

## تکنیک های تمرکز در مطالعه

### مقدمه

ممکن است شما یک دانش آموز، دانشجو، کارمند، عکاس و یا یک معلم باشید. ممکن است تحصیلات دانشگاهی نداشته باشید اما مثلاً به مطالعه رمان علاقه داشته باشید اما از نداشتن تمرکز در حین مطالعه و تکنیک‌های آموزش و فهم بهتر، رنج می‌کشید. تحقیقات بسیاری نشان داده که عدم موفقیت بسیاری از دانش‌آموزان و دانش‌جویان، نه کمبود هوش، که ضعف در تقویت حافظه و حواس و عدم تمرکز در مطالعه است. اگر این دسته از دانش‌آموزان و دانشجویان به این باور برسند که تمرکز حواس در حین مطالعه، کلید اصلی درک و فهم درست محتوای درسی است، شاید وضعیت آموزشی بسیار بهتری داشته باشند! بدون داشتن تمرکز کافی در حین مطالعه، ممکن است درک محتوایی که زمان خیلی کمی را لازم دارد، از شما ساعت‌ها زمان بگیرد و در نهایت نتیجه‌ای هم از مطالعه حاصل نشود.

بدین منظور فراگرفتن روش‌هایی که کمک می‌کند تمرکز و تکنیک‌های مطالعه درست افزایش پیدا کند، بسیار ضروری به نظر می‌رسد. می‌توانیم تصور کنیم در عصری که «انفجار اطلاعات» خوانده می‌شود، برای افزایش آگاهی و دانش خود، و در عین حال عقب نماندن از قافله هزاره سوم، نیاز به مطالعه هر چه بیشتر در زمینه تخصصی خودتان و یا دیگر علاقه‌یتان دارید. این مقاله، تکنیک‌های تمرکز را با تکیه بر شیوه‌های تمرکز در مطالعه به شما آموزش می‌دهد اما این به معنای آن نیست که تمرکز در کارهای دیگر ضرورت ندارد. با خواندن این مقاله نه تنها روش‌هایی را برای مطالعه صحیح و عمیق می‌آموزید، بلکه یاد می‌گیرید که برای انجام هر کاری، با نهایت تمرکز و دقت آن کار را به سرانجام برسانید.

### اثرات تمرکز

تحقیقات بسیاری نشان داده که کسانی که در کارهایشان تمرکز می‌کنند، نه تنها بازدهی آن کار به طور فزاینده‌ای بالا می‌رود، که قابلیت این را دارند تا به واسطه تمرکز، نقاط ضعف خود را به نقاط قوت تبدیل کنند. تمرکز فکر با قدرت یادگیری در ارتباط است. به این معنی که هر قدر تمرکز بالا باشد، درک، دقیق‌تر و عمیق‌تر و یادگیری سریع‌تر انجام می‌گیرد. به طور کلی می‌توان گفت که تمرکز اعتماد به نفس را بالا می‌برد و روی هر چیزی تمرکز کنید در همان زمینه رشد می‌کنید. اساس زندگی توجه است. توجه شما به هر چیز جلب شود قلب‌تان نیز به همان سو می‌رود. جهت دادن توجه به فعالیت‌های پرارزش‌تر و کم توجهی به فعالیت‌های کم ارزش می‌تواند برای رسیدن به هدف‌تان شما را یاری کند. بر فعالیت‌های بی‌ارزش تمرکز نکنید.

مهم‌ترین اثرات تمرکز فکر عبارتند از:

- **تصمیم‌گیری سریع:** فردی که دارای قدرت تمرکز در افکارش را دارد، می‌تواند به سرعت عمل فوق‌العاده‌ای دست بزند و در مقابل حوادث در زمانی کم، عکس‌العمل خوب و کاربردی از خود نشان دهد.
- **تقویت قدرت یادگیری:** فردی که دارای تمرکز قوی باشد مطالب را سریع و منظم به خاطر می‌سپارد و در موقع نیاز آن را به کار می‌گیرد. حافظه خوب به فرد توانایی این را می‌دهد که مطالب را سریع به خاطر بسپارد و در موقع لزوم از آن به راحتی استفاده کند.
- **هدفمند بودن:** زیر بنای انجام هر کاری، داشتن هدف در آن کار است. تمرکز فکر باعث می‌شود فرد خود را از این که سر دو راهی گیر کند نجات دهد و دارای مقصدی مشخص باشد، یعنی افکار هدفمند می‌شود.

## تکنیک های تمرکز در مطالعه

- **تقویت قدرت استدلال:** فردی که کاملاً تصمیم خود را می‌گیرد، کمتر افسوس می‌خورد و احساس پشیمانی می‌کند و تصمیماتی که می‌گیرد منطقی‌تر و با دلیل می‌تواند باشد.
- **تسلط بر احساس‌ها و هیجان‌ها:** افرادی که تمرکز قوی دارند، می‌توانند تسلط کاملی بر روی احساسات و هیجان‌هایشان داشته باشند. فرد خود را نمی‌بازد، عصبانی نمی‌شود و در هر حال از آرامش برخوردار است.
- **کسب آرامش:** افراد متمرکز، از آرامش روحی و روانی برخوردار هستند. این افراد، به جای اینکه از حوادثی که در اطراف اتفاق می‌افتد ناراحت و نگران شوند، در کمال آرامش و نظم آن مشکلات را پشت سر می‌گذارند.
- **صرفه جویی در وقت و انرژی:** افرادی که تمرکز قوی دارند هیچوقت انرژی و زمانشان را صرف فکرهای بیپه‌وده و مغشوش نمی‌کنند؛ هر فکری که در ذهن دارند واضح و مشخص است و تک تک آنها به نتیجه می‌رسد و این برای این افراد ارزشمند است.
- **درک احساسات و اعمال دیگران:** افرادی که دارای تمرکز هستند، به اعمال و رفتارهای دیگران شناخت کافی دارند. فردی که توانایی تمرکز فکری ندارد، انتخاب‌هایش را هم ناآگاهانه انجام می‌دهد، در عوض افرادی که دارای تمرکز فکر هستند، رفتار دیگران کمتر می‌تواند باعث خشم و عصبانیت آنها شود.
- **آسان شدن کارها:** ظرفیت و فعالیت‌های مغز با حواس‌پرتی کاهش می‌یابد. اگر می‌خواهید کار خود را با زحمت کم و در کوتاه‌ترین زمان به نتیجه‌ای مطلوب برسانید باید حواستان را روی آن متمرکز کنید. تمرکز، قدرتی تازه‌ای به شما می‌دهد که برای انجام کارهایتان علاقه داشته باشید.

