Today

**تمرکز هنگام مطالعه**

**تمرکز: توانایی هدایت کردن فکر**

**هنر یا تمرین تمرکز،**مهم نیست که زیست شناسی می خوانید و یا منچ بازی می کنید،  
فقط باید روی کاری که انجام می دهید متمرکز شده و از حواس پرتی جلوگیری کنید.

همه ما در مواقعی توانایی متمرکز شدن کامل را داریم، به مواقعی فکر کنید که مثلا در هنگام بازی که از آن لذت می بردید باخته اید و یا غرق یک فیلم، مسابقه یا موسیقی بوده اید. در آن هنگام به موضوع تمرکز کامل داشته اید و یا به اصطلاح غرق آن موضوع شده بودید.

**اما در مواقع دیگر،**

* فکر شما دائم از یک موضوع به موضوع دیگر می پرد.
* نگرانی های فکری شما حواستان را پرت می کند.
* قبل از اینکه متوجه شوید می بینید که حواستان به یک موضوع خارجی منعطف شده است.
* مطالبی که مطالعه می کنید کسل کننده، سخت و یا شما هیچ علاقه ای به آن ندارید.

نکاتی که در این نوشته مطرح می شود می توانند برای رفع این مشکلات به شما کمک کند که شامل موارد زیر می شود:

* چیزهایی که در هنگام مطالعه می توانید کنترل کنید.
* تمرینهایی برای تقویت تمرکز.

**چیزهایی که در هنگام مطالعه می توانید کنترل کنید:**

**"من اینجا مطالعه می کنم"**یک مکان، صندلی، میز و محیط مخصوص به مطالعه داشته باشید.  
تلفن و موبایل را از خود دور کنید.  
با خودتان تعهد کنید(حتی امضا کنید) که حواستان پرت نمی شود.

اگر دوست دارید در هنگام مطالعه موزیک گوش کنید، اشکالی ندارد، اما فقط تا هنگامی که باعث حواس پرتی شما نشود.(مطالعات در مورد مفید بودن یا نبودن موسیقی در هنگام مطالعه تاکنون بی نتیجه بوده است)

* **مطالعه را به یک عادت تبدیل کرده و به یک برنامه موثر مطالعه پایبند باشید.**مطالعه تان را با سطح انرژی درونی تان (روزانه، شبانه) تطبیق دهید.  
  راهنمای ما در مورد [برنامه ریزی و تعیین اهداف](http://www.studygs.net/persian/sched/index.htm) را مطالعه کنید.
* **متمرکز شدن**قبل از شروع به مطالعه چند دقیقه وقت را به تعیین اهداف و آنچه برای رسیدن به آن نیاز دارید اختصاص داده و به یک استراتژی کلی برای تحقق آن فکر کنید.
* **مشوق ها**اگر لازم بود برای انجام موفقیت آمیز کارتان یک تشویق در نظر بگیرید،  
  مثلا تماس با دوستتان، خوردن چیزی و یا پیاده روی و گردش.  
  برای پروژه های خاص مثل مرور جزوات ترم، پروژه های طراحی و غیره یک تشویق خاص در نظر بگیرید.
* **موضوعات مطالعه را عوض کنید**برای ایجاد تنوع در کار، موضوع مطالعه را هر یک یا دو ساعت عوض کنید.
* **فعالیتهای مطالعه تان را تغییر دهید**مطالعه تان را فعال تر کنید، هر چه در هنگام مطالعه فعال تر باشید مطالعه بهتری خواهید داشت.  
  از خودتان بپرسید "چطوری می توانم در هنگام مطالعه فعال تر باشم؟" شاید مطالعه گروهی بهترین راه حل باشد؟ و یا سوال سازی در هنگام مطالعه؟  
  اگر باید مطالب زیادی را مطالعه کنید 2[.htm"روشHYPERLINK "http://www.studygs.net/persian/texred2.htm" HYPERLINK "http://www.studygs.net/persian/texred2.htm"SQ3R](.htm%22روشHYPERLINK%20%22http://www.studygs.net/persian/texred2.htm%22%A0HYPERLINK%20%22http://www.studygs.net/persian/texred2.htm%22SQ3R) را امتحان کنید.  
  از معلمتان در مورد شیوه های بهتر یادگیری سوال کنید. یک بار دیگر فراموش نکنید که هر چه در هنگام مطالعه فعال تر باشید، بهتر یاد می گیرید.
* **وقت‌های استراحت منظم مناسب خودتان در نظر بگیرید**موقع استراحت یک کار متفاوت انجام دهید، مثلا اگر نشسته بودید قدم بزنید و به یک مکان دیگر بروید.
* **جایزه بدهید**وقتی کاری را به اتمام رساندید به خودتان جایزه بدهید.

