

می‌خواهید یک جلسه مطالعه را شروع کنید، اما دست و دلتان به کار نمی‌رود و شرایط برای آغاز درس خواندن جور نمی‌شود. مطالعه را شروع کرده‌اید، اما بعد از گذشت زمانی، متوجه می‌شوید که اصلاً در باغ نیستید و افکار تان در عالم دیگری سیر می‌کند! به هنگام درس خواندن، سوژه‌های عجیبی از فوتبال گرفته تا خاطرات گذشته و نقشه‌های آینده، از گوشه و کنار ذهن بیرون آمده و شما را با خود همراه می‌کنند. در این شرایط، چه باید بکنید؟ چه موانعی برای تمرکز حواس وجود دارند؟ چگونه باید با افکار مزاحم مواجه شوید؟

### موانع تمرکز

عوامل متعددی می‌توانند مانع تمرکز حواس باشند. اگر شرایط مکان مطالعه مناسب نباشد، اگر زمان مناسبی را برای مطالعه انتخاب نکرده باشید، و اگر مطالعه را با هدفمندی و هوشیاری شروع نکنید، به طور حتم تمرکز لازم ایجاد نخواهد شد. اهداف و انگیزه‌های شما هم نقش بسزایی در تمرکز حواس دارند. داشتن انگیزه‌ی قوی و محکم می‌تواند به شما کمک کند تا بر تمام مسائل حاشیه‌ای غلبه کرده و با حوصله و دقت مطالعه کنید. اضطراب ناشی از حجم کار و ترس از قبول نشدن در امتحانات یا کنکور نیز، می‌تواند عاملی برای کاهش تمرکز باشد. عدم علاقه واقعی به درس و یادگیری هم عاملی بسیار مهم در این زمینه است. شاید مهم‌تر از همه‌ی این عوامل، نقش و تاثیر افکار مزاحم و حاشیه‌ای است. در هر حال نکته‌ی مهم این است که بتوانید موانع تمرکز حواس را تشخیص دهید.



کلید

**برای یافتن راه‌های ایجاد و افزایش تمرکز حواس، ابتدا باید بتوانید موانع تمرکز را تشخیص دهید.**

### مرور اهداف و انگیزه‌ها

بارها به اهمیت اهداف و انگیزه‌ها اشاره کرده‌ایم. تاکید می‌کنیم که برای کسب نتیجه بهتر در درس خواندن و کنکور، لازم است انگیزه‌های درونی قوی و شفاف داشته باشید و نکته‌ی مهم آن که، لازم است هراز چند گاهی این انگیزه‌ها را مرور و بازبینی کنید. شما ممکن است آن قدر خود را درگیر افکار مربوط به درس و کلاس و تست و غیره سازید که انگیزه‌های تان مورد غفلت و فراموشی قرار گیرند. با خودتصمیم بگیرید هفته‌ای یک بار، عهد و پیمان خود را با خودتان تازه کنید و به خودتان قول بدهید که از هیچ کوششی برای موفقیت دریغ نخواهید کرد.



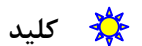
کلید

**مرور مستمر اهداف و انگیزه‌ها، شما را در افزایش تمرکز حواس یاری خواهد داد.**

### کنترل اضطراب

اگر چه اضطراب موضوعی نیست که در این مختصر بتوان درباره‌ی آن بحث کرد، اما حداقل باید به ایت نکته اشاره کنیم که اضطراب به خودی خود بد نیست و از نظر روان شناسان، وجود میزانی از اضطراب برای داشتن انگیزه لازم است. مشکل زمانی شروع می‌شود که شدت اضطراب افزایش یابد. اضطراب زیاد، نه تنها کمکی به موفقیت نمی‌کند، بلکه مانعی برای آن محسوب می‌شود. در فضا و شرایط اضطراب‌زا، مکان تمرکز حواس نیز از بین می‌رود. بهترین راه مواجهه با اضطراب، واقع‌گرایی است. یعنی از خود انتظاری متناسب با توانایی تان داشته باشید. اگر توقع شما از خودتان منطقی نباشد، آن گاه ناچار خواهید بود برای کسب موفقیت عجله کنید. عجله و دستپاچگی، اضطراب شما را افزایش داده و موجب می‌شود بیشتر عجله کنید و این چرخه، بارها و بارها تکرار خواهد شد.

به طور حتم، قبول دارید که تمرکز حواس با اضطراب رابطه‌ی عکس دارند، پس برای افزایش تمرکز حواس، باید بتوانید اضطراب خود را کنترل کرده و کاهش دهید. اگر نمی‌توانید اضطراب خود را کنترل کنید به مشاور یا روانپزشک مراجعه نمایید.



