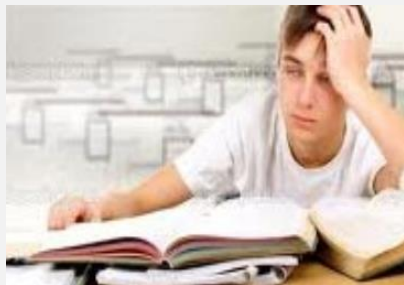


جلوگیری از عوامل حواس پرتی در مطالعه



واقعاً می‌خواهید درس بخوانید و امتحاناتتان را به خوبی بدهید، به خودتان قول داده‌اید که به آن دانشگاه خاص راه پیدا کنید، اما چگونه تمرکز خود را حفظ می‌کنید؟

واقعاً می‌خواهید درس بخوانید و امتحاناتتان را به خوبی بدهید، به خودتان قول داده‌اید که به آن دانشگاه خاص راه پیدا کنید، اما چگونه تمرکز خود را حفظ می‌کنید؟ گروه بسیار اندکی وجود دارند که می‌توانند ساعتها بدون وقفه مطالعه کرده بدون آن که حواسشان پرت شود. در این جا برای گروه دیگر، توصیه‌هایی جهت جلوگیری از حواس پرتی در حین مطالعه ارائه می‌شود.

چگونه به هنگام مطالعه از عواملی که موجب حواس پرتی می‌شوند، جلوگیری کنیم؟ به هنگام مطالعه، هرچیز دیگری غیر از درس، جالبتر به نظر می‌رسد، حتی خیره شدن به دیوار! این طور نیست؟ اول از همه تصمیم بگیرید که به سختی مطالعه کرده و نمرات خوبی کسب کنید. بعد از تصمیم‌گیری، میلیونها عامل حواس پرتی وجود دارد که باید به آنها رسیدگی کنید. مانند هم اتاقیتان که با آید خود آن قدر بلند آهنگ گوش می‌دهد؛ صدای آن در اتاق کناری هم شنیده می‌شود؛ به روز کردنهای مداوم فیس و بوک؛ پخش مجدد برنامه‌های تلویزیونی مورد علاقه‌تان و چندین مورد دیگر، عوامل زیادی هستند که ذهن شما را به خود مشغول می‌کنند، خصوصاً وقتی نشسته و می‌خواهید مطالعه کنید. رمز موفقیت، عملاً نادیده گرفتن عوامل حواس پرتی و حفظ انگیزه جهت ادامه‌ی مطالعه است.

توصیه‌هایی جهت حفظ تمرکز در هنگام مطالعه

لیست عوامل حواس پرتی بی نهایت و برای هر فردی متفاوت است. به هر حال، با اتخاذ یک رویکرد مناسب و چند راه برد عملی ذکر شده در پایین، شما می‌توانید به طور ثمر بخشی از آنها بهره ببرید. موارد زیر را مطالعه کنید:

مکانی آرام و راحت انتخاب کنید

در مکانی مطالعه کنید که احساس راحتی بیشتری می‌دهد. از نظر بیشتر افراد، خانه بهترین جا برای مطالعه است. اما اگر افراد زیادی در خانه‌تان هستند، به جای دیگری بروید. کتابخانه‌ها مکان مناسبی جهت مطالعه هستند، شما می‌توانید از اتاقهای مطالعه‌ای که در آن جا وجود دارد استفاده نمایید. هم چنین در محوطه‌های بیشتر دانشکده‌ها اتاقهایی جهت مطالعه اختصاص داده شده‌اند، از این امکانات استفاده کنید.

چیزهایی را که باعث حواس پرتی‌تان می‌شوند، کنار بگذارید. میز مطالعه‌ی خود را از چیزهایی که به هنگام مطالعه به آنها نیازی ندارید، خالی کنید؛ درهم و برهم بودن اتاق می‌تواند موجب حواس پرتی شود. دیدن چیزهایی همانند یک کتاب، یک قبض یا یک تصویر ممکن است باعث حواس پرتی شما شود. وسوسه شده‌اید که برنامه‌ی مورد علاقه‌تان را تماشا کنید؟ اگر چنین است، تلویزیون و لپ‌تاپ را از خود دور نگه دارید. قبل از شروع مطالعه، فیس و بوک را چک کرده و سپس از اینترنت خارج شوید. موبایل خود را در حالت سکوت قرار داده و ترجیحاً دور از دید باشد.

