



می برد. در ادامه، راههایی برای رفع نگرانی‌های گاه به گاه، با شما به اشتراک می‌گذاریم:

اگر «ها را به «من می‌توانم» تبدیل کنید

اگر موفق نشوم ...، اگر آزمونم را بد بدهم ...، اگر نتوانم در رشته‌ای که دوست دارم قبول شوم ...،

ذهن شما پر از این «اگر»‌هاست؛ «اگرها» که آرامش و تمرکز را از شما می‌گیرند. باید این «اگرها» را به «من می‌توانم» یا به بیان واضح‌تر: «من می‌توانم مشکل را حل کنم» یا «من می‌توانم مسأله را کنترل کنم.»، تبدیل کنید.

سکونت گزیدن در مشکلات، هیچ چیزی را بهتر نمی‌کند، ولی حل مسأله چرا، روان‌شناس «امی مورین» می‌گوید: «از خودتان بپرسید با چه گام‌هایی می‌توانید از این مشکل، درسی بیاموزید یا مانع از رخ دادن مشکل دیگری در آینده شوید. از خودتان بپرسید در قبال این مشکل، چه کاری باید انجام دهید.»

اگر به خودتان اطمینان بدهید که با وجود هر اتفاقی، می‌توانید به همه مسائل مهم زندگی‌تان رسیدگی کنید، افکارتان را بهتر هدایت خواهید کرد.

زمان خاصی را به نگرانی اختصاص دهید

تنظیم و اختصاص مدت‌زمان معین به نگرانی‌ها، باعث می‌شود که از پرداختن به تفکرات بیهوده پرهیز کنید و در عین حال پی ببرید که چقدر از اوقاتتان را صرف پیدا کردن راه حل برای راه‌گشایی مسائلی می‌کنید که احتمالاً هیچ وقت اتفاق نمی‌افتد. این استراتژی، یک راه عالی برای تسکین دادن به نگرانی‌هاست.

امی مورین توضیح می‌دهد که غرق شدن طولانی مدت در مشکلات بالقوه، هیچ بازدهی خاصی نخواهد داشت، ولی نگاه اجمالی به آنها در آرامش خاطر ما مؤثر است. او توصیه می‌کند که روزانه ۲۰ دقیقه از زمانتان را به عنوان «زمان تفکر» کنار بگذارید و در این مدت، بگذارید که ذهنتان در حواشی هر اضطراب و نگرانی بالقوه، پرسه بزند، و وقتی این مدت تمام شد، به کارتان بازگردید و روی امور پربازده متتمرکز شوید.

اختصاص مدت زمان معین به این‌گونه تفکرات، موجب می‌شود که بقیه ساعات روز ذهنی سبک‌تر داشته باشید. اگر در طول روز، اتفاق نگران‌کننده‌ای رخ داد، بررسی آن را به «زمان تفکر» موکول کنید. بعدها متوجه می‌شود هنگامی که به زمان تفکر رسیدید، بسیاری از این نکات را اصلاً به خاطر نمی‌آورید.

کارایی نگرانی‌ها را بسنجد

ما تمایل داریم که عادت‌هایمان را بررسی و پی‌گیری کنیم و راههایی را برای بهینه‌سازی زمانمان بیابیم؛ اما نگرانی، اساساً مانع از این می‌شود که بتوانیم کارهای بیشتری را در مدت زمان کوتاه‌تری انجام دهیم. شاید اگر به خودمان یادآوری کنیم که نگرانی، تا چه حد می‌تواند کارایی ما را کاهش دهد، بدین ترتیب، آرامش بیشتری پیدا کنیم.

از طرف دیگر، حتی اگر نگرانی را نگیزه‌بخش حرکت خود بدانیم یا آن را به عنوان نشانه‌ای از اهمیت یک موضوع بینیم، واقعیت این است که ۹۹ درصد اوقات، این احساس، ما را از پیشرفت و ادامه دادن مسیرمان باز می‌دارد؛ پس هرگاه که خودتان راغر در افکارتان یافتید، از خود بپرسید که: آیا این احساسات و تفکرات، مفیدند؟



به اندازه نگران باش اما به موفقیت هم بیندیش!

کمتر از چهل روز تا آزمون سراسری باقی مانده است. بسیاری از داوطلبان، این روزها با خستگی، نگرانی، کلافگی و دلسُری دست و پنجه نرم می‌کنند، و در نهایت، به جای اینکه در این دوران، تلاش و کوشش بیشتری داشته باشند، بیشتر وقت خود را به بطالت می‌گذرانند.

این در حالی است که این ایام در موفقیت هر داوطلب سهم بسزایی دارد و باید با یک برنامه‌ریزی دقیق و به دور از کوتاهی و سستی و نگرانی، تلاش نمود تا در حد توان، بهترین نتیجه ممکن را کسب کرد. در اینجا چند راهکار برای بهره‌وری بیشتر داوطلبان از این ایام ارائه می‌شود.

