



ZENDEGEI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

دوشنبه ۶ مرداد ۱۳۹۹

۶ ذی الحجه ۱۴۴۱ • ۲۷ جولای ۲۰۲۰

شماره ۲۰۴۳۵

۱۶۵۵

زندگی

سخنی در گوشی با والدین

پدر و مادرهای عزیز! در این مدت باقی مانده سعی کنید خودتان را به جای فرزندتان بگذارید. پیشنهاد می‌کنم در زمان بیکاری، به جای کارهای معمول تلویزیون دیدن و وقت گذراندن با گوشی، مطالعه کنید تا در موقعیتی شبیه به فرزندتان قرار بگیرید. او در این روزها بیشتر از همیشه به محیط آرام نیاز دارد. به حرف‌هایش گوش و روحیه‌اش را تقویت کنید و تا حد امکان تفریحاتی که ذهن بچه‌ها را درگیر می‌کند، کاهش دهید.



نکات
انگیزشی

۳ قدر دان باش

من همیشه به دانش آموزان می‌گویم یک گوشه میز یا هر جای اتاق، نشانه شکرگزاری برای خودشان بگذارند و هر وقت چشم‌شان به آن افتاد، ۱۰ تا از داشته‌ها و اتفاقات مثبت زندگی‌شان را مرور کنند و به خاطرش شکر گزار باشند. مطمئن باشید با این کار احساس خوبی خواهید داشت.

۴ اگه گفتی چی می‌شه؟

دوست دارید به کدام دانشگاه بروید؟ می‌خواهید در آینده چه موقعیتی داشته باشید؟ خوب است که اهدافتان را مرور کنید. تکنیکی که در ادامه می‌خواهم پیشنهاد بدهم، برای دو دسته مختلف از دانش‌آموزان نتایج متفاوتی خواهد داشت. اگر این روزها استرس و نگرانی بالایی دارید، بهتر است به نتیجه فکر نکنید و از این تکنیک هم بگذرید. اما اگر جزو آن‌هایی هستید که اگر کاری به کارتان نداشته باشند، می‌نشینید یک گوشه و هیچ کاری نمی‌کنید، «اهرم رنج و لذت» را جدی بگیرید. یعنی چی؟ اتفاقات خوبی را که بعد از به دست آوردن هدف‌تان رخ خواهد داد، مرور کنید؛ مثلاً می‌توانید در آینده کاری را انجام بدهید که دوست دارید، و جبهه اجتماعی به دست بیاورید و شبیه به این‌ها. همچنین اتفاقات ناخوشایندی را که نرسیدن به هدف به دنبال دارد، در ذهن مرور کنید تا اهمال کاری نتیجه‌زحمات‌تان را به باد ندهد.



نکات
تغذیه‌ای

وقت تلف کردن

بسیار آسان است با این کارها در واقع دارید اوقات را تیز می‌کنید. فرض کنید می‌خواهید در ختی را قطع کنید. آیا به نظر تان کافی است که فقط با راه به جانش بیفتید؟ نه! احتمالاً درم از پارتی مان‌ری تیز کردن اره اختصاص بدهید. برای موفقیت در کنکور هم در درس خواندن و در درس خواندن و روز خواندن، کافی نیست. پس چند دقیقه در روز حرکات کششی انجام بدهید، کمی قدم بزنید و حافظه‌تان را نرمش بدهید. حافظه مثل عضلات بدن نیاز به تمرین دارد. مثلاً سه تا در دست تلفن دوستان‌تان را حفظ کنید و محاسبات ساده را بدون ماشین حساب انجام بدهید.

وجود دارد که همه‌مان خیلی خوب می‌دانیم؛ مثل این که فست فود ممنوع است و غذاهای چرب نباید بخوریم. من می‌خواهم یک نکته به این توصیه‌ها اضافه کنم. این شب‌ها و ویژه‌شب کنکور سعی کنید غذاهای باطبع سرد نخورید یا با مواد دارای طبع گرم متعادل‌شان کنید. مثلاً اگر عادت دارید شب‌ها شیر بخورید، این مدت شیر و خرما و شیرموز میل کنید.

