

۱۵ روش برای افزایش تمرکز در حین مطالعه

- ۱) هنگام درس خواندن کاغذ و خودکاری کنار دستتان بگذارید و فکری را که به ذهنتان می‌رسد و مزاحم درس خواندنتان می‌شود یادداشت کنید. با این کار دیگر نگران فراموش کردن کارها و ایده‌ها نیستید و به خودتان یادآوری می‌کنید درست است که این کارها به اندازه‌ای 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.
- ۲) خوب است گاهی فکری ناراحت‌کننده یا آن‌هایی که حواستان را پرت می‌کنند جای دیگری بگذارید. به این ترتیب که زمانی که مشغول درس خواندن هستید آن‌ها را موقتاً کنار بگذارید تا بتوانید روی درس خواندن متمرکز شوید.
- ۳) سعی کنید هدف مشخصی را معین کنید که در هر بار درس خواندن به آن برسید. این کار کمک می‌کند توجه‌تان را به کار مشخصی که در دست دارید معطوف کنید. همچنین این کار بازخوردی از پیشرفت به دست‌تان می‌دهد.
- ۴) سعی کنید بر درسی که می‌خوانید تمرکز کنید و به اتفاقات بلندمدتی که بر اثر خوب یا بد امتحان دادن می‌افتد فکر نکنید. اول مهم‌ترین کار حال حاضر را انجام بدهید و بدانید هر چیز حواس پرت‌کن دیگری که به ذهنتان می‌رسد اهمیت کم‌تری از آنچه در حال انجامش هستید، دارد.
- ۵) این شعار را در ذهن داشته باشید که: «با شرایطی که دارم بیش‌ترین تلاش خود را خواهم کرد». نه اینکه فکر کنید باید همه چیز کامل باشد.
- ۶) یاد بگیرید چگونه تشخیص بدهید مساله‌ای که حواس‌تان را پرت کرده است مهم‌تر از درس خواندن است. هرگاه که ممکن بود مستقیماً به سراغ علت حواس‌پرتی‌تان بروید. گاهی با حذف علت حواس‌پرتی اصلی می‌توانید زمان بیش‌تری را به درس اختصاص دهید و بعداً کم‌تر نگران باشید.
- ۷) سعی کنید جای خاصی را برای درس خواندن انتخاب کنید که وسایل حواس‌پرت‌کن مثل رادیو و تلویزیون در آن نباشد.
- ۸) محل درس خواندن خود را تمیز و مرتب نگه دارید و سعی کنید از آن فقط برای درس خواندن استفاده کنید. این کار حواس‌پرتی را کاهش می‌دهد و کمک می‌کند راحت‌تر به حالت تمرکز دست یابید. مثلاً ممکن است وقتی روی تخت دراز می‌کشید و درس می‌خوانید کم‌تر تمرکز داشته باشید تا وقتی که پشت میزی می‌نشینید که همیشه از آن برای درس خواندن استفاده می‌کنید.
- ۹) درس خواندن را در دوره‌های زمانی محدود انجام بدهید تا بدانید به زودی نقطه پایان فرا می‌رسد. بی‌وقفه درس خواندن طوری که به نظر می‌رسد نقطه پایانی وجود ندارد سخت‌تر است.
- ۱۰) همه‌ی کتاب‌ها، جزوه‌ها و کتاب‌های کمک درسی‌تان را کنار دست‌تان بگذارید. اگر لازم باشد برای این‌ها از جای‌تان بلند شوید یا مدتی دنبالشان بگردید حواس‌تان بیش‌تر پرت می‌شود.
- ۱۱) برای کاهش اضطرابی که با آماده شدن برای درس خواندن می‌آید می‌توانید کتاب‌ها و محل درس خواندن‌تان را مرتب کنید. این کار باعث می‌شود محل کارتان عاری از عوامل حواس‌پرتی باشد. ممکن است شما از آن‌هایی باشید که برای درس خواندن نیاز به «گرم شدن» داشته باشید؛ برای این کار از مطالبی شروع کنید که با آن‌ها آشنایی بیش‌تری دارید. با این کار مروری هم بر نتایج خوب امتحانات گذشته دارید که از نظر ذهنی شما را در وضعیت اعتماد به نفس خوبی قرار می‌دهد.
- ۱۲) برای کاهش اضطرابی که با گذشت زمان پدیدار می‌شود استراحت جسمی کمک می‌کند نگرانی‌تان کم‌تر شود و آگاهی و انرژی خود را بازیابید. شاید هم لازم باشد هر بخش از درس را که تمام می‌کنید مروری بر آن داشته باشید تا حس تمام کردن و اطمینان‌تان افزایش یابد. البته اگر درس خواندن را به شب امتحان موکول نکنید کم‌تر دچار اضطراب می‌شوید.
- ۱۳) سعی کنید اوایل سال تحصیلی محدوده‌ی توجه خود را پیدا کنید و در طول سال هم آن را بررسی کنید. معمولاً کسانی که احساس می‌کنند نمی‌توانند خوب امتحان بدهند آن‌هایی هستند که شکاف (بزرگ یا کوچک، کم یا زیاد) در درک مطالب دارند. همان‌طور که سال می‌گذرد مفاهیمی را که واضح نیستند مرور کنید تا این شکاف را کاهش بدهید و همان‌طور که دانش‌تان در طول سال افزایش می‌یابد اعتماد به نفس‌تان تقویت شود.
- ۱۴) با هم‌کلاسی‌هایتان راجع به درس خواندن‌تان صحبت کنید. با بحث کردن درباره‌ی مطالب مهم درس ذهنیت معقولی درباره‌ی مسائل مهم درس و سوال‌هایی پیدا می‌کنید که بیش‌تر ممکن است در امتحان بیابند. این کار همچنین فرصت ایده‌آلی است برای آشنایی با نظرات دیگران، و درس خواندن گروهی راه بی‌ظنیری برای مطالعه‌ی فعال است.
- ۱۵) گاهی اوقات دانش‌آموزان از وضعیت جزوه‌های خود راضی نیستند و جزوه‌ی دیگران را قرض می‌گیرند تا مال خودشان را کامل کنند. یادتان باشد همیشه جزوه‌هایتان را براساس تاریخ مرتب کنید و موضوع اصلی درس را بیابید. وقتی جزوه می‌نویسید حاشیه‌ی آن را خالی بگذارید تا بعداً بتوانید سوال‌ها، توضیح‌ها و کلمات کلیدی را که به ذهن‌تان می‌رسد کنار آن بنویسید. هم‌چنین نباید تا آخر سال صبر کنید تا متوجه شوید جزوه‌هایتان ناقص است. هر هفته جزوه‌هایتان را مرور کنید. اگر لازم بود آن‌ها را کامل کنید و قسمت‌هایی را که نمی‌فهمید از معلم یا دوستانتان بپرسید.