

روشهایی برای افزایش تمرکز در هنگام مطالعه



۱) هنگام درس خواندن کاغذ و خودکاری کنار دستتان بگذارید و فکری را که به ذهنتان می رسد و مزاحم درس خواندن تان می شود یادداشت کنید . با این کار دیگر نگران فراموش کردن کارها و ایده ها نیستید و به خودتان یادآوری می کنید درست است که این کارها به اندازه ای مهم هستند که آنها را یادداشت کنید و بعداً برایشان کاری انجام بدهید اما آنقدر مهم نیستند که به خاطر شان درس خواندن را متوقف کنید.

۲) خوب است گاهی فکر های ناراحت کننده یا آنهایی که حواستان را پرت می کنند 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 می کند توجه تان را به کار مشخصی که در دست دارید معطوف کنید. همچنین این کار باز خوردی از پیشرفت به دست تان می دهد.

۴) سعی کنید بر درسی که می خوانید تمرکز کنید و به اتفاقات بلند مدتی که بر اثر خوب یا بد امتحان دادن می افتد فکر نکنید . اول مهمترین کار حال حاضر را انجام بدهید و بدانید هر چیز حواس پرت کردن دیگری که به ذهنتان می رسد 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 مساله ای که حواس تان را پرت کرده است آیا مهمتر از درس خواندن است ؟ هرگاه که ممکن بود مستقیماً به سراغ علت حواس پرتی تان بروید . گاهی با حذف علت حواس پرتی اصلی می توانید 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 حواس پرت کنی 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 حواس پرتی را کاهش می دهد و کمک می کند راحت تر به حالت تمرکز دست یابید . مثلاً ممکن است وقتی روی تخت دراز می کشید و درس می خوانید کمتر تمرکز داشته باشید تا وقتی که پشت میزی می نشینید که همیشه از آن برای درس خواندن استفاده می کنید.

۹) درس خواندن را در دوره های زمانی محدود انجام بدهید تا بدانید به زودی نقطه پایان فرا می رسد . بی وقفه درس خواندن طوری که به نظر می رسد نقطه پایانی وجود ندارد سخت تر است.

۱۰) همه کتاب ها ، جزوه ها و کتاب های کمک درسی تان را کنار دست تان بگذارید . اگر لازم باشد برای اینها از جایتان بلند شوید یا مدتی دنبالشان بگردید حواس تان بیشتر پرت می شود.

۱۱) برای کاهش اضطرابی که با آماده شدن برای درس خواندن می آید می توانید کتاب ها و محل درس خواندن تان را مرتب کنید . این کار باعث می شود محل کارتان عاری از هر چیز حواس پرت کنی 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 می دهد.

۱۲) برای کاهش اضطرابی که با گذشت زمان پدیدار می شود استراحت جسمی کمک می کند نگرانی تان کمتر شود و آگاهی و انرژی خود را بازیابید . شاید هم لازم باشد هر بخش از درس را که تمام می کنید مروری بر آن داشته باشید تا حس تمام کردن و اطمینان تان افزایش یابد . البته اگر درس خواندن را به شب امتحان موکول نکنید کمتر دچار اضطراب می شوید.

۱۳) سعی کنید اوایل سال تحصیلی محدوده توجه خود را پیدا کنید و در طول سال هم آن را بررسی کنید . معمولاً کسانی که احساس می کنند نمی توانند خوب امتحان بدهند آنهایی هستند که شکاف (بزرگ یا کوچک ، کم یا زیاد) در درک مطالب دارند . همان طور که سال می گذرد مفاهیمی را که واضح نیستند مرور کنید تا این شکاف را کاهش بدهید و همان طور که دانش تان در طول سال افزایش می یابد اعتماد به نفس تان تقویت شود.

۱۴) با هم کلاسی هایتان راجع به درس خواندن تان صحبت کنید . با بحث کردن درباره مطالب مهم درس ذهنیت معقولی درباره مسائل مهم درس و سوال هایی پیدا می کنید که بیشتر ممکن است در امتحان بیایند . این کار همچنین فرصت ایده آلی است برای آشنایی با نظرات دیگران و درس خواندن گروهی راه بی نظیری برای مطالعه فعال است.

۱۵) گاهی اوقات دانش آموزان و دانشجویان از وضعیت جزوه های خود راضی نیستند و جزوه دیگران را قرض می گیرند تا مال خودشان را کامل کنند . یادتان باشد همیشه جزوه هایتان را براساس تاریخ مرتب کنید و موضوع اصلی درس را بیابید . وقتی جزوه می نویسید حاشیه آن را خالی بگذارید تا بعداً بتوانید سوال ها ، توضیح ها و کلمات کلیدی را که به ذهن تان می رسد کنار آن بنویسید . همچنین نباید تا آخر سال صبر کنید تا متوجه شوید جزوه هایتان ناقص است . هر هفته جزوه هایتان را مرور کنید . اگر لازم بود آنها را کامل کنید و قسمت هایی را که نمی فهمید از معلم یا استاد بپرسید.

واحد مشاوره دبیرستان دوره دوم کوشش

