تفاوتِ حفظ کردن و یادگرفتن در سیستم های آموزشی

خیلی‌ها را می‌بینید که در مدرسه بهترین نمره‌ها را می‌گیرند چون فهمیده‌اند که قبل از امتحان چطور درس بخوانند که سر جلسه مطالب در ذهنشان باشد اما خوب معمولاً بعد از امتحان همه آنها را فراموش می‌کنند. این روش درس خواندن، حفظ کردن است نه یاد گرفتن. این دو با هم فرق دارند و همین تفاوت است که سیستم آموزشی را به سیستمی موفق یا ناموفق تبدیل می‌کند. حفظ کردن مطالب باعث می‌شود چیزی را بدانید اما یاد گرفتن مطالب باعث می‌شود آن را درک کنید.

حفظ کردن مطلبی یعنی آن را به ذهنتان بسپارید، از طریق راه‌هایی مثل فلش‌کارت‌ها برای حفظ کردن لغات جدید، طوریکه لغات در یک سمت کارت و معنی آن پشت کار نوشته شود و آنها را طوری می‌خوانید که بتوانید روز بعد در امتحان آنها را به خاطر داشته باشید. اما یاد گرفتن مطلبی یعنی درک کردن آن، یعنی بتوانید از آن کلمه که قبلاً خوانده‌اید در مکالمه با دوستانتان استفاده کنید.

قبول دارم، فرق بین این دو شاید خیلی مشخص نباشد یا شاید فرق خیلی بزرگی به نظر نیاید. اما بااینحال این تفاوت است که باعث می‌شود بعضی‌ها بتوانند از تحصیلات خود استفاده‌های بیشتر ببرند. این دو روش درس خواندن چندین تفاوت دارند: در حفظ کردن تصور بر این است که فقط یک پاسخ صحیح وجود دارد ولی در یاد گرفتن چندین پاسخ برای یک سوال وجود دارد. حفظ کردن یک مطلب به ما اجازه می‌دهد بتوانیم زمانی مسائل را حل کنیم که اعداد و مولفه‌ها هر بار یکسان هستند اما در یادگیری یک مطلب حتی اگر اعداد و مولفه‌های مسئله تغییر کند باز قادر خواهیم بود آن را حل کنیم. و از اینها مهمتر اینکه در حفظ کردن یک مطلب، اینکه بتوانید ارزش آن علم و دانش را در خارج از محیط کلاس و مدرسه بفهمید سخت است اما در یادگیری می‌توانید ایده‌هایی که یاد گرفته‌اید را در دنیای واقعی به کار ببندید.

یادگیری به ما کمک می‌کند بین چیزهایی که در کلاس درس یاد گرفته‌ایم ارتباط ایجاد کنیم و وقتی که از کلاس بیرون می‌رویم از آنها استفاده کنیم. این هدف اصلی آموزش است، هدفی که خیلی‌ها از آن آگاه نیستند. اما حفظ کردن هم داتاً بد نیست. دانستن یک چیز همیشه بهتر از ندانستن آن است. اما مسئله این است که چیزی که یادگیری را از حفظ کردن متمایز می‌کند، معنا است. یادگرفتن به دردبخورتر است – واقعیت‌های مختلف را به هم وصل کرده و به شما یک مفهوم کلی می‌دهد، درحالیکه حفظ کردن یک

مطلب فقط به شما می‌گوید که آن واقعیت صحیح است و نه هیچ چیز دیگر. آنوقت اگر جزئیات کوچکی را درمورد آن واقعیت تغییر دهیم دیگر معنایی نخواهد داشت.
یادگرفتن درمقابل حفظ کردن یک مولفه روانشناختی دارد که من در کلاس روانشناسی یاد گرفتم. یادآوری که یکی از مقیاس‌های حافظه است و در آن فرد اطلاعاتی که قبلاً دریافت کرده است را دوباره به دست می‌آورد بسیار سخت‌تر از شناخت است که یکی از مقیاس‌های حافظه است که در آن فقط لازم است فرد چیزهایی که قبلاً یاد گرفته است را تشخیص دهد.
به همین دلیل است که امتحانات تشریحی خیلی سخت‌تر از امتحانات تستی است چون درآوردن یک پاسخ از مغزتان و اطمینان از اینکه نوشتنتان هم خوب و معقول باشد خیلی سخت‌تر از این است که فقط پاسخ صحیح را از بین چندین گزینه تشخیص دهید. و درنتیجه به همین دلیل است که سیستم آموزشی که دانش‌آموزان را بیشتر به سمت حفظ کردن تشویق می‌کند مورد نکوهش است. چون وقتی مجبور می‌شوید همه مطالب را حفظ کنید، هدف از آموزش و مدرسه رفتن برایتان گنگ خواهد بود.
دفعه بعد که می‌خواهید برای امتحانی درس بخوانید، کمی به این مسئله فکر کنید. چون یادگرفتن مطالب باعث می‌شود از مدرسه رفتنتان لذت بیشتری برده و آن را هدفمندتر ببینید. یادگرفتن مطالب درسی کمکتان می‌کند برای شغل آینده‌تان هم آماده شوید .

۱۷ اقدام روزانه برای اینکه باهوشتر باشید

هوش قابل رشد است و کارهای زیادی برای تقویت آن می‌توانید انجام دهید. برای باهوش بودن به سه چیز نیاز دارید:

۱ .آموزش دیدن برای فرایندهای فکری
۲ .داشتن اطلاعات زیاد
۳ .تمرکز کردن بر یک مشکل یا ایده

بعنوان مثال، توماس ادیسون به این دلیل می‌توانست روی لامپ برق فکر کند که:

۱ .برای اینکه یک متفکر منطقی باشد آموزش دیده بود

۲ .درمورد مهندسی برق چیزهای زیادی می‌دانست

۳ .روی حل یک مشکل تمرکز کرده بود

در زیر به اقدامات کوچکی اشاره می‌کنیم که اگر به صورت روزانه انجامشان دهید می‌توانید بسیار باهوش‌تر باشید.

۱ .تا ۳۰ دقیقه بعد از بیدار شدن از خواب، ۲ لیوان آب بنوشید.