### تمرکز و انواع آن

پیش از آنکه به تکنیک‌های تمرکز در مطالعه بپردازیم نخست باید با انواع تمرکز آشنا شویم. در زیر بخش‌بندی‌هایی از تمرکز بر کارهای گوناگون آورده شده است. اگر چه این دوره با تکیه بر تمرکز بر مطالعه نوشته شده، اما تمرکز به شیوه‌های مختلفی بخش‌بندی می‌شود که دانستن آن برای پیش از تلاش ارادی برای تمرکز ضروری به نظر می‌رسد:

#### تمرکز ساده و تمرکز دشوار

می‌توان تمرکز را به دو بخش اصلی ساده و دشوار تقسیم کرد. بارزترین مثال آن که برای همه ما اتفاق افتاده، تفاوت بین خواندن یک کتاب شیمی و یک کتاب پلیسی است. مطالعه یک کتاب شیمی، از آنجا که نیاز به فهم کامل و تجزیه و تحلیل دارد، به سرعت مغز را خسته می‌کند و اجازه تمرکز را می‌گیرد. به همین دلیل پیشنهاد می‌شود که خواندن اینگونه کتاب‌ها را که تمرکز روی آن دشوار است، به صبح اول وقت یا شب و پیش از خواب موکول کرد. در حالی که خواندن کتاب پلیسی یا داستان کوتاه، همیشه لذت‌بخش است و با یک تمرکز ساده می‌توان به راحتی آن را ساعت‌ها خواند. چون این موضوعات هیچ وقت احتیاج به تجزیه و تحلیل ندارند و انرژی کمتری نیاز دارند. پس تمرکز بر روی موضوعاتی که حالت سرگرمی دارند همیشه آسان‌تر از موضوعات درسی و جدی هستند.

#### تمرکز ارادی و تمرکز غیر ارادی

آیا تا به حال موضوعی آن قدر برایتان مهم بوده که حتی با وجود خستگی بسیار و داشتن افکار پریشان، خود را با تلاش بسیار روی آن موضوع متمرکز کنید؟

## تکنیک های تمرکز در مطالعه

به این نوع تمرکز که تمام نیروی خود را با اراده‌ای قوی بر روی چیزی قرار می‌دهید، تمرکز ارادی گفته می‌شود. از مطالعه شب امتحان و تلاش برای تمرکز بر روی محتوای درسی می‌توان به عنوان یک نمونه از تمرکز ارادی نام برد.

در حالت برعکس آن نیز تمرکز غیر ارادی قرار دارد. در این حالت شما بیشتر به وسیله اشتیاق و تمایلات درونی خود فکر و ذهن‌تان را روی مسئله خاص متمرکز می‌کنید. این نوع تمرکز را می‌توان هنگام لحظات هیجانی مانند ترس و خشم به خوبی حس کرد. زمانی که از موضوعی به شدت عصبانی هستید، نمی‌توانید به جز آن به چیز دیگری فکر کنید. یا اینکه وقتی که به صورت ناگهانی از صدای بلند می‌ترسید، به طور ناخودآگاه همه فکر خود را به مساله صدا و منبع آن متمرکز می‌کنید.

### تمرکز سریع و تمرکز طولانی

از دیگر بخش‌بندی‌های تمرکز می‌توان به تمرکز سریع و تمرکز طولانی مدت اشاره کرد. تمرکز سریع همانطور که از اسمش پیداست، مدت زمان محدودی است که می‌تواند ارادی یا غیر ارادی باشد. به عنوان نمونه، تمرکز بر روی یک نقاشی و لذت بردن از آن یک نوع تمرکز سریع است، اما تمرکز بر روی کتاب‌های درسی از آنجا که احتیاج به دقت و انرژی بیشتر و زمان طولانی دارد، یک نوع تمرکز «طولانی» محسوب می‌شود. بسیاری از افراد، مشکلی با تمرکز فوری ندارند و به راحتی به آن دست پیدا می‌کنند. ولی تمرکز طولانی معمولاً دشوار است و نیازمند تمرینات بیشتری است.

### حواس پرتی و روش‌های مقابله با آن

بسیاری از انسان‌ها از نبود تمرکز هنگام مطالعه رنج می‌برند. عدم تمرکز یکی از شایع‌ترین مشکلات دانش‌آموزان و دانشجویان است. مهم‌ترین دلایل حواس پرتی عبارتند از:

#### چندکاری

کسانی که به طور همزمان چند کار انجام می‌دهند، شاید احساس کنند که کارهایشان را سریع‌تر تمام می‌کنند، اما تقریباً همیشه انجام چند کار به طور همزمان از انجام یک کاری در یک زمان بیشتر طول می‌کشد. هنگامی که چند کار را با هم انجام می‌دهید، جابه‌جایی میان کارها باعث هدر رفتن وقت می‌شود. همچنین تمرکزهای پی‌درپی و مجدد بر روی چند کار، موجب خستگی مغزتان شده و مشکل را بیشتر می‌کند. فرض کنید که باید به طور همزمان یک مسئله ریاضی را حل کنید و به طور همزمان به موسیقی گوش دهید و با همسرتان هم صحبت کنید. به طور قطع، مدت زمانی که طول می‌کشد تا این کارها را به طور همزمان پیش ببرید بیشتر از زمانی خواهد بود که می‌توانید به طور جداگانه این کارها را انجام دهید.

#### خستگی

بررسی‌های بسیاری نشان می‌دهد که کم‌خوابی، نه تنها تمرکز، که حافظه کوتاه مدت و بسیاری دیگر از کارکردهای ذهنی را مختل می‌کند. هنگامی از خواب محروم می‌شوید یا به مقدار کمی می‌خوابید، میزان تمرکز و توجه‌تان افت قابل توجهی پیدا می‌کند.

کار زیاد و عدم استراحت کافی می‌تواند به شدت در میزان توان شما برای تمرکز تاثیر بگذارد.

# تکنیک های تمرکز در مطالعه

## ملالت و کسالت

انجام کارهای ملال آور و کسالت بار توانایی شما را برای تمرکز کاهش می دهد و شما را به سادگی در معرض حواس پرتی قرار می دهد. هنگامی که کاری کسالت بار را که به آن علاقه ای ندارید را انجام می دهید، تقریباً هر چیز دیگری را برای تان جذاب تر از انجام آن کار می کند و شما به طور مداوم به کارهایی که به نظرتان جذاب تر هستند فکر می کنید.

## مزا حمت های الکترونیک

ورود کامپیوتر، اینترنت و موبایل ها به زندگی انسان موجب سرعت بخشیدن به زندگی و آسان شدن بسیاری از کارهای روزمره شده است. ولی مشکلاتی هم همراه خود آورده که عدم تمرکز یکی از شایع ترین آنهاست. اگر به طور مداوم به دنبال چک کردن ایمیل باشید یا هر چند دقیقه یک بار فیس بوک و توییتر خود را چک کنید، به سادگی حواس تان پرت می شود. اگر در حال انجام کاری هستید که نیاز به تمرکز دارد، هر بار که صدایی از گوشی خود می شنوید، رشته افکار تان به راحتی از هم گسیخته خواهد شد.

