

چرا هنگام مطالعه تمرکز نداریم؟

# من در میان جمع و دلم جای دیگر است

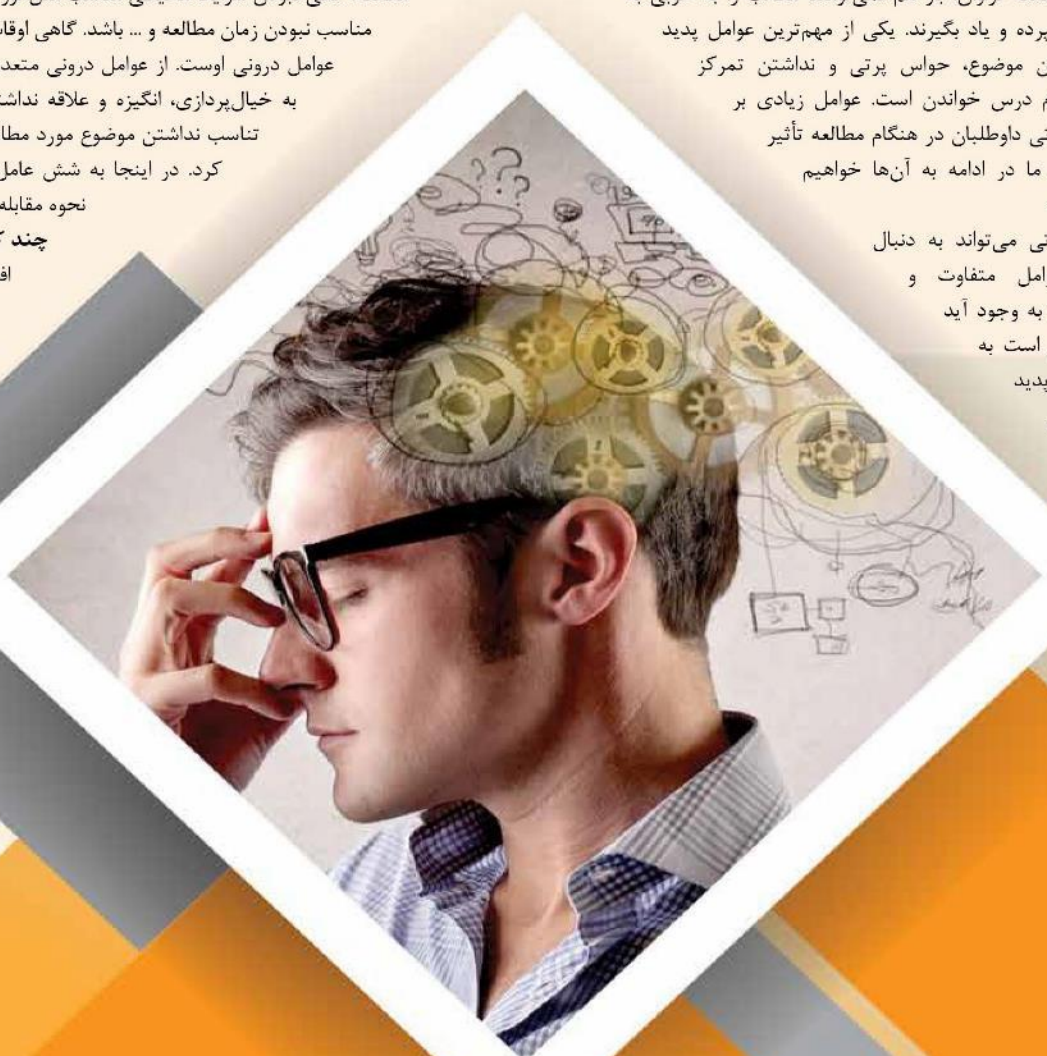
عوامل بیرونی، از جمله سروصدای زیاد محیط، عدم آرامش و سکوت لازم برای مطالعه، کافی نبودن شرایط محیطی مناسب مثل نور و دمای کافی محل مطالعه، مناسب نبودن زمان مطالعه و ... باشد. گاهی اوقات، حواس پرتی فرد، ناشی از عوامل درونی اوست. از عوامل درونی متعددی که وجود دارد، می‌توان به خیال‌پردازی، انگیزه و علاقه نداشتن به مطلب مورد مطالعه، تناسب نداشتن موضوع مورد مطالعه با توانایی فرد و ... اشاره کرد. در اینجا به شش عامل شایع برهم‌زننده تمرکز و نحوه مقابله با آنها اشاره می‌کنیم:

