

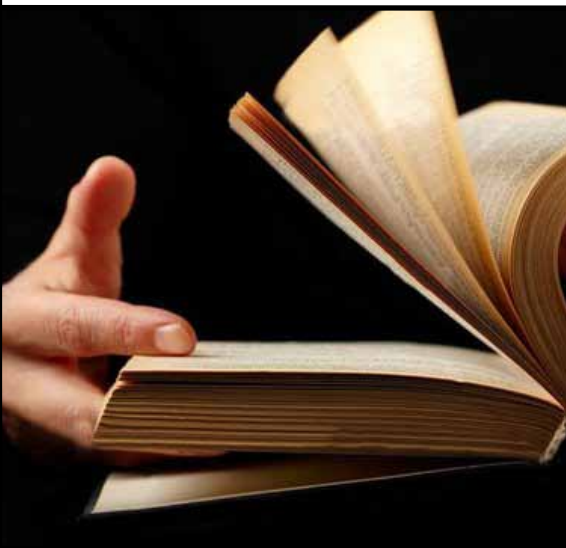


گوناگون

دوشنبه ۵ آذر ۱۳۹۷ / شماره ۲۸۶  
۱۸ ربیع‌الاول ۱۴۴۰ - ۲۶ نوامبر ۲۰۱۸

پن‌د ر‌وز

چرا از مطالعه خسته می‌شویم؟



دارنده دکترای افتخاری مهارت‌های مطالعه از دانشگاه میکی موتوی ژاپن گفت: متأسفانه تأکید بر روش نوین مطالعه که به نام روش مطالعه بدون فراموشی نام گذاری کرده‌ایم در سیستم آموزشی ما مورد غفلت قرار گرفته است، مثلاً در مدارس همیشه به ما گفته می‌شد که پسر خوبی باشید، اما نه معلمان و نه حتی والدینمان مهارت پسر خوب بودن را به یاد نمی‌دادند، این خلاء در فضای آموزشی ما کاملاً مشهود است.

دکتر علی نظیری در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان این مطلب اظهار کرد: روش صحیح مطالعه مجموعه‌ای از مهارت‌هاست که با متعادل کردن نیم کره چپ و راست مغز، شناخت گلوگاه‌های فراموشی ذهن، غلبه بر قفل حافظه ناهشیار و ایجاد عادات صحیح، باعث افزایش سرعت مطالعه و درک مطلب شده و در کنار آن سبب تقویت حافظه نیز می‌شود.

دارنده مدرک دکترای حرفه‌ای کسب و کار از دانشگاه آکسفورد با اشاره به مزایا و ویژگی‌های خاص روش تندخوانی اضافه کرد: هدف ما از اجرای این روش این است که علاوه بر افزایش سرعت خواندن، روشی را آموزش دهیم که شرکت کنندگان در این دوره‌ها، مطالب را فراموش نکنند، تندخوانی تمرکز را افزایش داده و باعث می‌شود تا با خواندن کتاب، دچار خستگی نشویم.

وی با اشاره به تاریخچه روش تندخوانی گفت: تاریخچه این روش به یونان باستان و ۲۵۰۰ سال قبل بازمی‌گردد و سپس برای اولین بار در دنیا توسط تونی بوزان مطرح و دوره‌های مدون آن برگزار شد، در ایران نیز آقای نصرت برای اولین بار این روش را مطرح کردند و ظاهراً تحصیلاتشان نیز در این زمینه بود، بر اساس مطالعات و تحقیقاتی که انجام داده‌ام، مرحوم آقای نصرت اولین کسی بودند که دکترای مهارت‌های مطالعه در کشور داشتند. وی در ادامه با تأکید بر این که آگاهی مهم‌ترین عنصری است که در تغییر سبک زندگی ما نقش دارد، اظهار کرد: آموزش مهارت تنها در مورد مطالعه نبوده و در مورد تمامی جنبه‌های زندگی یک فرد صادق است، آگاهی و به دنبال آن، کسب مهارت با مطالعه بیشتر به دست می‌آید که این نیز با سرعت مطالعه ارتباط دارد.

نظیری ادامه داد: سرعت مطالعه ما ۱۰۰ الی ۱۵۰ کلمه در هر دقیقه است، این نوع از روش خواندن، تمرکز را کاهش داده و خواننده را خسته میکند، این روش مثل این است که در یک جاده که مجاز به رانندگی با سرعت بالا هستیم، با سرعتی بسیار پایین حرکت کنیم، اگر یک کتابی را در سه ساعت می‌خوانیم، بتوانیم در یک ساعت و با درک مطلب بالا بخوانیم، نوعی تغییر سبک زندگی و رسیدن به اشراق علمی است.

