

روشهای مطالعه (قسمت ۵)

تمرکز حواس و روشهای تقویت آن

انسان، به سبب ویژگیهای بی‌نظیرش در میان همه موجودات، عنوان اشرف مخلوقات را به خود اختصاص داده است. او استعداد خاص تفکر و یادگیری دارد که به او اجازه می‌دهد اعمال خاص انجام دهد. نتایج اعمالش را پیش بینی و ارزیابی کند. تغییر و تحولات گوناگون و سریعی را در عرصه علم و فناوری به وجود آورد. آنچنان که به قول تافلر دنیا را به دهکده ای تبدیل کند که اطلاعات را در سریع ترین زمان ممکن از قاره ای به قاره دیگر انتقال دهد. بنابراین بر اثر پیشرفت سریع و غیر قابل انتظاری که در قلمرو دانش و فناوری طی چند قرن اخیر نصیب انسان شده است حجم اطلاعات و دانسته های بشری روز به روز به طور سرسام آوری در حال افزایش است. بر دانش آموزان و دانشجویان لازم است که هرچه سریعتر خود را با این تغییر و تحولات همگام سازند. در این راستا، بسیاری از دانش آموزان و دانشجویان کوشش زیاد می‌کنند. بسیار مطالعه می‌کنند اما به دلیل عدم توانایی در تمرکز حواس، هنگام مطالعه نمی‌توانند به نتیجه دلخواه دست یابند. تمرکز در لغت یعنی تراکم، فشردگی مجموعه، چکیده، تمرکز در اصطلاح یعنی حفظ و نگهداری توجه و تمرکز حواس، روی موضوعی معین، بدون تمرکز حواس، یادگیری متمرکز نخواهد بود. بنابراین همه افراد توانایی تمرکز دارند و چون تمرکز نسبی است یعنی کسی نمی‌تواند ادعا کند کاملاً حواس پرت است و یا همیشه تمرکز حواس دارد. تمرکز گاهی ساده است و گاهی مشکل. تمرکز در موضوع هایی که نیاز به تفکر و تجزیه و تحلیل دارند مشکل و تمرکز در موضوع هایی که جنبه ی تفریحی و سرگرمی دارند، بسیار آسان است.

تمرکز حواس

یعنی عوامل حواس پرتی را به حد اقل رساندن... تمرکز هر شخص به نسبت کاهش عوامل حواس پرتی او افزایش می‌یابد و بنا به تغییرات موقعیت ذهنی و محیطی او تغییر می‌کند. بیشتر افراد گمان می‌کنند که تمرکز یک امر ذاتی و تغییر آن ناممکن است، در حالی که تمرکز یک امر اکتسابی است و باید هر روز پرورش و جهت داده شود و هر کس با هوش عادی خود می‌تواند به آن دست یابد. پس برقراری تمرکز حواس به میزان کاهش عوامل حواس پرتی بستگی دارد. یعنی هر چه عوامل مزاحم و مخل تمرکز بیشتر باشند توانایی حفظ تمرکز حواس کمتر است و بر عکس. لذا حواس پرتی؛ یعنی خارج شدن از روند مطالعه یا جریان کاری و فرو رفتن در افکار و تخیلات و یا انجام کار دیگر.

منشأ حواس پراگندگی

حواس پرتی یا منشأ ذهنی و درونی دارد و یا منشأ بیرونی و محیطی. حواس پرتی درونی و ذهنی؛ عبارت است از اشکالات فکری انسان و اندیشه هایی که موانعی بر سر راه توجه دقیق به مطالعه و تمرکز حواس ایجاد می‌کنند. این موقع شامل مواردی از قبیل: درد، رنج، غم و غصه، نگرانی، گرسنگی و تشنگی، سردی و گرمی، ترس و خشم و شادی، سردرد و ... می‌باشد

