

## رشد مهارت‌های اجتماعی

### بلوغ اجتماعی

انسان موجودی است اجتماعی، هریک از ما در دنیایی از انسانهای بسیار که کم و بیش به یکدیگر پیوسته‌اند زندگی می‌کنیم. همه ما ناگزیریم در خانه، مدرسه، محیط‌های مذهبی، ورزشی، محیط کار یا مکانهای دیگر با دیگران رابطه داشته باشیم. یک شخصیت سالم و برخوردار از بلوغ اجتماعی\* باید بتواند با دیگران تشریک مساعی نموده، به روابط اجتماعی بپردازد. اگرچه قبلاً در مورد بلوغ و نوجوانی با شما گفتگو کردیم؛ اما بلوغ، به معنی واقعی کلمه، با رسیدن به سن قانونی (۱۸ سال) رشد کامل قد و وزن و یا قدرت تولید مثل حاصل نمی‌شود، بلکه بلوغ واقعی وقتی حاصل می‌شود که انسان بتواند زندگی عاطفی‌اش را کنترل نموده، به رفاه و آسایش دیگران علاقه‌مند باشد. سعدی درباب هفتم گلستان می‌گوید: «بلوغ... در حقیقت یک نشان دارد و بس. آن که در بند رضای حق جل و علا بیش از آن باشی که در بند حفظ نفس خویش و هر آن که در او این صفت موجود نیست نزد محققان بالغ نشمارندش.»

بنابراین یک فرد می‌تواند در هر مقطع سنی: کودکستان، راهنمایی، دانشگاه برای سن خود بالغ محسوب شود. بلوغ کمال مطلوبی است که همگی ما به سوی آن در تلاشیم. ما همیشه در راهیم ولی هرگز کاملاً نمی‌رسیم. هریک از ما ممکن است فردی بالغ نامیده شود. اما می‌دانیم که گاهی اوقات اعمال ما بچگانه است. ما در سراسر زندگی به یادگیری ادامه می‌دهیم. زندگی یادگیری و یادگیری زندگی است. قسمت اعظم یادگیری و زندگی به مردم وابسته است. سازش با دیگران همیشه آسان نیست. بسیاری از نوجوانان و جوانان از تنهایی و نداشتن دوست و رفیق صمیمی رنج می‌برند، بعضی کمرو و خجالتی بوده، از صحبت کردن و تماس با دیگران احساس ناراحتی می‌کنند؛ عده‌ای به سبب کمبودهای واقعی یا تخیلی، خود را حقیر می‌شمارند و به هر حال در اجتماع همیشه افرادی اعم از پیر و جوان، هستند که از رشد عاطفی - اجتماعی کم نصیب‌اند و بعضی مواقع عملاً دیگران را می‌آزارند. این ادیتها گاهی اوقات به صورت بی‌اعتنایی به دیگران، تمسخر آنان و یا شوخیهای مخرب



\* دیگر ابعاد مختلف بلوغ عبارتند از: بلوغ جسمی - جنسی (فیزیولوژیک)، بلوغ عاطفی - روانی، بلوغ فکری - ذهنی، بلوغ اقتصادی - اجتماعی، بلوغ تحصیلی - شغلی، بلوغ شرعی، بلوغ اخلاقی و ...

انجام می‌شود. یک شخصیت سالم که از رشد اجتماعی بهره‌مند است نه تنها دیگران را به هیچ طریق نمی‌آزارد بلکه راه‌های مقابله با آزار دیگران را هم به خوبی می‌شناسد و با آنها مقابله می‌کند. در اینجا به پاره‌ای از موانع رشد اجتماعی و راه‌های مقابله با آنها اشاره می‌کنیم:

### مبارزه با احساس کمرویی، خجالت و حقارت

برای بسیاری از افراد جوان کمرویی و احساس حقارت و خجالت یک مشکل جدی است. جدول زیر این واقعیت را نشان

می‌دهد.\*

درصد	دلایل ارجاع ۱۴۰ دانشجوی دانشگاه تهران به مرکز مشاوره
۶۷	مشکل برقراری تماس با مردم
۵۶	کمرویی و احساس خجالت و حقارت
۳۹	عدم اتکا به نفس و نداشتن شجاعت در کارها
۳۹	ترس از سخن گفتن در جمع
۲۱	احساس کمبود محبت
۱۱	احساس تنهایی
۸	بی‌ارادگی و احساس زبونی
۷	وحشت دائم از شکست
۶	احساس بیهودگی و نومیدی



افراد کمرو از کمبود اعتماد به نفس رنج می‌برند و در برخورد با دیگران به سهولت ناراحت و دستپاچه می‌شوند. یکی از روان‌شناسان\*\* معتقد است کمرویی پرچسبی است که فرد به خود تحمیل می‌کند. یعنی اگر شما معتقد باشید که کمرو هستید، حتماً همانگونه عمل خواهید کرد. افراد کمرو در موقعیتهای دشوار احساس افزایش ضربان نبض، سرخ شدن، عرق کردن، تپش قلب، یا دلشوره می‌کنند. کمرویی قابل درمان است و در مبارزه با آن توصیه‌های زیر می‌توانند مفید باشند:

۱- فهرستی از اشخاص یا موقعیتهایی که در مواجهه با آنها احساس کمرویی یا خجالت می‌کنید تهیه نمایید. از این فهرست شخصی را که با وی کمتر احساس کمرویی می‌کنید انتخاب کنید. خود را مجبور کنید که با وی چند کلمه صحبت کنید. مثلاً، روز اول فقط سلام و احوالپرسی کنید. روز دوم جمله‌ای راجع به هوا هم به آن اضافه کنید. روز سوم سؤالی در مورد مدرسه و غیره از او بپرسید و کم‌کم به همین ترتیب پیش بروید و بتدریج روی تمام اسامی فهرست خود، این تمرین را انجام دهید.

\* دکتر سیداحمد احمدی، «روان‌شناسی نوجوانان و جوانان»، صفحه ۲۱۰.

\*\* پروفیسور فیلیپ زیمباردو از دانشگاه استنفرد Philip Zimbardo

۲- با والدین یا دوست نزدیک خود دربارهٔ موقعیتها یا افرادی که با آنها احساس کمروبی می‌کنند صحبت کنید و از آنها بپرسید در برخورد با این افراد و یا در این مواقع چه می‌کنند.

۳- به فرد یا گروهی از افراد جوانتر از خود آموزش خصوصی بدهید و یا آنها را در بازی یا فعالیتهای دیگر سرپرستی کنید. این کار به شما اطمینان و جرأت می‌دهد تا توانایی خود را در موقعیتهایی که با افراد همسن یا مسن‌تر از خود هم هستید بیازمایید.

۴- از مشاور مدرسه یا معلمی که به او اعتماد می‌کنید وقت ملاقات گرفته، راجع به افراد یا موقعیتهایی که در آنها احساس ناراحتی می‌کنید با وی صحبت کنید و پیشنهادهای او را در رفع کمروبی خود بکار گیرید.

