

مهارت‌های درس خواندن

دکتر اسحاق حسینی



انتشارات فراروان

روانشناسی، فراروان‌شناسی و عرفان

سرشناسه	: سلحشور، ماندانا، ۱۳۴۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: مهارت‌های درس خواندن / سلحشور، ماندانا.
مشخصات نشر	: تهران: فراروان، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری	: ۱۶۸ص: مصور.
شابک	: ۷۸-۰۰-۲۸۴۲-۹۶۴-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتاب‌نامه.
موضوع	: موفقیت تحصیلی
موضوع	: موفقیت تحصیلی - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: مطالعه و فراگیری - برنامه‌ریزی
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۲ م ۷۷ س / LB1۰۶۰
رده‌بندی دیویی	: ۳۷۰ / ۱۵۲۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۳۷۴۲۷۸

مهارت‌های درس خواندن



نوشته‌ی ماندانا سلحشور

چاپ اول ۱۳۹۳، شمارگان ۱۰۰ چاپ را

شابک ۷۸-۰۰-۲۸۴۲-۹۶۴-۹۷۸



تمام حقوق برای انتشارات فراروان محفوظ است

دفتر مرکزی: تهران، تلفن ۶۶۴۳۷۷۵۳ و ۶۶۹۲۱۳۷۸ نمابر ۶۹۰۰۰۰۱۹
کتابخانه فراروان: خ ستارخان، پل یادگار امام، بازار سنتی، فاز ۱، شماره ۱۷

تلفن ۱۷-۴۴۲۴۶۷۱۵ نمابر ۴۴۲۴۶۷۱۴

www.fararavan.com * info@fararavan.com

قیمت ۷۵۰۰ تومان

فهرست مطالب

- پیش سخن ۵
- گفتار نخست: آشنایی برای درس خواندن ۷
- طفره رفتن از آرامش به ذهن (۱۴) آرامسازی بدن (۱۵) تقویت عزت نفس (۲۰)
ایجاد انگیزه (۲۲) انتخاب پاداش (۲۵) هدف‌گزینی (۲۶)
- گفتار دوم: عادت‌های درس خواندن ۲۹
- شناخت عادت‌های درس خواندن (۳۱) گروهی درس خواندن (۳۸) انتخاب مکان مناسب برای درس خواندن (۴۱) تقویت تمرکز (۴۱) دلایل عدم تمرکز (۴۴) غلبه بر خستگی و بی‌حوصلگی (۴۵) درس خواندن همراه با کودکان خردسال (۴۷)
- گفتار سوم: روش‌های یادگیری ۴۹
- روش دیداری (۵۱) روش شنیداری (۵۴) روش حرکتی (۵۷) روش ترتیبی (۵۸)
روش تجسمی (۶۰) روش یادگیری شما کدام است؟ (۶۱) نیمکره‌های مغز (۶۳)
روش‌های تقویت مهارت‌های نیمکره‌های مغز (۶۵)
- گفتار چهارم: مهارت مطالعه کردن ۶۹
- روش‌های مطالعه کردن (۶۹) هدف مطالعه (۷۱) کاربرد راهنمای کتاب‌های علمی و آموزشی (۷۳) کاربرد راهنمای هر گفتار (۷۴) مرور کردن (۷۶) یافتن عبارت‌های کلیدی (۷۷) توجه به جزئیات (۷۸) مطالعه‌ی کتاب‌های علمی (۷۹) مطالعه‌ی کتاب‌های ریاضی (۸۲) مطالعه‌ی کتاب‌های زبان (۸۵) مطالعه‌ی هدفمند (۸۶) سرعت مطالعه (۸۶) پرورش مهارت‌های مطالعه کردن (۸۸)
- گفتار پنجم: حافظه ۹۱
- انواع حافظه (۹۲) فعالیت‌های ذهنی حافظه (۹۲) موانع به یاد آوردن (۹۸) روش‌های تقویت حافظه (۹۹)

گفتار ششم: مدیریت زمان ۱۰۳

از کجا آغاز کنید؟ (۱۰۳) اولویت‌بندی کردن فعالیت‌ها (۱۰۵) مزیت‌های مدیریت زمان (۱۰۵) برنامه‌ریزی (۱۰۷) تقویم برنامه‌های بلندمدت (۱۰۹) تقویم روزانه (۱۱۱)

گفتار هفتم: موفقیت در کلاس ۱۱۳

متمدبه‌نفس داشته باشید (۱۱۳) خودتان را نشان دهید (۱۱۵) معلم‌تان را بشناسید (۱۱۵) رفتاری احترام‌آمیز نسبت به معلم‌های‌تان داشته باشید (۱۱۶) روش تدریس معلم‌تان را بشناسید (۱۱۷) هنگامی که معلم‌تان درس می‌دهد، با دقت به سخن او گوش دهید (۱۱۸) تکلیف‌های‌تان را انجام دهید (۱۱۹) موقعیت خود را در کلاس ارتقا دهید (۱۲۰) در بحث‌ها و گفت‌وگوهای کلاسی شرکت کنید (۱۲۱) پاسخ‌های خود را در کلاس استقبال کنید (۱۲۱) به پرسش‌هایی که معلم‌تان سر کلاس مطرح می‌کند پاسخ دهید (۱۲۴) از روش‌های کارآمد درس خواندن استفاده کنید (۱۲۷) در شب‌های امتحان باشید (۱۲۸)

گفتار هشتم: یادداشت برداری ۱۳۱

پیش از یادداشت برداری (۱۳۱) هنگام یادداشت برداری (۱۳۲) پس از یادداشت برداری (۱۳۴) روش اشتباه یادداشت برداری (۱۳۵)