حواس پرتی بیرونی و محیطی

آنچه که به محیط پیرامون فرد ارتباط پیدا می‌کند و یا تحریکات غیر عادی که توسط حواس مختلف انسان ایجاد می‌شوند مانند نور شدید و نور ضعیف، صداهای ناهنجار، روشن بودن رسانه ای صوتی و تصویری و نظایر اینها ممکن است فرایند تمرکز حواس را با اشکال مواجه کنند. رهایی از حواس پرتی و ایجاد تمرکز حواس در افراد مختلف، متفاوت است و به حالت درونی، تجربه ها مکان و موقعیت آنها بستگی دارد. برخی از افراد اظهار می‌دارند که من آدم کاملاً حواس پرتی هستم و برخی دیگر می‌گویند نمی‌توانم تمرکز حواسم را به روی کاری حفظ کنم. در حالی که این تفکر غلط است و هیچ کس نباید خود را فردی کاملاً حواس پرت یا فاقد تمرکز حواس بداند بلکه بهتر است وقتی که تمرکز حواس فردی دچار اختلال شد، بگوید در این لحظه و در محیط فعلی حواس پرتی من بیشتر و میزان تمرکز من کمتر است. لذا حواس پرتی بیشتر علل درونی دارد و به طبیعت خود فرد، ویژگیها، حالات روحی و روانی، و عادات فردی بستگی دارد. بی شک حواس پرتی بیرونی آسانتر از عوامل حواس پرتی درونی بر طرف می‌شود. پس می‌توان بدون توجه به عوامل محیطی مانند: سرو صدای زیاد، شلوغ بودن محیط و حتا داخل موتورسرویس و هنگام مسافرت تمرکز حواس خود را حفظ کرد. اما نمی‌توان در حال گرسنگی و یا تشنگی شدید نگرانی و ناراحتی دگرگونی فکر و اندیشه با تمرکز مطالعه کرد و یا کار دیگری را با تمرکز انجام داد و مطالعات و یا تجربیات زیادی این موضوع را تأیید کرده است که یک انسان می‌تواند در محل پر سرو صدا و نا آرامی با تمرکز و توجه کافی مطالعه کند.

روشهای تقویت تمرکز حواس

تمرکز حواس هنگام مطالعه کلید اصلی و اساسی درک و فهم مطالب است. و کلید اساسی تمرکز حواس استفاده از روشهایی است که باعث تقویت و پرورش و مهارت در برقراری تمرکز حواس هنگام مطالعه می‌شوند. بنا براین بدون تمرکز حواس ممکن است درک و فهم مطلبی که فقط یک ساعت وقت لازم داشته باشد، ساعتها وقت بگیرد اما به خوبی فهمیده نشود و امر مطالعه بی فایده است و اثر مثبتی نخواهد داشت. لذا کاربرد روشها و فنونی که به خواننده کمک می‌کند تا هنگام مطالعه فعال باشد، تمرکز حواس را تقویت و مهارت فرد را در ایجاد تمرکز حواس هنگام مطالعه افزایش می‌دهد این روشها عبارتند از:

آمادگی برای مطالعه

برای شروع مطالعه، ابتدا بایستی خود را از جهات گوناگون آماده کرد، زیرا حداکثر آمادگی، مقدمه ای برای علاقمندی به مطالعه، ایجاد تمرکز حواس و یادگیری بهتر می باشد. منظور از آمادگی پیدایش تمام شرایطی است که شخصی را قادر می سازد تا با اطمینان به موفقیت و اعتماد به نفس، به تجربه خاصی بپردازد.

آمادگی بدنی

به رشد و تکامل طبیعی بدن، تندرستی و نداشتن نقصهای بدنی مربوط است. گاهی وجود بیماریهایی مانند زخم معده، میگرن، سردرد و نظایر اینها باعث از بین رفتن تمرکز حواس و مانع مطالعه فرد می شود و فرد تا به دست آوردن تندرستی کامل قادر به برقراری تمرکز حواس و مطالعه ثمر بخش نیست و انگیزه کافی هم برای مطالعه ندارد.

آمادگی ذهنی

آمادگی ذهنی را می توان از خصوصیات نظیر رشد گویای سالم، قدرت تفسیر و تعبیر اشکال، توانایی درک همانندیها و نا همانندیها میان کلمات و ... شناخت دانست.

آمادگی اجتماعی

به ماهیت و وسعت تجارب فرد بستگی دارد که می توان آنرا با تجربه و تحلیل زمینه خانه و خانوادگی، محیط وسیع اجتماعی که او در آن تجربه اندوخته است و تربیت پیشین او تعیین کرد.

