

مطالعه برتر

یکی از علل ناکامی های تحصیلی روش نادرست مطالعه است . عوامل زیادی برای موفقیت در تحصیل وجود دارد که می توان از عوامل مهمی همچون معلم ماهر و کار آزموده ، پشتکار و جدیت ، محیط مناسب خانوادگی و نام برد . در بسیاری از موارد همه شرایط تا حدی قابل قبول است اما دانش آموز ، روش های صحیح مطالعه را نمی داند .

شاید بعضی از دانش آموزان گمان می کنند با زیاد مطالعه کردن از بقیه موفق تر خواهند بود ولی از سویی به درست مطالعه کردن بی توجه باشند . بعضی دیگر گمان می کنند که با بی خوابی کشیدن می توانند در تحصیل موفق باشند اما این گروه هم اشتباه می کنند در اینجا برای اهمیت روش های مطالعه دو باره خاطر نشان می کنیم

بسیاری از ناکامی ها در تحصیل به خاطر بد مطالعه کردن و ندانستن اصول روش های مطالعه درست است .

یکی از مهمترین چیزهایی که هر دانش آموز باید بداند آن است که روش مطالعه و یادگیری هر درس ممکن است با درس دیگر متفاوت باشد و شما باید از معلمان بخواهید که روش مطالعه درس را که تدریس می کند به شما بیاموزد .

نکاتی برای مطالعه برتر

- 1 - در مطالعات خود باید تنوع ایجاد کرد به طور مثال اگر قرار باشد ساعاتی را صرف مطالعه کرد نباید همه وقت را برای انجام يك کار صرف کرد . کمی از وقت را باید به مرور مطالب دیگری گذارید یا مختصری درباره آینده برنامه ریزی کرد کمی مطالعه آزاد داشت کمی تنوع به همان خوبی استراحت کردن است ، اگر فکر انسان فعالیت های متنوعی داشته باشد کارایی بیشتری خواهد داشت .
 - 2 - همیشه باید یادداشت و مطلبی مهم به همراه داشت که همه جا بتوان از آن بهره گرفت بسیار مفید است که يك کتاب جیبی یا کاردستی شامل مطالب کلیدی که می خواهیم آن را فرا گیریم به همراه داشته باشیم مکان یادگیری جایی است که انسان آنجا هست یعنی اگر همه جا مطلبی به همراه نداشته باشیم بهانه خوبی برای یاد نگرفتن داریم .
 - 3 - وقتی به تنهایی مطالعه می کنیم این امکان وجود دارد که ساعتها پشت میز بنشینیم بدون این که فراگیری چندانی داشته باشیم زمانی که عضو يك گروه فعال مطالعاتی باشیم امکان « در رویا رفتن » به طور قابل ملاحظه ای کاهش می یابد .
 - 4 - در مطالعه نباید کمال گرا بود یعنی نباید خیلی وسواس داشته باشیم و هر قدر مطالعه کنیم از توانایی خود اطمینان حاصل نکنیم کمال گرایان اغلب به دلیل انجام دادن کامل تعداد کمی از کارها در نهایت ، با انباشته شدن کارهای مهم مواجه می شوید خطر واقعی پافشاری در انجام يك کار ردیف شدن بقیه کارهای انجام نشده است که در همان زمان در حال انباشته شدن هستند .
- زمان را به « تفکر در باره مطالعه » نباید تلف کرد افراد با هوش به « تدابیر بسیار پیچیده اجتناب از مطالعه » مانند موارد ذیل آشنا هستند :

- تمیز کاری ، مرتب کردن و تظاهر به این که قبل از مطالعه انجام دادن آن کارها لازم است .
- انجام دادن کارهای کوچک و آسان به عنوان راهی برای به تاخیر انداختن شروع يك کار مهم بزرگ .
- پیدا کردن فعالیت های جایگزینی.

باید از حصار مواعید رد شد ، همدامی که به مصیبت می رسید چه چیری درباره آن نمی دانیم نباید متوقف شویم . بلکه باید آن را مانند جزیره کوچکی پشت سر بگذاریم . باید موضوع بعدی را مطالعه نمود شاید ساده تر بیان شده باشد ممکن است پس از این که به چند موضوع و مطلب تسلط پیدا کردیم آن مشکل خود به خود حل شود . انسان نباید خود را به روش مطالعاتی که به طور اتفاقی برگزیده محدود کند و از روشهای متفاوت سودمند نیز بهره جوید .