### مقابله با بی‌اعتنایی، توهین، تمسخر و دست انداختن

چنانکه اشاره شد، بعضی از افرادی که از بلوغ شخصی - اجتماعی لازم برخوردار نیستند گاه از طریق بی‌اعتنایی و رفتار توهین‌آمیز موجب آزار دیگران می‌شوند. بی‌اعتنایی، سرزنش و تحقیر و توهین، که می‌تواند ناشی از احساس حقارت فرد تحقیرکننده باشد، به منظور ایجاد احساس حقارت در دیگری انجام می‌شود. هیچ‌کس دوست ندارد که مورد بی‌اعتنایی و تحقیر قرار گیرد. یک فرد نابالغ نسبت به بی‌اعتنایی فوق‌العاده حساس است. بسیار ناخرسند و رنجیده می‌شود، مدت‌ها راجع به آن می‌اندیشد و ساعتها دربارهٔ آن بحث می‌کند. اما یک شخصیت سالم و رشدیافته می‌داند که چگونه با این رفتارها برخورد کند. افرادی که دیگران را مورد تمسخر قرار داده و به اصطلاح دست می‌اندازند از برآشفتن دیگران احساس برتری می‌کنند و به این ترتیب سرپوشی بر احساس حقارت خود می‌گذارند. اما دلایل دیگر هم برای رفتارناشایست تمسخر و دست انداختن دیگران وجود دارد. متداولترین اینها عبارتند از:

- حسادت

- تنبیه دیگران و انتقامجویی از آنان

- عادت نادرست، رفتاری که در خانواده یا در بین دوستان به عنوان یک فرم محاوره آموخته شده است.

- ابراز محبت، بعضی از اشخاص، بخصوص مردان، شیوه‌های صحیح ابراز احساسات لطیف را نیاموخته‌اند و نادانسته طریق تمسخر و آزار را برای انتقال احساسات خود بکار می‌گیرند.

چنانکه گفتیم، اشخاص بالغ و رشدیافته تمسخر نمی‌کنند زیرا نمی‌خواهند به احساسات دیگران لطمه بزنند و آنها را بیازارند. از سوی دیگر چنانچه مورد تمسخر قرار گیرند، می‌دانند که به چه طریق پاسخ گویند. بعضی از این شیوه‌ها عبارتند از:

۱- بی‌توجهی نسبت به فرد مسخره‌کننده و نشان ندادن عکس‌العمل عاطفی نسبت به مورد تمسخر واقع شدن. این برخورد، عمل دست انداختن را برای آزار دهنده کمتر ارضا کننده می‌سازد.

۲- با تمسخرکننده همکاری نموده و با وی جروبحث نمی‌کنند، بلکه از آنچه که او می‌گوید بهره‌برداری می‌کنند. وقتی

تمسخرکننده متوجه می‌شود که کارش هیچ اثری ندارد عملش را متوقف کرده، به محاورهٔ دوستانه باز می‌گردد.

۳- مطلب زیرکانهٔ معادلی می‌گویند که شخص را ساکت می‌سازد.

### تنهایی، از خودبیگانگی و دوست‌یابی

تنهایی یکی از تجارب عمومی بشر و احساسی است که هرکس کم‌وبیش داشته است. نوجوانان بندرت از تنهایی صحبت می‌کنند. لیکن، در بسیاری از آهنگها و سرودهای مورد علاقهٔ آنها تنهایی یک موضوع اصلی است.

تنهایی احساس جدا بودن است. شخص تنها غالباً از معاشرت با مردم می‌ترسد؛ بیشتر به خیالپردازی پناه می‌برد و با منزوی

می‌شود. تنهایی موجب بسیاری از مشکلات شخصی است. مثلاً اضطراب ناشی از تنهایی ممکن است موجب از دست دادن اشتها شود یا شخص را پیوسته گرسنه سازد. جابجایی و جدا شدن از محیط آشنا مانند تغییر محل دادن از منزلی به منزل دیگر، شهری به شهر دیگر، مدرسه‌ای به مدرسه دیگر غالباً باعث احساس تنهایی می‌شود و باید با برقراری تماسها و دوستیهای جدید آن را برطرف ساخت.

نوجوانی که به هر دلیل احساس تنهایی می‌کند باید بیاموزد که چگونه با مردم روابط بامعنی برقرار سازد. چنانکه در مبارزه با کمرویی و خجالت اشاره شد، ابتدا در مقیاسی کوچک، مثلاً با چند دقیقه صحبت درباره موضوعی که مورد علاقه عموم است مانند فعالیتهای مدرسه، معلمین، ورزش و غیره با دیگران تماس برقرار کند و بتدریج این تماسها را طولانی‌تر و بیشتر سازد تا کم‌کم بیاموزد که به دیگران اعتماد کند و با آنها پراحتی ارتباط برقرار نماید.

بعضی از روان‌شناسان معتقدند تنهایی با از خود بیگانگی\* تفاوت دارد. به نظر آنها فرد از خود بیگانه در حقیقت خود را طرد کرده و خویشتن را قبول ندارد. او احساس بی‌ارزشی می‌کند و این احساس او را به تنفر از خویشتن و سهولت به تنفر و انزجار از دیگران سوق می‌دهد. از خود بیگانگی می‌تواند به این علت باشد که شخص تصور کند زندگی او به عوض خودش، از سوی دیگران طرح‌ریزی و کنترل می‌شود. از این جهت مایوس گشته و باور می‌کند که نمی‌تواند بر هیچ‌یک از عواملی که بر او اثر می‌گذارند کنترل داشته باشد. فرد بیگانه احساس بی‌کسی و پوچی می‌کند؛ نمی‌تواند با دیگران رابطه شخصی و اجتماعی برقرار کند؛ از اطرافیان خود احساس جدایی و انزوا کرده، تلاش را بی‌فایده می‌داند.

عده‌ای از خود بیگانگی را عکس‌العملی نسبت به پوچی و سردی زندگی مدرن می‌دانند. برای بسیاری از نوجوانان خشونت، بی‌عدالتی، مادیگری، فقر، تبعیض نژادی، جنگ، دورویی، آلودگی هوا و ... و مسایل دیگری که وارث آند غیر قابل تحمل است. نوجوانان و جوانان نسبت به این مسایل و سایر خطا کارها شدیداً حساسند؛ آنها را تقبیح نموده، با خشونت محکوم می‌سازند. شخصی که باور دارد کاملاً تحت کنترل اجتماع است احساس خشم، از خود بیگانگی، ضعف و انزوا می‌کند. دنیای او بی‌هیجان، بی‌رنگ، بدون خطر و بی‌معنی است. برای او شادی و غم مفهومی ندارند.

فردی که بخواهد خود را از بیگانه شدن مصون دارد باید بکوشد تا زندگی را مهم و ارزشمند سازد. یک راه انجام این کار آمیزش با مردم است. او می‌تواند در حل و فصل مشکلات فراوانی که جامعه با آنها روبروست کمک خود را عرضه نماید. اگر به اطرافش بنگرد مسایل بسیاری را خواهد دید که می‌توانند توجهش را جلب کنند و افراد زیادی را خواهد یافت که می‌توانند از کمک وی بهره‌مند شوند.

