

علل عدم تمرکز حواس

و

راهکارهای تقویت تمرکز حواس

تهیه کننده :

شهرزاد سلیم پور

مشاور دبیرستان شاهد شهید فهمیده

علت اینکه هنگام درس خواندن، تمرکز ندارم چیه ؟

شما براي اينکه تمرکزتان را حين درس و همچنين انجام ساير کارها، بالا ببريد، ابتدا بايد عواملی را که مانع از ايجاد تمرکز در شما مي شود را شناسايي کنيد و به مقابله با آن ها بپردازيد تا بتوانيد بر روي کارهايتان متمرکز شويد و به درستي آن ها را انجام دهيد.



با این توضیح در ادامه مطالبی در سه بخش :

«علل عدم تمرکز حواس»،

«مقابله با عوامل حواس پرتی»

و

«راهکارهای تقویت تمرکز حواس» خدمتان تقدیم می گردد



اهمیت و نقش تمرکز حواس

که امیدواریم مفید واقع شود.

بیشتر افراد به دلایل عمده زیر، با عدم تمرکز فکر و حواس مواجه می شوند:

- ۱ - کسانی که خود را به انجام دادن کاری مجبور می کنند، در حالی که تمایل درونی چندانی به آن ندارند. در این صورت تمام قوای ذهنی و روانی شان به طور خودکار از آن موضوع پرت می شود و دچار حواس پرتی می گردند.
- ۲ - فشارهای روانی نیز از عوامل عمده تشتت (پراکندگی) فکری است. بیشتر افراد زمانی که با مسأله‌ای مواجه می شوند، اگر معتقد باشند زمان کافی برای حل آن ندارند و یا توانایی حل مسأله و کسب توفیق را در خود نبینند، دچار نگرانی و اضطراب می شوند و در نتیجه این نگرانی‌ها، ترس از شکست، افکار منفی، عدم اعتماد به نفس و خیال‌بافی‌های منفی گرایانه، توان عمل و ابتکار و خلاقیت را از آنان سلب می کند و به جای اینکه روی موضوع خاص تمرکز کنند، بر ترس و احتمال شکست خود تمرکز می کنند و ناامیدی بر آنها چیره شده و موجب حواس پرتی شان می گردد.
- ۳ - تکرر و تعدد فعالیت‌های فرد، مخصوصاً اگر در حد توان او نباشد، نیز باعث عدم تمرکز حواس می شود.
نکته: در صورتی که موضوع یا موضوعات خاص و محدودی، باعث عدم تمرکز در شما می‌شود، به دنبال راه حل مناسب آن باشید؛ چرا که این در حکم علت عدم تمرکز حواس شما است. پس برای مقابله با آن، ابتدا علت و عامل اصلی را شناسایی کنید و در پی حذف یا تقلیل آن برآیید.
- ۴ - گاهی عدم رعایت بهداشت مطالعه و اصول و قوانین آن و بهره نگرفتن از روش مناسب مطالعه، باعث خستگی جسمی و روانی شده و آمادگی روانی لازم برای مطالعه و درس خواندن از بین می برد. در نتیجه احساس بی علاقه‌گی و به دنبال آن عدم تمرکز حواس بر او مستولی می شود.

بخش دوم ، راه های مقابله با عوامل حواس پرتی :

برای مقابله با هر يك از عوامل فوق که هر کدام به گونه‌اي مانع تمرکز حواس می شود، باید به راهکار خاص و مناسب با آن توجه نمود. در عین حال اقدام زیر می تواند به عنوان راهکار، مؤثر واقع شود:

در ابتدا و قبل از هر چیز، برای تمام فعالیت‌های خود برنامه‌ریزی کنید. اوقات شبانه روز را در يك جدول زمان‌بندی شده از هنگام بیداری تا موقع خواب، یادداشت نموده و برای هر کاری، زمان خاص و مناسب آن را معین نمایید، سعی کنید طبق همان برنامه تنظیم شده به انجام دادن همان فعالیت مشخص (کلاس، مطالعه، استراحت، عبادت، ورزش و...) بپردازید. **فایده مهم** این کار این است که نظم و انضباط در تمام فعالیت‌های شما راه پیدا می کند که خود بسیار ارزشمند است