گفتار نهم: امتحان دادن ۱۳۷

شیوه‌ی برگزاری امتحان‌ها (۱۳۸) انواع پرسش‌های امتحانی (۱۳۹) تاریخ برگزاری امتحان‌ها (۱۴۳) نمره‌گذاری (۱۴۴) آماده شدن برای امتحان (۱۴۵) شب پیش از امتحان (۱۴۷) اضطراب امتحان (۱۵۰) پرسش‌های امتحان میزان اضطراب امتحان (۱۵۱) کنترل اضطراب هنگام امتحان دادن (۱۵۱) برای امتحان (۱۵۷) راهکارهایی برای پاسخ به پرسش‌های امتحانی (۱۵۸)

واژه‌نامه ۱۶۵

کتاب‌نامه ۱۶۷

پیش سخن

شما نوجوانان، برای هم‌گام شدن با دنیای پرشتاب امروز، به دانستن مهارت‌های بسیاری نیاز دارید، مهارت‌هایی که به شما کمک کنند در کوتاه‌ترین زمان ممکن، با کمترین تلاش به هدف و مقصودتان برسید. یکی از این مهارت‌ها که باید یادگیری و آموختن را برای شما ساده و آسان می‌کند، «مهارت‌های درس خواندن» است. این مهارت‌ها به شما کمک می‌کند:

- انگیزه‌تان را برای موفقیت و پیشرفت تقویت کنید.
- استرس و فشار روانی را با خود دور سازید.
- هدف‌هایی مناسب برای خود تعیین کنید.
- از عادت‌های کارآمد درس خواندن استفاده کنید.
- توانایی تمرکزتان را افزایش دهید.
- با روش‌های گوناگون یادگیری بهتر آشنا شوید.
- بر وقت و زمان‌تان مدیریت داشته باشید.
- حافظه‌تان را تقویت کنید.
- راه‌های موفقیت در کلاس را یاد بگیرید.
- با روشی درست یادداشت بردارید.
- و سرانجام این‌که، با آرامشی کامل امتحان دهید.

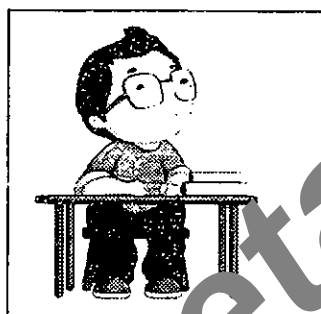
چون هدف از نگارش این کتاب، آشنا کردن شما، نوجوانان سخت‌کوش و پرتلاش، با «مهارت‌های درس خواندن» است، برای همین کتاب را به زبانی

ساده همراه با داستان‌هایی کوتاه، که درک مطلب را برای تان آسان کند، نگاشته‌ام. امید دارم بتوانید با به‌کار بستن نکته‌های ریز و مهم کتاب، از یادگیری و کسب علم و دانش لذت ببرید.

ماندانا سلحشور

www.ketab.ir

گفتار نخست



آمادگی برای خواندن

نخستین گام برای درس خواندن و انجام تکالیف‌های روزانه داشتن خلق و خویی خوش و ذهنی آرام است. چون وقتی شما سال و آسوده باشید، نه تنها با تمرکز و دقت بیشتری دروس‌تان را می‌خوانید بلکه نگرش و دیدی مثبت نیز به امر یادگیری و تحصیل علم و دانش پیدا می‌کنید. مزون بر این، اگر کاستی و مشکلی هم داشته باشید، با جدیت و پشتکاری بیشتر برصدد حل و رفع آن بر می‌آیید. به بیان دیگر، خلق و خو و نگرش مثبت شما موجب افزایش انگیزه و تمایل‌تان برای بهتر درس خواندن می‌شود. برعکس اگر درس خواندن را با خستگی، بی‌حوصلگی و ذهنی ناآرام آغاز کنید، هم خیلی زود انگیزه و رغبت‌تان را برای انجام تکالیف‌های درسی از دست می‌دهید، و هم با کوچکترین مشکل و کمبودی که برای‌تان پیش آید، دچار ضعف و درماندگی می‌شوید.

با در نظر گرفتن این نکته، اگر قصد دارید بهترین حالت و موقعیت را برای درس خواندن به دست آورید، کافی است از خودتان بپرسید: «در چه زمان و مکانی درس خواندن برای من آسان‌تر و خوشایندتر می‌شود؟» آن‌گاه تمامی موقعیت‌هایی که به ذهن‌تان می‌رسد را یادداشت کنید و بکوشید با فراهم کردن چنین موقعیت‌هایی روند یادگیری و آموختن را برای خود هرچه دلچسب‌تر کنید. برخی از این موقعیت‌ها عبارتند از (وود^۱، ۲۰۰۰):

۱. پس از چرتی کوتاه

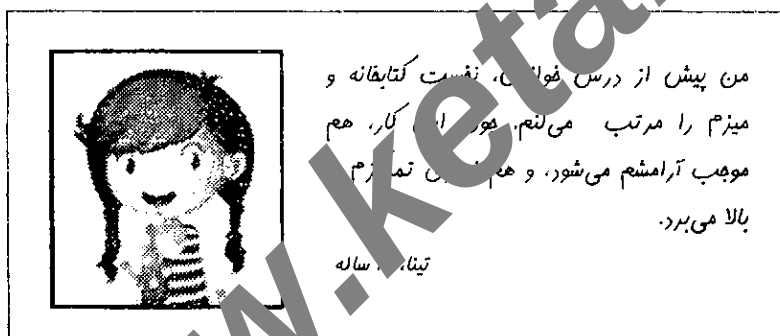
گرم کردن می‌کنید بهترین زمان برای درس خواندن‌تان، پس از چرتی کوتاه است. برای آن گروه از افرادی هستید که به تجدید قوا کردن نیاز دارند. برای همین، پیشنهاد می‌شود پیش از درس خواندن چرتی کوتاه بزنید و ببینید که این کار تا چه اندازه به شما کمک می‌کند. یا تصمیم بگیرید شب‌ها کمی زودتر بخوابید و صبح‌ها با یک ساعت درس خواندن و مشق نوشتن شوید.