دوری گزیدن فرد از دیگران بندرت به سبب این است که فرد دوست ندارد با مردم باشد. این امر دلایل متعددی می‌تواند داشته باشد. بعضی از تجارب ناخوشایند اولیه با دیگران، تعلیم و تربیت والدینی که به مردم اعتماد ندارند و از آنها دوری گزیده‌اند، آزار دیدن

\*Alienation



و ترسیدن از دیگران در زمان کودکی و یا اعتقاد به این که بچه‌های دیگر بمراتب از او تواناترند می‌توانند از جمله دلایلی باشند که باعث شوند فرد به منظور محافظت خود از چنین تجاربی، از برخورد و ملاقات با دیگران اجتناب ورزد. البته، این گونه اشخاص ممکن است اعتراف نکنند که از مردم می‌ترسند و احتمالاً خود را قانع سازند که بدون دوست و تنها خوشحالت‌ترند.

اکثر دانش‌آموزان دبیرستان از دوستی با همسالان خود لذت می‌برند. چنین روابطی زندگی را جالبتر می‌سازد. ما می‌خواهیم احساس تعلق کرده، بدانیم که تنها نیستیم. شکی نیست که بعضی از افراد در تلاش برای متعلق و محبوب بودن زیاده‌روی می‌کنند. لیکن، بعضی از نوجوانان هم به علت خجالتی بودن یا نگرانی زیاد درباره‌ی خود هیچ دوستی ندارند. این افراد وقتی به گروهی از مردم می‌پیوندند یا با دیگران صحبت می‌کنند، درباره‌ی ظاهر خود، اینکه دیگران چه برداشتی از آنها دارند، یا چطور تحویلشان می‌گیرند و یا در مورد مسایل جزئی دیگر احساس ناراحتی می‌کنند. خلاصه اینکه، بیشتر منفی می‌اندیشند و گمان می‌کنند که بر دیگران تأثیر بدی برجای خواهند گذاشت.

اگر شما در دوست گرفتن و حفظ دوستی مشکل دارید، می‌توانید با تمرینها و توصیه‌های زیر، توانایی خود را در این مهارت اجتماعی افزایش دهید.

۱- سعی کنید نام شخصی را که ملاقات می‌کنید به خاطر سپرده، آن را در صحبت با او بکار گیرید.

۲- ببینید دیگران راجع به چه صحبت می‌کنند: بازیهای ورزشی، معلمان، حوادث مدرسه، وقایع خبری و... شما هم از این موضوعات برای صحبت چند دقیقه‌ای با حداقل یک نفر در روز و به مدت یک هفته استفاده کنید. هفته بعد با دو نفر، هفته سوم با سه نفر و به همین ترتیب به تدریج با افراد بیشتر و به مدت طولانی‌تر گفتگو کنید.

۳- وقتی با دیگران صحبت می‌کنید واقعاً توجه داشته باشید که چه می‌گویند. در این صورت پاسخهای شما به گفته‌های آنان به طور طبیعی به زبان خواهند آمد و ناچار نیستید قبلاً درباره آنچه که باید در جواب بگویید فکر کنید.

۴- صمیمی باشید، مثبت بیندیشید و سعی کنید تا بهترین خصوصیات اطرافیان خود را ببینید و نسبت به انسانها مهربان باشید و بکوشید تا در پندار، گفتار و کردار خود نسبت به آنها سخی و سودمند باشید.

۵- به دیگران توجه نمایید. خود را فراموش کنید. اگر زیاد به خود اندیشیده یا می‌پردازید سعی کنید به دیگران بیندیشید و بپردازید و به آنها علاقه‌مند باشید.

در نظر داشته باشید که یک روزه نمی‌توان بر هیچ عادت‌های فایده‌آمده. باید به خود فرصت دهید و مجدداً تمرین کنید. با کسب مهارت‌های دوست‌یابی و رشد و بلوغ اجتماعی بیشتر خواهید دید که ارتباط شما با دیگران راحت‌تر و لذت‌بخش‌تر خواهد شد.

ان شاء الله



## درس دهم

### تمرین شماره ۳۰

با صرف ۳۰ دقیقه، هر گروه نتیجه فعالیت، موظف خارج از کلاس جلسه قبل، خود را ارائه داده، پاسخ خود به دو سؤال علل اعتیاد و راههای مبارزه با آن را با مشاور در میان می‌گذارد. با رأی کلاس کار گروهها رتبه‌بندی می‌شود و بهترین پاسخهای دو سؤال فوق را دانش‌آموزان یادداشت می‌کنند.

### تمرین شماره ۳۱

دانش‌آموزان عزیز، می‌دانید که یکی از موانع رشد اجتماعی کمروبی است. فرد کمرو غالباً نمی‌تواند از حقوق خود، بخوبی دفاع کند. او فاقد مهارت‌های اجتماعی لازم است و در دوست‌یابی و برقراری ارتباط رضایت‌بخش با دیگران مشکل دارد. گروههای خود را تشکیل دهید و در مورد مشکل دانش‌آموز زیر، به مدت ۱۰ دقیقه، به مشورت بپردازید:

محمد در جمع دانش‌آموزان کلاس خود بسیار خجالتی است. او هنگام پس‌دادن درس ناراحت می‌شود، به طوری که رنگش می‌پرد، به سختی نفس می‌کشد و قطرات عرق تمام صورتش را می‌پوشاند. او می‌داند که این امر هم از نظر اجتماعی و هم از نظر علمی و فرهنگی یک نقص است و می‌خواهد که بر این مشکل فائق آید. در همفکری با او حداقل سه پیشنهاد مفید ارائه دهید. در پایان وقت، مشاور توصیه‌های هر گروه را بر روی تابلو یادداشت می‌کند تا شما بتوانید بهترین راه کارها را شناخته، در پوشه خود یادداشت و بایگانی کنید.

### تمرین شماره ۳۲

افسانه، دانش‌آموز سال دوم نظری، در گفتگو با مشاور مدرسه خود چنین می‌گوید:

اندامی چاق، قدی کوتاه و صورتی پرجوش، به رغم داشتن دلی رؤف و مهربان، از من دختر زشتی ساخته است که اغلب مورد تمسخر افراد خانواده، بالاخص مادر، قرار می‌گیرم. خواهر کوچکترم علاوه بر این که شاگرد ممتاز است چهره زیبایی دارد و از این جهت همیشه مورد توجه است. من اصلاً علاقه‌ای به ادامه تحصیل ندارم ولی از ترس پدرم مجبورم درس بخوانم. دوست دارم مربی مهدکودک بشوم و برای بچه‌ها نقاشی و کارتون بکشم و داستان بگویم. پدر و مادرم مرتب مرا سرزنش می‌کنند که تو بالاخره سربار زندگی ما خواهی شد. من اولین فرزند خانواده هستم. آنها دوست داشتند که من پسر باشم ولی از بخت بد، من دختر بودم. رفتار آنها هر روز مرا دلسردتر و نومیدتر از روز قبل می‌کند. دلم نمی‌خواهد به مدرسه بروم. هنگام درس خواندن به جایی خیره می‌شوم و قادر به تمرکز و یادگیری نیستم. ده بار جمله‌ای را می‌خوانم اما چیزی نمی‌فهمم. در وضع بدی قرار گرفته‌ام. بگویند چگونه به والدینم بگویم که نه از مدرسه خوشم می‌آید و نه محیط خانه را دوست دارم. از دست توقعات بی‌جای آنها و افکار نادرستان خسته شده‌ام. چرا دست از سر من برنمی‌دارند و مرتب مرا با دیگران مقایسه می‌کنند؟ مگر زشتی و زیبایی و استعداد دست بچه‌هاست. من می‌خواهم آنچه که خدا خواسته و خودم دوست دارم باشم. اما آنها نمی‌فهمند. به من بگویند چه کنم؟ در گروه خود، به مدت ۱۰ دقیقه، به تجزیه و تحلیل مشکل افسانه بپردازید و با توجه به علل مسأله حداقل دو راه کار ابتکاری و مفید ارائه دهید و آن را با مشاور در میان بگذارید.



