْ غَضَّ طَرَفَهُ آمِنَ تَلْفَه.

۳- میزان الحکمة، ص ۷۱: إِذَا أَبْصَرَ الْعَيْنَ الشَّهْوَةَ عَمِيَ الْقَلْبُ عَنِ الْعَاقِبَةِ.

۴- میزان الحکمة، ص ۷۲: مَنْ غَضَّ طَرَفَهُ، أُرْوَاهُ قَلْبَهُ.

۲- عامل دیگری که نقش بسیار مؤثری در تحریک میل جنسی دارد، نیروی تخیل است. قدرت تخیل می تواند مایه آفرینش هنرهای زیبا و اختراعات مهم بشری باشد و بسیاری از دانشمندان به وسیله قدرت تخیل توانستند کشفیات بزرگ و آثار گرانبها بر جای گذارند، اینها در صورتی ممکن است که از قدرت تخیل استفاده های سودمند برده شود، ولی در دوران پر التهاب جوانی اگر مراقبتهای لازم انجام نگیرد و مخصوصاً نگاهها شهوت انگیز باشد، تخیلاتی که بر فکر مسلط می شود تخیلات زیانبار خواهد بود. تخیلاتی که به جای ایجاد آثار هنری، علمی و فنی، انسان را به انجام کارهای ناپسند و انحرافات جنسی وادار می کند. بنابراین تسلط بر فکر از اهمیت زیادی برخوردار است. شما باید توجه داشته باشید اگر با کوچکترین تخیل هوس آلود میادرت به انجام کار زشت بکنید در حقیقت ارزش واقعی خود را فراموش کرده و آینده خود را به خطر انداخته اید، عاقلانه ترین کار این است که ریشه ای عمل کنید، یعنی دقت کنید و بفهمید منشأ تخیلات پلید شما از کجاست، آیا از نگاههای شهوت - انگیز است؟ از مطالعه کتابهای جنسی و منحرف کننده است؟ یا از دیدن فیلمهای مبتذل است؟ آیا از مجاورت با افرادی بند و بار و لاابالی است؟ آیا از رفتار نابهنجار برخی دوستان است؟ به هر حال شما باید با دقت ببینید که منشأ تخیلات منحرف کننده و زیانبار از کجاست. وقتی منشأ آن را پیدا کردید تصمیم بگیرید از آنها جدا شوید و با آنها قطع رابطه کنید.

برای جایگزین کردن عادات ناپسندی که اکنون با کوشش آنها را کنار گذارده اید باید به فکر باشید و از افراد دلسوز، آگاه و دیندار کمک بخواهید، قطعاً شما به دوستان خوب، کتابهای مفید، و سایر تفریحات سالم تیاژ دارید.

توصیه های سودمند

برای بهبود وضعیت جسمانی و روحی شما، توصیه هایی بیان می کنیم تا با عمل به آنها به نتایج خوب نایل آید و کمتر دچار وسوسه های منحرف کننده بشوید:

- ۱- از هر گونه تحریک مصنوعی نیروی جنسی اجتناب کنید.
- ۲- عاداتی خوب را جایگزین عادات بد کنید.
- ۳- از تنهایی بی مورد و تخیلات نامناسب پرهیز کنید.
- ۴- با دوستان خوب و افراد متدین معاشرت کنید.
- ۵- حین اعتماد و توانایی و قدرت را به خود تلقین کنید.

اصول پیروزی در امتحانات

۱- نگاه مثبت و سازنده به امتحان

متأسفانه اغلب دانش آموزان و دانشجویان از شنیدن اعلام موعد امتحانات، نگران و مضطرب می شوند، علت این مسأله در این است که ما با دید مثبت و سازنده به امتحانات نگاه نمی کنیم و در برخی موارد معلمان و خانواده نیز به این گرانی دامن می زنند و آن را تشدید می کنند. ولی باید دانست اساس امتحان برای نشان دادن میزان درک افراد از دوره یا درس معینی است. شما باید این گونه به خود بباورانید که:

