

مقدمه

پیشرفت سریع و غیرقابل انتظار دانش و فناوری طی چند قرن اخیر و افزایش شگفت آور حجم اطلاعات و دانسته‌های بشری و تغییر و تحول مداوم آن همگان را واداشته است که برای همگام کردن خود با این تغییرات و آگاهی از علوم و فنون جدید تلاش فراوان از خود نشان دهند. به همین سبب بسیاری از افراد برای این که از قافله علم و فناوری عقب نمانند زحمات زیادی می‌کنند و بسیار مطالعه می‌کنند، اما به علت ضعف در تمرکز حواس^۱ یا

حواس پرتی^۲ در هنگام مطالعه نمی‌توانند به نتایج دلخواه دست یابند. شاید برای شما هم پیش آمده باشد که بخواهید حواس خود را روی خواندن موضوعی متمرکز کنید، ولی با وجود کوشش زیاد، پس از خواندن هر جمله، دقت شما منحرف شده و پیشرفتی حاصل نکرده‌اید و در نتیجه مجبور شده‌اید به عقب برگردید و مطالعه را از سر بگیرید. این امر حکایت از آن دارد که ذهن شما هنگام مطالعه به موضوعی غیر از موضوع مورد نظر مشغول شده است و به دنبال آن کمیت و کیفیت

مطالعه و یادگیری شما کاهش پیدا کرده و مغزتان خسته شده است. پدر، مادر و مربی گرامی، اگر با مشکل حواس پرتی در مطالعه مواجه‌اید یا فرزندانان به دلیل ضعف در تمرکز حواس نمی‌توانند نتایج مطلوب را از مطالعه به دست آورند، این مقاله را مطالعه فرمایید تا ضمن آشنا شدن با حواس پرتی، انواع آن و روش‌های مقابله با حواس پرتی، با به کار بستن پیش‌نهادهای مطرح شده در این مقاله در جهت رفع حواس پرتی و بهبود تمرکز حواس خود و فرزندانان توفیق یابید.



حواس پرتی بیرونی به محیط پیرامون فرد یا تحریکات غیرعادی‌ای که توسط حواس مختلف انسان ایجاد می‌شوند، ارتباط پیدا می‌کند. سردی یا گرمی زیاد، سروصدا، نور خورشید یا نور ضعیف و امثال این‌ها ممکن است فرایند تمرکز حواس را با اشکال مواجه کنند و سبب بروز حواس پرتی شوند.

حواس پرتی درونی عبارت است از افکار و اندیشه‌هایی که مانع توجه دقیق به مطالعه و تمرکز حواس می‌شوند، نظیر: خیال‌بافی، بیماری‌های جسمی و روانی، گرسنگی و تشنگی زیاد، بی‌خوابی و...

حواس پرتی نقطه مقابل تمرکز حواس است. تمرکز حواس، استعداد ثابت نگاه داشتن توجه و دقت روی موضوع یا کاری است که به میل و اراده انتخاب شده است، و مانع شدن از این که این دقت و توجه به موضوعات دیگری متوجه شود.^۳ (قریب، ۱۳۸۰، ص ۱۱۳) به تعبیر دیگر تمرکز حواس عملی دفاعی علیه تاخت و تاز افکار خارجی است که این افکار باعث حواس پرتی افراد می‌شوند. بنابراین حواس پرتی یعنی خارج شدن از روند مطالعه و فرورفتن در افکار و تخیلات یا انجام کار دیگر. علل و عوامل گوناگونی زمینه بروز و ظهور حواس پرتی افراد را هنگام مطالعه فراهم می‌کنند که ذکر همه آن‌ها در این مقاله میسر نیست. لذا در یک تقسیم‌بندی کلی می‌توان دو عامل بیرونی و درونی را در این زمینه مؤثر دانست که هر کدام از عوامل بیرونی و درونی خود علل و عوامل متفاوت دارند.

