



سازمان ملی پژوهش‌های آموزشی و برنامه‌ریزی

دعای هنگام مطالعه:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به نام خداوند بخشنده مهربان

اللَّهُمَّ أَخْرِجْنِي مِنْ ظُلُمَاتِ الْوَهْمِ

خدایا ما را از تاریکی نادانی بیرون آور

وَ أَكْرِمْنِي بِنُورِ الْفَهْمِ

و به نور دانایی گرامی بدار

اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ

و درهای مهربانی خویش را بر ما بگشا

وَ انْشُرْ عَلَيْنَا خَزَائِنَ عُلُومِكَ

و گنجینه‌های دانش‌ات را بر ما بگستران

بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ

به رحمت‌ای مهربان‌ترین مهربانان

تعریف تمرکز حواس

تمرکز یعنی توانایی حفظ توجه و دقت روی موضوعی معین که با میل و اراده انتخاب شده است. تمرکز حواس به معنای تفکر کامل و صد در صد در مورد یک چیز نیست. چرا که بعید است بتوانیم حتی برای ۵ ثانیه بطور مداوم فقط نسبت به یک چیز تمرکز داشته باشیم و بقیه افکارمان را بطور کامل از ذهن خود دور کنیم. بر این اساس می توان گفت **تمرکز حواس یعنی به حداقل رساندن عوامل حواس پرتی.**

اهمیت تمرکز حواس

انسان برای موفقیت در فعالیت های خود نیازمند به تمرکز است، اگر قادر باشیم هنگام انجام کاری فقط روی کار خود تمرکز کنیم، عملاً موفقیت ما به میزان چشمگیری افزایش خواهد یافت. مثلاً هنگام ورزش صرفاً روی انجام حرکات ورزشی خود و در هنگام مطالعه روی کتاب خود و یا هنگام فعالیت هنری روی فعالیت هنری خود توجه و تمرکز کنیم. **مطالعه، جدی ترین فعالیت است که تمرکز در آن نقش اساسی و محوری دارد.**

شاید بارها حین مطالعه متوجه شده اید که فقط چشمانتان از روی عادت روی کلمات و خطوط می دود بدون آنکه حواستان به آن باشد. این موضوع ممکن است شما را خسته و کسل کرده و وقت زیادی از شما گرفته و یا اتفاق افتاده که گاهی به کلمه ای خیره و در افکار خود غوطه ور شده اید. **این ها همه پرش ذهن و عدم تمرکز است.**

شاید شما هم گاهی بعد از امتحان افسوس سؤالاتی را خورده اید که با وجود آنکه پاسخ آنها را می دانستید ولی نتوانستید به آنها پاسخ دهید و یا دانش آموزانی هستند که با داشتن اطلاعات بالا در امتحانات نمراتی را از دست داده اند که مهمترین عامل اینگونه مسایل **بی دقتی** آنها بوده است. بطور کلی عدم تمرکز یکی از رایج ترین مشکلات دانش آموزان و داوطلبان کنکور است.

مطالعات نشان داده است که تمرکز یک امر ذاتی نیست بلکه اکتسابی است که می توان با تمرین،

روز به روز تقویتش کرد. **یقیناً با افزایش تمرکز می توانید در زمان کمتری مطالب**

بیشتری را مطالعه کنید و از یادگیری و آرامش بالاتری

برخوردار باشید.



"تکنیک هایی برای افزایش تمرکز و دقت"

تقویت تمرکز نیز مثل بسیاری از مهارت های دیگر نیاز به

تمرین و ممارست دارد. شاید در هنگام شروع تمرینها ابتدا

تغییرات کمی را حس کنید ولی پس از ۴ تا ۶ هفته متوجه

پیشرفت های قابل توجهی می شوید.

(۱) تکنیک حواست را جمع کن! (الآن اینجا باش!)

این تکنیک به ظاهر ساده به نظر می رسد ولی بسیار مؤثر است. وقتی حواستان پرت و ذهنتان

سرگردان است، مرتب به خودتان هشدار دهید که "حواست را جمع کن، یا الآن اینجا باش".

هنگامی که افکار مزاحم به سراغ شما می آید کم کم با تکنیک "حواست را جمع کن" به حال

عادی بر می گردید.

