

مشکلات مطالعه و راهکارهای آن

در زمان باقیمانده تا کنکور که دیگر زمان جمع بندی و دوره و تست زدن است، دانستن مطالبی جهت تسریع بخشیدن به آن امری مهم و ضروری است. باتوجه به این مهم مطالبی جهت رفع مشکلات احتمالی بیان خواهد شد. امید که با رعایت تمامی آنها شرایط درس خواندن را بهبود بخشیده و بهترین نتیجه کسب گردد.

چند توصیه برای افزایش یادگیری:

- ۱- تصویر سازی ذهنی: تصویر خیالی از مطالب در ذهن خود ساخته و آن را تجسم کنید.
- ۲- عدد دادن به مطالب: به مطالبی که چندین مورد توضیح دارند عدد بدهید.
- ۳- رنگ آمیزی ذهنی: به موارد رنگ غیر واقعی بدهید. مثلاً درخت آبی، دریای قرمز و ...
- ۴- ارتباط مضحک: میان اشیاء روابط غیر منطقی و مضحک برقرار کنید. برای مثال گربه عینکی به چشم زد تا بهتر ببیند و نوشته روی دیوار را بخواند. این روش به خصوص برای یادگیری جدول تناوبی حائز اهمیت است.
- ۵- ایجاد مبالغه: برای موارد از اوصاف اغراق آمیز استفاده کنید. مانند صدای ماشین ما مانند تراکتور است.
- ۶- ربط دادن اسامی: با این روش اسامی که به خاطر نمی ماند به راحتی قابل حفظ کردن می شود.

عوامل بی انگیزگی در درس خواندن:

- ۱- عدم علاقه به رشته تحصیلی: گاهی افراد با مشورت و حرف های دیگران بنابر هر دلیلی تصمیم به تغییر رشته تحصیلی خود می گیرند. این فکر و تصمیم موجب ایجاد بی انگیزگی در خواندن در رشته تحصیلی خود می شود.
- ۲- نداشتن هدف مشخص: این امر بسیار حائز اهمیت است. فردی که هدف مشخص ندارد هیچ گاه انگیزه کافی برای رسیدن به آن ندارد.
- ۳- انرژی منفی از جانب اطرافیان
- ۴- نداشتن برنامه غذایی منظم
- ۵- مشکلات جسمی و فردی
- ۶- مشکلات روحی و خانوادگی
- ۷- نامنظم شدن برنامه خواب: بی خوابی و کم خوابی باعث عدم تمرکز و در طولانی مدت مشکلات جدی برای مغز و کند ذهنی خواهد شد. بیدار ماندن تا دیروقت و خوابیدن تا ظهر برنامه درسی را کاملاً بهم می ریزد.

۸- شبکه های ماهواره ای و مجازی: گاهی استفاده زیاد از آنها موجب بی انگیزگی می شود. القای اینکه بسیاری از افراد دارای مدارک تحصیلی بالا اما بیکار و یا شاغل در رشته ای غیر مرتبط هستند باعث عدم انگیزه برای فرد می شود.

۹- برخی موانع: مانند مشکلات مالی و یا مخالفت خانواده با یک رشته تحصیلی و ...

۱۰- عدم داشتن برنامه خوب برای مطالعه: بی برنامه‌گی سم مهلکی است برای کنکور.

۱۱- دوری از خانه و شهر سکونت: گاهی دوری از محل زندگی باعث افسردگی و کسلی می شود.

۱۲- نداشتن مشاور خوب: گاهی مشاور خوب مسیر زندگی انسان را تغییر می دهد. بنابراین داشتن مشاور خوب تحصیلی بسیار مهم است.

عوامل حواس پرتی و عدم تمرکز:

۱- خستگی و بی حوصلگی: تغییر روش برای مطالعه

۲- پیش‌فعالی: مراجعه به دکتر

۳- بیماری های عفونی مانند مشکلات کبدی و کلیوی و تیروئیدی و ... : مراجعه به دکتر

۴- مشکلات روحی و روانی مانند هیجانانگ و افسردگی: مراجعه به روان شناس

۵- اضطراب و استرس: رژیم غذایی درست و مراجعه به روان شناس

۶- مشکلات خانوادگی: مراجعه به مشاور

عادت های غلط در مطالعه:

۱- راه رفتن در حین مطالعه

۲- درس خواندن با صدای بلند

۳- کند درس خواندن: عدم مکث بر روی کلمات و جملات بی مورد، نوشتن مطلب بر روی کاغذ جهت خواندن آن مورد در وقتی دیگر، خط کشیدن زیر مطالب مهم جهت بازگشت و مرور آنها.

۴- مطالعه همراه با موسیقی

۵- اضطراب و استرس هنگام مطالعه

راهکارهای مقابله با استرس:

۱- ورزش: استفاده از حرکات کششی و نرمشی

۲- داشتن برنامه ریزی خوب

۳- داشتن برنامه غذایی مناسب جهت تأمین مواد معدنی و ویتامین های مورد نیاز بدن

۴- استفاده از تمرینات یوگا و مدیتیشن و ورزش های ذهنی

۵- تنفس درمانی و کشیدن نفس های عمیق

۶- یادداشت عوامل استرس زا و خط زدن تک تک آنها

۷- مثبت اندیشی و منطقی بودن

۸- مراجعه به مشاور خوب

راه های افزایش یادگیری هنگام مطالعه:

۱- خواندن و نوشتن مطالب مهم

۲- حاشیه نویسی

۳- خط کشیدن زیر نکات مهم

۴- خلاصه نویسی

۵- کلید برداری: بعد از خواندن و درک عمیق، کلمه ای کلیدی از آن نوشته که با دیدن آن مطلب تداعی شود

امید محمودی

اسفند ۱۳۹۶