

انگیزه خود را افزایش دهید!



پرسش: جهت بالا بردن انگیزه برای مطالعه چه راهکارهایی را ارائه می فرمایید؟

پاسخ: برای اینکه بتوانید انگیزه خود برای مطالعه را افزایش دهید به نکات زیر توجه کنید:

دانستن قوانین

شناخت قانون هر چیزی شما را به آن علاقمند می کند. اگر خیلی ها از تماشای تنیس لذت نمی برند به خاطر آن است که از قانون شمارش امتیازها در آن آگاهی ندارند.

قانون ورزشها، قانون بازیها، قانون برقراری یک ارتباط مؤثر، مقررات اجتماعی و قانون کتاب را کشف کنید.

قبل از شروع مطالعه کشف کنید محوری که مطالب کتاب حول آن دور می زند چیست؟ این کتاب بر چه موضوعی تأکید می کند؟ چه سبک و ساختاری دارد؟ چگونه می خواهید به من یاد بدهید؟

یکی از موارد بسیار مهم که شما معمولاً نادیده می گیرید، قانون و روش مطالعه است. اگر شما ندانید قانون بازی والیبال چیست نمی توانید آن را بازی کنید. در مورد مطالعه هم همین طور است. ابتدا باید روش مطالعه را فرا بگیرید.

زبان گردانی

وقتی شما چند دوست دارید، دوستی را که به شما بیشتر شبیه است، عاطفه و روحیه شما را دارد و به زبان شما سخن می گوید، بیشتر دوست دارید. به حرفهای بیشتر توجه می کنید و حتی بیشتر او را به خاطر می سپارید. زبان کتاب، یک زبان ساده، عمومی و همگانی است و باید همچنین باشد. این شما هستید که باید پس از مطالعه، کتاب و متن و نمودار فرمولها را به زبان خود بیان کنید. "زبان گردانی"، یکی از اصول مطالعه است. فرمول انیشتین را به زبان خود تعریف کنید. ببینید که آن در زبان شما چه مفهومی دارد؟ یادتان می آید که وقتی سال اول دبستان بودید، باران را چگونه برای خود زبان گردانی کردید؟ نعلبکی را در لوله کتری برگردانید و برای خود ابر و باران ساختید. پیچیده ترین مطالب علمی را همین طور که مطالعه می کنید و جلو می روید به زبان ساده، قابل فهم و بیان خوشایند خودتان برگردانید. از خود مثال بزنید و حتی آن متن را یک بار دیگر به زبان ساده خودتان بنویسید. اگر بخواید عیناً مطالب کتاب را بخوانید و حفظ کنید عملاً نمی توانید یادگیری عمیقی

داشته باشید. اما اگر با زبان گردانی مطالب را یاد بگیرید، خیلی راحتتر عین مطالب کتاب را بیان خواهید کرد و به خاطر خواهید سپرد.

یادتان باشد: "زبان گردانی" یعنی بیان مطالب دشوار کتاب به زبان ساده و خوشایند خودتان.

با کتاب شوخی کنید

وقتی تلویزیون تماشا می کنید یا با دوستان صحبت می کنید، لبخندی بر لب دارید و راحتید، اما وقتی از کتاب و مطالعه صحبت می شود و به سراغ درسها می روید جدی و محکم و اخمو می شوید.

در روان شناسی حافظه و یادگیری گفته می شود: مطالبی که بار هیجانی بیشتری دارند، بیشتر در حافظه می مانند و بهتر به خاطر آورده می شوند چرا که هیجان، علاقه، تمرکز، و ورود مطلب به حافظه را موجب می شود. مثالی بزنیم: من به شما می گویم: همسایه ۱۸ سال قبلتان یادتان می آید؟ شما می گوئید: نه. می گویم: همان که دو بچه کوچک داشت. می گوئید: نه، به خاطر نمی آورم. می گویم: همان که پدرش فروشنده لباس بود و شما باز هم به خاطر نمی آورید. می گویم: همان که خانه شان آتش گرفت. یک مرتبه همه چیز در ذهنتان زنده می شود چرا که آتش گرفتن، بار هیجانی مؤثری داشته است. اگرچه آتش گرفتن، یک هیجان منفی در شما ایجاد کرده بود، در هر حال هیجان انگیز بود و همین هیجان باعث شده بود که شما خاطره آن را به خوبی به خاطر بسپارید.

