

بسم ... الرحمن الرحيم

اداره آموزش و پرورش بخش قدس
مدرسه راهنمایی هدی

پاسخی به فراخوان مقاله

پیرامون مسائل یاددهی و یادگیری و کاربرد ریاضیات در زندگی

تهیه و تنظیم: معصومه احمدپور

بسمه تعالی

پاسخی به فراخوان مقاله

با عنوان

«پیرامون مسائل یاددهی و یادگیری و کاربرد ریاضیات در زندگی روزمره»

تهیه و تنظیم: معصومه احمدپور دبیر ریاضی شاغل در مدرسه راهنمایی هدی

منابع مورد استفاده:

(۱) کارمایه ی معلمان در گذر از یاددهی به یادگیری

نوشته و ترجمه ی علی رؤوف

نوشته ی: رزویلر و ماری التینگ

ترجمه ی: پرویز امینی

(۲) سرگرمیهای ریاضی با ماشین حساب

(۳) ۵۰ روش ساده برای علاقه مند کردن فرزند به مطالعه

نوشته ی: کتی ای، زاهلر

ترجمه ی: سارا رئیسی

بسمه تعالی

پیشگفتار

خوشبختانه، جامعه ی آموزش و پرورش امروز ما گرفتار تنگدستی و فقر اطلاعات علمی - نظری نیست. هر جستجوگر علاقه مندی می تواند با مراجعه به متون مدون و پرحجم موجود در آموزش و پرورش اعم از کهنترین و تازه ترین کتابها تا قدیمیترین و جدیدترین رسانه ها و مقاله ها که بیان کننده ی نظریه ها و تفکرات و اندیشه ها و باورها و اعتقادات و حتی پژوهشهای متعدد و گوناگون داخلی و خارجی هستند برخوردار شود و بی هیچ دغدغه ای هزار توی نظریه پردازیهای کهنه و نو را بشکافد و ذهن تشنه و پویای خویش را سرمست و سیراب کند به ویژه اینکه امروز متخصصان جهان دیده، متفکر و لایق و صاحب نظر بسیاری داریم که با آخرین اندیشه های علمی - نظری تعلیم و تربیت آشنایی کامل دارند و در واحدهای مختلف آموزشی در دانشگاهها و در دیگر سازمانها و نهادهای تربیتی و اجتماعی به خدمت صادقانه مشغولند به کارشان عشق می ورزند و با باوری که به نقش آفرینی آموزش و پرورش دارند دلسوزانه فعالیت می کنند و به ارشاد علم آموزان نوحواه و نوجو می پردازند و نیز همپای این موهبت بزرگ در زمانی زندگی می کنیم که حرکت اطلاعات نو و

تازه از هر گوشه و کنار جهان به وسیله ی رسانه های مجهز و متعدد مانند ماهواره، تلکس و کامپیوتر و بانکهای اطلاعاتی و شبکه های اطلاع رسانی سراسری و جهانی و غیره به سادگی انجام می گیرد و برای ما نیز امکان دستیابی به هر نظریه و فرضیه و تحقیق نو و تازه ای که خواهان آن باشیم وجود دارد.

اما متأسفانه: جامعه ی آموزش و پرورش ما از دیرباز برخورداری کافی از استفاده های عملی و اجرایی از دانسته ها و آموخته ها و محفوظات علمی -

نظری خود را نداشته ست و در این زمان نیز همچنان در اجرا و عمل با پای ناسالم و توان ناگرفته ای حرکت می کند و با اینکه قرنهاست می دانیم که علم بی عمل سودی ندارد و راه به مقصود نمی پوید حاضر نیست علم و آگاهی خویش را از محدوده ی مغز و زبان به میدان کار و عمل سوق دهد. معلمان و مربیانی که به کارشان عشق می ورزند و به اهمیت زندگی آخرین،

حرفه شان پی برده اند و به این باور رسیده اند که کلید هر تغییر مفید اجتماعی در زمینه های رشد و توسعه، ایجاد تغییر اساسی در شیوه های عملی درس دادن معلمان است تغییر از شیوه های حافظه گرا و خیال پرور به شیوه های عمل گرا و توان ساز. این معلمان می دانند که زمان تئوری گرایها و موعظه درباره ی

اینکه چه باید بشود و چه نباید بشود سپری شده است حال باید آنچه را که داریم و آنچه را که می دانیم و آنچه را که تازه می یابیم به عمل بکشانیم.