بدن شما بخاطر ساعت‌های متمادی خواب بودن، ۹-۶ ساعت است که آبی دریافت نکرده است. آب برای تصفیه موادزائد و توازن مایعات بدن ضروری است. نوشیدن دو لیوان بزرگ آب در ابتدای صبح، کمبود آب بدنتان را جبران خواهد کرد. تحقیقی که روی کودکان انجام گرفته بود نشان داده است که نوشیدن آب بعد از برخاستن از خواب، قدرت ذهن آنها را برای انجام تکالیف فکری بالاتر برده است.

۲ .در زمان صبحانه خلاصه یک کتاب را بخوانید.

کتاب خواندن کاری فوق‌العاده است اما زمان صبحانه به چیزی بسیار کوتاهتر نیاز دارد. به جای خواندن مقالات جدیدی که تاثیر چندانی بر زندگی و هوش شما ندارند، خلاصه کتاب‌های پرفروش جهان را مطالعه کنید.

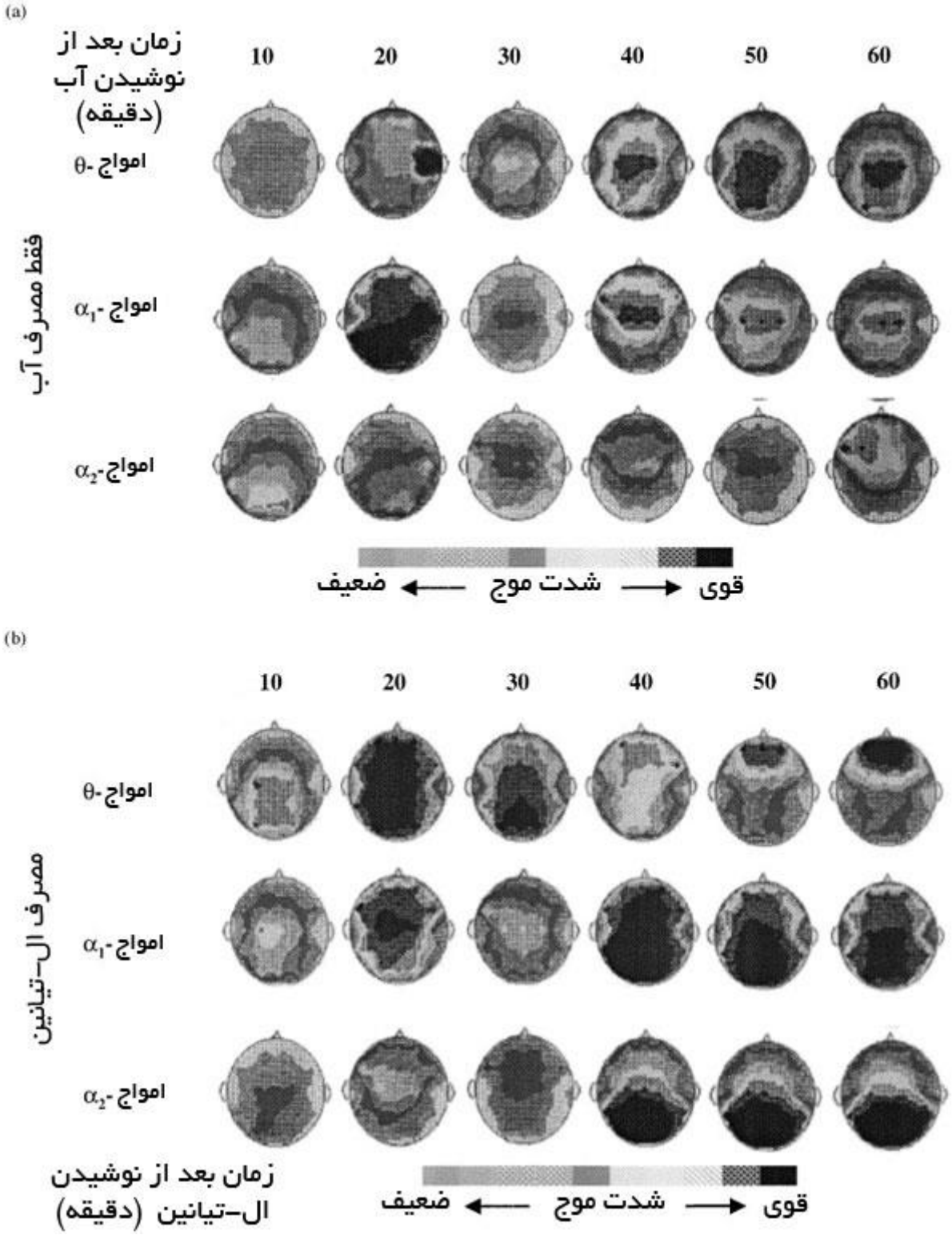
۳ .در فاصله بین خانه تا محل‌کار به یک کتاب صوتی گوش دهید.

حتی اگر از خانه تا محل‌کارتان ۱۰ دقیقه طول بکشد، باز هم می‌توانید چند کتاب صوتی روی حافظه گوشی همراهتان بریزید و در این مسیرهای رفت‌وآمد به آن گوش دهید.

۴ .در حین کار کردن چای سبز بنوشید.

برخلاف کافئین که باعث مضطرب شدن بسیاری از افراد می‌شود، چای سبز حاوی ال-تیانین است.

