



تمرکز حواس

د: استفاده از طنز در یادگیری:

مثال‌هایی مهیج، شادی آفرین و حتی خنده‌دار بزنید این موضوع به علاقه و تمرکز شما کمک زیادی می‌کند. مثلاً در بحث گشتاور آوردن مثالی از الاکلنگ می‌تواند کمک کننده باشد.

ه: توجه به لذت‌های نهایی نه دشواری مسیر:

دائماً در ذهن خود موفقیت‌های نهایی را تجسم کنید. همچون ورزشکاری که به شوق لذت داشتن بدنی ورزیده و جسمی آماده در پایان کار، رنج زود بیدار شدن و سختی تمرینات را متحمل می‌شود. **۲- نظم در برنامه‌ریزی:** در اجرای برنامه‌های روزانه فقط برنامه‌ی همان روز را انجام دهید و مطلقاً به اینکه چند صفحه مانده است، فکر نکنید.

۳- اهداف: یکی از عوامل مهم در ایجاد تمرکز حواس و افزایش دقت در هنگام مطالعه آگاهی از هدف مطالعه است. حتماً پیش از مطالعه برای خود مشخص کنید که هدفتان چیست مثلاً هدف من این است که بدانم چرا انقلاب مشروطه شکست خورد.

اساس تمرینات در تمرکز حواس

۱- زمان مشخصی را انتخاب کنید.

هر زمانی که دوست دارید مثلاً ساعت ۱۰ شب - از امروز هر شب ساعت ۱۰ تا ۱۰:۱۰ به مدت یک ماه تمام به یک موضوع ویژه فکر کنید. توجه داشته باشید که دست کم باید ۴ الی ۵ شب متوالی به یک تصویر ثابت فکر کنید. تصویری که مورد علاقه شما باشد. تلاش کنید که فکرتان منحرف نشود.

* نکات:

- همه فعالیت‌های انسان برای رسیدن به موفقیت، نیازمند تمرکز است.
- تمرکز حواس به هیچ وجه ذاتی نیست.
- آگاهی از اهداف در کارها، یکی از عوامل مهم در ایجاد تمرکز حواس و افزایش دقت است.
- مطالعه جدی‌ترین فعالیت‌هایی است که تمرکز در آن نقش اساسی و محوری دارد.

۲- نگاه کردن به یک جسم:

برای شروع تمرین به هیچ عنوان با چشم بسته تمرین نکنید چون دیدن یک تصویر عینی و ملموس، بسیار ساده‌تر از تماشای یک تصویر ذهنی است. مثلاً سیبی را جلوی خود بگذارید و همان‌گونه که دقیقاً به آن نگاه می‌کنید به آن فکر کرده و هر بار که متوجه شدید به اصطلاح ماتتان برده و ذهنتان منحرف شده دوباره توجه خود را به سیب معطوف کنید تا زمانی که ده دقیقه تمام شود.

۳- دیدن یک جسم با چشم بسته

پس از چند روز دیدن اشیاء با چشم باز و فکر کردن به آن وقتی که احساس کردید در این کار مهارت یافتید، همان جسم یا شیء دیگری را در ذهن خود ببینید و به آن فکر کنید. در جایی آسوده بنشینید. چشمان خود را ببندید و به تصویر ذهنی خود توجه کنید هر بار که ذهنتان فرار می‌کند و به تصویرها و افکار دیگر متمایل می‌شود، با تلاشی ساده و آرام به تصویر ذهنی قبلی و مورد علاقه خود برگردید.

چند روز تمرین کنیم؟

شما می‌توانید بیشتر تمرین کنید مثلاً، ده دقیقه صبح و ده دقیقه شب اما معمولاً تمرینات فراوان را توصیه نمی‌کنیم تا شما علاقه و استمرار خود را از دست ندهید و زود خسته نشوید. به خاطر داشته باشید که در مورد تمرکز خود، واقع بینانه قضاوت کنید و واقع بینانه حرف بزنید کسی که واقع بین است همه‌ی جنبه‌ها، چه خوب و چه بد را در نظر می‌گیرد و به سرعت داوری نمی‌کند، جزئیات را می‌بیند و کل‌گویی نمی‌کند.



مرکز مشاوره شماره ۱: بلوار دانشگاه، خیابان شهید انزلی، جنب بیمارستان طالقانی، ساختمان شماره ۲، طبقه ۴

مرکز مشاوره شماره ۲: میدان قدس، رویوی شهرجاری، کوچه نخست، پلاک ۳۶

۲۳۴-۶۶۲۱-۲۳۳۹۸۲۷-۲۳۸۷۲۴۰۶



تمام فعالیت‌های انسان برای رسیدن به موفقیت، نیازمند تمرکز است. اما از سلسله فعالیت‌های نیازمند تمرکز، مطالعه جدی‌ترین فعالیتی است که تمرکز در آن نقش اساسی و محوری دارد. انواع جهان‌کسانی بودند که از قدرت تمرکز فوق‌العاده‌ای برخوردار بودند. آشفته‌گی و شوریدگی ذهنی، شما را از موفقیت دور می‌کند. به طور مثال: وقتی کار می‌کنید، به خانواده فکر می‌کنید. وقتی در خانواده به سر می‌برید از شغل خود نگرانید و وقتی ورزش می‌کنید در اندیشه‌ی تحصیل هستید و وقتی درس می‌خوانید فکرتان هزار سو می‌رود. که این عمل به نوعی اتلاف وقت و مؤثر نبودن است. برای رسیدن به موفقیت باید بتوانیم قدرت تمرکز را در خود افزایش بدهیم.

