

تغییر در یادگیری مهارت‌های جدید

سرویس زندگی

یادگیری یک چیز جدید می‌تواند برای بسیاری از مردم چالش برانگیز باشد اما مهم، تغییرات مثبتی است که یادگیری یک چیز جدید می‌تواند به آن دلیل در زندگی شما ایجاد کند. متأسفانه برخی افراد خودشان را محصور در روزمرگی‌هایشان می‌کنند و یادگیری مهارت‌های جدید در زندگی را محدود به نیازمندی‌ها می‌دانند. چنین افرادی که تعدادشان هم کم نیست، تصور می‌کنند زمانی باید به سراغ یادگیری یک مهارت جدید بروند که به آن نیاز داشته یا در زمینه شغلی به کارشان بیاید؛ درحالی‌که یادگیری مهارت‌های متنوع حتی اگر خیلی مورداستفاده ما نباشد، ما را به فردی باتجربه تبدیل می‌کند که از همه چیز سر درمی‌آورد. گاهی می‌بینیم فردی در عین خانه‌دار بودن به مهارت‌های زیادی مثل بافندگی، نقاشی، خطاطی، شیرینی‌پزی و حتی تدوین و عکاسی تسلط دارد؛ همین مهارت‌ها او را به الگوی موفق برای فرزندان‌ش تبدیل کرده و درعین‌حال، باعث حس ارزشمندی در وجود او می‌شود. ایام تابستان نیز فرصت مناسبی برای یادگیری مهارت‌های متنوع برای کودکان و نوجوانان است. فهرست مهارت‌های مادام‌العمر مفیدی که فرد می‌تواند داشته باشد، گسترده و متنوع است و توسعه مداوم آنها می‌تواند آینده ما را به سمت بهترشدن تغییر دهد. به طور خلاصه، تسلط بر یادگیری مهارت‌های مفید مادام‌العمر به ما کمک می‌کند بهتر کار کنیم، یاد بگیریم و زندگی کنیم. گاهی اوقات یادگیری چیزهای جدید استرس‌زا یا طاقت‌فرسا است، اما خوب است که از منظری جدید به مسائل نگاه کنیم. یادگیری بخش مهمی از رشد است؛ لذا اگر از یادگیری مهارت‌های جدید استقبال نکنیم، نمی‌توانیم رشد و پیشرفت کنیم. یادگیری چیزهای جدید و آماده‌بودن برای انجام یک کار، مهارت مهم و دارایی ارزشمند برای ما در زندگی است.

باعث رشد فردی می‌شود

یادگیری چیزهای جدید می‌تواند به رشد فردی کمک کند. بسیاری از افراد شاد ادعا می‌کنند که رشد شخصی، کلید سبک زندگی مثبت آنهاست و همیشه چیز جدیدی برای یادگیری وجود دارد. وقتی چیزهای جدید یاد می‌گیریم، درک خود را از جهان عمیق‌تر می‌کنیم و پتانسیل خود را برای ایجاد تفاوت افزایش می‌دهیم. علاوه بر این، یادگیری چیزهای جدید باعث اعتمادبه‌نفس و افزایش عزت‌نفس ما می‌شود.

باعث حس قدرت می‌شود

به اعتقاد فرانسیس بیکن، نویسنده انگلیسی «دانش و یادگیری با قدرت مرتبط است.» دانش فقط اطلاعات است و ما می‌توانیم برای مفید کردن این اطلاعات ابتکار عمل داشته باشیم. دانش کاربردی می‌تواند از

ما انسان‌هایی با دید وسیع‌تر بسازد و ما را قادر می‌سازد تا زندگی را از دیدگاه‌های مختلف ببینیم. ما می‌توانیم یاد بگیریم که بهتر تصمیم بگیریم و زندگی خود و دیگران را بهبود ببخشیم.

یک گفت‌وگوگر خوب شویم

فردی که دارای مهارت‌های جدید و غنی است، اغلب یک گفت‌وگو گر خوب است. یادگیری چیزهای جدید و کسب مهارت‌های جدید به ما این امکان را می‌دهد که زندگی خود را شاداب کنیم. ممکن است درگیرشدن برای یادگیری چیزهای جدید چالش‌برانگیز باشد، اما هرگز هیجان‌انگیز نیست. اطلاعات جدید می‌تواند ذهن ما را تغذیه کند، مهارت‌های تفکرانتقادی قدرت تخیل ما را توسعه دهد. یادگیری یک موضوع جدید یکی از بهترین راه‌ها برای شناخت استعداد‌های نهفته و کشف علایق واقعی زندگی‌مان است. هنگامی که یک موضوع جالب شناسایی شد، اشتیاق برای یادگیری بیشتر و بیشتر در مورد آن وجود خواهد داشت.

