

بایدها و نبایدهایی برای درس خواندن در ماه رمضان

ماه رمضان با وجود معنویت و حس و حال روحانی ای که در فضای جامعه جاری میکند سختی های زیادی هم دارد. این سختی ها ولی در صورتی که بعضی بایدها و نبایدها را رعایت کنیم آنقدرها هم میتوانند به ما فشار وارد نکنند. این مورد به خصوص برای کسانی مصداق دارد که مشغول تحصیل اند و باید در طول روز درس بخوانند. طبیعتا سختی های درس خواندن در رمضان خیلی ها را دچار مشکل می کند، در مطلب پیش رو بایدها و نبایدهایی را مطرح کرده ایم تا درس خواندن در رمضان برایتان آسانتر شود.



بایدها

از پیش برنامه ریزی کنید

حتما همه کارها و درس هایتان را از پیش برنامه ریزی کنید. اگر ماه رمضان روتینتان را بهم ریخته روتین جدیدی تنظیم کنید تا مثلا شب ها مطالعه کنید و روزها بخوابید. البته طبیعتا خیلی ها که در طول روز سر کار یا دانشگاه یا مدرسه میروند نمیتوانند این روال را طی کنند. به هر شکلی که هست سعی کنید پیشتر برنامه ریزی دقیقی داشته باشید و مرتب هم درس هایتان را مرور کنید. مرورهای آخرین لحظه بهتان استرس وارد میکند و ممکن است امتحان خوبی را سپری نکنید. سعی کنید در برنامهتان هوای فصلی که

رمضان در آن اتفاق میافتد (امسال مثلاً بهار) در نظر بگیرید تا در صورت نیاز درستان را در فضای بیرونی بخوانید یا حداقل برای پیاده روی و گرفتن هوای تازه بیرون بروید.

غذای مقوی بخورید تا بهتر درس بخوانید

تمام سعیتان را بکنید تا برنامه غذاییتان شامل هر پنج گروه غذایی باشد. فراموش نکنید که در حجم های زیاد غذا نخورید و سعی کنید چون غذا خوردن بیش از حد شما را از کار می اندازد و توان درس خواندن و یا حتی استراحت را ازتان میگیرد. به خاطر روزه قند بدن شما کم می شود و درس خواندن در چنین شرایطی بسیار دشوار خواهد بود. غذاهای مقوی میتوانند انرژی بیشتری برای درس خواندن شما ذخیره کنند.

نگذارید آب بدنتان کم شود

تا جایی که میتوانید آب بخورید. اگر خوردن زیاد آب را دوست ندارید از آب میوه های طبیعی استفاده کنید. خوردن آب خیلی برای مغزتان خوب است و کمکتان میکند تا ذهنی چابک و آماده برای مطالعه داشته باشید.

فعال بمانید

اگر احساس میکنید که خسته اید بلند شوید و حرکت کنید. لازم نیست ورزش آکروباتیک انجام دهید، همین که در خانه کمی راه بروید کافی است. هوای تازه هم میتواند برایتان خوب باشد پس اگر میتوانید و مثلاً تحت قرنطینه نبودید، بیرون بروید و قدمی بزنید.

به خودتان زیاد استراحت بدهید

مطالعه پشت سر هم خوب است ولی در این ماه شما را خسته می کند و از پا می اندازد. حتی اگر مجبورید زمان استراحت هایتان را کوتاهتر کنید ولی به تعداد استراحت هایتان بیافزایید تا درس خواندنتان بهینه تر و پر ثمرتر باشد. استراحت هایتان را در هوای آزاد انجام دهید و تعدادشان را به نسبت ساعات روزه داریتان افزایش دهید.

تمرکزتان را نگه دارید

هیچ چیزی در این روزها بیشتر از تمرکز به دردتان نمیخورد. خیلی ها با غذا خوردن در حین درس خواندن متمرکز میمانند ولی در ماه رمضان این امکان از شما گرفته شده برای همین بهتر است عادت های دیگری به جای غذا خوردن در خود ایجاد کنید تا به کمکشان متمرکز باقی بمانید و بتوانید درس خواندن در ماه رمضان را مثل قبل پیگیری کنید.

