

چگونه انگیزه مطالعه پیدا کنیم؟



آیا تا به حال شده است که با نشستن پای کتاب و نگاه کردن به چند کلمه به خواب رفته باشید؟ می‌دانید باید مطالعه کنید، اما «حسش را ندارید». در دوران مطالعه برای کنکور چنین روزهایی زیاد تکرار می‌شوند، موارد زیر به شما در ایجاد انگیزه برای مطالعه کمک می‌کند:

فضای مطالعه‌تان را آماده کنید

۱. محلی ساکت، که امکان حواسپرتی وجود ندارد، پیدا کنید. از جاهایی که ممکن است دوستان خود را ببینید، پرهیز کنید.
۲. وسایل مورد نیاز مطالعه را فراهم کنید.
۳. کمی آب و خوراکی سالم کنار دست خود داشته باشید. افراد، معمولاً وقتی آب کافی دریافت می‌کنند بهره‌وری بیشتری دارند. خوردنی‌هایی نظیر بادام‌زمینی و میوه، ویتامین و انرژی شما را تأمین می‌کنند.
۴. از فست‌فود و شیرینی‌ها پرهیز کنید. این شامل پیتزا، همبرگر، دونات، نان خامه‌ای و انواع کیک‌ها می‌شود. پس از مصرف این غذاها قند خون شما به شدت بالا می‌رود و به دنبال آن خواب‌آلودگی به سراغ شما می‌آید.

عوامل حواس‌پرتی را از بین ببرید

۱. گوشی خود را روی حالت سکوت بگذارید. اگر حس می‌کنید که ممکن است خانواده یا دوستانی با شما تماس بگیرند و نگران شوند، از قبل زمان مطالعه خود را به آن‌ها اطلاع دهید. بهترین کار این است که گوشی خود را دور از چشم بگذارید تا به استفاده از آن وسوسه نشوید. خصوصاً اگر عادت به چک کردن مداوم گوشی خود و فضاهای مجازی دارید، بدانید که انتظار پیوسته شما برای این موضوع، حالت گوش‌بزننگی و به دنبال آن اضطراب ایجاد می‌کند که این اضطراب نیز تمرکز شما را کاهش می‌دهد.

برای خود اهداف مطالعاتی تعیین کنید.

۱. برای مطالعه روزانه خود، اهداف مشخص تعیین کنید. به جای کلی‌گویی‌های بی‌معنی، اهداف مشخص و قابل دستیابی تعیین کنید. مثلاً به جای گفتن «باید تو درس ریاضی پیشرفت کنم»، روی یک هدف مشخص‌تر مثل «امروز نحوه رسم نمودارهای توابع درجه‌دو رو یاد می‌گیرم». تمرکز کنید. وقتی در انتهای روز به هدف خود می‌رسید، احساس پیروزی خواهید داشت.
۲. وقتی به هدف‌تان می‌رسید، به خود پاداش بدهید.
۳. به آنچه پس از مطالعه به‌دست خواهید آورد، فکر کنید.

خود را آماده کنید

۱. برنامه مطالعاتی داشته باشید. به جای گفتن «این هفته باید یکم مطالعه کنم»، بخش مشخصی از هر روز را به مطالعه اختصاص دهید. برنامه‌ریزی کردن باعث می‌شود که همیشه گوشه ذهنتان باقی بماند.
۲. اهمال‌کاری نکنید. مطالعه برای یک آزمون بزرگ را به لحظه آخر موکول نکنید و یک فصل ۹۰ صفحه‌ای را یکجا نخوانید. برای کنکور بهترین روش تضمین موفقیت مطالعه پیوسته و مستمر است.
۳. دست به کار شوید! گاهی وقت‌ها "شروع کردن" سخت‌ترین بخش است. اگر برنامه مطالعاتی‌تان خیلی سنگین به نظر می‌رسد، آن را کمی تغییر داده به اهداف کوچک‌تر تقسیم کنید. همواره به یاد داشته باشید که «کم و پیوسته» کار کردن، بهتر از «هیچ» کاری نکردن است.

هوشمندانه مطالعه کنید.

