

w w w . t i z l a n d . i r



شماره بیست و شش
دی ماه ۹۸



مرجعی برای همه دانش‌آموزان باهوش سرزمینمان، ایران



شماره بیست و شش دی ماه ۹۸



نشریه داخلی سرزمین تیزهوش‌ها «انتشار الکترونیک»

تیزلند | www.tizland.ir | ۰۲۱۸۸۹۹۶۳۱۶-۱۷

مدیر مسئول: عادل طالبی | adeltalebi@tizland.ir

مدیر اجرایی: شیرین محمدی | mohamadi@tizland.ir

ناظر محتوا: جلال سلیمی

طراح گرافیک و صفحه‌آرا: یاسمن مرادی

تاریخ انتشار: دی ۱۳۹۸، شماره بیست‌وشش

منبع مطالب: سایت میم

انتشار این فایل به صورت الکترونیک آزاد است.

چرا تمرکز برای دانش‌آموز خیلی مهم است؟



بارها و بارها این سوال در کتاب‌های مختلف مطرح شده: چرا تمرکز برای دانش‌آموز این‌قدر مهم است؟ پاسخ جالبی در این خصوص رایج است که به خوبی اهمیت تمرکز را نشان می‌دهد و در آن از یک مثال عینی استفاده شده است. اگر ذهن را به یک حباب نور مانند یک لامپ تشبیه کنیم، پرتوهای نور در تمام جهات از لامپ خارج خواهند شد و انرژی حاصل از آن‌ها پخش خواهد شد. اگر کمی دورتر از لامپ بایستیم هنوز می‌توانیم نور را ببینیم اما گرمای آن را حس نخواهیم کرد. گرچه گرمایی قابل توجهی در رشته لامپ وجود دارد. به همین طریق مغز هم قدرت خارق‌العاده‌ای دارد اما انرژی آن در تمام جهات پراکنده می‌شود و میزان متوسط انرژی پایین می‌آید.

حتماً نام لیزر به گوشتان خورده و چیزهای زیادی راجع به مزایای آن در دنیای امروز شنیده‌اید. لیزر از نظر ماهیت هیچ تفاوتی با نور عادی ندارد. اما چه ویژگی منحصر به فردی در آن نهفته است که می‌تواند اجسامی بسیار سخت مثل الماس با درجه سختی بالا را برد یا سوراخ کند؟

احتمالاً می‌دانید که نور معمولی مجموعه‌ای از رنگ‌ها است و با توجه به اینکه هر رنگ دارای طول موج مخصوصی است. (که جهت انعکاسش را در فضا مشخص می‌کند) بنابراین نور در تمام جهات پراکنده می‌شود. دلیل اینکه یک شمع کوچک می‌تواند تمام فضای یک اتاق را روشن کند همین است.

اما نور لیزر تک‌رنگ (تک‌فام) است و طول موج خاصی دارد. بنابراین قدرت آن در یک پرتو باریک تحت کنترل قرار می‌گیرد و نوری با شدت و قدرت زیاد ایجاد می‌کند. این معجزه تمرکز است. قدرت تمرکز ذهن، اگر بیش از این نباشد کمتر نیست.

تمرکز قدرت حفظ میزان هوشیاری و یادگیری یک موضوع خاص است. اگر فردی متمرکز باشید در حین انجام کاری مثل درس خواندن حواستان به راحتی پرت نخواهد شد. اگر برایتان پیش آمده باشد که وقتی مشغول به حل تمرین ریاضی هستید به خود بیایید و ببینید نیم ساعت است که به مشاغل‌های که امروز صبح زنگ ورزش با هم‌کلاسی خود داشتید، فکر می‌کنید معلوم می‌شود از تمرکز خوبی برخوردار نیستید.

عدم تمرکز در کلاس درس یا جلسه امتحان یکی از شایع‌ترین مشکلات آموزشی در کشور محسوب می‌شود. هدف از این فیلم آموزشی بررسی فاکتورهای دخیل در کاهش میزان تمرکز دانش‌آموزان و پرسش حواس در آن‌ها است. دانش‌آموزانی که تمرکز خوبی ندارند به راحتی دچار حواس‌پرتی می‌شوند و یک عامل کوچک مثل تصویری که از یک فیلم یا سریال تلویزیونی در ذهنشان باقی مانده یا هیجان ناشی از یک بازی اینترنتی می‌تواند به کلی تمرکز آن‌ها را مختل کند.