**تمرینهایی برای تقویت تمرکز**

* **پس از چند روز از انجام این تمرینات، باید نتایج آن قابل توجه باشد.**اما مثل هر تمرین دیگری، بالا و پایین و سطح های مختلف دارد.
* **این تمرینات برای سایر فعالیت های شما هم موثر خواهد بود.**

|  |
| --- |
| **الان اینجا باش**  این روش ساده اما کلیدی بسیار موثر است.  وقتی متوجه شدید فکرتان منحرف شده است، به خودتان بگویید  "الان اینجا باش"  و به آرامی توجه خودتان را به موضوعی که می خواهید برگردانید.  **به عنوان مثال:** شما دارید مطالعه می کنید و ناگهان متوجه می شوید که حواس شما به سایر تکالیفتان، به یک خاطره و یا به این واقعیت که گرسنه هستید پرت می شود. در این هنگام به خود بگویید  "الان اینجا باش"  و به آرامی با نگاه کردن به سوالات، خلاصه برداری ها، [نقشه‌های فکری](http://www.studygs.net/mapping/)، عناوین مطالب و غیره تمرکز خود را به موضوع مطالعه برگردانید و هر قدر که ممکن است آن را حفظ کنید.  اگر دوباره فکرتان منحرف شد، با خود بگویید  "الان اینجا باش"  و به آرامی توجه خودتان را به موضوع برگردانید و این تمرین را مرتبا تکرار کنید، مطمئن باشید که جواب می دهد!  سعی نکنید یک فکر خاص را از ذهنتان بیرون نگه دارید. مثلا همینطور که نشسته اید سعی کنید به هیچ وجه در مورد کلوچه فکر نکنید. در این هنگام در ذهن خود احتمالا این فکر تکرار می شود که "من نباید در مورد کلوچه فکر کنم، من نباید در مورد کلوچه فکر کنم..." و این باعث می شود تا این فکر برگردد. وقتی شما سعی می کنید که در مورد یک چیز خاص فکر نکنید باعث می شود تا آن فکر برگردد. بهتر است به جای این کار توجه خود را به موضوع اصلی منعطف کنید.  شاید لازم باشد تا این تمرین را صدها بار در هفته انجام دهید. به تدریج شما متوجه می شوید که بازه های زمانی بین مواقعی که فکرتان منحرف می شود هر چند روز یکبار بیشتر و بیشتر می شود. به همین خاطر بردبار باشید و به این تمرین ادامه دهید. پس از مدتی نتیجه آن شما را شگفت زده خواهد کرد.  سعی نکنید دائما در مورد پیشرفت خود قضاوت کنید. همین که تمرین را مرتبا انجام می دهید به این معنی است که در مسیر صحیح قرار گرفته اید و می توانید به خود بگویید که کار لازم را انجام داده اید. تمرینات برای اینکه نتیجه خود را نشان دهند به زمان احتیاج دارند و البته به دلیل اینکه ذهن هیچوقت وضعیت ثابتی ندارد، نتیجه تمرینات دچار افت و خیزهای زیادی می شود. |

**زمان افکار و نگرانی‌ها**

تحقیقات ثابت کرده است که افرادی که برای خود زمان افکار و نگرانی ها تخصیص می دهند پس از چهار هفته 35 درصد کمتر دچار نگرانی و حواس پرتی می شوند.

