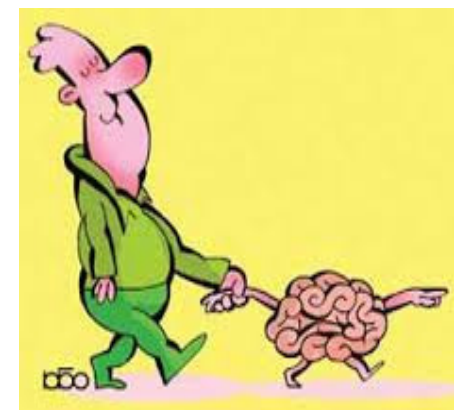


سرپرستی مدارس جمهوری اسلامی
ایران
در
امارات عربی متحده

چگونه تمرکز حواس خود را
حفظ کنیم



تهیه کننده : مشتاق نجفی
عضو گروه مشاوره

سال تحصیلی ۹۴-۹۳

تعریف تمرکز حواس : توانایی حفظ دقت و توجه روی موضوعی معین که با میل و اراده انتخاب شده است. تمرکز حواس یعنی به حداقل رساندن عوامل حواس پرتی. اهمیت تمرکز حواس

انسان برای موفقیت در فعالیت های خود نیازمند تمرکز است اگر قادر باشیم هنگام انجام کاری فقط روی کار خود تمرکز کنیم عملاً موفقیت ما به میزان چشمگیری افزایش خواهد یافت. مطالعه جدی ترین فعالیتی است که تمرکز در آن نقش اساسی و محوری دارد مطالعات نشان داده است که تمرکز یک امر آموختنی است که می توان با تمرین روز به روز آن را تقویت کرد. با افزایش تمرکز می توانید در زمان کمتری مطالب بیشتری را مطالعه کنید و از یادگیری و آرامش بیشتری برخوردار شوید.

منشا حواس پرتی

۱- عوامل ذهنی و درونی: عواملی که از افکار ما سرچشمه می گیرند مثل یادآوری خاطرات تلخ یا شیرین، خیال پردازی، درد، رنج، ناراحتی، شادی و....

۲- عوامل بیرونی و محیطی: نور شدید یا ضعیف مکان مطالعه، سروصدا، روشن بودن تلویزیون، صدای تلفن و...

حواس پرتی بیش تر منشا درونی دارد ما می توانیم حتی زمانی که محیط اطراف ما شلوغ و پرسروصدا است تمرکز خود را حفظ نماییم ولی مطالعه ی با تمرکز

در زمان گرسنگی، تشنگی، نگرانی و دل مشغولی بسیار دشوار است.

عوامل موثر در تمرکز حواس:

۱- ایجاد آمادگی جسمانی و روانی: وجود بیماریها و نداشتن شرایط روانی مناسب، بی قراری، عدم اعتماد به نفس و اشتغال فکری به یک موضوع امکان تمرکز لازم را از افراد سلب می کند.

۲- داشتن انگیزه و علاقه: مهم ترین عامل ایجاد تمرکز و دقت، علاقه داشتن به موضوع مورد مطالعه است

۳- تعیین هدف: هدف زیر بنای انجام کار است و به فعالیت های انسان جهت و نیرو می دهد هرچه قدر هدف ارزشمند باشد نیروی لازم برای انجام آن بیشتر می شود و تمرکز افزایش می یابد. سعی کنید اهدافتان را مشخص کنید چرا که هدفمندی باعث ایجاد علاقه نسبت به موضوع و حداکثر تمرکز می شود.

۴- تعیین زمان مناسب برای مطالعه: سعی کنید در ساعاتی از روز مطالعه کنید که برای شما مناسب تر است، تعیین مناسب ترین زمان مطالعه به عادات هر فرد بستگی دارد بهتر است شما

با توجه به عادات شخصی خود ساعات موثر برای یادگیری را شناسایی کنید تا حداکثر تمرکز و دقت را هنگام مطالعه ی دروس داشته باشید لازم است زمان مورد نیاز برای یادگیری دروس را با توجه به سطح دشواری دروس تعیین کنید و زمانهایی برای استراحت در بین مطالعه در نظر بگیرید.

۵- مثبت اندیشی: داشتن تصور مثبت از خود و اعتماد به خود یکی از عوامل موثر در موفقیت بوده و موجب یادگیری بهتر می شود. از گفتن کلماتی مانند نمی توانم و نمی خواهم پرهیز کنید و ترس، بی ارادگی و بدگمانی را از ذهن خود دور کنید. هرگز اجازه ندهید هیجانات و افکار منفی شما رادر خود غرق کند و تمرکز شما را مختل نماید جملات مثبت را بارها و بارها با خود تکرار کنید و تفکر مثبت را در خود پرورش دهید خلاصه این که تصورات منفی را از ذهن خود دور کنید و احساسات مثبت را جایگزین کنید.

۶- تعیین مکان مناسب برای مطالعه: ثابت بودن مکان مطالعه، داشتن میز مطالعه و در دسترس بودن وسایل مورد نیاز موجب تمرکز حواس بیشتر و آمادگی ذهنی هنگام مطالعه می گردد.

۷- استفاده از مهارتهای مطالعه و یادگیری: کاربرد مهارتهای مطالعه باعث می شود مطالعه آسان تر، سریع تر و لذت بخش تر شود سعی کنید به هنگام مطالعه از یادداشت برداری، خلاصه کردن، برنامه ریزی، تند خوانی و فنون تقویت حافظه استفاده نمایید.

روش هایی برای افزایش تمرکز و دقت

۱- تکنیک حواست را جمع کن:

وقتی حواستان پرت و ذهن تان سرگردان است مرتب به خود هشدار دهید که حواست را جمع کن. هنگامی که افکار مزاحم به سراغ شما می آید کم کم با این تکنیک به حالت عادی برمی گردید. ممکن است این عمل را بارها در طول هفته انجام دهید ولی صبور باشید کم کم نتیجه می گیرید.

۲- روش عنکبوتی:

اگر تار عنکبوت را تحریک کنید تکان می خورد و عنکبوت از خود واکنش نشان می دهد ولی وقتی چندین بار این کار را تکرار کنید خواهید دید که عنکبوت واکنشی نشان نمی دهد با این روش ذهن خود را پرورش داده و در

برابر حواس پرتی تسلیم نشوید با این روش شما یاد می گیرید نسبت به عوامل مزاحم بی توجه باشید.

۳- تکنیک فرصتی برای افکار مزاحم:

در طول روز زمان ویژه ای را برای فکر کردن درباره افکار و مسائلی که به ذهن شما خطور می کند و تمرکزتان را بر هم می زند اختصاص دهید. هنگام مطالعه ممکن است افکار مزاحمی به ذهن شما خطور کرده و باعث نگرانی شما شود شما می توانید با یاد آوری زمان ویژه ای که برای این افکار در نظر گرفته اید اجازه دهید این افکار موقتا از ذهن شما خارج شود.

۴- تکنیک ثبت عوامل حواس پرتی:

ساده ترین روش برای ایجاد تمرکز و مقابله با حواس پرتی، یادداشت کردن افکار و مسائلی است که ذهن شما را مشغول کرده است بنابراین هنگام مطالعه یک برگ کاغذ کنار خود بگذارید و هر موضوعی که ذهنتان را مشغول کرده بر روی آن یادداشت کنید با این عمل بار ذهنی شما تخلیه شده و آمادگی شما برای مطالعه افزایش می یابد مثلا اگر یادتان آمد که باید کاری بکنید و یا به کسی تلفن بزنید آن را یادداشت کرده تا نگران فراموش کردن آن نباشید.