۱- امتحانات به ما نقاط قوت و ضعف را نشان می دهند، لذا باید از نتایج امتحانات، استفاده کنید و اگر در درسی ضعیف هستید بیشتر روی آن کار کنید و اشکالات و نواقص خود را برطرف سازید و چنان که روش مطالعه شما اشتباه است، روش جدید و مؤثری را انتخاب کنید، اگر شما این مسأله را به کار بیندید هرگز سروکارتان به امتحانات شهریور نخواهد افتاد. بنابراین باید با توجه به نتیجه امتحانات ثلث اول و دوم، خودتان را برای امتحان ثلث سوم مجهز و آماده کنید و با کمک معلم و دبیر، نقاط ضعف خود را تقویت کنید و

طوری برنامه ریزی کنید تا سر بلند از امتحانات بیرون بیاید.

۱-۲ - امتحانات، بهانه های خوبی برای مطالعه مرتب و جدی هستند، شما باید از این محرك بخوبی استفاده کرده و مطالب را مرور و تکرار کرده و از آن لذت ببرید.

۱-۳ - امتحانات، صحنه های پرشور رقابت هستند و شما با شرکت در امتحان در واقع داوطلب شرکت در مسابقه ای بزرگ و حساس شده اید لذا سعی کنید در این مسابقات علمی پیروز شوید، خلاصه با امتحان، توانایی خود را آزموده اید و اگر احیاناً شکست خوردید، نا امید نشوید، شکست نخستین گام پیروزی است، از آن عبرت بگیرید و در رفع نقاط ضعف و کمبودها کوشش کنید. امتحان، نظم فکری، آرامش روحی و توانایی جسمی و روانی شما را نیز می آزماید، بارها دیده شده است که بعضی از محصلین در اثر دلهره و ترس از امتحان از پای در می آیند ولی اگر نگاه شما به امتحان، نگاهی مثبت و سازنده باشد دیگر این موارد پیش نمی آید، بلکه با اطمینان به تواناییهایی که دارید در امتحانات حاضر می شوید و دلهره شما بسیار کم و گاه به صفر می رسد، پس نگرش مثبت شما به امتحان بسیار مهم و اساسی است.

۱-۴ - نمره های امتحان، نمره های شخصیت شما نیست بلکه معیار سنجش کار و فعالیت شماست. این شما هستید که با نگاه مثبت و سازنده به امتحان، موجب فعالیت بیشتر، افتخار و سر بلندی خود را فراهم می کنید و اگر نگاه منفی به امتحانات داشته باشید آن وقت امتحان برای شما زجر آور، خشن، مشمئز کننده و هراس انگیز خواهد شد و طبعاً باعث وحشت و نگرانی شما می شود. اما بهترین راه این است که یاد بگیرید: امتحان، وسیله رسیدن به اهداف زیادی

است که به دنبال آنها باشید، با امتحان در می یابید روش مطالعه شما، اطلاعات و فعالیتها پتان ضعیف است یا قوی، و اگر ضعیف باشد باید آنها را اصلاح کنید و روش مطالعه بهتری برگزینید و به برنامه مطالعاتی جدیدی برسید و نقاط ضعف را با مشورت اساتید و معلمان با تجربه و خانواده جبران کرده و تقویت کنید، البته نگرانی کم از بابت امتحانات امری طبیعی و عادی است و شما را به فعالیت بیشتر وامی دارد.

۲- چگونه امتحان بدهیم؟

برای این که به طور منطقی با پدیده امتحان مواجه شوید و ترس، اضطراب و نگرانی نداشته باشید اصول زیر را رعایت کنید. این اصول بر دو دسته تقسیم می شود:

۱-۲- اصولی که باید قبل از امتحان مراعات گردند:

الف- اگر با برنامه ریزی درس خوانده باشید هیچ احتیاجی به پُر خوانی برای امتحان ندارید، بنابراین خودتان را به مطالعه منظم و با برنامه عادت دهید و هیچ گاه این عادت خوب را ترك نکنید و عاقلانه-ترین راه، يك خواب راحت و استراحت خوب در شب قبل از امتحان است، سلامتی جسمی و روحی یکی از مهمترین عوامل برای شرکت پیروزمندانه در امتحان است، با خوراك مرتب و مناسب و خواب کافی از بی حوصلگی و کسالت جلوگیری کنید، حتی ورزش و نرمشی کوتاه قبل از شروع امتحان برای آرامش شما مفید است.