آمادگی روانی

آمادگی روانی به شکل پیچیده ای با رشد و تکامل بدنی، ذهنی و اجتماعی آمیخته است. خستگی، بی قراری، بی تابی، کوتاهی زمان، دقت نداشتن تمرکز در مطالعه، واکنشهای منفی نسبت به خود و دیگران، ضعف اعتماد به نفس و نظایر آنها همگی نشانه نبودن آمادگی روانی، بدنی، ذهنی و اجتماعی دانش آموزان و دانشجویان، اجرای برنامه های آموزشی، تمرکز حواس و فرایند یادگیری را آسانتر و مطلوبتر می کند.

داشتن علاقه به مطالعه

مطالعه ثمر بخش از دو عامل متاثر است: یکی علاقه نسبت به مطالب خواندنی، دیگر کاربرد ماهرانه فنون مطالعه نسبت به مطلب خواندنی سبب می شود تا شخص به مطالعه بیشتر بپردازد، مطالعه بیشتر منجر به بهتر شدن فنون مطالعه می شود، کاربرد فنون بهتر، مطالعه را آسانتر، سریعتر و لذت بخش تر می سازد؛ در نتیجه علاقه خواننده نسبت به مطالعه افزایش می یابد. پس تا زمانی که فرد تمایل یا علاقه به انجام کاری نداشته باشد نمی تواند برانگیخته شود. لذا وقتی خواننده به موضوعی علاقه مند می شود، خود به خود بر آن تمرکز می کند، بیشتر دقت می کند و به راحتی مطالب را به حافظه می سپارد و بعدا هم خیلی راحت به خاطر می آورد. پس از علاقه پیدا کردن نسبت به مطالب، گام بعدی تعیین هدف مطالعه است زیرا هدف زیر بنای انجام کاری است و به فعالیت انسان جهت و نیرو می دهد. هدف ارزشمند، فرد را به خواستن و طلب کردن وادار می کند و نیروی لازم را برای فعالیت در وی بوجود می آورد و سبب پیدایش تمرکز در او می شود. لذا هر فرد برای مطالعه باید هدف مشخصی داشته باشد. زیرا تعلیم و تربیت علم اهداف است و همه بر این باورند که بدون داشتن هدف، یادگیری کاری بس دشوار و غیر ممکن است» همانطور که فرانکین معتقد است انسان بدون هدف مانند گلوله ای است که بدون هدف شلیک می شود. علاوه بر آن مطالعه بدون هدف یکی از عادات غلط مطالعه بشمار می رود.

تعیین زمان و مکان مطالعه

یکی از راه های برقراری تمرکز حواس این است که مطالعه در آن ساعت از روز انجام گیرد که برای فرد مناسبتر است. اما تعیین مناسبترین زمان برای مطالعه کاری دشوار است و به عادات فردی بستگی دارد. برخی افراد عادت دارند تا نیمه های شب بیدار بمانند و با استفاده از سکوت و آرامش شبانه با خیالی راحت و آسوده مطالعه کنند برخی دیگر عادت دارند شب زود بخوابند و صبح زود از خواب بیدار شوند و به مطالعه بپردازند. با این توصیف تعیین زمان و مقدار مطالعه باعث آگاهی از تمام زمینه مطالعه، برقراری تمرکز حواس، عدم سردرگمی، جلوگیری از اتلاف وقت و انرژی و فهم بهتر مطالب می شود. والتر پارک در کتاب خود به نام «چگونه درس بخوانیم؟» چنین می نویسد: «موفقیت یا عدم موفقیت شما در تحصیلات دانشگاهی، مستقیما به این امر بستگی دارد که چگونه از وقت خود استفاده می کنید؟ موفقیت در دانشگاه و البته در مقاطع تحصیلی پایین تر نیز بستگی به استفاده اشتباه از زمان دارد.» «محیط آشنای یک اتاق مشخص، در حین مطالعه موجب انصراف کمتر و تمرکز بیشتر حواس می شود، زیرا لوزم آن اتاق هر روز پیش چشم شما است و کمتر توجهتان را به خود جلب می کند. به علاوه اگر هر روز به وقت مطالعه در اتاق معینی بودید کم کم ذهنتان عادت می کند که به محض رسیدن به آن اتاق آماده تمرکز حواس و فراگیری شود.» بنا براین ثابت بودن مکان مطالعه و مشخص بودن آن به علت دسترسی به آن و فراهم بودن وسایل مورد نیاز از قبیل کتب درسی، دفاتر، کتاب لغت، خط کش، قلم و نظایر آن جهت مطالعه موجب تمرکز حواس بیشتر و آمادگی ذهنی هنگام مطالعه می شود. پس یکی از بهترین راه های برقراری تمرکز اختصاص دادن یک اتاق مجهز به آنچه لازم دارید، در موقع مطالعه است. این اتاق خیلی زود مناسب تمرکز و یادگیریتان شده و کار شما را به طور خودکار راحت تر می کند و بعد برایتان یک عادت مفید می شود. «برای داشتن تمرکز به هنگام مطالعه ابتدا باید خود را از دنیای خارج جدا کنید و محیط مناسبی برای مطالعه بر گزینید. چنین محیطی باید آرام، روشن و دارای هوای مناسب باشد. هیچ چیز به اندازه سر و صدا، خسته کننده و مانع تمرکز حواس نیست. ایجاد