با شناسایی عواملی که باعث کاهش تمرکز می‌شود، مبارزه با آن راحت‌تر می‌شود. خانواده دانش‌آموز نیز می‌تواند شرایطی را فراهم کند که اثر عوامل تخریبی روی تمرکز کنترل شود. تمرکز برای هرکسی حیاتی است چون از پرسه زدن و از این شاخه به آن شاخه پریدن ذهن جلوگیری می‌کند. عدم تمرکز منابع ذهنی را هدر داده و بهره‌وری را کم می‌کند. اهمیت این مسئله برای دانش‌آموزان دوچندان است زیرا بدون تمرکز داشتن دستاورد چشمگیری حاصل نخواهد شد.

اگر می‌خواهید از این منبع عظیم توان ذهنی استفاده کنید، از شما دعوت می‌کنیم در این فیلم همراه ما باشید. برای رسیدن به بهترین نتیجه، حتماً قلم و کاغذ کنار دستتان داشته باشید.

نویسنده: مهری امامی



تمرکز در هنگام مطالعه و عوامل بیرونی



ما انسان‌ها از لحظه‌ای که چشم باز می‌کنیم تا روزی که در این کره خاکی زندگی می‌کنیم در حال آموختن هستیم. سرنوشت بشر به‌نوعی با یادگیری گره خورده و همیشه تمایل داشته قدرت یادگیری خود را بالا ببرد. از این رو مواردی که مطرح می‌شود تنها منحصر به دانش‌آموزان نیست و برای هر انسانی که نفس می‌کشد لازم است.

توانایی ما در متمرکز ماندن روی موضوعی خاص می‌تواند زمینه‌ساز خلق نتایج خارق‌العاده‌ای باشد. برای کشف دلایل کاهش تمرکز لیستی از مواردی که در این فیلم و فیلم قبلی ارائه شده تهیه نمایید و ببینید مشکل از کجاست و آن را حل کنید. از اولیای خود بخواهید که آن‌ها هم این فیلم نگاه کنند تا بتوانند برای ساخت این شرایط مطلوب به شما کمک کنند. حتی اگر نیاز است موضوع را با مشاور در میان بگذارید تا برنامه درسی، آن‌گونه که مشاوره باتجربه گروه میم پیشنهاد می‌کند، برای شما تدوین کند.

عوامل بیرونی دخیل در عدم تمرکز دانش‌آموز

محیط مطالعه دانش‌آموز مکانی است که بخش مهمی از یادگیری در آن اتفاق می‌افتد. جالب است بدانید که تک‌تک المان‌های آن روی تمرکز دانش‌آموز اثر دارد و نباید ساده‌انگارانه به آن نگاه شود.

شنیده‌اید که می‌گویند فلان جا شتر با ساریانش گم می‌شود؟ اغلب موارد اتفاق دانش‌آموزان چنین حالتی دارد. میز مطالعه انبوهی از کاغذ مجاله شده، کتاب و دفتر، ته‌مانده چایی، بشقاب میوه، انبوهی از لوازم تحریر و سردیس یکی از مشاهیر موردعلاقه دانش‌آموز قرار داده شده است. موبایل و تبلت هم که صددرصد کنار دست دانش‌آموز روی میز قرار گرفته است.

به جرات می‌توان گفت این میز قاتل تمرکز است. با دیدن این فیلم آموزشی خواهید دانست که محیط مناسب برای درس خواندن چه خصوصیتی به لحاظ دکوراسیون، نور، میزان سکوت، دما و غیره دارد. همچنین توضیحاتی درباره بهترین روش برنامه‌ریزی تحصیلی که خود به خود تمرکز را بالا می‌برد نیز ارائه خواهد شد.

استفاده از تکنیک‌های افزایش تمرکز بر اینکه میزان یادگیری را بالا می‌برد و تاثیر خوبی روی رتبه کنکور یا نمره امتحان دانش‌آموز دارد، یک منفعت خیلی بزرگ برای داوطلبان کنکور دارد و آن ذخیره زمان است. تمرکز سرعت یادگیری را بالا می‌برد و زمان شما را آزاد می‌کند. اهمیت زمان برای کنکوری‌ها بر هیچ کسی پوشیده نیست و از طلا هم برای آن‌ها باارزش‌تر است.