۳ حالا یک، دو، سه!

حتماً چند دقیقه در روز فعالیت داشته باشید. وقتی جریان خون افزایش پیدا کند و اکسیژن بیشتری به مغز برسد، تأثیر زیادی بر سلامت مغز و قدرت یادگیری خواهد گذاشت. ممکن است این توصیه‌ها به نظر تان اضافی و

۱ ورود منفی جات‌ها ممنوع

اولین و مهم‌ترین تکنیک در انرژي احساسی، کنترل کردن ورودی‌های ذهن است. شده توی جمعی قرار بگیرید یا در همایشی شرکت و احساس کنید انگیزه‌تان چندین برابر شده و آماده‌اید که شاخ کنکور را بشکنید؟ اگر این انگیزه و انرژی خیلی زود فروکش می‌کند، یعنی ورودی‌های ذهن‌تان را کنترل نکرده‌اید. ورودی ذهن چی هست اصلاً؟ صبح که بیدار می‌شوید، ذهن‌تان را با چه چیزی تغذیه می‌کنید؟ اخبار تلگرام؟ صحبت‌های دوستانی که دائماً غر می‌زنند؟ افکار منفی که مرتب مرور می‌کنید؟ ذهن شما به فیلتری نیاز دارد که هر چیزی واردش نشود، همان طوری که غذای تان را کنترل می‌کنید و چیزهای مسموم و آلوده نمی‌خورید.

۲ به خودت جایزه بده

همه ما کارهای کوچک لذت بخشی سراغ داریم که روحیه‌مان را بالا می‌برند. لازم نیست حتماً هدف فکری و آموزشی داشته باشند فقط کافی است احساس خوبی به شما بدهند. یادتان باشد این کارها نباید ذهن‌تان را درگیر کنند. مثلاً شاید دوست داشته باشید بعد از یک ساعت درس خواندن، بازی رایانه‌ای به خودتان جایزه بدهید. وقتی دوباره به رمی گردید پای درس، ذهن‌تان درگیر بازی نیست؟ در انتخاب کارهای کوچک لذت بخش باید بتوانید به این سوال، جواب بدهید.

چطور بدن‌مان کم‌نیاز و د؟

می‌دانید هر چقدر توصیه‌های بالا را جدی بگیرید، باز هم دلیل نمی‌شود از بدن‌تان غافل شوید؟ من زیاد شنیده‌ام که بچه‌ها می‌گویند «حالا چیزی نمی‌شه که در نهایت دو کیلو لاغر می‌شم» یا «وقت برای خواب زیاده، بعد کنکور جبران می‌کنم». مطالعه خوب و نتیجه‌مند، بدون سلامت فیزیکی ممکن نیست. خوب چه کار باید بکنیم؟

۱ شب به خیر!

به هیچ وجه نباید خواب‌تان را فدای یادگیری کنید. از آن طرف با هم نمی‌فیند که روزی ۱۰ ساعت بخوابید. میزان خواب نرمال بین شش تا هشت ساعت است. تحت هیچ شرایطی از این زمان صرف نظر نکنید و گرنه در بلندمدت به مغز تان آسیب وارد می‌کنید. غیر از این، در کوتاه مدت هم نتیجه خوبی نخواهید گرفت چون مغز بی خوابی کشیده، آماده یادگیری نیست. مثل گوشی موبایل که درست و حسابی شارژش نکنید و توقع داشته باشید زود خاموش نشود.

