

## موفق خواهیم شد اگر.....

این روزها همه جا صحبت از هوش و ضریب هوشی است. همه‌ی خانواده‌ها به دنبال این هستند که فرزندان‌شان جز کسانی باشند که IQ بالایی دارند اما آیا ضریب هوشی تنها عامل موفقیت دانش‌آموزان است؟ آیا دانش‌آموزان با ضریب هوشی پایین شانس برای موفقیت ندارند؟ آنجلا لیدوک ورث معلم پایه ششم ابتدایی وقتی متوجه شد برخی شاگردانش با ضریب هوشی پایین هم موفق هستند تصمیم گرفت شغل معلمی را کنار بگذارد و در رشته‌ی روان‌شناسی تحلیل کند تا عامل موفقیت دانش‌آموزان را کشف کند. متن زیر بر گرفته از سخنرانی او در نشست Ted در آمریکا است.

او ابتدا مشاور مدیریت بود ولی بعد تصمیم گرفت معلم پایه ششم در یک مدرسه‌ی دولتی در نیویورک شود و مثل هر معلمی آزمون‌ها و تست‌هایی برای دانش‌آموزان در نظر گرفت. هنگامی که تکالیف بچه‌ها را گرفت و نمره‌های آن‌ها را محاسبه کرد به این نتیجه رسید که آنچه باعث متفاوت شدن دانش‌آموزان خوب و بد شده است تنها ضریب هوشی آن‌ها نیست! بعضی از قوی‌ترین شاگردانش، ضریب هوشی غیر معمول و بالایی نداشتند. از طرفی برخی از باهوش‌ترین بچه‌ها هم در درس خیلی خوب نبودند. همین امر باعث شد که آنجلا در این باره به فکر فرو رود.

مباحثی که دانش‌آموزان در درس ریاضی کلاس ششم باید یاد بگیرند موضوعاتی هستند مثل تناسب، اعشار و ... اما این مفاهیم را دانش‌آموزان می‌توانند یاد بگیرند. این مفاهیم برای همه‌ی دانش‌آموزان قابل فهم است فقط به این شرط که به اندازه کافی تلاش کنند. او بعد از چند سال تدریس، به این نتیجه رسید که آنچه برای آموزش، فهم و یادگیری بهتر دانش‌آموزان نیاز هست، علاوه بر ضریب هوشی، داشتن هدف، انگیزه و اراده است.

آنچه ما یاد گرفته‌ایم این است که ضریب هوشی، معیار اصلی در آموزش و یادگیری است. در نتیجه این مطالعات آنچه به عنوان دلیل موفقیت افراد مطرح شد هوش اجتماعی، ظاهر خوب، سلامتی جسمانی، و ضریب هوشی بالا نبود. بلکه عامل اصلی **ثابت قدمی** بود. ثابت قدمی، اشتیاق و پشتکار از عوامل مهم در رسیدن به اهداف بلند مدت محسوب می‌شوند. در واقع ثابت قدم بودن مثل زندگی کردن در یک مسابقه دو ماراتون استقامتی است، نه یک مسابقه دوسرعتی.



دانش‌آموزانی که ثابت قدم‌تر هستند و پشتکار بیشتری دارند احتمال موفقیت‌شان بیشتر است. به همین دلیل همواره دانش‌آموزان این سوال را که چگونه انگیزه را برای مسیری طولانی حفظ کنیم از مشاوران می‌پرسند. این را بدانید که با هر ضریب هوشی که هستید، وقتی هدفمند باشید و تلاش و پشتکار داشته باشید به اهداف‌تان می‌رسید.

از همین ابتدای سال تحصیلی در گام اول اهداف خود را مشخص کنید و حتماً هدف‌تان را با خط خوش بنویسید و به دیوار اتاق‌تان نصب کنید. بعد، از یک مشاور چگونه برنامه ریزی کردن را آموزش ببینید و برای خود به صورت روزانه برنامه ریزی کنید.

برای این که زمان‌تان را خوب مدیریت کنید توصیه‌های زیر را جدی بگیرید:

- در ساعات مشخصی از روز کارهای درسی‌تان را انجام دهید.
- ساعت شروع و پایان درس خواندن‌تان را برای خود مشخص کنید.
- کارهای مهم و غیر ضروری یک روز را برای خود مشخص و سعی کنید ضروری‌ترها را اول انجام دهید.
- موقع درس خواندن خسته، گرسنه، خواب‌آلود و حواس‌پرت نباشید. (سرحال و با نشاط)
- برای هر ۴۵ دقیقه یا یک ساعت درس خواندن، حتماً یک ربع تا نیم ساعت استراحت کنید؛ مثلاً میوه بخورید!
- خیلی مهم است که استراحت کردن و برخی تفریحات را حتماً در برنامه داشته باشید چون به شما کمک می‌کند با آمادگی و نشاط بیشتر به درس خواندن بپردازید.
- بهترین برنامه‌ریزی آن برنامه‌ای است که خودتان روزانه می‌نویسید. هیچ‌وقت برنامه‌ای که دیگران به شما توصیه می‌کنند برای‌تان مفید نخواهد بود.
- درس‌های سخت و آسان را یکی در میان بخوانید تا ذهن‌تان زیاد خسته نشود.
- درس‌های سخت را در زمان‌هایی که سرحال‌تر هستید بخوانید. (شروع برنامه)
- در برنامه‌ریزی‌تان روزی ۲ تا ۳ ساعت خالی بگذارید، که اگر برنامه غیر قابل پیش‌بینی برای‌تان پیش‌آمد، کل برنامه‌تان به هم نریزد.
- ابتدا درس‌های فردا، سپس درس‌های امروز را در برنامه‌تان قرار بدهید.
- بهتر است شب‌ها زودتر بخوابید زیرا خواب کافی به رشد جسمی و مغزی کمک می‌کند.
- در پایان هفته فرصتی برای مرور درس‌ها در نظر بگیرید.



بعد از برنامه ریزی حتماً شیوه‌های مطالعه دروس مختلف را بررسی کنید و برای یادگیری بهتر از آن‌ها استفاده کنید. روش‌هایی مثل یافتن کلمه کلیدی، انواع خلاصه نویسی، تصویر سازی ذهنی، تمرین حل کردن و ...

نقاط ضعف و قوت خودتان را شناسایی کنید و برطرف کردن آنها را حتما به برنامه خود اضافه کنید؛ از یک آزمون مناسب با سطح آموزشی خود کمک بگیرید چرا که تست زدن بدون آزمون نمی‌تواند شما را برای رسیدن به اهدافتان کمک کند چون با آزمون است که شما خود را محک می‌زنید و به نقایص خود پی می‌برید و برای رفع آن تلاش می‌کنید.