

## مهارت موفقیت در تحصیل

### گردآورنده: فهیمه توکلی - معاون دبستان همای رحمت منطقه ۴ تهران

موفقیت نوعی توانایی است که راه رسیدن به هدف را برای ما آسان می‌کند. موفقیت یک سفر است که در تمامی ابعاد و جنبه‌های زندگی جریان دارد.

ما هر که هستیم و در هر کجا و با هر شرایطی که زندگی می‌کنیم می‌توانیم در رسیدن به خواست‌های ارزشمند خود موفق باشیم ولی باید بدانیم که موفقیت رایگان به دست نمی‌آید، قیمت دارد و قیمت آن بذل و کوشش و جدیت دائمی از سوی ماست. برای کسب موفقیت تنها به دست آوردن اطلاعات و دانش کفایت نمی‌کند، بلکه به کارگیری و تمرین مستمر آن اطلاعات است که ما را به مقصود می‌رساند. دانش و اطلاعات به کار گرفته شده و تمرین شده را «مهارت» می‌نامند. موفقیت در تحصیل نیازمند دو چیز است:

#### ۱- علاقه

#### ۲- مهارت (کاربرد ماهرانه‌ی فنون و روش‌ها)

اگر کسی نسبت به تحصیل بی‌علاقه است، علت را بیرون از خود جست‌وجو نکند و برای ایجاد علاقه به والدین هم توصیه می‌شود صرفاً از ابزارهای بیرونی استفاده نکنند. چرا که تقویت انگیزه‌های درونی فرد و حذف ابزارها و فشارهای بیرونی است که می‌تواند او را در کسب موفقیت کمک کند.

#### نقش والدین و مربیان در موفقیت تحصیلی

بهتر است ما به عنوان والدین یا مربیان، از کودکی به فرزندان خود یاد بدهیم که چگونه یاد بگیرند ضمن پایداری مطالب آموخته شده قادر باشند تغییرات مفید و مطلوب را در خود بیش از پیش به وجود آورند.

در شیوه‌های جدید آموزشی، گفتن، شرح دادن، رونویسی کردن، حفظ کردن و تلاش‌هایی از این قبیل را نمی‌توان آموزش نامید.

آموزش باید به مغز تلنگر بزند و او را به سوی یادگیری سوق دهد و میل به یادگیری را در او تحریک کند.

یادگیری بدون انگیزه و تفکر مانع کشف و بروز استعداد و خلاقیت فرزندان می‌شود، اگر آموزش با تفکر و انگیزه توأم باشد و یادگیرنده را درگیر کند، منجر به یادگیری‌های عمیق در او می‌شود.

همان طور که در شعار آموزشی سازمان یونسکو آمده است

اگر به من بگویی، فراموش می‌کنم

Tell me and I forget

اگر یادم بدهی، به خاطر می‌آورم

Teach me and I remember

اما اگر درگیرم کنی، یاد می‌گیرم

Involve me and I Learn

## انواع مهارت‌های موفقیت در تحصیل:

از نظر صاحب‌نظران و کارشناسان آموزشی مهمترین مهارت‌هایی که می‌تواند منجر به موفقیت تحصیلی شود، به فرار زیر است. رمز برخورداری از این مهارت‌ها دانستن، تمرین و به کارگیری هرچه بیشتر آنهاست.

\*هدف‌گذاری

\*برنامه‌ریزی درسی

\*روش صحیح مطالعه

\*تقویت حافظه

\*تمرکز و دقت

\*تغذیه و استراحت

\*امتحان

\*آرامش

\*مدیریت زمان

\*کنکور

**هدف:** هدف موضوع یا جایگاهی است که برای رسیدن به آن فکر و تلاش می‌کنیم. اگر ندانیم به کجا می‌رویم رسیدن به مقصد دشوار و به تعبیری ناممکن است. شاید به جرات بتوان گفت یکی از مهمترین دلایلی که دانش‌آموزان در کنکور موفق نمی‌شوند، نداشتن هدف است.

**برنامه‌ریزی:** برنامه‌ریزی حرکتی هوشمندانه، منطقی و مرحله‌بندی شده برای رسیدن به اهداف از پیش تعیین شده است. صاحب‌نظران علم مدیریت معتقدند اگر ۲۰ درصد از زمان خود را صرف برنامه‌ریزی کنیم، ۸۰ درصد باقیمانده را با اطمینان بیشتری گام برداریم داشت.

**مطالعه:** نتیجه تحقیقات بیانگر آن است که بیشترین اطلاعات از طریق مطالعه به دست می‌آید، بنابراین مطالعه مهم‌ترین شیوه یادگیری است که با خواندن، یادداشت‌برداری، مرور کردن و تمرکز همراه است.

مطالعه بدون شناخت و به‌کارگیری روش صحیح مطالعه ممکن است نه تنها موفقیت تحصیلی را به همراه نداشته باشد، چه بسا زمینه بی‌علاقگی فرد را از درس و تحصیل نیز فراهم کند.