۲ مغزت یخ نکنه

در باره تغذیه مناسب، یک سری نکات کلی



نکات
یادگیری

مباحث قبلی را مرور کنید. هنگام مطالعه هم اطلاعات قبلی دست از سرتان بر نمی‌دارند، در واقع شما نباید دست از سرتان بردارید. برای یادگیری عمیق، لازم است مطالب جدید را به مطالب قدیمی که کاملاً آن‌ها را فهمیده‌اید، مرتبط کنید. مثال ساختمان، این جا هم به کار می‌آید. وسط‌های کار، اگر جای یک آجر خالی باشد، بنای شما متزلزل می‌شود. بنابراین به رغم این که برای مرور، زمان کافی صرف می‌کنید موقع یادآوری به مشکل می‌خورید.

۵ خب که چی؟

آخرین تکنیک در مبحث روان‌شناسی یادگیری، «هدف گذاری مطالعاتی» است. خب توضیحش از روی اسمش مشخص است. قبل از شروع، برای خودتان هدف تعیین کنید؛ قصد دارید کدام مطلب را مرور کنید؟

تکنیک‌های موفقیت در متفاوت‌ترین کنکور قرن

حالا که برگزاری آزمون سراسری

باهمه اما و اگر هایش و تغییرات

در نحوه انجام قطعی شده، در مدت زمان باقی مانده

باید داوطلبان چطور درس بخوانند

و روحیه‌شان را بالا نگه دارند؟

الیه توانا | روزنامه نگار

پرونده

حق داری که نگران باشی. در کم کن که خسته و بی‌حوصله باشی. اصلاً عجیب نیست اگر دلت بخواد دیگر درس نخوانی و بزرگ‌ترین آرزویت این باشد که شب بخوابی و صبح که بیدار شدی، ببینی کنکور داده‌ای و همه چیز تمام شده است. من هم این روزهای استرس‌زارا پشت سر گذاشته‌ام و حال و هوایش را می‌شناسم. با این تفاوت که حالا و بروس کرونا و ترس از بیماری هم اضافه شده است. رئیس سازمان سنجش در جدیدترین اظهار نظرش گفته که برگزاری کنکور سراسری قطعی است و فقط تعداد روزهای برگزاری از دوه چهار روز افزایش پیدا کرده است یعنی این ماراتن در روزهای ۲۹، ۳۰، ۳۱ مرداد و اول شهر بور برگزار خواهد شد. در ضمن، مسئولان قول داده‌اند پروتکل‌های بهداشتی در زمان برگزاری آزمون با سخت‌گیری رعایت شود. می‌دانم که خودت هم مراقب سلامتی ات هستی. این راهم می‌دانم که سه، چهار ساعت نشستن سر جلسه با ماسک آن هم در این گرما اصلاً کار راحتی نیست ولی حالا که زمان برگزاری آزمون قطعی شده و از به تعویق افتادن خبری نیست، بهترین کار این است که دیگر به این چیزها فکر نکنی و کمتر از یک ماه باقی مانده را سالم‌تر و مفیدتر بگذرانی. چطور؟ در این پرونده، یک کارشناس چندرا هکار جمع و جور و کاربردی را به شما یاد می‌دهد.

بایدها و نبایدها برای شکست دادن کنکور در روزگار کنونی

راه‌های افزایش تمرکز و یادگیری، مدیریت استرس و... در این شرایط خاص از جمله مهارت‌هایی است که یادگرفتنش برای کنکوری‌ها از نان شب واجب‌تر است



«مجید عطایی فر»، مدرس تندخوانی و تقویت حافظه، توضیح می‌دهد که از الان تا روز آزمون چه کارهایی باید و نباید انجام بدهید تا نتیجه بهتری بگیرید. او چند تکنیک کاربردی در چهار حوزه «یادگیری»، «انگیزشی»، «فیزیکی» و «تفریح» به شما یاد می‌دهد که انجام دادن‌شان خیلی ساده است. آماده‌اید؟ کاغذ و قلم دم دست‌تان هست؟

چطور میزان یادگیری‌مان را افزایش بدهیم؟

همان‌طور که می‌دانید در این زمان کم باقی مانده تا آزمون دیگر نمی‌توانید به اطلاعات‌تان چیز تازه‌ای اضافه کنید. الان فقط زمان جمع‌بندی و مرور است و باید اطلاعات را در ذهن‌تان تثبیت کنید اما چطور؟ ذهن شما برای این که از پس تثبیت اطلاعات برآید، باید آماده یادگیری شود. مثل زمینی که با شخم‌زدن، آماده‌اش می‌کنیم تا بذری که در آن می‌کاریم، رشد بهتری داشته باشد. برای آماده شدن ذهن، من پنج تکنیک به شما توصیه می‌کنم.

