

مطبخ

درباره زنجبیل

سپیده سلیمی

ریشه‌های غده‌ای و قطور این گیاه نی مانند از عهد باستان به‌عنوان ادویه‌ای مفید در طبخانی و طب مورد استفاده قرار می‌گرفته است. زنجبیل که امروزه در مناطق استوایی به‌صورت گسترده‌ای کشت می‌شود، خواص به اصطلاح گرمی یا گرمابخشی دارد که از آن ماده‌ای بسیار مفید برای دفع انواع سرماخوردگی‌ها از بدن می‌سازد ضمن آنکه عفونت‌ها را پیش از آنکه در بدن مستقر شوند معوم می‌نماید.
ترکیبات ضدعفونی‌کننده زنجبیل که به‌صورت روغن‌های فرار در آن وجود دارند سیستم ایمنی بدن را فعال می‌کنند از این‌رو مصرف زنجبیل در پیشگیری از سرماخوردگی‌ها، برونشیت‌ها، عفونت‌های لوزه و گوارشی موثر است.

در متون پزشکی چینی که از ۲۰۰۰ سال پیش به‌جا مانده‌اند و نیز بسیاری از نسخ قدیمی شرقی به زنجبیل اشاره شده است. در سال ۱۶۰۰ میلادی شخصی به نام لردزوچی زنجبیل را برای اولین بار به انگلستان برد و دوست گیاه‌شناس او تاثیر مثبت زنجبیل در گرمابخشی را تایید و مصرف آن را برای کمک به سوءهاضمه تجویز می‌نماید.
در گذشته برای کاهش فشار خون بالا خمیری از زنجبیل آسیاب شده با آب سرد تهیه می‌کردند و آن را روی پیشانی شخص بیمار قرار می‌دادند اما امروزه افزودن کمی زنجبیل به رژیم غذایی برای رسیدن به چنین نتیجه‌ای کافی محسوب می‌شود.

خوردن زنجبیل قلب و سیستم گردش خون را تحریک می‌کند و موجب ایجاد احساس گرما و سلامتی در بدن شده تولید نشاط و سرزندگی می‌کند. نوشیدن یک فنجان چای داغ زنجبیل در ابتدای سرماخوردگی یا آنفلوآنزا، زمان شروع احساس خستگی، سرما و کوفگی در بدن، موجب افزایش تعریق، پایین آمدن تب و دفع سموم از بدن می‌شود و حالت زکام را برطرف می‌کند. زنجبیل در ریه‌ها به‌عنوان یک خلط‌آور نیز اثر می‌کند و سبب دفع خلط و ترشحات از سینه و تسریع در بهبود عفونت‌های ریه‌ای می‌شود.

در هندوستان برای درمان سرفه در کودکان به آن‌ها دمنوش زنجبیل تازه می‌نوشانند. زنجبیل پروسه گوارشی را بهبود می‌بخشد، معده و روده‌ها را تقویت می‌کند و ترشح آنزیم‌های گوارشی را تحریک می‌کند. زنجبیل اثر مثبتی بر



روی یی خوابی دارد به ویژه یی خوابی‌های دوران بارداری و یا ناشی از مسافرت. زنجبیل سوءهاضمه را برطرف می‌کند و امعاء و احشا را از سموم پاک کرده، نفخ، اسهاب و گرفگی روده‌ها را رفع می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهند زنجبیل از لخته شدن خون جلوگیری می‌کند، کلسترول را کاهش می‌دهد و فشار خون را پایین می‌آورد. به علاوه دارای آنتی‌اکسیدان‌هایی است که پروسه پیری را به تعویق می‌اندازند.

جویدن زنجبیل تازه درد دندان را تسکین می‌دهد. ماساژ دادن مفاصل درناک با روغن زنجبیل نیز موجب تسکین درد آنها می‌شود. اما از آنجا که زنجبیل به شدت گرمابخش است مصرف آن به افرادی که طبیعتشان تحمل گرمی را ندارد و یا اشخاصی که دچار زخم معده و یا روده هستند توصیه نمی‌شود.

زنجبیل در طبخای ایرانی امروز چندان مورد استفاده نیست اما در بسیاری از کشورها مانند چین، تایلند و هند مصرف فراوانی دارد. در اینجا نمونه‌ای از یک نوع غذای هندی که در آن از زنجبیل استفاده شده ملاحظه می‌کنید.