به عمل در آوردن این باور تقاضای نسل جوان و کم سن و سال است تقاضایی باور کردنی در روزگاری به سر می بریم که بر همه ی مربیان و متخصصان، اندیشمندان و صاحب نظران تعلیم و تربیت فرض است از معلمان - یعنی از کارگزاران حقیقی آموزش و پرورش - دعوت کنند بیایید اینگونه درس بدهیم و نتیجه ی کارمان را ببینیم.

گرچه با تأسف باید گفت که معلمی مانند طبابت نیست که درمانگر به فوریت نتیجه ی درمانش را ببیند و از سلامت بیمارش شادمان شود آموزش کشف است کشف استعدادها و توانمندیها، ذوق ها و علاقه ها و میلهای متفاوت و جوراجور و پس از آن پرورش و به تبلور رساندن این کشفها. دیدن و ناظر بودن بر نتایج کشفها و بارآوریهایی که معلم می کند زمان زیادی لازم دارد چه بسا معلمانی که هرگز مجال نمی یابند بارآوریهای واقعی یاد دانهای خود را ببیند تنها موردی که معلمان موفق را دلخوش می دارد و آنها را به کسب فیض می رساند شور آفرینیهایی است که در تلاشهای خود به قصد یاد دادن به نسل جوانتر از خود

می کنند مگر نه این که یاد گرفتن شور است شوق است عشق است شور دانستن و شوق فهمیدن عشق به بودن و میل به زیستن.

معلمان تنها می توانند نظاره گر این شور و شوقی که خود می آفرینند باشند و تسلی یابند.

اگر چنین شورآفرینی هایی نکنیم نسل خردسال امروز چه رسد به نسلهای بعدی - قصور و کوتاهی ما معلمان را نمی بخشند نام و نشان هر معلمی که بتواند یادگیرندگان خود را به مرز خودآموزیها برساند و از آن جا با کوله باری از ذوق

و شوق و میل به آموختن رهایشان کند تا خود راه را ادامه دهند در فهرست موفقترین معلمان به ثبت خواهد رسید.

ویژگیهای فعالیتهای آموزشی

۱- یاددهی-یادگیری توأم با کار و عمل: فعالیتهای آموزشی معلمان را به این باور می‌رساند که تدریس تنها یاد دادن نیست یاد دادن حتی نیمی از تدریس هم نیست بلکه یاد گرفتن عمده ترین بخش تدریس است لذا معلم با راهنماییهای مختصر و کوتاهی که می‌کند یادگیرندگان را در «خود یادگیریهایشان» رها می‌سازد و اجازه می‌دهد با توانمندیهایی که دارند دست و پنجه نرم کنند و خودشان را باور کنند، از خودشان مایه بگذارند و تجربه های شخصی پی در پی به دست آورند.

۲- سهولت و سادگی در اجرا: فعالیتهای از سادگی و بی پیرایگی خاصی برخوردارند از سادگیهای کودکانه و تخیل برانگیز تا سهولت در تفکر و تعقل و ادراک از برانگیختن انگیزه ها تا دعوت غیر مستقیم به جدی بودن و به کار گرفتن دقت و تمرکز در حواس. دیگر اینکه قابلیت اجرای فعالیتهای هیچ گونه محدودیتی ندارد. در هر وضعیت و در هر شرایطی می‌توان از آنها سود برد. هم در مدرسه های شهرهای بزرگ با امکانات وسیعتر و هم در ده و روستا با امکانات کمتر و محدودتر.

