به نام خدا

۵ راهکار شگفت انگیز برای مبارزه با بی حوصلگی

- امروز خیلی بی حوصله ام این جمله را همه ما در طول زندگی مان بالاخره برای یکی دو بار هم که شده با خودمان مرور کرده یا به دیگران گفته ایم.
- اگر سالی چند بار این حالت به ما دست دهد شاید بتوان گفت طبیعی است، اما اگر بی حوصلگی در ما ضریبش افزایش یابد آن وقت باید فکر جدی برای آن کرد که در این مطلب ما چند راهکار ساده را به شما می گوییم.

آغاز روز با لبخند و امید

بی حوصلگی ما ممکن است بیشتر از اینجا ناشی شود که نمی دانیم چگونه باید روز خود را آغاز کنیم. مثلا اگر با بی حوصلگی روز را شروع کنیم، آن روز با بی حوصلگی به پایان می رسد. بنابراین به خودمان تلقین کنیم. برای مثال، وقتی داریم دست و صورتمان را می شوییم با صدای بلند بگوییم «فکر می کنم امروز روز خوبی باشد.» چراکه همه چیز تابع فکر ماست. با خودمان جملات مثبت را تکرار کنیم و مطمئن باشیم مغز ما تابع دستوری است که ما به آن می دهیم.

شناسایی عوامل ضعف

توجه کنیم ضعف اراده اغلب در فقدان اعتماد به نفس، بها ندادن به خود، نبود امنیت روانی، نداشتن تدبیر در امور مختلف زندگی، شکست های گذشته و... است. از بین بردن هر یک از این عوامل در رفع بی حوصلگی شما بسیار تاثیرگذار است، البته مقابله با هر کدام از آنها نیاز به برنامه ریزی و مشاوره از انسان های کارشناس و توانمند و دوستان خوب دارد.

به خاطر آوردن توانایی ها

اگر افکار منفی و احساس ضعف و خودکم بینی باعث کم حوصلگی ما شده است، با به خاطر آوردن توانایی ها، استعدادها و موفقیت های گذشته خویش و توجه به نقاط قوت زندگی، یاس و ناامیدی نسبت به آینده را به امیدواری تبدیل کنیم. بنابراین افکار منفی و این باور که زندگی، شغل و فعالیت های ما بی معنی است، می تواند ما را به بی حوصلگی پرتاب کند و فراتر از آن تا مرز افسردگی پیش ببرد. پس ما نباید زندگی خود را یک دایره بی پایان و بی هدف بدانیم. این وظیفه ماست که به زندگی خود معنا بخشیم. همچنین نباید فراموش کنیم که نقاط قوت انسان از نقاط ضعفش بیشتر است. پس طی روز متوجه کلمات و افکار خود باشیم. بعید نیست افکار منفی بویژه در زمان بی حوصلگی به ذهن ما هجوم بیاورد.

با ایمان باشیم

- تردید نداشته باشید یاد خدا، توجه و توکل به ذات مقدس و لایتناهی الهی آرامش بخش است، طلب کمک و یاری از او نخستین قدم است، قدمی که در همان لحظات اولیه نقش موثری در ایجاد آرامش و امید به آینده دارد. بنابراین وقتی از خانه خارج می شویم، بگوییم «من با امید و توکل بر خدای مهربان امروز را آغاز می کنم.»
- انجام تکالیف و فرایض دینی هم در این زمینه بسیار اهمیت دارد، در چنین موقعیت هایی انسان با خدای خود راحت تر و بهتر سخن می گوید.

کار، کار، کار

بی خود نیست می گویند کار عبادت است، از ویژگی های عبادت گرفتن آرامش است، تا حالا احتمالا شما هم با این اتفاق روبه رو شده اید که وقتی سرگرم انجام دادن کاری می شوید، یکباره بی حوصلگی در ذهن و جسم تان گم می شود. علت بسیاری از بی حوصلگی ما تن ندادن به کار است، این کار که می گوییم حتما یک کار اداری و فیزیکی نیست. آشپزی، نظافت هم می تواند در برطرف شدن بی حوصلگی شما تاثیرگذار باشد.

•

- شرایط لازم برای مطالعه

مقدمات و شرایط لازم برای آغاز مطالعه

- آیا تا کنون دقت کرده‌اید که هر جلسه‌ی مطالعه‌ی شما چگونه شروع می‌شود؟
- شاید کمتر دقت کرده باشید که یکی از نقطه ضعف‌های اساسی بیشتر دانش‌آموزان به نحوه‌ی آغاز مطالعه باز می‌گردد.
- مطالعه بدون کسب آمادگی‌های لازم، مانند شنا کردن بدون یادگیری مهارت‌های شنا است. کسی که بی‌مقدمه وارد مطالعه شود، علاوه بر این که چیز زیادی یاد نخواهدگرفت، زمان زیادی را هم از دست خواهدداد.

