



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

به نام خدا
شماره ۱۷۷
سال شانزدهم
دی ماه ۱۳۹۵

پیام مشاور

PAYAM-E MOSHAVER

نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران



در این شماره می‌خوانید

ناپایداری را بپذیرید

من ارزشمندم

ارتباط، یک مهارت است

مطالعه مؤثر

دریا همیشه آرام نیست



ناپایداری را بپذیرید

برای اینکه پی ببرید احساس‌های منفی‌تان خیلی دوام نمی‌آورند می‌توانید از تکنیک ثبت روزانه ی حالت خلقی استفاده کنید. بدین ترتیب که هر ساعت به مدت یک هفته احساس‌های‌تان را ثبت کنید. به عنوان مثال، علی معتقد بود که همیشه نگران پدرش است. از او خواسته شد هر ساعت، به مدت یک هفته، احساس‌هایش را ثبت نماید و واری کند که در حال انجام چه کاری بوده است. او با کمال تعجب متوجه شد که به ندرت به فکر او بوده است. زیرا بخش اعظم روز مشغول تحصیل و کارش بود و حتی در منزل نیز سرگرم فعالیت‌های مورد علاقه‌اش بوده و حتی با پدر اوقات خوشی را گذرانده است. علی به دنبال توصیف احساس‌هایش، کمتر نگران احساس اضطراب (یا عصبانیت) خود بود. احساس‌هایی که فقط گاهی تجربه‌شان می‌کرد.

اگر احساس‌ها گذرا و ناپایدارند؛ پس چرا باید نگران‌شان بود؟ تصور کنید که نامزدتان قصد دارد ترک‌تان کند و شما واقعا ناراحت هستید. به همان اندازه که این اتفاق وحشتناک به نظر می‌رسد، احساس ناراحتی‌تان نیز ناپایدار و موقت خواهد بود. دانستن این واقعیت که احساس‌ها گذرا و ناپایدارند، اسباب امیدواری است، زیرا در این صورت مطمئن خواهیم بود که احساس‌ها و نگرانی‌ها دائما در جریان هستند و در حال گذر، احساس‌ها و نگرانی‌ها به برگ‌های شاور روی آب می‌مانند. گاهی اوقات به نظر می‌رسد که جریان آب را کد است و گاهی اوقات به سرعت می‌گذرد. مطلب اخیر صرفاً به سرعت جریان رودخانه اشاره دارد؛ ولی آنچه اهمیت دارد این است که آب رودخانه جریان دارد، درست مثل احساس‌های ما.

«م» به شدت نگران صورت حساب‌هایش بود. اخیراً دخلش بیشتر از خرجش شده بود. به همین دلیل احساس فشار اضطراب و نگرانی می‌کرد. از او خواستم تا به مدت یک ساعت، هیچ واکنشی به احساس‌هایش نشان ندهد. سپس سعی کند این احساس‌ها را توصیف کند، بدون اینکه بخواهد تغییرشان بدهد. م به محض اینکه تلاش کرد تا احساس‌هایش را توصیف کند، متوجه شد که از شدت آنها کاسته می‌شود. بعد از گذشت یک ساعت، او احساس تنش کمتری می‌کرد. شدت احساس‌ها همیشه زیاد نیست.

