

تکنیک های تمرکز حین مطالعه

از زبان

شاهین معروف خانی

رتبه 6 روانشناسی بالینی 94

@ravanarshad

حتما برای شما هم پیش آمده که آماده شروع مطالعه می شوید اما دائما افکاری به ذهن شما می آیند و ذهن شما را متشوش می کنند یا در اواسط مطالعه ناگهان حواستان به فکری پرت می شود و دیگر نمی توانید بر مطالعه خود تمرکز کنید. در زیر تکنیک هایی را آورده ایم که با تمرین مداوم آن ها تمرکز شما به مقدار زیادی افزایش پیدا خواهد کرد. پس با ما همراه باشید.

1) برای هر جلسه مطالعه تان هدف مشخص تعیین کنید. مثلا: در این یک ساعت 10 صفحه از کتاب فیزیولوژیک را می خونم و یاد می گیرم. تعیین هدف واقعی و واقع بینانه باعث می شود که انگیزه تان افزایش پیدا کند و افزایش تمرکز حواس داشته باشید. هدف و نیت های بزرگتان رو به قدم های کوچکتر و هدف های جزئی تر تقسیم کنید. سعی کنید همه چیز ملموس و «قابل اندازه گیری» باشد. نیت کردن در ابتدای خوندن درس هم موثره.

2) ایجاد علاقه. به هر شیوه ای که می توانید بین خود و کتاب ارتباط خوبی ایجاد کنید. می توانید قبل از شروع مطالعه یک دقیقه فقط کتاب را در دست بگیرید و آن را نگاه کنید و با آن صحبت کنید.

3) فاصله نیانداختن بین مطالعه. وقتی تصمیم به شروع مطالعه گرفته اید، دیگر بدون تردید آن را انجام دهید و از انجام کارهای دیگر ممانعت کنید.

4) فراموش نکنید: هنگام مطالعه، جسم شما نباید هیچ فعالیت دیگری به جز مطالعه کردن انجام بدهد؛ حتی کارهای خیلی ساده! ظرفیت توجه در انسان محدوده. دو کار رو نمی شود با هم به درستی انجام داد. اگر از بین ساده ترین کارها هم دو کار با هم انجام بشود، فقط یکی از آنها را می توانیم خوب انجام بدهیم. این واقعیت، یکی از محدودیت های ذهن ماست. حتی موقعی که داریم می نویسیم، اون لحظه نمی توانیم چیز دیگری را خوب بشنویم.

5) در حالت «نشستن» درس بخوانید، نه در حال راه رفتن و قدم زدن. مگر در دو حالت:

الف) به طور کوتاه و برای ایجاد «تنوع» در حال و هوا و وضعیت جسمی تان

ب) در صورتی که از سال های قبل به راه رفتن و درس خواندن، عادت کرده باشید و تثبیت شده یعنی از قبل به این کار عادت داشتن و این طور راحت ترید.

6) با شکم پر از غذا تمرکز خوبی نخواهید داشت. بعد از غذای سنگین ظهر، خواب آلوده و سنگین هستین و وقت مناسبی برای مطالعه و یادگیری نیست. «شکم پر» و «خواب آلودگی» دشمنان افزایش

تمرکز هستند! هنگامی که معده شما پر است خون فراوانی به سمت معده و روده سرازیر می‌گردد تا عمل هضم انجام گیرد. از اینرو خون کمتری به مغز رسیده و کارایی ذهن شما کاهش می‌یابد.

7) با احساس ضعف و گرسنگی نمی‌توان تمرکز خوبی داشت. پرخوری نکنید، اما حتما هر روز از مواد قندی و گلوکزدار، به‌خصوص میوه‌ها، غافل نباشید! از «پراکنده‌خواری» پرهیز کرده، در برنامه غذایی خود از مواد پروتئینی مثل گوشت، تخم‌مرغ، عدس و... استفاده کنید. وجود یک تغذیه مناسب، صحیح و کافی و به اندازه در برنامه روزانه شما سبب افزایش زمان «مطالعه فعال» خواهد شد، یعنی قدرت و توان تمرکز شما را بالا می‌برد و باعث افزایش تمرکز خواهد شد.

8) مصرف تمامی داروهای خواب‌آور و آرام‌بخش، باعث کاهش توجه و تمرکز می‌شود. فقط و فقط در صورت تجویز پزشکی، مانعی ندارد.