نویسنده: مهری امامی



پخت کیک شیرین با مواد اولیه مشکلات

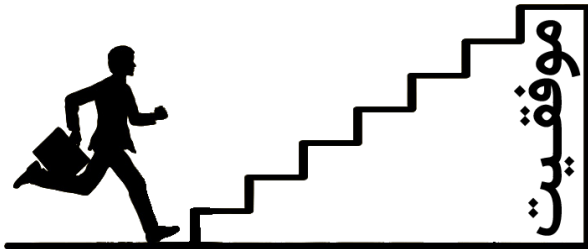
باز هم ویدیویی متفاوت از مجموعه بمب انرژی این بار با دستور پخت یک کیک خوشمزه! شاید عنوانی که برای این فیلم انتخاب کرده‌ایم به نظر تان عجیب بیاید. باید اعتراف کرد که تا حدودی حق با شماست.

مگر می‌شود با مواد اولیه مشکلات و چاشنی ناملایمات کیک شیرین زندگی را پخت؟! با دیدن فیلم خودتان متوجه خواهید شد که بله ممکن است. و این دقیقا همان چیزی است که هر روز بارها و بارها در زندگی ما انسان‌ها اتفاق می‌افتد.

داستان موفقیتی با مقدمه شکست

و رتبه کنکور و معدل و مواردی از این قبیل خواهد شد. به هر مشکل به چشم مواد اولیه برای تهیه کیک خوشمزه موفقیت و بهتر شدن زندگی نگاه کنید.

نویسنده: مهری امامی



روزهای قبل از امتحانات خرداد ماه بود که دانش‌آموزی داستان جالبی برای ما تعریف کرد. او می‌گفت که آبان ماه سال گذشته به دلیل مشکلات مالی که برایشان پیش آمده بود، پدرش مجبور به فروش ماشینش شد و امکان سرویس گرفتن نیز در برایشان میسر نبود. لذا او مجبور شده بود مسیر خانه تا مدرسه را هر روز پیاده طی کند. او می‌گفت:

در ابتدا بسیار ناراحت بودم و دائم در ذهنم توانمندی‌هایی پدرم را زیر سوال می‌برد. با خودم می‌گفتم چطور پدری است که نمی‌تواند امنیت مالی خانواده را تامین کند. من باید به خاطر بی‌پولی او پیش دوستانم خجالت بکشم.

من که همین حالا به‌زور و زحمت از خواب بیدار می‌شوم چطور باید حداقل یک ساعت زودتر از بیدار شوم تا بتوانم به‌موقع به مدرسه برسم. همین‌جوری هم دائم سر کلاس پلکم سنگین می‌شود و به‌زور خودم را بیدار نگه می‌دارم.

اما بعد از چند هفته کاملاً به این پیاده‌روی عادت کردم و طی ۸ ماه اضافه وزن و چربی‌های اضافه بدنم از بین رفت و دیگر مشکل افسردگی ناشی از کمبود اعتماد به نفس نداشتم. خانواده دیگر مجبور به پرداخت هزینه جلسات مکرر مشاوره و روان درمانی نبود و بار مالی آن از دوش آن‌ها برداشته شد. قبلاً وقتی سوار ماشین پدرم که می‌شدم تمام مسیر را می‌خوابیدم و جلوی مدرسه پدرم بیدار می‌کرد. همان‌طور خواب‌آلود سر کلاس می‌رفتم. زنگ اول که معمولاً ریاضی داشتیم چیز زیادی از درس نمی‌فهمیدم.

ولی وقتی پیاده تا مدرسه می‌آمدم بادی به سرم می‌خورد و خواب کامل از سرم می‌پرید. به مدرسه که می‌رسیدم مثل زنگ ورزش‌ها ضربان قلبم بالا بود و سرحال بودم. دوست داشتم با همه خوش‌وبش کنم.

نمراتم هم در نیمسال اول تحصیلی در مقایسه با سال قبل خیلی بهتر شد. الان شرایط مالی پدرم بهتر است. بدهی‌هایش کم شده و خودش می‌گوید تا سال تحصیلی بعدی می‌تواند ماشین بخرد. اما من به او گفتم که حتی اگر ماشین هم داشته باشیم دوست دارم باز پیاده به مدرسه بروم. کیک موفقیت تحصیلی با یک فتنجان چای داغ مهمان ما باشید! پیشنهاد می‌کنیم اگر تعداد جملات منفی که در هفته گذشته به زبان آورده‌اید یاد بوده‌اند، اگر اطرافیان به شما اعتراض کرده‌اند که چرا این‌قدر غر می‌زنید، اگر به‌جای درس خواندن و انجام وظایف دانش‌آموزانه، کارتان شده منتقد مدرسه و نظام آموزشی کشور بودن، حتماً این فیلم را ببینید. مشاهده این فیلم تأثیر بسزایی در نگرش شما به موانع و مشکلات خواهد داشت و به‌تبع تأثیر مثبتی روی معیارهای ارزیابی مثل نمره امتحان در کارنامه



خود کنترلی چطور می‌تواند شرایط موفقیت را فراهم کند؟

مطمئن تر در مسیر کنکور با خودکنترلی!