وسواس در مطالعه، یکی از چالش‌های بزرگ برخی از دانش‌آموزان است که همیشه سبب کاهش انگیزه و اعتماد به نفس و عدم سرعت مطالعه آنها می‌شود. برای کنیم که ما نمی‌توانیم به عقب برگردیم. بهترین راه برای پیشرفت و تسلط روی یک مبحث، تست زنی مداوم است؛ زیرا نمی‌شود با مرور فراوان در یک بازه زمانی خاص، روی مبحثی مسلط شد. در این دوران، خوب است مباحثی را که نخوانده‌اید، به بخش‌های کوچک قسمت کنید و بعد از مطالعه هر بخش، حداقل چند تست مرتبط با آن را حل کنید. با انجام این کار، هم نقاط قوت و ضعف خود را در می‌باید و هم انگیزه بیشتری برای مطالعه بعدی تان کسب می‌کنید، و در نهایت، وقتی می‌بینید که به برخی از سوال‌ها می‌توانید جواب دهید، از وسوس شما در مطالعه کاسته می‌شود.

نگرانی‌هایتان را کنترل کنید

اگر چیزی داشتیم که بتوانیم زمان نگرانی خود را با آن ردیابی کنیم، در پایان هر روز متوجه می‌شویم که زمان زیادی را صرف نگران بودنمان کرده‌ایم.

داوطلبان آزمون سراسری با این مشکل آشناشی بیشتری دارند. صفر کردن نگرانی‌ها و دلهره‌ها در دوران کنکور، عملًا غیر ممکن است، و در واقع، یک داوطلب برای مقید بودن به مطالعه و درس خواندن، نیاز به کمی نگرانی دارد، اما نگرانی زیاد، شما را از پای درمی‌آورد و آرامش جسمی و روحی لازم را برای مطالعه از بین

هرگز هنگام مطالعه برگشت نداشته باشید؛ یعنی دوباره خوانی نکنید. مرور، وقت خاص خودش را دارد و شما باید مرور مطالب را در وقت مناسب خودش انجام دهید.

سوالات و مباحثی را که یاد نگرفته‌اید، علامت گذاری کنید یا زیر آنها را خط بکشید تا هنگامی که می‌خواهید بار دیگر مطالعه کنید، سراغ آن مطالب بروید و مطالعه آنها برایتان در اولویت باشد.

مطلوبی را که حس می‌کنید یاد نگرفته‌اید، به صورت ذهنی، و بدون آنکه به کتاب یا منبع مطالعه نگاه کنید، روی یک برگه سفید یادداشت کنید تا متوجه شوید که در کدام قسمت ضعف دارید.

اراده خود را قوی کنید و به خودتان بگویید که: «من این مطلب را حتماً یاد گرفتم و دیگر این قسمت را مطالعه نخواهم کرد.»

زندگی‌نامهٔ فارادی، بزرگترین تجربه‌گر در تاریخ علم:

کاوشگری عظیم کلش لس فندر آفرینش ۱۹

خود، کتاب‌های محبوبش را بخواند. یک روز وی دایره‌المعارفی را به دست گرفت که به آخرین کشفیات در خصوص الکتریسیته می‌پرداخت. با خواندن آن، او ناگهان احساس کرد که رسالت زندگی‌اش را یافته است. الکتریسیته، پدیده‌ای است که با چشم نمی‌توان آن را دید، اما از طریق آزمایش می‌توان به وجود آن پی‌برد و آن را سنجید. فرایند رمزگشایی از اسرار طبیعت به یاری آزمایش، فارادی را شیفت و مفتون خود کرد. به نظر می‌رسید که علم برای او به منزله کاوشی عظیم به منظور گره‌گشایی از اسرار آفرینش باشد. وی به هر طریقی که شده باید یک دانشمند می‌شد. این هدف برای او چندان واقع‌گرایانه به شمار نمی‌آمد؛ زیرا در انگلیس آن دوران، دسترسی به علم و آزمایشگاه‌ها تنها برای افراد متعلق به طبقات بالا میسر بود. سپس در سال ۱۸۰۹ میلادی کتابی به فروشگاه آوردۀ شد که به او امید بخشید. این کتاب «توسعه ذهن» تألیف «اسحاق واتس» بود. کتاب به بررسی سیستمی مبتنی بر فraigیری و بهبود سرنوشت فرد در زندگی، فارغ از طبقه اجتماعی فرد، می‌پرداخت و رهنمودهایی را توصیه می‌کرد که برای همه قابل استفاده بود. فارادی هر جایی که می‌رفت، کتاب را با خود می‌برد. او از دستورالعمل‌های کتاب موبه موپیروی می‌کرد. در نظر واتس، یادگیری فرایندی فعال بود. وی تنها مطالعه اکتشافات علمی را کافی نمی‌دانست، بلکه بر لزوم بازآفرینی آزمایش‌های منتج به آن اکتشافات نیز پافشاری می‌کرد. او همچنین بر اهمیت داشتن آموزگار تأکید می‌کرد. واتس توصیه کرده بود تا علاوه بر گوش دادن به سخنرانی‌ها، از آنها یادداشت بردارید و سپس روی یادداشت‌ها آن قدر کار



