



قبل خوض الامتحانات .. كيف تركز في الدراسة ؟

لقد عانينا جميعًا مع عوامل التشيت في الأوقات غير المناسبة، فقد تكون جالسًا على مكتبك ومستعدًا للدراسة باهتمام، ثم تباغتك الأفكار غير ذات الصلة وتشغل عقلك، أو ربما تكون منهمكًا في عملك، لكن ربما يقتحم أصدقائك أو أفراد من عائلتك مساحة دراستك في وقت غير مناسب ف كيف تركز في الدراسة.

تسبب هذه التداخلات الداخلية والخارجية في فقدان التركيز ولكن من خلال صقل مهاراتك يمكنك مقاومة هذه المشتتات. وستساعدك التقنيات الموضحة أدناه على زيادة وقت التركيز على دراستك إلى أقصى حد، بالإضافة إلى استعادة تركيزك إذا فقدته.

إيقاف التكنولوجيا

فكرة الدراسة بمصاحبة الأجهزة الإلكترونية غير جيدة وبالأخص (الهاتف الجوال)، حتى إذا تم ضبطه على وضعية الاهتزاز. بمجرد حصولك على رسالة نصية، ستبادر تلقائيًا بقراءة الرسالة لأنه أمر نفسي بالدرجة الأولى! فتجنب إغراء الأجهزة الذكية عبر إغلاقها تمامًا أو وضعها في مكان بعيد عن متناول اليد، أو اطلب من صديق أو أحد أفراد الأسرة الاحتفاظ بهاتفك أثناء جلسة الدراسة.

الأمر ذاته ينطبق على جهاز الكمبيوتر والجهاز اللوحي ما لم تكن تستخدمه للدراسة. في هذه الحالة، تأكد من تعطيل كل جهاز مشتت قبل بدء جلسة الدراسة. إذا وجدت نفسك تستسلم لوسائل التواصل الاجتماعي أو تملكك الرغبة الشديدة للعب على الأجهزة الإلكترونية، فجرب تطبيقًا مثل Freedom أو Self Control لمنع الوصول إليها مؤقتًا. وأخبر أصدقاءك وعائلتك أنك مركز على الدراسة حتى يتجنبوا الاتصال بك ما لم تكن هناك حالة طوارئ.

اختر بيئة دراستك

ما لم يكن أصدقائك عونًا لك على الدراسة، فادرس بمفردك. انشر لافتة على بابك تخبر فيها زملائك في السكن أو أفراد الأسرة بالابتعاد وعدم الإزعاج. إذا كان لديك أطفال، فابحث عن ساعة أو ساعتين لرعاية الأطفال إن أمكن. إذا كانت بيئتك المنزلية مشتتة، فاجمع مستلزمات الدراسة وتوجه إلى مكان مريح.



إذا كنت تدرس في المنزل، فاختر غرفة هادئة ومنظمة. إذا كانت أصوات الخلفية المشتتة تزعجك، استخدم بعض سماعات إلغاء الضوضاء. اصنع من حولك بيئة محفزة للدراسة بأفضل الوسائل الممكنة وقبل فتح كتبك حتى لا تضطر إلى التوقف في منتصف الجلسة لإجراء تغيير ما .

احتياجاتك الجسدية

إذا كنت تدرس باهتمام، فسوف تشعر بالعطش. احصل على كفايتك من الماء قبل أن تفتح الكتاب. وقد تحتاج إلى وجبة خفيفة أثناء المذاكرة لذا احصل على بعض الطعام المفيد لجسديك وعقلك.

استخدم الحمام، وارتن ملابساً مريحة واضبط درجة حرارة الغرفة بشكل أفضل. وإذا عملت على توفير كل احتياجاتك الجسدية قبل أن تبدأ الدراسة، فستقل فرص القيام من مقعدك وبالتالي ستقل درجات فقد التركيز.

المذاكرة في أوقات مناسبة

حدد مواعيد جلسات الدراسة الأكثر تحدياً خلال فترات نشاطك وحضور ذهنك، بحسب الشعور بالنشاط والتركيز، فإذا كنت شخصاً صباحياً فهذا يعني أنه يجب عليك الدراسة في ساعات الصباح، إذا كنت من محبي المساء فاختر فترة مسائية. أما إذا لم تعرف الوقت المناسب لك ففكر في أنجح تجاربك الدراسية: ما هو الوقت المناسب من اليوم ؟ متى يشعر عقلك بالفعالية بشكل عام ؟ استخدم قلم رصاص في جلسات الدراسة خلال هذه الفترات والتزم بها.

