



افزایش تمرکز در هنگام مطالعه

مدرسه علمیه فاطمیه کارون

معاونت پژوهش

خرداد 99

چند راه شگفت انگیز برای افزایش تمرکز در هنگام مطالعه

ذهن شما همواره می خواهد درگیر و مشغول باشد. اگر در انجام کاری، درگیری ذهنی ایجاد نشود، ذهن شما شتابان به جایی می رود که بتواند خود را در آنجا مشغول کند. و این همان حواس پرتی است. اما اگر آنچه که اکنون انجام می دهید در شما درگیری و مشغولیت ذهنی ایجاد کند، فکر شما دیگر لزومی احساس نمی کند که به جای دیگر برود و در آنجا درگیر شود.

* ایجاد تمرکز، اکتسابی است: 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 هرکس، با هوش عادی خود، می تواند به آن دست یابد؛ پس گفتن این جمله که «من ذاتاً آدم حواس پرتی هستم»، کاملاً غلط است و همین ذهنیت نادرست، باعث می شود تا انسان نتواند از تمرکزی عالی برخوردار شود.

* منشأ حواس پرتی: حواس پرتی یا منشأ ذهنی و درونی دارد و یا منشأ بیرونی و محیطی. حواس پرتی درونی و ذهنی، عبارت است از اشکالات فکری انسان و اندیشه هایی که موانعی بر سر راه توجه دقیق و مطالعه و تمرکز حواس ایجاد می کنند. این موانع، شامل مواردی از قبیل درد، رنج، غم و غصه، نگرانی؛ گرسنگی و تشنگی، سردی و

گرمی، ترس، خشم، شادی، سر درد و... است.

حواس پرتی بیرونی و محیطی، به محیط پیرامون فرد و یا تحریکات غیر عادی که توسط حواس مختلف انسان ایجاد می شود ارتباط پیدا می کند؛ مانند نور شدید و ضعیف، صداها، ناهنجار، روشن بودن رسانه های صوتی و تصویری و نظایر اینها.

بیشتر حواس پرتی ها علل درونی دارند و به طبیعت فرد، ویژگی ها، حالات روحی و روانی و عادات فردی بستگی دارند. بی شک، حواس پرتی بیرونی، آسان تر از عوامل حواس پرتی درونی برطرف می شود. از این رو، می توان بدون توجه به عوامل محیطی، مانند سر و صدای زیاد، شلوغ بودن محیط و حتی داخل سرویس و هنگام مسافرت تمرکز حواس خود را حفظ کرد؛ اما نمی توان در حال گرسنگی و یا تشنگی شدید، نگرانی و ناراحتی فکر و اندیشه، با تمرکز مطالعه کرد و یا کار دیگری را با تمرکز انجام داد.

روش های تقویت تمرکز حواس

تمرکز حواس در هنگام مطالعه، کلید اصلی و اساسی درک و فهم مطالب است و کلید اساسی تمرکز حواس، استفاده از روش هایی است که باعث تقویت و پرورش مهارت های لازم برای این کار است. بنابراین، بدون تمرکز حواس، ممکن است درک و فهم مطلبی که فقط یک ساعت وقت لازم داشته باشد، ساعت ها وقت بگیرد؛ اما به خوبی فهمیده نشود و اثر مثبتی نداشته باشد. از این رو، کاربرد روش ها و فنونی که به خواننده کمک می کند تا به هنگام مطالعه، فعال باشد، تمرکز حواس را

مداد، مطالب مهم و اساسی را علامت گذاری کنید؛ زیرا برای مشخص کردن مطالب مهم و اساسی، خط کشیدن زیر آنها لازم است.

***داشتن علاقه به مطالعه، تعیین زمان و مکان مطالعه، تقویت "نه" گفتن را در خود، ترکی افکار منفی و داشتن افکار مثبت؛ از دیگر موارد راه‌های افزایش تمرکز هنگام درس خواندن هستند.**



تخمین می‌زند و سپس از طریق سؤال کردن، کنجکاوی، علاقه، دقت و تمرکز حواس خود را افزایش می‌دهد.

