

بنام پروردگار مهر پرور مهر گستر



اضطراب سازنده یا شمارش معکوس انتخاب با شماست!!!

زندگی جاده ای است با مناظر چهار فصلی که با معماهایی همراه گشته است و ادامه مسیر درست فقط با حل معما میسر خواهد شد. نوع برخورد و انتخاب، کیفیت حال ما را رقم خواهد زد. گاهی جاده یخ زده و لغزنده است، گاهی باران شدید است و گاهی تابش شدید آفتاب؛ گذر از موقعیت ها نیاز به برنامه ریزی و ره توشه مناسب دارد حتی اگر به کمبود امکانات هم بر بخوریم حل مسئله و مهارت ها به کمک ما خواهند آمد.

بنابراین فصل امتحان را خودتان نامگذاری و انتخاب کنید: اضطراب سازنده یا شمارش معکوس

بنا بر آنچه انتخاب می کنیم سرمایه ها بکار گرفته می شوند، زمان با شگردهایی برکت می یابند و با حزم و صبر، میوه شیرین حاصل خواهد شد.

ایام امتحانات فرارسیده و ما درصددیم که موفقیت در امتحانات را با بهداشت روانی و سلامت جسمی همراه سازیم و اما در این مسیر نیازمند شگردها و راهکارهایی هستیم تا بی گذار به آب نزنیم. خوشبختانه گروه مشاوره خانواده موسسه آموزش عالی حوزوی معصومیه، توشه ای مهیا نموده و این ترفندها را به همراه دعای خیر، همراهمان می نماید تا سفری پر بار همراه با سربلندی نصیبمان گردد. (ان شاء الله)

۱- راهکارهای معنوی:

یکی از علل ضعف حافظه، وجود فشار روانی است که می توان با دعا و نیایش آن را کاهش داد و عملکرد حافظه خود را تقویت نمود. البته لازم به یادآوری است بنابر توصیه هایی که در برخی متون دینی آمده، شماری از ادعیه و اذکار و اعمال در تقویت نیروی حافظه مؤثر است و در صورت رعایت دیگر عوامل تقویت حافظه و دوری از عوامل ضعف آن، انسان را در دستیابی به قوه درک و فهم و نیروی حافظه ای خوب کمک می کند.

*خواندن دعای مطالعه (مفاتیح الجنان):

«اللَّهُمَّ أَخْرِجْنِي مِنَ ظُلُمَاتِ الْوَهْمِ وَ أَكْرِمْنِي بِنُورِ الْفَهْمِ، اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ، وَأَنْشُرْ عَلَيْنَا خَزَائِنَ عُلُومِكَ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ؛ خدایا مرا از تاریکی های وهم خارج کن و به نور فهم کرامت فرما و باز کن برای ما خزاین و گنجینه های علم و معرفتت را، ای رحم کننده رحم کنندگان.»

*دعایی برای فراموش نکردن شنیده ها و خوانده ها:

«اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيَّ فُتُوحَ الْعَارِفِينَ بِحِكْمَتِكَ وَأَنْشُرْ عَلَيَّ رَحْمَتَكَ وَ ذَكِّرْنِي مَا نَسِيتُ يَا ذَا الْجَلَالِ وَ الْإِكْرَامِ؛ خداوند! بگشای بر من راه هایی را که گشودی بر عارفین به حکمتت، و نشر کن بر من رحمتت را، و به یادم بیاور آنچه را که فراموش کرده ام، ای صاحب جلال و اکرام.»

*خواندن دعای تقویت حافظه پس از نماز صبح (مفاتیح الجنان): يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ فَلَا يَفُوتُ شَيْئاً عِلْمُهُ وَ لَا يَوُدُّهُ.

