

چگونه در زمان کم مطالب را بخوبی به خاطر بسپارم



بهترین شیوه ماندگاری مطالب در ذهن ، شیوه پرسش و پاسخ است. سعی کنید مطابق با نوع درس و شیوه طرح سوال استاد (تشریحی یا چهارجوابی) در ضمن مطالعه هنگامی که با نکته ی مهمی مواجه شدید آن را به صورت یک سوال درآورده و سپس آن سوال را همراه با صفحه ی آن در صفحات بعدی جزوه یا کتاب نوشته و از مطلب بگذرید. (حداقل ۳۰-۴۰ صفحه بعد) این شیوه را تا پایان ادامه دهید و وقتی به سوالات نوشته شده در گوشه و کنار کتاب برخورد کرده سعی کنید پس از یکی دو دقیقه تفکر راجع به آن، برای یادگیری بهتر به صفحه ای که پاسخ سوال موجود است مراجعه نموده و پاسخ را دریابید. این شیوه ی پرسشی که به صورت چکشی به ذهن ضربه میزند و کنجکاوی و انگیزه فرد را برای یادآوری مطلب برمی انگیزد؛ باعث فراخوانی مطالب از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت می شود. با این شیوه شما در پایان مطالعه درواقع دو دور کتاب خود را مرور نموده و از وقت نیز بهره وری مناسب را کسب کرده اید.

با افکار مزاحم هنگام مطالعه چه کنیم؟

هنگام مطالعه در صورت هجوم افکار غیر درسی اگر فکری که ذهن شما را مشغول کرده کوتاه است، کافی است کتاب خود را بسته و در حد دو سه دقیقه با حالت توجه کامل فقط به آن فکر کنید و پس از اتمام کتاب را باز کرده و به مطالعه ادامه دهید.

اما اگر فکر شما مستدام و طولانی است؛ زمانی که فکر به ذهنتان خطور کرد بر روی برگه ای موضوع فکر را یادداشت نموده و برای فکر کردن به آن وقتی را اختصاص دهید. مثلا بنویسید: "ساعت ۶ عصر تا ۶:۳۰ بهت فکر خواهیم کرد"؛ سپس به مطالعه ادامه دهید.

هرچند بار که لازم بود این کار را انجام دهید مهم نیست که این عمل چندبار تکرار می شود، چرا که اگر مقاومت کنید و هر بار این کار را انجام دهید پس از مدتی به طور ناخودآگاه افکار دیگر مزاحم شما نخواهند شد و تمرکزتان باز می گردد.



چگونه برنامه ریزی کنیم؟



ما به یک برنامه ریزی ۱. کلی ۲. درسی ۳. روزانه نیاز داریم.

۱- برنامه ریزی کلی :

در این روش ، زمان باقی مانده برای مطالعه را بر روی برگه ای مشخص نموده و برای هر درسی زمان خاصی را اختصاص دهید و مشخص کنید که مثلاً تا پایان هفته یا ماه چه میزان از دروس باید مطالعه شود.

۲- برنامه ریزی درسی :

در این روش ، برای مرور تمامی دروس به تفکیک درس و فصل ، برنامه ریزی می کنیم به صورتی که جزییات هر درس و زمان مناسب برای مطالعه تعیین می شود.



۳- برنامه ریزی روزانه :

در این روش ، برای هر روز تعیین نموده که چند ساعت می بایست درس خوانده شود. بعضی مواقع ، نیاز به کنترل کننده هایی داریم که بتواند وضعیت دقیق ما را نشان بدهد. با توجه به توانایی خودتان در طول روز می توانید از زمان سنج استفاده کنید، اغلب گوشی های همراه به زمان سنج هست. وقتی شما شروع به درس خواندن می کنید زمان سنج را فعال کرده ، با متوقف شدن مطالعه زمان سنج را متوقف کنید. در پایان روز وقت مفیدی که به مطالعه اختصاص دادید را ارزیابی کنید و در تقویم یا برگه ی برنامه ریزی تیک بزنید. شاید اولین بار که این کار را انجام دهید از وقت کمی که به درس خواندن اختصاص داده اید متعجب شوید، قبل از این کار فکر می کردید خیلی بیشتر از این درس می خواندید.

تغذیه در ایام امتحانات



بسیاری از غذاها تقویت کننده ی حافظه هستند، خوردن آنها را در ایام امتحانات فراموش نکنید!

✓ غذاهایی مانند شیر، عسل، کشمش، کرفس، ماهی، گوشت قرمز و گوشت انواع پرندگان، میوه ها و سبزیجاتی مانند مرکبات، توت فرنگی، گریپ فروت، انار، گوجه فرنگی، کلم بروکلی، هویج و سویا، مغزها و دانه های گیاهی مانند گردو، پسته، فندق، دانه سویا، تخمه آفتابگردان و همچنین جو، عدس، لوبیا، جگر، غلات سبوس دار، تخم مرغ، پنیر و سبزیجات سبز تیره و زرد.

✓ در ایام امتحانات وعده های غذایی را حذف نکنید، به خصوص صبحانه، که در کنترل استرس نقش اساسی دارد.

✓ از خوردن غذاهای چرب و شور در ایام امتحانات خودداری کنید، زیرا این غذاها دیرتر هضم می شود و در کارکرد دستگاه گوارش اختلال ایجاد می کند و این خود، ایجاد استرس می کند.

✓ از خوردن چای پررنگ و قهوه خودداری کنید، چای کم رنگ مفید است.

✓ مصرف آب نیز در ایام امتحانات تسکین بخش است.