مجله علمی-پژوهشی
روانشناسی و روانشناسی
پیاپی ۱۳۸۰
شماره ۱۳۸۰
پیاپی ۱۳۸۰

شناخت شده به رفع مشکل اقدام کنیم و تمرکز حواس را در فرد به وجود آوریم. بدیهی است که برای رفع هر کدام از عوامل حواس پرتی از شیوه‌ای خاص باید استفاده کرد.

به کارگیری روش‌های زیر برای رفع حواس پرتی و برقراری تمرکز حواس گامی مهم در بهبود مطالعه و یادگیری است و راه پیشرفت و ترقی افرادی را که از حواس پرتی در هنگام مطالعه رنج می‌برند، هموار می‌سازد.

علاقه داشتن به موضوع مورد مطالعه موجب توجه و دقت و افزایش تمرکز حواس می‌گردد. علاوه بر آن، اساس تمام موفقیت‌ها از جمله موفقیت تحصیلی، شغلی و... علاقه است. وقتی شما به موضوعی علاقه دارید، دوست دارید درباره آن

برای مقابله با حواس پرتی و ایجاد تمرکز حواس ابتدا باید منشاء حواس پرتی را شناخت و به این نکته پی‌برد که آیا حواس پرتی علت درونی دارد یا علت بیرونی. اگر حواس پرتی علت بیرونی دارد، رفع آن خیلی آسان است، اما اگر علت درونی داشته باشد، باید ببینیم کدام عامل درونی، باعث حواس پرتی فرد شده است. آیا حواس پرتی فرد ناشی از فقدان علاقه است؟ آیا حواس پرتی فرد ناشی از نبود اعتماد به نفس است؟ آیا حواس پرتی فرد ناشی از عدم آگاهی از شیوه‌های صحیح مطالعه است؟ و سرانجام این که کدام عامل درونی باعث حواس پرتی فرد شده است؟ با شناخت دقیق علت حواس پرتی ۵۰ درصد از مشکل حل می‌شود، زیرا می‌توانیم با توجه به علت



سید حشمت‌الله مر قنوی زاده
مدرس مرکز تربیت معلم یاسوج

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

باشید تمرکز روی آن موضوع و نادیده گرفتن سایر محرک‌ها ساده‌تر خواهد بود. از یک طرف تمرکز حواس درباره چیزهایی که به آن علاقه‌مند هستید آسان و تمرکز حواس برای چیزهایی که دوست ندارید، دشوارتر است و از طرف دیگر وقتی افراد با ذهنی متمرکز کارهای مورد علاقه خود را دنبال کنند، با هر گامی که به جلو برمی‌دارند، نیرو و اشتیاق بیش‌تری در خود پدید می‌آورند و مهارت، صلاحیت و اعتماد به نفس بیش‌تری حس می‌کنند.

درجه حرارت مکان مطالعه

هوای بسیار سرد و هم‌چنین هوای بسیار گرم حواس پرتی در هنگام مطالعه را تشدید می‌کنند. بنابراین ملایم بودن حرارت اتاق مطالعه موجب تمرکز حواس می‌شود. به علاوه حرارت ملایم، محرک فعالیت و هوشیاری ذهن است و این دو عامل از شرایط لازم برای مطالعه ثمربخش و فراگیری کامل است. (فرو، ۱۳۷۲، ص ۲۵) هانکوک (HANCOCK) در ارتباط با تأثیر عوامل محیطی (درجه حرارت، سروصدا و...) در کارهای مراقبتی، مطالعاتی انجام داده است. نتایج تحقیقات او در ارتباط با درجه حرارت نشان داده است که بهترین عملکرد مراقبت در درجه حرارت معتدل می‌باشد. (فردوسی، ۱۳۸۲، ص ۲۵)

جریان هوای تازه در اتاق

تمرکز حواس نیازمند حداکثر کارایی و کفایت جسمی و روحی است. اتاقی که اکسیژن کافی ندارد، استعداد و کفایت جسمی و روحی را کاهش می‌دهد. (فرو، ۱۳۷۲، ص ۲۷) بنابراین جریان هوای تازه را در اتاق تأمین کنید.

