

راه های آمادگی و تقویت ذهنی

آبی لب جو بسته یخ ، آبی میان جو روان، هین تیز رو تا نفسری ""

۱ - کتاب بخوانید :

یک کتاب انتخاب کنید. کتابی با موضوعی کاملاً جدید. موضوعی که تاکنون در مورد آن اطلاعی نداشتید. هر هفته در یک موضوع جدید کارشناس و خبره شوید. با این کار نه تنها ورزش می‌کنید، بلکه به این همه ناشر و نویسنده ایرانی هم که بازاری برای فروش کتاب‌هایشان پیدا نمی‌کنند کمک می‌کنید.

۲ - بازی کنید :

بازی راه بسیار خوبی برای مغز شماست که مهارت‌هایش را به امتحان بگذارد. سودوکو (جدول اعداد)، جدول کلمات، مکعبهای روبیک و بازی‌های الکترونیکی که این روزها در موبایل‌ها به وفور یافت می‌شوند، می‌توانند به بالا رفتن مهارت‌های مغز شما و تقویت حافظه‌تان کمک کنند. این بازی‌ها خودشان هم نوعی تفریح هستند. البته زمانی شما از این بازی‌ها بیشترین سود را می‌برید که روزی چند دقیقه با آنها وقت بگذرانید، نه ساعت‌ها.

۳ - از دست مخالف تان استفاده کنید :

هر از گاهی یک روز را به استفاده از دست مخالف‌تان اختصاص دهید .

اگر چپ دست هستید با دست راست‌تان در را باز کنید. اگر راست دست هستید تلاش کنید کلید را با دست چپ بچرخانید. همین کار ساده باعث می‌شود مغزتان راه‌های جدیدی ایجاد کند. ساعت تان را در دست چپ تان ببندید تا یادتان بماند که از دست مخالف‌تان استفاده کنید.

۴ - کلمات انگلیسی حفظ کنید :

اگر روزی ۵ کلمه جدید حفظ کنید و هر روز قبل از حفظ ۵ کلمه ی جدید کلمات روز قبل را مرور نمایید به نحوی که پس از چند روز مرور کلمات قبلی و احساس یادگیری آنها که در این صورت به حافظه ی بلند مدت سپرده شده است نیازی به تکرار آن ها نخواهد بود و در این صورت سری کلمات ماقبل کنار زده شود و روزهای بعد به کلمات قبل پرداخته شود ظرف مدت سه سال کسی که اصلاً زبان انگلیسی نمی دانسته اکنون ۵۴۰۰ کلمه می داند باید به خاطر داشت که انگلیسی زبانان تنها از ۵۰۰۰ کلمه در محاورات خود استفاده می نمایند . حفظ کردن کلمات تمرین خیلی خوبی برای مغز است. هر روز پنج کلمه جدید یاد بگیرید.

۵ - برای مغزتان غذا بخورید :

مغز شما به چربی‌های سالم نیاز دارد. روغن‌های ماهی، خشکبار، دانه‌های مغزی و روغن زیتون جزو این دسته از غذاها هستند. شروع کنید به خوردن این گونه غذاها و از خوردن چربی‌های اشباع شده پرهیز کنید.

۶ - عادت کنید که عادت نکنید :

اغلب مردم عادت‌هایشان را دوست دارند؛ وقت‌کشی‌ها و تفریحاتی که می‌توانند تا ساعت‌ها ادامه پیدا کنند. اما هرگاه چیزی تبدیل به طبیعت دوم انسان شد، دیگر مغز برای انجام آن انرژی نمی‌سوزاند.

اگر واقعا می‌خواهید مغزتان جوان بماند با عادت‌هایتان مبارزه کنید. درها را با دست مخالف تان باز کنید و

دستران را قبل از غذا بخورید. همه این کارها باعث می‌شود مغزتان از خواب بیدار شود و دوباره دنیا را ببیند.

۷ - از راه‌های متفاوت بروید :

به هر کجا که می‌خواهید بروید از راهی متفاوت و جدید بروید. همین تغییر کوچک در عادت‌های روزانه باعث می‌شود برای مغزتان در پیدا کردن مسیرها تمرین کند. اگر همیشه از یک سمت خیابان راه می‌رفتید به سوی دیگر خیابان بروی. وارد مغازه‌های جدید شوید و خلاصه هر کاری که عادت‌های روزانه شما را می‌شکند انجام دهید.