تعریف حواس پرتی:

«**حواس پرتی چیزی نیست جز تمایل ذاتی ذهن به درگیری و فعالیت**»

ذهن شما همواره می‌خواهد درگیر و مشغول باشد. بنابراین اگر آنچه که اکنون انجام می‌دهید در شما درگیری و مشغولیت ذهنی ایجاد کند، فکر شما دیگر لزومی احساس نمی‌کند که به جای دیگر برود و در آنجا درگیر شود. اما اگر در انجام این کار، درگیری ذهنی ایجاد نشود، ذهن شما شتابان به جایی می‌رود که خود را در آنجا مشغول کند. و این همان حواس پرتی است.

عوامل حواس پرتی:

- ۱- درونی، بعضی از عوامل حواس پرتی منشأ ذهنی و درونی دارند و از تفکرات تان ناشی می‌شود مانند یادآوری خاطرات و تخیلات گوناگون و تجزیه و تحلیل مسائلی خارج از چهارچوب موضوع مطالعه
- ۲- بیرونی، بعضی دیگر از عوامل حواس پرتی منشأ محیطی و بیرونی دارند و از محیط اطراف شما نشأت می‌گیرند مانند سروصدا، حضور مزاحم دیگران و آشفته‌گی مکان مطالعه

■ تمرکز حواس یک تلاش ذهنی است برای انسجام

بخشیدن به فکر و جمع و جور کردن آن.

نکات مهم در تمرکز حواس:

- ۱- **علاقه**
 - ۲- **نظم در برنامه‌ریزی**
 - ۳- **اهداف**
- ۱- **علاقه:** به یقین می‌توان گفت که علاقه مهم‌ترین شرط در ایجاد تمرکز حواس است و هر چه علاقه‌ی شما به یک موضوع بیشتر باشد تمرکز فکر شما بر آن بیشتر می‌شود.

زمینه‌های مؤثر برای ایجاد علاقه:

الف- اطلاعات اولیه:

هر چه اطلاعات اولیه شما و دانسته‌های ابتدایی شما در زمینه یک موضوع بیشتر باشد خود به خود کشش بیشتری برای فراگیری آن خواهید داشت و در نتیجه تمرکز بهتری در آن به دست خواهید آورد.

ب- دانستن قوانین:

یکی از موارد بسیار مهم که شما معمولاً نادیده می‌گیرید قانون و روش مطالعه است. متن‌های مختلف نیاز به شیوه‌های مطالعه‌ی خاص خود را طلب می‌کنند.

ج- به زبان خود گفتن

زمانی که مطالب علمی پیچیده را مطالعه می‌کنید و جلو می‌روید آنها را به زبان ساده و قابل فهم و خوشایند خودتان بازنویسی و بیان کنید.

تمرکز حواس یعنی عوامل حواس پرتی را به حداقل رساندن. شما ابتدا قادر نیستید تمام ذهن خود را به طور کامل و مطلق در اختیار یک موضوع بگذارید و بقیه افکار را در آن زمان از ذهن خود کاملاً حذف کنید زمانی که یک انسان می‌تواند چنین تمرکزی داشته باشد حداکثر ۳ الی ۴ ثانیه است.

انواع تمرکز حواس:

۱- تمرکز حواس نسبی:

تمرکز هر شخص به نسبت کاهش عوامل حواس پرتی او افزایش می‌یابد و بنا به تغییرات موقعیت ذهنی و محیطی او تغییر می‌کند در نتیجه شما هیچ‌گاه از یک میزان مشخص و ثابت تمرکز برخوردار نیستید، به محض اینکه محیط شما عوض شود یا شرایط ذهنی شما تغییر کند میزان تمرکز شما بر یک مطلب تغییر می‌کند.

۲- تمرکز حواس اکتسابی:

تمرکز حواس به هیچ‌وجه ذاتی نیست. ما ژن مشخصی برای تمرکز در مغز نداریم و هیچ یک از ما با تمرکز مادرزادی به دنیا نیامده‌ایم. آنچه مسلم است این است که استعداد بالقوه تمرکز حواس در همگان وجود دارد و مانند هر استعداد دیگر می‌توان آن را در خود رشد داد و پروراند. شما به راحتی می‌توانید این خصلت همگانی را در خود پرورش دهید و به عالی‌ترین مراتب خویش برسانید.