



یه طلباکا

# تمرکز هنگام مطالعه

بابا همتیان - روان‌شناس

هنگام درس خواندن تمرکز ندارم!  
هنگام مطالعه حواسم پرت می‌شود!

عناوین بالا شاید یکی از رایج‌ترین مشکلات داوطلبان در هنگام مطالعه باشد، داوطلبانی که برای رسیدن به هدف خود با تلاش و کوشش فراوان ساعات‌های زیادی را در طول روز به مطالعه و تست زدن می‌پردازند اما متأسفانه به دلیل نداشتن تمرکز در واحدهای مطالعاتی، نتیجه‌ی تلاش در ماه‌های ابتدایی سال تحصیلی را نمی‌بینند. این امر سبب ناامیدی آنان می‌شود و انگیزه‌ی ایشان برای ادامه‌ی مسیر از دست می‌رود و از دستیابی به هدف خود باز می‌مانند. در این مقاله سعی شده است راهکارهایی اعجاب‌انگیز برای کنترل تمرکز بیان شود که این امر سبب می‌شود بازده مفید شما به طور محسوسی ارتقا یابد و مطمئناً نتیجه‌ی آن در آزمون‌های آزمایشی مشخص می‌شود.

## عوامل فردی

### ۱. یادداشت

هنگام درس خواندن قلم و کاغذی کنار دستتان بگذارید و فکری که در ذهن می‌رسد و مزاحم درس خواندنتان می‌شود سریعاً یادداشت کنید. با این کار دیگر نگران فراموش کردن کارها و ایده‌ها نیستید و به خودتان یادآوری می‌کنید که: «درست است که این کارها به اندازه‌ی 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.» سپس هر شب نیم ساعت قبل از خواب به مسائلی که یادداشت کرده‌اید، فکر کنید. این روش حتماً باید به صورت کامل

انجام شود یعنی صرف نوشتن عوامل حواس پرتی روی کاغذ نمی‌تواند در بلندمدت مشکل حواس پرتی شما را برطرف کند، بلکه باید حتماً باید برای آن وقت بگذارید که بهترین زمان آن نیم ساعت قبل از خواب است

## ۲. تلاش در شرایط

سعی کنید 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. در هنگام مطالعه‌ی یک درس هیچ‌گاه به زمان باقی مانده و حجم درس نگاه نکنید. زیرا سبب می‌شود تمرکز شما روی درس مورد نظر از بین برود. یادتان باشد همیشه زمان برای جبران نواقص گذشته وجود دارد و فکر کردن به این موضوع زمانی را که اکنون در اختیار دارید از بین می‌برد.

## عوامل محیطی

### ۳. فقط مطالعه

محیط درس خواندن خود را از عوامل حواس پرتی خالی کنید، مکان مطالعه‌ی شما باید فاقد هرگونه تصویر و تابلوهای خاطره‌انگیز باشد. نگاه کردن به این تصاویری که خاطره‌ای را برای شما زنده می‌کند و یا موضوعی خاص را در ذهن شما بال و پر می‌دهد، به صورت ناخودآگاه ذهن شما را درگیر می‌کند. با درگیر شدن قسمتی از مغز بازده درسی شما به صورت محسوسی افت پیدا کند. از این رو توصیه می‌شود در یک اتاق ساده و نشسته پشت میز، مطالعه‌ی خود را انجام دهید.

### ۴. فقط همین

کتاب‌ها و جزوات سایر درس‌ها را از میز مطالعاتی خود دور کنید. مثلاً هنگام خواندن درس دین‌وزندگی نباید جزوات سایر درس‌ها مثل زیست‌شناسی، شیمی، ادبیات و ... جلوی چشم‌تان باشد. این موضوع سبب می‌شود هنگام خواندن یک درس، اقدامات و فعالیت‌هایی که برای سایر درس‌ها باید انجام دهید، ذهن شما را درگیر کند و تمرکزتان برای مطالعه‌ی درسی که شماکنون مشغول به آن هستید کاهش پیدا کند.

