

در این چند روز باقی مانده تا کنکور

خوب خوابیدن، مهم است

باشد؛ زیرا بدن برای رفع خستگی، تجدید قوا و آمادگی برای یادگیری جدید، حتماً نیاز دارد تا به طور پیوسته بین پنج تا شش ساعت بخوابد، و خواب‌های پراکنده فقط در طول روز و تنها پس از چهار ساعت فعالیت مستمر مغزی به اندازه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه و برای استراحت مغز مفید است. همچنین باید به این موضوع نیز توجه داشته باشید که اگر حس می‌کنید پس از یک چرت کوتاه ده دقیقه‌ای، افکار شما پراکنده شده است و نمی‌توانید بلافاصله یادگیری را شروع کنید، دست کم سعی کنید که همان شش ساعت را به طور پیوسته بخوابید و در طول روز، کمتر استراحت کنید؛ البته این موضوع نمی‌تواند عمومی باشد و به طور مستقیم به عادت بدنی شما ارتباط دارد. تا اینجا درباره اهمیت خوب خوابیدن در فرایند یادگیری صحبت کردیم، اما حتماً باید توجه داشته باشید که اهمیت این موضوع در روزهای منتهی به کنکور، بسیار بیشتر و مهم‌تر است؛ به دلیل اینکه فرصت کمی تا زمان برگزاری کنکور داریم و هر به هم ریختگی و بی‌نظمی در ساعات خواب و بیداری شما، تأثیر بسیار زیادی بر یادگیری‌تان خواهد گذاشت؛ زیرا علاوه بر اینکه یادگیری مغز در ساعات شب به حداقل خود می‌رسد، عادت کردن بدن به یک زمان برای خوابیدن و بیداری جدید نیز مدتی طول خواهد کشید؛ پس سعی کنید که مطالعه در روزهای آخر را جایگزین خواب شبانه نکنید؛ زیرا تحقیقات نشان می‌دهد که یادگیری‌های شبانه، به دلیل پایین بودن میزان پروتئین هسته‌های سلول مغز در شب، به هیچ وجه مؤثر نبوده و این نوع یادگیری‌ها جز اتلاف وقت سودی ندارد و تنها به یادگیری پراکنده و آشفته منجر می‌شود.

یکی از عواملی که در زمان مطالعه شما و افزایش آن در این روزهای پایانی تأثیر دارد، اضطراب است. اضطراب باعث می‌شود تا شما احساس کنید که میزان مطالعه شما تاکنون کافی نبوده است و برای جبران این کاستی می‌بایست در این روزهای پایانی کمتر بخوابید و بیشتر مطالعه کنید. ممکن است که مسأله دیگر در تلقین این فکر، نتایج شما از آزمون‌های سرعتی پایانی‌تان باشد؛ در واقع اگر شما عزیزان در یک یا چند آزمون نتیجه دلخواه خود را نگرفته باشید، احتمالاً به این نتیجه می‌رسید که باید برای رفع اشکالاتان بیشتر درس بخوانید و این زمان را از ساعات خواب خود کم خواهید کرد.

قبلاً هم درباره نقش منفی اضطراب و استرس در یادگیری، بخصوص در روزهای منتهی به کنکور، مطالبی را در این نشریه منتشر کرده‌ایم. در اینجا به عنوان توضیح تکمیلی اشاره می‌کنیم که اضطراب، موجب برانگیختگی و آشوب درونی می‌شود و از لحاظ فیزیولوژی نیز، هفده تغییر مهم را در عملکرد دستگاه‌های بدن به وجود می‌آورد. این حالت به طور مستمر در مغز حالتی تحمیلی مانند کودتای نظامی ایجاد می‌کند. به هنگام اضطراب بر اثر آدرنالین بالا، نوعی تغییرات کارکردی در سیستم ادراکی و واکنش‌های بدن به وجود می‌آید. در این هنگام مردمک چشم، بیش از اندازه معمول گشاد شده و کارکرد سلول‌های مخروطی آن دچار اشکال می‌شود و بدن و ماهیچه‌های داوطلب مضطرب، دچار انقباض شده و آرامش از او سلب می‌شود و به دنبال آن، کارکرد حافظه نیز مختل شده و تمرکز و بازیابی اطلاعات از حافظه هم با مشکل مواجه می‌شود.