وی افزود: اشراق علمی زمانی اتفاق میافتد که ذهن فرد مطالب زیادی را یک جا دریافت کند که البته اشراق علمی به مذاکره بین ابوالسعد ابوالخیر و ابوالعی سینا نیز اشاره دارد که بر اثر کثرت مطالعه به آن مرحله رسیده بودند، مطالعه زیاد باعث تغییر کارکرد مغز و متعادل شدن نیمکره‌های آن شده و نوع تفکر را تغییر می‌دهد.

وی با ارائه برخی توصیه‌ها به دانش‌آموزان و دانشجویان، اظهار کرد: مطالعه نیز قوانین و بهداشت خاص خود را دارد، طبق اصول مطالعه، ما توصیه می‌کنیم، یک کتاب در ابتدا به صورت اجمالی مطالعه شده و به عنوان مثال، در ابتدا برای آشنایی با محتوای کتاب، فهرست آن را مطالعه کنیم.

این مدرس دوره‌های تندخوانی تأکید کرد: برخلاف تصور عموم، بهتر است در ابتدا تمامی فصول یک کتاب با سرعت بالا خوانده شوند، ممکن است مطالب تکمیلی فصول ابتدایی در فصل‌های آخر آمده باشد و اطلاعات مطالعه‌کننده را تکمیل کنند، تمامی اطلاعات این مرحله که پیش‌خوانی نامیده می‌شود، در ضمیر ناخودآگاه ما ثبت می‌شود و وقتی برای بار سوم کتاب را می‌خوانیم، مغز مطالب ثبت شده را در کنار مطالب جدید قرار می‌دهد.

وی افزود: پس از مطالعه عمقی، یادداشت برداری از دیگر تکنیک‌های مطالعه بوده و با طی این مراحل، نیازی به دوباره خوانی کتاب نیست، در حالی که برخی اذعان می‌کنند که کتابی را ۳۰ بار خوانده‌اند و یاد نگرفته‌اند.

وی در پاسخ به این که چرا اعتماد دانشجویان ما به دوره‌های تندخوانی، کمتر است؟ گفت: بیش از نیمی از علت عدم اعتماد ریشه در عدم شناخت دارد، از آن جایی که به سیستم سنتی عادت کرده‌ایم، خو گرفتن با متدی جدید، تا حدودی سخت است، شاید دوره‌های بی‌کیفیتی و بدون مجوزی که از سوی برخی افراد غیرمتخصص در این زمینه، برگزار می‌شود، موجب ناامیدی شرکت‌کنندگان از این دوره‌ها شده است.

نظیری خاطرنشان کرد: در کشوری مثل ژاپن مهارت‌های زندگی و مطالعه از همان دوره ابتدایی به بچه‌ها آموزش داده می‌شود، فرهنگ سازی در سطح کلان کار دولت بوده و ما سعی می‌کنیم کتب چاپ شده‌مان را به نهادهای آموزشی نیز ارائه دهیم تا بتوانیم این برنامه را برای تغییر سبک مطالعه دانش‌آموزان در مدارس نهادینه کنیم.

وی افزود: معتقد هستم که والدین نیز باید در این دوره‌ها شرکت کنند؛ چرا که اگر خودشان این روش را بلد نباشند، در آموزش آن به فرزندانشان هم نمی‌توانند موفق عمل کنند، بسیاری از شرکت‌کنندگان در دوره‌های تندخوانی حین پیاده کردن تکنیک‌ها در خانه یا از سوی دوستانشان مورد تمسخر قرار گرفته‌اند؛ چرا که آن‌ها با این اصول آشنا نبوده و روش مطالعه را بلد نیستند، مثلاً ما در روش مطالعه‌مان از روش خط بری استفاده می‌کنیم و مطالعه بدون انگشت اشاره ممنوع است.

وی در پایان، مهارت‌های مطالعه را یکی از مهم‌ترین مهارت‌های پایه‌ای کارآفرینی و کسب و کار خوب عنوان کرد و متذکر شد: در اکثر کشورهای خارجی مثل آلمان، ژاپن و آمریکا این اصول جدی گرفته شده و مطالعه بر اساس این تکنیک‌ها پیش می‌رود، امیدواریم این خلا با همراهی مسئولان امر، پر شود، نهادهای شدن این روش، حمایت دولت و همت ملی را می‌طلبد.