بسیاری از نوجوانان، اگر نه همه آنها، گهگاه احساس تنهایی می‌کنند و بعضی از آنها احساس انزوا و بیگانگی دارند. ابتدا، به مدت ۵ دقیقه، به طور انفرادی به سؤالهای زیر پاسخ دهید. سپس پاسخهای خود را در گروه خویش برای ۱۵ دقیقه به بحث و تبادل نظر بگذارید. در پایان وقت سخنگوی هر گروه اجماع نظر آن گروه را با مشاور و کلاس در میان بگذارد. طبق معمول بهترین پاسخهای برگزیده را یادداشت و بایگانی کنید.

- ۱- چه وجوه تشابهی بین تنهایی و انزوا می‌بینید؟
- ۲- چه تفاوت‌هایی بین تنهایی و انزوا می‌بینید؟
- ۳- اگر یک همکلاسی به شما بگوید که تنهاست، برای کمک به او چه پیشنهادی دارید؟
- ۴- اگر گمان کردید که یکی از همکلاسانتان منزوی شده است، برای کمک به او چه پیشنهاد می‌کنید؟

### برای جلسه آینده:

در گروه خود، به مشکل دو دانش‌آموزی که در بند الف تمرین زیر آمده بیندیشید و از طریق بحث و گفتگو، مطالعه و تحقیق و یا مشورت با دیگران به تمامی راه‌کارهای پیشنهادی ممکن برای کمک به چاره‌سازی مشکل آنها دست یابید. سپس، راه‌حلهایی را که به نظر شما بهترین است انتخاب کنید و جلسه آینده آنها را با مشاور و کلاس در میان بگذارید. ضمناً نسخه‌ای از یافته‌های کامل خود را هم با ذکر شیوه دسترسی به راه‌حلهای که می‌تواند، تعمق شخصی و تبادل افکار دو گروه، مشورت با دیگران، مطالعه کتاب یا مقاله و غیره باشد (با ذکر مشخصات مرجع) به مشاور ارائه دهید.

الف: - مهرداد، شخص فوق‌العاده خرده‌گیری است. او غالباً بر اشتباهات دیگران خرده



می‌گیرد و آشکارا با معلمان خود راجع به مسایل جزئی و غیرمهم جروبحث می‌کند. او می‌داند دانش‌آموزان دیگر از وی اجتناب می‌ورزند و نحوه رفتار او با معلمان برایش زیان‌آور است. مهرداد دوست دارد تغییر رفتار دهد اما نمی‌داند چگونه و از کجا شروع کند. به نظر شما او چه باید بکند؟

- زهره در بحثهای گروهی دچار هیجان زیادی می‌شود و بلند صحبت می‌کند. او می‌داند که این رفتارش خوشایند نیست و دیگران را می‌آزارد. زهره واقعاً نمی‌خواهد که چنین باشد. اما فکر می‌کند که دست خودش نیست و نمی‌تواند

که رفتارش را کنترل کند و یا تغییر دهد. برای تغییر این عادت نامطلوب به او چه پیشنهادهایی می‌کنید؟

ب: - هر دانش‌آموز، به طور انفرادی، به دو سؤال زیر با تعمق پاسخ گوید و جلسه آینده نتایج را با کلاس و مشاور مطرح سازد.

وقتی به اجرای نقش و تعهدات زندگی خود به عنوان یک محصل طی دو سه سال گذشته می‌اندیشید، احتمالاً چیزهایی

هست که مایلید آنها را تغییر دهید.

۱- فکر می‌کنید برای بهتر انجام دادن تعهدات و مسئولیتهای مربوط به نقش دانش‌آموز کدام یک از رفتارهای خود را باید

تغییر دهید؟

.....

۲- برای انجام تغییراتی که در سؤال قبلی ذکر کردید چگونه اقدام می‌کنید؟

.....

## درس یازدهم

### تمرین شماره ۳۴

به مدت حداکثر ۴۵ دقیقه تکلیف جلسه قبل را طبق روال تمرینهای مشابه، مطرح و جمع بندی نموده، نتایج را در دفتر خود یادداشت یا تکمیل و اصلاح فرمایید.

### تمرین شماره ۳۵

مشاور محترم کلاس، چهار سؤال این تمرین را یکی یکی، هریک به مدت ۵ دقیقه، به بارش فکری می گذارد. دو دانش آموز تندنویس پاسخها را بر روی تابلو یادداشت می کنند. در پایان هر سؤال، فراوانی پاسخها بدست آمده، دانش آموزان بهترین پاسخها را در دفتر خود یادداشت می کنند.

مشاور: می دانید که انسان موجودی است اجتماعی. از این رو، ایجاد و ابقای دوستی برای او یک هدف همیشگی است. سریعاً فکر کنید و بگویید:

۱- از یک دوست چه می خواهید؟ (از او چه انتظاری دارید؟)

۲- به یک دوست چه ارائه خواهید کرد؟ (او از شما چه انتظاری دارد؟)

۳- به فردی فکر کنید که به نظر می رسد دوستانی نداشته باشد. فکر می کنید چرا این شخص دوستانی ندارد؟

۴- در فرهنگ ما برقراری دوستی و معاشرت با جنس مخالف، در دوران نوجوانی، بدون حضور یا اطلاع والدین پسندیده نیست. به نظر شما چرا چنین است؟

### تمرین شماره ۳۶

دوست همسالی به شما می گوید که در سازش و کنار آمدن با والدینش مشکل زیادی دارد و در نظر دارد که خانه را ترک کرده، برای زندگی به شهر دوری برود. شما معتقدید که وی با اعتماد نمودن به شما می خواهد که در حل این مشکل به او کمک کنید. با گروه خود، ۱۵ دقیقه، به مشورت بنشینید و فکر کنید:

در کمک به او چه می توانید بگویید یا انجام دهید؟

ضمناً، برای دو سؤال دیگر زیر هم به اجماع پاسخی بیابید:

الف - وقتی برای کمک به دیگران روی می آورید، چه می کنند که بیش از همه به شما یاری می دهد؟

ب - برای حداکثر کمک به دانش آموزان، مشاوران مدرسه چه می توانند بکنند؟

نتایج شور خود را، به شیوه همیشگی، با مشاور و کلاس در میان بگذارید و بهترین یافته ها را یادداشت و بایگانی کنید.