نبایدها

بدون سحری روزه نگیرید

شاید موقع سحری خواب خیلی فریبنده تر باشد ولی به این فکر کنید که باید شکم خالی تا افطار بمانید و درس خواندن با شکم خالی بازدهی کم تاثیرتر خواهد بود. حتما سحری بخورید تا در طول روز بتوانید فعالیت ذهنی دشواری مثل مطالعه را پی بگیرید.

غذاهای زود هضم نخورید

خوردن غذاهایی مثل بیسکویت، شکلات، کیک، و شیرینی پرهیز کنید، این غذاها به سرعت در بدنتان میسوزند و شما سریعاً احساس گرسنگی خواهید کرد. به جای آن چیزهایی بخورید که انرژی را به آرامی در حین روزه تان به بدن شما تزریق میکنند. غذاهای فیبرداری مثل جوانه گندم، میوه، لوبیا سبز، برنج، سبزیجات. همچنین گوشت، ماهی، و مرغ هم چنین خاصیتی دارند.

کافئین نخورید

نوشیدنی هایی مثل چایی، قهوه، و انواع مختلف نوشابه نه تنها کمک زیادی به اضافه شدن آب بدنتان نمیکند، انرژی زیاد و به یکباره ای به شما اضافه میکنند که پس از اتمام تاثیرشان شما را خسته تر باقی خواهند گذاشت. سعی کنید به جای این ها تا میتوانید آب بنوشید.

سریع غذا نخورید

طبیعی است که بعد از یک روز کامل غذا نخوردن در هنگام افطار بخواهید به سمت غذا حمله ببرید. خیلی مهم است که در حین باز کردن افطارتان آرام غذا بخورید. تند غذا خوردن معده شما را که مدت زیادی خالی مانده با شوک مواجه می کند و ممکن است نتوانید بخوابید و یا پس از افطار در هنگام شب خوب مطالعه کنید.

کمتر بخوابید

ممکن است به خاطر به هم خوردن روتین خوابتان یا حتی استرس امتحان های آتی از خوابتان بزنید و به درس خواندن در رمضان اضافه کنید. این کار به شدت اشتباه است، هشت ساعت خواب به شما قوای ذهنی لازم برای افتادن به جان درس و کتاب را میدهد ولی کم خوابی وقتی در کنار گرسنگی قرار بگیرد عملاً شما را از کار خواهد انداخت. سعی کنید بسته به مدل شخصیتان به اندازه کافی بخوابید تا موقع درس خواندن انرژی کافی داشته باشید. جنگیدن با گرسنگی به اندازه کافی سخت هست، سعی کنید فقط در یک جبهه بجنگید.

مثل سابق به ذهن نسپارید

ایده آل این است که بیشتر از درس خواندن در رمضان، درس ها را مرور کنید ولی اگر مجبور شدید تا مبحثی را از ابتدا بخوانید روش های حفظ کردن عادی به خاطر قند خون پایینتان در طول روز توصیه نمیشود. از کارت های کوچک برای یادآوری مرتب به خودتان استفاده کنید یا از روش نقشه ذهنی استفاده کنید. روش نقشه ذهنی تصویر کردن بخش های حفظی با مدل های بصری مشابه است و ثابت شده دانش آموزان زیادی به این شکل درس هایشان را بهتر و بیشتر حفظ میشوند.

شما هم برای ما از کارهایی که در ماه رمضان انجام میدهید تا مفیدتر و بهتر درس بخوانید بنویسید. امیدواریم هم در امتحاناتتان موفق شوید و هم طاعات و عباداتتان مقبول حق واقع شود.

منابع:

- <https://ielts.com.au/articles/ramadan-and-study-make-it-work-for-you/>
- <https://www.topuniversities.com/blog/how-revise-exams-during-ramadan>
- <https://www.studyinternational.com/news/how-to-study-and-sit-exams-successfully-during-ramadan/>
- <https://www.student.com/articles/exams-during-ramadan-how-to-prepare>