روزنامه

سیاسی، اجتماعی، اقتصادی

ورزشی، فرهنگی

صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: پویا وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، خیابان نجات ال‌هی، روبروی خیابان اراک، کوچه ۴، پلاک ۴

فاکس: ۸۸۹۲۵۶۷۹ / ۸۸۹۰۲۴۴۷ تلفن: ۸۸۹۸۲۱۳۷

پست الکترونیک: etihademelat@gmail.com / Etehademelat.ir



Etehademelat



اذان صبح  
طلوع آفتاب  
اذان ظهر  
غروب آفتاب  
اذان مغرب

۵:۲۲  
۶:۵۱  
۱۱:۵۲  
۱۶:۴۲  
۱۷:۱۲

سعید علی حسینی: المپیک ۲۰۲۰ پایان کار من نیست

## دغدغه‌ام فقط این است که آسیب نبینم



استونی، روس و ازبک برزند، نزدند و فقط تالاخادزه خوب ظاهر شد. البته تیم ایران عملکرد خوبی داشت و تبریک می‌گویم.

**برای حضور در جام فجر تابع کادرفنی هستم**

وزنه بردار ملی بوش ایران در مورد حضورش در جام فجر و علت شرکت نکردنش در قطر کاب نیز گفت: من تابع دستورات کادرفنی هستم اگر بخواهند جام فجر وزنه می‌زنم در غیر این صورت برای قهرمانی آسیا آماده می‌شوم.

برای قطر کاپ هم چون مشغول درمان زانویم بودم بنابراین تمریناتم سبک‌تر از آن بود که بخواهم قطر کاپ را شرکت کنم. علی‌حسینی در پاسخ به این پرسش که فکر نمی‌کند نیاز به برنامه‌ریزی باشد که مشخص شود وزنه برداران ایران برای رفتن به المپیک باید کدام مسابقات گزینشی را شرکت کنند، تصریح کرد: صحبت‌های دبیر فدراسیون را که خواندم، متوجه شدم برنامه‌ریزی کرده‌اند و می‌خواهند ۹-۸ نفر از وزنه‌برداران شش مسابقه گزینشی را بروند تا کادر فنی دستش پرباشد.

وزنه بردار فوق سنگین ایران با اشاره به برخی از حرف‌ها که گفته می‌شود او به نکات تکنیکی سرمربی خیلی توجه نداشته است، تأکید کرد: با توجه به عمل زانوئی که داشتم طبیعی است که نتوانم برخی از تمرینات آقای برخواه را انجام دهم. موضوع هم با هماهنگی کادرفنی حل شد و رفت اعلام نارضایتی که آقای برخواه داشت به نحوه پیشرفت در تمریناتم بود. نه اینکه نخواهم تمرینات را انجام دهم، با هماهنگی کادرفنی حرکات دیگری را انجام می‌دادم تا بدنم پیشرفت کند و خدا را شکر دارم ثابت می‌کنم که کار می‌کنم.

علی حسینی در پاسخ به این پرسش که دلش می‌خواست در مسابقات جهانی ۲۰۱۸ شرکت کند، بیان کرد: بله دلم می‌خواست شرکت می‌کردم اما نبودم به دلیل آسیب دیدگی بود. مهم این است که مصدومیتم خوب شود و بتوانم در مسابقات بعدی خوب ظاهر شوم. البته سطح فوق سنگین خیلی بالا نبود و وزنه‌هایی که انتظار می‌رفت وزنه برداران برزلب،

زمانی که بتوانم تمرین کنم و وزنه بزنم و بدنم جا داشته باشد، ۱۰۰درصد هستم و برای کسب افتخار برای ایران تلاش خواهم کرد. علی حسینی افزود: به لحاظ قدرتی از خیلی وزنه برداران سنگین‌وزن قوی‌تر هستم و فقط مشکلی که هست بحث آسیب دیدگی است که باید آن را کنترل و مراقبت کنم تا تمریناتم را ناقص نکنم. در غیر این صورت در بقیه موضوعات مشکلی ندارم. نایب قهرمان مسابقات جهانی ۲۰۱۷ در پاسخ به این پرسش که امکانات برای مراقبت از مصدومیت ورزشکاران در ایران به حدی هست که نگرانی در این مورد نداشته باشند، گفت: ۱۰۰ درصد همین مراقبت‌ها بود که بهداد را به المپیک رساند و تیم قوی پزشکی بالای سر او بود. اگر کنار کادرفنی، کادر پزشکی قوی باشد ورزشکاران می‌توانند عملکردی بهتر از این داشته باشند.