تغییر دادن موضوع‌های مورد مطالعه

مطالعه موضوع‌های مشابه و تکراری برای ذهن خستگی آوراست و خستگی ذهن، حواس پرتی را به دنبال دارد. با تغییر دادن موضوع‌ها به مطالعه خود تنوع بخشید تا حواس پرتی ایجاد نشود. بسیاری از افراد با تغییر موضوع‌های



هر چه بیش‌تر به یک فعالیت عشق و علاقه داشته باشید تمرکز روی آن موضوع و نادیده گرفتن سایر محرک‌ها ساده‌تر خواهد بود.

بیش‌تر بدانید و میل به فراگیری بیش‌تر باعث می‌شود تمرکز بهتری داشته باشید. از طرفی هر چه بیش‌تر مطالعه کنید و بیش‌تر بدانید، علاقه شما به مطالب بیش‌تر می‌شود.

مرتضوی زاده (۱۳۷۹) با انجام

پژوهشی نشان داد که بیش‌ترین مشکلات دانش‌آموزان پسر دارای پیشرفت تحصیلی پایین در مقطع متوسطه استان کهگیلویه و بویراحمد، ناشی از نداشتن علاقه و انگیزه کافی برای مطالعه است. بنابراین اگر بنا به دلایلی به موضوع مورد مطالعه علاقه ندارید ولی ناچار به مطالعه آن هستید، باید نگرش خود را عوض کنید و به خودتان تلقین کنید که به مطالعه مطالب مذکور علاقه دارید و برای مطالعه ارزش قائل شوید. به علاوه برای رسیدن به آینده خوب و روشن باید علاقه‌مند بود. پس عشق و علاقه مهم‌ترین انگیزه برای تمرکز است، یعنی هر چه بیش‌تر به یک فعالیت عشق و علاقه داشته

مورد مطالعه، در مدت یک تا دو ساعت به تمرکز حواس خود کمک می‌کنند.

۳. مناسب برای مطالعه

نور مناسب در اتاق مطالعه، تمرکز حواس را بهبود می‌بخشد، زیرا اتاق مطالعه هر قدر از نور کافی، به خصوص از نور آفتاب و آب و هوای طبیعی غنی باشد، برای فعالیت طبیعی مناسب‌تر است. اما در صورتی که نتوان از نور آفتاب استفاده کرد، " روشن کردن تمام فضای اتاق با یک چراغ سقفی حباب‌دار که قسمتی از نور را به بالا و قسمتی از آن را به طرف پایین پخش کند، میسر است ". (همان منبع) به علاوه هنگام مطالعه بایستی نور از سمت چپ یا پشت سر بتابد و شدت نور باید متناسب باشد.

۴. قطع تلفن هنگام مطالعه

صدای زنگ تلفن یکی از عواملی است که هنگام مطالعه موجب حواس پرتی افراد می‌شود، لذا برای جلوگیری از حواس پرتی سعی کنید تلفن را قطع کنید و ساعت استراحت خود را تعیین و به دوستان و اطرافیان خود اطلاع دهید تا در صورت لزوم در آن ساعت با شما تماس بگیرند.

۵. بلندخوانی و تپ خوانی

برخی از افراد عادت دارند مطالب را با صدای بلند بخوانند، در حالی که خواندن با صدای بلند نه تنها موجب بهتر یاد گرفتن نمی‌شود بلکه تمرکز حواس را کاهش می‌دهد، ذهن را خسته می‌کند و سرعت مطالعه را به حداقل می‌رساند. بنابراین سعی کنید هنگام مطالعه لب خوانی نداشته باشید و کلمات را تکرار نکنید. عادت کنید کلمات را ببینید و جمله را درک کنید. این روش در ابتدا مشکل خواهد بود ولی بعد از کمی تمرین، موفق خواهید شد. پس سعی کنید از تکرار ذهنی کلمات خودداری کنید، روش‌های سنتی مطالعه را کنار بگذارید و از روش‌های نوین مطالعه استفاده کنید.