۲. هنگامی که احساس آرامش می‌کنید

اگر بهترین زمان برای درس خواندن شما زمانی است که احساس آسودگی و آرامش می‌کنید، کافی است پیش از درس خواندن به نگرانی و استرس خود را با استفاده از روش‌های گوناگون آرام‌سازی از ذهن و جسم‌تان دور سازید. این روش برای یافتن ایده‌های خلاقانه، یا حل کردن مسئله و دشوار نیز کارساز است. بسیاری از افراد، زمانی که نمی‌توانند بر کار و فعالیت تمرکز انجام می‌دهند، تمرکز کنند می‌کوشند مدتی ذهن‌شان را با استفاده از این تجربه روش‌ها آرام سازند.

۳. پشت میز تحریر

اگر شما زمانی که پشت میز تحریرتان نشسته‌اید، بهترین بازدهی را دارید، بهتر است روی میزتان را به‌گونه‌ای مرتب و منظم کنید که موجب تمرکز و آرامش بیشتر شما شود. برای نمونه، می‌توانید چند عکس از نزدیکان و دوستان‌تان، یا مکان‌هایی که در آن‌جا به شما خوش گذشته است را بر روی میزتان قرار دهید تا با نگاه کردن به چهره‌ی آن‌ها احساسی خوب در شما ایجاد شود. همچنین، اگر تصور می‌کنید که نور روی میزتان کم است، از چراغ مطالعه استفاده نمایید. چون با روشن کردن روی میزتان، تمرکزی بیشتر به درس خواندن پیدا می‌کنید.



۴. در مکانی شلوغ

اگر ترجیح می‌دهید هنگام درس خواندن دور و برتان شلوغ باشد، یا به چگونگی شلوغی محیط‌تان پی ببرید. آیا ترجیح می‌دهید هنگام ملائیم پخش شود، یا صدای گفت و گوی افراد را بشنوید؟ برای پی بردن به این موضوع می‌توانید یک صفحه از این کتاب را نخست هنگامی که فیلمی از تلویزیون نگاه می‌کنید، یا به صدای رادیو گوش می‌دهید، و سپس هنگامی که آهنگی ملائیم را می‌شنوید، بخوانید و دریابید که در کدام حالت تمرکزتان بیشتر است.

۵. در مکانی ساکت

آیا تصور می‌کنید زمانی که دور و برتان ساکت و آرام است، بیشترین تمرکز را برای درس خواندن دارید؟ در این صورت، لازم است بکوشید هنگام درس خواندن تمامی سر و صداهای پیرامون‌تان را کاهش دهید. در بیشتر خانه‌ها، ساکت‌ترین زمان، صبح‌های خیلی زود است. به همین دلیل، شما می‌توانید صبح‌ها زود بیدار شوید و از سکوت و آرامش صبح، برای درس خواندن، استفاده کنید.

یکی از راه‌های یافتن بهترین موقعیت برای درس خواندن این است که به یاد داشته باشید، که تکلیفی را با رضایت و خشنودی کامل انجام داده‌اید، خوب بیندیشید. پیش از انجام تکلیف‌تان چه احساسی داشتید؟ ... آیا تازه از خواب بیدار شدید؟ ... آیا لقمه‌ای سبک و مقوی خورده بودید؟ ... آیا نوشیدنی گرم و آرامش‌بخش نوشیده بودید؟ ... آیا کسی تمرین آرام سازی ذهن و جسم انجام داده بود؟ ... آیا پشت میز تحریرتان نشسته بودید؟ ... آیا ... با یافتن پاسخ این پرسش‌ها می‌توانید به بهترین موقعیت برای درس خواندن‌تان پی ببرید.

طفره رفتن^۱

منظور از طفره رفتن، به تعویق انداختن کار و تکلیف است که «باید» انجام شود. برای نمونه، ممکن است برای این که از درس خواندن طفره بروید، چنین بهانه‌ای بیاورید: «من نمی‌توانم الان درس بخوانم، چون باید ناهار را مرتب کنم.»

البته، طفره رفتن و به تعویق انداختن کارها، روشی است که بسیاری از افراد هنگام انجام ندادن به موقع کارها و تکلیف‌های‌شان از آن استفاده می‌کنند. با

این وجود، اگر فردی بیش از اندازه از انجام تکلیف‌هایش طفره برود، ممکن است دچار استرس و اضطراب شود، چون همواره نگران روی هم انباشته شدن کارها و تکلیف‌هایش است.



رایج‌ترین دلایل ناتوانی مولد برای به تعویق انداختن کارها و تکلیف‌های درسی‌شان عبارتند از (فیلدر، ۲۰۰۵):

- **کمال‌طلبی:** گاهی معیارهای دانش‌آموز برای موفق شدن چنان ذهنی و دور از دسترس اوست که خود را ناتوان از رسیدن به آن می‌بیند. برای همین سعی می‌کند از انجام کارها و تکلیف‌هایش طفره برد.
- **ترس از شکست:** ممکن است دانش‌آموزی به دلیل ترس از شکست تصور کند که با وجود تلاش‌هایش، باز هم نمی‌تواند کارهایش را با موفقیت انجام دهد. برای همین می‌کوشد با بهانه آوردن، انجام تکلیف‌هایش را به تعویق اندازد.
- **سردرگمی:** گاهی دلیل اصلی طفره رفتن دانش‌آموز از انجام تکلیف‌هایش، سردرگمی و عدم آگاهی او از میزان و نوع تکلیف‌هایش است.