پس حالا که با نقش بسیار منفی استرس در یادگیری خود آشنا شدید، اولاً بدانید که کنکور هم آزمونی مشابه سایر آزمون‌هاست و دلیلی برای نگرانی وجود ندارد، و دوم اینکه اگر اضطراب در این روزهای آخر به شما غلبه کرد و شما به این نتیجه رسیدید که باید بیشتر درس بخوانید و از ساعات خواب خود کم کنید، بدانید

یکی از مهم‌ترین نیازهای جسمانی انسان، خواب و استراحت است که بی‌توجهی به آن، ضررهای زیادی با خود به دنبال دارد. خواب و استراحت صحیح، ارتباط مستقیمی با توانایی مغز دارد؛ یعنی افرادی که در طول شبانه روز خوب می‌خوابند، دارای ذهنی فعال و پر انرژی هستند. کمبود خواب، مقاومت بدن را در برابر بیشتر ناراحتی‌های روحی و جسمی کاهش می‌دهد. خواب خوب، یک عنصر غیر قابل جایگزین است، و هنگامی که شخص بد می‌خوابد، تجدید قوا از طریق ترمیم سلول‌ها، بافت‌ها و اعضاء متوقف می‌شود. همچنین کسی که خوب نخوابیده است، در برابر انجام کاری مساوی با دیگران، انرژی بسیار بیشتری صرف می‌کند و این مقدار حداقل ۲۵ درصد بیشتر است. کسانی که به مقدار کافی نمی‌خوابند، عصبی و ناپایدار هستند و سپس مضطرب شده و از مرحله تهییج شدید به مرحله کوفتگی و خستگی می‌رسند. افراد بدخواب در زمینه فکری نیز دچار اشکال هستند؛ زیرا اختلالات و ناراحتی‌های حافظه در آنها با سرعت ظهور می‌کند، قدرت درک و توانایی آنها در تمرکز ضعیف می‌شود، حفظ کردن و به یادآوری مطلب از سوی آنها سخت‌تر می‌شود و همچنین برایشان به خاطر سپردن کوتاه‌تر شده و به خاطر آوردن نیز با اشکال صورت می‌گیرد.

تقویت سیستم ایمنی بدن، ترمیم نورون‌ها و حفظ کارآوری سیستم عصبی، سامان‌دهی یادگیری و حافظه، از عملکردهای ویژه خواب است. نیاز به خواب در سنین مختلف، متفاوت است. این نیاز در دوران نوجوانی به هشت ساعت در شبانه‌روز می‌رسد که البته در افراد مختلف، متفاوت است. با توجه به اهمیت خواب می‌توان گفت که کم‌خوابی و بی‌خوابی، صدمات جبران‌ناپذیری به فرد وارد می‌کند که از جمله آنها می‌توان به کاهش توان یادگیری و تمرکز فرد، سخت بلند شدن از خواب و چرت زدن در طول روز، احساس خستگی و بی‌حوصلگی و بدرفتاری و افزایش حساسیت‌پذیری و در نهایت، کاهش عملکرد سیستم ایمنی بدن و احتمال افزایش بیماری در فرد اشاره کرد.

با این مقدمه طولانی، که درباره اهمیت خواب در مسائل مختلف از جمله یادگیری گفته شد، حتماً حدس زده‌اید که می‌خواهیم در این مقاله درباره چه چیزی صحبت کنیم. با توجه به نزدیک شدن به زمان برگزاری کنکور و احتمال به هم خوردن ساعات برنامه‌ریزی و خواب و استراحت شما عزیزان، قصد داریم که در این مقاله، درباره اهمیت خواب در روزهای آخر باقی‌مانده تا کنکور صحبت کنیم.

بارها با داوطلبانی مواجه شده‌ایم که با نزدیک شدن به زمان برگزاری کنکور، احساس می‌کنند که بیشتر خواندن و کم کردن زمان خوابشان باعث می‌شود تا نتوانند نتیجه بهتری از تلاش خودشان در این آزمون بگیرند. قبل از هر چیز باید اشاره کنیم با اینکه ممکن است که تلاش مضاعف در روزهای آخر باقی‌مانده تا کنکور، تأثیر خوبی در یادگیری و نتیجه شما داشته باشد، اما اولاً شما نباید از تلاش خود انتظار معجزه داشته باشید، و دوم اینکه نباید با کاستن از ساعات خواب و استراحت خود، ساعات مطالعه‌تان را بیشتر کنید؛ زیرا نقش خواب در افزایش یادگیری، بسیار مهم است. ضمناً یادگیری بدون خواب کافی پس از آن، باعث می‌شود تا مطالبی را که خوانده‌اید، به طور مؤثر بر حافظه دراز مدت شما سپرده نشده و این یادگیری تثبیت نشود. بعضی از داوطلبان از اهمیت خواب در یادگیری و تثبیت آن آگاهند، اما اشتباه فاحش دیگری را مرتکب می‌شوند و احساس می‌کنند که با انجام این کار می‌توانند هم ساعات یادگیری‌شان را بالا ببرند و هم کمتر بخوابند. این گروه سعی می‌کنند تا به صورت پراکنده، در ساعات مختلف شبانه روز بخوابند؛ اما باید توجه داشته باشید که خواب‌های پراکنده در روز، نمی‌تواند جایگزین خواب پیوسته شبانه

که این مطالعه، ثمر چندانی برای شما نخواهد داشت؛ زیرا پژوهش‌ها نشان می‌دهد که اگر افراد به اندازه کافی استراحت کنند، بهتر می‌توانند مطالب جدید را بیاموزند. همچنین کسانی که پس از آموختن مطالب جدید، خواب شبانه کافی دارند، بهتر از کسانی که خواب ناکافی دارند می‌توانند آن مطالب را به خاطر آورند.