## عوامل ذهنی حواس پرتی

عوامل ذهنی ایجاد کننده حواس پرتی افکاری هستند که در ذهن شما جریان دارند و می توانند تأثیری قوی بر روی ذهن و افکار شما داشته باشند. ناکامی ها یا شادکامی هایی که در طول روز یا حتی در طول زندگی خود داشته اید می تواند به سادگی ذهن شما را مشغول کند و باعث عدم تمرکز شود. نگرانی و دلواپسی در مورد آینده، مشکلات اطرافیان، ترس و بسیاری از افکار پریشان دیگر می تواند به سادگی عاملی باشد برای کمک به عدم تمرکز شما بر روی موضوعی خاص.

## اثرات داروها و مسائل پزشکی

بیماری های زیادی هستند که بر روی قدرت تمرکز شما تأثیر مستقیم می گذارند. اختلال تمرکز ممکن است به دلیل بیماری هایی مانند اختلال بیش فعالی و کم توجهی (ADHD)، قطع تنفس حین خواب، افسردگی، کم خونی یا بیماری تیروئید باشد.

داروهایی هم که مصرف می کنید ممکن است عارضه جانبی داشته باشند و باعث عدم تمرکز شوند. برخی از داروها مانند داروهایی که برای درمان افسردگی، صرع یا عفونت های آنفلوآنزا به کار می روند، عوارض جانبی زیادی دارند که عدم دقت و تمرکز یکی از این عوارض است.

ورود تکنولوژی به زندگی انسان موجب تغییرات زیادی در نحوه تعامل انسان با محیط اطراف شده است. مخصوصاً با گسترش اینترنت هر روز حجم زیادی از اطلاعات به مغز وارد می شود که احتیاج به پردازش دارد. به همین دلیل خیلی از افراد برای عقب نماندن از علم روز مقدار زمان مطالعه خود را افزایش می دهند، اما با این حال به دلیل عدم تمرکز و حواس پرتی در هنگام مطالعه نمی توانند نتیجه دلخواه خود را بگیرند.

حتماً تا به حال برایتان پیش آمده است که مقاله ای را چندبار خوانده اید ولی به خاطر مشغول بودن ذهنتان متوجه مقاله نشده اید و بدون رسیدن به نتیجه مورد نظرتان فقط باعث کاهش یادگیری و خسته شدن مغزتان شده اید.

در ادامه ابتدا با دلایل ایجاد حواس پرتی آشنا می شویم و سپس به راه های مقابله با آن می پردازیم.

## تکنیک های تمرکز در مطالعه

### حواس پرتی چیست؟

می توان حواس پرتی را اینگونه تعریف کرد: عدم توانایی کنترل و هدایت افکار در جهت خاص را حواس پرتی گویند. به عبارت دیگر هر گونه دور شدن از روند مطالعه (و یا کاری که بناست در زمان مشخصی به پایان برسد) به دلیل درگیر شدن فکر با افکار یا تخیلات دیگر را حواس پرتی گویند.

برای غلبه بر حواس پرتی و تمرکز، اولین کار شناسایی منشا و دلایل ایجاد آن است. مرحله بعد یادگیری مهارت ها و روش های مربوط به تمرکز است. البته توجه داشته باشید که کسب این مهارت ها احتیاج به تمرین و ممارست دارد. گذر زمان و تمرین این امکان را به شما می دهد که توانایی کنترل افکار خود را پیدا کنید و تمرکز خود را افزایش دهید.

### دلایل حواس پرتی

عوامل گوناگونی هستند که موجب حواس پرتی می شوند. با این حال به طور کلی می توان حواس پرتی را به دو گروه اصلی تقسیم کرد.

– **عوامل بیرونی:** عوامل بیرونی مانند سر و صدا، گرما یا سرمای هوا، نور شدید و... می توانند فرآیند تمرکز را دچار اختلال کرده و باعث حواس پرتی شوند.

– **عوامل درونی:** عوامل درونی به عواملی گفته می شود که مربوط به انسان است. این عوامل می تواند جسمی یا ذهنی باشد. به عنوان مثال می توان از غم و غصه و خیالبافی به عنوان عوامل درونی ذهنی و همچنین از تشنگی و گرسنگی به عنوان عوامل درونی جسمی نام برد.

برای غلبه بر عوامل درونی باید مهارت های کنترل فکر خود را گسترش داده و سعی کنید فکر خود را به محدوده مورد نظر خود هدایت کنید.

غلبه بر عوامل بیرونی حواس پرتی بسیار ساده تر از غلبه بر عوامل درونی است. حتی برخی افراد می توانند بدون توجه به عوامل بیرونی بر روی موضوع خاص تمرکز کنند. (مثل کسانی که در اتوبوس و یا مراکز شلوغ به سادگی می توانند مطالعه کنند) ولی معمولاً تمرکز در مقابل عوامل درونی مثل نگرانی و ناراحتی دشوار است.

### چگونه با حواس پرتی مقابله کنیم؟

اولین کار برای مقابله با حواس پرتی شناسایی عامل و منشا آن است. اگر عامل بیرونی باشد رفع آن آسان است. به طور مثال اگر عامل عدم تمرکز، محل شلوغ، نور کم و یا سرما است، می توان هر کدام از این ها را تغییر داد تا به عامل بیرونی غلبه کرد. اما اگر عامل عدم تمرکز، درونی باشد نیاز به کسب مهارت های بیشتری است. ابتدا باید عامل درونی به طور دقیق شناسایی شود. آیا علت آن فقدان علاقه به موضوع مطالعه است؟ آیا روش مطالعه ناصحیح است؟ آیا موضوع خاصی باعث نگرانی ما شده است؟

شناخت دقیق عامل، کمک خواهد کرد که بتوانیم راحت تر برای حل آن چاره اندیشی کنیم.

روش های مقابله با حواس پرتی به شرح زیر است:

#### ۱- اختصاص دادن زمانی برای فکر کردن به نگرانی ها

زمان معینی را در طول روز، برای فکر کردن درباره موضوعات مختلفی که ممکن است ذهن شما را مشغول کند اختصاص

## تکنیک های تمرکز در مطالعه

دهید. همانطور که نظم و انضباط در فعالیتهای روزانه بسیار ارزشمند و مفید است، این نظم را باید در اندیشه‌تان نیز حاکم کنید.

اگر افکار مزاحم و پریشان در زمانی به سراغ‌تان آمد که نباید بیاید و باعث حواس‌پرتی و عدم تمرکز شما شود، می‌توانید به خود تلقین کنید که زمان اندیشیدن درباره این افکار، فلان ساعت خاص و مشخص است. پس همانطور که برای هر کار و فعالیتی زمان مشخصی در نظر گرفته‌اید، برای تفکرات و نگرانی‌هایتان درباره آینده و همچنین فکر کردن به گذشته، زمانی را مشخص کنید و اجازه ندهید که این افکار زمان حال شما را قربانی کند.