در ضمن می توانید روی یک برگه A4 **یک علامت بزرگ با رنگی متفاوت (جیغ!)** بگذارید و زیر

آن جمله "الآن اینجا باش یا حواست را جمع کن" را بنویسید و آن را در محلی که جلوی دیدتان

قرار دارد بگذارید. هر وقت حواستان پرت شد یا ذهنتان از درس منحرف شد، با برخورد نگاهتان به

این علامت، به مرور عادت می کنید که حواستان را روی درستان متمرکز کنید و به فکرتان "ایست

stop/" بدهید.

ممکن است این عمل را صدها بار در هفته انجام دهید ولی مطمئن باشید طی روزهای آینده قدر

تمرکزتان بیشتر می شود. بنابر این صبور باشید و منتظر پیشرفتهای خود در این زمینه باشید.

۲) تکنیک روش عنکبوتی

اگر تار عنکبوتی را تحریک کنید، تکان می خورد و عنکبوت از خود واکنش نشان می دهد ولی وقتی چندین بار این عمل را تکرار کنید، خواهید دید که عنکبوت دیگر نسبت به حرکت تار هیچ عکس العملی از خود نشان نمی دهد. و متوجه می شود حشره ای به دام او نیفتاده است. با استفاده از این روش ذهن خود را پرورش داده و در برابر حواس پرتی تسلیم نشوید. با کمک این روش شما یاد می گیرید که نسبت به عوامل مزاحم، بی توجه باشید.

مثلاً وقتی کسی داخل اتاق می شود یا وقتی در به شدت به هم می خورد، نباید به خودتان اجازه دهید که حواستان پرت شود. شما باید تمرکزتان را برای هدفی که در ذهن دارید، حفظ کنید. و یا به طور مثال در هنگام ارائه یک کنفرانس کلاسی اجازه دهید که دیگران جلوی شما حرکت کنند، سرفه کنند، بدون اینکه به آنها نگاه کنید فقط بین خودتان و افراد حاضر در جلسه کنفرانس، تونل ارتباطی ویژه ای ایجاد کنید و بگذارید دیگران از این تونل خارج باشند. و یا وقتی در کلاس درس هستید حواستان فقط به دبیر باشد، به صورتش نگاه کنید و از حرف هایی که می زند یادداشت بردارید. بگذارید همه چیز از ذهنتان خارج شود.

۳) تکنیک فرصتی برای افکار مزاحم

در طول روز زمان ویژه ای را به فکر کردن درباره افکار و مسائلی که به ذهن شما
خطور می کنند و تمرکزتان را به هم می زنند اختصاص دهید. وقتی در حال مطالعه یا انجام کار مشخص هستید ممکن است افکار مزاحمی به ذهن شما خطور کرده، باعث نگرانی شما شود.

شما می توانید با یادآوری زمان ویژه ای که برای این افکار در نظر گرفته اید، اجازه دهید که این افکار موقتاً از ذهن شما خارج شوند. برای این کار از تکنیک "حواست را جمع کن" نیز می توانید استفاده کنید.

دقت کنید هدف، نادیده گرفتن افکار مزاحم نیست بلکه پیش بینی زمانی مناسب برای پرداختن به آن افکار است.

۴) تکنیک ثبت عوامل حواس پرتی

ساده ترین روش مقابله با حواس پرتی و ایجاد تمرکز، یادداشت کردن افکار و یا مسائلی است که ذهن شما را مشغول کرده است. پیشنهاد می شود هنگام مطالعه، یک برگ کاغذ کنار خود بگذارید و هر موضوعی که ذهنتان را مشغول کرده بر روی آن یادداشت نمایید. با این عمل، بار ذهنی شما تخلیه شده و آمادگی شما برای مطالعه افزایش می یابد.

مثلاً اگر یادتان آمد که باید کاری را انجام دهید و یا به کسی تلفن بزنید و... آن را خلاصه یادداشت کنید تا نگران فراموش کردن آن نباشید.



"واحد مشاوره دبیرستان دخترانه دوره دوم فرزنانگان ۲"

"بهار ۱۳۹۹"