



پندل بنیتر مشهور

یک - دو - سه - تمرکز!

ضرورت ایجاد تمرکز هنگام مطالعه

فاطمه هاشمی - مشاور تحصیلی



تقویت حافظه پدیده‌ای است که داوطلبان آزمون سراسری بسیار دوست دارند از آن بهره مند شوند. متأسفانه در سال‌های اخیر سوءاستفاده کنندگان با اتکا به دغدغه‌ها و نگرانی‌های فراوان داوطلبان، و با استفاده از روش‌های غیرعلمی باعث ایجاد خسارت‌های مادی و معنوی بسیاری به داوطلبان شده‌اند. از این رو ابتدا توصیه می‌کنیم اسیر تبلیغات فراوانی که در این زمینه می‌کنند، نشوید. تقویت حافظه و بهره‌مندی از تمرکز، روش‌ها و راهکارهای دقیق علمی دارد که برخی از آن‌ها موضوع این نوشتار است.

توجه خود را به آنچه می‌خوانید باید متمرکز کنید: توجه یکی از مؤلفه‌های عمده‌ی حافظه است. برای آن که اطلاعات از حافظه‌ی کوتاه مدت به حافظه‌ی بلندمدت منتقل شوند، باید مورد توجه فعال قرار بگیرند. سعی کنید برای مطالعه از محیط‌هایی بدون سر و صدا استفاده کنید. وجود مزاحمت‌های صوتی مانند تلویزیون، موسیقی و ... سبب اختلال در توجه خواهد شد. البته توصیه می‌شود از مطالعه در محیط‌هایی که سکوت محض بر آنجا حاکم است، خودداری کنید. استفاده‌ی مداوم از محیط‌های برخوردار از سکوت محض سبب شرطی شدن مغز خواهد شد و چون در محیط واقعی آزمون سراسری چنین سکوت مطلق حکمفرما نیست، آزمون شما تحت تأثیر قرار خواهد گرفت

با برنامه و مرتب درس بخوانید: جلسات منظمی برای مطالعه در نظر بگیرید. مطالعه‌ی مطالب در طول چند جلسه، زمان کافی برای پردازش مناسب اطلاعات را در اختیار شما قرار می‌دهد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد دانش‌آموزانی که به طور مرتب مطالعه می‌کنند در به‌یادآوری مطالب موفق‌تر از کسانی هستند که تمام مطالب را در یک جلسه‌ی طولانی مطالعه می‌کنند.

مطالب را با دسته‌بندی در خاطر تان بسپارید: پژوهشگران دریافته‌اند که اطلاعات در حافظه به صورت خوشه‌ای سازماندهی شده‌اند. شما نیز می‌توانید با بهره‌گیری از این ویژگی به ساختاردهی و سازماندهی مطالبی که مطالعه می‌کنید پردازید. سعی کنید مفاهیم و عبارت‌های مشابه یا مرتبط را با هم گروه‌بندی کنید. به همین دلیل است که مشاوران درسی به‌شدت برانجام خلاصه نویسی تأکید می‌کنند و شما را از این که خلاصه نویسی دوستان یا رتبه‌های برتر سال‌های گذشته را مورد استفاده قرار

دهید، نهی می‌کنند، چرخه‌ی دسته‌بندی مطالب باید توسط خودتان تدوین شود تا اثر مطلوب بر جای بگذارد.

مطالب جدید را با نکاتی که قبلاً می‌دانستید ارتباط دهید: وقتی مطالب ناآشنا و تازه‌ای مطالعه می‌کنید، مدتی را به این فکر کنید که چه ارتباطی بین مطالب جدید و آموخته‌های قبلی شما وجود دارد. با ارتباط برقراری کردن بین ایده‌های جدید و دانسته‌های موجود قبلی، احتمال به خاطر آوردن اطلاعات تازه به نحو چشمگیری افزایش خواهد یافت. این فرآیند سبب می‌شود به راحتی بتوانید پرسش‌های تلفیقی آزمون سراسری را پاسخ دهید، پرسش‌های مفهومی در سال‌های اخیر مورد توجه طراحان در تمام درس‌ها قرار گرفته‌است.

همواره مطالب را در ذهن خود بسط دهید و مرور کنید: بسط و مرور ذهنی مطالب یکی از عوامل موفقیت رتبه‌های برتر در سال‌های گذشته بوده‌است. برای به خاطر آوردن اطلاعات، باید آن‌چه را مطالعه کرده‌اید به حافظه بلندمدت خود منتقل نمایید. یکی از موثرترین روش‌ها، بسط و مرور نام دارد. برای انجام چنین فعالیت‌هایی، ابتدا تعاریف عبارت‌های کلیدی را بخوانید، سپس با دقت بیشتر آن تعاریف را مطالعه کنید و سرانجام به مطالعه‌ی تشریحی جزئیات آن عبارت‌ها پردازید. پس از چند بار تکرار این فرایند، یادآوری این اطلاعات بسیار بهتر و آسان‌تر خواهد شد.

استفاده از تغذیه‌ی مناسب را در دستور کار داشته باشید: تغذیه‌ی مناسب بر روی حافظه مؤثر است. تغذیه‌ی خوب باعث افزایش قدرت عملکرد حافظه خواهد شد. یکی از شروط حفظ توانایی عملکرد حافظه، داشتن تغذیه‌ای مناسب است. اگر سوخت کافی به مغز نرسد، مغز چگونه می‌تواند وظایف خود را انجام دهد؟ رسیدن مواد غذایی کافی از جمله ویتامین‌ها و مواد معدنی به مغز، از اهمیت زیادی برخوردار است. از این رو خوردن میوه و سبزیجات، ماهی و گوشت مرغ و غذاهای تازه و اجتناب از مصرف انواع فرآورده‌های گوشتی مانند سوسیس و کالباس می‌تواند عامل مهمی در تقویت حافظه‌ی شما باشد.