

### تست زدن خوب، مستلزم تمرین مستمر است

خیلی‌ها معتقدند یک داوطلب در هیچ شرایطی نباید ترتیب سوالات و دفترچه را به هم بریزد، عده‌ای هم بر این باورند که استفاده از ابزار در جلسه آزمون مفید فایده واقع می‌شود، به این جهت روش‌هایی از قبیل دو خودکار یا امثال آن را ارائه می‌کنند. توجه کنید که همواره برای هر شخص بهترین روش، کاربردی‌ترین روش است.

با توجه به تجربیات سال‌های گذشته به دلیل آنکه هر داوطلب برای موفقیت در جلسه آزمون نیاز به کسب اعتماد به نفس دارد، بنابراین استفاده از روش زیر را برای موفقیت به شما توصیه می‌کنیم:

۱- اگر در همه دروس توانایی یکسانی دارید، نظم دفترچه بهترین ترتیب پاسخگویی را برای شما معین می‌کند، یعنی ابتدا به سراغ ادبیات و سپس مابقی دروس بروید، اما اگر در بین دروس عمومی و یا اختصاصی احساس می‌کنید در یک درس تبحر بیشتری دارید، اول به سراغ آن درس بروید. انتخاب این درس از چند جهت برای شما مفید است:

اول: با حل سوالات صحیح بیشتر در ابتدای آزمون، براحتی می‌توانید اعتماد به نفس بالایی برای حل سوالات دیگر، در آزمون کسب کنید.

دوم: به دلیل تسلط در این درس، شما حتماً از سرعت بالاتری نسبت به بقیه دروس برخوردار هستید، بنابراین خواهید توانست تا حدی زمان را برای سایر دروس صرفه‌جویی کنید.

۲- پس از انتخاب درس، به سراغ سوالات بروید، در ابتدا باید این ذهنیت را در خود تقویت کنید که قرار نیست همه سوالات را پاسخ دهید، حتی داوطلبان ممتاز هم به برخی سوالات پاسخ نمی‌دهند، سپس تلاش کنید در کمترین زمان ممکن سوالات را در دسته‌های زیر تقسیم‌بندی کنید:

دسته اول: تست‌هایی هستند که به دلیل کثرت تمرین چه در کلاس درس و چه در حل تمرین برای شما آشنا هستند و شما براحتی پاسخ آن‌ها را می‌یابید. پاسخ این تست‌ها را بلافاصله در پاسخ‌برگ وارد کنید و کنار آن سوال، در دفترچه سوال یک علامت که مشخص‌کننده پاسخگویی مشابه آن تست است، بزنید. مراقب باشید پاسخ تست‌ها را در پاسخ‌برگ اشتباه وارد نکنید. شما با انجام این فعالیت خواهید توانست بخشی از تست‌ها را حل کنید و اعتماد به نفس بیشتری برای ادامه آزمون پیدا کنید.

دسته دوم: این دسته از تست‌ها برای حل کردن نیاز به قوت دارند، یعنی به اصطلاح وقت‌گیرند، اما شما قادر به حل این سوالات هستید، کنار این تست‌ها هم علامتی متمایز با نشانه دسته اول بگذارید تا در مرحله حل تست فراموش نکنید این تست‌ها را حل کنید.

دسته سوم: تست‌هایی هستند که برای شما آشنا نیستند و به نظر می‌رسد برای حل، نیاز به وقت زیادی داشته باشند. کنار این تست‌ها هم علامتی متفاوت بزنید تا مشخص شود این تست جزو کدام گروه از تست‌ها به حساب می‌آیند. اکنون شما تکلیف خود را معین کرده‌اید، همه تست‌ها را یک‌بار خوانده‌اید و آن‌ها را دسته‌بندی کرده‌اید، برخی از تست‌ها را پاسخ داده‌اید و اکنون زمان آن

رسیده است که به سراغ دسته دوم تست‌ها بروید. اگر شما جزو داوطلبان گروه متوسط هم باشید، با اعمال این روش حداقل ۵۰ تا ۶۰ درصد تست‌ها را می‌توانید پاسخ دهید.

اما توجه داشته باشید اجرای موارد فوق مستلزم رعایت برخی نکات است که عبارتند از:

۱- تست‌های ساده را پیچیده نکنید. یعنی اگر به راحتی به پاسخ یک سوال رسیدید، دنبال این نگردید که شاید اشتباهی رخ داده است و چرا به همین سادگی به سوالات پاسخ داده‌اید.

۲- هنگام حل سوالات محاسباتی به دنبال نوشتن فرمول‌های صورت مساله در چرکنویس و یا رسم شکل دوباره نباشید. این کار زمان زیادی از شما تلف می‌کند.

پس از هر ۱۵ تست که جواب دادید، شماره سوالات را چک کنید که مبدا تست‌ها را جابه‌جا در پاسخبرگ وارد کرده باشید.

۴- در انتهای سوالات به دنبال سوالات حل شده که مطمئن از پاسخ درست آن‌ها هستید، نروید. این کار باعث می‌شود شما در حل دوباره سوالات به دلیل خستگی مفرط دچار اشتباه محاسباتی شوید و معمولاً این اتفاق موجب اشتباه در پاسخگویی می‌شود.

۵- برخی سوالات در آزمون سراسری و آزاد غلط یا طولانی طراحی می‌شوند. در مواجهه با آن‌ها نهراسید. با آرامش به پاسخگویی آن‌ها بپردازید.

۶- هر درس در کنکور دارای اهمیت است. بنابراین شما مجاز نیستید از زمان یک درس برای سایر دروس خرج کنید.

۷- در پایان آزمون و پس از پاسخگویی به سوالات چنانچه زمانی در اختیار داشتید و تمایل داشتید سوالات دسته سوم را پاسخ دهید، اولویت با درسی است که اهمیت بیشتری در آزمون دارد.

۸- مراقب تعداد پاسخ‌های غلط باشید. اگر تعداد این پاسخ‌ها زیادتر از حد مجاز باشد به ضرر شما خواهد بود.

۹- استفاده از روش تست‌زنی توصیه‌شده مستلزم تمرین مستمر است؛ بنابراین چنانچه تمایل به استفاده از این روش دارید، بهتر است در طول آزمون‌های آزمایشی آن را بیازمایید، تا روش تست‌زنی را تمرین و بدانید از چه درسی شروع کنید که نتیجه مطلوب‌تری به دست بیاورید.

۱۰- اگر درسی را انتخاب و شروع به تست‌زنی کردید و متوجه شدید به هیچ یک از ۵ سوال اول نمی‌توانید پاسخ دهید، یکی از ۲ راه را انتخاب کنید:

راه اول: سریعاً درس خود را تغییر دهید و به سراغ درس دیگر بروید، چرا که شما از لحاظ روحی دچار آشفتگی شده‌اید و ممکن است این اتفاق موجب افت اعتماد به نفس شما شود و روی سایر سوالات تاثیر منفی بگذارد.

Azmoonesanjesh.ir

گروه آموزشی دکتر رحمانی

راه دوم: معمولاً چینش سوالات در سال‌های اخیر از دشوار به ساده است، یعنی طراحان در ابتدا سوالات مفهومی و دشوارتر را قرار می‌دهند و سپس سوالات متوسط و ساده را، بنابراین بهتر است به سراغ سوالات انتهایی بروید و پاسخگویی را از انتها آغاز کنید. باز هم اشاره می‌کنم انجام تمام فرآیندهای بالا که منجر به نتیجه‌گیری شود، نیازمند حل تمرین به صورت مستمر است. در آخر توجه داشته باشید برای موفقیت در تمامی مراحل، دقت را باید چاشنی فعالیت‌هایتان کنید.

روش هایی که مطالعه می کنید صرفاً برای داوطلبین کنکور نیست. آیا تا به حال پیش آمده که با کسی برخورد کنید که به نظر آشنا می رسد، ولی اسم او را به یاد نمی آورید؟ این اتفاق برای همه ما پیش آمده است. این که مغز انسان قوی ترین رایانه روی زمین است، اما دچار اشتباه نیز می شود البته تقصیر هم ندارد، چرا که بشر بیشتر ظرفیت مغز خود را با مطالب بیهوده پر می کند. هر قدر مغز انسان قوی تر باشد، برای سالم ماندن احتیاج به زمان بیشتری برای استراحت و تنظیم دارد که با انجام نکات زیر می توانید این کار را از همین امروز آغاز کنید.

(نوشیدن ترکیبی از روغن بادام با شیر قبل از خواب و یا اول صبح حافظه را تقویت می کند.

(محققان دانشگاه ماساچوست اعلام کردند، که آب سیب به افزایش تولید ماده ای موثر در تقویت حافظه در مغز کمک می کند.

(بررسی ها نشان داده حافظه طولانی مدت در هنگام خواب و با تکرار شدن تصاویر و حوادث آن روز، تقویت می شود. این عمل نیز باعث می شود تا مغز تصاویر و اطلاعات مربوط به آن روز را ذخیره کند.

(استرس، مغز را فرسوده می کند پس برای از بین بردن آن به موسیقی گوش دهید. با کودکان بازی کنید، قدر دیگران را بدانید، به پیاده روی بروید، شنا کنید و یا از دوچرخه ثابت استفاده کنید، در کلاس های یوگا شرکت کنید و یا حتی یک ویلاگ راه اندازی کنید.

(همان طور که برای داشتن یک بدن قوی به ورزش نیاز داریم برای داشتن یک مغز فعال و هوشیار نیز به ورزش های ذهنی نیاز داریم. اگر کمی دقت کنید، متوجه می شوید که کودکان نسبت به بزرگسالان مغز قدرتمندتری دارند.

که ذهن بازیگوش دارند. بنابراین به فعالیت های فکری بپردازید که نیاز به داشتن ذهن فعال و سرحال دارد. فعالیت هایی همچون حل کردن جدول فکری، داوطلب شدن برای انجام کاری، ارتباط برقرار کردن با دیگران، سرگرمی های جدید مانند خواندن، نقاشی کردن و یا آموختن یک زبان جدید و یا کسب مهارت جدید.

(یوگا در کاهش استرس بسیار موثر است. با کاهش یافتن استرس فشار خون نیز کاهش می یابد، تنفس آرام تر می شود، سوخت و ساز کندتر می شود و گرفتگی ماهیچه نیز کم می شود. تمام این عوامل به طور چشمگیری در افزایش قدرت مغز تاثیر دارند.

(مصرف قند را کاهش دهید، قند یک نوع کربوهیدرات است که انرژی واهی ایجاد می کند که پس از، از بین رفتن تاثیر آن، باعث افت میزان انرژی می شود. مصرف قند بیش از حد باعث هراس از مکان های بسته، از دست دادن حافظه و اختلالات عصبی دیگر می شود.

(از آرد و نان سبوس دار استفاده کنید زیرا که جوانه آن دارای ماده ای است که از سفت شدن رگ ها- که منجر به اختلال در عملکرد مغز می شود- جلوگیری می کند.

(خوردن شام باعث سنگینی، بی خوابی و استرس هنگام خواب می شود، بنابراین غذاهای سنگین تر را در طول روز که بدن در تحرک است بخورید و شام را به صورت سبک و با خوردن کمی میوه برگزار کنید. این عمل باعث می شود تاراحت تر بخوابید.

(از نظر یونانیان، به خاطر سپردن مسائل یکی از مهم ترین اصول تقویت تخیل است. ین تکنیک به فرد کمک می کند تا قدرت تخیل خود را از اشیای شناخته شده به مرزهای وسیع تری وسعت دهد. به کارگرفتن حواس حس لامسه، شنوایی، بینایی و بویایی باعث می شود جزئیات رویدادها و محیط پیرامون خود را بهتر به خاطر بسپارید.

(ن سفید منجر به بروز رفتارهای خشن و نیز افسردگی می شود. برای مقابله با حالت های روحی این چنینی مصرف سبزیجات و آب را افزایش دهید و به ورزش یوگا پردازید تا این حالات را رفع کنید. (ویتامین B کمپلکس قدرت توانایی مغز را افزایش می دهد. غذایی و سبزیجات را که سرشار از ویتامین B کمپلکس هستند، افزایش دهید.

## آمادگی برای مطالعه

مقدمات و شرایط اولیه‌ی لازم برای آغاز مطالعه چیست؟

آیا تا کنون دقت کرده‌اید که هر جلسه‌ی مطالعه‌ی شما چگونه شروع می‌شود؟

شاید کمتر دقت کرده باشید که یکی از نقطه‌های ضعف‌های اساسی بیشتر دانش‌آموزان به نحوه‌ی آغاز مطالعه باز می‌گردد. مطالعه بدون کسب

آمادگی‌های لازم، مانند شنا کردن بدون یادگیری مهارت‌های شنا است.

کسی که بی مقدمه وارد مطالعه شود علاوه بر این که چیز زیادی یاد نخواهد گرفت، زمان زیادی را هم از دست خواهد داد.

### مکان مطالعه

دانش‌آموزان در خصوص مکان مطالعه عادت‌های متفاوتی دارند. مطالعه در منزل، پارک و کتابخانه‌های عمومی از رایج‌ترین مکان‌های مطالعه محسوب می‌شوند. آنچه در این باره باید بدانید این است که محیط و مکان مطالعه علاوه برداشتن شرایطی چون سکوت و آرامش، باید تا حد امکان

ثابت و بدون تنوع باشد. اگر واقعا می‌خواهید با تمرکز مطالعه نمایید باید سعی کنید که خود را به محیط یکنواخت و ثابت عادت دهید. بنابراین

فضاهای عمومی مانند پارک، برای یک مطالعه جدی، مکان مناسبی محسوب نمی‌شود. تغییرات مکرر در دکور اتاق و یا مکان مطالعه نیز چون مخل

تمرکز می‌شوند توصیه نمی‌گردد. بعضی‌ها دوست دارند موقع مطالعه کسان دیگری مانند دوستان دور و برشان باشند. اگر هدف از این کار مطالعه

گروهی و رفع اشکال باشد خوب است، اما در هر حال، باید زمان‌هایی برای مطالعه فردی - به صورت تنها - در نظر گرفته شود.

اگر می‌توانید - و امکانات لازم را دارید - بهترین مکان برای مطالعه‌ی توام با تمرکز، منزل خودتان و البته یک اتاق مشخص است و اگر علی‌رغم

فراهم بودن امکانات و شرایط و همکاری اعضای خانواده، باز دوست دارید که در فضاهای دیگری مطالعه نمایید، احتمالا باید در نیت جدی خود برای

درس خواندن شک کنید.



کلید

**برای مطالعه جدی و توام با تمرکز، یک فضای ثابت و یکنواخت بهترین مکان است.**

### هدفمندی مطالعه

این موضوع را از زوایای مختلف می‌توان مورد بحث قرار داد. یک بعد مهم هدفمندی به نیت و ایده‌آل و انگیزه‌های شما برمی‌گردد. بعد دیگر آن

به آرامش ذهنی و نظم رفتاری شما مربوط است. یکی دیگر از ابعاد آن این است که شما چه قدر مهارت‌ها و ظرافت‌های لازم در برنامه‌ریزی و

به خصوص پیش‌بینی تغییرات به خرج دهید. یعنی این که اگر قسمتی از برنامه‌ی شما اجرا نشود یا طولانی شدن یک برنامه منجر به هم خوردن

برنامه‌های دیگر شد چه طرح‌های هدفمندی را پیش‌بینی کرده باشید.

اگرچه در خصوص هر یک از ابعاد در قسمت‌های بعدی صحبت خواهیم کرد. اما برای این که در این قسمت هم به نتیجه‌ای رسیده باشیم به این

نکته اشاره می‌کنیم که هدفمندی در مطالعه یعنی داشتن یک ذهنیت روشن و شفاف درباره‌ی اهداف برنامه‌ها و پیش‌بینی‌های لازم. به عبارت

دیگر با یک ذهن ابهام‌گرا و پیچیده و سردرگم نمی‌توان مطالعه‌ای موفق داشت. اگر از پس خود بر نمی‌آیید به مشاور مراجعه کنید.



کلید

**باید به طور شفاف بدانید که چه در مغز شما می‌گذرد و چه می‌خواهید بکنید.**

### آغاز هشیارانه

ما در این جا برای بیداری و هشیاری تعاریف متفاوتی را در نظر می‌گیریم. هشیاری یعنی داشتن یک آگاهی ارادی و به عبارت بهتر یعنی بیداری آگاهانه.

بسیاری از دانش‌آموزان برای ورود به مطالعه بیدار هستند ولی هشیاری لازم را ندارند. شاید برای شما پیش آمده که مطالعه درسی را شروع کرده‌اید

اما بعد از گذشتن دقایقی، تازه متوجه شده‌اید که اصلا نمی‌دانید چه می‌کنید! دچار حواس‌پرتی می‌شوید و یا مطالب را خوب درک نمی‌کنید.

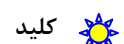
مطالعه‌ی شما وقتی هشیارانه است که شما از لحظه‌ی شروع مطالعه - و بعد در لحظه لحظه‌ی ادامه‌ی آن - بدانید که دارید چه می‌کنید و کاملا کنترل

ارادی بر رفتار خود داشته باشید. چگونه می‌توان مطالعه را هشیارانه آغاز کرد؟ وضو بگیرید، نیت کنید، برای یکی دو دقیقه چشمان خود را

ببندید و افکارتان را بر روی کاری که می‌خواهید انجام دهید متمرکز سازید، یک تذکر آمرانه و جلب توجه کننده به خودتان بدهید - مثلا با

صدای بلند به خود دستور بدهید که من در این لحظه با آمادگی کامل می‌خواهم مطالعه این قسمت از کتاب را شروع کنم - یک علامت یا رمز

بخصوص را برای خود تعیین کنید و ...



کلید

**تمرین خودآگاهی و تقویت هشیاری، کیفیت آغاز و ادامه‌ی مطالعه را افزایش خواهد داد.**

### نتیجه‌گیری

۱- برای مطالعه جدی و توام با تمرکز، یک فضای ثابت و یکنواخت بهترین مکان است.

۲- باید به طور شفاف بدانید که چه در مغز شما می‌گذرد و چه می‌خواهید بکنید.

۳- تمرین خودآگاهی و تقویت هشیاری، کیفیت آغاز و ادامه‌ی مطالعه را افزایش خواهد داد.

عوامل تضعیف روحیه از آفت‌های بسیار مهم در کنکور هستند. دانش‌آموزان علاوه بر عواملی مانند ضعف پایه‌ای در درس، ویا کمبود امکانات و شرایط آموزشی، از افکاری که باعث افت روحیه می‌شوند نیز آسیب می‌پذیرند. آیا عوامل کاهنده‌ی روحیه و افت انگیزه را می‌شناسید؟ فکر می‌کنید در این میان، مهم‌ترین عامل کدام است؟

### جو تبلیغاتی

کنکور در حال حاضر بیش از اندازه با هیاهو و تبلیغات آمیخته شده‌است و متأسفانه هر کس به نوعی در ایجاد چنین فضایی نقشی دارد. تعداد زیاد شرکت‌کنندگان و در مقابل تعداد کم قبولی‌ها، احتمال موفقیت را در کنکور کاهش می‌دهد. این مساله باعث حساسیت و اضطراب والدین و خود دانش‌آموزان شده و آنان را به تکاپوی بیشتر وادار می‌کند. کم‌کاری‌های سال‌های قبل و جمع شدن همه‌ی تلاش‌ها و فعالیت‌ها برای یک سال، دانش‌آموزان را مجبور به تحمل یم دوره‌ی سخت، و استرس ناشی از آن می‌کند. لذا دانش‌آموزان به استفاده از هرامکانی از قبیل کتاب و آموزشگاه و کنکورهای آموزشی و غیره متوسل می‌شوند. مؤسسات چاپ کتب و آموزشگاه‌های کنکوری هم برای عقب نماندن از کورس رقابت با سایرین و کسب درآمدهای بیشتر، تنور کنکور را داغ‌تر می‌کنند. عوامل دیگری هم به شکل‌های دیگر در تبلیغاتی و هیجانی شدن فضای کنکور دخیل هستند. آنچه در این میان می‌ماند دانش‌آموزان هستند با آرزوهای‌شان، و سردرگمی این که بالاخره چه باید بکنند تا عقب نمانند؟ توجه داشته باشید که از این شرایط بیشتر دانش‌آموزانی لطمه می‌خورند که عاطفی‌ترو تلقین‌پذیرتر هستند.



کلید

**هر چه بیشتر تابع تبلیغات و هیاهوی کنکور باشید از توانایی‌های موجود خود کمتر استفاده خواهید کرد.**

### مقایسه‌ها

بسیاری از دانش‌آموزان به صورت خودآگاه یا نا خودآگاه به مقایسه‌ی خود یا دیگران پرداخته و هر فردکنکوری را به نوعی رقیب خود تلقی می‌کنند. گاهی دانش‌آموزان وضعیت خودشان را با دیگر دوستان و هم‌کلاسی‌ها مقایسه می‌کنند و آن راملکی برای پیشرفت، یا عقب‌ماندگی خود قرار می‌دهند. این که مثلاً فلانی چند ساعت بیدار می‌ماند، چند ساعت درس می‌خواند، کدام آموزشگاه‌ها می‌رود، چند درصد از هر درس تست می‌زند، کدام معلم‌های خصوصی را دارد و...، برای بعضی از دانش‌آموزان به عنوان مهم‌ترین سوژه فکری در می‌آید.

گاهی هم دانش‌آموزان به جای این که خود اقدام به مقایسه کنند، تحت تأثیر صحبت‌ها و حرف‌های دوستانی قرار می‌گیرند که با شور و حرارت از فعالیت‌ها و درس خواندن‌های خود دم می‌زنند. معمولاً کسی که برای کنکور واقعا می‌خواند بیش از آن که وقت خود را صرف جلب توجه دیگران بکند بر کار اصلی خویش تمرکز می‌نماید. اما کسانی که سروصدا راه می‌اندازند و از کارها و برنامه‌ها و بیداری‌های خود حرف می‌زنند دچار بزرگنمایی شده و در واقعیت‌ها غلو می‌کنند.

بنابراین، تحت تأثیر چنین افرادی قرار گرفتن، موجب نوعی توهم خواهد شد که باید از آن دوری کرد. مقایسه برای بعضی از دانش‌آموزان قوی‌تر هم می‌تواند مشکل‌ساز باشد. دانش‌آموزی که در جمع هم‌کلاسی‌ها یا دوستانش خود را قوی‌تر و برتر ارزیابی می‌کند، ممکن است با اکتفا به این مقایسه از خود بیشتر مایه نگذارد و با آنچه دارد راضی شود.



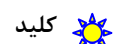
کلید

**مقایسه کردن ملاک خوبی برای پیشرفت نیست و معمولاً به نفع شما تمام نمی‌شود. انتظارات تان را از خود بالا ببرید.**

### استدلال‌های نابجا

گاهی دانش‌آموزان تحت تأثیر فشارهای درسی و ترس از نتیجه نگرفتن، به استدلال‌های نابجا، روی می‌آورند. این استدلال‌ها معمولاً به عنوان وسیله‌ای ناخودآگاه برای فرار از واقعیت‌ها و کاستن تنش‌های درونی مورد استفاده قرار می‌گیرند. دانش‌آموزی بر مبنای اطلاعات ناقص، دلیل می‌آورد که فلان کس با فلان معدل و رتبه‌ی بالا نتوانست در کنکور قبول شود و با این استدلال، کم‌کاری‌های خود را توجیه می‌نماید.

کس دیگر بدون داشتن آمادگی‌های لازم، برای خود تحلیل می‌کند که باید ۱۲-۱۰ ساعت در روز درس بخواند تا موفق شود، دانش‌آموزی اگر یکی دو روز از برنامه‌ی خود عقب افتاد براساس استدلالی معیوب و از شدت ناراحتی و اضطراب، فرصت‌های موجود را از هم دست می‌دهد، و دانش‌آموزانی هم کمبود امکانات مالی و کمبودهای دیگر را مبنای پیش‌داوری‌های منفی خود قرار می‌دهند. نکته‌ی مهم در این استدلال‌ها، قضاوت بر مبنای اطلاعات و شواهد نامطمئن، ناقص و گاه نادرست است.



کلید

**استدلال‌ها و توجیه‌های نادرست و معیوب، ابزارهایی برای فرار از واقعیت هستند، مراقب آنها باشید.**

### عامل درونی

فکر می‌کنید مهم‌ترین عامل کاهنده‌ی روحیه چیست؟ نکاتی که به آنها اشاره شد به اضافه‌ی موارد زیاد دیگری می‌توانند عواملی برای کاهش انگیزه و افت روحیه باشند، اما شاید باور نکنید که مهم‌ترین عامل در این باره خود شما هستید! هیچ عاملی در کنکور مانند داشتن افکار و نگرش‌های منفی به عنوان ترمز موفقیت عمل نمی‌کند. جایگزینی تفکر احساسی به جای تفکر منطقی، و غلبه‌ی هیجانات کنترل نشده بر نظم فکری و رفتاری، موجب تقویت افکار منفی می‌شوند. ما معمولاً سعی می‌کنیم ضعف‌های درونی خود را با عوامل بیرونی توجیه کنیم. در اینجا بیش از آن که خود عوامل بیرونی مهم باشند توجیه‌های درونی ما اهمیت بیشتری دارند. منفی نگاه کردن به مسائل، روحیه‌ی منفی را در ما تقویت خواهد کرد. این موضوع مختص به کنکور نیست و شامل همه‌ی مسائل زندگی می‌شود.



کلید

**اگر فکر می‌کنید که موفق می‌شوید یا شکست می‌خورید، در هر صورت درست فکر کرده‌اید!**

- ۱- هر چه بیشتر تابع تبلیغات و هیاهوی کنکور باشید از توانایی‌های موجود خود کمتر استفاده خواهید کرد.
- ۲- مقایسه کردن ملاک خوبی برای پیشرفت نیست و معمولا به نفع شما تمام نمی‌شود، انتظارات تان را از خود بالا ببرید.
- ۳- استدلال‌ها و توجیه‌های نادرست و معیوب، ابزارهایی برای فرار از واقعیت هستند، مراقب آنها باشید.
- ۴- اگر فکر می‌کنید که موفق می‌شوید یا شکست می‌خورید، در هر صورت درست فکر کرده‌اید!



## برنامه ریزی برای پیشرفت

مطالعه مفید روزانه چقدر باید باشد؟

آیا قانون کلی برای این امر وجود دارد؟

چگونه می توان برنامه ای برای افزایش ساعات مطالعه طرح ریزی و اجرا کرد؟

ملاک های پیشرفت چگونه باید تعیین شود؟

چگونه باید روند پیشرفت را کنترل کنید؟

مطالعه ای این فصل به شما کمک خواهد کرد به سؤالات فوق پاسخ دهید. اما توجه به یک نکته حائز اهمیت است. برخلاف روش های برنامه ریزی بعضی از مؤسسات و افراد که بسیار جزیی است، در اینجا به روش نسبتا کلی عمل کرده ایم: چرا؟ توصیه ای یک روش تقریبا کلی برای برنامه ریزی، بر اساس این اعتقاد صورت می گیرد که فرهنگ ایرانی، فرهنگی منظم و جزء نگر نیست. این یک واقعیت است که مردم ایران، حوصله ای برنامه های خیلی دقیق و جزئی را ندارند و اگر دنبال آن هم بروند به صورت پیگیر و مستمر ادامه نمی دهند. بنابراین، در روش های خیلی جزئی برنامه ریزی، تنها شاید تعداد بسیار معدودی از دانش آموزان، توانایی اجرا داشته باشند و بقیه بعد از مدتی معطلی حوصله شان سر می رود.

### تفاوت های فردی

بر خلاف گفته ها و تبلیغات بعضی از مردم که هیچ قانون کلی برای تعیین مقدار زمان لازم مطالعه وجود ندارد. این که اصرار کنیم هر دانش آموز دبیرستانی ۹-۸ ساعت و هر دانش آموز کنکوری حتما باید ۱۴-۱۳ ساعت درس بخواند تا موفق شود به غیر از نفعی تفاوت های فردی، باعث دل سردی و اضطراب عده ای زیادی می شود. از یک طرف توان و حوصله ای فردی انسان ها متفاوت است، از طرف دیگر انگیزه های دانش آموزان هم با یکدیگر فرق دارد. همچنین پیش نیازها و آمادگی های درسی همه یکسان نیست.

بنابراین مهمترین مسئله آن که به هر نحو ساعات مطالعه خود را افزایش دهیم این اهمیت دارد که از مقدار ساعات مطالعه ای خود - هر قدر هم که باشد - بهترین و بیشترین استفاده را ببریم. اگر چه افزایش ساعات مطالعه ضرورت دارا اما بدترین کار در این مورد آن است که با مقایسه ای خود با دیگران، زمینه های اضطراب و یاس را در خود ایجاد کنیم.



کلید

**به جای مقایسه ای مقدار ساعات مطالعه ای خود با دیگران، از زمان های مطالعه به طور مطلوب استفاده کنید.**

### برنامه ای برای افزایش ساعات

اگر می خواهید ساعات مطالعه خود را افزایش دهید نکته بسیار بسیار مهم این است که **عجله نکنید**. یک اصل روان شناسی می گوید: هر رفتار در طول زمان به وجود می آید و تغییر رفتار نیز به زمان نیاز دارد. عجله و دستپاچگی در افزایش زمان های مطالعه به نتیجه ای غیر از آشفتگی و اضطراب نخواهد انجامید. آیا این خوب است که به زور هم که شده ۱۴ ساعت درس بخوانید ولی چیز زیادی یاد نگیرید یا این که ۵ ساعت درس بخوانید ولی واقعا مطالب را درک کنید. پس اقدام برای افزایش ساعات مطالعه باید به صورت گام به گام صورت گیرد.

مطمئن باشید با یک برنامه ای حساب شده و منظم می توانید علاوه بر افزایش تدریجی ساعات درس خواندن، از زمان های موجود هم استفاده خوبی بکنید.



کلید

**به جای افزایش جهشی ساعات مطالعه، به صورت تدریجی و گام به گام عمل نمایید.**

### تعیین خط پایه

برای تغییر رفتار و افزایش ساعات مطالعه از کجا باید شروع کنید؟ اولین گام، تعیین وضع فعلی رفتار است که اصطلاحا به آن خط پایه گفته می شود. یعنی شما بدون هیچ گونه تلاش برای افزایش این ساعات، ابتدا باید سعی کنید تشخیص دهید که در حال حاضر به صورت واقعی چند ساعت توان مطالعه مفید دارید. این کار خیلی آسان است و می تواند توسط شما یا یکی از اطرافیان انجام گیرد. برای یک هفته یاده روز نموداری رسم کنید که بردار عمودی آن نشان دهنده ای دقیق و ساعات، و بردار افقی آن نشان دهنده ای روزها باشد. هر روز میزان ساعات مطالعه را کنترل و بر روی نمودار منتقل کنید. در پایان روز آخر، میانگین ساعات را محاسبه نمایید. این خط پایه ای شماست که می تواند ۴ یا ۵ ساعت و یا بیشتر باشد و در واقع مبنای اقدام برای تغییر برنامه و افزایش ساعات مطالعه محسوب می شود. حال می توانید تصمیم بگیرید بر اساس توانایی های فردی خود و بایک روند منطقی و مشخص در ماه اول ۶۰ یا ۹۰ دقیقه و در ماه های بعدی به همین ترتیب ساعات بیشتری را به برنامه خود اضافه نمایید.




کلید

**مبنای افزایش ساعات مطالعه، ارزیابی وضع فعلی و تعیین خط پایه است.**

اگر بتوانید وضعیت فعلی رفتار خود را مشخص سازید کار بزرگی انجام داده‌اید، چراکه این نقطه‌ی آغاز حرکت است. مهم نیست که این زمان کم باشد، مهم این است که شما برای افزایش تدریجی و برنامه‌ریزی شده‌ی آن عزمی مصمم و اراده‌ی محکم داشته باشید. برای کنترل روند پیشرفت می‌توانید نمودار رسم شده برای تغییر خط پایه را ادامه دهید. یعنی بر روی نمودار ادامه‌ی روزها را مشخص کرده و میزان ساعات مطالعه را علامت بزنید. ترسیم این نمودار چند کمک می‌کند. اول آن که کنترل روند پیشرفت را از حالت ذهنی خارج می‌سازد و این مساله بسیار مهمی است. یکی از مشکلات اساسی دانش‌آموزان برای برنامه‌ریزی همین است که برنامه رابه صورت ذهنی طراحی می‌کنند و وقتی از آنان خواسته می‌شود که برنامه‌ها را بر روی کاغذ بیاورند، زیاد روی خوش نشان نمی‌دهند، انگار که باید کار سختی انجام دهند. دوم آن که ترسیم نمودار، روند پیشرفت رابه صورت عینی و قابل دسترسی درمی‌آورد. شما می‌توانید هر موقع که لازم بود با مراجعه به نمودار، وضعیت خود را ارزیابی کنید.

سوم آن که روند پیشرفت را منظم می‌سازد و این خود می‌تواند باعث تقویت روحیه و ایجاد انگیزه‌ی بیشتر شود.

 کلید

**بارسم نمودار، روند کنترل پیشرفت خود را از حالت ذهنی به صورت عینی در آورید.**

**تعیین ملاک‌های پیشرفت**

این هم موضوعی بسیار مهم است و بیشتر دانش‌آموزان در مورد آن مشکل دارند. دانش‌آموزان شاید به دلیل کمی فرصت و عجله، معمولاً ملاک‌های پیشرفت را خیلی ایده‌آلی و دست بالا تعیین می‌کنند. مثلاً کسی که تا به حال به زور ۳ ساعت درس می‌خوانده یک باره تصمیم می‌گیرد ۱۰ ساعت درس بخواند، یا کسی که حداقل ۹ ساعت می‌خواند، مقدار خواب خود را به ۶ ساعت کاهش می‌دهد. این تغییرات ناگهانی و ملاک‌های دست نیافتنی نه تنها قابل اجرا نیستند بلکه موجبات دل‌سردی و رانیز فراهم می‌سازند.

ضرب‌المثل قدیمی را شنیده‌اید که: سنگ بزرگ علامت نزدن است. تصمیم به تغییرات بزرگ اگر چه می‌تواند گاهی یک استثنا باشد ولی برای همه امکان پذیر نیست. بنابراین باید ملاک‌های پیشرفت را بر مبنای معقول و منطقی تعیین شوند. اگر خط پایه شما نشان می‌دهد که در وضع فعلی ۴ ساعت امکان مطالعه دارید بهتر است در یکی دو هفته اول تصمیم بگیرید که فقط نیم ساعت به این مقدار اضافه کنید. در صورت موفقیت برای هفته‌های بعد باز هم نیم ساعت دیگر و به همین ترتیب در هفته‌ها و ماه‌های بعد نیم ساعت و یک ساعت افزایش دهید تا به حد مطلوب و مورد نظر برسید.

 کلید

**برای ادامه‌ی روند پیشرفت خود ملاک‌های گام به گام و قابل دسترس تعیین کنید.**

**خودکنترلی رفتار**

برای جدی تر شدن کنترل روند پیشرفت می‌توانید برنامه‌های تقویتی و جریمه‌ای تعیین کنید. ببینید از چه چیزهایی خوشتان می‌آید و از چه چیزهایی بدتان می‌آید. ۵ مورد خوش‌آیند و ۵ مورد ناخوش‌آیند را که واقعاً برای تان مهم بوده و بر روی شما تاثیر دارند تعیین نمایند. بر اساس این نظام کنترلی می‌توانید برای پیشرفت برنامه به خود اجازه بدهید. در صورتی هم که طبق ملاک، از پیشرفت خود رضایت ندارید خودتان را جریمه کنید. دقت نمایید که مورد تقویت و جریمه روشن و واضح بوده و قابل اجرا باشند.

 کلید

**برای کنترل رفتارهای تان یک نظام خودکنترلی ایجاد کنید.**

**استفاده از نیروی کمکی**

گاه به دلایل متعددی از جمله کافی نبودن انگیزه، عدم توانایی غلبه بر عادت‌های نامطلوب و شرایط خاص محیطی، برای خودتان امکان اعمال کنترل فراهم نیست. در این صورت باید بپذیرید که برای جلوگیری از اتلاف وقت و از دست رفتن فرصت‌ها، کسی شمارا در این امر همراهی کند، حتی اگر این همراهی کوتاه مدت و موقت باشد. این فرد می‌تواند پدر و مادر، خواهر و برادر بزرگتر یا کسی باشد که با شما ارتباط نزدیکی دارد.

بعضی از دانش‌آموزان به خاطر نوع ارتباطات خانوادگی در برابر دریافت این نوع کمک مقاومت به خرج می‌دهند و آن را نمی‌پذیرند در صورتی که به نظر می‌رسد اگر کسی متوجه حساسیت موقعیت باشد باید داوطلبانه البته در صورت فراهم بودن سایر شرایط لازم خواستار استفاده از این کمک باشد.

 کلید

**اگر به هر دلیلی آن طور که دلتان می‌خواهد نمی‌توانید پیشرفت را کنترل نمایید امکان استفاده از نیروی کمکی را مدنظر قرار دهید.**

**نتیجه‌گیری:**

۱- به جای مقایسه‌ی مقدار ساعات مطالعه‌ی خود با دیگران، از زمان‌های مطالعه به طور مطلوب استفاده کنید.

۲- به جای افزایش جهشی ساعات مطالعه، به صورت تدریجی و گام به گام عمل نمایید.

۳- مبنای افزایش ساعات مطالعه، ارزیابی وضع فعلی و تعیین خط پایه است.

۴- بارسم نمودار، روند کنترل پیشرفت خود را از حالت ذهنی به صورت عینی در آورید.

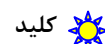
[snshahrokhi.blog.ir](http://snshahrokhi.blog.ir)

- ۵- برای ادامه‌ی روند پیشرفت خودملاک‌های نام‌به‌نام و قابل دسترسی تعیین کنید.
- ۶- برای کنترل رفتارهای تان یک نظام خودکنترلی ایجاد کنید.
- ۷- اگر به هر دلیلی آن طور که دلتان می‌خواهد نمی‌توانید پیشرفت را کنترل نمایید امکان استفاده از نیروی کمکی را مد نظر قرار دهید.

هر کار بزرگی نیاز به یک طرح و برنامه دارد. طرح و برنامه‌ی کلی شما برای کنکور چیست؟ اجرای برنامه‌های خیلی دقیق و جزئی به دلیل ویژگی‌های خاص فرهنگ ما - که فعلا جای بحث آن نیست - معمولا امکان پذیر نمی‌باشد. اشکال مهم برنامه‌های دقیق این است که وقتی اجرایی شود یا ناقص اجرا می‌شود، پیش‌بینی‌های بعدی را هم خراب می‌کند. بنابراین، یک توصیه مهم این است که با در نظر گرفتن عادت‌های فرهنگی، یک برنامه‌ی کاری طراحی کنید که نه خیلی جزئی و نه خیلی کلی باشد. تذکر این نکته هم ضرورت دارد، به طور حتم هستند دانش‌آموزانی هم که توانایی طراحی و اجرای برنامه‌های دقیق و جزئی را دارند.

### یک برنامه‌ی کاری

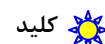
این برنامه‌ی کاری برای کسانی که دانش‌آموزان هستند با آن‌هایی که صرفا برای کنکور می‌خوانند تفاوت دارد. برای هر دو گروه پیشنهاد می‌کنیم که یک فرصت ۴۵-۴۰ روزه برای روزهای آخر کنکور از نیمه‌ی دوم اردیبهشت به بعد کنار بگذارند. تا قبل از این فرصت کنکوری‌های غیردانش‌آموز می‌توانند یک برنامه‌ی کاری دو مرحله‌ای را به اتمام برسانند. تا پایان اسفندماه سعی کنید یک دوره‌ی کامل مطالعه تشریحی دروس به اضافه‌ی تمرین‌های تست را به پایان برسانید. از اول عید تا پایان دهه‌ی دوم اردیبهشت هم علاوه بر مرور نکته و تست دروس، به رفع اشکال و جبران کمبودها هم بپردازید. کنکوری‌های دانش‌آموز به دلیل اشتغال به درس و امتحانات شاید این فرصت دو مرحله‌ای را نداشته باشند. می‌توانید تا پایان فروردین ماه و حداکثر نیمه‌ی دوم اردیبهشت ماه (که با آغاز امتحانات نیمسال دوم همراه است) دوره‌ی جامع مطالعه تشریحی دروس به اضافه‌ی تمرین‌های تست را تمام کنید. البته، در واقع شما هم ضرری نکرده‌اید و فرصتی را از دست نداده‌اید چرا که عملا درگیر درس‌ها بوده‌اید. پس برنامه‌ی کلی پیشنهاد این است که هر طور شده تا ۴۰-۴۵ روز قبل از کنکور مرحله‌ی جامع مطالعه را حداقل یک بار کامل کنید. به یاد داشته باشید زیاد دوره کردن دروس مهم نیست، مهم این است که خوب و کامل دوره کنید.



**با طراحی یک برنامه کلی کاری به نظم ذهنی و رفتاری خود کمک کنید.**

### برنامه‌ی کاری در روزهای آخر

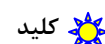
اگر چه مطالعات و درس خواندن‌های شما از آغاز تا کنون لازم بوده و این روند باید همچنان ادامه پیدا کند ولی روزهای آخر قبل از کنکور نقش مهم‌تر و مؤثری در کسب نتیجه دارد. مطالعات امروزی ممکن است به دلیل تداخل، گذشت زمان، و حجم فعالیت‌ها دچار فراموشی‌های کم و بیش شوند. اما در روزهای آخر، اگر مضطرب نباشید با یک ذهن جمع و جور و حواس متمرکز می‌توانید فراموشی‌ها را به حداقل ممکن برسانید. در این باره بیشتر صحبت خواهیم کرد اما در طراحی کلی خود این دوره ۴۵-۴۰ روزه قرنطینه را کنار گذاشته و به خاطر بسپارید.



**قسمتی از توانایی‌های خود را برای یک دوره‌ی یک و نیم ماهه‌ی ما قبل کنکور ذخیره نمایید.**

### پیش‌بینی‌های تغییرات

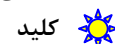
اگر برنامه‌ی کاری خود را نسبتا کلی در نظر بگیرید، می‌توانید تغییرات احتمالی را پیش‌بینی و شرایط خود را با آن‌ها تطبیق دهید. مهم این است که شما آمادگی‌های لازم برای تغییرات را داشته باشید. عواملی مانند امتحانات پیش‌بینی نشده، حوادث و رویدادهای خانوادگی، بیماری، افت انگیزه و... می‌توانند باعث تغییراتی در روند برنامه شوند. گاه دیده شده که دانش‌آموزانی به دلیل عدم پیش‌بینی آگاهانه‌ی تغییرات، لطمه‌های روحی خورده‌اند.



**امکان کنترل همه عوامل محیطی وجود ندارد، بنابراین خود را برای هر نوع تغییرات احتمالی در برنامه آماده نموده و پیش‌بینی - های لازم را انجام دهید.**

### افت‌های مقطعی

یکی از عوامل مهمی که برنامه‌ی کاری را تحت تاثیر قرار داده و موجب تغییر در آن می‌شود افت‌های مقطعی در روحیه و انگیزه است. لازم به ذکر است که اولاً این افت‌ها را خیلی غیرعادی تصور نکنید. دانش‌آموزان ممکن است با ناشیگری و استدلال‌های نابجا مساله را بیش از آن چه لازم است بزرگ نشان دهند. ثانیاً اگر شما برای تغییرات احتمالی پیش‌بینی‌های لازم را انجام داده باشید دیگر ضرورتی ندارد دست و پای خود را گم کنید. ثالثاً هر چه در این دوره‌های افت کمتر با خود و اطرافیان کلنجار بروید و باعث گسترش موضوع نشوید، دوره‌ی افت کوتاه تر و گذرا تر خواهد بود. با تفکری منطقی و واقع‌گرایانه می‌توانید این مقاطع را پشت سر گذاشته و عقب افتادگی‌ها را جبران کنید.