باید کاری کنیم که هر صفحه از یادداشتان با صفحات قبل فرق داشته باشد این باعث می شود هر صفحه در خاطرم بماند تمام صفحه را نباید پر کرد بلکه باید جای خالی برای اصطلاحات بعدی و مطلب اضافی قرار دهیم .

خواندن مفید با استفاده از قلم امکان پذیر است .

* باید در حال مطالعه نکات مهم را در کنار صفحات یادداشت کرد و با استفاده از مایک یا شبرنگ قسمت های مهم را مشخص کرد . این موضوع به ما امکان می دهد تا به طور مستمر با مطالب کتاب ارتباط داشته باشیم .

* باید در حالی که مطالعه می کنیم سوالاتی مطرح کرده و بنویسم که موجب می شود بعدها در آن مورد خود را بیازماییم .

* حتماً باید در حال مطالعه خلاصه برداری کرد . خلاصه نویسی مهارت بسیار سودمندی است که با تمرین پیشرفت می کند مهارت یافتن در خلاصه نویسی به انسان کمک می کند تا حجم مطالبی که می خواهد یاد بگیرد کمتر شود . این مهارت خود به خود انسان را به تصمیم گیری راجع به موارد مهم و غیر مهم وادار می سازد و موجب جلوگیری از اتلاف وقت و انرژی می شود .

* وضو داشتن به هنگام مطالعه باعث شادابی جسم و روح انسان و تمرکز حواس می شود .

* خواندن دعای مطالعه قبل از شروع به کار می تواند اثر بخش باشد .

الهم اخرجني من ظلمات ، الوهم و اكرمني بنور الفهم الهم افتح علينا ابواب

رحمتك و انشر علينا خزائن علومك برحمتك يا ارحم الراحمين

* «پیش مطالعه» بسیار مهم است نباید فراموش کرد که حتی ، اگر پیش مطالعه خیلی سطحی هم باشد باید آنرا انجام داد .

* نت برداری . نوشتن نکات اساسی و مشخص کردن مطالب مهم بسیار مفید است که ما را در مرور سریع یاری خواهد کرد .

* تکرار مرتب مطالب آمخته شده به صورت روزانه ، هفتگی ، . . . ، فوق العاده مفید است و باید مطالب طوری در ذهن جای گیرد تا هرگز فراموش نشود .

((جزیی از حافظه بلند مدت ما را تشکیل دهند))

چند دقیقه مطالعه پس از کلاس ، اگر از پیش مطالعه پر اهمیت تر نباشد ، کم اهمیت تر هم نخواهد بود .

* باید از تجربه های شخصی خود برای مطالعه بهتر کمک بگیریم . البته تجربه هایی که ثمر بخش بوده اند .

* مواردی هم چون مکان مطالعه ، روشن بودن فضای مطالعه ، جریان هوای تازه ، استراحت در بین مطالعه و غیره بسیار مهم است البته نباید در این موارد خیلی وسواس داشت برای مطالعه در همه شرایط ، چه آرام و ساکت و چه شلوغ و پر سرو صدا باید تمرین کنیم زیرا در بعضی از مواقع ناچار به مطالعه در این شرایط خواهیم بود .

دانستن طرح و برنامه در مطالعه بسیار ثمر بخش است البته برنامه های قابل اجرا انعطاف پذیر و در حد توان

خواندن بیش از حد , از ساده به مشکل خواندن و بي وقفه خواندن از عوامل آسیب زا در مطالعه دانش آموزان است .

دفتر مشاوره

دبیرستان و مرکز پیش دانشگاهي نمونه دولتي بشري م 19

قسمت دوم

گذر خواني :

خواندن پاراگرافها همراه با درك آنها هدف نهايي خواندن است . خواندن و فهم كلمات و جملات مهارتهاي لازم هستند كه سرانجام به خواندن پاراگراف منتهي مي شوند به علاوه خواننده احتمالا اهداف متفاوتي از خواندن پاراگراف دارد سه هدف عمده براي خواندن پاراگراف وجود دارد.