فرصت‌های شغلی جدید

یادگیری چیزهای جدید به ما امکان می‌دهد به فرصت‌های جدید و متفاوت دسترسی داشته باشیم. مهارت‌های جدید و دانش بهتر در مورد چیزها می‌تواند به ما فرصتی دهد تا شغل خود را توسعه دهیم و در رتبه‌های بالاتر قرار بگیریم.

هیچ وقت برای یادگیری دیر نیست

یادگیری چیزهای جدید در هر سنی مفید است، و می‌تواند زندگی ما را از بسیاری جهات تغییر دهد. از تقویت شغلی تا کمک برای کشف یک استعداد جدید. تنها چیزی که نیاز داریم اشتیاق، تمرکز و چند استراحتی یادگیری مفید است.

چگونه چیزهای جدید یاد بگیریم؟

راه‌های زیادی برای یادگیری وجود دارد. در یک کلاس شرکت کنید یا خودآموزش ببینید. از بسیاری از مواد آموزشی مختلف از کتاب

گرفته تا ویدئوهای آنلاین استفاده کنید. در این میان لازم است به نکات زیر نیز توجه داشته باشید.

برای کسب اطلاعات از منابع مختلف استفاده کنید

استفاده از سبک‌های مختلف یادگیری برای تمرین یک مهارت می‌تواند حتی مفیدتر از استفاده از یک روش باشد. نگران پایبندی به یک سبک یادگیری خاص (بصری، شنیداری یا حرکتی) نباشید. درگیرشدن با اطلاعاتی که یاد می‌گیرید بسیار مهم‌تر از مطالعه یک روش خاص است.

فقط آن را انجام بده!

کتاب‌ها و آموزش‌ها آغازگرهای بسیار خوبی هستند، اما سعی کنید هر چه زودتر مهارت جدید را شروع کنید. به‌جای صرف تمام‌وقت خود برای تئوری‌ها و حفظ‌کردن، از طریق آزمون‌وخطا یاد بگیرید. ایده‌هایی را که از درس‌ها آموخته‌اید به کار ببندید و ببینید چه چیزی در عمل برای شما بهتر است. فرض کنید می‌خواهید یک‌زبان برنامه‌نویسی مانند سی‌شارپ را یاد بگیرید. به‌جای صرف تمام‌وقت خود در یک کتاب‌درسی، آن را امتحان کنید و با کدنویسی اشکالات خود را رفع نمایید.

به دیگران یاد دهید

آموزش یک مهارت به شما امکان می‌دهد آن را بهتر درک کنید؛ زیرا با آموزش به شخص دیگری، ابتدا باید به طور انتقادی در مورد مهارت یا موضوع فکر کنید و آن را به قطعات قابل توضیح تقسیم کنید.

از حواس‌پرتی دور شوید

ازبین‌بردن هر گونه عوامل حواس‌پرتی باعث می‌شود کمتر دچار انحراف شوید. قبل از اینکه به یادگیری روزانه خود بپردازید، مکانی را بدون عوامل حواس‌پرتی، از جمله تلفن، بازی، و تلویزیون پیدا کنید و از مراجعه به رسانه‌های اجتماعی خودتان را منع کنید. همچنین از انجام چند کار خودداری کنید،



چراکه باعث می‌شود در مجموع بازدهی کمتری داشته باشید. چند ساعت در روز تمام تمرکز خود را به یادگیری مهارت موردنظر اختصاص دهید.

در فواصل کوتاه کار کنید

وقفه‌ها تمرکز را بهبود می‌بخشد؛ زیرا به ذهن شما فرصت استراحت می‌دهد. ساعت‌ها کارکردن بر روی یادگیری یک مهارت روش مؤثری برای یادگیری نیست. در عوض، به مغزتان استراحت مکرر بدهید تا آنچه را که تازه یاد گرفته است، پردازش کند. از تکنیک پومودورو استفاده کنید؛ ۲۵ دقیقه روی یادگیری یک مهارت کار کنید، سپس ۵ دقیقه استراحت کنید. پس از ۴ بار انجام آن، یک استراحت ۳۰ دقیقه‌ای بزرگ‌تر انجام دهید.

خستگی ذهنی می‌تواند جذب اطلاعات و حفظ مهارت جدید را دشوارتر کند. با استراحت‌های مکرر، بهره‌وری خود را بهبود می‌بخشید و انگیزه خود را برای یادگیری حفظ می‌کنید.

