

نکات طلایی برای مطالعه بهتر

تهیه و گردآوری گروه سمینار ما

یکی از نخستین پرسش‌های پیش روی جوان مشتاق مطالعه، روش صحیح مطالعه و چگونه کتاب خواندن است که پاسخ درست به آن می‌تواند در ایجاد انگیزه و میزان یادگیری آن‌ها تاثیر بسزایی داشته باشد. بسیاری از مردم به دلیل بکار نرفتن روش صحیح مطالعه، معمولاً خیلی زود از مطالعه خسته می‌شوند و کتاب را رها می‌کنند و شاید مطالعه کتابی را به نیمه نرسانده، آن را کنار می‌گذارند. رعایت نکردن شیوه درست مطالعه و همچنین یادداشت نکردن مطالب مهم کتاب، معمولاً خواننده را پس از مدتی از مطالعه کتاب‌های قطور و علمی، دلسرد و خسته می‌کند و در نتیجه آن‌ها را از ادامه مطالعه باز می‌دارد.

توصیه‌های که در زیر می‌آید نکاتی است که رعایت کردن آن‌ها به زعم کارشناسان مطالعه، می‌تواند نقش موثری در مفید واقع شدن مطالعه داشته باشد.

مکان و شرایط مطالعه

مکان و شرایط ذهنی از نکات مهم یک مطالعه مفید و خوب است و در میزان یادگیری، کارآمدی، مدت و طولانی شدن مطالعه تاثیر بسزایی دارد. کارشناسان و روان‌شناسان معتقدند که یکی از مشکلات جوانان برای مطالعه بی‌توجهی به شرایط و فضای مطالعه است که اغلب موجب خستگی و کاهش انگیزه می‌شود.

بهترین زمان مطالعه برای انسان، هنگام آرامش و داشتن رضایت است، زیرا داشتن دغدغه و نگرانی در هنگام مطالعه، نتایج مطلوبی برای انسان به همراه نخواهد داشت. مشغول بودن فکر و ذهن و خستگی روح و جسم، توان فرد را کاهش می‌دهد و در این حالت، مطالعه کتاب، جز اتلاف وقت و بی‌حاصلی سودی ندارد. منفعت مطالعه کتاب‌ها هنگامی حاصل می‌شود که انسان بدون خستگی و دغدغه و در فضایی مملو از آرامش، صمیمیت و رضایت، به مطالعه بپردازد. اتاق مطالعه را از نقاط آرام منزل و اداره انتخاب کنید به طوری که از نور طبیعی کافی برخوردار باشد.

اتاق مطالعه باید از صداهای مزاحم بیرون دور باشد تا حواس خواننده به بیرون هدایت نشود. انتخاب اتاق مطالعه باید به گونه‌ای باشد که در حد امکان هنگام روز احتیاج به روشنائی غیرطبیعی نداشته باشد. سعی کنید هنگام شب از چراغ مطالعه استفاده نکنید زیرا چراغ مطالعه علاوه بر این که می‌تواند به چشم صدمه برساند، در خستگی زود هنگام چشم نیز تاثیر دارد. دمای اتاق مطالعه خود را همواره معتدل نگهدارید تا هرگز در هنگام مطالعه در اتاق احساس گرما و سرما نکنید.

زمان مطالعه

زمان مطالعه برای افراد تفاوت می‌کند، برخی در سکوت شب و برخی نیز هنگام صبح را به عنوان زمان مطالعه انتخاب می‌کنند اما مطالعه هنگام صبح از هر زمان دیگر بهتر است. مطالعه کتاب را صبح زود شروع کنید زیرا ذهن انسان پس از چند ساعت استراحت و آرامش، بیش از هر زمان دیگر آماده یادگیری است. وقتی که صبح زود را برای مطالعه انتخاب می‌کنید حتماً قبل از آن صبحانه صرف کنید زیرا گرسنگی در کاهش میزان یادگیری و فراگیری تاثیر زیادی دارد. پس از صرف غذا نیز بلافاصله شروع به مطالعه کتاب نکنید و چند قیقه بعد از غذا مطالعه را آغاز کنید.

ورزش و نرمش و حتی حمام گرفتن نیز پیش از مطالعه در میزان یادگیری موثر است. مطالعه صبحگاهانه هنگامی مفید واقع می‌شود که فرد شب قبل را به خوبی استراحت کرده باشد و خسته و خواب آلود

برای مطالعه هرچه بهتر در هنگام صبح، سعی کنید شب را زودتر بخوابید تا بتوانید مطالعه مفیدی داشته باشید. خستگی، دستکم ۵۰ درصد از توانایی ذهنی و مغزی انسان را کاهش می‌دهد و مطالعه در چنین وضعیتی، یادآوری مطالب فرا گرفته پیشین را نیز با اختلال روبه‌رو می‌کند.

میز و صندلی مناسب

میز و صندلی مناسب و درست نشستن یکی از مهم‌ترین شرایط مطالعه است که رعایت نکردن آن علاوه بر تاثیر نامطلوب در مطالعه مشکلات جسمانی را نیز در پی خواهد داشت. نداشتن میز و صندلی مناسب در هنگام مطالعه طولانی عوارض جسمانی متعددی دارد که به گفته پزشکان، دردهای مفاصل، کمر و گردن از جمله‌ی آن است.

هنگام خرید میز و صندلی دقت کنید، صندلی باید به گونه‌ای باشد که زمان مطالعه پشت انسان کاملاً به صندلی چسبیده باشد. میز مطالعه نیز باید طوری انتخاب شود که خواننده هنگامی که دو دست خود را روی میز قرار می‌دهد، حداقل فاصله کتاب و چشمان او کمتر از ۴۰ سانتی‌متر نباشد.

فاصله صندلی خود را با میز مطالعه طوری تنظیم کنید که کمر و گردن شما خم نشود، هنگام مطالعه باید بر اساس شرایط فیزیکی متعادل نشست، به گونه‌ای که هیچ عضوی از بدن شما احساس ناراحتی نکند و اعضای بدن‌تان نسبت به میز و صندلی راست و مستقیم باشد. سعی کنید صندلی‌های دسته‌دار را برای مطالعه انتخاب کنید تا هنگام مطالعه بتوانید دست‌هایتان را روی آن قرار دهید و خستگی دست‌هایتان رفع شود.

میز و صندلی کودکان و بزرگسالان باهم تفاوت دارد، برای مطالعه مفید باید از میز و صندلی‌های مناسب این گروه‌ها استفاده کرد. میز و صندلی کودکان باید به تناسب قد آن‌ها انتخاب شود بگونه‌ای که پاهای کودک هنگام تماس با زمین، زوایه ۹۰ درجه تشکیل دهد.

صندلی‌هایی برای مطالعه انتخاب کنید که از هر لحاظ کاملاً راحت باشد، در حد امکان از استفاده از صندلی‌های بدون پوشش ابر خودداری کنید تا در هنگام مطالعه هیچ یک از اعضای بدن شما احساس ناراحتی نکند. از خواندن کتاب بصورت خوابیده و درازکش خودداری کنید.

مطالعه فردی

برای این که حواس فرد در هنگام مطالعه کاملاً روی مطالب کتاب متمرکز شود افراد باید کتاب را به تنهایی و به صورت فردی مطالعه کنند. مطالعه فردی در واقع دوری از صداهای مزاحم و گفت و گو است و در واقع موجب افزایش تمرکز می‌شود.

هر چه در محیط مطالعه افراد کمتری رفت و آمد کنند، پیشرفت و تمرکز فرد در فراگیری مطالب افزایش می‌یابد. مطالعه جمعی باعث می‌شود که هر لحظه امکان گفت‌وگو بین دو طرف در موضوع‌های مختلف بوجود آید که این تعامل سبب عدم تمرکز در مطالعه و کاهش در پیشرفت مطالعه می‌شود.

مطالعه جمعی برای کتاب‌های درسی مانند ریاضی مناسب است و می‌تواند در فراگیری تاثیر مثبت داشته باشد. البته در این مورد نیز اگر دانش‌آموز آن بخشی از درس را تا حدودی می‌داند خود مطالعه کند و بخشی‌را که مشکل دارد بادیگران حل و فصل کند، بر یادگیری تاثیر بیشتری دارد.

می‌توانید بعد از مطالعه، با دوستان خود درباره مطالب مطالعه شده بحث کنید که این امر باعث می‌شود که مطالب بهتر در ذهن شما باقی بماند. گفت‌وگو با دوستان درباره مطالب خوانده شده نوعی مرور مطالب محسوب می‌شود و مطالب در ذهن باقی خواهد ماند.

هنگام مطالعه از گوش کردن موسیقی خودداری کنید زیرا هرگونه آلودگی صوتی و سر و صدا تمرکز فرد را بهم می‌زند. رادیو و تلویزیون در اتاق مطالعه نباید روشن باشد زیرا در این صورت اگرچه فرد مطالب را می‌خواند و صفحات را ورق می‌زند اما هیچ‌گونه یادگیری صورت نمی‌گیرد و مطالب پس از مطالعه در ذهن خواننده باقی نمی‌ماند.

خواندن اطلاعات مندرج در صفحه‌ی اول

قبل از شروع مطالعه فصل‌های اصلی کتاب، ابتدا به‌دقت عنوان کتاب، نویسنده کتاب، موضوع مطالب، ناشر کتاب و سال انتشار را بخوانید.

در مرحله‌ی بعد حتماً فهرست مطالب کتاب را بخوانید زیرا این کار ضمن اینکه انسان را با موضوع مطالب کتاب آشنا می‌کند، می‌تواند تصویر کاملی از محتوای کتاب به دست دهد. خواندن مقدمه کتاب که می‌توان آن را حاوی خلاصه کتاب تلقی کرد هرگز از دست ندهید زیرا نویسنده در آن خلاصه موضوع مطالب را به منظور آشنایی هرچه بیشتر خواننده به نگارش در آورده که مطالعه آن ضروری است.

وسعت دید

یکی از عوامل کندخوانی، تلفظ کلمات و خواندن تک تک آن‌ها حتی بصورت بی صدا است که باید از آن پرهیز شود.

هنگام خواندن وسعت دید را می‌توان تا حد دیدن بیش از پنج کلمه در هر توقف گسترش داد. برای دیدن بیش از یک کلمه در هر بار باید از حرکت سر جلوگیری شود، بدین ترتیب تعداد توقف‌های یک خواننده در پاراگراف دو خط و نیمی به حدود پنج تا شش توقف کاهش می‌یابد.

دقت به موضوع اصلی

موقع خواندن مطالب تازه باید به‌موضوع اصلی و محوری کتاب توجه داشت یعنی جملات گویا و کلمات اصلی را تشخیص داد.

دقت و درک موضوع اصلی کتاب تمرکز خواننده را افزایش داده و از حاشیه پردازی و اتلاف وقت جلوگیری می‌کند، در نتیجه میزان یادگیری بیشتر می‌شود. هنگام خواندن مطالب، ذهن را باید خالی از رویا و فکر کردن به موضوعات جانبی کرد تا مطلب بطور کامل در ذهن بماند.

مطالعه با دقت

کتاب را همواره بدون شتاب و عجله مطالعه کنید و تازمانی که مطلبی را به درستی فرا نگرفته‌اید سراغ مطالعه مطلب دیگر نروید.

مطالب کتاب غیر درسی و درسی به هم پیوسته و مرتبط است، زمانی‌که یک مطلب را خوب یاد نگرفته‌اید، مطالعه و یادگیری مطالب دیگر بادشواری صورت می‌گیرد. مطالعه کتاب‌ها بویژه کتاب‌های علمی باید در کمال دقت و وسواس صورت گیرد.

جهش از مطالعه یک موضوع به موضوعی دیگر، بدون در نظر گرفتن فاصله، سبب می‌شود که دو مطلب درهم آمیزد و در نتیجه هیچکدام از دو مطلب به درستی در ذهن فرد باقی نماند. برای تغییر موضوع مطالعه همواره سعی کنید یک وقفه ایجاد کنید تا مطالب جدید و پیشین در هم آمیخته نشود.

یکی از عوامل عمده‌ای که باعث جلوگیری از درک سریع یک متن در هنگام خواندن و مانع حفظ کردن آن مطلب می‌شود تداخل آموخته‌های قبلی و بعدی است، یعنی مطالب قبلی آموخته شده با مطالب جدید در هم می‌آمیزد.