### تمرین شماره ۳۷

یکی از روان شناسان\* می گوید انسان در هر مرحله از زندگی با یک سری وظایف یا تکالیف، که وی آنها را وظایف تکاملی یا تکالیف رشد\*\* می نامد، مواجه است. او معتقد است اگر شخص از عهده این تکالیف برآید و بر این وظایف تسلط یابد از شادی، رضایت

\* رابرت هویگهرست (Robert J. Havighurst)

\*\*Developmental Tasks





و تأیید دیگران برخوردار می‌شود. موارد زیر اکثر تکالیفی است که وی برای سالهای بلوغ (سنین ۱۲ تا ۱۸ سالگی) عنوان کرده است. الف- هر دانش‌آموز، برگه‌ای بردارد و جدول زیر را بر روی آن ترسیم کند. (نام خود را بر روی برگه ننویسد). سپس، با توجه به اینکه تسلط بر این وظایف در طی سالهای نوجوانی حاصل می‌شود، با گذاردن علامت (X) در ستونی که پیشرفت فعلی شما را در هر وظیفه بهتر توصیف می‌کند، خود را ارزیابی کنید.

این اطلاعات محرمانه می‌ماند. بنابراین سعی کنید ارزشیابی شما دقیق و حاکی از واقعیت باشد.

ردیف	وظایف	عقب مانده است	محتاج کار است	خوب پیشرفت می‌کند
۱	احراز روابط رشد یافته و جدید با همسالان خود			
۲	ایفای نقش اجتماعی یک زن یا یک مرد			
۳	پذیرش ظاهر جسمانی و ویژگیهای بدنی خود			
۴	کسب استقلال عاطفی از والدین و بزرگسالان دیگر			
۵	کسب اطمینان از آمادگی برای راه آینده جهت به دست آوردن استقلال مالی			
۶	گزینش یک شغل و آماده شدن برای آن			
۷	خواستن و کسب کردن رفتاری که از نظر اجتماعی مورد قبول است			
۸	توسعه مهارتهای عقلانی و گسترش رفتار هوشمندانه در آماده شدن برای ازدواج و زندگی خانوادگی			
۹	گسترش مهارت‌ها و نظرات لازم برای شهروند خوب شدن			
۱۰	کسب مجموعه‌ای از ارزشها (یک نظام اخلاقی) و قوانین شخصی برای هدایت رفتار خود			

در پایان کار، برگه‌های خود را، که بی‌نام است، به مشاور بدهید. مشاور آنها را مخلوط کرده، به طور تصادفی بین اعضای گروهها تقسیم می‌کند. در هر گروه یک نفر منشی می‌شود و با سؤال از دیگران فراوانی پاسخهای هر ستون را بدست می‌آورد. ب- نماینده هر گروه، فراوانیهای بدست آمده را به مشاور ابلاغ می‌کند. مشاور، آنها را بر روی تابلو یادداشت می‌کند تا بدین ترتیب وظایفی که از همه مشکل‌تر به نظر می‌رسد مشخص شود.

در این قسمت از تمرین، اعضای گروهها در یافتن پاسخ به سؤالیهای زیر با یکدیگر همفکری می‌کنند و پس از ۵ دقیقه، پاسخهای خود را با مشاور کلاس در میان می‌گذارند تا راه کارها مشخص و یادداشت شود.

۱- برای تسلط یافتن بر وظایف مشکل (مشخص شده در قسمت اول این تمرین) چه کارهایی باید کرد؟ به عبارت دیگر، چه اقداماتی در احراز این تکالیف به نوجوانان کمک می‌کند؟

۲- چه چیزهایی مانع از پیشرفت و تسلط بر این وظایف می‌شوند؟

ج- نظریه تکالیف رشد در بردارنده این عقیده است که شکست در احراز این تکالیف در سن مناسب باعث اشکال در کسب تکالیف بعدی می‌شود. می‌توانید مثالی بزنید که این موضوع را روشن کند و مؤید آن باشد. هر گروه ۵ دقیقه فکر کند و نتیجه را به کلاس و مشاور ابلاغ نماید.

## برای جلسه آینده:

سؤالهای زیر را پاسخ دهید. نسخه‌ای به مشاور بدهید و نسخه‌ای را هم برای خود بایگانی کنید. یکی از مهمترین وظایفی که برای نوجوانان ذکر شده گزینش یک حرفه و آماده شدن برای آن است.

۱- چرا این وظیفه مهم است؟

۲- تاکنون به چه فعالیتهایی دست زده‌اید که در انجام این وظیفه به شما کمک کرده است؟

۳- چه کارهایی می‌توان انجام داد که در آماده شدن برای این وظیفه مفید و کمک کننده باشید؟

## عادات و مهارتهای مطالعه راه صحیح مطالعه و پیشرفت در یادگیری

### انگیزه یادگیری خود را افزایش دهید:

به نظر می‌رسد که هر محصل دبیرستانی مایل باشد عادات و مهارتهای مطالعه خود را بهبود بخشد. اما در واقع به‌رغم این که اغلب دانش‌آموزان اضطراب و نگرانی خود را از عدم توفیق در امتحانات ابراز می‌دارند، تنها معدودی از آنان به فکر چاره‌جویی و درصدد بهبود عادات و مهارتهای مطالعه و یادگیری خود هستند.

یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که استفاده از فنون و روشهای مطالعه، بازدهی تحصیلی را افزایش می‌دهد. البته در هیچ‌یک از این فنون و روشها سحر و جادویی وجود ندارد. در حقیقت هیچ راه آسانی برای کسب موفقیت وجود ندارد. لیکن، اگر فرد این روشها را بکار گیرد، طوری که به صورت عاداتهای کاری او درآیند معمولاً به خوبی پاداش می‌گیرد. زیرا، با کوشش کمتر، مطلب بیشتری یاد می‌گیرد؛ از مطالعه خود لذت می‌برد و نمره بیشتری کسب می‌کند.





مهارت‌های مطالعه، فقط برای دانش‌آموزان ضعیف یا مردود نیست؛ بلکه تحقیق نشان می‌دهد که دانش‌آموزان خوب از بکارگیری این مهارت‌ها بیشتر استفاده می‌برند. بنابراین، معدل شما هرچه باشد احتمال افزایش آن از طریق کاربرد روش‌های خوب مطالعه وجود دارد. توصیه‌های زیر نکاتی است که به شما در یادگیری و توفیق بیشتر در امتحانات کمک می‌کند:

– سعی کنید برای یادگیری هر موضوعی **در خود انگیزه ایجاد کنید**. مطالعه، مستلزم تلاش است و این بدین معنی است که فرد باید به حد کافی مشتاق باشد که کوشش لازم را مبذول دارد. اگر دانش‌آموزی تمایل به یادگیری نداشته باشد هیچ روش یا پیشنهادی چندان مؤثر نخواهد بود. اگرچه ایجاد یا تغییر انگیزه فرد برای یادگیری موضوعی که مطلوب او نیست کار مشکلی است لیکن عملی می‌باشد. همانگونه که انگیزه خوردن داروهای تلخ و ناگوار کسب سلامتی است، هدف‌های برتر شما هم می‌تواند برای یادگیری موضوعات سخت و ناگوار انگیزه ایجاد کند. امید است تمرین‌ها و سؤال‌های این بخش هم بتوانند در این زمینه به شما کمک کنند.

