

حکومت غیرنظامی در خانه

چگونه در خانه شرایط را برای مطالعه فراهم کنیم؟

رضیه زارع شوازی

بسیاری از خانواده‌ها برای نشان دادن بچه‌هایشان پای درس و مشق، مشکلات زیادی دارند؛ اما بعد از شیوع کرونا در میان مردم و تعطیلی‌های ناخواستهٔ مدرسه و دانشگاه، مشکلات یادگیری دروس نیز به آن اضافه شد و این سؤال در ذهنشان شکل گرفت که چگونه درس خواندن در خانه را برای بچه‌ها ممکن و شیرین کنند تا میزان یادگیری پایین نیاید و از درس و مدرسه هم عقب نمانند. در این شرایط والدین چاره‌ای ندارند جز اینکه برنامه‌ای بریزند و خودشان در خانه نقش مدیر و معلم مدرسه را ایفا کنند. در ادامه یک سری نکات را برای افرادی که می‌خواهند با مطالعهٔ مناسب، بازدهی بهتری در یادگیری داشته باشند، ارائه می‌کنیم.

تنظیم وقت خواب

یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌ها برای بازدهی بیشتر مطالعه، تنظیم وقت خواب است. با اینکه در تعطیلات ممکن است ریتم طبیعی زندگی به هم بخورد، ولی باید بدانیم که شاید این وضعیت ماه‌ها طول بکشد؛ پس باید برای رسیدن به اهداف تلاش کرد. اینکه هر ساعت از شبانه‌روز کتاب را جلوی خود بگذارید و شروع به خواندن کنید، چیزی جز تلف کردن وقت نیست. به جای اینکه ساعت‌های متوالی در روز بخوابید و شب را بیدار بمانید تا درس بخوانید، برنامه‌ای بریزید تا شب را زودتر بخوابید، صبح زود شروع به مطالعه کنید و به این ترتیب هم یادگیری مؤثری داشته باشید، هم با تنظیم وقت خواب، به سلامتی بدنتان کمک کرده باشید.

برای اینکه بتوانید بدنتان را به سحرخیزی عادت دهید، کافی است یک مدت کوتاه از ساعت زنگ‌دار و یا از هشدار تلفن همراهتان استفاده کنید. اگر از آن دسته آدم‌هایی هستید که بعد از شنیدن صدای زنگ هشدار، صدا را در نطفه خفه می‌کنید، ساعت را دور از دسترس خودتان قرار دهید تا مجبور شوید برای قطع صدا از رخت خواب جدا شوید.

بعضی‌ها فکر می‌کنند اگر از ساعت خوابشان بزنند و وقت مطالعه را بیشتر کنند، به خودشان کمک کرده‌اند؛ ولی نمی‌دانند که با کم کردن ساعت خواب شبانه، انرژی مورد نیاز برای کار روزانه را از دست می‌دهند و با انرژی کم، دیگران طور که باید تمرکزی برای یادگیری ندارند.

تغذیهٔ مناسب

اگر از آن دسته آدم‌هایی هستید که فکر می‌کنید خوردن تأثیری در یادگیری ندارد، باید بدانید مواد غذایی‌ای که به بدن می‌رسد، در حکم سوخت برای ادامهٔ حرکت در مسیر پیش رو محسوب می‌شود. فکر نکنید با یک بسته بیسکویت یا کیک صبحانه، می‌توانید انرژی خود را تأمین کنید؛ بلکه برای اینکه انرژی‌تان وسط درس خواندن تحلیل نرود، باید به دنبال تغذیهٔ مناسب باشید. فکر خوردن غذاهای فست‌فودی هم به سرتان نزنند؛ چون این مواد به دلیل دیرهضم بودن،

شخصیت هر کس دارد.

گرما و سرمای محل مطالعه نیز مهم است؛ با گرمای زیاد، امکان خواب‌آلودگی هم بالا می‌رود و دیگر قادر به فهم مطالب نیستید. بهتر است بنا بر عادت خودتان، دمای محیط را برای درس خواندن آماده کنید.