با کتاب خود شوخی کنید. مثالهایی مهیج، شادی آفرین و حتی خنده دار بزنید. این موضوع به علاقه و تمرکز شما کمک زیادی می کند. بعد از این که خواندید الکترون در سیم حرکت می کند و به مقاومتی مثل لامپ برخورد می کند و لامپ را روشن می نماید، به زبان خودتان بگوئید: موتور سوار (الکترون) در خیابانی خلوت (سیم) به سرعت حرکت می کند که ناگهان به دیواری (مقاومت) برخورد می کند و آن وقت احساس می کند که پروانه ها دور سرش می چرخند (روشن می شود).

هرچه می توانید به سخت ترین مطالب کتاب بار هیجانی مثبت بدهید و آن را بخوانید. وقتی که سدیم روی آب شناور است، به شدت حل می شود و اگر کبریتی بزنیم، بالای آن شعله ور می شود. تصور کنید اگر کسی در حال آب خوردن باشد و سدیمی در آب بیندازیم و به آن کبریت بزنیم، سبیلهایش می سوزد. اگر بخواهید می توانید با زبان خوشایند خودتان با تمام مفاهیم کتاب شوخی کنید. اگر در بحث گشتاور مثالی از الاکلنگ می آورند فقط به خاطر آن است که بازی مهیج الاکلنگ، گشتاور را در ذهن شما وارد کند. شما باید زرنگی کنید و مثالی مهیج بزنید.

با کتاب آنچنان شاد و مهیج برخورد کنید که گویی به دوست داشتنی ترین دوست خود رسیده اید.

توجه به لذتهای نهایی، نه دشواری مسیر

برای شروع هر کار باید این را بپذیرید که دشواریهای در مسیر وجود دارد و تلاش لازم است. پذیرش دشواری مسیر و رنج راهی که در پیش دارید شما را برای مقابله با این دشواریها و پیشرفت آماده می کند. عدم پذیرش این که هر مسیری با دشواری رو بروست به ویژه در آغاز راه، شما را افسرده و ناراحت می کند.

همین تمرینات تمرکز را در نظر بگیرید. ممکن است در ابتدا برایتان خیلی مشکل باشد ولی به تدریج که جلوتر می روید، تمرینات، ساده تر و قابل قبول تر می شود. برای میل پیدا کردن به انجام هر کار، باید به لذت های پایان کار توجه کنید و به هیچ عنوان به دشواری های مسیر فکر نکنید.

اگر باید روزی بیست صفحه مطالعه کنید، فکر خود را به رنج روزی بیست صفحه مطالعه متمرکز نکنید. بلکه به لذت های نهایی که نصیبتان می شود توجه کنید. آنچه شما را به تلاش پیگیر و مستمر وا می دارد، میل به جذب لذتهاست. کسانی از کوه بالا می روند و قله را فتح می کنند که لذت رسیدن به قله را در ذهن می پروراند. این افراد در طول مسیر هرگز به دشواری راه نمی اندیشند بلکه خود را در آن بالا مجسم می کنند و به این فکر می کنند که از آن بالا همه چیز زیباست. همین شوق ذهنی باعث می شود که آنها به راحتی، دشواری مسیر را بپذیرند و پیش بروند. حال آنکه اگر آنان تمام ذهنشان را معطوف به دشواری مسیر می کردند و مدام به این فکر می کردند که چقدر تا پایان راه باقی است، این رنج که در ذهنشان مجسم می شد، به سرعت آنها را خسته می ساخت.