– **عادات مطالعه خود را بررسی، تصحیح و تنظیم کنید**. تحقیقات انجام شده در مورد عادات مطالعه دانش‌آموزان

دبیرستانی و دانشگاهی نشان می‌دهد که سه مسأله مانع پیشرفت و یادگیری آنهاست:

(۱) آن اندازه که باید مطالعه نمی‌کنند.

(۲) با رفتن از موضوعی به موضوع دیگر وقت را تلف می‌کنند.

(۳) در نشستن و شروع بکار مشکل دارند.

– **برای مطالعه خود برنامه داشته باشید**. یک دانش‌آموز خوب در برنامه خود اوقات معینی را به مطالعه اختصاص

می‌دهد. یک قانون خوب در برنامه‌ریزی زمان مطالعه این است که وقت مطالعه یک درس را نزدیک ساعت کلاس آن قرار دهید. در دبیرستان که اکثر کلاسها هر روز تشکیل می‌شود شاید این کار همیشه میسر نباشد. اما می‌توانید بعد از کلاس هرچه زودتر فرصتی برای مرور یادداشت‌ها و انجام تمرین‌های کلاسی بیابید و سپس تکالیف خواندنی را قبل از شروع کلاس انجام دهید.

– **مدت مطالعه را کوتاه و با فاصله برنامه‌ریزی کنید**. مطالعه زیاد لزوماً موجب کسب نمره بیشتر نمی‌شود. بعضی از

تحقیقات نشان می‌دهند دانشجویانی که بیش از سی و پنج ساعت در هفته مطالعه کرده‌اند از آنها که مطالعه کمتری داشته‌اند نمرات



کمتری گرفته‌اند. اگرچه مقدار وقتی که هرکس برای مطالعه یک موضوع درسی باید صرف کند مسأله‌ای کاملاً فردی است و به دشواری و آسانی آن درس برای او بستگی دارد. روشها یا عادات مطالعه شخص هم عامل مهمی است. مطالعه کوتاه‌مدت و با فاصله، مانع خستگی ذهنی شده و میزان یادگیری را افزایش می‌دهد. مثلاً اگر زمان مطالعه تاریخ را ۱۵ دقیقه در نظر بگیرید ولی حتماً در این ۱۵ دقیقه کار کنید و بعد یک مرحله استراحت، ورزش یا فعالیت دیگری در بین این مطالعه و نوبت بعدی مطالعه تاریخ قرار دهید، بازدهی شما بیشتر خواهد بود.

**— با تمرکز حواس بکار پردازید.** وقتی را که برای مطالعه درس خاصی در نظر گرفته‌اید به خیالبافی و فرورفتن در رؤیا، تلفن زدن به دوستان، نقل داستان برای دیگری، غذا خوردن، چرت زدن و کارهای دیگر هدر ندهید. این اتلاف وقت بزرگترین خطر مطالعه سودمند است. اگر مشکل شما این است با دقت و پشتکار آن را برطرف کنید. یک روش مفید همان توصیه قبلی یعنی کوتاه در نظر گرفتن زمان مطالعه اما با تمرکز حواس و فشرده کار کردن است. به عبارت دیگر، به عوض این که زمان طولانی‌تری را برنامه‌ریزی کرده و آن را تلف کنید، بهتر است برای فواصل زمانی کوتاه، با متمرکز ساختن حواس خود، سخت کار کنید. تمرکز حواس یعنی: بسیج و جمع‌آوری قوای ذهنی و روانی به منظور یادگیری بهتر. اگر قادر به تمرکز حواس نیستید علت را در مسائل جسمی یا روانی زیر جستجو کنید:

— هرگونه عارضه‌ای که منجر به ضربه مغزی و عقب‌ماندگی ذهنی شده باشد.

— بیماریهای عفونی که مهمترین علامت آنها تب است (تب عفونت) مانند:

عفونت گوش میانی (اوتیت میانی)

عفونت گوش خارجی (اوتیت خارجی)

سینوزیت

خروسک (لارنژیت)

— گرسنگی و صبحانه نخوردن

— عدم انگیزه و رغبت به کار

— عدم امنیت روانی در محیط خانه یا مدرسه

— تأثرات روحی ناشی از رفتار ناآگاهانه و نامطلوب والدین و سایرین

— خیالپردازی و فرورفتن در رؤیا

**— محل معین و ثابتی برای مطالعه در نظر بگیرید.** بهترین مکان برای مطالعه جایی است که بتوانید راحت باشید و به



آسانی تمرکز حواس خود را از دست ندهید. پشت یک میز در کتابخانه‌ای آرام که همه در آن مشغول مطالعه هستند و یا اتاقی روشن و خوش منظره بهترین مکان مطالعه است. خوابیدن در بستر یا مطالعه در اتاقی که تلویزیون یا رادیو در حال پخش برنامه است تمرکز حواس شما را مختل خواهد کرد. بهتر است در منزل، مدرسه و یا کتابخانه جای ثابتی پیدا کنید که بتوانید همیشه از آن استفاده کنید. مکرر تغییر جا دادن و هربار در محلی دیگر به مطالعه پرداختن از تمرکز حواس و کارایی شما می‌کاهد.

### — روش مطالعه SQ3R\* را امتحان کنید. پنج مرحله این روش عبارتند از:

- ۱- S(Survey) مرور یا بررسی رئوس مطالب. ابتدا عناوین کلی یا رئوس مطالب هر فصل را بخوانید.
- ۲- Q(Question) پرسش. چنانچه فصل مورد مطالعه شما سؤالهایی دارد بکشید که آنها را پاسخ دهید. در غیر این صورت سعی کنید، با توجه به رئوس مطالب، خودتان سؤالهایی را طرح کنید.
- ۳- R(Read) خواندن. بدقت متن را، با توجه به جدولها، نمودارها، تفاسیر و ... بخوانید و سعی کنید سؤالهای قبلی را پاسخ دهید. خواندن یک کتاب درسی با خواندن یک رمان متفاوت است و مستلزم این می‌باشد که بتدریج که پیش می‌روید از خودتان سؤال کنید تا مطمئن شوید آنچه را که خوانده‌اید فهمیده‌اید. دانش‌آموزان اغلب می‌گویند همین‌که کتاب را زمین می‌گذاریم آنچه را که خوانده‌ایم فراموش می‌کنیم. خوب است، به خود تذکر دهید که به یاد آورید و به منظور به خاطر سپردن بخوانید. حتماً به کلمات و عباراتی که درشت‌تر، رنگی، خواننده و یا به گونه‌ای متفاوت نوشته شده است دقت کنید. زیرا این امر به منظور یادآوری مهم بودن آنها، صورت گرفته است.
- ۴- R(Recite) ازبرگفتن. مطالب را برای خود یا دوستانتان از بر بگویید. این امر به جلوگیری از فراموشی و تسلط شما بر موضوع یادگرفته شده کمک می‌کند.
- ۵- R(Review) دوره یا تجدید نظر کردن. مرور مکرر در یادآوری بسیار مهم است. بهترین اوقات دوره کردن بعد از اولین مطالعه و درست قبل از امتحان است. اغلب دانش‌آموزان خوب، به فواصل مطالب را دو یا سه بار دوره می‌کنند. هر دوره شامل دوباره خواندن و ازبرگفتن است.

