

چگونه درس‌های مدرسه را در حافظه‌مان نگه داریم؟



اگر می‌خواهید چیزی یاد بگیرید به دو نوع دانش احتیاج دارید: یکی در مورد موضوع مورد نظر مثل ریاضی، تاریخ یا برنامه‌نویسی، و دیگری در مورد نحوه‌ی یادگیری. اما خبر بد این است که سیستم آموزش و پرورش فعلی تنها به یک مورد از این دو می‌پردازد. این موضوع با در نظر گرفتن اینکه توانایی یادگیری یکی از مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده‌ی موفقیت شما در زندگی خواهد بود، یک مشکل محسوب می‌شود: از دانشگاه گرفته تا محل کار. شما برای اینکه در درازمدت موفق باشید باید در طول زمان مهارت‌های جدیدی به مهارت‌های قبلی خود اضافه کنید.

آنی مورفی پاتول، نویسنده‌ی حوزه‌ی روانشناسی می‌گوید: «والدین و آموزگاران در آموزش مورد اول بسیار خوب عمل می‌کنند. ما انسان‌ها با صحبت کردن در مورد اطلاعات ملموس مثل نام‌ها، تاریخ، اعداد و حقایق مشکلی نداریم. اما راهنمایی‌هایی که درباره‌ی خود عمل یادگیری (جنبه‌ی فرانشناختی یادگیری) ارائه می‌دهیم بیشتربن حساب و کتاب است و این، خود را در نتایج نشان می‌دهد.»

۴ استراتژی مفید برای آنکه هر چیزی را به خاطر بسپارید

به عبارت دیگر، پژوهش‌های حوزه‌ی آموزش نشان می‌دهند دانش آموزان ضعیف، در درک استراتژی‌های شناختی که به افراد اجازه‌ی یادگیری مطلوب می‌دهند «کمبود‌های اساسی» دارند. به عقیده‌ی پاتول این نشان می‌دهد بخشی از عملکرد ضعیف دانش آموزان به این دلیل است که چیز زیادی از عملکرد خود فرایند یادگیری نمی‌دانند و این یک مسأله‌ی فرهنگی است.

هنری رودیگر و مارک مک‌دانیل، اساتید روانشناسی دانشگاه واشنگتون در سنت لوئیس و نویسندگان «علم یادگیری موفق» می‌گویند: «نحوه‌ی آموزش و مطالعه‌ی ما تا حد زیادی

فریب یادگیری آسان را نخورید

اگر حس کردید یادگیری مطلبی که در حال خواندنش هستید آسان است، باید مراقب باشید، چون این احساس تنها شما را به دردمسر خواهد انداخت. برای مثال فرض کنید در فرودگاه هستید و سعی دارید بفهمید به کدام گیت باید مراجعه کنید. به مانیورهای ترمینال‌نگاهی می‌اندازید و می‌بینید گیت مورد نظر شما مثلاً B۴۴ است.

با خودتان می‌گویید به خاطر سپردن B۴۴ آسان است. سپس از مانیورها دور می‌شوید، برای وقت‌گذرانی موبایل‌تان را چک می‌کنید و در یک چشم‌به‌هم‌زدن فراموش می‌کنید گیتا باید می‌رفتید؛ درست مثل مواقعی که با وجود نگاه کردن به ساعت، فراموش می‌کنید ساعت چند بود.

اما هر چه جایگزین، شماره‌ی گیت را می‌خوانید. سپس روی خود را از مانیور برمی‌گردانید و از خودتان می‌پرسید شماره‌ی گیت چند بود. اگر B۴۴ را به یاد آوردید می‌توانید به سایر کارهای خود رسیدگی کنید.

اطلاعات تازه را به اطلاعات قبلی خود گره بزنید. هنری رودیگر و مارک مک‌دانیل در علم یادگیری موفق می‌گویند: «هرچه بیشتر بتوانید نحوه‌ی ارتباط مطالب جدیدی که فرا گرفته‌اید را با دانش قبلی خود توضیح دهید، این اطلاعات تازه را بهتر فرا خواهید گرفت. از طرف دیگر هرچه ارتباط‌های بیشتری میان این دو خلق کنید به یاد آوردن اطلاعات تازه بعدها برایتان آسانتر خواهد بود.»