بخش سوم؛ راهکارهای تقویت تمرکز حواس:

۱ - هدف داشتن

داشتن هدف در ایجاد تمرکز، نقشی اساسی بازی می کند. هدف زمانی قابل دسترسی می باشد که مشخص، دقیق، روشن و واضح باشد. در این صورت چنین هدف هایی « : هدف من یادگیری این فصل می باشد»، « هدفم این است که نمره خوبی بگیرم» و ... نادرست خواهد بود، زیرا اینها مشخص و جزئی و دقیق نمی باشند؛ پس هدف در هر فصل باید متناسب با آن فصل و به صورت مشخص و دقیق بیان شود. مثلاً به خود بگویید: امروز می خواهم بدانم چطور می توان از يك عدد اعشاری، جذر گرفت؟ و ...



۲ - خوب گوش دادن :

خوب گوش دادن به سخنان دیگران، توانایی تمرکز بر سخنان و گفته های دیگران را فراهم می کند . در واقع، تمرکز در گوش دادن، تمرین و ممارستی است در یکی از حواس پنج گانه انسان که با سرایت دادن به دیگر حواس و کنترل آنها و متمرکز شدن بر موضوع و مسئله ای خاص، به تقویت تمرکز فکر می انجامد.

برخی، تمرینات شنیداری مختلفی را پیشنهاد می کنند؛ مثلاً می گویند: چشمان خود را ببندید و به صدای تیک تاک ساعت گوش دهید و به مدت سه دقیقه، تمام توجه خود را فقط به صدای تیک تاک ساعت معطوف کرده، به هیچ چیز دیگر توجه نکنید و گوش خود را به صدای آن متمرکز کنید.

۳ - علاقه مندی به موضوع

هر قدر علاقه شما به يك موضوع بیشتر باشد، تمرکز شما در آن موضوع بیشتر خواهد شد. وقتی که شما به موضوعي علاقه دارید، خود به خود بر آن متمرکز می گردید. در مقابل هنگامی که فرد خود را به انجام دادن کار یا مطالعه درسی مجبور می کند، در حالی که تمایل درونی چندانی به آن ندارد تمرکز کمتری خواهد داشت. بنابراین برای ایجاد علاقه نسبت به موضوع مورد مطالعه، تمام تلاش خود را بکار گیرید.

۴ - استفاده از بهترین زمان و مکان

بهترین زمان را برای مطالعه خود قرار دهید و از مطالعه در شب که بهترین زمان برای استراحت می باشد خودداری کنید، همچنین بلافاصله بعد از غذا مطالعه نکنید. بهترین مکان نیز مکانی است که ساده و منظم، دارای هوای مطبوع (نه خیلی گرم و نه خیلی سرد) و نور کافی و مناسب باشد و حتی الامکان ساکت و به دور از هر هیاهویی باشد.

۵- این شعار را در ذهن داشته باشید که ؛ با شرایطی که دارم بیشترین تلاش خود را خواهم کرد ، نه اینکه فکر کنید ، باید همه چیز کامل باشد.



۶- سعی کنید بر درسی که می خوانید تمرکز کنید و به اتفاقات بلند مدتی که بر اثر خوب یا بد امتحان دادن می افتد فکر نکنید



۷- همه کتاب ها، جزوه ها و کتاب های کمک درسی تان را کنار دست تان

بگذارید . اگر لازم باشد برای اینها از جایتان بلند شوید یا مدتی دنبالشان

بگردید حواس تان بیشتر پرت می شود.



۸- درس خواندن را در دوره های زمانی محدود انجام بدهید تا بدانید به

زودی نقطه پایان فرا می رسد . بی وقفه درس خواندن طوری که به

نظر می رسد نقطه پایانی وجود ندارد سخت تر است.



۹- برای کاهش اضطرابی که با آماده شدن برای درس خواندن می آید
کار را با مطالعه مطالبی شروع کنید که با آنها آشنایی بیشتری دارید .
این کار از نظر ذهنی شما را در وضعیت اعتماد به نفس خوبی قرار می
دهد.