مکان مطالعه

- دانش‌آموزان در خصوص مکان مطالعه عادت‌های متفاوتی دارند. مطالعه در منزل، پارک و کتابخانه‌های عمومی از رایج‌ترین مکان‌های مطالعه محسوب می‌شوند. آن چه در این باره باید بدانید این است که محیط و مکان مطالعه علاوه برداشتن شرایطی چون سکوت و آرامش، باید تا حد امکان ثابت و بدون تنوع باشد. اگر واقعاً می‌خواهید با تمرکز مطالعه نمایید باید سعی کنید که خود را به محیط یکنواخت و ثابت عادت دهید. بنا بر این فضاهای عمومی مانند پارک، برای یک مطالعه‌ی جدّی، مکان مناسبی محسوب نمی‌شود.

- تغییرات مکرر در دکور اتاق و یا مکان مطالعه نیز چون مخلّ تمرکز می‌شوند توصیه نمی‌گردد.بعضی‌ها دوست دارند موقع مطالعه کسان دیگری مانند دوستان دور و برشان باشند. اگر هدف از این کار مطالعه‌ی گروهی و رفع اشکال باشد خوب است، اما در هر حال، باید زمان‌هایی برای مطالعه‌ی فردی -به صورت تنها- در نظر گرفته شود.

- اگر می‌توانید و امکانات لازم را داریدبهترین مکان برای مطالعه‌ی توأم با تمرکز، منزل خودتان و البته یک اتاق مشخص است و اگر علی‌رغم فراهم بودن امکانات و شرایط وهمکاری اعضای خانواده، باز دوست دارید که در فضاهای دیگری مطالعه نمایید، احتمالا باید در نیّت جدّی خود برای درس خواندن شک کنید.البته اگر امکانات نباشد محیطهای مناسب دیگربلامانع است.
- کلید: برای مطالعه‌ی جدّی و توام با تمرکز، یک فضای ثابت و یکنواخت بهترین مکان است.

هدفمندی مطالعه

این موضوع را از زوایای مختلف می‌توان مورد بحث قرار داد. یک بُعد مهم هدفمندی به نیّات و ایده‌آل و انگیزه‌های شما برمی‌گردد. بُعد دیگر آن به آرامش ذهنی و نظم رفتاری شما مربوط است. یکی دیگر از ابعاد آن این است که شما چه قدر مهارت‌ها و ظرافت‌های لازم در برنامه‌ریزی و به خصوص پیش‌بینی تغییرات به خرج دهید. یعنی این که اگر قسمتی از برنامه‌ی شما اجرا نشد و یا طولانی شدن یک برنامه منجر به اختلال در برنامه‌های دیگر شد چه طرح‌های هدفمندی را پیش‌بینی کرده‌باشید.

آغاز هشیارانه

- ما در این جا برای بیداری و هشیاری تعاریف متفاوتی رادرنظر می‌گیریم. هشیاری یعنی داشتن یک آگاهی ارادی و به عبارت بهتر یعنی بیداری آگاهانه.
- بسیاری از دانش‌آموزان برای ورود به مطالعه بیدار هستند ولی هشیاری لازم را ندارند. شاید برای شما پیش آمده که مطالعه‌ی درسی را شروع کرده‌اید، اما بعد از گذشتن دقایقی تازه متوجه شده‌اید که اصلاً نمی‌دانید چه می‌کنید! دچار حواس‌پرتی می‌شوید و یا مطالب را خوب درک نمی‌کنید.
-

- یک تذکر آمرانه و جلب توجه کننده به خودتان بدهید. مثلاً با صدای بلند به خود دستور بدهید که من در این لحظه با آمادگی کامل می‌خواهم مطالعه‌ی این قسمت از کتاب را شروع کنم.
- یک علامت یا رمز به خصوص را برای خود تعیین کنید و...
- کلید: تمرین خودآگاهی و تقویت هشیاری، کیفیت آغاز و ادامه‌ی مطالعه را افزایش خواهد داد.

به نام خدا

- به طور سنتی، زمان کنکور که نزدیک می‌شود، همه به تکاپو می‌افتند! دانش‌آموزان به دنبال کامل کردن جزوه‌ها، مرور در درس‌های مانده، در صورت نیاز رفتن به کلاس‌های کمکی و... درصدد فراهم آوردن فضایی مناسب‌تر برای درس خواندن. اما درس خواندن خود آداب و رسومی دارد . آداب و رسومی که باعث بالا رفتن کیفیت آن می‌شود و ضمناً، ضامن سلامتی نیز هست.
-

- گرچه همه ما کمابیش با آنها آشناییم، اما یادآوری آن، آن هم از دید متخصصان، خالی از لطف نیست. فاصله چشم تا کتاب، قوس طبیعی کمر، دمای اتاق، سروصدا و... از مهم‌ترین مواردی است که در کار خواندن و نوشتن تأثیر دارد . مطلب حاضر این موارد را از دید پزشکان مورد بررسی قرار داده است

دماسنج:

دمای ۲۰ درجه را بیشتر کارشناسان، مناسب‌ترین دما برای مطالعه می‌دانند.