### ۲- علاقه داشتن به موضوع مطالعه

این نکته بسیار مهم است که شما به موضوع مطالعه (یا کاری که انجام می‌دهید) علاقه‌مند باشید. حتی اگر نسبت به موضوع مطالعه علاقه ندارید (مثلا یک موضوع درسی) سعی کنید نسبت به آن موضوع علاقه پیدا کنید. علاقه به موضوع می‌تواند میل به فراگیری را در شما افزایش داده و باعث شود تمرکز بیشتری داشته باشید. به خودتان تلقین کنید که به موضوع مورد مطالعه علاقه دارید. سعی کنید ارتباطی بین زندگی خود و موضوع در حال مطالعه پیدا کنید تا علاقه‌تان برای ادامه بیشتر شود. مطمئن باشید هر چه جلوتر بروید اشتیاق بیشتری برای فراگیری پیدا خواهید کرد و تمرکز راحت‌تر انجام خواهد شد.

### ۳- برنامه ریزی و انگیزه

برنامه ریزی دقیق و داشتن انگیزه یکی دیگر از راه‌های بالا بردن تمرکز هنگام مطالعه است. در ابتدا و قبل از هر کاری، برای تمام فعالیتهای درسی و غیردرسی، برنامه‌ریزی کنید. اوقات شبانه‌روز را در یک جدول زمان‌بندی شده نوشته و برای هر کاری، زمان خاص و مدت زمان معین مشخص کنید. بکوشید تا حد امکان برنامه خود را اجرا کنید تا بتوانید به ذهن خود نظم بدهید. علاقه به موضوع در حال مطالعه و برنامه ریزی دقیق می‌تواند موجب افزایش انگیزه شما بشود. هدف‌های کوچک برای خود تعریف کنید تا انگیزه خود را بالا ببرید. انگیزه بالا می‌تواند بسیاری از مشکلات شما در زمینه حواس‌پرتی را رفع کند.

### ۴- یادداشت کردن عوامل حواس‌پرتی

همیشه یک دفترچه یادداشت بر روی میز مطالعه خود قرار دهید و اگر چیزی ذهن شما را در هنگام مطالعه مشغول کرد آن را یادداشت کنید. به طور مثال اگر در مورد مشکل مالی خود فکر می‌کنید یا اینکه نگران سلامتی کسی هستید، همه آنها را یادداشت کنید. به خود تلقین کنید که پس از اتمام مطالعه و در فرصت دیگر به این مسائل خواهید پرداخت. این کار باعث می‌شود از نگرانی شما در این مسائل کاسته شود و با خیال راحت‌تری به مطالعه بپردازید.

### ۵- دور کردن تفکرات منفی و تلاش برای جذب افکار مثبت

در نظر داشتن این نکته ضروری است تا زمانی که شما به افکار منفی بها می‌دهید، ممکن است در دام حواس‌پرتی بیافتید! پیش از شروع مطالعه از گفتن واژه‌هایی همچون: نمی‌خواهم، نمی‌دانم، نمی‌توانم و... بپرهیزید. ترس، بدگمانی و بی‌ارادگی را از ذهن خود دور کنید.

هرگز به خود اجازه ندهید که هیجان‌ها و تفکرات منفی، شما را در خود غرق کند و تمرکز حواس را در شما مختل کند. پیوسته با خود تکرار کنید که قادر به انجام کاری که می‌خواهید انجام دهید (مطالعه، نوشتن، کار کردن و ...) هستید و به بهترین نحو از پس آن بر می‌آیید. سعی کنید تفکر مثبت را مدام در خود پرورش دهید. کسی که اعتماد به نفس خود را افزایش دهد، احساس شغف و شادی را در خود احساس می‌کند و در حالت شادمانی نیز تمرکز حواس بهتر خواهد بود.

## تکنیک های تمرکز در مطالعه

### خیال بافی و روش های مقابله با آن

یکی از مشکلات مهم و اساسی هنگام مطالعه یا هنگام حضور در کلاس (و یا هر کار دیگر که نیاز به تمرکز دارد) خیال بافی است. حتما برای شما هم پیش آمده که در کلاس درس ناخودآگاه توجهتان در جای دیگری سیر می کند و تخیلات شخصی اجازه دنبال کردن مطالب داخل کلاس را به شما نمی دهد.

خیال بافی در صورتی که یک مشکل همیشگی باشد باعث مشکلات زیادی در روند یادگیری فرد می شود. بخصوص در میان دانش آموزان باعث افت تحصیلی شده و باعث تلف شدن استعدادهای انسان می شود.

در خیال بافی توجه فرد خیالباف از اطراف خود پرت شده و معطوف به افکار برآمده از تصورات و حافظه می شود. خیال بافی معمولا در نوجوانان فراگیرتر از دیگر گروه های سنی است. دلیل آن هم درگیری های احساسی است که نوجوانان در این سن با آن برخورد می کنند. معمولا این مشکل در کلاس درس مشهودتر است.

هر چند که مخاطبان درسنامه می توانند از گروه های مختلف سنی باشند، اما ما برای نمونه، گروهی از دانش آموزان را انتخاب و بررسی کردیم و به همین دلیل به علت های خیال بافی در کلاس درس می پردازیم. خیال بافی می تواند در هر جایی (از مطالعه گرفته تا کار یک مکانیک بر روی خودرو) صورت بگیرد. بنابراین می توان این علل را به کارهای دیگر نیز بسط داد.

### علل خیال بافی در کلاس درس

– رفتار و شخصیت معلم در کلاس و روش تدریس او: نوع برخورد معلم با دانش آموزان، نحوه اداره کلاس و تدریس می تواند تاثیر زیادی در خیالباف بودن دانش آموز داشته باشد. یکنواختی و خشک بودن کلاس، درصد خیال بافی دانش آموزان را به نحو قابل ملاحظه ای افزایش می دهد.

– ویژگی های شخصیتی دانش آموز و مشکلات و درگیری های ذهنی او: تعداد قابل توجهی از دانش آموزانی که دچار خیال بافی هستند کسانی هستند که دچار معضلات شخصی در روابط احساسی خود هستند. این روابط احساسی قدرت بالایی را در اختیار گرفتن تمام ظرفیت های فکری انسان دارند و می توانند به راحتی دانش آموز را از محیط درسی و فعالیت های یادگیری علیرغم حضور در کلاس دور کنند.

– فضای کلاس درس: نوع چیدمان و آرایش کلاس می تواند تاثیر بسزایی در کاهش یا افزایش خیال بافی در میان دانش آموزان داشته باشد. عکس های روی دیوار کلاس، دست نوشته ها و سایر لوازم کلاس باید تا حد امکان در مورد درس باشد تا حواس دانش آموز را پرت نکند.

