



# مطالعه‌ی موفق

فاطمه هاشمی - مشاور تحصیلی

## زمان مناسب

اگر عادت کنید در طول شبانه ساعت‌ها و زمان‌های مشخصی به مطالعه بپردازید، کمک بسیار زیادی به خود کرده‌اید. فراهم آوردن شرایط مطالعه در مکان مناسب و زمان‌های مشخص، ذهن شما را برای مطالعه‌ی موفق، بیش‌تر آماده می‌کند؛ هم‌چنین استراحت کوتاه مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه‌ای بعد از هر ۷۵ تا ۹۰ دقیقه مطالعه، تأثیر به‌سزایی در تجدید قوای فکری و ذهنی خواهد داشت. اگر در موقع مطالعه زود خسته می‌شوید، خوابتان می‌گیرد یا عصبی می‌شوید، دلیل آن را پیدا کنید؛ شاید طرز نشستن شما خوب یا هوای اتاق مناسب نباشد. می‌توانید پنجره‌ی اتاق را باز کنید تا هوا عوض شود. ممکن است افکار مزاحم مانع شما باشد، برخی از این افکار را می‌توانید کنترل کنید. مثلاً اگر ذهن شما به‌صورت مدام درگیر این است که به دوستان خود زنگ بزنید، نام دوست مورد نظر تان را روی کاغذ یادداشت کنید که فراموش نکنید و بعداً به او زنگ زنید. هم‌چنین اگر یاد آوری خاطره‌ای آزار دهنده مانع مطالعه‌ی شماست، کتاب را کنار بگذارید، چند دقیقه نرمش کنید، پیاده‌روی کوتاه مدتی داشته‌باشید و یا دوش بگیرید. آن‌گاه مجدداً به مطالعه بپردازید. در شروع مطالعه به این فکر نکنید که درس مشکل و خسته کننده است. مطالعه را با رغبت، انگیزه و خوشحالی شروع کنید. به این فکر کنید که وقتی مبحث آن روز را با موفقیت به پایان می‌رسانید، چقدر لذت بخش خوب بود و تا چه میزان و موجب خوشحالی تان می‌شود. به خود قول دهید اگر تکلیف آن روز را به خوبی به پایان رسانید، برای خود جشن بگیرید، به مهمانی بروید یا خودتان را به خوراکی مورد علاقه تان دعوت کنید. با کتاب خود شوخی کنید. مثال‌های مهیج، شادی آفرین و خنده‌دار بزنید. لحن خواندن تان را تغییر دهید و برای درک بیشتر، به سخت‌ترین مطالب کتاب بار هیجانی مثبت بدهید. محققان معتقدند مطالبی که بار هیجانی بیش‌تری دارند، بیشتر در حافظه می‌مانند و بهتر به خاطر آورده می‌شوند؛ چرا که هیجان باعث

به‌وجود آمدن علاقه، تمرکز و یادگیری سریع خواهد شد.

## تغذیه‌ی مناسب

اغلب افراد در هنگام مطالعه به تغذیه توجه ندارند. در حالی که تغذیه، نقش مؤثری در تمرکز بهتر و مطالعه‌ی موفق دارد. آن‌ها با این که می‌دانند گرسنه هستند، اما هم‌چنان بی‌توجه بر شدت مطالعات خود می‌افزایند. در حالی که مطالعه‌ی آن‌ها چیزی جز رژه‌ی تعدادی از کامات و جملات نیست و خیلی زود آن‌چه را که می‌خوانند، فراموش می‌کنند. تغذیه‌ی مناسب در رفع خستگی، خواب‌آلودگی و تجدید قوای فکری و ذهنی، تأثیر به‌سزایی دارد. البته منظور از تغذیه‌ی مناسب، خوردن غذاهای پر حجم و سنگین نیست. غذاهای پر حجم و سنگین باعث سستی و تنبلی و خواب‌آلودگی بیش‌تر می‌شود. منظور از غذاهای مناسب، غذاهایی هستند که مقوی و پر انرژی هستند و توانایی مطالعه‌ی بیش‌تر را امکان‌پذیر می‌سازد. خوردن گردو، بادام، کشمش، خرما، فندق، شیرموز، آب پرتقال و چای و بیسکویت در فاصله‌ی بین مطالعه بسیار مفید است.

## پشتکار فراوان

شرط موفقیت در مطالعه و حتی هر کار دیگر، علاوه بر انگیزه و علاقه، تمرین و تکرار و پشتکار فراوان است. اعتقاد راسخ به این که هر کاری شدنی است و موفقیت در چند قدمی شماست، شرایط عمل و مطالعه‌ی بیش‌تر را فراهم می‌کند. افکار و ذهن تان، شما را برای رسیدن به هدفی که انتخاب کرده‌اید یاری می‌کند.

## ارتباط با خدا

مهم‌ترین عامل موفقیت آرامش است و آرامش فقط با یاد خدا حاصل می‌شود. عدم ارتباط با خدا موجب ترس از شکست، عدم اعتماد به نفس و اضطراب می‌شود. در حالی که ارتباط و اتصال به خدا، نیروی شما را در پیمودن مسیر زیاد می‌کند. در هنگام نماز و یا خواب، با خالق خود ارتباط و اتصال داشته باشید و خیر و صلاح خود را از او بخواهید. فراموش نکنید که انگیزه و علاقه، تمرین، پشتکار و توکل به خدا، کلید موفقیت شماست.