فارادی تنها مطالعه اکتشافات علمی را کافی نمی‌دانست، بلکه بر لزوم بازآفرینی آزمایش‌های منتج به آن اکتشافات نیز پافشاری می‌کرد. او همچنین بر اهمیت داشتن آموزگار تأکید می‌کرد



«مایکل فارادی» در اواخر قرن هجدهم میلادی در میان فقر و فلاکت در لندن بزرگ شد. به نظر می‌رسید که تقدير او از لحظه تولدش شکل گرفته باشد. وی چاره‌ای جز پیشه کردن حرفه پدری خود، یعنی نعلبندی یا کارگری، نداشت. والدین او فرزند داشتند و پدر وی به دلیل بیماری اش، توان کار دائمی را نداشت.

خانواده او متعلق به مذهب «ساندمانیان» (فرقه‌ای از مسیحیت) بودند. پیروان این فرقه، معتقدند که هر نمونه زنده و پدیده طبیعی، مظهر و جلوه‌گر وجود خداست و با برقراری ارتباط روزانه با خدا و نزدیک‌تر شدن باطنی به او، می‌توان وجود خدا را در هر نقطه‌ای از جهان حس کرد و دید. فارادی نیز بر اساس آموخته‌های مذهبی اش خداوند را در همه جا می‌دید و از همین رو، هر چیزی برای او جذاب بود و کنجکاوی‌ها یش هیچ محدودیتی نداشت.

روزی به مغازه‌ای در همان نزدیکی‌ها که کتاب‌ها را صحافی می‌کرد و می‌فروخت سر زد. تصویر آن همه کتاب در قفسه‌ها، او را مات و مبهوت کرد. صاحب فروشگاه، مجدوب احترام مرد جوان نسبت به کتاب‌هایش شد و شغلی را به عنوان کتاب‌رسان برای فارادی در نظر گرفت و از او خواست که به عنوان کارآموز در صحافی وی مشغول به کار شود. فارادی با خوشحالی پیشنهاد او را پذیرفت و دوره کارآموزی هفت ساله خود را آغاز کرد. مرد جوان به سختی می‌توانست بخت نیک خود را باور کند؛ زیرا کتاب‌های جدید در آن روزگار، متاع نایاب و اجناس لوکس برای ثروتمندان به شمار می‌رفتند. صاحب فروشگاه نیز او را ترغیب می‌کرد تا در اوقات فراغت



توانست شیمی دان بزرگ را تحت تأثیر قرار دهد.

وی تحت سرپرستی مربی خود، آموخت که چگونه ترکیبات شیمیایی را آماده کند. او همچنین اصول اولیه آنالیزهای شیمیایی را از بزرگترین آموزگار عصر خود آموخت. دیوی تمایل داشت تا تمام وقت خود را صرف انجام کار کند و با اعتماد به مهارت‌های رو به رشد فارادی، تمام نمونه‌های معدنی را به منظور تجزیه و تحلیل برای وی می‌فرستاد. دیوی به تدریج استقلال بیشتری به دستیار خود بخشید و در نامه‌هایش به فارادی، از او به عنوان یکی از بهترین شیمی دان‌های تجزیه تجلیل کرد.

فارادی، که بیشتر به سبب نوآوری‌هایش در الکترومغناطیس و الکتروشیمی مشهور است، کشف بنزن و قوانین مربوط به القای الکترومغناطیسی و تهیه کلر مایع، از مهم‌ترین دستاوردهای وی برشمرده می‌شوند و در نهایت یکی از بزرگترین فیزیکدان‌ها و شیمی دان‌های انگلیسی گردید.

با وجود اینکه فارادی علوم رسمی کمی آموخت و ریاضیات عالی (مثل حساب دیفرانسیل و انتگرال) را خیلی کم یاد گرفت، اما یکی از تأثیرگذارترین دانشمندان تاریخ شد. برخی از مورخان علم، اورا به عنوان بزرگترین تجربه‌گر در تاریخ علم می‌دانند. فاراد، که واحد طرفیت الکتریکی در ۱۵ است، بعد از وی به این اسم نامیده شد.

کنید تا این دانش در ژرفای مغز شما نهادینه شود. فارادی حتی به چیزی به

مراتب بیش از توصیه‌های واتس عمل کرد. وی با شرکت در سخنرانی‌های هفتگی دانشمندی سرشناس، شروع به یادداشت برداری از مهم‌ترین واژگان و مفاهیم علمی کرد و به سرعت از رؤوس مطالب، ابزارها و اشکال مورد استفاده آن دانشمند، یادداشت تهیه کرد. در طی روزهای بعد، او یادداشت‌های خود را به جملات تشریحی و سپس به فصل‌های مجزا تبدیل کرد و با جزئیات فراوان به تشریح آنها پرداخت. در عرض یک سال، این توضیحات رفته رفته جمع شدند و به دایره‌المعارفی علمی برای وی تبدیل شدند.