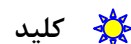
کلید

**اگر می‌خواهید تمرکز حواس داشته باشید، اضطراب خود را کنترل کنید.**

### تقویت روانی

همان گونه که عواملی می‌توانند موجب تضعیف روانی دانش‌آموزان شوند، در مقابل می‌توانید برای تقویت روانی خود نیز راه‌ها و روش‌هایی را بیابید. روحیه تسلط و جسارت را در خود تقویت کنید. امیدوار و با اراده باشید. سعی کنید تا حد امکان ضعف‌های پایه‌ای را در دروس جبران نمایید. رفع اشکال‌های درسی را به طور جدی و پیگیر دنبال کنید. خودتان را برای موفقیت‌های هر چند کوچک، مورد تشویق قرار دهید، بر توانایی‌های خودتان تمرکز داشته باشید

این نوع سارژهای روحیه‌ای، برای همه ضرورت دارد. به جای این که پدر و مادر و یا دیگران، شما را با حرف‌ها و یا جوایز و هدایا و تهیه‌ی امکانات تقویت کنند، خودتان برای تقویت روانی اقدام کنید، چراکه در این صورت انگیزه‌های درونی تان هم افزایش یافته و این خود، منجر به افزایش تمرکز حواس خواهد شد.



**برای تقویت روانی خودتان، همیشه راه‌ها و روش‌هایی داشته باشید و منتظر تابید و تشویق دیگران ننمایید.**

### شناسایی افکار مزاحم

دومین موانع تمرکز حواس، افکار مزاحم نقش مهم‌تری دارد. این افکار به دلیل تاثیر ناخودآگاهی که دارند، مشکلات بیشتری ایجاد می‌کنند. دانش‌آموزان بسیاری این مشکل را دارند که در حین مطالعه، کنترل مسیر ذهن را از دست داده و با گذشت دقایقی از مطالعه، متوجه می‌شوند که ذهن آن‌ها به صورت ناخودآگاه در مسیر و یا مسیرهای دیگری وارد شده است.

با افکار مزاحم چه می‌توان کرد؟ نه سرکوب کردن افکار مزاحم و نه تلاش برای فرار از آن‌ها، راه‌های خوبی برای مواجهه نیستند. اگر این افکار را از بیرون کنید از پنجره باز خواهند گشت. بهترین کار این است که افکار مزاحم را شناسایی کنید. شناسایی افکار مزاحم، شمارا برای تسلط و غلبه بر آن‌ها یاری می‌دهد. چگونه این کار ممکن است؟

برای شناسایی افکار مزاحم باید ذهن خود را در مسیر این افکار قرار دهید. اگر به هنگام یک فعالیت ذهنی اصلی مانند درس خواندن، جرقه‌ی سوژه‌های دیگری هم زده شد، سعی کنید به صورت خودآگاه، هر سوژه را دنبال نمایید. یعنی به صورت عملی سعی کنید به جای راندن افکار مزاحم، آن‌ها را بشناسید. یک کار بسیار خوب آن است که این سوژه‌ها - هر نوع، اعم از بد و خوب - را بنویسید. حتی اگر بتوانید هر سوژه را با جزئیاتش بنویسید، استفاده بیشتر و بهتری خواهد داشت. فقط کافی است یک هفته به طور جدی و مستمر به این توصیه عمل کنید. بعد از یک هفته، لیستی مختصر یا مفصل از افکارتان خواهید داشت. این کار حتی اگر وقت‌گیر هم باشد، ارزش دارد، چرا که به شما کمک خواهد کرد راه درس خواندن را راحت‌تر و مسلط‌تر کنید. افکار مزاحم و حاشیه‌ای ذهن خود را شناسایی کنید.

### غلبه بر افکار مزاحم

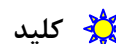
برای غلبه بر افکار مزاحم به تناسب موضوع افکار، راه‌های مختلفی وجود دارد. بعد از شناسایی افکار مزاحم، باید ببینید که هر کدام از آن‌ها برای شما چه اولویتی دارند. بعضی از این افکار، خیلی ساده و پیش پا افتاده هستند و به راحتی می‌توان با آن‌ها کنار آمد. تعدادی، سوژه‌های مهم ولی نه چندان محرمانه‌اند. بعضی از افکار هم محرمانه و کاملاً شخصی هستند. به طور کلی، برای غلبه بر افکار مزاحم، این مسیر را توصیه می‌کنیم:

**الف:** در مورد بعضی از موضوعات می‌توانید زمان‌های مشخصی را برای فکر کردن به آن‌ها اختصاص دهید. قسمت‌های کوچکی از وقت خود را برای کلنجار رفتن با افکار مزاحم کنار گذاشته و هر وقت هنگام درس خواندن سروکله‌ی سوژه‌های مزاحم در ذهن‌تان پیدا شد، فکر کردن به این سوژه را به زمان در نظر گرفته شده حواله دهید.

**ب:** اگر باز نتوانستید با افکار مزاحم کنار بیایید بر خورد آمارانه و تحکم‌آمیز با خود بکنید. یعنی به خود دستور دهید که الان و این لحظه زمان مناسبی نیست و باید در زمان خود به سوژه‌های مورد نظریانید. این روش را باید تمرین کنید تا دستورهای تحکم‌آمیزی که به خودتان می‌دهید اثر داشته باشند.

