

راهکارهای تمرکز حواس

برای مطالعه مؤثر



مقدمه

یکی از ابزارهای مهم برای فراهم کردن زمان مطالعاتی مناسب، داشتن تمرکز حواس در حین مطالعه است. مهم‌ترین اصل برای داشتن تمرکز کافی در زمان مطالعه، جهت دادن افکار خود به سمت یادگیری و کیفیت مناسب مطالعاتی است. در این مطلب سعی می‌شود با ارائه‌ی راهکارهای ساده و قابل اجرا به شما دانش آموزان عزیز برای رسیدن به این ابزار مهم کمک شود که در زیر به آن‌ها اشاره می‌شود:

هر وقت مصمم شدید مطالعه کنید یا کار دیگری انجام دهید، بکوشید بر عزم خود پابرجا باشید تا آن کار را به اتمام برسانید. هر کاری به جای خویش نیکوست. برنامه‌ی مطالعاتی داشته باشید و برای هر کاری وقت به خصوص تعیین کنید. سعی کنید با ایجاد انگیزه‌های نیرومند و در نظر گرفتن اهدافی که برای تان مهم و جالب توجه است نسبت به مطالعه در خود شوق و علاقه ایجاد کنید؛ زیرا علاقه داشتن نسبت به موضوعی سبب تمرکز حواس در هنگام مطالعه‌ی آن موضوع می‌شود. افرادی که انگیزه‌ی بسیار بالایی دارند می‌توانند تمرکز حواس خود را برای چندین ساعت حفظ کنند. سپس موقعیت‌هایی را که نمی‌توانید در آن‌ها تمرکز حواس داشته باشید تجزیه و تحلیل کنید، احساسات خود را مورد بررسی قرار دهید و بدانید که چه عواملی افکار شما را دگرگون می‌کنند. افکار منفی را از خود دور کنید و هر موقعیت را تا حدی که می‌توانید به طور منطقی تعبیر و تفسیر کنید. موضوع‌های مطالعاتی خود را تقسیم کنید؛ یعنی هر موضوعی را که می‌خواهید مطالعه کنید، آن را به قسمت‌های کوچک‌تر تقسیم کرده و به تدریج در زمان‌های مختلف آن‌ها را مطالعه کنید.

به نام خدا

زمان‌های مطالعه‌ی خود را با فعالیت‌های متنوع تقسیم کنید تا بتوانید تمرکز حواس خود را برای مدت زمان طولانی‌تری حفظ کنید و مطالعه را در آن ساعت از روز انجام دهید که برای شما مناسب‌تر است. استفاده از یک استراحت کوتاه در هر ساعت، انرژی لازم برای حفظ تمرکز حواس را برای مدت‌زمان طولانی‌تری در اختیار شما می‌گذارد.

با استفاده از این نکات می‌توانید اولین گام برای رسیدن به تمرکز کافی را برداشته و با تمرین آن‌ها سعی در اجرای هرچه بهتر این نکات کنید تا شما نیز بتوانید از ساعات مطالعه‌ی خود لذت برده و به عملکرد مناسبی دست پیدا کنید.

در این قسمت توصیه‌های کاربردی راجع به ویژگی‌ها و ایجاد محیط و شرایط مناسب در زمان مطالعه و دومین گام برای رسیدن به تمرکز حواس بیان می‌شود:

۱- تعیین زمان مطالعه

یکی از راه‌های برقراری تمرکز حواس این است که مطالعه در ساعتی از روز انجام گیرد که برای فرد مناسب‌تر است؛ اما تعیین مناسب‌ترین زمان برای مطالعه، کار دشواری است و به عادات فردی بستگی دارد. برخی افراد عادت دارند تا نیمه‌های شب بیدار بمانند و با استفاده از سکوت و آرامش شبانه با خیالی راحت و آسوده مطالعه کنند. برخی دیگر عادت دارند شب زود بخوابند و صبح زود از خواب بیدار شوند و به مطالعه بپردازند. با این توصیف تعیین زمان و مقدار مطالعه باعث آگاهی از زمینه‌ی مطالعه، برقراری تمرکز

حواس، عدم سردرگمی، جلوگیری از اتلاف وقت و انرژی و فهم بهتر مطالب می‌شود. پیشنهاد ما به شما داوطلبان عزیز این است که سعی کنید مطالعه‌ی درس‌هایی مانند ریاضی و فیزیک را که نیازمند حل تمرین برای یادگیری بهتر مطالب هستند در ساعات اولیه‌ی روز قرار دهید؛ زیرا ذهن شما در این ساعات شاداب‌تر بوده و لذت بیشتری از مطالعه‌ی خود می‌برید و در نتیجه عملکرد و بازده مناسب‌تری نسبت به این درس‌ها خواهید داشت.