## چند کاری

افرادی که همزمان چند کار انجام می‌دهند، شاید احساس کنند که به این ترتیب، زودتر

تا به حال با داوطلبان و دانش‌آموزان زیادی برخورد کرده‌ایم که با وجود مطالعه فراوان، باز هم نمی‌توانند مطالب را به خوبی به خاطر سپرده و یاد بگیرند. یکی از مهم‌ترین عوامل پدید آمدن این موضوع، حواس پرتی و نداشتن تمرکز در هنگام درس خواندن است. عوامل زیادی بر حواس پرتی داوطلبان در هنگام مطالعه تأثیر دارد که ما در ادامه به آن‌ها خواهیم پرداخت.

حواس پرتی می‌تواند به دنبال بروز عوامل متفاوت و متعددی به وجود آید و ممکن است به خاطر پدید آمدن



کارهایشان را تمام می‌کنند؛ اما تقریباً همیشه انجام چند کار به طور همزمان، از انجام یک کار در یک زمان، بیشتر طول می‌کشد. در انجام چند کار با هم، جایجایی میان کارها، باعث هدر رفتن وقت و تمرکز نداشتن می‌شود؛ به عنوان مثال، برخی از داوطلبان آزمون سراسری احساس می‌کنند زمانی که سریال مورد علاقه خود را نگاه می‌کنند یا غذا می‌خورند، می‌توانند مطالعه کنند؛ در این صورت، آنچه را که مطالعه کرده‌اید، کاملاً در ذهن شما باقی نخواهد ماند، و از طرف دیگر، کاری را که به صورت موازی انجام می‌دهید وقت بیشتری را از شما خواهد گرفت؛ زیرا به دلیل تمرکز نداشتن، مجبور هستید که برای انجام هر دو کار، وقت بیشتری بگذارید. کلید حل مشکل در موارد چند کاری این است که به طور گزینشی عمل کنید؛ برای مثال، صحبت کردن با تلفن را به هنگامی واگذار کنید که قرار است اتاقتان را مرتب کنید؛ به این ترتیب، از وقت خود استفاده بهتری خواهید نمود؛ بدون اینکه حواس پرتی مزاحم شما شود.

## ۲- کسالت و خستگی

انجام کارهای ملال‌آور و خسته کننده، توانایی شما را برای تمرکز داشتن هنگام مطالعه کاهش داده و شما را در معرض حواس پرتی قرار می‌دهد. هنگامی که کاری کسالت‌بار را انجام می‌دهید، تقریباً هر چیز دیگری برایتان، جذاب‌تر از انجام آن کار است. برای برخی از داوطلبان، مطالعه، به ویژه مطالعه دروسی خاص، خسته کننده و کسالت‌آور است و این موضوع باعث می‌شود تا در زمان مطالعه آن درس‌ها، حواس پرتی بیشتر به سراغشان بیاید. برای حل این مشکل می‌توانید به خودتان پاداش‌های کوچکی بدهید؛ برای مثال، پس از مطالعه مقدار یا فصل خاصی از درس، خوردن یک قهوه را به عنوان پاداش برای خود در نظر بگیرید. همچنین می‌توانید زمان‌هایی را برای استراحت در میان مطالعه برای خود برنامه‌ریزی کنید؛ برای مثال، ده دقیقه به آهنگ‌های مورد علاقه خود گوش دهید تا هم آرامش بیشتری کسب کنید و هم از حواس پرتی خود جلوگیری کنید؛ به علاوه، ممکن است درسی را که می‌خوانید

برای شما سخت باشد یا اینکه در یادگیری مباحث آن با مشکل مواجه شوید. در چنین مواردی نیز خستگی به سراغ شما خواهد آمد و باعث حواس پرتی‌تان خواهد شد. برای رفع این مشکل سعی کنید از دوستان خود یا معلمان‌تان که می‌توانند درس را به خوبی برای شما توضیح دهند، کمک بگیرید. آن وقت خواهید دید که چقدر خواندن و ادامه یادگیری، برایتان لذت بخش می‌شود.