- **دشواری تکلیف‌ها:** گاهی انجام برخی از تکلیف‌ها چنان برای دانش‌آموز مشکل و دشوار است که سعی می‌کند با بهانه آوردن از انجام آن‌ها طفره رود.
- **کمبود انگیزه:** ممکن است دانش‌آموزی به دلیل عدم انگیزه و علاقه برای دانستن موضوعی، از انجام تکلیف مربوط به آن نیز طفره رود.

● **ضعف تمرکز:** گاهی به دلیل محرک‌های گوناگون محیطی تمرکز کردن بر درس برای دانش‌آموز مشکل و غیر ممکن می‌شود. برای همین می‌کوشد انجام آن‌ها را مدام به تعویق اندازد.

● **تکلیف بی‌ناخوشایند:** ممکن است دانش‌آموزی از انجام تکلیفی خاص بیزار باشد.

● **نداشتن استعداد:** گاهی دانش‌آموزان از انجام تکلیف‌هایی که هیچ امتیازی برای آن‌ها ندارد، سر باز می‌زنند. برای غلبه کردن بر عادت‌های رفتاری بازدارنده‌ای مانند طفره رفتن و بهانه آوردن می‌توانید از راهکارهای زیر استفاده کنید (فیلمور، ۲۰۱۰):

۱. ایجاد انگیزه برای انجام تکلیف‌ها
۲. اولویت‌بندی کردن کارها و تکلیف‌ها
۳. موظف دانستن خود به انجام کامل تکلیف‌ها
۴. پاداش دادن به خود پس از انجام کامل تکلیف
۵. انجام تکلیف‌ها در بهترین زمان ممکن
۶. تقسیم کردن تکلیف‌های زیاد و دشوار به بخش‌های کوچک
۷. کاستن از محرک‌های محیطی مزاحم
۸. انتخاب هدف‌های مناسب و دست‌یافتنی برای انجام تکلیف‌ها
۹. در نظر گرفتن وقفه‌های کوتاه برای استراحت کردن
۱۰. انجام کارها و تکلیف‌های آسان و ساده در آغاز
۱۱. انجام تکلیفی ساده، پس از تکلیفی دشوار و سخت

۱۲. یافتن مکانی مناسب برای درس خواندن
۱۳. انجام گروهی کارها و تکلیف‌های دشوار
۱۴. استفاده از رایانه

افزون بر موارد بالا، مثبت‌اندیشی و مثبت‌نگری نیز می‌تواند مانع از طفره‌های بی‌شمار شود. این بار که قصد انجام تکلیف درسی را داشتید، سعی کنید با دیدی مثبت به آن درس بیندیشید. با این روش، پس از مدتی در می‌یابید که انجام تکلیف‌های آن درس برای‌تان ساده‌تر و لذت‌بخش‌تر می‌شود.

برنامه‌ریزی کیا



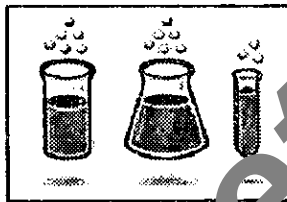
سه‌شنبه‌ها برای کیا روز پرکاری است، چون که مشق و تکلیف برای انجام دادن دارد. نوشتن تمرین‌های فیزیک و ریاضی، خواندن فصل تابع، و آماده شدن برای آزمون شیمی. او خوب می‌داند که با طفره رفتن و به تعویق انداختن کارهایش، نه تنها وقتش را از دست می‌دهد، بلکه کار را نیز دشوارتر می‌کند. چون به هر حال ناچار می‌شود تا صبح بیدار بماند.

برای همین، او تصمیم می‌گیرد پس از استراحتی کوتاه، سرگرم انجام تکلیف‌هایش شود. به این ترتیب که، نخست تمرین‌های فیزیک و ریاضی را حل کند، سپس مدتی استراحت کند و آن‌گاه به درس شیمی برسد. درس تاریخ را هم صبح بخواند. چون بر این باور است که درس‌های حاضر کردن را صبح‌ها بهتر یاد می‌گیرد.

آرام‌سازی ذهن

زمانی که شما در موقعیتی آسوده و آرام هستید، نه تنها بهتر می‌اندیشید، بلکه تمرکز و توجه‌تان نیز بیشتر می‌شود. افزون بر این، در این‌گونه موقعیت‌ها هم مطالب را زودتر یاد می‌گیرید و هم آسان‌تر میان اطلاعات ذهنی‌تان ارتباط برقرار می‌کنید.

آماندا و امتحان شیمی



سه‌شنبه، باز هم امتحان شیمی دارم. من هر وقت امتحان شیمی دارم، پنهان مضطرب و پریشان می‌شوم که اطلاعاتی توانم درس بفوانم. با این وجود می‌دانم اگر نتوانم این احساس و نگرش را دربارهی این درس تغییر دهم، وضعیت از این هم برتر می‌شود. برای همین، سعی می‌کنم هنگام خواندن و مرور کردن این درس، فضا و مکانی آرام، ساکت و مرتب را انتخاب کنم. با آسایش تشویش و اضطرابم را کمتر کنم.

افزون بر این، چند دقیقه‌ای هم با چشم‌های بسته، تنفس عمیق داشته می‌- کشم و خودم را در موقعیتی آرامش بخش تقسم می‌کنم. با این کار می‌توانم با آسودگی بیشتری شیمی بفوانم.