### — توصیه‌های زیر را برای نت برداشتن از سخنرانی یا کتاب بکار گیرید:



- ۱- نتهایتان را برحسب تشخیص نکات مهم ارائه شده تنظیم کنید.
- ۲- آنچه را که می‌شنوید یا می‌خوانید به زبان خود بنویسید. از علائم اختصاری\*\* یا جملات کوتاه استفاده کنید.
- ۳- نتهای سخنرانی را بعد از کلاس مرور کرده و جافناده‌ها را پر کنید. چیزهایی را که نفهمیده‌اید از دانش‌آموزان دیگر یا معلم بپرسید.
- ۴- یادداشتهای مربوط به یک کلاس را در یک جا قرار دهید و صفحات را برای حفظ نظم شماره‌گذاری کنید. نظامی داشته باشید که به شما امکان دهد تمام مطالب خود را سریعاً یافته، به آسانی مطالعه نمایید.

### — توصیه‌های زیر را برای امتحان دادن بکار گیرید:

امتحانات معمولاً به دو صورت عینی (سؤالهای تستی) و انشایی (سؤالهای مقاله‌ای) انجام می‌شوند. بعضی از امتحانها ترکیبی از هر دو نوع سؤال می‌باشند. آماده شدن برای این دو نوع آزمون متفاوت است. در امتحانهای تستی باید پاسخ صحیح

\* این روش توسط فرانسیس رابینسون (Francis Robinson) استاد دانشگاه اوهایو طرح شده است.



سؤال را از بین چند پاسخ داده شده تشخیص دهید و یا جای خالی عبارتی را پر کنید.

### — در امتحانهای تستی نکات زیر را در نظر بگیرید:

- ۱- دستورها و راهنمایی‌ها را بدقت بخوانید.
  - ۲- هر سؤال را به دقت مطالعه کنید.
  - ۳- به کلماتی مانند: «نه»، «همیشه»، «هرگز»، «هیچوقت» و ... توجه کنید. چنانچه سؤال بدون توجه خوانده شود ممکن است این کلمات مهم نادیده گرفته شوند.
  - ۴- همه سؤالها را مرور کرده، ابتدا آنها را که از پاسخهایشان مطمئن هستید جواب دهید و سپس به سؤالهای مشکلتر بازگردید. وقت زیادی را صرف چند سؤال مشکل نکنید. زیرا این سؤالها معمولاً بیش از بقیه نمره ندارند.
  - ۵- چنانچه وقت باشد، پاسخهای خود را بدقت مرور کرده، اشتباهات را تصحیح نمایید.
- پاسخ به سؤالهای انشایی نیازمند توانایی درک، تنظیم و یادآوری اطلاعات می‌باشند. برای آماده شدن در این امتحانها، خلاصه‌برداری و ازبرکردن بسیار مفید است.

### — در امتحانهای انشایی نکات زیر را در نظر بگیرید:

- ۱- دستورها و هر سؤال را بدقت بخوانید. مطمئن شوید دقیقاً همان سؤالی را که پرسیده شده است جواب می‌دهید، نه چیز دیگری را.
- ۲- قبل از پاسخ دادن، مدتی را صرف تنظیم افکار خود کنید.
- ۳- از موضوع منحرف نشوید؛ پاسخهای خود را به نکته خواسته شده و مورد نظر محدود کنید و اطلاعات خواسته شده و بی‌فایده ارائه ندهید.
- ۴- اگر وقت اجازه می‌دهد، پاسخهای خود را دوباره بخوانید تا بتوانید نکات مهمی را که احتمالاً فراموش کرده‌اید اضافه نموده، اشتباهات را تصحیح نمایید.



## درس دوازدهم

تمرین شماره ۳۱

دانش‌آموزان عزیز، اکثر نوجوانان، حتی دانش‌آموزان خوب، در بموقع و خوب انجام دادن تکالیف مدرسه خود دچار مشکل هستند. سؤال زیر را بدقت بخوانید. ابتدا به مدت حداکثر ۵ دقیقه، به طور انفرادی پاسخهای خود را بنویسید. سپس در گروه خود، فراوانی کلی اعضا را در هر مورد بدست آورید. نتایج را با مشاور در میان بگذارید تا فراوانیهای کلی کلاس بدست آید و مهمترین مشکل شناسایی شود. با شناسایی مهمترین مشکل، مشاور علل و راه‌حلهای آن را در دو سؤال جداگانه، هریک را به مدت ۵ دقیقه، به بارش فکری خواهد گذاشت.

شما شخصاً در خوب و بموقع انجام دادن کار مدرسه خود چه مشکلاتی دارید؟ وقتی به این مشکلات فکر می‌کنید به نظرتان

مربوط به کدام علت می‌باشد؟

– فقدان مهارتهای مطالعه

– عدم رغبت

– نداشتن انگیزه

– سخت بودن ماده درسی و نداشتن کمک در یادگیری



– اگر موارد دیگری هست خودتان نام ببرید. (چنانچه دوست دارید، مورد شما محرمانه بماند، آن را خارج از کلاس با مشاور در میان بگذارید)

– موارد بارش فکری\*: ۱- علل بروز مهمترین مشکل ۲- راه کارهای مفید در رفع مهمترین مشکل

### تمرین شماره ۳۹

در گروه خود، علل احتمالی افت تحصیلی علیرضا را حدس بزنید. پس از صرف حداکثر ۱۵ دقیقه، دو علتی را که به نظرتان مهمتر می آید و نیز راه حل‌های پیشنهادی خود را برای رفع هریک از سوی نماینده خود به مشاور ابلاغ کنید.

علیرضا دانش آموز سال اول نظری و فرزند بزرگ یک خانواده چهارنفره گرم و صمیمی است. پدرش شغل آزاد دارد و اخیراً دچار ورشکستگی مالی شده است. مادرش از بیماری کلیه رنج می برد و باید مرتباً دیالیز شود.