خواب کافی، علاوه بر اینکه باعث می‌شود مطالب در ذهن‌تان تثبیت شده و شما از دانسته‌هایتان استفاده کنید و بهره کافی ببرید، اضطراب را نیز از شما دور خواهد کرد. پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که برای حل خلاق مسأله، نیاز به خواب داریم. آنان برای درک تأثیر خواب خوب بر حل بهتر مسائل، از گروهی خواستند تا مسأله‌ای را مشاهده کنند و پس از هشت ساعت برای حل آن بازگردند. کسانی که در فاصله این هشت ساعت بعد از دریافت مسأله و قبل از ارائه جواب خوابیده بودند، بهتر توانسته بودند مسأله را ساده کنند و همین موضوع، سبب برتری آنها در مقایسه با کسانی که در این هشت ساعت بیدار بودند، گردید. آنان به این نتیجه رسیده‌اند که در هنگام خواب، مسیرهایی در مغز، که پیمودن آنها برای حل مسأله ضروری است، تقویت می‌گردد.

با توجه به نزدیک شدن به زمان برگزاری کنکور، حتماً سعی کنید که از همین امروز، برنامه خواب خود را با لحاظ کردن یک خواب شش ساعته شبانه تنظیم کنید؛ زیرا کمبود خواب، سبب کاهش سرعت پردازش ذهنی، دشوار شدن تمرکز و توجه و باعث گیج شدن ما می‌شود؛ به علاوه، مطالعات نشان می‌دهد که خواب می‌تواند به تصمیم‌گیری نادرست و بیشتر ریسک کردن داوطلبان و کاهش سرعت واکنش‌دهی آنها در زمان برگزاری آزمون منجر شود.

با توجه به مطالب اشاره شده، سعی کنید تا در روزهای باقی‌مانده تا زمان برگزاری کنکور، جمع‌بندی را تمام کرده و تست‌زنی سرعتی و مشابه آزمون را بخوبی در برنامه خود بگنجانید؛ اما پس از آنکه هر نتیجه‌ای در این آزمون‌ها گرفتید، بدون

استرس و دستپاچگی و بدون اینکه حداقل شش ساعت خواب خود را کم کنید، با یک برنامه‌ریزی درست و اصولی، که برای این روزها باید تدارک دیده باشید، به رفع اشکالات و نواقص مطالعه خود بپردازید. طبق این برنامه، شما باید حداقل شش ساعت بخوابید و صبح‌ها هر روز، یک مجموعه کامل تست را به صورت سرعتی و طبق شرایط کنکور حل کرده و پس از تصحیح آزمون، بعد از ظهر هر روز را به رفع اشکال و پیدا کردن علت غلط زدن تست‌های مورد نظرتان اختصاص دهید. حتماً به خاطر داشته باشید که دیگر مطالب جدید نخوانید و فقط به دنبال رفع اشکال در میان مطالبی باشید که قبلاً آنها را مطالعه کرده‌اید. در پایان به این نکات نیز توجه داشته باشید:

- ۱- در ساعت شش تا هفت صبح، دمای بدن افزایش یافته و سرعت سوخت و ساز بدن بالا می‌رود و سطح یادگیری نیز زیاد می‌شود. بین ساعت ده تا یازده صبح نیز، بدن در حداکثر هوشیاری و بهترین زمان برای یادگیری و حفظ مطالب در حافظه کوتاه‌مدت قرار دارد. ضمناً اوج خواب‌آلودگی در ساعت دو تا شش صبح و دو تا سه بعد از ظهر، و اوج هوشیاری نیز در ساعات نه تا یازده صبح و هشت تا ده شب است؛ پس با توجه به این نکات، بهترین زمان‌ها را برای خواب و استراحت و یادگیری خود در نظر بگیرید.
- ۲- در شبانه‌روز، کمتر از شش ساعت و بیشتر از هشت ساعت نخوابید.
- ۳- وقتی به رختخواب می‌روید، از انجام کارهایی مانند نوشتن، خوردن، تماشای تلویزیون، صحبت با تلفن اجتناب کنید تا بلافاصله به خواب روید.
- ۴- از خوردن کافئین در ساعات منتهی به زمان خوابتان نیز جداً پرهیز کنید.
- ۵- اتاق خواب باید ساکت، تاریک و کمی خنک باشد تا شما خواب آرام و راحتی داشته باشید.
- ۶- از شش ساعت پیش از خواب، حرکات ورزشی شدید انجام ندهید.