**ج:** در مورد بعضی از سوژه‌هایی که خیلی محرمانه نیستند می‌توانید با پدر و مادر یا افراد قابل اعتماد دیگر صحبت کنید. این می‌تواند به آرامش شما کمک کند.

**د:** بعضی از سوژه‌ها ممکن است خیلی جدی‌تر باشند، در این جانی از استفاده از خدمات مشاوره‌ای را توصیه می‌کنیم.



**سعی کنید با روش‌های ممکن تکلیف هر یک از سوژه‌هایی که افکار مزاحم تلقی می‌شوند را روشن کنید.**

### اینجا - اکنون

یک راه ایجاد تمرکز و غلبه بر افکار مزاحم، آن است که این جا و اکنونی فکر کنید. باید با تمرین خود را عادت دهید که به هنگام مطالعه، همه چیز را کنار بگذارید. مثلاً خود را درگیر مسائل حاشیه‌ای نکنید و اگر مساله‌ای هم بوده، با شروع مطالعه، ضمن تحکم به خود، مورد را فیصله یافته بدانید. درگیر نکردن خود با مسایل حاشیه‌ای در ایام امتحانات و کنکور - به خصوص روزهای آخر - اهمیت بیشتری می‌یابد.

مصدق دیگر تفکر اینجا - اکنون، دل‌کنند از محرک‌های محیطی است. اگر قبل از مطالعه با کسی صحبت می‌کردید، تلویزیون می‌دیدید یا به کاری مشغول بودید، وقتی زمان مطالعه فرارسید، به خودتان وعده ندهید که حالا اگر مطالعه به موقع هم شروع نکردید، اشکالی ندارد و بعد از زمان از دست رفته را جبران خواهید کرد. مهم‌ترین نتیجه‌ی تفکر اینجا - اکنون، این است که فرصت‌های موجود را به امید استفاده بهتر از زمان باقیمانده‌ی آینده از دست ندهید.

این موضوع، درسی برای زندگی هم محسوب می‌شود. باید یاد بگیریم هر کاری را در زمان خود و با حوصله و تمرکز انجام دهیم و موقع انجام یک فعالیت، خود را با سوژه‌های دیگر، درگیر نسازیم. موقع درس خواندن، فقط درس بخوانیم، موقع غذا خوردن، فقط غذا بخوریم و موقع عبادت، فقط عبادت کنیم.



کلید

**اینجا و اکنونی، فکر و عمل کنید. زمان درس خواندن، فقط درس بخوانید و همه‌ی سوژه‌های دیگر را از خود دور کنید.**

### شوق یادگیری

اگر به فعالیت‌هایی که برای درس خواندن یا کنکور انجام می‌دهید، به عنوان یک اجبار نگاه کنید، کمتر از تلاش خود بهره خواهید گرفت. روحیه منفی، در تقویت محرک‌های مزاحم و حاشیه‌ای، نقش زیادی دارد.

یادگیری یک لذت است، لذتی که بیشتر ما، آن را فراموش کرده‌ایم. اگر کسی لذت یادگیری را چشیده باشد، به تدریج یاد می‌گیرد و هم شوقش برای یادگیری فزونی می‌یابد. درس خواندن - به خصوص برای کنکور - می‌تواند هم یک اجبار و هم یک لذت باشد، اما به طور حتم، اگر جنبه‌ی لذت بخش بودن آن بیشتر باشد، کارها بهتر پیش خواهد رفت و این خود در ایجاد روحیه‌ی مثبت و کاهش محرک‌های مزاحم، بسیار تاثیر خواهد بود. بالاخره زمانی که برای درس خواندن و یک سال تحصیلی صرف می‌کنید تمام خواهد شد. این دست شماست که کدام جهت را برای درس خواندن انتخاب کنید. با داشتن شوق یادگیری، از زمان و فرصت‌ها استفاده‌ی بهتری خواهید کرد.



کلید

**شوق یادگیری را در خود تحریک و تقویت کنید تا عطش تان برای درس خواندن و یادگیری بیشتر شود.**

### نتیجه‌گیری

- ۱- برای یافتن راه‌های ایجاد و افزایش تمرکز حواس، ابتدا باید بتوانید مانع تمرکز را تشخیص دهید.
- ۲- مرور مستمر اهداف و انگیزه‌ها، شما را در افزایش تمرکز حواس یاری خواهد داد.
- ۳- اگر می‌خواهید تمرکز حواس داشته باشید، اضطراب خود را کنترل کنید.
- ۴- برای تقویت روانی خودتان، همیشه راه‌ها و روش‌هایی داشته باشید و منتظر تایید و تشویق دیگران ننمایید.
- ۵- سعی کنید باروش‌های ممکن تکلیف هریک از سوژه‌هایی که افکار مزاحم تلقی می‌شوند را روشن کنید.
- ۶- اینجا و اکنونی، فکر و عمل کنید. زمان درس خواندن، فقط درس بخوانید و همه‌ی سوژه‌های دیگر را از خود دور کنید.
- ۷- شوق یادگیری را در خود تحریک و تقویت کنید تا عطش تان برای درس خواندن و یادگیری بیشتر شود.