برای جلوگیری از بروز این حالت بهترین راه مطالعه تک موضوعی است، یعنی در مدتی که یک مطلب را می‌خوانید از خواندن سایر مطالب خودداری کنید و تنها ذهن خود را روی همان مطلب متمرکز کنید. پس از استراحتی کوتاه، موضوع مطالب را تغییر دهید و این کار باعث عدم تداخل دانسته‌ها و آموخته‌های جدید می‌شود. در صورت مشاهده خستگی از یک موضوع یا یک کتاب (درسی و غیردرسی)، کتاب دیگری را (با حفظ فاصله زمانی) محور مطالعه خود قرار دهید.

یادداشت برداری و خلاصه نویسی

یادداشت برداری و خلاصه نویسی از مهم‌ترین شیوه‌های درست مطالعه کردن است زیرا این کار باعث می‌شود که مطالب مهم کتاب همواره در دسترس باشد.

خلاصه‌نویسی کمک می‌کند که افراد حجم زیاد مطالب یک کتاب را یادداشت کنند و با مراجعه به آن در مدت بسیار کوتاهی بخوانند و به خاطر بسپارند. بسیاری از مطالب کتاب‌هایی را که می‌خوانیم، فرار است و امکان دارد پس از مدتی، از حافظه و ذهن انسان پاک شود.

مطالب را در کاغذهایی که در اصطلاح به آن فیش می‌گویند، یادداشت کنید. یکی از ویژگی‌های فیش‌برداری این است که مطلب بر راحتی در دسترس قرار می‌گیرد و می‌توان در هر زمان مطالب کتابی را مطالعه کرد. دفتر و دفترچه برای یادداشت اصلاً مناسب نیست زیرا بدلیل دسته‌بندی نبودن نوشته‌ها، پیدا کردن مطلب مورد نظر بسیار دشوار است. یادداشت برداری نباید بیش از اندازه باشد زیرا خواننده آماتور در صورت زیاد نوشتن از یادداشت برداری و حتی خواندن کتاب باز می‌ماند.

برای خط کشیدن زیر مطالب مهم کتاب از مداد استفاده کنید تا امکان پاک کردن آن وجود داشته باشد. پس از یک ساعت مطالعه ۱۵ دقیقه استراحت کنید و برای آرامش خود، به بیرون بروید و یا از اتاق مطالعه به فضای بیرون بنگرید و سعی کنید به فضاها طبیعی و دور دست چشم بدوزید.

آموزش موفقیت فردی و سازمانی

متاسفانه در مدرسه و دانشگاه چیزی راجع به چگونه درس خواندن نمی آموزند . یادگیری و مطالعه ، رابطه ای تنگاتنگ و مستقیم با یکدیگر دارند، تا جایی که می توان این دو را لازم و ملزوم یکدیگر دانست. برای اینکه میزان یادگیری افزایش یابد باید قبل از هرچیز مطالعه ای فعال و پویا داشت .

شیوه صحیح مطالعه ، چهار مزیت عمده زیر را به دنبال دارد:

1- زمان مطالعه را کاهش میدهد.

2- میزان یادگیری را افزایش میدهد .

3- مدت نگهداری مطالب در حافظه را طولانی تر می کند.

4- بخاطر سپاری اطلاعات را آسانتر می سازد.

برای داشتن مطالعه ای فعال و پویا نوشتن نکات مهم در حین خواندن ضروری است تا برای مرور مطالب، دوباره کتاب را نخوانده و در زمانی کوتاه از روی یادداشتهای خود مطالب را مرور کرد .

یادداشت برداری ، بخشی مهم و حساس از مطالعه است که باید به آن توجهی خاص داشت . چون موفقیت شما را تا حدودی زیاد تضمین خواهد کرد و مدت زمان لازم برای یادگیری را کاهش خواهد داد. خواندن بدون یادداشت برداری یک علت مهم فراموشی است.

شش روش مطالعه :

خواندن بدون نوشتن ، خط کشیدن زیر نکات مهم، حاشیه نویسی و خلاصه نویسی، کلید برداری خلاصیت و طرح شبکه ای مغز

1- خواندن بدون نوشتن: روش نادرست مطالعه است . مطالعه فرآیندی فعال و پویا است و برای نیل به این هدف باید از تمام حواس خود برای درک صحیح مطالب استفاده کرد. باید با چشمان خود مطالب را خواند، باید در زمان مورد نیاز مطالب را بلند بلند ادا کرد و نکات مهم را یادداشت کرد تا هم با مطالب مورد مطالعه درگیر شده و حضوری فعال و همه جانبه در یادگیری داشت و هم در هنگام مورد نیاز ، خصوصاً قبل از امتحان ، بتوان از روی نوشته ها مرور کرد و خیلی سریع مطالب مهم را مجدداً به خاطر سپرد .

2- خط کشیدن زیر نکات مهم : این روش شاید نسبت به روش قبلی بهتر است ولی روش کاملی برای مطالعه نیست چرا که در این روش بعضی از افراد بجای آنکه تمرکز و توجه بروی یادگیری و درک مطالب داشته باشند ذهنشان معطوف به خط کشیدن زیر نکات مهم می گردد . حداقل روش صحیح خط کشیدن زیر نکات مهم به این صورت است که ابتدا مطالب را بخوانند و مفهوم را کاملاً درک کنند و سپس زیر نکات مهم خط بکشند نه آنکه در کتاب دنبال نکات مهم بگردند تا زیر آن را خط بکشند .

3- حاشیه نویسی: این روش نسبت بدو روش قبلی بهتر است ولی باز هم روشی کامل برای درک عمیق مطالب و خواندن کتب درسی نیست ولی می تواند برای یادگیری مطالبی که از اهمیتی چندان برخوردار نیستند مورد استفاده قرار گیرد.

4- خلاصه نویسی: در این روش شما مطالب را میخوانید و آنچه را که درک کرده اید بصورت خلاصه بروی دفتری یادداشت می کنید که این روش برای مطالعه مناسب است و از روشهای قبلی بهتر می باشد چرا که در این روش ابتدا مطالب را درک کرده سپس آنها را یادداشت می کنید اما باز هم بهترین روش برای خواندن نیست.

5- کلید برداری: کلید برداری روشی بسیار مناسب برای خواندن و نوشتن نکات مهم است. در این روش شما بعد از درک مطالب، بصورت کلیدی نکات مهم را یادداشت می کنید و در واقع کلمه کلیدی کوتاهترین، راحتترین، بهترین و پرمعنی ترین کلمه ای است که با دیدن آن، مفهوم جمله تداعی شده و به خاطر آورده می شود.

6- خلاقیت و طرح شبکه ای مغز: این روش بهترین شیوه برای یادگیری خصوصاً "فراگیری مطالب درسی است. در این روش شما مطالب را میخوانید بعد از درک حقیقی آنها نکات مهم را به زبان خودتان و بصورت کلیدی یادداشت می کنید و سپس کلمات کلیدی را بروی طرح شبکه ای مغز می نویسند (در واقع نوشته های خود را به بهترین شکل ممکن سازماندهی می کنید و نکات اصلی و فرعی را مشخص می کنید) تا در دفعات بعد به جای دوباره خوانی کتاب، فقط به طرح شبکه ای مراجعه کرده و با دیدن کلمات کلیدی نوشته شده بروی طرح شبکه ای مغز، آنها را خیلی سریع مرور کنید. این روش درصد موفقیت تحصیلی شما را تا حدود بسیار زیادی افزایش میدهد و درس خواندن را بسیار آسان می کند. و بازده مطالعه را افزایش میدهد.

شرایط مطالعه

((بکارگیری شرایط مطالعه یعنی بهره وری بیشتر از مطالعه))

شرایط مطالعه، مواردی هستند که با دانستن، بکارگیری و یا فراهم نمودن آنها، می توان مطالعه ای مفیدتر با بازدهی بالاتر داشت و در واقع این شرایط به شما می آموزند که قبل از شروع مطالعه چه اصولی را به کار گیرید، در حین مطالعه چه مواردی را فراهم سازید و چگونه به اهداف مطالعاتی خود برسید و با دانستن آنها می توانید با آگاهی بیشتری درس خواندن را آغاز کنید و مطالعه ای فعالتر داشته باشید:

1- آغاز درست: برای موفقیت در مطالعه، باید درست آغاز کنید.

2- برنامه ریزی: یکی از عوامل اصلی موفقیت، داشتن برنامه منظم است.

3- نظم و ترتیب: اساس هر سازمانی به نظم آن بستگی دارد.

4- حفظ آرامش: آرامش ضمیر ناخود آگاه را پویا و فعال میکند.

5- استفاده صحیح از وقت :بنیامین فرانکلین، ((آیا زندگی را دوست دارید؟ پس وقت را تلف نکنید زیرا زندگی از وقت تشکیل شده است.))

6- سلامتی و تندرستی: عقل سالم در بدن سالم است .

7- تغذیه مناسب: تغذیه صحیح نقش مهمی در سلامتی دارد.

8- دوری از مشروبات الکلی : مصرف مشروبات الکلی موجب ضعف حافظه می شود .

9- ورزش : ورزش کلید عمر طولانی است .

10- خواب کافی: خواب فراگیری و حافظه را تقویت می کند.

11- درک مطلب: آنچه در حافظه بلند مدت باقی می ماند ، یعنی مطالب است .

چند توصیه مهم که باید فراگیران علم از آن مطلع باشند.

1- حداکثر زمانی که افراد می توانند فکر خود را بروی موضوعی متمرکز کنند بیش از 30 دقیقه نیست ، یعنی باید سعی شود حدود 30 دقیقه بروی یک مطلب تمرکز نمود و یا مطالعه داشت و حدود 10 الی 15 دقیقه استراحت نمود سپس مجدداً با همین روال شروع به مطالعه کرد.

2- پیش از مطالعه از مصرف غذاهای چرب و سنگین خودداری کنید. و چند ساعت پس از صرف غذا مطالعه ننمائید چون پس از صرف غذای سنگین بیشتر جریان خون متوجه دستگاه گوارش میشود تا به هضم و جذب غذا کمک کند و لذا خونرسانی به مغز کاهش می یابد و از قدرت تفکر و تمرکز کاسته میشود . از مصرف الکل و دارو هم خودداری فرمائید همچنین غذاهای آردی مثل نان و قندی قدرت ادراک و تمرکز را کم می کند نوشابه های گازدار هم همینطور هستند.

3- ذهن آدمی با هوش است اگر یادداشت بردارید خود را راحت از حفظ و بیاد سپاری مطالب می کند و نیز همزمان نمی توانید هم مطلبی را بنویسید و هم گوش دهید . پس در حین مطالعه لطفاً یادداشت برداری ننمائید .

انسان ، به سبب ویژگیهای 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. آنچنان 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 متمر ثمر نخواهد بود . بنابر این همه افراد توانایی تمرکز دارند و چون تمرکز نسبی است یعنی کسی نمی تواند ادعا کند کاملا 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 مغل 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 در افکار و تخیلات و یا انجام کار دیگر.

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 اینها 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 آنها بستگی دارد. . برخی از افراد اظهار می دارند که من آدم کاملا 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، ویژگیها، 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 حتی داخل موترسرویس و هنگام مسافرت تمرکز حواس خود را حفظ کرد. اما نمی توان در حال گرسنگی و یا تشنگی شدید نگرانی و ناراحتی 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 درک و فهم مطالب است. و کلید اساسی تمرکز حواس استفاده از روشهایی است که باعث تقویت و پرورش و مهارت در برقراری تمرکز حواس هنگام مطالعه می شوند. بنا براین بدون تمرکز حواس ممکن است درک و فهم مطلبی که فقط یک ساعت وقت لازم داشته باشد، ساعتها وقت بگیرد اما به خوبی فهمیده نشود و امر مطالعه بی فایده است و اثر مثبتی نخواهد داشت. لذا کاربرد روشها 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 روشها عبارتند از:

آمادگی برای مطالعه:

برای شروع مطالعه، ابتدا بایستی خود را از جهات گوناگون آماده کرد، زیرا حداکثر 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 بپردازد.

آمادگی بدنی:

به رشد و تکامل طبیعی بدن، تندرستی و نداشتن نقصهای بدنی مربوط است. گاهی وجود بیماریهایی مانند زخم معده، میگرن، سردرد و نظایر اینها 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 همانندیها و نا همانندیها میان کلمات و ... شناخت دانست.

آمادگی اجتماعی:

به ماهیت و وسعت تجارب فرد بستگی دارد که می توان آنرا 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، واکنشهای منفی نسبت به خود و دیگران، ضعف اعتماد به نفس و نظایر

آنها همگی نشانه نبودن آمادگی روانی، بدنی، ذهنی و اجتماعی دانش آموزان و دانشجویان، اجرای برنامه های آموزشی، تمرکز حواس و فرایند یادگیری را آسانتر و مطلوبتر می کند

2- 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 بپردازد، مطالعه بیشتر منجر به بهتر شدن فنون مطالعه می شود، کاربرد فنون بهتر، مطالعه را آسانتر، 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 بعدا 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» همانطور 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.