۱۰- سعی کنید از آنچه می خوانید یک تصویر ذهنی برای خود بسازید .

۱۱- بین آموخته های خود ارتباط برقرار کنید .

۱۲- هرگاه چیز تازه ای را می آموزید آن را با آموخته های پیشین

خود مرتبط نمایید با انجام این کار، شما اطلاعات تازه را چنان

دسته بندی خواهید کرد که به سادگی می توانید آنها را بازیابی

کنید .

۱۳- مطالب را با فاصله زمانی یاد بگیرید تا از پراکندگی وقت شما در

اثر خستگی جلوگیری شود. آزمایش ها نشان می دهد که یادگیری

با فاصله زمانی بهتر از یادگیری بدون فاصله زمانی است .

۱۴- پس از آن که مطلبی را یاد گرفتید سعی کنید در فرصت های

مناسب آن را برای خود تکرار کنید .

۱۵- مطالب یاد گرفته شده را در قالب پرسش از هم کلاسی های خود یا

دیگران مطرح کرده و از آنها بپرسید.

۱۶- هنگام مطالعه یک فصل یا یک کتاب اول به کل آن نظر بیاندازید و

سپس به مطالعه جزئیات و زیر عنوان ها بپردازید نه آن که از همان آغاز

فصل، پاراگراف به پاراگراف و بدون یک نگاهی کلی به تمام فصل یا

کتاب مطالعه را شروع کنید .

۱۷- پس از مطالعه هر فصلی، خلاصه فصل را به دقت بخوانید، عنوان های درشت را از نظر بگذرانید آنها را روی یک صفحه کاغذ بنویسید .

۱۸- به مقدار کافی بخوابید

زیرا در هنگام خواب است که اطلاعات جدید پردازش و اندوزش می شوند.



۱۹- معنادار کردن:

این روش بهتر از هر شیوه دیگر به حافظه کمک می کند و هر چه معنا عمیق تر یا با جزئیات بیش تری رمزگردانی شود، مطلب بهتر به یاد می ماند. بنابراین، وقتی می خواهید نکته ای را از کتابی به خاطر بسپارید، احتمال یادآوری آن در صورتی بیش تر است که توجه خود را بیش تر بر معنای آن متمرکز کنید. هر چه عمیق تر و کامل تر به معنا توجه کنید، بهتر آن را به یاد می آورید .

۲۰- سازماندهی:

با سازماندهی مطالب می توان به راحتی آن ها را یاد گرفت، حفظ کرد و سپس به یاد آورد؛ برای یادگیری و حفظ موضوع و مطلبی که دارای زیر مجموعه و زیرشاخه های متعدد و متکثر است، آن را در سلسله مراتبی منطقی قرار دهید و از کل به جزء و از بالا به پایین به زیرشاخه های جزئی تر تقسیم کرده، به خاطر بسپارید .

۲۱- روش پس ختام :

نام این روش متشکل از حروف اول شش مرحله آن است: پیش خوانی، سؤال کردن، خواندن، تفکر، از حفظ کردن و مرور کردن. فرض کنید می خواهید بخشی از یک کتاب را به خاطر بسپارید و سپس بازیابی کنید. ابتدا باید با پیش خوانی برداشت کلی از موضوعات مهم انجام دهید. این نوع پیش خوانی سبب می شود مطالب مهم فصل را سازماندهی کنید. در مرحله دوم، باید درباره هر بخشی پرسش هایی طرح کنید. در مرحله سوم، باید هر بخش را باهدف پاسخ دادن به پرسش های طرح شده بخوانید. در مرحله چهارم، باید هنگام خواندن، ساختن پرسش و ایجاد ارتباط بین دانسته های خود درباره مطالب بیندیشید و به مطالب خوانده شده معنا دهید. سپس در مرحله پنجم و ششم، یعنی مراحل از حفظ گفتن و مرور کردن، باید بکوشید واقعیت های اصلی مطالب خوانده شده را به یاد آورید و به پرسش هایی که خود طرح کرده اید، پاسخ دهید.