۳- تلاش توام با سرخوشی و لذت: در اجرای این فعالیتها لازم نیست معلم مدام تلاش کند جوش بزند حرص بخورد و خسته و کوفته دست از کار بکشد. اجرای فعالیتها به معلمانی که در کلاس درس «متکلم وحده» یا «فاعل ما یشاء» می شوند می آموزد که باید سهم بچه ها و دانش آموزان را در تلاشهای یاددهی - یادگیری بپردازند هدایت، ایجاد رغبت و به کارگیری یادگیرندگان در یادگیریها نه تنها از زحمت معلم (یاددهنده) می کاهد و او را تا انتهای درس آسوده و سرخوش نگاه می دارد بلکه تحرکی در یادگیرندگان به وجود می آورد که بیشترین قسمت اجرایی کار را بر عهده می گیرند آن وقت هر دو طرف به خشنودی و رضایت می رسند هم معلم و هم شاگرد از «یاددادن» و «یاد گرفتن» لذت می برند.

۴- سهولت در فراهم سازی ابزارهای آموزشی: کاربرد تکنولوژی آموزشی از ویژگیهای بارز فعالیتهای پیشنهادی است یعنی به کار گرفتن همزمان دانش حرفه ای و مهارت استفاده از ابزار کار که به نتایج بهتر و بازدهیهای بیشتر می انجامد ابزار کار هر فعالیت از ساده ترین ممکن ترین و کم بهاترین چیزهایی که در دسترس معلم و شاگردان کلاس هستند فراهم می آید گاه فراهم سازی ابزارهای آموزشی هیچ بهایی تحمیل نمی کند چون به طور رایگان در اینجا و آنجای محیط

درس می توان آنها را پیدا کرد معلمان مبتکر می توانند به راحتی آنها را با ابزار مشابه یا با ابزار ساده تر و یا با ابزار بهتری که در اختیار دارند جایگزین کنند برخی از ابزارهای آموزشی یکبار مصرف هستند و برخی دیگر بارها در فعالیتهای گوناگون مورد استفاده قرار می گیرند.

۵- زیایی: هر فعالیت می تواند دست آویزی باشد برای ایجاد فعالیتهای مشابه با فعالیتهای بهتر و برتر در درسهای مختلف، بی تردید معلمان (یاددهندگان) علاقه مند و مبتکر از سادگی و پیش پایی فعالیتهای الهام خواهند گرفت و به خلق فعالیتهای مبتکرانه ی دیگری که مناسب با شرایط و وضعیت موجودشان باشد خواهند پرداخت. خصلت زیایی فعالیتهای مشابه ی گنجینه ای است لایتنهای و تمام نشدنی که در وضعیتهای مختلف نو می شوند گونه گون می شوند با زمان حرکت می کنند با مکان تطبیق می یابند و ابتکارها را بر می انگیزانند.

۶- بها دادن به کارهای گروهی: کار و تلاش به صورت گروهی برای دانش آموزان نشاط آور است وقتی به این نوع فعالیت ها عادت کنند و خو بگیرند اسیر تکرویهای خود نخواهند شد به نظرهای دیگران احترام خواهند گذاشت یاد خواهند گرفت چگونه با اطرافیان ارتباط برقرار کنند و از بحث و گفتگو و مشورت

با آنها سود جویند مهارتی که جامعه ی ما سخت به آن نیاز دارد و از اوان خردسالی باید به تقویتش پرداخت.

۷- توجه به مهارتهای ضروری و کلیدی: فعالیتهای به مهارتهای فردی خاصی توجه دارند که نیاز هر انسان برای خوب زیستن مثل مهارت در فکر کردن، مهارت در استدلال، مهارت در بیان شفاهی، مهارت در خوب دیدن، مهارت در خوب شنیدن، مهارت در به خواستن، مهارت در به گفتن و درست گفتن، مهارت در درست نوشتن، مهارت در دقت کردن و در بسیاری زمینه های لازم و کلیدی دیگر. وقتی این مهارتها در تداوم یادگیریها به عادت برسند به خوب زیستن پابندی می بخشند.

۸- ایجاد نگرش پژوهشگرانه: میل به پژوهش و جستجوگری برای دستیابی به حقایق از همان اوان کودکی در انسانها ظاهر می شود برجسته کردن این میل و رهنمون آن به کار و عمل برای به چنگ آوردن حقیقتها از وظایف عمده ی آموزشهایی است که به کودکان و نوجوانان داده می شود. به همین سبب در فعالیتهای آموزشی وظیفه ی پژوهندگی و بررسی و تحقیق گنجانده شده است مثل پژوهشهای کتابخانه ای، پژوهشهای تجربی و عملی و حتی آمارگیریهای ابتدایی و مانند آنها.