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 مناسبتر است. اما تعیین مناسبترین 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.

وا لتر پارک در کتاب خود به نام « چگونه درس بخوانیم؟ » چنین می نویسد: « موفقیت یا عدم موفقیت شما در تحصیلات دانشگاهی، مستقیما 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 لوزم 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. « بنا بر این 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 بر گزینید. 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 شرایط مناسب اهمیت دارد و زمینه ای است برای تمرکز و دقت»
یادگیر 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.»

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 بپرهیزید. 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 خویش شدن 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 شغف 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.

مارگريت 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 خود پنداری 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 آنها 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

طرح سؤال:

طرح سؤال یکی از شیوه های مطالعه دقیق 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 روشهایی 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 سؤالات 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 سئوال 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.

–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 روشهای 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. عبارات 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. بنا بر این 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، آنگاه هدف از مطالعه خود را مشخص نموده و مقدار زمان مطالعه و میزان دشواری کتاب را تخمین می زند و سپس از طریق سئوال کردن کنجاوی، 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 می گردد به احتمال بیشتری آن چیز را پیدا می کند لذا هدف خواندن تجسمی افزایش دامنه تمرکز و درک عمیق تر معانی است. به همین دلیل خواندن تجسمی تمرکز حواس و علاقه فرد را افزایش می دهد و به او کمک می کند تا مطالب دشوار را تجزیه و تحلیل نموده و آنها را بهتر بفهمد. فهمیدن مطالب موجب تحکیم آنها در حافظه می شود پس خواندن تجسمی برای غلبه بر تنبلی، حالت کسلی، پرتی حواس، از طریق تحریک حس کنجاوی و شرکت فعالانه در مطالعه به کار می رود.

جدیت در مطالعه:

به محض نشستن پشت میز مطالعه خواندن را با جدیت شروع کنید ، چرا که اگر سریع مشغول به کار مطالعه شوید ، تمرکز حواس زود به دست می آید « این ضرب المثل 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 می توانید 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 رهنما:

یکی از شیوه های برقراری تمرکز حواس، استفاده از یک رهنما چون ؛ انگشت سبابه، مداد و ... به هنگام مطالعه است . زیرا استفاده از یک رهنما 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 می شود.

خط کشیدن زیر مطالب مهم:

استفاده از این روش یکی از شایعترین راهبردی است که اغلب دانش آموزان و دانشجویان از آن استفاده می کنند. لذا هنگام مطالعه باید با استفاده از یک مداد ، ایده ها و مطالب مهم و اساسی را علامتگذاری نمود. زیرا برای مشخص نمودن ایده ها 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 می شود

یادداشت برداری هنگام مطالعه:

یادداشت برداری نوعی تکرار درس است که هم سبب تمرکز حواس و هم موجب بیشتر به خاطر سپردن مطالب می شود . 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 بی نظیر است که تمرکز حواس را تقویت نموده و فهم مطالب و سرعت یادگیری را افزایش می دهد.

پیشنهادهای:

سعی کنید با ایجاد انگیزه های 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 می شود.

موقعیتهایی که نمی توانید در آنها 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.

موضوعهای مطالعاتی خود را تقسیم بندی کنید یعنی هر موضوعی را که می خواهید مطالعه کنید، آن را به قسمتهای کوچکتر تقسیم کرده و به تدریج در زمانهای مختلفی آنها را مطالعه کنید.

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.

زمانهای مطالعه خود را با فعالیتهای متنوع تقسیم نمائید تا اینکه 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 تری در اختیار فرد می گذارد.

هرکاری به جای خویش نیکوست پس برنامه مطالعاتی داشته باشید و برای هر کاری وقت به خصوص تعیین کنید. -با آگاهی از فنون مطالعه بکارگیری آنها 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.

به جای اینکه بکوشید دنیای خارج را تغییر دهید ، خود را تغییر دهید و لازم نیست که دیگران ویا رفتار آنها را مطابق دلخواه خویش تغییر داده شوند.

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 آنها در حد امکان اقدام نمائید
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.

هنگام مطالعه لباس راحتی به تن کنید ، لباسی که نه بسیار زبر باشد نه بسیار نرم ، نه بسیار گشاد باشد نه بسیار تنگ. مطالعه در حالتی نظیر دراز کشیدن ، به پشت خوابیدن، در حال راه رفتن تکیه زدن به دیوار و امثال اینها مفید نمی باشد. زیرا در چنین موقعیتهایی نمی توان تمرکز حواس خود را حفظ نمود ، بنا بر این هنگام مطالعه سعی شود خم شدن کمر عادت نشود و فاصله کتاب تا چشم سی سانتیمتر باشد

محرکهای محیطی از قبیل صدای رادیو، تلویزیون، تلفون، 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 درازکش می باشد چرا که در این وضعیت، فرد سریع از حال و هوای مطالعه خارج می شود و تمرکز حواس خود را از دست می دهد

محل مطالعه باید از هر نظر مانند نور ، دما، درجه حرارت و ... مناسب باشد

انگیزه بسیار بالایی برای مطالعه داشته باشید زیرا افرادی که دارای انگیزه بسیار بالایی هستند می توانند تمرکز حواس خود را برای چندین ساعت حفظ کنند.

شناخت قانون هر چیزی شما را به آن علاقمند می‌کند. اگر خیلی‌ها از تماشای تنیس لذت نمی‌برند به خاطر آن است که از قانون شمارش امتیازها در آن آگاهی ندارند.

قانون ورزشها، قانون بازیها، قانون برقراری یک ارتباط مؤثر، مقررات اجتماعی و قانون کتاب را کشف کنید.

قبل از شروع مطالعه کشف کنید محوری که مطالب کتاب حول آن دور می‌زند چیست؟ این کتاب بر چه موضوعی تأکید می‌کند؟ چه سبک و ساختاری دارد؟ چگونه می‌خواهید به من یاد بدهید؟

یکی از موارد بسیار مهم که شما معمولاً نادیده می‌گیرید، قانون و روش مطالعه است. در خواندن هر کتاب و مطالعه نیز برای آن که تمرکز عالی پیدا کنید و روش و قانونی وجود دارد که آن را بعداً بررسی خواهیم کرد. اکنون فقط به این نکته توجه کنید که برای یک مطالعه متمرکز باید به روش صحیح مطالعه کرد. اگر شما ندانید قانون بازی والیبال چیست نمی‌توانید آن را بازی کنید. در مورد مطالعه هم همین طور است. ابتدا باید روش مطالعه را فرا بگیرید.

زبان گردانی

وقتی شما چند دوست دارید، دوستی را که به شما بیشتر شبیه است، عاطفه و روحیه شما را دارد و به زبان شما سخن می‌گوید، بیشتر دوست دارید. به حرفهای بیشتر توجه می‌کنید و حتی بیشتر او را به خاطر می‌سپارید. زبان کتاب، بک زبان ساده، عمومی و همگانی است و باید همچنین باشد. این شما هستید که باید پس از مطالعه، کتاب و متن و نمودار فرمولها را به زبان خود بیان کنید. “زبان گردانی”، یکی از اصول مطالعه است. فرمول انیشتین را به زبان خود تعریف کنید. ببینید که آن در زبان شما چه مفهومی دارد؟ یادتان می‌آید که وقتی سال اول دبستان بودید، باران را چگونه برای خود زبان گردانی کردید؟ نعلبکی را در لوله کتری برگردانید و برای خود ابر و باران ساختید. پیچیده‌ترین مطالب علمی را همین طور که مطالعه می‌کنید و جلو می‌روید به زبان ساده، قابل فهم و بیان خوشایند خودتان برگردانید. از خود مثال بزنید و حتی آن متن را یک بار دیگر به زبان ساده خودتان بنویسید. اگر بخواهید عیناً مطالب کتاب را بخوانید و حفظ کنید عملاً نمی‌توانید یادگیری عمیقی داشته باشید. اما اگر با زبان گردانی مطالب را یاد بگیرید، خیلی راحتتر عین مطالب کتاب را بیان خواهید کرد و به خاطر خواهید سپرد. پس یادتان باشد:

“زبان گردانی” یعنی بیان مطالب دشوار کتاب به زبان ساده و خوشایند خودتان.

با کتاب شوخی کنید

وقتی تلویزیون تماشا می‌کنید یا با دوستان صحبت می‌کنید، لبخندی بر لب دارید و راحتید، اما وقتی از کتاب و مطالعه صحبت می‌شود و به سراغ درسها می‌روید جدی و محکم و اخمو می‌شوید.

در روان‌شناسی حافظه و یادگیری گفته می‌شود: مطالبی که بار هیجانی بیشتری دارند، بیشتر در حافظه می‌مانند و بهتر به خاطر آورده می‌شوند چرا که هیجان، علاقه، تمرکز، و ورود مطلب به حافظه را موجب می‌شود. مثالی بزنیم: من به شما می‌گویم: همسایه ۱۸ سال قبلتان یادتان می‌آید؟ شما می‌گویید: نه. می‌گویم: همان که دو بچه کوچک داشت. می‌گویید: نه، به خاطر نمی‌آورم. می‌گویم: همان که پدرش فروشنده لباس بود و شما باز هم به خاطر نمی‌آورید. می‌گویم: همان که خانه‌شان آتش گرفت. یک مرتبه همه چیز در ذهنتان زنده می‌شود چرا که آتش گرفتن، بار هیجانی مؤثری داشته است. اگرچه آتش گرفتن، یک هیجان منفی در شما ایجاد کرده بود، در هر حال هیجان انگیز بود و همین هیجان باعث شده بود که شما خاطره آن را به خوبی به خاطر بسپارید.

با کتاب خود شوخی کنید. مثالهایی مهیج، شادی آفرین و حتی خنده دار بزنید. این موضوع به علاقه و تمرکز شما کمک زیادی می‌کند. بعد از این که خواندید الکترون در سیم حرکت می‌کند و به مقاومتی مثل لامپ برخورد می‌کند و لامپ را روشن می‌نماید، به زبان خودتان بگویید: موتور سوار (الکترون) در خیابانی خلوت (سیم) به سرعت حرکت می‌کند که ناگهان به دیواری (مقاومت) برخورد می‌کند و آن وقت احساس می‌کند که پروانه‌ها دور سرش می‌چرخند (روشن می‌شود).

هرچه می‌توانید به سخت‌ترین مطالب کتاب بار هیجانی مثبت بدهید و آن را بخوانید. وقتی که سدیم روی آب شناور است، به شدت حل می‌شود و اگر کبریتی بزنیم، بالای آن شعله‌ور می‌شود. تصور کنید اگر کسی در حال آب خوردن باشد و سدیمی در آب بیندازیم و به آن کبریت بزنیم، سیلهایش می‌سوزد. اگر بخواهید می‌توانید با زبان خوشایند خودتان با تمام مفاهیم کتاب شوخی کنید. اگر در بحث گشتاور مثالی از الکلنگ می‌آورند فقط به خاطر آن است که بازی مهیج الکلنگ، گشتاور را در ذهن شما وارد کند. شما باید زرنگی کنید و مثالی مهیج بزنید.

با کتاب آنچه‌شان شاد و مهیج برخورد کنید که گویی به دوست داشتنی‌ترین دوست خود رسیده‌اید.

توجه به لذتهای نهایی، نه دشواری مسیر

برای شروع هر کار باید این را بپذیرید که دشواریهای در مسیر وجود دارد و تلاش لازم است. پذیرش دشواری مسیر و رنج راهی که در پیش دارید شما را برای مقابله با این دشواریها و پیشرفت آماده می‌کند. عدم پذیرش این که هر مسیری با دشواری رو بروست به ویژه در آغاز راه، شما را افسرده و ناراحت می‌کند.

همین تمرینات تمرکز را در نظر بگیرید. ممکن است در ابتدا برایتان خیلی مشکل باشد ولی به تدریج که جلوتر می‌روید، تمرینات، ساده‌تر و قابل قبول‌تر می‌شود. برای میل پیدا کردن به انجام هر کار، باید به لذتهای پایان کار توجه کنید و به هیچ عنوان به دشواریهای مسیر فکر نکنید.