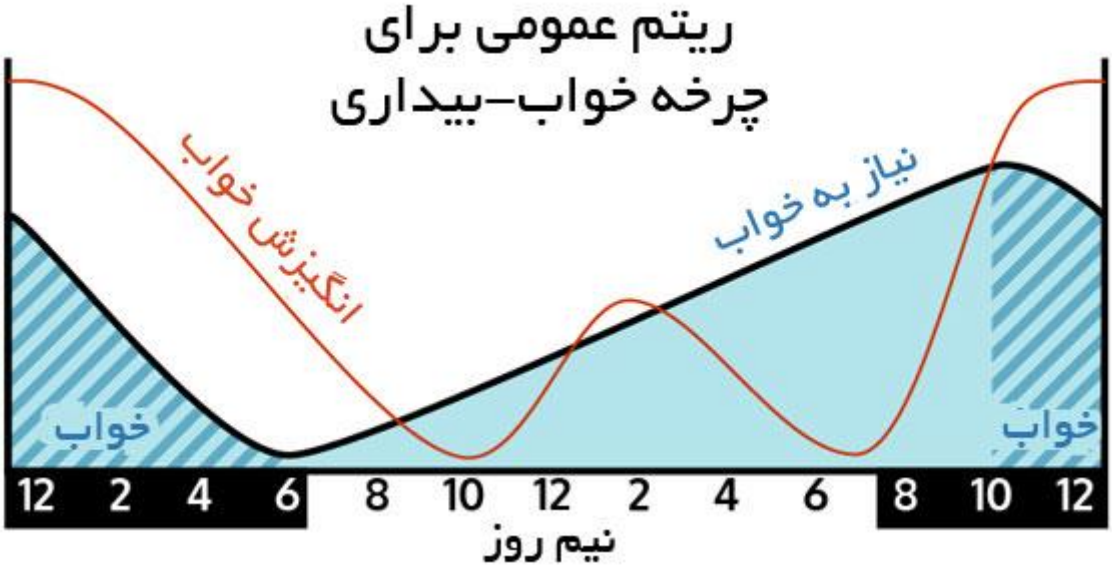
این آمینواسید موجب افزایش امواج آلفای مغز می‌شود:



در عمل این یعنی برخلاف قهوه که اضطراب را در افراد تحریک می‌کند، چای سبز مرغوب تمرکزی توام با آرامش البته بدون حس خواب‌آلودگی در فرد ایجاد می‌کند. به همین دلیل است که ال-تیانین را به صورت مکمل هم برای ریلکسیشن و تقویت سلامت قلبی-عروقی عرضه می‌کنند.

۵ .در طول روز چرت کوتاهی داشته باشید.

چرت کوتاه به مغزتان کمک می‌کند سرحال شود. ثابت شده است که یک چرت کوتاه در حین یادگیری سرعت یادگیری را بالا می‌برد. ذهن شما ریتمی دارد که مشخص می‌کند چه زمان خواب‌آلود است و چه زمان به خواب نیاز دارد.



همانطور که می‌بینید بیشتر افراد وسط روز خواب‌آلودتر می‌شوند. این بهترین زمان برای یک چرت کوتاه است تا هوشیاری و کارایی برای باقی روز به شما برگردد .

۶ .در طول روز قند و شکر مصرف نکنید.

درواقع اگر بتوانید مصرف آن را به طور کل قطع کنید، بهتر است. اما اگر نمی‌توانید، سعی کنید در زمان‌هایی که به تمرکز نیاز دارید از قندیجات استفاده نکنید. بالا و سپس پایین آوردن‌های قند برای عملکرد هوشمندانه مغز خوب نیست. چیزی که خیلی خوب برای آن موثر است اسیدهای چرب می‌باشد. سعی کنید قندیجات را با با چیزی مثل ماهی یا تخم‌مرغ جایگزین کنید.

۷ .فقط چند بار در روز به وبسایت‌های اجتماعی سر بزنید.

مغز به اطلاعاتی که به آن عرضه می‌کنید عادت می‌کند. اگر آن را با اطلاعات سریع و غیرمحرک بمباران کنید، تمرکزتان از بین می‌رود. سعی کنید با ارائه اطلاعات محرک به مغزتان، عملکرد آن را بالا ببرید. اگر واقعاً دوست دارید به شبکه‌های اجتماعی سر بزنید، برای خودتان وقت گذاشته و بیشتر از یک زمان مشخص در آن سپری نکنید.

۸ .به جای تماشای سریال و فیلم، بازی کنید.

تماشای تلویزیون فعالیتی منفعل است. مغز شما اطلاعات را دریافت کرده اما آنها را پردازش نمی‌کند. اینکار را با بازی کردن جایگزین کنید. در یک تحقیق که در سال ۲۰۱۴ انجام گرفت مشخص شد که حتی یک بازی ساده مثل سوپرماریو تاثیری قابل‌توجه بر انعطاف‌پذیری مغز دارد. یک تحقیق دیگر این این یافته‌ها را تایید کرده است .

۹ .به جای تماشای تلویزیون، کتاب بخوانید.

درست مثل بازی کردن، بهتر است که موقع تماشای تلویزیون کتاب بخوانید زیرا فعالیت بهتری برای مغزتان است. کتاب خواندن باعث می‌شود مغزتان تصاویری ذهنی از چیزی که می‌خوانید بسازد.

۱۰ .کمی برنامه‌ریزی کامپیوتری انجام دهید.

برنامه‌ریزی کامپیوتری روشی عالی برای تفکر منطقی است. یادگیری کدنویسی شاید سخت باشد اما وبسایت‌هایی هستند که این کار را به صورت رایگان آموزش می‌دهند. می‌تواند برایتان مثل حل کردن پازل باشد .

۱۱ .موقع آشپزی اخبار و برنامه‌های علمی تماشا کنید.

زمان درست کردن شام، وقت خوبی است که از پیشرفت‌های جدید تکنولوژی، آموزش و طراحی و همچنین اخبار روز آگاه شوید و اطلاعات عمومی‌تان را بالا ببرید .

۱۲ .در طول روز چند حرکت ساده ورزشی انجام دهید.

جسم و ذهن ارتباطی قوی با هم دارند .تناسب جسمی به عملکرد بهتر مغز کمک می‌کند. البته لازم نیست که هر روز به باشگاه ورزشی بروید تا بتوانید از فواید آن بهره‌مند شوید (که البته اگر بروید بهتر است). انجام چند حرکت ورزشی پایه در خانه یا راه رفتن یا پله‌نوردی هم تاثیری عالی روی شما خواهد داشت. سعی کنید هر جند ساعت یکبار یک حرکت فیزیکی حتی بلند شدن از جایتان و کشیدن بدنتان انجام دهید.

۱۳ .با کسی که از شما باهوش‌تر است وقت بگذرانید.

عادت‌ها مسری هستند. این یک واقعیت علمی است که مثلاً چاقی از طریق ارتباطات اجتماعی پخش می‌شود. عادت‌ها و الگوهای فکری کسانی که با آنها وقت می‌گذرانید به شما منتقل می‌شود. خودتان را در معرض کسانی قرار دهید که از شما باهوش‌ترند تا بتوانید از آنها فایده ببرید.