۹- هدفهای چندگانه و یکپارچگی مطالب درسی: ارتباط موضوعهای درسی با همدیگر نظریه یکپارچگی یا پیوستاری علوم را به وجود آورده است توجه به این نظریه ی پذیرفته شده به خصوص در یاددهیها و یادگیریهای آغازین یعنی از پیش دبستان تا آخر راهنمایی که هنوز مطالب علمی به صورت کتابهای جداگانه عرضه نشده اند ضرورت ویژه دارد. به همین منظور هدفهایی که برای فعالیتهای در نظر گرفته شده است از تنوع و گونه گونی لازم برخوردار است مثلاً در فعالیتی که مربوط به زبان آموزی یا ادبیات است نه تنها خواندن، نوشتن، هجی کردن، جمله سازی، ساده نویسی را یاد می دهد بلکه وارد حوزه ریاضی هم می شود. به علوم طبیعی و زیستی تلنگر می زند به فعالیتهای گروهی هم می پردازد به تحقیق هم توجه دارد بازی و سرگرمی هم درست می کند تا به استعدادها و خلاقیتها میدان داده شود یا شعر و سرود با علوم طبیعی یا علوم اجتماعی یا علوم ریاضی پیوند می خورد درس ریاضی به زبان آموزی هم میل می کند تهیه ی کارهای دستی به ادبیات و ریاضی هم مربوط می شود در درس جغرافی از ریاضی استفاده می شود یا در درس ریاضی از جغرافی سخن به میان می آید و از این قبیل.

۱۰- عادت به مطالعه و خودآموزیها: بسیاری از فعالیتهای یادگیرندگان را وادار به مطالعه می کنند نتایج مطالعات انجام شده را مورد بررسی قرار می دهند به بزرگنمایی یافته های مطالعاتی می پردازند و به این وسیله نیاز به مطالعه را یادآور می شوند و میل به مطالعه را پرورش می دهند در این گیرودار دانش آموزان نحوه ی مطالعه ی مفید و سودمند را نیز می آموزند و تمرین می کنند تا به عادت برسند.

۱۱- تقویت درک هنری: بحثها و گفتگوها و تجزیه و تحلیلهایی که در زمینه ی شعر، داستان، نقاشی، کاردستی مجسمه سازی و دیگر حوزه های هنری در فعالیتهای گنجانده شده است سبب می شود توجه کودکان و دانش آموزان به هنر و ادب جلب شود و درک هنری - ادبی آنان تقویت شود در این تلاش استعدادهای نهفته ادبی و هنری جوانه می زنند کم کم غنچه می دهند و در اندک زمان به گل می نشینند به طوری که هنرمندان خردسال ظهور می کنند و از آن پس راه پروراندن ذوق هنری خود را خود ادامه می دهند.

۱۲- جولان خلاقیتهای ذهنی: مجموع تلاشهای توامان معلم و شاگرد (یاددهنده و یادگیرنده) زمینه هایی را فراهم می آورند که خلاقیتهای ذهنی و فکری کودکان و نوجوانان مجال یابند در هر یک از مباحث درسی به پیدایی برسند و خودنمایی

کنند نقش تفکر در پیدایی خلاقیت‌های ذهنی و فکری از اهمیت خاصی برخوردار است و می‌تواند آفریننده باشد.

۱۳- شخصیت سازی: به کار بردن ادبیات مناسب در ارتباطات بین معلم و شاگرد شخصیت ساز است با این شیوه نسل نوپا به اعتماد به نفس می‌رسد به توانمندیهای خود تکیه می‌کند به سازماندهی رفتار و کردار خود می‌پردازد و در سطحی بالاتر مهارت در برقراری ارتباط با دیگران را تجربه می‌کند و قدرت سازگاری و مدیریت خویش را به آزمایش می‌گذارد برای این منظور در بیان نحوه‌ی اجرای فعالیت‌های این جا و آن جا از ادبیاتی استفاده شده است که بیشتر تصمیم‌گیرها به عهده‌ی بچه‌ها گذاشته می‌شود شیوه‌ای که در شخصیت سازی آنها تأثیر انکارناپذیر دارد.