**افت روحیه در مقاطعی از زمان‌ها را غیرعادی تلقی نکرده و بدانید که این افت با اراده‌ی شما می‌تواند گذرا باشد.**

در طی روز یا هفته امکان دارد به دلایل زیادی ساعاتی را از دست بدهید. تنبلی و وقت گذرانی، ترافیک، طولانی شدن مطالعه‌ی یک درس و اتفاقات روزمره‌ی دیگر می‌توانند برنامه‌ی پیش‌بینی شده‌ی شما را از روال عادی خارج سازند. اگر چه انسان نمی‌تواند همه‌ی عوامل محیطی را پیش‌بینی و کنترل نماید ولی می‌تواند توانایی‌های خود را در این باره تا حد زیادی افزایش دهد. ممکن است ترافیک دست شما نباشد ولی این که به هوای نیم ساعت پای تلویزیون بنشینید و تا دو ساعت هم بلند نشود دیگر به همت و اراده‌ی شما بستگی دارد. در هر حال برای این که نظم ذهنی‌تان مختل شود لازم است برای هر هفته حداقل ۳-۲ ساعت وقت جبرانی در نظر بگیرید. اگر مشکلی پیش نیامد که بهتر، می‌توانید از ساعات جبرانی استفاده‌ی بهتری بکنید و اگر هم لازم بود که این زمان در اختیار شماست.



برای پیشگیری از به هم خوردن نظم برنامه، هر هفته زمان‌هایی را به عنوان ساعات جبرانی در نظر بگیرید.

### نتیجه‌گیری

- ۱- با طراحی یک برنامه کلی کاری به نظم ذهنی و رفتاری خود کمک کنید.
- قسمتی از توانایی‌های خود را برای یک دوره‌ی یک و نیم ماهه‌ی ما قبل کنکور ذخیره نمایید.
- ۳- امکان کنترل همه عوامل محیطی وجود ندارد، بنابراین خود را برای هر نوع تغییرات احتمالی در برنامه آماده نموده و پیش-بینی‌های لازم را انجام دهید.
- ۴- افت روحیه در مقاطعی از زمان‌ها را غیرعادی تلقی نکرده و بدانید که این افت با اراده‌ی شما می‌تواند گذرا باشد.
- ۵- برای پیشگیری از به هم خوردن نظم برنامه، هر هفته زمان‌هایی را به عنوان ساعات جبرانی در نظر بگیرید.

# ParsBook.Org

پارس بوک، بزرگترین کتابخانه الکترونیکی فارسی زبان

# ParsBook.Org



The Best Persian Book library

## روش‌های کنترل اضطراب

### اضطراب!



مشکل همه‌ی انسان‌ها در کارهای سخت، وحتى مشکل بسیاری از انسان‌ها در شرایط عادی زندگی، اضطراب مشکل رایج بشر امروزه و عصر جدید است. اضطراب به خودی خود بد نیست و حتی وجود آن برای زندگی لازم است. انسان بدون اضطراب، انسان بی خیال و شاید بی تفاوت خواهد بود. اضطراب زمانی مشکل محسوب می‌شود که روند زندگی را با دشواری همراه سازد و در فعالیت‌های انسان مانع ایجاد کند. اضطراب زیاد موجب کاهش عملکرد می‌شود و در این حالت باید با آن مقابله کرد.

راه‌های مقابله با اضطراب چیست؟ با اضطراب چه کنیم؟

### یاد خدا

درس خواندن، کنکور، و همه فعالیت‌های دیگر با فلسفه‌ی زندگی ارتباط دارند. یاد خدا اگر همراه با یک فلسفه زندگی روشن و آگاهانه باشد به طور حتم در آرامش انسان مؤثر خواهد بود. انسان خدامدار، آفاق زندگی بسیار گسترده و وسیعی دارد و اهداف زندگی را در امور کوچک و گذرا خلاصه نمی‌کند. برای او هم شکست و هم پیروزی معنای خاصی دارد. و آنان که ایمان آورده اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد، آگاه باشید که یاد خدا آرامش بخش دل‌هاست. سوره‌ی رعد/ آیه ۲۸.

### کلید

**ایمان و اعتقاد قلبی به خداوند، آرامش بیشتر را در همه‌ی امور زندگی به ارمان خواهد آورد.**

### شناسایی تیپ شخصیتی

در هر آدمی در طول زندگی روش‌های گوناگون برای کنار آمدن با موقعیت‌های اضطراب‌زا تکوین می‌یابد. برای کنار آمدن با اضطراب دو خط مشی کلی وجود دارد، در یکی از آنها خود مساله مورد توجه قرار می‌گیرد (مشی مساله مدار)، یعنی شخص موقعیت اضطراب‌زا را ارزیابی می‌کند و سپس دست به کاری می‌زند تا آن موقعیت را تغییر دهد. در خط مشی هیجان مدار، خود هیجان در مدار توجه قرار می‌گیرد، یعنی شخص به جای درگیری مستقیم با مساله می‌کوشد تا از راه‌های گوناگون از احساس اضطراب خود بکاهد. در اغلب موارد خط مشی مساله مدار گرایش سالم‌تری برای مقابله با اضطراب است.

شما کدام خط مشی یا در واقع کدام تیپ شخصیتی را دارید؟ روی سخن بیشتر با کسانی است که هیجان مدار هستند، چرا که اینان بیشتر دچار اضطراب می‌شوند. شناسایی تیپ شخصیتی حداقل به شما کمک می‌کند و اولا خودتان را بهتر بشناسید و ثانياً آمادگی‌های خود را برای مقابله با اضطراب واقع بینانه ارزیابی کنید. افراد هیجان مدار باید توجه داشته باشند که آن‌ها بیش از آن که از خود مساله نگران و مضطرب شوند از نگرانی خودشان نگران می‌شوند. به جای این که فکر کنند چگونه با مشکل مواجه شوند به دنبال این می‌روند که چگونه بتوانند نگرانی خود را کنترل کرده یا کاهش دهند، و خود این فکر، اضطراب بیشتری تولید می‌کند.

### کلید

**با شناسایی تیپ شخصیتی، آمادگی‌های خود را برای مقابله با اضطراب ارزیابی کنید.**

### اعتماد به نفس و خودباوری

درباره‌ی نقش باور و صاحب کردیم، محکم، قوی، مسلط، شجاع و با حوصله و جدی باشید تا اضطراب از شما دور شود اگر کاری را که می‌توانستید انجام دهید، انجام داده‌اید و با این همه مضطرب هستید بگذارید بدون تعارف بگوییم، ترسوید! اگر هم می‌دانید که فعالیت‌هایتان کمی‌ها و کاستی‌هایی داشته ولی می‌پذیرد که باید توقعی منطقی از خودتان داشته باشید، باز جای نگرانی و اضطراب نیست. به هر حال یادتان باشد انسان‌های مسلط و منطقی کمتر مضطرب می‌شوند.

### کلید

**برای کاهش اضطراب، اعتماد به نفس خود را تقویت کنید.**

### ورزش و تحرک جسمی

یکتواختی و رکود جسمی، از نظر روانی هم انسان را خسته می‌کند. خستگی روانی هم، موجب اغتشاش فکری و در نهایت اضطراب می‌شود. کسالت، تبدیلی و بی تحرکی را از خود دور کنید. کسی که لمیده، دراز کش و یاد در حد 15 که به استراحت شبیه است درس می‌خواند، یا خیلی بی خیال است



وای برای افکار اضطرابی که در آینده به سراغش خواهد آمد تمرین کرده است. به خصوص در ایام امتحانات، ماه‌ها، هفته‌ها و روزهای آخر کنکور سعی کنید با ورزش و تحرک جسمانی به نشاط و شادابی خود کمک نمایید. به قول فردوسی:

به نیرو بود مرد را راستی  
 به زیستنی کژی زاید و کاستی  
 ساعات و زمان‌های معین را برای ورزش و نرمش اختصاص دهید حتی اگر شده برای چند دقیقه.



کلید

**ورزش و تحرک جسمانی، شادابی و نشاط و آمادگی‌های روانی را افزایش می‌دهد.**

شوخ طبعی

معمولاً دیده‌اید که آدم‌های شاد و خنده‌رو و بهتر با مسائل زندگی کنار می‌آیند. اگرچه این یک مساله شخصیتی است ولی می‌توان آن را آموخت. بیاموزیم که شوخ طبعی و بذله‌گویی به جای وبه اندازه‌ی خود بد نیست، هم در روحیه خودمان و هم روحیه اطرافیان تاثیر مثبت دارد.



کلید

**خاصیت شوخ طبعی بودن و بذله‌گویی را در کاهش اضطراب نادیده نگیرید.**

تصویرسازی ذهنی

گاهی می‌توان بابه تصویر کشیدن ذهنی آن چه که ممکن است برایمان پیش بیاید، هم موقعیت را بهتر درک کرد و هم پیش‌بینی‌های لازم را انجام داد. یک مثال برای کنکوری‌ها: تصور کنید امروز جلسه‌ی کنکور برگزار می‌شود شما به محل برگزاری کنکور رسیده‌اید، از در ورودی عبور کرده‌اید، وارد سالن یا مکان آزمون شده‌اید، سرجای خود نشسته‌اید، پاسخنامه‌ها و دفترچه سوالات را کنار صندلی شما روی میز گذاشته‌اند، الان اعلام می‌کنند که شروع کنید، نیم ساعت از وقت آزمون می‌گذرد، یک ساعت، دو ساعت، ...

دفترچه دوم راهم تمام می‌کنید و کنار می‌گذارید، جلسه به پایان می‌رسد از جای خود بلند می‌شوید ...

می‌توانید نمونه‌هایی از این تصویرسازی ذهنی را چند بار انجام دهید تا آمادگی‌های روانی خود را برای روز و ساعت آزمون افزایش دهید. اگر این فعالیت را انجام دهید در واقع جلسه‌ی آزمون واقعی برای شما یادآور و تداعی کننده‌ی تمرین‌های تصویرسازی ذهنی خواهد بود.



کلید

**تصویرسازی ذهنی، موقعیت واقعی جلسه‌ی آزمون و کنکور را تجربه کنید.**

تغییر وضعیت آگاهانه

اصولاً شما به یکی از دو طریق می‌توانید زندگی کنید. یکی این که بگذارید مغز شما به ترتیب سابق کار کند. بگذارید هر تصویر، صدا، یا احساس را که خواست به صحنه‌ی ذهنتان بیاورد، و شما نیز به طور خودکار نسبت به آن عکس العمل نشان دهید. راه دیگر این است که به اختیار و آگاهانه فعالیت‌های مغزی خود را اداره کنید. می‌توانید حالات دلخواه در خود ایجاد کنید. می‌توانید خیالات و خاطرات تلخ را ضعیف و بی اثر کنید، می‌توانید آنها را طوری در نظر مجسم سازید که نتوانند بر شما مسلط شوند. طوری آنها را ناچیز و کوچک در نظر آورید که شما بر آنها مسلط باشید.

شاید این کار سخت به نظر برسد اما آنقدرها هم سخت نیست. احتمالاً شما هم این تجربه را داشته‌اید که در خانواده و جمع دوستان به دلیلی به شدت عصبانی شده‌اید ولی در یک لحظه کسی چیزی گفته و یا کاری کرده که نتوانسته‌اید جلوی خنده‌ی خود را بگیرید. در این وضعیت چه حالتی به شما دست داده است؟

آیا باز هم عصبانی مانده‌اید؟ نمونه‌های این تجربه فراوان است. در روزی که حوصله ندارید شنیدن اتفاقی یک قطعه موسیقی زیبا، دیدن یک گل، یک تصویر، و حتی یک رنگ، به یک باره همه چیز را تغییر داده و روحیه‌ی شما کاملاً دگرگون شده است. حال حرف ما این است که چنین تغییر وضعیتی را می‌توان آگاهانه و به اختیار انجام داد. باور ندارید، تمرین کنید به هنگام خستگی، بی‌حوصلگی و یا عصبانیت، به کسی یا چیزی که دوستش دارید فکر کنید، یک گل زیبا را در ذهن خود مجسم سازید، به خاطرهای خوش در زندگی‌تان ببینید. چه اتفاقی می‌افتد؟ این کار را می‌توان سر جلسه‌ی امتحان یا کنکور هم انجام داد، البته برای چند لحظه یا دقیقه تا مسیر اضطراب عوض شود.



کلید

**با اداره آگاهانه و اختیاری فعالیت‌های مغزی، می‌توان بر اضطراب مسلط شد.**

بازگشت به حالت قبل از اضطراب

هر جا که اضطراب شما را گرفت فوری سعی کنید به حالت قبل از اضطراب بازگردید. اگر مثلاً سر جلسه‌ی امتحان سؤال یا سؤال قبلی را خوب پاسخ داده‌اید. حالا به سؤالی رسیده‌اید که شمارا نگران می‌کند به همان سؤال قبلی برگردید، به خودتان قوت قلب بدهید و از روی سؤالی که سخت بوده فعلاً عبور کنید تا بعداً فرصت به آن بپردازید.



کلید

**اگر مضطرب شدید سعی کنید به حالت قبل از اضطراب بازگردید تا بتوانید اوضاع را به کنترل خود در آورید.**

جسارت ورزی

بیایید آخرین حد اضطراب را تصور کنید، واقعاً چه اتفاقی می‌افتد. این یکی از آموزه‌های روانشناسی برای افرادی است که از مقابله با شرایط



استرس را هراس دارند. جسارت و ورزشی می توان مانع اضطراب نبود. نامی بد نیست انسان این جسارت را به خود بدهد که حدتهایی یک موضوع استرس را برای خود پیش بینی و تصور نماید. به کسانی که لکنت زبان دارند توصیه می شود که به جای مخفی کردن لکنت خود، سعی کنند هر چه بیشتر لکنت داشته باشند و به کسانی که اضطراب دارند توصیه می شود به جای کلنجار رفتن برای پس زدن اضطراب، سعی کنند هر چه بیشتر در خود اضطراب به وجود آورند. می گویند در بلا بودن از بیم بلاست. این بهتر است که از ترس اضطراب بیشتر مضطرب شویم یا آن را به وجود آوریم که بلا ز سرمان بگذرد!

☀️ **کلید**

**یک راه مقابله با اضطراب آن است که به جای تلاش برای کنترل، آن را تجربه کنیم، این یعنی جسارت و ورزشی.**

### آموزش آرمیدگی

شاید شما هم اسم ریلکس را شنیده باشید در آموزش ریلکس (=آرمیدگی) فردی می گیرد تا ماهیچه های بدن خود را به آرامش کامل در آورد. بدین ترتیب که ابتدا یک دسته از ماهیچه های بدن خود را به حال انقباض (جمع کردن، فشرده کردن) در آورد و بعد آنها را شل کند تا این که احساس شل شدن را در آن دسته عضلات احساس نماید. بعد از فرد خواسته می شود تا این تمرین انقباض - شل کردن را، با تمامی قسمت های بدن خود (مانند ماهیچه های بازوها، گردن، صورت، شانه ها، پاها و غیره) انجام دهد. هر چند این تمرین ها ممکن است چند جلسه به طول انجامند اما سرانجام فرد قادر خواهد بود که در یکی دو دقیقه به حالت آرمیدگی کامل در آید.

حداقل استفاده از آرمیدگی این است که وقتی خسته شدید یا اضطراب به شما دست داد روی صندلی راحت بنشینید، چند نفس عمیق بکشید و تعدادی از عضلاتی را که لازم می دانید با فرمان خودتان سفت و شل کنید.

☀️ **کلید**

**آموزش آرمیدگی، روشی سریع برای بازگشت به حالت آرامش است.**

### شناخت تاثیرات فردی اضطراب

هر فردی باید بداند که اضطراب چگونه علائم خود را در او نشان می دهد. شناخت این علائم می تواند به کنترل آنها کمک کند. اضطراب با تاثیرات هورمونی خود، بعد از شروع، دامنه ی بیشتری می گیرد و در نهایت به اوج خود می رسد. اگر کسی بر این نکته آگاهی داشته باشد سعی می کند کمی صبر نماید تا دامنه ی اضطراب تمام شده و به تدریج به حالت آرامش باز گردد. اما اکثر افراد از خود اضطراب هول و دستپاچه شده و این باعث می گردد اضطراب آن ها دچار افت و خیز بیشتری شود و طول بکشد.

☀️ **کلید**

**شناخت رفتارهای نشان دهنده ی اضطراب، به کنترل آن کمک می کند.**

### تمرین اضطراب!

اضطراب را می توان مانند درس ها و تست ها تمرین کرد. با این سؤالات می توانید چگونگی، میزان و روش های کنترل اضطراب را تمرین و تجربه نمایید. آیا می توانید خود را مضطرب کنید؟ آیا عوامل ایجاد کننده ی اضطراب را در مورد خودتان می شناسید؟ آیا می توانید اتفاقات اضطراب زای احتمالی را سر جلسه امتحانات و یادار کنکور پیش بینی کنید؟ آیا رفتارهای نشان دهنده ی اضطراب را در مورد خودتان شناسایی کرده اید؟ آیا راه هایی برای مقابله با اضطراب پیش بینی کرده اید، اگر اضطراب دارید یا فکر می کنید احتمال دارد در روز جلسه امتحان یا کنکور اضطراب به سراغتان بیاید حداقل ۲-۳ جلسه به تمرین اضطراب اختصاص دهید.

☀️ **کلید**

**برای مواجهه با اضطراب، اگر می توانید تمرین اضطراب کنید.**

### دو یادآوری بسیار مهم

۱- برای کنترل اضطراب، به هیچ وجه از چند روش با هم استفاده نکنید. ببینید در روش های ذکر شده، کدام مورد برای شما مناسب تر است. بر اساس اولویت بندی خودتان به ترتیب از روش هایی که قابلیت بیشتری دارند، استفاده کنید.

۲- هیچ وقت برای کنترل اضطراب یا رفع خستگی و خواب آلودگی، سر خود بدون تجویز پزشک سراغ دارو ها و مواد مسکن نروید.

### نتیجه گیری:

۱- ایمان و اعتقاد قلبی به خداوند، آرامش بیشتر را در همه ی امور زندگی به ارمغان خواهد آورد.

۲- با شناسایی تیپ شخصیتی، آمادگی های خود را برای مقابله با اضطراب ارزیابی کنید.

۳- برای کاهش اضطراب، اعتماد به نفس خود را تقویت کنید.

۴- ورزش و تحرک جسمانی، شادابی، نشاط و آمادگی های روانی را افزایش می دهد.

۵- خاصیت شوخ طبعی بودن و بذله گویی را در کاهش اضطراب ناپایده نگیرید.

- ۶- تصویرسازی ذهنی، موقعیت واقعی جلسه‌ی آزمون و تکنور را تجربه کنید.
- ۷- با اداره آگاهانه و اختیاری فعالیت‌های مغزی، می‌توان بر اضطراب مسلط شد.
- ۸- اگر مضطرب شدید سعی کنید به حالت قبل از اضطراب بازگردید تا بتوانید اوضاع را به کنترل خود در آورید.
- ۹- یک راه مقابله با اضطراب آن است که به جای تلاش برای کنترل، آن را تجربه کنیم، این یعنی جسارت ورزی.
- ۱۰- آموزش آرمیدگی، روشی سریع برای بازگشت به حالت آرامش است.
- ۱۱- شناخت رفتارهای نشان دهنده‌ی اضطراب، به کنترل آن کمک می‌کند.
- ۱۲- برای مواجهه با اضطراب، اگر می‌توانید تمرین اضطراب کنید.

# ParsBook.Org

پارس بوک، بزرگترین کتابخانه الکترونیکی فارسی زبان

# ParsBook.Org



The Best Persian Book Library

فکر می کنید پیشرفت مطلوبی ندارید؟ اول باید ببینید که درست فکری کنید یا نه؟ ملاک شما برای پیشرفت چیست این ملاک تا چه حد عینی است؟ آیا اصلاً ملاکی برای پیشرفت دارید یا فقط بر اساس مقایسه خود با دیگران، تصویری کنید که پیشرفتتان خوب نیست؟ در هر حال اگر برایتان ثابت شده که خوب پیشرفت نمی کنید، باید وضعیت را ارزیابی و تحلیل کنید.

### ضعف در آمادگی های درسی

یک دلیل عدم پیشرفت می تواند ضعف پیش نیازها باشد. یادگیری های جدید در پایه ی یادگیری های قبلی ساخته می شوند پس اگر در درس یا درس هایی ضعیف بوده اید و این ضعف را جبران نکرده اید توقع نداشته باشید که همه چیز خوب پیش برود، یا سطح توقعات خود را پایین بیاورید و یا به صورت جدی به دنبال رفع کمبود پیش نیازها باشید. در فصول قبل به این نکته اشاره کرده ایم که کلاس رفتن اکثر دانش آموزان با هدف مندی همراه نیست. در کلاس های تقویتی خصوصی و یا کنکور تست حتی اگر آموزش ها خوب باشند - تفاوت های فردی رعایت نمی شوند. تعداد زیادی در یک کلاس جمع می شوند. در این کلاس همه نوع دانش آموزی وجود دارد از ضعیف تا قوی، ولی آموزش یکسان است در کلاس های کنکور، بیشتر برای تشریح مطالب، تست، و تمرین و تکرار صرف می شود و دانش آموزانی که ضعف های اساسی در پیش نیازها دارند فرصتی برای ترمیم این ضعف ها پیدا نمی کنند.

دانش آموزان می توانند از زمان و هزینه هایی که صرف حضور در کلاس های کننده صورت منطقی تری استفاده نمایند. اولاً لزومی ندارد در همه کلاس ها شرکت کنید. باید تشخیص دهید نیاز واقعی شما چیست، یعنی در کدام دروس وضع پیش نیازهایتان خوب است اما نیاز به تمرین و تکرار دارید و در کدام دروس باید وقتتان را صرف جبران ضعف ها کنید. ثانیاً برای درس ها که ضعف دارید به صورت انفرادی یا گروه های کوچک (حداکثر ۴ نفری) از دبیرانی استفاده کنید که توانایی تشخیص ضعف ها و جبران آنها را دارند. به عبارت ساده تر رفع اشکالی کار کنید. به جای این که دبیر مربوطه کلیه مطالب آن درس را آموزش دهد با هم به دنبال رفع اشکال، اما با وقت و دقت بیشتر باشید.



کلید

### بدون جبران ضعف های پایه ای در درس ها، صحبت از پیشرفت تحصیلی معنایی ندارد.

### ضعف در آمادگی های روانی

آمادگی های روانی (انگیزه ها) علی رغم نقش فوق العاده ایی که دارند کمتر مورد عنایت قرار می گیرند. در مورد انگیزه ها معمولاً دو نوع اشکال وجود دارد.

الف: بعضی ها انگیزه ندارند و یا انگیزه آنان کامل نیست. در این دسته، انگیزه ها دچار تغییرات و دگرگونی های زیاد است. زمانی ممکن است کاملاً سر حال باشند و در آمادگی روانی در سطح بالایی بسر بردند و زمانی هم هیچ حال و حوصله ای برای درس و کنکور ندارند. این که چرا تعدادی از دانش آموزان انگیزه کافی ندارند و سطح انگیزه در آنان دائماً بالا و پایین می رود، موضوعی است که در فرصت دیگر بدان پرداخته خواهد شد. برای آن که میزان آمادگی های روانی خود را ارزیابی کنید به سؤالات زیر با بله و خیر پاسخ دهید.

آیا از درس خواندن لذت می برید؟

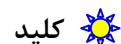
آیا تلاش شما بیش از آن که برای خودتان باشد برای جلب رضایت دیگران است؟

آیا برای شما دل کردن از محرک های خوشایند دیگر مثل تفریح، تلویزیون، فوتبال، و... کار سختی است؟

آیا اهداف روشنی برای درس خواندن و کنکور دارید؟

آیا از سراجبار درس می خوانید و آیا آمادگی های درس لازم برخوردار هستید؟

ب: بعضی از دانش آموزان هم در مورد انگیزه های خود دچار اغراق و خود فریبی می شوند. متأسفانه گاه حتی مشاوران نیز متوجه نوع مشکل این دانش آموز نمی شوند. همان گونه که کافی نبودن انگیزه مشکل ساز است بزرگ نمایی در این باره هم موجب پوشیده ماندن واقعیت ها می شود. این دسته از دانش آموزان حتی اگر حرکت خود را با شور و حرارت شروع کنند، معمولاً در ادامه دچار کندی می شوند. مشاوران باید به این دانش آموزان واقع گرایی و نحوه تقسیم انرژی روانی از ابتدا تا انتهای کار را آموزش دهند. دانش آموزی که کار خود را با سر و صدا و صرف انرژی زیاد شروع می کند باید بداند که احتمالاً در ماه های بعد نخواهد توانست این روند را ادامه دهد پس آهسته و پیوسته رفتن بهتر از تند رفتن است. توصیه مفید برای این دانش آموزان استفاده از خدمات مشاوره ای است.



کلید

### انگیزه های واقعی خود را بشناسید و هر چند وقت یکبار آنها را مرور نموده و در صورت لزوم اصلاح کنید.

عامل دیگر برای عدم پیشرفت مشخص نبودن ملاک‌های پیشرفت است. دانش‌آموزان در مورد پیشرفت یا عدم پیشرفت احساس کلی و مبهم دارند. مثلاً اگر یک روز خوب درس خوانده باشند آن را نشانه پیشرفت می‌دانند و یا اگر یکی دو روز فرصت مطالعه را از دست بدهند فکری کنند که خیلی عقب افتاده‌اند. اما در واقع هیچ یک از این موارد چیز خاصی را نشان نمی‌دهند. پس، پیشرفت باید ملاک مشخصی داشته باشد. این ملاک می‌تواند بر اساس زمان تعیین شود مثلاً مقدار زمان مطالعه‌ی مفید، در این صورت شما باید سعی کنید یک برنامه تدریجی و منطقی ساعات مفید خود را افزایش دهید.

یک ملاک دیگر بر اساس موضوعات درسی است. مثلاً شما در محدوده‌ی یک ماهه تصمیم می‌گیرید که ۵ بحث از فیزیک، ۴ بحث از شیمی، ۶ بحث از ادبیات و... را بخوانید و در ماه بعد موضوعات و مباحث دیگر را مطالعه کنید.

توصیه می‌شود ملاک‌های ارزیابی پیشرفت خود را به صورت جزئی مثلاً روزانه و یا حتی هفتگی تعیین نکنید، چرا که باعث دل‌سردی می‌شود. در این خصوص بهتر است کمی کلی عمل نمایید. ارزیابی روند پیشرفت در فرصت‌های دو هفته‌ای خوب است. همیشه به خودتان امید بدهید که می‌توانید بهتر از گذشته عمل کنید.

☀️ **کلید**

**با تعیین ملاک‌های مشخص، کنترل روند پیشرفت خود را تسهیل کنید.**

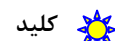
**نتیجه‌گیری:**

- ۱- بدون جبران ضعف‌های پایه‌ای در درس‌ها، صحبت از پیشرفت تحصیلی معنایی ندارد.
- ۲- انگیزه‌های واقعی خود را بشناسید و هر چند وقت یکبار آن‌ها را مرور نموده و در صورت لزوم اصلاح کنید.
- ۳- با تعیین ملاک‌های مشخص، کنترل روند پیشرفت خود را تسهیل کنید.

وقتی از دانش آموزان سؤال می‌کنیم که: از چند درصد توانایی‌های خود استفاده می‌کنید؟ اگر چه پاسخ‌ها متفاوت است، اما کمتر کسی ادعا دارد که به طور کامل از توانایی‌های خود بهره می‌برد. تجربه نشان داده‌است که ارزیابی دانش آموزان درباره‌ی استفاده از توانایی‌هایشان بین ۴۰-۸۰ درصد است. امکان دارد که این میزان در همه‌ی زمان‌ها یکسان نباشد و دچار افت و خیز شود. همچنین، این افت و خیز ممکن است هم در مورد دانش آموزان قوی و هم دانش آموزان ضعیف اتفاق بیفتد. چرا نمی‌توانیم از همه‌ی توانایی‌ها و انرژی خود برای کاری که آن را مهم می‌دانیم، استفاده کنیم؟ بقیه توان و انرژی ما کجا می‌رود و صرف چه چیزی‌هایی می‌شود؟

### تقسیم انرژی

به طور حتم، منظور از تقسیم انرژی در ورزش‌هایی مانند دو و میدانی، شنا و فوتبال را می‌دانید. یک دوندگی استقامت، از ابتدای مسیر باید به نحوی انرژی خود را تقسیم کند که نه همه‌ی آن را در ابتدای حرکت صرف نماید و نه در آخر کم بیاورد. این موضوع درباره‌ی درس خواندن و بخصوص کنکور نیز مصداق دارد. نباید آن چنان تند بروید که بعداً دچار مشکل شوید و نه آن چنان کند، که نتوانید از توانایی‌هایتان استفاده‌ی مطلوب ببرید. لازم است شما هم مانند آن دوندگی استقامت، نمای ذهنی و کلی از مسیر داشته باشید تا برنامه‌ی کاری خود را بر اساس آن تنظیم کنید. ممکن است امروز خیلی سر حال باشید و بتوانید زیاد درس بخوانید، اما اگر اوضاع به همین صورت نبود چه می‌کنید؟ همیشه اعتدال بهترین روش است و وزننگی شما در تهیه‌ی برنامه، تنظیم یک برنامه‌ی اعتدالی است.



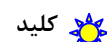
کلید

**با ترسیم یک دورنمای کلی از مسیر حرکت در ذهن خود، انرژی خود را به صورت متعادل در این مسیر تنظیم کنید.**

### کنترل انرژی

یکی از عواملی که موجب می‌شود نتوانید از توانایی‌های خود استفاده‌ی بهینه کنید صرف انرژی برای اموری است که در ایام درس خواندن - به خصوص کنکور - کم اهمیت تلقی می‌شود. اگر نتوانید کنترل انرژی خود را به دست بگیرید، باید ضرر و زیان بعدی را هم بپذیرید و تحمل کنید. برای روشن شدن منظور به سه مثال اکتفامی کنیم. شما می‌توانید موارد دیگری را به آنها بیافزایید. یکی از عادت‌ها و مشغولیات ذهنی که باعث حدر رفتن گسترده‌ی انرژی و وقت می‌شود، تلویزیون است. عادت به مشاهده‌ی سریال‌ها و برنامه‌های مختلف، تنها از نظر زمانی که صرف دیدن آن‌ها می‌کنید مشکل ساز نیستند بلکه تأثیرات بعدی آن‌ها مهم تر است. بعد از دیدن یک سریال، حتی اگر تلویزیون را خاموش کنید، عملاسوژه‌ی سریال در ذهن شما جریان دارد و تمام نشده است. این که چه اتفاقاتی در سریال روی داده و احتمالاً در قسمت‌های بعدی چه می‌شود تا مدتی ذهن را به خود مشغول می‌سازند. موضوعات ورزشی، به خصوص فوتبال هم مشغله‌ای ذهنی است که اگر چه جالب هم باشند باید کنترل شوند. پیگیری اخبار ورزشی، جر و بحث‌های قرمز آبی، خرید روزنامه‌های ورزشی و مواردی مشابه، آن هم با حساسیت‌های زیادی که بعضی‌ها دارند، موضوعاتی نیستند که خیلی ارزش وقت صرف کردن داشته باشند، به ویژه برای کسی که کنکور است. جروب‌های خانوادگی و هرگونه گفتگوهای تنش‌زاد درباره‌ی درس خواندن، کنکور و موضوعات دیگر، با افراد خانواده یا دوستان به لحاظ انرژی و وقتی که صرف می‌شود، باید کنترل شوند.

حساسیت‌های بی مورد درباره‌ی این که حتماً باید حرف خود را به کرسی بنشانید و ثابت کنید که حق باشماست، غیر از اتلاف وقت و انرژی، ثمری نخواهد داشت.

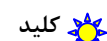


کلید

**هر سوژه و مشغله‌ی ذهنی، ارزش وقت صرف کردن ندارد. انرژی خود را برای کارهای اصلی، کنترل و ذخیره کنید.**

### عادت‌های مهار نشده

اگر چه مثال‌های بحث قبلی، جزء عادت‌های مهار نشده هم محسوب می‌شوند، اما به لحاظ اهمیت موضوع، به مصادیق دیگر مساله از زاویه‌ای دیگر اشاره می‌شود. هر کدام از عادت‌های زیادی داریم که ممکن است بدیا خوب باشند. آن چه در بحث حاضر اهمیت دارد، میزان توانایی ما در مهار عادت‌های نامطلوب است. ایام کنکور زمان مناسبی برای تغییر عادت‌ها نیست. بنابراین به عنوان دانش آموز دبیرستانی، سعی کنید عادت‌های نامطلوب و مشکل ساز را تا قبل از کنکور تغییر دهید. اگر هم کنکور هستید، توصیه می‌کنیم در مورد عادت‌های بد اما کم اهمیت اقدامی انجام ندهید و اصلاح آن‌ها را به زمانی دیگر موکول سازید. اما عادت‌هایی هستند که عدم توجه به آن‌ها می‌تواند مشکل آفرین باشد، به هر حال، چه دانش آموزان دبیرستانی و چه کنکوری‌ها، باید نسبت به عادت‌های مهار نشده‌ی مهم، حساسیت نشان دهند. به عنوان مثال، زیاد تلویزیون دیدن عادی است که باید مهار شود. هستند کسانی که با قصد نیم ساعت یا یک ساعت پای تلویزیون می‌نشینند و تا به خود بیایند چند ساعت وقت تلف شده روی دستشان می‌ماند. مطالعه در حالت‌های خوابیده و لمیده و مطالعه روی تخت خواب نیز از عادت‌های نامطلوبی هستند که در صورت مهار نشدن مشکل ساز خواهند بود. بعضی‌ها بساط مطالعه خود را مقابل تلویزیون پهن می‌کنند بعضی‌ها هنگام مطالعه به صرف تغذیه و خوردنی‌های دیگر می‌پردازند، بعضی‌ها زمان مطالعه راه می‌روند و یا با صدای بلند درس می‌خوانند، و بعضی‌ها... همه‌ی این‌ها عادت‌هایی هستند که اگر مهار نشوند باعث افت توانایی‌ها خواهند شد. اگر واقعا انگیزه‌ای قوی برای درس خواندن و موفقیت دارید، باید بتوانید این عادت‌ها را به کنترل خود در آورده و تغییر دهید.



کلید

**با مهار و کنترل عادت‌های نامطلوب، امکان استفاده بیشتر از توانایی‌ها و فرصت‌ها را به وجود آورید.**

### افکار مزاحم

انسان‌ها در هر زمانی سوژه‌هایی برای فکر کردن دارند اما محدودیت فرصت‌ها و اولویت مسائل، ما را وادار می‌سازند در هر زمان به موضوعاتی بیندیشیم که مهم تر هستند. زمانی هم که به موضوعاتی که تصور می‌کنیم مهم تر هستند فکر می‌کنید، چون ذهن ما پویا است، گاهی افکار حاشیه‌ای

و مزاحم جایی برای خود باز کرده و ذهن ما رامشغول می‌گردد. این افکار را در مزاحم می‌ماند چون مسیر سوژه‌های اصلی ذهن را منحرف می‌کنند. بحث افکار مزاحم و راه‌های کنار آمدن با آن‌ها مساله‌ای ساده‌ای نیست که در حال حاضر مزاحم تلقی می‌شود، در زمان و وقت مناسب می‌توانند موضوعاتی بسیار مهم باشند. به عنوان مثال، این که دانش‌آموزی به آینده خوشبختی‌اش بیندیشد خوب است اما اگر قرار باشد این موضوع در ایام درس خواندن و یا در شرایط کنکور، بین سوژه‌های اصلی ذهن جاگیرد، فکر مزاحم تلقی خواهد شد. شناسایی افکار و محرک‌های مزاحم و غلبه بر آن‌ها، از عوامل مهم تمرکز حواس و افزایش بازده مطالعه می‌باشد که درباره‌ی آن بیشتر خواهیم گفت.



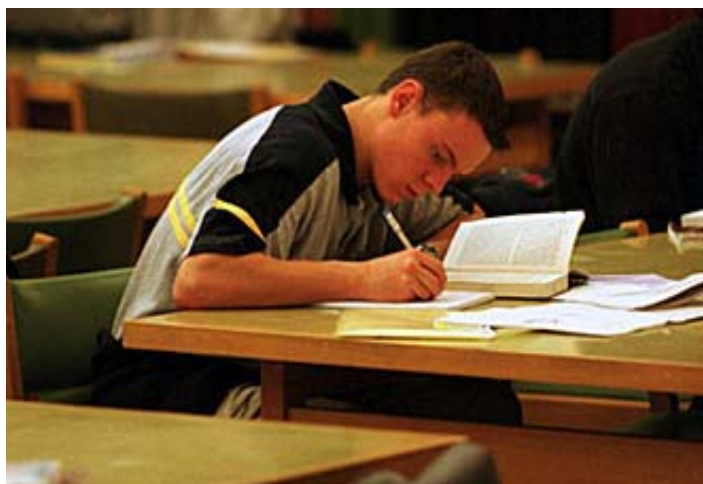
**باید مهارت‌های مواجهه با افکار مزاحم را در خود ایجاد و تقویت نمایید.**

#### نتیجه‌گیری

- ۱- با ترسیم یک دورنمای کلی از مسیر حرکت در ذهن خود، انرژی خود را به صورت متعادل در این مسیر تنظیم کنید.
- ۲- هر سوژه و مشغله‌ی ذهنی، ارزش وقت صرف کردن ندارد. انرژی خود را برای کارهای اصلی، کنترل و ذخیره کنید.
- ۳- با مهارت کنترل عادت‌های نامطلوب، امکان استفاده بیشتر از توانایی‌ها و فرصت‌ها را به وجود آورید.
- ۴- باید مهارت‌های مواجهه با افکار مزاحم را در خود ایجاد و تقویت نمایید.



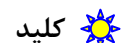
## فنون تست زنی



فنون تست زنی، یکی از مهارت‌های لازم در دوران دبیرستان و به خصوص کنکور است. تسلط بر تست زنی در موفقیت کنکور تاثیر غیر قابل انکاری دارد. بحث درباره‌ی مجموعه مهارت‌هایی که منجر به افزایش توانایی عملکرد تست زنی می‌شود، بخش چند بعدی خواهد بود. علی‌رغم گستردگی موضوع، سعی می‌کنیم به مواردی بپردازیم که ضروری تر هستند. قسمتی از توصیه‌های این فصل عمومی است و برای کلیه‌ی دانش‌آموزان دبیرستانی و کنکوری در نظر گرفته شده است. قسمتی از توصیه‌ها هم خاص دروس به صورت جداگانه و تفکیکی است، این مطالب بیشتر به در کنکوری‌ها می‌خورد.

### طراحی و طراحی تست‌ها

با وجود آن که بعضی از افراد و مؤسسات ادعا دارند که روش‌هایی را ابداع کرده‌اند تا کنکورهای هاجتی بدون حل مساله یا توجه به صورت مساله و بر اساس قوانین احتمالات بتوانند تست‌ها را درست علامت بزنند، عمل چنین چیزی امکان پذیر نبوده و ادعاهایی از این قبیل نوعی فرصت طلبی محسوب می‌شوند. طراحی سؤالات تست از یک سری اصول کلی و مشخص تبعیت می‌کند که معمولاً طراحی تست‌ها با آن‌ها آشنا هستند. البته این بدان معنی نیست که همه اصول طراحی تست در سؤالات کنکور رعایت می‌شود و همان گونه که هر ساله بعد از اتمام کنکور عنوان می‌گردد اشکالاتی توسط اهل فن به سؤالات وارد می‌آید. از جمله اصولی که در طراحی سؤالات کنکور رعایت می‌شود در نظر گرفتن سؤالات آسان، متوسط و مشکل در هر درس است در مقابل، یکی از اشکالات وارده به طراحی تست‌ها نوع چینش سؤالات است. اصولاً باید در هر درس سؤالات از آسان به مشکل تنظیم شوند، اما ظاهراً در سؤالات کنکور چنین نظمی وجود ندارد و مثلاً گاهی بعد از سؤالات سخت دیفرانسیل بلافاصله سؤالات سخت گسسته آغاز می‌شود و یا مانند کنکور سال ۸۱ که سؤالات ادبیات با چند سؤال سخت پی در پی شروع شده بود.

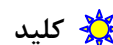


کلید

**در طراحی سؤالات کنکور اصول کلی طراحی تست رعایت می‌شود. بنابراین برای پاسخگویی به سؤالات دنبال روش‌های غیر عادی نباشید.**

### آمادگی برای هر نوع احتمال

علی‌رغم نکته‌ی قبلی، تصور نکنید که همه چیز باید بروفق مراد پیش رود. متأسفانه بسیاری دیده شده دانش‌آموزانی که با آمادگی خوب درسی در جلسه‌ی کنکور حاضر شده‌اند به محض مواجهه با چند سؤال سخت پی در پی، سررشته‌ی کار را گم کرده و حتی بقیه راهم نتوانسته‌اند خوب جواب بدهند. این آمادگی ذهنی را در خود ایجاد کنید که ممکن است با هر احتمالی روبه‌رو شوید. امکان دارد در شرایطی که خوب پیش می‌روید به ناگاه به یک، دو، سه و یا چند سؤال سخت برخورد کنید، امکان دارد سؤالات یک درس با تست‌های مشکل شروع شود، و هر نوع امکان دیگری نیز وجود دارد. در هر حال، شما آمادگی لازم را در خود ایجاد کنید تا دستپاچه نشوید.



کلید

**خود را برای مواجهه با هر نوع سؤالی در سر جلسه کنکور آماده سازید.**

### تست‌های یک ستاره و دو ستاره

بیشتر مدرسین کنکور توصیه می‌کنند وقتی با سؤالات یک درس روبه‌رو می‌شوید بدین شیوه عمل کنید: یک به یک سؤالات را بخوانید. به طور متوسط خواندن متن هر سؤال حدود ۲۰-۱۵ ثانیه طول می‌کشد. اگر جواب سؤال و گزینه‌ی درست را می‌دانید بلافاصله در پرسشنامه (ونه پاسخنامه) علامت بزنید و سر سؤال بعدی بروید. به سؤالاتی می‌رسید که جواب آن‌ها را نمی‌دانید. در اینجای حالت پیش می‌آید. جواب رانمی‌دانید ولی می‌دانید که می‌توانید به نتیجه برسید. در کنار سؤال یک ستاره بزنید. در مورد بعضی از سؤالات هم جواب را اصلاً نمی‌دانید و حدس می‌زنید که ارزش وقت‌گذاری ندارد. در کنار این نوع سؤالات دو ستاره بزنید. به همین ترتیب تا پایان سؤالات آن درس پیش بروید. معمولاً در مرحله اول تعدادی از تست‌ها را با اطمینان درست علامت زده‌اید که البته در مورد درس‌های متفاوت فرق دارد. حال، مرحله دوم را به سؤالات تک ستاره‌ای اختصاص دهید. در این مرحله هم تعدادی از سؤالات را پاسخ خواهید داد. در مرحله سوم به سؤالات دو ستاره‌ای بپردازید.



دردروس تخصصی امکان زیادی وجود دارد که وقتی برای سؤالات دوستاره‌ای باقی نماند. بعد از اتمام این سه مرحله جواب‌های صحیح رایک به یک وب‌دقت به پاسخنامه منتقل کنید.



کلید

**سؤالات هردرس رادرسه مرحله‌ی تست‌های با جواب مشخص، یک ستاره‌ای و دوستاره‌ای پاسخ دهید.**

**جرات گذشتن از تست**

در مورد سؤالات دوستاره‌ای صحبت کردیم و گفتیم که دردروس تخصصی حتی این امکان وجود دارد که فرصتی برای پاسخ به آنها باقی نماند. برای تعداد زیادی از دانش‌آموزان پذیرفتن این نکته که باید از خیر بعضی از سؤالات بگذرند، سخت است. دانش‌آموزان باید عادت کنند که از روی بعضی تست‌ها بگذرند و این خودنه تنهانشانه‌ی ضعف نیست بلکه بیانگر مهارت دانش بالای فرد است. دانش‌آموزان بسیار محدودی وجود دارند که هم توانایی و هم فرصت آن را داشته باشند که بتوانند به همه‌ی سؤالات پاسخ دهند.



