

چگونه هنگام درس خواندن، حواستان بیشتر جمع می‌شود

۱) هنگام درس خواندن، کاغذ و خودکاري کنار دستتان بگذارید و فکرهايي را که به ذهنتان می‌رسد و مزاحم درس خواندنتان می‌شود، یادداشت کنید. با این کار دیگر نگران فراموش کردن کارها و ایده‌ها نیستید و به خودتان یادآوری می‌کنید درست است که این کارها به اندازه‌اي مهم هستند که آن‌ها را یادداشت کنید و بعداً برایشان کاري 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 می‌کند توجه‌تان را به کار مشخصی که در دست دارید، معطوف کنید. همچنین این کار بازخوردی از پیشرفت، به شما می‌دهد.

۳) به این فکر نکنید که: «باید همه‌چیز کامل باشد.» این شعار را در ذهن داشته باشید که: «با شرایطی که دارم، بیش‌ترین تلاش خود را خواهم کرد.»

۴) سعی کنید جاي خاصی را برای درس خواندن انتخاب کنید که وسایل حواس پرت‌کنی، 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 حواس‌پرتی را کاهش می‌دهد و کمک می‌کند راحت‌تر به حالت تمرکز دست یابید.

۶) درس خواندن را در دوره‌هاي زمانی محدود انجام دهید تا بدانید به زودي نقطه‌ي پایان فرا می‌رسد. بی‌وقفه درس خواندن، طوری که به نظر می‌رسد نقطه‌ي پایانی وجود ندارد، سخت‌تر است.

۷) همهي کتاب‌ها، جزوه‌ها و کتاب‌هاي کمک درسي‌تان را کنار دستتان بگذارید. اگر لازم باشد برای آن‌ها از جای‌تان بلند شوید یا مدتی دنبالشان بگردید، حواستان بیشتر پرت می‌شود.

۸) با هم‌کلاسی‌هایتان راجع به درس‌خواندن‌تان صحبت کنید. با بحث کردن درباره‌ی مطالب مهم درس، ذهنیت معقولي درباره‌ی مسائل مهم درس و سؤال‌هایی پیدا می‌کنید که بیشتر ممکن است در امتحان بیایند. این کار همچنین فرصت ایده‌آلی است برای آشنایی با نظرات دیگران؛ درس خواندن گروهی، راه بی‌نظیری برای مطالعه‌ی فعال است.

۹) گاهی اوقات دانش‌آموزان و دانشجویان، از وضعیت جزوه‌های خود راضی نیستند و جزوه‌ی دیگران را قرض می‌گیرند تا مال خودشان را کامل کنند. یادتان باشد همیشه جزوه‌هایتان را بر اساس تاریخ، مرتب کنید و موضوع اصلی درس را بیابید. وقتی جزوه می‌نویسید، حاشیه‌ی آن را خالی بگذارید تا بعداً بتوانید سؤال‌ها، توضیح‌ها و کلمات کلیدی را که به ذهن‌تان می‌رسد، کنار آن بنویسید. همچنین نباید تا آخر سال صبر کنید تا متوجه شوید جزوه‌هایتان ناقص است. هر هفته جزوه‌هایتان را مرور کنید. اگر لازم بود آن‌ها را کامل کنید و قسمت‌هایی را که نمی‌فهمید، از معلم یا استاد بپرسید.