

تمرکز؛ شاه‌کلید یادگیری

زمان که فکری به غیر از مطلب درسی به ذهنمان خطور می‌کند به اندازه یک جمله آن را خلاصه نموده و در دفترچه بنویسیم و به خودمان قول بدهیم بعد از پایان زمان مطالعه راجع به آن فکر کنیم با این کار ذهن ما به مرور عادت می‌کند که در زمان‌های مطالعه آگاهانه روی مطالب متمرکز بماند.

تمرین تمرکز: این تمرین‌ها ساده و بسیار کاربردی است مثلاً قبل از شروع مطالعه چشم‌های خود را ببندیم و به مدت پنج دقیقه نفس‌های عمیق بکشیم و در فکرمون هم فقط دم و بازدم خود را دنبال کنیم. یا قبل از شروع مطالعه از عدد ۱۰۰۰ به صورت معکوس صد شماره بشمارید (که همان حدود ۵ دقیقه زمان می‌برد). شمارش معکوس نیاز به تمرکز حواس دارد و کمک می‌کند تا فکر شما به وضعیت متمرکز بسیار خوبی برسد.

جملات مثبت: با تفکر مثبت و آگاهانه می‌توانید به لحاظ روانی اعتمادبه‌نفس و خود پنداره خود از یادگیری را به سطح مطلوبی برسانید. جملاتی مانند "من می‌توانم این درس را کامل یاد بگیرم"، "من حافظه بسیار خوبی برای یادگیری دارم"، "من این درس را بسیار دوست دارم" و ...

در انتها باید بدانید که برای بهبود و حفظ تمرکز در مطالعه این عوامل را باید مورد توجه دهید:

***زمینه‌ی قبلی شما از آن درس یا موضوع مورد مطالعه:** بهترین و ساده‌ترین راهکار برای دستیابی به این وضعیت خوب گوش دادن به مطالب در هنگام تدریس در سر کلاس و مطالعه مطالب تدریس شده در سر کلاس در اولین فرصت و ترجیحاً در همان روز است.

***مهارت‌های مطالعه‌ی شما:** آشنایی با روش‌های مطالعه موثر و استفاده مفید از آن‌ها همچنین بهره‌گیری از روش‌های متنوع برای یادگیری شما را تبدیل به یک یادگیرنده حرفه‌ای می‌کند.

***برنامه‌ریزی مناسب:** تهیه یک برنامه مطالعاتی روزانه و هفتگی به شما کمک می‌کند تا هم زمان مطالعه منظم و با بازدهی بالا داشته باشید و هم زمان تفریح بدون نگرانی از باقی ماندن دروس را تجربه کنید.

نگارش: مژده جانه

کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی

تمرکز باعث یادگیری عمیق‌تر، افزایش مقدار یادگیری در زمان کمتر و ماندگاری بیشتر مطالب در ذهن می‌شود. هر چقدر مطلب مورد مطالعه جذابیت بیشتری داشته باشد میزان تمرکز نیز افزایش می‌یابد. تمرکز به زبان ساده یعنی تصمیم بگیریم آگاهانه به یک مطلب توجه کنیم و موارد دیگری که در محیط وجود دارد را نادیده بگیریم.

علل عدم تمرکز

علل عدم تمرکز را می‌توان به دو دسته تقسیم نمود.

۱- عوامل بیرونی مانند کم یا زیاد بودن نور، سروصداها، مختلف مانند صدای تلویزیون و حرف زدن، نامناسب بودن وضعیت محیط مثلاً محل میز مطالعه‌مان رو به در اتاق باشد یا لوازم و تزئینات موجود میدان دیدمان زیاد باشد و...

۲- عوامل درونی مانند عدم رعایت روش‌های مطالعه متناسب با دروس مختلف. مثلاً تمرین حل کردن برای ریاضی یا تکرار و یادداشت‌برداری برای زیست‌شناسی، یکنواختی در مطالعه مثلاً دو یا سه ساعت بی‌وقفه یک درس را خواندن، اجازه بدهیم فکرمون به مسائل غیردرسی پرت شود، استرس و خستگی و سرعت کم مطالعه...

راه‌حلهایی برای افزایش تمرکز:

افرادی که در هنگام مطالعه حد اعلا تمرکز حواس را دارند، معمولاً سریع می‌خوانند. هر چه آهسته‌تر بخوانید، احتمال این که ذهنتان به خیال‌پردازی بپردازد و تمرکز حواستان را از دست بدهید، بیشتر است. این امر به نوبه‌ی خود باعث عدم درک مطلب می‌شود. درک مطلب یک فرایند و یک عادت است نه یک معما. در واقع درک مطلب یک فرایند دو مرحله‌ای است:

*فهمیدن و سازمان دادن به اطلاعات

*برقراری ارتباط بین اطلاعات مزبور و اطلاعات قبلی خود.

برای افزایش تمرکز ابتدا باید علل عدم تمرکز خود را کشف کنیم سپس متناسب با علت از راه حل مناسب استفاده کنیم. در ادامه روش‌های کلی برای افزایش تمرکز را مرور می‌کنیم:

زمان‌های مطالعه خود را تعیین و به طور ثابت در آن زمان‌ها مطالعه کنید: با تعیین زمان مطالعه (مثلاً ساعت ۴ تا ۶ عصر) به مرور زمان آمادگی ذهن ما برای مطالعه در آن زمان بیشتر می‌شود. عادت‌های زمانی کمک می‌کند تا یادگیری ما باکیفیت و سرعت بیشتری اتفاق بی‌افتد.

دفترچه افکار: یک دفترچه کوچک در زمان مطالعه در کنار خود بگذارید و هر