۲۲- اگر می خواهید اعداد را به حافظه خود بسپارید از روش تقطیع

استفاده کنید به این گونه که اعداد و ارقام را به اعداد معنادار تبدیل کنید

مثلا زنجیره عددی ۸۳، ۶۱۹، ۲۱۷۷، ۱۴۹ را به زنجیره ۱۴۹۲،

۱۷۷۶، ۱۹۸۳ که سال های میلادی است تبدیل کنید .

۲۳- از مواد حاوی گلوکز (خرما، عسل و شیرینی جات طبیعی)، مواد

دارای کلسیم و فسفر و ویتامین های A، B، C، D؛ مانند لبنیات، روغن

ماهی، پرتقال، گوجه فرنگی، سبوس گندم، سبزیجات تازه، هویج و جگر

به مقدار کافی استفاده کنید .

۲۴ - تمرین تصویر ذهنی

نگه داشتن تصاویر ذهنی دلخواه، توانایی تمرکز را به نحو چشم گیری افزایش می دهد. امتیاز این روش، آن است که فرد در همه احوال می تواند به آن بپردازد و بدون هیچ گونه زمینه یا مقدماتی و در هر شرایط و موقعیتی، از این روش استفاده کند. کافی است فرد هر روز چند نوبت و به مدت چند دقیقه، به تصاویر دلخواه خود، تمرکز نماید تا اثرات آن را مشاهده و تجربه کند و به این صورت، تمرین تصویر ذهنی را به اجرا گذارد. چشمان خود را ببندید و در ذهن خود کاملاً احیا و بازسازی کنید. ابتدا آن را کلی تر ببینید و سپس وارد جزئیات شوید؛ تمام اجزای آن را ببینید و به تدریج و با تمرینات مکرر، تصویر را واضح تر نمایید. وضوح را به درجه ای برسانید که تصویر ذهن، همچون منظره ای طبیعی و زنده، به نظر برسد.

۲۵ - استفاده از روشهای مطالعه متمرکز

با استفاده از این روشها می توانید میزان تمرکز خود را در هنگام مطالعه بالا ببرید :

-تند خوانی : وقتی شما به بهانه بهتر فهمیدن بسیار کند پیش می روید و کلمه به کلمه می خوانید، درگیری ذهنی مطلوبی را ایجاد نمی کنید و ذهن شما که به دنبال مشغولیت می باشد خود را در جای دیگری مشغول می کند. بنابراین تا می توانید سرعت مطالعه خود را افزایش دهید البته نه آنقدر که هیچ چیزی نفهمید بلکه تا آنجا که یک درگیری ذهنی مطلوب ایجاد شود و مطالب را نیز به درستی متوجه شوید. در چنین سرعتی ذهن متمرکز است و در زمان هم صرفه جویی می شود.

-مطالعه اولیه : مطالعه اولیه همان گرفتن اطلاعات ابتدایی است که سبب کنجاو کردن ذهن، با گرفتن اطلاعات ساده و کم حجم و مقدماتی می باشد. در مطالعه اولیه شما متن را خط به خط نمی خوانید بلکه نگاهی گذرا به متن می اندازید و یک سری مفاهیم اولیه را از متن می گیرید که مثلا متن حول و حوش چه موضوعی است.

-یادداشت برداری : هنگام مطالعه، همیشه قلم و کاغذی در دست داشته باشید. در یک مطالعه فعال و پویا کمتر چیزی می تواند به اندازه قلمی که در دست دارید، ذهن شما را درگیر و متمرکز کند. خودتان را ملزم کنید که با نوشتن، نسبت به متن مورد مطالعه اظهار نظر کنید، و اگر متن مورد مطالعه یک کتاب درسی است، بهتر است از نکات مهم آن در یک برگه جداگانه یادداشت برداری نمایید.

منابع و مأخذ :

تفکر برتر، محمد رضا شرفی، انتشارات سروش.

نویسنده : گروه روانشناسی پرسمان

و برخی منابع دیگر

برای اطلاعات بیشتر: 57 درس برای تقویت حافظه
500 نکته درباره مطالعه



موفق و پیروز باشید

شهر روز سلیم پور

مشاور دبیرستان شاهد شهید فهمیده