«ل» فکر می‌کرد که تنش و اضطرابش تا ابد دوام خواهد داشت. او به قدری مغلوب احساس بدش می‌شد که گویی، این لحظات نمایانگر تمام زندگی‌اش بودند. او نمی‌توانست از این احساس فاصله بگیرد و تصور کند که چند ساعت بعد چه احساسی خواهد داشت. ترس او از احساس‌های منفی باعث شده بود که نگران تجربه‌ی هر احساس منفی خود باشد. به او پیشنهاد شد شیوه‌ی دیگری را برای رویارویی با هیجان‌هایش در پیش گیرد. او باید تلاش می‌کرد تا نگرش خود را نسبت به احساس‌های منفی تعدیل کند: احساس‌های منفی، گریزناپذیر و در عین حال ناپایدارند. شما به هیچ وجه نمی‌توانید از احساس‌های منفی خود اجتناب کنید؛ اما حسن قضیه در این‌جاست که هیچ احساسی دوام نمی‌آورد و بالاخره می‌گذرد. ببینید قبل از این که در دام نگرانی بیفتید، چه احساس منفی‌ای دارید؟ آیا احساس تنش، اضطراب و تحریک‌پذیری می‌کنید؟ به شما قول می‌دهم که هر احساسی داشته‌باشید، نهایتاً با گذشت زمان ناپدید خواهد شد. احساس‌ها در لحظه‌ی حال تجربه می‌شوند و لحظه به لحظه تغییر می‌کنند. بهترین احساسی که هفته‌ی گذشته داشتید، چه بود؟ حتم دارم، هر احساسی که باشد، قطعاً گذشته و تمام شده است. شما آن احساس را الان ندارید. آیا تابه حال حمله‌ی آسمیگی به شما دست داده است؟ اگر هم دست داده، ممکن است در حالی که مشغول خواندن این مقاله هستید چنین حمله‌ای به شما دست ندهد.

تمام هیجان‌ها موقتی هستند. چرا باید با نگرانی تلاش کنیم تا چیزی را تغییر بدهیم که خودش تغییر خواهد کرد؟ همین الان از احساس خود فاصله بگیرید و مشاهده کنید که چطور به تدریج ناپدید می‌شود.





قدر خودت را بدان

من ارزشمندم



بیماری های روانی نیز ممکن است ارمغان وابسته کردن احساس خود-ارزشمندی به شرایط بیرونی باشد. گرچه وجود این احساس برای سلامت روان بسیار ضروری است و در صورت فقدان آن احتمال بروز افسردگی زیاد می شود، اما چنانچه بهانه ایجاد آن موفقیت ها و دستاوردهای بیرونی باشد باید منتظر اختلالات و ناراحتی های روانی بود. مطالعات مختلف از جمله تحقیق دانشگاه میشیگان نشان داده است دانشجویانی که احساس ارزشمندی خود را به منابع بیرونی (از جمله موفقیت در تحصیل، یا تایید دیگران) وابسته کرده اند، بیشتر از دیگران دچار تنش، خشم، مشکلات تحصیلی، مشاجرات در روابط، اختلالات خوردن و سوء مصرف مواد و الکل شده اند. بر اساس مطالعات دیگر، وقتی فرد روی خود و ارزش های درونی اش تمرکز می کند احساس بهتری دارد، و کمتر درگیر برخی اختلالات نظیر سوء مصرف و مشکلات خوردن می شود.

راه های ارتقای حس خود-ارزشمندی برای افراد مختلف منحصر به فرد است. هر فرد با توجه به شرایط و ویژگی های شخصیتی خود می تواند از شیوه های مختلفی برای ایجاد و ارتقای این حس درونی استفاده کند. با این همه می توان راه های مختلف را به شرح زیر پیشنهاد کرد. واضح است که بعضی راهکارها برای برخی افراد مناسب تر است و برخی دیگر ممکن است ناکارآمد باشد.

طبق تعریف، ارزش دادن به خود به حسی اطلاق می شود که به واسطه آن فرد برای خود به عنوان یک انسان قدر و قیمت قائل می شود. این احساس کاملاً با غرور، خودپسندی یا سایر اشکال عزت نفس کاذب یا شکننده تفاوت دارد. غالباً ارزش قائل شدن برای خود هم معنا با عزت نفس بالا در نظر گرفته می شود؛ با این همه روان شناسان بر این باورند حس خود-ارزشمندی بیشتر از آنکه بر مبنای وقایع و دستاوردهای بیرونی باشد به داوری درباره ارزش ذاتی خود فرد مربوط است. به عبارت دیگر، احساس خود-ارزشمندی به آنچه هستیم و نه کاری که می کنیم مرتبط است. همچنین تمرکز زیاد روی ارتقا و حفظ عزت نفس سبب می شود که فرد خود را با دیگران مقایسه کند و به جای تمرکز بر گوهر ارزشمند درونی خود به ارزیابی عملکرد بیرونی و مقایسه خود با دیگران بپردازد. همه اینها ممکن است مشکل زا باشد. فرهنگ رقابتی به ما القا می کند که باید ویژه و بالاتر از میانگین جامعه باشیم تا حالمان خوب باشد، اما همیشه و در همه چیز نمی توان بالاتر از میانگین بود. همیشه کسانی هستند که از ما ثروتمندتر، جذابتر و موفقترند. ما حتی وقتی همه چیز را برای حس خوب عزت نفس در آن لحظه طلایی مدیریت می کنیم، نمی توانیم کاملاً آن را حفظ کنیم. احساس خود-ارزشمندی ما مثل توپ پینگ پونگ، بسته به شکست ها یا موفقیت های قبلی، کم و زیاد می شود. به عبارت دیگر، این شکل از عزت نفس ما را در نزاعی دائم غرق می کند.