■ خوش مرغ بالبی

مواد لازم:

۱ قاشق سوپخوری روغن مایع
۳ عدد پیاز متوسط خلال شده
۳ عدد گوجه‌فرنگی متوسط
۱ قطعه ۲/۵ سانتی دارچین نگوبیده
۲ عدد دانه هل
۴ دانه فلفل سیاه درسته

نصف قاشق چایخوری زیره سیاه
۱ قاشق چایخوری زنجبیل تازه رنده شده
۱ قاشق چایخوری سیر زنده شده
نصف قاشق چایخوری فلفل قرمز

۱ قاشق چایخوری نمک
۱ عدد مرغ حدود ۱/۵ تا ۱ کیلوگرمی خرد شده به ۸ قطعه و پوست گرفته

(در صورت تمایل می‌توانید از ۶۷۵ گرم گوشت مرغ بدون استخوان و خرد شده استفاده کنید)

۲ قاشق سوپخوری ماست
۴ قاشق سوپخوری آبلیمو
۲ قاشق سوپخوری گشنیز خرد شده
۲ عدد فلفل سبز خرد شده

روغن را در تابه بزرگ و گودی داغ کنید. پیاز را در روغن بریزید و نفت دھید تا طلایی شود. گوجه‌فرنگی‌ها را ابتدا نصف کنید و سپس به صورت برش‌های نازک خرد کنید. گوجه‌فرنگی‌ها را به پیاز اضافه کنید و چند دقیقه نفت دهید سپس دارچین و هل، فلفل سیاه، زیره، زنجبیل، سیر، فلفل قرمز و نمک را اضافه کنید. حرارت اجابت را کم کنید و مواد را ۳ تا ۴ دقیقه نفت دهید.

قطعات گوشت مرغ را دو تا دو تا اضافه کنید و هر دو قطعه را حدود ۷ دقیقه نفت دهید تا کاملاً به مواد خوش‌آغشته شود و سپس دو قطعه بعدی را اضافه کنید. حدود یک استکان آب به غذا اضافه کنید و در تابه را ببندید. بگذارید غذا با حرارت کم حدود ۳۰ دقیقه بپزد تا گوشت مرغ کاملاً پخته شود. در صورت نیاز ممکن است کمی آب اضافه کنید. ماست را به خوش‌ریش‌پزاید و خوب مخلوط کنید سپس در ظرف را ببندید و بگذارید با حرارت ۱۵ دقیقه دیگر بپزد. سپس آبلیمو و گشنیز و فلفل سبز را اضافه کنید و پس از ۲ دقیقه با برنج و یا به صورت خوراک سرو نمایید.

دکور

اگر در روزهای برپایی نمایشگاه، چند جلد کتاب به مجموعه کتاب‌های کتابخانه‌تان افزوده‌اید، علاوه بر اختصاص زمانی برای مطالعه آنها نحوه نگهداری خود کتاب‌ها را نیز مورد توجه قرار دهید. توصیه‌های زیر در همین راستا ارائه شده‌اند:
– کتاب‌ها را در مکانی خشک، دور از تابش مستقیم نور خورشید و خشک نگهداری کنید. – هیچ کتابی را تحت فشار در داخل کتابخانه قرار ن داده و یا احياناً با نوار، طناب و یا کش محکم دور آن را نبندید. هرگونه فشاری بر روی کاغذهای کتاب، می‌تواند به آنها آسیب برساند. – کتاب‌ها را معمولاً به صورت ایستاده در کتابخانه قرار می‌دهد. این وضعیت هم به لحاظ دسترسی راحت و هم به لحاظ دوام کتاب بهترین حالت است. لذا برای حفظ آن از نگهدارنده‌های کتاب و یا همان غش‌گیر استفاده کنید. – اگر بر روی یکی از صفحات کتاب مورد علاقه‌تان پارگی کوچکی ملاحظه کردید، علاوه بر استفاده از چسب نواری شیشه‌ای، برخی‌ها از روش دیگری استفاده می‌کنند به این ترتیب که یک عدد تخم مرغ را برداشته و سفیده و زرده آن را از هم جدا کنید سپس نوک قلم‌موی باریکی را به سفیده تخم‌مرغ آغشته کرده و آن را به آرامی و با دقت بر روی سطح