علیرضا پسر صبوری است و هرگز از مشکلات خانواده اش با دیگران صحبت نمی کند. اما اخیراً به دلیل پایین بودن نمرات ترم گذشته، مدیر مدرسه پدرش را خواسته است. به عوض پدر، مادرش به مدرسه آمده است. مدیر به مادر علیرضا می گوید:

ترم گذشته نمره‌های درسهای او افت زیادی کرده است و اکثر دبیران شکوه می کنند که: در کلاس حواسش جمع نیست؛ چشم و گوشش با ما و فکر و ذهنش جای دیگر است. اغلب به گوشه‌ای خیره می شود و به عالم خیال فرو می رود. پاسخ سؤالها را به خوبی قبل نمی دهد و برعکس گذشته که همیشه سؤال داشت سؤالی نمی پرسد. در حیاط و زنگ ورزش هم شور و نشاط سابق را ندارد.

مادر علیرضا همه اینها را می شنود و به آرامی پاسخ می دهد: آقای مدیر می دانید که ترم گذشته چند هفته ای مریض بوده، گوش درد و سرگیجه داشت. این ترم در منزل هم هنگام انجام تکالیف، حواسش جمع نیست و تمرکز ندارد. در انجام تکالیف خود کند شده است. مدت‌ها بر سر کاری می ماند و بارها مطلبی را می خواند. مدتی است حتی حوصله ندارد به درسها و تکالیف خواهد کوچکتش کمک کند. خودم هم نمی دانم چه کنم!؟

دانش آموزان عزیز، اگر در مقام مدیر مدرسه بودید، بحث را چگونه ادامه می دادید؟ از مادر علیرضا چه سؤالهایی می کردید و احتمالاً به چه پیشنهادهایی می رسیدید؟

### تمرین شماره ۴۰

می دانید که شرایط معینی، از جمله آگاهی از فایده و کاربرد مطلب مورد یادگیری، به فرد کمک می کند که بهتر بیاموزد.

الف – وقتی به عقب برمی گردید و به مواقعی می اندیشید که مجبور بودید در آن موقع چیزی را بیاموزید، فکر می کنید چه چیزی بیش از همه به یادگیری شما کمک کرده است؟

ب – فکر می کنید چه شرایطی (یا چه مسایلی) بیش از همه، شما را از یادگیری بازمی دارد؟

در گروه خود به مدت ۱۵ دقیقه به تبادل نظر پردازید و در پاسخ به هر قسمت سؤال حداکثر سه مورد مهم را مشخص کنید. نماینده هر گروه نتایج را ارائه دهد تا مهمترین موارد کمک کننده به یادگیری و مهمترین موانع یادگیری مشخص شود.

چنانچه فرصت باشد می توانید از مشاور محترم کلاس بخواهید که شیوه‌های برطرف کردن موانع را به بارش فکری بگذارد.

### برای جلسه آینده:

تمرین زیر را انجام داده و نسخه‌ای به مشاور ارائه دهید. چنانچه در قسمت دوم تمرین دچار مشکل هستید از مشاور خود کمک بگیرید.

اسامی درسهایی را که هم‌اکنون دارید می‌گذرانید در جدول زیر بنویسید و وقتی را که هر هفته برای آماده شدن جهت موفقیت در این درس لازم دارید تخمین بزنید.

مقدار وقت لازم برای یادگیری در هفته	درس

الف - آیا دروسی دارید که وقت واقعی بکاررفته برای یادگیری آنها، از وقتی که لازم است صرف کنید، کمتر باشد؟  
ب - اگر چنین است، چگونه می‌توانید وقت خود را مجدداً برنامه‌ریزی کنید تا این وضع را اصلاح نمایید؟



## درس سیزدهم

### تمرین شماره ۴۱

با صرف حداکثر ۲۰ دقیقه، مشاور، پاسخهای قسمت «الف و ب» تکلیف جلسه قبل را جویا می‌شود. چنانچه موارد خاصی بوده بر روی تابلو یادداشت می‌شود و بهترین راه کارها به کمک مشخص می‌گردد.

### تمرین شماره ۴۲

در گروه خود، به مدت ۱۵ دقیقه، به مشورت بنشینید و پاسخ سؤلهای زیر را بدست آورید. نتایج را، به روش همیشگی، با مشاور در میان بگذارید تا فراوانی پاسخها و بهترین اندیشه‌ها مشخص شود.

- ۱- چند روش برای مطالعه می‌شناسید؟ نام ببرید.
- ۲- کدام یک از این روشها، در یادگیری، به شما بیشتر کمک می‌کند؟
- ۳- نکات مهمی که باید برای بهتر یادگرفتن رعایت کنید چیست؟

### تمرین شماره ۴۳

دانش‌آموزان گرامی، ابتدا به سؤلهای زیر در مورد عادات مطالعه خود، به صورت انفرادی پاسخ دهید. سپس فراوانی پاسخها را در گروه خود به دست آورید و به مشاور ابلاغ کنید تا فراوانی کل کلاس و مهمترین مشکل مشخص شود.

کدام یک از موارد زیر مشکل یادگیری و عادت مطالعه شما است؟

بله	خیر
– به اندازه کافی مطالعه نمی‌کنم.	
– با رفتن از موضوعی به موضوع دیگر وقت را تلف می‌کنم.	
– تنبلی می‌کنم و در نشستن و آغاز به کار مشکل دارم.	
– درخانه اتاق شخصی و جای خاصی برای مطالعه ندارم.	
– اگر مشکل دیگری هست لطفاً خودتان نام ببرید.	

با مشخص شدن مهمترین مشکل، مشاور علل و راه کارهای مهمترین مشکل را به بارش فکری می‌گذارد. در پاسخ هر دانش‌آموز پاسخ فردی خود را به این تمرین با پاسخ شخصی خود به تمرین شماره ۳۸ مقایسه می‌کند.

### تمرین شماره ۴۴

دانش‌آموزان عزیز، می‌دانید که افراد بسیاری، از شما در نقش یک دانش‌آموز انتظاراتی دارند. مانند تمرین قبل، ابتدا به سؤلهای زیر به صورت انفرادی به مدت ۵ دقیقه پاسخ دهید. سپس در گروه خود به مشورت بپردازید. پس از ۱۵ دقیقه چکیده یافته‌های خود را با کلاس و مشاور در میان بگذارید.

۱- والدینتان از شما، در نقش یک دانش‌آموز، چه انتظاراتی دارند؟



۲- معلمانان از شما چه انتظاراتی دارند؟

۳- دوستانان از شما چه انتظاراتی دارند؟

۴- خودتان، در نقش دانش آموز، چه انتظاراتی از خود دارید؟

۵- در صورت احتمال، چه تعارضاتی بین انتظاراتی که در چهار پرسش قبل ذکر کردید وجود دارد؟

۶- اگر در انتظاراتی که از شما می رود تعارضاتی وجود دارد، با چه کسی می توانید درباره برطرف نمودن آنها صحبت کنید؟

برای جلسه آینده :

– انگیزه شما برای درس خواندن چیست؟

– این انگیزه تا چه حد، قوی است؟

بسیار زیاد

زیاد

کم

ناچیز

– از دبیرستان چه می خواهید؟

– انتظار دارید بعد از دبیرستان چه کار

کنید؟

با تعمق به سؤالهای مقابل پاسخ دهید. چنانچه در تصریح هدفها

و درک انگیزه‌های خود مشکل دارید موضوع را با مشاور که می تواند

در این موارد به شما کمک کند در میان بگذارید.