تنفس آهسته و عمیق یکی از راهکارهای آرام‌سازی ذهن و اندیشه است. برای این کار، نخست خودتان را در مکانی آرام و لذت‌بخش تجسم کنید و آن‌گاه به نوایی بسیار ملایم مانند، صدای پرندگان، صدای جاری شدن آب، یا

صدای تیک تیک ساعت گوش دهید. در این حالت، بکوشید سینه و شکم‌تان را در حالی که بالا و پایین می‌روند، احساس کنید. عمل دم و بازدم عمیق را تا زمانی که احساس آرامش و آسودگی در شما پدیدار شود، تکرار کنید. این کار را می‌توانید هنگام امتحان دادن نیز انجام دهید و از این راه احساس استرس و اضطراب‌تان را کاهش دهید.

حفظ آرامش به شما کمک می‌کند تا اندیشه و ذهن‌تان آرام شود و بتوانید دقت و تمرکز کافی درس‌تان را بخوانید. هم چنین، زمانی که در می‌یابید دقت و تمرکزتان نسبت به درس کم شده است، می‌توانید چند دقیقه‌ای به ذهن‌تان استراحت بدهید و آنگاه دوباره درس خواندن را آغاز کنید. بهتر است همیشه یک نوشابند، و زمانی مناسب را برای درس خواندن‌تان انتخاب کنید تا این راه مناسب افزایش کارایی ذهن و اندیشه‌تان شوید.

پیش از آغاز درس خواندن چند دقیقه ذهن‌تان را آرام سازید.
این کار موجب تمرکز بیشتر شما بر درس می‌شود.

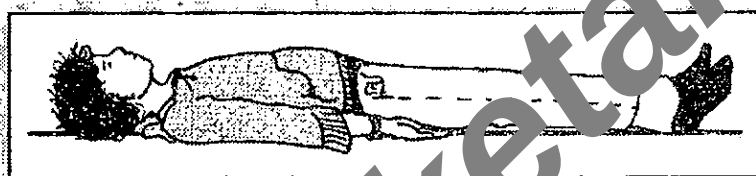


آرام‌سازی بدن

آرام‌سازی بدن نیز روشی کارآمد برای آرام‌سازی ذهن‌ها و کاهش اضطراب‌ها و استرس‌های روزانه است. به‌طور معمول، افرادی که آرام تحت فشار عصبی و استرس هستند، دچار گرفتگی‌های ماهیچه‌ای می‌شوند. این نکته به دلیل ارتباط میان جسم و ذهن است. با انجام مستمر این تمرین‌ها می‌توان ذهن و جسم را به صورت هم‌زمان آرام ساخت. برای انجام این تمرین لازم است مکانی با نوری ملایم و فاقد محرک‌های محیطی، مانند سر و صدا، نور شدید و گرما انتخاب کنید. پیش از آغاز تمرین، برای مشخص شدن میزان تنش و اضطراب‌تان مقیاسی از ۵ تا ۱۰۰ در نظر بگیرید و به اضطراب خود نمره

بدهید. آن‌گاه روی زمین، یا تخت دراز بکشید. پاهای‌تان کمی از هم فاصله داشته باشند. دست‌های‌تان را در کنار بدن‌تان قرار دهید. چشم‌های‌تان را ببندید، و حرکات‌های زیر را برای بخش‌های گوناگون بدن‌تان، دو بار انجام دهید.

نخست چند نفس عمیق به این ترتیب بکشید، دم را از بینی آغاز کنید و شش‌های‌تان را پر از هوا نمایید. نزدیک به ۳ ثانیه هوا نگه دارید، سپس کم‌کم بازدم را از دهان بیرون دهید. تا آن‌جا که ممکن است بازدم را طولانی‌تر از دم دهید.



دست‌ها و بازوها: نخست انگشت‌های دست راست‌تان را آرام مشت کنید و تا آن‌جا که می‌توانید به هم فشار دهید. تنش را حس کنید. سپس کم‌کم مشت خود را باز کنید و سنگینی دست‌تان را روی تخت، یا زمین بیندازید. همین تمرین را برای دست چپ‌تان نیز انجام دهید. بکوشید به تفاوت حالتی که میان تنش، و آرامش پس از آن وجود دارد، حس کنید. اکنون هر دو دست خود را، بی آن‌که بازوهای‌تان از زمین جدا شوند، آهسته آهسته به سمت صورت‌تان بیاورید و هم‌زمان آن‌ها را شست کنید. در این حالت بکوشید گرفتگی را در بازو و ساعد خود احساس نمایید. چند ثانیه در همین حالت بمانید و سپس کم‌کم دست‌های‌تان را به حالت نخست برگردانید. بکوشید تفاوت میان تنش و تنش‌زدایی را به یاد بسپارید. آن‌گاه کف دست‌های‌تان را به زمین، یا تخت فشار دهید و تنش را در ماهیچه‌های

پشت بازوهای تان احساس کنید. سپس آهسته به حالت نخست برگردید. در این مرحله، احساس می‌کنید دست راست، ساعد راست، بازوی راست، دست چپ، ساعد چپ و بازوی چپ آرام شده‌اند و از دیگر اندام‌های بدن تان گرم‌تر و سنگین‌تر هستند. نفسی عمیق بکشید و با هر بازدم اندیشه‌های مزاحم را از ذهن تان دور سازید.

شانه‌ها: شانه‌های تان را آهسته به سمت گردن بالا بکشید، تا آن‌جا که ماهیچه‌های شانه‌تان احساس تنش و فشار کنید. لازم است تنش در منتهای شانه باشد، به گردن خود فشار نیاورید. آن‌گاه آهسته شانه‌ها را به حالت نسبت برگردانید و نفسی عمیق بکشید. سپس دست‌های تان را، بدون این‌که آن‌ها را از زمین بلند کنید، به سمت پاها بکشید، تا احساس تنش در شانه‌ها ایجاد شود. نفسی عمیق بکشید و در این حالت نگاه دارید و آن‌گاه آهسته به حالت نخست برگردید.