۸ - یک مهارت جدید کسب کنید :

یادگیری یک مهارت کاری جدید باعث می‌شود بخش‌های مختلفی از مغز شما به کار بیفتد. با این کار حافظه‌تان هم وارد بازی می‌شود، شما مهارت‌های جدیدی یاد می‌گیرید که به شما کمک می‌کند کارهای متفاوت انجام دهید.

۹ - فهرست تهیه کنید :

فهرست‌ها خارق‌العاده‌اند. تهیه فهرست به شما کمک می‌کند موارد مختلف را به هم پیوند دهید. فهرستی از همه مکان‌هایی که به آنها سفر کرده‌اید تهیه کنید. نام همه غذاهایی را که تاکنون چشیده‌اید روی کاغذ بیاورید.

از بهترین هدایایی که تا به حال دریافت کردید فهرست تهیه کنید. هر روز یک فهرست تهیه کنید تا حافظه‌تان شخم بخورد اما حواستان هم جمع باشد که خیلی به این فهرست‌ها تکیه نکنید. فهرست تهیه کنید اما بدون آن به خرید بروید. فهرست را وقتی استفاده کنید که هر چه به ذهنتان می‌رسد خریدید.

۱۰ - یک تفریح جدید پیدا کنید :

یک مهارت جدید پیدا کنید که زیاد هم گران نباشد. عکاسی با دوربین دیجیتال، نقاشی، ساز زدن، روشی جدید در نوشتن می‌توانند گزینه‌های خوبی برای شما باشند.

در ابتدا در مورد هر مطلبی که می‌خوانید خوب فکر کنید، و به این پرسش‌ها پاسخ دهید

در مورد این موضوع چه می‌دانم؟ -

چه چیزی می‌خواهم یاد بگیرم؟ -

در شروع مطالعه ابتدا یک نگاه اجمالی به متن بیاندازید، به تیترها و عناوین سریع نگاه کنید

در این صورت متوجه می‌شوید که چه مطالبی به نظرتان آشناست و چه چیزهایی تازه دارد و این که

درک کلی شما از موضوع چیست ؟

در مرحله بعد برای هر بخش از مطالب فصل خوانده شده خلاصه‌هایی تهیه و آن‌ها را دسته‌بندی کنید. از کشیدن

نمودار و جارت و تهیه یک نقشه ذهنی در خلاصه نویسی مطالب می‌توانید استفاده کنید. این کار در مرور دوباره

ی مطالب به شما کمک می‌کند.

در مرحله بعد، مطلبی را که متوجه نشدید دوباره بخوانید و سعی کنید از کتاب ها، امکانات و کسانی که اطلاعاتی در این زمینه دارند کمک بگیرید (درس آزمون، سی دی، سایت، معلم و ...) به عکس ها و نمودارها و جداول در هر فصل توجه کنید. مباحثی را که یاد گرفته اید به دانسته های قبلی خود ربط دهید.

فرض کنید بعد از خواندن دقیق و کامل، مطالب را سازماندهی و دسته بندی کنید و یکبار برای خود توضیح دهید. می خواهید آن را به کسی یاد دهید. برای اینکه مطالب را فراموش نکنید می توانید، در ذهن خود یک سناریو بسازید. آنچه را که خوانده اید مرور کنید.

نکته کلیدی در مطالعه درس تاریخ:

در مطالعه تاریخ سعی کنید مطالب را در ذهن خود تجسم و با زبان خود بیان کنید. یک نمودار روی مقوا بکشید و هر مبحث را روی آن یادداشت کنید و مراحل و اتفاقات مربوطه را به صورت نکته در آن بنویسید.

برای یادگیری اسامی، اماکن، دوره های تاریخی رمز گذاری کنید و از ترکیب ابتدای اسامی، کلمه کلیدی جدیدی را بنویسید.

نکته کلیدی در مطالعه درس جغرافیا:

برای مطالعه جغرافیا نقشه بکشید و هر مطلبی را که می خوانید روی نقشه و نمودار مشخص کنید. داشتن کره جغرافیایی و نقشه در هنگام مطالعه ضروری است. تجسم کردن مطالبی که می خواهید در یادگیری به شما کمک می کند.

نکته کلیدی در مطالعه درس مطالعات اجتماعی

همه مردم در کره زمین به یک گروه یا موسساتی تعلق دارند. درس علوم اجتماعی زمینه را برای کسب مهارت ها و زندگی اجتماعی در گروه ها بخصوص در مدارس فراهم می کند. واقعیت های روزمره زندگی استفاده کنید و مطلبی را که می خوانید به واقعیت ها ربط دهید.