

## เรียนอย่างไรให้มีความสุข

การเรียนถือว่ามีผลสำคัญกับชีวิตคนเรา ทุกช่วงวัยเราก็ต้องเรียนเป็นเรื่องปกติธรรมดา ในเมื่อชีวิตเราต้องอยู่กับการเรียน แล้วเราจะเรียนอย่างไรให้มีความสุข ซึ่งหากเรามีความสุขกับการเรียนก็ย่อมส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเรียน การงาน และการดำเนินชีวิตของเราไปด้วย วันนี้เราจะมาบอกเคล็ดลับในการเรียนให้มีความสุขกันครับ ว่ามีแนวทางอย่างไรบ้าง ดังนี้



1. พักผ่อนให้เพียงพอ การที่เราพักผ่อนอย่างเพียงพอจะช่วยให้เรามีความสดชื่น สดใส ช่วยให้สมองปลอดโปร่ง
2. เลือกเรียนในสิ่งที่ชอบ ถ้ามองใจตนเองว่าสิ่งที่เราเรียนใช่สิ่งที่เราชอบหรือไม่ เพราะการที่เราได้เรียนในสิ่งที่เราชอบ ก็มักจะไม่น่าเบื่อหน่ายความสามารถของเรา

3. รู้จักแบ่งเวลาในการทำกิจกรรม ทั้งกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียน และกิจกรรมอื่น ๆ ที่ชอบหรือสนใจ เพื่อสร้างความผ่อนคลายให้กับตนเอง

4. รู้จักทบทวนการเรียน โดยค่อย ๆ ทบทวนวันละเล็กน้อย ไม่หักโหมทีเดียวในช่วงสอบ เพราะอาจเป็นการกดดัน และยังทำให้ไม่สามารถจดจำสิ่งที่อ่านเรียนมาได้อย่างแม่นยำด้วย นอกจากนี้ ต้องรู้จักทบทวนบทเรียน เป็นแนวทางของตนเองเพราะแต่ละคนย่อมมีแนวทางที่แตกต่างกัน เพื่อให้เป็นความเข้าใจในแนวทางของตนเอง



5. ปรับเปลี่ยนนิสัย ที่ไม่ดีที่ส่งผลกับการเรียนของเรา ลองหันมาสำรวจตัวเราเองว่ามีนิสัยอะไรของเราที่ส่งผลเสียต่อการเรียน เช่น ขี้เกียจทำกิจกรรม ขี้เกียจอ่านหนังสือ ลองค่อย ๆ ปรับลดพฤติกรรมเหล่านี้ลง จนกระทั่งหายไปอย่างถาวร ก็จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนให้ดีขึ้น

6. สร้างแรงจูงใจในการเรียน บางครั้งอาจจะมีบางวิชาที่เราไม่ชอบ เราอาจจะหาสิ่งที่น่าสนใจมาช่วยดึงดูดใจคุณนอกจากตัววิชา เช่น กิจกรรมชมรมนักศึกษาทำให้เราสนุกในการเรียน เข้ารับการสอนเสริมเพราะอาจารย์ มีเกร็ดความรู้มาเล่าให้ฟัง เปิดหาข้อมูลเพิ่มเติมในสื่อโซเชียลมีเดีย (Social Media) ก็อาจจะช่วยให้เรามีความสนใจในวิชานั้นเพิ่มมากขึ้น

7. มั่นใจในความสามารถของตัวเอง ว่าเราสามารถทำได้ หลีกเลี่ยงการดูถูกตนเอง เพราะหากเราเชื่อมั่นว่าตัวเราทำได้ ก็จะช่วยเพิ่มความมั่นใจให้กับตัวเราเอง

8. ไม่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น การเปรียบเทียบกับคนอื่นอาจทำให้เรารู้สึกว่าเราไม่เก่ง ไม่มีค่า ซึ่งการคิดแบบนี้ทำให้เกิดผลเสียกับตัวเรา พยายามเน้นเปรียบเทียบกับตัวเราเอง



ให้คิดว่าเราสามารถดีขึ้นกว่าเดิมได้ ด้วยความพยายามของเราเอง

9. รู้จักจับประเด็นในแต่ละวิชา เช่น ในเนื้อหาวิชามีจุดประสงค์ของการเรียนเพื่ออะไร จะช่วยให้เรารู้ว่าเราต้องรู้อะไรในชุดวิชานั้น หรือสังเกตในหัวข้อที่มีสีเข้มเป็นการเน้นย้ำ เพื่อจะได้ทบทวนเป็นพิเศษ เพราะสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นแนวข้อสอบ ที่จะช่วยให้เราสามารถทำข้อสอบได้ เมื่อถึงเวลาสอบจริง

นี่เป็นเพียงเคล็ดลับบางส่วนที่จะช่วยให้เราสามารถเรียนได้อย่างมีความสุข ซึ่งจะส่งผลให้เราเกิดความสนใจในการเรียนรู้ มีทัศนคติที่ดีกับวิชาที่เรียน อันจะช่วยให้เราเกิดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด เพื่ออนาคตอันสดใสของเราต่อไป

นายโชคสันต์ อยู่สิงห์  
นักแนะแนวการศึกษาและอาชีพ