**ناراضی‌ت سرمربی از نحوه پیشرفتیم بود نه اینکه تمریناتش را انجام ندهیم**

### کشتی بدون خادم به آنچه می‌خواهد می‌رسد؟



سر بر نرده گذاشت و گریه کرد، گریه‌ای بخاطر مردم که نتوانسته جواب خوبی برای انتظارانشان داشته باشد، گریه‌ای از سر عشق به وطن و کشتی. با نتایج ضعیف کشتی فرنگی در المپیک ریو، بنا کاری به تصمیم بعدی شورای فنی و فدراسیون کشتی نداشت و خودش راهش را گرفت و رفت و گفت دیگر هیچگاه به کشتی بازخواهد گشت.

علی اشکنای آمد، دو سال ماند اما کشتی فرنگی روزهای خیلی بدتری را تجربه کرد که لوچ آن ناکامی در بوداپست ۲۰۱۸ و کسب فقط یک مدال برنز توسط علایری بود و بس!

کشتی آزاد هم ناکام بود هر چند نه به اندازه فرنگی اما رسول خادم هم مثل بنا کسی نبود که به هر طریقی که شده بماند و مثل خیلی‌ها به هر شکل ممکن فقط در فکر حفظ میز و صندلی‌اش باشد؛ در روزهایی که قانون هم نتوانسته امتثال ضیایی و تاج را از صندلی‌هایشان جدا کند، رسول خادم خودش را بازنشسته کرد و رفت و اینبار دیگر نیامد!

بنی‌نمیم سرپرست فدراسیون کشتی شد و خیلی زود غلامرضا محمدی را سرمربی آزاد کرد و سپس در تصمیمی غیرمنتظره محمد بنا را که در قشم مشغول سیاحت بود به خانه‌اش برگرداند تا خبر محمد بنا سرمربی تیم ملی کشتی فرنگی شد در ساعت ۱۳:۳۳ دقیقه ۲۷ آمان ماه منتشر شود.

در روزهایی که دیگر نمی‌توان بر روی کشتی هم با خیال راحت حساب باز کرد تا مثال‌های جهانی و المپیک را درو کنند، حضور ۲ مربی کارکشته در آزاد و فرنگی امیدها را برای بازگشت این ورزش دوست‌داشتنی به روزهای اوج و بازگشت خاطرات

حضور غلامرضا محمدی و محمد بنا دو مربی باسابقه و کارکشته در راس تیم‌های ملی کشتی آزاد و فرنگی که قرار است اینبار بدون دخالت‌های شورای فنی اختیار تام در همه امور فنی داشته باشند، عصر جدیدی در کشتی ایران و در غیاب رسول خادم شمرده می‌شود که گذر زمان درستی یا نادرست بودن بسیاری از موارد مخصوصاً در حوزه‌های فنی دوره مدیریت خادم را مشخص خواهد کرد.

به گزارش ایسنا، بدون شک نام محمد بنا با بهترین و غرور انگیزترین روزهای کشتی فرنگی ایران گره خورده و هیچگاه از یاد مردم قهرشناس ایران نخواهد رفت؛ روزهایی که حمید سوزیان، امید نوروزی و قاسم رضایی با سرمربیگری محمد بنا دست به کار بزرگی زدند و ۳ طلای المپیک ۲۰۱۲ لندن را برای ورزش ایران و کشتی فرنگی به ارمنان آوردند.

نه به تعداد خاطرات شیرین اما محمد بنا روزهای تلخی را نیز در کشتی فرنگی پشت سر گذاشته است. درست ۴ سال بعد و اینبار در ریو، تیم تحت هدایت آقای خاص کشتی بجای ۳ مدال طلا فقط ۲ برنز گرفت. نتیجه‌ای که هر چند خیلی‌ها سعی کردند آن را فاجعه‌بار ندانند و مدام این نکته را یادآوری کنند که نتایج کشتی فرنگی در المپیک لندن به چیزی شبیه معجزه می‌ماند و رگه ۲ برنز المپیک برای کشتی آن هم از نوع فرنگی آن یا نگاهی به تاریخ نتایج این رشته‌نم تنها بد نیست که بسیار خوب و قابل دفاع است؛ اما بنا کسی نبود که برای ۲ برنز یک سال در خانه کشتی شبانه روز زحمت بکشد و خون دل بخورد.

بعض هفتاد میلیون ایرانی نیز شکست وقتی دیدند بنای کشتی فرنگی نشست،



یکصد و سی‌وهفتمین مأموریت کیهان پیمای شاتل را می‌توان پر دردسر ترین پرواز فضایی جهان نامید. این

همین دلیل ناسا تاریخ ۲ نوامبر را برای پرتاب اعلام کرد اما باز هم مجبور شدند عملیات را به ۱۰ نوامبر سپس به ۱۱، ۱۹ و بالاخره به ۲۳ موکول کردند.