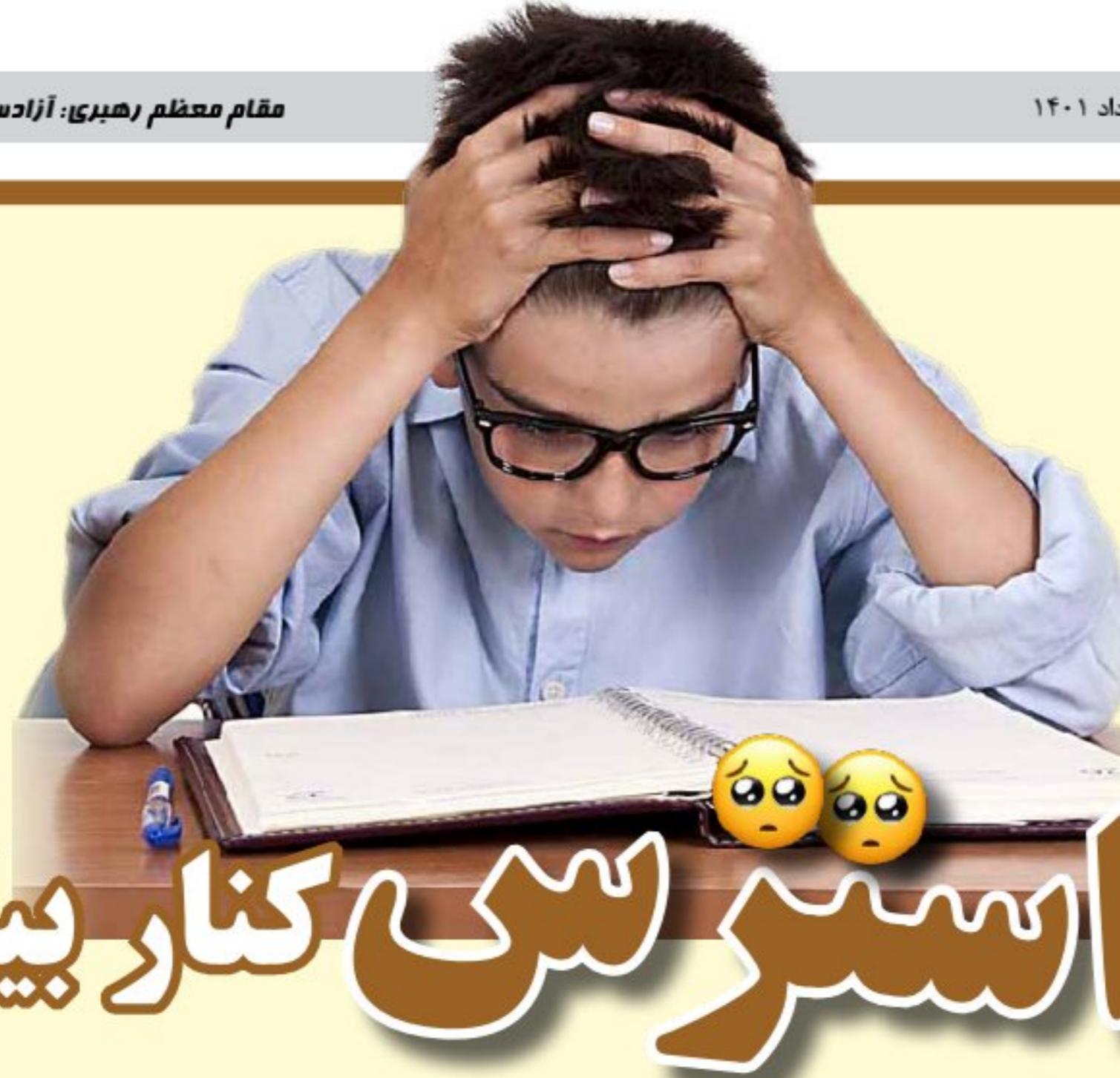
یک روز صاحب کار او، مجموعه یادداشت‌های وی را به یکی از مشتریانش به نام ویلیام دنس، که عضو پژوهشکده سلطنتی بود، نشان داد. دنس با تورق فصل‌های نگاشته شده، از بیان واضح و موجز مسائل پیچیده علمی متوجه شد.

او از فارادی برای شرکت در سخنرانی‌های «همفری دیوی»، شیمی دان بر جسته انگلیسی و سرپرست آزمایشگاه شیمی سلطنتی، دعوت کرد. دیوی با اکتشافات فراوانی که کرده بود، حوزه جدیدی از علم را به نام الکتروشیمی، توسعه می‌داد و به عنوان دانشمندی بی‌باک و نترس شهرت پیدا کرده بود. سخنرانی‌های وی، تأثیری متفاوت روی فارادی گذاشت. فارادی می‌توانست خلاقیت را در وجود دیوی حس کند.