## ۳- افکار مزاحم

افکار مزاحم می‌تواند تأثیری قوی بر روند مطالعه و تمرکز شما داشته باشد. ممکن است که افکار مزاحم مختلفی ذهن یک داوطلب کنکور را از مطالعه باز دارد؛ از کارهای عقب افتاده گرفته تا زنگ زدن به یک دوست، از پیدا کردن یک جزوه تا افکار بد و آزار دهنده‌ای که به شما نهیب می‌زند تلاشتان بی‌فایده است و رقبای شما زیاد و سرسخت هستند و ...

یک راه رها شدن از کارهای پیش یا افتاده‌ای مانند تلفن زدن به یک دوست و مانند آن، که ذهن شما را درگیر می‌کنند، یادداشت کردن آنهاست. بعد با خود بگویید که در فرصت مناسب به آنها رسیدگی خواهم کرد؛ اما اگر افکار منفی در خصوص کنکور به سراغ شما می‌آیند و باعث نگرانی، استرس و ناامیدی‌تان می‌شوند، سعی کنید که با این افکار به صورت جدی مقابله کنید. اگر دچار استرس هستید، زمانی را برای صحبت کردن در مورد آن با فردی مورد اعتماد اختصاص دهید؛ در این صورت،

اگر شنونده‌ای حمایت‌کننده و فعال داشته باشید، به تخلیه برخی از تنش‌هایی که ذهنتان را آزار می‌دهد، کمک خواهد شد. کار دیگری که می‌توانید انجام دهید این است که هر چه سریع‌تر، وقتی را برای حل این مسأله اختصاص دهید؛ زیرا ناامیدی و استرس، تأثیر بسیار مخربی بر انگیزه مطالعاتی شما خواهد گذاشت. با خود رو راست باشید و ببینید که چه عاملی باعث نگرانی شما شده است. اگر فکر می‌کنید که در مقایسه با رقبای‌تان کم توان هستید یا حجم کمی مطالعه کرده‌اید، یقین بدانید اینها اصلاً موضوعاتی نیستند که بتوانند شما را بیازارند و ناامیدتان کنند. با خود بگویید: «من به خود و توانایی‌هایم اعتماد دارم و می‌دانم که تمام کائنات دست به دست هم خواهند داد تا من موفق و پیروز شوم. من می‌توانم.» ضمناً هر وقت افکار منفی به سراغتان آمد بلافاصله از افکار مثبت برای مقابله با آنها استفاده کنید. آن گاه خواهید دید که کم کم چگونه این افکار مزاحم محو و نابود خواهند شد.

## ۴- مزاحمت‌های الکترونیک

دنیای ما عصر ارتباطات و ابزارها و وسایل الکترونیکی است. گرچه این ابزارها، کار را برای ما بسیار آسان کرده است، اما ممکن است که برای یک داوطلب کنکور، ایجاد مزاحمت و حواس پرتی نماید. یک تلفن یا موبایل‌تان که بی‌موقع زنگ می‌خورد و شما را برای صحبت کردن طلب می‌کند، یک پیام که از دوستی برای شما ارسال می‌شود، و ... ممکن است که ساعت‌ها ذهن شما را به خود مشغول کند و باعث حواس پرتی‌تان گردد. به عنوان یک داوطلب کنکور، باید به این نکته توجه داشته باشید که امسال، وضعیت شما، خاص است و شما باید تمام تلاش خود را صرف کنید تا به هدف‌تان نایل آید؛ پس مکالمات خود را بسیار کم و محدود به مکالمات لازم و زمان خاص نمایید. ضمناً از دوستان خود بخواهید تا اگر با شما کاری دارند، با ارسال پیام، آن را به اطلاع‌تان برسانند و در این مورد اصلاً دچار رودربایستی نشوید. پیام‌ها و تماس‌های از دست رفته‌تان را در زمان استراحت آخر شب خود بررسی کنید و به هر کدام از آنها

که خود صلاح می‌دانید، پاسخ دهید. یادتان باشد که این زندگی شماسست و شما باید آن را مدیریت کنید نه دوستان‌تان!

تا جایی که می‌توانید، از تماشای برنامه‌های تلویزیونی صرف نظر کنید؛ اما می‌توانید در طی روز و حداقل به مدت یک ربع و نه بیشتر و آن هم در وقت استراحت، به برنامه مورد علاقه خود نگاه کنید. اگر این زمان برای دیدن آن برنامه کافی نبود خلاصه و نتیجه آن را از خانواده بپرسید و برای دیدن آن برنامه به صورت کامل، اصرار نداشته باشید. باز هم باید به این نکته توجه کنید که امسال، سال مهمی برای شماست و موفقیت در کنکور، باید مهم‌ترین هدف شما در سال جاری باشد و شما برای رسیدن به آن هدف، هر کاری که می‌توانید باید انجام دهید تا به خودتان بدهکار نباشید. به این نکته نیز فکر کنید که برنامه‌های تلویزیونی، معمولاً چندین بار تکرار می‌شوند، اما وقت شما هرگز تکرار شدنی نیست.