طرح زندگی

به کمک فنگ‌شویی فضای داخلی خانه را اصلاح کنید و انرژی‌های مثبت را به جریان‌انداзید. خانه شما از این پس مظهر آسایش، آرامش و نشاط خواهد بود. فنگ‌شویی (در لغت به معنای باد و آب) هنر چیدمان محیط برای ایجاد تعادل و هماهنگی بهتر میان انرژی‌هایی است که ما را احاطه کرده‌اند. اصول فنگ‌شویی از چند هزار سال پیش بارها مورد تجربه قرار گرفته و هنوز با زندگی‌های پراضطراب و خانه‌های مدرن ما مطابقت دارد. از نظر فنگ‌شویی با ایجاد تعادل میان پنج عنصر بنیادی (چوب، آتش، خاک، آهن و آب) می‌توان نظم لازم برای تغییر انرژی یک مکان را ایجاد کرد و با تقویت انرژی حیاتی مکان‌ها «چی» مانع از نشر انرژی‌های منفی و امواج مخرب شد. زمانی که توده‌های انرژی راکد را آزاد می‌سازیم و به آنها جهت می‌دهیم تا بدون محصور شدن جریان یابند درمی‌یابیم که احساس آرامش، آسودگی و همچنین اعتماد به نفس بیشتری داریم. . . . (برای یادآوری به بخش نخست ویژه نوروز مراجعه‌نمایید) فنگ‌شویی همچنین برای دو نیروی متضاد و در عین حال مکمل «یین و یانگ» نقش اساسی قائل است. از نظر فنگ‌شویی این دو اصل مبدا انرژی حیاتی هستند که در محیط و همچنین در وجود ما جریان دارند. همانگونه که سبب طوفان جریان انرژی را در بدن بهبود می‌بخشد، فنگ‌شویی همین عمل را در محیط پیرامون ما انجام می‌دهد. بنابراین شاید بهتر است دکوراسیون خانه خود را به روشی اصلاح کنیم که انرژی‌های مثبت راحت‌تر جریان یابند. ممکن است شما از طراحی نظم در خانه خود کاملاً راضی باشید اما می‌توانید برای اصلاح و بهبود جزئیات از فنگ‌شویی استفاده کرده و به نتایج مطلوب‌تری دست یابید. در این نوشتار سعی بر این است که بدون نیاز به وارد شدن به پیچ و خم‌ها و اصول پیچیده فنگ‌شویی، با ارائه راهکارهای عملی، دکوراسیون داخلی خانه را ساماندهی کرده و با جاری

مهر گیاه

شاه‌توره

سحر شهنازی : گونه‌ای است علفی با ساقه‌های منشعب، افزایشه و عموماً به ارتفاع ۴۰ تا ۱۰۰ سانتی متر، برگ‌ها دارای بریدگی‌های ظریف انگشتی، عرض لبه‌ها در حدود ۵/۰ میلی‌متر و در وسط شیاردار و خطی است، گل آذین‌های خوشه دارای حدود ۲۰۰ گل و تقریباً بدون دمگل. برگ‌ک‌ها خطی کشیده و یا واژ سریشوای و نوک‌تیز است. کاسبرگ‌ها تقریباً به طول یک میلی‌متر، اکثر تخم‌مرغی

و دندانه‌دار است. جام گل به رنگ

سفید یا گهگاه گل سرخی ملایم با نوک سفی‌زاف و یا ازغوانی متمایل به سبز، گلبرگ‌های داخلی دارای نوک تیزورنگ و میوه‌ها به قطر تقریبی ۲ میلیمتر است. بخش دارویی این گیاه را اندام هوایی تشکیل می‌دهد. اندام دارای برگ‌های پنجه‌ای مانند و به رنگ سبز است. گل‌های این گیاه به رنگ ارغوانی و بسیار کوچک است. اندام هوایی این گیاه دارای طعم تلخ، سبزرنگ و بدون بو است. زمان جمع‌آوری معمولاً یک هفته بعد از شروع گلدهی یعنی فصل بهار است