۱. مطالعه فعال داشته باشید و صرفاً روخوانی نکنید! شیوه مطالعه اکثر داوطلبان، روخوانی مطالب کتاب‌های درسی است. این در حالی است که پژوهش‌ها نشان داده که میزان یادداری و یادآوری مطالب با روش روخوانی بسیار کمتر (حدود ۱۰ درصد) از زمانی است که شما مطلبی که می‌خوانید را برای خود یا دیگران (۷۵ درصد)، توضیح دهید. بنابراین وقتی قبل از مطالعه، این انتظار را ایجاد می‌کنید که هدف‌تان این است که مطلب را برای خود یا دیگری توضیح بدهید، مغزتان مطالب کتاب را به خوبی منسجم و سازماندهی می‌کند.

۲. به مطالبی که می‌خوانید، جان بدهید. خیلی از داوطلبان سؤال می‌پرسند که چگونه می‌توان این همه مطالب تئوریک را برای آزمون‌هایشان حفظ کنند. واقعیت اینست که مغز ما و حافظه ما برای انباشت و نگهداری مفاهیم انتزاعی طراحی نشده است. پس چه خوب است برای مواردی که نیاز به خواندن مکرر برخی مطالب تئوریک وجود دارد، برای این مفاهیم، معانی ملموس و قابل فهمی را برگزینیم.

۳. برای دروس حل کردنی مانند ریاضی و فیزیک، تا می‌توانید تمرین کنید، نمونه سؤال طراحی کنید، از خود آزمون بگیرید و به صورت مشارکتی، مثلاً هفته‌ای ۳ ساعت حل تمرین گروهی داشته باشید. تمرین و حل کردن سؤالات به صورت گروهی باعث می‌شود شما اشکالات درک محتوایی خودتان را در تعامل با دوستانتان بهتر تشخیص دهید. شبیه‌سازی آزمون‌ها هم کمک می‌کند که در روز امتحان، خیلی با مشکل زمان روبرو نشوید.

راهنمای بهداشت خواب



- عادات خوابیدن سازگار برای ایجاد سبک زندگی سالم‌تر، لازم و ضروری است. اگر در به خواب رفتن یا خوابیدن مشکل دارید از این دستورات عمل‌ها استفاده کنید:
- حداقل شش ساعت قبل از خواب، مواد کافئین‌دار (مثل چای، قهوه و نوشابه) مصرف نکنید.
- قبل از خواب یا در طول شب از مصرف نیکوتین و داروهای محرک، اجتناب کنید.
- در حین خواب، مطالعه نکنید یا تلویزیون تماشا نکنید، زیرا این کارها باعث تحریک مغزی می‌شوند.
- قبل از خواب، غذای سنگین میل نکنید یا ورزش سخت انجام ندهید.
- در صورت امکان، قبل از خواب دوش بگیرید. دمای هوای اتاق را مطبوع نگه دارید و اتاق را تاریک بگذارید (در صورت نیاز می‌توانید از چشم‌بند استفاده کنید) و صداها را به حداقل کاهش دهید (در صورت نیاز می‌توانید از گوش‌بند استفاده کنید).
- از رختخواب تنها برای خوابیدن استفاده کنید. در رختخواب مطالعه نکنید و به تماشای تلویزیون نپردازید. با این کار، بدن شما خوابیدن را به رختخواب ربط می‌دهد و نه فعالیت‌های دیگری مثل مطالعه یا تماشای تلویزیون.
- اگر در به خواب رفتن مشکل دارید یا اگر نیمه‌شب از خواب بیدار می‌شوید و نمی‌توانید بخوابید از رختخواب بیرون بیایید و کار آرام‌بخشی انجام دهید. تا زمانی که خسته نشده‌اید به رختخواب برنگردید. در رختخواب به کارهای فردا فکر نکنید، زیرا این کار باعث برانگیختگی و نگرانی شما می‌شود و در نتیجه خوابیدن برای شما مشکل‌تر خواهد شد.
- هر شب، زمان خاصی به رختخواب بروید و هر روز صبح، سر ساعت معینی از خواب بیدار می‌شوید. ایجاد الگوی منظمی از خواب و بیداری، بدن شما را برای پیش‌بینی توانمند می‌سازد.
- قبل از خوابیدن برای آرامش بدن و ذهن خود از برخی از روش‌های آرامش‌بخشی (مثل دوش گرفتن، ثبت افکار) استفاده کنید.
- اگر مشکلات خواب، دست از سر شما برنمی‌دارند و اگر نمی‌توانید در طول روز بیدار بمانید یا اگر احساس افسردگی و کسالت می‌کنید، حتماً برای رفع مشکلات خود به پزشک متخصص مراجعه کنید.