برنامه‌ریزی

اگر برای هر کاری برنامه مشخصی داشته باشید، حتماً موفق خواهید شد. برنامه داشتن در زندگی باعث افزایش انگیزه و تلبار نشدن کارها می‌شود. برنامه‌ریزی برای درس خواندن باعث می‌شود که شما در مسیر مطالعه، دل‌زده و خسته نشوید. سعی کنید هر روز قبل از شروع مطالعه، هدف‌تان را مشخص کنید تا بدانید چه قسمتی از محدوده درسی را به چه صورتی می‌خواهید بخوانید. مثلاً تصمیم می‌گیرید فصل اول را روخوانی کنید.

کاهش استرس

بعضی‌ها هنگام باز شدن مدرسه و حضور در کلاس درس، استرس می‌گیرند و بعضی دیگر از آن طرف بام افتاده‌اند؛ طوری که با آمدن بیماری کرونا و تعطیل شدن مدارس، دچار اضطراب شده‌اند. این افراد فکر می‌کنند دور ماندن از محل تحصیل یا درس خواندن در خانه، کارایی مناسبی ندارد و باعث کاهش یادگیری می‌شود. سخت بودن مطالب و دسترسی نداشتن به استاد و معلم، به این استرس دامن می‌زند. اولین راهکار برای دور بودن از اضطراب و آثار آن، ورزش کردن و پیاده‌روی است. ممکن است فکر کنید اختصاص دادن زمانی به ورزش، باعث هدر رفتن فرصت مطالعه می‌شود، ولی انجام حرکات ساده ورزشی به مدت ده دقیقه در روز، به قدری در کاهش استرس اثر دارد که نمی‌توان آن را نادیده گرفت. همچنین ورزش باعث شادابی و افزایش توان مقابله با سختی‌ها می‌شود. غیر از ورزش، برنامه‌ریزی و تغذیه مناسب که پیش از این به آن اشاره شد نیز باعث کاهش استرس می‌شوند.

آموزش مجازی

جدیدترین موضوعی که بعد از کرونا پیش آمد، شیوه جدید تحصیل و آموزش دروس است. آموزش مجازی باعث شده است که بعضی افراد در هر شرایطی به کسب علم بپردازند. یادگیری حین غذا خوردن، خوابیدن یا دراز کشیدن در رختخواب و در هر محیطی نمی‌تواند کارایی لازم را داشته باشد. حتی بعضی‌ها در حین ساعت آموزشی مشغول گشت‌وگذار در فضای مجازی و اینترنت می‌شوند.

اولین راه حلی که وجود دارد، این است که زمان‌های مشخصی برای چرخیدن در پیام‌رسان‌ها و فضای مجازی در نظر بگیریم و زمان تدریس استاد، فقط به مبحث آموزشی‌ها در حین ساعت آموزشی مشغول گشت‌وگذار کتاب و جزوه‌ها را کنار دستمان قرار دهیم تا اگر سؤال و نکته‌ای به ذهنمان رسید، یادداشت کنیم.