### راه های مقابله با خیال بافی در کلاس

بخشی از روش های مقابله با خیال بافی در کلاس درس بر عهده معلم است. ما در اینجا به طور گذرا به این نکات اشاره می کنیم اما شما می توانید روش خود را برای مقابله با خیال بافی در هر کاری پیدا کنید. به طور نمونه، اگر فضای کلاس درس برای یک دانش آموز مناسب نیست و شما یک مکانیک هستید و گاهی خیال بافی به دلیل چیدمان بخشی از محل مکانیکی شما به سراغتان می آید، می توانید فضای محل کار خود را تغییر دهید. در این قسمت به چند روش که باید از سوی معلم ها به کار گرفته شود تا باعث جلوگیری از خیال بافی دانش آموز شود و موجب تمرکز حواس آنها شود، اشاره می کنیم.

۱- روش های تدریس مختلف: درباره روش تدریس چند نکته قابل ذکر است که عبارتند از:

## تکنیک های تمرکز در مطالعه

هر روش تدریس برای نوع معینی از دانش مناسب است. پس معلم با توجه به موضوع درسی باید روش تدریس خود را تعیین کند.

استفاده از یک نوع روش تدریس برای مدت طولانی می‌تواند بسیار خسته‌کننده باشد و باعث افزایش احتمال خیالبافی دانش‌آموز شده و تمرکز او را از بین ببرد.

روش تدریس باید به گونه‌ای انتخاب شود که موجب نشاط کلاس بوده و بتواند مهارت‌ها، میزان یادگیری و آگاهی را در دانش‌آموزان بالا ببرد.

استفاده از روش‌های تدریس به صورت ترکیبی می‌تواند از یکنواختی و کسل‌کننده بودن کلاس بکاهد، تنوع و تازگی در کلاس درس ایجاد کند و سبب جلب توجه و همکاری بهتر دانش‌آموز بشود.

**۲- پیوند مطالب جدید با تجربه‌های واقعی:** یکی از راه‌های جلب توجه و جلوگیری از خیالبافی دانش‌آموزان این است که معلم دروس را با تجربه‌های واقعی زندگی مرتبط سازد تا موضوع درس برای دانش‌آموزان جالب جلوه کند.

**۳- استفاده از محرک های متنوع:** منظور از محرک در اینجا حرکات بدن معلم و تن صدای اوست. معلم می‌تواند در هنگام تدریس از روش‌هایی مانند جنباندن سر، تکان دادن سر، حرکات دست، دست به کمر گذاشتن و... استفاده کند تا بتواند موجب استمرار توجه دانش‌آموز به کلاس شود.

تغییر تن صدا هم یکی دیگر از روش‌های جلوگیری از خیالبافی است که موجب می‌شود توجه دانش‌آموز به کلاس و مطالب درسی جلب شود و فرصت خیالبافی و افکار رویایی را از آنها بگیرد.

**۴- بخش پرسش و پاسخ:** در این قسمت معلم سعی می‌کند که با طرح سوال فعالیت ذهنی دانش‌آموزان را به یک مسیر درست و هم جهت با فعالیت‌های کلاسی هدایت کند. قابل ذکر است که در این روش پرسش خوب بسیار مهم است زیرا می‌تواند دانش‌آموز را به توجه و یادگیری موثر راهنمایی کند. دو روش برای طرح سوال وجود دارد:

- **سوال از یک نفر:** اگر معلم حس کند که دانش‌آموزی به طور خاص درگیر خیالات خودش است می‌تواند با طرح پرسشی از او، باعث برگشتن ذهن او به کلاس شود.

- **سوال از کلاس:** اگر معلم حس کند فضای کلی کلاس طوری است که دانش‌آموزان تمرکز لازم را ندارند، می‌تواند با یک پرسش ناگهانی و غافلگیرکننده، حواس دانش‌آموزان را به مبحث مورد جمع کند. مثلاً فرض کنید معلم تاریخ، در مورد یک مبحثی مربوط به اهرام ثلاثه و شیوه ساخت آن در مصر صحبت می‌کند اما چون موضوع یک مقدار خشک است، احساس می‌کند دانش‌آموزان تمرکز لازم را ندارند. بعد می‌تواند از دانش‌آموزان بپرسد: آیا می‌دانید که اهرام ثلاثه یکی از عجیب‌ترین ساخت‌های بشر دوران باستان است؟ مثلاً اینکه موقعیت خاص ستاره‌ها را در حدود ۳۰۰۰ سال پیش نشان می‌دهد؟ و یا اینکه اگر گوشت را در داخل هرم‌هایی با ابعاد اهرام مصر و یا متناسب با آنها قرار دهیم، با وجود آنکه دو سوم از آب خود را از دست می‌دهد هرگز فاسد نمی‌شود. به نظر شما دلیل عجایب این اهرام چیست؟

**۵- تشویق:** تشویق یکی از راه‌های بسیار موثر برای جلوگیری از خیالبافی و حواس‌پرتی است که باعث می‌شود دانش‌آموز سعی و تلاش بیشتری در یادگیری از خود نشان دهد و در بحث‌های کلاسی به شکل موثرتری شرکت کند.

نوع تشویق براساس روند کلاس و تجربه معلم مشخص می‌شود. تشویق باید طوری باشد که باعث جلب توجه شاگردان، تسریع در آموزش و لذت‌بخش‌تر شدن کلاس درس بشود.



## تکنیک های تمرکز در مطالعه

۶- **جمع بندی دروس:** جمع بندی باعث می شود که دروس ارائه شده به یک نتیجه مناسب و دقیق برسد و از پراکندگی فعالیت ها جلوگیری می کند.

۷- **سکوت ناگهانی:** این روش یکی از راه های بسیار موثر برای جلوگیری از خیالبافی است. اگر معلم احساس کند که دانش آموزان به درس توجه نمی کنند و درگیر رویاهای خود هستند با یک سکوت ناگهانی در میان تدریس که می تواند تا چند دقیقه هم طول بکشد، می تواند توجه دانش آموزان را دوباره جلب کند.

۸- **استراحت:** اگر معلم احساس کند که کلاس از تدریس خسته شده می تواند با استراحت دادن باعث شود تا دانش آموزان رفع خستگی کرده و با تجدید قوا برای ادامه تدریس آماده شوند. دقت داشته باشید که استراحت الزاما به معنای کاری نکردن نیست. راهای گوناگونی برای این کار وجود دارد مانند نظرخواهی از شاگردان، حضور و غیاب، صحبت از مسائل غیر درسی و مورد علاقه دانش آموزان و غیره.

