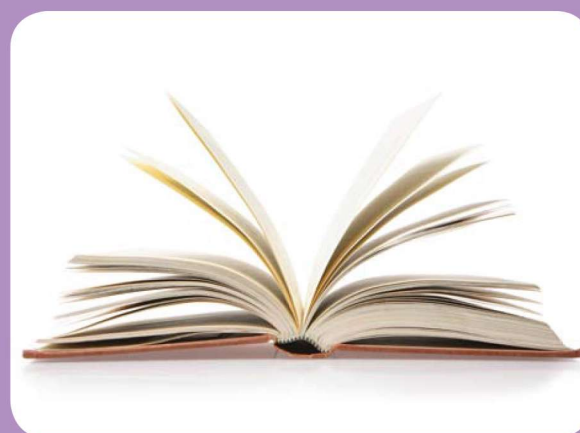




اتاق مشوره

روش مطالعه در اردیبهشت (۲)

امیرحسین اخوین - مشاور تحصیلی



در نوشتار گذشته نحوه‌ی برنامه‌ریزی برای استفاده از فرصت‌های اردیبهشت را به تفصیل توضیح دادیم. اینک ببینیم ترتیب مطالعه و فعالیت درسی‌مان چگونه باید باشد.

عمده‌ترین مشکل این است که وقتی بخشی از زمان برنامه را به درس‌های نیم‌سال دوم پایه‌ی چهارم اختصاص می‌دهید، همچنان موضوع کمبود وقت ادامه دارد. اکنون روشن است که گشاینده‌ی گره چیزی جز **اولویت‌بندی** نیست. انجام اولویت‌بندی به این معنی است که باید درس‌های با اهمیت بالاتر را جلوتر از سایر درس‌ها قرار داد و ابتدا اقدامات مربوط به آن‌ها را کامل کرد. نخستین گام برای انجام چنین فرآیندی، آگاهی از ضرایب دروس است. مثلاً در زیرگروه ۱ گروه آزمایشی علوم ریاضی و فنی، درس ریاضی با ضریب ۱۲، درس فیزیک با ضریب ۹، درس شیمی با ضریب ۶، درس ادبیات با ضریب ۴، درس دین و زندگی با ضریب ۳ و درس‌های عربی و زبان انگلیسی با ضریب ۲ مورد محاسبه قرار می‌گیرند.

از آنجا که اولویت با درس‌های دارای **ضرایب بالاتر** است، لازم است ابتدا اشکالات و ایرادهای این درس‌ها را مرتفع نماییم. از طرف دیگر مباحث و موضوعات درس‌ها نیز یکسان نیستند. اگرچه موضوعات داخلی یک درس ضرایب ویژه ندارند، اما با استفاده از ملاک‌هایی می‌توان برای آن‌ها نیز اولویت‌هایی را قائل شد. برخی از این ملاک‌ها عبارتند از:

(الف) راحتی و سختی فراگیری موضوع

(ب) میزان تسلط و عدم تسلط بر موضوع

(ج) میزان فعالیت‌های مطالعاتی و تکمیلی باقی‌مانده در هر موضوع

(د) تعداد پرسش‌های هر موضوع در آزمون‌های سراسری سال‌های قبل و به‌ویژه در آخرین آزمون برگزار شده

و ...

توصیه‌ی ما این است که نخستین ملاک اولویت‌بندی را تعداد پرسش‌های هر موضوع در آزمون‌های سراسری سال‌های گذشته قرار دهید و البته برای تصمیم‌گیری درست، ملاکی دیگر را نیز به همراه این ملاک در نظر بگیرید. مثلاً اگر تعداد پرسش‌های حرکت شناسی و دینامیک در آزمون‌های سراسری سال‌های قبل تقریباً یکسان است، با استفاده از ملاک تسلط یا میزان کارهای باقی‌مانده در هر مبحث، اولویت خود را تعیین نمایید. تأکید می‌کنیم که در

نظر داشتن فقط یک ملاک برای اولویت‌بندی موضوعات درسی ممکن است نتیجه‌ای غیرواقعی داشته باشد.

با استفاده از این روش می‌توانید از بازه‌ی زمانی اردیبهشت نهایت استفاده را ببرید و با انجام برنامه‌ریزی اصولی و مناسب شاهد رشد چشمگیری در وضعیت و نتایج آزمون‌های خود باشید.

رعایت اصل **تنوع مطالعاتی** از نکات بسیار مهمی است که باید در برنامه‌ریزی خود آن را منظور نمایید. سعی کنید هر روز حداقل ۴ یا ۵ درس متنوع را مطالعه کنید. رعایت تنوع خواندنی و تمرینی بودن درس از نکات ظریف این فعالیت است. این کار سبب **تکرار** هر روزی دروس خواندنی و نیز **تمرین** مداوم دروس تحلیلی در طول دوره‌ی مطالعاتی خواهد شد. به یاد داشته باشید که اساس موفقیت در تکرار و تمرین بیش‌تر است.

اما مراقب باشید که کارهای درسی و مطالعاتی به‌تنهایی تضمین‌کننده‌ی موفقیت نیستند. اگرچه این بخش از فعالیت‌ها بسیار مهم هستند اما، فعالیت‌های تسهیل‌کننده‌ی نیز لازم است تا با انجام آن‌ها کار و فعالیت مطالعاتی نتیجه بخش باشد. مهم‌ترین فعالیت‌های تسهیل‌کننده عبارتند از:

۱- خواب: تحقیقات دامنه‌دار علمی نشان داده است که ۷ ساعت خواب در شبانه روز برای برخورداری از ذهنی آماده، لازم است. بنابراین، سعی کنید در طول اردیبهشت و سپس خرداد به صورت تدریجی، خواب خود را به‌گونه‌ای تنظیم نمایید که اولاً در هر شبانه‌روز ۷ ساعت بخوابید و ثانیاً از برنامه‌ی منظم برای خواب استفاده کنید. مثلاً هر شب بین ساعت ۲۳ تا ۲۴ بخوابید و هر روز بین ساعت ۶ تا ۷ صبح بیدار شوید. یادتان باشد که اگر عادت به خواب نیم‌روزی دارید، میزان این خواب از ۶۰ دقیقه بیش‌تر نباشد. زیرا بعد از این زمان، خواب وارد مرحله عمیق می‌شود و از آن پس فرآیند بیداری، با دشواری همراه خواهد شد.

۲- ورزش: سعی و اصرارتان این باشد که هر روز ۲۰ دقیقه ورزش کنید و تحرک بدنی مناسب داشته باشید. حتماً به‌خاطر دارید که فعالیت ورزشی سبب ترشح «آندروفین» می‌شود و این هورمون باعث افزایش نشاط و شادابی می‌شود که عوامل مهمی برای مطالعه‌ی مفید و مؤثر محسوب می‌شوند. همچنین انجام ورزش‌های هوازی نظیر دویدن، طناب‌زدن، شنا و ... باعث جذب بیش‌تر اکسیژن و طبیعتاً افزایش آمادگی ذهنی خواهد شد. البته **تغذیه** نیز رکن سوم فعالیت‌های تسهیل‌کننده‌است که باید به‌صورت مستقل به آن پرداخته شود.