۱ - به منظور ايده اصلي يا مركزي پاراگرافي را مي توان خواند كه اين را گذر خواني يا سطحي خواني مي نامند .

(Skimming)

۲ - پاراگراف ممكن است براي دريافت اطلاعات مخصوصي خوانده شود اين خواندن پژوهشي مي نامند.

(Scdhning)

۳ - جهت اطلاعات جزئي و درك كامل ممكن است خوانده شود كه آن را دقيق خواني مي نامند.

(Reading for exact in for mationt)

سطحي خواني براي بدست آوردن مفهوم اصلي پاراگراف بدون توجه به جزئيات است توانايي تشخيص مقصود اصلي از نوشتن پاراگراف يكي از مفيد ترين مهارتهاي خواندن است كه خواننده بايد در آن پيشرفت كند . سطحي خواني يك پروسه آزمائش و خطاست خواننده بايد بداند به كجاي صفحه چاپ شده براي انتخاب اطلاعات درست نگاه كند .

سطحي خواني فني به منظور بهينه سازي سرعت خواندن هست از آن براي خواندن كار آمد موثر استفاده مي شوديا اولين قدم مطالعه متن و بدست آوردن مفهوم عام آن جهت فهم بهتر جزئيات عبارت مورد استفاده قرار مي گيرد .

گذشته از اين كه چه هدفي هست سطحي خواني دو مرحله دارد .

الف) چشم انداختن به مطالب به منظور يافتن چيزي كه قابل جستجو و جايي كه قابل نگاه كردن است .

ب) خواندن مصوب به منظور تهمیدن روس سازماندهي معاهيم .

شيوه سطحي خواني

سطحي خواني عملي قدم به قدم با طرز عمل معين است خواننده بايد بداند در جستجوي چه مي باشد و چگونه اطلاعات را جستجو نمايد مراحل زير براي كمك به خوانندگان جهت بدست آوردن مفهوم عمومي متن پيشنهاد مي شود .

۱ - خواننده بايد هدي در سطحي خواني داشته باشد چرا دارد مي خواند و چه چيز را مي خواند ؟ در خواندن اگر او هدفش را روشن كند خواهد دانست كجا را نگاه كند و چه چيز را جستجو كند در نتيجه خيلي سريع تر مي تواند بخواند .

۲ - خواننده به عنوان متن بايد نگاه كند و بكوشد در مورد معنايش فكر كند و روي كلمات اصلي عنوان مكث نمايد « » « تيتتر » مفهوم اساسي يا اصلي متن منتخب است .

۳ - خواننده بايد فقط مقداري از پاراگراف را كه براي دستيابي به مفهوم اصلي لازم است بخواند احتمالا خواندن اولين و آخرين جمله هر پاراگراف .

۴ - او بايد به دنبال ابزارهاي ترسيمي نظير تصاوير ، نقشه ها ، عكسها ، نقاشيها ، و نمودارها بگردد . آنها اطلاعات بيشترتي نسبت به متون نوشتاري ارائه مي كند .

۵ - او بايد هدف نويسنده را در نوشته اش بفهمد منظور نويسنده را ؟ الگوي فكري ؟

۶ - خواننده ضرورتا مي كوشد تا حقايق پاراگراف را بفهمد آيا نويسنده ايده هاي خود را به ترتيب زماني به صورت منطقي يا به گونه آماري بيان كرده است ؟ آيا مطالب در يك سازماندهي منظم « يك ، دو » مرتب شده اند .

۷ - خواننده بايد روي يافتن و پيگيري مفهوم اساسي نويسنده دقت داشته باشد و نبايد به حفظ جزئيات نظير تاريخهاي جزئي ، ليست اسامي ، شماره ها و اطلاعات ديگر شباهت به اينها مبادرت ورزد .

