



انسان، به سبب ویژگی های بی نظیرش در میان همه موجودات، عنوان اشرف مخلوقات را به خود اختصاص داده است. او استعداد خاص تفکر و یادگیری دارد که به او اجازه می دهد 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. آن چنان 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 می کنند. بسیار مطالعه می کنند اما به دلیل عدم توانایی در تمرکز حواس، هنگام مطالعه نمی توانند 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 متمرثر نخواهد بود. بنابر این همه افراد توانایی تمرکز دارند و تمرکز نسبی است یعنی کسی نمی تواند 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 می یابد و بنا به تغییرات موقعیت ذهنی و محیطی او تغییر می کند. بیشتر افراد گمان می کنند 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 می تواند 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

منشاء حواس پراگندگی :

حواس پرتی یا منشاء ذهنی و درونی دارد و یا منشاء 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 می کنند. 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 ... می باشد.

حواس پرتی بیرونی و محیطی :

آنچه که به محیط پیرامون فرد ارتباط پیدا می کند و یا تحریکات غیر عادی که توسط حواس مختلف انسان ایجاد می شوند مانند نور شدید و نور ضعیف، صداهای ناهنجار، روشن بودن رسانه ای صوتی و تصویری و نظایر این ها 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 آن ها بستگی دارد. برخی از افراد اظهار می دارند که من آدم کاملاً حواس پرتی هستم و برخی دیگر می گویند نمی توانم 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، ویژگی ها، حالات روحی و روانی، و عادات فردی بستگی دارد.

بی شک حواس پرتی بیرونی آسانتر از عوامل حواس پرتی درونی بر طرف می شود. پس می توان بدون توجه به عوامل محیطی مانند : سرو صدای زیاد، شلوغ بودن محیط و حتا داخل مترو، سرویس و هنگام مسافرت تمرکز حواس خود را حفظ کرد. اما نمی توان در حال گرسنگی و یا تشنگی شدید، نگرانی و ناراحتی و 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 می تواند 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 در بر و سهم مناسب است. و کلید اساسی تمرکز حواس استفاده از روش هایی است که باعث تقویت و پرورش و مهارت در برقراری تمرکز حواس هنگام مطالعه می شوند. بنابراین بدون تمرکز حواس ممکن است درک و فهم مطلبی که فقط یک ساعت وقت لازم داشته باشد، ساعت ها وقت بگیرد اما به خوبی فهمیده نشود و امر مطالعه بی فایده است و اثر مثبتی نخواهد داشت. لذا کاربرد روش ها و فنونی که به خواننده کمک می کند تا هنگام مطالعه فعال باشد، تمرکز حواس را تقویت و مهارت فرد را در ایجاد تمرکز حواس هنگام مطالعه افزایش می دهد این روش ها عبارتند از :





۱- آمادگی برای مطالعه:

برای شروع مطالعه، ابتدا بایستی خود را از جهات گوناگون آماده کرد، زیرا حداسر 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 پردازد.

آمادگی بدنی:

به رشد و تکامل طبیعی بدن، تندرستی و نداشتن نقص های بدنی مربوط است. گاهی وجود بیماری هایی مانند زخم معده، میگرن، سردرد و نظایر این ها 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 همانندی ها و نا همانندی ها میان کلمات و ... شناخت دانست.

آمادگی اجتماعی:

به ماهیت و وسعت تجارب فرد بستگی دارد که می توان آن را 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، واکنش های منفی نسبت به خود و دیگران، ضعف اعتماد به نفس و نظایر آن ها همگی نشانه نبودن آمادگی روانی، بدنی، ذهنی و اجتماعی دانش آموزان و دانشجویان، اجرای برنامه های آموزشی، تمرکز حواس و فرایند یادگیری را آسان تر و مطلوب تر می کند.



۲- 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 پردازد، مطالعه بیشتر منجر به بهتر شدن فنون مطالعه می شود، کاربرد فنون بهتر، مطالعه را آس

ان تر، 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 بعداً 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»

همان طور 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.

۳- 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 مناسب تر است. اما تعیین مناسب ترین 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، مستقیماً 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 لوازم 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. »

بنابراین 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 برگزینید. 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

۴- یاد بگیر 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».

۵- 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 پرهیزید. 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 هیجانات 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 هستم، می توانم انجام دهم و باید انجام دهم. بدین طریق تفکر مثبت را در خود پرورش دهید. قوی بودن اعتماد به نفس احساس شرف 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 خودپنداری 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. آلفرد آدلر روانشناس مشهور، در دوره جوانی در درس ریاضی بسیار ضعیف بود. معلمش این موضوع را با والدینش در میان گذاشت آن ها باور کردند که آدلر در درس ریاضی ضعیف است، آدلر 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، آدلر 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.

۶- طرح سؤال:

طرح سؤال بکر، از شبه هاء، مطالعه دقیقه، 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 روش هایی است که خواننده را فعال و به طور عمقی او را درگیر 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.