➤ برای هر هفته ۷ هدف کوچک در نظر بگیرید. در طول زمان مورد نظر تلاش کنید به اهدافتان برسید. این اهداف را بنویسید و کنار هر کدام که به آن دست یافتید علامت بگذارید.

➤ برای هر ماه یک کتاب در نظر بگیرید و تصمیم بگیرید آن را مطالعه کنید. مطالعه کتاب می تواند به احساس خوب موفقیت و پیروزی منجر می شود. مضاف بر اینکه مطالعه کتاب ما را با دنیای جدیدی روبه رو می کند و کسب این دانش جدید در ما احساس خوبی ایجاد می کند.

➤ هر شب قبل از خواب چند دقیقه به تامل درباره آن روز و روزهای قبل اختصاص دهید. به دنبال دستاوردها و کارهایی باشید که به شما احساس غرور و افتخار می دهد. به این موارد بیندیشید و آنها را یادداشت کنید.

➤ یکی از راه های ارتقای حس خود-ارزشمندی این است که با دیگران صادق باشید و پذیرای آنها و نظریاتشان باشید. پس خوب است به دیگران بگویید که چه قدر قدردان حضورشان هستید و تا چه حد سیاستگذار محبت هایشان.

➤ جرات نه گفتن داشته باشید. نه گفتن به معنای تخریب شخص روبه رو نیست. از طرفی کسی که توان نه گفتن نداشته باشد همیشه بهترین همراه برای دیگران و خود نیست. لذا پیشنهاد می شود مهارت های نه گفتن بدون ورود به نزاع را بیاموزید.

➤ سعی کنید در هر کاری که به آن مشغول اید تا حد توانتان عملکرد خوبی داشته باشید. ممکن است وظیفه محوله چندان هم مورد علاقهتان نباشد. با این حال تلاش کنید این کار را تا می توانید خوب انجام دهید. مثل کسی که مشغول فعالیتی است که به آن افتخار می کند. از غیبت کردن دست بکشید.

➤ سرفراز و با افتخار راه بروید. طوری راه بروید که انگار باید جایی بروید که به شما احتیاج است.

➤ هر روز درباره یکی از حیطه های زندگی با خود حرف بزنید. این کار ممکن است در ابتدا دشوار به نظر برسد ولی با تمرین می توانید از آن برای افزایش حس ارزشمندی خود استفاده کنید.

➤ از کسانی که حالتان را بد می کنند دوری کنید. آنها را از زندگی خود کنار بگذارید.

➤ خود را ببخشید. یادتان باشد قرار نیست همه ما کامل باشیم و بدون هیچ خطایی زندگی کنیم. این مهم است که بتوانیم خود را بابت کارهای مختلف ببخشیم.

➤ مراقب ظاهر خود باشید. به لباس های معمول کار، جلسات، یا دیدار با دوستان فکر کنید و سعی کنید هوشمندانه انتخاب را برگزینید.

➤ هر روز زمانی را فقط و فقط به خود اختصاص دهید و یک کار ویژه فقط برای خودتان در نظر بگیرید.

➤ به دنبال کسب و یادگیری مهارتی باشید که به آن علاقه دارید. به آن بچسبید.

➤ روی نقاط قوت خود تمرکز کنید. بسیاری از افراد عادت دارند فقط نقاط ضعف خود را ببینند و مرتب در خود احساس منفی ایجاد کنند.