* **یک زمان خاص روزانه برای فکر کردن در مورد نگرانی‌ها تخصیص دهید**در مورد افکاری که دائما به فکر شما می‌آیند و مزاحم تمرکزتان در کارها می شوند فکر کنید.
* **وقتی که متوجه یک فکر مزاحم می شوید**به خودتان یادآوری کنید که یک زمان مخصوص برای فکر کردن در مورد آن دارید.
* **بگذارید فکر مزاحم از شما دور شود**شاید از روش "الان اینجا باش" استفاده کنید.
* **به قرار خود برای زمان افکار و نگرانی‌ها عمل کنید**تا در مورد مسائلی که فکر شما را مشغول می کند فکر کنید و نگران شوید.

به عنوان مثال ساعت 4.5 تا 5 بعدازظهر را برای زمان افکار و نگرانی های خود تعیین کنید. حال در هر زمان دیگری از روز که نگران چیزی شدید و فکرتان منحرف شد، به خودتان یادآوری کنید که زمان مخصوصی برای آن نگرانی دارید. سپس بگذارید تا آن فکر در آن زمان از ذهنتان خارج شود و توجه خود را به موضوع اصلی برگردانید.

|  |
| --- |
| **اندازه‌گیری میزان حواس پرتی**  یک کارت کوچک با ابعاد حدودا 12 x 7 سانتیمتر تهیه کنید. دو خط که کارت را به سه قسمت تقسیم کند در آن رسم کنید و هر یک از قسمتها را با نامهای "صبح"، "بعد از ظهر" و "شب" نامگذاری کنید.  حال از این به بعد هر وقت که فکرتان از موضوع اصلی منحرف شد یک علامت در قسمت مربوطه در کارت بزنید. برای هر روز یک کارت مجزا در نظر بگیرید و آن را همیشه همراه خود داشته باشید. بعد از مدتی ملاحظه خواهید کرد که همینطور که با انجام تمرینات مهارتهای شما در تمرکز حواس بیشتر می شود، از تعداد علامت ها هم کاسته می شود. |

**از انرژی درونی‌تان بهترین استفاده را ببرید**

چه مواقعی انرژی درونی شما در بالاترین حد است؟ در چه ساعاتی احساس می کنید سطح انرژی شما پایین است؟ سخت ترین درسهایتان را در ساعاتی که انرژی درونی تان بالاست مطالعه کنید. مثلا اگر احساس می کنید در ساعات اولیه شب بیشترین هوشیاری را دارید، مشکل ترین درسهایتان را در این ساعات مطالعه کرده و درسهای آسان تر را به ساعات بعدی موکول کنید.

اکثر افراد درسهای مشکلشان را به آخرین ساعات که معمولا در آن خسته هستند موکول می کنند و همین امر باعث مشکل‌تر شدن ایجاد تمرکز می شود. اگر شما هم این عادت را دارید آنرا کلا برعکس کنید، درسهای مشکل در ساعات اوج انرژی و درسهای آسانتر و آنهایی که به آن علاقه دارید را به دیگر ساعات موکول کنید. انجام همین کار به تنهایی می تواند کمک بسیار موثری برای بهبود تمرکز شما باشد.

|  |
| --- |
| **تجسم تمرکز آور**  به عنوان یک تمرین قبل از اینکه مطالعه‌تان را شروع کنید به مواقعی که تمرکز کردن برای شما دشوار نیست فکر کنید. مهم نیست که چه موقعیتی را تجسم می کنید، فقط سعی کنید خود را در آن موقعیت ببینید و احساس کنید.  با قرار دادن خود در آن موقعیت قبل از هر مطالعه، آن تجربه را دوباره بدست می‌آورید و سپس بهتر می توانید مطالعه خود را آغاز کنید. |