

تمرکز خود را افزایش دهید (۱)

برای تقویت خود در امر تمرکز می‌توانید رکورد روزانه خود را ثبت نمایید، این رکورد گیری به این معناست که تعداد دفعاتی را که طی هر روز توانسته‌اید تمرکز داشته باشید، ثبت کنید و بکشید در روزهای دیگر به میزان این دفعات بیفزایید.

محل مطالعه

درست همان طور که می‌توانید عادت درس خواندن و تمرکز داشتن را در خود بهبود بخشید، می‌توانید این عادت را با محل مطالعه خود نیز هماهنگ کنید. به این ترتیب، هنگامی که پشت میز مطالعه یا در اتاق خود قرار می‌گیرید می‌توانید به تمرکز دست یابید. نظر به این که شما مقدار قابل‌توجهی از وقت خود را در محل اصلی مطالعه صرف می‌کنید، بسیار مهم است که این محل شرایط زیر را داشته باشد:

- ساکت
- راحت
- آرام
- نور مناسب
- هوای مناسب

وقتی مکان مطالعه شما در محلی شلوغ و پر سروصدا باشد، بهترین راه استفاده از آن محل در ساعات آرام یا تغییر آن اتاق است.

گرایش به مطالعه

از مهم‌ترین و قابل‌توجه‌ترین نکات در یادگیری، تمرکز داشتن، مرور درس‌ها، تمایل و اشتیاق شما برای مطالعه و فراگیری مطالب علمی است. همه ما از ناراحتی حاصل از قبول فشار در انجام یک تکلیف اجباری آگاه هستیم. در این صورت، بهترین کار آن است که نتایج درازمدت درس خواندن و کسب بنیه علمی را در نظر آوریم. شاید نتوان از خلال درس خواندن و مرور متون علمی به لذت‌های زودرس دست یافت اما بی‌تردید می‌توان درس و مشق‌های امروز را به منزله مصالح ساختن فردای بهتر در نظر گرفت و به این ترتیب سعی در تهیه بهترین مصالح برای فردای روشن تر کرد. پس عزم خود را جزم کنید، متوجه گذر زمان باشید و بکشید از آن بهترین استفاده را ببرید.

نگارش: الهه مهرمنش - دکتری روانشناسی سلامت

ناتوانی در تمرکز، مشکل بسیاری از مردم است، اما در مواردی همچون امتحان دادن است که این مسئله بیش تر نمود می‌کند و رخ می‌نماید. این مقاله به مسائل و مشکلات کاهش تمرکز می‌پردازد. در این مقاله درخواهید یافت چگونه تمرکز خود را هنگام خواندن درس‌ها و متون علمی حفظ کنید و در بسیاری موارد آن را افزایش دهید و به بهترین نحو از این قوای ذهنی در جهت آمادگی برای امتحان استفاده کنید.

مانند بسیاری از عاداتی که ما در زندگی فرامی‌گیریم، مطالعه کردن نیز می‌تواند به صورت یک عادت روزمره درآید. برای دستیابی به این عادت سودمند، بهترین کار ترتیب دادن جدول زمانی است تا از قبل بدانید طی هر هفته چند ساعت را باید به درس خواندن اختصاص دهید و در چه ساعاتی از روز می‌توانید بهتر و بیش تر درس بخوانید.

برای بسیاری از دانش‌آموزان، خواندن، به ساعات شب و چند ساعتی از تعطیلات آخر هفته محدود می‌شود، درحالی‌که مهم‌ترین عنصری که در زمان‌بندی باید مدنظر داشته باشید، عامل انعطاف‌پذیری است. به این معنا که بسیار پیش می‌آید که در ساعت تعیین شده نمی‌توانید به درس خواندن بپردازید، یا آن هنگام روز یا شب را مساعد حال خود نمی‌یابید. در این بین، مهم تعداد ساعاتی است که برای درس خواندن خود طراحی کرده‌اید و طی هر هفته خود را ملزم به انجام آن می‌سازید. حال ممکن است این ساعات در هنگام روز یا شب باشند. مهم کسب عادت درس خواندن است اما علاوه بر این، باید بر میزان تمرکز و دقت خود توجه داشته باشید تا از زمانی که صرف درس خواندن می‌کنید، حداکثر استفاده را ببرید.

در مراحل اولیه برای کسب عادت در مطالعه متمرکز ساعت خود را روی وقتی که باید کار را شروع کنید، کوک نمایید. این کار باعث می‌شود پس از مدتی، سر ساعت مشخص متوجه درس‌ها و پرداختن به تکالیف آن روز شوید. به خاطر داشته باشید تمرکز داشتن، کاری دشوار است و خستگی به سرعت به سراغتان خواهد آمد. می‌توانید پس از حدود نیم ساعت درس خواندن و تمرکز کمی استراحت کنید. مراقب باشید زمان استراحت طولانی نشود. یک استراحت دو تا سه دقیقه‌ای می‌تواند کافی باشد. در این حال، می‌توانید دست‌ها و پاها را دراز کنید و یا کشیدن چند نفس عمیق، خستگی را از خود دور کنید. بعد از داشتن سه تا چهار دوره سی دقیقه‌ای می‌توانید به خود یک استراحت طولانی تر دهید و بین پانزده تا بیست دقیقه استراحت کنید.

