

دقت و تمرکز در مطالعه

دقت و تمرکز، دو عامل بسیار مهم برای مطالعه‌ای پویا و ثمربخش است که ارتباط بسیار نزدیک و مستقیمی با یکدیگر دارند؛ بنابراین، وجود و تقویت هر یک، باعث تحریک و تقویت دیگری خواهد شد. نداشتن تمرکز و حواس‌پرتی، مشکل بسیاری از دانش‌آموزان در هنگام مطالعه است. برای تمرکز بیشتر و غلبه بر حواس‌پرتی هنگام مطالعه، باید عامل و منشأ حواس‌پرتی را شناسایی کرد.

حواس‌پرتی در مطالعه را می‌توان به دو دسته تقسیم‌بندی کرد: حواس‌پرتی درونی و حواس‌پرتی بیرونی.

۱- حواس‌پرتی درونی عبارت است از افکار و اندیشه‌هایی که برای مطالعه ایجاد مزاحمت می‌کنند. هرگاه این افکار و اندیشه‌ها در زمان مطالعه سراغ شما آمدند، فوراً آنها را به صورت کلیدی، روی یک تکه کاغذ یادداشت کنید و تاریخ و زمانی را برای بررسی به آن مشکل و فکر مشخص کرده و کنار آن بنویسید.

۲- حواس‌پرتی بیرونی آسان‌تر از حواس‌پرتی درونی برطرف می‌شود. این گونه حواس‌پرتی‌ها عبارتند از سر و صداهایی که در محیط ایجاد مزاحمت می‌کنند.

رعایت اصول زیر، باعث افزایش تمرکز و به حداقل رساندن حواس‌پرتی در شما می‌شود:

۱. بلافاصله پس از نشستن پشت میز مطالعه، مطالعه را شروع کنید.
۲. مکانی مناسب برای مطالعه داشته باشید. هیچ‌گاه در مکان مطالعه خود، کار دیگری انجام ندهید.
۳. سرعت بالا در مطالعه باعث افزایش تمرکز در شما خواهد شد؛ پس سعی کنید در حد توان خود، با بالاترین سرعت مطالعه کنید.
۴. علاقه نسبت به مطلب مورد مطالعه، به تمرکز شما کمک خواهد کرد؛ پس سعی کنید با علاقه مطالعه کنید.
۵. بلندخوانی یک عادت بد است که آسیب‌های آن (از جمله به هم زدن تمرکز) بیشتر از فوایدش است.
۶. استراحت و فاصله بین یادگیری نیز از جمله عوامل مؤثر بر افزایش تمرکز است. فراموش نکنید که در زمان فعالیت و خستگی زیاد، تمرکز شما به شکل چشمگیری کاهش خواهد یافت.
۷. تغذیه مناسب نیز به نحو چشمگیری به افزایش تمرکز شما کمک می‌کند.