



مجتمع فرهنگی-آموزشی کوشش

تاسیس ۱۳۷۲

۱۳۸۳

مجموعه فرهنگی-آموزشی کوشش

تکنیک های افزایش کیفیت مطالعه
بیشتر سوال و جوابات بیشتر

تمرکز

• تعریف، ویژگی‌ها و روش‌های افزایش تمرکز



تمرکز به معنای نگه داشتن توجه، ذهن و سیستم های پردازش کننده روی یک موضوع فاص است.

تمرکز عملی دشوار است که کسب آن نیاز به تمرین و تلاش دارد.

عوامل کاهش تمرکز:

استرس ها و وسواس ها

عدم اعتماد به نفس

شیوه های غلط مطالعه

محیط نامناسب مطالعه

افکار مزاحم



روش‌های افزایش تمرکز در هنگام مطالعه

۱- انتخاب محیط مناسب مطالعه:

محیط مطالعه باید شرایط زیر را داشته باشد:

- ثابت و اختصاصی
- نور و دمای مناسب
- حداقل سر و صدا
- رعایت شرایط صحیح نشستن (میز و صندلی مناسب)

۲- استفاده از شیوه‌های صحیح مطالعه:

از شیوه‌های صحیح مطالعه و حل تمرین برای هر درس استفاده نمایید.
در هنگام مطالعه یادداشت برداری را فراموش نکنید.



۱۳ - ثبت مدت زمان تمرکز:

اگر فکر می‌کنید تمرکز کافی ندارید

الف: مدت زمانی که در واحد مطالعاتی خود با تمرکز مطالعه داشته‌اید را یادداشت کنید.
ب: تصمیم بگیرید این مدت زمان را افزایش دهید.

ج: تمرین کنید ۸۵-۸۰٪ از واحد مطالعاتی خود را با تمرکز مطالعه نمایید.

۱۴ - مطالعه با علاقه:

- هر فعالیت مورد علاقه با تمرکز بیشتری انجام می‌شود.

- ذهن بر روی کار نافوشایند تمرکز نمی‌کند.

- اولویت شما باید رسیدن به اهداف باشد. (درس را راهی به اهداف بدانید)



۵- استفاده از زمان‌های پربازده:

- زمان‌هایی که در آن بیشترین تمرکز را دارید، شناسایی کنید.
- در زمان‌های مشخص شده به مطالعه دروس ضعیف‌تر و یا دروس اختصاصی (که به تمرکز و توجه بیشتری نیاز دارند) بپردازید

۶- هدف‌گذاری‌های مشخص و روشن:

- در واحد زمانی، مبحث مشخصی (تعداد صفحات و تمرین مشخص) را مطالعه نمایید.
- این کار باعث می‌شود جدیت شما هنگام مطالعه بالا برود و با تمرکز بیشتری به مطالعه بپردازید.
- سعی کنید هر بار، مقدار کمی این برنامه را افزایش دهید.



۷ - شروع مطالعه با دروس آسانتر:

- مطالعه هر روز را با دروسی که از نظر شما ساده‌تر هستند و به آن‌ها علاقه بیشتری دارید، آغاز نمایید.
- درس دشوارتر را در زمان‌هایی که انرژی بیشتری دارید، مطالعه نمایید.

۸ - بارش فکری:

- در صورتیکه فکر و دغدغه‌ای ذهن شما را درگیر کرده است، آن را یادداشت نمایید.
- این کار باعث فارغ شدن هیجان فکر از ذهن شما می‌شود.
- زمانی را در روز به بررسی و پرداختن به این افکار اختصاص دهید.



۹ - سلامت جسمی:

- هر روز زمانی را به ورزش اختصاص دهید. (روزانه ۱۵ الی ۳۰ دقیقه)
- تغذیه مناسب را رعایت نمایید. (استفاده از مواد غذایی تازه را جدی بگیرید)
- تفریح هفتگی را فراموش نکنید.

۱۰ - سلامت ذهنی:

- استرس، وسواس و فود گوی‌های منفی سبب بالا رفتن آدرنالین فون فواید شد و موجب کاهش عملکرد ذهن می‌شود.
- نگرانی‌ها و استرس‌های فود را جدی بگیرید و در صدد رفع این موارد باشید.
- در صورت عدم بهبود این وضعیت به متخصص مربوط مراجعه نمایید.



II – یادداشت برداری:

- یادداشت برداری را تنها در برنامه مطالعه خود قرار دهید.
- دروس عمومی و اختصاصی باید فاصله نویسی داشته باشند.

فواید یادداشت برداری:

- جلوگیری از وسواس
- کمک حافظه مرکتی به افزایش تمرکز
- انتقال به حافظه بلند مدت



۱۲ - مرور اهداف:

- یکی از دلایل عدم تمرکز بر فعالیت ها و وظایف، نداشتن هدف است.
- در صورت وجود هدف و انگیزه، نگرش نیز تغییر می کند و روش انجام کار دگرگون خواهد شد.
- لیست اهداف خود را یادداشت کنید.
- هر روز آن ها را مرور کنید.
- رسیدن به اهداف خود را باور کنید.



به رنج اندر است ای فردمند گنج
نه آینه و نه آینه و نه آینه و نه آینه

نیابد کسی گنج نابرده رنج
بماند محزون نه محزون نه محزون

فردوسی حکیم