## ۵- شرایط محیطی مطالعه

بسیاری از داوطلبان واقعاً تصمیم می‌گیرند که مطالعه کنند و عزم خود را برای یک مطالعه بی‌عیب و نقص نیز جمع می‌کنند؛ اما در این میان، ممکن است که شرایط محیطی، مانع یک مطالعه خوب شود. عوامل محیطی، مانند: مکان مطالعه، نور، دمای اتاق، مزاحم‌های فیزیکی مانند سر و صدا و آمد و شدها، صندلی و ... از جمله این موارد هستند. برای یک مطالعه خوب، مهم است که شما در مکانی ساکت و خلوت و

دور از سر و صدا مطالعه کنید؛ البته برخی از داوطلبان به مطالعه در فضاهای شلوغ نیز عادت دارند. با این همه، مطمئن باشید که مطالعه در یک محیط آرام، تمرکز و یادگیری شما را بیشتر می‌کند. اگر واقعاً در خانه امکان فراهم آوردن چنین شرایطی برای برخی از شما داوطلبان عزیز نیست از کتابخانه استفاده کنید. بعضی از داوطلبان علاقه دارند که در روی تخت یا به شکل قدم زدن مطالعه کنند. اگر از جمله این دسته از داوطلبان هستید، سعی کنید که نشسته خواندن را تمرین کنید؛ اما اگر نمی‌توانید به این صورت مطالعه کنید و به این صورت تمرکز شما از بین می‌رود، به همان شیوه‌ای که عادت دارید، مطالعه کنید. سعی کنید که قبل از مطالعه، جزوه‌ها، کتاب‌ها، خودکار، مداد، دفتر، نور، دما و سایر ملزومات را آماده کنید تا وقتی به آنها احتیاج داشتید، در دسترس باشند و مهیا کردن آنها باعث حواس پرتی شما نشود.

#### چگونه تمرکز خود را تقویت کنیم؟

حالا که از مزاحم‌های مطالعه و چگونگی رفتار با آنها مطلع شدید، تقریباً به درصد قابل توجهی از راهکارهای تقویت تمرکز و جلوگیری از حواس پرتی نیز دست خواهید یافت. با این همه، باید گفت که تقویت تمرکز به تمرین نیاز دارد و برای شروع تمرینات باید موارد زیر را تمرین کنیم:

#### ۱- به خودتان هشدار دهید

این شیوه، ساده و بسیار مؤثر است. وقتی که حواستان پرت شد به خودتان هشدار دهید تا حواستان جمع شود. استفاده از این روش، کم کم باعث می‌شود که توجه شما به موضوع مورد نظرتان جلب گردد و در مقایسه با قبل، بسیار کمتر دچار حواس پرتی شوید.

#### ۲- تمرکز کردن را تمرین کنید

اگر عادت کنید که در هنگام حواس پرتی به خود هشدار داده و مراقب باشید، کم کم عادت می‌کنید که ذهن خود را پرورش داده و تمرکزتان را روی هدفی که در ذهن دارید، حفظ کنید. تمرین تمرکز باعث می‌شود تا ذهن شما به تدریج قوی شده و دیگر با هر موضوعی، دچار حواس پرتی و آشفتگی نشود؛ البته باید توجه داشته باشید که انجام این کار، نیاز به زمان و تمرین دارد و شما نباید با چند بار تمرین کردن و جواب نگرفتن ناامید شوید. سعی نکنید که دائماً در مورد پیشرفت خود قضاوت کنید. همین که تمرین‌ها را مرتباً انجام می‌دهید، به این معنی است که در مسیر صحیح قرار گرفته و می‌توانید به خود بگویید که کار لازم را انجام داده‌اید. تمرینات برای اینکه نتیجه خود را نشان دهند به زمان احتیاج دارند و البته به دلیل اینکه ذهن هیچ وقت وضعیت ثابتی ندارد، نتیجه تمرینات دچار افت و خیزهای زیادی می‌شود.