محیط کار مناسب، به دلیل ایجاد آرامش و شرایط مناسب اهمیت دارد و زمینه ای است برای تمرکز و دقت» یادگیر که بگویی «نه»: « زمانیکه تصمیم گرفتید باید مطالعه کنید اما دوستان یا هم اتاقی های شما در خواست می کنند که دور هم جمع شوید ؛ هنر گفتن «نه» را در خود تقویت کنید . اگر این اراده در شما ضعیف است ، می توانید روی در اتاق مطالعه خود بنویسید « مزاحم نشوید» اگر موفق نشدید می توانید کارهای دیگری انجام دهید که نشان دهد شما دوست ندارید که کسی باعث از هم گسیختن افکار شما شود.»

ترک افکار منفی و داشتن افکار مثبت

مطالعه عمیق و یادگیری ثمر بخش وقتی حاصل می شود که فرد تصور مثبتی از خود داشته باشد و به خود اعتماد کند . زیرا اعتماد به خود در موفقیت مؤثر است و مهارت را بیشتر و نیرو را افزایش داده و مغز را سالمتر می کند . وقتی می خواهید کاری انجام دهید از گفتن کلماتی همانند : نمی خواهم ، نمی دانم، نمی توانم بپرهیزید. جمله « این کار محال» است را از دفتر زندگی خود خط بزنید ، ترس و بدگمانی و بی ارادگی را از ذهن خود دور کنید . هرگز به خویشتن اجازه ندهید که هیجانانگیز و افکار منفی شما را در خود غرق سازد و تمرکز حواس شما را مختل کند. اعتماد به نفس داشته باشید و پیوسته به نزد خود تکرار کنید که قادر به انجام کار هستیم ، می توانم انجام دهم و باید انجام دهم . بدین طریق تفکر مثبت را در خود پرورش دهید. قوی بودن اعتماد به نفس احساس شمع و شادی را در شما بوجود می آورد و در حالت شادمانی از تمرکز حواس خوبی برخوردارید. بهتر فکر می کنید، بهتر مطالعه می کنید و نتیجه کارتان بهتر می شود. مارگریت کوربت می نویسد « انسان در بحر اندیشه های خوشایند حافظه بهتری پیدا می کند و ذهن در حالت آرامی قرار می گیرد و میل به یادگیری را در خود بوجود می آورد» لذا خود پنداری مثبت مهمترین کمک برای تمرکز و یادگیری است اگر بتوانیم تصورات غلط و منفی را از ذهن خود دور نموده و تصورات مثبت را جایگزین کنیم ، می توانیم علاقه به مطالعه و یادگیری را در خود ایجاد کنیم چرا که علاقه به مطالعه شرایط اصلی و اساسی ایجاد تمرکز حواس به هنگام مطالعه است .آلفرادآدر روانشناس مشهور ، در دوره جوانی در درس ریاضی بسیار ضعیف بود. معلمش این موضوع را با والدینش در میان گذاشت آنها باور کردند که آد لر در درس ریاضی ضعیف است، آد لر هم این موضوع را پذیرفته بود. یکی از روزها که معلم مسئله ای را روی تخته نوشته بود و شاگردان کلاس از حل مسئله عاجز مانده بودند، آد لر جواب مسئله را پیدا کرد، پای تخته رفت و در میان حیرت همگان مسئله را حل کرد . فهمید که توانایی درک و فهم مطالب درس ریاضی را دارد ، استعدادش را باور کرد، تصورات مثبت را جایگزین تصورات منفی کرد و از آن به بعد یکی از دانش آموزان ممتاز درس ریاضی شد