۷- 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 روش های 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.
عبارت 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. بنابراین 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، آن گاه 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 تجسمی:

منظور از روش تجسمی طرح انواع سئوالات جزئی و کلی و مطالعه عمیق و اثر بخش در جهت دست یافتن به

پاسخ این سئوالات است... کسی که به دنبال چیزی می‌گردد به احتمال بیشتری آن چیز را پیدا می‌کند 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 می‌دهد و به او کمک می‌کند تا مطالب دشوار را تجزیه و تحلیل نموده و آن‌ها را بهتر بفهمد. فهمیدن مطالب موجب تحکیم آن‌ها در حافظه می‌شود پس خواندن تجسسی برای غلبه بر تنبلی، حالت کسلی، پرتی حواس، از طریق تحریک حس کنجکاوی و شرکت فعالانه در مطالعه به کار می‌رود. جدیت در مطالعه:

به محض نشستن پشت میز مطالعه خواندن را با جدیت شروع کنید، چراکه اگر سریع مشغول به کار مطالعه شوید، تمرکز حواس زود به دست می‌آید «این ضرب‌المثل 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 و سواس به خرج ندهید، بهانه تراشی نکنید به خود تلقین کنید که فرد با اراده ای هستید و می‌توانید 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 رهنا:

یکی از شیوه‌های برقراری تمرکز حواس، استفاده از یک رهنا چون؛ انگشت سبابه، مداد و... به هنگام مطالعه است. زیرا استفاده از یک رهنا 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 می‌شود.

خط کشیدن زیر مطالب مهم:

استفاده از این روش یکی از شایعترین راهبردی است که اغلب دانش آموزان و دانشجویان از آن استفاده می‌کنند.

لذا هنگام مطالعه باید با استفاده از یک مداد، ایده‌ها و مطالب مهم و اساسی را علامتگذاری نمود. زیرا برای مشخص نمودن ایده‌ها 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 می‌شود.

یادداشت برداری هنگام مطالعه:

یادداشت برداری نوعی تکرار درس است که هم سبب تمرکز حواس و هم موجب بیشتر به خاطر سپردن مطالب می‌شود. 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 بی‌نظیر است که تمرکز حواس را تقویت نموده و فهم مطالب و سرعت یادگیری را افزایش می‌دهد.

پیشنهادات:

۱- سعی کنید با ایجاد انگیزه‌های 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 می‌شود.

- ۲- موقعیت هایی که نمی توانید در آن ها 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.
 - ۳- موضوع های مطالعاتی خود را تقسیم بندی کنید یعنی هر موضوعی را که می خواهید مطالعه کنید، آن را به قسمت های کوچکتر تقسیم کرده و به تدریج در زمانهای مختلفی آن ها را مطالعه کنید.
 - ۴- 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.
 - ۵- زمان های مطالعه خود را با فعالیت های متنوع تقسیم نمائید تا این که بتوانید تمرکز حواس خود را برای مدت زمان طولانی تری حفظ کنید و مطالعه را در آن ساعت از روز انجام دهید که برای شما مناسب تر است. استفاده از یک استراحت کوتاه در هر ساعت، انرژی لازم برای حفظ تمرکز حواس را برای مدت زمانی طولانی تر در اختیار فرد می گذارد.
 - ۶- هرکاری به جای خویش نیکوست پس برنامه مطالعاتی داشته باشید و برای هر کاری وقت به خصوص تعیین کنید.
 - ۷- با آگاهی از فنون مطالعه و بکارگیری آن ها در هنگام مطالعه در خود ایجاد تمرکز کنید زیرا کاربرد فونونی که خواننده را در عمل مطالعه فعال می سازد، کلید اساسی ایجاد تمرکز است.
 - ۸- به جای این که بکوشید دنیای خارج را تغییر دهید، خود را تغییر دهید و لازم نیست که دیگران و یا رفتار آن ها را مطابق دلخواه خویش تغییر دهید.
 - ۹- 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 آن ها در حد امکان اقدام نمائید.
 - ۱۰- 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.
 - ۱۱- هنگام مطالعه لباس راحتی به تن کنید، لباسی که نه بسیار زبر باشد نه بسیار نرم، نه بسیار گشاد باشد نه بسیار تنگ.
 - ۱۲- مطالعه در حالت هایی نظیر دراز کشیدن، به پشت خوابیدن، در حال راه رفتن تکیه زدن به دیوار و امثال این ها مفید نمی باشد. زیرا در چنین موقعیت هایی نمی توان تمرکز حواس خود را حفظ نمود، بنابراین هنگام مطالعه سعی شود خم شدن کمر عادت نشود و فاصله کتاب تا چشم سی سانتیمتر باشد.
 - ۱۳- محرک های محیطی از قبیل صدای رادیو، تلویزیون، تلفن 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 دراز کشیدن است.

منبع: پایگاه اطلاع رسانی اخبار گروه های پزشکی
گروه مدرسه اینترنتی سایت تبیان- تنظیم: بادامستانی و نوربخش