کلید

**باید این فن جسورانه را بیاموزید که از سر بعضی تست‌ها بگذرید.**

**قدرت ریسک**

این سؤال هم برای دانش‌آموزان پیش می‌آید که اگر در مورد گزینه‌ها شک کردند (با توجه به نمرات منفی تست‌ها) آیا اعلامت بزنند؟ در مورد هر چهار گزینه مشکل دارید توصیه می‌شود از خیر آن سؤال بگذرید. اگر بین سه گزینه شک داشتید باز هم توصیه قبلی را به کار ببندید. اما زمانی که می‌دانید حداقل دو گزینه غلط است حتماً یکی از گزینه‌ها را اعلامت بزنید.



کلید

**در تست‌هایی که در مورد گزینه‌ی صحیح شک دارید تنه‌ا زمانی ریسک کنید که اطمینان داشته باشید حداقل دو گزینه غلط است.**

**خواندن کل اجزاء تست**

این نکته‌ای است که همه در مورد آن اتفاق نظر دارند، باید تمام اجزاء و تست را با دقت بخوانید. صورت مساله را با حوصله و تمرکز مطالعه کنید. به همین ترتیب به تک تک گزینه‌ها توجه کنید. یادتان باشد اگر عجله کنید شاید زمان را ذخیره نمایید ولی به طور حتم، احتمال اشتباه بسیار زیاد خواهد بود. اگر بپذیرید که باید از بعضی تست‌ها بگذرید این به دقت شما هم خواهد افزود.



کلید

**قبل از هر گونه اقدام به پاسخگویی تست، تمام اجزاء آن را با دقت بخوانید.**

**پیش بینی قبل از جواب**

اگر حوصله‌اش را دارد و عجله نمی‌کند سعی نمایید وقتی صورت مساله را خواندید قبل از نگاه کردن به گزینه‌ها، جواب را حدس بزنید. این کار سرعت عمل شما را در پاسخگویی به تست‌ها افزایش خواهد داد. حتی در صورتی که حدس شما درست از آب درآمد و پاسخ شما بین گزینه‌ها وجود داشت باز هم حتماً سایر گزینه‌ها را بخوانید.

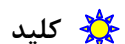


کلید

**سعی کنید قبل از پاسخ به هر تست، گزینه صحیح را حدس بزنید.**

**فریب نخورید**

به محض خواندن صورت مساله، سراغ راحت‌ترین و ساده‌ترین گزینه نروید. متوجه گزینه‌های انحرافی باشید. به قول کنکوری‌ها، اگر شما مفهومی خوانده باشید احتمال انحراف شما کاهش خواهد یافت. با این همه باز هم ممکن است به خاطر عدم تمرکز، عجله و اشتباه گرفتن سرنخ‌ها می‌باشد فریب بخورید و ناخودآگاه به محض دیدن کوچک‌ترین سرنخی از پاسخ، آن را اعلامت بزنید. پس بسیار بسیار مهم است که از یک طرف تمرکز و دقت را تمرین کنید و از طرف دیگر باروش‌های کنترل اضطراب آشنا باشید تا بتوانید حالت تعادلی خود را حفظ نمایید.



کلید

**در جلسه‌ی کنکور دقت کنید در فضایی قرار نگیرید که با کوچک‌ترین سرنخ‌ها فریب بخورید.**

**تقسیم زمان**

این درست است که باید در جلسه‌ی کنکور تقسیم زمان داشته باشید اما بدان معنایست که برای همه‌ی تست‌ها زمانی یکسان در نظر گرفت. این نکته بسیار ظریف و حساس است. اگر برای تستی سه دقیقه وقت صرف کردید حتماً تستی هم وجود خواهد داشت که در ظرف ۲۰ ثانیه پاسخ آن را بیابید. بنابراین در مورد تقسیم زمان و سواس به خرج ندهید. شما برای هردرس زمانی را در اختیار دارید، باز اگر پذیرفته باشید که از سر بعضی

تست‌ها بگذرد احتمالاً زمان برای بقیه سؤالات کافی خواهد بود. در بعضی موارد (به خصوص دروس عمومی) امکان استفاده از زمان‌های دروس دیگر هم به وجود می‌آید.



کلید

**در تقسیم زمان برای پاسخگویی به تست‌ها، توجه داشته باشید که زمان برای حل هر تست متفاوت است.**

**زمانی برای مرور**

اگر فرصتی بود زمانی برای مرور تست‌ها کنار بگذارید ولی پاسخ‌ها را عوض نکنید، مگر این که اطمینان حاصل کنید که پاسخ اول شما غلط بوده است. هرچه بیشتر به سؤالات مردد باشید احتمال زیادتری دارد که سرگیجه بگیرید.



کلید

**اگر زمانی برای مرور تست‌ها باقی ماند، پاسخ راتنها زمانی تغییر دهید که به غلط بودن اول اطمینان حاصل نمایید.**

**سرعت عمل**

سرعت عمل در تست زنی به عوامل متعددی بستگی دارد. به این که چه قدر مفهومی خوانده باشید (و حفظی کار نکرده باشید)؟ چه قدر سرحال و باحوصله باشید؟ چه تیپ شخصیتی داشته باشید؟ (فردی آرام هستید یا مضطرب)؟ چه قدر تست زنی را تمرین کرده باشید؟ به هر حال، سرعت عمل در تست زنی موضوعی مستقل از سایر رفتارها نیست. فردی که کلا کند است، فردی که زود مضطرب می‌شود یا کسی که تقسیم زمان مناسبی ندارد، احتمالاً در کلیه فعالیت‌هایی که نیازمند سرعت عمل و توانایی مشاهده است مشکل خواهد داشت.



کلید

**برای افزایش سرعت عمل در تست زنی چهار عامل مؤثرند: تمرین و کوردگیری تست زنی، شادابی و سرحال بودن، تمرکز و آرامش، و مطالعه مفهومی.**

**دقت در محاسبات عددی**

در همه رشته‌های کنکوری دروسی وجود دارند که در آنها حل مساله و محاسبات عددی ضرورتی اساسی است. اشتباهات دانش‌آموزان در محاسبات عددی عمدتاً ناشی از عجله و عدم تمرکز آنهاست که این هم ناشی از تلاش آنان برای ازدست ندادن زمان است. گفته شد، این عجله غیر از ضرورت افزایش احتمال اشتباهات، به طور حتم هیچ خیری ندارد. به محاسبات عددی به خصوص در رشته‌ی ریاضی که موارد آن زیاد است، دقت بیشتری داشته باشید. سعی کنید به نحوی در محاسبات پیش روید که همان یک بار محاسبه، اطمینان شما را حاصل نماید. عجله در محاسبه، شک شمارا افزایش داده و منجر به محاسبات دوباره و سه باره و اتلاف وقت خواهد شد.



کلید

**محاسبات ریاضی را با دقت و تمرکز انجام دهید.**

**مجموعه‌ی ریاضی**

در تست‌های ریاضی برای کسب نتیجه بهتر ساختاری باین ترتیب توصیه می‌شود: مفهوم را به خاطر بسپارید. موارد جامع و مانع را شناسایی کنید. قضایای مربوط به مفهوم مورد نظر را به دقت و باتمامی اجزاء به خاطر بسپارید. موارد منتج از این قضایا را شناسایی کنید. حتی الامکان موارد خاص پیرامونی را شناسایی کنید. در دروس ریاضی نباید به حفظیات اکتفا کرد اگر چه لازم است تمام فرمول‌ها را بدانید. در هر مساله، مجهول مساله را در یک طرف و مفروضات رادر طرف مقابل بنویسید. مشکل عمده‌ی دانش‌آموزان در ریاضی این است که صورت مساله را درک نمی‌کنند. اگر مفروضات مساله را تشخیص دهید، می‌توانید به پاسخ هم برسید. راه حل، درون این مفروضات وجود دارد. در درس دیفرانسیل مرور نکات کلی مربوط به نمودارها می‌تواند در حل مسایل مربوط به بردتابع، اکسترم‌های نسبی و مطلق و تغییرات تابع مفید واقع شود. با توجه به توزیع سؤالات کنکور در درس دیفرانسیل منطقی به نظر می‌رسد که بیشتر تمرکز در فصول سوم به بعد باشد.



کلید

**در تست‌های ریاضی، یک روش کار مشخص داشته باشید تا دچار سردرگمی نشوید.**

**فیزیک**

حجم زیاد درس فیزیک و تنوع موضوعات آن ایجاب می‌کند که از قبل:

- تسلط خود را در بخش‌های مختلف آن دقیقاً تعیین کرده باشید و بدانید در چه بخش‌هایی بیشترین آمادگی و در چه بخش‌هایی کمترین آمادگی را دارید. هنگام تست زنی در کنکور، ابتدا سراغ تست‌هایی بروید که برای شما راحت‌تر هستند. مثلاً بخش‌های ترمودینامیک (رشته ریاضی فیزیک) فیزیک پیش دانشگاهی ۲ (رشته‌های علوم تجربی و ریاضی فیزیک) بخش نوبه طور کامل، حرکت نوسانی ساده و موج، گرما و تعادل گرمایی را می‌توان به طور نسبی ساده‌تر از بخش‌های دیگر در نظر گرفت.

- دقت لازم در تشخیص مفاهیم نزدیک به هم در صورت مساله از اهمیت بسیاری برخوردار است. مثلاً کمیت‌هایی از قبیل جابجایی و مسافت، شتاب متوسط و شتاب لحظه‌ای، بازه زمانی و لحظه، کار محیط روی دستگاه و کار دستگاه روی محیط، توان مفید و توان تلف شده ... از مفاهیمی هستند که اغلب به علت کم دقتی، برداشت اشتباهی از آن‌ها می‌شود و طراحان تست نیز پاسخی معادل اشتباه صورت گرفته را در گزینه‌ها قرار می‌دهند.

- محاسبات عددی یکی از مشکل‌سازترین موارد است. اغلب مفاهیم فیزیکی را به خوبی تشخیص می‌دهید ولی در انجام محاسبات عددی اشتباهاتی صورت می‌گیرد که یکی از شایع‌ترین اشتباهات دانش‌پژوهان است.

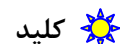
- توجه دقیق به تبدیل واحدها و این که در چه شرایطی نیازی به تبدیل واحد نمی‌باشد.

- دروس داده شده و جزوات اساتید باید به گونه‌ای مطالعه شوند که بتوانید هر زمان به طور دقیق، کامل و سریع هر بخشی از آن را که خواستید بگویید و بنویسید. در این صورت مفاهیم درسی در ذهن شما ملکه‌سازی به معنای واقعی می‌شوند. آنوقت است که سرعت عمل را با دقت عمل، کسب کرده‌اید.

- پس از فراگیری جزوات درسی به همراه مسائل تشریحی و تستی مرتبط با هر موضوع، تدریجاً تست‌های کنکور سراسری را ابتدا بدون تعیین زمان ولی پس از مدتی با تعیین وقت بزنید. تست‌ها را آگاهانه و با توجه به مفاهیم یادگیری شده بزنید و بدانید سرعت عمل باید تا جایی باشد که دقت عمل را مخدوش نسازد.

- زدن تست‌های مرتبط به تعداد زیاد و به طور آگاهانه بالاخره منجر به سرعت عمل نیز می‌شود.

- در ماه‌های اردیبهشت و خرداد، تست‌های آزمون‌های کنکور پنج سال گذشته را به طور جامع بزنید و درصد خود را در درس فیزیک تعیین کرده، طوری عمل نمایید که به هیچ وجه اشتباه هر آزمون را در آزمون بعدی تکرار نکنید.



کلید

**در درس فیزیک ضمن مطالعه مفهومی و تقویت بنیه ریاضی، به طور کیفی تست‌هایی در سطوح ساده، متوسط و سخت زده و مراقب مفاهیم نزدیک به هم باشید.**

شیمی

توزیع تست‌های شیمی به طور مساوی بین کتاب‌های شیمی ۲، شیمی ۳، شیمی پیش دانشگاهی ۱ و شیمی و پیش دانشگاهی ۲ صورت می‌گیرد. تنها حدود ۱۰ درصد از کل تست‌ها مربوط به مسایل می‌باشد و بقیه مطالب توصیفی هستند، لذا در صورت ضیق وقت به هنگام تست زنی وقت مطالعه مسایل را به زمانی موقوف کنید که همه مطالب توصیفی را مطالعه کرده باشید. در فرصت و موقعیت روزهای پایانی کنکور بهترین روش تست زدن، حل تست‌های دوره‌های کنکورهای ساده ۸۱-۷۶ می‌باشد و استفاده از تست‌های طبقه بندی توصیه نمی‌شود. با در نظر گرفتن این که شیمی آخرین درس در مجموعه‌ی تست‌های اختصاصی دفترچه‌ی سوالات است، دانش‌آموزان به دلیل اختصاص وقت به تست‌های دروس قبلی، در مورد شیمی دچار کمبود وقت می‌شوند. زمانی که تست‌ها دروس تخصصی دیگر را اعلامت می‌زنید، به زمان باقی مانده برای شیمی هم توجه داشته باشید.



کلید

**در تست‌های شیمی به نحوه‌ی توزیع سوالات و همچنین در اولویت قراردادن پاسخگویی به تست‌های توصیفی توجه نمایید.**

زیست شناسی

به دلیل تنوع زیاد منابع و کتب تست‌های زیست شناسی، مراجعه به تست‌های کنکورهای سال‌های قبل به عنوان بهترین منبع، بیشتر توصیه می‌شود. پیشنهاد می‌شود در روزهای پایانی برای ایجاد آمادگی بیشتر از مبحث درس زیست، حدود ۴۰ تست تمرین و مرور گردد. شواهد نشان می‌دهد که فقط ۷ درصد از دانش‌آموزان تست‌های زیست شناسی را بالای ۵۰ درصد می‌زنند و دو جنبه می‌توان به این مشکل نگاه کرد.

اول آنکه دانش‌آموزان سواد کافی نداشته باشند. اما این دلیل چندان قابل استناد نیست. نکته‌ی دوم و عامل اصلی ضعف دانش‌آموزان در پاسخگویی به تست‌های زیست شناسی، عدم درک سوالات و عجله در پاسخ دادن است. هر سؤال نکات کلیدی دارد که با خوب فهمیدن سؤال قابل دستیابی است. برای هر سؤال زیست شناسی ۴۵ ثانیه زمان وجود دارد و از این زمان می‌توان ۱۵ ثانیه را به خوب خواندن سؤال، ۱۵ ثانیه را به خواندن گزینه‌ها و ۱۵ ثانیه را به پاسخ دادن و پر کردن پاسخنامه اختصاص داد. البته بیان این نکته صرفاً برای ایجاد یک الگو و تصویر ذهنی است نه اینکه واقعا برای هر تست زمان بگیرد!



کلید

**در تست‌های زیست شناسی، دقت بروی درک و فهم سوالات اهمیت بیشتری دارد.**

## زبان انگلیسی

تست‌های درس زبان آخرین سری از سؤالات در دفترچه‌ی عمومی می‌باشند ۵۰ یا ۶۰ درصد از دانش‌آموزانی که نتوانسته‌اند تست‌های زبان را بزنند استدلالشان اینست که زمان کم آورده‌اند. چرا؟ دلیل این امر اختصاص زمان بیشتر به تست‌های دروس ماقبل است. توقف زیاد در تست‌های قبلی که معمولاً هم غلط از آب درمی‌آیند موجب ضرر جدی در تست‌های زبان می‌شود، در حالی که، اگر دقت مناسب برای آن صرف گردد و احتمالاً تست‌های صحیح بیشتری را علامت خواهید زد. بنابراین بسیار مهم است که مجموعه سؤالات دفترچه عمومی را با هم ببینید یعنی تست‌های یک ستاره و دو ستاره از ابتدا سؤالات عمومی شروع کنید و تا انتهای سؤالات که تست‌های زبان هستند پیش بروید و بعد برای تست‌های یک ستاره و دو ستاره وقت بگذارید. در زبان، تست‌هایی را که سال‌های قبل زیاد تکرار شده‌اند با نظر دبیران مشخص کرده و تمرین کنید.

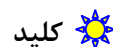


کلید

**در تست‌های زبان انگلیسی، زمان را هماهنگ با زمان دروس عمومی دیگر در نظر بگیرید.**

### معارف

باعنایت به فرآوردن مفاهیم بخصوص اسامی، مباحث سنتهای الهی، فلسفه، تاریخ و احکام، لازم است درس معارف در یک فرصت کوتاه مرور شود. روایات مخصوصاً آیات باید با دقت خوانده شود چرا که قابلیت طراحی تست در مورد آنها زیاد است. باید بدانید هر آیه در چه زمینه‌ای است و اشاره به کدام مطلب دارد. یک دانش‌آموز مسلط می‌تواند تست‌های معارف را در زمان ۱۰-۸ دقیقه‌ای پاسخ داده و در زمان صرفه‌جویی کند.

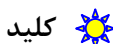


کلید

**در تست‌های معارف، امکان سرعت عمل، بیشتر است.**

### ادبیات

علی‌رغم آن که درس ادبیات ارتباط با زبان مادری دانش‌آموزان دارد اما مورد سهل‌انگاری بیشتری قرار می‌گیرد. از کنکور ۸۱ که سؤالات به نسبت سخت‌تر شده‌است توقع می‌رود دانش‌آموزان این درس را جدی‌تر بگیرند علاوه بر آن کتاب زبان فارسی که از سال سوم آن در کنکور سؤال می‌آید به اندازه‌ی کفایت تدریس نمی‌شود و اکثر دانش‌آموزان در این درس مشکل دارند. با عنایت به این که ۵ سؤال از این کتاب طرح می‌شود لازم است دانش‌آموزان ضعف‌های خود را در آن جبران نمایند. تسلط بر کلیه مطالب ادبیات حتی هم سنگ دبیر، برای کسب نتیجه مطلوب ضرورت دارد. دانش‌آموزان در بخش دریافت پیام‌های اصلی مطالب نیز مشکل دارند. در قرابت‌های معنایی توصیه می‌شود ابتدا خود عبارت یا بیت را مطالعه نموده و سپس در ذهن خودتان معنی کنید. بعد معنی را در ذهن ساده نمایید تا حدی که چکیده و درون مایه اصلی موضوع کشف شود. سؤالات اولین دفترچه عمومی، تست‌های ادبیات هستند و لذا تقسیم زمان مناسب در این درس مهم است.



کلید

**تست‌های ادبیات را جدی بگیرید و به حفظیات اتکا نکنید.**

### عربی

در رابطه با ترجمه به فعل و زمان فعل توجه شود و در موارد مشابه کلمات ساده‌ای مانند ضمائر یا مفرد و جمع بودن کلمات مدنظر قرار گیرد. در درک مطلب، دقت در مفهوم کلی مطالب مهم است. یادتان باشد که سؤالات مطرحه خارج از مفاهیم درک مطلب نخواهد بود. سؤال‌های تجزیه و ترکیب از بخش درک مطلب، از انتها پاسخ داده شوند یعنی ابتدا به ترتیب توجه شود و بعد موارد تجزیه. شناخت نقش مثل تمیز، حال و جامد و مشتق بودن کلمه دقت گردد. در رابطه با تمیز عدد و حرکت گذاری جملات داده شده به اسم‌های غیر منصرف دقت بیشتری شود.



کلید

**در تست‌های عربی، برای کسب مهارت بیشتر، هیچ فنی به اندازه‌ی آمادگی‌های قبلی نقش ندارد.**

## نتیجه‌گیری:

- ۱- در طراحی سؤالات کنکور اصول کلی طراحی تست رعایت می‌شود. بنابراین برای پاسخگویی به سؤالات دنبال روش‌های غیر عادی نباشید.
- ۲- خود را برای مواجهه با هر نوع سؤالی در سر جلسه‌ی کنکور آماده سازید.
- ۳- سؤالات هر درس را در سه مرحله‌ی تست‌های با جواب مشخص، یک ستاره‌ای و دو ستاره‌ای پاسخ دهید.
- ۴- باید این فن جسورانه را بیاموزید که از سر بعضی تست‌ها بگذرید.
- ۵- در تست‌هایی که در مورد گزینگی صحیح شک دارید تنها زمانی ریسک کنید که اطمینان داشته‌باشید حداقل دو گزینه غلط است.

- ۶- قبل از هرگونه اقدام به پاسخگویی تست، تمام اجزاء آن را با دقت بخوانید.
- ۷- سعی کنید قبل از پاسخ به هر تست، گزینه صحیح را حدس بزنید.
- ۸- در جلسه کنکور دقت کنید در فضایی قرار نگیرید که با کوچکترین سرخ‌ها فریب بخورید.
- ۹- در تقسیم‌بندی زمان برای پاسخگویی به تست‌ها، توجه داشته باشید که زمان برای حل هر تست متفاوت است.
- ۱۰- اگر زمانی برای مرور تست‌ها باقی ماند، پاسخ راتنه‌ها زمانی تغییر دهید که به غلط بودن اول اطمینان حاصل نمایید.
- ۱۱- برای افزایش سرعت عمل در تست زنی چهار عوامل مؤثرند: تمرین و رکوردگیری تست زنی، شادابی و سرحال بودن، تمرکز و آرامش و مطالعه مفهومی.
- ۱۲- محاسبات ریاضی را با دقت و تمرکز انجام دهید.
- ۱۳- در تست‌های ریاضی، یک روش کار مشخص داشته باشید تا دچار سردرگمی نشوید.
- ۱۴- در درس فیزیک ضمن مطالعه مفهومی و تقویت بنیه ریاضی، به طور کیفی تست‌هایی در سطوح ساده، متوسط و سخت زده و مراقب مفاهیم نزدیک به هم باشید.
- ۱۵- در تست‌های شیمی به نحوه توزیع سؤالات و همچنین در اولویت قرار دادن پاسخگویی به تست‌های توصیفی توجه نمایید.
- ۱۶- در تست‌های زیست‌شناسی، دقت بر روی درک و فهم سؤالات اهمیت بیشتری دارد.
- ۱۷- در تست‌های زبان انگلیسی، زمان را هماهنگ با زمان دروس عمومی دیگر در نظر بگیرید.
- ۱۸- در تست‌های معارف، امکان سرعت عمل، بیشتر است.
- ۱۹- تست‌های ادبیات را جدی بگیرید و به حفظیات اتکا نکنید.
- ۲۰- در تست‌های عربی، برای کسب مهارت بیشتر، هیچ فنی به اندازه‌ی آمادگی‌های قبلی نقش ندارد.

بسیاری از مواقع وقتی فرصتی برای ما پیش می‌آید که تجربه‌ای را دوباره تکرار کنیم و کاری را که قبلاً انجام داده‌ایم بار دیگر نیرانجام دهیم، در فرصت جدید آن کار را با دقت و ارزیابی بیشتر انجام می‌دهیم. اما در کارهای زیادی از جمله کنکور چنین فرصتی پیش نمی‌آید، مگر برای کسانی که دو سه سال برای کنکور کنار گذاشته باشند! فرض کنیم کنکور امسال تمام شده و فرصتی دیگر برای طی این مسیر پیدا کرده‌اید در این صورت چه اصلاحاتی در برنامه‌ی فعالیت خود ایجاد می‌کنید. به جای آن که حسرت اشتباه امروز را فردا بخوریم، بیایید با کمی حوصله و آگاهی، همین امروز به ارزیابی و بازنگری وضعیت خود بپردازیم. به طور حتم این ارزیابی و بازنگری شمادر ادامه روند برنامه یاری خواهد بود.

### ارزیابی درسی

باتوجه به برنامه‌ی کاری پیش بینی شده، الان از نظر آمادگی‌های درسی در چه وضعیتی هستید؟ اگر دانش آموز پیش‌دانشگاهی هستید آیا بر مطالبی که امسال خوانده‌اید تسلط کامل دارید؟

باز هم توصیه می‌کنیم به جای این که بر مرور دروس اصرار داشته باشید به عیب‌شناسی و رفع اشکال اهمیت بیشتری دهید. این که مجموعه دروس را بتوانید چند بار مرور کنید شاید جالب باشد، اما وقتی ارزش دارد که بر دروس مسلط بوده و اشکالی نداشته باشید و حداقل اشکال را در هر درس داشته باشید. مثل کسی نباشید که کتاب را در دست گرفته و به سرعت می‌خواند اما بعد از مطالعه چند صفحه، تازه متوجه می‌شود که چیز زیادی یاد نگرفته است. شما هم به زیاد خواندن و دوره کردن پی در پی دروس اصرار نداشته باشید. بسیاری از دانش‌آموزان از همین سرعت در کار لطمه می‌بینند. حتی اگر زمان کم باشد باز شناخت ضعف و رفع اشکال اولویت اول است.



**سعی کنید در اولین فرصت بعد از ایام عید، به ارزیابی و بازنگری آمادگی‌های درسی اقدام نموده و بر اساس آن روند برنامه را اصلاح کنید.**

### نتایج ارزیابی درسی

اگر با ارزیابی وضعیت درسی خود اقدام کنید شاید ضرورت بازنگری را هم احساس نمایید. در این صورت توجه به نکات زیر می‌تواند مفید باشد.  
- مطلقاً و به هیچ وجه درسی را با دلیل مشکل بودن و یا داشتن اشکالات زیاد در آن کنار نگذارید. اگر در درسی ضعیف هستید و فرصت جبران کامل ضعف‌ها را ندارید به هر حال بپذیرید که وضعیت شما همین است، اما اولاً تا حد امکان بکوشید که خود را بالا بکشید و ثانیاً به خودتان اجازه ندهید که آن را کاملاً کنار بگذارید.

- رفع اشکال محثی، در فرصت موجود می‌تواند بسیار مؤثر باشد، به شرطی که این مهارت را داشته باشید که بتوانید تشخیص دهید واقعا در کدام مباحث نیاز به کار بیشتری دارید. در صورت لزوم می‌توانید از دبیران خود کمک بگیرید.

- اگر فرصتی برای مرور دروس دارید باید بدانید که مروره زمانی کمتر از مطالعه‌ی بار اول نیاز دارد. اگر مثلاً موضوعی را در بار اول با پنج ساعت مطالعه یاد گرفته‌اید و برای مرور آن نیز دوباره پنج ساعت وقت صرف کنید، معنایش این است که یا بار اول با حوصله نخوانده‌اید و یا در فهم مطالب مشکلات جدی دارید.



**بر اساس نتایج ارزیابی‌های درسی، می‌توانید تصمیمات آموزشی متناسب و لازم را اتخاذ نموده و برنامه را مورد بازنگری قرار دهید.**

### ارزیابی انگیزشی

آیا دلتان به کار می‌رود؟ آیا می‌توانید وضعیت روانی خود را از الان تا روز کنکور ارزیابی و پیش‌بینی نمایید؟ حدس می‌زنید این روزها را راحت و آرام پشت سر خواهید گذاشت؟ آیا احتمال می‌دهید که اضطراب و نگرانی شما روز به روز بیشتر شود؟ آیا فکر می‌کنید اگر اضطراب شما افزایش پیدا کند می‌توانید آن را کنترل کنید؟ آیا به راه‌ها و روش‌های کنترل اضطراب فکر کرده‌اید؟ و در نهایت آیا بر اوضاع روانی خود آگاهی و تسلط دارید؟ دانش‌آموزانی که در کنکور سال قبل و یا سال‌های قبل شرکت نموده‌اند تجاربی در این باره دارند و اگر از این تجارب درس‌های خوبی گرفته باشند می‌توانند آمادگی‌های روانی خود را تا روز کنکور به نحو مطلوبی افزایش دهند. متأسفانه بیشتر دانش‌آموزان کنکوری اعم از کسانی که بار اول در کنکور شرکت می‌کنند و کسانی که قبل این تجربه را داشته‌اند؟ به اندازه‌ای که به مسائل درسی اهمیت می‌دهند، به آمادگی‌های روانی و مسائل انگیزشی خود توجه نمی‌کنند در روزهای آخر از همین ناحیه آسیب می‌بینند. ارزیابی آمادگی‌های روانی توسط خودتان یا با کمک مشاوران، بیش از آن که فکر می‌کنید اهمیت دارد.



**بعد از ایام عید، آمادگی‌های روانی خودتان را برای ایام باقیمانده تا روز کنکور به طور جدی مورد ارزیابی و بازنگری قرار دهید.**

### نتیجه‌گیری

۱- سعی کنید در اولین فرصت بعد از ایام عید، به ارزیابی و بازنگری آمادگی‌های درسی اقدام نموده و بر اساس آن روند برنامه را اصلاح کنید.

۲- بر اساس نتایج ارزیابی‌های درسی، می‌توانید تصمیمات آموزشی متناسب و لازم را اتخاذ نموده و برنامه را مورد بازنگری قرار دهید.

۳- بعد از ایام عید، آمادگی‌های روانی خودتان را برای ایام باقیمانده تا روز کنکور به طور جدی مورد ارزیابی و بازنگری قرار دهید.

# مطالعه ی موفق با **تمرکز**

مؤلف: م. حورایی

## دوستانه:

از یکی از فیلسوفان و مرتاضان هندی پرسیدند: آیا پس از این همه دانش و فرزاندگی و ریاضت هنوز هم به ریاضت مشغولی؟

گفت: آری. گفتند: چگونه؟

گفت: وقتی غذا می خورم صرفاً غذا می خورم و وقتی می خوابم فقط می خوابم.

این شاید بزرگ ترین ثمره ی تمرکز است. آیا شما هم هنگام غذا خوردن می توانید تمام توجهتان را روی غذا خوردن و لذت و مزه ی غذا معطوف کنید، یا اینکه معمولاً از افکار مربوط به گذشته و آینده آشفته اید و چون به خود می آیید می بینید غذایتان تمام شده و جز امتلا و پری معده هیچ نفهمیده اید.

تمرکز واقعی یعنی اینکه اگر شما در طول روز به پنج فعالیت مختلف مشغولید، در هر فعالیت صرفاً به آن فکر کنید و از افکار مربوط به کارهای دیگر آسوده باشید.

موفقیت زندگی روزانه ی ما تماماً به میزان تمرکز ما بر امور روزانه ارتباط دارد. اگر شما قادر باشید به هنگام کار فقط روی کار خود، به هنگام ورزش صرفاً روی انجام حرکات، در هنگام مطالعه فقط روی موضوع کتاب و به هنگام انجام فعالیت هنری از قبیل موسیقی، نقاشی، خطاطی و . . . به فعالیت هنری خود توجه و تمرکز کنید، عملاً موفقیت شما به میزان چشمگیری افزایش می یابد.

تمام نوابغ جهان کسانی بودند که از قدرت تمرکز فوق العاده ای برخوردار بودند. آشفتگی و شوریدگی ذهنی، عملاً شما را به هیچ عنوان موفق نمی کند. وقتی کاری کنید به خانواده می اندیشید، وقتی در خانواده به سر می برید از شغل خود نگرانید و وقتی ورزش می- کنید در اندیشه ی تحصیل هستید و وقتی درس می خوانید فکرتان هزار سو می رود. این عملاً اتلاف وقت و مؤثر نبودن است.

موفقیت یعنی تمرکز، تمرکز و تمرکز.

## خواننده ی عزیز

همه ی فعالیت های انسان برای توفیق، نیازمند تمرکز است. اما از سلسله فعالیت های نیازمند تمرکز، مطالعه جدی ترین فعالیتی است که تمرکز در آن نقش اساسی و محوری دارد.

خود شما بارها متوجه شده اید که پس از مدتی که از مطالعه تان گذشت چشمانتان روی کلمات و خطوط می دود بی آنکه حواستان به آن باشد و همین طور شاید چند خط و یا چند صفحه را دنبال کنید و یکباره متوجه شوید حرکت چشمانتان صرفاً از زوی غریزه و عادت بوده، فوراً به عقب برمی گردید و شروع به خواندن دوباره می کنید، اما کمی جلوتر مشکل تکرار می شود. این موضوع شما را بسیار خسته و کسل می کند، وقت زیادی را از شما می- گیرد و کم کم میل به مطالعه در شما کم می شود. گاهی اوقات هم به کلمه ای از کتاب خیره می شوید و در افکار خود غوطه می خورید. پیش از هر چیز مطمئن باشید که این مشکل و مسئله ی شما نیست و همه ی افرادی که به نوعی با مطالعه و کتاب سروکار دارند از این موضوع دررنجند.



برهمن اساس بخش عمده ای از این کتاب به راه های بهبود تمرکز در هنگام مطالعه و هنگام حضور در کلاس می پردازد که صد البته مطالعه و عمل به آن برای تمرکز، آرامش، و شادمانی و موفقیت به همراه خواهد داشت.

در آخر ذکر این نکته ضروری است که تمرکز حواس یک مهارت بی چون و چراست که نیاز به فراگیری تکنیک ها و تمرین مستمر دارد.

اینکه شما روش های کاربردی این کتاب را چند روزی تمرین کنید و بعد رهاش کنید نتیجه همان می شود که اکنون به آن گرفتارید: "عدم تمرکز حواس". تمرینات را با صبر و حوصله و متانت کافی انجام دهید. شتاب زده عمل نکنید و منظم و آرام به پیش بروید.

"لرد بایرون" می گوید: برای پیشرفت و پیروزی سه چیز لازم است: اول پشتکار، دوم پشتکار، و سوم پشتکار.

این کتاب را بخوانید اگر:

مصمم هستید و اراده ی راسخ کرده اید تمرکزتان بهتر شود.

تمرین ها را انجام می دهید.

و به پیشرفت خود یقین دارید.

## فصل اول

واقعیت ها در: تمرکز حواس

تمرکز چیست؟

مهم ترین علت عدم دستیابی به یک تمرکز فکری عالی، تعاریف نادرستی است که در ذهن شما برای تمرکز حواس وجود دارد.

بیشتر شما تمرکز را فکر کردن به یک موضوع ویژه به صورت مطلق و کامل و صد درصد می دانید در حالی که چنین چیزی نه تنها برای شما که برای هیچ انسانی در هیچ شرایطی به هیچ عنوان ممکن نیست.

شما ابدأ قادر نیستید تمام ذهن خود را به طور کامل و مطلق در اختیار یک موضوع بگذارید و بقیه ی افکار را در آن زمان از ذهن خود کاملاً حذف کنید.

زمانی که یک انسان می تواند چنین تمرکزی داشته باشد، حداکثر سه الی چهار ثانیه است. یعنی تاکنون کسی نبوده که پنج ثانیه متوالی به طور مطلق، تنها و تنها به یک چیز بپردازد.

بنابراین، منطقی نیست که شما تعریف بالا را برای تمرکز حواس قبول کنید. چنین تعریفی، سطح توقع شما را بالا می برد. وقتی که فکری دیگری به جز موضوع اصلی به ذهنتان راه می یابد و یا کوچک ترین عامل حواس پرتی را از محیط اطراف خود دریافت می کنید. احساس سرخوردگی می کنید و گمان می کنید که قدرت تمرکز ندارید. حال آنکه این تصور فقط ناشی از برداشت اولیه ی نادرستی است که از تمرکز داشته اید و همین تصور عملاً شما را در تلاش برای بهبود تمرکز ناکام می سازد.

پس، اولین و مهم ترین قدم را در راه افزایش تمرکز ذهنی خود بردارید: تعریف نادرستی را که از تمرکز حواس در ذهن خود دارید دگرگون کنید.

اما تعریف درست تمرکز

تمرکز حواس همان قدرمی تواند واقعی باشد که عوامل حواس پرتی واقعیت دارند.

یعنی: شما باید بپذیرید که به هر حال، همیشه عواملی حواس شما را پرت می کنند که بعضی از آن ها منشأ ذهنی و درونی دارند و از اندیشه ی خود شما ناشی می شوند و بعضی دیگر منشأ محیطی و بیرونی دارند و از محیط اطراف شما نشأت می گیرند. عواملی مثل یادآوری خاطرات و تخیلات گوناگون و تجزیه و تحلیل مسائلی خارج از چارچوب موضوع مطالعه، از عوامل حواس پرتی درونی و عواملی مانند سروصدا، حضور مزاحم دیگران و آشفتگی مکان مطالعه از عوامل بیرونی به حساب می آیند.

شاید بتوان ذهن انسان را به یک سیستم ارتباطی بسیار پیچیده تشبیه کرد. در هر لحظه هزاران پیام از محیط داخلی بدن و از محیط اطراف به آن مخابره می شود و در عین حال هزاران پیام از این مرکز به محیط داخلی بدن و محیط اطراف ارسال می گردد. اگر چه بسیاری از این مبادله ها در حوزة ی ناخودآگاه ما صورت می گیرد، بعضی از این پیام ها وارد حوزة ی آگاهی ما می شوند و ذهن ما را از موضوع مطالعه منحرف می کنند.

گفتیم که برای دستیابی به تمرکز حواس عالی، باید آن را درست تعریف کرد. برای تعریف درست هم ابتدا باید حواس پرتی را به عنوان یک واقعیت انکار نشدنی بپذیریم و بعد بگوییم: تمرکز حواس یعنی "عوامل حواس پرتی را به حداقل رساندن". با تمرین هایی که جلوتر شرح خواهیم داد، شما می توانید عوامل حواس پرتی خود را کمتر و در نتیجه تمرکز حواس خود را بیشتر کنید.

### تمرکز حواس نسبی است

در تعریفی که برای تمرکز حواس ارائه دادیم نسبی بودن تمرکز کاملاً نشان داده شده است. گفتیم که تمرکز هر شخص به نسبت کاهش عوامل حواس پرتی او افزایش می یابد و بنا به تغییرات موقعیت ذهنی و محیطی او تغییر می کند. در نتیجه شما هیچ گاه از یک میزان مشخص وثابت تمرکز برخوردار نیستند. به محض آنکه محیط شما عوض شود و یا شرایط ذهنی شما تغییر کند، میزان تمرکز شما باریک مطلب تغییر می کند.

همچنین تمرکز حواس افراد مختلف نسبت به یکدیگر، کاملاً فرق می کند. بنابراین شما هرگز نباید خود را فرد حواس پرت و فاقد تمرکز بدانیید یا معرفی کنید، چرا که چنین چیزی حقیقت ندارد.

درست تر آن است که بگویید در این لحظه، با ذهنیت کنونی و در محیط فعلی عوامل حواس پرتی من بیشتر و میزان تمرکز من کمتر است.

گفتن " من کاملاً آدم حواس پرتی هستم" و عباراتی از این دست، کاملاً نادرست است. این قضاوت شما درباره ی تمرکز حواستان به هیچ وجه منصفانه نیست چرا که خود شما بارها و بارها در شرایط متفاوت تمرکزهای عالی گوناگونی را تجربه کرده اید.

همیشه به خاطر داشته باشید که به هنگام قضاوت در مورد خودتان یا دیگران، واقع بین بودن با بدبین بودن خیلی فرق می کند. کسی که واقع بین است همه ی جنبه ها چه خوب و چه بد را در نظر می گیرد. به سرعت داوری نمی کند. جزئیات را می بیند و کلی گویی نمی-

کند. پس: در مورد تمرکز حواس خود واقع بینانه قضاوت کنید و واقع بینانه حرف بزنید یعنی همیشه توجه کنید که: تمرکز حواس نسبی است.

### تمرکز حواس اکتسابی است

بسیاری از شما در مواردی که نمی توانید تمرکز حواس عالی داشته باشید، می گویند: "من ذاتاً آدم حواس پرتی هستم". همین ذهنیت نادرست باعث می شود که نتوانید از چنین تمرکزی برخوردار گردید.

تمرکز حواس به هیچ وجه ذاتی نیست. ما ژن مشخصی برای تمرکز در مغز نداریم و هیچ یک از ما با تمرکز مادرزاد به دنیا نیامده ایم. اگرچه برخی از والدین، رفتار نوزاد خود را هنگامی که محکم شیشه ی شیر را در دست گرفته، به آن نگاه می کند و شیر را می مکد، تمرکز حواس تلقی می کنند و می پندارند که کودکشان از تمرکز ذاتی برخوردار است. رفتار کودک صرفاً پاسخی بازتابی به محرک که شیشه ی شیر یا سینه ی مادر است، می باشد و هیچ نوع تفکری در آن صورت نمی گیرد چرا که هنوز مراکز عالی مغز، کنترل رفتار کودک را به دست نگرفته اند و بنابراین تعبیر رفتار کودک به تمرکز حواس کاملاً بی اساس است.

آنچه مسلم است استعداد بالقوه ی تمرکز حواس در همگان وجود دارد و مانند هر استعداد دیگر می توان آن را در خود رشد داد و پروراند. شما به راحتی می توانید این خصلت همگانی را در خود تربیت کنید و به عالی ترین مراتب خویش برسانید.

همه توانایی های همگانی را به عضله ای تشبیه می کنند. قوی ترین و عضلانی ترین افراد را هم که در نظر بگیرید، وقتی به دنیا آمدند از عضلاتی ساده و نرم و طبیعی مانند دیگران برخوردار بودند اما تمرین و ممارست و به کار گرفتن عضلات باعث شده که آن ها به مرور در رشد عضلانی خود پیشرفت کنند و به بالاترین مرتبه ی آن که مهارت های ویژه در استفاده از عضلات است، برسند.

تمام استعدادهای بالقوه ی انسانی را می توان به صورت بالفعل در آورد و پرورش داد و به عالی ترین درجه ی خود را رساند.

مثلاً یک بند باز ماهر را در نظر بگیرید. او هم وقتی متولد شد مانند همه ی کودکان طبیعی دیگر، توانایی حفظ تعادل را به دست نیآورده بود. مدت ها طول کشید تا او بتواند بنشیند و در وضعیت نشسته تعادل به دست آورد، بایستد و در وضعیت ایستاده تعادل به دست بیاورد. راه برود و در حال راه رفتن تعادل خود را حفظ کند. درست مانند همه ی کودکان طبیعی دیگر. اما او با تمرینات مداوم و مکرر، استعداد حفظ تعادل خود را آن قدر پرورش داد که به یک مهارت تبدیل کرد. حالا او آنقدر توانایی حفظ تعادل دارد که می تواند به راحتی روی یک بند حرکات پیچیده انجام دهد و تعادل خود را حفظ کند و ما را به وجد بیاورد.

حافظه و تمرکز هم دو استعداد همگانی هستند که می‌توانند پرورش پیدا کنند و به مهارت‌های ویژه تبدیل شوند.

کسانی که قادرند ضرب و تقسیم اعداد چند رقمی را در کوتاه‌ترین زمان ممکن انجام دهند، کسانی که می‌توانند با یک باردیدن، شنیدن، حس کردن یا خواندن، آنچه را که آموخته‌اند، تا زنده‌اند به خاطر داشته باشند و همه‌ی کسانی که ما آن‌ها را استثنائی و عجیب و غریب می‌دانیم، افرادی کاملاً معمولی هستند که یک یا چند استعداد طبیعی و همگانی خود را تا این سطح پرورش داده‌اند. امروز حتی خلاقیت، که حدود صد سال پیش یک استعداد کاملاً ذاتی تصور می‌شد، یک استعداد کاملاً پرورش یافته محسوب می‌شود.

دکتر "اسبورن" در کتاب "پرورش استعداد همگانی ابداع و خلاقیت" بر این موضوع بسیار تأکید می‌کند و تمرینات زیادی را برای پرورش این استعداد بالقوه به خوانندگان کتاب خود می‌آموزد.

علت رشد روزافزون مؤسسه‌های پرورش نیروهای ذهنی در دنیا همین قابلیت پرورش یافتن نیروهای ذهنی و اکتسابی بودن آن‌هاست.

پس کاملاً ایمان بیاورید و باور کنید که به راحتی قادرید استعداد خدادادی تمرکز فکر را در خودتان پرورش دهید و نسبت به وضعیت کنونی، آن را بهبود بخشید. حتی اگر امروز فکری کنید که سن شما بیشتر شده و یا در زندگی خود مشکلات جسمی، عاطفی و محیطی فراوان دارید، باز هم مطمئن باشید که می‌توانید از قدرت تمرکز عالی برخوردار شوید به شرط آنکه روش به کارگیری صحیح این استعداد بالقوه را فرا بگیرید.