#### ۳- زمانی را به افکار مزاحم اختصاص دهید

اگر برخی از مسائل به طور مداوم، ذهن شما را آشفته می‌کند، سعی کنید که در طول روز، زمان ویژه‌ای را به فکر کردن درباره این مسائل، که به ذهن شما خطور می‌کند و تمرکزتان را به هم می‌زند، اختصاص دهید و سپس، هنگامی که این افکار مزاحم در طول روز به ذهن شما خطور کرد و باعث نگرانی شما شد، به خود بگویید: «زمان ویژه‌ای را برای آنها در نظر گرفته‌ام و بعد به آنها خواهم پرداخت» و اجازه دهید که آن فکر از ذهن شما خارج شود. انجام این کار بر تمرکز شما تأثیر فوق

العاده‌ای خواهد گذاشت.

کار دیگری که باید انجام دهید این است که کارت‌های کوچکی درست کنید و آنها را به سه قسمت مساوی تقسیم کنید: یک قسمت را به صبح، یک قسمت را به بعداز ظهر و قسمت سوم را به شب اختصاص دهید. هر بار که حواستان پرت شد، یک خط در قسمت مخصوص بکشید و برای هر روز، یک کارت برای خود تهیه کنید. بعد، در زمان استراحت و وقتی که می‌خواهید به افکار مزاحم بپردازید، بررسی کنید که این حواس پرتی از چه چیزی ناشی شده و چه راهکاری برای کم شدن آن وجود دارد. اگر علت و راهکار این حواس پرتی را پیدا کردید، به مرور متوجه خواهید شد که تعداد خط‌ها روز به روز کاهش می‌یابد.

#### ۴- موضوع مورد مطالعه را عوض کنید

در برخی از موارد، علت حواس پرتی شما داوطلبان عزیز، مربوط به درسی است که آن را مطالعه می‌کنید؛ مثلاً ممکن است که جزوه درس ناقص باشد و یا اینکه به قسمت سختی از درس رسیده‌اید و نمی‌توانید مسائل آن قسمت را حل کنید و ... برای اینکه از حواس پرتی خود جلوگیری کنید، می‌توانید چند کار انجام دهید؛ مثلاً نزد دوست خود رفته و جزوه‌تان را کامل کنید یا به صورت حضوری یا تلفنی از دوستی بخواهید تا بخش سخت درس را برایتان توضیح دهد، و یا اگر هیچ کدام از این کارها مقدور نبود موضوع مورد مطالعه یا درس را تغییر دهید.

#### ۵- جایزه و پاداش یادتان نرود

بسته به اینکه در مدت مطالعه، چقدر دچار حواس پرتی می‌شوید و چقدر می‌توانید با تمرین و انجام سایر کارها از حواس پرتی خود کم کنید به خود پاداش دهید. انجام این کار باعث می‌شود تا شما بیشتر تشویق شده و هر روز با علاقه بیشتر و تمرکز بالاتر، مطالعه خود را پیگیری کنید.

#### ۶- اهدافتان را مجسم کنید

یکی از بهترین کارهایی که می‌توانید برای بالا بردن تمرکز و جلوگیری از حواس پرتی‌تان انجام دهید این است که قبل از شروع مطالعه، به هدف خود فکر کنید و خود را در شرایطی که دوست دارید باشید تصور کرده و از آن لحظات لذت ببرید و سپس به خود بگویید: «من حتماً به این هدف دست خواهم یافت و موفق خواهم شد و برای این کار باید تلاش کرده و درس بخوانم و یکی از راه‌های درس خواندن و نتیجه گرفتن خوب هم تمرکز است»؛ البته مراقب باشید که انجام این کار به صورت افراطی نباشد و باعث رویاپردازی شما نگردد؛ در غیر این صورت، خود این موضوع یکی از عوامل حواس پرتی شما خواهد شد.

#### ۷- فنون مطالعه را به کار بگیرید

سؤال در آوردن از متن درس، تجسم کردن مطالب در ذهن، علامت‌گذاری مطالب مهم، ربط دادن مطالب آموختنی به مطالب از قبل آموخته شده و خلاصه‌نویسی، می‌تواند به تمرکز حواس بیشتری در شما منتهی شود؛ پس سعی کنید تمام آنچه را که برای یک مطالعه خوب و یادگیری مؤثر لازم است به دقت رعایت کنید تا تمرکز بهتری در هنگام مطالعه داشته باشید.