۸ - بايد كلمات را كليدي بخواند و از بقيه سطحي رد شود و كوشش كند معاني كلماتي را كه نمي داند حدس بزند اگر كلمه اي را كه نمي فهمد نبايد توقف كند و مجددا بخواند ، خواندن را هر چه قدر مي تواند به سرعت ادامه دهد ولي نه آنقدر سريع كه حتي به طور سطحي از لب مطلب هم بگذرد .

تمرين:

A - هر جمله را دقيقا خوانده و معين كنيد آيا درست (د) است يا نادرست (ن)

۱ - خواندن براي ايده اصلي را سطحي خواني مي گويند .

۲ - خواندن براي ايده دقيق را خواندن پژوهشي مي گوييد .

۳ - در سطحي خواني ، خواننده بر جزئيات متمرکز است .

۴ - سطحي خواني يك فرايند آزمائش و خطاست .

۵ - در يك پاراگراف خوب ، بيشتر جملات به طور منطقي سازماندهي مي شوند .

B - دور **a-b-c** يا **d** كه هريك از موارد زير را بهتر تكميل مي كند خط بكشيد .

۱ - سطحي خواندن ، خواندني است براي :

c - اطلاعات مخصوص

a - اطلاعات دقيق

d - حمايتهاي جزئي

b - ايده مركزي

دقيق خواني

دقيق خواني يا خواندن براي اطلاعات دقيق ، به معنای خواندن براي درك كامل است مطالعه براي چنين هدي ، جرياني است كه در آن خواننده اطلاعات درست متن را بر مي گزيند و گرد آوري مي نمايد .

اين نوع خواندن لازمه اش اينست كه خواننده مفاهيم ، استنباطها و دلالتها ي جملات را در پاراگراف بفهمد به علاوه خواننده بايد معاني غير مستقيم را بنحوي معاني مستقيم كلمات را درك كند .

مراحل دقیق خوانی

- ۱ - یافتن مفهوم اساسی با خواندن اولین و آخرین جمله پاراگراف و نگاه گذرا به بقیه.
- ۲ - گزینش آگاهی‌های جزئی مهم پاراگراف جهت دستیابی به اطلاعات دقیق.
- ۳ - مبادرت به طرح کردن سوالات و جواب گفتن به آنها در خلال مطالعه پاراگراف با درکی کامل.
- ۴ - دنبال کردن همه زوایای پاراگراف به طور کامل جهت درک آنها.
- ۵ - تقسیم بندی سازماندهی عناصر در ذهن خود برای درک مفاهیم پاراگراف.
- ۶ - هنگام خواندن پاراگراف به نتایج کلی دست یافتن.
- ۷ - توانایی برای فهم نقشه‌های ترسیمی به منظور درک پاراگراف.
- ۸ - فهم لغات، جملات و تعابیر راهنما جهت درک همه پاراگراف و بدست آوردن مفهوم درست.

متن خوانی

مطالعه متن، هدف نهایی خواندن است. خواندن یک متن شامل خواندن یک یا چند پاراگراف می‌شود. اهداف متفاوتی از خواندن یک متن وجود دارد. خواننده ممکن است کتابی را بخواند برای اینکه کاملاً مطالب را درک و مفهوم دقیق آن را دریابد در ضمن خواندن کتاب باید پاراگراف‌های مختلف را درک و معانی آنها را به یکدیگر ربط دهد. متن خوانی لازمه اش پیوند دادن معانی پاراگراف‌های متفاوت است. یعنی قرائت در این مرحله یک فعالیت جمع آوری است. آن مستلزم این است که خواننده معانی اولین پاراگراف را خلاصه کند و آن را به مدت کوتاهی در حافظه اش نگهداری نماید و مفهوم اولین، سومین، چهارمین، پاراگراف را به منور استخراج معانی تمامی متن بر آن بیفزاید.

تند خوانی

جهان ما جهان سرعت است و روز به روز بر این سرعت افزوده می‌شود. برای این کخ ما از کاروان علم و زندگی عقب نمانیم باید با آخرین روش‌های دستیابی به دانش آشنا شویم. یکی از آن روش‌ها تند خوانی است.

فواید تند خوانی

تحرك و پویایی بخشیدن به زندگی انسان، سرعت عمل، دقت، استفاده هر چه بیشتر و صحیحتر دانش آموزان از درس و مدرسه و خلاقیتهای ایشان، فعال و حسابگر شدن ذهن، فعال و پویا شدن.