تبدین رشته‌های تازه در تار و پود دانش قبلی یعنی تفصیل. یکی از بهترین تکنیک‌های این کار در نظر گرفتن نمونه‌های واقعی این یافته‌های جدید در زندگی روزمره است. مثلاً اگر اصول یک قالب شعر را فرا گرفته‌اید، شعرهایی که در آن قالب سروده شده‌اند را بخوانید. اگر به تازگی در مورد انتقال گرمایی اطلاعاتی کسب کرده‌اید، می‌توانید این موضوع را با گرم شدن دست‌ها در یک روز سرد زمستانی به واسطه‌ی یک فنجان چای داغ در ذهن خود حک کنید.

تکرار، تکرار، تکرار

بازیابی نتایج، به اطلاعات فرا گرفته شده مفید است. فراترچسکا جینو، استاد مدرسه‌ی کسب و کار هاروارد در این باره می‌گوید: «وقتی فرصت تکرار یافته‌های تازه‌ی خود را در اختیار داشته‌باشید کاری‌تان تقویت خواهد شد و در کسب دستاوردهای تازه اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت. در نتیجه در جهت کاری که انجام می‌دهید و چیزی که سعی در یادگیری‌اش دارید تلاش بیشتری خواهید کرد.»

چگونه می‌توان زیبایی آدم‌ها را دید؟



چونانی توموند با عجله جلو می‌آید و می‌گوید: مادر اجازه دهید، کمک‌تان کنم، انگار پیرزن نمی‌تواند راه برود. با اصرار او را به دوش می‌گیرد و تا ایستگاه اتوبوس می‌رساند. با دیدن این منظره‌ی زیبا کلی قلب‌تان به وجد می‌آید.

منظره زیبا فقط در طبیعت پیدا نمی‌شود. بلکه در زندگی‌های خانوادگی، بین آشنا و فامیل نیز می‌توان دید، فقط باید کمی دقت کنید. آدم‌ها فکر می‌کنیم زیبایی فقط در چهره، اندام، ماشین، خانه، ویلا، پارک و طبیعت خلاصه می‌شود و بس. اینها فقط زیبایی ظاهری است، اگر چشم‌هایمان فقط این امور را زیبا بدانند، پس ظاهرینی بیش نیستیم. چشم‌هایمان باید زیبایی را بسکاو، زیبایی که به جوانی توموند با عجله جلو می‌آید و می‌گوید: مادر اجازه دهید، کمک‌تان کنم، انگار پیرزن نمی‌تواند راه برود، با اصرار او را به دوش می‌گیرد و تا ایستگاه اتوبوس می‌رساند. با دیدن این منظره‌ی زیبا کلی قلب‌تان به وجد می‌آید.

منظره زیبا فقط در طبیعت پیدا نمی‌شود. بلکه در زندگی‌های خانوادگی، بین آشنا و فامیل نیز می‌توان دید، فقط باید کمی دقت کنید. آدم‌ها فکر می‌کنیم زیبایی فقط در چهره، اندام، ماشین، خانه، ویلا، پارک و طبیعت خلاصه می‌شود و بس. اینها فقط زیبایی ظاهری است، اگر چشم‌هایمان فقط این امور را زیبا بدانند، پس ظاهرینی بیش نیستیم. چشم‌هایمان باید زیبایی را بسکاو، زیبایی که به جوانی توموند با عجله جلو می‌آید و می‌گوید: مادر اجازه دهید، کمک‌تان کنم، انگار پیرزن نمی‌تواند راه برود، با اصرار او را به دوش می‌گیرد و تا ایستگاه اتوبوس می‌رساند. با دیدن این منظره‌ی زیبا کلی قلب‌تان به وجد می‌آید.

