

СОВЕТЫ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ПРОКРАСТИНАЦИИ И УПАДКА МОТИВАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

ПОДГОТОВИЛА СОЛИХА УММ МУСА



Советы по преодолению прокрастинации и упадка мотивации для студентов

(По материалам вебинара для студентов IOU)

Подобно путешествию на лодке через море, ваша учеба будет состоять из разных дней. Иногда небо будет ясным и море спокойным, иногда вам встретится гроза и шторм на вашем пути.

Что имеет значение так это ваш выбор и ваше отношение к ситуации.

Аллах сказал: «Мы непременно испытаем вас незначительным страхом, голодом, потерей имущества, людей и плодов. Обрадуй же терпеливых.» (2:155)

Да. Мы будем испытаны. Но если мы будем терпеливы и готовы справиться с трудностями, которые будут на нашем пути — то мы достигнем цели иншаАллах.

Если вы столкнулись в прокрастинацией или упадком мотивации:

◆ 1. *Посмотрите, что вызвало это.*

В чем причины? Это может быть стресс, низкая самооценка, технические сложности, сложности в понимании курса, недостаток поддержки.

Найдите свою причину. Когда вы ее найдете, с ней станет легче справиться.

◆ 2. *Обновите намерение.*

Спросите себя: зачем я учусь?

Что я получу в результате?

Делаю ли я это ради Аллаха?

Чтобы стать лучшим мусульманином?

Чтобы иметь халяльный заработок?

Вспомните ваше главное намерение, поразмыслите над ним, обновите его.

- Вспомнить
- Поразмыслить
- Обновить

Выделите пару минут в начале вашего дня для размышления над своим намерением.

◆ 3. Примите твердое решение.

Трудиться, стараться ради Аллаха.

- Результат не приходит за одну ночь. Изменения требуют постоянного, целенаправленного труда.
- Твердо решите усердствовать и прилагать максимум своих усилий.
- Постоянно обращайтесь за помощью к Аллаху на этом пути.

«Аллах не меняет положение людей, пока они не изменят сами себя» (13:11)

Абу Хурайра (да будет доволен им Аллах) передал, что Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) сказал:

«Сильный верующий лучше пред Аллахом и более любим Им, чем слабый верующий, хотя в каждом из них есть благо. Стремись к тому, что пойдёт тебе на пользу, проси помощи у Аллаха и не проявляй слабости, а если постигнет тебя что-нибудь, то не говори: «Если бы я сделал так, было бы то-то и то-то!», — но говори: «Это предопределено Аллахом, и Он сделал, что пожелал», — ибо, поистине, слова «если бы» открывают двери шайтану». (Муслим)

Аллах любит усилия и старания больше результата. Поэтому продолжайте делать то, что вы делаете, и положитесь на Аллах.

◆ 4. Добавьте разнообразия в свою рутину.

Многие студенты сталкиваются с прокрастинацией и упадком мотивации из-за того, что им наскучивает учеба.

И действительно, это не легко: те же уроки, каждый день, те же домашние задания, изо дня в день.

Смените рабочую обстановку, сделайте перестановку на рабочем столе или вообще смените локацию.

Используйте новые методы обучения, новый распорядок, новое расписание.

Смените время учебы. С дня перенесите уроки на утро или наоборот.

Купите новую канцелярию.

Повесьте доску для записей над рабочим столом и помещайте на нее разные напоминания.

Используйте приложения для учебы: Forest, Focus Plant, Pomodoro.

Объединитесь в учебную группу с другими мусульманами в телеграме или вотсапе и отчитывайтесь о своих успехах.

У меня есть группа «Сестры учатся» Вконтакте, можно найти там единомышленниц: https://vk.com/sestri_uchatsa

И конечно наши учебные подгруппы в клубе «Сестрам» идеально для этого подойдут: taplink.cc/clubsestram

Посмотрите, из чего состоят учебные рутины других людей, например на ютубе, и вы найдете много новых идей для себя.

◆ 5. Боритесь со стрессом

- Высыпайтесь. Вовремя ложитесь и рано вставайте. Не пропускайте ночные часы сна. Недосып провоцирует еще больше стресса.
- Перед сном выписывайте все висящие дела и мысли, которые вас беспокоят, на листок бумаги. Эта практика называется «brain dump» — чтобы освободить и разгрузить голову.
- Делайте перерывы в учебе.
- Меняйте виды деятельности. Позанимались — отвлекитесь на домашние дела. Потом еще позанимайтесь, потом выйдите на прогулку. И т.п.
- Обращайтесь к Корану и дуа в случае беспокойства, грусти и переживаний.
- Относитесь к учебе как к сильному вам делу, к достижимой цели. И Аллах поможет, иншаАллах.