نام علمی: <i>Fumaria Pariflora</i>	
خانواده Fumariaceae	

ضایعات ساختمانی – مهره شطرنج – درگاه. – ۹- ستاره‌ای که هر ۷۵ سال یک‌بار ظاهر می‌شود- قوت لایموت- مقابل فروش. ۱۰- ضمیر عربی- شترمرغ آمریکایی- دیدنی و تماشایی. ۱۱- دل‌آزار کهنه- کفک و زنگار- خالص- ریز نمرات. ۱۲- خوشبختی و سعادت- مادر- نوعی نی باریک و میان‌تهی. ۱۳- پشت سر هم- آزاد و رها- شباسته و سزاوار- رطوبت. ۱۴- مخفف دیگر- فزیکدان فرانسوی و مخترع اسیلوگراف. ۱۵- ابرار- جوهر سرکه. ۱۶- عملیات جنگی جهت کسب آمادگی- پوشاندن و مخفی نمودن. ۲- پیمان صلح پابمر و مکیان- نام فامیل شخص. ۳- علامت ماضی آنتوناس- دلجویی و نفقد- نقاش و مینیاتوربست ایرانی. ۴- آش کدو- پرنده‌ای خوش‌آواز با پره‌ای رنگارنگ- مظهر سفیدی. ۵- اکتون و اینک- بچه اسب- نغمه و آهنگ- اشاره به دور. ۶- نام تقویم یا تاریخ ملکشاه سلسجوقی- نام دخترانه به معنی لطیف. ۷- مادر عرب- نمونه خوار- مرتبه و جایگاه- شب طولانی. ۸- زاج سفید- منفجر کردن- عملی در باغداری. ۹- معادل ای خدای من- گاه با آن کوه می‌سازند- قرض بانکی- صدا زدن طلبکارانه. ۱۰- شهری در فرانسه- موسیقیدان عهد خسرو پرویز. ۱۱- عیب و عار- یار مشهدی- احترام و عزت- سرور و آقا. ۱۲- گهواره- اگر مربوط به دشمن باشد نباید آب در آن ریخت- عطیه و بخشش. ۱۳- کوچکتر از اقیانوس- دلیل و برهان آوردن- زبان موسیقی. ۱۴- نشان داده شده به سفتی معمولاً بد- کشوری در شرق آفریقا و در غرب کشور تانزانیا. ۱۵- پرشاخه‌ترین ورزش- بیماری واگیر کودکان.

حل جدول- ۵۹۴



خانه

کتاب‌ها هم به نگهداری نیازمندند

الهام اسمعیلی

پارگی بمالید. مدتی صبر کنید تا سفیده کاملاً خشک شود. این کار را یک‌بار دیگر نیز می‌توانید انجام دهید با این روش پوسته‌ای نسبتاً محکم از سفیده تخم‌مرغ، سطح پارگی را پوشش خواهد داد. لکه‌برداری: در صورتی که در اثر ریختن ماده‌ای بر روی یکی از صفحات کتابتان لکه‌ای سفت و برجسته باقی مانده و خشک شده است، ابتدا با جسم نوک تیز سعی در برداشتن آن کنید. اگر این کار عملی نبود، سمباده‌ای بسیار نرم تهیه کرده و آن را به آرامی بر روی سطح لکه جامد بمالید. به این ترتیب کم‌کم لکه ساییده شده و از بین خواهد رفت. البته احتمال ناپیدا ماندن کلمه زیرین آن وجود دارد ولی لااقل دیگر لکه برجسته‌ای مانع شده باشد کتاب به صورت کامل و همچنین صدمه رساندن به بقیه صفحات نخواهد شد. برای رفع لکه‌های چربی ایجاد شده نیز از پودرناز خشک شده استفاده کنید. برای این منظور پودر نان را با دست بر روی لکه بمالید تا کم‌رنگ و یا ناپدید شود. اگر در اثر افتادن کتابتان در داخل جوی آب صفحاتتان

دکوراسیون داخلی و فنگ‌شویی

محبوب اربابی



۱- فنگ‌شویی توصیه نمی‌کند که قواعد آن موبه‌مو اجرا شود. این

اصول را فقط در اتاق‌هایی به کار برید که فکر می‌کنید لازم است. ۲- به‌کارگیری فنگ‌شویی اضافه کردن اشیای ساخت