گردن: بدون این‌که بدن تان را حرکت دهید، سر را به سمت راست بچرخانید. به گونه‌ای، که ماهیچه‌های سمت چپ گردن تان کشیده شوند. کمی در این وضعیت بمانید و سپس سر را به حالت نخست برگردانید. همین عمل را برای سمت دیگر گردن تان تکرار نمایید. سپس سر را به سمت راست از تخت، یا زمین بلند شوند سرتان را بلند کنید و بازوی خود را به سمت سینه‌تان نزدیک کنید. در این حالت احساس تنش در ماهیچه‌های پشت گردن تان به وجود می‌آید. این احساس را به خوبی به یاد بسازید و آن‌گاه آهسته گردن تان را به حالت نخست برگردانید. در این مرحله، به اختلاف بین تنش و تنش‌زدایی دقت کنید. عکس این حرکت را با فشار دادن سر به بالا، برای ماهیچه‌های جلوی گردن، انجام دهید. آن‌گاه نفسی عمیق بکشید. در این حالت احساس می‌کنید دست‌ها، ساعدها، بازوها، شانه و گردن تان در آرامشی عمیق فرو رفته‌اند و از سایر اندام‌های بدن تان گرم‌تر و سنگین‌تر هستند. شما می‌توانید با تنفسی عمیق این احساس را در خود افزایش دهید.

چانه و زبان: دندان‌های‌تان را ملایم روی هم بگذارید و کمی آن‌ها را به هم فشار دهید. این تنش را احساس کنید و سپس لب‌های‌تان را کمی از هم دور کنید تا تنش بیشتر شود. آن‌گاه به حالت نخست برگردید. اکنون نوک زبان‌تان را به سقف دهان‌تان فشار دهید. در این حالت تنش را در زبان‌تان احساس کنید و آهسته به حالت نخست برگردید. در این مرحله، احساس می‌کنید قسمتی از چانه و فک، به ویژه زبان‌تان در حالت سکون و آرامش قرار می‌گیرند. اکنون لب‌ها را روی هم بگذارید و به هم فشار دهید و آن‌گاه رها کنید.

چشم: در حالی که چشم‌های‌تان بسته است، به سمت راست نگاه کنید و تنش را در ماهیچه‌های چشم‌های خود احساس‌نمایید. آن‌گاه آهسته به حالت نخست برگردید. تمرین را برای سمت چپ، بالا و پایین هم انجام دهید.

اکنون ابروهای‌تان را به سمت بالا بکشید. به‌گونه‌ای که پیشانی‌تان چروک شود. کمی در این حالت بمانید، آن‌گاه آهسته ابروهای‌تان را رها کنید. در این مرحله احساس می‌کنید فک، چانه، لب‌ها، چشم‌ها، گردن، صورت و پیشانی‌تان گرم و سنگین شده‌اند، و دست‌ها و شانه‌های‌تان بیش از پیش آرام شده‌اند. اکنون با هر نفسی که می‌کشید، سینه‌تان را بیش از پیش کمی احساس کمرختی و سستی می‌کنید. این جملات را در ذهن خود تکرار کنید: "من آرام و آرام‌تر می‌شوم."

سینه و شکم: بهترین راه آرام‌سازی سینه‌ها، نفس کشیدن عمیق است. عمیق‌تر از پیش نفس بکشید و آن را ۶، ۷ ثانیه در سینه نگه‌دارید. در این حالت تنش را در سینه و پشت شانه‌های‌تان احساس کنید و سپس آهسته بازدم را از دهان‌تان بیرون دهید.

دو حرکت برای شکم وجود دارد. نخست شکم‌تان را به سمت داخل بکشید و ماهیچه‌های آن را منقبض کنید. چند ثانیه‌ای در این حالت بمانید و

سپس کم کم آن را رها کنید. بار دوم، تنش را از منطقه‌ی شکمی تان هم پایین‌تر ببرید. در این حالت احساس می‌کنید که از دیافراگم تا پایین شکم تان آرامش یافته است. بکوشید به اختلاف میان تنش و تنش‌زدایی دقت کنید. اکنون عکس این تمرین را انجام دهید. یعنی، شکم تان را مانند توپ گرد کنید و آن را بیرون بدهید. چند ثانیه در این حالت بمانید و سپس شکم تان را رها کنید. آن گاه نفسی عمیق بکشید و تمامی تنش‌های سینه و شکم تان را با بازدم بیرون بفرستید. در این مرحله، احساس می‌کنید دست‌ها، بازوها، گردن، شانه‌ها و کمرتان آرامش یافته‌اند و بالاتنه تان گرم و سنگین شده است.

کمر: این تمرین را با گرفتن کمر، بدون این که حرکتی اضافه به آن بدهید، کمی آن را قوس بدهید، مانند این که دستی زیر کمرتان باشد. کمی در این حالت بمانید و آن دم آهسته به حالت نخست برگردید. اکنون زانوهای خود را بالا بیاورید و پاهای تان را جمع کنید، تا اندازه‌ای که پاشنه‌های پاهای تان به باسن نزدیک شوند. تنش را در ماسیج‌های باسن تان احساس کنید، و سپس آهسته پاها را به حالت نخست برگردانید. اکنون نفسی عمیق بکشید. در این حالت احساس می‌کنید ماهیچه‌های کمر و باسن تان آرامش یافته‌اند.

