

## (( موفقیت آموختنی است ))

### \* مهارت‌های مطالعه \*

#### درس دوم:

## تمرکز

**مقدمه** < شاید با قاطعیت بتوان گفت که مهمترین و اصلی ترین علت موفقیت هر شخص در هر فعالیتی، اعم از فکری، بدنی، ورزشی و ... تمرکز می باشد. تمرکز در بهبود و موفقیت در تمام تلاش های جدی زندگی بسیار حیاتی است و یکی از این فعالیت های مهم و تاثیر گذار زندگی، مطالعه است. بدون تمرکز حواس، یادگیری متمر ثمر نخواهد بود. با تمرکز، راندمان زمان مطالعه شما بسیار بالا می رود. شما می توانید با رعایت نکاتی ساده، تمرکز را در هنگام مطالعه خود بالا ببرید. این را بدانید علاوه بر مطالعه، در هر کاری که می خواهید موفق شوید، بلاشک نیازمند تمرکز هستید. بنابراین با قدرت تمام آن را بیاموزید.

#### روش انجام کار

بدون مقدمه چینی بیشتر، به سراغ مراحل کار می رویم. برای تقویت تمرکز خود، مراحل زیر را دنبال کنید:

#### ✓ قدم اول: باید بدانید که تمرکز امری نسبی است.

شما در ابتدا باید بدانید، تمرکز به صورت مطلق امکان پذیر نیست. تحقیقات نشان می دهد که هیچکس نتوانسته است بیش از ۴ ثانیه روی یک موضوع به صورت مطلق تمرکز کند. در قدم اول باید تعریف خود را از تمرکز تصحیح کنید. تمرکز امری نسبی است. 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. بنابراین شما باید سعی کنید عوامل مخل تمرکز را به حداقل برسانید، تا به هر نسبت که در این امر موفق بودید، تمرکزتان بیشتر شود.

#### ✓ قدم دوم: باید باور داشته باشید که تمرکز امری 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 داده شود و هر کس با هوش عادی خود می تواند به آن دست یابد. شما

باید به این موضوع ایمان داشته باشید و از گفتن عباراتی چون: ((من ذاتا آدم حواس پرتی هستم.)) و... جداً خودداری کنید.

#### ✓ قدم سوم: ذهن خود را برای مطالعه آماده کنید.

قبل از آنکه به سراغ مطالعه مطلب مربوطه بروید، چند دقیقه به موضوع مورد نظر فکر کنید و ذهن خود را در جریان موضوع قرار دهید. این موضوع باعث می شود که شروع مطالعه ی شما با انرژی بیشتر باشد.

#### ✓ قدم چهارم: نسبت به موضوعی که می خواهید مطالعه کنید، در خود علاقه ایجاد کنید.

برای ایجاد علاقه نسبت به مفهوم مورد مطالعه می توانید از راه های زیر استفاده کنید:

۱. قبل از رفتن به کلاس، مطالب را پیش مطالعه کنید. این موضوع باعث می شود حضور شما در کلاس فعال باشد و خود به خود نسبت به موضوع مورد نظر علاقه پیدا کنید.

۲. قبل از مطالعه، مطالب پایه ای درس، نکات مهم، فرمول ها و قوانین ابتدایی را به خوبی فرا بگیرید. این کار باعث می شود به موضوع مورد نظر علاقه مند شوید.

#### ✓ قدم پنجم: برای مطالعه خود هدفی تعیین کنید.

برای هر قسمت از مطالعه خود هدفی تعیین کنید. شما باید بدانید در این ۱/۵ ساعت دقیقا چه کار می خواهید انجام دهید و در انتهای آن باید به چه مواردی رسیده باشید.

#### ✓ قدم ششم: برای مطالعه خود زمان و مکان خاصی را تعیین کنید.

مطالعه خود را در زمانهای مشخص و در مکانی مشخص و ثابت انجام دهید. ساعتهایی که در روز مطالعه می کنید و همچنین مکانی که از آن برای مطالعه استفاده می کنید، حتی المقدور نباید تغییر کنند. محیط آشنای یک اتاق مشخص در حین مطالعه، موجب انصراف کمتر و تمرکز بیشتر حواس می شود، زیرا لوازم آن اتاق هر روز پیش چشم شما است و کمتر توجه تان را به خود جلب می کند. به علاوه اگر هر روز به وقت مطالعه در اتاق معینی بودید کم کم ذهن تان عادت می کند که به محض رسیدن به آن اتاق آماده تمرکز حواس و فراگیری شود. این موارد را در مورد زمان خاص هم می توان گفت. در ضمن باید بدانید محل مطالعه باید از هر نظر مانند نور، دما، درجه حرارت و ... مناسب باشد.