به مهارت‌های متنوع فکر کنید

حتماً نباید به یادگیری چیزهایی بپردازید که ممکن است بعداً به کارتان بیایید یا باعث پیشرفت شغلی‌تان شود. یادگیری یک مهارت جدید به‌زیستی ذهنی شما را بالا می‌برد. شما می‌توانید چیزهایی را صرفاً برای لذت‌بردن از آن یاد بگیرید. به‌عنوان مثال، ممکن است برای یادگیری نقاشی مردد باشید؛ زیرا قصد ندارید در این حرفه وارد شوید، اما این دلیلی برای عدم یادگیری نیست! نقاشی یک خروجی خلاقانه و منبع سرگرمی است، مهم نیست که بعداً به دردتان بخورد یا نه. بسیاری از مهارت‌های سرگرم‌کننده دیگر وجود دارد که می‌توانید یاد بگیرید. نقاشی، یادگیری زبان جدید، خطاطی و... را در نظر بگیرید. همچنین می‌توانید مهارت‌های عملی را بیاموزید که می‌تواند به شما در زندگی روزمره کمک کند، مانند کمک‌های اولیه و اقدامات اورژانسی، شیرینی‌پزی، آشپزی، سفره‌آرایی و...

یادداشت

دخانیات دروازه‌ای به سوی اعتیاد

عهديه صولت برد

خبرنگار



سیگار، از جمله ماده دخانی مضرى که امروزه به عنوان یکى از آلات تفننى دربین جوانان و نوجوانان در جوامع مختلف شناخته شده است به طوری

که بعضی نوجوانان حتی برای ابراز وجود با الگوبرداری و طبیعت از دوستان خود سیگار استعمال می‌کنند.

یک نوجوان که سنین کودکی را پشت سر گذاشته و وارد مرحله پرتلاطم و به تعبیری دوران بحران نوجوانی شده است خود را غالب به همه مسائل زندگی می‌داند و از این جهت سعی دارد خود را در اجتماع مطرح کند و به دیگران بفهماند که بزرگ شده است. بزرگسالان نیز موظف به پذیرفتن او در بین خود هستند و باید احترام او را نگه داشته و او را به عنوان فردی مستقل و دارای شخصیتی قابل احترام بپذیرند؛ از این رو سعی می‌کند در اجتماع از بزرگترهای دور و اطراف خود تبعیت کند و کارهایی را انجام دهد که آن‌ها انجام می‌دهند، بدون اینکه به خوب یا بد بودن آن بیندیشد و به عواقب آن پی ببرد.

از این رو اولین الگوبرداری او از بزرگترها در اجتماع، مصرف دخانیات بخصوص سیگار است.

از آنجایی که متأسفانه مصرف دخانیات در جامعه از بین رفته و جامعه ما به مرحله حذف قباحث مصرف دخانیات رسیده، نوجوانان برای اظهار وجود به مصرف این ماده مضر و سمی روی می‌آورند بدون اینکه هیچ آگاهی از مضرات و زیان‌های فردی و اجتماعی آن داشته باشند.

عامل بسیاری از بیماری‌ها در بدن انسان استعمال دخانیات و یا استنشاق دود دخانیات از محیط آلوده است، همچنین کسانی که دخانیات استعمال می‌کنند پنجره‌های زندگی‌شان را به روی اعتیاد به مخدرات باز می‌کنند زیرا دخانیات دروازه‌ای است که به سمت اعتیاد گشوده می‌شود.

شاید بحران‌هایی همانند سلاح‌های هسته‌ای، انفجار جمعیت و تخریب محیط زیست و آلودگی‌های زیست محیطی جهان بشری را تهدید می‌کند اما استعمال دخانیات و افزایش روزافزون اعتیاد و وابستگی افراد به مواد مخدر درکنار همه این عوامل تهدیدکننده انسان است و جوامع بشری را به سوی نابودی سوق می‌دهد که مسئولین و سرمداران قدرت در جهان باید برای آن راه حل اساسی یافته و برای کنترل آن چاره‌جویی کنند.

درکشور مانیز استعمال دخانیاتی چون سیگار، قلیان و دیگر مواد دخانی از



جمله مشکلات بارزی است که جامعه با آن درگیر است.

ریشه تمام مشکلات در کشور از جمله افزایش روزافزون معتادان خیابانی، از هم پاشیده شدن خانواده و بنیان آن و نیز نا امنی اجتماعی مانند دزدی‌ها و قتل‌های عمد و غیر عمد شاید برمی‌گردد به استعمال ابتدایی دخانیات توسط نوجوانان و جوانان و از بین رفتن قباحث مصرف آن در جامعه.