اگر باید روزی بیست صفحه مطالعه کنید، فکر خود را به رنج روزی بیست صفحه مطالعه متمرکز نکنید. بلکه به لذتهای نهایی که نصیبتان می‌شود توجه کنید. آنچه شما را به تلاش پیگیر و مستمر وا می‌دارد، میل به جذب لذتهاست. کسانی از کوه بالا می‌روند و قله را فتح می‌کنند که لذت رسیدن به قله را در ذهن می‌پروراندند. این افراد در طول مسیر هرگز به دشواری راه نمی‌اندیشند بلکه خود را در آن بالا مجسم می‌کنند و به این فکر می‌کنند که از آن بالا همه چیز زیباست. همین شوق ذهنی باعث می‌شود که آنها به راحتی، دشواری مسیر را بپذیرند و پیش بروند. حال آنکه اگر آنان تمام ذهنشان را معطوف به دشواری مسیر می‌کردند و مدام به این فکر می‌کردند که چقدر تا پایان راه باقی است، این رنج که در ذهنشان مجسم می‌شد، به سرعت آنها را خسته می‌ساخت.

همین که فکر خود را بر این متمرکز کنید که در پایان امتحانات چه نمرات درخشانی می‌گیرید و به لذت شکوه آن لحظه فکر کنید، این قدرت را پیدا می‌کنید که سختیهای را که از ساعتها مطالعه و درس خواندن متحمل می‌شوید، به راحتی پشت سر بگذارید.

مدام در ذهن خود موفقیت‌های نهایی را مجسم کنید. همچون ورزشکاری که به شوق لذت داشتن بدنی ورزیده و جسمی آماده در پایان کار، رنج زود بیدار شدن و سختی تمرینات را متحمل می‌شود. یادتان باشد همیشه این توجه به لذتهاست که تمرکز و علاقه ایجاد می‌کند.

اشتباه در برنامه ریزی

همین جا لازم است که به برنامه ریزی غلط و پیگیری نادرست برنامه های درسی اشاره کنیم. برنامه هایی که برای یک روز حجم زیادی از مطالب را در بر می گیرد، عملاً به خاطر همین حجم زیاد، تنفر ایجاد می کند. عده ای، وقتی برنامه ریزی می کنند که مثلاً از فلان کتاب، روزی یک صفحه مطالعه کنند، به جای آن که برنامه همان روز را اجرا کنند، مدام کتاب را ورق می زنند که چه راه زیادی باقی مانده است و همین توجه به دشواری مسیر طولانی بودن راه، شوق و علاقه و تمرکز را در آنها از بین می برد. از اجرای برنامه های روزانه فقط برنامه همان روز را انجام دهید و مطلقاً به این که “چند صفحه مانده” فکر نکنید. اشتباه بیشتر داوطلبان کنکور که باید تمام کتابهای چهار سال دبیرستان را بخوانند این است که پس از مدتی در ذهن خود به طولانی بودن راه فکر می کنند. باید همیشه به خاطر داشته باشید که هر روز فقط برنامه همان روز را اجرا کنید.

تعیین هدف

یکی از عوامل مهم در ایجاد تمرکز حواس و افزایش دقت در هنگام مطالعه، آگاهی از هدف مطالعه است. حتماً پیش از مطالعه برای خود مشخص کنید که هدفتان چیست. گفتن “هدف من یادگیری این فصل است.” یا “هدفم این است که نمره خوبی بگیرم.” و . . . بسیار نادرست است. چرا که اینها هیچ کدام هدف نیستند. اهداف، وقتی قابل دسترسی اند که مشخص، دقیق، روشن و واضح باشند. شما باید هدفها را از داخل فصلها استخراج کنید. مثلاً بگویید: هدف من این است که بدانم چرا انقلاب مشروطه شکست خورد. هدف من این است که بدانم فرق توندر و تایگا چیست. هدف من این است که بدانم در آینه های مقعر، افزایش فاصله کانونی چه تغییراتی در تصویر ایجاد می کند. و . . .

همه این اهداف مشخص، جزیی و روشن هستند و به ذهن، برنامه می دهند. اشخاصی که قبل از مطالعه با طرح پرسشهایی برای خود، ذهنشان را مشتاق و جستجوگر می کنند. در تمام لحظات مطالعه به دنبال جواب هستند و این هدفمندی ذهن باعث می شود که به راحتی تمرکز حواس داشته باشید. باید همیشه به خاطر داشته باشید که هر روز فقط برنامه همان روز را دنبال کنید. هنگامی که شما در جستجوی یک هدف هستید، به اهداف دیگر نیز دست پیدا می کنید.

شاید خیلی از شما نگران باشید که اگر با یک هدف مشخص و جزیی پیش بروید، از مطالب دیگر که باید یاد بگیرید، باز بمانید. اما چنین اتفاقی نمی افتد. شما چند سؤال طرح می کنید تا ذهن خود را مشتاق و جستجوگر و متمرکز کنید. اهداف دیگر، خود به خود جذب شما می شود.

هدفدار بودن ذهن، هنگام مطالعه خیلی مهم است. آن قدر که ما می گوییم: یا مطالعه نکنید یا قبل از آن برای ایجاد تمرکز حواس در مطالعه، هدف خود را تعیین کنید.

یکی از شایع ترین مشکلات، عدم تمرکز حواس در کلاسهای درس، جلسات سخنرانی، سمینارها و کنفرانس هاست.

بیشتر افراد با آن که با اشتیاق فراوان و تمرکز خوب سر جلسه حاضر می شوند و به سخنران یا مدرس گوش می سپارند، پس از چند دقیقه حواسشان پرت می شود و وقتی به خود می آیند، می بینند که دقایقی چند گذشته و در این مدت کاملاً در جای دیگری بوده اند.

شاید در یک جلسه دو ساعته، شما چهل دقیقه با تمرکز عالی به جذب مشغول باشید و هشتاد دقیقه دیگر را به طور پراکنده مشغول افکار ذهنی خودتان باشید. اگر شما بتوانید در همان کلاس، تمامی مطالب را بگیرید، خود باعث می شود که حجم عمده ای از فعالیت مطالعه شما در منزل کاسته شود. شاید تا به حال با افرادی برخورد کرده باشید که فقط در کلاس حضور می یابند و بسیار کم در منزل مطالعه می کنند.

معمولاً شما در این حالت به خود و اطرافیان خود می گوئید: نمی دانم چرا با این که من ساعتها در منزل درس می خوانم یک دهم آن را هم نمی خواند، همیشه نمره های من از او کمتر است. شما باید توجه داشته باشید که مدت زمان مطالعه شما مطلقاً مهم نیست بلکه زمان مطالعه مفید و متمرکز شماست که مهم است. بسیاری از اوقات شما ساعتها کتاب به دست دارید و مشغول مطالعه اید اما زمان مطالعه متمرکز و مفید شما از یک ساعت بیشتر تجاوز نمی کند.

علاوه بر این، درصد مهم و عمده ای از یادگیری در کلاس درس صورت می گیرد. شاید خودتان تجربه کرده باشید که آموختن درسی که زمان تدریس آن، شما در کلاس حاضر نبوده اید، چقدر دشوار است. اما حضور در کلاس از نظر فیزیکی چندان مهم نیست بلکه شما باید حضور مؤثر و متمرکزی در کلاس داشته باشید. ما هم اکنون می خواهیم تکنیکهایی را ارائه دهیم که شما با عمل کردن به آنها و فقط با عمل کردن به آنها بتوانید دانش آموز و دانشجویی فعال و درگیر باشید.

تکنیکهای حضور فعال در کلاس

همراهی با مدرس. ۱ آموزش موفقیت فردی و سازمانی

بسیار مهم است که خودتان را با سرعت، نحوه و شیوه تدریس معلم یا استاد خود هماهنگ سازید و با او حرکت کنید. هم شتاب بیش از مدرس داشتن ذهن را آشفته و مغشوش می کند و هم سرعت کند شما و عقب ماندن از او. هماهنگ نبودن با سرعت و روش و بیان مدرس، شما را از جذب مطالب بعدی محروم می کند. آنچه که در همراهی با مدرس مهم است، در وهله اول، خوب شنیدن است. اغلب شما با آنکه صدای معلم را به وضوح نمی شنوید یا گفتار سخنران را متوجه نمی شوید از این که از او بخواهید درباره آن مطلب را رساتر و واضح تر بیان کند، واهمه دارید. گاهی صدای سخنران به انتهای کلاس نمی رود، گاهی تند و گذرا صحبت می کند گاهی صحبتش نامفهوم است و برخی اوقات نیز به مطلبی در گذشته استناد می کند که شما از آن هیچ اطلاعی ندارید. یادتان باشد شما برای این به کلاس یا جلسه سخنرانی آمده اید که مطلبی را فرا بگیرید و معلم هم دقیقاً همین را می خواهد. بنابراین اگر کوچکترین ابهام یا عدم وضوحی را در مطلب یا صدای معلم احساس کردید، باید شهامت از او بخواهید که مطلب را دوباره بگوید.

سؤال کردن از معلم گناه نیست و نباید احساس گناهی را هم به دنبال داشته باشد. به ویژه دانش آموزان دوره ابتدایی خیلی از سؤال کردن بیم دارند. بسیاری از وقتها پیش می آید که مثلاً معلم تکلیفی را به بچه ها می گوید که برای فردا انجام دهند و دانش آموز درست متوجه این تکلیف نمی شود، با وجود این چون می ترسد که سؤال کند، چیزی نمی گوید و چه بسا که فردا به خاطر انجام ندادن آن تکلیف مؤاخذه و تنبیه شود.

دوباره تأکید می‌کنیم که اگر نکته ای را متوجه نشدید یا نشنیدید، حتماً بپرسید چه بسا که آن نکته کلیدی بوده، تمام درس آن روز وابسته به همان نکته باشد.

شنونده ای فعال باشید .۲

شما بارها به این عبارت تأکیدی برخورد کرده اید: شنونده ای فعال باشید، اما مفهوم این عبارت چیست؟ یعنی باید چگونه باشیم؟ شنونده فعال چه خصوصیات و ویژگی‌هایی دارد؟

بهترین و مؤثرترین راه برای این که شما یک شنونده فعال باشید این است که یادداشت بردارید. چه، نیاز به یادداشت برداری را سر کلاس احساس می‌کنید چه نمی‌کنید، حتماً از صحبت مدرس یا سخنران، یادداشت بردارید. اما منظور ما از یادداشت برداری در اینجا با آنچه که در روش مطالعه متمرکز گفتیم فرق می‌کند که اکنون به شرح آن می‌پردازیم

یادداشت برداری داخل کلاس

قلم و کاغذ به دست می‌گیرید و در کلاس حاضر می‌شوید. یادتان هست که گفتیم شب قبل از کلاس یک مطالعه اجمالی و یک بررسی ابتدایی از درس، انجام دهید؟ این کار را برای کسب اطلاعات اولیه و هشجاری ذهنی در کلاس انجام داده اید. اگر شما بدون هیچ مطالعه ای سر کلاس شیمی حاضر شوید، وقتی معلم می‌گوید امروز درس ما هیبریداسیون است و شما هم نه از قبل درباره هیبریداسیون چیزی می‌دانید نه نگاهی اجمالی به کتاب انداخته اید، تا چند لحظه خود را در کلاس بیگانه احساس می‌کنید. خود را کاملاً گیج می‌بینید و این حالت، خود باعث می‌شود که نسبت به این درس بی‌علاقه شوید و به سرعت تمرکز حواستان را از دست بدهید و ذهنتان را به سیر در جاهای دیگر مشغول سازید. درست بر عکس، اگر شما با مطالعه اولیه سر کلاس حاضر شوید، احساس خیلی خوبی در کلاس خواهید داشت، ذهنتان مشتاق است، می‌خواهید هرچه سریعتر از راز هیبریداسیون سر در بیاورید و در نتیجه تمرکز حواسی عالی پیدا می‌کنید. اهمیت مطالعه اولیه را پیش از این هم توضیح داده بودیم. حالا که شما با این آمادگی ذهنی و کنجکاوی و علاقمندی، دارید به صحبت‌های معلم گوش می‌کنید، هر نکته ای را که فرا می‌گیرید یادداشت کنید.

هم اکنون شما می‌گویید فلان معلم یا استاد به ما اصلاً اجازه یادداشت برداری نمی‌دهد. به شما می‌گوییم که او کاملاً کار درستی می‌کند. چرا که شما معمولاً به شیوه سنتی خود، "جمله" های معلم را یادداشت می‌کنید و نوشتن یک جمله از صحبت‌های معلم عملاً شما را از گوش دادن و درک جمله بعدی باز می‌دارد. شما به هیچ عنوان نباید جمله ای یادداشت کنید بلکه باید به صورت اشاره ای و مختصر از واژه های کلیدی استفاده کنید که چون جرقه ای تمام موضوع را به یاد شما می‌آورد.

این گونه می‌توانید همزمان با تدریس استاد، یادداشت کنید و پشت سر هم یادداشت بردارید در حالی که نه وقت شما گرفته می‌شود نه از درک مطلب بعدی باز می‌مانید و نه مدرس را ناراضی می‌کنید.