۱۴ .با کسانی حرف بزنید که مخالف شما هستند.

با کسانیکه با شما مخالفند، بحث دوستانه کنید. اینکار کمکتان می‌کند تا:

–نظرتان را اثبات کنید

–متقاعد شوید که اشتباه می‌کنید

در هر دو حالت، شما برنده هستید. در اولین حالت، شما با بحث منطقی فرد مقابل را متقاعد می‌کنید و در حالت دوم منطق اشتباهی که قبلاً داشتید، اصلاح می‌شود.

۱۵ .برای پیاده‌روی به طبیعت بروید.

قدم زدن در طبیعت فواید مختلفی دارد:

–بخاطر وجود درخت‌های بیشتر، اکسیژن بیشتری در این مناطق وجود دارد

–ذهن انسان در طبیعت آرامش بیشتری دارد

–قدم زدن به گردش خون شما کمک می‌کند

قدم زدن در پارک در زمان ناهار می تواند کمکتان کند بقیه روزتان را هوشمندانه‌تر سپری کنید.

۱۶ .همیشه یک دفترچه یادداشت همراه داشته باشید.

افراد باهوشی مثل لئوناردو داوینچی همیشه یک دفترچه یادداشت همراه خود دارند. آنها از این دفترچه برای یادداشت کردن ایده‌ها، طرح‌ها و سوالاتی که به ذهنشان می‌رسد استفاده می‌کنند. شما هم یک دفترچه همراه خود داشته باشید تا هر چیز جالبی که به ذهنتان رسید را یادداشت کنید. این کار به شما کمک می‌کند کنجکاوی و تفکر منطقی را در خودتان پرورش دهید.

۱۷ .ده دقیقه در آخر روزتان را به برنامه‌ریزی برای روز بعد اختصاص دهید.

با برنامه‌ریزی کردن از یک روز قبل، روزتان را با یک برنامه شروع خواهید کرد. اینکار کمکتان می‌کند بسیار کارآمدتر عمل کنید. خیلی‌ها همه روز مشغله دارند اما درواقعیت کارایی چندانی ندارند. یک بخش مهم از باهوش بودن این است که بدانید کار هوشمندانه مهم‌تر و موثرتر از کار زیاد است.

چگونه هر روز چیز تازه ای یاد بگیریم؟

اکثر ما تلاش می‌کنیم که یک یا دو کار را خیلی خوب یاد بگیریم—چیزهایی که به کار مربوط می‌شوند یا یک یا دو سرگرمی و کار تفریحی. اما بااینکه خیلی مهم است درمورد چیزهایی که برایمان مهم هستند اطلاعات عمیق و کامل به دست آوریم، به همان اندازه مهم است که درک کلی خود از دنیا را هم بالا ببریم.

خیلی افراد تصور می‌کنند که یادگیری فقط به خاطر نفس یادگیری برای بچه‌های مدرسه‌ای است. چیزهایی که در زندگی آنها تاثیر مستقیم نداشته باشند به نظرشان پیش پا افتاده می‌رسد. آنها تصور می‌کنند که برای یاد گرفتن این مطالب وقت نیست و کارهای مهمتری برای انجام دادن دارند.

اما دلایل زیادی وجود دارد که ثابت می‌کند یاد گرفتن یک مطلب جدید در روز بسیار مفید است اما بهترین دلیل آن هیچ ارتباطی با عملی بودن آن مطالب ندارد—ما موجوداتی علم‌آموز هستیم و یادگیری بخشی از انسان بودن ما است و زندگیمان را ارزشمند می‌کند. در زیر به فواید دیگر آن اشاره می‌کنیم:

- یادگیری موضوعات مختلف دیدگاه ما را در زمینه‌های تخصصی روزانه تقویت می‌کند.
- یادگیری به ما کمک می کند با موقعیت‌های جدید راحت‌تر و آماده‌تر خودمان را تطبیق دهیم.
- داشتن دانش گسترده در موضوعات مختلف با کمک به ما برای خلاقانه اندیشیدن و فراهم کردن الگو،

ابتکار و نوآوری را در ما تقویت می‌کند.

•یادگیری شخصیت ما را عمیق‌تر می‌کند و باعث می‌شود در نظر اطرافیانمان الهام‌بخش‌تر باشیم.

•یادگیری اعتمادبه‌نفس ما را افزایش می‌دهد.

•یادگیری درکی از فرایندهای تاریخی، اجتماعی و طبیعی در اختیار ما قرار می دهد که موجب تاثیر گذاردن بر زندگی‌های ما می‌شود.

•یادگیری زندگی ما را ارزشمندتر می‌کند.

آیا آرزو دارید وقتی دوستانتان از شما می‌پرسند، "امروز چه یاد گرفتی؟" پاسخی به جز "هیچ چیز" برای آنها داشته باشید؟ در این مقاله ایده‌هایی برایتان آورده‌ایم که کمکتان می‌کند هر روز یک چیز تازه یاد بگیرید.

مراحل

۱. از اینترنت استفاده کنید. از موتورهای جستجو) مثل گوگل، یاهو و (MSN استفاده کرده و چیزی که همیشه دوست داشتید درمورد آن اطلاعات داشته باشید را در آن تایپ کنید. می‌تواند هر چیزی باشد، از تاریخچه یک بازی تا فرایند بسته‌بندی خوراکی موردعلاقه‌تان.

۲. یک کتاب مثل لغت‌نامه یا دایره‌المعارف بردارید. یک صفحه را به طور تصادفی باز کنید و اولین کلمه یا مقاله‌ای که می‌بینید را مطالعه کنید.

۳. با یکی از آشنایان صحبت کنید. معلم، دوست، اقوام یا حتی والدینتان. از آنها بخواهید درمورد یکی از تجربیاتشان با شما صحبت کنند.

۴. با یک غریبه حرف بزنید. وقتی بعنوان توریست به یک کشور خارجی می‌روید، مردم آنجا می‌توانند محل‌های دیدنی را به شما نشان دهند.

۵. طی کلاس/سخنرانی/تمرین خوب دقت کنید. مطمئناً چیز جدیدی یاد خواهید گرفت.

