

## آیا می دانید به نوروفیدبک دوپینگ مغزی هم می گویند ؟

### چگونه رتبه برتر کنکور شویم؟

گاه ممکن است دچار وسوسه شوید که کلاس درس وقتتان را تلف میکند و حضور در مدرسه سبب کمبود وقت برای مطالعه آن دسته از کتابهای درسی می‌گردد که برای شما در کنکور مهم است ولی اشتباه همین جا است که با این تصور از کلاس غیبت می‌کنید و یا با تأخیر به کلاس می‌روید و از نکات مهمی که ممکن است در جمع کلاس به ذهن خود و دوستانتان برسد غافل می‌شوید مطمئن باشید اکثر طراحان خود معلم بوده و هستند و سوالات را بر اساس سؤالاتی که ممکن است به ذهن شما خطور کند طراحی می‌کنند.

نگرش و نظر دانش آموزان درباره مدرسه بر چگونگی مطالعه و درس خواندن و حتی رفتار او تاثیر دارد بعضی از دانش آموزان به درس و کلاس نگرش منفی دارند و به اصطلاح به درس و کلاس و معلم مدرسه خوشبین نیستند طبیعی است که این گروه از دانش آموزان توجه زیادی به یادگیری و مطالعه نشان نمیدهند و در نتیجه موفقیت های چندانی نیز کسب نمی کنند بدین ترتیب نگرش مثبت داشتن یا خوشبینی نسبت به مدرسه میتواند باعث موفقیت در مدرسه و کنکور و یا امتحانات ورودی هر مؤسسه‌ای گردد.

گاه ممکن است دچار وسوسه شوید که کلاس درس وقتتان را تلف میکند و حضور در مدرسه سبب کمبود وقت برای مطالعه آن دسته از کتابهای درسی می‌گردد که برای شما در کنکور مهم است ولی اشتباه همین جا است که با این تصور از کلاس غیبت می‌کنید و یا با تأخیر به کلاس می‌روید و از نکات

مهمی که ممکن است در جمع کلاس به ذهن خود و دوستانتان برسد غافل میشوید مطمئن باشید اکثر طراحان خود معلم بوده و هستند و سوالات را بر اساس سوالاتی که ممکن است به ذهن شما خطور کند طراحی میکنند . اگر چه گاهی در این کلاس ها درباره درسها اطلاعات کم و یا تکراری به دست می آورید ولی همین شما را بس است که يك نکته که ممکن است جزو سوالات کنکور باشد در آنجا پیدا کنید . وقتی بطور منظم به کلاس ها میروید خبرها و اطلاعات ضروری و مفید مربوط به درس و تکلیف و امتحان را دریافت می کنید . یادداشت برداری هم یکی از نکات اساسی است که به شما کمک می کند تمرکز کنید و هر آنچه در کلاس می گذرد از ذهنتان دور نگردد.

### ● سؤال کنیم

نکته دیگر که حائز اهمیت است این است که چگونه سوال کنیم . گاه نسبت به موضوع مورد بحث در کلاس آگاهی و تسلط دارید ولی برای روشن تر شدن مساله لازم است يك سوال مطرح کنید. سوال کردن جزو مهم زندگی دانش آموزی و دانشجویی است و باعث افزایش تمرکز فکر ، افزایش سرعت یادگیری و جلوگیری از به خواب رفتن و خیالی پردازی در کلاس درس میشود.

### ● چگونه گوش کنیم؟

نکته سومی که می بایست خوب به آن توجه کنید این است که خوب گوش کردن را یاد بگیرید . از آنجا که انسان در سراسر زندگی بیشتر از راه شنیدن یاد میگیرد تا از راه مطالعه ، ممکن است شما فکر کنید گوش کردن کاری آسان است اما باید به شما یادآوری کنم که خوب گوش کردن و یادداشت برداشتن دو مهارت وابسته به یکدیگرند . اگر شما گوش کردن را به خوبی یاد نگیرید نمی توانید به خوبی یادداشت بردارید . یادگیری از طریق خوب گوش کردن به دلایل ذیل اهمیت دارد:

(۱) به جهت تقویت حافظه شنیداری یعنی آنچه را که شما از راه شنیدن در حافظه خود ثبت می کنید .

(۲) در بیشتر موارد شما جز با استفاده از روش خوب گوش کردن راهی برای ضبط و ثبت گفته ها ندارید

آن چیزهایی که خوب گوش کردن را در حافظه شما تقویت می کند این است:

(۱) قبل از رفتن به کلاس مطالب را بخوانید این عمل در بهتر درك کردن مطالب به شما کمک میکند.

۲) به موقع در کلاس درس حاضر شوید چون بیشتر مطالب مهم و خلاصه موضوع درسی ، در اول کلاس ارائه میشود.

۳) سعی کنید مشکلات و مسائل شخصی خود را در طول کلاس از ذهن دور کنید.

۴) اگر میتوانید در ردیف اول کلاس بنشینید، در این صورت گوش کردن آسانتر میشود.

۵) اگر از عینک استفاده میکنید حتما در کلاس آن را به چشم بزنید.

۶) آغاز و پایان صحبت های معلم را با دقت بیشتری گوش کنید.

۷) به عبارتهایی که معلم روی آن تاکید دارد بیشتر توجه کنید . يك مطلب عبارت است از مقدمه ، متن یا مطلب اصلی و نتیجه گیری . بدین ترتیب در این سه مرحله نکات گنجانده میشوند ، پس به دقت و خوب گوش کنید و یادداشت بردارید.

۸) هر سوالی که در ذهنتان تداعی میشود یادداشت کنید و بعد از کلاس پرسید.