* دعا برای تقویت حافظه بعد از هر نماز:

«سُبْحَانَ مَنْ لَا يَعْتَدِي عَلَى أَهْلِ مَمْلَكَتِهِ، سُبْحَانَ مَنْ لَا يَأْخُذُ أَهْلَ الْأَرْضِ بِالْوَانِ الْعَذَابِ، سُبْحَانَ الرَّؤُفِ الرَّحِيمِ، اللَّهُمَّ اجْعَلْ لِي فِي قَلْبِي نُوراً وَ بَصَراً وَ فَهْماً وَ عِلْماً، إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ؛ پاک و منزه است کسی که تعدی و ظلم نمی کند بر اهل مملکتش. پاک و منزه است کسی که مؤاخذه و عذاب نمی کند اهل زمین را به عذاب های گوناگون و رنگارنگ. پاک و منزه است خداوند بسیار دلسوز و مهربان. پروردگارا! در قلب من، نور و بینایی و فهم و دانش را قرار بده، بدرستی که تو بر هر چیز قادر و توانا هستی.»

* دعای تقویت حافظه در قنوت نماز (نقل از شیخ بهایی):

«اللَّهُمَّ ارزُقْنِي فَهْمَ النَّبِيِّينَ وَ حِفْظَ الْمُرْسَلِينَ وَ الْهَمَّ الْمَلَائِكَةَ الْمُقَرَّبِينَ آمِينَ يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ؛ خدایا! فهم

پیامبران و حفظ فرستادگان و الهام فرشتگان مقرب و شایسته ات را بر من عنایت کن! ای پروردگار
عالمیان! این دعای مرا مستجاب فرما.

۲- راهکارهای زیستی:

*تنظیم ساعت زیستی بدن (بیداری سحر و خواب سرشب = خواب کافی و مفید؛ زیرا کاستن از خواب باعث کاهش توجه و تمرکز و بازدهی کم می شود.)

*خوردن غذاهای لطیف و پرهیز از سردی جات (بعنوان نمونه از خرما، کشمش، عسل، انجیر، شیره انگور که انرژی زا بوده و برای تقویت حافظه مفید می باشند استفاده نمایید و عدم استفاده از نسکافه، قهوه در شب امتحان و جایگزین آن دمنوش آویشن باشد؛ زیرا آویشن دارای طبیعت گرم دارد و مقوی اعصاب است ضمن اینکه تاثیری ماندگار در تقویت قوای فکری و مغزی هم دارد. پرهیز از غذاهای چرب و سرخ کردنی؛ چون باعث خستگی و خواب آلودگی می شود.)

* روزی نیم ساعت ورزش (نرمش) کنید؛ ورزش منظم و سبک روزانه باعث کاهش تنش ها و اضطراب شده و خمودگی را رفع می نماید.(کاهش تنش های هیجانی)

*در صورت داشتن استرس بیش از حد و مختل کننده از تکنیک های تن آرامی مثل تنفس دیافراگمی ، شل و سفت کردن عضلات استفاده کنید.



۳- راهکارهای فنی و کاربردی:

*هدف گذاری صحیح و واقعی نه رویایی (متناسب با امکانات و توانمندی ها و نیاز جامعه)

*شناخت تله های فکری و خطاهای شناختی : درگیر افکار منفی و نشخوار فکری نشوید و حرفهای اطرافیان و حواشی را مرور نکنید.

*مدیریت و کنترل وقت :

در شرایط عادی ، کارها را یادداشت کنید تا بفهمید چطور وقت می گذرانید و چرخه ۲۴ ساعته رسم کنید. بعد از مدتی هدر رفت ها و زمان افزا ها را شناسایی کنید. بطور تدریجی هدر رفت ها را حذف کرده و زمان افزا ها را استفاده کنید مانند زمانی که منتظر پخت غذا هستید، زمانی که بچه ها سرگرم کارهایشان هستند، زمان در انتظار نوبت ، هنگام انتظار برای آمدن افراد و... اینها را روی هم جمع کنید زیاد خواهند شد: قطره قطره جمع گردد وانگهی دریا شود.

*شناسایی دزدهای زمان حذف آنها : سارقان وقت مانند گوشی، تلویزیون، صحبت بی هدف با دوستان، درگیری با والدین و دیگران ، خیالبافی، مهمانی رفتن غیر ضرور و ...

*برنامه ریزی هدفمند: تصمیم گیری پی در پی برای عمل در آینده و چینش و جایگزینی خردمندانه و آینده نگر فعالیت ها و نیازمندی ها، در ظرف زمان براساس اولویت ها و متناسب با توان و خواسته اجرا کننده را برنامه ریزی گویند. برخی از آثار و ضرورت برنامه ریزی:

وظایف، کارها و فعالیت ها با پیش بینی و دقت خردمندانه انتخاب می گردد.