۱۴- پرورش توأمان جسمی و روحی: در فعالیت‌هایی که به تربیت بدنی (ورزش) مربوط می‌شوند بدن سازی و پرورش جسمی کودکان و نوجوانان به گونه‌ای صورت می‌پذیرد که با شادی و شور و شغف همراه تا جسم و روح آنان در فضایی صمیمی و پر نشاط پرورش یابد.

۱۵- راهنمایی پدران و مادران: سرانجام فعالیت‌های ویژه پدران و مادران که همیشه مشتاقند در خانه با فرزندان خود کار کنند به گونه‌ای انتخاب شده‌اند که

از عهده ی هر پدر و مادری بر می آید آنها نیز می توانند همان هدفهای معلمان را دنبال کنند بی آنکه دخالتهای دانسته یا ندانسته در کار معلمان مدرسه داشته باشند. این فعالیتها در واقع راهنمای آن دسته از پدران و مادرانی است که می خواهند و می دانند که وظیفه دارند به دلبران خود کمک کنند ولی نمی دانند چه طور و چگونه.

هدف در تدریس

در تعریف هدف گفته شده است که هدف فلسفه ی وجودی حیات است هدف زنده بودن است.

نیازها هدفها را می سازند هدفها بی پایانند. رسیدن به یک هدف یا هدفهای تازه تری را پیش رو قرار می دهد. هدفهای تازه تلاشهای تازه می طلبند. حرکت و تلاش مستمر میوه دارد. میوه ی آن رسیدن به هدف است. همیشه انتخاب هدفهای خوب و درست بر اساس واقعیتهای موجود صورت می پذیرد اگر واقعیتهای موجود را در انتخاب هدفها دخالت ندهیم باز هم میزان و درجه ناکامیها فزونی می گیرد توجه به واقعیتهای موجود یعنی تعیین میزان ثمربخشی و مفید بودن هدف و امکان دستیابی به آن در شرایطی که در آن هستیم و کار و

فعالیت می کنیم. هدفهای نابجا و نامناسبی که بر پایه ی واقعیتهای زندگی عینی و ملموس انتخاب شده باشند نمی توانند بازندگی روزمره گره بخورند.

تدریس چیست؟

یکی از نیازهای پایدار و همیشگی هر انسان یاد گرفتن است. انسانها برای رفع این نیاز خود همواره باید بکوشند و تلاش کنند نیاز به یادگرفتن از کجا آغاز می شود و در کجا پایان می یابد نیاز به یادگرفتن از همان لحظه ی تولد آغاز می شود و تا دم مرگ انسانها را همراهی می کند. معمولترین و متداولترین راه یاد گرفتن این است که از یاددهندگان بیاموزیم که به این کار تدریس گویند هدفهای تدریس والاترین هدفهای بشری هستند که انسانها برای خود تعیین کرده اند انسان تنها با رسیدن به این هدفها و خلق هدفهای برتر و برتر تمدنش را پیشرفت داده است و بر خود بالیده است. این بالندگی همواره ادامه داشته است و در این زمان سرعت گرفته است آن هم سرعتی حیرت انگیز!

هدف در تدریس!

تدریس بدون هدف مثل راه رفتن در غبار است. وقتی در غبار راه می رویم نمی دانیم به کجا می رسیم برای تدریس نیز باید هدفهای رفتاری مناسبی داشته باشیم. مثلا ۱- محتوای درس را مشخص کنیم. ۲- ابزار مورد نیاز را شناسایی

کنیم. ۳- روشهایی را که باید به اجرا بگذاریم را انتخاب کنیم. ۴- مهارتهایی را که باید بکار ببریم تعیین کنیم. ۵- سنجش و ارزشیابی از یادگیریهای یادگیرندگانمان را مد نظر داشته باشیم.

کاربرد ریاضیات در زندگی روزمره

یکی از وسایل مورد نیاز در زندگی مخصوصاً در شرکتها و بانکها ماشین حساب است.

آیا می دانید ماشین حساب فقط برای محاسبه کردن و یافتن زودهنگام پاسخ به کار نمی رود؟

ماشین حساب از جمله اختراعاتی است که می توانند هر از گاهی ما را سرگرم کند این ابزار همچون جادوگری است که بازیها حيله ها و حتی شیوه های نوینی از مکالمه را در چنته دارد.