۲- تعیین مکان مطالعه

بهترین مکان مطالعه برای شما جایی به دور از هر گونه محرک‌های محیطی از قبیل صدای رادیو، تلویزیون، تلفن و... است که باعث حواس‌پرتی شما می‌شوند. همچنین مکان مطالعه باید از نور کافی برخوردار باشد. به یاد داشته باشید که هر چه مکانی که در آن مطالعه می‌کنید تمیز و مرتب‌تر باشد، شما نیز نظم بیشتری خواهید داشت و از تمرکز حواس بالایی برخوردار می‌شوید.

۳- حالت‌های مطالعه

بهترین وضعیت برای درس خواندن نشستن پشت میز مطالعه و بدترین وضعیت، دراز کشیدن است. در این وضعیت، فرد از حال و هوای مطالعه خارج می‌شود و تمرکز حواس خود را از دست می‌دهد. ممکن است حواس‌پرتی شما ناشی از گرسنگی و تشنگی شدید،

بی‌خوابی، خستگی یا علت یا علل درونی دیگری باشد. در چنین موقعیتی هرگز مطالعه نکنید. چند برگ کاغذ روی میز مطالعه‌ی خود داشته باشید و مواردی از افکار منحرف‌کننده و مزاحم را یادداشت کنید و بعد از مطالعه نسبت به حل آن‌ها در حد امکان اقدام کنید. به یاد داشته باشید به جای این‌که بکوشید دنیای خارج را تغییر دهید، خود را تغییر دهید. لازم نیست دیگران یا رفتار آن‌ها را مطابق دلخواه خویش تغییر دهید.

تلاش کنید با فراهم کردن شرایط ذکرشده و استفاده‌ی هوشمندانه از آن‌ها بهترین ساعات مطالعاتی خود را با حداکثر تمرکز حواس بسازید.

در این قسمت می‌خواهیم با ارائه‌ی راهکارهایی در حین مطالعه شما را با سومین گام برای رسیدن به تمرکز حواس آشنا کنیم.

ابتدا تلاش کنید با دقت بسیار یک برنامه‌ی دقیق روزانه که هم‌راستا با برنامه‌ریزی کلی شماست، تهیه کرده و چیدمان درس‌های تان را با توجه به اهمیت و سطح یادگیری خود اولویت‌بندی کنید. سعی کنید ابتدا درس‌هایی که در آن‌ها یادگیری بهتری دارید مطالعه کنید تا برای شما ایجاد انگیزه کند و در ادامه بعد از آن که انگیزه و انرژی لازم را کسب کردید به مطالعه‌ی درس‌هایی بپردازید که برای شما دشوارتر است. بهترین راه برای برخورد با این درس‌ها شناخت دقیق اشکالات خود و یافتن راهکار مناسب برای مطالعه‌ی درست آن‌هاست. در زمان مطالعه برای داشتن تمرکز بهتر است سعی کنید به یادداشت‌برداری از نکات درسی بپردازید تا با این کار توجه بیشتری نسبت به مباحث

درسی داشته باشید و اهمیت مباحث را با توجه به سطح دشواری آن‌ها درک کنید. نکته‌ی دیگری که باید به آن توجه کنید طرح سؤال است. طرح سؤال یکی از شیوه‌های مطالعه‌ی دقیق و فعالانه است که در تمام اوقات مطالعه، مفید است. طرح سؤال پیش از مطالعه‌ی دقیق، فرد را وادار می‌کند تا به طور فعالانه و با تمرکز و دقت کافی و با انگیزه و علاقه به مطالعه بپردازد. طرح سؤال هنگام مطالعه یکی از روش‌هایی است که خواننده را فعال و به طور عمقی او را درگیر مطالعه می‌کند و سبب برانگیختن جدیت و تلاش وی به هنگام مطالعه می‌شود و فرد برای یافتن پاسخ به سؤالات باید تمرکز حواس خود را حفظ کند؛ زیرا هنگام مطالعه نمی‌توان بدون تمرکز پاسخ سؤالات را پیدا کرد. بعد از خواندن مطالب با طرح سؤال می‌توان میزان فراگیری خود را ارزیابی کرد و به نقاط قوت و ضعف خود پی برد.

می‌توانید با این کار در مطالعات بعدی برای از بین بردن نقاط ضعف خود با دقت و تمرکز بیشتری مطالعه کنید. در آخر به ارزیابی مباحث خوانده‌شده بپردازید تا بتوانید عملکرد خود را برای مطالعه‌ی روزانه‌ی خود سنجیده و با توجه به آن ضعف‌های خود را برطرف کنید.

به یاد داشته باشید که استفاده‌ی درست از مجموعه‌ی نکات ذکرشده کمک فراوانی به رسیدن هدف اصلی شما یعنی داشتن مطالعه‌ی مفید و پربازده خواهد کرد.