➤ زیر باران قدم بزنید. قدم زدن زیر باران به شما کمک می کند تا قدرت تصمیم گیری را در خود افزایش دهید.

➤ به دیگران و گفته هایشان گوش دهید.

➤ به خود پاداش دهید. به محض اینکه موفقیتی به دست آوردید می توانید به خود هدیه دهید.

➤ برای باورهای اصیل و ارزشمند خود احترام قائل باشید. نگذارید کسی آنها را بشکند.

➤ روزنامه ها و اخبار رسانه ها تاثیر بسیاری در نگرش ما به خودمان و دنیای پیرامون دارد. یک هفته از رسانه ها دوری کنید و شاهد تغییر در نگرش خود باشید.

➤ کمک کردن به دیگران نقش مهمی در ایجاد حس خوب در ما دارد. به دیگران کمک کنید و اجازه دهید این حس درونی زیبا ارضا شود.

➤ همیشه، همیشه و همیشه صادق باشید. دروغ گفتن، به خاطر سپردن آن و ادامه دادنش انرژی فراوانی صرف می کند. وقتی صادق باشید می توانید از اتلاف این انرژی جلوگیری کنید و انرژی ذخیره شده را به فعالیت های دیگر اختصاص دهید.

➤ گاهی فرصت خطر کردن به خود بدهید. زندگی آن قدرها هم که فکر می کنید طولانی نیست. از همین حالا بکوشید زندگی کنید.

➤ کمک کردن دیگران به آن معناست که برای آنها محترم و ارزشمندید. از اینکه یاری دیگران را بپذیرید، نترسید.

➤ تلاش کنید به خود خوش بین باشید. نگاه های منفی به خود را تغییر دهید.

➤ به نداهای درونی تان گوش دهید. صدایی که همواره از شما انتقاد می کند. این صدا را احتمالاً با وضوح بیشتری می شنوید. حالا به صدای دومی توجه کنید که به آرامی تشویقتان می کند. توجه خود را روی شنیدن این صدا متمرکز کنید.

➤ با ترس هایتان روبه رو شوید و بکوشید بر آنها غلبه کنید.

شماره ۹۵۱۰۳

مهارت‌های ارتباطی خود را ارتقا دهید

ارتباط، یک مهارت است



مقابل متوجه شود که ما حرف‌های او را درک کرده ایم. یکی از بهترین روش‌ها پرسیدن سوال برای شفاف کردن موضوع است. به جای حدس زدن ابهامات موضوع مطرح شده، از گوینده بخواهید که آن را برای شما شرح دهد و با توضیحات بیشتر روشن کند. از دیگر سو می‌توانید برای اینکه نشان دهید متوجه موضوع شده‌اید چند کلمه پایانی صحبت گوینده را تکرار کنید. با این کار نشان می‌دهید که پیگیر صحبت‌های او بوده‌اید.

به عنوان گوینده تلاش کنید مفید و مختصر صحبت کنید. از طولانی حرف زدن و حاشیه پردازی جلوگیری کنید. حاشیه پردازی‌های بی‌مورد مسیر مستقیم صحبت را به انحراف می‌کشاند و سبب می‌شود شنونده خسته و غرق در دنیای ذهنی خود شود. دقیق، واضح، عینی، پیوسته و کامل سخن بگویید. انتظار نداشته باشید که شنونده حرف‌های شما را از حالاتتان درک کند. مهارت قاطعیت در این امر یاریگر است. باید احساسات و افکار و خواست‌های خود را صریح و بی‌حاشیه مطرح کنید. تلاش کنید تا حد ممکن از کنایه و اشاره‌های مبهم دوری کنید.

برای برقراری ارتباط خوب، تلاش کنید. گوش دهید، گوش دهید و گوش دهید.