به جای همه اینها چند کار مهم انجام دهید

اول این که بارذهنی خود را در کلاس لحظه به لحظه تخلیه می‌کنید و نکته ای را که فرا می‌گیرید یادداشت می‌کنید و ذهن خود را همچنان باز و گسترده و خالی نگاه می‌دارید. یعنی شکل حضور شما در پایان کلاس با شروع کلاس چندان تفاوتی نمی‌کند.

دوم این که چون خودتان را ملزم می دانید هرچه را که فرا می گیرید به سرعت بر روی کاغذ بیاورید، ذهن شما در یک حالت آماده باش قرار می گیرد و شما از تمرکز حواسی عالی برخوردار می شوید و کاملاً از خود مراقبت می کنید که چیزی را جا نیندازید. فقط کافی است که یک بار این عمل یادداشت برداری را به شیوه درستی که گفتیم تجربه کنید تا ببینید که چقدر برایتان لذت بخش است. حتی کم کم به شکل یک بازی مهیج برایتان در می آید. این شیوه یادداشت برداری به صورت کمی حرفه ای تر و ماهرانه تر در خبرنگاران دیده می شود که در مصاحبه های خود از گفته های سخنران یادداشت برداری می کنند و سپس خود از گفته های سخنران یادداشت برداری می کنند و سپس خود از گفته های سخنران یادداشت برداری می کنند و اما سومین فایده یادداشت برداری این است که باعث می شود شما سر کلاس خواب آلوده نشوید و چرت نزنید به ویژه در اوقاتی که معلم یا سخنران بسیار آرام و ملایم و حتی کمی خسته کننده درس می دهد و شیوه تدریس او برای شما درگیری ذهنی لازم را ایجاد نمی کند. شما با یادداشت برداری، حضور خودتان را در کلاس مهیج تر و مؤثرتر می کنید.

بسیار بعید است که کسی به این شیوه در کلاس یادداشت برداری کند و خوابش بگیرد. شما وقتی سر کلاس خوابتان می گیرد که ذهنتان ساکت و ساکن شود. معلم در شما درگیری ذهنی ایجاد می کند و خود به خود به این کار مشغول می شوید. به ویژه وقتی سخنران از نوع سخنرانان آرام و ساکن است، شما باید یادداشت برداری را جدی تر بگیرید. نگوئید: من این مطلب را بلدم و نیازی به یادداشت کردن ندارم. نگوئید: من همه این مطالب را هم اکنون به حافظه ام ... می سپارم و نیازی نیست که یادداشت کنم و

شما می دانید که یکی از مهمترین اهداف یادداشت برداری در کلاس، همین زنده و هشیار بودنتان سر کلاس است. یک مانع بزرگ مطالعه اجمالی قبل از کلاس و کسب اطلاعات پیش از حضور در کلاس می تواند یک اشکال بسیار بزرگ تولید کند و آن: رقابت با استاد است. به عبارت بهتر: به مبارزه طلبیدن استاد. به این شکل شما ذهن خود را مدام متوجه دانسته های خود می کنید و منتظرید تا در اولین فرصت آنها را بیان کنید و یا این که عمداً سؤالی می کنید که فقط نشان دهید مطلب را پیشاپیش می دانید. یادتان باشد که هدف از کسب اطلاعات اولیه فقط ایجاد یک نوع کنجکاوی و علاقمندی و تمرکز حواس است برای گوش دادن و یاد گرفتن بیشتر نه برای صحبت کردن و خودنمایی بیشتر. برای این که ذهنتان خالی باشد اطلاعات خود را قبل از کلاس بر روی کاغذ بیاورید و بالای آن هم بنویسید: هدف من این است که با گوش دادن به درس امروز، این اطلاعات ناقص خود را کامل تر کنم. وقتی این را می نویسید در خود میل بیشتری را برای فراگیری ایجاد می کنید و با خود تعهد می کنید که سخن نگوئید. قرار است ما در کلاس، یک شنونده فعالی باشیم. به یک سخنران مبارز.

به هیچ عنوان در لحظه حضورتان در کلاس، اطلاعات قبلی خود را با اطلاعات معلم مقایسه نکنید. این مقایسه، ذهن شما را به خود مشغول می کند و دقایقی حواس شما را پرت می کند. مقایسه اطلاعات خودتان با اطلاعاتی که سر کلاس از معلم می گیرید، فقط باید در چند دقیقه پایان کلاس و یا حتی بعد از آن صورت گیرد. اگر سر کلاس این مقایسه را انجام دهید اگر احساس کنید این دو با هم تفاوت دارند، تمرکز حواس خود را از دست می دهید و حواستان پرت می شود. در حالت اول، شادی و شغف و هیجان ذهنی، عامل حواس پرتی شماست و در حالت دوم، احساس متفاوت بودن دانسته های قبلی شما از اطلاعات معلم، ذهن شما را بر انگیزته می کند که سؤالی کنید و حتی شاید تمایل داشته باشید که به نوعی دانسته های خودتان را توجیه کنید که این موجبات حواس پرتی شما را فراهم می کند.

از چه چیزهایی یادداشت برداریم؟

یادداشت برداری در کلاس، سه شاخه دارد

شاخه اول، یادداشت برداری از نکات مهمی است که معلم می گوید که در مورد آن توضیح دادیم -

شاخه دوم، یادداشت برداری از سؤالاتی است که به ذهنتان می رسد. البته اگر روند کلاس آرام و طرح سؤال در طول کلاس مجاز باشد، ما توصیه می کنیم سؤال خود را فوراً بپرسید. اما اگر معلم بگوید به سؤالات شما در آخر کلاس پاسخ می دهم، مطلقاً سؤال خود را رها نکنید. حتماً آن را مختصراً در گوشه ای بنویسید که آخر کلاس بپرسید. اگر بگویید: بعداً آن را می پرسم و یادداشت نکنید، تا پایان کلاس ذهن شما را مشغول می کند و این مانع فراگیری اطلاعات بعدی با تمرکز عالی می شود. به ویژه اگر سؤالتان برای شما جالب و جذاب باشد مدام در طول کلاس به پردازش سؤالتان مشغول می شوید و منتظرید که کلاس به پایان برسد و سؤال جالب خود را مطرح کنید. خیلی از اوقات، حتی این انتظار، ما را به جایی می رساند که دیگر دریافت پاسخ برایمان اهمیت چندانی ندارد بلکه فقط می خواهیم از طرح این سؤال جالب در حضور دیگران با صدای بلند لذت ببریم. به ویژه اگر بدانیم آفرین و تحسین معلم را هم به دنبال خواهد داشت. بنابراین حتماً سؤال خود را یادداشت کنید. بار ذهن خود را سبک کنید و به گوش دادن و یادداشت برداری از گفته ها ادامه دهید.

شاخه سوم، یادداشت برداری از عوامل حواس پرتی است. سر کلاس درس هم به احتمال فراوان، افکار زیادی در ذهن شما غوطه می خورند که ذهن شما را منحرف می کنند. در گوشه ای، از آنچه که حواس شما را پرت می کند، یادداشت برداری کنید. در بالای این یادداشت بنویسید آنچه که باید پس از کلاس به آن فکر کنم یا انجام دهم. اگر بخواهید این کار را هم به تأخیر بیندازید، یا به حافظه بسپارید و یادداشت نکنید، باز میدان ذهنی خود را تا پایان کلاس، اشغال می کنید. یادمان هست که قلم و کاغذ مهمترین ابزار برای تمرکز حواس هستند.

باز هم در فایده یادداشت برداری

به عنوان آخرین فایده ی یادداشت برداری، باید بگوییم که این عمل، شما را همیشه در حالت سوگیری قرار می دهد. در کتاب "زمینه روان شناسی" نوشته "اتکینسون - هیلگارد" گفته می شود: "همیشه با تغییرات محرک است که تحریک پذیر جهت می گیرد." برای روشن شدن این مطلب مثالی می زنیم: فرض کنید شما در خانه تنها هستید و صدای پایبی را از پشت بام منزل خود می شنوید (صدای پا، محرک است و شما، تحریک پذیر). وقتی صدای پا بلندتر می شود یا به هر شکلی تغییر می کند، شما گوشتان را تیزتر می کنید (به زبان روان شناسی "سوگیری" می کنید). اما اگر صدای پا یکنواخت باشد یا تغییرات محسوس نداشته باشد به زودی برای شما عادی می شود و شما دیگر بر آن تمرکز نمی کنید. در کلاس درس، معلم محرک است و شما تحریک پذیر. تغییرات معلم به صورت حرکات دست، چهره و لحن و طنین صدا باعث می شود که شما مدام سوگیری کنید و تمرکز شما بر او باشد.

بسیاری از معلمان که به این نکته واقف هستند، در تدریس خود از این تغییرات، زیاد استفاده می کنند و توجه شما را کاملاً به خود جلب می کنند. در این موارد دیگر نیازی نیست که شما خودتان را تغییر دهید. اما معلمان هم هستند که صدایی یکنواخت دارند و موقع تدریس، بی تحرکند. در کلاس چنین معلمان است که شما باید تحریک پذیری، در خود ایجاد کنید تا تمرکز حواستان پایدار باقی بماند. در مثالی که برای سوگیری زدیم، وقتی صدای پا از پشت بام به گوش می رسد، یکنواخت می شد، شما می توانید با تغییر مکان خود و بالا رفتن از پله ها و نزدیک شدن به صدا، در خود سوگیری و تمرکز حواس ایجاد کنید.

یادداشت برداری داخل کلاس نیز در شما چنین حالت آماده باش و تحرکی را ایجاد می کند. جهت گیری برای شنیدن بهتر و درک بیشتر و بهتر. بنابراین، یادداشت برداری را جدی بگیرید

اهمیت جلو نشستن

همیشه به خاطر داشته باشید که واقعاً رابطه ای بین کسانی که جلو می نشینید و کسانی که درسشان خوب است وجود دارد. توجه کنید، کسانی که مسندلیها و نیمکتهای جلویی را اشغال می کنند، در میدان دید خود، فقط معلم و تخته را خواهند داشت. اما کسانی که در ردیف دوم می نشینند، علاوه بر معلم و تخته، افراد ردیف اول را هم می بینند و همین طور تا ردیف آخر که دیگر همه ردیفهای جلویی در میدان دید قرار می گیرند. به عبارت دیگر، عوامل حواس پرتی در جلوی کلاس حداقل و در انتهای کلاس حداکثر است. از آن انتها، همه چیز مشخص است. چشم افرادی که در این انتها می نشینید، کوچکترین حرکات افراد جلویی را می بیند و این دیدن یعنی حواس پرتی. ما می گوییم: حتی الامکان در ردیفهای جلویی بنشینید. ممکن است بگویید این طور هم نمی شود که همه در ردیف اول بنشینند. ما هم حرف شما را قبول داریم اما مخاطبان ما آن کسانی هستند که همیشه تا وارد کلاس یا جلسات سخنرانی می شوند، با وجود آن که ردیفهای جلویی خالی است، خودشان می روند و در ردیفهای آخر می نشینند. می خواهیم به این افراد بگوییم که با این عمل خود پیشاپیش زمینه بسیار مساعد حواس پرتی را برای خود به وجود آورده اند. اگر بخواهید در آن آخر بنشینید که هیچ چیز از دید شما مخفی نماند، در واقع حواس پرتی را به تمرکز حواس ترجیح داده اید و خود را برای آن آماده کرده اید.

توصیه می کنیم که حتی الامکان، ردیفهای جلو را برای نشستن انتخاب کنید. باز هم تأکید می کنیم که واقعاً رابطه ای بین کسانی که جلو می نشینید و پیشرفت تحصیلی، وجود دارد. این ارتباط، کاملاً منطقی است و این طور نیست که عوامل حواس پرتی خود را کمتر سازید. دقت و تمرکز حواس خود را افزایش دهید و به پیشرفت تحصیلی خود کمک مؤثر کنید.

نقش فرمان ذهنی

آنتونی رابینز، نویسنده کتابهای جالب و پر فروش "به سوی کامیابی" در یکی از سمینارهای خود مثالی زیبا می آورد که " خوب است قبل از طرح نقش فرمان ذهنی، برای روشن شدن مطالب، اشاره ای داشته باشیم به این مثال: پدری به فرزندش می گوید: " برو آشپزخانه، نمکدان را بیاور." بچه بی درنگ می گوید: " نیست." یا " نمی توانم پیدا کنم." . . . پدر می گوید:

" تو برو، پیدا می کنی." بچه پاسخ می دهد: " می دانه که پیدا نمی کنم ولی می روم"

بچه به آشپزخانه می رود و تمام آشپزخانه را می گردد اما نمکدان را پیدا نمی کند. پدرش را صدا می زند و می گوید که نمکدان اینجا نیست. پدر به آشپزخانه می آید و خیلی زود می گوید: " نمکدان که اینجا است! جلوی چشمت بود، چطور آن را ندیدی؟" بچه متعجب و متحیر می ماند که چرا با تمام جستجوی خود، نمکدان را که جلوی چشمش بود، پیدا نکرده است.