برای کسب موفقیت تحصیلی علاوه بر داشتن علاقه به مطالعه، آشنایی با روش صحیح مطالعه نیز ضروری است. روش صحیح مطالعه نیازمند آگاهی از تکنیک‌ها، شرایط، موقعیت‌ها و عوامل محیطی است که به نسبت نوع درس مورد مطالعه متفاوت است. به کار بردن فنون ماهرانه مطالعه، آن را آسانتر و لذت‌بخش‌تر می‌کند و در نتیجه علاقه به مطالعه را افزایش می‌دهد.

**حافظه:** مغز انسان دارای میلیاردها سلول زنده است و در صورتی که روش صحیح استفاده از این توانایی نامحدود را بیاموزیم از موفقیت لذت خواهیم برد.

مغز انسان از دو نیمکره چپ و راست تشکیل شده است. نیمکره چپ مربوط به حفظیات، فرمول و محاسبات است و نیمکره راست مربوط به تصویر، رنگ، خلاقیت و نمایش است.

بیشتر انسان‌ها تنها از نیمکره چپ خود استفاده می‌کنند درحالی که حافظه بلندمدت در نیمکره راست انسان قرار دارد. آشنایی با انواع حافظه، روش انتقال مطالب به حافظه بلندمدت، روش رسم نمودارهای حافظه و رعایت فواصل زمانی مرور درس‌ها و منحنی فراموشی به ما کمک خواهد کرد که در مطالعه و یادگیری دروس احساس موفقیت بیشتری داشته باشیم.

**تغذیه و استراحت:** کسب موفقیت تحصیلی مستلزم توجه به تمامی نیازها از جمله نیاز جسمی، عاطفی و اجتماعی است. آگاهی از روش‌های تغذیه و استراحت صحیح می‌تواند در موفقیت تحصیلی مؤثر باشد. برای مثال این که بدانیم:

- مصرف چه مواد غذایی حافظه را تقویت می‌کند.
- کدام مواد غذایی خستگی را کاهش داده و بازدهی بیشتری ایجاد می‌کند.
- شب قبل از امتحان و کنکور و صبح امتحان و کنکور مصرف چه مواد غذایی مناسب‌تر است.
- میزان و فواصل خواب و استراحت در برنامه‌ریزی درسی تا چه حد است.
- چگونه می‌توان با کنترل عوامل محیطی و به کار بردن راهبردهای رفتاری بیشترین انرژی را در هنگام خواب دریافت کرد.

**امتحان:** در امتحان معمولاً چیزی بالاتر از معلومات شخصی فرد را مورد آزمایش قرار می‌دهند. گاهی افراد اظهار می‌دارند درس را خیلی خوب خوانده‌اند اما از امتحان نتیجه دلخواه را کسب نکرده‌اند. در امتحان فکر، آرامش، نظم، توانایی انتقال و میزان دریافت و درک مطلب فرد نیز مورد سنجش و اندازه‌گیری قرار می‌گیرد. کسب فنون و مهارت‌های قبل از امتحان - حین امتحان - بعد از امتحان به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا بر موفقیت تحصیلی خود بیفزایند.

**آرامش:** هر پدیده و موقعیت جدیدی با اضطراب و نگرانی همراه است درس پاسخ دادن، امتحان، کسب رتبه برتر در کلاس و کنکور همه این‌ها به میزانی که در تجربه نیامده باشد اضطراب‌آورتر است. از آنجایی که داشتن آرامش باعث می‌شود تا بتوانیم از تمامی توانایی‌هایمان به صورت کامل استفاده کنیم. آگاهی از تکنیک‌های کسب آرامش در مواقع بروز اضطراب نقش مؤثری در موفقیت تحصیلی دارد.

**مدیریت زمان:** موفقیت تحصیلی در گرو توجه ویژه دانش‌آموزان به زمان است. زمان صحیح برای برنامه‌ریزی، مطالعه، استراحت، مرور درس‌ها و از همه مهمتر مدیریت زمان در جلسات آزمون. دانش‌آموزانی هستند که با داشتن اطلاعات علمی بسیار بالا به دلیل مدیریت نکردن زمان در جلسه آزمون فرصت نمی‌کنند به همه سؤالات پاسخ دهند. به خاطر داشته باشیم حتی کسب رتبه‌های برتر در کنکور فقط با داشتن اطلاعات علمی میسر نیست، زیرکی و استفاده درست از وقت نیز نکته مهمی است که باید به آن توجه کرد.

**کنکور:** با اذعان به این که ورود به دانشگاه به هیچ‌وجه به منزله موفقیت در زندگی محسوب نمی‌شود، ولی از نظر مراحل تحصیلی رسیدن به قلم تحصیل در مدارس، شرکت در کنکور ورود به دانشگاه است که خود نیازمند تکنیک‌ها و مهارت‌های ویژه‌ای است که متأسفانه خیلی‌ها فقط یکی دو سال آخر دبیرستان به فکر آن می‌افتند، در صورتی که اگر از قبل جزء اهداف ما قرار گرفته باشد، رسیدن به آن بسیار آسان است.

**ولی باور داشته باشیم که:**

**«اگر کوهنورد بدانند که می‌خواهد به کدام قله برسد حتماً فاتح آن خواهد شد.»**