۶. استراحت

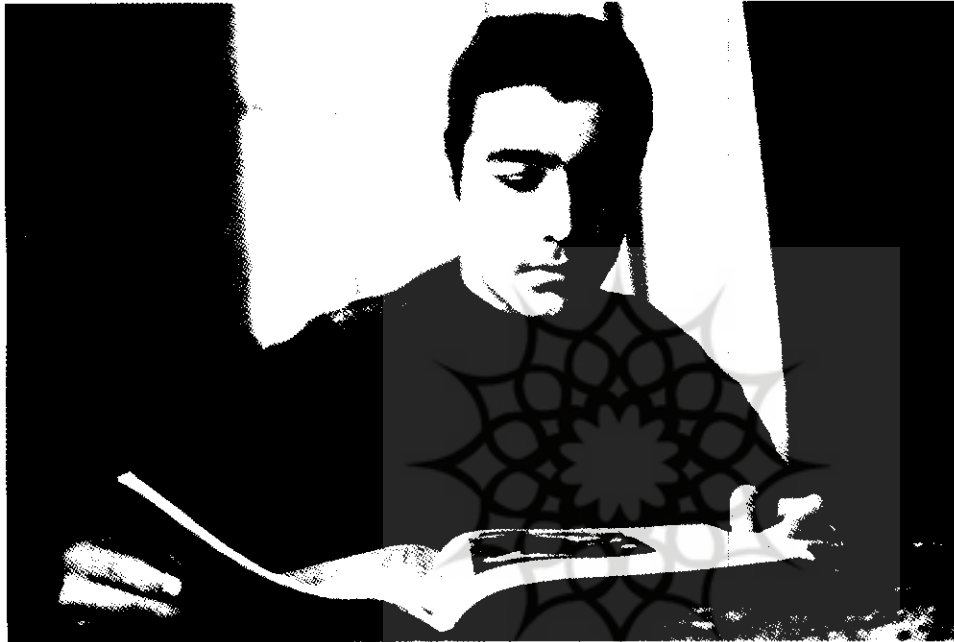
مقصود از استراحت، ایجاد تنوع و عدم تداوم یک عمل برای مدتی طولانی است. انجام این عمل برای مطالعه امری ضروری است، لذا در هر فاصله زمانی، برای مثال بعد از هر ۳۰ یا ۴۵ دقیقه مطالعه، استراحت کوتاهی لازم است. البته مدت زمان مطالعه در افراد متفاوت است و به تجارب و ویژگی‌های

سعی کنید هنگام مطالعه لب خوانی نداشته باشید و کلمات را تکرار نکنید. عادت کنید کلمات را ببینید و جمله را درک کنید. این روش در ابتدا مشکل خواهد بود ولی بعد از کمی تمرین، موفق خواهید شد.

روحي و رواني آنان بستگي دارد. نياوراني (۱۳۷۵) به نقل از ترودا معتقد است که حداکثر زمانی که افراد می‌توانند فکر خود را روی مطلبی متمرکز کنند بیش از ۳۰ دقیقه نیست. (ترودا، ۱۳۷۵، ص ۱) بنابراین بعد از هر ۳۰ یا ۴۵ دقیقه دست از مطالعه بکشید، قدم بزنید، یک لیوان آب سرد بنوشید، به موسیقی گوش کنید و سعی کنید درگیری ذهنی نداشته باشید تا مغز استراحت کند و برای مطالعه مجدد آماده شود.

