



یه مطلب باکلاس

تمرکز هنگام مطالعه

تهیه کننده و تایید کننده مطلب
خاتم نوری مشاور دبیرستان

هنگام درس خواندن تمرکز ندارم!
هنگام مطالعه حواسم پرت می شود!

عناوین بالا شاید یکی از رایج ترین مشکلات داوطلبان در هنگام مطالعه باشد، داوطلبانی که برای رسیدن به هدف خود با تلاش و کوشش فراوان ساعاتی زیادی را در طول روز به مطالعه و تست زدن می پردازند اما متأسفانه به دلیل نداشتن تمرکز در واحدهای مطالعاتی، نتیجه‌ی تلاش در ماه‌های ابتدایی سال تحصیلی را نمی بینند. این امر سبب ناامیدی آنان می شود و انگیزه‌ی ایشان برای ادامه‌ی مسیر از دست می رود و از دستیابی به هدف خود باز می مانند. در این مقاله سعی شده است راهکارهایی اعجاب انگیز برای کنترل تمرکز بیان شود که این امر سبب می شود بازده مفید شما به طور محسوسی ارتقا یابد و مطمئناً نتیجه‌ی آن در آزمون‌های آزمایشی مشخص می شود.

عوامل فردی

۱. یادداشت

هنگام درس خواندن قلم و کاغذی کنار دستتان بگذارید و فکری که در ذهن دارید را به ذهنتان می رسد و مزاحم درس خواندنتان می شود سریعاً یادداشت کنید. با این کار دیگر نگران فراموش کردن کارها و ایده‌ها نیستید و به خودتان یادآوری می کنید که: «درست است که این کارها به اندازه‌ی مهم هستند که آن‌ها را یادداشت کنید و بعداً برایشان کاری انجام بدهید، اما آن قدر مهم نیستند که به خاطرشان درس خواندن را متوقف کنید.» سپس هر شب نیم ساعت قبل از خواب به مسائلی که یادداشت کرده‌اید، فکر کنید. این روش حتماً باید به صورت کامل

انجام شود یعنی صرف نوشتن عوامل حواس پرتی روی کاغذ نمی تواند در بلندمدت مشکل حواس پرتی شما را برطرف کند، بلکه باید حتماً باید برای آن وقت بگذارید که بهترین زمان آن نیم ساعت قبل از خواب است

۲. تلاش در شرایط

سعی کنید این شعار را در ذهن داشته باشید که: با شرایطی که دارم بیشترین تلاش خود را خواهم کرد. نه این که فکر کنید باید همه چیز کامل باشد. در هنگام مطالعه‌ی یک درس هیچ گاه به زمان باقی مانده و حجم درس نگاه نکنید. زیرا سبب می شود تمرکز شما روی درس مورد نظر از بین برود. یادتان باشد همیشه زمان برای جبران نواقص گذشته وجود دارد و فکر کردن به این موضوع زمانی را که اکنون در اختیار دارید از بین می برد.

عوامل محیطی

۳. فقط مطالعه

محیط درس خواندن خود را از عوامل حواس پرتی خالی کنید، مکان مطالعه‌ی شما باید فاقد هرگونه تصویر و تابلوهای خاطره‌انگیز باشد. نگاه کردن به این تصاویری که خاطره‌ای را برای شما زنده می کند و یا موضوعی خاص را در ذهن شما بال و پر می دهد، به صورت ناخودآگاه ذهن شما را درگیر می کند. با درگیر شدن قسمتی از مغز بازده درسی شما به صورت محسوسی افت پیدا کند. از این رو توصیه می شود در یک اتاق ساده و نشسته پشت میز، مطالعه‌ی خود را انجام دهید.

۴. فقط همین

کتاب‌ها و جزوات سایر درس‌ها را از میز مطالعاتی خود دور کنید. مثلاً هنگام خواندن درس دین‌وزندگی نباید جزوات سایر درس‌ها مثل زیست‌شناسی، شیمی، ادبیات و ... جلوی چشم‌تان باشد. این موضوع سبب می شود هنگام خواندن یک درس، اقدامات و فعالیت‌هایی که برای سایر درس‌ها باید انجام دهید، ذهن شما را درگیر کند و تمرکزتان برای مطالعه‌ی درسی که شماکنون مشغول به آن هستید کاهش پیدا کند.

