

تمرکز

محمود امیر بیگی - روان‌شناس



تمرکز یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌هایی است که در مطالعه نقش ایفا میکند. تمرکز به معنای توانایی جلب توجه خود به یک موضوع و در ادامه، حفظ و نگهداری توجه نسبت به آن موضوع است. این توانایی امری اکتسابی است و با تمرین و جهت‌دهی قویتر نیز می‌شود. عواملی که مخل تمرکز هستند یا مانند تفکرات و تخیلات منفی عواملی درون‌یاند و یا مانند سر و صدا عواملی بیرونی و محیطی محسوب می‌شوند. با ارائه‌ی برخی روش‌ها تلاش می‌کنیم تا به شما بیاموزیم که چگونه می‌توانید توجه خود را در هنگام مطالعه به یک موضوع متمرکز کنید و نتایج بهتری بگیرید.

۱- داشتن علاقه به موضوع مورد مطالعه: برای علاقه‌مند شدن به موضوع مورد مطالعه، طرح سوال و پیگیری سوالات ذهنی در مورد آن موضوع (شیوه مطالعه تجسسی) میتواند به فرد کمک کند. سعی کنید حین مطالعه فردی فعال باشید و خود را درگیر مطلب کنید. روخوانی کردن و روزنامه‌وار خواندن، همان علاقه ابتدایی را هم در فرد از بین میبرد. برای خواندن یک متن ریتم آن متن را باید حفظ کرد. خواندن سریع و یا کند، باعث عدم تماس با مفهوم شده و این موجب بی‌علاقگی و ایجاد حس خمودگی و نهایتاً غرق شدن در تفکرات و تخیلات خواهد شد.

۲- داشتن آمادگی‌های فیزیکی (اعم از جسمانی تا محیط ثابت مطالعه): در این مورد فرد از لحاظ جسمانی نیز باید آماده باشد؛ خستگی، گرسنگی یا هر عاملی دیگری جسمانی که اصطلاحاً فرد را از حالت تعادل بدنی خارج کرده باشد در داشتن تمرکز و حفظ آن ایجاد اختلال خواهد کرد. از دیگر متغیرهای فیزیکی میتوان به اتاق مطالعه اشاره کرد که ترجیحاً داشتن محیطی ثابت برای مطالعه (به شکلی که فرد با ورود به آن محیط حس و تمایل به مطالعه‌اش افزایش یابد) مهم و ضروری است. نور، دما و میزان عوامل مخل محیطی در این فضا باید کنترل شده و تا حدود زیاد کم باشد. مطالعه کردن به شکلی پشت میز و نه به شکلی درازکش در حفظ تمرکز نقش موثری دارد.

۳- ساختارمندی مطالعه: منظور از این مورد این است که برای مطالعه باید برنامه‌ریزی داشت و یک برنامه دقیق، عینی و مشخص طرح‌ریزی نمود. در این برنامه مشخص میشود که کارهای بزرگ را چگونه به اهداف ریز و دست‌یافتنی خرد کرده‌ایم. و هر موضوعی که برای دست‌یابی به هدف برایمان مهم است، معین کرده و میدانیم چه زمانی به آن خواهیم پرداخت.

۴- استراحت و با خود خلوت کردن: همواره برنامه را به شکلی تنظیم کنیم که بخش‌هایی از روز را بیکار بوده و بتوانیم بازخوردهای هیجانی و عاطفی که از اجرای برنامه دریافت میکنیم را رصد نماییم. این موضوع از خستگی به یکباره و بریدن فرد جلوگیری خواهد کرد. آرام و راحت بودن و دور بودن از تنیدگی برای برنامه‌های طولانی مدت بسیاری ضروری است.

هر کدام از موارد بالا را زمانی که میخواهید عملی کنید امکان دارد با مشکلاتی مواجه

گردید. حال به شکلی موردی به ایرادات احتمالی که امکان دارد به وجود بیاید در حد امکان خواهیم پرداخت.

لازمه اجرایی کردن علاقه، اندیشیدن به موضوع است. و این با این باور که زمان محدودی در اختیار دارید یا افکار مزاحم دیگری هم‌چون این که دیگران به شدت در حال مطالعه هستند، این فرصت درنگیدن و اندیشه‌هورزی را از شما خواهد گرفت. در پاسخ باید گفت که شما طبق برنامه‌ریزی خودتان در حال مطالعه کردن هستید. پرسش بالا زاییده حس فوریت زمان است. در صورتی که فرد برنامه‌ی معین و جامعی تنظیم کرده باشد دلیلی برای حرکت‌های شتابزده نخواهد بود. علاوه بر این نکته اساساً درس‌هایی که فرد علاقه‌مند به آن‌ها نیست احتمالاً تعداد محدودی است. و وقت گذاشتن برای پیدا کردن نگاهی عمقی در این گونه درسها زمان زیادی از فرد نخواهد گرفت و در صورت کسب علاقه در آن دروس رشد فزاینده‌ای در سرعت مطالعه‌اش به وجود خواهد آمد.

در مورد مؤلفه‌های فیزیکی نیز باید گفت که شاید تنها مانعی که فرد با آن دست به گریبان خواهد بود تغییر عادات خاص مطالعه‌اش است. به این شکل که مثلاً بر روی زمین درازکش درس نخواندن و یا در یک محیط ثابت درس خواندن امری بعضاً عاداتی است. تغییر این عادت فرد را با موضوعی غیر قابل حل مواجه خواهد کرد. و حال آن که اساساً اصراری به تغییر این موارد نداریم و صرفاً این تغییر راندمان کار را تا حدی بالا خواهد برد.

در مورد استراحت کردن نیز باید گفت داشتن روحیه مثبت و اندیشیدن مساعد در مورد خود، برای پیشبرد برنامه بسیار مهم است. زمانی که احساس میکنید خوب کارتان را انجام داده‌اید، به خود اجازه دهید که این حس خوشایند را لمس کنید و در مواقع خستگی و ناامیدی نیز سرکوبگر و انکارگر حال بدتان نباشید. پذیرش همین هیجانها و نه امتناع از آنها خلقتان را بهتر کرده و برنامه را در مسیر صحیحش قرار خواهد داد.

و اساسی‌ترین مورد این است که باید زیر نظر یک مشاور برنامه‌ریز، برنامه‌های که متناسب با ساختار شخصیتی خودتان باشد،

طرح‌ریزی گردد. علاوه بر آن نحوه عملیاتی کردن برنامه را نیز با او مورد بررسی قرار خواهید داد که در صورت نیاز به همفکری، کسی را همگام با خود احساس خواهید کرد.