مرتضوی زاده (۱۳۷۹) با انجام پژوهشی به این نتیجه رسیده است که بهترین شیوه برای برقراری تمرکز حواس در دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه استان کهگیلویه و بویراحمد نیز استراحت، قبل و بعد از مطالعه بوده است. البته استراحت نه به معنی خوابیدن، بلکه به مفهوم عدم انجام کار و فعالیت ذهنی برای مدتی کوتاه است. استراحت قبل از مطالعه و فعالیت ذهنی، تمرکز حواس را بالا می‌برد و استراحت بعد از فعالیت‌های ذهنی موجب نظم بخشیدن به آموخته‌های قبلی در ذهن می‌شود. نیر (۱۳۷۲) به نقل از پاورز معتقد است: " وقتی از مطالعه موضوعی خسته شدید، لازم نیست به یک باره دست از آن بکشید، استراحتی کوتاه داشته باشید و بعد چیز دیگری را مطالعه کنید. بهتر است موضوع جدید با موضوع قبلی متفاوت باشد. " به یاد داشته باشید که یک استراحت کوتاه شما را قادر می‌کند با تجدید نیرو کار خود را از سر بگیرید.

مشخص مطالعه نیروی تمرکز حواس را زیاد می‌کند. اگر عادت کنید موضوعی را هر روز و در سر ساعت معین مطالعه کنید، درمی‌یابید که تأمین تمرکز حواس برای فراگرفتن آن موضوع کوشش بسیار کم‌تری لازم دارد. (فرو، ۱۳۷۲، ص ۳۳) بنابراین داشتن نظم و ترتیب در کارها، به خصوص در فعالیت‌های ذهنی و مطالعه، امر تمرکز حواس را آسان و یادگیری بهتر و فراموشی کم‌تر را به دنبال دارد.



وقتی شما متوجه می‌شوید که فکرتان از موضوع منحرف شده است به خودتان بگویید: «توقف کن» و سپس به آرامی توجه خود را به جایی که می‌خواهید، برگردانید.

یادداشت‌برداری، طرح سؤال، علامت‌گذاری هنگام مطالعه و غیره موجب فعال شدن ذهن خواننده می‌شود. فعال بودن خواننده یعنی درگیر شدن با مطالب و موضوعات و غرق شدن در مطالعه که این امر خود به خود تمرکز حواس را تقویت نموده، از حواس‌پرتی فرد جلوگیری می‌کند.

اولین ویژگی یک برنامه‌ریزی مطلوب در مطالعه، برنامه‌ریزی در قالب برنامه‌های بلندمدت و برنامه‌های کوتاه مدت است. برنامه‌ریزی بلندمدت وقتی است که فرد خود را برای شرکت در کنکور آماده می‌کند و می‌تواند برای یک تا سه سال یا بیش‌تر باشد. برنامه‌ریزی کوتاه مدت به صورت برنامه‌های ماهیانه، هفتگی و روزانه است که در آن فرد پس از اجرای برنامه به بررسی آن در پایان روز یا هفته می‌پردازد.

دومین ویژگی یک برنامه‌ریزی مطلوب در مطالعه، قابل انعطاف بودن آن است. برنامه باید چنان تنظیم گردد که در برخورد با حوادث و اتفاقات پیش‌بینی نشده نیز انعطاف‌پذیر و

برنامه‌ریزی یعنی نقشه کشیدن برای رسیدن به اهداف مطلوب و مورد نظر. برنامه‌ریزی، استفاده هوشمندانه از وقت، توانایی و امکاناتی است که شما دارید. کسی که برای رسیدن به اهداف برنامه‌ریزی می‌کند از به هدررفتن اوقات، استعدادها و امکانات خود جلوگیری می‌کند. (نظری، ۱۳۷۱، ص ۲۴) آل رسول (۱۳۷۲) به نقل از فرو، لی معتقد است: داشتن برنامه

قابل اجرا باشد.