طرح سؤال

طرح سؤال یکی از شیوه های مطالعه دقیق و فعالانه است که در تمام اوقات مطالعه، مفید است. طرح سؤال پیش از مطالعه دقیق، فرد را وادار می کند تا به طور فعالانه و با تمرکز و دقت کافی و با انگیزه و علاقه به مطالعه بپردازد . طرح سؤال هنگام مطالعه یکی از روشهایی است که خواننده را فعال و به طور عمقی او را در گیر مطالعه می کند و سبب برانگیختن جدیت و تلاش وی به هنگام مطالعه می شود و فرد برای یافتن پاسخ به سئوالات بایستی تمرکز حواس خود را حفظ نماید ، زیرا در هنگام مطالعه ، نمی توان بدون تمرکز پاسخ سئوالات را پیدا کرد. بعد از خواندن مطالب با طرح سؤال می توان میزان فراگیری خود را ارزش یابی نموده و به نقاط قوت و ضعف خود پی برد و سبب ایجاد نظر انتقادی نسبت به مطالب در فرد می شود. خواننده در مطالعات بعدی برای از بین بردن نقاط ضعف خود با دقت و تمرکز بیشتری مطالعه می کند.

آگاهی از شیوه های صحیح مطالعه و یادگیری

« برخی از والدین به طور مدام به فرزندان خود می گویند درس بخوانید، مطالعه کنید، ولی هرگز نمی گویند چگونه مطالعه کنید و روشهای صحیح مطالعه را نمی دانند» بنابر این آگاهی از شیوه های صحیح مطالعه و یادگیری چون: تند خوانی ، عبارت خوانی، خواندن اجمالی ، خواندن تجسمی، و ... به خواننده کمک می کند تا تمرکز حواس خود را هنگام مطالعه حفظ نمایند

تند خوانی

تند خوانی باعث توجه و تمرکز بیشتر و فهمیدن مطالب و در نتیجه باعث یادگیری بهتر می شود . فکر و ذهن ما قادر است هزاران کلمه را در دقیقه از خود عبور دهد ولی اگر سرعت مطالعه ما پائین باشد، ذهن وقت اضافی می آورد و ناچار به این شاخه و آن شاخه می پرد و در نتیجه حواس پرتی ایجاد می شود. اما مطالعه سریع و یا تند خوانی فرصت جولان به ذهن نمی دهد و سبب برقراری تمرکز حواس هنگام مطالعه می شود.

عبارت خوانی

عبارت خوانی یعنی خواندن عبارات و جملات به عوض خواندن کلمات. عبارات خوانی به نوع دیگری به تمرکز حواس کمک می کند از این طریق خواننده باید با سرعتی که نزدیک به سرعت اندیشیدن اوست . بخواند، اگر سرعت آنقدر کم باشد که ذهن از حالت فعال بودن باز بماند ، احساس دلزدگی ایجاد می شود و چیزهای دیگری ذهن فرد را مشغول می کند و از روند مطالعه خارج می شود . بنا بر این اگر سرعت خواندن با سرعت اندیشیدن هماهنگ باشد باعث افزایش تمرکز حواس می شود.

خواندن اجمالی

روش خواندن اجمالی مبتنی است بر یک نمونه گیری سریع از نکات اساسی و صرف نظر کردن از جزئیات، در این روش خواننده مطالب را سازمان بندی می کند، آنگاه هدف از مطالعه خود را مشخص نموده و مقدار زمان مطالعه و میزان دشواری کتاب را تخمین می زند و سپس از طریق سؤال کردن کنجکاوی، علاقه، دقت و تمرکز حواس فرد، افزایش میابد.