ممکن است این پرسش مشغولتان داشته باشد که چرا شکل اعداد در صفحه

نمایش ماشین حساب برجسته و زاویه دار است؟ در این صفحه هر عدد با

خطوطی صاف نشان داده می شود و هر خط با روشن شدن لامپهای کوچک که

در پشت صفحه نمایش نصب شده است ظاهر می شود ماشین حسابها می توانند

۸ تا ۱۲ رقم را روی صفحه نمایش خود نشان دهند. ماشین حساب شما چند

رقمی است؟ برای دانستن آن دکمه AC را فشار دهید و سپس دکمه های اعداد را بزنید تا صفحه پر از رقم شود حالا رقمها را بشمارید چند تا است؟

اگر با دقت به هر رقم نگاه کنید متوجه خواهید شد که هر رقم از خطوط کوچکی که به یکدیگر متصل نیستند تشکیل شده است برای مثال دکمه ی عدد 8 هشت را فشار دهید و سپس خطوط کوچک آن را بشمارید چند خط کوچک وجود دارد؟ بلی ۷ خط کوچک پشت هم رقم دو مربع قرار گرفته است که با لامپهای کوچک روشن می شوند با همان هفت لامپ کوچک می توانید هر رقمی را از ۰ تا ۹ نشان

دهید برای مثال دکمه ی عدد 6 را فشار دهید بلی از 6 تا خط تشکیل شده است پس 6 لامپ کوچک عدد 6 را نشان می دهد. لامپها بوسیله سیمهای کوچک مخصوصی به دکمه های ماشین حساب متصل می شوند و با فشار دادن دکمه ها روشن می شوند.

بسمه تعالی

مطالعه، فعالیتی است که قوای ذهنی، بیشترین کارایی را در آن دارد و انجام صحیح و پرثمر آن به آمادگی ذهنی بستگی فراوان دارد. خواننده هنگام مطالعه باید توانایی درک مطالب خواندنی و ایجاد ارتباط آن ها را با سایر معلومات داشته باشد.

برای افزایش توانایی مطالعه، توجه به نکات زیر ضروریست:

۱- یکی از موثرترین راههای افزایش بازده در مطالعه، خواندن و به خود پس دادن یا برای خود بازگو کردن است.

وقتی شخصی مطلبی را با اطلاع از اینکه به زودی باید آن را برای خود بازگو کند مطالعه می کند، این احساس در شخص انگیزش ایجاد می کند.

۲- در هنگام خواندن، باید جهش به عقب را از بین برد.

اکثر ما اغلب هنگامی که مایلیم جمله جالبی را که خوانده ایم دوباره خوانده و یا

در مواردی که تمرکز فکر کافی و حضور ذهن نداشته ایم، دوباره به عقب

برگشته تا قسمتی از مطالب خوانده شده را مجدداً با دقت بیشتر بخوانیم، در واقع

اقدام به واپس نگری می کنیم.

ولی اگر این واپس نگری ها را کنترل نکنیم، به صورت عادت بسیار بدی درخواهد آمد. تصور کنید که اگر قرار باشد هر بار کلمه یا عبارت یا قسمتی از یک سطر را که خوانده ایم دوباره خوانده و باز از عقب برگشته دوباره و سه باره بخوانیم رشته مطالب را گم کرده و چه قدر از سرعت مطالعه ما کاسته خواهد شد.

۳- در هنگام خواندن، وسعت دید را می توان تا حد دیدن بیش از ۵ کلمه در هر توقف گسترش داد. یعنی خواننده سریع با توسعه میدان دید چشم خود، به شبه جمله ها و عبارت توجه کرده و با اجتناب از تلفظ و خواندن تک تک کلمات در هر نگاه چند یا چندین کلمه را ملاحظه و جذب می کند. برای دیدن بیش از یک کلمه در هر بار می بایستی که از حرکت سر خود جلوگیری نمایید. بدین ترتیب تعداد توقف های یک خواننده در پاراگراف دو خط و نیمی به حدود پنج الی شش توقف کاهش می یابد.