برنامه ریزی :

برای فراگیری مهارت تند خوانی باید برنامه داشته باشید و در صورت بی برنامه‌گی باید در هر جا که بودید بر گردید و دوباره تمرین‌ها را شروع کنید. پس تمرینات ما را خوب به کار بندید تا توفیق رفیقان باشد زیرا مهمترین اصل تمرین، تمرین، تمرین است.

- هر روز دو ساعت در هر ساعتی که دوست دارید تمرین کنید یک ساعت صبح و یک ساعت عصر حتماً باید تمرینات سر ساعت خاص باشد مثلاً اگر صبح ساعت 8 شروع کردید تا سی روز ساعت هشت باید تمرین کنید اگر دقیقه ۱ پیس و پیش شود موفق نمی‌شوید شاید خنده دار باشد ولی شما را ناکام می‌کند پس موفقیت شما در گرو نظم شماست مطالعه را در دو ساعت با فواصل زمانی مناسبی انجام دهید تا خسته نشوید.

- کار را با متن‌های ساده آغاز کنید و نه متن‌های سنگین و هر روز قبل از ساعت مقرر، علاوه بر مطالعات روزانه خود با استفاده از حرکت خط بردن با انگشت، خیلی نرم و روان و موزون با حداکثر سرعت روی متون خیلی ساده کار کنید.

- وقتی خسته هستید مطالعه نکنید.
- هر متنی را در مرحله یادگیری چند دفعه بخوانید و در هر بار بر سرعتتان بیفزاید.
- زمان شروع و خاتمه را یادداشت کنید، زمانی که صرف مطالعه کرده اید بر ثانیه تبدیل کنید و در هر بار سرعت را بنویسید.
- پس از یک ماه ابتدا همه کتاب‌های درسی و بعد متن‌های سخت و سنگین را برگزینید.

سنجش:

بسیاری با سرعت کم و درک اندک مطلب را می خوانند ولی کند خوانی کمکی به درک عمیق خواننده نمی کند , کند خوانها , پر خوان نیز هستند و این کند خوانی , لذت مطالعه را از بین می برد . درک مطلب افرادی که به طور متوسط

بین 250 تا 300 کلمه در دقیقه را می خوانند در حدود 60 تا 70 درصد است . اما این افراد به راحتی می توانند سرعت خواندن خود را به 400 تا 900 کلمه در دقیقه افزایش دهند دانش آموزان با تند خوانی از وقت و عمر و استعداد خود بهتر بهره می برند .

از ثانیه کمتر

ابتدا باید سرعت عادی خود را بدست آورید , ابتدا ببینید چقدر لغت در متن است و در چه مدتی می توانید آنرا بخوانید آن گاه از دوست خود بخواهید مثلاً پس از 3 دقیقه آگاهتان گرداند که وقت پایان یافته است . که شما نیز باید متن را خوانده باشید , در این جا هدف شکستن زمان است .

روش محاسبه سرعت خواندن در تند خوانی

(1) وقتی که ثانیه شمار ساعت شما به عدد شصت رسید زمان را دقیقاً به خاطر بسپارید.

(2) مطلب را بدن حرکت لبها بخوانید .

(3) بعد از پایان رسیدن مطلب زمان پایان خواندن را با دقیقه ها و ثانیه ها یادداشت و همه را به ثانیه تبدیل کنید مثلاً " مطلب را در 8 دقیقه و ده ثانیه خوانده اید . این مدت برابر با 490 ثانیه است .

(4) تعداد کلمه های متن را بشمارید مثلاً " 2940 کلمه این تعداد را به طول مدت خواندن یعنی 490 تقسیم و بعد در عدد 60 ضرب کنید .

فرمول زیر راهنمای شماست :

$$(60) \times (2940) \text{ تعداد کلمات}$$

ثانیه)

$$= \text{سرعت خواندن بر حسب کلمه در دقیقه } 360$$

زمان خواندن (490) بر حسب ثانیه

بعد از يك ماه تمرین مستمر و دایمی اگر توفیق یافته بودید در ست عمل کرده اید و اگر موفق نشده بودید در تمرین اشتباه کردید .