سومین ویژگی یک برنامه‌ریزی مطلوب در مطالعه آن است که برنامه‌ریزی توسط خود فرد صورت گیرد. زیرا هر فرد با شناخت دقیق امکانات و موقعیت خویش، بهترین شرایط را برای برنامه‌ریزی داراست و با توجه به این خصوصیات به برنامه‌ریزی می‌پردازد.

چهارمین ویژگی برنامه‌ریزی مطلوب در مطالعه، "نظم در اجرای برنامه است. نظم ضامن اجرای دقیق برنامه است" (شجری، ۱۳۷۸، ص ۱۳۴)، همان گونه که بی‌نظمی، دقیق‌ترین برنامه‌ها را با شکست مواجه می‌کند.

پنجمین ویژگی برنامه‌ریزی مطلوب آن است که در آن پرداختن به مطالعه، عبادت، تفریح، استراحت، تغذیه، ورزش، حضور به موقع در کلاس درس، کار و فعالیت و خلاصه زندگی کردن، متناسب و کافی باشد.

این عمل خیلی ساده به نظر می‌رسد، اما مؤثر است. وقتی شما متوجه می‌شوید که فکرتان از موضوع منحرف شده است به خودتان بگویید: "توقف کن" و سپس به آرامی توجه خود را به جایی که می‌خواهید، برگردانید. در شروع کار ممکن است در هر دقیقه چند بار این کار تکرار شود، اما هر بار به خود بگویید "توقف کن" و دوباره حواستان را متمرکز کنید. پس انرژی و تلاش خود را برای نگهداری افکار مزاحم و خارج از ذهن تلف نکنید. تلاشتان را فقط محدود به عمل توقف کردن کنید و دوباره تمرکز نمایید. چه بسا در شروع کار، شما این عمل را صدفبار در هفته انجام دهید، اما در خواهید یافت هر روز که پیش می‌روید فاصله زمانی بین منحرف شدن افکارتان کمی بیش‌تر می‌شود. بنابراین صبور باشید و آن را ادامه دهید. (اینترنت)

در طول روز زمان ویژه‌ای را به مسائلی که به ذهن شما خطور می‌کند و موجب نگرانی‌تان می‌شود، اختصاص دهید. اختصاص دادن زمان خاص برای نگرانی‌ها، به ویژگی‌های

روحي و رواني و تجربيات فردي بستگي دارد. بنابراین زمانی که افکار مزاحم به ذهن شما وارد و باعث نگرانی شما شدند، به یاد آورید که زمان ویژه‌ای برای آن‌ها در نظر گرفته‌اید و اجازه دهید از ذهن شما خارج شوند تا دوباره تمرکز خود را بر روی مطالب به دست آورید. (اینترنت)

یکی دیگر از روش‌های مقابله با حواس‌پرتی و تقویت تمرکز، یادداشت کردن حواس‌پرتی‌های ذهنی است. برای انجام این عمل داشتن یک دفترچه یادداشت هنگام مطالعه لازم و ضروری است. اگر چیزی به ذهنتان وارد شد و در تمرکز حواس شما اختلال ایجاد کرد، آن را یادداشت کنید، مثلاً اگر یادتان آمد که باید کاری انجام دهید یا به کسی تلفن بزنید، یا چیزی خرید کنید، ولی وقت آن‌ها گذشته است،

بهتر است آن‌ها را یادداشت کنید و در فرصت مناسب رسیدگی نمایید تا خیالتان راحت باشد. این عمل، شما را از تشتت فکر و اندیشه و شک و تردید و نگرانی نجات می‌دهد و موجب برقراری تمرکز حواس می‌شود.

بعضی از محرک‌ها نظیر سر و صدای زیاد، نور شدید، نور ضعیف، تصاویر و... باعث حواس‌پرتی می‌شوند. لذا برای ایجاد تمرکز باید ابتدا محرک‌های مزاحم را از اتاق مطالعه حذف کرد و از قرار گرفتن در محیطی که محرک‌های مزاحم در آن وجود دارند، اجتناب ورزید. بنابراین بهتر است هنگام مطالعه در محیطی ساکت و آرام باشید تا تمرکز حواس شما تقویت شود.