9) زمان‌های استراحتتان رو طوری برگزار کنید که بعدا باعث کاهش ظرفیت تمرکزتان نشه. در زمان‌های استراحت، از بحث و گفت‌وگو و پرداختن به کارهای نیمه‌تمام - مثل مطالعه بخشی از یک زمان یا دیدن فیلم سینمایی - خودداری کنید. دیدن یک فیلم سینمایی، فقط به اندازه دو ساعت زمان فیلم از شما وقت نمی‌گیرد، چرا که بعد از اون دو ساعت هم تصاویر یا فکر و خیال‌های مربوط به اون به ذهن شما بازمی‌گردد و شما را رها نمی‌کند!!!

10) مغز شما عاشق داشتن برنامه منظم است پس اگر می‌خواهید ذهن تان تمرکز بیشتری داشته باشد. جای مخصوصی را فقط برای مطالعه در نظر بگیرید. به طور مثال میزی را در اتاق فقط به مطالعه اختصاص دهید اما نکته مهم اینجاست که باید این مکان را فقط برای مطالعه مورد استفاده قرار دهید. یکی از بدترین عادت‌ها مطالعه در رختخواب است، در این صورت تمرکز شما به حداقل می‌رسد دلیلش این است که بدن شما عادت کرده که هر وقت زمان خواب شد به رختخواب برود، بنابراین شاید بعد از چند صفحه مطالعه خواب تان بگیرد.

11) بعضی وقت‌ها برای افزایش تمرکز لازم است که از تکنولوژی فاصله بگیرید. زندگی ماشینی امروز نقاط بی‌شماری برای به هم ریختگی اعصاب و کاهش تمرکز بر جای گذاشته است. پس وقتی به تمرکز نیاز دارید زنگ تلفن همراهتان را قطع کنید، تلویزیون را خاموش کنید، از کامپیوتر فاصله بگیرید. یا صدای بلند رادیو را کاهش دهید. البته در این مورد استثنایی هم وجود دارد. نتایج برخی از مطالعات ثابت می‌کند گوش دادن به موزیک بدون کلام و ملایم به بهبود تمرکز شما کمک می‌کند. بر این اساس وقتی در محیطی پر از دحام هستید و به تمرکز نیاز دارید. کافی است هدفون را داخل گوش تان قرار دهید و به موسیقی مناسبی گوش دهید در زمان‌هایی که ذهن شما پریشان و آشفته است هم این تکنیک جواب می‌دهد.

12) شاید برایتان عجیب باشد از استفاده از رنگ قرمز در افزایش تمرکز شما نقش زیادی دارد. تحقیقات پژوهشگران دانشگاه انگلیسی کلمبیا نشان می دهد که رنگ قرمز بر فعالیت مغز تاثیرگذار است. این محققان به این نتیجه رسیده اند که رنگ قرمز سبب بهبود تمرکز به حافظه می شود در حالی که رنگ آبی خلاقیت را تقویت می کند. البته برای افزایش تمرکز لازم نیست که مقدار زیادی رنگ قرمز در اطراف تان وجود داشته باشد. نتایج بررسی ها حاکی از این است که شما با کمک مقدار کمی رنگ قرمز تاثیرات شگرفی را مشاهده می کنید. بدین منظور چند پیشنهاد برایتان داریم:

- یک تکه کاغذ قرمز را روی میز کارتان قرار دهید.
- یک وسیله ی قرمز مانند خودکار - کتاب - دفترچه و... را روی میز کارتان داشته باشید.
- در کمند لباس هایتان یک یا چند دست لباس قرمز مانند تی شرت، روسری یا دستمال گردن قرار دهید.
- صفحه نمایش کامپیوتر یا تم موبایل تان را قرمز کنید.
- هیچ وقت متوجه نمی شوید که رنگ آبی اتاق تا چه حد می تواند تمرکز شما را کاهش دهد اما به کمک این ترفند می توانید تعادل را در اتاق تان برقرار سازید فقط به یک جسم قرمز فکر کنید.