۶. برنامه‌های آموزشی تلویزیون را تماشا کنید. کانال Animal Planet ، National Geography، شبکه خبری موردعلاقه‌تان و از این قبیل. تلویزیون می‌تواند منبع اطلاعاتی بسیار خوبی باشد. فرصت‌های زیادی برای یادگیری درمورد موضوعاتی که دانش ناقصی درمورد آن داشتید، از طریق آن میسر می‌شود.

۷. مطالعه کنید. مهم نیست که چه چیزی فقط مطالعه داشته باشید. روزنامه، لیست مواد و ترکیبات روی موادغذایی، بیلبوردها و علائم و نشانه‌های خیابانی، مجلات و از این قبیل. خواندن روزنامه کمکتان می‌کند بفهمید در جهان چه اتفاقاتی می‌افتد. مجلات معمولاً حاوی اطلاعات مختلف درمورد موضوعات مختلف هستند.

۸. از سایت WikiPedia استفاده کنید. مقالات مختلف آن درمورد موضوعات متفاوت را مطالعه کنید.

نکات

•وقت گذاشتن برای خودتان و فکر کردن و فهمیدن اینکه که هستید، راه خوبی برای یاد گرفتن چیزهای جدید است!

•هر چیزی که یاد می‌گیرید را جایی یادداشت کنید تا هیچوقت آن را فراموش نکنید. این اطلاعات را می‌توانید در یک فایل کامپیوتری تایپ کرده و یا در یک دفترچه یادداشت کنید. باید بفهمید که کیفیت دنیای شما توانایی شما برای فرق گذاشتن است. پس متوجه تفاوت‌ها شوید و آنها را یادداشت کنید.

•اگر تصور می‌کنید یاد گرفتن کار کسالت‌باری است، سعی کنید کتاب‌های مفرح‌تر با زمینه علمی بخوانید.

هشدارها

•هیچوقت تصور نکنید که برای یاد گرفتن پیر شده‌اید. وقتی فکر کنید برای یاد گرفتن پیر هستید، خیلی زودتر پیر خواهید شد!

چیزهایی که ممکن است نیاز داشته باشید

•یک منبع اطلاعاتی
•مداد، خودکار، ماژیک شبرنگ و از این قبیل
•کاغذ و دفتر

با توجه به تاثیرات مهم شبکه
های اجتماعی، سایت مردمان صفحه اختصاصی خود را برای گسترش هرچه بیشتر مطالب و مقالات و نیز تسهیل دسترسی ایرانیان سراسر دنیا به اطلاعات این پورتال
در شبکه اجتماعی فیس بوک راه اندازی نمود. این صفحه بصورت مداوم بروز و مقالات جدید به محض درج در سایت مردمان در این بخش نیز به اشتراک گذاشته خواهد شد. از کاربران گرامی خواهشمندیم برای یاری رساندن به سایت مردمان و معرفی آن به سایر دوستان در صفحه فیس بوک به ما ملحق شوید و
نظرات، پیشنهادات و انتقادات خود را مطرح فرمایید و مقالات مورد علاقه خود را به اشتراک بگذارید.

۵ عادت برای گسترش دادن تفکر

این افکار ما هستند که واقعیت ما را می‌سازند پس عاقلانه است که با بزرگ فکر کردن می‌توانید زندگی بزرگی را در هر سطحی برای خودتان بسازید—چه معنوی، چه احساسی و چه جسمانی. ۵ عادت زیر به شما کمک می‌کنند تفکرتان را گسترش دهید تا بتوانید در نتیجه آنها زندگیتان را گسترده‌تر کنید.

۱. انتخاب‌های شما سازنده نتیجه زندگیتان هستند.

برای اینکه چیزی برای خودتان بسازید، باید تصمیم بگیرید آنچه که می‌خواهید همین الان مال شماست نه یک هفته دیگر یا یک ماه دیگر یا ۵ سال دیگر. باید حس کنید که داشتن آنچه که می‌خواهید چه حسی دارد و بعد تغییرات لازم را در زندگیتان ایجاد کنید. ممکن است گاهی برایتان سخت باشد که خودتان را از منطقه آرامشتان بیرون بکشید اما با نگه داشتن تصویر آنچه می‌خواهید در ذهنتان، می‌توانید تصمیماتتان را براساس آن تصویر اتخاذ کنید. سعی کنید تصمیماتتان را از نقطه‌ای بگیرید که انگار آنچه می‌خواهید را به دست آورده‌اید، نه از نقطه‌ای که واقعاً هستید.

۲. عادات شما سازنده نتیجه زندگیتان هستند.

اگر بخواهید دونده ماراتن شوید، باید عادات و خصوصیات یک دونده ماراتن را در خود ایجاد کنید. اگر می‌خواهید یک میلیونر شوید، باید عادت‌های میلیونرها را داشته باشید. اگر می‌خواهید سلامت باشید، باید عادت و رفتارهای افراد سالم را داتشه باشید. عادت‌های جسمانی و شخصی شما باید در جهت خواسته‌هایتان باشند.

۳. محیط شما سازنده نتیجه زندگیتان است.

از جایی که زندگی یا کار می‌کنید راضی هستید؟ باید محیطی برای خود بسازید که پشتیبان شما و هدفتان باشد. محیطی که موافق و در جهت اهدافتان باشد، به شما این قدرت را می‌دهد که بتوانید با انرژی بهتری روی میسر کردن اهداف و آرزوهایتان تمرکز کنید. محیط احساسیتان چطور؟ آیا کسانیکه اطرافتان هستند

از اهداف و آرزوهایتان حمایت می‌کنند؟ محیطی که آنچه الان هستید را ساخته است ممکن است محیطی نباشد که بتواند کسی که دوست دارید باشید را بسازد. محیط عقلانیتان چطور؟ به طرز تفکر اطرافیانتان دقت کنید. اطرافتان را با کسانی پر کنید که مثبت‌اندیش هستند و مثل شما بزرگ فکر می‌کنند. اگر در اطراف کسانی هستید که مدام نگران هستند و می‌ترسند، به خاطر داشته باشید که آن ترس و نگرانی‌ها واقعیت ندارند و سعی کنید روابطتان را با این افراد منفی‌باف کمتر کنید.

۴. بطور مداوم دماسنج فراوانیتان را بالا ببرید.