ب- بهترین آماده سازی در شب قبل از امتحان، مرور و تکرار الگوهای سازماندهی شده است که در بحث روشهای مطالعه و سیستم مطالعه کاربردی، آن را توضیح داده ایم. به طور کلی لازم

است مرور را چند ساعت قبل از شروع امتحان قطع کنیم تا ذهن از حالت فعالیت و برانگیختگی برای یادگیری بیرون آمده و استراحت کوتاهی داشته باشد. این استراحت کوتاه، به ذهن فرصت یادآوری بهتر را می دهد، ولی کسانی که تا آخرین لحظات دست از خواندن بر نمی دارند، در وقت امتحان آشفته می شوند و از پاسخ گویی به سؤالهای ساده نیز فرو می مانند.

ج - انرژی خود را با بحث کردن با دوستان بر سر جزئیات و با نگرانی و سعی برای به یاد آوردن چیز معینی به هدر ندهید، این گونه فشارها فقط شما را مایوس کرده و روحیه شما را ضعیف می کند.

د - هوشمندانه ترین شیوه مبارزه با ترس و اضطراب امتحان، آماده ساختن خودتان است باید چندین روز قبل از آزمون، الگوها و نکته های مهم موضوع درسی را مرور و تکرار کنید و کسانی که با زور مطالب را به ذهن خود فرو می کنند در حقیقت مقدمه فراموشی آن اطلاعات را فراهم می کنند. پس اگر با بی خوابی، مصرف قهوه و محرکهای دیگر، نمره خوبی بیاورید، چندان خوشحال نباشید زیرا بزودی اطلاعاتی را که به زور در ذهن فرو کرده اید فراموش خواهید کرد.

ه - برای این که در امتحانات آینده موفق شوید، به راهنماییهای معلمان و دبیران خود توجه کنید و آنها را یادداشت کنید. زیرا اغلب معلمان، در زمینه موضوعی که امتحان خواهند گرفت، اطلاعاتی به شما می دهند و این خود کمک بسیار بزرگی است و شما می توانید در اطراف راهنماییهای معلمان، مطالعات خود را انجام دهید و با محدود شدن مطالب، به راحتی موضوع را می آموزید، راه دیگر این است که امتحانات داده شده را با دقت بخوانید تا با نوع امتحانی که

هر يك از معلمین می گیرند آشنا شوید به طوری که بتوانید حدود سؤلهایی را که احتمالاً معلم به شما خواهد داد پیش بینی کنید و هر درسی را به همان روشی که امتحان خواهد شد، بخوانید.

و- در مرور و تکرار، وسواس به خرج ندهید، پس از مرور سریع درسهای در شب قبل از امتحان، زودتر استراحت کنید تا با خیالی آسوده و مطمئن به جلسه امتحان وارد شوید، بنابراین سعی کنید شب قبل از امتحان بخوابید، خواب موجب فراموشی نمی شود، بخصوص اگر موضوعی را خوب یاد گرفته باشید. در این مورد تحفیضی انجام گرفته که نشان می دهد، دانشجویان پس از ۹ ساعت خواب توانسته اند تعدادی از صفحه ها و موارد استعمال آنها را به راحتی به یاد آورند. و علاوه بر این مطالعات شتابزده شب آخر، قدرت تمرکز حواس را کم می کند و در درك و فکر شما اثر منفی می گذارد و از این رو تنظیم آنچه را در حالت فشار و عجله آموخته اید را مشکل می کند.

ز- در صورتی که در جمع همکلاسیهاتان بهتر درس را مرور کرده و می آموزید، سعی کنید گروه فعالی را تشکیل داده و با جدیت مطالعه کنید. برای این منظور هر کس نکته های مهم و کلیدی قسمتی از کتاب را آماده کند. البته هر کس می تواند از متن درسهای سؤلهایی را مطرح کند و پاسخهای درست آنها را در گروه مطرح کند و سرانجام این پرسشها و پاسخها طوری تهیه شود که هر يك از افراد يك نسخه از آن را نزد خود نگه دارند تا در مواقع لزوم استفاده کنند.