تلاش کنید در جریان ارتباط همدلی داشته باشید. این به معنای اتفاق نظر نیست. بسیار طبیعی است که ما دیدگاه‌ها و نگرش‌های طرف مقابل‌مان را قبول نداشته باشیم. اما می‌توانیم تلاش کنیم که دنیا را از نگاه او ببینیم. ممکن است باور داشته باشیم که او خطا کرده است، اما بهتر است در ابتدا در مقابل وسوسه نصیحت و غلط‌گیری از رفتارهای وی مقاومت کنیم. اگر تلاش کنیم دنیا را از نگاه طرف مقابل ببینیم بهتر می‌توانیم او را درک کنیم و حتی با وجود اختلاف نظر با او همدلی کنیم. به علاوه تلاش برای درک طرف مقابل می‌تواند کمک کند تا پاسخ موثرتری به وی بدهیم.

تلاش کنید در حال و اینجا باقی بمانید. گاهی ارتباطات به بحث‌های جدی می‌انجامد که خاطرات مختلفی را در ذهن زنده می‌کند و می‌تواند بحث‌های حاشیه‌ای زیادی ایجاد کند که ارتباط چندان‌نی با رابطه کنونی ندارد. چنانچه به این امر دامن نزنید، به ارتباط آسیب‌های جدی وارد می‌آورید.

دیگری نظیر صحبت بعدی طرف مقابل، خیالپردازی‌ها و فکر کردن درباره موضوع دیگری تمرکز کنیم نخواهیم بود. اشاره‌های غیرکلامی را به درستی دریافت و تفسیر کنیم. ارتباط فرآیندی است که در آن باید لحظه به لحظه متمرکز باقی‌مانیم.

در جریان ارتباط باید تمرکز فراوانی بر رفتارهای غیرکلامی داشت. رفتارهای غیرکلامی ناهماهنگ با کلام سبب می‌شود طرف مقابل احساس کند شما صادق نبوده‌اید. این امر ضربه بزرگی به حس اعتماد که از زیربنای اساسی رابطه است وارد می‌آورد. برای مثال گوینده ابراز می‌کند که پذیرای حرف‌های طرف مقابل است، اما دست به سینه جلوی او می‌ایستد. به علاوه چنانچه یکی از طرفین با رفتارهای غیرکلامی منفی به مواردی که با آنها مخالف است پاسخ دهد، به ارتباط آسیب می‌زند. کاملاً طبیعی است که در هر ارتباطی موضوعاتی پیش بیاید که طرفین در آن اتفاق نظر نداشته باشند، اما این به آن معنا نیست که اجازه داشته باشیم با بروز رفتارهای منفی و تدافعی رابطه را از شکل مطلوب آن خارج کنیم.

از آنجا که زبان بدن تأثیر بسیاری در برقراری ارتباط دارد و در بیشتر مواقع این تأثیر حتی بیشتر از کلام است، باید برای ارتقای مهارت‌های ارتباطی بر زبان بدن خود بکشیم و به یاد داشته باشیم که همواره در حال انتقال پیام هستیم بدون اینکه حتی یک کلمه رد و بدل شود. حالت صورت، لبخند یا اخم، تکان سر، ارتباط چشمی، سبک نشستن و نگاه کردن و رفتارهای بدنی دیگر را باید در نظر بگیریم.

از دیگر مهارت‌های مهم در ارتقای ارتباط موثر، توانایی گوش دادن فعال است. شنونده بودن فعال با شنیدن صرف متفاوت است. براساس برخی از نظریات روانشناسی، بسیاری از ما هنگام ارتباط بیشتر از آنکه بر سخنان طرف مقابل متمرکز شویم با دنیای درونی ذهنی خود درگیریم. با شنیدن اشارات از طرف مقابل به دنبال مصادیق آشنای ذهنی خود می‌گردیم. خاطرات گذشته خود را مرور می‌کنیم یا به دنبال خواندن ذهن طرف مقابل و حدس زدن کلام بعدی وی هستیم. همه اینها مانع از آن می‌شود که پیام اصلی گوینده را درک کنیم و بیش از آنکه بر حرف‌های او تمرکز کنیم بر دنیای درونی خود و واگویی‌های ذهنی متمرکز می‌شویم. سعی کنید عوامل مزاحم خارجی را از خود دور کنید. برای مثال، سعی کنید در حین صحبت سرتان را در گوشی فرو نبرید، به فعالیت‌های دیگر مشغول نباشید و ارتباط چشمی خود را حفظ کنید.