۱ هوشیار شور فیک

قبل از شروع مطالعه چند سوال مطرح کنید؛ سوال‌های پدیده‌ای و خیلی ساده که ذهن‌تان را روشن کند. مثلاً امروز چندشنبه است؟ شماره تلفن خاله چند بود؟ فقط خیلی در نقش پزشک‌هایی که بالایی سربیمار از این جور سوال‌ها می‌کنند، فرو نروید.

۲ بی‌آزر و کجا می‌داری

قبل از شروع مطالعه، اطلاعات قبلی‌تان را مرور کنید. ذهن برای آماده شدن به دو مرحله نیاز دارد. مرحله اول، همانی است که از فضای غیردرسی وارد فضای درسی می‌شوید؛ مثلاً می‌نشینید پشت میز و ذهن‌تان را هوشیار و



نکات
تمرکز

چطور استرس‌ما را از پادریاورد؟

استرس و نگرانی، شکایت رایج همه پشت کنکوری‌هاست. راهکارهای زیادی برای مدیریت استرس و بالا بردن تمرکز وجود دارد، این سه تا پیشنهاد می‌کنم.

۱ بنویس که بشوره ببره

موقع درس خواندن، یک آهنگ می‌افند توی سرت و مدام تکرار می‌شود یا یک هیواد می‌آید فلان چیز که کم کرده‌ای ممکن است فلان جاباشد. پیشنهاد می‌کنم همیشه یک تکه کاغذ کنار دست‌تان داشته باشید و این عوامل مزاحم را روی آن یادداشت کنید. لازم نیست برایش زمان بگذارید و همه‌اش را مفصل بنویسید؛ فقط کافی است به صورت کلیدی و روی کاغذ

۲ ایست!

در افزایش تمرکز، شرایط محیطی خیلی مؤثر است بنابراین احتمالاً خلاف میل باطنی بعضی‌های تان، لازم است به محیط مطالعه‌تان نظم بدهید و همه چیز را سر جای خودش بگذارید. همچنین بهتر است محیط، ایستاباشد؛ یعنی میزان تحرک

۳ دست در گردن استرس

اولین گام در مدیریت استرس، پذیرفتن آن است. دیده‌اید وقتی وارد مطلب پزشکی می‌شوید، همان ابتدا احساس می‌کنید حال‌تان بهتر شده است؟ شما با

دیدن بقیه بیمارها، متوجه شده‌اید که تنها فرد مبتلا به مریضی نیستید. همچنین وقتی پزشک، اسم بیماری‌تان را می‌برد، آن را به رسمیت می‌شناسد و همین چیزها باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشید. استرس را هم باید به رسمیت شناخت. این احساس در بقیه دانش‌آموزان وجود دارد. پس باید آن را بپذیرید اما برای کنترلش راه‌هایی هم وجود دارد. استرس معمولاً وقتی سراغ‌مان می‌آید که قرار است با

موقعیت جدیدی مواجه بشویم. ذهن در موقعیت‌های تازه، می‌گردد دنبال فایلی که طبق آن بفهمد باید چه کار کند و چون قبلاً فایلی مرتبط با آن ثبت نکرده است، دچار استرس می‌شود. پس می‌توانید با شبیه‌سازی جلسه کنکور، به صورت فیزیکی و ذهنی، موقعیت ناشناخته را برای خودتان بازسازی کنید. به این ترتیب فایل جلسه کنکور در ذهن‌تان ایجاد می‌شود و استرس تاحدودی کاهش پیدا می‌کند.