منظره زیبا فقط در طبیعت پیدا نمی‌شود. بلکه در زندگی‌های خانوادگی، بین آشنا و فامیل نیز می‌توان دید، فقط باید کمی دقت کنید. آدم‌ها فکر می‌کنیم زیبایی فقط در چهره، اندام، ماشین، خانه، ویلا، پارک و طبیعت خلاصه می‌شود و بس. اینها فقط زیبایی ظاهری است، اگر چشم‌هایمان فقط این امور را زیبا بدانند، پس ظاهرینی بیش نیستیم. چشم‌هایمان باید زیبایی را بسکاو، زیبایی که به جوانی توموند با عجله جلو می‌آید و می‌گوید: مادر اجازه دهید، کمک‌تان کنم، انگار پیرزن نمی‌تواند راه برود، با اصرار او را به دوش می‌گیرد و تا ایستگاه اتوبوس می‌رساند. با دیدن این منظره‌ی زیبا کلی قلب‌تان به وجد می‌آید.

چگونه می‌توان زیبایی آدم‌ها را دید؟

نیمه پر لیوان را ببینید، به نفع شماست!



نیمه پر لیوان را ببینید، به نفع شماست!

بنابراین مطالعه‌های جدید که در مجله کنایخانه عمومی علوم منتشر شد، منفی‌گرا بودن یکی از دلایل مهم تصادفات رانندگی است. این مطالعه نشان داد شخصیت افراد و نوع نگرش آن‌ها به رویدادهای اطراف می‌تواند منجر به تصادف شود و یا حتی از آن جلوگیری کند.

این مطالعه بر روی ۳۸ راننده با حداقل ۳ سال سابقه رانندگی انجام شد و آن‌ها را به دو دسته رانندگان امن و خطرناک تقسیم کرد و عادات رانندگی آن‌ها از جمله رد کردن چراغ قرمز و بستن کمربند را در نظر گرفت.

سپس از رانندگان خواسته شد که رنگ حاشیه‌های مجموعه‌ای از تصاویر را تشخیص دهند. رنگ حاشیه تصاویر قرمز یا آبی بود، در واقع این آزمایش آزمونی برای تعیین احساسات و نحوه نگرش آن‌ها بود. نتایج احساسات منفی، مثبت و خنثی را به‌خوبی نشان می‌داد. در آزمایش انجام‌شده افرادی که منفی‌گرا بودند دیرتر از افراد دیگر رنگ‌های حاشیه‌های تصاویر را تشخیص می‌دادند و این بدان معنی است که عکس‌العمل آن‌ها کمتر است. نتایج این مطالعه نشان داد که افرادی که نیمه خالی لیوان را می‌بینند و منفی‌گرا هستند در مقایسه با افسرد خنثی یا مثبت به محرک‌های متفاوت به خصوص محرک‌های منفی دیرتر واکنش نشان می‌دهند و به همین دلیل هنگام رانندگی در صورت مواجه شدن با مانع و یا وضعیتی ناگهانی احتمال آنکه تصادف کنند بیشتر است.

از طرف دیگر این مطالعه نشان داد که رانندگانی که با دقت و حساسیت بالا رانندگی می‌کنند افرادی مثبت‌نگر هستند و همواره نیمه پر لیوان را در نظر می‌گیرند.

کودکان ذاتا دروغ‌گو نیستند

ناھید ازغدی روانشناس کودک عنوان کرد: دروغ‌گویی کودکان بنا بر دلایل مختلفی روی داده که عمده‌ترین ریشه آن حسادت، عدم مسئولیت‌پذیری و فرار از تنبیه به علت انجام خطا بوده که این موارد شامل جزئیات دیگر نیز است. وی تصریح کرد: گاهی دروغ‌گویی به دلیل جلب توجه والدین بوده و یا بعضاً جنبه بازی نیز به خود گرفته که بیشتر به دلیل خیال‌بافی و تجسّمات ذهنی او در زمینه قصه‌هایی که شنیده است، روی می‌دهد. ازغدی افزود: ولی گروهی از کودکان به‌منظور تخریب خواهر یا برادر خود و حسادت به او اقدام به بیشتر جنبه خودخواهانه و انتقام‌جویانه دارد؛ عده‌ای دیگر از کودکان نیز به دلیل عادت به این کار اقدام به گفتن دروغ خواهند کرد. این روانشناس کودک در پایان اضافه کرد: والدین نباید این رفتار کودک را نقطه ضعفی برای او دانسته و انگ دروغ‌گویی به او بزنند، بلکه به دور از تنبیه و مسخره نمودن فرزند، عواقب این رفتار ناپسند را به او گوشزد کرده و با بیان مثال‌ها و نمونه‌هایی به صورت داستان برای کودکان، وی را از این کار منع و فواید راست‌گویی را به فرزندشان بازگو کنند.