بسیار خوب! با روش های مقابله با خیالبافی در کلاس درس آشنا شدید. اکنون وقت آن است که روش مقابله با خیالبافی در کاری که انجام می دهید را پیدا کنید! به طور مثال می توانید از روش «تشویق» بدون اینکه معلمی بالای سر شما باشد برای خودتان استفاده کنید! بدیهی است که خیالات به یکباره به آدمی هجوم می آورند و به قول قدیمی ها ممکن است رفتن در عالم هپروت ارادی و عمدی نباشد! اما بی شک بیرون آمدن از آن عمدی است! هر گاه متوجه شدید در حال خیالبافی هستید، بلافاصله آن را متوقف کنید و برای این توقف تان و سرک نکشیدن دوباره به تخیلات، یک جایزه تشویقی برای خودتان در نظر بگیرید!

در این درس عدم تمرکز حواس به دلیل خیالبافی و روش های مقابله با خیالبافی در کلاس درس را آموختید. این روش ها اغلب به معلم ها توصیه شده بود. اما اگر شما یک دانش آموز هستید، چگونه می توانید در کلاس درس از حداکثر تمرکز بهره مند شوید؟

### قبل از وارد شدن به کلاس مطالعه داشته باشید

یکی از روش هایی که بهتر بتوانید حواستان را در کلاس متمرکز کنید در کلاس، مطالعه قبل از کلاس به منظور کنجکاوی، کسب اطلاعات ساده و کوتاه و مقدماتی است. بدین ترتیب اول از همه مطالبی که معلم در جلسات قبل تدریس کرده، به دقت مرور کنید و بعد مطالبی که قرار است در جلسه پیش رو بیان شود را یک نگاهی بیاندازید. این باعث می شود که حافظه بلند مدت شما به راحتی مطالب را ذخیره کند.

دانش آموزانی که آشنایی کامل به موضوع جدید را ندارند گیج و سردرگم در حال گوش کردن به درس هستند و چون سابقه ای از آن در ذهنشان نیست، طبیعتا با دشواری می توانند بر روی مبحث مورد تدریس تمرکز داشته باشند و ممکن است به سادگی حواستان پرت شود. اما کسانی که از قبل بر مباحث درسی مروری داشته اند مطالب را به راحتی یاد می گیرند و می توانند به بیان نظر خود بپردازند.

نکته آخر اینکه اگر در نزدیکی شما همکلاسی های تان با هم در حال صحبت کردن هستند که باعث می شود تمرکز حواستان را بر هم بزنند، در این صورت می توانید یا جای خود را عوض کنید یا از همکلاسی تان بخواهید که ساکت باشد.

### خودتان را از لحاظ جسمی آماده کنید

تغذیه مناسب، استراحت کافی و فعال بودن در کلاس می تواند به تمرکز شما کمک کند. برخی از موارد اجسام باعث عدم تمرکز می شود مانند نامناسب بودن محل نشستن، کم خوابی، سنگین بودن معده، گرسنگی و ...

# تکنیک های تمرکز در مطالعه

## اهمیت محل خود در کلاس درس

برای اینکه از حواس پرتی در کلاس درس جلوگیری شود از لم دادن، تکیه دادن به دسته صندلی و مواردی که موجب خستگی می شوند و تمرکز شما را برهم می زنند دوری کنید! در کلاس باید به صورتی بنشینید که کمرتان صاف باشد و پاها و دست های خود را کاملا در اختیار داشته باشید تا بتوانید با علاقه به صحبت های معلم گوش دهید.

## روش های بهبود تمرکز حواس در مطالعه

در درس های گذشته با دلایل عدم تمرکز، از جمله حواس پرتی و خیال بافی و همچنین شیوه های مقابله با آن آشنا شدید. در این درس به روش های بهبود تمرکز حواس در مطالعه می پردازیم.

## یادداشت برداری

یادداشت برداری یکی از روش های موثر و کارآمد برای افزایش تمرکز حواس است که باعث می شود تمام افکار بر روی یک نقطه متمرکز شوند.

یادداشت برداری فقط به معنای آن نیست که خلاصه ای از اتفاقات و رویدادها را نوشت، بلکه خود یک فرآیندی است که قابلیت بهبود تکنیک های تمرکز بر مطالعه را دارد و به دلیل آنکه یک نوع «تکرار کردن» به شمار می رود، سبب متمرکز شدن حواس و به خاطر سپردن مطالب می شود. همچنین باعث می شود که شما از حالت غیرفعال در کلاس (و یا هر کاری - مثل مطالعه) خارج شوید و شروع به فعالیت نمایید.

یادداشت برداری مراحل مختلفی دارد. ما در اینجا به یادداشت برداری در کلاس می پردازیم. این مراحل قبل از شروع کلاس درسی شروع می شود.

### ۱- مرحله آماده سازی

جزوه و کتاب خود را به صورت خلاصه بخوانید تا برای موضوع کلاس آمادگی داشته باشید. یادداشت های قبلی را که در جلسات قبل برداشته اید مرور کنید تا ذهن شما برای یادگیری مطالب جدید آماده شود. مرور اطلاعات گذشته به شما کمک می کند که اطلاعات جدید، سریع تر و بهتر در مغز شما ذخیره شود.

سپس اطمینان حاصل کنید که تمام وسایل مورد نیاز کلاس را به همراه دارید تا اضطراب بی مورد به شما وارد نشود. توجه داشته باشید که همه این موارد اعم از آمادگی ذهنی و آمادگی فیزیکی به این منظور انجام می شود که ذهن شما را برای فرآیند یادگیری آماده سازد و انگیزه و علاقه در فکرتان را افزایش دهد.

### ۲- مرحله یادداشت برداری

چندین نکته را هنگام یادداشت برداری باید رعایت کنید. حتما دقیق و خوانا بنویسید. سعی کنید که نکات را همزمان با تدریس معلم، تا حد امکان مرتب بنویسید که بعدا در پیدا کردن نکات مرتبط دچار مشکل نشوید. همه اطلاعات مهم را یادداشت کنید و دقت کنید که نکته مهمی را از دست ندهید.

### ۳- بازبینی یادداشت ها

بلافاصله بعد از اتمام کلاس یادداشت های خود را مورد بازبینی قرار داده و مشکلات آن را رفع کنید. اطمینان حاصل کنید که این یادداشت ها قابل فهم و کامل هستند. در صورتی که قسمتی از یادداشت خود را متوجه نمی شوید سعی کنید با کمک استاد و یا پرسش از دوستان تان آن را رفع کنید.

## تکنیک های تمرکز در مطالعه

### ۴- طرح پرسش

از روی یادداشت‌های خودتان شروع به طرح پرسش کنید. پرسش‌ها را به صورت کامل بنویسید. این پرسش‌ها بعداً برای بهتر فهمیدن مطلب به شما کمک خواهند کرد. به کیفیت پرسش‌ها بیشتر از کمیت آنها بها دهید. پرسش‌ها را طوری طراحی کنید که تمام مطالب درسی را در بر بگیرد.