بهتر است که فعال بودن (در مقابل منفعل بودن) در ارتباط را به طرف مقابل نشان دهیم. مهم است که طرف

مهارت‌های ارتباطی همواره و در روبرویی با هر شخصی یاریگر است. فرقی نمی‌کند طرف مقابلمان چه کسی باشد و رابطه شکل گرفته تا چه حد عمیق و حائز اهمیت باشد. روابط ما همواره ممکن است دستخوش سوء تعبیر، ناکامی و منازعات قرار گیرد. ممکن است گوینده چیزی بگوید و طرف مقابل به رغم تلاش برای تمرکز، چیز دیگری بشنود. ارتباط موثر با استاد، همکلاسی، همسر، همکار، فرزند یا دوست به ما کمک می‌کند تا در کنار ایجاد ارتباط مناسب، در یکدیگر حس اعتماد، درک متقابل و احترام ایجاد کنیم. به علاوه به ما کمک می‌کند تا حس خوب شنیده شدن را در جریان ارتباط تجربه کنیم. لذا به نظر می‌رسد که صرف انرژی و زمان برای کسب این مهارت‌ها گام بلندی در راه بهبود روابط، ارتقای سلامت روان و در نتیجه زندگی بهتر است.

تنها دلیل ارتباط، انتقال اطلاعات بین دو شخص نیست. بلکه بیش از آن، ارتباط به معنای درک متقابل عاطفه و مقصودی است که در پس کلمات پنهان شده است. در این جاده دو طرفه شما قادرید منظور خود را به شکلی مطرح کنید که طرف مقابل آن را درک کند و از سوی دیگر منظور وی را بشنوید و احساس پشت کلماتش را درک کنید. به نظر می‌رسد در هر ارتباط پیام‌های غیرکلامی نیز پا به پای کلمات جا به جا می‌شوند.

مهارت ارتباط استعدادی ذاتی نیست، بلکه مهارتی است که با تمرین به دست می‌آید. هر چند هر مهارتی چنانچه درونی باشد تأثیرگذارتر از مهارتی است که صرفاً تابع یک فرمول باشد. کسب مهارت و درونی کردن آن مستلزم تلاش و ممارست است. مهارت‌هایی نظیر ارتباط غیرکلامی، گوش دادن فعال، توانایی ارتباط قاطعانه، توانایی مدیریت تنش در لحظه و توان درک عواطف خود و طرف مقابل از جمله آنهاست.

موانع مختلفی بر سر راه برقراری ارتباط موثر وجود دارد. از جمله تنش و عواطف کنترل نشده، عدم تمرکز، زبان بدن ناهمگون، و زبان بدن منفی. ناآرامی، تنش و سایر عواطفی که در لحظه قادر به کنترل آنها نباشیم ممکن است مخرب رابطه موثر باشد، زیرا احتمال سوء تعبیر و عدم درک متقابل را افزایش می‌دهد. به علاوه سبب می‌شود که اشارات غیرکلامی به درستی تعبیر نشود و پیام‌های نادرستی از برخوردهای مبهم دریافت شود. از طرفی مهارت برقراری ارتباط نظیر سایر فعالیت‌ها نیازمند تمرکز است. چنانچه فرد در جریان رابطه از لحاظ ذهنی و فیزیکی درگیر فعالیت‌های دیگر باشد، تمرکز کافی برای تصمیم‌گیری، استدلال منطقی و حل مساله در ارتباط را نخواهد داشت. اگر هم‌زمان بر مسایل

صاحب امتیاز مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول دکتر حمید یعقوبی

سردبیر حمید پیروی

دبیر تحریریه مریم نوری زاده

همکاران این شماره مریم نوری زاده، فاطمه حسین پور،

دکتر حسن حمید پور، یلدا طبسی،

حسن اکبرزاده

ویراستار سپیده معتمدی

امور اجرایی علی صیدی

طراح گرافیک امیرحسینی

تیراژ ۱۰۵,۰۰۰ نسخه

فکس ۶۶۴۱۶۱۳۰

تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،
پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه

مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>

دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
www.iransco.org

آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور
payamemoshaver@ut.ac.ir



دانلود رایگان

مجموعه کامل نشریات و
کتاب‌های مرکز مشاوره دانشگاه

خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله ماه در
جهت دهنی و بهبود نشریه خود، ما را یاری
نمایید.