به خاطر داشته باشید که اگر از یک کلید مدتی استفاده نکنید، زنگ می‌زند ولی تا هنگامی که کلید در قفل در می‌چرخد و به کار گرفته می‌شود، هر روز براق‌تر و درخشان‌تر می‌شود.

تمام استعدادهای ما مصداق این کلید را دارند. باید آن‌ها را به کار اندازیم تا به استعداد های درخشان تبدیل شوند. در غیر این صورت به مرور زنگ خواهند زد.

## فصل دوم

اساس تمرینات در: تمرکز حواس

**تمرکز حواس در وهله‌ی اول یک تلاش ذهنی است برای انسجام بخشیدن به فکر و جمع و جور کردن آن.**

هرچه بیشتر به این تلاش ادامه دهید، تمرکز شما بهبود می‌یابد و هرچه از این تلاش بازمانید، تمرکز شما کاهش پیدا می‌کند.

امروزه تمام استعدادهای ذهنی را به تلاش و کوشش فردی وابسته می‌کنند. حافظه، تمرکز، خلاقیت، توانایی تدبیر و چاره‌اندیشی و سایر فرایندهای ذهنی هیچ‌یک به سن، جنس و تحصیلات بستگی ندارند.

اینکه شما دخترید یا پسر، مرد یا زن، سالمند یا جوان و . . . به هیچ‌یک عنوان دلیلی برای عدم توانایی شما در پرورش برخی از نیروهای ذهنی نیست.

همان‌طور که گفتیم، همه‌ی این‌ها به تلاش و کوشش فردی شما بستگی دارند. هم‌اکنون به یک شاخه‌ی گل فکر کنید. مسلماً پس از چند لحظه عوامل حواس پرتی به سراغ شما می‌آیند که کاملاً طبیعی است.

اما کاری که شما باید انجام دهید این است که خیلی سریع افکار خود را جمع و جور کنید و به فکراول یعنی شاخه ی گل برگردید.

بعد از این تلاش دوباره لحظاتی بیش نمی گذرد که فکر شما منحرف می شود و شما باید مجدداً به شاخه ی گل برگردید.

شاید دریک تمرین پنج دقیقه ای، ده ها یا حتی صدها بار فکرتان منحرف شود. خسته نشوید و فکر خود را به هر سو رها نکنید. به محض این که متوجه شدید که از مسیر قبلی منحرف شده اید، به موضوع اصلی بازگردید.

" ملوین پاورز " در کتاب " راهنمای تمرکز بهتر " به شدت تأکید می کند که استمراریک ماهه در این تمرین به صورت روزی پنج الی ده دقیقه ، تأثیر فوق العاده ای در تمرکز فکر شما دارد.

## تمرین

زمان مشخصی را انتخاب کنید. هر زمانی که دوست دارید. مثلاً ساعت ده شب.

از امروز هر شب ساعت ده تا ده و ده دقیقه به مدت یک ماه تمام به یک موضوع ویژه فکر کنید. توجه داشته باشید که دست کم باید چهارالی پنج شب متوالی به یک تصویر ثابت فکر کنید. تصویری که مورد علاقه ی شما باشد. زمانی تصویر را عوض کنید که احساس کنید این تصویر دیگر در شما انگیزه ایجاد نمی کند و تکراری شده است.

تلاش کنید که فکرتان منحرف نشود. به همان روشی که گفتیم به محض انحراف ذهن از موضوع اصلی، به آن بازگردید. به مرور می بینید که رفته رفته میزان انحراف های ذهنی شما کاهش می یابد. به طوری که در روز بیستم حتی کمتر از پنج بار در طول ده دقیقه فکرتان منحرف می شود.

فراموش نکنید که استمراریک ماهه در این تمرین بسیار حائز اهمیت است. نکته ی دیگر این که حتماً به موضوع مورد علاقه ی خود فکر کنید، به ویژه در روزهای اول تمرین. چرا که هر آنچه مورد علاقه است خود به خود ایجاد تمرکز می کند. بعداً در این باره بیشتر شرح خواهیم داد.

## نگاه کردن به یک جسم

برای شروع تمرین به هیچ عنوان با چشم بسته تمرین نکنید. چون دیدن یک تصویر عینی و ملموس، بسیار ساده تر از تماشای یک تصویر ذهنی است.

مثلاً سببی را جلوی خود بگذارید و همان گونه که دقیقاً به آن نگاه می کنید به آن فکر کنید. هر بار که متوجه شدید به اصطلاح ماتتان برده و ذهنتان منحرف شده، دوباره توجه خود را به سیب معطوف کنید تا زمانی که ده دقیقه تمام شود.

## دیدن یک جسم با چشم بسته

پس از چند روز دیدن اشیاء با چشم بازو فکر کردن به آن، وقتی که احساس کردید در این کار مهارت یافتید، همان جسم، یا شیئی دیگر را در ذهن خود ببینید و به آن فکر کنید.

در جایی آسوده بنشینید. چشمان خود را ببندید و به تصویر ذهنی خود توجه کنید. هر بار که ذهنتان فرامی کند و به تصویرها و افکار دیگر متمایل می شود با تلاشی ساده و آرام به تصویر ذهنی خود برگردید.

### نگاه کردن به یک اسم معنی با چشم بسته یا باز

بعد از چند روز مداومت در مرحله ی دوم تمرین، کمی آن را برای خود دشوارتر کنید. اینک به اسامی معنی توجه کنید. به محبت، فداکاری، خشم، شادی، هیجان و . . .

چون اسم های معنی تصویر عینی ندارند، بهتر آن است که آن ها را در وجود یک شخص مورد علاقه ببینید. مثلاً شادی و هیجان را در چهره ی دوست صمیمی خود و یا فداکاری و محبت را در چهره ی مادریا پرستاری که شب هنگام بر بالین کودکی بیمار ایستاده است واز او مراقبت می کند ببینید.

تمرکز پیدا کردن بر اسامی معنی، قدرت تمرکز فکر شما را بسیار عالی می کند، به شرط آنکه در مراحل ۱ و ۲ تمرین مهارت کسب کرده باشید.

در روزهای آخر شما می توانید به مفاهیم گسترده تر و عمیق تری که تصاویر دنباله داری را شامل می شوند فکر کنید البته به صورت منظم و منسجم.

مثلاً جنگ، مفهوم گسترده ای است که تصاویر فراوانی را در ذهن شما تداعی می کند. این تصاویر را با یک نظم خاص دنبال کنید. مثلاً ابتدا حمله ی هواپیماها، بعد بمباران مناطق نظامی، بعد خشم افراد، تشکل نظامی، حمله بردشمن، تیراندازی، جنگ تن به تن و سپس غلبه و فتح و پیروزی.

این تصاویر دنباله دار را همیشه با یک نظم ثابت و مشخص در ذهن خود بیاورید و دنبال کنید.

### چگونه فکر کنیم ؟

شاید شما هم با این مشکل مواجه باشید که نمی دانید چگونه فکر کنید و یا وقتی که به فکر کردن مشغول هستید، مطمئن نیستید که دارید فکر می کنید یا نه.

" کوین ترودا" رییس مؤسسه ی حافظه ی آمریکا و نویسنده ی کتاب " تکنیک های تقویت حافظه" در کتاب خود می نویسد: تصاویر، پایه های فکری ما هستند، یعنی همیشه تصاویر افکار را می سازند. تا تصویری نباشد فکری نیست و هر وقت تصویر ایجاد شد تفکر صورت می گیرد. پس بهترین راه برای آن که مطمئن شوید در حال فکر کردن هستید این است که ببینید تصویر دارید یا نه. اگر تصویر دارید، مسلماً در حال فکر کردن هستید.

### اگر در تجسم مشکل دارید

در مرحله ی اول تمرین، شما جسمی را با چشم باز می بینید. بنا بر این تصویر عینی دارید که به دنبال آن اندیشه خواهد بود.

اما در مرحله ی دوم تمرین، گاهی احساس می کنید که در ساختن تصاویر ذهنی مشکلات فراوان دارید یا ادعا می کنید که تصویری نمی بینید و فقط احساسی از یک تصویر دارید.

بهترین راه برای ایجاد مهارت در دیدن تصاویر ذهنی، توالی انجام مراحل ۱ و ۲ است یعنی اینکه ابتدا تصویری را با چشم باز ببینید و سپس آن را فوراً با چشم بسته ببینید. هر وقت تصویر محو یا کمرنگ شد دوباره چشم را باز کنید و تصویر واقعی را ببینید و پس از نگاه دقیق، مجدداً چشم خود را ببندید و تصویر ذهنی آن را مشاهده کنید.

این عمل خیلی زود نتیجه می دهد و شما در ساختن تصویر ذهنی مهارت پیدا می کنید.

خوانندگان کتاب های روان شناسی موفقیت، معمولاً خیلی با مشکل دیدن تصویر ذهنی مواجه می شوند. وقتی به شخصی گفته می شود که مثلاً " خودت را در یک باغ پر از گل ببین" می گوید: " من قادر نیستم خودم را ببینم". به همین علت است که خیلی از خوانندگان این کتاب ها نمی توانند این تمرین مؤثر را که پایه و اساس " تجسم خلاق" است انجام دهند. به این افراد توصیه می کنیم که تصویر خود را به دقت در آینه نگاه کنند. سپس با چشم بسته خود را مجسم نمایند و به همان صورت که در مورد اشیاء شرح دادیم، هر وقت تصویر کم رنگ یا محو شد دوباره چشمان خود را باز کنند و تصویر واقعی خودشان را ببینند.

بعد از مدتی به راحتی می توانند خودشان را مجسم کنند و تمرینات این کتاب ها یا کلاس ها را به خوبی انجام دهند.

### یک سؤال دیگر

در مرحله ی اول تمرین ممکن است با این سؤال مواجه شوید که مثلاً وقتی سیب را می- بینیم به چه چیز آن فکر کنیم؟

ما مؤکداً پاسخ می دهیم: به هیچ چیز. فقط تصویر را ببینید، فکر خود به خود ایجاد می- شود. رنگ، شکل، لکه های کوچک، اندازه، نوع و . . .

### چند روز تمرین کنیم؟

قرار بود که تلاشی ذهنی به مدت یک ماه و هر روز ده دقیقه برای انسجام بخشیدن به افکار خود داشته باشید. می توانید هر هفته از این ماه را به انجام یک مرحله اختصاص دهید. هفته ی اول: مرحله ی اول، هفته ی دوم: مرحله ی دوم، هفته ی سوم: مرحله ی سوم ( فکر کردن به اسم معنی )، هفته ی چهارم: مرحله ی چهارم ( فکر کردن به مفاهیم گسترده و دنباله دار ).

شما می توانید بیشتر تمرین کنید مثلاً ده دقیقه صبح و ده دقیقه شب. اما ما معمولاً تمرینات فراوان را توصیه نمی کنیم تا شما علاقه و استمرار خود را از دست ندهید و زود خسته نشوید. بهتر است از هر گونه شتاب و فشار زیاد که

ناشی از اشتیاق فراوان شما در روزهای اول است، پرهیزید. "استمرار" شرط اول موفقیت در این تمرین است و "وارد شدن در هر مرحله به شرط موفق شدن در مرحله ی قبل" شرط دوم.

## فصل سوم

علاقه: مهم ترین شرط در تمرکز حواس

علاقه و تمرکز حواس

به یقین می توان گفت که علاقه مهم ترین شرط در ایجاد تمرکز حواس است. هر چه علاقه ی شما به یک موضوع بیشتر باشد، تمرکز فکر شما بر آن بیشتر می شود. متخصصان حافظه و یادگیری، وقتی که شخصی می گوید: "من اصلاً حافظه ندارم"، به او می گویند: "نشانی منزلت را بلدی؟" و چون شخص پاسخ مثبت می دهد می گویند پس تو حافظه داری. اگر حافظه نداشتی، نباید هیچ نمود و تظاهری را از حافظه نشان می دادی.

شخص اصرار می کند: "من حافظه ندارم" یا "حافظه ام خیلی بد است" چون درس تاریخی را که دیشب خوانده بودم اصلاً به خاطر نمی آورم.

به زندگی همین شخص وارد می شویم. متوجه می شویم که به فوتبال علاقه ی زیادی دارد. از او سوآلی در این زمینه می کنیم، سوآلاتی خیلی جزئی و حاشیه ای. ملاحظه می کنیم که او حتی شماره ی پیراهن بازیکنان، باشگاه آنها، و نتایج دقیق مسابقات قبلی آنها را به خاطر دارد. چه حافظه ی توانایی!

وقتی شما به موضوعی علاقه داشته باشید، خود به خود بر آن متمرکز می شوید. بیشتر دقت می کنید و به راحتی به حافظه می سپارید و بعداً هم خیلی راحت به خاطر می آورید.

اساساً تمرکز حواس و حافظه لازم و ملزوم یکدیگرند:

علاقه ی بیشتر << تمرکز بیشتر >> مرور ذهنی بیشتر << به خاطر سپاری بهتر >> یاد آوری سریع تر

حلقه ی اول این زنجیر، علاقه است. تا علاقه نباشد، تمرکز نیست و تا تمرکز نباشد، حافظه نیست و تا حافظه نباشد، یادگیری و موفقیت تحصیلی نیست. پس می بینید که اساس تمام موفقیت های تحصیلی و همین طور شغلی و موفقیت های دیگر علاقه است. علاقه، علاقه، علاقه = موفقیت، موفقیت، موفقیت. آنجا که شما علاقه دارید، قطعاً موفقیت و پیشرفت دارید.

همین شما که از عدم تمرکز حواس خود گله دارید، وقتی غرق دیدن یک فیلم مهیج یا تماشای مسابقه ی ورزشی مورد علاقه ی خود یا بازی شطرنج یا خواندن یک رمان جالب یا حل جدول و یا مطالعه ی یک درس مورد علاقه ی خود هستید، نسبت به سروصدا، حضور دیگران یا عوامل حواس پرتی دیگری که در محیط اطرافتان هست، هیچ واکنشی نشان نمی- دهید یعنی: تمرکز عالی دارید.

وقتی شما به موضوعی علاقه دارید، دوست دارید درباره ی آن بیشتر بدانید و میل به فراگیری بیشتر باعث می شود که تمرکز بهتری داشته باشید. از طرفی هرچه بیشتر فرا بگیرید و بیشتر بدانید، علاقه ی شما به مطلب هم بیشتر می شود و باز علاقه ی بیشتر، میل فراگیری بیشتر و . . .



اما ما باید درس های زیادی را مطالعه کنیم و در این مطالعه تمرکز حواس داشته باشیم تا بتوانیم یاد بگیریم و به خاطر بسپاریم و به موفقیت تحصیلی دست یابیم. طبیعتاً خیلی از این درس ها مورد علاقه ی ما نیستند. با آن ها چه کار کنیم؟ مسلماً نمی توانیم مطالعه ی این درس ها را کنار بگذاریم و فقط درس های مورد علاقه را بخوانیم. تنها راه حل این است:

باید به طریقی خودمان را به آن درس ها علاقمند کنیم.

### چگونه درس بخوانیم؟

این سؤالی است که اکنون مسلماً در ذهن شما ایجاد شده است. شما که مجبورید درس-هایی را بخوانید که هیچ علاقه ای به آن ها ندارید و واقعاً نمی دانید که با این بی علاقه ی و در نتیجه عدم تمرکز و در نتیجه عدم یادگیری در آن درس چه کنید.

یکی به مثلثات علاقه ندارد، یکی به شیمی، یکی به فلسفه، یکی به زمین شناسی، یکی به تاریخ و . . .

به هر حال هرکس ممکن است از یک یا چند درس اصلاً خوشش نیاید اما در عین حال که این بی علاقه ی را حس می کند، ضرورت ایجاد علاقه را هم احساس می نماید.

ما هم اکنون زمینه های بسیار مؤثری را برای ایجاد علاقه به شما معرفی می کنیم.

### " اطلاعات اولیه "

شاید مهم ترین راه ایجاد علاقه ، کسب اطلاعات اولیه درباره ی موضوع مورد نظر باشد. هر چه اطلاعات اولیه ی شما و دانسته های ابتدایی شما در زمینه ی موضوع بیشتر باشد، خود به خود کشش بیشتری برای فراگیری آن خواهید داشت و در نتیجه تمرکز بهتری در آن به دست خواهید آورد. این همان ارتباط علاقه و میل به فراگیری است.

هر چه می توانید اطلاعات اولیه، سطحی و ابتدایی خود را افزایش دهید، چه این اطلاعات در راستای موضوع باشند چه نباشند. مثلاً قبل از این که فرمول های پیچیده ی اصطکاک را در فیزیک مطالعه کنید، به کسب اطلاعات اولیه و ابتدایی در مورد اصطکاک بپردازید. اگر چه این مطالب پیش پا افتاده، سطحی و بی ارتباط با آن فرمول های پیچیده به نظرمی رسند، شوق و شور و میل به فراگیری و در نتیجه تمرکز حواس شما را افزایش خواهند داد.

### اهمیت مطالعه قبل از ورود به کلاس

شاید تا به حال به این موضوع فکر کرده باشید که چرا دبیران و استادان شما اینقدر به شما تأکید می کنند که قبل از ورود به کلاس جلسه ی بعد، مطالعه ی سطحی و اجمالی و سریعی بر آنچه که قرار است تدریس شود داشته باشید. علت این تأکید عمدتاً به خاطر همین تأثیر اطلاعات اولیه است. با دانستن اطلاعات اولیه شوق یادگیری و جذبتان فراوان تر می-گردد و به یقین درک بهتری از صحبت های مدرس خواهید داشت.

و ما در جای خود شیوه ی مطالعه ی قبل از ورود به کلاس را توضیح خواهیم داد.

## اطلاعات اولیه چگونه باشند؟

برای کسب اطلاعات اولیه باید دقت کنید که این اطلاعات، ویژگی‌های لازم را داشته باشند. هر مطلبی نمی‌تواند اطلاعات اولیه تلقی شود. باید به خاطر داشته باشیم که اطلاعات اولیه قرار است در ما شوق و رغبت ایجاد کند و ما را به فراگیری بیشتر وادارد. بنا براین:

**اول – اطلاعات اولیه باید ساده باشند:** اگر شما در ابتدا مطالب دشوار و سخت را جستجو کنید و به آن‌ها توجه نشان دهید، به جای علاقمند شدن به آن‌ها از آن‌ها بیزار می‌شوید. اطلاعات اولیه باید ساده‌ترین مطالب باشند.

**دوم – اطلاعات اولیه باید کم حجم باشند:** با وجود آن‌که اطلاعات اولیه‌ی فراوانی در اختیار شماست که همگی ساده‌اند، توصیه می‌کنیم همه‌ی این اطلاعات را یکجا نگیرید. یکی از این اصول مهم یادگیری و قوانین پایه‌ای حافظه این است: یادگیری تدریجی است. اگر شما ۹ ساعت مطالعه‌ی مستمر جغرافی را در یک روز، به یک ساعت مطالعه در ۹ روز تبدیل کنید و یا ۱۸ ساعت مطالعه‌ی پشت سرهم در یک روز را به ۶ ساعت مطالعه در ۳ روز تقسیم کنید، بازده فوق‌العاده بیشتری خواهیم داشت.

یادگیری یکباره‌ی مطالب شما را زود خسته و بی‌علاقه می‌کند. درست مثل آنکه بخواهید در یک روز از صبح تا شب نیمی از کتاب را یاد بگیرید. اصل یادگیری تدریجی هم برای ایجاد علاقه استوار است. اطلاعات فراوان و یکباره به راحتی شما را از آن درس بیزار می‌کند.

**سوم – اطلاعات اولیه باید به شکل خوبی ارائه شوند:** انتقال اطلاعات اولیه به شکلی خوب و دوست‌داشتنی، شوق شما را برای فراگیری بیشتر افزایش می‌دهد. معلمی را به خاطر بیاورید که مطالب را به زبانی خوشایند به شما انتقال می‌دهد و در همان روز اول آنچنان تأثیری بر شما می‌گذارد که شیفته‌ی آن درس می‌شوید.

وقتی که مشغول درس خواندن هستید، مانند همان معلم مطالب را به شکلی زیبا برای خود بیان کنید و در خود علاقه ایجاد کنید، به خصوص در درس‌هایی که معلم شما مطلب را خشک و جدی و نه چندان خوب ارائه می‌دهد، حتماً از این روش استفاده کنید.

**چهارم – به کاربردهای علمی مطالب علمی فکر کنید:** کاربرد مطالب را در زندگی خود جستجو کنید. قبل از آنکه به سراغ مفاهیم پیچیده‌ی اصطلاحات بروید به این فکر کنید که زمستان‌ها در هوای سرد، دستان خود را به هم می‌مالید تا گرم شوند.

قبل از این‌که مثلثات بخوانید به این فکر کنید که تمام حرکات کشتی‌ها روی اقیانوس‌ها بر اساس نسبت‌های مثلثاتی انجام می‌گیرد.

قبل از این که شیمی بخوانید و واکنش های گرمازا و گرماگیر را بفهمید به این فکر کنید که اخیراً چیزی به نام بخاری جیبی اختراع شده است که در زمستان دست های شما را گرم می کند.

قبل از این که گرانیگاه و مرکز ثقل چیزی بیاموزید به این فکر کنید که چرا برج معروف پیزا در ایتالیا با همه ی کج بودنش فرو نمی ریزد.

بعضی از مطالب هم کاربرد های رفتاری دارند. می توانیم قبل از خواندن این مطالب به این کاربردهایشان فکر کنیم. مثلاً قبل از این که بخوانیم هفته ی دوم تا ششم زندگی جنینی مقارن با رشد سریع و اختصاصی شدن اندام ها و دستگاه های مختلف بدن است، به این فکر کنیم که سلامت یا عدم سلامت جسمی و روانی مادر و پدر چه تاثیری بر جنین دارد و رفتارهای مناسب والدین و اطرافیان آن ها چگونه می تواند باشد.

قبل از این که قانون عمل و عکس العمل نیوتن را بخوانیم به این فکر کنیم که تمام اعمال ما به خود ما باز می گردد و به قول شاعر: " هر چه کنی به خود کنی، گر همه نیک و بد کنی " .

قبل از این که قاعده ی " هوند" را در شیمی بخوانیم که " تا زمانی که هریک از اربیتال- های هم انرژی، یک الکترون نگرفته باشد، هیچ یک از آن ها پر نمی شود" به این فکر کنیم که ما هم باید در همه ی زمینه های زندگی به موازات هم پیشرفت کنیم.

رشد یک جانبه، قانون طبیعت نیست و به همین خاطر محکوم به شکست است. اگر در زمینه ی مالی داریم پیشرفت می کنیم در زمینه ی معنوی هم باید با همان سرعت به پیش رویم. اگر در زمینه ی علمی موفقیت کسب می کنیم، باید در عمل هم به همان اندازه موفق شویم. اگر در زندگی اجتماعی به مراتب عالی می رسیم باید در زندگی خصوصی هم خود را به همین مراتب عالی برسانیم. خلاصه آن که اجازه ندهیم که در یک زمینه از سایر زمینه ها عقب بیفتیم درست مانند اتم های عناصر که قاعده ی هوند را اجرا می کنند.

### و قبل از این که ...

اگر کمی دقیق شوید، اگر ذهن خود را به کار ببندید به کاربرد تمامی علوم را در لحظه لحظه ی زندگی خود حس می کنید و هر که بیشتر آمیختگی دانش را با زندگی روزمره درک می کنید علاقمند تر و مشتاق تر می شوید.

درواقع دانش بشری از دقت کردن به زندگی ساده و طبیعی پدیدار شده است.

### اطلاعات اولیه مهم ترین قانون علاقمندی است

نقش اطلاعات اولیه بسیار مهم است. شما وقتی که به تماشای مسابقه ی فوتبال مشغولید، همین که اطلاعات مختصری درباره ی آن داشته باشید، مثلاً بدانید که خطا در محوطه ی ۱۸ قدم، ضربه ی پنالتی را برای تیم مقابل به ارمغان می آورد، با تمرکز و علاقه ی بیشتری آن را دنبال می کنید تا مادر بزرگ شما که هیچ اطلاعات اولیه ای از فوتبال ندارد و تصور می- کند ۲۲ نفر بیهوده به دنبال توپ از این سو به آن سو می روند.

و مسلماً مادر بزرگ شما خیلی متعجب می شود وقتی شما را آنچنان غرق تماشای می بیند که از اطراف خود کاملاً بی خبر شده اید.

یا وقتی که شما بدانید حرکت هر کدام از مهره های شطرنج چگونه است و همین اطلاعات مختصر و اولیه را داشته باشید، خیلی مشتاق تر و با دقت و تمرکز بیشتری بازی شطرنج نگاه می کنید تا کسی که از شطرنج هیچ چیز نمی داند.

امروزه از این روش برای علاقمند کردن افراد به موضوعات خاص استفاده می کنند. مثلاً تصویر یک فوتبالیست مشهور را داخل یک بسته ی آدامس می گذارند و زیر آن نامش را می نویسند. هیچ وقت سوابق ورزشی او را به صورت اطلاعاتی در بسته ی آدامس نمی-نویسند چرا که همین قدر کافی است. به همین سادگی و کم حجمی و به خوشایندی شیرینی آدامس کافی است که شما خود به خود به هر خبری درباره ی او متمرکز و حساس شوید.

دقت کنید که درسی که الان قرار است بخوانید چه اطلاعات اولیه ای از درس قبل، از گفته های معلم و یا از صحبت دوستان یا از زندگی خودتان به شما کمک می کند. در جستجوی یافتن این اطلاعات اولیه و آموختن درس، با کمک آن ها باشید.

این همان چیزی است که می گویند در هر درس باید از پایه قوی باشید و درس را اساسی بخوانید. قبل از فراگیری انتگرال، مفهوم مشتق را دریابید. قبل از آن که حد را بفهمید نمی-توانید مشتق را درک کنید و برای فهمیدن حد باید تصاعد هندسی را خوب یاد گرفته باشید که پایه ی آن هم تصاعد عددی است.

بعضی وقتی می خواهند درسی را بخوانند یکبار به سراغ فرمول ها و حفظ آن ها می-روند و چون کاری را از وسط شروع کرده اند و اطلاعات زمینه ای و پایه ای ندارند، درست و حسابی یاد نمی گیرند و بی علاقه و کلافه می شوند.

درست مثل این که شما بخواهید یک سریال تلویزیونی را از قسمت دهم تماشا کنید. تا کسی به شما توضیحاتی در مورد نه قسمت گذشته ندهد ( و البته ساده و مختصر و کم حجم ) شما علاقه ی چندانی به تماشای به تماشای قسمت دهم پیدا نمی کنید.

پیش از مطالعه ی هر درس از این به بعد، دانسته های قبلی خود را مرور کنید. اطلاعات اولیه بگیری و خود را علاقمند و متمرکز سازید.

## " دانستن قوانین "

شناخت قانون هر چیزی شما را به آن علاقمند می کند. اگر خیلی ها از تماشای تنیس لذت نمی برند به خاطر آن است که از قانون شمارش امتیازها در آن آگاهی ندارند.

قانون ورزش ها، قانون بازی ها، قانون برقراری یک ارتباط مؤثر، مقررات اجتماعی و قانون کتاب را کشف کنید.

قبل از شروع مطالعه کشف کنید محوری که مطالب کتاب حول آن دور می زند چیست؟ این کتاب بر چه موضوعی تأکید می کند؟ چه سبک و ساختاری دارد؟ چگونه می خواهید به من یاد بدهید؟

یکی از موارد بسیار مهم که شما معمولاً نادیده می گیرید، قانون و روش مطالعه است. در خواندن هر کتاب و مطالعه نیز برای آن که تمرکز عالی پیدا کنید و روش و قانونی وجود دارد که آن را بعداً بررسی خواهیم کرد. اکنون فقط به این نکته توجه کنید که برای یک مطالعه ی متمرکز باید به روش صحیح مطالعه کرد. اگر شما ندانید قانون بازی والیبال چیست نمی توانید آن را بازی کنید. در مورد مطالعه هم همین طور است. ابتدا باید روش مطالعه را فرا بگیرید.

## " زبان گردانی "

وقتی شما چند دوست دارید، دوستی را که به شما بیشتر شبیه است، عاطفه و روحیه ی شما را دارد و به زبان شما سخن می گوید، بیشتر دوست دارید. به حرف هایش بیشتر توجه می کنید و حتی بیشتر او را به خاطر می سپارید. زبان کتاب، یک زبان ساده، عمومی و همگانی است و باید هم چنین باشد. این شما هستید که باید پس از مطالعه، کتاب و متن و نمودار و فرمول ها را به زبان خود بیان کنید.

زبان گردانی، یکی از اصول مطالعه است. فرمول انیشتین را به زبان خود تعریف کنید. ببینید که آن در زبان شما چه مفهومی دارد؟ یادتان می آید که وقتی سال اول دبستان بودید، باران را چگونه برای خود زبان گردانی کردید؟ نعلبکی را در لوله ی کتری برگردانید و برای خود ابرو باران ساختید.

پیچیده ترین مطالب علمی را همین طور که مطالعه می کنید و جلومی روید به زبان ساده، قابل فهم و بیان خوشایند خودتان برگردانید. از خود مثال بزنید و حتی آن متن را یک بار دیگر به زبان ساده ی خودتان بنویسید. اگر بخواهید عیناً مطالب کتاب را بخوانید و حفظ کنید عملاً نمی توانید یادگیری عمیقی داشته باشید. اما اگر با زبان گردانی مطالب را یاد بگیرید، خیلی راحت تر عین مطالب کتاب را بیان خواهید کرد و به خاطر خواهید سپرد. پس یادتان باشد:

زبان گردانی یعنی بیان مطالب دشوار کتاب به زبان ساده و خوشایند خودتان.

## " با کتاب شوخی کنید "

وقتی تلویزیون تماشا می کنید یا با دوستان صحبت می کنید، لبخندی بر لب دارید و راحتید، اما وقتی از کتاب و مطالعه صحبت می شود و به سراغ درس ها می روید جدی و محکم و اخمو می شوید.

در روان شناسی حافظه و یادگیری گفته می شود: مطالبی که بار هیجانی بیشتری دارند، بیشتر در حافظه می مانند و بهتر به خاطر آورده می شوند چرا که هیجان، علاقه، تمرکز، و ورود مطلب به حافظه را موجب می شود. مثالی بزنیم: من به شما می گویم: همسایه ی ۱۸ سال قبلتان یادتان می آید؟ شما می گویید: نه. می گویم: همان که دو بچه ی کوچک داشت. می گویید: نه، به خاطر نمی آورم. می گویم: همان که پدرش فروشنده ی لباس بود. و شما باز هم به خاطر نمی آورید. می گویم: همان که خانه شان آتش گرفت. یک مرتبه همه چیز در ذهنتان زنده می شود چرا که آتش گرفتن، بار هیجانی مؤثری داشته است.

اگرچه آتش گرفتن، یک هیجان منفی در شما ایجاد کرده بود، در حال هیجان انگیز بود و همین هیجان باعث شده بود که شما خاطره ی آن را به خوبی به خاطر بسپارید.

با کتاب خود شوخی کنید. مثال هایی مهیج، شادی آفرین و حتی خنده دار بزنید. این موضوع به علاقه و تمرکز شما کمک زیادی می کند.

بعد از این که خواندید الکترون در سیم حرکت می کند و به مقاومتی مثل لامپ برخورد می کند و لامپ را روشن می نماید، به زبان خودتان بگویید: موتور سوار ( الکترون ) در خیابانی خلوت ( سیم ) به سرعت حرکت می کند که ناگهان به دیواری ( مقاومت ) برخورد می کند و آن وقت احساس می کند که پروانه ها دور سرش می چرخند ( روشن می شود ).

هرچه می توانید به سخت ترین مطالب کتاب بارهیجانی مثبت بدهید و آن را بخوانید. وقتی که سدیم روی آب شناور است، به شدت حل می شود و اگر کبریتی بزنیم، بالای آن شعله ورمی شود. تصور کنید اگر کسی در حال آب خوردن باشد و سدیمی در آب بیندازیم و به آن کبریت بزنیم، سیل هایش می سوزد.

اگر بخواهید می توانید با زبان خوشایند خودتان با تمام مفاهیم کتاب شوخی کنید. اگر در بحث گشتاور مثالی از الکلنگ می آورند فقط به خاطر آن است که بازی مهیج الکلنگ، گشتاور را در ذهن شما وارد کند. شما باید زرنگی کنید و مثالی مهیج بزنید.

با کتاب آنچنان شاد و مهیج برخورد کنید که گویی به دوست داشتنی ترین دوست خود رسیده اید.

### " توجه به لذت های نهایی، نه دشواری مسیر "

برای شروع هر کار باید این را بپذیرید که دشواری های در مسیری وجود دارد و تلاش لازم است. پذیرش دشواری مسیری رنج راهی که در پیش دارید شما را برای مقابله با این دشواری ها و پیشرفت آماده می کند. عدم پذیرش این که هر مسیری با دشواری روبه روست به ویژه در آغاز راه، شما را افسرده و ناراحت می کند.

همین تمرینات تمرکز را در نظر بگیرید. ممکن است در ابتدا برایتان خیلی مشکل باشد ولی به تدریج که جلوتر می روید، تمرینات، ساده تر و قابل قبول تر می شود. برای میل پیدا کردن به انجام هر کار، باید به لذت های پایان کار توجه کنید و به هیچ عنوان به دشواری های مسیری فکر نکنید.

اگر بایز روزی بیست صفحه مطالعه کنید، فکر خود را به رنج روزی بیست صفحه مطالعه تمرکز نکنید بلکه به لذت های نهایی که نصیبتان می شود توجه کنید. آنچه شما را به تلاش پیگیر و مستمر می دارد، میل به جذب لذت هاست. کسانی از کوه بالا می روند و قله را فتح می کنند که لذت رسیدن به قله را در ذهن می پروراند. این افراد در طول مسیری هرگز به دشواری راه نمی اندیشند بلکه خود را در آن بالا مجسم می کنند و به این فکر می کنند که از آن بالا همه چیز زیباست. همین شوق ذهنی باعث می شود که آن ها به راحتی دشواری مسیری را بپذیرند و پیش بروند. حال آنکه اگر آنان تمام ذهنشان را معطوف به دشواری مسیری می کردند و مدام به این فکر می کردند که چقدر تا پایان راه باقی است، این رنج که در ذهنشان مجسم می شد، به سرعت آن ها را خسته می ساخت.

همین که فکر خود را بر این متمرکز کنید که در پایان امتحانات چه نمرات درخشانی می-گیرید و به لذت شکوه آن لحظه فکر کنید، این قدرت را پیدا می کنید که سختی هایی را که از ساعت ها مطالعه و درس خواندن متحمل می شوید، به راحتی پشت سر بگذارید.

مدام در ذهن خود موفقیت های نهایی را مجسم کنید. همچون ورزشکاری که به شوق لذت داشتن بدنی ورزیده و جسمی آماده در پایان کار، رنج زود بیدار شدن و سختی تمرینات را متحمل می شود.

یادتان باشد همیشه این توجه به لذت هاست که تمرکز و علاقه ایجاد می کند.

## اشتباه در برنامه ریزی

همین جا لازم است که به برنامه ریزی غلط و پیگیری نادرست برنامه های درسی اشاره کنیم. برنامه هایی که برای یک روز حجم زیادی از مطالب را دربرمی گیرد، عملاً به خاطر همین حجم زیاد، تنفر ایجاد می کند.

عده ای، وقتی برنامه ریزی می کنند که مثلاً از فلان کتاب، روزی یک صفحه مطالعه کنند، به جای آن که برنامه ی همان روز را اجرا کنند، مدام کتاب را ورق می زنند که چه راه زیادی باقی مانده است و همین توجه به دشواری مسیر طولانی بودن راه، شوق و علاقه و تمرکز را در آن ها از بین می برد.

از اجرای برنامه های روزانه فقط برنامه ی همان روز را انجام دهید و مطلقاً به این که " چند صفحه مانده " فکر نکنید.

اشتباه بیشتر داوطلبان کنکور که باید تمام کتاب های چهار سال دبیرستان را بخوانند این است که پس از مدتی در ذهن خود به طولانی بودن راه فکرمی کنند.

باید همیشه به خاطر داشته باشید که هر روز فقط برنامه ی همان روز را اجرا کنید.

## فصل چهارم

تعیین هدف و هدفمندی

## تعیین هدف

یکی از عوامل مهم در ایجاد تمرکز حواس و افزایش دقت در هنگام مطالعه آگاهی از هدف مطالعه است. حتماً پیش از مطالعه برای خود مشخص کنید که هدفتان چیست. گفتن " هدف من یادگیری این فصل است " یا " هدفم این است که نمره ی خوبی بگیرم " و . . . بسیار نادرست است چرا که این ها هیچ کدام هدف نیستند. اهداف، وقتی قابل دسترسی اند که مشخص، دقیق، روشن و واضح باشند. شما باید هدف ها را از داخل فصل ها استخراج کنید. مثلاً بگویید:

هدف من این است که بدانم چرا انقلاب مشروطه شکست خورد.

هدف من این است که بدانم فرق توندر و تایگا چیست.

هدف من این است که بدانم درآینه های مقعر، افزایش فاصله ی کانونی چه تغییراتی در تصویر ایجاد می کند.

. . . و

همه ی این اهداف مشخص، جزیی و روشن هستند و به ذهن برنامه می دهند. اشخاصی که قبل از مطالعه با طرح پرسش هایی برای خود، ذهنشان را مشتاق و جستجوگر می کنند. در تمام لحظات مطالعه به دنبال جواب هستند و این هدفمندی ذهن باعث می شود که به راحتی تمرکز حواس داشته باشید.

باید همیشه به خاطر داشته باشید که هر روز فقط برنامه ی همان روز را دنبال کنید. هنگامی که شما در جستجوی یک هدف هستید، به اهداف دیگر نپردازید.

شاید خیلی از شما تگران باشید که اگر با یک هدف مشخص و جزئی پیش بروید، از مطالب دیگر که باید یاد بگیرید، بازمانید. اما چنین اتفاقی نمی افتد. شما چند سؤال طرح می- کنید تا ذهن خود را مشتاق و جستجوگر و متمرکز کنید. اهداف دیگر خود به خود جذب شما می شود.

هدفدار بودن ذهن هنگام مطالعه خیلی مهم است. آنقدر که ما می گوییم :

یا مطالعه نکنید یا قبل از آن برای ایجاد تمرکز حواس در مطالعه، هدف خود را تعیین کنید.

فصل چهارم  
روش مطالعه ی متمرکز

### حواس پرتی چیست؟

ما می خواستیم روش صحیح مطالعه ی متمرکز را برای شما توضیح دهیم، دیدیم که باید ابتدا حواس پرتی را تعریف کنیم.

شاید شما تا به حال خیلی به " حواس پرتی " فکر کرده باشید و بارها از خود پرسیده باشید که چرا گاهی به هنگام مطالعه حواس آدم پرت می شود؟

ما نمی دانیم که شما برای این سؤال خود چه جوابی پیدا کرده اید اما پاسخ صحیح این پرسش را به شما می گوییم:

" حواس پرتی چیزی نیست جز تمایل ذاتی ذهن به درگیری و فعالیت."

ذهن شما همواره می خواهد درگیر و مشغول باشد. بنابراین اگر آنچه که اکنون انجام می-دهید در شما درگیری و مشغولیت ذهنی ایجاد کند، فکر شما دیگر لزومی احساس نمی کند که به جای دیگر برود و در آنجا درگیر شود. اما اگر در انجام این کار، درگیری ذهنی ایجاد نشود، ذهن شما شتابان به جایی می رود که خود را در آنجا مشغول کند. و این همان حواس پرتی است. برای روشن تر شدن موضوع، مثالی بزنیم:

وقتی دوستان با شما صحبت می کند، اگر بتواند با بیان خود در شما مشغولیت ذهنی و توجه و علاقمندی ایجاد کند، شما با تمرکز فراوان به تمام حرف هایش گوش می دهید. اما اگر او نتواند چنین تأثیری در شما بگذارد چون ذهن شما درگیر نمی شود به سرعت فکر دیگری به ذهنتان راه می یابد و شما در حالی که به مخاطب خود خیره شده اید، دارید به چیز دیگری فکر می کنید. چیزی که در شما درگیری ذهنی ایجاد می کند.

ذهن شما مدام به فعالیت نیازمند است و این نیازمندی را هنگامی که شما مشغول مطالعه کردن هستید، هم دارد. بنابراین اگر آنچه که می خوانید، در شما درگیری ذهنی ایجاد کند، شما مشتاق و متمرکز پیش می روید. در غیر این صورت چشمتان خطوط را دنبال می کند و ذهنتان در جایی دیگر مشغول می شود. به عبارت دیگر، حواس پرتی می شود.



## راه چاره

پیش از هر چیز، باید به خاطر داشته باشید که این شما هستید که باید ذهن خود را با موضوع مطالعه درگیر کنید.

معمولاً سبک نوشتاری کتاب تلاش می کند که در شما درگیری ذهنی ایجاد کند اما عمده-ی کار با خود شماست.

ما اکنون می خواهیم روش مطالعه ی متمرکز را به شما آموزش دهیم، برای آن که درگیری ذهنی شما پایدار بماند. می خواهیم ذهن شما با جمله جمله ی کتاب درگیر شود. می-خواهیم که شما یک مطالعه کننده ی فعال باشید. روش های سنتی مطالعه که شما پیش از این داشته اید، شما را از یک مطالعه ی متمرکز بازمی دارد و باعث می شود که حواس شما مدام پرت شود.

## روش های مطالعه ی متمرکز

" تند خواندن "

راننده ای را در نظر بگیرید که با سرعت بسیار کمی مثلاً ۲۰ کیلومتر در ساعت در حرکت است. وقتی سرعت این راننده تا این حد کم است، دیگر به توجه و تمرکز فوق العاده ای نیاز ندارد و چون ذهن درگیر نمی شود، مدام درجایی دیگر مشغول می شود. راننده می تواند از داشبورد چیزی بردارد، شیشه را پاک کند، به مناظر بیرون نگاه کند و حتی غرق در تخیل شود. اما وقتی سرعت زیاد شد، خود به خود درگیری ذهنی بیشتری شود و ذهن بیشتر به رانندگی متمرکز می شود و راننده دیگر فرصت ندارد به چپ و راست نگاه کند و یا مشغولیت های ذهنی دیگری داشته باشد. اساساً ذهن چنان درگیر است که تمایلی برای درگیر شدن در جای دیگر ندارد.

در مطالعه هم دقیقاً همین حالت وجود دارد. وقتی شما به بهانه ی بهتر فهمیدن بسیار کند پیش می روید و کلمه به کلمه می خوانید، درگیری ذهنی مطلوبی را ایجاد نمی کنید و ذهن شما که از این ساکن بودن کلافه می شود، خود را درجایی دیگر مشغول می کند و حواستان پرت می شود.

ما نمی گوییم آنقدر تند بخوانید که هیچ چیز نفهمید، بلکه می گوییم سرعت مطالعه ی خود را تا آنجا افزایش دهید که یک درگیری ذهنی مطلوب ایجاد شود. در این سرعت، ذهن متمرکز است. می بینید که اگر کمی غفلت کنید، سانه ای رخ می دهد.

حتی اگر بتوانید سرعت مطالعه ی خود را به دو برابر افزایش دهید بسیار عالی است چرا که هم در وقت خود صرفه جویی نموده اید و هم با درگیری ذهنی و تمرکز بیشتری خوانده اید.