در زندگی و کارهای این دانشمند مذهبی، حس عمیقی از یگانگی خدا و یکپارچگی طبیعت نفوذ داشت. او مردی متواضع، محظوظ و ساده بود؛ تا جایی که عنوان اشرافی «بارون» را که به وی پیشنهاد کرده بودند، نپذیرفت و گفته بود: «چون این لقب چیزی به من نمی‌آموزد، بنابراین، مورد استفاده‌ام نخواهد بود!»

در زندگی و کارهای این دانشمند مذهبی، حس عمیقی از یگانگی خدا و یکپارچگی طبیعت نفوذ داشت. او مردی متواضع، محظوظ و ساده بود؛ تا جایی که عنوان اشرافی «بارون» را که به وی پیشنهاد کرده بودند، نپذیرفت و گفته بود: «چون این لقب چیزی به من نمی‌آموزد، بنابراین، مورد استفاده‌ام نخواهد بود!»

سپس یک روز به شکلی کاملاً غیرمنتظره، او پیامی از دفتر همفری دیوی دریافت کرد که به عنوان دستیار شخصی با این دانشمند بزرگ همکاری کند. آقای دنس وی را برای این کار پیشنهاد داده بود. فارادی تمام تلاش خود را به کار بست و با انجام تمام و کمال کارهایی که از او خواسته می‌شد،



چگونه با استرس کنار بیاییم؟!

مشکلتان با وی و احساسی که دارید، می‌تواند شما را به آرامش برساند؛ در ضمن از گفت و گو با افرادی که به شما انژری منفی می‌دهند، خودداری کنید.

سخن آخر

در یک تحقیق علمی در آمریکا، سی هزار انسان بزرگسال در طی هشت سال مورد بررسی قرار گرفتند. افرادی که استرس خیلی زیادی را در سال گذشته تجربه کرده بودند، ۴۳ درصد افزایش خطر مرگ داشتند؛ البته این فقط شامل کسانی می‌شد که باور داشتند استرس برای سلامتی آنها زیان آور است؛ اما کسانی که استرس زیادی را تجربه کرده بودند، ولی عقیده‌ای بر مصر بودن استرس نداشتند، کمترین ریسک مرگ و میر را داشتند. ریسک مرگ و میر این افراد، حتی کمتر از کسانی بود که استرس نسبتاً کمی را در سال گذشته تجربه کرده بودند.

می‌خواهیم بگوییم که استرس در عصر حاضر و در جوامع کنونی، بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی ما شده است و ما نمی‌توانیم آن را از زندگی مان حذف کنیم؛ اما اگر آن را بشناسیم، از آن نترسیم و آمادگی روبرو شدن با آن را داشته باشیم، داشتن استرس مشکل بزرگی نخواهد بود.

کلی مک گونیگال، با اشاره به همین نکته، می‌گوید: «اگر ذهنیتتان را نسبت به استرس عوض کنید می‌توانید پاسخ بدنتان را هم به استرس تغییر دهید. باید هر وقت دچار استرس زیاد می‌شوید، به خود بگویید این بدن من است که دچار تغییر حالت فیزیکی شده است و آکنون با این تغییرات فیزیکی، به من کمک می‌کند تا از پس چالش موجود برآیم.» اگر هنگام استرس توجه داشته باشید که تپش قلب و تنفس سریع باعث می‌شود که اکسیژن بیشتری به مغز شما برسد، بدنتان آمادگی پذیرش این تغییر و تحول را خواهد داشت و رگ‌هایتان منقبض نخواهد شد. شما همان

تپش قلب را خواهید داشت، اما عروق خونی در حالت عادی باقی می‌ماند و در واقع اتفاقی که می‌افتد خیلی شبیه لحظاتی است که لذت و شجاعت را تجربه می‌کنید؛ در نتیجه، بی‌قراری تان کمتر می‌شود و اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنید.»

یافتن یک همدل و همزبان راه مبارزه با استرس

انسان یک موجود اجتماعی است و برای زندگی اجتماعی آفریده شده است؛ در این میان، هورمون «اکسی توسمین» به عنوان یک هورمون عصی، غریزه اجتماعی بودن مغز انسان را تنظیم می‌کند و همدلی انسان را افزایش می‌دهد و حتی فرد را ترغیب می‌کند تا حمایت کسانی را که برایشان اهمیت قائل است، جلب کند.

در واقع ما باید هورمون اکسی توسمین داشته باشیم تا مهربان تر و دلسویزتر از پیش شویم؛ اما آنچه که اکثر افراد نمی‌دانند، این است که اکسی توسمین، هورمون استرس است.