بیشتر بخوانید: مهارت تمرکز حواس برای درس خواندن

یک برنامه زمانی آماده کرده و به آن پای بند باشید

یک برنامه زمان بندی تهیه کرده و به صورت یک در میان، موضوعات مورد علاقه‌تان و موضوعاتی هم که به آنها علاقه ندارید در این جدول قرار دهید. برای خود هدفی مشخص کرده و در پایان هر روز، بررسی کنید که آیا به آن اهداف رسیده‌اید یا خیر. هنگامی که موفق به انجام هدف‌تان شدید، خود را با خرید یک دسر یا اجازه‌ی گشت در اینترنت، یا هرچیزی که باعث خوش حالیتان می‌شود، تشویق کنید.

در فواصل معینی به استراحت بپردازید

بسیار مهم است پیش از احساس اشباع از مطالعه و از دست دادن کامل تمرکز، استراحت کنید. بعد از گذشت زمان تقریباً هر یک ساعت که بستگی به میزان تمرکزتان دارد، 10 تا 15 دقیقه استراحت داشته باشید. استراحت‌های منظم بسیار در حفظ تمرکز مفیدند. اگر احساس خستگی زیادی می‌کنید، ممکن است زمان استراحت طولانی‌تری لازم داشته باشید و هنگامی‌که احساس کردید سرحال هستید، به مطالعه کردن بازگردید.

متناوباً خوراکی‌های مختصری میل کنید

از خوردن غذای زیاد پیش از جلسه‌ی و درس خود داری کنید و نیز چیزی نخورید که باعث ناراحتی معده‌تان شود. خوردن بیش از حد شما را بی حال کرده و وسوسه می‌شود چرت کوتاهی بزنید و با گرسنه نگاه داشتن خود، از تمرکزتان کاسته می‌شود. بهترین کار خوردن غذاهایی مختصر در طول روز است. هر زمان که به استراحت مشغول می‌شوید خوراکی‌های سالم و انواع میوه‌جات را انتخاب و میل کنید. هم چنین حتماً آب کافی مصرف نمایید، خصوصاً هنگامی‌که احساس تبلی می‌کنید.

هنگامی‌که احساس می‌کنید از هر زمان دیگر سر حال‌ترید، به یادگیری بپردازید. درحالی که بیشتر افراد ادعا می‌کنند که بهترین زمان یادگیری صبح زود است، اما افراد انتخاب‌های متفاوتی دارند. زمانی که احساس بیشترین هوشیاری را دارید، پیدا کرده و در آن زمان به مطالعه بپردازید. سخت‌ترین قسمت‌های مطالعه را برای زمانی که سر حال‌تر هستید برنامه‌ریزی کنید. به محض این که ساعت بدنی خود را پیدا کردید طبق آن یک برنامه بریزید و به آن پای بند باشید.

از راحتی بیش از حد در صندلیتان بپرهیزید

در یک صندلی خوب سفت با تکیه‌گاه مناسب پشتتان بنشینید. از دراز کشیدن در تخت و مطالعه کردن یا نشستن روی مبلی که نرم و راحت باشد، بپرهیزید، به دلیل این که زیادی راحت بوده و ممکن است به خواب روید. به هنگام مطالعه جهت حفظ تمرکز و جلوگیری از سستی، بهتر است روی تخت ننشینید.

تمام عوامل درونی که باعث حواس پرتی می‌شوند را از میان بردارید

حواس پرتی درونی می‌تواند شامل کار نیمه تمام یا فشار روحی باشد که ذهن شما را اشغال کرده و به شما اجازه‌ی حفظ تمرکز نمی‌دهد. اگر از فشارهای روحی رنج می‌برید، سعی کنید پیش از شروع مطالعه، به آنها رسیدگی نمایید. هر کاری که ممکن است بعداً موجب حواس پرتی شما گردد را به اتمام برسانید. ذهن خود را از هر چیزی که به درس مربوط نمی‌شود یا مواردی را که فراموش کرده‌اید، خالی کنید. چند شمع وانیلی آرامش‌بخش را روشن کرده تا خود را آرام کرده و بتوانید تمرکز کنید.

صرف نظر از توصیه‌هایی که در بالا ذکر شد، کنار و افراد سخت کوش باشید زیرا خلوصشان ممکن است بر روی شما اثر بگذارد. هرچه بیشتر با انگیزه باشید، خیلی راحت‌تر می‌توانید عوامل حواس پرتی را از خود دور کنید. چیزهای متفاوت برای افراد مختلف، متفاوت عمل می‌کنند؛ پیدا کنید که چه مکانی، زمانی و شیوه‌ای بهترین بازده را برای شما به همراه دارد و به آن بچسبید. با گذشت زمان خود را مجهز به تکنیک‌های حفظ تمرکز جهت جلوگیری از حواس پرتی در حین مطالعه بنمایید.

ترجمه: حمید وثیق زاده انصاری

منبع: راسخون