Пророк, да благословит его Аллах и приветствует, сказал: «Аллах Всевышний говорит:

“Я буду таким, каким считает Меня раб Мой, и Я нахожусь вместе с ним, когда он поминает Меня. Если он помянет Меня в душе, то и Я помяну его про Себя, а если он помянет Меня в обществе (других людей), то Я помяну его среди тех, кто лучше их. Если раб приблизится ко Мне на пядь, Я приближусь к нему на локоть, если Он приблизится ко Мне на локоть, Я приближусь к нему на сажень, а если он направится ко Мне шагом, то Я брошусь к нему бегом!”» (Бухари и Муслим)

Сообщается, что посланник Аллаха, да благословит его Аллах и приветствует, сказал: «Поистине, Аллах Всевышний говорит: “Я поступлю со Своим рабом так, как раб мой думает обо Мне. Если он думает обо Мне хорошее, то поступлю с ним хорошо, а если думает обо Мне плохое, то поступлю с ним плохо”». (Передали Ахмад, Ибн Хиббан и другие)

— Имейте план-минимум для непродуктивных дней.

Послушайте хотя бы один урок или повторите только одно домашнее задание. Это лучше, чем ничего. И вы не будете испытывать угрызений совести из-за своей непродуктивности весь день.

◆ 6. *Прислушивайтесь к себе*

— Учитесь в правильном месте в правильное время. Выберите место и время, когда вам будет удобно и голова ваша наиболее свежая.

Да, это не всегда возможно, особенно для мам маленьких детей или мужчин, которые ходят на работу на весь день. Но всегда можно:

- Встать на час раньше и позаниматься в тишине.
- Или посидеть 30–40 минут после фаджра.
- Или посвятить свои выходные от работы учебе.

Выработайте распорядок, который подойдет вам.

◆ 7. *Будьте гибкими и адаптируйтесь к обстоятельствам*

Будут дни провалов и неудач, срочные и экстренные ситуации дома или на работе, когда по учебе ничего не будет сделано.

- Принимайте эти ситуации как неизбежные препятствия на вашем пути, которые вы преодолеете иншаАллах. «После трудности облегчение» (95:5)

— Не откладывайте все на последний момент. В случае непредвиденных ситуаций вы не сможете закончить свою учебу вовремя.

«Сообщается, что Абу Хурайра, да будет доволен им Аллах, сказал:

«Посланник Аллаха, да благословит его Аллах и приветствует, сказал:

“Верующий подобен растению, которое не перестают трепать ветра и верующего не перестают постигать испытания. Лицемер же подобен кедру, который не колеблется до тех пор, пока не созреет для рубки”». (Муслим)

Верующие подвергаются испытаниям, но они стойко проходят через них с помощью Аллаха.

◆ 8. Устраивайте выходные

- Читайте
- Гуляйте
- Встречайтесь с друзьями
- Занимайтесь своим хобби

И устраивайте себе другой халяльный отдых, чтобы потом с новыми силами приняться за учебу.

Сказал Ибн Каййим, говоря о том, что у всех вещей есть предел и крайность, которую не следует преступать:

«И у отдыха есть предел — это передышка для души и восстановление сил, отвечающих за восприятие и движение и способствующих готовности к покорности и обретению достоинств, и сохранение в ней этих сил таким образом, чтобы усилия и труды не ослабляли их, а также для того, чтобы ослабить воздействие этих сил.

Если человек переходит предел в отдыхе, то этот отдых превращается в медлительность, лень и напрасную трату времени, и он упустит большую часть того, что приносит пользу рабу Аллаха.

А если человек не доходит до этого предела, то он наносит вред этим силам и истощает их, и может статься, что у него не останется сил для продолжения своей деятельности.

Он уподобится тому, кто пытается догнать ушедший далеко вперёд караван: он едет день и ночь, не жалея спину верблюда, но никак не может достичь цели...» (Фаваид, стр. 311–312)

Также он сказал: «Разумный знает, что путешествие сопряжено с трудностями и противостоянием различным опасностям, и обычно невозможно обрести в пути блаженство, наслаждение и отдохновение — всё это становится возможным лишь после завершения путешествия.

Известно также, что человек постоянно идёт вперёд и время его путешествия постоянно идёт, и сам путник не стоит на месте.

При этом очевидно, что он путешествует так, как должен путешествовать человек, то есть приготовив для себя припасы, необходимые для преодоления пути.

И когда он останавливается на привал, спит или отдыхает, он должен быть всё время готов продолжить путь.» (Фаваид, стр. 429)

◆ 9. *Обращайтесь за помощью*

- К более опытным студентам
- К их советам и опыту
- К книгам о требовании знаний, таким как

«Уникальное пособие для ищущего знания»,

«Украшение ищущего знания»,

«Почет знаний»,

«Нравы носителей Корана»

и жизнеописанию наших праведных предшественников и ученых, например в книге «Истории из жизни сподвижников и табионов».

Пусть Аллах поможет всем студентам на пути требования знаний! Не сдавайтесь и продолжайте идти несмотря ни на что! Никто не обещал, что этот путь будет легким. Но за него обещана огромная награда, по воле Аллаха.