تمرین + عادت دادن چشم + انگیزه خواندن + امکانات زیادتر = تند خوانی چگونه ورق زدن :

در تند خوانی باید طوری ورق زد که مکثی در کار نباشد . از رو صفحات باید کاملاً از هم جدا باشند و به هنگام مطالعه بایک دست چشم را هدایت کرد و با دستی دیگر , با انگشت سبابه از بالای صفحه ورق را بر گرداند .

استفاده بهینه :

در تند خوانی علاقه مهم است باید به کتاب علاقه داشت و همین امر سبب درک خوب شما و با سرعت بالا می گردد باید به کتابهای درسی علاقمند شوید تا بتوانید در تند خوانی با درک صحیح و بالا موفق شوید . بررسی مقدماتی :

با دیدی همه جانبه و کلی کتاب را ارزیابی کنید و به سوالات زیر پاسخ دهید :

(۱) ساختمان کتاب چگونه است .

(۲) مطالب مهم کدام است .

(۳) آیا قبلاً چیزی درباره این مطلب می دانستید .

(۴) مباحث آن تا چه مقدار مشکل است و مطلب دشوار طرح شده یا آسان ؟

مطالعه را با درخت حافظه آغاز کنید . ابتدا مشخص کنید چه اندازه از کتاب را می خواهید بخوانید برای این کار باید عنوان کتاب و یا هر بخش را ریشه درخت فرض کرده و آن را درون يك دایره یا مربع قرار دهید و آن گاه عناوین اصلی و فرعی را روی شاخه های اصلی و فرعی بنویسید .

نام مطلب مطالعه

بررسی کلی :

مطالب را به تندي بخوانید , هدف شما دریافت مطالب مهم و چگونگی بیان آنها باشد .
بعد از مطالعه مطالب اصلی عنوان و تغییرها را سوال کنید و به سرعت پاسخ دهید به نمودارها , نقشه ها ,
جدولها و عکسها به دقت بنگرید, سوالات طرح شده در پایان درس و خلاصه درس را بخوانید .
قبل از مطالعه :

۲) مشخص کنید که چه مقدار از مطالب را می خواهید بدانید آیا برای امتحان می خوانید ؟ این امتحان در چه
حدی است ؟ سخت است یا آسان ؟

2) تعیین زمان

زمان را در مورد هر مطلبی مشخص کنید البته این کار به نوع مطلبی که می خوانید بستگی دارد .

خواندن با دست :

خط بردن با دست , مخصوصاً“ با انگشت سبابه یا چهار انگشت درك را بهبود می بخشد زیرا باعث می شود
چشم و مغز شما سرگردان نگردد پس خیلی ساده نوك انگشت خود را زیر اولین کلمه بگذارید و با سرعت به
جلو حرکت کنید و زیر هر کلمه را خط ببرید سپس انگشت خود را در آخر هر سطر بر داشته و زیر خط بعدی
بگذارید و به خواندن ادامه دهید . با چشمهایتان مستقیماً“ بالای نوك انگشتان خود را بخوانید و بالا رفتن
سرعت خود را ببینید .
البته باید تذکر داد خط بردن حتماً“ با انگشتان باشد و به هیچ وجه از مداد , خط کش و یا چیز دیگری استفاده
نکنید .

مصاحبت با خردمند گنج است و معاشرت با جاهل باعث تعب ورنج.

سقراط

تکنیکهای موفقیت در تحصیل

” شماره سه “

دبیرستان و مرکز پیش دانشگاهی نمونه دولتی بشری - م 19
 سال تحصیلی 81-82
 "واحد مشاوره"

جلسات خود باوري (هم اندیش) ← هدف افزایش اعتماد به نفس (احترام به خود و اعتماد به نفس)
 مبنای نظریه : نظریه ی یونگ و شنومن
 شنومن : يك روانشناس آلمانی است 15 سال پیش يك تحقيق انجام داد به نام منابع تكوين و تحول خود
 ،
 شنومن می گوید ما برای تکمیل و تكوين خودمان سه منبع داریم که با آنها خودمان را می شناسیم و تحول و
 تغییر پیدا می کنیم این منابع عبارتند از :

