

## راهکارهایی برای مطالعه در شرایط بحرانی

**پذیرش شرایط:** خودت. و مجبور نکن مثل روزروزی عادی باشی  
قبول کن که الان شرایط بحرانیه و همین پذیرش باعث آرامشه.

**مطالعه کوتاه و منظم:** درس رو تو بازه های ۱۵ دقیقه ای بخون  
چون مغز توی بحران بیشتر از این توان تمرکز نداره، بعدش چند  
دقیقه استراحت کن.

**ایجاد حس امنیت:** با استفاده از هدفون، پتو، یا حتی یک عکس  
از خانواده، یک دنیای کوچک و امن برای ذهن خودت بساز.

**اولویت بندی دروس:** فقط روی مهم ترین درس ها یا اونایی که  
آسون ترن تمرکز کن تا هم انگیزه بگیری هم انرژی بیخودی هدر نره.



**تنفس و مراقبت ذهنی:** چند بار نفس عمیق بکش، احساست رو بنویس تا ذهنت از حالت اضطراب به آرامش برگرده.

**مطالعه گروهی:** اگه کسی نزدیکت هست که درس میخونه حتی برای ده دقیقه هم با هم بخونید چون همراهی باعث دلگرمی و تمرکز.

**پاداش دادن به خود:** بعد از هر بخش درس خودتو با یه چیز کوچک مثل خوراکی، موزیک یا استراحت تشویق کن تا مغز انگیزه بگیره.

**مهربونی با خود:** اگه فقط یه صفحه خوندی به خودت افتخار کن چون تو داری وسط بحران برای آیندت می جنگی.

مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه گیلان