۹) در پایان اگر نتوانستید تحت هیچ شرایطی به کلاس بروید از یادداشتهای دوستان استفاده کنید.

## ● انگیزه

انگیزه یکی از عوامل مهم یادگیری است و دشوارترین بخش هر کاری شروع آن است . فرد باید بر خود مسلط شود و به هر شکل ممکن کار را شروع کند برای انجام بسیاری از کارها يك دوره آمادگی لازم است که طی آن فرد به کاری که باید انجام دهد آشنایی پیدا میکند و بتدریج به بالاترین سطح بازدهی میرسد . قطع کردن بی موقع کار یا مطالعه بازدهی را کاهش میدهد ، چون دوباره باید خود را گرم کند . این نکته بسیار مهم است که وقتی شاداب و سرحال هستید مطالعه را شروع کنید و با شدت به مطالعه

ادامه دهید بهتر است مطالعه در مدت مناسبی مثلاً یکی - دو ساعت پیگیری شده و با شدت ادامه یابد و بعد از تنفس و استراحت دوباره از سر گرفته شود.

مطالعه طولانی و شبانه روزی باعث کسالت و خستگی میشود . خستگی کم را میتوان با تغییر کتاب درسی مورد مطالعه جبران و برطرف کنید اما خستگی زیاد با تغییر موضوع مطالعه برطرف نمیشود به خاطر داشته باشید که خواب کافی و استراحت و تفریح برای حفظ هوشیاری کامل و سر حال بودن ضروری است . هر قدر میزان تمرکز و دقت در زمان مطالعه بیشتر باشد میزان یادگیری افزایش می یابد ، به علاوه پیگیری در مطالعه باعث میشود که علاقه و اشتیاق زیادتر شود و همین علاقه زیاد به نوبه خود انگیزه و شوق یادگیری را افزایش میدهد.

سعی کنید فقط به درسی که می خوانید تمرکز کنید و به اتفاقات بلند مدتی که بر اثر خوب یا بد امتحان دادن می افتد فکر نکنید. اول مهمترین کار حال حاضر را انجام دهید و بدانید هر چیز مزاحم دیگری که به ذهنتان می رسد اهمیت کمتری از آنچه در حال انجامش هستید، دارد. این شعار را در ذهن داشته باشید که؛ «با شرایطی که دارم بیشترین تلاش خود را خواهم کرد.» نه اینکه فکر کنید «باید همه چیز کامل باشد». یاد بگیرید چگونه تشخیص دهید مسأله ای که حواس تان را پرت کرده است مهمتر از درس خواندن است. هرگاه که ممکن بود مستقیماً به سراغ علت حواس پرتی تان بروید. گاهی با حذف علت حواس پرتی اصلی می توانید زمان بیشتری را به درس اختصاص دهید و بعداً کمتر نگران باشید.

سعی کنید جای خاصی را برای درس خواندن انتخاب کنید که وسایل حواس پرت کنی مثل رادیو و تلویزیون در آن نباشد.

محل درس خواندن خود را تمیز و مرتب نگه دارید و سعی کنید از آن فقط برای درس خواندن استفاده کنید. این کار حواس پرتی را کاهش می دهد و کمک می کند راحت تر به حالت تمرکز دست پیدا کنید. مثلاً ممکن است وقتی روی تخت دراز می کشید و درس می خوانید کمتر تمرکز داشته باشید تا وقتی که پشت میزی می نشینید که همیشه از آن برای درس خواندن استفاده می کنید.

درس خواندن را در دوره های زمانی محدود انجام دهید تا بدانید به زودی نقطه پایان فرا می رسد. در بی وقفه درس خواندن این طوری به نظر می رسد که نقطه پایانی وجود ندارد که این سخت تر است.

همه کتاب‌ها، جزوه‌ها و کتاب‌های کمک درسی‌تان را کنار دست‌تان بگذارید. اگر لازم باشد برای این‌ها از جای‌تان بلند شوید یا مدتی دنبالشان بگردید حواس‌تان بیشتر پرت می‌شود.

برای کاهش اضطرابی که با آماده شدن برای درس خواندن می‌آید، می‌توانید کتاب‌ها و محل درس خواندن‌تان را مرتب کنید. این کار باعث می‌شود محل کارتان عاری از هر چیز حواس‌پرت کننده‌ای باشد. ممکن است شما از آنهایی باشیید که برای درس خواندن نیاز به «گرم شدن» داشته باشیید؛ برای این کار از مطالبی شروع کنید که با آنها آشنایی بیشتری دارید. با این کار مروری هم بر نتایج خوب امتحانات گذشته دارید که از نظر ذهنی شما را در وضعیت اعتماد به نفس خوبی قرار می‌دهند.

برای کاهش اضطرابی که با گذشت زمان پدیدار می‌شود استراحت جسمی کمک می‌کند نگرانی‌تان کمتر شود و آگاهی و انرژی خود را بازیابید. شاید هم لازم باشد هر بخش از درس را که تمام می‌کنید مروری بر آن داشته باشیید تا حس تمام کردن و اطمینان‌تان افزایش یابد. البته اگر درس خواندن را به شب امتحان موکول نکنید کمتر دچار اضطراب می‌شوید.

و در پایان در مورد این که فرمول‌ها را فراموش می‌کنید، بهتر است فرمول‌ها را در کاغذی یادداشت کنید و بارها در بازه‌های زمانی متعدد آن‌ها را مرور کنید تا وارد حافظه بلند مدت شما شوند و نگرانی این را نداشته باشیید که ممکن است فراموش شوند.