چین به لوازم خانه نیست. ۳- هر وسیله شکسته، خراب و بی‌استفاده را بازبینی کنید و ششامت دور نریختن یا تعمیر مجدد آن را داشته باشید. ۴- هدایا و وسایلی را که از آنها خوششان نمی‌آید در کمدهایتان انبار نکنید. کمترین ضرری که دارند این است که بیهوده جابجی شما را اشغال می‌کنند. ۵- از بی‌نظمی بپرهیزید، هوا را تهویه کنید و به‌طور مرتب خانه را نظافت کنید تا انرژی مثبت آزادانه جریان یابد. و بالاخره یک بار دیگر یادآوری می‌شود که: فنگ‌شویی پیروی از خرافات و موهوم‌پرستی‌های چین باستان نیست، مدیتیشن و تمرین گذاردن رخت‌آویز برای آویزان کردن لباس در این فضا خودداری



حشرات خبری نخواهد بود.

– اگر به‌رغم توصیه‌های یاد شده صفحات کتاب شما در مجاورت با رطوبت هوای مکانی، مرطوب و نرم شد، مابین ورق‌های کتاب پودر تالک یا همان پودر بچه ریخته و کتاب را به جای خشک منتقل کند. پودر رطوبت را به خود جذب می‌کند.

اما اینکه چطور مطالعه کنیم، اولین سئوالی است که دانش‌آموزان در کلاس‌های یادگیری روش‌های آموزشی می‌پرسند. قدم اول برای مطالعه درس‌های امتحانی، تنظیم برنامه درسی است. درس خواندن نیز همانند دیگر مسائل مهم زندگی به برنامه‌ریزی و تنظیم و دقت نیاز دارد.

برنامه‌ریزی به شما کمک می‌کند که استفاده مفیدتری از مدت زمانی که در اختیار دارید بکنید و انرژی ذهنی‌تان را پیهوده هدر ندهید. برنامه‌ریزی را با یک هدف آغاز کنید. مثلاً تعیین

هال‌وژن یا نورافکن‌های کوچک چندجهته استفاده‌نمایید و نور را به چهارگوشه ورودی بخش‌نمایید. بهتر است شب‌ها به

ویژه در زمستان چراغ‌ها روشن باشند. برای اینکه رورودی بزرگتر و روشن‌تر به نظر برسد رنگ روشن و درخشانی برای دیوارهای این مکان انتقال انتخاب کنید و باز هم توجه داشته باشید هرچه اثاثیه کمتر باشد این فضا آذاتر و بازتر می‌شود. اگر ورودی کوچک است یک آینه بزرگ در این مکان نصب کنید ولی مراقب باشید که آینه را جلوی در ورودی قرار ندهید زیرا از نظر فنگ‌شویی این کار انرژی‌های مثبت را بازمی‌می‌فرستد. در سرویس‌های بهداشتی نباید روبه‌روی در ورودی قرار گیرند زیرا «چی» وارد آنجا شده و تحلیل خواهد رفت. اتاق خواب و آشپزخانه نیز نباید روبه‌روی در ورودی باشند. اگر اتاق خواب شما روبه‌روی در ورودی است، در این صورت ناخودگاه احساس امنیت نخواهید کرد زیرا اتاق شما بسیار در معرض دید است. در مورد آشپزخانه نیز ممکن است مدام احساس گرسنگی کنید. در عوض بهتر است اتاق نشیمن روبه‌روی در ورودی باشد. توصیه می‌شود مقابل در ورودی فرش نرمی پهن شود و در صورت امکان گذاردن یک کتسول و گلدان طرح‌دار روی آن وسیله مناسبی خواهد بود. دیوار روبه‌روی در ورودی محل مناسبی برای نصب دعاها و نمادهای مذهبی است.