تا می توانید سرعت مطالعه ی خود را افزایش دهید و سریع تر از آنچه که قبلاً می خوانده اید بخوانید. البته خوب می دانید که این سرعت، نسبی است و درمتون مختلف مانند رمان، ادبیات، شیمی، فیزیک و . . . متفاوت است. مسلماً شما متون ساده تر را با سرعت بیشتر می- خوانید. ما می گوییم سرعت خود را با توجه به سرعت قبلی خود سریع تر بخوانید. یکی دیگر از معایب تند خواندن این است که شما وقتی آرام و لغت به لغت می خوانید، درک ذهنی کمتری دارید چرا که ذهن با مفاهیم سروکار دارد نه با کلمات. یادتان باشد مفهوم، همیشه در یک عبارت است نه یک واژه.

وقتی شما کلمه ی شیر را می خوانید، ذهن نمی داند منظور شیر گاواست یا شیر جنگل یا شیر آب. اما وقتی جمله ی " شیر آب را بستم " سریعاً خوانده می شود، درک بهترو سریع تری حاصل می شود.

### " مطالعه ی اولیه "

مطالعه ی اولیه همان گرفتن اطلاعات ابتدایی است. در مطالعه ی اولیه قصد شما کنجاوکردن ذهن با گرفتن اطلاعات ساده و کم حجم و مقدماتی است.

در مطالعه ی اولیه شما متن را خط به خط نمی خوانید بلکه نگاهی گذرا به متن می- اندازید و یک سری مفاهیم اولیه را از متن می گیرید که مثلاً متن حول وحوش چه موضوعی است. پس از آن باید به خود رجوع کنید و ببینید که خودتان از پیش چه اطلاعاتی درباره ی موضوع دارید و یا این که از قبل، از کسی چیزی شنیده اید یا مطالعه کرده اید. اطلاعات اولیه خودتان را به اطلاعات اولیه ی کتاب، در این بررسی اجمالی بیافزایید.

### " سؤال کردن "

یادتان باشد که پیش از مطالعه، با یکی دوسؤال، ذهن خود را هدفدار کنید. وقتی می- گوییم هنگام مطالعه مدام از خودتان سؤال کنید، منظورمان این است که پیش از مطالعه، در حین مطالعه و پس از آن، می توانید از خود بپرسید.

شما معمولاً برای طرح سؤالات از خود یک سری سؤالات حافظه ای کم ارزش می- پرسید. مثلاً " بوعلی سینا کی متولد شد؟ " ، " جنگ جهانی دوم در چه تاریخی شروع شد؟ " ، " هیمالیا کجاست؟ " و . . . این سؤالات معمول، کم ارزش ترین سؤالاتی است که شما می- توانید از خود بپرسید.

در کتاب " روش های مطالعه " نوشته ی " کی پی بالدريج " و ترجمه ی دکتر علی اکبر سیف به طرح سؤالات هفت گانه ی " گانیه " اشاره شده است. این سؤالات هفت نوع می- باشد.

طرح این سؤالات بسیار ارزشمند و مفید است و فوق العاده در ایجاد تمرکز حواس مؤثر است. ما در زیر به اختصار، این سؤالات هفت گانه را توضیح می دهیم.

### سؤالات هفت گانه ی گانیه

۱. **سؤالات حافظه ای:** این سؤالات کم اثرترین و کم اهمیت ترین سؤالات هستند. این نوع سؤالات صرفاً با یادآوری اطلاعات سروکار دارد. مانند:

کشورهای همسایه ی ایران کدامند؟

بوعلی سینا درچه تاریخی متولد شده است؟

جنگ جهانی اول درچه تاریخی رخ داد؟

۲. **سؤالات ترجمه ای:** این نوع سؤالات، قوی تر و بهتر از سؤالات حافظه ای هستند. این سؤالات تا حدی شبیه به " زبان گردانی " هستند که قبلاً درباره ی آنها صحبت کردیم.

سؤالات ترجمه ای یعنی بیان یک مفهوم پیچیده یا یک مطلب دشوار به زبان ساده تر، مانند این که : گشتاور به زبان ساده یعنی چه؟ ، فرمول انیشتین به زبان من چه می شود؟ ، افزایش شعاع مولکولی را نسبت به افزایش عدد اتمی روی نمودار چگونه می توان نشان داد؟

۳. **سؤالات تفسیری:** این سؤالات را سؤالات رابطه ای هم می گویند، که به کشف و درک روابط میان دو مفهوم می پردازد. این رابطه می تواند تشابه یا تفاوت باشد. این سؤالات از سؤالات ترجمه ای کمی بهترند:

سؤالاتی مانند: " تفاوت دندان های گوشتخواران با گیاهخواران چیست؟ " ، " حافظه از نظر ساختار و عملکرد، چه وجه تشابهی با کامپیوتر دارد؟ " و . . . از نوع سؤالات تفسیری هستند.

۴. **سؤالات کاربردی:** جالب ترین نوع سؤالات هستند. این سؤالات همان طور که از نامشان برمی آید می خواهند مطالب علمی را به مسائل روزمره ربط دهند و آن ها را در عمل بسنجند.

مثلاً " چگونه می توان از اصطکاک ناشی از کشش اجسام روی زمین کاست؟ " ، " تشویق، بلافاصله پس از یک عمل خوب چه نقشی در شکل گیری شخصیت کودک دارد؟ " و . . .

۵. **سؤالات تحلیلی:** این سؤالات از چهار نوع بالا بهترند و سؤالات منطقی و استدلالی نیز خوانده می شوند. در این نوع از سؤالات ما قدم های منطقی یک شخص یا تغییر و تحول یک شیء یا وضعیت را از نقطه ی شروع تا پایان بررسی می کنیم. مثلاً " آنتونی رابینز روان شناس بنام امروز، چگونه با ناکامی ها، زندگی خود را دگرگون کرد؟ " یا " هواپیما چگونه به وجود آمد؟ " و . . .

۶. **سؤالات ترکیبی:** این سؤالات که از سؤالات تحلیلی قوی ترند، به سؤالات خلاق معروفند. در این سؤالات ، شما با پهلوی هم قراردادن اطلاعات و ایده ها و اندیشه های قبلی به طرح اندیشه های نو دست می زنید و آن را به سؤال می گذارید. مثلاً " تناسب جمعیت و مسکن را در ۲۰ سال آینده ی ایران چگونه پیش بینی می کنید؟ " یا " چه ماده ای می توان به جای افزودن نوشیدنی خوش طعم تری شود؟ " و . . .

۷. **سؤالات ارزش نگاری:** این سؤالات قوی ترین سؤالات است. در این سؤالات، ما درباره ی مؤلف، نویسنده، مترجم، و متن کتاب داوری می کنیم و نظر خودمان و روش خودمان را با نظرو روش آن ها مقایسه می کنیم. مثلاً از خود می پرسیم از بین رمان های رومن رولان، نویسنده ی فرانسوی ( جان شیفته، ژان کریستف، زندگی تولستوی، زندگی بتهوون و . . . ) کدام اثر، شخصیت خود رومن رولان را نشان می دهد؟

باید توجه داشته باشید که این سؤالات را خواننده طرح می کند و از خود سؤال می کند و به آن ها پاسخ می دهد و هرچه سؤال قوی تر مطرح می شود، تمرکز و علاقه ی بیشتری هم ایجاد می شود.

بر این نکته تأکید می‌کنیم که خودتان باید سؤال طرح کنید نه این که به چند سؤال مطرح شده در کتاب پاسخ دهید. وقتی که خود شما سؤال طرح می‌کنید، بیشتر به پاسخگویی علاقمند می‌شوید. البته به سؤالات کتاب هم فکر کنید و به دنبال پاسخگویی به آن‌ها هم باشید اما حتماً با توجه به متن، اطلاعات قبلی و نظروایده‌ی خود سؤالات دیگری را هم مطرح کنید.

"نوشتن"

هنگام مطالعه همیشه قلم و کاغذی در دست داشته باشید. چه آنچه که می‌خوانید رمان باشد چه شعر، چه مطالعه‌ی آزاد چه کتاب درسی، اعم از حفظ کردنی یا فهمیدنی.

در یک مطالعه‌ی فعال و پویا، کمتر چیزی می‌تواند به اندازه‌ی قلمی که در دست دارید، ذهن شما را درگیر و متمرکز کند.

این قلم، مهم‌ترین ابزار شماست. با آن همه چیز را یادداشت می‌کنید. اگر رمان می‌خوانید همین طور که جلومی روید در حاشیه‌ی کتاب و یا در کاغذی دیگر با نویسنده درگیر شوید. اگر جایی برایتان خیلی جالب بود، در حاشیه بنویسید: "چه جالب!" اگر برایتان تعجب آور بود علامت تعجب بگذارید. اگر برایتان سؤال برانگیز بود حتی می‌توانید در حاشیه، سؤال خود را مطرح کنید و حتی در جایی نظرتان را اعلام کنید. نظرتان را با نظر نویسنده مقایسه کنید. یک مطالعه‌کننده‌ی فعال با قلم خود مدام با نویسنده درگیری می‌شود و عقاید و عواطف خود را خواه موافق خواه مخالف، به شکلی با نوشتن اعلام می‌کند.

خودتان را ملزم کنید که با نوشتن، نظر خود را بگویید.

این‌گونه ذهن شما همواره متمرکز می‌ماند چون ملزم است در هر لحظه عاطفه و اندیشه خود را بیان کند. اگر کتاب، کتاب درسی شماست، از نکات مهم کتاب یادداشت برمی‌دارید که این یادداشت‌ها بهتر است در برگه‌ای جدا نوشته شود. برای آن که به اهمیت یادداشت برداری پی ببرید، اینک فواید آن را برای شما توضیح می‌دهیم.

## فواید یادداشت برداری

الف - ایجاد خلأ ذهنی

یا خلأ نباشد، جذب صورت نمی‌گیرد و هر خلأ، همیشه جذبی نیز به دنبال دارد. تا خالی نشوید نمی‌توانید به درون بکشید.

اولین و مهم‌ترین فایده‌ی یادداشت برداری، ایجاد خلأ ذهنی است. آنچه را که از کتاب و نویسنده فرا می‌گیرید، با نوشتن بیرون بریزید تا برای جذب مطالب بعدی آماده شوید.

دروان شناسی مطالعه و یادگیری، یکی از موانع یادگیری، " منع قبلی " است. منع قبلی یعنی این که مطالبی که شما قبلاً آموخته اید، از تمرکز شما بر مطالب اخیر و فراگیری این مطالب، ممانعت به عمل می آورند. مثلاً وقتی قرار است که شما ده نکته را به ترتیب فرا بگیرید، معمولاً نکات اولیه و ابتدایی چنان ذهن شما را به خود مشغول می کنند که یادگیری مطالب بعدی و انتهای دشوارتر می شود. شما خودتان این موضوع را تجربه کرده اید.

شما در دقایق اولیه ی مطالعه متوجه می شوید که به تدریج تمرکز حواستان کمتری شود و بیشتر دچار حواس پرتی می شوید. علت آن است که همان مطلب اولیه مانع تمرکز بر مطالب بعدی می شوند.

برای این که منع قبلی ایجاد نشود، بهترین و مؤثرترین راه، همین یادداشت برداری است. با یادداشت برداری است که مطالب قبلی از ذهن شما بر روی کاغذ تخلیه می شوند و این خلأ ذهنی ایجاد شده، فراگیری مطلب بعدی را آسان ترمی کند.

#### ب - تحریک حافظه ی حرکتی

وقتی که می نویسید، دست و قلم شما حرکت می کند. بنابراین نه تنها حافظه ی حسی و چشمی شما بلکه حافظه ی حرکتی شما نیز فعال می شود و مطالب را بهتر به خاطر می سپارید. حال آن که وقتی یادداشت بر نمی دارید و صرفاً می خوانید، فقط حافظه ی حسی شما فعال است که مسلماً بازدهی شما در این حالت کمتر است.

#### پ - از بین رفتن وسواس ذهنی

وقتی که یک سری مطالب را پشت سر هم و دنبال هم می خوانید و مجبورید همه ی آنها را به خاطر بسپارید، ذهن شما وسواس پیدا می کند؛ " مبدا مطالب قبل را فراموش کنم؟ " و در نتیجه به جای آن که به نکات جدید و تازه ای که می خوانید، توجه داشته باشد، به مرور دانسته های قبلی مشغول می شود تا خیالش راحت شود که آن نکات فراموش نشده اند.

نوشتن هر مطلب پس از فراگیری، ذهن شما را آسوده می کند. خیال شما راحت است که این مطلب، جایی نوشته شده و فراموش نمی گردد و این گونه شما با همان تمرکز اولین لحظات، به مطالعه ی خود ادامه می دهید.

#### ت - تأکید بر درک و فهم مطلب

توجه داشته باشید که منظور ما از نوشتن این نیست که به کتاب نگاه کنید و رونویسی کنید بلکه می گوئیم هر چه را که فرا گرفتید و فهمیدید، به زبان خودتان روی کاغذ بیاورید.

حتماً بعد از آن که جمله ای را فهمیدید بنویسید آن هم نه به صورت جملات طولانی و متنی کلی بلکه به صورت اشاره ای و کوتاه و مختصر.

مثلاً شما می خوانید:

" برای آن که یک دستگاه و یا جسمی به جرم  $m$  در حال تعادل قرارگیرد باید دو شرط برقرارباشد. اول آن که برآیند نیروهای وارد بر آن دستگاه یا جسم صفرباشد. دوم آن که گشتاورنیروهای وارد بر جسم یا دستگاه هم صفرباشد."

اگر شما همین طور در ضمن خواندن، جمله ها را بر روی کاغذ بیاورید، کار مفیدی انجام نداده اید. یعنی عمل نوشتن شما کمکی به آموختن مطلب نمی کند. اما وقتی که مطلب را فرا گرفته باشید و آن را به طور خلاصه و موجز روی کاغذ بیاورید، به روش صحیح یادداشت برداری کرده اید.

مثلاً وقتی که مطلب فوق را خوب فهمیده باشید، یادداشت مختصری مانند این از آن بر می دارید:

شرط تعادل این است که مجموع نیروها و مجموع گشتاورها صفر.

و یا به زبان گویای خودتان.

خودتان را ملزم کنید که پس از درک هر مطلب، چیزی بنویسید. آن وقت نوشته ی شما تأکیدی است برای آن که آن مطلب کاملاً فهمیده و درک شده است.

برای آن که بر مختصر نویسی تأکید بیشتری کرده باشیم، چند مثال دیگری زنییم. ابتدا شما جمله ای را از کتاب می خوانید و بعد نوشته ای را که یکی از دوستان شما پس از درک آن مطلب، یادداشت کرده است. بسیار عالی است که شما هم برای تمرین، این جملات را به زبان خود و به مختصرترین شکل ممکن یادداشت کنید.

" دوران ۲۰ ساله ی امامت امام رضا (ع) از سال ۱۸۳ هجری آغاز شد و تا سال ۲۰۳ ادامه داشت."

امامت رضا (ع):

مدت ۲۰ سال

شروع ۱۸۳

پایان ۲۰۳

" در مورد ترکیب های یونی که فرمول مشابه دارند. یعنی استوکیومتری یا نسبت تعداد یون های آن ها یکسان است، هر چه حاصل ضرب حلالیت، عدد بزرگ تری باشد، میزان حلالیت بیشتر است."

.....

.....

.....

" در صورت تحریک تار عصبی غشاء در محل تحریک نسبت به یون های سدیم، غشاء نفوذپذیر می شود که این باعث دیپلاریزه شدن غشاء در محل تحریک و ایجاد جریان عصبی می گردد."

.....

.....

.....

" هرگاه نقاط وسط اضلاع یک مثلث را به هم وصل کنیم، مثلثی حاصل خواهد شد که با مثلث اول متشابه است و مشخصات آن را دارا می باشد."

.....

.....

.....

... و

ث – تداعی نوشته ها

در آخرین مرحله، به نوشته ی خود نگاه می کنید و همه چیز را به خاطر می آورید. یادمان هست که این نوشته ها اشاره وار و مختصر بود.

قصد شما این است که با بیانی اجمالی تر و ساده ترین نوشته ها و مطالب کتاب ارتباط برقرار کنید.

تلاش شما برای برقراری ارتباط میان نوشته های مختصر و مفاهیم کتاب همان درگیری ذهنی است. همان درگیری ذهنی که برای تمرکز حواس به آن نیاز مبرم داریم.

پس حالا با هم یک بار روش مطالعه ی متمرکز یا به عبارت بهتر مراحل روش مطالعه متمرکز را مرور می کنیم:

تند خواندن

مطالعه ی اولیه

سؤال کردن

نوشتن

تداعی نوشته ها

که این ها همه به نوعی درگیری ذهنی ایجاد می کنند و ذهن شما را از فکر کردن به موضوعی دیگر و حواس پرتی بازمی دارند.

شاید اکنون تصور کنید که مطالعه به این شکل خیلی وقت می برد و از روش مطالعه ی سنتی شما طولانی تر است اما توجه کنید که شما در این محاسبه، زمان هدر رفته و مطالعه ی غیر مفید و غیر متمرکز خود را به حساب نیاورده اید.

شما در روش سنتی مطالعه، وقت فراوانی را با حواس پرتی های متنوع و متعدد از دست می دهید اما در روش جدید مطالعه، هم از تلف شدن " وقت " جلوگیری می کنید و هم لحظه به لحظه با علاقه و تمرکز حواس بیشتری مطالعه می کنید و در نتیجه بهتریاد می گیرید.

## فصل پنجم

عوامل مهم دیگر در:

مطالعه ی متمرکز

یک نکته ی مهم : یادداشت عوامل حواس پرتی

یادتان هست که گفتیم عوامل حواس پرتی هیچ گاه به صفر نمی رسند حتی اگر شما بهترین شیوه ی مطالعه را در پیش گرفته باشید.

اکنون که شما روش مطالعه ی متمرکز را فرا گرفته اید و آن را به کار می بندید، ملاحظه می کنید که اگرچه حواس پرتی شما تا حد فوق العاده زیادی کم شده است، اما برخی از اوقات، افکار دیگری غیر از موضوع مطالعه به سراغ ذهن شما می آیند و حواستان را پرت می کنند.

بهترین و مؤثرترین راه برای مقابله با این حواس پرتی باقیمانده، نوشتن آن ها بر روی یک برگ کوچک کاغذ است. چرا؟ حتماً بحث خلأ ذهنی و نوشتن را به خاطر دارید. دقیقاً به همان علت، باید حواس پرتی خود را یادداشت کنید.

مثالی بزنیم:

شما در اوج مطالعه هستید، ناگهان به خاطرمی آورید که امشب حتماً باید به دوست خود تلفن بزنید. از این لحظه به بعد شما هر چه قدر هم که سعی کنید فکر خود را به مطالعه متمرکز کنید، اندیشه ی تلفن کردن به دوستان و این که " مبادا فراموش کنم "، ذهن شما را آشفته می کند و شما را آزار می دهد. در نتیجه شما از همان لحظه تمرکز حواس خود را از دست داده اید.

اما اگر به محض آن که این اندیشه به ذهن شما راه یافت، آن را بر کاغذی می نوشتید، دیگر خیالتان راحت می شد و می توانستید به مطالعه ی متمرکز خود ادامه دهید.

یادتان باشد که حواس پرتی را نیز مانند نکات مهم کتاب که فرا می گیرید و ثبت می- کنید ، باید جایی تخلیه کنید. اگر ننویسید و بگویید " باشد برای بعد " ، " می دانم که یادم نمی- رود " ، . . . توانایی ذهنی خود را کم کرده اید.



هرچه در حین مطالعه به خاطرتان می آید و عامل مزاحم تلقی می شود، گوشه ای یادداشت کنید. این که باید نان بخرید، جزوه ی دوستتان را بدهید، دروس دیگری را مطالعه کنید و . . . همه را یادداشت کنید و بارذهنی مربوط به آن را تخلیه کنید و با خیال راحت به مطالعه ادامه دهید.

### ویژگی های مکانی – سکوت

یکی از باورهای بسیار نادرست برخی از شما این است که برای تمرکز حواس داشتن باید در محیط، سکوت مطلق برقرار باشد.

واقعیت این است که هرچه محیطی ساکت تر باشد، برای تمرکز حواس بهتر است و ما محیطی را برای مطالعه انتخاب می کنیم که سروصدای کمتری داشته باشد اما به هیچ عنوان در جستجوی محیطی نیستیم که سکوت مطلق بر آن حکمفرما باشد.

سکوت، نسبی است. سروصدای محیط های مختلف با هم متفاوت است. بهترین مکان برای مطالعه جایی است که سروصدا در آن از بقیه جاهای موجود کمتر باشد.

مثلاً شما اکنون می خواهید مطالعه کنید و تنها مکانی که در اختیار دارید، اتاقی است که در آن تلویزیون روشن است. مسلماً این محیط ایده آل نیست اما شما در دورترین نقطه ی اتاق از تلویزیون و پشت به آن می نشینید و مطالعه می کنید. در این حالت شما از بهترین شرایط ممکن برای مطالعه استفاده کرده اید.

یک نکته ی دیگر را هم بگوییم: اساساً مطالعه در جای کاملاً ساکت غلط است.

شما این گونه به محیط بسیار ساکت عادت می کنید و شرطی می شوید که فقط در چنین مکان هایی مطالعه کنید. آن وقت در محیط های دیگر با کوچک ترین سروصدایی تمرکز حواس شما به هم می ریزد و ایجاد تمرکز دوباره برایتان بسیار مشکل است. به همین خاطر است که ما چندان مطالعه در کتابخانه را توصیه نمی کنیم. کتابخانه محیطی است کاملاً ساکت که ما معمولاً چنین شرایط آرمانی را در منزل نداریم و همیشه هم نمی توانیم برای مطالعه به کتابخانه مراجعه کنیم.

در محیط منزل، در محیط مدرسه و دانشگاه، در محیط کار، هر جا که هستید نسبتاً ساکت ترین جا را انتخاب کنید.

### ویژگی های مکانی – نظم

اخیراً ژاپنی ها تحقیقات جالبی را روی یک گروه هزار نفری انجام داده اند. کودکان ده ساله ای که از بهره ی هوشی، استعداد و توانایی ذهنی نسبتاً یکسانی برخوردار بوده اند.

هریک از این کودکان در محیط متفاوتی از دیگران قرار گرفتند. محیط مطالعه ی نفر اول بسیار درهم ریخته و شلوغ بود. اتاق نفر دوم آشفتگی نسبتاً کمتری داشت. اتاق نفر سوم نسبت به نفر دوم کمی منظم تر و با وسایل کمتری بود و به همین ترتیب تا نفر هز ارم که اتاقی بسیار منظم، مرتب و با حداقل وسایل داشت.

کتاب یکسانی را به همه دادند و به هریک فرصتی مناسب برای مطالعه در اتاق های مخصوص داده شد.

بعد از پایان زمان تحقیق، بررسی نتیجه ها بسیار جالب بود: میزان مطالعه، بازدهی، میزان به خاطر سپاری و تمرکز با میزان نظم و ترتیب اتاق ها نسبت مستقیم داشت یعنی هر چه فردی در اتاق با اسباب و وسایل کمتر، مرتب تر و منظم تر قرار گرفته بود، بازدهی کمی و کیفی بیشتری را در مطالعه ی خود نشان می داد.

بنابراین برای مطالعه ی مؤثر تر و مفیدتر، هر چه می توانید در محیطی با وسایل و اسباب کمتر و منظم تر و مرتب تر قرار گیرید.

"شاکتی گواين" در کتاب "بازتاب های نور" خود می گوید:

"هروضعیت درونی، انعکاس بیرونی و محیطی دارد و هروضعیت محیطی بازتاب درونی"

یعنی وضعیت منظم پیرامون شما به نظم فکری و درونی شما کمک می کند و همچنین آشفتگی ذهنی شما را سبب می شود.

قبل از مطالعه، دو سه دقیقه هم که شده، به مرتب کردن اتاق یا میز مطالعه ی خود بپردازید و این مسأله را جدی بگیرید.

### ویژگی های مکانی – مطالعه در پارک

اگرچه پارک، فضایی طبیعی و مناسب برای مطالعه به نظر می رسد و خیلی از شما از آن به عنوان مکان مطالعه استفاده می کنید، باید بگوییم که پارک برای مطالعه محیطی کاملاً نامناسب است. پارک دارای عوامل حواس پرتی فراوان است. رفت و آمد افراد، بازی و سرو صدای بچه ها، مناظر زیبا و . . . همه و همه به هنگام مطالعه به سراغ ما می آیند و حواس ما را پرت می کنند. ضمن آن که ما در کودکی شرطی شده ایم که پارک جای بازی یا جای استراحت است و همین زمینه ی ذهنی قبلی مانع از تمرکز حواس کافی بر مطالعه می شود. شاید این که شما در پارک به هنگام مطالعه زود خوابتان می گیرد یا متوجه و غرق بازی بچه – ها می شوید، علت همین زمینه ی ذهنی باشد.

نکته ی دیگر این که طبیعت، همیشه تفکر برانگیز است و شما در پارک با مظاهر طبیعی زیادی روبه رو می شوید که ذهن شما به سرعت درگیر آن ها شده، بر آن ها متمرکز می شود و در نتیجه حواس شما از موضوع مطالعه پرت می شود.

### موسیقی و مطالعه

تحقیقات نشان داده است که موسیقی ملایم و آرام بخش و بدون کلام توانایی یادگیری را افزایش می دهد.

و خیلی از شما به خاطر برداشت نادرستی که از این نتیجه کرده اید، به هنگام مطالعه به موسیقی گوش می دهید.

باید تأکید کنیم که گوش کردن به موسیقی همزمان با مطالعه یعنی یک عامل حواس پرتی بسیار کارآ و مؤثر را در اختیار ذهن گذاشتن.

اما قبل از آن لازم است متذکر شویم موسیقی زمانی چنین تأثیری دارد که شما با تمرکز حواس به آن گوش فرا دهید و هنگام مطالعه شما باید بر مطالب کتاب متمرکز باشید و ذهن نمی تواند در یک آن بردو موضوع تمرکز داشته باشد در نتیجه وقتی شما هنگام مطالعه برای خود موسیقی پخش می کنید، یا توجه شما معطوف به موسیقی است ( که در این صورت کلاً حواستان از مطالعه پرت شده است ) یا توجه شما معطوف به مطالب درسی است ( که در این صورت متوجه موسیقی نیستید و در نتیجه موسیقی، آن تأثیرات را بر شما نخواهد گذاشت و مهم تر از همه این که یک عامل حواس پرتی قوی خواهد شد. )

موسیقی آرام و بدون کلام قبل از مطالعه به آرامش ذهنی شما کمک می کند و توان یادگیری شما را افزایش می دهد چرا که آرامش موجب ایجاد خلأ ذهنی می شود که پیش از این درباره ی تأثیر آن در آموختن صحبت کردیم.

بعد از مطالعه هم گوش دادن به موسیقی آرام و بدون کلام، خوب و مؤثر است اما به هیچ عنوان:

۱. همزمان با مطالعه، موسیقی گوش نکنید.

۲. از گوش دادن به موسیقی های تند حتی الامکان بپرهیزید.

### مطالعه به محض نشستن

پس از آن که در مکان مطالعه ی خود قرار گرفتید فوراً مطالعه را شروع کنید و به هیچ عنوان به کارهای دیگر نپردازید.

بعضی ها وقتی پشت میز مطالعه می نشینند یا کتاب را باز می کنند، شروع می کنند به ورق زدن کتاب، فراهم کردن کاغذ و کارهای جانبی دیگر.

اگر نشستن برای مطالعه طولانی شود و مطالعه ای صورت نگیرد و شما خود را با کارهای جانبی یا افکار درونی مشغول کنید، برای پرورش تمرکز حواس در شما بسیار بد است.

عادت کنید همه ی آنچه را که برای مطالعه نیاز دارید ابتدا فراهم کنید و هر کار متفرقه ای را که دارید قبل از مطالعه انجام دهید و پس از این که نشستید، فوراً مطالعه را آغاز کنید.

این گونه شما ذهن خود را شرطی کرده اید که تا نشستید و کتاب را در دست گرفتید، فوراً فرا بگیرید.

### نقش زمان

پیش از این توضیح دادیم که آرامش، خواب و استراحت کافی به خصوص در شب، چقدر در پرورش توانایی های ذهنی و تمرکز حواس و حافظه ی شما مؤثر است.

در هیچ شرایطی، نیمه شب مطالعه نکنید. با این توجیها که : " من به مطالعه ی شبانه عادت دارم " ، " سکوت منزل شب هنگام بیشتر است " و . . . خود را متقاعد نکنید که شب مطالعه کنید. چرا که شارژ عصبی و مغناطیسی بدن، شب هنگام انجام می گیرد و شما با بی خوابی در شب، خود را از این شارژ عصبی مغز محروم می کنید. بنابراین:

هرچقدر هم که به مطالعه ی نیمه شب عادت دارید، از این پس دیگر نیمه های شب مطالعه نکنید. خودتان را عادت دهید که روزیا اول شب مطالعه کنید.

ضمن آن که توجه داشته باشید در هنگام خواب یا استراحت عمیق شب آن که در طول روز خوانده اید، پردازش ذهنی می شود و در مغز، عمل جایگزینی صورت می گیرد.

شما به هیچ وجه در هنگام خواب، وقت تلف نمی کنید بلکه ذهن شما ناخودآگاه به تثبیت آموخته های روز می پردازد.

همین طور مطالعه بلافاصله بعد از غذا خوردن، خود باعث عدم تمرکز می شود. مغز شما برای فعالیت های ذهنی بیش از همه به اکسیژن نیاز دارد و این اکسیژن را از خون می گیرد و جریان خون شما پس از غذا خوردن تا حدود یک ساعت و نیم بیشتر متوجه اندام های گوارشی است تا مغز. به همین علت است که شما پس از غذا خوردن بیشتر تمایل دارید که استراحت کنید تا این که فعالیت های فکری انجام دهید. دستکم تا یک ساعت بعد از صرف غذا از مطالعه کردن اجتناب کنید.

مسئله ی مهم دیگر در زمان مطالعه، مطالعه ی مرتب در زمان های خاص است. ضمن آن که شما از فرصت های خود برای مطالعه بیشترین استفاده را می کنید، خودتان را به مطالعه در ساعات های خاص هم شرطی کنید.

مثلاً صبح ها به محض بیدار شدن، بعد از ظهرها در ساعاتی مشخص و یا ساعات اولیه شب. زمان خاصی را برای مطالعه در نظر بگیرید.

ذهن شما می تواند پس از مطالعه ی مدام در یک ساعت خاص از شبانه روز بعد از مدتی خود به خود در آن ساعت ویژه، جذب و فراگیری پیدا کند.

پس توصیه ی زمانی ما به شما :

۱. در فاصله ی زمانی ساعت ۱۱:۳۰ شب تا ۵ صبح مطلقاً مطالعه نکنید و حتماً در این ساعات بخوابید.

۲. تا دستکم یک ساعت پس از صرف غذا مطالعه نکنید.

۳. خود را به مطالعه در زمان های خاص و مناسب شرطی کنید.

### نقش حالت ها در تمرکز حواس

برای هر رفتاری از لحاظ ذهنی و جسمی باید حالت های خاص داشته باشید که با رفتارشان هماهنگ باشد. روان شناسی حالت ها و رفتارها این موضوع را به تفصیل شرح می دهد.

اگر می خواهید بجنگیدف ابتدا باید حالت جنگیدن را به خود بگیرید. اگر می خواهید شاد باشید، ابتدا باید حالت شاد بودن را به خود بگیرید. اگر می خواهید انسانی مصمم و با اعتماد به نفس باشید، باید حالت های اعتماد به نفس را در خود ایجاد کنید.

حالت ها و رفتارها از همدیگر به وجود می آیند. یعنی همان طور که وقتی شما شاد باشید ناخودآگاه حالت های شاد بودن در شما پدیدار می شود، اگر هم حالت های شادی را در خود ایجاد کنید یعنی به خودتان بگویید، ناخودآگاه احساس شادمانی به شما دست خواهد داد.

برای مطالعه نیز شما بایر حالت جذب و یادگیری داشته باشید. با حالت خمیده و خواب آلوده انتظار تمرکز و دقت فراوان از خود نداشته باشید. در وضعیت هایی که برای مطالعه کردن مناسب نیست تمرکز حواس پیدا کردن دشوار و انتظار آن کاملاً غیرمعقول است.

هنگام هیجان های عصبی، ترس، خشم، اضطراب و کینه و ناراحتی نمی توان انتظار داشت که تمرکز بالایی داشته باشیم. چون در این حالت ها ذهن ما پیشاپیش متوجه و متمرکز بر آن مسئله است که این هیجان ها را در ما ایجاد کرده است.

همین طور در حالت شور و شوق و اشتیاق فراوان هم نمی توانید تمرکز حواس داشته باشید و علت همان است. بچه هایی که زنگ تفریح در حیاط مدرسه به بازی های مهیج می پردازند و با همان شور و هیجان به کلاس درس می آیند، گاهی تا نیم ساعت بعد از حضور در کلاس به حالت مناسب خود برای فراگیری دست نمی یابند و در این مدت توجه و تمرکزشان هنوز به هیجان حیاط مدرسه معطوف است.

در حالت خستگی و بی خوابی هم نمی توانید تمرکز حواس داشته باشید. این حالت ها همه با حالت تمرکز حواس برای مطالعه، منافات دارند. بنابراین شما باید ابتدا مسایل خود را تا حدی حل کنید، استراحت کنید، آرام شوید و پس از ایجاد حالت یادگیری، مطالعه را شروع کنید.

انتظار بیجا از خود نداشته باشید. مسلم است که با حالت های منفی مانند خستگی، گرسنگی، بی خوابی و هیجان فراوان نمی توانید تمرکز عالی داشته باشید و این عدم تمرکز کاملاً طبیعی است.

بعضی ها پس از یک ورزش سنگین، با همان خستگی و بدن عرق کرده، شروع می کنند به کتاب خواندن و مطالعه و انتظار دارند که با این هیجان تمرکز حواس هم داشته باشند و چون چنین چیزی امکان پذیر نیست، می گویند: حافظه ام ضعیف است. حواسم پرت است و . . .

باز هم تأکید می کنیم ابتدا وضعیت جسمی و روحی خود را متعادل کنید و سپس شروع به مطالعه کنید.

### اولویت بالاتر، مانع تمرکز

گفتیم عوامل حواس پرتی خود را که در هنگام مطالعه به ذهنتان خطور می کنند در جایی یادداشت کنید که بلافاصله پس از مطالعه به آن ها بپردازید. اما گاهی اوقات یک موضوع مهم، ضروری و بسیار " در اولویت " به ذهنتان خطور می کند که حتی با نوشتن آن وسواس ذهنی کاهش پیدا نمی کند. در چنین مواردی، ما توصیه می کنیم به جای آن که کاهش پیدا نمی کند. در چنین مواردی، ما توصیه می کنیم به جای آن که تقلا کنید که با همان وضعیت بد درس بخوانید، به انجام همان کار با اولویت بالا بپردازید. چون مطالعه با آن وضعیت بد، هم اضطراب شما را به دنبال دارد و هم بازده فکری شما را کاهش می دهد.

## اضطراب

یکی از عمده ترین مسائلی که باعث اضطراب می شود، انباشته کردن دروس در شب امتحان است. مسلماً وقتی شما در طول سال تحصیلی مطالعه نمی کنید و همه را برای شب امتحان انبار می کنید، با یک ضرب الاجل و فشار عصبی و اضطرابی مواجه می شوید که بیش از هر عامل دیگری، میزان تمرکز فکری و یادگیری شما را کاهش می دهد.

متخصصان مطالعه و یادگیری به شدت اعتقاد دارند که مهم ترین عامل تخریب حافظه و عدم دستیابی به یک تمرکز عالی، اضطراب است. برنامه ریزی درسی، مطالعه در طول سال تحصیلی و استفاده ی بهتر از زمان و البته آسودگی شب امتحان از تمام اضطراب های کاذب جلوگیری می کند.

## تصویر ذهنی مثبت

اضطراب، بسیاری از اوقات هم از تصورنگران کننده ی شخص درباره ی خودش نشأت می گیرد. یعنی با این که شما درس خود را می خوانید و اهل مطالعه هستید، مدام تصور نگران کننده ای از خودتان در ذهن دارید که بازده فعالیت ذهنی شما را کاهش می دهد و به حافظه و تمرکز شما لطمه وارد می کند.

بهترین و آسان ترین شیوه برای مقابله با این اضطراب کاذب انجام تمرینات تلقین تجسمی است که بی جهت ساده گرفته می شود. صبح ها پس از بیدار شدن، ظهرها پس از یک آرامش چند دقیقه ای و قبل از صرف ناهار و به ویژه شب ها قبل از خواب به آسودگی دراز بکشید، بدن را شل کنید. چند نفس عمیق بکشید و با صدای بلند یا در ذهن خود چندین بار این جملات را تکرار کنید:

" من با تمرینات عالی ام ، تمرکزم روز به روز بیشتر می شود."

" من سرشار از قدرت تمرکز فوق العاده ای برخوردارم."

" من سرشار از آرامش و در این آرامش، تمرکز جاری است."

" حافظه ام بسیار عالی است و روز به روز بهتر می شود."

" در کلیه ی امتحاناتم موفق هستم وهم اکنون نمرات عالی ام را می بینم."

در لحظاتی که این جملات را می گوئید و چند بار تکرار می کنید، خود را در ذهن خود ببینید. خود را در جلسه ی امتحان ببینید که در نهایت آرامش نشسته اید. برگه ی امتحان در دست شماست. همه ی جواب ها را می دانید و به همه ی سوالات با آرامش کامل و شادی فراوان جواب می دهید.

این تصویر را شب ها خصوصاً قبل از خواب، به وضوح در ذهن خود ببینید و از آن به شوق آبیید.

بعد از مدتی که تلقین و بیان عبارت های تأکیدی بالا را صبح و ظهر و شب انجام دادید و به خصوص تصویر ذهنی مثبت خود را هر شب مجسم کردید، هم اعتماد به نفس و روحیه تان عالی می شود و هم میزان تمرکز، حافظه و یادگیری تان بهبود می یابد.

### یک هشدار مهم

تمام تمرین های گفته شده تا الان فقط در صورتی پاسخ مثبت می دهند و از آن ها نتیجه ی مطلوب حاصل می شود که به هیچ عنوان منفی حرف نزنید. وقتی شما درباره ی خودتان با عبارات منفی حرف می زنید، همه چیز را خراب می کنید. هرگز نگویید حافظه ام خراب است. اصلاً هیچ چیز نمی فهمم. تمرکزم افتضاح است و . . .

باز هم تأکید می کنیم که با عبارات منفی به خود تلقین منفی نکردن اهمیت بسیار بیشتری از تلقین مثبت دارد، یعنی اگر از یک طرف تلقینات مثبت را به خود القا کنید و از طرف دیگر در طول روز این حرف های منفی را درباره ی خودتان بزنید، عملاً تلقینات مثبت خود را بی نتیجه و بی اثر ساخته اید.

پس به هیچ عنوان حرف منفی نزنید و تمرینات تلقین مثبت را هم انجام دهید تا از تمرکز عالی برخوردار گردید.

## فصل ششم

### تمرکز حواس در کلاس

یکی از شایع ترین مشکل ها ، عدم تمرکز حواس در کلاس های درس، جلسات سخنرانی، سمینارها و کنفرانس هاست.

بیشتر افراد با آن که با اشتیاق فراوان و تمرکز خوب سر جلسه حاضر می شوند و به سخنران یا مدرس گوش می سپارند، پس از چند دقیقه حواسشان پرت می شود و وقتی به خود می آیند، می بینند که دقایقی چند گذشته و در این مدت کاملاً در جای دیگری بوده اند.

شاید در یک جلسه ی دوساعته، شما چهل دقیقه با تمرکز عالی به جذب مشغول باشید و هشتاد دقیقه ی دیگر را به طور پراکنده مشغول افکار ذهنی خودتان باشید. اگر شما بتوانید در همان کلاس تمامی مطالب را بگیرید، خود باعث می شود که حجم عمده ای از فعالیت مطالعه شما در منزل کاسته شود. شاید تا به حال با افرادی در خورد کرده باشید که فقط در کلاس حضور می یابند و بسیار کم در منزل مطالعه می کنند. معمولاً شما رد این حالت به خود و اطرافیان خود می گویند: نمی دانم چرا با این که من ساعت ها در منزل درس می خوانم یک دهم آن را هم نمی خواند، همیشه نمره های من از او کمتر است.

شما باید توجه داشته باشید که مدت زمان مطالعه ی شما مطلقاً مهم نیست بلکه زمان مطالعه ی مفید و متمرکز شماست که مهم است. بسیاری از اوقات شما ساعت ها کتاب به دست دارید و مشغول مطالعه اید اما زمان مطالعه ی متمرکز و مفید شما از یک ساعت بیشتر تجاوز نمی کند.

علاوه بر این، در صد مهم و عمده ای از یادگیری در کلاس درس صورت می گیرد. شاید خودتان تجربه کرده باشید که آموختن درسی که زمان تدریس آن، شما در کلاس حاضر نبوده- اید، چقدر دشوار است.

اما حضور در کلاس از نظر فیزیکی چندان مهم نیست بلکه شما باید حضور مؤثر و متمرکز در کلاس داشته باشید.

ما هم اکنون می خواهیم تکنیک هایی را ارائه دهیم که شما با عمل کردن به آن ها و فقط با عمل کردن به آن ها بتوانید دانش آموزو دانشجویی فعال و درگیر باشید.

تکنیک های حضور فعال در کلاس

### ۱. همراهی با مدرس

بسیار مهم است که خودتان را با سرعت، نحوه و شیوه ی تدریس معلم یا استاد خود هماهنگ سازید و با او حرکت کنید. هم شتاب بیش از مدرس داشتن ذهن را آشفته و مغشوش می کند و هم سرعت کند شما و عقب ماندن از او.

هماهنگ نبودن با سرعت و روش و بیان مدرس، شما را او جذب مطالب بعدی محروم می کند.

آنچه که در همراهی با مدرس مهم است، در وهله ی اول، خوب شنیدن است.

اغلب شما با آنکه صدای معلم را به وضوح نمی شنوید یا گفتار سخنران را متوجه نمی- شوید از این که از او بخواهید درباره آن مطلب را رساتر و واضح تر بیان کند، واهمه دارید.

گاهی صدای سخنران به انتهای کلاس نمی رود، گاهی تند و گذرا صحبت می کند گاهی صحبتش نامفهوم است و برخی اوقات نیز به مطلبی در گذشته استناد می کند که شما از آن هیچ اطلاعی ندارید.

یادتان باشد شما برای این به کلاس یا جلسه ی سخنرانی آمده اید که مطلبی را فرا بگیرید و معلم هم دقیقاً همین را می خواهد. بنابراین اگر کوچکترین ابهام یا عدم وضوحی را در مطلب یا صدای معلم احساس کردید، باید شهامت از او بخواهید که مطلب را دوباره بگوید.

سؤال کردن از معلم گناه نیست و نباید احساس گناهی را هم به دنبال داشته باشد. به ویژه دانش آموزان دوره ی ابتدایی خیلی از سؤال کردن بیم دارند. بسیاری از وقت ها پیش می آید که مثلاً معلم تکلیفی را به بچه ها می گوید که برای فردا انجام دهند و دانش آموز درست متوجه این تکلیف نمی شود، با وجود این چون می ترسد که سؤال کند، چیزی نمی گوید و چه بسا که فردا به خاطر انجام ندادن آن تکلیف مواخذه و تنبیه شود.

دوباره تأکید می کنیم که اگر نکته ای را متوجه نشدید یا نشنیدید، حتماً بپرسید چه بسا که آن نکته ی کلیدی بوده، تمام درس آن روز وابسته به همان نکته باشد.

### ۲. شنونده ای فعال باشید



شما بارها به این عبارت تأکیدی برخورد کرده اید: شنونده ای فعال باشید، اما مفهوم این عبارت چیست؟ یعنی باید چگونه باشیم؟ شنونده ی فعال چه خصوصیات و ویژگی هایی دارد؟

بهترین و مؤثرترین راه برای این که شما یک شنونده ی فعال باشید این است که یادداشت بردارید.

چه نیازه یادداشت برداری را سرکلاس احساس می کنید چه نمی کنید، حتماً از صحبت مدرس یا سخنران، یادداشت بردارید.