خواسته ها و نیازها با اولویت مورد توجه و گزینش قرار می گیرد.

بهداشت جسم و روح و میزان توانایی های آنها مورد توجه قرار می گیرد.

از فرصت ها و امکانات بیشترین استفاده و بهره وری می شود.

عادت های مفید ایجاد می شود و در نتیجه کارها با سهولت بیشتری انجام می گیرد.

بهره وری بیشتر از عمر و توانایی ها به دست می آید.

انجام پی در پی و بلند مدت کارها و فعالیت ها، آن ها مفیدتر و محبوب تر می شوند.

از فرسایش توان و پراکندگی و نگرانی، تشویش و سرگردانی پیش گیری می شود.

مراحل برنامه ریزی: برای تنظیم یک برنامه باید مراحل زیر در نظر گرفته شود: تعیین اهداف اصلی و فرعی، فهرست کردن خواسته ها و نیازهای لازم، فهرست کردن وظایف و کارها و فعالیت های لازم برای وصول به اهداف، تعیین اولویت ها و ارزش گذاری فهرست های بالا (با امتیاز دادن به آن ها از یک تا پنج)، زمان سنجی برای هر یک از نیازها و فعالیت ها، چینش مهم ترین وظایف و کارها و نیازها در ساعات شبانه روز، اوقات هفته و ماه و سال، اجرای آزمایشی برنامه و تصحیح و تکمیل آن پس از اجرای یک ماهه، ارزیابی پی در پی برنامه انسان مومن با الهام از نماز، این واجب زمانمند، کارها و فعالیت های خود را سامان می دهد و جایگاه زمانی همه خواسته ها و نیازمندی های خویش را معین می کند.

امیر المومنین علیه السلام می فرمایند: «إِنَّ لَيْلَكَ وَ نَهَارَكَ لَا يَسْتَوْعِبَانِ حَاجَاتِكَ، فَاقْسِمَهَا بَيْنَ عِلْمِكَ وَ رَاحَتِكَ» همانا شبانه روز تو، تمام نیازهایت را پوشش نمی دهد، پس اوقات آن را بین کار و آسایش خود تقسیم کن. خدای متعال بندگانش را به مشاهده ی عظمت آسمان و آیات آن فرا خوانده است. و در طلوع و غروب خورشید و ماه، درس نظم و زمان بندی به آنان آموخته و مومنان را در هر صبح و شب به ذکر و تسبیح خویش دعوت کرده و برای هر نمازی زمانی را مقرر داشته است.

***ادغام کردن برنامه های قابل ادغام:** یکی از اتفاقاتی که در زندگی روزمره میتواند به ما کمک کند تا زمان بیشتری داشته باشیم «**ادغام کردن دو یا چند برنامه در یکدیگر**» است. مثلا قرار گذاشته اید هر شب چند دقیقه ای رو کنار همسرتون باشید و از طرفی یک برنامه پیاده روی هم دارید. میتوانید با تشویق همسرتون به پیاده روی، هر دو هدف رو همزمان محقق کنید و با پیاده روی در کنار همسرتون یک تیر و دو نشان داشته باشید. البته توجه به این تذکرات میتواند مفید باشد:

در هنگام ادغام کارها حواسمان باشد که کیفیت کار از دست نرود. مثلا اگر پیاده روی را با کنار همسرمان بودن ادغام میکنیم ، و بعد متوجه میشویم این کار برای ایشان لذت بخش نیست ، لازم است از چنین ادغام هایی خودداری کنیم.

مراقب باشیم نتیجه معکوس نشود و ما با اتلاف وقت مواجه نشویم. مثلا به جای آنکه یک بار برای خرید نان از خانه بیرون برویم و یک بار برای رفتن به بانک وقت بگذاریم، تصمیم گرفته ایم که هر دو را باهم انجام بدهیم (برویم بانک و در راه بازگشت نان هم بخریم). حالا متوجه شدیم که اون موقع روز ناوایی شلوغ است و خیلی بیشتر زمان میگیرد. در این مواقع کارها را تفکیک کرده و جداگانه انجام میدهیم.



