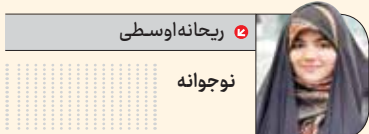


ز گهواره ناگوار رانش بجوی

چطور درس بخوانیم که شب امتحان تا صبح بیدار نمانیم؟!

دوباره بوی ماه مدرسه به مشام می رسد و یحتمل همگی در حال پیدا کردن کولی و کفش مناسب و خودکارهای چند رنگی هستید که دوستان سال پیش داشت و شما ندارید. متأسفانه باید بگوییم همیشه مدرسه و دانشگاه از رگ گردن به ما نزدیک تر است و نباید به تعطیلات کوتاه مدت دل ببندیم. پس بیاید چندتا راهکار به درد بخور برای درس خواندن و برنامه ریزی این ابتدای سال با هم یاد بگیریم که لاقل شب های قبل کارنامه دادن به این فکر نکنیم که از کدام پنجره خانه می توانیم فرار کنیم.



اهم فی الاهم

اولویت بندی کارها یکی از مهم ترین مهارت هایی است که ما باید یاد بگیریم. مثلاً وقتی فردا امتحان فیزیک داریم، درست کردن گلدوزی مان برای کلاس هنر که هفته بعد داریم، اصلاً اهمیتی ندارد. یا وقتی تکلیف زبان تان را ننوخته اید و می دانید که فردا معلم زبان جلوی همه سکه یک پول تان خواهد کرد، تماشای سریال با خانواده در اهمیتی فوق العاده پایین قرار می گیرد. سعی کنید هنگام نوشتن کارها هم سه کار مهم آن روز را با یک رنگ دیگر یا بزرگ تر در بالا بنویسید که بدانید اول باید قورباغه تان را قورت دهید! اگر با مفهوم چندش



قورت دادن قورباغه آشنایی نیستید، باید بگوییم به این معناست که در ابتدای روز یا وقتی انرژی بیشتری داریم، باید کارهای مهم تر و پیچیده تر را انجام دهیم و آرام آرام سراغ کارهای سبک تر برویم.

روز به روز

جدای از برنامه و اهداف بلندمدت، ما به برنامه ریزی روزانه و کوتاه مدت هم نیازمندیم. سعی کنید هر شب قبل از خواب (اگر گوشی مبارک تان اجازه داد) برنامه روز بعد را بنویسید. کارهای مهمی مثل فلان تکلیف و فلان کلاس و اگر چیزی برای خرید نیاز دارید را هم بنویسید که ساعت سه نیمه شب یادتان نیفتد برای فردا قیچی نیاز دارید. این کار کمک می کند ذهن تان منظم تر شود و بدانید دقیقاً در آن روز قرار است چه کارهایی را به سرانجام برسانید. ترجیحاً برای برنامه روزانه تان زمان هم تعیین کنید؛ مثلاً دو ساعت برای تکلیف



ریاضی، یک ساعت برای خواندن درسی که فلان روز امتحانش را دارم. البته اینها را فقط روی کاغذ بنویسید و عملگر باشید.

تقویم ترمت رو درست کن

یکی از مهم ترین اقداماتی که باید هر ترم انجام بدهیم، این است که بنشینیم و ببینیم این ترم قرار است کدام قله های فتح نشده ای را فتح کنیم. اول از همه پیشنهاد می کنم حتماً دفترچه ای برای برنامه هایتان داشته باشید. بعضی ها با این دفترهای جینگولی که پر از گل و بلبل است و نوشته «امروز چه کارهایی داری عزیزم؟» حال می کنند. بعضی ها هم با یک دفترچه یادداشت یا سررسید ساده. پس در ابتدا کلاس های آن ترم را دقیق بنویسید، بعد برنامه هایی که خودتان دارید و کلاس های متفرقه ای را هم که می روید، اضافه کنید. حالا وقت اهداف بلندمدت است.

