

آنچه هر دانش آموز باید بداند

تمرکز و مطالعه

سید محمدرضا حسینی



انتشارات شای

تهران - ۱۳۹۰

سرشناسه	: حسینی، سید محمدرضا
عنوان و نام پدیدآور	: آنچه هر دانش‌آموز باید بداند: مطالعه و تمرکز /
مشخصات نشر	: سید محمدرضا حسینی.
مشخصات ظاهری	: تهران: شلاک، ۱۳۹۰.
شابک	: ۶-۰ ص
وضعیت فهرست نویسی	: 978-600-5227-63-5
موضوع	: فبیا
موضوع	: مطالعه و فراگیری
موضوع	: دقت
موضوع	: حافظه - تقویت
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۰ ۸۱۵/۱۰۴۹LB
رده بندی دیویی	: ۳۷۱/۳۰۲۸۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۳۸۷۵۸۳



انتشارات شلاک

نام کتاب: * آنچه هر دانش‌آموز باید بداند

تمرکز و مطالعه

ناشر: * انتشارات شلاک

مؤلف: * سید محمدرضا حسینی

طرح جلد: * فروغ بیژن

چاپ اول: * ۱۳۹۰

شمارگان: * ۵۰۰۰ جلد

قیمت: * ۱۸۰۰ تومان

شابک: * ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۲۷-۶۳-۵

جمالزاده جنوبی - خ دیلمان - پ ۱۴ - واحد ۱

تلفن ۶۶۵۹۲۳۵۷ و ۶۶۵۶۹۱۲۹ و ۰۹۱۲۲۲۵۱۲۶۸

www.Shelak.ir

nashreshelak@yahoo.com

فهرست

۷	مقدمه
۱۱	۱ : تمرکز و حواس پرتی
۱۷	۲ : تمرین‌هایی برای افزایش تمرکز
۲۵	۳ : عوامل مؤثر در تمرکز (قبل از مطالعه)
۳۱	۴ : روش‌های ایجاد تمرکز (هنگام مطالعه)
۴۷	۵ : مراحل یک مطالعه‌ی متمرکز
۵۳	۶ : تمرکز با تغذیه بهتر
۵۹	منابع

مقدمه

«تمرکز در مطالعه فهم مطالب را سرعت بخشیده و حافظه را بهتر می‌کند.»

حتماً بارها تجربه کرده‌اید که پس از مدتی مطالعه چیز زیادی نفهمیده‌اید، به عقب برمی‌گردید و شروع به خواندن دوباره می‌کنید، اما کمی جلوتر مشکل تکرار می‌شود. این موضوع شما را بسیار خسته و میل به مطالعه را کم می‌کند. گاهی اوقات هم به نقطه‌ای از کتاب خیره و در افکار خود غوطه‌ور می‌شوید.

بسیاری از دانش‌آموزان برای ورود به مطالعه بی‌دار هستند ولی هوشیاری لازم را ندارند. شاید برای شما پیش آمده که مطالعه درسی را شروع کرده‌اید، اما بعد از گذشتن دقایقی، نازه متوجه شده‌اید که اصلاً می‌دانید چه می‌کنید. دچار حواس‌پرتی می‌شوید و یا مطالب را خوب درک نمی‌کنید. مطالعه‌ی شما وقتی هوشیارانه است که از هنگام شروع مطالعه و بعد در لحظه لحظه‌ی ادامه‌ی آن بدانید که دارید چه می‌کنید

و کاملاً کنترل ارادی بر رفتار خود داشته باشید.

بسیاری به دلیل عدم توانایی در تمرکز حواس، هنگام مطالعه نمی‌توانند به نتیجه دلخواه دست یابند. بدون تمرکز حواس ممکن است درک و فهم مطلبی که فقط یک ساعت وقت لازم داشته، ساعت‌ها وقت بگیرد، اما به خوبی فهمیده نشود که در این صورت مطالعه بی‌فایده بوده و اثر مثبتی نخواهد داشت.

بدون تمرکز، تلاش‌های ما متفرق و پراکنده‌اند. تمرکز در مطالعه، فهم مطالب را سرعت بخشیده و حافظه را بهتر می‌کند.

بسیار اتفاق افتاده که وقتی به ساعت خود نگاه می‌کنید درمی‌یابید که یک ساعت سپری شده و شما هنوز چیزی نخوانده‌اید. این اتفاقی است که همیشه و به خاطر نبودن قدرت تمرکز می‌افتد.

موقعیت‌های بسیاری در زندگی وجود دارند که با کمی تمرکز در آن‌ها، می‌توان شاهد تغییرات گسترده‌ای بود.

برای ایجاد و رشد دادن تمرکز باید به ذهن خود آموزش دهیم. بیش‌تر افراد فکر می‌کنند که تمرکز یک فعالیت خسته‌کننده و مستلزم اعمال فشار است. یکی از دلایل این باور از کودکی نشأت می‌گیرد. والدین و معلمین از بچه‌ها توقع مطالعه، انجام تکلیف و کسب نمرات خوب را دارند.

این توقع موجب به وجود آمدن احساس فشار در انجام کاری می‌شود که آن‌ها تمایلی به آن ندارند. مطالعه نیازمند تمرکز است و

چون اغلب به کودکان یادآوری می‌شود که به قدر کافی تمرکز ندارند، در آن‌ها نوعی احساس بی‌زاری از مطالعه، به وجود می‌آید.

وقتی با اشتیاق خواستار پیشرفت در درس‌هایتان هستید یا می‌خواهید امتحان مهمی را با موفقیت پشت سر گذارید یا مشکلی را حل نمایید، از مطالعه متمرکز بهره‌گیری تا به قدرتمندی و کارایی نیروی تمرکز پی ببرید.

داشتن تمرکز خوب یک دارایی باارزش است، اما با این وجود بیش‌تر ما کاری برای تقویت آن انجام نمی‌دهیم، زیرا روش آن را نمی‌دانیم. مطالعه و فکر کردن در مورد مزایای تمرکز می‌تواند ما را در جهت تغییر دیدگاهمان یاری دهد.

www.keelab.ir