*** برای هر کاری به اندازه خودش وقت بگذارید.** شاید تجربه کرده باشید که : در کارهای روزمره، مثلا لباس پوشیدن و آماده شدن برای بیرون رفتن، اگر مثلا یک ربع وقت نیاز باشد و شما نیم ساعت وقت بگذارید، ناخودآگاه سرعتتان پایین می آید و آرام آرام کار می کنید؟! و اتفاقا اگر یک روز عجله داشته باشید، همان کار را در ده دقیقه انجام می دهید؟! بنابراین یادمان باشد که: برای هر کار فقط به اندازه خودش وقت تعیین کنیم . چون اگر بیشتر وقت بگذاریم کند و یواش آن را انجام میدهیم و فرصتمان هدر می رود..

*** تحلیل آزمون های قبلی بسیار مهم هست ضمن آنکه داشته های خود را حفظ کنید و مطلب جدید غیر مرتبط را نخوانید بلکه آموخته های قبلی خود را مرور کنید.**

*** در هنگام شروع مطالعه، اول انگیزه ایجاد کنید.** برای این کار کتابتان را به چند بخش تقسیم نموده و هر روز بخشی را مطالعه کنید. با علاقه و اشتیاق و برای رسیدن به هدف درس بخوانید نه از روی اجبار.

*** مطالعه صحیح داشته باشید.** فضای مطالعه را شبیه فضای امتحان کنید. (سعی کنید برای مطالعه پشت میز بنشینید و مقدمات را هم مانند خود مطالعه مهم بدانید). از نشستن به حالت لمبیده پرهیز کنید، درست نشستن، درست نفس کشیدن و تابیدن نور از لزومات یادگیری هنگام مطالعه است.

*** مطالعه پشت سرهم ملال آور است،** بعد از هر یک ساعت مطالعه یک حرکتی انجام دهید که خستگی جسمی را از بین ببرد. (حرکات کششی بدن، ورزش چشم بویژه چرخش چشم به اطراف).

*** حذف و کنترل محرک های ناخوشایند یا استرس زا و عوامل حواس پرتی از محل مطالعه .** سعی کنید تا حد امکان در یک مکان مطالعه کنید. از مطالعه در پارک ها و مکان های شلوغ خودداری کنید.

*** از همکلاسی های مضطرب که درباره امتحان صحبت می کنند، اجتناب کنید.**

*** یک روز قبل از امتحان، امتحانی را که شبیه به امتحان واقعی ، انجام دهید.**

*** روی سوال هایی که می دانید مهم هستند، تمرکز کنید.**

*** برنامه امتحانی خود را درمحل نصب نمایید که افراد خانواده آن را ببینند.**

*** مطالعه در ساعت های ثابت و معین ؛** با مطالعه در ساعت های ثابت از شبانه روز، ذهن شما به ثبت کردن مطالب در این ساعات، عادت می کند. این امر نوعی بازتاب شرطی را به وجود می آورد و شما سریعتر و با زحمت کمتری مطالب را یاد خواهید گرفت. شب ها پیش از خوابیدن و صبح ها پس از بیداری بهترین زمان برای مطالعه است.

*** موضوع های مشابه (مانند زبان عربی و زبان انگلیسی) را پشت سرهم مطالعه نکنید و بین آن ها فاصله بیندازید.**

* شب امتحان دوره کنید. از یادداشت برداری ها و خلاصه نویسی ها که قبلاً داشته اید بیشتر استفاده کنید. اگر میخی بیش تر در چوب فرو رود دیرتر جدا می شود. مطالب را حفظ نکنید چون بزودی فراموش می شوند سعی کنید مفهوم آن ها را بفهمید زیرا زمانی اطلاعات بخوبی در حافظه ی بلند مدت جای می گیرند که کاملاً فهمیده شوند. اگر مطالب به خوبی فهمیده و به درستی در حافظه ی بلند مدت ثبت شوند دیرتر فراموش می شوند حفظ طوطی وار برکت ندارد.

* یادگیری مهارت های مطالعه می تواند با وقت کمتر ماندگاری بیشتر و درک عمیقتری را به ارمغان بیاورد.. توجه داشته باشید که هرکس نمره ی بیش تری می گیرد، باهوش نیست بلکه از وقت و نیروی خود بخوبی استفاده می کند و شیوه ی صحیح مطالعه را می داند. مراحل فنون برتر مطالعه را بصورت یک روش کار در برنامه خود در طول سال، بپیمایید.