ما در دنیایی گسترده زندگی می‌کنیم که از هر چیز به اندازه کافی برای همه وجود دارد. هر چیزی که ممکن است نیاز داشته باشید یا بخواهیم در دسترس ماست، فقط به شرط اینکه آن را وارد تجربیاتمان کنیم. نمی‌توانید با ذهنی محدود، به گستردگی و فراوانی دسترسی پیدا کنید. باید انتظار آن را در زندگیتان داشته باشید و به خودتان این اجازه را بدهید که در هر سطحی زندگیتان را گسترده کنید، چه معنوی، چه احساسی و چه مادی.

۵. روی "چراها" تمرکز کنید.

چرا این چیزیکه می‌خواهید را می‌خواهید؟ وارد هدف و علایقتان شوید. وقتی فهمیدید هدف و تمایلاتتان چه‌ها هستند، برایتان ساده‌تر خواهد بود که زندگیتان را در جهت آن اهداف و تمایلات پیش ببرید. وقتی در نظر بگیرید که چرا چیزی را می‌خواهید، ارتعاشاتتان معمولاً به سمت تمایلاتتان خواهد رفت .هرزمان به این فکر کنید که چطور، کی یا از طریق چه‌کسی این اتفاق می‌افتد، ارتعاشاتتان دوباره به سراغ مشکل و تمام دلایل اینکه چرا نمی‌توانید آن را داشته باشید، برمی‌گردد.

با اجرای همه این عادات در زندگیتان، متوجه می‌شوید که انرژیتان تغییر خواهد کرد. اگر اجرای همه آنها به طور همزمان دشوار به نظر می‌رسد، هر بار با یک عادت جدید شروع کنید. مطمئن باشید که زندگیتان گسترده‌تر خواهد شد.

درجات آگاهی انسان

سلسه مراتب آگاهی انسان بر اساس شرایط زندگی از پایین به بالا عبارت است از: شرمساری، گناه، بیتفاوتی، اندوه، ترس، آرزو، خشم، غرور، شجاعت، بی طرفی، رغبت، پذیرش، استدلال، عشق، شادی، آرامش و روشنگری .

علی رغم آنکه امکان دارد در مقاطع زمانی مختلف به هر یک از این مراحل بطور موقت وارد و یا خارج گردیم، اما بطور معمول یک سطح غالب بر زندگی هر کدام از ما حکمفرما است. چنانچه این مقاله را مطالعه می کنید، به یقین درجه آگاهی شما حداقل در مرحله شجاعت می باشد. چرا که اگر پایین تر از این می بود شما تمایلی به رشد فردی نمی داشتید. این مقیاس لگاریتمی است بنابراین ارتقاء به مراحل بالاتر مستلزم صرف انرژی و اعمال تغییرات عمده ای در زندگی است .

۱ -احساس شرمساری :(shame)تنها یک پله از مرگ بالاتر است. شما در این مرحله به احتمال زیاد به خودکشی می اندیشید. و یا ممکن است یک قاتل سریالی باشید. به این مرحله همچون یک تنفر و انزجار خودگردان بنگرید. شما در این مرحله احساس حقارت کرده و جهان را عامل تیره بختی و خداوند را نفرت آور می انگارید .

۲ -احساس گناه :(guilt)یک مرحله بالاتر از شرمساری است، اما ممکن است شما کماکان تفکرات خودکشی را در سر داشته باشید. شما به خود همچون یک گناهکار مینگرید و قادر به بخشیدن خود به واسطه گناهان و خطاهای گذشته تان نمی باشید. شما در این مرحله خود را ملامت کرده، جهان را منشاء شر و خداوند را انتقام جو میبینید .

۳ -بی تفاوتی و بی علاقگی :(apathy)احساس یاس، نا امیدی و قربانی بودن می کنید. حالت درماندگی آموخته شده. بسیاری از بی خانمان ها در این مرحله گرفتار آمده اند. در این مرحله شما احساس یاس کرده، جهان را نومید کننده و خداوند را محکوم کننده می پندارید.

۴ -حزن و سوگواری:(grief)حالت اندوه، غمگینی، فقدان و از دست دادن دایمی. شما ممکن است در پی از دست دادن محبوب خود پا به این مرحله گذارید .افسردگی. اما کماکان بالاتر از بی تفاوتی است، چراکه شما میکوشید هر طور شده از این وضعیت بی حسی و کرختی رهایی یابید. شما در این مرحله افسوس میخورید، جهان را حزن انگیز و تراژیک و خداوند را اهانت گر می پندارید.

۵ -احساس ترس :(fear)شما دنیا را مکانی پرمخاطره و نا امن می بینید .پارانویا. به همه چیز مظنون بوده و به کسی اعتماد ندارید. شما برای خروج از این مرحله به یاری دیگران نیازمندید، والا ممکن است سالها در دام این مرحله گرفتار شوید، نظیر یک رابطه ناسالم. شما در این مرحله احساس اضطراب کرده، جهان را دهشتناک و خداوند را مجازات کننده می بینید.

۶ -آرزو و امیال :(desire)آن را با تعیین و دستیابی به اهداف اشتباه نگیرید. این مرحله ی اعتیاد، آرزوها و هوس میباشد. به پول، تایید دیگران، قدرت، شهرت. مصرف گرایی و ماده گرایی. مرحله استعمال سیگار و مواد مخدر، و مصرف مشروبات الکلی. شما در این مرحله جهان را ناکام کننده و خداوند را انکار کننده و بی توجه می پندارید .

۷ -احساس خشم :(anger)مرحله ناامیدی و ناکامی. اغلب بخاطر عدم برآورده شدن امیال و آرزوهای مرحله پایین تر. این مرحله میتواند شما را به دستیابی به مراحل بالاتر برانگیخته کرده و یا در حالت خشم و نفرت به دام اندازد. در یک رابطه ناسالم معمولاً یک فرد در مرحله خشم با یک فرد در مرحله ترس وصلت کرده است. شما در این مرحله احساس انزجار کرده، جهان را ستیزه جو و خداوند را کینه توز می پندارید .