چشمانی در رقابت با یکدیگر

سمیرا ایمان نژاد جامعه‌شناس گفت: یکی از پدیده‌های ناشایست رایج در جامعه چشم و هم‌چشمی بوده که اگر در مسیر سبقت در موفقیت‌ها گرفته شود، باعث پیشرفت فرد شده و برعکس اگر برای تجملات زندگی باشد، می‌تواند باعث نابودی آینده افراد شود.

وی ادامه داد: چشم و هم‌چشمی باعث به دنبال داشتن استرس، فشارهای عصبی، مقایسه کردن خود با دیگران و کاهش اعتماد به نفس، عدم آرامش، از بین رفتن روابط دوستانه میان افراد می‌شود.

ایمان نژاد تصریح کرد: چشم و هم‌چشمی و اصطلاح کم‌نیابورن در مقابل دیگران نوعی خودکم‌بینی و ضعف در شخصیت افراد بوده که باعث شده تا این افراد هرگز در زندگی لذت آن چیزی را که دارند نخواهند داشت و به نوعی یک تقلید کورکورانه بوده که منفعتی جز عدم پیشرفت زندگی افراد نخواهد داشت. این جامعه‌شناس در پایان افزود: چشم و هم‌چشمی در تعالیم اسلامی نیز نهی شده و قانع بودن به داشته‌های خود، مثبت‌اندیشی و واقع‌بینی می‌تواند در کاهش این رفتار بسیار اهمیت داشته و توجه به رقابت‌های مثبت موجب پیشرفت و تعالی در زندگی انسان خواهد شد.



وقتی کودک حاضر جواب می‌شود

مجتبی کاشانی روانشناس تربیتی گفت: کودک با آغاز دو سالگی در خود حس خودمختاری و استقلال کرده و در این شرایط در مقابل خواسته والدین خود حاضر جواب بوده که این رفتار او ناشی از حسختگی در رسیدن به هدفش است. وی در ادامه گفت: معمولاً (نمی‌خواهم) و یا (نمی‌توانم) از این کودکان در مقابل خواسته و انتظارات والدین شنیده شده و باید توجه داشت که کودک قصد گستاخی و لجبازی با پدر و مادر خود را نداشته و این کار او فقط به خاطر دستیابی به خودمختاری است. کاشانی افزود: والدین در هنگام این برخوردهای فرزندانشان باید از او بخواهند تا اگر نظری مخالف با شما نیز دارد، آن را به صورت مودبانه بیان کرده مثلاً به جای گفتن کلمه نمی‌خواهم، بگوید من با نظر شما موافق نیستم و یا خواسته و انتظار دیگری را از شما دارم.

این روانشناس تربیتی در پایان خاطر نشان کرد: به فرزندتان بیاموزید که اگر عقیده و نظر خود را با حاضر جوابی بگوید، دیگر مثل قبل او را دوست نداشته و باعث کاهش ارزشش نزد شما خواهد شد همچنین هنگامی که طبق خواسته شما، انتظارتان را بیان کرد حتی اگر برخلاف میل‌تان بود آن را نیز تا حد ممکن پذیرفته و مورد تشویق قرار دهید.



نقش صدا در جذب افراد، بیشتر از ظاهر و شخصیت؟



دوست داشتن دیگران به صورت ذاتی است که یک موهبت الهی محسوب می‌شود و این دوست داشتن سبب جذابیت بیشتر افراد و موفقیت در کارهای روزمره می‌شود.