در این داستان که شاید در خاطره شما هم به نوعی مستند باشد، واقعیت چیست؟ چرا بچه نمکدان را پیدا نمی کند؟

واقعیت این است که این بچه قبل از آن که به دنبال نمکدان برود بارها به خود گفت: نیست، نمی توانم پیدا کنم. یعنی به ذهنش فرمان داد: نمکدان را پیدا نکن! مغز بچه این فرمان را دریافت کرد. حالا بچه به آشپزخانه می رود و به

جستجو می پردازد اما با آن که نمکدان در میدان دیدش قرار دارد، آن را نمی بیند یعنی مغز، برنامه قبلی دارد که آن را شناسایی و پیدا نکند و به همین خاطر، به اصطلاح آن را پس می زند. مغز بچه مانند یک ماشین فقط فرمانی را که بچه به او داده بود، اجرا می کند.

نقش فرمانهای ذهنی در تمام موفقیت‌های زندگی و از جمله موفقیت‌های تحصیلی بسیار مهم است. قبل از این که به کلاس بروید، برای خود هدف تعیین کنید. به ذهن خود بگویید که چرا به کلاس می روید، آیا فقط برای این که برایتان غیبت ثبت نشود می روید؟ آیا برای خندیدن می روید؟ آیا برای چرت زدن می روید؟ و یا این که قصد دارید چیزی را بفهمید و یاد بگیرید؟ اگر این طور است دقیقاً برای خود مشخص کنید که می خواهید چه چیز را یاد بگیرید و در جستجوی چه هستید؟

همین برنامه ذهنی که قبل از کلاس به خود می دهید، تمام فعالیت‌های شما را در کلاس پیرو خود می سازید. بنابراین کلاس را جدی بگیرید و قبل از حضور در آن به ذهن خود برنامه ای جدی بدهید. دقیقاً مشخص کنید که می خواهید چه چیزی از این کلاس یاد بگیرید. این موضوع به موفقیت شما بسیار کمک خواهد کرد. یادتان هست که در تعیین هدف، گفتیم هدف باید جزئی، روشن و دقیق باشد. پس به ذهن خود بگویید که چه مطلبی را می خواهید بیاموزید. درخواستی مشخص از ذهن خود داشته باشید. مثلاً به خود بگویید: امروز می خواهم بفهمم واقعاً چرا و چطور رعد و برق ایجاد می شود؟ امروز می خواهم بدانم چطور می توان از یک عدد اعشاری، جذرگرفت؟ و . . . هدف خود را از حضور در کلاس با صدای بلند یا در ذهن خود، برای خود کاملاً مشخص سازید.

فرمانهای ذهنی منفی و مخرب به ذهن خود ندهید. مثلاً همان فرمان "امروز به کلاس می روم که بخندم." یا "بروم ببینم چه می شود." یا "بروم که غیبت نخورم." و . . . وقتی این فرمانها را به ذهن خود می دهید، در واقع به آن، این برنامه را داده اید که: هیچ چیز یاد نگیر. وقتی هدف خود را از حضور در کلاس، خندیدن معرفی می کنید، تمام فکر شما به رویداد طنزآمیزی که در کلاس پیش می آید، متمرکز می شود و یا سرگردان به هر موضوعی واکنش نشان می دهید و توجه می کنید و قادر نیستید بر درس که مسلماً هدف اصلی حضور شما در کلاس است، تمرکز پیدا کنید.

یک عده هم هستند که وقتی به سمینار یا سخنرانی یا همین کلاس درس می روند به خود فرمان ذهنی ایراد گرفتن از استاد یا سخنران را می دهند. "ببینیم چقدر ایراد دارد"، "چند اشتباه می کند." و . . . افرادی که در یک جلسه سخنرانی یا کلاس درس حضور دارند، شرایط نسبتاً یکسانی دارند اما چرا برداشت آنها از کلاس متفاوت است؟ علت، آن است که فرمانهای ذهنی ابتدایی حضورشان در کلاس با هم فرق داشته است. یکی از کلاس بیرون می آید و می گوید: چه نکته جالبی را یاد گرفتم. یکی می گوید: هیچ فهمیدید که فلان جا اشتباه کرد؟ یکی می گوید: چه حرف خنده داری در فلان لحظه کلاس گفت! و یکی هم می گوید: چه کلاس خسته کننده ای بود. من که فقط چرت زدم و هیچ چیز یاد نگرفتم. نفر آخر کسی است که یا به خود فرمان چرت زدن داده یا این که اصلاً هیچ فرمانی قبل از کلاس به ذهن خود نداده است. که حالت دوم معمولتر و شایعتر است.

با توجه به همه این نکات که گفتیم، شما از این پس: ابتدا در منزل مطالعه ای اجمالی بر مطالبی که می خواهند تدریس کنند، خواهید داشت. سپس قبل از ورود به کلاس، فرمان ذهنی دقیقی را به مغز خود می دهید و ذهن خود را از حضور در کلاس هدفدار می کنید. بعد از ورود به کلاس، حتی الامکان در ردیفهای جلو می نشینید و مانند یک شنونده فعال به درس گوش می دهید و یادداشت برداری می کنید. اگر هم سؤالی داشتید یا در طول کلاس می پرسید و یا آن

را ثبت می کنید و در آخر کلاس از معلم سؤال می کنید. به این ترتیب شما حضور متمرکز و فعال و مثر ثمری در کلاس خواهید داشت و درصد مهمی از یادگیری مطلب را همان سر کلاس به دست خواهید آورد.



یادداشت عوامل حواس پرتی

یادتان هست که گفتیم عوامل حواس پرتی هیچ گاه به صفر نمی رسند حتی اگر شما بهترین شیوه مطالعه را در پیش گرفته باشید. اکنون که شما روش مطالعه متمرکز را فرا گرفته اید و آن را به کار می بندید، ملاحظه می کنید که اگر چه حواس پرتی شما تا حد فوق العاده زیادی کم شده است، اما برخی از اوقات، افکار دیگری غیر از موضوع مطالعه به سراغ ذهن شما می آیند و حواستان را پرت می کنند. بهترین و مؤثرترین راه برای مقابله با این حواس پرتی باقیمانده، نوشتن آنها بر روی یک برگ کوچک کاغذ است. چرا؟ حتماً بحث خلأ ذهنی و نوشتن را به خاطر دارید. دقیقاً به همان علت، باید حواس پرتی خود را یادداشت کنید.

مثالی بزنیم: شما در اوج مطالعه هستید، ناگهان به خاطر می آورید که امشب حتماً باید به دوست خود تلفن بزنید. از این لحظه به بعد شما هر چقدر هم که سعی کنید فکر خود را به مطالعه متمرکز کنید، اندیشه تلفن کردن به دوستتان و این که “مبادا فراموش کنم”، ذهن شما را آشفته می کند و شما را آزار می دهد. در نتیجه شما از همان لحظه تمرکز حواس خود را از دست داده اید. اما اگر به محض آن که این اندیشه به ذهن شما راه یافت، آن را بر کاغذی می نوشتید، دیگر خیالتان راحت می شد و می توانستید به مطالعه متمرکز خود ادامه دهید. یادتان باشد که حواس پرتی را نیز مانند نکات مهم کتاب که فرا می گیرید و ثبت می کنید، باید جایی تخلیه کنید. اگر ننویسید و بگویید “باشد برای بعد”، می دانم که یادم نمی رود، و . . . توانایی ذهنی خود را کم کرده اید.

هرچه در حین مطالعه به خاطرتان می آید و عامل مزاحم تلقی می شود، گوشه ای یادداشت کنید. این که باید نان بخرید، جزوه دوستتان را بدهید، درس دیگری را مطالعه کنید و . . . همه را یادداشت کنید و بار ذهنی مربوط به آن را تخلیه کنید و با خیال راحت به مطالعه ادامه دهید.

ویژگیهای مکانی – سکوت

یکی از باورهای بسیار نادرست برخی از شما این است که برای تمرکز حواس داشتن باید در محیط، سکوت مطلق برقرار باشد. واقعیت این است که هرچه محیطی ساکت تر باشد، برای تمرکز حواس بهتر است و ما محیطی را برای مطالعه انتخاب می کنیم که سر و صدای کمتری داشته باشد اما به هیچ عنوان در جستجوی محیطی نیستیم که سکوت مطلق بر آن حکمفرما باشد.

سکوت، نسبی است. سر و صدای محیطهای مختلف با هم متفاوت است. بهترین مکان برای مطالعه جایی است که سر و صدا در آن از بقیه جاهای موجود کمتر باشد. مثلاً شما اکنون می خواهید مطالعه کنید و تنها مکانی که در اختیار دارید، اتاقی است که در آن تلویزیون روشن است. مسلماً این محیط ایده آل نیست اما شما در دورترین نقطه اتاق از تلویزیون و پشت به آن می نشینید و مطالعه می کنید. در این حالت شما از بهترین شرایط ممکن برای مطالعه استفاده کرده اید. یک نکته دیگر را هم بگوییم: اساساً مطالعه در جای کاملاً ساکت غلط است.

شما این گونه به محیط بسیار ساکت عادت می کنید و شرطی می شوید که فقط در چنین مکانهایی مطالعه کنید. آن وقت در محیطهای دیگر با کوچکترین سر و صدایی تمرکز حواس شما به هم می ریزد و ایجاد تمرکز دوباره برایتان بسیار مشکل است. به همین خاطر است که ما چندان مطالعه در کتابخانه را توصیه نمی کنیم. کتابخانه محیطی است کاملاً ساکت که ما معمولاً چنین شرایط آرمانی را در منزل نداریم و همیشه هم نمی توانیم برای مطالعه به کتابخانه مراجعه کنیم. در محیط منزل، در محیط مدرسه و دانشگاه، در محیط کار، هر جا که هستید نسبتاً ساکت ترین جا را انتخاب کنید. ویژگیهای مکانی – نظم اخیراً ژاپنیها تحقیقات جالبی را روی یک گروه هزار نفری انجام داده اند. کودکان ده ساله ای که از بهره هوشی، استعداد و توانایی ذهنی نسبتاً یکسانی برخوردار بوده اند. هر یک از این کودکان در محیط متفاوتی از دیگران قرار گرفتند. محیط مطالعه نفر اول بسیار درهم ریخته و شلوغ بود. اتاق نفر دوم آشفته نسبتاً کمتری داشت. اتاق نفر سوم نسبت به نفر دوم کمی منظمتر و با وسایل کمتری بود و به همین ترتیب تا نفر هزارم که اتاقی بسیار منظم، مرتب

و با حداقل وسایل داشت. کتاب یکسانی را به همه دادند و به هر یک فرصتی مناسب برای مطالعه در اتاقهای مخصوص داده شد. بعد از پایان زمان تحقیق، بررسی نتیجه ها بسیار جالب بود: میزان مطالعه، بازدهی، میزان به خاطر سپاری و تمرکز با میزان نظم و ترتیب اتاقها نسبت مستقیم داشت یعنی هر چه فردی در اتاق با اسباب و وسایل کمتر، مرتب تر و منظم تر قرار گرفته بود، بازدهی کمی و کیفی بیشتری را در مطالعه خود نشان می داد.

بنابراین برای مطالعه مؤثرتر و مفیدتر، هر چه می توانید در محیطی با وسایل و اسباب کمتر و منظم تر و مرتب تر قرار گیرید. “شاکتی گواپن” در کتاب “بازتابهای نور” خود می گوید: “هر وضعیت درونی، انعکاس بیرونی و محیطی دارد و هر وضعیت محیطی بازتاب درونی” یعنی وضعیت منظم پیرامون شما به نظم فکری و درونی شما کمک می کند و همچنین آشفستگی ذهنی شما را سبب می شود. قبل از مطالعه، دو سه دقیقه هم که شده، به مرتب کردن اتاق یا میز مطالعه خود بپردازید و این مسأله را جدی بگیرید.

