



یه مطلب‌اکلاس

# تمرکز هنگام مطالعه

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

عنوانین بالا شاید یکی از رایج‌ترین مشکلات داوطلبان در هنگام مطالعه باشد، داوطلبانی که برای رسیدن به هدف خود با تلاش و کوشش فراوان ساعت‌های 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 نالمیدی آنان می‌شود و انگیزه‌ی ایشان برای ادامه‌ی مسیر از دست می‌رود و از دستیابی به هدف خود باز می‌ماند. 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 مطمئنا نتیجه‌ی آن در آزمون‌های آزمایشی مشخص می‌شود.

## عوامل فردی

### ۱. یادداشت

هنگام درس خواندن قلم و کاغذی کنار دستتان بگذارید و فکرهایی را که به ذهن‌تان می‌رسد و مزاحم درس خواندن را 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 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.» سپس هر شب نیم ساعت قبل از خواب به مسائلی که یادداشت کرده‌اید، فکر کنید. این روش حتماً باید به صورت کامل



## 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 هیچ گاه 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 دین‌وزنگی 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 تمرکزان را مطالعه‌ی درسی که هماکنون مشغول به آن هستید کاهش پیدا کند.