13) وقتی در طول شبانه روز به اندازه کافی نمی خوابید، از لحاظ ذهنی نمی توانید تمرکز خوبی داشته باشید. اگر فکر می کنید که اسباب خواب شما راحت نیست یا اتاق خواب مناسبی ندارید، برای داشتن خواب بهتر تبدیری بیندیشید در ساعت های پایانی روز نوشیدنی کافئین دار ننوشید، قبل از خواب به موسیقی آرامبخش گوش دهید و رنگ اتاق خواب و ملحفه ها را تغییر دهید تا شب ها خواب آرام و آسوده ای داشته باشید

14) آرامش خود را حفظ کنید. بدون آرامش خاطر، شما قادر به تمرکز کردن نخواهید بود. ثابت گردیده کورتیزول، هورمون استرس، در یادسپاری اطلاعات جدید و یادآوری اطلاعات پیشین ممانعت بعمل می آورد. کورتیزول با کاهش خونرسانی به هیپوکامپوس عملکرد آن را مختل کرده و به آن صدمه میزند. بنابراین استرس و تنش تاثیرات سوئی بر حافظه بجای میگذارد.

15) مصرف مواد غذایی حاوی کافئین تمرکز و حافظه کوتاه مدت شما را تقویت میکند.

16) از تمام حواس خود در روند رمزگردانی اطلاعات استفاده کنید. یاد یارهای مغز شما شامل: اصوات، رایحه ها، حرکات، احساسات، ساختارها، تصاویر، نمادها، رنگها، مکانها، زبان، هیجانات، طعم ها و حس لامسه میباشند. مثلا برای یادسپاری "سیب" شکل ظاهری، طعم، بو، رنگ و حس لامسه مربوط به آن را تواما به خاطر بسپارید و با صدای بلند واژه سیب را ادا کنید.

17) مغز خود را ورزش دهید. یک یا چند حس خود را بطور بدیع و خلاقانه ای درگیر کنید. مثلا اگر عادت دارید با دست راست خود مسواک بزنید، چند روز با دست چپ خود مسواک بزنید-و یا غذا را در کنار خانواده

خود در کمال آرامش و سکوت صرف کنید- و یا با چشمان بسته دوش بگیرید.- کارهای غیر منتظره و غیر معمول انجام دهید- مسیر بازگشت به منزل خود را تغییر دهید- و یا مرکز خرید خود را تغییر دهید.

16) مثبت اندیشی و اعتماد بنفس نیز در یادگیری و حافظه تاثیر گذار است. چنانچه شما یادسپاری مطلبی را غیر ممکن بدانید، بالطبع نخواهید توانست مواد اطلاعاتی را بدرستی به خاطر بسپارید.

17) با چشمان خود مطالعه کنید. تجربیات نشان داده است که مطالعه با صدای بلند باعث حواس پرتی و البته کندشدن یادگیری می شود.

18) فکر مزاحم را روی کاغذ بنویسید

اگر در هنگام مطالعه افکار مزاحم شما را آزار می دادند، آن افکار را در کاغذ بنویسید. این مثل آن می ماند که افکار از ذهن برداشته شده اند و روی کاغذ آمده اند.

19) در یک فضای تاریک شمعی روشن می کنیم. به مدت دو دقیقه با دقت به آن نگاه می کنیم و سپس چشمان خود را می بندیم و تصویر شعله را در ذهن خود نگه می داریم.

20) عددی را انتخاب می کنیم و در ذهن خود مثلا 4 رقم 4 رقم یا 3 رقم 3 رقم کم می کنیم. سعی کنید اعداد را به صورت رنگی در ذهن خود تجسم کنید.

به عنوان نمونه ... 392 396 400

21) در ذهن خود آدم برفی را بسازید و کم کم قسمت های مختلف بدن آن را آب کنید. مثلا ابتدا سر آدم برفی و بعد بینی آن را و...

22) سه موضوع را انتخاب کنید و به هر موضوع به مدت 3 دقیقه فکر کنید بدون اینکه به موضوعات دیگر فکر کنید.

23) صبح ها فرصت خوبی برای مطالعه است. 10 تا 15 دقیقه قبل از طلوع آفتاب معمولا دو نیمکره مغز فعال است.

البته شب ها قبل از خواب نیز مناسب است زیرا بعد از مطالعه دیگر مطلبی یا فعالیتی وجود ندارد و ما به خواب می رویم، بنابراین محتوای مطالعات بهتر یاد گرفته می شود.

24) بعد از اتمام مطالعه 2 تا 5 دقیقه در همان مکان آرام بمانید و سپس به مکان های دیگر بروید.

به قواعد طلایی بالا ایمان داشته باشید و آن ها را به کار بندید.

@raavanarshad