اما منظور ما از یادداشت برداری در اینجا با آنچه که در روش مطالعه ی متمرکزگفتیم فرق می کند که اکنون به شرح آن می پردازیم.

### یادداشت برداری داخل کلاس

قلم و کاغذ به دست می گیرید و درکلاس حاضر می شوید. یادتان هست که گفتیم یک مطالعه ی اجمالی و یک بررسی ابتدایی از درس، شب قبل از کلاس انجام دهید؟ این کار را برای کسب اطلاعات اولیه و هشپاری ذهنی در کلاس انجام داده اید.

اگر شما بدون هیچ مطالعه ای سرکلاس شیمی حاضر شوید، وقتی معلم می گوید امروز درس ما هیبریداسیون است و شما هم نه از قبل درباره ی هیبریداسیون چیزی می دانید نه نگاهی اجمالی به کتاب انداخته اید، تا چند لحظه خود را در کلاس بیگانه احساس می کنید. خود را کاملاً گیج می بینید. و این حالت، خود باعث می شود که نسبت به این درس بی علاقه شوید و به سرعت تمرکز حواستان را از دست بدهید و ذهنتان را به سیردر جاهای دیگر مشغول سازید.

درست برعکس، اگر شما با مطالعه ی اولیه سرکلاس حاضر شوید، احساس خیلی خوبی در کلاس خواهید داشت، ذهنتان مشتاق است، می خواهید هر چه سریع تر از راه هیبریداسیون سردر بیاورید و در نتیجه تمرکز حواسی عالی پیدا می کنید.

اهمیت مطالعه ی اولیه را پیش از این هم توضیح داده بودیم. حالا که شما با این آمادگی ذهنی و کنجکاو و علاقمندی دارید به صحبت های معلم گوش می کنید، هر نکته ای را که فرا می گیرید یادداشت کنید.

هم اکنون شما می گوئید فلان معلم یا استاد به ما اصلاً اجازه ی یادداشت برداری نمی- دهد. به شما می گوئیم که او کاملاً کاردرستی می کند. چرا که شما معمولاً به شیوه ی سنتی خود، " جمله " های معلم را یادداشت می کنید و نوشتن یک جمله از صحبت های معلم عملاً شما را از گوش دادن و درک جمله ی بعدی بازمی دارد.

شما به هیچ عنوان نباید جمله ای یادداشت کنید بلکه باید به صورت اشاره ای و مختصر. از واژه های کلیدی استفاده کنید که چون جرقه ای تمام موضوع را به یاد شما می آورد.

این گونه می توانید همزمان با تدریس استاد، یادداشت کنید و پشت سر هم یادداشت بردارید در حالی که نه وقت شما گرفته می شود نه از درک مطلب بعدی بازمی مانید و نه مدرس را ناراضی می کنید. به جای همه ی این ها چند کار مهم انجام دهید:

اول این که بارذهنی خود را در کلاس لحظه به لحظه تخلیه می کنید و نکته ای را که فرا می گیرید یادداشت می کنید و ذهن خود را همچنان باز و گسترده و خالی نگاه می دارید. یعنی شکل حضور شما در پایان کلاس با شروع کلاس چندان تفاوتی نمی کند.

دوم این که چون خودتان را ملزم می دانید هرچه را که فرا می گیرید به سرعت بر روی کاغذ بیاورید، ذهن شما در یک حالت آماده باش قرار می گیرد و شما از تمرکز حواسی عالی برخوردار می شوید و کاملاً از خود مراقبت می کنید که چیزی را جا نیندازید.

فقط کافی است که یک بار این عمل یادداشت برداری را به شیوه ی درستی که گفتیم تجربه کنید تا ببینید که چقدر برایتان لذت بخش است.

حتی کم کم به شکل یک بازی مهیج برایتان در می آید. این شیوه ی یادداشت برداری به صورت کمی حرفه ای تر و ماهرانه تر در خبرنگاران دیده می شود که در مصاحبه های خود از گفته های سخنران یادداشت برداری می کنند و سپس خود از گفته های سخنران یادداشت برداری می کنند و سپس از روی آن، متن را تصحیح می کنند.

و اما سومین فایده ی یادداشت برداری این است که باعث می شود شما سرکلاس خواب آلوده نشوید و چرت نزنید به ویژه در اوقاتی که معلم یا سخنران بسیار آرام و ملایم و حتی کمی خسته کننده درس می دهد و شیوه ی تدریس او برای شما درگیری ذهنی لازم را ایجاد نمی کند.

شما با یادداشت برداری، حضور خودتان را در کلاس مهیج تر و مؤثرتر می کنید.

بسیار بعید است که کسی به این شیوه در کلاس یادداشت برداری کند و خوابش بگیرد. شما وقتی سرکلاس خوابتان می گیرد که ذهنتان ساکت و ساکن شود. نه معلم در شما درگیری ذهنی ایجاد می کند به خود به این کار مشغول می شوید. به ویژه وقتی سخنران از نوع سخنرانان آرام و ساکن است، شما باید یادداشت برداری را جدی تر بگیرید. نگوئید: من این مطلب را بلدم و نیازی به یادداشت کردن ندارم. نگوئید: من همه ی این مطالب را هم اکنون به حافظه ام می سپارم و نیازی نیست که یادداشت کنم و . . .

شما می دانید که یکی از مهم ترین اهداف یادداشت برداری در کلاس، همین زنده و هشیار بودنتان سرکلاس است.

### یک مانع بزرگ

مطالعه ی اجمالی قبل از کلاس و کسب اطلاعات پیش از حضور در کلاس می تواند یک اشکال بسیار بزرگ تولید کند و آن: رقابت با استاد است. به عبارت بهتر: به مبارزه طلبیدن استاد.

به این شکل شما ذهن خود را مدام متوجه دانسته های خود می کنید و منتظرید تا در اولین فرصت آن ها را بیان کنید و یا این که عمداً سؤالی می کنید که فقط نشان دهید مطلب را پیشاپیش می دانید.

یادتان باشد که هدف از کسب اطلاعات اولیه فقط ایجاد یک نوع کنجکاوی و علاقمندی و تمرکز حواس است برای گوش دادن و یاد گرفتن بیشتر نه برای صحبت کردن و خودنمایی بیشتر.

برای این که ذهنتان خالی باشد اطلاعات خود را قبل از کلاس بر روی کاغذ بیاورید و بالای آن هم بنویسید:

هدف من این است که با گوش دادن به درس امروز، این اطلاعات ناقص خود را کامل – ترک کنم.

وقتی این را می نویسد درخود میل بیشتری را برای فراگیری ایجاد می کنید و با خود تعهد می کنید که سخن نگوید. قرار است ما درکلاس، یک شنونده ی فعال باشیم به یک سخنران مبارز.

به هیچ عنوان درلحظه ی حضورتان درکلاس، اطلاعات قبلی خود را به اطلاعات معلم مقایسه نکنید. این مقایسه، ذهن شما را به خود مشغول می کند و دقایقی حواس شما را پرت می کند.

مقایسه ی اطلاعات خودتان با اطلاعاتی که سرکلاس از معلم می گیرید، فقط باید درچند دقیقه ی پایان کلاس و یا حتی بعد از آن صورت گیرد. اگر سرکلاس این مقایسه را انجام دهد چه احساس کنید این دو باهم تفاوت دارند، تمرکز حواس خود را از دست می دهید و حواستان پرت می شود. درحالت اول، شادی و شغف و هیجان ذهنی، عامل حواس پرتی شماست و در حالت دوم، احساس متفاوت بودن دانسته های قبلی شما از اطلاعات معلم، ذهن شما را برانگیخته می کند که سوآلی کنید و حتی شاید تمایل داشته باشید که به نوعی دانسته های خودتان را توجیه کنید که این موجبات حواس پرتی شما را فراهم می کند.

### از چه چیزهایی یادداشت برداریم؟

یادداشت برداری درکلاس، سه شاخه دارد.

**شاخه ی اول**، یادداشت برداری از نکات مهمی است که معلم می گوید که درمورد آن توضیح دادیم.

**شاخه ی دوم**، یادداشت برداری از سوآلاتی است که به ذهنتان می رسد. البته اگر روند کلاس آرام و طرح سوآل درطول کلاس مجاز باشد، ما توصیه می کنیم سوآل خود را فوراً پرسید. اما اگر معلم بگوید به سوآلات شما در آخر کلاس پاسخ می دهم، مطلقاً سوآل خود را رها نکنید. حتماً آن را مختصراً در گوشه ای بنویسید که آخر کلاس پرسید. اگر بگویید: بعداً آن را می پرسم و یادداشت نکنید، تا پایان کلاس ذهن شما را مشغول می کند و این مانع فراگیری اطلاعات بعدی با تمرکز عالی می شود. به ویژه اگر سوآلتان برای شما جالب و جذاب باشد مدام در طول کلاس به پردازش سوآلتان مشغول می شوید و منتظرید که کلاس به پایان برسد و سوآل جالب خود را مطرح کنید. خیلی از اوقات، حتی این انتظار، ما را به جایی می رساند که دیگر دریافت پاسخ برایمان اهمیت چندانی ندارد بلکه فقط می خواهیم از طرح این سوآل جالب در حضور دیگران با صدای بلند لذت ببریم. به ویژه اگر بدانیم آفرین و تحسین معلم را هم به دنبال خواهد داشت. بنابراین حتماً سوآل خود را یادداشت کنید. بار ذهن خود را سبک کنید و به گوش دادن و یادداشت برداری از گفته ها ادامه دهید.

**شاخه ی سوم**، یادداشت برداری از عوامل حواس پرتی است. سرکلاس درس هم به احتمال فراوان، افکار زیادی در ذهن شما غوطه می خورند که ذهن شما را منحرف می کنند.

در گوشه ای، از آنچه که حواس شما را پرت می کند، یادداشت برداری کنید. در بالای این یادداشت بنویسید آنچه که باید پس از کلاس به آن فکرکنم یا انجام دهم.

این کار را هم اگر خواهید به تأخیر بیندازید، یا به حافظه بسپارید و یادداشت نکنید، باز میدان ذهنی خود را تا پایان کلاس، اشغال می کنید.

یادمان هست که قلم و کاغذ مهم ترین ابزار برای تمرکز حواس هستند.

باز هم در فایده ی یادداشت برداری

به عنوان آخرین فایده ی یادداشت برداری، باید بگوییم که این عمل، شما را همیشه در حالت سوگیری قرار می دهد.

در کتاب "زمینه ی روان شناسی" نوشته ی "اتکینسون - هیلگارد" گفته می شود: "همیشه با تغییرات محرک است که تحریک پذیر جهت می گیرد." برای روشن شدن این مطلب مثالی می زنیم:

فرض کنید شما در خانه تنها هستید و صدای پایی را از پشت بام منزل خود می شنوید (صدای پا، محرک است و شما، تحریک پذیر). وقتی صدای پا بلندتر می شود یا به هر شکلی تغییری کند، شما گوشتان را تیزتر می کنید (به زبان روان شناسی "سوگیری" می-کنید). اما اگر صدای پا یکنواخت باشد یا تغییرات محسوس نداشته باشد به زودی برای شما عادی می شود و شما دیگر بر آن تمرکز نمی کنید.

در کلاس درس، معلم محرک است و شما تحریک پذیر. تغییرات معلم به صورت حرکات دست، چهره و لحن و طنین صدا باعث می شود که شما مدام سوگیری کنید و تمرکز شما بر او باشد.

بسیاری از معلمان که به این نکته واقف هستند، در تدریس خود از این تغییرات، زیاد استفاده می کنند و توجه شما را کاملاً به خود جلب می کنند. در این موارد دیگر نیازی نیست که شما خودتان را تغییر دهید.

اما معلمان هم هستند که صدایی یکنواخت دارند و موقع تدریس، بی تحرکند. در کلاس چنین معلمان است که شما باید به عنوان تحریک پذیر، در خود ایجاد کنید تا تمرکز حواستان پایدار باقی بماند.

در مثالی که برای سوگیری زدیم، وقتی صدای پا از پشت بام به گوش می رسد، یکنواخت می شد، شما می توانید با تغییر مکان خود و بالا رفتن از پله ها و نزدیک شدن به صدا، در خود سوگیری و تمرکز حواس ایجاد کنید.

یادداشت برداری داخل کلاس نیز در شما چنین حالت آماده باش و تحرکی را ایجاد می کند. جهت گیری برای شنیدن بهتر و درک بیشتر و بهتر. بنابراین، یادداشت برداری را جدی بگیرید. اهمیت جلوشستن

همیشه به خاطر داشته باشید که واقعاً رابطه ای بین کسانی که جلومی نشینید و کسانی که درسشان خوب است وجود دارد.

توجه کنید، کسانی که صندلی ها و نیمکت های جلویی را اشغال می کنند، در میدان دید خود، فقط معلم و تخته را خواهند داشت. اما کسانی که در ردیف دوم می نشینند، علاوه بر معلم و تخته، افراد ردیف اول را هم می بینند و همین طور تا ردیف آخر که دیگر همه ی ردیف-های جلویی در میدان دید قرار می گیرند. به عبارت دیگر، عوامل حواس پرتی در جلوی کلاس حداقل و در انتهای کلاس حداکثر است. از آن انتها، همه چیز مشخص است. چشم افرادی که در این انتها می نشینند، کوچک ترین حرکات افراد جلویی را می بیند و این دیدن یعنی حواس پرتی.

ما می گوییم: حتی الامکان در ردیف های جلویی بنشینید. ممکن است بگویید این طور هم نمی شود که همه در ردیف اول بنشینند. ما هم حرف شما را قبول داریم اما مخاطبان ما آن کسانی هستند که همیشه تا وارد کلاس یا جلسات سخنرانی می شوند، با وجود آن که ردیف-های جلویی خالی است، خودشان می روند و در ردیف های آخر می نشینند.

به این افراد می خواهیم بگوییم که با این عمل خود پیشاپیش زمینه ی بسیار مساعد حواس پرتی را برای خود به وجود آورده اند. اگر بخواهید در آن آخر بنشینید که هیچ چیز از دید شما مخفی نماند، در واقع حواس پرتی را به

تمرکز حواس ترجیح داده آید و خود را برای آن آماده کرده آید.

توصیه می‌کنیم که حتی الامکان، ردیف‌های جلو را برای نشستن انتخاب کنید. بازهم تأکید می‌کنیم که واقعاً رابطه ای بین کسانی که جلو می‌نشینید و پیشرفت تحصیلی، وجود دارد. این ارتباط، کاملاً منطقی است و این طور نیست که عوامل حواس پرتی خود را کمتر سازید. دقت و تمرکز حواس خود را افزایش دهید و به پیشرفت تحصیلی خود کمک مؤثر کنید.

### نقش فرمان ذهنی

" آنتونی راینز"، نویسنده ی کتاب‌های جالب و پرفروش " به سوی کامیابی" در یکی از سمینارهای خود مثالی زیبا می‌آورد که خوب است قبل از طرح نقش فرمان ذهنی، برای روشن شدن مطالب، اشادره ای داشته باشیم به این مثال:

پدری به فرزندش می‌گوید: " برواز آشپزخانه، نمکدان را بیاور"، بچه بی‌درنگ می‌گوید: " نیست" یا " نمی‌توانم پیدا کنم" و . . .

پدر می‌گوید: " تو برو، پیدا می‌کنی."

بچه پاسخ می‌دهد: " می‌دانم که پیدا نمی‌کنم ولی می‌روم."

بچه به آشپزخانه می‌رود و تمام آشپزخانه را می‌گردد اما نمکدان را پیدا نمی‌کند. پدرش را صدا می‌زند و می‌گوید که نمکدان اینجا نیست. پدر به آشپزخانه می‌آید و خیلی زود می‌گوید: " نمکدان که اینجاست! جلوی چشمت بود، چطور آن را ندیدی؟"

بچه متعجب و متعیر می‌ماند که چرا با تمام جستجوی خود، نمکدان را که جلوی چشمش بود، پیدا نکرده است.

در این داستان که شاید در خاطره ی شما هم به نوعی مستند باشد، واقعیت چیست؟ چرا بچه نمکدان را پیدا نمی‌کند؟

واقعیت این است که این بچه قبل از آن که به دنبال نمکدان برود بارها به خود گفت: نیست، نمی‌توانم پیداایش کنم. یعنی به ذهنش فرمان داد: نمکدان را پیدا نکن! مغز بچه این فرمان را دریافت کرد. حالا بچه به آشپزخانه می‌رود و به جستجو می‌پردازد اما با آن که نمکدان در میدان دیدش قرار دارد، آن را نمی‌بیند یعنی مغز، برنامه ی قبلی دارد که آن را شناسایی و پیدا نکند و به همین خاطر، به اصطلاح آن را پس می‌زند.

مغز بچه مانند یک ماشین فقط فرمانی را که بچه به او داده بود، اجرا می‌کند.

### نقش فرمان‌های ذهنی در تمام موفقیت‌های زندگی و از جمله موفقیت‌های تحصیلی بسیار مهم است.

قبل از این که به کلاس بروید، برای خود هدف تعیین کنید. به ذهن خود بگویید که چرا به کلاس می‌روید، آیا فقط برای این که برایتان غیبت ثبت نشود می‌روید؟ آیا برای خندیدن می‌روید؟ آیا برای چرت زدن می‌روید؟ و یا این که قصد دارید چیزی را بفهمید و یاد بگیرید؟ اگر این طور است دقیقاً برای خود مشخص کنید که می‌خواهید چه چیز را یاد بگیرید و در جستجوی چه هستید؟

همین برنامه ی ذهنی که قبل از کلاس به خود می دهید، تمام فعالیت های شما را در کلاس پیرو خود می سازید. بنابراین کلاس را جدی بگیرید و قبل از حضور در آن به ذهن خود برنامه ای جدی بدهید. دقیقاً مشخص کنید که می خواهید چه چیزی از این کلاس یاد بگیرید. این موضوع به موفقیت شما بسیار کمک خواهد کرد. یادتان هست که در تعیین هدف، گفتیم هدف باید جزیی، روشن و دقیق باشد. پس به ذهن خود بگویید که چه مطلبی را می خواهید بیاموزید. درخواستی مشخص از ذهن خود داشته باشید.

مثلاً به خود بگویید:

امروزمی خواهم بفهمم واقعاً چرا و چطور رعد و برق ایجاد می شود؟

امروزمی خواهم بدانم چطور می توان از یک عدد اعشاری، جذر گرفت؟

... و

هدف خود را از حضور در کلاس با صدای بلند یا در ذهن خود، برای خود کاملاً مشخص سازید.

فرمان های ذهنی منفی و مخرب به ذهن خود ندهید. مثلاً همان فرمان " امروز به کلاس می روم که بخندم " یا " بروم ببینم چه می شود " یا " بروم که غیبت نخورم " و . . . وقتی این فرمان ها را به ذهن خود می دهید، در واقع به آن، این برنامه را داده اید که: هیچ چیز یاد نگیر.

وقتی هدف خود را از حضور در کلاس، خندیدن معرفی می کنید، تمام فکر شما به رویداد طنز آمیزی که در کلاس پیش می آید، متمرکز می شود و یا سرگردان به هر موضوعی واکنش نشان می دهید و توجه می کنید و قادر نیستید بر درس که مسلماً هدف اصلی حضور شما در کلاس است، تمرکز پیدا کنید.

یک عده هم هستند که وقتی به سمینار یا سخنرانی یا همین کلاس درس می روند به خود فرمان ذهنی ایراد گرفتن از استاد یا سخنران را می دهند. " ببینیم چقدر ایراد دارد " ، " چند اشتباه می کند " و . . .

افرادی که در یک جلسه ی سخنرانی یا کلاس درس حضور دارند، شرایط نسبتاً یکسانی دارند اما چرا برداشت آن ها از کلاس متفاوت است؟ علت آن است که فرمان های ذهنی ابتدایی حضورشان در کلاس با هم فرق داشته است.

یکی از کلاس بیرون می آید و می گوید: چه نکته ی جالبی را یاد گرفتم. یکی می گوید: هیچ فهمیدید که فلان جا اشتباه کرد؟ یکی می گوید: چه حرف خنده داری در فلان لحظه ی کلاس گفت! و یکی هم می گوید: چه کلاس خسته کننده ای بود. من که فقط چرت زدم و هیچ چیز یاد نگرفتم.

نفر آخر کسی است که یا به خود فرمان چرت زدن داده یا این که اصلاً هیچ فرمانی قبل از کلاس به ذهن خود نداده است که حالت دوم معمول تر و شایع تر است.

با توجه به همه ی این نکات که گفتیم، شما از این پس:

ابتدا در منزل مطالعه ای اجمالی بر مطالبی که می خواهند تدریس کنند، خواهید داشت.

سپس قبل از ورود به کلاس، فرمان ذهنی دقیقی را به مغز خود می دهید و ذهن خود را از حضور در کلاس هدفدار می کنید.

بعد از ورود به کلاس، حتی الامکان در ردیف های جلومی نشینید و مانند یک شنونده ی فعال به درس گوش می دهید و یادداشت برداری می کنید. اگر هم سؤالی داشتید یا در طول کلاس می پرسید و یا آن را ثبت می کنید و در آخر کلاس از معلم سؤال می کنید.

به این ترتیب شما حضور متمرکز و فعال و مثر ثمری در کلاس خواهید داشت و درصد مهمی از یادگیری مطلب را همان سر کلاس به دست خواهید آورد.

## فصل هفتم

### پرورش دقت و حواس پنج گانه

آستانه ی درک حواس پنج گانه، حداقل انرژی ها یی هستند که می توانند یکی از حواس پنج گانه ی شما را تحریک کنند و اگر این انرژی تحریک کمی کمتر شود، حواس ما قادر به درک آن نخواهند بود.

برای پرورش حواس پنج گانه به جز حس بینایی، باید خود را به آستانه ها نزدیک کنیم. ما معمولاً حواس خود را تنبل می کنیم و برای درک محرک ها، انرژی فراوانی را از محرک طلب می کنیم تا آن را آسان تر درک کنیم.

وقتی خود را به آستانه ی درک نزدیک می کنید، عملاً دقت حواس پنج گانه را در خود افزایش می دهید و با بیشتر کار کشیدن از آن ها ، درک انرژی های کمتر محرک ها را در خود پرورش می دهید.

### پرورش حس شنوایی

شما وقتی به تماشای تلویزیون مشغول هستید، معمولاً صدای آن را تا حدی بلند می کنید که بتوانید صدا را بدون صرف انرژی فراوان و به راحتی بشنوید. حتی غالباً شما صدای تلویزیون را بیش از حد لازم زیاد می کنید.

گوشی که مدام عادت می کند صدا را بدون صرف انرژی و با آسودگی فراوان و خود به خود بشنود، عملاً تنبل، کم دقت و بی تمرکز می شود. ما در حالی از حس شنوایی خود کمتر کار می کشیم که قادر است صدای تیک تاک یک ساعت معمولی را از فاصله ی شش متری در یک اتاق ساکت بشنود. برای پرورش حس شنیداری و افزایش قدرت تمرکز در شنیدن، باید خود را حتی الامکان به این آستانه نزدیک کنید و از آن کار بکشید.

### تمرینات مؤثر

رادیو را روشن کنید و صدای آن را مانند وقتی که به طور معمولی به رادیو گوش می- دهید باز کنید و به آن گوش دهید. بعد از سی ثانیه صدا را کمی کمتر کنید و حالا مجدداً گوش دهید. شنیدن خوب، اکنون مستلزم دقت بیشتر است.

حدود یک دقیقه با دقت گوش کنید. سپس مجدداً صدا را کم کنید و با دقت بیشتر گوش کنید. همین طور آنقدر صدا را کم کنید تا به جایی برسید که اگر کسی با پای برهنه روی فرش راه برود، شنیدن برای شما غیرممکن شود و دقایقی را به زحمت بشنوید.

با این کار، سلول‌هایی را که قبل از این برای شنیدن تنبل کرده بودید، به تحرک و فعالیت وا می‌دارید و حس شنیداری خود را تقویت می‌کنید. این تمرین را با هرصوت دیگری می‌توانید انجام دهید.

مثلاً می‌توانید به صدای تیک تاک ساعت از فاصله‌ای که شنیدنش سخت است، گوش کنید. تمام دقت خود را به جذب این اصوات وادارید.

در بعضی از تمرین‌های تمرکز، از دقت و آگاهی روی تیک تاک ساعت برای پرورش تمرکز استفاده می‌شود. همچون وقتی که شما برای بهبود تمرکز به صدای دم و بازدم تنفس خود فکر می‌کردید.

توجه داشته باشید که این تمرین‌ها را باید همیشه انجام دهید و لحظه‌لحظه‌ی زندگی تان را نوعی تمرکز شنیداری کنید.

سعی کنید اولاً خودتان را عادت دهید که به صدای آهسته‌ی دیگران توجه کنید. به تلویزیون با صدای کمتری گوش کنید و در یک کلام با انرژی کم‌تر زحمت بیشتری سلول‌های شنوایی خود را به فعالیت وادارید و به آستانه‌ها نزدیک شوید. پس از مدتی خودتان می‌بینید که هم قدرت شنوایی شما افزایش یافته است و هم تمرکز حواستان بهبود یافته.

### پرورش حس بویایی

دوست شما به شما گلی می‌دهد و از شما می‌خواهد بوی خوش آن را استشمام کنید. شما غالباً گل را به بینی خود می‌چسبانید و یک نفس عمیق می‌کشید. یعنی بازهم انرژی فراوانی را طلب کردید تا با زحمت کمتری گل را بوکنید. آستانه‌ی بویایی شما تا این حد قوی است که قادرید قطره عطری را که در یک اتاق شش مترمکعبی پخش شده است، استشمام کنید. باید خودتان را به این آستانه نزدیک کنید و تنبلی را از خود دور کنید.

از این پس اگر فرارشد که غذایی را بوکنید یا بوی گل یا هر چیز دیگری را استشمام کنید، فاصله‌ی بیشتری نسبت به محرک بگیرید و بخواهید که آن را بو کنید. مثلاً گل را حداقل در فاصله‌ی نیم متری خود قرار دهید و تلاش کنید که بوی آن را حس کنید.

برای تشخیص بوی غذا، سرتان را تا گردن در قابلمه فرو نکنید، بلکه از فاصله‌ی بیشتری نسبت به قابلمه، سعی کنید بوی آن را احساس کنید. حس بویایی خود را به تلاش وادارید و آن را فعال کنید.

### پرورش حس چشایی



صبح ها که قرار است چای خود را شیرین کنید، آنقدر در آن شکر می ریزید که به راحتی و بدون هیچ زحمتی تمام سلول های بخش شیرینی زبان شما، شیرینی آن را درک کنند.

مزه های فوق العاده قوی، سلول های چشایی را ضعیف و تنبل می کنند چرا که همیشه با انرژی زیاد، حس چشایی شما را تحریک می کنند.

قدرت واقعی حس چشایی شما تا حدی است که مزه ی شیرینی یک قاشق چایخوری شکر حل شده در دوگالن آب را حس کنید.

اما ما در حس چشایی، خیلی بی دقت و کم توجه هستیم. تا آن حد که وقتی از شما می- پرسند: غذا خیلی شور است؟ شما برای پاسخ گفتن، تازه مزه مزه می کنید. یعنی تا الان که مشغول خوردن بودید، کاملاً نسبت به درک مزه و طعم آن بی توجه بوده اید.

از این پس که غذا می خورید، سعی کنید مزه ی تمامی اجزای آن را حس و درک کنید و کاملاً این اجزا را با حس چشایی خود از هم تشخیص دهید و با این روش حس چشایی خود را پرورش دهید.

همین کار را می توانید برای پرورش حس شنوایی خود هم انجام دهید، مثلاً وقتی به شنیدن موسیقی ترکیبی چند ساز مشغول هستید، صداها را از هم مجزا کنید و آن ها را کاملاً از هم تشخیص دهید.

### پرورش حس بساوابی

توان حس لامسه ی شما به حدی است که افتادن بال مگسی را که در فاصله ی یک سانتی متری گونه ی شماست، حس کنید. اما شما آنقدر در زندگی روزمره ی خود نسبت به محرک هایی که با پوست تان تماس پیدا می کنند، بی توجه و بی اعتنا هستید که حس بساوابی شما خیلی تنبل و ضعیف شده است. همین الان لباسی را که بر تن دارید حس کنید.

حس کنید که با چه قسمت هایی از تن شما بیشتر تماس دارد. نرمی وزبری لباس را در هر نقطه ای حس کنید. کفشی که به پا دارید، عینکی را که احياناً به چشم دارید، ساعتی را که به دست دارید و . . .

همین طور اگر در فضای بیرون هستید، نسیمی که تن شما را نوازش می کند حس کنید. اگرچه این توانایی مثبت حس لامسه است که بعد از مدتی وجود عینک را روی صورت حس نمی کند، شما در طول روز برای پرورش حس بساوابی و جلوگیری از تضعیف آن، به طور آگاهانه و فعال آن را به خاطر بیاورید و حس کنید.

### پرورش حس بینایی

پرورش حس بینایی تا حدی با پرورش حواس دیگر متفاوت است. ما برای پرورش حواس دیگر به آستانه ها نزدیک می شویم و سعی می کنیم با انرژی کمتری محرک ها را حس کنیم اما برای پرورش حس بینایی مطلقاً چنین کاری نمی کنیم. مثلاً نور تلویزیون یا نور اتاق مطالعه را کم نمی کنیم تا بخواهیم به زحمت ببینیم، چرا که این کار برای سلول های بینایی آزاردهنده است.

برای تقویت حس بینایی، ما به مشاهده ی دقیق اجزایی می پردازیم که در وضعیت های معمولی به آن ها توجهی نداریم. مثلاً دست خود را در نور کافی ببینید. خطوط، برآمدگی ها، چروک ها، فرم قرار گرفتن ناخن، شکل ناخن ها و حفاصل بین انگشت و ناخن را با دقت نگاه کنید.

پنجره را باز کنید و اولین تصویری را که از منظره ی بیرون به چشمتان می آید، این بار با دقت بسیار بیشتری ببینید.

شاید شما بارها این تصویر را دیده باشید اما هیچ وقت، این طور در جزئیات تصویر دقیق نبوده اید.

### شگفتی ها

هرکسی بر حسب این که چه شغلی دارد واز کدام حس خود بیشتر و بهتر استفاده می کند، در یک حس بخصوص، توانایی دقت و تمرکز حواسی فوق العاده می یابد.

کارآگاه ها و پلیس های دایره ی جنایی که برای بررسی صحنه ی قتل، دزدی و جنایت، مجبورند بر جزئیات تصاویر خیلی دقیق باشند، در این زمینه توانایی بیشتری نسبت به افراد معمولی پیدا می کنند.

جزئیاتی که از آن ها به عنوان " سرخ " یاد می شود، در دید کلی همه ی افراد قرار می-گیرد اما تنها آن ها هستند که به این جزئیات توجه می کنند و کارآگاهی حرفه ای تلقی می-شوند.

پارچه فروش ها و بزازها، همه شغلشان حس لامسه است. به همین خاطر حس بساوی در آن ها خیلی قوی است و آن ها می توانند به راحتی با چشم بسته و فقط با لمس گذرا، جنس و نوع پارچه را حدس بزنند.

عطر فروش های حرفه ای هم به خاطر تمرین دادن حس بویایی در شغل خود، خیلی راحت می توانند نوع عطرها را با بوییدن از همدیگر تشخیص دهند و حتی با حضور در یک مهمانی و حتی بدون نزدیک شدن بیش از حد به افراد بگویند هرکس از چه عطری ادوکلنی استفاده کرده است. شاید تصور کنید الان می خواهیم در مورد پرورش حس شنوایی، مثالی از نوازندگان و موسیقی دان ها بزنیم. ابدأ چنین نیست. موسیقی دان ها حس شنوایی خوبی ندارند به خاطر این که همیشه در سروصدای زیاد و انرژی های تحریک کننده ی فراوان به سر می برند.

بتهوون مثال زنده ی این موضوع است که به هنگام نواختن سمفونی نهم خود کاملاً ناشنوا بود.

اما کسانی که به عیب یابی دستگاه های الکترونی (از طریق تشخیص تغییر صداهای ملایم ) مشغول هستند و یا کسانی که در منزلشان خیلی آرام و ملایم با هم صحبت می کنند، نسبت به افراد معمولی تمرکز شنوایی بیشتری دارند.

آشپزها ی حرفه ای هم در حس چشایی سرآمدند. آن ها می توانند با چشیدن کمی از غذا، تفاوت نوع چاشنی های به کار رفته در هر غذا و حتی مقدار آن ها را حدس بزنند. در محیط خانه ی شما، مادر، خواهر و یا همسر شما از این توانایی بیشتر برخوردار هستند.

### تمرکز و حواس پنج گانه

البته پرورش تمام این حواس به پرورش دقت و تمرکز شما می انجامد اما آنچه بیش از همه به آن نیاز دارید و در کتاب های مربوط به تمرکز بیشتر توصیه می شود، تمرکز دیداری و شنیداری است که خیره شدن به نقطه ی سیاه، شعله ی شمع، و یا دوایر متحد المركز برای پرورش تمرکز دیداری شما و تمرکز بر صدای نفس کشیدن، عمدتاً برای تمرکز شنیداری شما توصیه می شود.

اگر شما قصد دارید که مطالعه ی این کتاب را ادامه دهید و برای تمرکز حواس در مطالعه کوشش می کنید، بیشتر بر تمرین های تمرکز دیداری و شنیداری تکیه کنید و تمرینات آن را انجام دهید.

نکته ی دیگری که مهم است، این است که تمرینات پرورش حواس پنج گانه را باید در طول روز، بخشی از زندگی خود کنید و به منظره ها، تصاویرها، صداها، مزه ها، بوها، و تماس های خود بیشتر توجه کنید.

در لابلای فعالیت های روزانه که در عدخ تمرکز به سر می برید و غالباً فعالیتی را بدون تمرکز ویژه انجام می دهید، گهگاه روی جزییات آن وضعیت، متمرکز شوید.

## فصل هشتم

### تن آرامی یا Relaxation

همان طور که خود شما می دانید، هیچ چیز به اندازه ی آرامش در تمرکز فکر نقش مؤثر ندارد.

هر چه آرامش جسمی و ذهنی شما بیشتر باشد، به همان نسبت تمرکز فکرتان بیشتر خواهد بود.

تن آرامی یا ریلکسیشن، تکنیکی است برای آرام سازی عضلات بدن. از آنجا که بین ذهن و تن ارتباط تنگاتنگی وجود دارد، هر چه که شما در جسم خود آرامش بیشتری برقرار می کنید، در ذهنتان نیز آرامش بیشتری برقرار می شود.

اغلب کسانی که از عدم تمرکز فکر، شکوه و شکایت می کنند در حقیقت از افکار مزاحم ذهنی خود می نالند و همیشه می پرسند با این افکار مزاحم که ذهن ما را اشغال کرده، چه کار کنیم؟

واقعیت این است که شما به طور ارادی و آگاهانه نمی توانید این افکار مزاحم را از ذهن خود خارج کنید و از شر آن راحت شوید. اما می توانید آراد سازی و آرام سازی ذهن خود را از راهی غیر مستقیم انجام دهید.

از آنجا که هر فکری ( به ویژه افکار منفی مزاحم ) عضلات را منقبض می کند، ما می – آیییم عضلات را آرام می کنیم و تنش و انقباضشان را از بین می بریم. در نتیجه ی این کار، افکار منفی خود به خود از ذهن ما خارج می شوند.

اساس تن آرامی همین است: آرام سازی عضلات با قصد ایجاد آرامش و خلأ ذهنی.

چرا که هر چه میدان فکری خالی تر باشد، تمرکز و توجه بر یک موضوع خاص، آسان تر می شود. تن آرامی، غالباً به سه شکل انجام می شود:

۱. آرام سازی بدون ایجاد تنش

۲. آرام سازی پس از ایجاد تنش

۳. ریلکس پیشرونده یا تجسمی

در روش آرام سازی بدون ایجاد تنش، شما به تک تک عضلات خود فرمان " آرام باش " می دهید.

البته فرمان شما به ترتیب به این عضلات القاء می شود:

۱. پای راست

۲. پای چپ

۳. دست راست

۴. دست چپ

۵. شکم و کمر

۶. سینه و کتف ها

۷. صورت

۸. پوست سر

ما هیچ وقت یکباره بدن را شل نمی کنیم؛ این کار، کم تأثیر و تا حدی نادرست است. ذهن ما فرمان های کلی را نمی پذیرد. وقتی می گوییم: " بدن من، به تمامی شل و راحت شو"، مغز درصدد اجرای این فرمان برمی آید. اما چون این فرمان خیلی کلی است، مغز در انجام آن کاملاً موفق و مؤثر نیست و بنابراین از آن سرباز می زند. مغز ما فرمان های جزئی و مشخص را بهتر می پذیرد. هرچه فرمان جزئی و مشخص تر باشد، پذیرش و اجرای مغز بهتر خواهد بود.

دقیقاً به همین دلیل است که ما عضلات را به هشت گروه تقسیم کردیم و به طور جداگانه به هر گروه فرمان راحت باش دادیم.

حتی برخی از یوگی ها، ریلکسی را پیشنهاد می کنند که فرمان ها در آن به مراتب جزئی تر است: ابتدا انگشت کوچک پا، بعد پاشنه، قوزک ها و . . . را شل می کنیم تا به بالای صورت برسیم. با وجود این که این ریلکس تأثیری عالی و نتیجه ای فراوان دارد، ما آن را به شما توصیه نمی کنیم چرا که طولانی بودنش ممکن است برای شما که تازه می خواهید به طور جدی این تمرینات را دنبال کنید، خسته کننده به نظر برسد.

برای این که هم از فرمان های کلی اجتناب کرده باشیم و هم از آن تمرین های بسیار جزئی و خسته کننده، ما پس از قرار گرفتن در وضعیت مطلوب – که جلوتر آن را توضیح می دهیم – عضلات را در هشت مرحله شل می کنیم. به این ترتیب:

۱. پای راست خود را از انگشتان تا کمر در ذهن خود مجسم کنید. آن را احساس کنید و فرمان شل شدن بدهید: " پای راست من، راحت و آرام شو". هر جا که انقباض و تنش احساس می کنید به طور ارادی آن را شل کنید و به خود

تلقین کنید : " پای راست من لحظه به لحظه شل تر و آرام ترمی شود. " اکنون انبساط و شل بودن و آرام بودن را در پای راست خود حس کنید.

۲. پای چپ خود را به همان صورت مجسم و احساس کنید. فرمان دهید: " پای چپ من راحت و آرام شو. " به طور ارادی پای چپ خود را شل تر و شل تر کنید و به خود تلقین کنید که لحظه به لحظه چپین می شود. پای چپ آرام شده و شل شده ی خود را احساس کنید.

۳. اکنون هر دو پایتان در نهایت راحتی و آسودگی است. ذهن خود را متوجه دست راست خود کنید. از انگشتان تا شانه را در ذهن خود ببینید و فرمان دهید: " دست راست من منبسط و آرام شو. " دست راست خود را شل کنید و به خود بگویید که لحظه به لحظه شل و شل ترمی شود.

۴. حالا دست چپ خود را به همان صورت مجسم کنید و فرمان دهید: " دست چپ من راحت و آرام شو. " ببینید که دست چپ شما هر لحظه آرام تر و شل ترمی شود.

۵. حال عضلات شکم، پهلوها، پشت و کمر خود را دور تا دور مجسم کنید و فرمان دهید: " عضلات شکم و پشت من، سنگین و آرام شوید. " به خود تلقین کنید که عضلات شکم و پشت شما هر لحظه شل و آرام می شوند و به طور ارادی عضلات شکم و پشت شما هر لحظه شل و آرام می شوند و به طور ارادی عضلات پشت و شکم خود را شل کنید.

۶. حالا نوبت به عضلات سینه و پشت کتف ها می رسد. مجسم کنید و فرمان ذهنی بدهید و شل کنید.

۷. اکنون که بدن شما از گردن به پایین، کاملاً شل و راحت است به عضلات صورت خود فکر کنید. عضلات صورت، بسیار مهم هستند. به خود فرمان دهید: " عضلات صورت من شل، راحت و افتاده شوید. " پیشانی را بیاندازید. ابروها افتاده باشد. به ویژه دور چشم ها را راحت کنید. گونه ها را افتاده و شل کنید و فک پایین را کاملاً شل کنید. به خود تلقین کنید که عضلات شما هر لحظه شل تر و آرام ترمی شوند.

۸. در مرحله ی آخر، آرامش را در پوست سر و ذهن خود گسترش دهید. احساس گستردگی، خلأ و انبساط را در ذهن خود به وجود آورید. در این وضعیت، چند دقیقه بمانید. به هیچ چیز به جز آرامش جسمتان فکر نکنید. این بی فکری خلأ، توانایی تمرکز حواس شما را پس از این به شکل چشمگیری افزایش می دهد.

### مراحل ریلکس

همان طور که دیدید، در هر قسمت، چهار مرحله را پشت سر گذاشتیم که به ترتیب عبارت بود از:

۱. تجسم و احساس

۲. فرمان ذهنی

۳. اراده و تلقین

۴. احساس شل بودن

توجه داشته باشید که در مرحله ی اول، عضله را همان طور که هست مجسم می کنید و در مرحله ی آخر، عضله ی شل و آرام شده را احساس می کنید.

### نکات مهم

۱. ریلکس را باید به آرامی و با صبر و حوصله انجام دهید. اگر برای انجام کاری شتاب دارید و یا حوصله ی کافی برای انجام ریلکس ندارید، مطلقاً تمرین را انجام ندهید. این تمرین باید با آرامش فراوان و آسودگی خاطر و صبر و حوصله انجام شود. فرمان ها را تند تند صادر نکنید و سریع از این عضله به آن عضله نروید.
۲. قبل از انجام ریلکس، چند نفس عمیق داشته باشید. چشم ها را به آرامی ببندید و پس از سی ثانیه تن آرامی را شروع کنید.
۳. مدت زمان ریلکس و آرام کردن عضلاتتان، حتی الامکان حدود ده دقیقه طول بکشد اگر چه می توانید پس از ریلکس ۲۰ دقیقه و یا بیشتر در چنین وضعیت آرام و راحتی باقی بمانید.
۴. محیطی را که در آن ریلکس می کنید، حتی الامکان محیط خلوت و ساکتی باشد. از ریلکس کردن در محیط های شلوغ و پرسر و صدا اجتناب کنید. محیط شما باید خالی از کلیه ی عوامل اضطراب آور باشد. مثلاً غذا روی اجاق نباشد، تلفن را قطع کنید و از این که کسی در این مدت مزاحمتان نمی شود مطمئن گردید.
۵. اگر در بین انجام تمرین به هر علتی مجبور شدید یکباره بلند شوید، مثلاً کسی شما را صدا کرد یا در منزل شما را زد، مطلقاً به طور ناگهانی بلند نشوید. ابتدا چشم ها را باز کنید، دست ها و پاهای را کمی حرکت دهید و سپس به آرامی بلند شوید. پس از تمام شدن ریلکس هم به همین شکل آرام آرام برخیزید.
۶. تمرینات ریلکس را سه بار در روز؛ صبح به محض بیدار شدن، ظهر قبل از ناهار ( وحتماً قبل از ناهار) و شب به هنگام خواب انجام دهید. به کسانی که شخصیت های عصبی و پرتنش دارند و یا بیشتر دچار اغتشاش فکری هستند توصیه می کنیم که در طول روز هم این تمرین را انجام دهند.
۷. اگر برخی از اوقات در نیمه ی راه و وسط کار خوابتان گرفت اصلاً مقاومت نکنید و اجازه دهید که به خواب بروید. مطمئن باشید که این خواب یک ریلکس عمیق است، اگر چه مدت زمان آن کم است ولی یک استراحت فراوان را برای شما به ارمغان می آورد.
۸. از آنجا که به هنگام ریلکس خون بیشتری متوجه عضلات بیرونی و سطح پوستتان می شود، ممکن است احساس گرما کنید و یا احساس کنید که خون روی سطح پوستتان جاری می شود که این احساس بسیار خوشایند است.
۹. در تلقیناتی که به خود می کنید، احساس " سنگین شدن" را بارها و بارها به خود تأکید کنید. به عنوان مثال: " پای راست من لحظه به لحظه سنگین و سنگین تر می شود." سعی کنید که یک نوع کرختی و سنگینی و بی حسی را احساس کنید.
۱۰. به دلیل جریان یافتن خون در عضلات و سطح پوست، فشار خون در ریلکس کاهش می یابد و این تمرین برای کسانی که بیماری فشار خون دارند بسیار مفید است. البته توجه داشته باشید که این تمرین برای کسانی که فشار خون پایین دارند مطلقاً و به هیچ عنوان مضر نیست. تحقیقات نشان داده است که ریلکسیشن فقط فشار خون بالا

ومرضی را کاهش می دهد و در فشارخون طبیعی و پایین کوچکترین تغییری ایجاد نمی کند. بنابراین در هر وضعیت جسمی و روحی که باشید بدون استثنا: تمرین ریلکس برای آرامش و تمرکز حواس شما بسیار مفید است. حتی خیلی از بیماری ها با این تمرین درمان می شوند ( به ویژه بیماری- های روان تنی) .