همین که فکر خود را بر این متمرکز کنید که در پایان امتحانات چه نمرات درخشانی می گیرید و به لذت شکوه آن لحظه فکر کنید، این قدرت را پیدا می کنید که سختیهای را که از ساعتها مطالعه و درس خواندن متحمل می شوید، به راحتی پشت سر بگذارید.

مدام در ذهن خود موفقیت های نهایی را مجسم کنید. همچون ورزشکاری که به شوق لذت داشتن بدنی ورزیده و جسمی آماده در پایان کار، رنج زود بیدار شدن و سختی تمرینات را متحمل می شود. یادتان باشد همیشه این توجه به لذتهاست که تمرکز و علاقه ایجاد می کند.


اشتباه در برنامه ریزی

همین جا لازم است که به برنامه ریزی غلط و پیگیری نادرست برنامه های درسی اشاره کنیم. برنامه هایی که برای یک روز حجم زیادی از مطالب را در بر می گیرد، عملاً به خاطر همین حجم زیاد، تنفر ایجاد می کند. عده ای، وقتی برنامه ریزی می کنند که مثلاً از فلان کتاب، روزی یک صفحه مطالعه کنند، به جای آن که برنامه همان روز را اجرا کنند، مدام کتاب را ورق می زنند که چه راه زیادی باقی مانده است و همین توجه به دشواری مسیر طولانی بودن راه، شوق و علاقه و تمرکز را در آنها از بین می برد. از اجرای برنامه های روزانه فقط برنامه همان روز را انجام دهید و مطلقاً به این که "چند صفحه مانده" فکر نکنید. اشتباه بیشتر داوطلبان کنکور که باید تمام کتابهای چهار سال دبیرستان را بخوانند این است که پس از مدتی در ذهن خود به طولانی بودن راه فکر می کنند. باید همیشه به خاطر داشته باشید که هر روز فقط برنامه همان روز را اجرا کنید.

تعیین هدف

یکی از عوامل مهم در ایجاد تمرکز حواس و افزایش دقت در هنگام مطالعه، آگاهی از هدف مطالعه است. حتماً پیش از مطالعه برای خود مشخص کنید که هدفتان چیست. گفتن "هدف من یادگیری این فصل است." یا "هدفم این است که نمره خوبی بگیرم" و... بسیار نادرست است. چرا که اینها هیچ کدام هدف نیستند. اهداف، وقتی قابل دسترسی اند که مشخص، دقیق، روشن و واضح باشند. شما باید هدفها را از داخل فصل ها استخراج کنید. مثلاً بگویید: هدف من این است که بدانم چرا انقلاب مشروطه شکست خورد. هدف من این است که بدانم فرق توندر و تایگا چیست. هدف من این است که بدانم در آینه های مقعر، افزایش فاصله کانونی چه تغییراتی در تصویر ایجاد می کند و... .

همه این اهداف مشخص، جزیی و روشن هستند و به ذهن، برنامه می دهند. اشخاصی که قبل از مطالعه با طرح پرسش هایی برای خود، ذهنشان را مشتاق و جستجوگر می کنند. در تمام لحظات مطالعه به دنبال جواب هستند و این هدفمندی ذهن باعث می شود که به راحتی تمرکز حواس داشته باشید. باید همیشه به خاطر داشته باشید که هر روز فقط برنامه همان روز را دنبال کنید. هنگامی که شما در جستجوی یک هدف هستید، به اهداف دیگر نیز دست پیدا می کنید.



شاید خیلی از شما نگران باشید که اگر با یک هدف مشخص و جزیی پیش بروید، از مطالب دیگر که باید یاد بگیرید، باز بمانید. اما چنین اتفاقی نمی افتد. شما چند سؤال طرح می کنید تا ذهن خود را مشتاق و جستجوگر و متمرکز کنید. اهداف دیگر، خود به خود جذب شما می شود.

هدفدار بودن ذهن، هنگام مطالعه خیلی مهم است. آن قدر که ما می گوییم: یا مطالعه نکنید یا قبل از آن برای ایجاد تمرکز حواس در مطالعه، هدف خود را تعیین کنید.

منبع:سایت تبیان