پاها: پاها را نزدیک به ۵ سانتی‌متر از زمین بالا کنید و تنش را در ماهیچه‌های ران خود احساس نمایید. کمی در این حالت بمانید و سپس آهسته به حالت نخست برگردید. آن گاه پاها را کمی بیشتر از حالت فاصله دهید. در این حالت، بدون این که پاهای تان را خم کنید، انگشت‌های پاهای تان را از مچ به سمت بیرون فشار دهید. سعی کنید تنش را در ساق پاهای تان احساس کنید. سپس آهسته پاهای تان را به حالت نخست برگردانید. آن گاه کمی پاشنه‌های تان را از هم دور کنید و پاهای تان را به سمت داخل بچرخانید. در این حالت، همان گونه که در پاها احساس تنش می‌کنید، در مچ‌ها و ساق پاهای تان نیز تنش ایجاد می‌شود. این تنش را احساس کنید و سپس به

حالت نخست برگردید. این بار تنش را به سمت ران‌های خود بکشانید. پاشنه‌ها را کمی به هم نزدیک‌تر کنید، و انگشت‌های پاهای‌تان را به سمت صورت‌تان بکشید. در این حالت تنش را احساس کنید و سپس آهسته آهسته به حالت نخست برگردید. بکوشید به اختلاف میان تنش و آرامش دقت کنید. اکنون، بدون این‌که زانوهای‌تان را حرکت دهید، پاها را به سمت بیرون خم کنید و کمی در این حالت نگاه دارید. سپس کم‌کم به حالت نخست برگردید. در این دو حرکت انگشتان پاها احساس تنش و آرامش می‌کنند. سپس پاها را در حالتی که احساس آرامش می‌کنید، رها کنید. در این مرحله احساس می‌کنید که ماهیچه‌های باسن، ران‌ها، مچ، ساعد و پاها در آرامش هستند و گرمای خوبی دارند. اکنون احساس خوبی دارید و در می‌یابید تمامی اندام‌ها به تن‌تان از دست‌ها به طرف شانه، صورت، و از کمر به سمت پاها در گرما و آرامشی لذت بخش قرار دارند. نفسی عمیق بکشید. بکوشید هنگام بازدم تمامی بدن‌تان را آرام سازید. پیش از باز کردن چشم‌های‌تان، به میزان اضطراب‌تان در این حالت نگاه کنید. هرگاه، آمادگی دارید می‌توانید چشم‌های‌تان را باز کنید.

تقویت عزت‌نفس

عزت‌نفس^۱، ترکیبی از احساس‌ها، باورها، و مهارت‌هایی است که هر فردی نسبت به ویژگی‌ها، توانایی‌ها و مهارت‌های خود در ذهنش می‌پرورد. هرچه این احساس‌ها و باورها خوش‌بینانه‌تر و مطرب‌تر باشد، عزت‌نفسی بیشتر، و هرچه بدبینانه‌تر و نامطلوب‌تر باشد، عزت‌نفسی کمتر دارد. افرادی که عزت‌نفسی بالا دارند، نه تنها خودشان را برای روبه‌رو شدن با سختی‌ها و چالش‌های زندگی توانمندتر می‌بینند، بلکه با اطمینان و اعتماد به نفسی^۲ بیشتر برای آینده‌شان برنامه‌ریزی می‌کنند.

1. Self – Esteem

2. Self – Confidence

افزون بر این، پژوهش‌های گوناگونی نشان می‌دهند که رابطه‌ی مستقیمی میان عزت‌نفس و میزان موفقیت افراد وجود دارد، یعنی افرادی که عزت‌نفسی بالایی دارند، گرایش بیشتری هم برای تلاش کردن و موفق شدن دارند، و برعکس.

راه‌های گوناگونی برای تقویت عزت‌نفس وجود دارد، از جمله (میلر و شلی، ۲۰۱۰):

۱. مثبت‌اندیش باشید و سعی کنید همیشه از کارها و فعالیت‌هایی که انجام می‌دهید، قصه‌ی امیدوارانه‌ی در آینده نیز انجام دهید، تعریف کنید.
۲. به گفتار و عمل درونی^۲ خود توجه کنید. گفت و گوهای درونی، یا خودگویی‌هایی که شما در طول روز با خود انجام می‌دهید، تأثیری فراوان بر عزت‌نفس و احساس ارزشمندی شما می‌گذارند. همواره بگوئید جمله‌هایی امیدبخش و روحیه‌دهنده مانند «من می‌توانم کارم را با موفقیت انجام دهم»، «من کارم را، هر روز بهتر از روزهای گذشته انجام می‌دهم»، یا «من سخت‌کوش و تلاشگرم.» به خودتان بگوئید.

۳. بر توانایی‌های‌تان تمرکز کنید. بگوئید بیشتر بر کارهایی تمرکز کنید که در انجام دادن آن‌ها مهارت دارید. میزان پیشرفت‌های‌تان را از گذشته تا کنون بررسی کنید. همواره موفقیت‌های‌تان را در نظر داشته باشید و به خودتان یادآوری کنید که شما شایستگی و صلاحیت موفقیت‌های بیشتری را در آینده دارید.

۴. به جای این‌که خودتان را با دیگر دوستان و هم‌کلاس‌های‌تان مقایسه کنید، بهتر است موقعیت کنونی‌تان را با گذشته‌تان مقایسه کنید. آیا اکنون بهتر و موفق‌تر از گذشته شده‌اید؟

1. Miller, A.R. & Shelly, S. , 2010.

2. Self – Talk

۵. به جای دوست و همراه شدن با آن گروه از هم‌کلاسی‌های‌تان که مدام کاستی‌ها و نقطه ضعف‌های شما را بزرگ می‌کنند، سعی کنید با گروهی دوست شوید که همواره رفتاری احترام‌آمیز و حمایت‌گرانه نسبت به شما دارند.

۶. خودتان را درگیر کارها و فعالیت‌هایی که از انجام آن‌ها لذت می‌برید، کنید. مانند، نقاشی کشیدن، موسیقی نواختن، داستان نوشتن، ورزش کردن و قدم زدن.