توجه ویژه به ورودی اصلی هر خانه و مجتمع مسکونی الزامی است. ورودی اصلی خانه را نباید به انبار و محل نگهداری اشیای اضافی تبدیل کرد. آسانسور، راه‌پله‌ها و راهروی ساختمان باید روشن و از عرض کافی برخوردار باشند. دقت در کیفیت پوشش کف راهروها، پوشش دیوارها و نوع روشنایی آنها بسیار مهم است. ورودی داخلی نیز باید تاحد امکان وسیع، روشن و خلوت باشد تا انرژی «چی» بتواند بدون محصور شدن وارد شود و آزادانه حرکت کند. بنابراین از گذاردن رخت‌آویز برای آویزان کردن لباس در این فضا خودداری و نمادهای مذهبی است.

زمان‌بندی و دروس مورد مطالعه، بیشتر باشد بازده ذهنی شما نیز بیشتر خواهد بود. به تناسب بین دروس انتخابی نیز توجه کنید. مطالعه همزمان درس‌هایی که با عدد و فرمول سروکار دارد، شوه کارآمدی نیست. خواندن شیمی و فیزیک در یک روز به‌طور چشمگیری ذهن شما را خسته می‌کند و مانع از ادامه فعالیت مغزی شما می‌شود. ترکیب درس‌های مفهومی مثل ریاضی و فیزیک با درس‌هایی که به حفظیات معروفند مثل ادبیات بهترین شیوه برای مطالعات تمام‌وقت به شمار می‌رود.

خودتان را از مطالعه بیزار نکنید، اینکه شما خودتان را برای امتحان آماده می‌کنید به معنی حذف تفریح و سرگرمی از برنامه روزانه نیست. بعد از ۴۵ تا ۵۰ دقیقه مطالعه به یک‌ریع استراحت نیاز دارید. نوشیدن یک لیوان آب‌میوه یا شیر به همراه بیسکویت، آجیل در این میان تاثیر مفیدی بر عملکرد مغزی شما خواهد داشت. می‌توانید برای خودتان پاداش تعیین کنید. با خودتان قرار بگذارید که اگر فلان درس را به موقع و البته با یادگیری کامل تمام کردید، به تماشای برنامه تلویزیونی دلخواه بروید یا موزیک مورد علاقه‌تان را گوش دهید. حال پس از اینکه برنامه‌ریزی کردید و طول مدت مطالعه را تعیین کردید، به مطالعه مشغول شوید. چگونگی مکان و زمان مطالعه تاثیر مهمی در فرآیند یادگیری شما دارد. البته این موضوع به روحیات شما بستگی دارد.

بعضی فقط در محیط آرام درس می‌خوانند یک‌سری هم در مکان‌های شلوغ و یا هر سروصدایی می‌توانند به مطالعه بپردازند. در هر حال باید در هر مکانی که هستید تمرکز حواس داشته باشید. همیشه عواملی وجود دارند که باعث حواس‌پرتی ما از موضوع اصلی شوند.

یادآوری خاطرات و تخیلات گوناگون که عموماً منشأه محیطی دارد و از سروصدا و رفت‌وآمد دیگران حاصل می‌شود، از مهمترین مواردی است که باعث از دست رفتن تمرکز و حضور ذهن می‌شود. در این زمان صبدار هم که یک نوشته را بخوانیم در ذهن مان ثبت نمی‌شود.

برای اینکه ذهن‌تان از موضوع اصلی دور نشود، تند بخوانید. نه آن قدر که چیزی نفهمید. سرعت مطالعه خود را تا آنجا افزایش دهید که یک درگیری ذهنی مطلوب ایجاد شود. تندخواندن نوعی مطالعه اولیه به صورت سریع است که باعث می‌شود با مفاهیم کلی درس آشنا شوید. سپس از خودتان سئوال ببرید. سئوالانی که حول‌وحوش موضوع اصلی درس می‌زند به شما کمک می‌کند با ایجاد ارتباط بین مفاهیم، یادگیری درس را برای خودتان آسان‌سازید. البته یادگیری شما باید در طول سال تحصیلی و همزمان با آموزش درس مودنظر انجام گیرد، یادگیری که در اینجا گفته می‌شود تکرار مجدد درس و به‌خاطر سپردن آن در مغز است.