- ۱) خود مشاهده گری ← خود نظاره گری (کنترل نفس)
- ۲) فیدبک های اجتماعی یا عکس العمل های اجتماعی
- ۳) مقایسه های اجتماعی : الف - مقایسه با بالاتر از خود
 ب - مقایسه با پایین تر از خود

1) خود مشاهده گری : ما از طریق خودمان ، مشاهده حالت و ، رفتار ، کردار ، گفتار و بدون توجه به عکس
 العمل های اجتماعی از خودمان آگاه می شویم . نقص ها و کمبودهایمان را می فهمیم . رفتارهای نا مطلوب
 خود را از بین می بریم و رفتار نامطلوب را تحت کنترل در می آوریم و شناخت خودمان را تحت کنترل در می
 آوریم .
 هدف از خود مشاهده گری بررسی خودمان برای پی بردن به معایب خودمان است . قرآن در سوره های زیادی
 به خود مشاهده گری اشاره دارد که جا دارد به بعضی از این آیات اشاره کنیم .
 ان الانسان علي نفسه بصيرة : هر انسانی به نفس خود آگاه است .
 عليكم انفسكم : اي مومنان بر شما باد رعایت نفس (مائده 105)
 مانند کسانی نباشید که خدا را فراموش کردند و خدا به خاطر این فراموشی ، نفسشان (خودشان) را از یادشان
 برد . ایشان همانا فاسقند . (19 حشر)
 در سوره سجده آیه 53 قرآن می فرماید نا 2 سیر داریم
 1) سیر در نفس (خود مشاهده گری) سفر به درون است و از توجه به خود آغاز می شود .
 2) سیر در آفاق (سیر در طبیعت ، اجتماع ،)
 از حضرت علی پرسیدند کدام سیر بهتر است فرمود سیر در نفس ، ما خودمان را می بینیم و از خودمان به
 خدا -

می رسیم . دین اسلام می گوید فراموشی خود در طول فراموشی خدا قرار گرفته است .
 در ادیان دیگر نیز به این مطلب یعنی کنترل نفس اشاره شده ، حضرت عیسی در انجیل می فرماید : وقتی
 شما گناه

می کنید به خودتان ظلم می کنید و به خود گاهتان ظلم می کنید .
 انجام گناه به عنوان عامل در ظلم به خود و آگاهی از خود تلقی می شود (گناه تجاوز به حریم خود)
 در ادیان الهی : یکی از راهها ی پیشگیری از گناه و انجام توبه خود مشاهده گری است .
 حتی علامه طباطبایی نیز در جلد 6 میزان می فرماید :

ایچه خدا می جوید به سبب به سما توصیه می کنم نفس خود را وجود خود را اساره به این است به یکی از بهترین و مطمئن ترین راه شناخت خدا ، شناخت خود اوست . کسی که خود را شناخت خدا را شناخت و خودشناس -ترین شما خداشناس ترین شماست .

1) خود نظاره گری کم: در اعتماد به نفس ، تفکر خلاق ، کاهش خود باوری و ایجاد الیناسیون یعنی به راحتی تحت تاثیر فرهنگهای بیگانه قرار می گیرند و دچار مسخ فرهنگی می شود ، و فردشاد تمرکز و توجه کمی به خود دارد .

2) خود نظاره گری بالا : که فردی مداوم در خود فرو می رود در روابط اجتماعی دچار مشکل می شود ، در خود فرو رفتگی ، بریدگی از گروه اجتماعی ، اضطراب اجتماعی ، الکلیسم ، اضطراب بالا ، گریز از جمع ، ناتوانی در سخنرانی در جمع ، سلامت بدن به خطر می افتد . فرد غمگین توجه و تمرکز در خودش زیاد است .

3) خود نظاره گری متعادل : که فرد به طور معقول و منطقی در خود فرو می رود و زوایای وجود خود را خوب بررسی می کند . در نتیجه با پیدا کردن نقاط مثبت و منفی و رفع معایب خود اعتماد به نفس بالایی پیدا کرده و دارای تفکر خلاق می شود و از بهداشت روانی خوبی برخوردار می گردد.