خواندن تجسسی

منظور از روش تجسسی طرح انواع سؤالات جزئی و کلی و مطالعه عمیق و اثر بخش در جهت دست یافتن به پاسخ این سؤالات است... کسی که به دنبال چیزی می گردد به احتمال بیشتری آن چیز را پیدا می کند لذا هدف خواندن تجسسی افزایش دامنه تمرکز و درک عمیق تر معانی است. به همین دلیل خواندن تجسسی تمرکز حواس و علاقه فرد را افزایش می دهد و به او کمک می کند تا مطالب دشوار را تجزیه و تحلیل نموده و آنها را بهتر بفهمد. فهمیدن مطالب موجب تحکیم آنها در حافظه می شود پس خواندن تجسسی برای غلبه بر تبلی، حالت کسلی، پرتی حواس، از طریق تحریک حس کنجکاوی و شرکت فعالانه در مطالعه به کار می رود.

جدیت در مطالعه

به محض نشستن پشت میز مطالعه خواندن را با جدیت شروع کنید، چرا که اگر سریع مشغول به کار مطالعه شوید، تمرکز حواس زود به دست می آید « این ضرب المثل چینی را به یاد داشته باشید که: فتح ستارگانی که هزاران فرسنگ از ما دور هستند با برداشتن قدم اول امکان پذیر است» شک و تردید حاصلی جز حواس پرتی یا انحراف حواس و تسلیم به تخیلات واهی ندارد، اجازه ندهید چیزی جز مطالعه ذهن شما را مشغول کند. با خود تصمیم بگیرید تا مقدار زمانی را برای مطالعه مشخص کنید و خود را به مدت زمانی خاص محدود کنید. در این زمان از مطالعه دست نکشید، به مطالعه ادامه دهید، اما زمان مطالعه را طولانی نکنید بیهوده وسواس به خرج ندهید، بهانه تراشی نکنید به خود تلقین کنید که فرد با اراده ای هستید و می توانید هر درسی را به خوبی یاد بگیرید. جدی باشید و با علاقه و انگیزه مطالعه کنید تا هنگام مطالعه دچار حواس پرتی نشوید.

استفاده از رهنما

یکی از شیوه های برقراری تمرکز حواس، استفاده از یک رهنما چون؛ انگشت سبابه، مداد و... به هنگام مطالعه است. زیرا استفاده از یک رهنما هنگام مطالعه باعث تمرکز حواس بهتر، افزایش سرعت مطالعه، عادت به روان خواندن، جلوگیری از برگشت دوباره خوانی و اتلاف وقت و جلوگیری از خستگی چشم و ذهن می شود.

خط کشیدن زیر مطالب مهم

استفاده از این روش یکی از شایعترین راهبردی است که اغلب دانش آموزان و دانشجویان از آن استفاده می کنند. لذا هنگام مطالعه باید با استفاده از یک مداد، ایده ها و مطالب مهم و اساسی را علامتگذاری نمود. زیرا برای مشخص نمودن ایده ها و مطالب مهم و اساسی و خط کشیدن زیر آنها لازم است با تمرکز حواس و دقت خاصی به مطالعه مشغول شد. پس خط کشیدن زیر مطالب مهم باعث برقراری تمرکز حواس و جلوگیری از حواس پرتی می شود.

یادداشت برداری هنگام مطالعه

یادداشت برداری نوعی تکرار درس است که هم سبب تمرکز حواس و هم موجب بیشتر به خاطر سپردن مطالب می شود. یادداشت برداری خوب، کاری جدی و فعال است که با اندیشیدن ملازمه دارد، لذا برای یادداشت برداری باید هنگام مطالعه فعال بود و لازمه فعال بودن، داشتن تمرکز حواس است و برای برقراری تمرکز حواس جهت نوشتن، هماهنگی چشم و مغز به منزله نوعی یادگیری تجسمی چند بعدی با قدرتی بی نظیر است که تمرکز حواس را تقویت نموده و فهم مطالب و سرعت یادگیری را افزایش می دهد.

