



## مرکز مشاوره مشهور

## افزایش تمرکز هنگام مطالعه

### اصول موثر در افزایش تمرکز هنگام مطالعه:

۱- پیش بینی میزان مطلوبی که قصد مطالعه آن را دارید و در نظر گرفتن زمان معین برای آن، تمرکز شما را افزایش می دهد.

۲- یادآوری تلاش های موفق گذشته در زمینه یادگیری، تمرکز شما را هنگام مطالعه افزایش می دهد.

۳- در انجام کارهای جزئی روزمره هم سعی کنید تمرکز داشته باشید . کارهایی مثل دقت در بستن بند کفش، شمردن پله ها و ... .

۴- قبل از شروع مطالعه نفس های عمیق بکشید.

۵- هنگامی که تمرکز ندارید چشمهایتان را ببندید. موفقیت های آینده را تجسم کنید و سپس مجددا مطالعه کنید.

۶- از تکنیک تار عنکبوت استفاده کنید: یعنی دقیقا مثل عنکبوت که به ارتعاشات تارهای خود حساس است و نسبت به هر ارتعاشی حساسیت نشان نمی دهد، عمدا به عوامل مخل (سر و صدا، باز و بسته شدن در و ...) توجه نکنید.

۷- افکار سرگردان را در یک مسیر خاص قرار دهید،

تمرکز داشتن به معنای تسلط بر افکار مزاحم نیست بلکه کنترل کردن آنهاست.

برگه ای کنار دست خود بگذارید. هر گاه هنگام مطالعه فکری، ذهنتان را مشغول کرد موضوع را فهرست وار روی آن بنویسید و در طی شبانه روز ساعتی را به عنوان ساعت تفکر به فکر کردن درباره ی آن موارد اختصاص دهید، به این ترتیب موقع مطالعه فقط مطالعه می کنید و فکرتان منحرف موضوعات جنبی نمی شود.

۸- از روش تیک زدن موارد حواس پرتی استفاده کنید. هر زمان هنگام مطالعه فکرتان منحرف شد روی برگه ای یک تیک بزنید و سپس به خود بگویید «حالا اینجا باش» و به مطالعه بپردازید.

۹- مقدار مطالعه را متناسب و معقول انتخاب کنید. مطالعه فشرده و همراه با اضطراب تمرکز را کاهش می دهد.

۱۰- در مورد مطالعه دروس تناوب داشته باشید درس های تحلیلی و حفظی را در کنار هم بخوانید. مطالعه مداوم دروس تحلیلی یا حفظی، تمرکز را کاهش می دهد.

۱۱- از کارهای انجام نشده خود یک فهرست تهیه کنید و در اوقات استراحت آنها را انجام دهید چون داشتن چند فکر با هم و یا انجام چند کار با هم مخل تمرکز است.

۱۲- سعی کنید موقعیتهایی را که در آنها نمی توانید تمرکز داشته باشید تجزیه و تحلیل کنید. احساسات خود را مورد بررسی قرار دهید و بدانید واقعا چه عاملی افکار شما را پریشان می کند.

۱۳- بین سختی انجام کار و میزان توانمندی خود تعادل ایجاد کنید. اگر سختی کار بیش از توان شما باشد شما دچار اضطراب شده و اگر سختی کار کمتر از توانایی و مهارت شما باشد دچار احساس کسالت، خستگی و عدم تمرکز هنگام مطالعه می شوید.

۱۴- شروع مطالعه از ساده به مشکل تمرکز را افزایش می دهد.

#### شرایط مطالعه و ایجاد تمرکز هنگام مطالعه:

۱- در شروع هر مطالعه به سه سوال زیر پاسخ دهید و با ایجاد انگیزه به مطالعه بپردازید.

\*من کجا هستم؟ در نظر گرفتن مهارت و توانایی فعلی

\* به کجا می خواهم برسم: هدف شما چیست؟

\* چه مقدماتی برای رسیدن به هدف لازم دارم؟ وسایل کار را فراهم کنید.

۲- خودتان را نسبت به محیط مطالعه شرطی کنید. سعی کنید موانع دیداری را از محیط مطالعه حذف کنید و عکس های جذاب و خاطر انگیز را از محیط مطالعه دور کنید.

۳- استفاده از مداد و برجسته کردن مطالب و درگیر کردن خود با کتاب در افزایش تمرکز بسیار موثر است.

۴- استفاده از چراغ مطالعه در افزایش تمرکز موثر است.

۵- استفاده از تکنیک های تندخوانی و سعی در عدم برگشت حرکت چشم روی کلمات قبلی به افزایش تمرکز کمک می کند.

۶- اگر تمرکز ندارید مطالعه را از زمانهای کم شروع کنید مثلا یک ساعت مطالعه را به ۴ زمان ۱۵ دقیقه ای تقسیم کرده و بین فواصل مطالعه استراحت را فراموش نکنید.

۷- بهترین زمان استراحت بین مطالعه به ازای هر نیم ساعت ۵ دقیقه است. حتما بعد از یک

مطالعه ۲ ساعته ۱۵ دقیقه استراحت داشته باشید.

۸- برای خود نشانه بگذارید و با آمادگی ذهنی شروع به مطالعه کنید. مثلا روی درب اتاق خود تابلویی با عنوان زیر نصب کنید. «تمرکز دشوار» «لطفا اجازه دهید مطالعه کنم».

۹- شروع هر مطالعه ای اگر با طرح یک سوال همراه باشد بهتر است.

۱۰- یادداشت برداری هنگام مطالعه به افزایش تمرکز کمک می کند.

۱۱- مطالعه اجمالی و مطالعه سرفصل های درس باعث ایجاد تمرکز می شود.