سرانجام کیهان پیمای ایندیور در ساعت ۰۴:۴۹:۲۰ روز ۲۴ نوامبر ۲۰۲۲ (بوقت گرینویچ) سکوی شماره ۳۹ پایگاه پرتاب‌های فضایی کاناولال را ترک کرد و به این ترتیب به حدود ۴ ماه انتظار پر اضطراب تا زحمت پایان داد. این سفینه در ساعت ۲۱:۵۹ روز بعد به ایستگاه فضایی بین‌المللی پیوست و تا ۲ دسامبر با آن پرواز مشترک داشت. در این مدت مایکل لویز الگریا و جان هرینگتن طی سه راهپیمایی فضایی توانستند سکوی بی-۱ را در محل مورد نظر مستقر کنند. کیهان پیمای ایندیور در ۲ دسامبر از ایستگاه فضایی بین‌المللی جدا شد تا به زمین بازگردد اما ناگهان شرایط جوی چه در کیپ کندی (محل فرود سفینه) دگرگون و فرود به روز بعد موکول گشت. خرابی هوا در روز بعد هم ادامه داشت. روز ۵ دسامبر سخنگوی سازمان فضاوردی آمریکا، ناسا، اعلام کرد این سازمان می‌کوشد که شاتل فضا پیمای اندور را روز بعد به زمین بازگرداند. وی در جمع خبرنگاران گفت شاتل، به اندازه کافی اکسیژن و غذا دارد که تا حتی سه روز دیگر بتواند تا در فضا باقی بماند. اما مهندسين، در مورد امکان کمبود سوخت نگران هستند، زیرا آنها سوخت اضافی را قبلاً برای عوض کردن مدار شاتل که به ایستگاه فضایی چسبیده بود، به کار برده‌اند.

سازمان فضاوردی ناسا می‌گوید که اگر نتواند شاتل را امروز به سلامت به زمین بپشاند، روز شنبه آن را خواهد نشاند. سرانجام این مأموریت پر دردسر ۷۰ دسامبر با فرود این سفینه در کیپ کندی پایان یافت. اما پرواز شماره ۱۱۳ شاتل فضایی به عنوان پر دردسر ترین سفر فضایی در تاریخ فضاوردی به ثبت رسید.

بارها به تعویق افتاد.

به گزارش ایسنا، کیهان‌پیمای ایندیور باید فضاوردان را به ایستگاه فضایی بین‌المللی می‌رساند و هدف اصلی این مأموریت بردن ششمین گروه فضاوردان ایستگاه فضایی بین‌المللی و بازگرداندن گره قبلی به زمین. همچنین حمل و نصب یکی از اجزای اصلی این ایستگاه با نام بی-۱ بود. سه راهپیمایی فضایی برای نصب و راه‌اندازی بی-۱ و تجهیزات مرتبط با آن باید انجام می‌شد. این سکوی ۲۳۷ متری با وزنی معادل ۱۲۵ تن قرار بود این پرتاب در ۲۲ اوت ۲۰۲۰ انجام شود، اما ناگهان مشخص شد که یکی از سامانه‌های موتور اصلی موشکی شاتل درست کار نمی‌کند و کارشناسان مرکز پرتاب‌های فضایی کیپ کاناولال مجبور شدند عملیات آماده‌سازی پرتاب را متوقف کنند.

به دنبال کشف این نقص فنی، سخنگوی ناسا اعلام کرد پرتاب‌بروز ۶ سپتامبر صورت خواهد گرفت. اما ظاهراً مشکل عمیق‌تر از آن بود که ظرف دو هفته برطرف شود و در حالی که خدمه خود را برای سوار شدن به فضاپیما آماده می‌کردند، معلوم شد بخش دیگری از موتور دچار مشکل شده است و پرتاب تا ۱۹ سپتامبر تأخیر خواهد داشت. اما مشکلات موتور اصلی باز هم برطرف شد و تاریخ سفر به ۲۶ اکتبر موکول گردید. گرچه فعالیت شبانه‌روزی مهندسان منجر به رفع نقص فنی گردید اما قبل از رسیدن به این تاریخ، بازوی مکانیکی شاتل آسیب دید.

تنها با کمک این بازو می‌شد محموله بخش باربری شاتل را از مخزن خارج کرد و در جای پیش‌بینی شده در ایستگاه فضایی بین‌المللی قرار داد.

بررسی‌ها نشان داد مشکل بازوی مکانیکی به راحتی قابل رفع نیست و زمان زیادی می‌طلبد و باید مدت‌ها روی آن کار کرد به