در فعالیتهای گروهی، مسؤولیت پذیری و جدیت در انجام کارها بسیار مهم است. لذا هر فرد باید با دقت قسمتی را که عهده دار شده است بخوبی بیان کند و نکته های اصلی را به سایرین انتقال دهد.

ح- روح و جسم به همدیگر وابسته اند. بنابراین نقصان سلامتی

جسمی باعث تضعیف کارآیی مغزی است. هر بار که امتحانی در پیش دارید، سلامتی و بهداشت تن را به دقت مراعات کنید. به اندازه کافی غذا بخورید و استراحت کنید، غذاهای مقوی و نشاط آور بخورید و برنامه ای منظم برای ورزش طرح ریزی کنید.

هرگز به خیال صرفه جویی در وقت برای مطالعه، از خوردن غذا و استراحت صرف نظر نکنید.

۲-۲- اصولی که باید در طول امتحان رعایت شوند:

الف - به موقع و مجهز در جلسه امتحان حاضر شوید. عاقلانه - ترین کار این است که قبل از شروع به پاسخگویی سؤاها، همه اوراق امتحانی را بررسی کنید. به خود تلقین کنید که بخوبی از عهده امتحان برخواهید آمد و موفق خواهید شد.

ب - تمام ابزارهایی که در امتحان مورد نیاز است همراه خود به جلسه ببرید. قلم و مداد به تعداد کافی ببرید تا دچار مشکل نشوید.

ج - مشخصات خواسته شده را روی اوراق بنویسید. متأسفانه در بسیاری از موارد دانش آموزان به علت عجله و شتابزدگی، این مسأله مهم را فراموش می کنند و دچار دردسر می شوند.

د - به نکته هایی که ممتحن می گوید کاملاً توجه کنید، ببینید از شما چه خواسته شده است. اگر به شما گفته شود که چگونه وقت خود را تقسیم کنید، بکوشید که به همان ترتیب عمل کنید.

ه - به سؤاها دقت کنید و تمام آنها را بخوانید. برخی از سؤاها دارای نمره های بیشتری است و برخی از آنها نیز آسانتر است. بعضی از دانش آموزان فکر می کنند که ابتدا باید به سؤاهایی که بیشترین نمره را دارد پاسخ داد. ولی ما معتقدیم که بهترین راه شروع پاسخ سریع دادن به سؤاهای آسان است. این کار سه مزیت دارد:

اول - شما توانسته اید با کمترین تلاش، نمره قابل توجهی بیاورید.

دوم - برای پاسخگویی به سؤالهای مشکلی که باقی مانده، اعتماد به نفس بیشتری پیدا می کنید و آرامتر شده و کنترل خود را به دست می آورید و این آرامش به نوبه خود موجب روشتر فکر کردن در مورد سؤالهای دیگر می شود.

سوم - فرصت بیشتری برای پاسخگویی به سؤالهای مشکل دارید. ولی اگر از سؤالهای مشکل شروع کنید، نگران و ناراحت می شوید و شانس جواب دادن به سؤالهایی را هم که بخوبی می دانید را از دست می دهید و علاوه بر این تمرکز حواس شما را با مشکل روبه رو خواهد کرد، و یکی از دلایل خواندن همه پرسشها قبل از شروع به نوشتن این است که اغلب وقتی که شما مشغول پاسخ دادن به سؤالهای آسان هستید، به جواب سؤالهای مشکل فکر خواهید کرد.

و - به سؤالها دقت کنید و همواره آن را در نظر داشته باشید، فقط به آنچه خواسته شده است پاسخ دهید و سعی کنید، منسجم و کامل، پاسخها را بنویسید و از حاشیه رفتن پرهیزید. برای گرفتن نمره کامل، باید دقیقاً به آنچه از شما پرسیده شده است، جواب بدهید، به همین دلیل قبل از پاسخ دادن، سؤال را چند بار به دقت بخوانید و مطمئن شوید که از شما چه چیزی پرسیده شده است.