اقرأ أيضا :

كيف تبدأ مذاكرة دروسك أيام الامتحانات؟

إجابة القلق

في بعض الأحيان لا تأتي المشتتات من العالم الخارجي فهي تغزوك من داخلك! إذا كنت قلقاً بشأن مشكلة معينة ” ماذا سيحدث إذا فشلت في هذا الاختبار ؟ سيضيع وقتك وأن تكافح من أجل الحفاظ على تركيزك.

ولكن هناك حل. قد يكون الأمر سخيلاً بعض الشيء، لكن الإجابة على هذه الأسئلة الداخلية في الواقع ستساعدك على إعادة توجيه عقلك إلى أي مكان يجب أن يذهب إليه. إذا كنت تشعر بالقلق، حدد سؤال القلق الرئيس وأجب على هذا السؤال بطريقة بسيطة ومنطقية، مثل:

لماذا لا أستطيع فهم هذه المادة ؟



الجواب: “أنا أدرس بأفضل طريقة ممكنة، لذا أنا واثق من فهمها في النهاية. ولكن إذا استمرت حالة عدم فهم هذه المادة بحلول نهاية الأسبوع، فسوف أطلب المساعدة من معلمي من أجل الحصول على معلومات إضافية.”

من الحلول المساعدة لمشكلة القلق، كتابة الأسئلة المؤرقة وإجابتها على الورق، ثم طيها ووضعها جانبا. الهدف هنا هو الاعتراف بالقلق، وتقبل وجوده في حياتنا (لا تحكم على نفسك على ذلك!)، ثم إعادة انتباهك إلى المهمة المطروحة أمامك وهي المذاكرة.

الاعتناء بالجسد

هناك حاجة لكثير من الناس للقيام ببعض التمارين والحركات الجسدية والتي قد تشعرهم بالنهم والحيوية.

بعض الأنماط الشخصية دائمة الحركة لا تعرف السكون والاستقرار لفترات طويلة فهي دائمة الحركة مما يتسبب لها معاناة في الاحتفاظ على التركيز. ربما تكون أنت من نمط ” المتعلمون بالحركة “، مما يعني أنك تتعلم بشكل أفضل عندما يكون جسمك منخرطاً مع عقلك.

يمكن تحسين مستوى التركيز خلال جلسات الدراسة باستخدام التقنيات التالية:

القلم: حدد الكلمات عند القراءة. شطب الإجابات غير الصحيحة عندما تجري اختباراً تدريبياً. قد يكون تحريك يدك فقط كافياً للتخلص من التوتر. إذا لم يكن الأمر كذلك، فانتقل إلى الخطوة رقم 2.

رباط مطاطي. قم بتمديدها. لفه حول قلمك. العب مع الشريط المطاطي أثناء الإجابة على الأسئلة. ما زلت تشعر بالضيق؟

الكرة. اقرأ سؤالاً وأنت قاعد، ثم قف وارمي الكرة على الأرض وأنت تفكر في إجابة. هل ما زلت لا تستطيع التركيز؟

قفز. اجلس وقرأ سؤالاً، ثم قف وقم بعمل 10 قفزات ثم اجلس وأجب على السؤال.

أعد صياغة الأفكار السلبية

الأفكار السلبية تجعل مسألة المذاكرة عملية شبه مستحيلة. إذا وجدت نفسك تكرر أفكاراً سلبية وانهازمية بشكل متكرر، فحاول إعادة صياغتها إلى عبارات أكثر إيجابية:



سلي: “هذا المفهوم يصعب عليّ تعلمه”.

إيجابي: “هذا المفهوم صعب، لكن يمكنني اكتشافه”.

سلي: “أنا أكره هذا الفصل. الدراسة من أجلها مملة جدا”.

إيجابي: “هذا الفصل ليس المفضل لدي، لكني أريد دراسة المادة حتى أتمكن من النجاح”.

سلي: “لا أستطيع الدراسة. أشعر بتشتت في الانتباه”.

إيجابي: «أعلم أنني فقدت التركيز في وقت سابق، لكنني سأحاول مرة أخرى».

كلما هاجمتك فكرة سلبية اجعل عقلك يعترف بوجودها ثم حولها إلى فكرة إيجابية، وبمرور الوقت، ستشعر أن حمل الدراسة خفيف وأشبه بالاختيار الواعي الذي تتخذه من أجل تحقيق أهدافك، وسيجعلك هذا النهج تشعر بمزيد من القوة والتحفيز وبالتالي سيزيد من تركيزك.