این مراحل عبارتند از:

مرحله اول: پیش مطالعه: هدف از این مرحله آشنا شدن با کتابی است که می خواهید مطالعه کنید.

مرحله دوم: سؤال گذاری: سؤالاتی که در رابطه با آن موضوع به ذهنتان می رسد یادداشت کنید. (مرحله اول و دوم با هدف آشنایی با مطلب، ایجاد کنجکاوی، علاقه و تمرکز حواس در مطالعه کننده انجام می شوند). اساس خواندن فعال، طرح سؤال است. خواننده ی فعال در حین خواندن، دائماً سؤال طرح می کند. جواب های زیبا، همیشه به دنبال سؤال های زیبا می آیند. (طرح سؤال قبل از خواندن اهمیت دارد).

مرحله سوم: خواندن متن اصلی کتاب: اول باید سرعت مطالعه ای مناسب با توجه به هدف خود از مطالعه و نوع متن انتخاب کنید. سعی کنید که با حداکثر سرعتی که مطلب را درک می کنید بخوانید نه با حداقل آن و در حین مطالعه هر جا نکته مهمی را فهمیدید بلافاصله آن را یادداشت کنید.

مرحله چهارم: یادداشت برداری: یادداشت کردن مطالب باید حتماً به صورت کلمات کلیدی باشد؛ نکته ای که در حین خواندن متن باید به آن توجه داشته باشید آن است که چنانچه قسمتی از مطالب نامفهوم بود و نتوانستید آن را درک کنید بلافاصله دوباره خوانی نکنید کمی مطالعه را ادامه بدهید به احتمال زیاد با ادامه مطالعه مطلب را خواهید فهمید.

مرحله پنجم: تفکر عمیق: در این مرحله درباره آنچه که خوانده اید یا یادداشت کرده اید عمیقاً بیندیشید؛ به کلمات کلیدی که یادداشت کرده اید نگاه کنید و سعی کنید مطالب خوانده شده را به کمک آنها به خاطر بیاورید، به روابط بین نکات مختلف و نتیجه کلی حاصل از موضوع فکر کنید. تا حد امکان سعی کنید یک

تصویر واضح و روشن از مطالبی که خوانده اید در ذهن خود ایجاد کنید. تجسم ذهنی، سنگ بنای حافظه است.

مرحله ششم: اصلاح و بازنگری: در این مرحله به سراغ آن قسمت هایی که نفهمیده اید بروید، دوباره بخوانید، توجه بیشتر داشته باشید تا این بار آنها را بفهمید، اگر نکته ای مهم در این قسمت ها وجود دارد آن را یادداشت کنید. از رنگهای مختلف در نوشتن نکات پر اهمیت و یا نکاتی که بیشتر احتمال فراموش کردنشان را می دهید استفاده کنید. نکته های مهم درسی و کلاسی را به صورت کلیدی بنویسید؛ نکته های کلیدی، کلماتی هستند که بیشترین معنی را در بر می گیرند.

مرحله هفتم: به خود پس دادن و بازگو کردن با صدای بلند: مطالب را با صدای بلند برای خود تعریف کنید به این منظور از یادداشت هایتان کمک بگیرید به آنها نگاه کنید و با توجه به کلمات کلیدی یادداشت شده و ارتباط بین آنها، مطلب را تعریف کنید. در مراحل خواندن متن و یادداشت برداری تاکید بر سرعت مطالعه و خلاصه بودن یادداشت ها بود که خود منجر به صرفه جویی در وقت و فعال شدن مغز می شود.

مرحله هشتم: مرور: مرور مطلب برای پایداری آن در حافظه بلند مدت و فعال بودن در مغز برای استفاده های بعدی لازم و ضروری است بعد از گذشت ۲۴ ساعت از مطالعه، حدود ۸۰ درصد از مطالب فراموش می شوند با مرور صحیح از این فراموشی جلوگیری کنید؛ یک مرور صحیح دو اصل دارد: نخست: از روی یادداشت ها و خلاصه های تهیه شده توسط خود فرد انجام می شود.