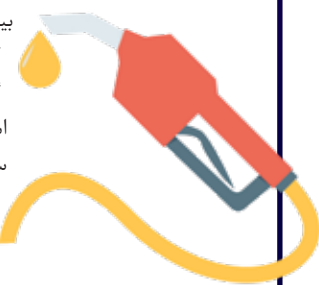


هدف تان را از آن ترم و چیزهایی که می خواهید به آن برسید، مو به مو یادداشت کنید تا آخر ترم باز به سراغش بیایید و با خودتان بخندید که این چه اهدافی بود که تعیین کرده ام (جدای از شوخی، اهداف تان را واقع بینانه و قابل دسترس بنویسید).

سوخت گیری درست

ما برای زمان استراحت و این که باک موتورمان را برای ادامه مسیر پر کنیم به انرژی پاک نیاز داریم؛ انرژی های پاک مثل ورزش، پیاده روی، طبیعت، کارهای یدی مثل ظرف شستن و آشپزی. وقتی ما کار ذهنی انجام می دهیم، فعالیت تان در زمان استراحت، نباید ذهنی باشد. باید حتماً کار فیزیکی و جسمانی انجام بدهیم.

پس خودت را جمع کن و این بار با این که می دانم خانواده از احتمال ظرف شستن شما سکنه خواهند کرد، ولی این کار را انجام بده تا ببینی چقدر حالت بهتر شده و باز برای درس خواندن انرژی داری، ولی اگر همان زمان را صرف چت کردن کنی، مطمئن باش که دیگر انرژی درس خواندن را پیدا نخواهی کرد و برنامه ات همه اش روی زمین می ماند. در کل این که زمان استراحت مان را به درستی پر کنیم، به ما کمک می کند که زمان های درس خواندن با تمرکز و توان بیشتری درس بخوانیم، در صورتی که اگر از انرژی های ناپاکی مثل گوشی و فیلم و سریال زمان استراحت مان استفاده کنیم، زود سوخت مان تمام می شود و به قول مامان ها، درس خواندن مان به درد جزز لای دیوار خواهد خورد.



دزدهای زمان

اولین قاتل زمان ما، همین قاب های چند سانتی متر مربعی است که در دست داریم. اگر ما در وهله اول ندانیم که چطور استفاده از این موجود را مدیریت کنیم، علناً نباید روی موفق شدن مان سرمایه گذاری کنیم. چیزهای دیگر هم مثل تماشای فیلم و سریال، بیرون رفتن الکی با دوستان و... به میزان زیاد می تواند زمان ما را بگیرد. باید سعی کنیم این اتفاقات را در زمان تحصیل محدودتر کنیم تا یکپو به خودمان نیاییم و ببینیم به جای ۲۰ دقیقه گشتن در مجازی، سه ساعت است که مشغول دیدن کلیپ یکصد هزارویکمی هستیم.

برای آن که استفاده از گوشی را محدود کنیم، اول از همه باید زمان هایی آن را خاموش کنیم و به دست کسی بسپاریم که به ما ندهد و چه کسی بهتر از مادر عزیزمان، یا این که از برنامه هایی که ما را محدود می کند، استفاده کنیم. مثلاً تنظیم می کنیم که بعد از یک ساعت استفاده، گوشی از دسترس مان خارج شود. خلاصه هر روشی را که در چنته دارید، برای کاهش زمان استفاده تان به کار ببرید.



سیستم تنبیه و تشویق

این سیستم از آن معجزه هایی است که مرده را هم زنده می کند. همیشه خانواده و مدرسه ما را تنبیه و تشویق می کنند اما اگر این بار خودمان این کار را انجام دهیم و به قولی خودمان حساب کارمان را بدانیم، قبل از آن که حساب مان را برسند، چه می شود. مثلاً شما برای فردا تکلیف بزرگی داری که باید انجامش بدهی اما حال و حوصله نداری؛ با خودت قرار بگذار اگر این تکلیف را انجام بدهی یا یک ساعت درس مفید بخوانی، حق داری فیلمی که سوسن معرفی کرده را ببینی و بستنی مورد علاقه ات را بخوری.

