

چطور درس خواندن برای ما

• بهنوش خرم‌روز • تصویر گر: مجید صالحی



شاید تا حالا از خودت پرسیده باشی اصلاً یاد گرفتن ریاضی به چه دردی می‌خورد؟ یا اینکه یاد گرفتن ادبیات فارسی به روحیه و شخصیت من ربطی دارد؟ یا من که اصلاً علاقه‌ای به ورزش ندارم، واقعاً باید زنگ‌های ورزش بروم و ورزش کنم؟

همه‌ی این سؤال‌ها طبیعی و درست هستند و یک جورهایی همه‌ی آدم‌ها در مورد خیلی چیزها این سؤال‌ها را از خودشان می‌پرسند. این سؤال‌ها همان اندازه که طبیعی هستند مهم هم هستند، چون روی آینده و زندگی ما تأثیر می‌گذارند. به این خاطر خیلی از دانشمندان درباره‌ی آن تحقیق کرده‌اند. در این شماره می‌خواهیم ببینیم چطور می‌شود به این سؤال‌ها جواب داد.



همه‌ی این سؤال‌ها نشان می‌دهد که کاری که داریم انجام می‌دهیم برای ما ارزش دارد یا نه. یعنی اگر فکر کنیم کاری که داریم انجام می‌دهیم، درسی که می‌خوانیم به دردمان می‌خورد، یا از آن لذت می‌بریم یا با شخصیتمان جور است، یعنی ما برای آن کار ارزش قایل هستیم. حالا چه فرقی دارد که کاری برای ما ارزش داشته باشد؟ راستش خیلی!!

اگر درسی (یا هرکاری) برای ما ارزش داشته باشد:

- * برای آن وقت بیش‌تری می‌گذاریم،
- * تلاش بیش‌تری می‌کنیم،
- * سختی‌های مسیرش را راحت‌تر تحمل می‌کنیم،
- * با شکست خوردن در آن مسیر بهتر کنار می‌آییم،
- * وقتی قرار باشد انتخاب کنیم وقتمان را صرف چه کاری کنیم، معمولاً کارهایی که برایمان ارزش بیش‌تری دارند را انتخاب می‌کنیم.



چطور با معلم‌هاییم بهتر کنار بیاییم؟

<https://www.roshdmag.ir/u/2lp>



بازرزش یا پی‌ارزش می‌شود؟



آیا می‌توانیم ارزش یک درس (یا هر کار دیگری) را برای خودمان بالا ببریم؟

خبر خوب این است که **بله**

ما می‌توانیم ارزش یک درس (یا یک کار) را برای خودمان بالا ببریم. این‌طوری در درس‌ها (یا کارهایی) که برایمان باارزش‌تر به نظر برسند، موفق‌تر هم خواهیم شد؛ مثلاً اگر درس ریاضی به نظرمان باارزش‌تر باشد، به احتمال زیاد در آن موفق‌تر هم خواهیم شد.

اما چطور یک درس برای ما باارزش می‌شود؟

دانشمندان با آزمایش‌ها و تحقیق‌های زیاد نشان داده‌اند ما آدم‌ها، سه جور ارزش برای کارها قائل می‌شویم:

* ارزش به درد بخور بودن، ارزش مورد علاقه بودن و ارزش کاربردی بودن.

یعنی کارهایی به نظرمان باارزش‌ترند که فکر کنیم به یک دردی در زندگی ما می‌خورند. چه درس‌هایی

را می‌دانی که به دردت می‌خورند؟ آن‌هایی که فکر می‌کنی به درد نمی‌خورند، کدام‌ها هستند؟

مثلاً ریاضی، تا حالا در حساب کتاب‌های خانه از ریاضی استفاده کردی؟ تا حالا فکر کردی

در شغل آینده‌ات ریاضی به چه کاری می‌آید؟ یا اگر ریاضی‌ات بهتر باشد

چه کمکی به والدینت در حساب کتاب هزینه‌ها می‌توانی

بکنی؟ شاید خوب باشد با والدین و دوستانت

در این مورد مشورت کنی و یک فهرست

بنویسی.



مانع شماره یک

* ارزش هماهنگ بودن

ارزش هماهنگ بودن، یعنی درس با توانایی‌های ما و شناختی که از خودمان داریم جور باشد. به هدف‌هایی که برای آینده داریم بیاید؛ مثلاً اگر من فکر می‌کنم از نظر بدنی قوی و زیل هستم، احتمالاً ورزش با من سازگارتر به نظر می‌رسد. یا مثلاً اگر حافظه‌ی خوبی دارم یا تخیل خیلی قوی شاید در درس‌های تاریخ یا هنر خیلی زود پیشرفت کنم.

* مورد علاقه بودن

این یکی را نمی‌توانیم زیاد دست کاری کنیم. آدم وقتی یک چیزی را دوست دارد نمی‌تواند با آن بجنگد یا نادیده‌اش بگیرد. پس دانشمندان می‌گویند بهتر است برای پیشرفت در درس‌ها و کارها تمرکزمان را بگذاریم روی ارزش به درد بخور بودن. یک برگ کاغذ برداریم و روی آن بنویسیم درسی که باید بخوانیم و برایمان سخت است و دلمان نمی‌خواهد برایش وقت بگذاریم چه فایده‌هایی می‌تواند داشته باشد؟ کجاها به درد می‌خورد؟ وقتی ارزش‌های درس را پیدا کنیم، ناخودآگاه بیشتر برای آن درس وقت و انرژی می‌گذاریم و در آن موفق‌تر خواهیم بود.