۷. استعدادها و مهارت‌های گوناگون‌تان را هرچه بیشتر پرورش دهید، زیرا این امر به افزایش اعتماد به نفس و احساس خود ارزشمندی شما می‌شوند.

۸. خودتان به خوبی مراقبت کنید. هنگامی که جسم و روان شما سالم و شادماند، به تنفسی بیشتر خواهید داشت.

۹. به همان هم‌کلاسی‌های‌تان کمک کنید، زیرا این کار احساسی خوب در شما بوجود می‌آید.

جای انگیزه

انگیزه هم می‌تواند درونی^۱ یا هم بیرونی^۲ باشد. هنگامی که شما کار، یا فعالیتی را از روی گرایش و دل‌بستگی^۱ به آن انجام می‌دهید، انگیزه‌تان برای انجام آن کار «درونی» است. مانند شرکت در کلاس‌های ورزشی، که بی‌گمان تمامی شما آن را دوست دارید.

در حالی که گاهی ناچار می‌شوید کار یا فعالیتی را به هرگونه علاقه یا تمایلی به آن ندارید را انجام دهید. درواقع، فقط به دلیل این که از شما خواسته شده است، آن کار را انجام می‌دهید. مانند، جمع‌آوری برگ‌های درختان گوناگون برای درس گیاه‌شناسی. در این صورت شما بی‌انگیزه یا نمره‌ی پژوهش‌تان را بپذیرید، ناچار می‌شوید که این کار را انجام دهید. یا،

1. Intrinsic Motivation

2. Extrinsic Motivation

وقتی که به خودتان قول می‌دهید که پس از پایان امتحان‌ها، یک کفش ورزشی برای خودتان بخرید. در حقیقت، نمره‌ی درس گیاه‌شناسی، یا کفش ورزشی برای شما انگیزه‌ای «بیرونی» به شمار می‌آیند. انگیزه‌های بیرونی به شما کمک می‌کنند تا دشواری‌های کارها را بهتر تحمل کنید و با خشنودی بیشتری به کار و تلاش بپردازید. گاهی نیز تجسم صحنه‌ی موفقیت نهایی، بهترین انگیزه برای پذیرش دشواری کارها به حساب می‌آید.

برای ایجاد و تقویت انگیزه می‌توان از راهکارهای گوناگونی استفاده نمود. از جمله، پاداش‌ها و مشوق‌هایی مناسب به خود. اگر قصد دارید دشواری کار برای خودتان هر چه کمتر کنید، می‌توانید پس از انجام موفقیت‌آمیز کار، تعهداتی مشکل برای خود جایزه و پاداشی مناسب در نظر بگیرید. برای نمونه، دوستان‌تان به سینما بروید، چند کتاب طراحی برای خودتان بخرید، یا غذای مورد علاقه‌تان بخورید. حتی می‌توانید برای کاستن از مصرف تلفن‌ها و به تعویق انداختن کارهای‌تان، وعده‌ی جایزه‌ای ساده را به خودتان بدهید. پس بهتر است دفتر یادداشت‌تان را بردارید و فهرستی از پاداش‌ها و مشوق‌هایی که می‌توانید به خودتان بدهید را در آن بنویسید.

پیش از مطالعه‌ی هر درس، پاداشی مناسب برای خود در نظر بگیرید. پس از این که درس‌تان به پایان رسید، پیش از این که درس دیگری را آغاز کنید، این پاداش را به خودتان بدهید. پاداش‌هایی مانند



- ✓ تلفن زدن به یک دوست.
- ✓ خوردن یک ساندویچ سبک.
- ✓ نیم‌ساعت تلویزیون دیدن.
- ✓ نیم‌ساعت پیاده‌روی کردن، یا ورزش کردن.

یکی دیگر از راهکارهای دیگر که موجب افزایش انگیزه و تلاش شما برای درس خواندن می‌شود، گفتن و تکرار جمله‌های تلقین‌آمیز مثبت به خود است. شما می‌توانید هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوید، چند جمله‌ی امیدوار کننده و روحیه بخش را انتخاب کنید و آن‌ها را در طول روز با خود تکرار نمایید. ممکن است بپرسید: «چرا صبح‌ها؟»، چون صبح‌ها ذهن آرام است و شما می‌توانید با گفتن و تکرار کردن این‌گونه جمله‌ها، انگیزه و تمایل‌تان را برای درس خواندن، تلاش کردن و موفق شدن تقویت کنید. جمله‌هایی

مانند:

• من دانش‌آموزی ساعی و درس‌خوان هستم و می‌توانم با کمی تلاش و پشتکار متان‌هایم را خوب بدهم.

• من دانش‌آموزی را به یادگی یاد می‌گیرم.

• من برای امتحان‌هایم و مدرسه رفتن آمادگی لازم را دارم.

• من حافظه‌ی خوبی دارم و می‌توانم آموخته‌هایم را به سادگی به یاد آورم.

برای نوشتن جمله‌های مثبت و تاثیرگذار بر دیدگاه و نگرش‌تان، لازم است چند نکته‌ی زیر را در نظر داشته باشید (چانسکی، ۲۰۰۸):

۱. جمله‌های خود را با فعل‌های زمان حال بنویسید. مانند،

من می‌توانم به هدفم برسم.

۲. فعل‌های جمله‌های خود را به صورت مثبت، و بیاراد و منفی خواسته‌تان

بنویسید. مانند، من می‌توانم نمره‌ای بیشتر از نمره‌ی ترم پیش بگیرم.

۳. جمله‌های خود را با کلمه‌ها و عبارت‌هایی که احساسی خود را در

شما زنده می‌کنند، بنویسید. مانند، من از این‌که می‌توانم با اعتمادبه‌نفس

کافی گام بردارم، خیلی خوشحال هستم.