

با بی‌حوصلگی موقع
درس خواندن چه کنم؟

پادمانا



مغز ما بر اساس اهمیت موضوع‌ها انرژی می‌گذارد؛ مثلاً اگر در حال فکرکردن 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 بیا تا با هم مرور کنیم تا فایده‌های درس خواندن به مغزمان تفهیم شود.





درس خواندن، یک سرمایه‌گذاری است. الان که پشت میز نشستیم و فرمان پیش‌مهمانی آخر هفته است، فرمول گلوکز 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 می‌گویی: «چرا پاشم؟»، به او بگو: «بشینی 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 قلبت جاری می‌شود.





برای شروع درس، از خودت فقط ده دقیقه وقت بخواه. به مغزت بگو: «فقط ده دقیقه بخوانم، اگر حسش آمد ادامه می‌دهم وگرنه 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، جست‌وجو کن.
عکس دانشمندان مرتبط، زندگی‌نامه‌شان و
کاربردهای درس را ببین. این کار باعث
جذاب‌تر شدن مطالب می‌شود؛ همچنین
موضوع را به مطالبی که قبلاً یاد گرفته‌ای
ربط بده تا حافظه‌ات تقویت شود.






۶

• اگر زیاد پای رسانه‌ای، اول برو ببین
نو+جوان درباره کم‌کردن رسانه چه راهکاری
داده، بعد بیا با هم حرف بزنیم.

• اگر حوصله درس خواندن نمی‌آید، چون
همیشه به خودت می‌گویی: «حالا نیم ساعت
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 توی کامنت‌ها بنویس.

