

## تمرکز حواس و یادگیری بهتر

تمرکز حواس، دقت و توجه در جهت تقویت حافظه قرار دارند، یعنی با پرورش توجه و دقت، در همان حال حافظه و یادگیری را نیز تقویت خواهیم کرد. به عبارت دیگر "توجه قلم حکاکی حافظه است"

اما دقت و تمرکز حواس آنهم به صورت ارادی محتاج آموزش و پرورش و توسعه و پیشرفت دارد.

در اولین گام باید روی رفتار فیزیکی و بیرونی (که نشانه ای از حالت روانی است) تاکید شود. تمرکز نیازمند روح و روانی آرام است. همانند برکه ای آرام که افتادن یک سنگ ریزه در آن موجی ایجاد می کند، اما در برکه ای مواج و طوفان زده افتادن یک سنگ در آن تغییری ایجاد نمی کند.

بنابراین در وهله اول شما باید کوشش نمائید در جهت کنترل حرکات ناخود آگاهتان حرکت کنید. حتما شما هم دیده اید افراد بسیار عصبی دائما پاها و دست های خود را به حرکت در آورده، به سادگی عصبانی شده و با کوچکترین صدا یا هیجانی از جا می پرند، افکاری به وقفه از مغز ایشان عبور کرده و آنها نمی توانند هیچیک را متوقف نمایند آنان دائما فرار می کنند چون می ترسند و می ترسند چون فرار کرده اند. این سخن را در مورد ترس می توان در مورد بسیاری از هیجانان نیز به کار برد.

بهتر است با چند حرکت ورزشی صبحگاهی که به آرامی انجام می شود تمام دقت خود را روی آن متمرکز سازیم و با

حرکات هماهنگ تنفسی عمیق به خودمان کمک نمائیم که واکنشهای عضلانی نامناسب خود را متوقف سازیم.

### تمریناتی برای تمرکز حواس

۱- در گام بعدی برای تمرکز یکی از بهترین تمرینات شامل سه موضوع برای فکر کردن است.

اول: موضوعی علمی

دوم: موضوعی فلسفی

سوم: موضوعی هنری

به مدت ۵ دقیقه، ساعت به دست، منحصر در مورد موضوع اول فکر کنید، اگر افکار خارجی، شما را از آن دور کرد، موضوع انتخاب شده را به ذهن خود بر گردانید، پس از ۵ دقیقه به طور ناگهانی به موضوع دوم پرداخته و ۵ دقیقه بعدی به موضوع آخر بیندیشید.

۲- به صورت ذهنی از یک عدد مثلا ۱۰۰ شمردن را به صورت معکوس آغاز کنید، به صورتی که هر رقم در یک ثانیه گفته شود ۹۶، ۹۷، ۹۸، ..... هنگامی که توانستید بدون توقف این کار را انجام دهید ارقام را بیشتر کرده و از ۲۰۰، ۴۰۰، ۵۰۰ به پائین کار را شروع کنید.

۳- با نوشتن ارقام روی یک تابلوی خیالی، به یک محاسبه عددی ساده پردازید و نتیجه را بدون استفاده از کاغذ و قلم بدست آورید.

۴- یک لیوان آب را در دست خود نگاه دارید و از ایجاد کوچکترین ارتعاش در آب جلوگیری نمائید.

۵- یک شی مورد علاقه خود را، مثلا یک سیب، یا یک شاخ گل را در دستان خود بگیرید و به مدت ۵ دقیقه فقط روی آن فکر کنید و جنبه های مختلف وزن، رنگ، بو، فرم و ..... آنرا بررسی کنید و سپس آنرا کنار گذاشته و نتایج را یادداشت کنید، هر شب یک بار این کار را انجام دهید.

۶- یک برگ کاغذ را بین انگشت شست و سبابه گرفته و آن را به مدت ۵ دقیقه به صورت عمودی بدون اینکه به نوسان در آید نگاه دارید.

۷- برای تقویت توجه می توانید داخل یک اتاق شده و با یک نگاه سریع به اطراف، تمام جزئیاتی را که در یک نگاه دیده اید را یادداشت کنید.