ویژگیهای مکانی – مطالعه در پارک

اگر چه پارک، فضایی طبیعی و مناسب برای مطالعه به نظر می رسد و خیلی از شما از آن به عنوان مکان مطالعه استفاده می کنید، باید بگوییم که پارک برای مطالعه محیطی کاملاً نامناسب است. پارک دارای عوامل حواس پرتی فراوان است. رفت و آمد افراد، بازی و سر و صدای بچه ها، مناظر زیبا و . . . همه و همه به هنگام مطالعه به سراغ ما می آیند و حواس ما را پرت می کنند. ضمن آن که ما در کودکی شرطی شده ایم که پارک جای بازی یا جای استراحت است و همین زمینه ذهنی قبلی مانع از تمرکز حواس کافی بر مطالعه می شود. شاید این که شما در پارک به هنگام مطالعه زود خوابتان می گیرد یا متوجه و غرق بازی بچه ها می شوید، علت همین زمینه ذهنی باشد. نکته دیگر این که طبیعت، همیشه تفکر برانگیز است و شما در پارک با مظاهر طبیعی زیادی روبرو می شوید که ذهن شما به سرعت درگیر آنها شده، بر آنها متمرکز می شود و در نتیجه حواس شما از موضوع مطالعه پرت می شود.

مطالعه به محض نشستن

پس از آن که در مکان مطالعه خود قرار گرفتید فوراً مطالعه را شروع کنید و به هیچ عنوان به کارهای دیگر نپردازید. بعضی ها وقتی پشت میز مطالعه می نشینند یا کتاب را باز می کنند، شروع می کنند به ورق زدن کتاب، فراهم کردن کاغذ و کارهای جانبی دیگر. اگر نشستن برای مطالعه طولانی شود و مطالعه ای صورت نگیرد و شما خود را با کارهای جانبی یا افکار درونی مشغول کنید، برای پرورش تمرکز حواس در شما بسیار بد است. عادت کنید همه آنچه را که برای مطالعه نیاز دارید ابتدا فراهم کنید و هر کار متفرقه ای را که دارید قبل از مطالعه انجام دهید و پس از این که نشستید، فوراً مطالعه را آغاز کنید.

این گونه شما ذهن خود را شرطی کرده اید که تا نشستید و کتاب را در دست گرفتید، فوراً فرا بگیرید.

همه ما به تمرکز نیاز داریم . ولی گاهی اوقات افکار شما پراکنده است و ذهنتان از موضوعی به موضوع دیگر کشیده می‌شود. در چنین مواقعی است که نیاز دارید یاد بگیرید چگونه حافظه خود را تقویت کنید؟ تقویت حافظه عبارت است از یادگیری های منظم ذهنی و مرتب کردن عواملی که یکباره به ذهن ما خور می‌کنند.

به گزارش خبرنگار سایت پزشکان بدون مرز ، کم کردن حواس پرتکن‌ها معمولاً بهترین راه افزایش تمرکز است. البته یک سری فعالیت‌های مثبت برای افزایش تمرکز می‌توانید انجام دهید. مثلاً استراحت‌های منظم داشته باشید و یک تعادلی بین انتظارات خود و سطح توانایی‌هایتان برقرار کنید. در این قسمت راهبردهایی برای افزایش تمرکز توضیح داده شده است:

● تهیه لیست

اولین مانع تمرکز، اطلاعات و افکار شما است که به صورت آشفته، در مغز شما قرار دارد، پس تصمیم بگیرید که آنها را بنویسید. وقتی مطالعه می‌کنید لیستی از کارهایی که می‌خواهید انجام دهید (مثلاً شستن لباس‌ها، زنگ زدن به دوستان، نوشتن تکلیف دروس دیگر و ...) را درست کنید و مواردی که به ذهنتان می‌آید را به آن اضافه کنید. در ضمن تاریخ انجام کارهایتان را نیز یادداشت نمایید. این کار خیال شما را از بابت مشکلی که ذهنتان را اشغال می‌کند، راحت خواهد کرد. اگر با این کار هم مشکل دست‌بردار نیست، بهتر است از مطالعه صرف‌نظر کنید و به دنبال رفع مشکل برخیزید و بعد از این که خیالتان راحت شد، به مطالعه بپردازید.

● استراحت کنید

اگر برای افزایش تمرکزتان مجبورید برخی نیازهای خود را سرکوب کنید، هر از گاهی آن نیازها پیروز می‌شوند و تمرکز شما را به هم می‌زنند. مثلاً اگر بخواهید نیاز اساسی مانند گرسنگی را انکار کنید تنها چیزی که به آن می‌توانید فکر کنید غذا است! پس توصیه می‌شود چند دقیقه استراحت کنید و آن نیاز را برآورده کنید و سپس به مطالعه ادامه دهید.

● بین اهدافتان و مهارت‌هایتان تعادل برقرار کنید

یک روان‌شناس به نام Mihaly Csikszentmihalyi اعتقاد دارد: بهترین نوع تمرکز ذهنی وقتی برقرار می‌شود که یک تعادلی بین آن تعداد کاری که می‌پذیرید و سطح مهارتی که شما دارا هستید، ایجاد شود. اگر پذیرش یک کاری بیشتر از حد مهارت شما است، بعد از شروع به انجام آن اضطراب و نه تمرکز حاصل می‌شود و برعکس اگر مهارت‌های بالا داشته باشید ولی کاری را به مبارزه نطلبید، ناراحت خواهید شد و حواستان به راحتی پرت می‌شود و نهایتاً اگر هر ۲ سطح مهارت و مبارزه‌طلبی شما کم باشد شما نسبتاً بی‌عاطفه می‌شوید و هدفی برای بالا بردن تمرکز نخواهید داشت.

● از مشاور کمک بخواهید

اگر فهمیدید که با موضوعی درگیر هستید، امروز و فردا نکنید و قبل از آن که به مرحله اضطراب و یا بدتر بی‌عاطفگی و بی‌علاقگی برسید از یک مشاور کمک بگیرید. به مرکز مشاوره و راهنمایی دانشکده بروید و از مشاور کمک بخواهید. در اغلب موارد زیاد طول نمی‌کشد که مشاور مشکل شما را حل می‌کند و به شما کمک می‌کند که بقیه سال تحصیلی یا ترم را به راحتی بگذرانید.

● مباحثه کنید

همیشه کنار هم جمع شوید و در گروه‌های کوچک دانش‌آموزی، دانشجویی و یا گروه‌های کوچک فکری درباره موضوعات

ویژه و کل درس بحث کنید وقتی این مباحث رد و بدل می‌شود مقدار زیادی راجع به موضوع درس یاد می‌گیرید و موضوع درس ممکن است زنده‌تر به نظر برسد و حتی ممکن است علاقه برخی از اعضای گروه به شما سرایت کند و شما را با آن موضوع آشناتر و در نتیجه علاقه‌مندتر کند.

● از یک کتاب جایگزین و یا کتاب‌های تمرین استفاده کنید

اگر فکر می‌کنید با درسی مشکل دارید، ممکن است با کتاب درسی‌اش مشکل داشته باشید نه با موضوع درس. با مقدار کمی وقت صرف کردن در کتابخانه یا کتابفروشی ممکن است کتاب‌هایی را پیدا کنید که در آن نویسندگان، دیگر موضوعات مشابه را به روشی که برای شما قابل فهم‌تر است بیان کرده‌اند و این دو می‌توانند مکمل یکدیگر باشند و یا اگر شما به اندازه برآورده کردن نیازهای دوره، مهارت کسب نکرده‌اید، نیاز به تمرین بیشتری دارید.

کتاب‌های تمرین، تمرینات بیشتری برای ایده‌هایی که در کتابتان فراهم می‌شود بیان می‌کند. این کتاب‌های کمک درسی با بالا بردن توانایی شما در آنچه فراموش کرده‌اید علاقه شما را زیادتر می‌کند.

● برای مطالعه‌تان اهداف واقع‌گرایانه برگزینید

بیشتر مواقع شما کاری خارج از حیطه مهارت‌های خود برمی‌گزینید. شما با مشکلی مواجه می‌شوید که به راحتی بیان می‌شود به جای اینکه بخواهید مطالب یک ترم را در یک دوره ماراتون در آخر ترم فرا بگیرید عادتتان را تغییر دهید و اگر تا به حال کم‌کار بوده‌اید و مطالعه نمی‌کردید شروع کنید.

● وقفه‌ها را حذف کنید

اگر بین مطالعه‌تان وقفه داشته باشید تمرکزتان به هم می‌خورد بنابراین به دوستان و آشنایان توضیح دهید که نمی‌خواهید هنگام مطالعه مزاحمتان شوند. اگر دوستانتان هنگام مطالعه مزاحمتان می‌شوند، آنها را با دوستانی که این گونه نیستند، جایگزین کنید.

● با کارهای ساده شروع کنید

یک لیستی از کارهایی که می‌خواهید انجام دهید را تهیه کنید و کارهای ساده‌تر را اول انجام دهید. اگر دو کار از یک درجه از اهمیت برخوردارند ابتدا آن کاری که برای شما آسان‌تر است را انجام دهید. یک راه دیگر برای شروع کردن، مرور مطالب مطالعه شده است. مثلاً اگر یک مسأله آمار تازه، می‌خواهید حل کنید ابتدا مسائلی که قبلاً حل کرده‌اید را مرور کنید و سپس مسأله جدید را حل کنید.

● کارهای سخت را قبول کنید

وقتی فکر می‌کنید که یک چیزی سخت و ناخوشایند است، روی قبول آن کار نمی‌توانید تمرکز داشته باشید. ذهنیت <من نمی‌توانم این کار سخت را انجام دهم > با ذهنیت <برای دستیابی به اهداف ارزنده آینده این کار را می‌پذیرم و می‌توانم این کار و هر کار سخت دیگری را انجام می‌دهم > بسیار متفاوت است. همه آنهايي که به اهداف مهم می‌رسند، کارهای سخت انجام می‌دهند. آنها برای رسیدن به اهدافشان مشتاقانه تلاش می‌کنند.

● به خودتان برای مطالعه پاداش دهید

شما می‌توانید برای متمرکز شدن، خودتان را تشویق کنید. مثلاً بعد از دو ساعت مطالعه یک برنامه خوشایند (یک مجله می‌خوانم، در پارک قدم می‌زنم و ...) برای خودتان در نظر بگیرید.

مطالعه با پاداش معمولاً مولد است. اگر شما تنها سر ساعت فرصت مطالعه داشته باشید، چون تفریحی را در برنامه خود قرار داده‌اید حداکثر استفاده را از این فرصت مطالعه می‌کنید. پاداش را برای تقویت اراده به خود بدهید و اگر در

انجام مطالعه کوتاهی نمودید، پاداش خود را حذف کنید.

● افزایش فعالیت ها

اگر یک مطلب را سرسری بخوانید، تمرکز شما به راحتی برهم می‌ریزد. در عوض برای هر قسمت، سرتان را تکان دهید و به دنبال پرسش بگردید. برای این مرحله باید بگویید “چگونه می‌توانم سطح فعالیت‌م را در حین مطالعه بالا ببرم؟” سپس مطالعه کنید تا جواب این پرسش را پیدا کنید. این کار ساده را انجام دهید. پرسشهایی که برای هر قسمت طرح می‌کنید مرکزیتی به افکار شما می‌دهند و باعث می‌شوند که روی مطلب مورد مطالعه مسلط شوید. همچنین هنگامی که درس می‌خوانید می‌توانید لیستی از پرسشها را تهیه کنید و برای پیدا کردن جواب پرسشها، به درس گوش دهید. هر از گاهی، مکان خود را تغییر دهید. در جایی که خیلی سرد است، ننشینید. جا به جا شدن، به حرکت خون در بدن کمک می‌کند و باعث می‌شود که اکسیژن بیشتری به مغز شما برسد و شاداب و سرحال باشید.

● روشهای ذهنی دیگر

چوب خط زدن برای افکار مزاحم

کارتهای کوچکی درست کنید و آنها را به ۳ قسمت مساوی تقسیم کنید. یک قسمت را به صبح، یک قسمت را به بعد از ظهر و قسمت سوم را به شب اختصاص دهید. هر بار که تمرکزتان به هم ریخت و حواستان پرت شد، یک خط در قسمت مخصوص به آن بکشید. برای هر روز یک کارت برای خود تهیه کنید. وقتی به اندازه کافی ماهر شدید خواهید دید که تعداد خطها روز به روز کاهش می‌یابد و این واقعاً جالب و هیجان انگیز است.

زمان استراحت

استراحت کوتاهی برای خودتان در نظر بگیرید. هنگامی که استراحت می‌کنید، اکسیژن بیشتری به مغزتان می‌رسد. بلند شوید و برای چند دقیقه در اتاق قدم بزنید. وقتی ما برای مدت طولانی می‌نشینیم، خون بدن ما به دلیل نیروی جاذبه، به طرف پایتترین نقطه بدنمان، یعنی پاها کشیده می‌شود. ماهیچه‌های ما همانند یک پمپ عمل می‌کنند و هنگامی که ما راه می‌رویم، خون را بطور یکنواخت به سرتاسر بدن ما می‌رسانند. در نتیجه، اکسیژن بیشتری به مغز می‌رسد و باعث احساس شادابی و نشاط در بدن می‌شود.