ساعت:

پس از آنکه در مکان مطالعه قرار گرفتید، فوراً مطالعه را شروع کنید و به هیچ عنوان وقت را به بهانه انجام کارهای دیگر تلف نکنید

لباس:

هنگام مطالعه لباس راحت بپوشید. لباسی که نه زیادی زبر باشد و نه زیادی نرم، نه بسیار گشاد و نه بسیار تنگ

- **وضعیت بدن:**

بهترین حالت برای مطالعه، حالت نشسته است و بعد از آن حالت ایستاده و بدترین حالت، حالت خوابیده یا درازکش است. مطالعه در حالت‌هایی نظیر درازکش روی شکم، به پشت خوابیدن، در حال راه رفتن، تکیه زدن به دیوار و امثال این‌ها به هیچ وجه توصیه نمی‌شود، چرا که مطالعه‌کننده در چنین موقعیت‌هایی به سختی می‌تواند تمرکز حواس خود را حفظ کند

کمر:

هنگام مطالعه باید قوس طبیعی ستون فقرات حفظ شود. مطالعه در حالت خمیده به جلو، به ویژه برای یک مدت طولانی، با خطر ایجاد تغییر شکل در ستون فقرات و کمردرد همراه است. نگذارید خم شدن کمر به شکل عادت درآید

- **پا:**

بهترین وضعیت پاها به هنگام مطالعه، وضعیتی است که فشار کمتری روی عضلات پا وارد شود. به همین دلیل توصیه می‌شود که در وضعیت ایده‌آل مطالعه (که همان وضعیت نشسته است)، ترجیحاً از یک صندلی راحت استفاده شود که پاهای مطالعه‌کننده روی آن راحت باشد و بتواند کمی هم به سمت جلو مایل شود. بهتر است در فواصل مطالعه که به چشمتان استراحت می‌دهید، وضع نشستن خود را تغییر دهید تا خون در پاهایتان حرکت داشته باشد.

رعایت آداب و رسوم خواندن و نوشتن، کیفیت آنها را بالا می‌برد.استفاده همیشگی از چراغ مطالعه خوب نیست، زیرا نور موضعی چشم‌ها را خسته می‌کند

- **صندلی:**

از آنجا که فرایند یادگیری یک فرآیند شرطی است، هر کسی می‌تواند خودش را به محیط یا زمانی خاص عادت بدهد و به اصطلاح، خودش را شرطی کند . عادت‌های تمرکز هر شخص هم با اشخاص دیگر متفاوت است. صندلی می‌تواند یکی از همین عادت‌های تمرکزی باشد، به نحوی که هر وقت روی صندلی مخصوصتان نشستید، تمرکزتان برای مطالعه و یادگیری افزایش پیدا کند. اما یادتان باشد که صندلی تان نباید خیلی هم راحت باشد، چرا که صندلی‌های بسیار راحت باعث لمیدن، چرت زدن و احساس خواب آلودگی می‌شوند

خودکار، کتاب و وسایل مورد نیاز: عادت کنید تمام آنچه را که برای مطالعه نیاز دارید، از ابتدا فراهم کنید و هر کار متفرقه‌ای که دارید قبل از مطالعه انجام دهید و پس از این که نشستید، فوراً شروع کنید به مطالعه

- **تنفس:**

در جایی که مطالعه می‌کنید، حتماً باید هوا به خوبی جریان داشته باشد و تنفس در آن محیط، راحت صورت گیرد

- **چشم:**

نور متوسط، برای مطالعه مناسب‌تر است. نور اطراف و قسمت‌هایی که در زاویه دید چشم‌ها هستند باید یکنواخت باشد. پس استفاده همیشگی از چراغ مطالعه خوب نیست، زیرا نوری که فقط روی کتاب می‌افتد، باعث خستگی چشم می‌شود. نور لامپ‌های مهتابی به خاطر اینکه نوسان دارد، برای مطالعه مناسب نیست.
بهترین فاصله کتاب تا چشم نیز حداقل ۳۰ سانتیمتر است

- **سر:**

ممکن است حواس‌پرتی شما ناشی از گرسنگی و تشنگی شدید، بی‌خوابی، خستگی یا علل درونی دیگر باشد. در چنین موقعیتی هرگز مطالعه نکنید

- **گوش:**

محرک‌های محیطی از قبیل صدای رادیو، تلویزیون، تلفن و... باعث حواس‌پرتی می‌شوند. آنها را از موقعیت مطالعه خود حذف کنید. ذهن نمی‌تواند در یک آن بر دو موضوع تمرکز داشته باشد. گوش کردن به هر نوا و اهنگی همزمان با مطالعه یعنی حواس پرتی

پایان