برای ایجاد تمرکز باید ابتدا محرک‌های مزاحم را از اتاق مطالعه حذف کرد و از قرار گرفتن در محیطی که محرک‌های مزاحم در آن وجود دارند، اجتناب ورزید.

به محض نشستن پشت میز مطالعه، خواندن را شروع کنید و شک و تردید و دودلی را از خود دور سازید. عده‌ای عادت دارند هنگام مطالعه به کارهای جانبی نظیر بازی با خود کار یا انگشتان، تماشای فیلم، صحبت با اطرافیان، گوش کردن به موسیقی، توجه به افراد دیگر و... بپردازند. پرداختن به کاری جز مطالعه، موجب حواس پرتی می‌شود.

ثابت بودن مکان مطالعه

از جمله عواملی که در سیر و تداوم مطالعه و برقراری تمرکز حواس نقش دارد، مکان مطالعه است. برخی معتقدند بهترین مکان برای مطالعه خانه‌ای است که فرد در آن زندگی

مجبور می‌شوند برای پیدا کردن مکانی آرام و بدون سرو صدا برای مطالعه به کتابخانه یا مدرسه بروند. (مرتضوی زاده، ۱۳۸۲، ص ۴۷) بدین ترتیب محیط آشنای یک اتاق مشخص در حین مطالعه، موجب انحراف کم‌تر و تمرکز بیش‌تر می‌شود، زیرا لوازم آن هر روز پیش چشم شماست و کم‌تر توجهتان را به خود جلب می‌کند. به علاوه اگر هر روز به وقت مطالعه در اتاق معینی باشید، کم‌کم ذهنتان عادت می‌کند که به محض رسیدن به آن اتاق آماده تمرکز حواس و فراگیری شود. مطالعه برومر در مورد دانش‌آموزان تهرانی نشان داد که ۴۸ درصد از دانش‌آموزان جای مناسبی ندارند تا بتوانند با تمرکز حواس در آن به مطالعه بپردازند. این عده بیش‌تر در اتاق نشیمن خانواده، حیاط، پشت بام، زیرزمین یا خارج از خانه مانند کوچه،



برخی معتقدند بهترین مکان برای مطالعه خانه‌ای است که فرد در آن زندگی می‌کند، زیرا خانه مکانی است که فرد با آن آشنایی دارد و شبانه روز در دسترس می‌باشد.

پارک و... درس می‌خوانند. (همان منبع، ص ۴۷)

بنابراین اتاقی را برای مطالعه انتخاب کنید که هر روز و در صورت امکان در ساعات‌های معینی از روز در اختیار شما باشد، زیرا استفاده از یک مکان ثابت سبب آمادگی ذهنی برای تمرکز حواس در حین مطالعه می‌شود.

می‌کند، زیرا خانه مکانی است که فرد با آن آشنایی دارد و شبانه روز در دسترس می‌باشد و همین عوامل باعث می‌شود که فرد احساس آرامش را که نخستین شرط برای مطالعه است، به دست آورد.

اما برخی از دانش‌آموزان جای مناسبی برای درس خواندن در خانه ندارند و به دلیل شلوغ بودن و سرو صدای اطرافیان، برقراری سکون و آرامش در خانه امکان‌پذیر نیست و

هنگام مطالعه از

تکنیک‌های مطالعه فعال،

نظیر: سؤال نوشتن، تیک زدن

یا خط کشیدن زیر مطالب

مهم، یادداشت برداری

و... استفاده کنید.