طی تحقیقی که بر روی مردم ایتالیا، فرانسه و پرتغال انجام شده است این نتایج حاصل شد که افرادی که با فرکانس پایین صحبت می‌کنند از مقبولیت بیشتری برخوردارند و تن صدای مردم فرانسه در حد متوسط است که محققان دریافتند صدا نقش مهمی در به خاطر سپردن افراد در ذهن‌ها دارد.

با نمونه‌برداری از صدای افراد و انجام آزمایش‌های متعدد دانشمندان به این باور رسیدند که افرادی که دارای تن صدای بالایی هستند قابل اعتماد نیستند و نمی‌توانند حس اعتماد را به دیگران منتقل کنند. لحن صدا و لکنت می‌تواند از جذابیت افراد کم کند به همین خاطر است که افراد برای التقای مفاهیم به دیگران گاهی با صدای آرام صحبت می‌کنند.

ویلیام هلم می‌گوید: افرادی که سریع به سوالات پاسخ می‌دهند لزوماً IQ بالایی ندارند و این مسئله در مورد توان تغییر دادن لحن افراد نیز رابطه‌ای مستقیمی دارد ولی پاسخ درست دادن به سؤال‌ها از جواب‌های نادرست‌بی‌شمار بهتر بوده و این روش افراد باهوش است افرادی که برون‌گرا هستند خیلی سریع روی پای خود می‌ایستند و مهارت خاصی برای حمل‌اتخلافات و شناسایی مشکل‌های خود دارند.

از عطر و ادکلن استفاده نکنید، از لباس‌های تازه شسته شده استفاده کنید

هواایی که در کابین هواپیما وجود دارد دارای تهویه نیست و محیط هم بسیار تنگ و کوچک است؛ پس لباس تمیز به تن کنید و از عطر و ادکلن استفاده نکنید تا اطرافیان‌تان را آزار ندهید. ممکن است کسی که در کنار شما می‌نشیند آلرژی یا آسم داشته باشد.

۴. لباس مناسب و بی‌طرف بپوشید

روی برخی از لباس‌ها عکس‌هایی وجود دارد که ممکن است در کشوری که وارد می‌شوید قابل قبول نباشد مثلاً عکس‌های سیاسی، این ممکن است برای شما مشکل‌ساز شود. همچنین از لباس‌های تنگ و کوتاه و نامناسب استفاده نکنید. زیرا ممکن است خانواده‌ای آزرده‌خاطر شوند.

۵. لباس زباد گرم نپوشید

هنگام لباس زیاد پوشیدن شجاع‌باشید. می‌توانید از چندین لباس نازک روی هم استفاده کنید که اگر در هواپیما هوای گرم شما را آزار داد یکی یکی بتوانید لباس‌ها را در بیاورید.

ممنوعیت در سفرهای هوایی



دانستن اینکه چه چیزی ببوشید یا مهمتر از آن چه چیزی در هواپیما نبوشید بسیار مهم است. نوع لباسی که می‌پوشید یا شلواری که به تن می‌کنید یا کفش‌ها اگر راحت نباشند باعث مشکلات حادی از جمله انسداد عروق، متورم شدن پاها و ... می‌شود.

۱. لباس‌های تنگ نبوشید، لباس

باجنس راحت و طبیعی بپوشید
نشستن در صندلی‌های هواپیما و پوشیدن لباس‌های تنگ جریان خون شما را محدود می‌کند؛ شلوارهای گشادی که از ایالیف طبیعی هستند استفاده کنید تا در طول سفر دچار مشکل نشوید.

۲. کفش پاشنه بلند استفاده نکنید،

کفش راحتی پا کنید
کفش پاشنه بلند خود به تنهایی دارای مضراتی از جمله کمردرد و پا درد است؛ حال تصور کنید در هواپیما در یک جای تنگ از آن استفاده کنید. همچنین به این مسأله که در فرودگاه باید راه طولانی را تا هواپیما بگذرانید توجه کنید. مطمئناً طی کردن این مسیرها با کفش‌های راحتی آسوده‌تر است.