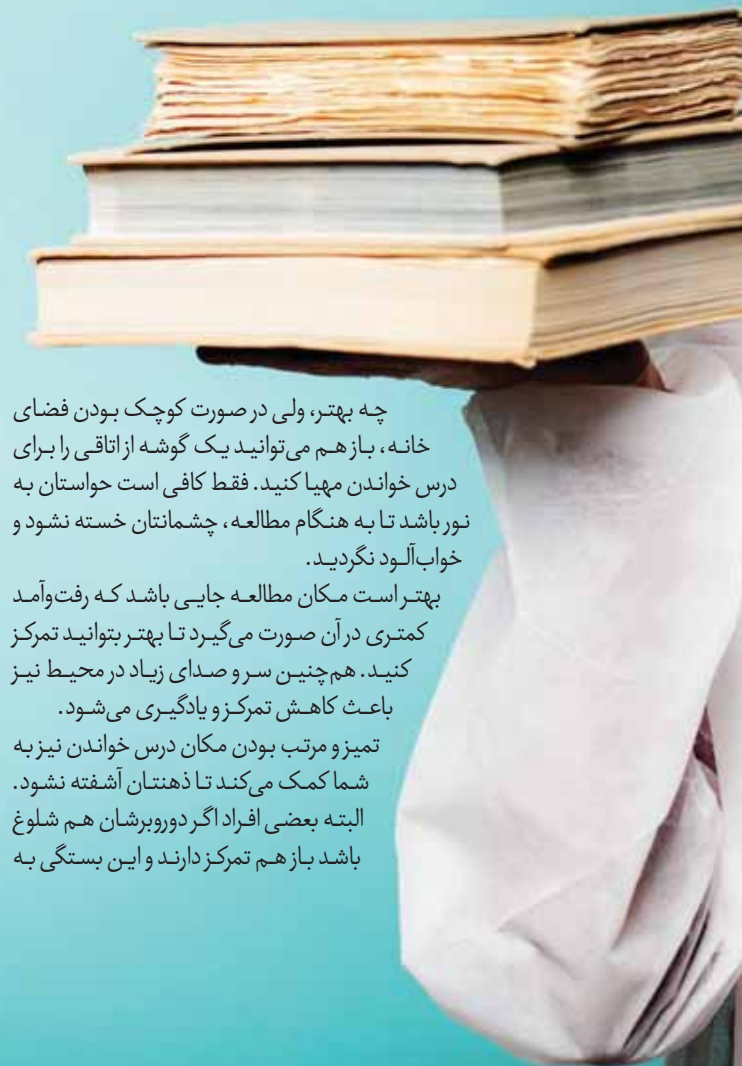
علاوه بر اینکه قوای شما را بالا نمی‌برند، ممکن است باعث درد و بیماری در بدن شوند.

غذاهای آب‌پز و بخارپز بهترین نوع غذاها هستند. خوردن میوه و سبزی نیز باعث شادابی بدن و در نتیجه بالا رفتن سرعت و میزان یادگیری می‌شود. فراموش نکنید خوردن آب یا مایعاتی مثل دمنوش‌ها در حین درس خواندن، می‌تواند یک استراحت کوتاه‌مدت باشد و شما را برای ادامه مطالعه شارژ کند.

البته تغذیه مناسب به معنی پرخوری کردن نیست. پرخوری باعث خستگی و خواب‌آلودگی می‌شود و از کارایی شما در یادگیری می‌کاهد. ضمن آنکه چاقی بعد از پرخوری، خودش باعث استرس و افکار مایوس‌کننده در شما می‌شود.

مکان مطالعه

افرادی هستند که دوست دارند همان‌طور که روی تخت دراز کشیده‌اند، کتاب را جلوی خود باز کنند و مشغول مطالعه شوند. بعد از مدتی خواب به سراغشان آمده و نمی‌توانند پلک‌هایشان را از هم باز کنند؛ حتی ممکن است همان مقدار کمی را که خوانده‌اند نیز فراموش کنند. برای اینکه یک مطالعه مؤثر داشته باشید، به دنبال یک مکان مشخص در خانه باشید. البته اگر کتابخانه یا اتاق جدا داشته باشید که



چه بهتر، ولی در صورت کوچک بودن فضای خانه، باز هم می‌توانید یک گوشه از اتاقی را برای درس خواندن مهیا کنید. فقط کافی است حواستان به نور باشد تا به هنگام مطالعه، چشمانتان خسته نشود و خواب‌آلود نگردید.

بهتر است مکان مطالعه جایی باشد که رفت‌وآمد کمتری در آن صورت می‌گیرد تا بهتر بتوانید تمرکز کنید. همچنین سرو و صدای زیاد در محیط نیز باعث کاهش تمرکز و یادگیری می‌شود.

تمیز و مرتب بودن مکان درس خواندن نیز به شما کمک می‌کند تا ذهنتان آشفته نشود. البته بعضی افراد اگر دوروبرشان هم شلوغ باشد باز هم تمرکز دارند و این بستگی به