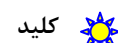


وقتی از دانش آموزان سؤال می‌کنیم که: از چند درصد توانایی‌های خود استفاده می‌کنید؟ اگر چه پاسخ‌ها متفاوت است، اما کمتر کسی ادعا دارد که به طور کامل از توانایی‌های خود بهره می‌برد. تجربه نشان داده‌است که ارزیابی دانش آموزان درباره‌ی استفاده از توانایی‌هایشان بین ۴۰-۸۰ درصد است. امکان دارد که این میزان در همه‌ی زمان‌ها یکسان نباشد و دچار افت و خیز شود. همچنین، این افت و خیز ممکن است هم در مورد دانش آموزان قوی و هم دانش آموزان ضعیف اتفاق بیفتد. چرا نمی‌توانیم از همه‌ی توانایی‌ها و انرژی خود برای کاری که آن را مهم می‌دانیم، استفاده کنیم؟ بقیه توان و انرژی ما کجا می‌رود و صرف چه چیزی‌هایی می‌شود؟

### تقسیم انرژی

به طور حتم، منظور از تقسیم انرژی در ورزش‌هایی مانند دو و میدانی، شنا و فوتبال را می‌دانید. یک دوندگی استقامت، از ابتدای مسیر باید به نحوی انرژی خود را تقسیم کند که نه همه‌ی آن را در ابتدای حرکت صرف نماید و نه در آخر کم بیاورد. این موضوع درباره‌ی درس خواندن و بخصوص کنکور نیز مصداق دارد. نباید آن چنان تند بروید که بعدها دچار مشکل شوید و نه آن چنان کند، که نتوانید از توانایی‌های تان استفاده‌ی مطلوب ببرید. لازم است شما هم مانند آن دوندگی استقامت، نمای ذهنی و کلی از مسیر داشته باشید تا برنامه‌ی کاری خود را بر اساس آن تنظیم کنید ممکن است امروز خیلی سرحال باشید و بتوانید زیاد درس بخوانید، اما اگر اوضاع به همین صورت نبود چه می‌کنید؟ همیشه اعتدال بهترین روش است و زورنگی شما در تهیه‌ی برنامه، تنظیم یک برنامه‌ی اعتدالی است.

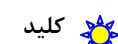


کلید

**باترسیم یک دور نمای کلی از مسیر حرکت در ذهن خود، انرژی خود را به صورت متعادل در این مسیر تنظیم کنید.**

### کنترل انرژی

یکی از عواملی که موجب می‌شود نتوانید از توانایی‌های خود استفاده‌ی بهینه کنید صرف انرژی برای اموری است که در ایام درس خواندن - به خصوص کنکور - کم اهمیت تلقی می‌شود. اگر نتوانید کنترل انرژی خود را به دست بگیرید، باید ضرر و زیان بعدی را هم بپذیرید و تحمل کنید. برای روشن شدن منظوری سه مثال اکتفا می‌کنیم. شما می‌توانید موارد دیگری را به آنها بیافزایید. یکی از عادات و مشغولیات ذهنی که باعث حذر رفتن گسترده‌ی انرژی و وقت می‌شود، تلویزیون است. عادت به مشاهده‌ی سریال‌ها و برنامه‌های مختلف، تنها از نظر زمانی که صرف دیدن آن‌ها می‌کنید مشکل ساز نیستند بلکه تأثیرات بعدی آن‌ها مهم تر است. بعد از دیدن یک سریال، حتی اگر تلویزیون را خاموش کنید، عملاسوژه‌ی سریال در ذهن شما جریان دارد و تمام نشده است. این که چه اتفاقاتی در سریال روی داده و احتمالاً در قسمت‌های بعدی چه می‌شود تا مدتی ذهن را به خود مشغول می‌سازند. موضوعات ورزشی، به خصوص فوتبال هم مشغله‌ای ذهنی است که اگر چه جالب هم باشند باید کنترل شوند. پیگیری اخبار ورزشی، جرّو بحث‌های قرمز و آبی، خرید روزنامه‌های ورزشی و مواردی مشابه، آن هم با حساسیت‌های زیادی که بعضی‌ها دارند، موضوعاتی نیستند که خیلی ارزش وقت صرف کردن داشته باشند، به ویژه برای کسی که کنکور است. جروب بحث‌های خانوادگی و هرگونه گفتگوهای تنش‌زاد درباره‌ی درس خواندن، کنکور و موضوعات دیگر، با افراد خانواده یا دوستان به لحاظ انرژی و وقتی که صرف می‌شود، باید کنترل شوند. حساسیت‌های بی‌مورد درباره‌ی این که حتماً باید حرف خود را به کرسی بنشانید و ثابت کنید که حق با شماست، غیر از اتلاف وقت و انرژی، ثمری نخواهد داشت.