### ۵- آزمون

اکنون نوبت فرستادن این اطلاعات به حافظه بلندمدت است. با پاسخ دادن به پرسش‌هایی که طرح کرده‌اید به ذهن‌تان کمک کنید تا مطالب را به خاطر بسپارد. دو روش متداول برای این کار وجود دارد. اول اینکه از هم‌کلاسی‌هایتان کمک بگیرید. یادداشت‌ها را به یکی از آنها داده و از او بخواهید که از شما سوال کند. در روش دوم یک تکه کاغذ روی یادداشت خود قرار دهید و به پرسش‌هایی که در حاشیه یادداشت خود نوشته‌اید پاسخ دهید. این کار را چند بار برای هر پرسش انجام دهید تا مطمئن شوید که تسلط کامل روی مطلب پیدا کرده‌اید.

### نکاتی دیگر برای یادداشت برداری بهتر

- انتهای هر صفحه را با یک جای خالی باقی بگذارید تا در صورت نیاز در آینده آن را با مطالب تکمیل شده پر کنید. به یاد داشته باشید که هدف شما یادداشت برداری مفید است و نه صرفاً سیاه کردن کاغذ و تلف کردن وقت.
- در کلاس درس ترجیحاً در ردیف‌های جلو بنشینید زیرا معمولاً در ردیف‌های جلو کمتر حواس‌تان پرت می‌شود و شنیدن، دیدن و توجه به مطالب مهم آسان‌تر است و تمرکز حواس با سهولت بیشتری انجام می‌شود.
- نکات مهم یادداشت‌هایتان را با شکل، با خط کشیدن دور آنها، با تغییر نحوه نگارش برجسته کنید تا در موقع نیاز راحت‌تر بتوانید آن را پیدا کنید.
- در صورتی که در قسمتی از درس عقب افتاده‌اید سعی نکنید آن قسمت را با عجله بنویسید. قسمتی از صفحه را خالی گذاشته و بعد از کلاس از معلم خود یا دوستان‌تان برای نوشتن آن کمک بگیرید.
- سعی نکنید دقیقاً کلمات معلم‌تان را حفظ کنید، سعی کنید آن را بفهمید و سپس آن را با استفاده از کلمات خودتان به خاطر بسپارید. در این حالت روند به خاطر سپردن بسیار آسان خواهد بود.

### برنامه‌ریزی برای مطالعه

یکی دیگر از تکنیک‌های بهبود تمرکز حواس، برنامه‌ریزی برای مطالعه است. برنامه‌ریزی به فعالیتی گفته می‌شود که انسان قبل از آنکه بخواهد کاری را شروع نماید، دقیقاً بداند چه می‌خواهد بکند و برای رسیدن به اهدافش یک برنامه مدون داشته باشد. لذا برنامه‌ریزی صحیح و علمی باعث می‌شود که انسان با تلاش کمتر و حتی صرف وقت کمتر مطالب بیشتری یاد بگیرد، کمتر خسته شود و حتی از درس خواندن و مطالعه لذت ببرد. در یک برنامه ریزی خوب و دقیق ابتدا باید اولویت‌های زندگی خود را مشخص و وقت خود را براساس این اولویت‌ها تقسیم و بر پایه اهمیت این اولویت‌ها، وقت خود را توزیع کنید. یک برنامه‌ریزی دقیق انسان را از بلا تکلیفی و سردرگمی دور می‌کند. عدم برنامه‌ریزی صحیح می‌تواند زمینه‌ساز اضطراب و تشویش ناشی از عدم انجام وظایف شود و موجب تشدید عدم تمرکز حواس شود. ولی با انجام به موقع و موثر فعالیت‌های روزانه می‌توان موجب بالا رفتن بهداشت روانی خود شد و از حواس‌پرتی جلوگیری کرد.

## تکنیک های تمرکز در مطالعه

همانطور که می دانیم مهمترین عوامل یادگیری عبارتند از:

- داشتن هدف و انگیزه برای انجام کار مورد نظر
- فهمیدن و درک مطلب
- توجه کامل و دقت کافی
- همت و پشتکار و ناامید نشدن
- امیدواری و اعتماد به نفس

برای داشتن یک برنامه موفق و کامل نکات زیر را رعایت کنید. توجه داشته باشید که هر چه بیشتر به برنامه خود پایبند باشید امکان موفقیت شما بیشتر خواهد بود.

۱- برنامه درسی خود را براساس برنامه هفتگی کلاس تنظیم نمایید. سعی نکنید از کلاس جلوتر باشید. هماهنگ با کلاس پیش بروید.

۲- میزان ساعات مطالعه روزانه به اندازه‌ای باشد که باعث خستگی مفرط شما نشود. هنگام تصمیم‌گیری برای تعیین مقدار مطالعه روزانه توانایی خود را هم در نظر بگیرید. ساعات مطالعه موثر و مفید در طی شبانه روز برای افراد مختلف متفاوت و براساس تجربه شخصی مشخص می‌شود. مدت زمان آن نباید به اندازه‌ای باشد که از توان جسمی و ذهنی شما بیشتر باشد چون باعث فرسودگی ذهن‌تان شده و کیفیت یادگیری را کاهش می‌دهد.

۳- برای فهم بهتر و یادگیری بیشتر روانخوانی خود تقویت کنید. این کار باعث می‌شود که فهم جملات برای شما آسان گردد و سرعت شما در خواندن و فهمیدن مطلب بالا برود.

۴- سعی کنید هنگام مطالعه به طور کامل تمرکز کنید و مفهوم کلمات و جملات را به خوبی بفهمید. هیچگاه کیفیت مطالعه را فدای کمیت آن نکنید. فهمیدن یک صفحه بهتر از خواندن ده صفحه بدون فهمیدن مطلب آن است.

۵- چند ساعت از هفته را به عنوان وقت آزاد اختصاص دهید تا عقب ماندگی‌ها را جبران کنید و همچنین به مرور قسمت‌هایی بپردازید که به خوبی متوجه نشده‌اید. توصیه می‌شود که ساعاتی را به طور اختصاصی به مرور درس‌های گذشته خود اختصاص دهید و دروس را دوره کنید.

۶- مطالعه درسی خود را به سه قسمت تقسیم کنید: قبل از تدریس معلم، مرور کلی بعد از اتمام تدریس در همان روز و مطالعه دقیق و بیشتر. توجه داشته باشید که مطالعه بیشتر و دقیق را حتماً با توجه به برنامه درسی روز بعد خود انتخاب نمایید.

۷- محیطی که برای مطالعه انتخاب می‌کنید بسیار مهم است. محیط مطالعه باید آرام و بدون هیچ‌گونه هیاهو باشد تا موجب عدم تمرکز شما نشود. سعی کنید محیط مطالعه شما ثابت باشد تا از استرس‌های محیط جدید دور باشید.

