

## نصائح لعلاج مشكلة قلة التركيز خلال الدراسة



النصيحة الأولى: عملية الدراسة تطلب منك أن تجلس في غرفة هادئة خالية من الملهيات فهذا الأمر سيساعدك على التركيز أكثر، لذا اختر غرفة لا تحتوي على تلفاز أو جهاز كمبيوتر، أبعدها عنك هاتفك الذكي، ضع في الغرفة كرسي وطاولة مريحين، واحرص على أن تكون إضاءة الغرفة جيدة.

النصيحة الثانية: لكي تحافظ على تركيزك خلال الدراسة ضع أمامك كل مستلزمات الدرس حتى تتمكن من استخدامها عند الحاجة كأقلام الحبر بجميع الألوان وقلم رصاص والأقلام الملونة، والأدوات الهندسية، والكتب وأسئلة الامتحان، والدفاتر وبرنامج الامتحان، سيسهل عليك هذا مشقة البحث عنها كما أن ذلك لن تضطر للتوقف عن الدرس لإحضارها.

النصيحة الثالثة: خلال الدرس قد تشعر ببعض الجوع نتيجة الجهد الذي تبذله ولكي تحمي نفسك من التشتت الذي يسببه الجوع ضع أمامك وجبة خفيفة كالمكسرات، أو الفاكهة المجففة، أو الشوكولا الداكنة، تناولها وأنت تدرس ستساعد على شحن طاقة جسمك من جديد والاستمرار في الدراسة بتركيز عالي.

النصيحة الرابعة: الدراسة بشكل عشوائي تجعلك أكثر عرضة للتشتت لأنك لا تعرف كم جزء يجب أن تدرسه ولكي تتجنب هذا الأمر سجل أهداف مذاكرتك بشكل أسبوعي أي قم بتحديد ما عليك حفظه خلال أيام الأسبوع، وحدد الوقت الذي ستحتاجه لكي تنتهي من دراسة ما هو مطلوب منك، سيجعلك هذا أكثر تنظيماً وأكثر تركيزاً.

النصيحة الخامسة: تجذب تماماً تشغيل الموسيقى الصاخبة أثناء دراسة المواد الحفظية أو المواد الرياضية فهي تمنعك من التركيز وتشتت انتباهك لكن يمكنك أن تشغل موسيقا هادئة، فقد أكدت الدراسات أنها تساعد على التركيز، فضلاً على قدرتها الكبيرة في تهدئة الأعصاب وتصفية الذهن وهذا ما تحتاج إليه بالفعل خلال الدراسة.

النصيحة السادسة: الدراسة لوقت متواصل تشعر الطالب بالجهد والتعب وهذا ما يمنعه من الحفاظ على تركيزه لذا من الضروري أن تأخذ استراحات قصيرة تتراوح بين 5-10 دقائق كل ساعة، ستشحن الاستراحة طاقة دماغك من جديد وبالتالي ستنجح في استيعاب المعلومات بسرعة.

النصيحة السابعة: كثرة الشرود الذهني يُشتت الانتباه ويضعف التركيز فيضيع وقتك دون أي فائدة وتفادياً لهذا الأمر خصّ وقتاً جانبياً للتفكير بالأشياء التي تشغلك أو التي تقلق بشأنها، سيشعرك هذا بالراحة بعض الشيء وستعود مرة أخرى إلى الدراسة وأنت تشعر بطاقة كبيرة وبتركيز عالي.

النصيحة الثامنة: من الطرق الناجحة في الحفاظ على التركيز أن تجعل مذاكرة الدروس أكثر حيوية وخاصةً عندما تكون المواد صعبة الحفظ، مثلاً اقرأ المعلومات بصوت مرتفع، اطرح على نفسك أسئلة وقم بالإجابة عنها، بعد الانتهاء من الحفظ قم بتلخيص المعلومات الواردة بصوت عالي.

إذا كنت تعاني من مشكلة التركيز خلال الدراسة استعن بالنصائح السابقة فهي ستساعد في الحفاظ على تركيزك لتتمكن من استيعاب دروسك بسرعة، والحصول على أعلى الدرجات في الامتحان.►