۱۱ . تمرین ریلکس را با زور و فشار انجام ندهید بلکه تمرین باید با آسودگی و تاحدی هم " خود به خودی" انجام شود وگسترش یابد.

### وضعیت قرارگرفتن

" صحیح قرارگرفتن" اصل اساسی تن آرامی است. سردرامتداد تنه باشد و ستون فقرات صاف قرارگیرد. این وضعیت برای سروسنتون مهره ها بسیار مهم است.

ریلکس را در دو وضعیت می توانید انجام دهید:

۱ . نشسته

۲ . خوابیده

در وضعیت نشسته حتی الامکان روی یک صندلی بنشینید، دست ها را روی ران های خود قرار دهید یا آویزان کنید. به پشتی صندلی یا دیوار تکیه دهید. پاها را کمی از هم باز کنید و در یک وضعیت ساده روی صندلی بنشینید و تمرین را شروع کنید.

در وضعیت خوابیده به صورت طاقباز و به پشت بخوابید. کف دست به سمت بالا باشد و پشت دست به روی زمین قرار بگیرد. پاها را کمی از هم باز کنید. دست ها با پاها در تماس نباشند. برای آن که سرتان خیلی به عقب خم نشود و درامتداد تنه باقی بماند، می توانید از یک بالش کوچک استفاده کنید. دقت کنید که بالش شما خیلی بلند نباشد و سر به جلو خم نشود.

می توانید در هر کدام از این وضعیت ها که می خواهید اعم از نشسته یا خوابیده ریلکس را انجام دهید. وقتی نمی خواهید بعد از ریلکس خوابتان ببرد تمرین را نشسته انجام دهید. مثلاً صبح ها بعد از بیدار شدن بهتر است در وضعیت نشسته ریلکس کنید چون نمی خواهید خوابتان ببرد و شب ها بهتر است در وضعیت خوابیده تمرین کنید و با ریلکس به خواب روید.

### اشکال دیگر تن آرامی

در روش دوم یعنی آرام سازی پس از ایجاد تنش، شما ابتدا هر عضله ای را که قصد دارید آرام سازید، سخت منقبض و پرتنش می کنید و سپس آرام آرام رهایش می کنید به همان شیوه- ای که در صفحات قبل گفتیم. متنها تا حدی، موضوع به خودتان بازمی گردد مثلاً شاته ها را به طرف بالا بکشید و منقبض کنید و رها سازید. یا دست خود را مشت کنید، جلوی پیشانی خود قرار دهید. پیشانی را به دست مشت کرده ی خود بچسبانید. به طرف جلو فشار دهید و سپس آن را رها کنید.

تأثیرات این نوع تن آرامی هم بسیار خوب است با این حال امروزه کمتر استفاده می شود.

در شکل سوم یعنی ریلکس پیشرونده یا تجسمی شما به هیچ عنوان فرمان " شل شدن " نمی دهید و تلاشی هم برای شل شدن نمی کنید بلکه فقط آرام آرام بدنتان را از پایین به بالا احساس می کنید، انگشتان پای راست، روی پا، پاشنه و قوزک، ساق پا، زانو و . . . همین طور به طرف بالا می آید. دوباره تأکید می کنیم که مطلقاً تلاشی برای شل شدن نمی کنید. فقط عضله را مجسم و احساس می کنید و پیش می روید.

مورد استفاده ترین نوع تن آرامی، ریلکس بدون تنش یعنی مورد اول می باشد که ما آن را به تفصیل توضیح دادیم.

## فصل نهم

### یوگا و افزایش تمرکز

یکی از تمرینات بسیار بسیار مؤثر در پرورش قوه ی تمرکز، یوگا است. یوگا قدمت چند هزار ساله دارد و از کشور هند به ارمغان آمده است. یوگا یک ورزش فکری بسیار مفید محسوب می شود که در آن واحد تأثیرات جسمی و روانی فوق العاده عالی دارد.

عموماً یوگا را با " ورزش " مقایسه می کنند که این مقایسه ابدأ صحیح نیست. یوگا به تنها می تواند تأثیرات عالی ورزش را از نظر جسمی و سلامت جسمی در شما به جای بگذارد بلکه در ذهن شما نیز تأثیرات مستقیم خارق العاده ای دارد.

کسانی که یوگا را در برنامه ی روزانه ی خود قرار می دهند، عملاً شاهد این تأثیرات شگرف هستند.

کسی که یوگا می کند، از درصد بیشتری از توانایی های ذهنی خود استفاده می کند و علاوه بر این به دلیل تأثیر عالی که یوگا در آرام سازی دارد، از آرامشی سرشار برخوردار می شود که هم جسمی است و هم ذهنی.

کسانی که یوگا می کنند به خاطر برخوردار شدن از همین آرامش در رویارویی با مشکلات و بحران های زندگی بهتر تصمیم می گیرند، منطقی ترند، عاقلانه تر فکری می کنند و از شتاب زدگی و عجله به دور هستند.

یوگا با آرامشی که به ارمغان می آورد و ارتباطی که با لایه های عمیق تر مغز برقرار می کند، یک احساس رضایت خاطر درونی و شادمانی عمیق را به همراه دارد.

بیشتر بیماری های مغاقل مانند آرتروز، با یوگا درمان می شود. یوگا تمدد اعصاب را موجب می شود. انرژی ذهنی و مانیتیسیم شخصی را افزایش می دهد و شخصی را افزایش می دهد و شخص را از جذابیت فوق العاده ای بهره مند می سازد.

یوگا تمرین مؤثری در تناسب اندام است و شما چه از چاقی فراوان و چه از لاغری مفرط رنج ببرید، یوگا به شما تناسب اندام می بخشد.



یوگا را " راز جوان زیستن " می دانند. بسیاری از حرکات یوگا چین و چروک پوست را از بین می برد و از به وجود آمدن آن هم جلوگیری می کند. حتی یوگا از ریزش مو هم ممانعت می کند.

تعداد زیادی از حرکات یوگا برای فعال شدن غدد کم کار، بسیار مؤثر است. پس می بینیم که یوگا تنها یک تمرین برای تمرکز فکری نیست و فایده های جسمی و روحی بسیاری دارد.

همین که یوگا " آرامش " را موجب می شود، خود منشأ همه چیز است. رفع اضطراب و استرس، اعتماد به نفس، روحیه ی شاد، خلاقیت، تناسب اندام، زیبایی و جوانی تنها گوشه ای از فواید فراوان یوگا است.

اما آنچه که مد نظر ماست و شاید یکی از مهم ترین تأثیرات یوگا باشد، همین تمرکز فکری است.

### یوگا چیست؟

بسیاری از شما فکر می کنید که یوگا مجموعه ای است از حرکات و وضعیت هایی که کم شباهت به ورزش نیستند. این تصور، اشتباه است. یوگا به هیچ عنوان به تنهایی چنین معنایی نمی دهد.

یوگا در اصل به معنای "اتصال و پیوستگی" است. به معنای " وحدت ماده و انرژی " است. به مفهوم " یکی شدن جسم و روح " است. یوگا یعنی " یکپارچه شدن با تمامی خود " .

یوگا تمام قوای جسمی و روحی شما را جمع و هماهنگ می کند.

با این تعریف، می بینیم که هر روشی که شما را به این هماهنگی جسم و روح برساند و این وحدت ماده و انرژی را ایجاد کند، یوگا محسوب می شود.

محدود کردن یوگا فقط به یک سری حرکات، از درک نادرست مفهوم یوگا ناشی می شود. یوگا به معنی عمیق کلمه، کلیه ی مراحل و روش هایی را در بر می گیرد که شما را به این هماهنگی، آرامش و تمرکز می رساند.

### مراحل یوگا

یوگا پنج مرحله دارد که هر کدام از این مراحل، مفهوم یوگا را به تنهایی در بر می گیرد. یعنی هر مرحله به تنهایی، خود یوگا محسوب می شود. اما انجام شدن این مراحل با هم، شما را به اوج این مفهوم و به دنبال آن به تمرکزی که در جستجویش هستید می رساند.

این که می گوئیم یوگا پنج مرحله دارد نباید تصور شود که بسیار دشوار و سخت است. بلکه در عین حال فوق العاده آسان و راحت است. اکنون ما هر یک از این مراحل را شرح می- دهیم. مراحل که عبارتند از:

۱. تفکر مثبت

۲. رهایی

۳. تنفس صحیح و فواید آن

۴. تغذیه ی صحیح

۵. حرکات

#### ۱. تفکر مثبت

مهم ترین رکن یوگا تفکر مثبت است. امروزه در تمام مؤسسات آموزش یوگا در دنیا، ابتدا مفهوم " تفکر مثبت " را آموزش می دهند و بعد به سراغ مراحل دیگر می روند. این تفکر مثبت اگرچه یک مفهوم روان شناسی به نظر می آید، اما در هند کهن ریشه دارد. یوگی های هندی عقیده داشتند که شرط اول یوگی بودن این است که به یک صفا و خلوص درونی رسیده باشند. یک پاکی درون و پاکی اندیشه . این اندیشه ی پاک و ناب و خالص، همان تفکر مثبت امروزی است و اساس کار محسوب می شود.

بیشتر اوقات وقتی می گوییم: تفکر مثبت داشته باشید، این طور تلقی می شود که باید با یک خوش بینی و خوش خیالی محض به زندگی نگاه کنیم و با واقعیت منفی آن را نبینیم و یا این که چشم بر روی آن ببندیم و نادیده اش بگیریم.

و حال آن که تفکر مثبت مطلقاً چنین مفهومی ندارد.

ما در این اندیشه ی پاک ابتدا در یک نگرش عمومی تمام واقعیت زندگی را می بینیم. خوبی ها، بدی ها، جنایت ها، محبت ها، دوستی ها، دشمنی ها و . . . دید اول، یک نگاه کاملاً واقع بینانه است. نه دید مثبت است به دید منفی. نگاهی است که تمام واقعیت های پیرامون خود را می بیند و می پذیرد.

بعد از این نگرش عمومی، تفکر مثبت مفهوم می یابد. حال ما می آییم و توجه و تمرکز خود را به جنبه های مثبت یک موضوع و کلاً به واقعیت های مثبت معطوف می کنیم. توجه به نکات مثبت، آنقدر شما را با روحیه وقوی می کند که توان چاره جویی و تدبیر برای مقابله با واقعیت های منفی و یا حتی سازگاری با آنها را در شما دوچندان می نماید. شما با این نوع تفکر، هم روحیه و اعتماد به نفس عالی دارید و هم بهتر برای جنبه های منفی چاره جویی و تدبیر می کنید.

اساساً فقط " ذهن مثبت " قادر به تدبیر و چاره اندیشی است نه ذهن منفی. کسانی که پس از نگرش عمومی تمام توجه و تمرکز خود را به واقعیت های منفی معطوف می کنند، آنقدر از نظر جسمی و روحی ضعیف می شوند که حتی نکات مثبت را از دست می دهند.

مثلاً فردی که سرپناهی آرام برای زندگی دارد و از سلامت کافی برخوردار است اما شغل مناسبی ندارد و یا به اندازه ی کافی زیبا نیست، اگر همه ی توجه خود را به شغل نامناسب یا از آن بدتر، به زشت بودن خود معطوف کند، آنقدر روحیه ی خود را دچار بحران می کند که سلامتش را هم از دست می دهد و دیریا زود به خاطر ارتباط تنگاتنگ روح و تن، به هزار بیماری مبتلا می شود. بیماری های عصبی، افسردگی، سردردهای شدید، بیماری های گوارشی مثل زخم معده و . . .

در صورتی که همین فرد می توانست با توجه به جنبه های مثبت زندگی خود، روحیه و اعتماد به نفس عالی در خود ایجاد کند و با استفاده از منابع و امکانات موجود برای مشکلات زندگی خود تدبیر و چاره جویی کند.

یک ذهن منفی قادر است خیلی سریع از بین تمام واقعیت های موجود، جنبه های منفی را کشف و استخراج کند و با توجه و تمرکز در آن، به افسردگی و غم و ناراحتی خود دامن بزند.

حال آنکه یک ذهن مثبت قادر است در بحرانی ترین وضعیت ها و منفی ترین واقعیت ها، جنبه های مثبت را پیدا کند و حتی فقط یک جنبه ی مثبت بیابد و بر آن توجه و تمرکز کند و با تکیه بر آن، به اصلاح وضعیت های منفی موجود بپردازد. بنابراین می بینید که منظور از تفکر مثبت، انکار واقعیت های منفی زندگی نیست بلکه هدف این است که دست کم وضعیت های مثبت را حفظ کنیم و برای منفی ها نیز چاره ای بیاندیشیم.

تفکر مثبت، یک مهارت ذهنی ویژه است که شاید به دست آوردن آن از تمام آنچه که در این مجموعه به شما ارائه شده است، مهم تر و در عین حال آسان تر باشد.

باید تفکر مثبت را تمرین کنید. این تمرین بسیار ساده و راحت است: از این پس به هر چیزی که برخورد می کنید، چه شخص، چه شیء و چه موقعیت و وضعیت، جنبه های مثبت آن را کشف و استخراج کنید و بر آن ها تمرکز و توجه نمایید.

تمرین را از چیزهای ساده شروع کنید و اول از همه ، از خود شروع کنید.

همین الان از خود بپرسید که چگونه شخصیتی هستید؟

ذهن منفی شما می گوید: تمرکز حواس ندارم، حافظه ام افتضاح است. بی اراده و بی اعتماد به نفس هستم. بینی بزرگی دارم. دچاری خوبی ام. از شغلم راضی نیستم. جورابم سوراخ است. عصبی و کینه ای هستم.

و وقتی از او می پرسیم: دیگر چه؟ می گوید: همین.

اما ذهن مثبت شما، بر جنبه های مثبت تأکید دارد: معده ام از سلامت کامل برخوردار است. شنوایی ام بسیار خوب است. قدرت فکرم دارم. لباسی بر تن دارم. شمارش از یک تا صد را بلدم. دو دوست خوب دارم. برای پرورش اراده ام تلاش می کنم.

وقتی به او می گوییم: دیگر چه؟ می گوید: به دنبال یک شغل مناسب هستم و چون تلاش می کنم، یقین دارم که موفق می شوم. هم اکنون با مطالعه ی این کتاب و عمل به تمرین های آن می خواهم قدرت تمرکز خود را چند برابر کنم.

از این پس در مواجهه با هر چیز، فوراً سؤالی را از خودتان بپرسید: این سؤال طلایی بهترین تمرین برای پرورش ذهنیت مثبت است. به عبارت دیگر، کلید طلایی دستیابی به آن است. سؤال این است: " چه جنبه های مثبتی در این وجود دارد؟ "

## ۲. رهایی

رهایی به معنای " خواستن در اوج رها کردن و رها کردن در اوج خواستن " است. وابستگی با تمرکز منافات دارد. هر وابستگی میدان فکری شما را اشغال می کند و شما را از تمرکز بر موضوعی دیگر بازمی دارد.

رها یعنی: کم کردن وابستگی های خود. چه این وابستگی ذهنی و روانی باشد چه جسمی و مادی.

باید مدام در حال بخشیدن و رها شدن و آزاد شدن باشید. ذهن یوگی یک ذهن آزاد است، یک ذهن رها و در اوج آرامش. این رهایی نه به معنای ترک دنیا و لذت های مادی است، بلکه به مفهوم لذت بردن از مواهب الهی بدون وابسته شدن به آن ها است.

شادی خود را به وضعیت خاص و موقعیتی ویژه وابسته نکنید که اگر چنین باشد از این لحظه ی خود شادمان نیستید و همیشه در انتظار و افسوس به سر می برید.

ممکن است بگویید: " انسان باید هدف داشته باشد و برای رسیدن به آن تلاش کند. آیا خود هدف داشتن یک نوع وابستگی نیست؟"

در پاسخ ما تأکید می کنیم که باید هدفمند باشید و حتماً اهدافی داشته باشید، اما می گوییم که تمام آرامش و موفقیت و کامیابی و لذت و بهره مندی خود را به دستیابی به هدف و زمان رسیدن به آن وابسته نکنید. همان قدر مشتاق و خواهان باشید که آماده ی رها کردن هستید.

برخی از ما چنان به دنبال اهداف مادی خود می رویم که تمام زندگی این لحظه را بر خود حرام می کنیم و خودمان را از همه چیز محروم می کنیم تا به آن یک چیز برسیم و در این تلاش، خود را چنان به درود یواری کوبیم و عصبی و پراضطرابیم که هیچ جای آرامش و لذت و بهره مندی برای خود باقی نمی گذاریم.

گاهگاه باید آرام شوید، از تلاش بازایستید، میدان ذهنی را خالی کنید و آن را از عشق و شادمانی سرشار کنید. رها و آزاد شوید.

ذهن عصبی و درگیر و مضطرب و وابسته نمی تواند در هیچ چیز تمرکز کند حتی تمرکز

چنین ذهنی بر هدف و تلاش برای دستیابی به آن، مطلوب و ایده آل نیست. تلاش کنید اما با آرامش. تقلاً و خودکشی نکنید. این، همان مفهوم رهایی است. احتیاطی در روز آرام شوید، با تمرکز فوق العاده و آرام و پیوسته هم حرکت کنید.

به هیچ عنوان آرامش خود را به کسی و چیزی و جایی وابسته نکنید. نگوید: فلان کس پیش من باشد، فلان چیز را داشته باشم، فلان جا باشم، آرام هستم. یادتان باشد منشأ آرامش در درون شماست. رها و آزاد باشید. نگوید: با او باشم، یا فلان جا باشم لذت می برم. یاد بگیرید از وجود و حضور خودتان و از درون الهی خود لذت ببرید. رها باشید.

### ۳. تنفس صحیح و فواید آن

تنفس صحیح آنقدر در آرامش و تمرکز مؤثر است که ما خواستیم حتی فصلی مجزا و بسیار مفصل در تنفس داشته باشیم. اگر چه این کار را به دلیل آن که تنفس صحیح یکی از مراحل یوگا است انجام ندادیم و آن را در همین فصل یوگا بررسی می کنیم، اما شما آن را به اندازه ی یک بخش مجزا و بسیار مهم جدی بگیرید. تمام تمرینات ارائه شده در این فصل به یک طرف و تمرین تنفس صحیح هم به یک طرف.

شما ممکن نیست کتابی در زمینه ی تمرکز حواس و آرامش ذهن پیدا کنید که در آن فصلی به تنفس صحیح اختصاص داده نشده باشد.

در یوگا تنفس آنقدر مهم است که خیلی ها تصور می کنند یوگا به تمامی یعنی تنفس!

در مقدمه ی گلستان سعدی، اولین نعمت خداوندی که سپاس گفته شده، تنفس است: " . . . هر نفسی که فرو می رود مدحیات است و چون برمی آید مفرح ذات" و این خود نشانه ی اهمیت تنفس است.

### فواید تنفس عمیق – طول عمر و سلامتی

کسانی که تنفس عمیق دارند از طول عمر بیشتری برخوردار می شوند. تنفس عمیق باعث می شود که تعداد دم و بازدم در یک دقیقه کمتر شود. معمولاً افراد در یک دقیقه ۱۶ بار نفس می کشند و عمر متوسطی دارند. اما هرکس بیش از این در دقیقه نفس بکشد، مسلماً تنفس هایی سطحی خواهد داشت که دم و بازدم عمیق را به همراه ندارد. طول عمر چنین افرادی از حد متوسط و معمول کمتر است.

اگر می گویند هیجان های عصبی مانند ترس، اضطراب، خشم، کینه، انتقام و حسادت، بیماری می آورد و از طول عمر می کاهد به این خاطر است که تمام هیجان های عصبی اولین تأثیر خود را بر تنفس می گذارند. شما از این به بعد به کسانی که عصبی و خشمگین و یا مضطربند با دقت نگاه کنید و ببینید که چقدر تنفس آن ها در این مواقع سطحی می شود. گاهی اوقات در هنگام خشم، تنفس به سی بار در دقیقه و حتی بیشتر می رسد. حالا خودتان حساب کنید که کسانی که مداوم در هیجان های عصبی به سر می برند و در خشم و اضطراب غوطه ورنند با تنفس سطحی خود چه بلایی بر سر سلامتی و طول عمر خویش می آورند.

در عوض، کسانی که از آرامش برخوردارند و خود را به هنگام خشم کنترل می کنند، چنان از تنفس عمیق و ژرفی برخوردار می شوند که مسلماً سلامتی آن ها را مداوم تر و طول عمرشان را بیشتر می کند.

اخیراً در یکی از مجله های علمی، از تحقیقات مشترک دانشمندان ژاپنی و آمریکایی گزارشی ارائه شد. این دانشمندان به این نتیجه ی جالب رسیده اند که اگر انسان بتواند تعداد تنفس خود را در یک دقیقه از ۱۶ به ۱۲ کاهش دهد، چیزی حدود ۵۰ سال به عمر خود اضافه کرده است.

ورزش برای این سلامت قلب و جسم، و به دنبال آن طول عمر را به همراه دارد که بر سیستم تنفسی اثر می گذارد. ورزشکاران با پیگیری مستمر ورزش در زندگی، کم کم بر حجم تنفسی خود می افزایند و از تعداد تنفس خود در دقیقه می کاهند و به همین دلیل از سلامتی و طول عمر برخوردار می شوند.

در عوض سیگاری ها با سیگار کشیدن به سرعت از حجم تنفسی خود می کاهند و بر تعداد تنفس خود می افزایند، ضمن آن که تنفسشان را مسموم نیز می کنند و در نتیجه سلامتی خود را از دست می دهند و طول عمرشان کاهش پیدا می کند.

به هر ترتیب، باید دقت کنید که ضمن انجام تمرینات تنفس – که به زودی آن را کاملاً شرح می دهیم – از هر عاملی که در شما تنفس سطحی ایجاد می کند و حجم تنفسی شما را کاهش می دهد اجتناب کنید و از هر برنامه ای که تنفس شما را عمیق ترمی کند و بر حجم تنفسی شما می افزاید استقبال کنید.

### فواید تنفس عمیق - کنترل هیجان های عصبی

گفتیم که هیجان های عصبی منفی و به ویژه خشم واضطراب، تنفس شما را بد وسطی می کنند و شما باید مراقب باشید که این هیجان ها را در خود کنترل کنید تا در نهایت سلامتی و طول عمر خود را حفظ کرده باشید.

خوشبختانه تنفس صحیح وعمیق، خود عاملی بازدارنده برای این هیجان هاست. شاید خود شما هم بارها تجربه کرده باشید.

وقتی عصبانی و خشمگین می شوید، اگر در حرکتید، بایستید؛ اگر ایستاده اید، بنشینید؛ اگر نشسته اید، دراز بکشید و بعد چند نفس عمیق بکشید. خیلی سریع خشم شما فروکش می کند و مسلماً شما با آرامش، بهتر و عاقلانه تر فکری کنید و تصمیم می گیرید.

هر هیجان منفی دیگری را که در خود احساس می کنید، می توانید با این روش از بین ببرید و حتماً این کار را بکنید.

فراموش نکنید که شما به هیچ عنوان نمی توانید با این هیجان های عصبی و این تنفس-های بد، از آرامش و به ویژه از تمرکز حواس برخوردار شوید.

توجه داشته باشید که پیاده روی همراه با تنفس عمیق، همواره یکی از راه های کسب آرامش بوده است.

### فواید تنفس عمیق - آرامش

شاید مهم ترین تأثیر تنفس عمیق که خیلی سریع هم به چشم می آید، آرامش است.

باهر نفس عمیقی که می کشید هم ذهن شما آسوده تری شود وهم جسمتان، به ویژه در بازدم های عمیق بدن شل و ریلکس ومنبسط می شود.

اساساً بین تنفس وانقباض عضلانی همیشه رابطه ای وجود دارد.

هیجان های عصبی منفی، تنفس را سطحی می کند وتنفس سطحی انقباض وگرفتگی عضلانی را موجب می شود که شما دندان ها را به هم می فشارید و دست ها را مشت می کنید و ابروها را درهم می کشید.

حتی ثابت شده است که در این حالت جدار معده ی شما جمع شدگی و کلیه ی شما چروک خوردگی پیدا می کند.

" لوییژی " روان شناس بنام در کتاب معروف خود " شفای زندگی " می نویسد: " زخم معده و سنگ کلیه بازتاب های هیجان خشمند، در عوض تنفس عمیق و آرام، انقباض و آرامش عضلات را موجب می شود.

همین طوره خاطر ارتباط تنگتنگ جسم و ذهن، آرامش عضلانی آسودگی ذهن را به دنبال دارد و انقباض عضلانی، آشفتگی فکری را. این همان اصلی بود که ما در فصل پیش بر آن تکیه کردیم.

مهم ترین و اساسی ترین عامل مؤثر در تمرکز فکر، همین آرامش جسم و ذهن است که رهاوردی از تنفس عمیق هم هست.

### فواید تنفس عمیق – کنترل عواطف

عواطف و احساس های شما هم بر تنفس شما تأثیر می گذارد. کسانی که احساسی تر باشند، تنفس سطحی تری دارند. کنترل احساسات به نوعی کنترل انرژی ذهنی و کنترل مغناطیس شخصی است.

ما به کسانی که خیلی احساساتی هستند توصیه می کنیم تنفس عمیق را تجربه کنند. با چند تنفس عمیق و آهسته، خیلی سریع از شدت احساس و عاطفه کاسته می شود. البته ما نمی-خواهیم جلوی هر احساسی را بگیریم. برخی از احساس ها را حتی باید دامن زد و گستراند.

شما باید توجه داشته باشید که احساس و عاطفه ی شما همسو و هم جهت با ارزش های فکری و اهداف شما هستند یا نه. اگر هستند و در شما واکنش های مثبت در جهت رسیدن به هدف ایجاد می کنند، از آن ها استقبال کنید و دوستشان بدارید؛ اما اگر شما را به واکنش های منفی وامی دارند، مثلاً به زیر پا گذاشتن ارزش ها و منحرف شدن از مسیر اهداف، حتماً باید آن ها را تعدیل و کنترل کنید تا بعداً دچار پشیمانی و احساس گناه نشوید.

تنفس عمیق و تفکر مثبت، دو بازوی اصلی کنترل عواطف منفی هستند.

### فواید تنفس عمیق – خلأ و رهایی

آنچه که پیش از این درباره ی " رهایی " گفتیم، با تنفس عمیق به آسانی به دست می آید. شما با رهایی، از هرگونه وابستگی ذهنی فاصله می گیرید و با تنفس عمیق، خیلی آسان به این رهایی می رسید.

یوگی ها تنفس عمیق را راه مؤثرهایی می دانند. شما هم می بینید که بخش عظیمی از یوگا به معنی هماهنگی و تعادل روح برعهده ی تنفس است.

### فواید تنفس عمیق – کنترل میل جنسی

پیشاپیش تأکید می کنیم که کنترل به معنی " سرکوب " نیست.

میل جنسی یکی از موهبت های الهی و از نعمت های خدادادی شماست برای تنازع بقا. حتی میل جنسی را یکی از نیروهای درونی و حیاتی بشری دانند که اگر کنترل و تعدیل شود، یک رکن موفقیت به حساب می آید.

" ناپلئون هیل " روان شناس مشهور در کتاب معروف خود " بیندیشید و ثروتمند شوید " ، میل جنسی را یکی از سه ضلع موفقیت می داند.

آنچه ما در صدد کنترل آن هستیم، میلی است که هدفدار نیست و در جهت مثبت قرار ندارد.

همه ی امیال، مثبت و مفیدند. همه ی امیال، موهبت الهی اند اما به شرط آن که مهارشان کنیم و به کنترلشان درآوریم و از آن ها درست استفاده کنیم. افراط در ارضای میل جنسی و کنترل نکردن آن، هم تعادل عصبی شما را برهم می زند و هم از بخش عظیمی از نیروهای حیاتی و قوای مغیاطیسی شما می کاهد. جالب این که میل جنسی تنفس را تند و سطحی می-کند.

هر بار که میل جنسی، نه در جهت مثبت و درست ، در شما طغیان کرد، یک شیوه ی کنترل، آن است که مکان و وضعیت خود را تغییر دهید و چند نفس عمیق بکشید. ما " پیاده روی تند همراه با تنفس های عمیق " را در این مواقع به شما توصیه می کنیم.

### فواید تنفس عمیق – خلاقیت

با تنفس عمیق، شما به لایه های عمیق تر مغز و منشأ فکری رسید. آنجا که خلاقیت، افکار نو، تصمیم های تازه و حتی الهام و شهود شماست، تنفس عمیق یعنی ارتباط با منشأ فکر و شعور خلاق. با تنفس عمیق، هم فکرتان بهتر و عمیق تر می شود و هم تمرکز حواس بیشتری پیدا می کنید. درباره ی ارتباط بیشتر و بهتر با منشأ فکر در فصل " مدیتیشن " صحبت خواهیم کرد.

### تکنیک تنفس عمیق

تنفس عمیق، شامل سه مرحله است:

۱. دم عمیق

۲. نگهداری نفس

۳. بازدم عمیق

### ۱. دم عمیق

فروردن هوا به ریه ها یعنی دم، مطلوب ما نیست مگر آن که این شرایط را داشته باشد:

**الف – آهسته و آرام باشد.**

دم شتاب آمیز هرگز نمی تواند ریه ها را به طور کامل پر کند یعنی شما هر چه قدر سعی کنید که نفس عمیق بکشید اما این کار را با شتاب انجام دهید، ریه های شما به طور کامل پر نمی شود. باید آهسته ریه ها را از هوا پر کنید.



## ب - نفس عمیق باید شکمی باشد.

ابتدای دم عمیق، قسمت های فوقانی قفسه ی سینه از هوا پرمی شود که در تنفس سطحی هم چنین چیزی رخ می دهد. آنچه مطلوب ماست، پر شدن قسمت های تحتانی قفسه ی سینه و حبابچه های هواست.

سعی کنید با قسمت شکم خود نفس بکشید. وقتی به آرامی ریه ها را از هوا پرمی کنید، در آخرین لحظات، یک فشارودرد اندکی را در قسمت فوقانی شکم ( دیافراگم ) خود حس می-کنید.

اما چرا می خواهیم چنین حالتی ایجاد شود؟

سلول های بدن ما با خون ارتباط مستقیم ندارند بلکه این ارتباط را لنف یا آب میان بافتی ایجاد می کند. لنف مواد غذایی را از خون می گیرد و در اختیار سلول قرار می دهد و از طرفی مواد زاید را از سلول می گیرد و به خون بازمی گرداند. هرچه لنف این تبادل را سریع تر و بهتر انجام دهد سلامت سلول و شادابی آن بیشتر می شود. به طور کلی سلامت سلول به دو عامل وابسته است: شتاب و سلامت خون، شتاب و سرعت لنف.

سرعت گردش خون عمدتاً به قلب وابسته است اما سرعت لنف به حرکت عضله ی بالای شکم یعنی دیافراگم بستگی دارد.

تنفس عمیق و شکمی، دیافراگم را حرکت می دهد و این حرکت، در حفره ی شکمی خلأیی ایجاد می کند که شتاب لنف را پانزده برابر می کند.

سلامتی و جوانی شما اساساً به دو عامل وابسته است: عمق تنفسی و گردش خون.

با تنفس های عمیقی که انجام می دهید، سرعت لنف را فزونی می بخشید و در نتیجه متابولیسم سلولی شما بهتر انجام می شود و شما شادابی، سرزندگی و انرژی فراوانی را احساس می کنید.

## ۲. نگهداری نفس

شاید مهم ترین قسمت تنفس، همین نگهداری باشد. وقتی شما هوا را در ریه ی خود نگه می دارید، به کیسه های هوایی خود فرصت می دهید که تبادل اکسیژن و دی اکسید کربن را کامل انجام دهند. در تنفس های تند و سطحی، این تبادل خوب صورت نمی گیرد چون شما به ریه های خود فرصت کافی نمی دهید.

## ۳. بازدم عمیق

در بازدم های سطحی و معمولی، ریه ها از مواد مسموم و عمدتاً دی اکسید کربن، به طور کامل خالی نمی شوند.

بازدم هم باید دو شرط ویژه داشته باشد: اول آن که آهسته و آرام انجام گیرد. دوم آن که از راه بینی باشد. اما در آخرین لحظات، دهان را باز کنید و هوای باقی مانده را با فشار و صدای " هه " بیرون دهید.

دربازدم های سطحی، حدود ۱۳۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی لیتر از هوای بازدمی ریه ها خالی نمی شود. این هوای باقی مانده، یکی از مهم ترین علل پیری شناخته شده است.

بازدم های عمیق را تجربه کنید و ریه های خود را از آخرین هوای مسموم نیز خالی کنید.

### آگاهی بر تنفس

یکی از مهم ترین عوامل مؤثر در تمرکز حواس، توجه کردن به تنفس است. از لحظه ای که دم عمیق را شروع می کنید تا آخرین لحظه ای که هوا را بیرون می کنید، به فرآیند تنفس و صدای تنفس خود توجه کنید. به صدای نفس خود گوش بسپارید و تمام توجه خود را به آن معطوف سازید.

### شمارش تنفس

یکی از راه های آگاهی بر تنفس، شمارش آن است. برای همین امروزه فرمول هایی برای شمارش تنفس ارائه شده است که شما می توانید با استفاده از آن ها بر تنفس خود آگاهی پیدا کنید.

جدیدترین و معمول ترین فرمول تنفسی، فرمول "۲-۴-۱" است. یعنی اگر شما تا یک شماره دم عمیق می کشید، چهار برابر آن هوا را در ریه نگه می دارید و دو برابر آن، یعنی نصف زمان نگهداری، هوا را از ریه ها خارج می کنید.

این فرمول تنفسی، بر اساس ظرفیت تنفسی شما می تواند افزایش یابد که میزان افزایش برای افراد مختلف متفاوت است.

مثلاً اگر دم عمیق شما سه شماره طول می کشد، باید با ۱۲ شماره نفس خود را نگه دارید و سپس با شش شماره هوا را از ریه های خود خارج کنید.

منظور ما عمدتاً آگاهی بر تنفس است و شما می توانید فرمول را کمی تغییر هم بدهید به شرط آن که "طولانی تر بودن زمان نگهداری نفس" را جدی بگیرید.

می توانید نفس را با انگشت، شمارش کنید و یا این که در ذهن خود بشمارید. هر شماره الزاماً معادل یک ثانیه نیست. به آرامی و هر طور که دوست دارید یک ریتم شمارش را در نظر بگیرید و برای خود بشمارید.

دکتر "لوئیس پروتو" در کتاب خود "طریقت آلفا و رسیدن به آرامش" از "آگاهی بر تنفس و توجه به صدای نفس کشیدن" به عنوان یکی از مؤثرترین روش های آرامش و ریلکسیشن صحبت کرده است.

در شبانه روز دست کم سه بار و هر بار ده مرتبه تنفس "۲-۴-۱" را با همه ی شرایط لازم برای یک تنفس صحیح و عمیق انجام دهید.

## پرانا

یوگی های هندی از گذشته اعتقاد داشتند که دره‌های پیرامون ما، ماده ای حیاتی و انرژی بخش وجود دارد که " پرانا " نامیده می شود. ما " پرانا " را به درون ریه ی خود فرو می بریم، در ریه ها حبس می کنیم ، پرانا مواد زاید را نابود می کند و ما با بازدم عمیق خود این مواد را خارج می کنیم.

امروزه ما نام این ماده ی حیات بخش را " اکسیژن " و نام ماده ی زاید را " دی اکسید کربن " گذاشته ایم اما به خاطر آن که جنبه های بسیار حیاتی و جادویی تنفس را که تا کنون تصور نمی کرده اید احساس کنید، توصیه می کنیم که کماکان به پرانا فکر کنید.

دردم عمیق احساس کنید انرژی هستی و پرانا را به وجود خود راه می دهید و آلودگی ها را در بازدم عمیق خود بیرون می رانید.

در تمام کتاب هایی که درباره ی یوگاست، تنفس پرانا به شدت تأکید شده است.

## ۴. تغذیه ی صحیح

### هدف یوگا، جذب و ذخیره ی انرژی است نه کاهش آن.

بسیاری از غذا هایی که ما در شبانه روز استفاده می کنیم، حجم عمده ای از انرژی ما را می کاهند، ضمن آن که مواد مسموم فراوانی را نیز تولید می کنند. ما در روند صحیح یوگا، به شما دستور پرهیز غذایی نمی دهیم و شما را از چیزی برحذر نمی داریم.

واقعیت این است که مواد پروتئینی و لبنیات، برای هضم و جذب خود انرژی فراوانی را از بدن می گیرند و مواد زایدی را بر جای می گذارند. فرآورده های شیر مانند کره، پنیر، خامه و فرآورده های گوشتی به ویژه گوشت قرمز، مواد غذایی دیر هضمی هستند که انرژی زیادی از ما می گیرند. در عوض، سبزی ها و میوه ها مواد غذایی سهل الهضمی هستند که از طرفی انرژی فراوان به ما می دهند و از طرفی ترکیبات شیمیایی خون را مسموم نکرده حتی تصفیه هم می کنند.

مغز ما برای انجام فعالیت های فکری به ویژه تمرکز فکری به گلوکز فراوان احتیاج دارد. شما سعی کنید این گلوکز فراوان را بیشتر از فروکتوز ( قند میوه ها ) تأمین نمایید.

امروزه ۸۰٪ از مواد غذایی را که رژیم های غذایی مناسب توصیه می کنند، میوه ها و سبزی ها تشکیل می دهند.

شما خودتان بارها تجربه کرده اید که با خوردن میوه های شیرین، سالاد و سبزی ها چقدر شاداب تر و سرزنده ترمی شوید و آمادگی بیشتری برای فعالیت های ذهنی پیدا می کنید. در صورتی که با خوردن مواد پروتئینی، ذهن شما احساس خستگی می کند و شما به چرت زدن و خوابیدن تمایل پیدا می کنید.

مجدداً تأکید می‌کنیم: سفارش ما این نیست که از پروتئین و لبنیات استفاده نکنید، بلکه می‌گوییم کمتر استفاده کنید و حتی الامکان میوه و سبزی را جایگزین مواد غذایی دیرهضم کنید.

به عنوان آخرین نکته، انگور همیشه به عنوان یک میوه ی شیرین برای انجام فعالیت های ذهنی و تمرکز حواس در برنامه ی غذایی یوگی ها نقش فوق العاده ای داشته است. از انگور فراوان استفاده کنید.

## ۵. حرکات بدنی

کسانی که با حرکات یوگا آشنایی نسبی دارند اکنون بسیار مشتاقند که ببینند در این مجموعه به ویژه برای تمرکز حواس، چه حرکت هایی را پیشنهاد می‌کنیم.

ما به جای آن که به شرح حرکات فراوان بپردازیم، قواعد علمی این حرکات را در چند مرحله می‌گوییم که شما با در نظر گرفتن این اصول، می‌توانید خودتان حرکت هایی را پیشنهاد کرده و انجام دهید.

### اصول حرکات بدنی

۱. بدن را در وضعیتی قرار دهید که یا در طول شبانه روز اصلاً انجام نمی‌گیرد و یا خیلی به ندرت انجام می‌گیرد. بدن شما در شبانه روز وضعیت های مختلفی را به خود می‌گیرد، اما بعضی از وضعیت ها هست که بدن شما اصلاً در آن ها قرار نمی‌گیرد و یا خیلی کم قرار می‌گیرد. مثلاً کمتر پیش می‌آید که شما دستتان را از بالا به پشت خود ببرید و از آرنج خم کنید یا کمتر پیش می‌آید که برخلاف جاذبه ی زمین و به صورت سروه قرار بگیرید به طوری که سر پایین، و پاها بالا باشند. با این تعریف شما می‌توانید خودتان صدها حرکت یوگا ایجاد کنید.

۲. دست کم یک دقیقه در این وضعیت ثابت بمانید و توقف کنید.

۳. حالا باید در این وضعیت ویژه تمرکز کنید. تمرکز شما سه حالت دارد:

الف – اگر عضله ای متحمل فشار شده است، فکر خود را بر آن عضله متمرکز کنید. لزومی ندارد به این فکر کنید که آن عضله در حال شل شدن است. فقط به آن توجه کنید.

ب – اگر با کشش عضلانی مواجه نیستید به یکی از نقاط انتهایی بدن توجه کنید مانند نوک انگشتان دست، نوک انگشتان پا، نوک بینی و یا بالای سر.

پ – اگر منظور شما از یوگا فعل و انفعالی خاص یا درمان است، به طور ذهنی بر آن فعل و انفعال تمرکز کنید. مثلاً وقتی سر را پایین قرار می‌دهید و پاها را بالا، می‌توانید تمرکز کنید که خون از انگشتان پاهای شما به طرف پوست سرتان سرازیر می‌شود و پیازمو تقویت می‌گردد.

۴. بسیار دقت کنید که در یوگا، کشش ها ملایم و خفیف باشند. هرگونه فشار سنگین بر خود آوردن غلط است. اگر بعد از یوگا احساس خستگی کنید و درد عضلانی داشته باشید، آنچه انجام داده اید ورزش بوده به یوگا.

اشتباهی که بیشتر افرادی که کتاب های یوگا را مطالعه می کنند مرتکب می شوند این است که مثلاً وقتی می بینند کسی سرش را به طرف پاهایش خم کرده و به زانوچسبانده است، آن ها هم سعی می کنند که با فشار همین وضع را ایجاد کنند درحالی که باید تا جایی پایین می رفتند که کشش ملایمی ایجاد می شد و همانجا توقف می کردند.

شما هم نباید به خود فشار آورید که یکباره چنین وضعیتی به خود بگیرید. تأکید می کنیم کشش، ملایم و خفیف باشد.

۵. یوگا به عضلاتی که معمولاً کمتر مورد توجه قرار می گیرند، بیشتر توجه دارد. به عضلاتی مانند زبان، پشت ران، پشت، پشت کتف و... بسیار توجه کنید.

۶. بین هر دو حرکت یوگا دست کم سی ثانیه توقف کنید و چند نفس عمیق بکشید.

### چه وقت و چقدر تمرینات یوگا را انجام دهیم؟

به هیچ عنوان در انجام یوگا افراط نکنید. روزی یک بار یوگا کنید و حرکاتی که انجام می دهید از ۴ تا ۵ حرکت تجاوز نکنند و بیشتر از ۷ تا ۸ دقیقه طول نکشد.

در یک روز نیم ساعت تا یک ساعت تمرین یوگا انجام دادن عملاً روحیه ی پشتکار را در شما از بین می برد. شرط ایجاد روحیه ی پشتکار این است که در ابتدا بسیار کم اما همیشه انجام دهید تا برایتان عادت شود.

به جای این که روزی یک ساعت انجام دهید و بعد از بیست روز آتش اشتیاق شما سرد و خاموش شود، روزی پنج دقیقه اما همیشه انجام دهید.