۸ -غرور و تکبر :(pride)نخستین مرحله ای است که شما احساس خوبی نسبت به خودتان دارید. اما این احساس نیز کاذب و دروغین است. چراکه وابسته به شرایط خارجی نظیر پول، شهرت و منزلت اجتماعی میباشد. بنابراین آسیب پذیر و متزلزل است. غرور میتواند به ملی گرایی، نژاد پرستی و جنگهای مذهبی و اعتقادی بیانجامد. حالت انکار و حالت دفاعی داشتن نامعقول. بنیادگرایان دینی نیز در این مرحله گرفتار مانده است. شما آنچنان در اعتقادات خود غرق شده اید که حمله و انتقاد به اعتقادات خود را حمله به خودتان قلمداد می کنید. در این مرحله شما احساس تحقیر شدگی میکنید،جهان را طاقت فرسا و خداوند را بی تفاوت می انگارید .

۹ -شجاعت :(courage)نخستین مرحله احساس قدرت حقیقی است. شما در این مرحله به دنیا همچون یک عرصه چالش برانگیز و مهیج مینگرید و نه یک مکان استرس زا و طاقت فرسا. شما شروع میکنید به رشد دادن خود و پرورش استعدادهای درونی ، پیشرفت و ترقی در کار و شغل، تحصیلات و غیره. شما آینده خود را پیشرفت و بهبود گذشته ی خود می بینید و نه تداوم یکسان گذشته. شما در این مرحله جهان را میسر و شدنی و خداوند را آسان گیر می پندارید.

۱۰ -بی طرفی و بی نظری :(neutrality)مصداق این مرحله عبارت "زندگی کن و بگذار دیگران نیز (به دلخواه خود) زندگی کنند،" می باشد. شما انعطاف پذیر، آرام و غیر وابسته میشوید. هر چه میخواهد پیش آید، شما خود را با آن شرایط وفق خواهید داد. شما نیازی ندارید چیزی را به کسی اثبات کرده و برای دیگران استدلال آورید. شما احساس امنیت کرده و با دیگران بی خوبی کنار می آیید .مرحله تن آسایی و تنبلی. شما به نیازهای خود توجه می کنید، اما آنچنان خود را تحت فشار قرار نمی دهید.شما در این مرحله به دیگران اعتماد میکنید، جهان را رضایت بخش و خداوند را توانمند ساز می انگارید.

۱۱ -تمایل و رغبت :(willingness)شما احساس امنیت و راحتی میکنید، اما شروع میکنید تا انرژی خود را هر چه مؤثرتر و کارا تر بکار گیرید. دیگر صرفاً گذران زندگی برایتان کفایت نمیکند. شما میکوشید کارهای محول شده به خودتان را به نحو احسن به انجام رسانید. شما به مدیریت زمان، بهره وری و سازمان یافتگی می اندیشید، مسایلی که در مرحله بی طرفی برایتان بی اهمیت جلوه میکرد. این مرحله، مرحله رشد

و توسعه نیروی اراده و تادیب نفس است .این افراد سربازان جامعه هستند، کارها را به نحو احسن انجام داده و چندان شکایت و گله گذاری نمی کنند. چنانچه دانشجو باشید، یک دانشجوی نمونه و درس خوان می باشید که به تحصیل با جدیت برخورد می کنید. در این مرحله آگاهی شما منضبط تر، منسجم تر و سازمان یافته تر می شوید. شما در این مرحله خوش بین میباشید، جهان را امیدوار کننده و خداوند را الهام بخش می‌پندارید .

۱۲ -پذیرش:(acceptance)این مرحله یک نقطه عطف در زندگی شماست، شما در می یابید که می-توانید در زندگی دور اندیش باشید. یعنی پیش از آنکه شرایط بدل به یک منبع رویارویی و بحران گردند، شما با پیش دستی زودتر دست به عمل بزنید. کنترل شرایط به گونه ای که مسبب وقوع چیزی شویم، عوض آنکه منتظر بمانیم تا پیشامدی به وقوع بپیوندد،و سپس به آن پاسخ و واکنش نشان دهیم. در مرحله میل و رغبت شما شایستگی و کفایت لازم را کسب کرده اید و هم اکنون میخواهید توانایی های خود را در اموری شایسته و بایسته مصروف بدارید .این مرحله تعیین و دستیابی به اهداف است. یعنی پذیرش مسئولیت زندگی خود و نقش منحصر بفرد تان در جهان. چنانچه چیزی مناسب حال شما نیست (شغل، رابطه، سلامتی) پی آمد مطلوب خود را تعریف کرده و مبتنی بر آن شرایط را تغییر دهید. در این مرحله افراد کسب و کار جدیدی را آغاز میکنند، رژیم غذایی خود را تغییر داده و یا در روابط خود تجدید نظر میکنند. در این مرحله شما خود و دیگران را مورد بخشش و عفو قرار داده، جهان را موزون و هماهنگ و خداوند را بخشنده و مهربان می انگارید.

۱۳ -استدلال و تعقل :(reason)در این مرحله، از جوانب احساسی مراحل پایین تر خود فراتر رفته و شروع میکنید به بطور روشن و منطقی اندیشیدن. شما دیگر به مرحله ای نایل گشته اید که قادرید از توانایی های بالقوه و طبیعی خود بهره برداری کنید. از خود خواهید پرسید که چگونه میتوانم استعدادها و تواناییهای خود را به بهترین شکل بکار بندم؟ به دنیای پیرامون خود مینگرید و میکوشید بطور معنی داری در آن مشارکت داشته باشید. مرحله اینشتن و فروید .واضح است که غالب افراد هرگز به چنین مرحله ای ارتقا نمی یابند. شما در این مرحله جهان را معنادار و هدفدار و خداوند را حکیم و عاقل می انگارید.

۱۴ -عشق :(love)مراد عشق غیر مشروط است. درک و فهم ابدی مرتبط بودن و پیوستگی شما با تمام کاینات است. همدلی. در مرحله استدلال شما در خدمت عقل و منطق خود زندگی میکنید. اما نهایتاً به بن بست خواهید رسید. جایی که در دام توجیه عقلی مفرط گرفتار می شوید. شما به بافتی وسیع تر از تفکر محض محتاج میباشید. در مرحله عشق، شماعقل، منطق، سایر استعدادها و قابلیت های خود را در خدمت قلب در می آورید (نه احساسات خود، بلکه شناخت عمیق تر درست و نادرست. وجدان خود) انگیزه های شما در این مرحله خالص و بی آلایش بوده و آلوده به امیال و هوای نفس نیستند. این مرحله خدمت مادام العمر به بشریت است. شما در این مرحله با نیرویی ورای خودتان هدایت میشوید. احساس رها کردن است. دریافت شهودی شما بشدت قوی میشود. از هر ۲۵۰ نفر تنها یکی به این مرحله دست مییابد. شما در این مرحله به خود و دیگران احترام گذاشته، جهان را بی خطر و خداوند را دوست داشتنی خواهید یافت .