کلی مک گونیگال در این باره می‌گوید: «وقتی اکسی توسمین در پاسخ به استرس ترشح می‌شود، شما را تحریک می‌کند و به گونه‌ای به شما انگیزه می‌دهد تا جویای حمایت دیگران باشید و احساساتان را با کسی در میان بگذارید؛ زیرا وقتی یکی دیگر با مشکلاتتان درگیر می‌شود، می‌توانید از حمایت او برخوردار شوید؛ این به معنای آن است که وقتی برای شما لحظات دشواری در زندگی پیش می‌آید، استرس کمک می‌کند تا در بین کسانی باشید که دوستشان دارید و دوستتان دارند؛ به عبارت دیگر، این هورمون با ویژگی‌های خاص خود، روابط اجتماعی ما را تقویت می‌کند. همچنین هورمون اکسی توسمین به احیاء سلول‌های قلب کمک می‌کند و هر گونه آسیب ناشی از استرس را بهبود می‌بخشد.»

پس بهتر است هنگامی که استرس زیادی را تجربه می‌کنید، به سراغ دوستی همدل، یاوری دلسویز یا مشاوری ماجرب باشید و مشکل خود را با او در میان بگذارید و مطمئن باشید که بیان کردن

این روزها وقتی دانش‌آموزی را برای پاسخگویی در سر کلاس درس صدا می‌زنم، بیش از هر کلمه‌ای، واژه «استرس» را می‌شنوم. زمانی که از دانش‌آموزی می‌پرسم: چرا درس بلد نیستی؟ می‌شنوم: من خوانده‌ام و آماده هستم، اما پای تخته یا سر جلسه آزمون کتبی دچار استرس می‌شوم و همه چیز را فراموش می‌کنم.

باید بپذیریم که سخن از استرس ناشی از آزمون و پرسش درسی، گاه بهانه‌ای است از سوی برخی از دانش‌آموزان تا عدم آمادگی خود را در پشت این ادعا پنهان نمایند؛ اما گاه با دانش‌آموزی برخورد می‌کنیم که به دلیل استرس، نمی‌تواند توانمندی‌های خود را ارائه دهد. این مسأله در آزمون‌های پایان ترم، به ویژه در آزمون سراسری، بیشتر به چشم می‌خورد؛ داوطلبانی با چهره‌های نگران، دستانی بخ کرده و قلب‌هایی چنان تپنده که گویی می‌خواهند از قفسه سینه فرار کنند! میزان استرس برخی از داوطلبان تا حدی است که سر جلسه آزمون دچار حالت تهوع می‌شوند و نمی‌توانند به سوال‌ها پاسخ دهند.

چه باید کرد؟ با این استرسی که می‌تواند دقت و تمرکز را به شدت کاهش دهد و روی نتیجه آزمون تأثیر منفی قابل ملاحظه‌ای بگذارد، چگونه می‌توان مقابله نمود؟

کلی مک گونیگال، استاد روان‌شناسی دانشگاه استنفورد و متخصص روان‌شناسی سلامت، بهترین راه را برای رسیدن به یک نتیجه مطلوب، پذیرفتن و حتی مفید دانستن استرس می‌داند.

وی در این باره می‌گوید: «هنگام استرس زیاد، قلب شما به تپش می‌افتد و سریع‌تر نفس می‌کشید؛ حال اگر شما از این حالت واهمه داشته باشید، رگ‌هایتان منقبض می‌شود و می‌تواند موجب مشکلات جیران ناپذیری مانند بیماری‌های قلبی و عروقی شود؛ اما اگر توجه داشته باشید که تپش قلب و تنفس سریع باعث می‌شود که اکسیژن بیشتری به مغز شما برسد، بدنتان آمادگی پذیرش این تغییر و تحول را خواهد داشت و رگ‌هایتان منقبض نخواهد شد. شما همان




چه کنم؟ خواستاں کچالیست!

یک بار، دو بار، سه بار از روی صفحه کتاب می‌خوانم، اما اصلاً نمی‌توانم تمرکز کنم. واژه‌ها، بدون آنکه متوجه معنی آنها شوم، از جلوی چشم‌مان رژه می‌روند. یک نفس عمیق می‌کشم و سعی می‌کنم که دقتم را بیشتر کنم، اما بعد از خواندن چند جمله، دوباره ذهن و دلم از کتاب و درس فاصله می‌گیرد و به قول معروف: «من در میان جمع و دلم جای دیگر است!»

موقع تست زدن نیز همین مشکل را دارم. هنوز سؤال را به طور دقیق نخوانده‌ام، ذهنم درگیر گزینه‌ها می‌شود، و هنوز خواندن چهار تا گزینه را تمام نکرده‌ام که به فکر سؤال‌های بعد و تست‌های درس بعدی هستم. این روزها مشکلم چند برابر شده است؛ فکر اینکه اگر کنکورم خوب نشود، چه کنم، اینکه اگر رتبه خوبی کسب نکنم، پیش خانواده و معلم‌هایم شرم‌مند خواهم شد، اینکه اگر در رشته‌ای که می‌خواهم قبول نشوم، چه کنم، و ده‌ها «اگر» دیگر، ذهنم را به خود مشغول می‌کند و تمرکزم را به صفر می‌رساند.