دوم: در زمان های مشخص انجام می گیرد.

تذکر: منظور از مرور، دوباره و چندباره خواندن متن کتاب نیست؛ هدف از مرور تعریف کردن مطالب به کمک طرح شبکه ای مغز است. مرور صحیح آن است که در زمان های مناسب انجام شود، قبل از آنکه مطلب به طور کامل فراموش شود و یا قبل از آنکه نیازی به مرور باشد. مرور کردن پشت سرهم و بدون داشتن فاصله زمانی طولانی بین مرورها نیز باعث فراموشی مطلب می گردد. سعی کنید هنگام شب و قبل از خوابیدن، آنچه را که در مدت روز خوانده اید یک بار دیگر مرور کنید. در مرور مطالب باید فواصل زمانی مناسب را در نظر گرفت این زمانها به ترتیب (پس از زمان اولین مطالعه) عبارتند از: یک روز بعد، یک هفته بعد، یک ماه بعد، چهار ماه بعد.

*تشبیه مطالب با ترسیم درختواره: دغدغه برخی از دوستان کتابخوان این است چند روز پس از مطالعه، بخش عمده ای از مطالب خوانده شده را، فراموش می کنند. فراموش کردن مطالب، علت های مختلفی دارد؛ مثلاً گاهی اوقات مشکل در این است که مطالب خوانده شده، از حافظه کوتاه مدت، به حافظه بلند مدت منتقل نشده اند و لذا توان یادآوری مطالب را نداریم. گاهی اوقات علت فراموشی این است که مطالب تازه، برای

ماندگاری، نیاز به تکرار دارند، حال اگر این تکرار در بازه های مختلف انجام نشود، به مرور مطالب را فراموش خواهیم کرد.

یکی دیگر از علت های فراموشی مطالب این است که مطالب مطالعه شده، بدون نظام و نظم خاصی وارد حافظه می شوند و چون مطالب درهم هستند، بازیابی و پیدا کردن آن ها کار سختی خواهد بود. حال اگر بخواهیم مطالعات ما به حافظه بلند مدت منتقل شوند، لازم است اقداماتی را انجام دهیم. بخشی از این اقدامات مربوط به قبل از مطالعه و برخی مربوط بعد از مطالعه است. راهبرد ترسیم درختواره مطالب یکی از شگردهای اساسی است. قبل از این که به مطالعه تفصیلی کتاب بپردازیم، ابتدا فهرست کتاب را بطور اجمالی مطالعه می کنیم ، یعنی با مراجعه به فهرست تفصیلی کتاب، یا فصول کتاب و یا خلاصه کتاب، سعی می کنیم مطالب کتاب را به صورت نموداری ترسیم کنیم. بعد از این که درختواره کل کتاب را ترسیم کردیم، با نگاه به درختواره ترسیمی، مطالعه را آغاز می کنیم و هر سر فصلی را که مطالعه کردیم، خلاصه آن را داخل درختواره و مقابل خود سرفصل می نویسیم. این کار باعث می شود تا مطالب با توجه به درختواره، به طور منظم وارد حافظه شود.

اگر سعی کنیم در حین یادداشت برداری، ارتباط منطقی سر فصل ها را هم بیابیم، مطالب زنجیره وار به هم مرتبط می شود و هرگاه یکی را بخاطر بیاوریم، چون ارتباط مطالب را هم به یاد داریم، مابقی مطالب یادآوری خواهد شد.

*آمادگی های جلسه امتحان: توکل به خداوند، آرامش روحی و روانی را در پی دارد و از اضطراب این ایام به شدت می کاهد. امام علی (علیه السلام) فرمودند: «بهترین تکیه گاه، توکل است.» با وضو در جلسه امتحان حاضر شوید پانزده دقیقه قبل از امتحان در محل برگزاری حضور داشته باشید تا استرس شما کاهش پیدا کند، چون اضطراب اثر سوء بر روی حافظه انسان دارد. شعار من باید یاد بگیرم را به جای من باید ۲۰ بگیرم در ذهن خود تکرار کنید. خوش بینی آموخته شده را تقویت کنید.

سربلند و عاقبت بخیر باشید.

گروه مشاوره خانواده موسسه آموزش عالی حوزوی معصومیه