از آنجایی که استعمال مداوم دخانیات با داشتن کیفیت پایین زندگی درارتباط است و همچنین نداشتن امکانات تفریحی سالم خود بیشترین علت روی آوردن نسل جوان به سوی استعمال دخانیات شده است؛ ایجاد اصلاحات بنیادین در عرصه‌های مختلف و بویژه ریشه‌های فرهنگی، فراهم ساختن امکانات رفاهی و تفریحی سالم برای جوانان ونوجوانان وبرگزاری جلسات آموزشی برای آگاه ساختن نسل جوان و نو جوان و شناساندن مضرات فردی و اجتماعی استعمال دخانیات به آنان یک ضرورت اجتناب‌ناپذیر اجتماعی است که این مسئله آگاهی جمعی جامعه و نیز احساس مسئولیت همگان و بخصوص مسئولین را می‌طلبد تا بتوانند جامعه‌ای سالم با افرادی توانا بسازند که در سایه آن پیشرفت تعالی فرهنگی، اجتماعی، هنری و سیاسی را شاهد و به آینده روشن کشورمان امیدوار باشیم.

اهمیت مهربانی و شفقت

او ادامه داد: در روابط بین فردی، هر چقدر کلمات و رفتارها با شفقت و مهربانی همراه باشند، احتمال ایجاد ارتباطات مثبت و سالم بیشتر خواهد بود. رفتار و کلمات ما می‌توانند تأثیرات بلندمدتی بر سلامت روانی و عاطفی افراد داشته باشند.

مثال‌هایی از تأثیرات کلمات

زند تصریح کرد: مطالعات نشان داده‌اند که افراد مسن می‌توانند به‌طور دقیق کلمات تحقیرآمیزی که در دوران کودکی شنیده‌اند را به یاد بیاورند و همچنان از بار احساسی آنها رنج ببرند. در زندگی روزمره، کلمات مثبت و دلگرم‌کننده می‌توانند انگیزه و اعتماد به نفس افراد را افزایش دهند، در حالی که کلمات منفی و تحقیرآمیز می‌توانند به افسردگی و اضطراب منجر شوند. کلمات و رفتارهای مهربانانه اثری می‌گذارند تا بتوانیم تأثیرات مثبت و شفافیش بر روی دیگران داشته باشیم و از ایجاد زخم‌های روانی جلوگیری کنیم.

ناراحتی در فرد شوند که ممکن است برای مدت طولانی باقی بماند.

تأثیرات مثبت کلمات

او گفت: استفاده از کلمات مهربان و غیرقضاوتی می‌تواند اضطراب، ترس و حس تنهایی افراد را کاهش دهد. کلمات دلگرم‌کننده می‌توانند به فرد احساس اعتماد و عزت نفس بدهند و او را به ریسک‌پذیری سالم ترغیب کنند.

نکات کلیدی در استفاده از کلمات

زند بیان کرد: قبل از بیان کلمات باید در مورد آنها فکر کنیم. کلماتی که بیان می‌کنیم می‌توانند تأثیرات ماندگاری بر مخاطب داشته باشند. حتی رفتارهای غیرکلامی مانند ریشخند زدن نیز می‌توانند اثرات مخربی داشته باشند. کلمات ما مانند یک قاب عکس بزرگ روی دیوار ذهن فرد باقی می‌مانند و تصویری از شخصیت و نحوه رفتار ما به‌جا می‌گذارند.

قدرت شفاف‌بخش یا آسیب‌زننده کلمات

سرویس زندگی

یک روانشناس شخصیت گفت: کلمات می‌توانند زخم بزنند یا التیام ببخشند.

پریدخت زند روانشناس شخصیت در گفت‌وگویی رسانه‌ای اظهار کرد: کلمات می‌توانند زخم بزنند یا التیام ببخشند. کلمات مهربان اضطراب را کاهش می‌دهند، اما کلمات تحقیرآمیز احساسات منفی ماندگاری ایجاد می‌کنند.

انتخاب دقیق کلمات بر سلامت روانی دیگران تأثیرگذار است. کلمات می‌توانند تأثیر عمیقی بر روان و احساسات افراد بگذارند.

کلمات توهین‌آمیز و تحقیرکننده مانند سلاح‌های جنگی عمل می‌کنند و اثرات مخرب عمیقی بر روان افراد می‌گذارند. افراد ممکن است حتی پس از ده‌ها سال از

شنیدن کلمات نامناسب، همچنان از بار احساسی منفی آنها رنج ببرند. بسیاری از افراد مسن گزارش می‌دهند که کلمات تحقیرآمیز دوران کودکی را به‌وضوح به یاد دارند