۴- یکی از علل کندخوانی، تلفظ کلمات و خواندن تک تک آن ها، حتی به صورت بی صدا است که باید از آن پرهیز شود. یکی از راه های پیشنهادی برای از بین بردن لب خوانی حتی به صورت بی صدا، این است که بین دو لب هایتان، و نه

بین دندانها، چیزی که به قدر کافی سنگین باشد و برای نگهداری آن ناچار به فشار روی لبها باشید، قرار دهید و خواندن را ادامه دهید.

۵- در موقع خواندن مطالب تازه، باید به اصل موضوع توجه داشت. یعنی جملات گویا و کلمات اصلی را تشخیص داد. (یکی از جملات در هر پاراگراف را که خود به تنهایی گویای منظور و هدفی است، که نویسنده در پی تشریح آن در پاراگراف بوده است، جمله گویا می نامیم.) و رئوس مطالبی را که برای بیان اصل موضوع به کار رفته است پیدا کرد. در موقع بازنویسی مطالب برای یادگیری نیز باید به همین طریق عمل کرد.

۶- مراحل که باید برای بهتر درس خواندن، مراعات کنید عبارتند از: نظر اجمالی، فصلی از کتاب یا از هر چیز دیگری را که در حال خواندنش هستید، یک بار به طور کامل بخوانید تا تصویری کلی از مطالب دستگیرتان شود. یک بار خواندن مطلب سبب می شود که بدانید اصل موضوع درباه چیست.

خواندن برای ثبت صحیح جزئیات با ذهنی هوشیار و با علاقه، این بار مجدداً مطلب را یک بار دیگر بخوانید و به جزئیات دقت کنید. خود را به عقب تکیه داده و مطمئن شوید که مفاهیم ضروری را می توانید با کلمات خودتان از حافظه خود فرا خوانید. (تصور کنید که در حال توضیح دادن تمام مطالب برای دوستانتان

هستید.) مرور، پس از تکرار نزد خود، یکبار دیگر کتاب را بخوانید تا مطمئن شوید که تمامی درس را کاملاً فهمیده اید. در ضمن آنچه که خوانده اید ملکه ذهنتان شود و این کار را به نحوی انجام دهید که یادآوری یک قسمت از مطلب (یا هر کلید رمز، عبارت، اسم، نظریه و ...) سبب شود که همه مطالب اساسی به ذهنتان بیاید.

بعد از خواندن مطلب، چک کردن فوری مطلب ضروری است. روز بعد چک کنید تا مطمئن شوید که سریع و صحیح تمام مطلب به یادتان می آید.

۷- هیچگاه با دوستانتان در یک زمان مطالعه نکنید. زیرا این کار سبب به هدر رفتن وقت شما خواهد شد. البته می توانید مطلبی را برای مطالعه مشخص کنید و پس از مطالعه درباره درس خوانده شده از هم سوال کنید.

۸- یادگیری با فاصله در مقایسه با یادگیری فشرده دارای تاثیر بیشتری است. در هنگام خواندن، زمان های مطالعه را به بخش های ۳۰ تا ۴۰ دقیقه ای تقسیم کنید و بین آنها استراحت کوتاهی داشته باشید. در هنگام استراحت بلند شوید. سپس حدود ۵ دقیقه به انجام کارهای دیگری غیر از کارهای فکری مشغول شوید. پنجره اتاق را باز کنید و چند بار نفس عمیق بکشید.

۹- نوع دیگری از تکرار و تمرین که به یادگیری و درک شما در هنگام خواندن کمک می کند، یادداشت برداری و یا خط کشیدن زیر مطالب مهم و نکات کلیدی یک درس است.

۱۰- یکی از عوامل عمده ای که باعث جلوگیری از درک سریع یک متن در هنگام خواندن و مانع حفظ کردن آن مطلب می شود. تداخل آموخته های قبلی و بعدی است، مطالب قبلی آموخته شده با مطالب جدید در هم می آمیزد. برای جلوگیری از بروز این حالت بهترین راه مطالعه تک موضوعی است، یعنی در مدتی که یک مطلب را می خوانید از خواندن سایر مطالب خودداری کنید و تنها ذهن خود را روی همان مطلب متمرکز کنید. پس از یک دوره استراحت کوتاه موضوع مطالعه را تغییر دهید. این کار باعث عدم تداخل دانسته ها و آموخته های جدید می شود.