برای شما هم پیش آمده که بعد از کلی برنامه‌ریزی و مشاوره بخواهید، درس خواندن برای کنکور یا امتحان مدرسه را شروع کنید؛ اما فقط این ذهن شماست که یک کم شیطنت دارد و تمرکز کافی را برای شروع درس ندارید. این مساله نگرانی پدر و مادرهای دانش‌آموزان و مشاوران و حتی خود دانش‌آموزان نیز هست. راه حل آن، یک کلمه است، خودکنترلی.

بعضی از دانش‌آموزان چون به درک درستی از هدف خود که موفقیت در کنکور است، نرسیده‌اند؛ در تشخیص اولویت کارها و برنامه‌هایشان دچار خطا می‌شوند. کارهای غیرضروری انجام می‌دهند که به درس‌شان لطمه می‌زند و زمان و وقت با ارزش‌شان را می‌کشد. آمادگی برای کنکور و شروع مطالعه درس‌ها، تست‌زنی و همه این‌ها بسیار مهم است، اما مساله با اهمیت دیگر در مطالعه برای این آزمون، کیفیت مطالعه است.

کیفیت مطالعه و خودکنترلی مرتبطاند!

کیفیت مطالعه، چیزی است که خیلی از مشاورها درباره‌اش صحبت می‌کنند و آن را به دانش‌آموزها توصیه می‌کنند؛ به این معنی که مطالعه بی‌کیفیت جدا از اینکه فایده‌ای ندارد در واقع نوعی وقت‌کشی است و درواقع زمانی اتفاق می‌افتد که به طور مثال دانش‌آموز بین درس خواندن، سراغ موبایل خود می‌رود. پیام‌های خود را چک می‌کند یا بازی می‌کند. دقیقاً همین کار باعث می‌شود زمانی که دوباره سمت درس برمی‌گردد تمرکز کافی نداشته باشد. علاوه بر آن مقداری از وقت خود را صرف کارهای بی‌اهمیت و غیرضروری کرده است. پس از آن دانش‌آموز با ذهنی غیرمتمرکز و به‌هم‌ریخته دوباره سراغ درس خواندن می‌رود. بنابراین دانش‌آموز باید سعی کند روی خود کنترل داشته باشد و تمرکز خود را فقط روی مطالعه قرار دهد.

درباره خودکنترلی بیشتر بدانیم

دست کشیدن از کارهایی که ما را از رسیدن به اهدافمان باز می‌دارند مفهوم اصلی خودکنترلی است از طرفی تشخیص آن که چه کاری در رسیدن به اهداف به ما کمک می‌کند و چه کاری ما را از مسئله منحرف می‌کند بسیار مهم است. این موضوع در میان دانش‌آموزان بسیار مطرح می‌شود چرا که بسیاری در تشخیص کار مهم از غیر مهم دچار خطا می‌شوند و برای اولویت بندی کارها با مشکل مواجه می‌شوند.

خودکنترلی، یکی از عواملی است که موجب موفقیت در کنکور می‌شود. دانش‌آموزی که تمرکز خود را بر موفقیت در آزمون کنکور قرارداده است، حتماً باید درباره خودکنترلی بداند؛ تا مطمئن تر در مسیر کنکور قدم بگذارد.