ز - قبل از جواب دادن، فهرست کوتاهی از رؤوس مطالبی را که می خواهید و به نظرتان می رسد، بنویسید و سعی کنید تمام نکته های کلی مرتبط با سؤال را شرح دهید و مثال بزنید و جزئیات مربوط را بنویسید و همواره اصل موضوع را دنبال کنید.

ح - در حالی که سؤال را جواب می دهید، نکته هایی که درباره

سؤالهای دیگر به ذهنتان خطور می کند آنها را یادداشت کنید تا هم از یادتان نرود و هم موجب نشود تا در کارتان وقفه ایجاد شود، این یادداشتها ضمن آن که به شما در دادن پاسخهای کامل کمک می کند، از ناراحتی و هیجان شما نیز می کاهد و به شما آرامش می دهد.

ط - برای اضافه کردن مطالب تازه، جای کافی در نظر بگیرید، برای این کار بهتر است يك طرف کاغذ را بنویسید تا پشت آن برای توضیحهای اضافی خالی باشد و با علامتگذاری درست می توانید مطالب توضیحی را نشان بدهید.

ی - در جلسه امتحان به دیگران توجه نکنید که چه کسی زود برمی خیزد و یا چه کار می کند، از زود تمام کردن مغرور نشوید، و در دادن ورقه عجله نکنید، یکبار با دقت سؤالها و پاسخها را مرور کنید تا اگر احیاناً نکته ای را جا انداخته و یا اشتباه نوشته اید، اصلاح کنید.
ک - از تمام وقت خود استفاده کنید و بی وقفه کار کنید. بیش از اندازه روی يك سؤال توقف نکنید، اگر بعضی پاسخها به ذهنتان نمی آید، خونسردی خود را حفظ کرده، در فرصت دیگر برای یادآوری آن بکوشید.

ل - با خط خوانا بنویسید، شکلها را با دقت رسم کنید، اگر شماره و حروف را تنها لازم باشد، آنها را درست بنویسید به طوری که پیدا کردن آن برای مصحح، آسان باشد.

م - وقت خود را تقسیم بندی کنید و مراقب آن باشید. پس از دریافت اوراق امتحانی، زمان لازم برای پاسخ دادن به هر سؤال را از روی حلس در نظر بگیرید و فرصتی را برای مرور آنها باقی

بگذارید^(۱).

ن- در صورتی که وقت امتحان طولانی است، پس از مدتی که خسته شدید لحظه ای استراحت کنید و به مدت یک یا دو دقیقه چشمانتان را ببندید، این استراحت کوتاه، کارایی ذهن شما را افزایش می دهد.

س- پیش از تحویل ورقه به ناظر امتحانات، یکبار تمامی آن را بخوانید و اشتباهات املایی، نقطه گذاریها و احیاناً از قلم افتادگیها را اصلاح کنید و بدین منظور مقداری از وقت را صرفه جویی کنید تا بتوانید در اوراق امتحانی، تجدید نظرات را انجام دهید.

۱- در تهیه این بحث از کتابهای ذیل استفاده شده است:

- الف- ملوین پیروز و رابرت اس- واهتمای تمرکز بهتر: اشارات، ترجمه حسین تبر- ص ۹۵ (مشهد- آستان قدس رضوی)- سان ۷۱
- ب- دکتر بهرام طوسی- مهارتهای مطالعه- ص ۱۳۰- تهران (نشر کتاب فرخ- سال ۶۴)
- ج- ویرجینیا واکس- رمز موفقیت در تحصیل- ترجمه دکتر اکبر مهرجستی (انتشارات باامداد)
- د- اوئیس، مورس چگونه مطالعه کنیم؟ ترجمه: آل رسول ص ۱۷۷.