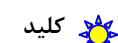


کلید

**هر سوژه و مشغله‌ی ذهنی، ارزش وقت صرف کردن ندارد. انرژی خود را برای کارهای اصلی، کنترل و ذخیره کنید.**

### عادات‌های مهار نشده

اگر چه مثال‌های بحث قبلی، جزء عادات‌های مهار نشده هم محسوب می‌شوند، اما به لحاظ اهمیت موضوع، به مصادیق دیگر مساله از زاویه‌ای دیگر اشاره می‌شود. هر کدام از امعادات‌های زیادی داریم که ممکن است بدیا خوب باشند. آن چه در بحث حاضر اهمیت دارد، میزان توانایی ما در مهار عادات‌های نامطلوب است. ایام کنکور زمان مناسبی برای تغییر عادات‌ها نیست. بنابراین به عنوان دانش آموز دبیرستانی، سعی کنید عادات‌های نامطلوب و مشکل ساز را تا قبل از کنکور تغییر دهید. اگر هم کنکور هستید، توصیه می‌کنیم در مورد عادات‌های بد اما کم اهمیت اقدامی انجام ندهید و اصلاح آن‌ها را به زمانی دیگر موکول سازید. اما عادات‌هایی هستند که عدم توجه به آن‌ها می‌تواند مشکل آفرین باشد، به هر حال، چه دانش آموزان دبیرستانی و چه کنکوری‌ها، باید نسبت به عادات‌های مهار نشده‌ی مهم، حساسیت نشان دهند. به عنوان مثال، زیاد تلویزیون دیدن عادت است که باید مهار شود. هستند کسانی که با قصد نیم ساعت یا یک ساعت پای تلویزیون می‌نشینند و تا به خود بیایند چند ساعت وقت تلف شده روی دستشان می‌ماند. مطالعه در حالت‌های خوابیده و لمیده و مطالعه روی تخت خواب نیز از عادات‌های نامطلوبی هستند که در صورت مهار نشدن مشکل ساز خواهند بود. بعضی‌ها بساط مطالعه خود را مقابل تلویزیون پهن می‌کنند بعضی‌ها هنگام مطالعه به صرف تنقلا و خوردنی‌های دیگر می‌پردازند، بعضی‌ها زمان مطالعه راه می‌روند و یا با صدای بلند درس می‌خوانند، و بعضی‌ها... همه‌ی این‌ها عادات‌هایی هستند که اگر مهار نشوند باعث افت توانایی‌ها خواهند شد. اگر واقعاً انگیزه‌ای قوی برای درس خواندن و موفقیت دارید، باید بتوانید این عادات‌ها را به کنترل خود در آورده و تغییر دهید.



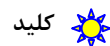
کلید

**با مهار و کنترل عادات‌های نامطلوب، امکان استفاده بیشتر از توانایی‌ها و فرصت‌ها را به وجود آورید.**

### افکار مزاحم

انسان‌ها در هر زمانی سوژه‌هایی برای فکر کردن دارند اما محدودیت فرصت‌ها و اولویت مسائل، ما را وادار می‌سازند در هر زمان به موضوعاتی بیندیشیم که مهم تر هستند. زمانی هم که به موضوعاتی که تصور می‌کنیم مهم تر هستند فکر می‌کنید، چون ذهن ما پویا است، گاهی افکار حاشیه‌ای

و مزاحم جایی برای خود باز کرده و ذهن ما را مشغول می‌سازند. این افکار را، مزاحم می‌نامند. چون مسیر سوژه‌های اصلی ذهن را منحرف می‌کنند. بحث افکار مزاحم و راه‌های کنار آمدن با آن‌ها مساله‌ای ساده‌ای نیست که در حال حاضر مزاحم تلقی می‌شود، در زمان و وقت مناسب می‌توانند موضوعاتی بسیار مهم باشند. به عنوان مثال، این که دانش آموزی به آینده خوشبختی‌اش بیندیشد خوب است اما اگر قرار باشد این موضوع در ایام درس خواندن و یا در شرایط کنکور، بین سوژه‌های اصلی ذهن جاگیرد، فکر مزاحم تلقی خواهد شد. شناسایی افکار و محرک‌های مزاحم و غلبه بر آن‌ها، از عوامل مهم تمرکز حواس و افزایش بازده مطالعه می‌باشد که درباره‌ی آن بیشتر خواهیم گفت.



کلید

**باید مهارت‌های مواجهه با افکار مزاحم را در خود ایجاد و تقویت نمایید.**

نتیجه‌گیری

- ۱- با ترسیم یک دورنمای کلی از مسیر حرکت در ذهن خود، انرژی خود را به صورت متعادل در این مسیر تنظیم کنید.
- ۲- هر سوژه و مشغله‌ی ذهنی، ارزش وقت صرف کردن ندارد. انرژی خود را برای کارهای اصلی، کنترل و ذخیره کنید.
- ۳- با مهار و کنترل عادت‌های نامطلوب، امکان استفاده بیشتر از توانایی‌ها و فرصت‌ها را به وجود آورید.
- ۴- باید مهارت‌های مواجهه با افکار مزاحم را در خود ایجاد و تقویت نمایید.