* دومین مورد که شنومن به بررسی آن پرداخت فیدبکهای اجتماعی یا عکس العملهای اجتماعی است :

فرد آگاهی در مورد خود را از طریق عکس العملهای دیگران بدست می آورد ما چه اطلاعاتی در مورد خودمان از مردم و فامیل داریم ، گاهی اوقات انتقاد ، سرزنش ، تحقیر می کنند و ما براساس فیدبکهای اجتماعی و عکس العملهای دیگران خودمان را می شناسیم . وقتی فردی در روابط با ما درباره رفتار ، عقاید ، قیافه ظاهری ما نظریاتش را می گوید نظرات او برای ما عکس العمل است که بعضی را قبول و بعضی را رد می کنیم . نوجوان در اواخر دوره نوجوانی از عکس العملهای اجتماعی استفاده می کنند که با ورود به دوره بزرگسالی تاثیر عکس العملهای دیگران در ما کم تر می شود . یعنی نظرات دیگران کمتر در شکل گرفتن استدلال و افکار نوجوان اثر دارد و قضاوت خود نوجوان است که بهترین نقش را دارد .

مقایسه اجتماعی که خود بر دو نوع است :

الف - مقایسه با بالا دست خود : حتی اگر ما در بهترین شرایط باشیم وقتی با بالا تر از خود مقایسه می کنیم دچار افت اعتماد به نفس می شویم ، کاهش تفکر خلاق ، حسادت ، افزایش فشارهای هیجانی ، افزایش چشم و هم چشمی ، کاهش انگیزه به خصوص در دختران که با مقایسه زیاد دچار حسرت استرس و هیجان می شوند (مراسم عروسی ، جهیزیه ، غیره)

ب - مقایسه با پایین تر از خود باعث رضایت از خود ، آرامش ، صبر ، عبرت آموزی ، جلوگیری از افتادن انسانها به -

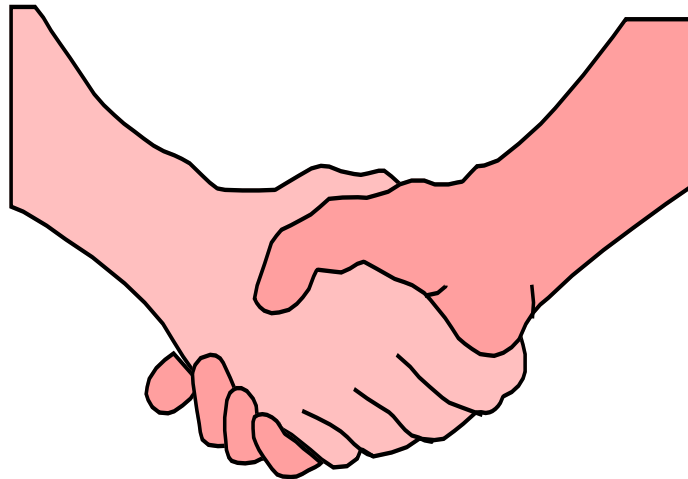
گرداب های سقوط و شکست باور کردن توانای هاو استعدادها ی خودمان .

در مقایسه اجتماعی :

وقتی ما خودمان را با بالادست و پایین دست مقایسه می کنیم می فهمیم چقدر توانمندیم ، چقدر استعداد داریم ، چقدر حسودیم و چقدر کمبود داریم .

بعضی در ازدواج ، جهیزیه ، خواستگاری ، حلقه نامزدی ، خرید و مقایسه اجتماعی می کنند حتی در مورد دوستی ها با جنس مخالف نیز مقایسه اجتماعی می کنند چون دیگران این کار را می کنند ما نیز انجام می دهیم در زمان پیامبر نیز دختران را زنده به گور می کردند به خاطر مقایسه اجتماعی .

طرح خود باوري (هم انديش)



افزايش اعتماد به نفس و احترام به خود
بر مبناي نظريه : يونگ و شنومن

واحد مشاوره

دبيرستان و مركز پيش دانشگاهي نمونه دولتي بشري .م. 19
سال تحصيلي 81-82