۱۵ -خوشی و شادی :(joy)حالت شادی و خوشی فراگیر، غیر متزلزل و پایدار .مرحله روحانیون، قدیسان و عارفان. در این مرحله تنها در کنار دیگران بودن به شما احساسی وصف ناپذیر و باور نکردنی خواهد بخشید. در این مرحله زندگی کاملاً بر اساس دریافت شهودی هدایت میگردد. دیگر نیازی به تعیین اهداف و برنامه ریزی های مفصل و پر جزئیات نیست. گسترش آگاهی به شما اجازه میدهید، تا در مراحل بالاتری دست به عمل بزنید. در این مرحله احساس آرامش کرده، جهان را کامل و خداوند را یکتا می انگارید.

۱۶ -آرامش :(peace)تفوق و تعالی مطلق. از هر ۱۰ میلیون انسان تنها یکی به این مرحله دست می یابد. شما در این مرحله احساس سعادت کرده، جهان را بی عیب و خداوند را خالق تمام هستی می انگارید.

۱۷ -روشنگری :(enlightenment)نهایت آگاهی انسان، جایی که بشریت با الوهیت پیوند می خورد. بسیار نادر است، مرحله عیسی، محمد و بودا. حتی اندیشیدن به این افراد سطح آگاهی شما را ارتقا می بخشد .

نکاتی چند در رابطه با مراحل آگاهی:

۱ - مراحل خوشی، آرامش و روشنگری ممکن است به باور برخی غیر واقعی و اغراق آمیز باشند. به هر حال حتی دستیابی به مرحله عشق نیز بسیار دشوار است، چراکه ۸۵ درصد مردمان جهان در مرحله زیر شجاعت بسر میبرند .

۲- مفهوم روشنگری در این مقاله به معنای عرفانی آن آورده شده و نه مفاهیم فلسفی و اجتماعی.

۳- در زندگی خود، خواهید دید که برخی از بخشهای زندگی شما در مراحل متفاوتی از آگاهی نسبت به یکدیگر قرار دارند. اما شما میتوانید مرحله غالب کنونی خود را شناسایی کنید. شما ممکن است در کل در مرحله بی طرفی بسر ببرید، اما کماکان به سیگار کشیدن اعتیاد داشته باشید.

۴- مراحل پایین تری که در جوانب زندگی خود سراغ دارید، به عنوان یک عامل اصطکاک و پسا (drag) مابقی وجود شما را از پیشرفت باز میدارند .

۵- هر چیزی در زندگی شما بروی سطوح آگاهی شما تاثیر گذاراست. مجلات، روزنامه، تلویزیون، رادیو، اینترنت، مردم، مکانها، اشیاء، غذاها. چنانچه در مرحله استدلال بسر میبرید، تماشای تلویزیون (که در مرحله ترس و آرزو است) بطور موقت آگاهی شما را کاهش میدهد. اما اگر در مرحله گناه باشید، تماشای تلویزیون سطح آگاهی شما را بالا خواهد برد.

۶- ارتقا از یک مرحله به مرحله بعد، مستلزم صرف انرژی قابل توجهی است .بدون تلاش آگاهانه و یاری دیگران شما در همین مرحله کنونی خود باقی خواهید ماند، تا زمانی که یک نیروی خارجی به زندگی شما وارد گردد. حتی صعود به یک مرحله بالاتر بسیار دشوار بوده و اعمال تغییرات عمده ای را در زندگی شما

می طلبد. افرادی که در زیر مرحله شجاعت بسر میبرند بدون کمک دیگران و تغییر شرایط زندگی شان قادر به بالا آمدن نخواهند بود .

۷- شما نمی توانید مراحل را حذف کرده و از میانبر استفاده کنید. چنانچه بدون گذراندن مرحله تادیب نفس (رغبت و میل) به مرحله تعیین اهداف (پذیرش) وارد گردید، خواهید دید که عملکرد ذهنتان بسیار نا منسجم و غیر متمرکز خواهد بود. چنانچه پیش از آنکه در مرحله استدلال تبحر لازم را کسب نکرده باشید و به مرحله عشق وارد گردید ممکن است دچار ساده لوحی گردیده و در روابط خود شکست بخورید.

۸- هنگامی که شما به درجه بعدی نایل می گردید، از کوشش خود شادمان میگردید. وقتی به مرحله شجاعت دست می یابید، تمام ترسها و غرورهای کاذب گذشته برایتان نابخردانه بنظر خواهند رسید. هنگامی که به مرحله پذیرش نایل می آیید و به مرحله قبل که تمایل باشد می نگرید، در می یابید که به مانند یک موش بروی یک تردمیل (دوی ثابت) در حال دویدن بودید. شما دونده بسیار خوبی بودید، اما قادر به انتخاب مسیر نبوده و تنها در جا میزدید.

۹ - آحاد افراد جامعه بایستی در تلاش مستمر برای بالا بردن سطح آگاهی خود باشند. اینگونه، افراد جامعه سطوح بالاتر آگاهی را به دیگر افراد تعمیم خواهند داد .

۱۰- یکی از روشهایی که میتوانید دریابید در کدام مرحله از درجات آگاهی بسر میبرید، این است که ببینید عملکرد شما هنگامی که تحت فشار قرار دارید، چگونه است. آیا شما در برابر رویدادهای خارجی بر سر دیگران فریاد میکشید؟ (مرحله خشم)، حالت دفاعی به خود میگیرید؟ (مرحله غرور)، پارانوئید میشوید و سکوت میکنید؟ (مرحله ترس) و یا سعی میکنید بطور معقول و منطقی قضیه را حل کنید؟ (مرحله استدلال)