



Dec 11, 2017

كيف تحول وقت الدراسة لوقت شيق؟

Written by [حنين كنعان](#)

مع اقتراب موعد الامتحانات يبدأ الضغط النفسي والدراسي على الطلبة، وبسبب المهليات الكثيرة في عصرنا الحالي أصبحت الدراسة عمالية شاقة، وتحتاج صبر وجهد كبيرين، كما أن وقت الدراسة غالباً ما يرتبط في أذهان أغلب الطلبة بالملل الشديد نتيجة عدم قدرتهم على تنظيمه بشكل جيد. ولكن هل يمكن أن نحول وقت الدراسة المهمل إلى وقت نستمتع به؟

الخطوات التالية ستدلك على الطريق:

التهيئة النفسية قبل البدء بالدراسة

حالتك النفسية تؤثر بشكل مباشر على طريقة تعاملك مع الأمور، لذا حاول أن تبدأ يومك بهزاج جيد وجسد نشيط كي تستمتع بما تقوم به على مدار اليوم سواء عمل أو دراسة أو حتى الذهاب في نزهة! ابحث عن شيء يسعدك ليكون أول ما تقوم به كل صباح، مثلاً اضبط منبه هاتفك على أغنيته المفضلة بدلاً من نغمة رنين المنبه المعتادة.

ملاحظة: لا تنس تناول وجبة فطور صحية ومتوازنة كي تهد جسديك بالنشاط اللازم لمهارة باقى أهلك اليومية بانتظام.

ضع لنفسك هدفاً

ضع هدفك أمام عينيك كي تشجع نفسك على الاستمرار في النجاح لتحقيق مبتغاك، مثلاً أكتب هدفك على ورقة كبيرة وألصقها على الحائط أمامك، وانظر إليها قبل أن تبدأ الدراسة، تخيل فرحتك تفوقك وستقبل على الدراسة بهمة عالية ونشاط، وأمعن النظر فيها مجدداً كلما شعرت بالكسل.

قبل أن تبدأ، نظم كتبك وأوراقك وكل ما تحتاجه أثناء المذاكرة

من أكثر الأمور المرهقة نفسياً وجسدياً هو شعورك الدائم بأن هناك شيء مفقود، أو أنك غير ملم بكافة الدروس التي يفترض بك دراستها للاختبار، لذلك نظم أشيائك وأوراقك جيداً وأبدأ الدراسة بانتظام.

لا لساعات المذاكرة الطويلة

نظم وقتك بصورة صحيحة ولا تضغط نفسك بكر هائل من المعلومات والدراسة المتواصلة دون راحة، قسم الكتاب لأجزاء متفرقة على فترات صغيرة واجعل لكل فترة هدف معين وقم بإنجازه، مثلاً إنجاز الفصل الأول من الساعة كذا للساعة كذا، ثم ضع لنفسك من نصف ساعة لساعة راحة، لتناول وجبة خفيفة، أو لمشاهدة التلفاز ثم عد للدراسة بهمة أكبر.

أساليب متنوعة وأماكن مختلفة

استخدم أساليب متنوعة ومرحة أثناء الدراسة مثلاً عندما تنتهي من فصل ما في الكتاب، اختبر نفسك بأن تضع الأسئلة في أوراق متفرقة ثم اطويها وانثرها، وأبدأ باختيارها واحداً تلو الآخر، كما يمكنك استخدام الأقلام الملونة والرسومات في حفظ الأشكال والمصطلحات، مما يجعل وقت الدراسة مرحاً ومثوقاً، وأيضاً غير مكان جلوسك ومكان الدراسة بين الحين والآخر كي تشعر بالتغيير وكسر الملل.

صحيح أن الدراسة والامتحانات عملية متعبة ومرحلة صعبة ولكن اجعل من عزيتهك واصرارك، سلاحاً دائماً له واجعل من المذاكرة عملية مرحة وممتعة، فالتفوق والنجاح يستحق كل هذا العناء.

رابط الهدونة