در حین تندخواندن، ابتدا چیزهایی را بخوانید که فهم‌شان برایتان ساده است. تمامی زیرنویس‌ها، پاراگراف‌ها، سرفصل‌ها و مطالبی را که مهم به نظر می‌رسند بخوانید، حتی اگر کمی از مطلب را بفهمید، بهتر از آن است که چیزی از آن سر در نیاورید. در یادگیری فرمول‌ها و لغات خارجی به جای حفظ کردن آنها، شکل‌شان را به‌خاطر بسپارید. به‌کارگیری گوش و چشم در درک مطالب از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. از طریق سمعی هم می‌توانید به درک مفاهیم درسی ناثل شوید. صدای خودتان را ضبط کنید و در طول روز گوش کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا در هر لحظه‌ای حتی زمانی که به استراحت مشغولید از طریق تکرار، مطالب را در حافظه‌تان ثبت کنید.

سال سوم ■ شماره ۷۶۱ *شوق* *روزانه*

گفتارها □

روش‌های مطالعه قبل از امتحان

بهاره مهرزاد

هر چه به خرداد نزدیک می‌شویم، دلهره‌های پایان سال تحصیلی که دانش‌آموزان را گرفتار می‌کند نیز بیشتر می‌شود. در هر سن و سال و وضعیت تحصیلی که باشیم باز هم امتحان، امتحان است و ترس و اضطراب‌های خاص خودش را دارد. قصد ما ترساندن بیش از حد شما از امتحان نیست. در این مطلب شما را با روش‌های کاربردی آشنا می‌کنیم که می‌تواند در آمادگی شما برای امتحانات پایان ترم مفید واقع شود.

علت بیشتر مشکلات آموزشی دانش‌آموزان عدم استفاده صحیح از نیروی فکری و ذهنی است. مهمترین دلیل که باعث می‌شود مطالب درسی در زمان برگزاری امتحانات به فراموشی سپرده شود، عدم داشتن حضور ذهن است. استفاده صحیح از نیروی ذهن به همراه یک برنامه‌ریزی متناسب و دقیق و به‌کارگیری قواعد اصولی حین مطالعه از مهم‌ترین عوامل در به‌خاطر سپردن مفاهیم و نهایتاً موفقیت دانش‌آموز در امتحانات است.

اما اینکه چطور مطالعه کنیم، اولین سئوالی است که دانش‌آموزان در کلاس‌های یادگیری روش‌های آموزشی می‌پرسند. قدم اول برای مطالعه درس‌های امتحانی، تنظیم برنامه درسی است. درس خواندن نیز همانند دیگر مسائل مهم زندگی به برنامه‌ریزی و تنظیم و دقت نیاز دارد. برنامه‌ریزی به شما کمک می‌کند که استفاده مفیدتری از مدت زمانی که در اختیار دارید بکنید و انرژی ذهنی‌تان را پیهوده هدر ندهید. برنامه‌ریزی را با یک هدف آغاز کنید. مثلاً تعیین



کنید که در مدت زمانی که تا شروع امتحانات در پیش دارید، می‌خواهید چه درسی را بیش از همه مطالعه کنید و یا در چه درسی ضعیف هستید که باید بیشتر روی آن تمرکز کنید. به این توجه نکنید که چون استعداد زیادی در بعضی از درس‌ها مثلاً ریاضی ندارید، وقت گذاشتن بی‌فایده است. این یک حقیقت است که ما کاری را انجام می‌دهیم که دوست داریم. اما اگر هدف از درس خواندن برپایمان روشن باشد دیگر علاقه داشتن یا نداشتن و حتی استعداد مهم نیست. هدف در شما انگیزه ایجاد می‌کند که با خاطری آسوده و به دور از تنفرت درسی به یادگیری درس مودنظر بپردازید. در برنامه‌ریزی خود تنها به یک درس اکتفا نکنید. برخی افراد از شیوه مطالعه یک‌درس استفاده نمی‌کنند. اینکه شما یک هفته برای خواندن یک درس وقت بگذارید، ذهن‌تان خیلی زود خسته شده و یادگیری‌تان کاهش می‌یابد. به‌جای شیوه تک‌درس، مطالعه ۳، ۴ درس را در برنامه‌تان بگنجانید. هر چندتر تنوع در زمان‌بندی و دروس مورد مطالعه، بیشتر باشد بازده ذهنی شما نیز بیشتر خواهد بود. به تناسب بین دروس انتخابی نیز توجه کنید. مطالعه همزمان درس‌هایی که با عدد و فرمول سروکار دارد، شوه کارآمدی نیست. خواندن شیمی و فیزیک در یک روز به‌طور چشمگیری ذهن شما را خسته می‌کند و مانع از ادامه فعالیت مغزی شما می‌شود. ترکیب درس‌های مفهومی مثل ریاضی و فیزیک با درس‌هایی که به حفظیات معروفند مثل ادبیات بهترین شیوه برای مطالعات تمام‌وقت به شمار می‌رود.