خواستان پرت می‌شود؟ نه؛ زیرا وقتی توجه شما به مشکلاتش) بزرگ، روش، رنگی و نزدیک است، و همه چیز برای وی، درست در مقابل چشمش قرار دارد و در طبیعتاً آرام می‌گیرد. به همین دلیل است که بسیاری از سرگرمی‌ها می‌توانند آرامش بخش باشند. حال هر اتفاقی که در اطرافتان بیفتد، اصلاً متوجه آن نخواهد شد؛ در واقع، حتی متوجه گذر زمان هم نمی‌شود.

برای رسیدن به چنین وضعیتی، باید مطالعه یا تست‌زن را با درسی که آن را دوست دارید، آغاز کنید. هنگام مطالعه یک فصل یا یک کتاب، اول به کل آن نظر بیندازید و سپس به مطالعه جزئیات و زیر عنوان‌های متن پردازید؛ نه آنکه از همان آغاز فصل، پاراگراف به پاراگراف و بدون یک نگاه کلی به تمام فصل یا کتاب، مطالعه را شروع کنید. همچنین تمام مطالب را برای خودتان سازمان دهی کنید. با سازمان دهی مطالب می‌توان به راحتی آنها را یاد گرفت، حفظ کرد و سپس

آن چه خواندید، درد دل یک کنکوری است که بی‌شک حرف دل تعداد قابل توجهی از داوطلبان آزمون سراسری است؛ افرادی که از عدم تمرکز و به قولی حواس پرتی رنج می‌برند، و به جای اینکه روی کاری به خوبی تمرکز کنند، ذهنشان درگیر افکار پراکنده و ورایی‌های دائم مغزشان است و در نتیجه نمی‌توانند به آرزوها و امیدهای خود برسند؛

چه باید کرد؟ آیا زمانی که فیلم جالبی را می‌بینید یا با دوستان درباره مطلب مورد علاقه‌تان صحبت می‌کنید، باز هم نیاز دارد که هر چند وقت یک بار تمیز شود. برای انجام این کار، لازم است که انتظارات منفی از خود را رها کنید و بگذارید که آرامش جای آن را بگیرد. ذهن انسان در آرامش بهترین عملکرد را دارد

زیرا کیفیت زندگی ما بر اساس میزان تمرکز ماست؛ در واقع خوشبختی و موفقیت ما، به توانایی مان در متمرکز کردن انرژی‌هایمان بستگی دارد. در کل می‌توان گفت، فردی که تمرکز ندارد، هرگز قادر نخواهد بود که دید درستی نسبت به دنیای خود داشته باشد. این فرد مسائل را بزرگ می‌کند و هر تفکری، محور اصلی ذهنش می‌شود و به شدت آن را درگیر می‌کند. چنین فردی همه چیز در زندگی‌اش (از جمله



به آرامش، برای افراد مختلف، متفاوت است. فعالیت‌هایی مانند: مدیتیشن، دعا و نیایش، تصویرپردازی، یوگا، دویدن، شنا، کوهنوردی و... نیز می‌تواند در این زمینه، راهکارهای مناسبی برای شما باشد.

● یکی از کارهایی که انجام آن به تمرکز حواس شما کمک می‌کند، این است که میز یا مکان مطالعه خود را همیشه مرتب نگه دارید و همواره برای مطالعه، کاغذ و قلمی همراه خود داشته باشید و نت برداری کنید یا خلاصه‌ای از مطالب را یادداشت کنید، تا به صورت دائم در فضای روانی درس و مطالعه قرار داشته باشید. ضمناً برای خودتان سؤال مطرح کنید، و در صورتی که تعدد کارها و فعالیت‌های غیردرسی، باعث عدم تمرکز شما می‌شود، آنها را به حداقل ممکن برسانید و سپس مطالعه را شروع کنید.

● اگر مشکلات شخصی، اجتماعی، خانوادگی و... باعث عدم تمرکز حواستان می‌شود، بهتر است بدانید که زندگی فردی هیچ کس دیگر هم، خالی از مشکل نیست و ذهن هیچ فردی نیز خالی محض نیست؛ از طرف دیگر، با صرف فکر و مشغولیت ذهنی درباره چنین مشکلاتی، هیچ دردی دوا نخواهد شد؛ پس به خود را از این مسائل رها کنید.

● به مقدار کافی بخوابید؛ زیرا در هنگام خواب است که اطلاعات جدید در مغز پردازش می‌شوند. اگر نمی‌توانید عوامل برهم خوردن تمرکزان را حذف کنید و مدام در حین کار به آنها فکر می‌کنید، بهتر است حداقل ترتیبی دهید که این عوامل در زمان‌های مشخصی وقت شما را تلف کنند. به همین منظور، همیشه دفترچه‌ای را در کنار خود داشته باشید و هر زمان به فکر سوژه‌ای افتادید که وقتان را هدر می‌دهد، آن سوژه را روی کاغذ یادداشت کنید. با استفاده از این روش، فشار از روی ذهن شما برداشته می‌شود و خیالتان راحت است که بعد از اتمام کار، می‌توانید به انجام کلیه فعالیت‌های بیهوده خود بپردازید.