۴. جدیت در مطالعه: به محض نشستن پشت میز مطالعه، خواندن را با جدیت شروع کنید؛ زیرا اگر سریع مشغول به کار مطالعه شوید، تمرکز حواس زود به دست می‌آید. شک و تردید، موجب حواس پرتی یا ایجاد تخیلات واهی می‌شود. اجازه ندهید چیزی جز مطالعه ذهن شما را مشغول کند. تصمیم بگیرید و مقدار زمانی را برای مطالعه مشخص کنید و خود را به مدت زمانی خاص محدود کنید. در این زمان، از مطالعه دست نکشید و به مطالعه ادامه دهید اما زمان مطالعه را طولانی نکنید. بیهوده وسواس به خرج ندهید و بهانه تراشی نکنید. به خود تلقین کنید که فرد با اراده‌ای هستید و می‌توانید هر درسی را به خوبی یاد بگیرید. جدی باشید و با علاقه و انگیزه مطالعه کنید تا هنگام مطالعه، دچار حواس پرتی نشوید.

۵. استفاده از راهنما به هنگام مطالعه: یکی از شیوه‌های برقراری تمرکز حواس، استفاده از یک راهنما، چون انگشت سبابه، مداد و ... به هنگام مطالعه است. زیرا استفاده از یک راهنما هنگام مطالعه، باعث تمرکز حواس بهتر، عادت به روان خواندن، جلوگیری از برگشت برای دوباره خواندن و اتلاف وقت و جلوگیری از خستگی چشم و ذهن می‌شود.

۶. خط کشیدن زیر مطالب مهم

استفاده از این روش، یکی از شایع‌ترین روش‌هایی است که اغلب دانشجویان از آن استفاده می‌کنند. هنگام مطالعه، با استفاده از یک

تقویت و مهارت فرد را در ایجاد تمرکز هنگام مطالعه، افزایش می‌دهد.

راه‌های افزایش تمرکز هنگام درس خواندن

۱. طرح سؤال: طرح سؤال پیش از مطالعه‌ی دقیق، فرد را وادار می‌کند تا به طور فعالانه و با تمرکز، دقت کافی، انگیزه و علاقه، به مطالعه بپردازد. طرح سؤال هنگام مطالعه، یکی از روش‌هایی است که خواننده را فعال و به طور عمیق او را درگیر مطالعه می‌کند و سبب برانگیختن جدیت و تلاش او هنگام مطالعه می‌شود. فرد برای یافتن پاسخ سئوالات خود، باید تمرکز حواس خود را حفظ کند؛ زیرا در هنگام مطالعه، نمی‌توان بدون تمرکز، پاسخ سئوالات را پیدا کرد.

۲. تند خوانی: تندخوانی، باعث توجه و تمرکز بیشتر و فهمیدن مطالب و در نتیجه، باعث یادگیری بهتر می‌شود. فکر و ذهن قادر است هزاران کلمه در دقیقه از خود عبور دهد اما اگر سرعت مطالعه ما پایین باشد، ذهن، وقت اضافی می‌آورد و ناچار به این شاخه و آن شاخه می‌پرد و در نتیجه، حواس پرتی ایجاد می‌شود. مطالعه سریع یا تندخوانی، فرصت جولان به ذهن نمی‌دهد و سبب برقراری تمرکز حواس هنگام مطالعه می‌شود.

۳. خواندن اجمالی: روش خواندن اجمالی، مبتنی بر یک نمونه‌گیری سریع از نکات اساسی و صرف نظر کردن از جزئیات. در این روش، خواننده، مطالب را سازمان بندی می‌کند و آنگاه هدف از مطالعه خود را مشخص کرده و مقدار زمان مطالعه و میزان دشواری کتاب را