خودتان را از مطالعه بیزار نکنید، اینکه شما خودتان را برای امتحان آماده می‌کنید به معنی حذف تفریح و سرگرمی از برنامه روزانه نیست. بعد از ۴۵ تا ۵۰ دقیقه مطالعه به یک‌ریع استراحت نیاز دارید. نوشیدن یک لیوان آب‌میوه یا شیر به همراه بیسکویت، آجیل در این میان تاثیر مفیدی بر عملکرد مغزی شما خواهد داشت. می‌توانید برای خودتان پاداش تعیین کنید. با خودتان قرار بگذارید که اگر فلان درس را به موقع و البته با یادگیری کامل تمام کردید، به تماشای برنامه تلویزیونی دلخواه بروید یا موزیک مورد علاقه‌تان را گوش دهید. حال پس از اینکه برنامه‌ریزی کردید و طول مدت مطالعه را تعیین کردید، به مطالعه مشغول شوید. چگونگی مکان و زمان مطالعه تاثیر مهمی در فرآیند یادگیری شما دارد. البته این موضوع به روحیات شما بستگی دارد.

بعضی فقط در محیط آرام درس می‌خوانند یک‌سری هم در مکان‌های شلوغ و یا هر سروصدایی می‌توانند به مطالعه بپردازند. در هر حال باید در هر مکانی که هستید تمرکز حواس داشته باشید. همیشه عواملی وجود دارند که باعث حواس‌پرتی ما از موضوع اصلی شوند.

یادآوری خاطرات و تخیلات گوناگون که عموماً منشأه محیطی دارد و از سروصدا و رفت‌وآمد دیگران حاصل می‌شود، از مهمترین مواردی است که باعث از دست رفتن تمرکز و حضور ذهن می‌شود. در این زمان صبدار هم که یک نوشته را بخوانیم در ذهن مان ثبت نمی‌شود.

برای اینکه ذهن‌تان از موضوع اصلی دور نشود، تند بخوانید. نه آن قدر که چیزی نفهمید. سرعت مطالعه خود را تا آنجا افزایش دهید که یک درگیری ذهنی مطلوب ایجاد شود. تندخواندن نوعی مطالعه اولیه به صورت سریع است که باعث می‌شود با مفاهیم کلی درس آشنا شوید. سپس از خودتان سئوال ببرید. سئوالانی که حول‌وحوش موضوع اصلی درس می‌زند به شما کمک می‌کند با ایجاد ارتباط بین مفاهیم، یادگیری درس را برای خودتان آسان‌سازید. البته یادگیری شما باید در طول سال تحصیلی و همزمان با آموزش درس مودنظر انجام گیرد، یادگیری که در اینجا گفته می‌شود تکرار مجدد درس و به‌خاطر سپردن آن در مغز است.

در حین تندخواندن، ابتدا چیزهایی را بخوانید که فهم‌شان برایتان ساده است. تمامی زیرنویس‌ها، پاراگراف‌ها، سرفصل‌ها و مطالبی را که مهم به نظر می‌رسند بخوانید، حتی اگر کمی از مطلب را بفهمید، بهتر از آن است که چیزی از آن سر در نیاورید. در یادگیری فرمول‌ها و لغات خارجی به جای حفظ کردن آنها، شکل‌شان را به‌خاطر بسپارید. به‌کارگیری گوش و چشم در درک مطالب از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. از طریق سمعی هم می‌توانید به درک مفاهیم درسی ناثل شوید. صدای خودتان را ضبط کنید و در طول روز گوش کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا در هر لحظه‌ای حتی زمانی که به استراحت مشغولید از طریق تکرار، مطالب را در حافظه‌تان ثبت کنید.