

تمرکز

آیا شما هم از آن دسته افرادی هستید که زمان مطالعه یا گوش دادن به درس، با کوچکترین صدایی حواستان پرت می شود و مدتی طول می کشد تا دوباره تمرکز پیدا کنید.

آیا تا به حال به عواملی که باعث عدم تمرکزتان می شود توجه کرده اید؟ یا فقط از این مسئله رنج می برید و با آن دست گریبان هستید؟

منظور از تمرکز حواس، فکر کردن فقط به یک موضوع نیست. تمرکز حواس یعنی زمانی که شما مطالب مربوط به یک موضوع را نگره داری یا رد می کنید تا بتوانید اصل موضوع را در ذهن تان حفظ کنید.

عوامل عدم تمرکز

عواملی که باعث عدم تمرکز می شوند به سه دسته تقسیم می گردند.

الف) عوامل جسمانی: مواردی مانند گرسنگی، خستگی، بی خوابی، سردرد، بیماری و ...

ب) عوامل محیطی: هوای گرم یا سرد، نور کم، سر و صدا، صدای یکنواخت استاد، زمان تدریس و همینطور زمان مطالعه (بعد از خوردن غذای سنگین)

ج) عوامل روانی: مثل درگیری های ذهنی، اضطراب، عادت نداشتن به مطالعه، نفهمیدن درس یا ضعیف بودن در آن، علاقه به موضوع و مبحث مد نظر و ... عوامل

ذکر شده همگی باید بررسی و کنترل شوند. اگر با وجود حذف عوامل بر هم زنده تمرکز باز هم دچار حواس پرتی می شوید تکنیکهای زیر می توانند برای شما مفید باشند.

۱- یک راه خوب جهت تمرکز، از قبل خواندن درس است.

قبل از کلاس به آخرین یادداشت های مربوط به درس نگاه کنید و یک دقیقه درباره آنچه استاد امروز، قرار است درس بدهد فکر کنید.

اگر مطالب درسی طبق جزوه یا کتاب شما باشد، زیر چشمی کتاب را نگاه کنید و ببینید تیترا بخش بعدی چیست. وقتی درس شروع می شود. (در حین مکث استاد) بگذارید مغزتان به سرعت به جلو برود تا قسمت بعدی را پیش بینی کنید هوشیار باشید و مطالب را در مغزتان پیگیری کنید. راه دیگر برای شروع تمرکز نگاه کردن به رئوس مطالب درسی است.

وقتی شما درس را می شنوید، کلمات وارد حافظه کوتاه مدت می شود، جایی که کلمات باید به سرعت تبدیل به مفاهیم شوند، با دقت گوش دادن، این مرحله را به حرکت (جنبشی) تبدیل می کند. اگر کلمات استاد، ضمن دقیق گوش دادن به مفاهیم تبدیل نشود از حافظه کوتاه مدت خارج می شوند.

۲- هنگام خواندن برای به دست آوردن و نگه داشتن تمرکز حواس با خود صحبت کنید.

مطمئن ترین راه برای به دست آوردن و نگه داشتن تمرکز حواس هنگام خواندن، یک گفتگوی جانانه با نویسنده است. معمولاً گفتگو شامل سوالات عمومی و اختصاصی و همچنین یک سری از نقطه نظرات خودتان می باشد، که یا بی صدا و یا با صدایی رسا انجام می شود. در مدت این مکالمه شما شخصاً مشغول یاد گرفتن هستید. بعدها این گفتگو هوشیاری و تمرکز حواس شما را پرورش داده و قدرت درک شما را افزایش می دهد. خواندن کتاب درسی با این روش نه تنها لذت بخش، بلکه نتیجه بخش تر نیز می باشد. این اولین گام در خواندن کتاب درسی است.

۳- دیدگاه مثبت داشته باشید.

سعی کنید مطالعه را فرصتی برای یادگیری تلقی کنید و نه کار ناخوشایندی که باید انجام شود. شما ممکن است مقدار زیادی از وقت خود را برای مطالعه در اتاقتان به سر برید. (از اتاق برای خود زندان نسازید) و اتاق خود را به عنوان یک جایگاه مقدس (پناهگاه) در نظر بگیرید. شما همیشه برای تفریح کردن آزاد هستید.

۴- سر و صداهای اطراف را نادیده بگیرید.

همیشه در اطراف شما سر و صداهایی خواهد بود اگر می توانید از آشفتگیها جلوگیری کنید. اما بهترین کار

نادیده گرفتن سر و صداهایی است که نمی توانید از آن جلوگیری کنید. با این حال اجازه ندهید که ناراحت شوید واکنش منفی شما به سر و صدا به مراتب بیش از خود سر و صدا، روی تمرکز حواس شما تاثیر مخرب دارد.

۵- از تکنیک عنکبوت استفاده کنید.

آیا تاکنون رفتار یک عنکبوت را هنگام ارتعاش تارهایش دیده‌اید. اگر شما با یک شی تار عنکبوت را بلرزانید و ارتعاش ایجاد کنید، عنکبوت ابتدا با تانی رسیدگی می کند و وقتی می فهمد که هیچ حشره‌ای در تار نیست دیگر به ارتعاشات توجه نمی کند. دفعه بعد که شما در کتابخانه درس می خوانید و در باز است نگاه نکنید حس کنجکاوی تان را کنترل کنید. اگر بتوانید دقایق اول بر بی توجهی ادامه دهید حواس شما دیگر به سر و صداها توجه نمی کند. زیرا نگاه کردن در لحظه‌های اول باعث بر هم زدن تمرکز حواس شما می‌شود، اما بزودی مثل عنکبوت یاد خواهید گرفت که این آشفتگی‌های بیرونی رانادیده بگیرید.

۶- از اصل جانداریم استفاده کنید.

تصور کنید که ذهن شما کاملاً با افکاری در مورد مطلبی که جلوی شما موجود است پر شده است. پس مغز شما جایی برای افکار فرعی نخواهد داشت و آن افکار دور خواهند شد.

۷- از تکنیک علامت گذاری استفاده کنید.
یک کاغذ نزدیک کتاب بگذارید. وقتی تمرکز حواس شما به هم می خورد، یک علامت روی صفحه بکشید. اینکار صرفاً به شما یادآوری خواهد کرد که به سرکارتان بر گردید. افرادی که برای اولین بار این سیستم را امتحان کردند و در ابتدای کار حدود بیست علامت در هر صفحه کشیده بودند، بعد از یک یا دو هفته فقط یک یا دو علامت در هر صفحه یادداشت کرده بودند.

۸- به قدرت اراده اعتماد نکنید.

قدرت اراده به تنهایی موجب تمرکز حواس نمی‌شود هر جا که شما به خودتان یادآوری کنید که من باید اراده کنم که تمرکز داشته باشیم، تمرکز خود را از دست می‌دهید تمرکز فقط زمانی وجود دارد که شما در مورد آن فکر نکنید، به محض اینکه در مورد تمرکز حواس فکر کنید. آن را از دست خواهید داد.

۹- مطمئن باشید همه چیز دارید.

قبل از اینکه بنشینید و مطالعه را شروع کنید مطمئن شوید که همه وسایلی که نیاز دارید موجود است.

لبت کالی

تمرکز

تنظیم از:

واحد مشاوره

دیرستان دوره اول متوسطه

علمی