پیشنهادات

سعی کنید با ایجاد انگیزه های نیرومند و در نظر گرفتن اهدافی که برایتان مهم و جالب توجه است نسبت به مطالعه در خود شوق و علاقه ایجاد کنید. زیرا علاقه داشتن نسبت به موضوعی سبب تمرکز حواس در هنگام مطالعه آن موضوع می شود. موقعیتهایی که نمی توانید در آنها تمرکز حواس داشته باشید، تجزیه و تحلیل کنید، احساسات خود را مورد بررسی قرار دهید و بدانید که چه عواملی افکار شما را دگرگون می کنند. افکار منفی و بیمارگونه را از خود دور کنید و هر موقعیت را تا حدی که می توانید به طور منطقی تعبیر و تفسیر کنید. موضوعات مطالعاتی خود را تقسیمبندی کنید یعنی هر موضوعی را که می خواهید مطالعه کنید، آن را به قسمتهای کوچکتر تقسیم کرده و به تدریج در زمانهای مختلفی آنها را مطالعه کنید. هر وقت مصمم شدید مطالعه کنید یا کار دیگری انجام دهید، بکوشید بر عزم خود پا بر جا باشید تا آن کار را به اتمام برسانید. زمانهای مطالعه خود را با فعالیتهای متنوع تقسیم نمائید تا اینکه بتوانید تمرکز حواس خود را برای مدت زمان طولانیتری حفظ کنید و مطالعه را در آن ساعت از روز انجام دهید که برای شما مناسبتر است. استفاده از یک استراحت کوتاه در هر ساعت، انرژی لازم برای حفظ تمرکز حواس را برای مدت زمانی طولانیتر در اختیار فرد می گذارد. هرکاری به جای خویش نیکوست پس برنامه مطالعاتی داشته باشید و برای هر کاری وقت به خصوص تعیین کنید. - با آگاهی از فنون مطالعه بکارگیری آنها در هنگام مطالعه در خود ایجاد تمرکز کنید زیرا کاربرد فزونی که خواننده را در عمل مطالعه فعال می سازد، کلید اساسی ایجاد تمرکز است. به جای اینکه بکوشید دنیای خارج را تغییر دهید، خود را تغییر دهید و لازم نیست که دیگران ویا

رفتار آنها را مطابق دلخواه خویش تغییر داده شوند. چند برگ کاغذ روی میز مطالعه خود داشته باشید و مواردی از افکار منحرف کننده و مزاحم را یادداشت کنید و بعد از مطالعه نسبت به حل آنها در حد امکان اقدام نمائید. ممکن است حواس پرتی شما ناشی از گرسنگی و تشنگی شدید، بی خوابی ، خستگی، و یا علت یا علل درونی دیگری باشد، در چنین موقعیتی هرگز مطالعه نکنید. هنگام مطالعه لباس راحتی به تن کنید ، لباسی که نه بسیار زبر باشد نه بسیار نرم ، نه بسیار گشاد باشد نه بسیار تنگ. مطالعه در حالت‌هایی نظیر دراز کشیدن ، به پشت خوابیدن، در حال راه رفتن تکیه زدن به دیوار و امثال اینها مفید نمی باشد. زیرا در چنین موقعیتهایی نمی توان تمرکز حواس خود را حفظ نمود ، بنا بر این هنگام مطالعه سعی شود خم شدن کمر عادت نشود و فاصله کتاب تا چشم سی سانتیمتر باشد. محرک‌های محیطی از قبیل صدای رادیو، تلویزیون، تیلیفون، و... که باعث حواس پرتی شما می شوند از موقعیت مطالعه خود حذف کنید. بهترین وضعیت برای درس خواندن نشستن پشت میز مطالعه می باشد و بدترین وضعیت درازکش می باشد چرا که در این وضعیت، فرد سریع از حال و هوای مطالعه خارج می شود و تمرکز حواس خود را از دست می دهد محل مطالعه باید از هر نظر مانند نور ، دما، درجه حرارت و ... مناسب باشد. انگیزه بسیار بالایی برای مطالعه داشته باشید زیرا افرادی که دارای انگیزه بسیار بالایی هستند می توانند تمرکز حواس خود را برای چندین ساعت حفظ کنند.

منبع: سایت Pezeshk.us