



پهدال میشلاره

روش‌های بهبود تمرکز

بابک همتیان - روان‌شناس



یکی از شکایات رایج دانش‌آموزان و داوطلبان نداشتن تمرکز کافی هنگام مطالعه است. اغلب می‌پندارند ایجاد تمرکز کاری سخت و تقریباً نشدنی است. در حالی که با کارهایی ساده و ابتدایی می‌توان تمرکزی استثنایی ایجاد کرد.

۱ - محلی را برای مطالعه انتخاب کنید که حتی الامکان از محرک‌های بصری، صوتی و... تهی باشد و رفت‌وآمد زیادی در آن صورت نگیرد. این مکان ترجیحاً نباید در طول زمان تغییر کند یا برای کاری غیر از مطالعه به کار رود. برای مثال مطالعه کردن بر روی تخت (که محل خواب است) تأثیری مخرب بر تمرکز دارد.

۲ - بهبود فرایند مطالعه نیز بر کاهش حواس‌پرتی اهمیت فراوانی دارد.

الف) بهتر است پیش از مطالعه‌ی هر درس تعدادی از تست‌ها یا پرسش‌های آن پاسخ داده شوند و سپس در حین مطالعه، جواب صحیح آن پرسش‌ها را در متن جستجو کنید. این کار علاوه بر بهبود تمرکز و هدایت توجه به نکات کلیدی درس، تأثیر به‌سزایی در به‌یادآوری درازمدت دارد. مطالعه با هدف خلاصه کردن مطالب پس از اتمام کار نیز می‌تواند اثر مشابهی داشته باشد.

ب) بهتر است در زمان مطالعه مدادی در دست داشته باشید و زیر کلمات یا جملاتی که نسبت به مطالب دیگر اهمیت بیشتری دارند، خط بکشید. این کار علاوه بر بهبود تمرکز می‌تواند زمان لازم برای مرور دوباره‌ی مباحث درسی را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. همچنین می‌توانید برای سطوح متفاوت اهمیت از رنگ‌های متفاوت استفاده کنید. رنگارنگ شدن صفحات کتاب درسی به خودی خود تأثیر مثبتی بر توانایی شما در حفظ تمرکز خواهد داشت. نکته‌ی اساسی در این میان «**حفظ تعادل**» در میزان خط‌کشیدن هاست. اگر این علامت‌ها بیش از اندازه به کار روند و مطالب کم‌اهمیت را نیز دربرگیرند، ضرر این تکنیک بیش از فایده‌ی آن خواهد بود. استفاده‌ی اندک از این شیوه نیز مشکلات مشابهی را ایجاد می‌کند.

۳ - برخی تمرین‌ها می‌توانند در درازمدت تأثیر مثبتی بر توانایی کلی شما برای تمرکز داشته باشند. برای انجام این تمرینات بهتر است زمان‌هایی از روز را انتخاب کنید که بیش‌ترین آرامش محیطی و کم‌ترین اشتغال فکری را دارید. برای مثال در جایی راحت بنشینید و چشمان خود را

ببندید. بکوشید روی موضوعی خاص (ماهیت این موضوع اهمیت چندانی ندارد) تمرکز و از کشیده شدن فکرتان به موضوعات دیگر جلوگیری کنید. این تمرین را دست کم به مدت ده دقیقه هر روز تکرار نمایید.

۴ - نحوه‌ی برنامه‌ریزی درسی نیز بر توانایی حفظ تمرکز تأثیر دارد. برای بهینه‌سازی این فرایند در نظر گرفتن تفاوت‌های فردی ضروری است. برای مثال افراد به طور کلی به دو دسته‌ی «عصرهشیار» و «صبح‌هشیار» تقسیم می‌شوند. این تقسیم‌بندی نشان‌دهنده‌ی نوسانات سطح تمرکز آن‌ها در طول روز است. شما نیز می‌توانید با زیرنظر گرفتن کیفیت مطالعه‌ی خود در ساعات مختلف روز از زمانی که بیش‌ترین بازده را دارید، آگاه شوید. طبیعتاً دروسی که دشوارتر هستند، بهتر است در این ساعات مطالعه شوند.

۵ - جزئیات برنامه‌ی مطالعاتی هر روز را در ساعات اولیه‌ی همان روز و با توجه به محدودیت‌های مختلف تعیین کنید. واقع‌انگاری در خصوص تعداد ساعاتی که می‌توانید در هر روز مطالعه کنید و در نظر گرفتن زمان‌های استراحت کافی بین هر نشست از اهمیت فراوانی برخوردار است. فرایند «خوگیری» حکایت از آن دارد که اگر مواد درسی روزانه تنوع کافی نداشته باشند، با گذر زمان از میزان تمرکز شما کاسته خواهد شد. در نتیجه بهتر است در برنامه‌ی مطالعاتی هر روزتان چند درس گوناگون را مورد توجه قرار دهید. در پایان هر روز میزان عملی شدن اهداف مشخص و دلایل احتمالی شکست در اجرای آن‌ها بررسی می‌شوند.

۶ - «سطح بهینه‌ی چالش» از جمله مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر تمرکز است. به عبارت دیگر برای داشتن بالاترین سطح تمرکز می‌بایست مطالب درسی نه بیش از اندازه ساده و نه بیش از اندازه دشوار باشند. مطالب ساده موجب ملال و موضوعات دشوار منجر به خستگی می‌شوند که هر دو اثر مخربی بر تمرکز دارند. دقت داشته باشید که سطوح دشواری برای هر فردی متفاوت است. یکی از راه‌های تنظیم سطح چالش، کاهش یا افزایش سرعت مطالعه‌ی هر درس بر اساس میزان دشواری آن است (کاهش سرعت برای دروس دشوار و افزایش آن برای دروس آسان). در صورتی که چنین کاری (به دلیل محدودیت‌های زمانی یا هر مشکل دیگر) امکان‌پذیر نبود، سعی کنید دروس متفاوت را به سه دسته‌ی آسان، متوسط و دشوار تقسیم کنید و هنگام برنامه‌ریزی روزانه میان هر دو درس آسان و سخت، یک درس با دشواری متوسط قرار دهید.