۱۱- برای اینکه کار خواندن و مطالعه برای شما کاری کسالت آور، طولانی و

خسته کننده نباشد موارد زیر را در نظر داشته باشید:

الف) مطالعه را با رضایت و خوشحالی شروع کنید.

ب) مطالعه را از صبح زود شروع کنید.

ج) مطالب را به چند بخش مجزا تقسیم کنید تا یکباره با حجم فراوان مطالب روبه رو نشوید.

د) به خود دلگرمی دهید و حجم مطالبی را که تا به حال خوانده اید را در نظر آورید.

۱۲- برای غلبه بر حواس پرتی در هنگام مطالعه باید منشاء حواس پرتی را شناخت. حواس پرتی را می توان به دو دسته تقسیم کرد:

حواس پرتی درونی، حواس پرتی بیرونی

حواس پرتی درونی عبارت از افکار و اندیشه هایی است که برای مقاصد مطالعه مزاحمت ایجاد می کند. این مزاحمت ها شامل مواردی از این قبیل هستند:

نگرانی در مورد موارد شخصی، تحصیلی اجتماعی، اقتصادی و یا شغلی. اولین راه مقابله با عوامل حواس پرتی این است که به هنگام مطالعه، یک تکه کاغذ در دسترس قرار دهید و هر گاه مشکلی یا مطلبی ذهن شما را اشغال کرد، فوری آن

مشکل را یادداشت کنید و تاریخی را هم که تصمیم دارید به آن مشکل رسیدگی کنید، قید نمایید، این کار خیال شما را از بابت مشکلی که ذهنتان را اشغال می کند راحت خواهد کرد.

حواس پرتی بیرونی را آسان تر از حواس پرتی درونی می توان برطرف کرد. این گونه حواس پرتیها عبارتند از سر و صداهایی که در محیط مطالعه به گوش می رسند، نور کم سردی یا گرمی محل مطالعه و ... که هر کدام راه حل مخصوص به خود را می طلبد.

ده قانون یک روز خوب

۱- عدم مقابله به مثل: اگر کسی خشونت ورزید، اگر کسی عجول و ناشکیبا بود. اگر کسی نامهربان بود، من رفتاری مشابه انجام نخواهم داد.

۲- طلب برکت برای دشمن: اگر کسی برخورد خشونت آمیز یا ناعادلانه ای با من انجام داد. در سکوت از پروردگار برایش طلب برکت خواهم کرد. می دانم که دشمن هر کس می تواند باشد یکی از اعضای خانواده، همسایه، همکار و یا فردی غریبه.

۳- دقت در انتخاب واژه ها: با دقت و احتیاط واژه هایم را بر زبان جاری خواهم ساخت. زیرا خواهان بسط یاوه گویی نیستم.

۴- فراتر از خود رفتن: راه هایی را برای کمک به دیگران و سهیم شدن در مشکلات زندگی آنها تجربه خواهم کرد.

۵- بخشش: همه آسیب ها و صدمات احتمالی ام را خواهم بخشید.

- ۶- انجام کاری خیر در حق دیگران: برکت به زندگی دیگری خواهم آورد.
- ۷- انتظار رفتاری مشابه را داشتن: قانون طلایی را تمرین خواهم کرد. با دیگران طوری رفتار کن که انتظار داری با تو رفتار شود.
- ۸- پرورش روح انسانهای دلسرد: لبخند من، واژه های من و اعلام حمایت من می تواند تفاوتی در زندگی که در حال دست و پنجه نرم کردن با مشکلات است ایجاد کند.
- ۹- حفاظت از جسم: کمتر می خورم و فقط غذاهای سالم وارد جسم خواهم کرد. برای جسم سپاسگزار خداوند هستم.
- ۱۰- دعا کردن: زمان بیشتری را برای دعا کردن صرف خواهم کرد. امروز را با خواندن کلامی معنوی یا الهام بخش آغاز خواهم کرد. در طی روز لحظاتی در مکانی خلوت و آرام به ندای روح جهان گوش خواهم سپرد.