

چرا پیشرفت نمی‌کنم؟؟؟؟؟

بعضی از دانش‌آموزان معتقدند در درس‌هایشان به اندازه‌ای که تلاش می‌کنند نتیجه نمی‌گیرند و بسیاری از تلاش‌هایشان برای بهتر شدن وضعیت درسی‌شان بی‌نتیجه می‌ماند. این امر باعث ناامیدی و کم شدن انگیزه آن‌ها می‌شود. برای حل این مشکل باید عواملی که مانع پیشرفت تحصیلی‌تان می‌شود را به خوبی شناسایی کرده و تلاش کنید که آن‌ها را از بین ببرید.

- ۱. نداشتن مهارت‌های مطالعاتی تحصیلی:** مهارت‌هایی مثل شیوه صحیح مطالعه، خلاصه برداری، روش‌های حل مسئله و مهارت آزمون دادن اهمیت بسیار زیادی دارند و ممکن است به دلیل ضعف شما در این مهارت‌ها نتایج خوبی به دست نمی‌آورید. این مهارت را بیاموزید و به صورت عملی تمرین کنید. یادتان باشد مدتی طول می‌کشد تا در این مهارت‌ها زبده شوید.
- ۲. مشکل در برنامه‌ریزی:** در امور تحصیلی برنامه‌ریزی اهمیت بسیار زیادی دارد؛ زیرا زمان مطالعه و مرور هر درس مشخص می‌شود و انرژی شما به صورتی متعادل بین دروس تقسیم می‌شود. اصول برنامه‌ریزی را یاد بگیرید و در هفته‌های اول از یک مشاور تحصیلی کمک بگیرید. گاهی هم اراده شما برای انجام برنامه ضعیف است که باید با مشخص کردن جایزه و تنبیه برای خودتان، تلاش کنید که برنامه به خوبی انجام شود باید انگیزه‌تان را برای انجام برنامه بالا ببرید.
- ۳. نداشتن وقت برای تفریح:** همان‌طور که برنامه‌ریزی برای مطالعه مهم است باید در هفته، ساعاتی را برای تفریح اختصاص دهید. این کار کیفیت یادگیری شما را افزایش می‌دهد. نوع تفریح به سلیقه شما بستگی دارد اما اگر فعالیت‌هایی باشد که در محیط باز انجام شود و روحیه شما را شادتر کند، مفیدتر خواهد بود.
- ۴. عدم اعتماد به نفس:** گاهی نتایج ضعیف در طول زمان باعث شود اعتماد به نفس‌تان را از دست بدهید و باور کنید که سطح توانایی‌تان همین قدر است. البته هیچ‌گاه نباید باور کنید که اندازه توانایی شما محدود است و بهتر نخواهید شد.
- ۵. نداشتن تمرکز:** داشتن تمرکز اهمیت بسیار زیادی دارد اگر مرتباً حواس‌تان پرت می‌شود کاغذی در کنارتان بگذارید و فکرهای مزاحمی که به ذهن‌تان می‌رسد را بنویسید. به مرور زمان با این نوشتن تمرکزتان بهتر می‌شود. سعی کنید در محیطی ساکت درس بخوانید و عوامل حواس‌پرتی را از اطراف‌تان حذف کنید مثل موبایل و تبلت. اگر با این کارها تمرکزتان بهتر نشد، حتماً از یک مشاور کمک بگیرید.
- ۶. دوستان نامناسب:** دوستان شما در طرز فکرتان تاثیر بسیار زیادی دارند. اگر دوستانی دارید که کمتر مطالعه می‌کنند و بیشتر به کارهای جانبی می‌پردازند، سعی کنید آن‌ها را حذف کنید. زیرا هر چقدر هم تلاش کنید که مانند آن‌ها نباشید باز هم ممکن است طرز فکر آن‌ها روی شما تاثیر بگذارد. گاهی مرتباً خودتان را با دوستان‌تان مقایسه می‌کنید که آن‌ها چقدر مطالعه کرده‌اند؟ این کار هم اشتباه است زیرا افراد با هم متفاوت هستند و سرعت یادگیری و مطالعه افراد هم با هم فرق دارد و پس نباید خودتان را با دیگران مقایسه کنید. بلکه باید براساس توانایی‌های خودتان عمل کنید.
- ۷. تغذیه نامناسب:** نخوردن صبحانه و مصرف کم ویتامین A باعث بی‌حوصلگی و عدم تمرکز می‌شود. سعی کنید در طول روز حتماً میوه و سبزیجات مصرف کنید و در هفته حداقل یک بار ماکارونی، جگر، گوشت قرمز یا ماهی مصرف کنید این کار به بهتر شدن حافظه شما کمک می‌کند.

۸. **خواب کافی:** بعضی از دانش‌آموزان شب را تا دیروقت مطالعه می‌کنند و به اندازه کافی نمی‌خوابند. این کار باعث آسیب دیدن مغز و مختل شدن یادگیری می‌شود. سعی کنید حتماً هم به موقع و هم به اندازه کافی بخوابید.

۹. **تصورات نادرست:** بعضی از دانش‌آموزان تصور می‌کنند برای موفقیت باید معلم خصوصی، انواع لوح‌های فشرده و در کل امکانات آموزشی متنوع داشته باشند و دلیل افت تحصیلی و یا عدم پیشرفت خود را عوامل بیرونی می‌دانند که این تصور کاملاً غلط است. محور تمام کارها خود شما هستید و این ابزارها می‌تواند سرعت پیشرفت شما را بیشتر کند. صرفاً استفاده از ابزارهای کمک آموزشی باعث موفقیت شما نمی‌شود؛ بلکه تغییر را باید از خودتان آغاز کنید. پس از شروع برنامه ریزی و فعالیت به کمک معلم یا مشاورتان می‌توانید ابزار کمک درسی مناسب را خریداری کنید و یادتان باشد در خرید این ابزار زیاده روی نکنید زیرا بسیاری از کتاب‌ها در قفسه کتابخانه دانش‌آموزان خاک می‌خورد و هیچ‌گاه استفاده نمی‌شود. پس بعد از مشخص شدن سطح علمی‌تان در هر درس، باید اقدام به خرید وسایل کمک آموزشی کنید نه در ابتدای کار. به طور خلاصه دلیل موفقیت دانش‌آموزان موفق کتاب‌ها و جزوه‌های خاص آن‌ها نیست بلکه تلاش و پشتکار دلیل موفقیت‌شان می‌باشد.

۱۰. **استرس:** استرس به خودی خود چیز بدی نیست. استرس باعث می‌شود در شرایط خطر سریع‌تر عمل کنیم و گاهی باعث نجات جان‌مان می‌شود و به طور خلاصه دلیل بسیاری از کارهای مان استرسی است که در آن زمینه داریم. استرس بیش از حد است که نامطلوب است و باعث سردرد، دل درد و مشکلات جسمی می‌شود برای کنترل استرس بهترین کار برنامه‌ریزی است؛ وقتی که از نظر ذهنی احساس می‌کنید که زمان کافی برای انجام کارتان دارید استرس‌تان کم خواهد شد. عادت کنید به نوشتن نگرانی‌های‌تان؛ این کار باعث می‌شود بفهمید مشکلات به آن بزرگی که در ذهن‌تان مجسم می‌کنید نیست با نوشتن، استرس به خوبی کنترل می‌شود.

امیدواریم با دقت بیشتر در محیط اطراف‌تان موانع پیشرفت تحصیلی‌تان را شناسایی کنید و نتایج درسی‌تان هر روز بهتر و بهتر شود.