۴- تفکر ۵- از حفظ گفتن ۶- مرور کردن) و... به بهبود تمرکز حواستان کمک می‌کند. (سیف، ۱۳۷۹، ص ۷۹-۸۴)

منابع

- مرتضوی زاده، سید حشمت‌الله: فناوری آموزشی و بحران‌های مهم جهانی در آموزش و پرورش، مجله تربیت، تابستان ۸۲، شماره ۱۰ و ۱۱.

- مرتضوی زاده، سید حشمت‌الله: پایان نامه کارشناسی ارشد (مقایسه شیوه‌ها و استراتژی‌های مطالعه و یادگیری دانش آموزان دارای پیشرفت تحصیلی بالا و دانش آموزان دارای پیشرفت تحصیلی پایین، دوره متوسطه، استان کهگیلویه و بویراحمد، دانشگاه علامه طباطبائی، ۱۳۷۹.

- مرتضوی زاده، سید حشمت‌الله: خانواده و افت تحصیلی، مجله پیوند، مهرماه ۱۳۸۲.

- قریب، عبدالکریم: ۵۷ درس برای تقویت حافظه، انتشارات اختران، تهران ۱۳۸۰.

- فرو، لی: چگونه مطالعه کنیم، ترجمه عبدالحسین آل رسول، انتشارات کتاب زمان، تهران ۱۳۷۲.

- فردوسی، طیبه: بررسی عوامل مؤثر در بی‌توجهی دانش آموزان به مطالب درسی، فصل‌نامه تعلیم و تربیت، تهران ۱۳۸۲.

پیش‌نیازها

1- CONCENTRATION

2- DISTRACTION

۱- مطمئن شوید که محیط اطراف شما به تمرکز حواستان کمک می‌کند.

۲- مطالعه مطالبی را که به تمرکز بیش‌تری نیاز دارند، در زمانی انجام دهید که از نظر جسمی و روحی آمادگی بیش‌تری دارید.

۳- از تکنیک توقف (ایست) استفاده کنید.

۴- در هر روز زمانی را برای نگرانی‌ها اختصاص دهید.

۵- هرگز نگوئید من حواس پرتی دارم یا این که نمی‌توانم حواسم را جمع کنم، بلکه نسبت به تمرکز حواس خود نگرش مثبت داشته باشید.

۶- صندلی راحتی برای مطالعه فراهم کنید، به طوری که بتوانید به طور قائم روی آن بنشینید و میزی به ارتفاع مناسب در مقابل آن قرار دهید.

۷- قبل از مطالعه نسبت به مطالب در خود علاقه ایجاد کنید و هدف خود را از مطالعه تعیین نمایید، زیرا تعیین هدف، مقدمه‌ای برای علاقه‌مندی به مطالب است.

۸- رویه روی پنجره اتاق مطالعه نکنید، زیرا با نگاه کردن به بیرون از اتاق تمرکز حواس خود را به هم می‌زنید.

۹- هنگام مطالعه از تکنیک‌های مطالعه فعال، نظیر: سؤال نوشتن، تیک زدن یا خط کشیدن زیر مطالب مهم، یادداشت برداری و... استفاده کنید. استفاده از این فنون تمرکز حواس شما را بهبود می‌بخشد.

۱۰- بعد از هر ۴۵ تا ۶۰ دقیقه مطالعه، استراحت کوتاهی کنید تا مغزتان خسته نشود و پس از استراحت با آمادگی مجدد به مطالعه بپردازید.

۱۱- به هنگام مطالعه از تدابیر یادیار (تصویرسازی، روش مکان‌ها و روش کلمه کلید) برای بهبود تمرکز حواس خود استفاده کنید. (برای مطالعه بیش‌تر به کتاب روان‌شناسی پرورشی، نوشته علی‌اکبر سیف مراجعه کنید)

۱۲- استفاده از شیوه‌های صحیح مطالعه و یادگیری چون روش «پس ختام» (نام این روش از حروف اول شش مرحله آن تشکیل یافته است: ۱- پیش‌خسوانی ۲- سؤال کردن ۳- خواندن