عوض کردن موضوع

بسیاری از دانش آموزان بوسیله تغییر دادن موضوع مطالعه، به تمرکزشان کمک می‌کنند. شما هم می‌توانید موضوعات متفاوتی را در نظر گرفته و با عوض کردن عنوان درسهایی که باید مطالعه نمایید، آنها را منظم کنید.

جایزه و پاداش

هنگامی که کاری را بطور کامل انجام دادید، به خودتان پاداش دهید. کار شما ممکن است خیلی کوچک باشد و یا شاید یک مسئولیت بزرگ، که شما باید آن را به پایان برسانید. پاداشی که برای خودتان در نظر می‌گیرید، ممکن است قدم زدن در اطراف ساختمان، یک لیوان آب و یا خواندن یک مطلب جالب و خنده‌دار در روزنامه باشد. برای پروژه‌های مخصوص، مانند پروژه پایان ترم یا دوره کردن یک کتاب حجیم، پاداش و جایزه ویژه‌ای در نظر بگیرید که اگر آنها را انجام دادید برای خودتان مثلاً یک پیتزای مخصوص بخرید، به سینما بروید و یا بعد از ظهر را تلویزیون تماشا کنید. بعضی از جایزه‌ها می‌توانند خیلی بزرگ باشند. از این جوایز برای تکالیف سخت یا پروژه‌های طولانی استفاده کنید. وقتی کار بزرگی را انجام دادید، از پاداشهای معمولی استفاده نکنید.

پرورش ذهن آشفته

پرورش تمرکز، یک مهارت است. پرتاب توپ بسکتبال به طرف حلقه، تایپ کردن و یا مطالعه، نیاز به مهارت دارند. یادگیری یک مهارت نیز نیاز به تمرین و ممارست دارد. همانطور که وقتی دارویی را مصرف می‌کنید، در بدن بدون کمک شما عمل می‌کند و با کارهای شما تداخل پیدا نمی‌کند، در مورد یک موضوع هم همین طور است و نباید با ورود افکار دیگر بر هم بریزد. عمل تمرکز، به تمرین احتیاج دارد. شاید در هنگام شروع تمرینات، ابتدا تغییرات کمی را حس کنید، ولی پس از ۴ تا ۶ هفته که از پرورش ذهن و یادگیری مهارت‌ها گذشت، متوجه پیشرفت‌های قابل توجهی خواهید شد و پس از مدت کوتاهی درمی‌یابید که چه ساله‌ایی را برای تقویت حافظه و تمرکز ذهن خود هدر داده‌اید. سعی کنید از تکنیک‌هایی که مفید و مؤثر به نظر می‌رسند، استفاده کنید و حداقل به مدت ۳ روز آنها را بطور صحیح بکار ببندید. اگر متوجه تغییرات کمی شدید، پیشنهاد می‌شود تمرینات خود را ادامه دهید، چون در تمرکز ذهن شما مؤثر خواهد بود. همچنین می‌توانید در محیط اطرافتان نیز تغییراتی بدهید که ممکن است برای شما مفید باشند. عمده تکنیک‌های پرورش ذهن برای کسب تمرکز حواس در زیر آمده است.

حواست را جمع کن

این شیوه ممکن است ظاهراً ساده به نظر بیاید، ولی در عین حال بسیار مؤثر است. هنگامی که حواستان پرت می‌شود و ذهنتان سرگردان است، مرتب به خودتان هشدار دهید که “حواست را جمع کن”. این روش کم‌کم سبب می‌شود که توجه شما به موضوع مورد نظرتان جلب شود. برای مثال، هنگامی که در کلاس هستید و ذهن شما را کنفرانس کلاسی، تکالیفی که دارید، تاریخ، ساعت صرف غذا و یا هر چیز دیگری پر کرده، به خودتان بگویید: “حواست را جمع کن و به کنفرانس توجه کن”. به هر حال تا حدی که ممکن است اجازه ندهید تمرکزتان به هم بریزد. و دوباره این هشدار را پیش خودتان تکرار کنید: “حواست را جمع کن.”

هنگامی که افکار مزاحم خود را پیدا کردید، کم‌کم با تکنیک “حواست را جمع کن” به حال بر می‌گردید. اگر یک شخص معمولی باشید، ممکن است این عمل را صدها بار در هفته انجام دهید. ولی طی روزهای آینده مدت زمانی که افکار خاصی در ذهن شما می‌ماند، طولانیتر می‌شود، یا به عبارت دیگر تمرکزتان در مورد موضوعی خاص بالا می‌رود. بنابراین باید صبور باشید تا شاهد پیشرفت‌های خود در این زمینه باشید.

روش عنکبوتی

این روش نیز یکی دیگر از تکنیک‌هایی است که پایه و اساس تمرکز است و به شما کمک می‌کند تا تمرکز داشته باشید و از حواس پرتی جلوگیری کنید. اگر تار عنکبوتی را تحریک کنید، تار تکان می‌خورد و عنکبوت نسبت به جنبش تار، از خود واکنش نشان داده و می‌خواهد علت حرکت را بیابد، ولی وقتی چندین بار این عمل را تکرار کنید، خواهید دید که عنکبوت، دیگر نسبت به حرکت تار هیچ عکس‌العملی از خود نشان نمی‌دهد و متوجه می‌شود که حشره‌ای به دام او نیامده است. این روش را یاد گرفته و ذهن خود را پرورش دهید و در برابر حواس پرتی تسلیم نشوید.

وقتی کسی داخل اتاق می‌شود یا وقتی در با صدای بلند به هم می‌خورد، نباید به خودتان اجازه دهید که حواستان پرت شود. شما باید تمرکزتان را برای هدفی که در ذهن دارید، حفظ کنید. مثلاً در یک کنفرانس کلاسی اجازه دهید که دیگران جلوی شما حرکت کنند و سرفه کنند، بدون اینکه به آنها نگاه کنید فقط بین خودتان و کنفرانس، تونل ارتباطی ویژه‌ای ایجاد کنید و بگذارید دیگران از این تونل خارج باشند. و یا وقتی که با کسی صحبت می‌کنید، حواستان فقط به او باشد و به صورتش نگاه کنید و از حرف‌هایی که می‌زند یادداشت بردارید. بگذارید همه چیز از ذهنتان خارج شود و به

هیچ چیز جز او توجه نکنید.

فرصتی برای افکار مزاحم

در طول روز، زمان ویژه‌ای را به فکر کردن درباره مسائلی که به ذهن شما خطور می‌کنند و تمرکزتان را به هم می‌زنند اختصاص دهید. به طور مثال ساعت ۳/۴ تا ۵ بعد از ظهر زمانی است که شما می‌توانید به این افکار بپردازید. هنگامی که این افکار مزاحم در طول روز به ذهن شما خطور کرد و باعث نگرانی شما شد، به یاد آورید که زمان ویژه‌ای را برای آنها در نظر گرفته‌اید و اجازه دهید که از ذهن شما خارج شوند. کسانی که از این روش استفاده کرده‌اند، توانسته‌اند ۳۵ درصد از افکار مزاحم را در طول ۴ هفته در خود کاهش دهند. این تغییر بزرگی است. گامهای اساسی این روش عبارتند از:

- ۱ (زمان ویژه‌ای را هر روز به این افکار اختصاص دهید.
- ۲ (وقتی افکار مزاحم وارد ذهن شما شدند، بدانید که زمان خاصی را برای فکر کردن به آنها گذاشته‌اید.
- ۳ (با تکنیک "خواست را جمع کن" هم می‌توانید این افکار را از ذهن خارج کنید.
- ۴ (به خودتان اطمینان بدهید که در زمان مخصوصی حتماً به این افکار مزاحم که تمرکز شما را بر هم می‌زنند، فکر خواهید کرد.

عوامل موثر در تمرکز حواس برای مطالعه

- سطح انرژی خود را تعیین کنید.

چه زمانی از روز، انرژی شما در سطح بالایی قرار دارد؟ چه زمانی، انرژی شما پایین است؟ مطالعه درسهای دشوار به انرژی زیادی نیاز دارد. امروزه بیشتر دانش آموزان مطالعه درسهای سخت را به زمانی که خیلی خسته‌اند، به تأخیر می‌اندازند. وقتی شما خسته‌اید، تمرکز داشتن بسیار مشکل است و درس خواندن در این مواقع نتیجه معکوس دارد. درسهای مشکل باید زمانی مطالعه شوند که انرژی شما در اوج خود قرار دارد. درسهای آسانتر را می‌توانید بعد از درسهای مشکل قرار دهید.

- نور

استفاده از نور کافی در هنگام مطالعه یک عامل اصلی به حساب می‌آید. برای اینکه چشماتان خسته نشوند از نور مستقیم و همچنین نور خیلی کم استفاده نکنید.

- میز و صندلی

هنگام مطالعه، روی یک صندلی معمولی که خیلی راحت نباشد، پشت میز بنشینید. روی تختخواب، درس نخوانید. تختخواب برای خوابیدن و استراحت کردن است، نه برای درس خواندن!

- وضع و حالت بدن

صاف و درست نشستن به تمرکز شما کمک می‌کند.

- علامت و نشانه

اصلاً معطل نکنید، همین حالا بلند شوید و برگه‌ای را روی در بچسبانید و روی آن بنویسید: "من به آرامش نیاز دارم، لطفاً اجازه دهید درس بخوانم یا، لطفاً آرامشم را برهم نزنید. متمرکز شدن کار دشواری است. با رفتن به من کمک کنید." بعضی از اشخاص بی‌ملاحظه ممکن است نسبت به خواهش‌های شما بی‌تفاوت باشند. از آنها بخواهید بعداً بیایند. اگر آنها اتاق را ترک نکردند، تمرین کنید که نسبت به آنها بی‌توجه باشید.

- تلفنها را جواب ندهید.

در هنگام مطالعه نسبت به تلفن‌ها بی‌تفاوت باشید. بله، ممکن است شما یک تلفن را از دست بدهید، ولی حفظ تمرکز شما مهمتر است. ممکن است از این به بعد این روش در زندگی شما مفید واقع شود.
- کجا بهتر درس را می‌فهمید.

فکر کنید که کجا تمرکزتان بالاست. اغلب، درس خواندن در جایی که شما زندگی می‌کنید، دشوار است. بنابراین گوشه‌ای از یک کتابخانه را که آرام است و دری وجود ندارد که مردم مرتب از آن رفت و آمد داشته باشند و نه پنجره‌ای دارد که منظره پشت آن باعث حواس پرتی شود را برای خواندن انتخاب کنید. بعضی از دانش‌آموزان هم در جایی که زندگی می‌کنند بهتر می‌توانند درس بخوانند. در هر صورت، مهم خود شما باشید.
- شنیدن موسیقی

اگر هنگام مطالعه نیاز به موسیقی دارید نوعی از آن را انتخاب کنید که ضرب آهنگی نسبتاً یکنواخت داشته باشد. موسیقی‌های بی‌قاعده، به راحتی ذهن را منحرف می‌کنند. اگر از یک موسیقی یکنواخت استفاده کنید صدایی که در محیط اطرافتان پخش می‌شود، حواس پرتی شما را به حداقل می‌رساند. رادیوی شما هم می‌تواند یک منبع خوب و در عین حال ارزان برای صداهای یکنواخت باشد.

- زمان کافی برای انجام دادن کارها

ابتدا تخمین بزنید که برای هر درس چند ساعت در هفته نیاز به مطالعه دارید. سپس یک جدول زمانی شامل تمام کارهایی که باید در طول هفته انجام دهید، تهیه کنید. مثل کلاسها، جلسات، غذا خوردن، لباس شستن و غیره. آنگاه یک زمان ویژه برای درس خواندن در جدول قرار دهید. حالا وقتی درسی را مطالعه می‌کنید، نگران درسها و کارهای دیگرتان نیستید. چون می‌دانید که وقت کافی برای همه آنها دارید.

جدول زمانی خود را طوری طراحی کنید که قابل تغییر باشد مثلاً بتوانید برای درسی که به وقت بیشتری نیاز دارد و مطالعه آن درس در زمان مخصوص انجام نشده تغییر کوچکی را در جدول زمان بندی ایجاد کنید و به مطالعه خود ادامه دهید. خلاصه این که مهارت تمرکز به شما کمک می‌کند که به خودتان اطمینان داشته باشید، چون توانایی این را دارید که هر آنچه را قبلاً خوب به آن توجه کرده‌اید و روی آن تمرکز داشته‌اید، به یاد آورید.