یک آزمایش جالب توسط محققان، درباره خودکنترلی در دانشگاه آکسفورد صورت گرفته است. با دانستن نتایج این تحقیق، تاثیر دقیق خودکنترلی و رابطه آن با موفقیت را به خوبی درک می‌کنید. همراه با جلال سلیمی، کارشناس آموزش و مشاور تحصیلی، در این ویدیو با بررسی این آزمایش و تحقیق، درباره خودکنترلی و مفهوم دقیق آن و تاثیرش بر رسیدن به هدف، نکات مهمی را یاد می‌گیرید. اگر هنوز عضو سایت نشده‌اید، برای تماشای ویدیو عضو سایت شوید تا از نکات مفید و جالب این ویدیو برخوردار شوید. درواقع خودکنترلی روشی برای غلبه بر اهمال کاری است. که در طول زندگی برای کسب موفقیت در زمینه‌های مختلف لازم است. پس مهارت خودکنترلی را همیشه به خاطر بسپارید و آن را در زندگی‌تان عملی کنید.



نویسنده: بهناز رهبر

تابه حال به این فکر کردید که هدف شما از رفتن به مدرسه چیست؟ با افراد هم سن خودتان آشنا شوید و با آن‌ها دوستی کنید؟

اما می‌دانید، برای رسیدن به موفقیت چه کارهایی باید انجام دهید؟

هر کدام از ما به آن سوال، جواب خاص خودمان را دادیم.

اما می‌دانید، برای رسیدن به موفقیت چه کارهایی باید انجام دهید؟

در راه موفقیت شکست‌های زیادی رو ممکن است تجربه کنید. ممکن است یک دانش‌آموز برای مطالعه و یادگیری درس شیمی، راه‌های مختلفی را امتحان کند و جواب نگیرد و پس از مدتی شیوه درست مطالعه را یاد بگیرد. البته با تماشای ویدیوهای آموزشی و مشاوره‌ای سایت میم دیگر دانش‌آموزان نیازی به امتحان کردن راه و روش‌های مختلف ندارند.

برای اهدافتان بجنگید

از این میان ممکن است افرادی هم نیمه راه هدف خود را کنار بگذارند و به آن مانند رویا نگاه کنند. رویایی که برای دیگران دست یافتنی و برای خودشان غیرممکن است.

موفقیت، رسیدن به هدف و دیدن اتفاقی که همیشه آرزوی آن را داشتید، بسیار شیرین است و هرکسی آرزو دارد روزی به رویاهای خود دست یابد. اما فقط با آرزو داشتن اتفاقی می‌افتد؟

فکر می‌کنید، کسب رتبه عالی در کنکور، قبول شدن در رشته تحصیلی و دانشگاه مورد علاقه‌تان، بسیار سخت و دور از انتظار است؟

چه کسانی موفقیت را بدست می‌آورند؟

به افرادی که موفق هستند حسادت می‌کنید؟

چقدر برای دستیابی به موفقیت تلاش می‌کنید؟

نویسنده: بهناز رهبر

همه‌ی ما برای داشتن استقلال، نیازمند داشتن تخصص در زمینه‌های مختلف و وابسته به هم هستیم. هنگامی که وارد دانشگاه می‌شوید به مرور زمان مسائل مختلفی را یاد می‌گیرید و در رشته‌ی تحصیلی‌تان متخصص می‌شوید. هدف از حضور در مدرسه آماده شدن برای حضور در مجامع بزرگ‌تر از جمله دانشگاه و ... است.

منظور از آمادگی برای حضور در مجامع بزرگ‌تر؛ یادگیری اخلاق، آداب معاشرت، دانش اولیه مربوط به هر یک از علوم مختلف است. بنابراین پشت پرده‌ی هرکاری که انجام می‌دهید، هدفی وجود دارد.

یک دانش‌آموز، با هدف پزشک شدن و با این رویا که روزی وارد دانشگاه شود و در رشته‌ی تحصیلی پزشکی مشغول به تحصیل شود و با این رویا که در آینده پزشکی ماهر شود و به هموطنان خود خدمت کند؛ در دبیرستان رشته‌ی تحصیلی تجربی را انتخاب می‌کند. اما واقعا رویای همه‌ی دانش‌آموزان به واقعیت می‌پیوندد؟

خیال پردازی و تعیین هدف کل ماجرا نیست. برای موفقیت باید بیدار شد، باید بلند شد. محکم، با ایمان و انگیزه قوی قدم برداشت و تلاش کرد.

هدف شما در این زندگی چیست؟

از همه‌ی ما زمانی که کوچک بودیم یک نوار کاست ضبط شده وجود دارد که از ما می‌پرسند: «بزرگ بشی، چیکاره می‌خواهی بشی؟»

هر کدام از ما به آن سوال، جواب خاص خودمان را دادیم. اما می‌دانید، برای رسیدن به موفقیت چه کارهایی باید انجام دهید؟