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸

یک پیام

مردم اشتباهات زندگی خود را
روی هم می‌ریزند و از آن غولی می‌سازند
که نامش تقدیر است.



نکاتی برای ارتقای عادت‌های مطالعه

مطالعه مؤثر



شماره مقاله ۹۵۱۰۴

۸ اگر قرار باشد چیزی را یاد بگیریم و فراموش کنیم و دوباره سعی در یادگیری آن بکنیم، آن یادگیری ارزشی نخواهد داشت با مرور صحیح، از فراموشی مطالب و دوباره خوانی کتاب جلوگیری کنید.

۹ توجه داشته باشید که هرکس نمره ای بهتر می‌گیرد، باهوش تر نیست بلکه فردی باهوش تر است که از وقت و نیروی خود به خوبی استفاده می‌کند و شیوه صحیح مطالعه را می‌داند.

۱۰ کلمه کلیدی کوتاهترین کلمه ای است که بیشترین معنی را دربرمی‌گیرد.

۱۱ در طول سال تحصیلی درس بخوانید، قبل از شروع کلاس مطالعه اولیه انجام دهید و بعد از پایان کلاس آنچه که مدرس تدریس کرده مجدداً مرور کنید و یادداشت‌های کلاس خود را ساماندهی کنید.

۱۲ تجسم، سنگ بنای حافظه است، سعی کنید آنچه را که می‌خوانید در ذهن خود مجسم سازید.

۱۳ به سلامتی و تغذیه خود اهمیتی خاص دهید.

۱۴ سعی کنید در هنگام شب و قبل از خوابیدن آنچه را که در طول روز خوانده اید یک بار دیگر مرور کنید.

۱۵ خود را به مطالعه منظم و مداوم روزانه عادت دهید.

۱۶ برای یادگیری تنها تلاش زیاد، کافی نیست بلکه شیوه صحیح مطالعه را باید آموخت.

۱۷ برای موفقیت از تلقین مثبت استفاده کنید و به جنبه های منفی توجه نکنید.

۱ قبل از چگونه خواندن باید چرا خواندن را بدانید (هدف خود را از مطالعه کاملاً مشخص نمایید)

۲ برنامه ای منظم برای مطالعه داشته باشید ساعات مطالعه را مشخص کنید. برای هر درسی برنامه زمانی مشخصی در نظر گرفته و طبق آن پیش بروید.

۳ حتی اگر زمان کمی به امتحان باقی مانده است اضطراب و دلهره به خود راه ندهید با خونسردی اما با هوشیاری کامل مطالعه کنید.

۴ مطالب را حفظ نکنید که به زودی فراموش می‌شوند سعی کنید مفهوم آنها را درک نمایید. زمانی اطلاعات در حافظه بلند مدت به خوبی جای می‌گیرند که کاملاً درک شده باشند.

۵ یادداشت برداری باعث نظم ذهن و تمرکز حواس می‌شود و همچنین باعث بهتر بخاطر سپردن مطالب می‌گردد.

۶ با توجه به تمایل شدید مغز به انجام هر چه سریعتر کار، قبل از خواندن هر فصل یا بخش دقیقاً مشخص کنید که می‌خواهید چه مدت و چند صفحه بخوانید. اگر زمان و مقدار مطالعه نامشخص باشد در مطالعه نقصان ایجاد می‌شود.

۷ منحنی فراموشی شبیه سرسره‌ای درپارک است که وقتی بچه ها سوار می‌شوند با شیب تند شروع می‌شود ولی در انتها شیبش کند می‌شود. بعد از یادگیری، مطالب با سرعت زیاد فراموش می‌گردد و بعد از ۲۴ ساعت فراموشی کاهش می‌یابد. (بنابراین در ۲۴ ساعت اولیه سعی کنید مطالب ارائه شده را یکبار مرور کنید.)



فراموشی ناشی از خیانت حافظه نیست
بلکه به خاطر روش نادرست مطالعه است.