تا وسوسه نشوید که هر دقیقه آن را بررسی کنید.»

● مغز شما برای عملکرد مناسب به اکسیژن احتیاج دارد. دکتر بلیر می‌گوید: «وقتی خسته هستید، تنفس شما عمیق نیست و در نتیجه میزان اکسیژنی که از طریق خون به مغزتان می‌رسد، کاهش می‌یابد و این مسئله روی عملکرد مغز شما تاثیر می‌گذارد. همین موضوع ساده می‌تواند باعث بروز «ذهن مه‌آلود» شود. حالت مشابه دیگر، اضطراب و ناراحتی است که باعث می‌شود تنفس به صورت ایده‌آل انجام نشود و فرد تند تن و غیرعمیق نفس بکشد یا تنفس خود را حبس کند.»

اگر مشکلات شخصی، اجتماعی، خانوادگی و... باعث عدم تمرکز حواستان می‌شود، بهتر است بدانید که زندگی فردی هیچ کس دیگر هم، خالی از مشکل نیست و ذهن هیچ فردی نیز خالی محض نیست

ورزش کردن، بهترین راه حل ممکن برای رساندن حد ماکزیمم اکسیژن به مغز است، اگر تازگی‌ها خیلی فراموشکار شده‌اید، یک برنامه ورزشی منظم، و نه خیلی سخت و طاقت‌فرسا، برای خودتان تدارک ببینید؛ حتی می‌توانید یک برنامه پیاده‌روی چنددقیقه‌ای روزانه برای خودتان در نظر بگیرید تا بعد از مدتی متوجه شوید که ذهنتان چقدر شفاف‌تر و دقیق‌تر شده است.

● یک ذهن آشفته و مشوش، نیاز دارد که هر چند وقت یک بار تمیز شود. برای انجام این کار، لازم است که انتظارات منفی از خود را رها کنید و بگذارید که آرامش جای آن را بگیرد. ذهن انسان در آرامش بهترین عملکرد را دارد؛ بنابراین، هر تکنیکی در جهت تقویت این قابلیت‌ها بیاموزید، برای مغزتان مفید است؛ البته راههای رسیدن

به یاد آورد. برای یادگیری و حفظ موضوع و مطلبی، که دارای زیر مجموعه و زیرشاخه‌های متعدد است، آن را در یک سلسله مراتب منطقی قرار دهید و از کل به جزء و از بالا به پایین، به زیرشاخه‌های جزئی‌تر تقسیم کنید و به خاطر بسپارید. پس از مطالعه هر فصل نیز، خلاصه فصل را به دقت بخوانید، عنوان‌های درشت آن را از نظر بگذرانید و آنها را روی یک صفحه کاغذ بنویسید.

● شبکه‌های اجتماعی و بسیاری از سایتها موجود در اینترنت، آنقدر دارای جذابیت هستند که به شکل اعتیادآوری کاربران را به سمت خود می‌کشند. اگر هنگام کار کردن، مدام به این فکر می‌کنید که عکستان چند عدد لایک خورده، بهتر است که با ابزارهای کنترلی، این اعتیاد را تحت کنترل خود در آورید. به همین منظور، می‌توانید از افزونه‌هایی مانند «گوگل کروم» برای مسدود کردن سایتها مخصوص در زمان‌های معین، بهره ببرید، تا شاید از این طریق ذهنتان بیشتر متتمرکز شود.

● نوتیفیکیشن، ابزار بسیار مفیدی برای اطلاع سریع از اتفاقاتی است که در اپلیکیشن‌های مختلف روى می‌دهد؛ اما گاهی آنقدر تعداد این برنامه‌ها و اعلان‌هایشان زیاد می‌شود که نه تنها تمرکز بر هم می‌خورد، بلکه استرس نیز به این مجموعه اضافه می‌گردد. در همین راستا، توصیه می‌شود که نوتیفیکیشن اپلیکیشن‌های غیرضرور را خاموش کنید یا حداقل در حین کار، صدای موبایل خود را قطع کنید. دکتر نوایرز می‌گوید: « فقط ۱۰ دقیقه در هر روز، خودتان را از وسایل الکترونیکی، مثل: تلفن‌همراه، لپ‌تاپ و بازی‌ها و ضبط‌صوتتان دور نمایید و آنها را خاموش کنید، و بعد روی یک کاغذ، همه مسائل مهم را، که باید به خاطر بسپارید، بنویسید و این کاغذ را همراه خودتان همه جا ببرید و چندین بار در طول روز به آن نگاه کنید. می‌توانید با خودتان شرط کنید که فقط روزی دو یا سه بار ایمیل‌هایتان را بررسی کنید، و تلفن همراهتان را نیز از خودتان دور نگه دارید

