

در ابتدای سال تحصیلی :

پیش به سوی هدف وقت گشے ممنوع!

همه می دانند که سال تحصیلی داوطلبان آزمون سراسری، از تابستان منتهی به سال دوازدهم آغاز می شود، اما عده ای از داوطلبان، بنا به سنت سال های گذشته، اول مهر را آغاز سال تحصیلی می دانند و خواندن و مطالعه دروس را به ابتدای مهر ماه موکول می کنند. برخی از داوطلبان نیز تابستان را به دلیل مشکلات مختلف از دست داده اند و اکنون حسرت روزهای از دست رفته را می خورند و نگران این هستند که مبادا نتوانند خود را به فاصله داوطلبان پیشرو و موفق آزمون سراسری برسانند. به هر دو گروه باید بگوییم که بهانه های خود را دور بریزید؛ چون مهر ماه آمده است و باید با دل و جان درس بخوانید و پیش بروید؛ البته اگر از تابستان شروع می کردید، خیلی بهتر بود، اما هنوز هم دیر نشده و شما فقط کمی زمان از دست داده اید و نباید اجازه دهید که این زمان از دست رفته بیشتر شود. بهتر است که با توجه به موارد زیر، یک برنامه ریزی مدون برای خود طرح کنید و از همین زمان تعهد کنید که به برنامه خود به صورت کامل عمل کنید.



انگیزه خود را افزایش دهید

و سطح هوشیاری مغز کاهش می‌یابد؛ بنابراین، پس از صرف غذا کمی استراحت کرده و بعد مطالعه را شروع کنید.

خوب بخوابید و صبح زود از خواب بیدار شوید

توجه داشته باشید که شب، زمان خوابیدن است و بهتر است که زمان خواب و بیداری خود را تغییر ندهید؛ چون سلول‌های مغزی به آرامش و تاریکی شب هنگام نیازمند هستند. همچنین همه می‌دانند کسانی که کمتر خوابیده‌اند، از نظر ذهنی عملکرد ضعیف‌تری نسبت به سایرین دارند؛ بنابراین، با خواب کافی، شما می‌توانید از ذهن خود در یادگیری و به خاطر سپردن مسائل، نهایت استفاده را ببرید.

نکته دیگر اینکه تعدادی از داوطلبان، زمان خوابشان در تابستان منظم نبوده است و شب‌ها دیر می‌خوابیده و صبح‌ها دیر از خواب بیدار می‌شده‌اند. این دسته از دوستان باید زمان خوابشان را تنظیم کنند تا بتوانند سر کلاس درس، آماده و سر حال باشند.

منفی فکر نکنید

برای رسیدن به موفقیت، باید نگرش مثبتی نسبت به خودتان داشته باشید. شیوه نگاه کردن شما به خودتان، می‌تواند عامل موفقیت یا شکست شما باشد؛ در نتیجه، بسیار مهم است که ارزش زیادی برای خودتان قائل باشید و خود را شکست خورده قلمداد نکنید؛ زیرا حتی افرادی که بیشترین آسیب را دیده‌اند، می‌توانند از جا برخیزند و کنترل زندگی‌شان را در اختیار بگیرند. در واقع زندگی مانند یک بازی ویدیویی است. مهم نیست چند بار شکست خورده‌اید؛ مهم این است که شما می‌توانید دکمه «ادامه» را تا هر زمان که نیاز داشته باشید، فشار دهید و مطمئن باشید تا زمانی که بازی را ترک نکرده باشید، شکست نخورده‌اید.

ما هم قبول داریم که زندگی گاه متصرفه نیست، اما همیشه اتفاقات خوب و بد زیادی در هر لحظه از زندگی رخ می‌دهد. حال این شما هستید که می‌توانید روی بخش خوب زندگی تمرکز کنید یا بخش بد آن. شما می‌توانید به خاطر چیزهای بدی که خارج از کنترل شما هستند، استرس زیادی را متحمل شوید، ولی انجام این کار باعث نمی‌شود که احساس بهتری پیدا کنید، اما اگر به اتفاقات مثبت توجه کنید، برعکس آن کاملاً صادق است.

تغذیه و ورزش

درس‌های شما، هر چقدر هم که سنگین باشد، نباید موجب شود که تغذیه منسب و ورزش را فراموش کنید. یک درس خواندن عالی، باید همراه با خوردن خوراکی‌های مغذی باشد تا به شما کمک کند بازدهی بهتری داشته باشید. توجه داشته باشید که بدن و مغز، نیاز به انرژی دارد و این انرژی از آنچه که شما می‌خورید تهیه می‌شود؛ بنابراین، میان مغزی که از «هله و هوله» انرژی می‌گیرد با مغزی که مواد مغذی به آن می‌رسد تفاوت زیادی وجود دارد. برای عملکرد بهتر مغز، شما باید خشکبار، انواع میوه و حبوبات مصرف کنید؛ در ضمن انجام یک ورزش ساده مثل پیاده روی نیز قطعاً در کسب موفقیت شما مؤثر خواهد بود.

سبک درس خواندن خود را پیدا کنید

هر کس سبک خاص خود را در درس خواندن دارد، فایده این کار در این است که با دانستن آن، سرعت خودتان را در یادگیری افزایش می‌دهید؛ به عنوان مثال، نحوه به خاطر سپردن مطالب، در فردی که حافظه بصری قوی دارد با کسی که حافظه شنوایی قوی دارد، کاملاً متفاوت است و دانستن این تفاوت‌ها برای شما یک امتیاز مثبت محسوب می‌شود.

