



با بى حوصلگى موقع
درس خواندن چه کنم؟

لەن دەم

۱

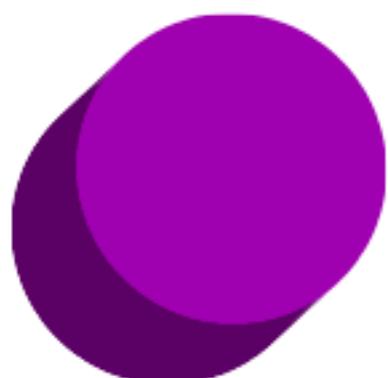
مغز ما بر اساس اهمیت موضوع‌ها انرژی می‌گذارد؛ مثلاً اگر در حال فکر کردن به انتخاب لباس مهمانی هستی و زلزله شود، نمی‌توانی دیگر به لباس فکر کنی. مغز نمی‌فهمد که حفظ فرمول گلوکز یا فرمول‌های مثلثات به چه درد می‌خورد، پس انرژی صرفش نمی‌کند؛ اما بیاتا با هم مرور کنیم تا فایده‌های درس خواندن به مغزمان تفصیل شود.

درس خواندن، یک سرمایه‌گذاری است.
الان که پشت میز نشسته‌ایم و
فکرمان پیش مهمانی آخر هفته است،
فرمول گلوكز به هیچ درد خاصی
نمی‌خورد. مثل همه پساندازها و
سرمایه‌گذاری‌ها، یک آینده‌نگری قوی
نیاز دارد. برای همین بعضی‌ها در روز
مبادا دستشان خالی است.





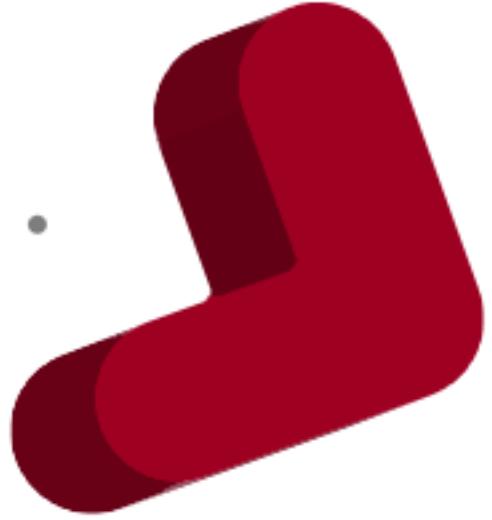
برای موفقیت باید با مغزت رفیق شوی. وقتی
می‌گوید: «چرا پاشم؟»، به او بگو: «بشنینی رو
مبل کجای دنیا رو می‌گیری؟» تو باید قانعش
کنی که شروع کند. هدف‌هایت را با او مرور کن
و تشویق کن تلاش کند. با دوستانی معاشرت
کن که درباره قوی شدن صحبت می‌کنند. قوی
بودن آرامآرام از دهان خودت و آن‌ها، به قلب‌تان
جاری می‌شود.



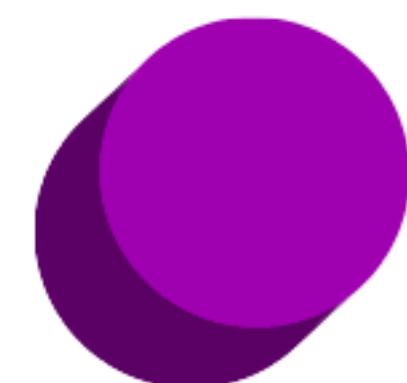
۴

برای شروع درس، از خودت فقط ده دقیقه وقت بخواه. به مغزت بگو: «فقط ده دقیقه بخوانم، اگر حسش آمد ادامه می‌دهم و گرنه کتاب را می‌بندم، قبول؟» این روش به تو جرئت شروع می‌دهد و کوه بزرگ درس‌هایت را به لقمه‌های کوچک تقسیم می‌کند.



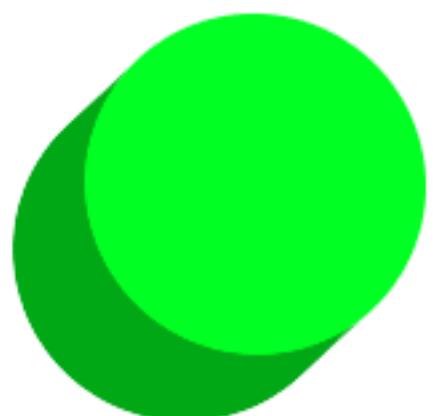


اگر درس خسته‌کننده شد، جستجو کن.
عکس دانشمندان مرتبط، زندگی‌نامه‌شان و
کاربردهای درس را ببین. این کار باعث
جذاب‌ترشدن مطالب می‌شود؛ همچنین
موضوع را به مطالبی که قبلاً یاد گرفته‌ای
ربط بده تا حافظه‌ات تقویت شود.





- اگر زیاد پای رسانه‌ای، اول برو ببین نو+جوان درباره کمک‌دن رسانه چه راهکاری داده، بعد بیا با هم حرف بزنیم.
- اگر حوصله درس خواندن نمی‌آید، چون همیشه به خودت می‌گویی: «حالا نیم ساعتِ دیگه، حالا از شنبه!» پرونده ویژه اهمال‌کاری (هشتگ [#شنبه_همین_امروزه](#)) را پارسال به عشق خودت نوشته‌ایم.



- تو برای فرار از بی‌حوصلگی چه کار می‌کنی؟
برامون توانی کامنت‌ها بنویس.