#### ✓ قدم هفتم: یادگیر که بگویی «نه»!

زمانی که تصمیم گرفتید باید مطالعه کنید، در مقابل وسوسه هایی که از درون تان می شوید، باید مقاومت کنید و تا پایان زمان مطالعه از جای خود برنخیزید و یا به مسائل دیگر نپردازید. همچنین باید در مقابل دوستان تان نیز این قدرت را داشته باشید که در زمان مطالعه، بتوانید به درس خود پردازید و صحبت ها و سوالات آنها باید برای زمان دیگری باقی بماند.

## ✓ قدم هشتم: 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. 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 خویشتن 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.

## ✓ قدم نهم: در هنگام مطالعه از شیوه طرح سوال استفاده کنید.

طرح سؤال یکی از شیوه های مطالعه دقیق و فعالانه است که در تمام اوقات مطالعه، مفید است. طرح سوال پیش از مطالعه، 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 سوالات بایستی تمرکز حواس خود را حفظ نماید، زیرا در هنگام مطالعه، نمی توان بدون تمرکز پاسخ سوالات را پیدا کرد. بعد از خواندن مطالب با طرح سوال می توان میزان فراگیری خود را ارزش یابی نموده و به نقاط قوت و ضعف خود پی برد. این موضوع سبب ایجاد نظر انتقادی نسبت به مطالب در فرد می شود.

## ✓ قدم دهم: شیوه های صحیح مطالعه را یاد بگیرید.

شما باید با شیوه های صحیح مطالعه آشنا باشید تا هم بهینه و با اثربخشی زیاد مطالعه کنید و هم، تمرکز خود را در هنگام مطالعه بالا ببرید. برخی از این شیوه ها در زیر آمده اند:

۱. تندخوانی: این مهارت 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 پایین 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. البته لازم به ذکر است که مطالعه باید در حدی سریع خوانده شود که ذهن را درگیر خود کند و سرعت از آن بالاتر در مطالعه مطلوب نیست.

۲. 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 دل زدگی ایجاد می شود و چیزهای دیگری ذهن فرد را مشغول می کند و از روند مطالعه خارج می شود. بنابراین اگر سرعت خواندن با سرعت اندیشیدن هماهنگ باشد باعث افزایش تمرکز حواس می شود.

۳. 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 سؤال کردن کنجکاوی، علاقه، دقت و تمرکز حواس فرد، افزایش می یابد.

#### ✓ قدم یازدهم: در مطالعه جدیت و انگیزه داشته باشید.

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. همچنین در مطالعه مطلب مورد نظر با انگیزه باشید. 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 و تا پایان زمان با انگیزه بمانید.

#### ✓ قدم دوازدهم: در مطالعه از راهنما استفاده کنید.

یکی از شیوه های برقراری تمرکز حواس، استفاده از یک راهنما چون انگشت سیاه، مداد و ... به هنگام مطالعه است. زیرا استفاده از یک راهنما هنگام مطالعه باعث تمرکز حواس بهتر، افزایش سرعت مطالعه، عادت به روان خواندن، جلوگیری از برگشت و دوباره خوانی، اتلاف وقت و جلوگیری از خستگی چشم و ذهن می شود.

#### ✓ قدم سیزدهم: زیر مطالب مهم خط بکشید.

هنگام مطالعه باید با استفاده از یک مداد، ایده ها و مطالب مهم و اساسی را علامت گذاری نمود. زیرا برای مشخص نمودن ایده ها و مطالب مهم و اساسی و خط کشیدن زیر آن ها، 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.

#### ✓ قدم چهاردهم: با قلم و کاغذ درس بخوانید (نت برداری)

به درس قبلی رجوع کنید.

#### ✓ قدم پانزدهم: هنگام مطالعه، بدن خود را در حالت مناسبی قرار دهید.

مطالعه در حالت هایی 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، بنابراین هنگام مطالعه سعی کنید به خم شدن کمر، عادت نکنید و فاصله کتاب تا چشم سی سانتیمتر باشد.

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.

با نگاهی به سایت [www.pezeshk.us](http://www.pezeshk.us)