

۹ روش برای افزایش تمرکز در درس خواندن

چگونه هنگام درس خواندن، حواستان بیش تر جمع می شود :

۱. هنگام درس خواندن، کاغذ و خودکاری کنار دستتان بگذارید و فکری را که به ذهنتان می رسد و مزاحم درس خواندنتان 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 آن ها را یادداشت کنید و بعداً برایشان کاری انجام دهید، اما آن قدر مهم نیستند که به خاطرشان درس خواندن را متوقف کنید.

۲. 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 بازخوردی از پیشرفت، به شما می دهد.

۳. به این فکر نکنید که: «باید همه چیز کامل باشد.» این شعار را در ذهن داشته باشید که: «با شرایطی که دارم، بیش ترین تلاش خود را خواهم کرد»

۴. سعی کنید جای خاصی را برای درس خواندن انتخاب کنید که وسایل حواس پرت کنی، مثل رادیو و تلویزیون در آن نباشد.

۵. 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.

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

۷. همه ی کتاب ها، جزوه ها و کتاب های کمک درسی تان را کنار دستتان بگذارید. اگر لازم باشد برای آن ها از جایتان بلند شوید یا مدتی دنبالشان بگردید، حواستان بیش تر پرت می شود.

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

۹. یادتان باشد همیشه جزوه هایتان را بر اساس تاریخ، مرتب کنید و موضوع اصلی درس را بیابید. وقتی جزوه می نویسید، حاشیه ی 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 آن ها را کامل کنید و قسمت هایی را که نمی فهمید، از معلم یا استاد بپرسید.