مآخذ

- ۱- رضا فرهادیان. آنچه يك جوان باید بداند. (قم، انتشارات رتوف).
- ۲- دکتر محمد باقر حجتی. آداب تعلیم و تعلم در اسلام. (تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی).
- ۳- مهدی شمس الدین. اخلاق اسلامی در برخوردهای اجتماعی. (قم، انتشارات شفق).
- ۴- سید ابراهیم سید علوی. اینگونه معاشرت کنیم. (تهران، انتشارات قلم).
- ۵- امام محمد غزالی. ایها الولد. ترجمه باقر غباری. (تهران، جهاد دانشگاهی).
- ۶- دکتر احمد صبور اردوبادی. بسوغ. (تهران، انتشارات هدی، چاپ ششم، سال ۱۳۶۸).
- ۷- دکتر عبدالکریم قریب. ۵۷ درس برای تقویت حافظه. (تهران، نشر آفتاب).
- ۸- پی پروسو. تاریخ علوم.
- ۹- پل. ث. زاگو. تلقین به نفس. ترجمه محمود نوایی. (تهران، انتشارات بامداد).
- ۱۰- اردوان وزیری تبار. تندخوانی. (تهران، انتشارات کتاب سرا).
- ۱۱- مؤسسه تندخوانی نصرت. جزوه آموزشی تندخوانی. (تهران، مؤسسه نصرت).
- ۱۲- محمد رضا حکیمی. حماسة غدیر. (تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی).
- ۱۳- دکتر جیمز ویلسند. چگونه حافظه خود را تقویت کنیم؟ ترجمه شمس الدین زرین کلک. (تهران، انتشارات مروارید).
- ۱۴- مارتینرجی. آدلر. جارتزون. چگونه کتاب بخوانیم. ترجمه محمّد صراف تهرانی. (مشهد، انتشارات آستان قدس رضوی).
- ۱۵- احمد میر عابدینی. چگونه درس بخوانیم. (تهران، انتشارات چکامه، چاپ سوم، سال ۱۳۷۱).
- ۱۶- اوتیس موریس. چگونه مطالعه کنیم؟ ترجمه آل رسول. (تهران، انتشارات کتاب زمان، چاپ چهارم، سال ۱۳۶۵).

- ۱۷- اندرو متیوس. راز شاد زیستن. ترجمه وحید افضلی زاد. (تهران، ناشر: مترجم).
- ۱۸- شهید مرتضی مطهری. ده گفتار. (تهران، انتشارات صدرا).
- ۱۹- رشد شخصیت و بهداشت روانی. ترجمه سیما نظیری. (تهران، انجمن اولیا و مربیان).
- ۲۰- دنیس وینلی. روان شناسی پیروزی. ترجمه علی شقایق. (تهران، انتشارات کویر).
- ۲۱- سی. ای. جیس. روان شناسی مطالعه. ترجمه امیر فرهنگ پور. (تهران، مرکز نشر جهاد دانشگاهی).
- ۲۲- ملوین پاورز. رایت اسم. اشارت. راهنمای تمرکز بهتر. ترجمه حسین نیز. (مشهد، انتشارات آستان قدس رضوی).
- ۲۳- جعفر سبحانی. رمز پیروزی مردان بزرگ. (قم، انتشارات نسل جوان).
- ۲۴- ویسرجینیاواکس. رمز موفقیت در تحصیل. ترجمه دکتر سید اکبر میرحسینی. (تهران، انتشارات بامداد).
- ۲۵- تونی یوزان. شگفتیهای مغز آدمی. ترجمه فرشاد شایق. (تهران، شرکت کتاب برای همه).
- ۲۶- عطاء الله محمد علی نژاد. علم ورزش. (تهران، مؤسسه سلسله انتشارات علم ورزش).
- ۲۷- حسن عمید. فرهنگ عمید.
- ۲۸- دکتر محمد عثمان نجاتی. قرآن و روان شناسی. ترجمه عباس عرب. (مشهد، آستان قدس رضوی).
- ۲۹- لغت نامه دهخدا.
- ۳۰- دکتر احمد مطهری. کنترل رابطه جنسی. (قم، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی).
- ۳۱- سعیدی. گلستان. به کوشش نورالله ایرانپرست. (تهران، دانش).
- ۳۲- مجله مکتب اسلام. جمعی از نویسندگان. (قم).



۲۰۰۰۰ رمان - کد ۳۳۷/۱۲