یا مثلاً وقتی به برنامه آن روزت نمی رسی، این تنبیه را برای خودت بگذار که فردا حق بیرون رفتن با دوستانم را ندارم. این انگیزه زیادی به تو می دهد که به چیزهای مورد علاقه ات برسی. اما دقت کن که زیاده روی نکرده و مهربانی با خودت را فراموش نکنی که از اوجب واجبات است.



<p>برگ سبز و سند کمپانی خودرو سواری پراید اروم ترلیر مدل ۱۳۹۹ به رنگ خاکستری روغنی شماره انتظامی ایران ۷۱- ۲۷۹ ع ۷۴ شماره موتور NA8061399LSC30853 به مالکیت محمدرسلول پناهی کلاموتی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.</p>	<p>کلیه مدارک شامل برگ سبز کارت سند کمپانی خودرو سواری شاهین دنده معمولی مدل ۱۴۰۳ به رنگ سفید شماره انتظامی ایران ۹۵- ۴۷۹ ن ۸۲ شماره موتور M15TC2127794 شماره شاسی NAS111100R1125606 به مالکیت عایشه پرکی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.</p>	<p>آگهی فقدان مدرک تحصیلی مدرک فارغ التحصیلی به شماره ۲۱۸۵۲۴۱ و شماره ناییده سازمان مرکزی مورخ ۱۳۹۶/۰۸/۲۹ متعلق به اینجانب حمیدرضا عنایتی فرزند حسن به شماره شناسنامه ۹۲۳۴ صادره از افغانستان در مقطع کارشناسی رشته مهندسی معماری صادره از واحد دانشگاه آزاد هرنند مفقود گردیده است و فاقد اعتبار است. از پابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد هرنند به نشانی: افغانستان، هرنند، ابتدای ورودی شهر، بلوار دانشگاه، دانشگاه آزاد اسلامی واحد هرنند ارسال نمایند.</p>	<p>برگ سبز و سند کمپانی خودرو سواری پراید سایپا ۱۴۱۱ ای مدل ۱۳۸۵ به رنگ نقره ای شماره انتظامی ایران ۵۳- ۴۵۲ ع ۹۸ شماره موتور 1464196 شماره شاسی S1482285146259 به مالکیت شمسید شمس مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.</p>
<p>کلیه مدارک (سند کمپانی، برگ سبز، اسناد دفترخانه ای و کارت سوخت) سواری سپند پی کی مدل ۸۲ به شماره موتور M11109399 شماره شاسی PSW68F2008450 شماره انتظامی ۶۲- ۱۲۹ ج ۱۷ بنام مهدی عزیزیان امیری مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.</p>	<p>برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو پراید 131SL مدل ۹۰ رنگ خاکستری به شماره انتظامی ایران ۵۳- ۸۴۳ ب ۵۶ به شماره موتور 4097941 و شماره شاسی S341229091233 بنام نعمت اله امینی مفقود و فاقد اعتبار است.</p>	<p>آگهی مسفوقی مدارک: برگ سبز، کارت سوخت و کارت موتورسیکلت سیستم سازکد، تیپ 125cc CDI مدل ۱۳۹۰ به رنگ آبیالویی متالیک و به شماره پلاک ایران ۵۹۵- ۱۴۴۲۹ و به شماره شاسی موتور 156FMI-2*10921017 و به شماره تنه 125C9011148 NCT*** بنام ابوالفضل بیات فرزند ابراهیم به شماره کسب علی ۴۸۸۹۸۲۱۱۵۵ و شماره شناسنامه ۱۸ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.</p>	<p>مدرک تحصیلی اینجانب عبداله مرادی فرزند محمد مهدی به شماره شناسنامه ۲۲۲۰ صادره از شیراز مقطع لیسانس رشته مهندسی صنایع پلیمر صادره از دانشگاه آزاد اسلامی واحد داراب با شماره مدرک ۱۶۶۴۶۷۴ مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد. از پابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد داراب به نشانی: داراب، خیابان دانشگاه، میدان سرداران دانشگاه آزاد اسلامی واحد داراب، صندوق پستی ۷۴۸۱۷۳۱۴۴ از ارسال نمایند.</p>