تا جایی که ممکن است برنامه خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که ساعاتی از روز را در کنار خانواده و دوستان بگذرانید. در صورت فشرده بودن برنامه درسی خود سعی کنید حداقل هنگام خوردن غذا در کنار آنها باشید. در کنار خانواده بودن می‌تواند به مقدار زیادی از استرس شما کم کند.

۹- بعد از غذا مخصوصاً بعد از نهار استراحت کنید. کیفیت یادگیری شما بعد از خوردن غذا به مقدار زیادی کاهش می‌یابد. توصیه می‌شود که حداقل تا یک ساعت بعد از نهار استراحت کنید و به مغز خود استراحت بدهید.

۱۰- در هنگام استراحت بعد از غذا یا استراحت بین مطالعه جدا از تماشای تلویزیون و کار با رایانه یا انجام بازی‌های رایانه‌ای خودداری کنید. برای مدتی چشم‌های خود را ببندید. می‌توانید به یک موزیک آرام با صدای کم گوش دهید.

## تکنیک های تمرکز در مطالعه

۱۱- برنامه غذایی باید به گونه‌ای باشد که به هنگام مطالعه معده شما زیاد پر یا خالی نباشد. احساس گرسنگی باعث می‌شود که تمرکز خود را از دست بدهید.

۱۲- محیط اطراف شما بر میزان آرامش و تمرکزتان تاثیر مستقیم دارد. هوای اتاق نباید زیاد سرد یا گرم باشد و شما باید در آن احساس راحتی بکنید. تا آنجا که ممکن است از مطالعه در حالت درازکش بپرهیزید.

۱۳- به مرور زمان و براساس تجربه و احساس خود متوجه خواهید شد که در چه محیطی می‌توانید با تمرکز بیشتری به مطالعه بپردازید.

### روش های تقویت حافظه

خسته نباشید! این آخرین درس از این مینی دوره درسنامه خواهد بود! همانطور که می‌دانید، تمرکز حواس و قدرت حافظه به طور دو جانبه بر روی هم تاثیر می‌گذارند. در صورتی که شما دارای تمرکز حواس قوی باشید، قدرت حافظه شما هم بهتر خواهد بود.

در این درس به بررسی راه‌هایی خواهیم پرداخت که تاثیر مستقیم در افزایش میزان حافظه شما و در نتیجه تمرکز بهتر خواهند داشت.

### روش تداعی معانی

در این روش مطالب را به طریقی وارد حافظه خود می‌کنید که با یادآوری هر یک، مطالب دیگری را به صورت زنجیره‌ای به یاد بیاورید. به عنوان مثال با یاد آوردن آب به یاد باران می‌افتید یا با یاد آوردن برف به یاد رنگ سفید می‌افتید. برای موضوعات درسی سعی کنید موارد مورد مطالعه خود را به زندگی واقعی خود نزدیک سازید. به عنوان مثال کاربرد فیزیک و یا شیمی را در زندگی روزمره خود بیابید تا به یاد آوردن مجدد آنها آسان‌تر باشد.

### پیش سازمان دهنده

پیش سازمان دهنده به بیان مقدماتی درباره موضوع یادگیری گفته می‌شود که موجب سازمان‌دهی ذهنی شده و چارچوب ذهن را برای پذیرش مطالب جدید و یادگیری بهتر آماده می‌کند. این مقدمات پیش از آموزش تفصیلی مطلب به یادگیرنده ارائه می‌شود تا او را با مفاهیم کلی آشنا و ذهنش را برای ورود به جزئیات بیشتر آماده کند. ارائه این اطلاعات مقدماتی موجب می‌شود دانش‌آموز مطالب را در حافظه خود بهتر طبقه‌بندی کرده و یادآوری مطالب نیز آسان‌تر می‌شود.

### مطالعه با فاصله و برنامه ریزی شده

در این روش دانش‌آموز منابع درسی را تقسیم و چند بار آنها را مرور می‌کند. زیرا حفظ کردن یکباره مطلب موجب خسته شدن سریع‌تر ذهن، عدم تمرکز حواس و پایین آمدن راندمان حافظه می‌شود.

### روش بند به بند

در این روش، مطالعه به صورت بند به بند انجام می‌شود. دانش‌آموز کتاب یا جزوه را به قسمت‌های کوچک تقسیم کرده، پس از خواندن هر متن، خلاصه آن و نکات مهم را بر روی یک کاغذ سفید نوشته و چند بار مرور می‌کند. بعد از مرور چند باره،

## تکنیک های تمرکز در مطالعه

مطالعه قسمت بعد را آغاز می کند. یکی از امتیازهای این روش این است که در آینده هم می توانید از نوشته های خود برای دوره دروس استفاده کنید.

### آموختن به دیگران

تدریس و آموختن آنچه خود آموخته اید به دیگران در اصل باعث بالارفتن انگیزه در وجود خود شما می شود و تسلط شما را به درس افزایش می دهد. این روش یکی از روش های بسیار موثر است که باعث می شود دروس دیرتر از ذهن دانش آموز خارج شود.

### استفاده مستمر از حافظه

اگر می خواهید حافظه قوی داشته باشید باید بیشتر مطالعه کنید و اجازه تنبل شدن به حافظه خود را ندهید. مغز انسان نیز مانند دیگر اجزای بدن احتیاج به ورزش دارد. مصالعه مستمر و منظم موجب نیرومند شدن حافظه شما می شود.

### رژیم غذایی مناسب

- یکی دیگر از عوامل موثر در فعال نگه داشتن حافظه، تغذیه مناسب و خوب است. بعضی از مواد غذایی برای تقویت حافظه مفید هستند و در طولانی مدت موجب بالا رفتن آمادگی شما برای یادگیری می شوند.
- شیر از اصلی ترین و مهم ترین مواد غذایی برای تقویت حافظه است. شیر یکی از منابع اصلی کلسیم و فسفر است که می تواند کمک زیادی به حافظه شما بکند.
- ماهی منبع سرشار فسفر است که برای مغز بسیار مفید است.
- جوانه گندم منبع فسفر، کلسیم و انواع ویتامین ها است.
- تخم مرغ برای افزایش حافظه بسیار توصیه می شود. البته نباید در خوردن آن زیاده روی کرد.
- گردو، بادام، و فندق با داشتن منابع ویتامین فراوان موجب تقویت حافظه می شوند.
- خوردن نان در صبح بسیار مفید است. نان منبع اصلی هیدرات کربن است که منبع اصلی انرژی در سلول های مغزی است.

نکته آخر اینکه تنش و درگیری های عصبی و احساسی، کم خوابی یا پر خوابی، گرسنگی یا پر خوری می تواند موجب ضعف و تحلیل حافظه بشود.

منبع: برگرفته از دوره تکنیک های تمرکز در مطالعه، نظام آموزش الکترونیک در سنامه