لوازم یادگیری‌تان را آماده کنید

در فهمیدن مطلبی که بار اول است که آن را می‌خوانید با مطلبی که برای بار دوم مطالعه می‌کنید، تفاوت‌هایی وجود دارد؛ بنابراین، به خودکار و ماژیک در چند رنگ برای هر بار خواندن نیز دارید؛ البته نباید در این امر افراط کنید و به جای درک مطالب درسی، با وسواس، صرفاً به فکر رنگ‌آمیزی کتاب درسی یا جزوه خود باشید.

گفتن این حرف آسان است، اما در عمل، کمتر کسی برنامه‌هایی را که در ذهن دارد، عملی می‌کند. در واقع بسیاری از داوطلبان، یا هیچ برنامه‌ای را شروع نمی‌کنند و انجام آن را به فردا و فرداهای موهوم موکول می‌کنند، و یا برنامه‌ای را شروع می‌کنند و ناتمام رهاش می‌کنند. برای جلوگیری از این مشکل، به خودت بعد از هر مطالعه کوتاه پاداش بده. این جایزه می‌تواند یک خوراکی یا تماس با یک دوست صمیمی یا دیدن قسمتی از فیلم و کارتون مورد علاقه‌ات باشد. اگر مطالعه با علاقه صورت بگیرد، بسپار سازنده و اثرگذار خواهد بود. همچنین لازم است که برای انجام هر یک از کارهایت وقت مشخصی را در نظر بگیری؛ زیرا بدن انسان به این برنامه‌ها عادت می‌کند؛ در ضمن به علت مطالعه‌ات فکر کن. وقتی علتی مشخص و ارزشمند برای مطالعه کردن پیدا کنی، آن را رها نخواهی کرد، اما اگر به خاطر اجبار خانواده یا مدرسه مطالعه کنی، حوصله درس خواندن نخواهی داشت و به بهانه‌های مختلف، از زیر مطالعه شلخته خالی می‌کنی.

زمان دقیق مطالعه

واقعیت این است که هیچ زمانی به طور دقیق و انحصاری برای مطالعه وجود ندارد؛ یعنی دقیقاً نمی‌توان مشخص کرد که در چه هنگامی باید مطالعه و در چه موقعی باید از آن پرهیز کرد؛ بلکه هر وقت احساس کردید که می‌توانید مطالعه کنید، درس خواندن را شروع کنید.

در این میان، گروهی معتقدند که مطالعه آخر شب، منسب‌تر است. آنها می‌گویند چون خواننده بعد از مطالعه می‌خوابد، ذهن او فرصت کافی برای پردازش اطلاعات دارد و مطالب خوانده شده بهتر در حافظه وی تثبیت می‌گردد؛ لذا مطالب برای مدت طولانی‌تری در حافظه‌اش باقی می‌ماند. در واقع این گروه معتقدند از آنجا که در هنگام خواب مطالب یا اطلاعات جدید دیگری وارد حافظه نمی‌شود، بنابراین، فرصت کافی برای پردازش اطلاعات وجود دارد.

آنان معتقدند که با این روش، مطالب خوانده شده بهتر به خاطر سپرده می‌شود و کمتر فراموش می‌گردد؛ زیرا خواب فرصتی بسیار منسب برای مغز برای آنها در حافظه است. گروهی که مطالعه در صبح زود را پیشنهاد می‌کنند، عقیده دارند که یادگیری، نیاز به مغز آماده و سر حال و بدون خستگی دارد. این عده معتقدند که با مغز خسته نمی‌توان چیزی را به درستی آموخت. در واقع این افراد، اصل را بر آمادگی مغز می‌دانند. اینان بر این عقیده هستند که چون در شب مغز استراحت کرده و شخص خستگی ذهنی ندارد، هنگام صبح آمادگی بیشتری برای یادگیری دارد، و آنچه در صبح خوانده شود بهتر در حافظه باقی می‌ماند. به همین دلیل، آنها مطالعه در اوایل صبح را پیشنهاد می‌کنند.

اما آنچه که به تازگی محققان اعلام کرده‌اند، این است که ساعات بین ۸:۳۰ تا ۶:۳۰ بعد از ظهر، بهترین زمان برای مطالعه است. این پژوهشگران می‌گویند: علم جدید می‌گوید که در هر ساعت از شبانه روز، انسان استعداد و توانایی خاصی دارد، ولی یافته‌های اخیر علم نشان می‌دهد که بدن انسان در طی شبانه روز، متحمل تغییرات زیادی در این زمینه می‌شود و در هر ساعت از روز توانایی خاصی دارد. حافظه کوتاه مدت و سرعت انتقال فکری در بیشتر افراد، در ساعات آخر صبح تا اوایل بعد از ظهر، به بیشترین حد فعالیت می‌رسد. بهترین زمان برای فعال شدن حافظه دراز مدت، از ساعت ۶:۳۰ تا ۸:۳۰ بعد از ظهر است؛ بنابراین، اوقات یاد شده، زمانی منسب برای مطالعه به شمار می‌رود. در ساعات آخر شب و اوایل صبح نیز، میزان حافظه دراز مدت، در ک مطلب و فرآگیری دروس، در کمترین حد ممکن است.

البته در نهایت، زمان مطالعه بستگی به خود شما دارد که چه موقعی از نظر جسمی و روانی آمادگی لازم را دارید. اگر نسبت به زمان‌های خاص برای مطالعه شرطی شده‌اید، آن اوقات، بهترین زمان مطالعه برای شماست.

در ضمن به یاد داشته باشید که بلافاصله پس از غذا خوردن (خصوصاً ناهار یا شام) مطالعه نکنید؛ زیرا با پر بودن معده، خون به طرف آن هجوم آورده تا غذا هر چه سریع‌تر هضم گردد؛ در نتیجه خون کمتری به مغز می‌رسد و احساس خواب‌آلودگی به فرد دست داده