۸- همچنین می توان به طریق پلیسی یک شخص را سریعا نگاه کرد، سپس سر را بر گردانده و جزئیات چهره، اندام و لباس وی، اصلاح سر، رنگ مو، چشم ها، فرم بینی، لبها، رنگ و طرح لباس و ..... را به خاطر آورد.

۹- تاثیر خوش خطی را در ایجاد تمرکز نادیده نگیرید، با نوشتن خط خوش و یادگیری آن نوعی نظم را برای ذهن خودتان به وجود آوردید، در نوشتن سعی می شود که نقاط، ویر گول ها و خط تیره ها به طرز صحیحی گذارده شود و خطوط به طرز مناسبی با توازن مجموعه خوش خطی رعایت شود.

## «هو الحبيب»



را آغاز کرده با آن ارتباط برقرار نمائید . به تدریج تمرکز حد اکثری را بدست خواهید آورد .

۱۵- در زمان مطالعه وقفه های کوتاهی ایجاد نمائید . مثلاً یک نشست مطالعاتی پس از یک و نیم ساعت مطالعه، ده دقیقه استراحت کنید ولی هنگام استراحت به کارهای سرگرم کننده نپردازید. هر بیست دقیقه یک بار به مدت ۳۰ ثانیه چشم خود را از روی کتاب بردارید و مجدداً شروع کنید .

با انجام منظم تمرینات متنوع که در این فرازاها تشریح شد و همچنین ملاحظات هنگام مطالعه شرح شده ، قدرت دقت و تمرکز حواس و در نهایت حافظه خود را رشد خواهید داد . و به دنبال آن هر بر داشتی ارزش واقعی خود را خواهد داشت ، اشیاء به شکل تازه ای دیده شده و جنبه های اصلی آن ها کشف خواهد شد . و مطالعات درسی نیز عمیق تر و پایدار تر در حافظه نگهداری خواهند شد .

در نهایت اگر همچنان به دنبال تمرکز حواس بیشتری هستید می توانید از مشاوره با یک متخصص حرفه ای در مرکز راهنمایی و مشاوره دانشجویان بهره مند گردید .

**تهیه و تنظیم : آقای فریدون بکرانی**  
**مشاور محترم مرکز راهنمایی و مشاوره**

۱۰- برای تقویت تمرکز هنگام مطالعه کمی سرعت معقول می تواند تمرکز را افزایش دهد . آشنایی با مهارتهای مطالعه فعال برای دانشجویان بسیار دارای اهمیت است .

۱۱- برنامه ریزی برای کارهای نیمه تمام در تقویت تمرکز اثر بخش است، دانشجویان هنگام مطالعه ممکن است دائماً به فکر این قبیل کارها بیفتند و هر چه این افکار را پس می زنند همانند فتری جمع شده و با قدرت بیشتری مراجعت می نمایند خوب است این افکار را یادداشت نموده و قرار ملاقات با آنها را تعیین نمائید . و به این ترتیب ذهن خود را خلاص کنید .

۱۲- جی انگیزگی را در خود از بین ببرید، اگر قرار است روی یک درس متمرکز شوید به آن عشق بورزید و نقاط مثبت موجود در آن را کشف و استخراج کنید و روی آن ها تاکید کنید . شما اگر علاقه ای به یک موضوع با فرد نداشته باشید به آن کمتر توجه خواهید داشت . بنابراین خلاصه باید یک حالت تقدسی برای مطالعه خود پیدا کنید .

۱۳- مکان مطالعه خود را در جایی قرار دهید که کمترین عوامل حواس پرتی در آن قرار دارد ، محل عبور و مرور و سر و صدا نباشد . و عناصر محرک به حداقل خود برسند .

۱۴- تمرکز صددر صد رویایی دست نیافتنی است در هنگام شروع برای مطالعه به تمرکز نسبی اکتفا کنید و کار



مرکز راهنمایی و مشاوره

حوزه معاونت دانشجویی فرهنگی

پاییز ۱۳۹۰