یوگا را باید با شکم خالی انجام دهید و دست کم دوسه ساعت از غذا خوردن گذشته باشد. از آنجا که فاصله ی بین شام خوردن تا خوابیدن ما معمولاً کم است، توصیه می کنیم یوگا را صبح بعد از بیدار شدن از خواب انجام دهید.

یوگا با ورزش منافاتی ندارد. می توانید بعد از یوگا ورزش کنید یا نکنید. در این مورد، اختیار کامل با شماست.

به هنگام انجام یوگا، لباس راحت و آزاد بپوشید و وسایل اضافی مانند ساعت، عینک و... را در بیاورید.

بعد از این که یوگا به مدت زمان کم برایتان عادت همیشگی شد، می توانید به تدریج مدت زمان انجام آن را افزایش دهید.

### چهار حرکت اصلی یوگا

چنان که گفتیم برای حرکات یوگا می توانید خودتان حرکاتی را پیشنهاد کنید و یا این که از حرکات پیشنهادی کتاب های یوگا استفاده کنید.

ما هم اکنون چهار حرکت اصلی و مادر را که گفته می شود از بقیه حرکات مهم ترند، به شما پیشنهاد می کنیم:

## حرکت یک

کنار دیوار قرار بگیرید و پاها را به بالا پرتاب کنید به طوری که سرپایین و پا به طرف بالا باشد. یک یا دو بالش زیر سر خود بگذارید و دست ها را از آرنج خم کنید وزیر سر خود بگذارید. اگر این حرکت برایتان دشوار است، در آغازه مدت سی ثانیه آن را انجام دهید. افرادی که بیماری آرتروز دارند، این حرکت را انجام ندهند.

## حرکت دو

بنشینید پاها را دراز کنید. از کمر خم شوید. پا را به طرف زانو ببرید و دست ها را به طرف پا دراز کنید. توجه کنید تا آنجا پایین بروید که کشش و فشار سنگینی را حس نکنید.

## حرکت سه

به روی شکم بخوابید ( دمر). کف دست را روی زمین و روی سینه ی خود قرار دهید. بعد دست را به زمین بفشارید، آرنج را صاف کنید طوری که از کمر به بالا در هوا قرار گیرد و از کمر به پایین روی زمین به طرف بالا نگاه کنید و ثابت شوید. در این حرکت می توانید زبان خود را بیرون بیاورید.

## حرکت چهار

دوزانو بنشینید. باسن را تا حدی در بین پاشنه ها بگذارید. دست را آهسته مشت کنید و روی ناف بگذارید. مشت ها را به هم بچسبانید. به آرامی پایین بروید و در این وضعیت ثابت بمانید.

در تمام حرکات به اصول یوگا که پیشتر گفتیم توجه داشته باشید. همین طوره این که زمان کمی را در شروع کار، به تمرین های یوگا در شبانه روز اختصاص بدهید.

# فصل دهم

## مراقبه و ماترا

یکی از تمرینات بسیار مؤثر در ایجاد خلأ فکری و قرار گرفتن در وضعیت بی فکری که برای تمرکز حواس فوق العاده مفید و لازم است، روشی است به نام "مراقبه" یا "مدیتیشن".

این تکنیک، که امروزه علم آن را کاملاً تأیید کرده است، نقش مؤثری در ایجاد آرامش دارد.

کسانی که روزی ۲ بار و هر بار به ۲۰ دقیقه تمرین را به طور مداوم انجام دهند، پس از مدتی از تمرکز حواس، خلاقیت، آرامش و سلامت بیشتر برخوردار می گردند.

مراقبه و مدیتیشن تکنیکی برای "دستیابی به لایه های عمیق فکر" است و شخص می تواند با این تمرین، به منشاء ایجاد فکری دست پیدا کند. آنچه که ما آن را فکری نامیم، انرژی است که به سطح مغز آمده است یعنی از منشاء خود به مرور بالا آمده تا به سطح مغز رسیده است. تولید و ایجاد فکر را غالباً به سطح و عمق دریا تشبیه می کنند. همان طور که یک حباب ابتدا در عمق دریا به صورت بسیار کوچک ایجاد می شود و کم کم بالا می آید و هم زمان با بالا آمدن بزرگ و بزرگ تر می شود تا به سطح آب می رسد، فکرنیز چنین روندی را طی می کند.

ابتدا از لایه های عمیق مغز و آنجا ما آن را احساس و تجربه می کنیم و می گوییم که فکری به ذهنمان خطور کرد.

در دریا، سطح آب پراز موج و تلاطم است و حرکت، نوسان فراوان دارد. اما عمق دریا کاملاً ساکت و آرام است و آن تلاطم و نوسانی که در سطح مشاهده می شود، ابدأ در عمق نیست. با آنکه همه ی حباب ها که در سطح به چشم می خوردند از همین قسمت های عمیق می آیند اما اینجا کاملاً ساکت و آرام است.

ما معمولاً با سطح مغز خود در ارتباطیم. آنجا که همه چیز، شلوغ و پرهیاهوست. ما اگر قادر باشیم به قسمت های عمیق تر مغز دست پیدا کنیم و به منشاء فکر راه یابیم، عملاً هم سکوت و سکون ذهنی برایمان میسر می شود و هم به جایی می رسیم که منشاء خلاقیت، تدبیر و تمرکز فراوان است. مراقبه، چنین کاری می کند. مراقبه شما را به قسمت های عمیق مغزی برد. به سکوت ذهن، به سکون فکری و خالی درون با تمام فواید فوق العاده ای که یک مراقبه ی مداوم دارد، تمرین آن بسیار ساده و آسان است.

## چگونه مراقبه کنیم؟

شما در هر وضعیتی که دوست دارید بنشینید. توجه دارید که مراقبه حتماً باید در حالت نشسته انجام شود. مراقبه در حالت خوابیده نداریم. وضعیتی راحت به خود می گیریم. چشم های خود را می بندیم و سکوت می کنیم.

## ماترا

ماترا یا ذکر در مراقبه، غالباً واژه ای بی معنی است که صرفاً یک فرکانس صوتی دارد. یک صدا و صوت است و دیگریچ. نه معنی دارد نه مفهوم. نه فکر را به خود مشغول می کند. البته جلوتر، که از نقش ذکر در عرفان اسلامی به

عنوان یک تمرین مؤثر برای ایجاد تمرکز صحبت می کنیم، می گوئیم که ذکر در ابتدا باید بامعنی باشد و سپس در اثر تکرار بر زبان و در ذهن بی معنی می شود. در مدیتیشن وقتی به مراقبه نشستید و چشم ها را بستید، حالا باید واژه ای بی معنی را مدام در ذهن خود تکرار کنید. این واژه به میل خودتان، هر واژه ی بی معنایی می تواند باشد.

در نزد یوگی ها مهم ترین و متداول ترین ماترها صوت " اوم " می باشد. یعنی شخص می نشیند ، چشم ها را می بندد و مدام در ذهن خود تکرار می کند: اوم، اوم، اوم . . . و این عمل را ۲۰ دقیقه ی مداوم انجام می دهد.

روان شناسی امروز ثابت کرده است که با ذکر یک ماترا عملاً بعد از دقایقی تمام قسمت های ذهن را خستگی و رخوت می گیرد و صرفاً یک نقطه ی فعال باقی می ماند.

ماترای شما نیز می تواند واژه ی " اوم " یا هر واژه ی بی معنای دیگری باشد که انتخاب می کنید. اما آنچه بسیار مهم است این است که این ماترا همیشه ثابت باشد و هیچ وقت آن را تغییر ندهید و همیشه با این ماترا مراقبه کنید.

اشتباه مسلمی که بعضی از معلمان تکنیک مدیتیشن مرتکب می شوند امروزه علم آن را به شدت مردود اعلام می کند، این است که می گویند هر کس ماترا یا صوتی مخصوص به خود دارد و ادعا می کنند که قادرند ماترای هر کسی را کشف کنند و ماترای مخصوصش را به طور خصوصی اعلام کنند و حتی به او می گویند که این واژه صرفاً مال شماست و مراقب باشید که آن را با هیچ کس در میان نگذارید. علم این موضوع را امروزه کاملاً رد کرده است. شما می توانید هر واژه ی ثابتی را که دوست دارید انتخاب کنید و همیشه از آن استفاده کنید.

## نکات مهم

۱. مراقبه یا مدیتیشن را روزی دوبار صبح و بعد از ظهر و هر بار ۲۰ دقیقه انجام دهید.

۲. در مراقبه همه چیز باید طبیعی پیش برود و هیچ قصد و منظوری نباید داشته باشید. اگر چه مراقبه دستاورد های فراوانی از جمله بهبود تمرکز دارد اما هنگام انجام تکنیک، مطلقاً نباید انتظار چیزی را داشته باشید. حتی به این فکر نکنید که دارید با قسمت های عمیق مغز ارتباط برقرار می کنید. فقط تکنیک را به مدت ۲۰ دقیقه انجام دهید و ماترا را تکرار و تکرار کنید. پس هر انتظاری در طول مراقبه، خود نوعی فکر محسوب می شود که این تفکر با فلسفه ی انجام مدیتیشن منافات دارد.

۳. فکری که در طول مراقبه به ذهن شما خور می کند کاملاً طبیعی است. مثلاً شاید حدوداً یک دقیقه از جریان مراقبه ی شما نگذشته باشد که فکری یا خاطره ای به ذهنتان خور کند. این کاملاً طبیعی است و مطلقاً نباید جلوی این روند طبیعی را بگیرید. بگذارید فکر، شما را با خود به هر جایی که می خواهد ببرد و دوباره به ماترای خود بازگردید. دوباره فکر ایجاد می شود و دوباره ماترا. همان قدر که از تکرار ماترا استقبال کنید که از فکر استقبال می کنید. هر دو را به عنوان یک طبیعت و یک واقعیت بپذیرید.

۴. در طول مراقبه لحظاتی هست که در ذهن شما فقط ماترا وجود دارد و لحظاتی هم هست که می بینید از ماترا بیتان غافل شده اید و دارید فکری کنید. لحظاتی وجود دارد که شما در ذهن خود هم ماترا دارید و هم فکر، و سرانجام زمانی پیش می آید که شما نه ماترا دارید نه فکر. همه ی این ها طبیعی است. چه ماترا، چه فکر، چه فکر و ماترا با



هم وجه هیچ کدام. برای همین است که می گویند درمدیتیشن همه چیز طبیعی است. بگذارید با تکرار ماترایی که اراده کرده اید، فکرتان به هرسوکه می خواهد برود؛ یا درماترا غوطه ور شوید یا در فکر، یا در هر دو ویا درهیچکدام. تأکید می کنیم هرمقاومتی درمقابل جریان های فکری که به ذهنتان خطور می کند غلط است. فقط آسوده بنشینید و به تکرار ماترا بپردازید و این را بیست دقیقه ادامه دهید.

۵. فکری که به ذهن شما خطور می کند، درحقیقت نوعی پالایش است. این فکرها از قسمت های عمیق ذهن یا ناخودآگاه یا حافظه ی بلند مدت به سطح می آیند و خالی می شوند. گاهی اوقات خاطره ی دیروز، رؤیای فردا وگاهی اوقات رویدادهای گذشته ی شما به ذهنتان می آیند. بگذارید همه ی این ها بیرون آیند و دروتتان پالایش شود. پس از چند روز تا چند هفته انجام تمرین مداوم این تمرین، به چنان پاکی درون و خلأ ذهنی می رسید که تجربه اش برایتان بسیار جالب و دوست داشتنی است.

۶. شرایط محیطی که در آن به انجام مراقبه می پردازید با شرایط ریلکسیشن تفاوتی ندارد. محیطی آرام، نسبتاً ساکت و بی دغدغه.

#### فرآیند مراقبه

اما ببینیم مراقبه یا مدیتیشن چگونه پالایش ذهن را موجب می شود و درون را از تنش های عصبی و فشارهای روحی پاک می کند.

با تکرار ماترا، کم کم ذهن آسوده و خالی و راحت می شود و به دنبال آن جسم راحت می شود. وقتی جسم راحت شد و ذهن آسوده بود، شما دریک حالت استراحت عمیق به سر می برید که می گویند این استراحت عمیق دوبرابر، مرثرتراز خواب است.

دریک استراحت عمیق، شما به ناخودآگاه دسترسی دارید و با لایه های عمیق مغز مانند خواب که در آن رؤیا می بینید، ارتباط برقرار می کنید.

در این آرامش و استراحت عمیق و ارتباط با ناخودآگاه، تنش های عصبی، فکرهای مزاحم و خصوصاً شاید افکار ناراحت کننده ی شما از عمق به سطح بیاید. بیرون آمدن این خاطرات، جسم را شاید کمی پرتنش و منقبض کند. این انقباضات عضلانی ذهن را فعال می کند و در نتیجه ی این فعالیت فکرتولید می شود.

پس از لحظاتی فرورفتن در فکر، مجدداً به ماترای خود بازمی گردید و ماترا ذهن را آسوده می کند و این چرخه مجدداً تکرار می شود. شاید دربیست دقیقه مراقبه ی یک وعده ی شما این چرخه چندین بار تکرار شود و این پالایش چندین بار صورت گیرد.

مدیتیشن واقعی

عده ی زیادی از این مسئله نگران هستند که آیا تمرین را درست انجام می دهند یا خیر. علت این نگرانی و وسواس، غالباً بدان خاطر است که شخص در جستجوی انبوهی از جنبه های سحرآمیز است.

ریلکسیشن و مدیتیشن، تمرینات بسیار ساده و راحت و معمولی هستند که عمدتاً به هدف آرامش و تمرکز و آگاهی خالص انجام می شود.

به هیچ عنوان تصورات عجیب و غریب درباره ی این تمرینات نداشته باشید و منتظر نباشید که اتفاق خاصی بیفتد.

مدیتیشن باید یک روند ساده، آرام، دائمی و همراه با زندگی داشته باشد. مشکل دیگر این است که عده ای ادعا می کنند که نمی توانند در مدیتیشن تمرکز داشته باشند و با ناراحتی می – گویند افکار نمی گذارند من در ماترا متمرکز شوم. مجدداً تأکید می کنیم که افکار، بخشی از مدیتیشن هستند. البته به تدریج که تمرین را به طور مستمر انجام می دهید، ذهن شما کمتر متفرق می شود و دیگر از این شاخه به آن شاخه نمی پرد و آن تمرکز فکری که مد نظر شماست به تدریج خود را نشان می دهد.

### تلفیق ریلکس و مراقبه برای تمرکز

گاهی اوقات ما حتی توصیه می کنیم ریلکسیشن و مدیتیشن را با هم وبا کمی تفاوت انجام دهید. ابتدا وارد مرحله ی ریلکس شوید و این سؤال را به طور ذهنی از باطن خود پرسید که: " من چه کسی هستم؟ "

پاسخ شما این است که " من جسم نیستم ". بر این معنی فکرو تعمق کنید. مجدداً از خود پرسید: " من چه کسی هستم؟ "

و پاسخ دهید: " من اضطراب ها و هیجان ها نیستم ". بر این معنی فکرو تعمق کنید. دوباره سؤال را مطرح کنید: " من چه کسی هستم؟ "

جواب این است: " من افکارم نیستم " بر این معنی فکرو تعمق کنید.

سؤال کنید: " من چه کسی هستم؟ " پس من چه کسی هستم؟ "

و جواب نهایی شما این است: " من یک مرکز شعور ناب هستم. " بر معنی این فراز تعمق و دقت کنید.

گاهی اوقات توصیه می شود که هر بار یکی از این سؤالات را از خودتان پرسید و گاهی می توانید این سؤالات را به همان ترتیبی که گفتیم در یک مراقبه به طور کامل انجام دهید.

## فصل یازدهم

چند تمرین برای تمرکز حواس

### تمرکز بر نقطه ی سیاه

قدیمی ترین تمرکز که تاریخی بسیار کهن دارد و در بیشتر فرهنگ های باستانی و بومی و در میان قبایل بدوی و بسیاری از انجمن ها و دسته های قدیمی وجود داشته، تمرکز بر نقطه ی سیاه است.

امروز نیز خیره شدن به نقطه ی سیاه و تمرکز بر آن، یکی از اساسی ترین تمرین های مانیتویست ها و هیپنوتیست هاست.

اشخاصی که تمرینات مختلف تمرکز بر نقطه ی سیاه را انجام داده اند در برتری و تأثیر گذاری نقطه ی سیاه توافق کامل دارند.

### روش تمرکز

یک نقطه ی سیاه به قطر ۱ تا ۳ سانتی متر بر روی یک زمینه ی سفید قرار دهید. اگر این را با مداد سیاه بر روی کاغذ می کشید، کاغذ شما نباید خط دار باشد. این نقطه را طوری روی دیوار نصب کنید که وقتی مقابل آن می نشینید، نقطه ی سیاه مقابل پیشانی شما باشد.

به فاصله ی دو متری از دیوار بنشینید و در یک وضعیت راحت قرار بگیرید. به خاطر این که در طول تمرکز بر نقطه ی سیاه احساس ناراحتی نکنید و یا پایتان خواب نرود توصیه می-کنیم روی صندلی بنشینید و در این وضعیت نقطه ی سیاه در فاصله ی دو متری شما و در مقابل پیشانی تان روی دیوار باشد.

برای ایجاد وضعیتی راحت ترو ریلکسیشن بیشتر می توانید چند نفس عمیق بکشید و پس از آن که به مغز خود اکسیژن فراوان رساندید، خود را برای این تمرین ذهنی و فکری آماده کنید و حتی بهتر آن است که ریلکس را نیز انجام دهید، عضلات چشم و صورت را رها کنید و پس از راحتی عمیق بلافاصله چشم ها را باز کنید و به نقطه ی سیاه خیره شوید.

قبل از آن که چشم ها را باز کنید، می توانید به خود تلقین کنید که من بلافاصله پس از باز کردن چشم هایم، با اشتیاق و علاقه ی فراوان به نقطه ی سیاه خیره خواهم شد و تمام توجه و تمرکز خود را با تمام وجود به نقطه ی سیاه معطوف می کنم.

این که می گوئیم بعد از ریلکس بلافاصله چشم هایتان را باز کنید به معنای آن نیست که تند و سریع چشم های خود را باز کنید. پلک ها را باید به آرامی باز کنید. کاملاً در نقطه ی سیاه فرو روید. به تدریج تمرکز خود را از وسط نقطه ی سیاه به حدامصل نقطه ی سیاه و سفیدی کاغذ معطوف کنید. بهتر آن است که کم کم چشم خود را در این دایره ی سیاه حرکت دهید. این چرخش می تواند در جهت حرکت عقربه های ساعت یا برخلاف جهت آن باشد.

پس از مدتی که این چرخش را دور تا دور این دایره انجام دادید، بلافاصله یکبار و ناگهانی به نقطه ی سیاه برگردید و به تمامی در آن خیره شوید.

ممکن است این سیاهی برای لحظاتی تمام میدان بینایی شما را اشغال کند. اگر در این خیرگی و تمرکز و توجه، احساس کردید چشم هایتان می سوزد، پلک های خود را کمی به حالت نیمه بسته در آورید و به اصطلاح چشم خود را ریز کنید. پس از این استراحت نسبی، چشم را بیشتر باز کنید و خیرگی را دوباره شروع کنید.

در این تمرین نگذارید که فکرتان به جاهای دیگر برود و هر وقت احساس کردید فکرتان منحرف شده است، مجدداً با تمرکز بیشتری به نقطه ی سیاه بپندیشید. پس از مدتی که در یک محیط ساکت و آرام با بدن ریلکس، به طور فعال این تمرین را انجام می دهید، می بینید که دقایق زیادی را بدون توجه به مسائل دیگر فقط در نقطه ی سیاه بوده اید.

از آنجا که این تمرین را برای اولین بار انجام می دهید، ممکن است در ابتدا نقطه ی سیاه برایتان ناملموس باشد اما تداوم این تمرین کم کم شما را با نقطه ی سیاه مانوس می کند.

در لحظاتی از این تمرین وحتى شاید در طول تمرین دیوار یا کاغذ سفیدی که نقطه ی سیاه روی آن است نیز در میدان دید شما قرار دارد. اما توجه و تمرکز شما در مرکز این میدان و روی نقطه ی سیاه است.

ممکن است در طول تمرین شما اشکال یا سایه هایی را به صورت تصاویر خطوط یا نقاط مبهم روی دیوار یا اطراف نقطه ی سیاه ببینید. این مسئله کاملاً طبیعی است و نباید شما را نگران کند یا از ادامه ی تمرین بازدارد. تمرکز بردوایر متحد المركز

این تمرین نیز تشابه فراوانی با تمرین نقطه ی سیاه دارد اما برتری آن این است که می توان به افکار خود نیز اجازه ی جولان دهیم و حتی آن ها را روی دوایر می گسترانیم. برای این تمرین روی یک زمینه ی سفید، نقطه ای به قطر یک سانتی متر بکشید و سپس با استفاده از یک پرگار به قطر ۲ سانتی متر دایره ای دور آن رسم کنید.

بعد با حفظ همان مرکز پرگار، دایره هایی به قطر ۳، ۴، ۵، ۶، و ۷ سانتی متر بکشید. سپس این دایره ها را با مداد سیاه پررنگ و ضخیم تر کنید، به شکلی که حالت منظم خود را از دست ندهند.

مجدداً این را روی دیوار نصب کنید. در فاصله ی ۲ متری آن قرار بگیرید. ارتفاع آن تا حد پیشانی شما باشد. تمرین را شروع کنید. بدن را ریلکس نمایید و چند نفس عمیق بکشید.

ابتدا روی بزرگ ترین دایره نگاه کنید. برای این منظور نگاهتان را طوری در وسط قرار دهید که وسط، مبهم باشد و دایره ی بزرگ تر در حوزه ی دید شما قرار گیرد. طوری که گویی نقطه ی تمرکز شما همان دایره ی بزرگ تر باشد.

حتی می توانید تمامی دوایر کوچک تر داخلی را یک نقطه ی سیاه رسم کنید و به بزرگ ترین دایره فکر کنید.

پس از حدود ۴۰ ثانیه به دایره ی دوم بیاوید و همین کار را در همین مدت زمان روی دایره دوم انجام دهید. حالا به دایره ی سوم، چهارم، پنجم و . . . بیاوید. روی هر دایره ۴۰ ثانیه تمرکز می کنید و همین طور به دوایر داخلی ترمی آیید. بهتر آن است که همین طور که به داخل می آیید، مدت زمان توقف خود را روی هر دایره چند ثانیه افزایش دهید. این کار را آنقدر ادامه دهید که به نقطه ی سیاه برسید و سپس روی نقطه ی سیاه، مانند تمرین قبل تمرکز کنید. حدود ۳ الی ۵ دقیقه در نقطه ی سیاه متمرکز باشید. سپس بدون انحراف فکرو برهم زدن توجه و تمرکز، این بار همین مسیر را برگردید. یعنی: دایره به دایره از داخل به بیرون بروید، دایره ها را به ترتیب وبا آرامش و تأنی نگاه کنید و روی هر دایره ۴۰ ثانیه تمرکز باشید.

تمرکز بر شعله ی شمع

تمرکز بر نقطه ی نورانی یا شعله ی شمع هم قدمی کمتر از نقطه ی سیاه ندارد. راه اساسی پرورش تمرکز و پرورش فکر در تمرین های یوگا و هیپنوتیزم، تمرکز بر شعله ی شمع است.

اگرچه معمولاً تمرکز بر شعله ی شمع برای افراد، جذاب و گیراست و با علاقه ی بیشتری هم آن را دنبال می کنند، شما توجه داشته باشید که این گیرایی و جذابیت کاملاً نسبی است. یعنی ممکن است هرکس برای خود تمرینی را مؤثرتر تشخیص دهد یا از آن نتیجه ی بهتری بگیرد. ما ضمن توضیح متداول ترین روش های تمرکز، به شما پیشنهاد می کنیم که بیشتر به تمرینی بپردازید که برای شما مؤثرتر است و از جذابیت بیشتری برخوردار است. با این همه، تجربه نشان داده است که افراد از همنشینی با شعله ی شمع و تمرکز بر آن اظهار رضایت فراوان می کنند.

### روش تمرین

فضای اتاق را تاریک کنید و شمعی روشن نمایید. مسلماً اگر این تمرین را در شب انجام دهید، به شرط آن که خوابتان نبرد، مؤثرتر است. شعله ی شمع را تا آنجا بالا بیاورید که وقتی می نشینید بتوانید به طور افقی به آن نگاه کنید.

طبق معمول ابتدا چشم ها را ببندید، تمرین ریلکس و تنفس آگاهانه و عمیق را انجام دهید. عضلات را رها کنید اما ستون فقرات صاف باشد. به آرامی چشم های خود را باز کنید و به شعله ی شمع خیره شوید. صرفاً به شعله و آتش نگاه نکنید. بلکه فضای پیرامون شعله را که به صورت هاله ای روشن، دور تا دور شمع دیده می شود نگاه کنید. در مرحله ی اول، بیش از یک تا دو دقیقه این تمرین را انجام ندهید. پس از این زمان، پلک ها را ببندید و عضلات صورت را به ویژه، ریلکس کنید. در ریلکس عضلات صورت، به آرامش عضلات چشم توجه کنید. حالا همین کار را با چشم های بسته در ذهن خود انجام دهید. شعله ی شمع را در ذهنتان مجسم کنید و به آن خیره شوید. پس از آن یکی دو دقیقه پلک ها را به آرامی باز کنید و با نگاه خیره ی خود به شعله ی شمع هجوم ببرید. هر وقت احساس کردید که فکرتان منحرف شد، کافی است به قسمتی از شعله ی شمع توجه و تمرکز کنید. حرکت، تغییرها، نوسان ها، و تغییر رنگ آن قسمت از شعله را در نظر بگیرید. بعد از دو دقیقه دوباره به آرامی چشم ها را ببندید، صورت را ریلکس کنید و به تجسم ذهنی شعله ی شمع مشغول شوید. این رفت و برگشت را چندین بار انجام دهید تا این که چشم های پتان کاملاً خسته شوند.

نکته ای را که باید تأکید کنیم این است که این تمرین و تمرین های نظیر آن را با بی حوصلگی و فشار و زور انجام ندهید بلکه با اشتیاق فراوان، تمرین کنید. اگر بتوانید با نگاه کردن به دور شعله ی شمع هاله های نورانی را از هم مجزا کنید و هر بار به یکی از این هاله ها تمرکز کنید عالی است.

تمرین را پس از یک نگاه سه دقیقه ای به شعله ی شمع خاتمه دهید و پس از آن چشم ها را ببندید و دراز بکشید.

### تمرکز بر گل سرخ

تمرکز بر گل سرخ، یکی از معروف ترین و متداول ترین تمرین های مراقبه یا مدیتیشن است بدون ذکر مترا. یعنی بدون تمرکز و بدون تمرکز در گل سرخی که در دست دارید، غرق شوید. این تمرین اساس تقویت تمرکز فکراست. یعنی تمرکز بر هیچ، تمرکز غیر ارادی که زیربنای تمرکز فکراست. شما آگاهانه نگاه می کنید و خیره می شوید اما پس از آن تمرکز ارادی انجام نمی دهید بلکه نگاهتان را در گل سرخ رها می کنید. این تمرکز به هیچ، به تمرین نیاز دارد که البته تمرینی بسیار گیرا و لذت بخش است. همین طوری می توانید در یک پارک بنشینید، به گوشه ای از طبیعت خیره شوید و حالتی وانهاده به خود بگیرید. منظره ای را نگاه می کنید، بدون فکر و بدون تمرکز.

هم عضلات راحتند و هم نگاه. شما هر وقت بتوانید این توانایی "تمرکز نداشتن" را در خود ایجاد کنید، خود به خود توانایی "تمرکز داشتن" خود را بهبود بخشیده اید. در واقع توانایی تمرکز نداشتن عبارت است از دیدن یک مجموعه، بدون تمرکز به چیزی خاص. در عدم تمرکز، تمام تلاش تمرین کننده به مشاهده ی برابر و یکسان همه چیز معطوف می گردد و هر چیزی از این مجموعه به اندازه ی دیگر اجزاء مشاهده می شود و شما آنقدر در این تلاش غرق می شوید که بر هیچ فکر خاصی هم تمرکز ندارید و فکر شما اسیر جزئیات تصویر نمی شود. شما در "کلیت" منظره ای غرق شده اید و همه چیز این منظره پیش چشم شما برابر و یکسان است.

همیشه در برنامه های خود، در بین تمرینات تمرکز، تمرین عدم تمرکز را نیز انجام دهید. انجام متناوب این تمرین ها با هم در پیشرفت و موفقیت شما تأثیری چشمگیر خواهد داشت. با تمرین عدم تمرکز حواس، شما احساس خواهید کرد که خیلی عمیق تر از قبل مفهوم تمرکز را درمی یابید و دستیابی به تمرکز برای شما خیلی آسان تر از قبل است. در واقع در تمرین عدم تمرکز شما در خود خلأیی ایجاد می کنید که برای تمرین تمرکز شما را آماده و مهیا می کند. ما توصیه می کنیم هر وقت می خواهید تمرکز جدی داشته باشید، مثلاً می خواهید کتابی را با تمرکز عالی بخوانید یا مسئله ای را با تمرکز عالی برای خود حل و فصل کنید، ابتدا تمرین وا-نهادگی و عدم تمرکز را انجام دهید.

### تمرین پرش آگاهانه ی فکر

آخرین تمرینی که برای تمرکز فکریه شما توصیه می کنیم تمرین پرش آگاهانه ی فکر است. شما به این شکل یاد می گیرید که هر زمان که روی یک موضوع خاص فکری کنید، به سرعت فکر خود را بر موضوعی دیگر متمرکز کنید.

برای این منظور شما آرام و ریلکس می نشینید و به یک موضوع فکری کنید. هر موضوعی را که دلتان می خواهد انتخاب کنید و به آن توجه کنید. این موضوع می تواند تصویری عینی ویا تجسمی ذهنی داشته باشد. مثلاً به ماه فکر کنید که در تاریکی آسمان، روشن است و نور می دهد.

بعد از چند دقیقه که کاملاً فکر خود را متوجه تصویر نمودید، خیلی سریع برگردید و فوراً به یک موضوع مورد علاقه ی دیگر فکر کنید. مثلاً به یک درخت. مراقب باشید وقتی به درخت فکری کنید، فکر قبلی یا تصویر ماه به ذهنتان نیاید و کاملاً به جزئیات درخت فکر کنید. بعد از چند دقیقه به فکر خود جهش دهید و به موضوع سومی فکر کنید.

توجه داشته باشید که روی هر سوژه باید حدود دودقیقه توقف کنید. این تمرین اگرچه ممکن است در ابتدا کمی مشکل باشد و افکار و تصاویر قبلی برایتان مزاحمت ایجاد کنند، اما خیلی زود پس از چند روز تمرین برایتان راحت می شود.

## فصل دوازدهم

تمرکز از راه ذکر و عرفان

نماز، ذکر و تمامی عبادت ها به ویژه هنگامی که با حضور ذهن و توجه عمیق و آگاهی ذهنی برگزار شوند، تمرکز فکری عالی را به دنبال دارند.

صرفنظر از ارج و مقامی که برای انجام عبادات، در مکاتب الهی در نظر گرفته شده است، این اعمال تمرکز فکری ملموس و قابل توجهی را نیز به دنبال دارند و هرکس به راحتی می تواند چنین تمرکزی را حس و تجربه کند.

اساساً تمام اعمال عبادی انسان، وقتی در درگاه الهی مقبولیت پیدا می کند که روی آن فکر و تمرکز وجود داشته باشد.

پیامبر اسلام می فرماید: " یک ساعت تفکر بهتر از هفتاد سال عبادت است."

ذکر و عبادت با توجه، پریشانی و شدت فکر را به کلی از بین می برد و ذهن و جسم را پالایش می کند، ضمن آن که آرامش فکری عمیقی را به دنبال دارد.

شما اگر افراد عابد را مورد توجه قرار دهید می بینید که عموماً دارای تمرکزی فوق-العاده و آرامش روحی عمیق هستند.

## ذکر

ذکر که امروزه مکاتب هندی، بودایی ها و یوگی ها از آن به عنوان " ماترا " نام می برند ریشه ای عمیق در عرفان کهن دارد. می توان گفت تمامی اعمال عبادی انسان به یک طرف، ذکر در طرف دیگر. اولین تأثیری را که ذکر ایجاد می کند و ما به نوعی آن را در بحث مراقبه و مدیتیشن گفتیم، تأثیری است که بر آرامش ذهنی و فکری دارد. خداوند در قرآن کریم می فرماید: با ذکر خدا، همه آرامش و اطمینان قبلی ایجاد می شود و ما گفتیم که بیان مداوم یک ذکر باعث فرورفتن در لایه های عمیق تر مغزو ارتباط با منشأ فکر و شعور خلاق می شود و این منشأ فکر به مثابه همان قسمت های عمیق دریاست که از سکوت و سکون فراوانی برخوردار است.

تأثیرات ذکر چنان فراوان است که هر عابد و سالکی که به سیر و سلوک مشغول است، قبل از همه، رسیدن به آرامش معنوی را از طریق ذکر فراوان جستجو می کند.

خداوند در قرآن همچنین می فرماید: " ای کسانی که ایمان آورده اید، فراوان ذکر خدا را بگویید " .

روش مدیتیشن یا مراقبه که توصیه می کند واژه ای بی معنا را بگویید تا در این بی-معنایی تفکری ایجاد نشود و شما سریع تربتوانید با شعور خلاق و آگاهی عمیق، مرتبط شوید، در مقایسه با ذکر در عرفان کهن، شیوه ای ناقص است که ما در این بحث به تفاوت این دو و برتری عبادت و ذکر مراقبه و مدیتیشن می پردازیم.

## مراتب ذکر

مرحوم فیض می گوید: " به طوری که ارباب معرفت گفته اند، ذکر را چهار مرتبه است: نخست آن که ذکر بر زبان آید، دوم آن که علاوه بر زبان، قلب نیز ذاکرو متذکر شود، سوم آن که ذکر خدا چنان در قلب ذاکر جای گیرد و بر آن مستولی شود که بازگیری توجه قلب از آن مشکل باشد و چهارم آن که بنده ی خدا یکسره در ذکر غرق شود به طوری که دیگر نه به ذکرونه به قلب خود توجه دارد."

چنان که ملاحظه می کنید ذکر در همان مرحله ی نخستین، با مراقبه منافات دارد. در مدیتیشن، صورت ماتترا را مدام در ذهن تکرار می کنند و مطلقاً لب و زبان تکان نمی خورد. حتی به مراقبه کنندگان توصیه می کنند که مراقب باشند زبانشان تکان نخورد. حال آن که در ذکر عرفانی، ذکر الزاماً باید بر زبان جاری شود.

شاید این به همان موضوع تلقین به نفس برمی گردد، اگر تلقین به نفس با زبان انجام شود و در ذهن به آن فکر کنیم، آمرانه ترو تأکیدی ترمی شود و در ناخودآگاه بهتر نفوذ می کند. همیشه تلقین به نفس با صدای بلند نسبت به تلقین ذهنی، برتری و ارجحیت دارد.

در مرحله ی دوم، مراقبه ی واقعی شروع می شود. شخص باید مواظب باشد که فکرش به جایی دیگر نرود و تمام قلبش متوجه ذکرش باشد.

عرفا می گویند: مهم ترین و دشوارترین مرحله ی فکر، همین مرحله است. مسلماً وقتی شما می خواهید تمام توجه خود را متوجه ذکر خود کنید، مدام حواستان پرت و متوجه چیزهای دیگری می شود. اینجا باید فوراً برگردید و به ذکر خود معطوف شوید و در این توجه قلبی به ذکر برگشت فکری به آن بسیار مداومت کنید.

هرگز نباید به ذهن خود اجازه ی پریشانی و پرسه زدن در هر سو بدهید. دومین نقص مدیتیشن اینجاست که شما هنگام بیان ماتترا به فکر خود اجازه می دهید که به هر سو برود. نه از فکر جلوگیری می کنید و نه مجازید متوجه ماتترا باشید.

سومین مرحله، مرحله ای است که در آن شخص چنان در ذکر خود فرورفته که برایش مشکل است به چیز دیگری فکر کند.

این مرحله نشانه ی آن است که شخص کم کم به لایه های عمیق تر مغز و به آن آگاهی خالص و ناب دست یافته است.

پس از آن مرحله ی چهارم است که شخص کاملاً در ذکر خود غرق می شود و این غرقه شدن چنان است که همان واژه ی ذکر می تواند حجاب ذاکر شود. یعنی این که خود واژه، بی معنا و بی مفهوم می شود و شخص در معنی واقعی آن جاری می گردد.

ذکر تنها وسیله ای برای جاری شدن در یک مفهوم است و تمامی مفاهیم و معانی عمیق در عمق ناخودآگاه ما نهفته است. اینجا همان مرحله ای است که در مراقبه می گویند نه فکر وجود دارد و نه ماتترا.

در این منشأ فکری و این شعور خلاق و آگاهی ناب همه چیز نهفته است. عشق الهی، محبت بیکران، روشن بینی، خلاقیت، شفا، رشد، تکامل، ثروت، توانگری، صمیمیت، تفاهم، قاطعیت و . . .

### یک تفاوت بزرگ دیگر

یک تفاوت اساسی در مدیتیشن و عرفان، تفاوت در ماتترا و ذکر است.

مدیتیشنورها می گویند: ماتترا باید بی معنی باشد تا تفکری ایجاد نشود و ارتباط، سریع باشد. عرفا می گویند: باید در ابتدا معنی دار باشد، جهت دار باشد، هدف دار باشد، و پس از تکرار فراوان، ذکر، خود به خود حذف می شود و شخص از واژه دور می گردد.



آنها که اهل مراقبه اند می گویند فرآیند پالایش خود به خود صورت می گیرد و شخص به پاکی درون می رسد. آنها که اهل تصوف و عرفانند، می گویند ابتدا باید معنی و تفکر باشد تا القاء انجام شود تا پیام های مثبت به درون فرستاده شود و بعد از آن این مثبت ها به مبارزه با منفی ها برخیزند و درون به این صورت پالایش و پاک شود.

همه ی این ها را نه برای آن گفتیم که مدیتیشن را نفی کنیم بلکه خواستیم متذکر شویم که مراقبه یکی ازده ها تکنیک مؤثر و نتیجه بخش در ایجاد آرامش و تمرکز است اما در مقام مقایسه با ذکر عارفانه ، ذکر ، کامل تر و مؤثر تر است.

ممکن است عبادت و ذکر برای شما نتیجه ی سریع ندهد. این یا به آن دلیل است که شما از ذهن و قلب خود برای توجه مراقبت نمی کنید و یا این که هنوز پالایش نشده اید.

تمرکز و روشن بینی از یک درون پاک و تصفیه شده بسیار آسان تر است تا یک درون آلوده، مضطرب و منفی.

در ذکر نیز مانند مراقبه باید بدون انتظار تمرین کنید. حتی به قصد رسیدن به آگاهی درون و آرامش خلاق و تمرکز فکر، نباید این کار را انجام دهید. این ها همه نتیجه ی جنبی ذکرند که خود به خود پدید می آیند. هر چه بیشتر در ذکر خود مداومت کنید و روزهای متوالی را به آن مشغول شوید، نتیجه ی بهتر و بیشتر می گیرید.

آخرین تفاوت ذکر و مراقبه این است که در مراقبه می گویند: روزی دوبار و هر بار بیست دقیقه تمرین کنید اما در ذکر شما پایان ندارید.

پیامبر اکرم می فرمایند: " هر چیز را حد معینی است مگر ذکر را که در آن حد و پایدانی مقرر نگردیده است. " ذکر ی که شما بر زبان می آورید می تواند هر یک از اسما الهی باشد.

### وضعیت لوتوس

برای تنفس در یوگا، برای به مراقبه نشستن در مدیتیشن و برای ذکر گفتن در عرفان همه و همه یک وضعیت مشابه توصیه می شود. این وضعیت یک وضعیت کاملاً ساده است که غالباً در نزد یوگی ها به وضعیت " لوتوس " موسوم است.

در وضعیت لوتوس، شما چهار زانو می نشینید، طوری که کف پا با سطح داخلی ران پای مخالف در تماس باشد. ستون فقرات کشیده است و مستقیم و صاف می نشینید. وضعیت دست ها متفاوت است: یوگی ها مچ دست را روی زانو می گذارند و انگشت سبابه را با شست می گیرند و سه انگشت دیگر را آزاد می گذارند.

در برخی از انواع مدیتیشن، دست را جلوی شکم قرار می دهند طوری که ساعدها روی ران پا باشد و چهار انگشت دست چپ را روی انگشتان دست راست قرار می دهند.

عرفا دستان خود را از ساعد روی ران پا می گذارند و کمی از هم فاصله می دهند طوری که کف دست به سمت بالا باشد و در این حالت وضعیت معمول دعا کردن را به خود می گیرند.

### تسبیح

در نزد عرفا و ذاکرین همیشه تسبیح وسیله ای برای شمارش اذکار و تمرکز فکری بوده است. می توانید در همان وضعیت لوتوس قرار بگیرید و با تسبیح به ذکر مشغول شوید. این تمرین به شرط آن که فکر خود را متوجه ذکر خدا سازید، برای آرامش فکری و تمرکز بسیار مؤثر است.

## توصیه ی آخر

اکنون لازم می دانم نکته ای را به شما یادآور شوم. این نکته ی بسیار مهم و اساسی این است: در انجام تمرینات شتاب نکنید.

شرط نتیجه گیری از انجام تمرینات تمرکز این است که با صبر و حوصله و آرامش تمرین کنید.

مراقب باشید که برای نتیجه گیری سریع تر، در روزهای اول به خود فشار نیاورید و ساعت های فراوانی را به تمرین مشغول نگردید.

کل تمرین های روزانه ی شما برای تمرکز مطلقاً نباید از دو ساعت بیشتر شود و تازه این زمان را نیز باید در طول شبانه روز پخش کنید.

نکته ی دیگر این که لزومی ندارد در طول یک روز همه ی انواع تمرینات یاد شده را به کار ببرید. بهتر است در یک روز از دو یا سه تکنیک استفاده کنید به بیشتر.

فراموش نکنید که اگر شما هر روز فقط یک تمرین را با حوصله انجام دهید خیلی بهتر از آن است که چند تمرین را با شتاب و پشت سر هم و پی در پی انجام دهید.

## فصل سیزدهم

پاسخ به سؤالات شما درباره ی تمرکز حواس

در این بخش می خواهیم به سؤالاتی که احتمالاً برای شما در زمینه ی تمرکز حواس وجود دارد پاسخ دهیم.

سؤال ۱ – آیا اختلاف و تفاوت افراد در قدرت یادگیری از هوش متفاوت آن ها ناشی می شود؟

جواب – خیر. ریشه ی این اختلاف در یادگیری، مطلقاً هوش ذاتی و یا میزان انگیزه ی آن ها نیست. انگیزه ی افراد، نسبتاً یکسان است. تفاوت در توانایی تمرکز داشتن و جذب کردن است.

سؤال ۲ – آیا تمرکز می تواند خود به خود ایجاد شود؟

جواب – بله. بعضی از عوامل هستند هستند که باعث می شوند تمرکز حواس بدون تلاش ما به وجود بیاید. مثلاً علاقه ی فراوان به یک موضوع باعث می شود که ما بدون صرف انرژی، بر آن متمرکز شویم. همین طور مشکلی که بارهیجانی دارد و از نظر روحی برای ما مهم است، تمرکز ایجاد می کند.

سؤال ۳ – آیا تمرکز داشتن یعنی بر افکار مزاحم تسلط داشتن؟

جواب – خیر. اگر شما چنین تعریفی از تمرکز حواس در ذهن خود داشته باشید محکوم به شکست هستید. شما هر قدر هم که در ایجاد تمرکز حواس در خود ماهر شوید، هرگز قادر نیستید عوامل حواس پرتی و افکار مزاحم را کاملاً حذف کنید.

تمرکز حواس یعنی کاهش عوامل حواس پرتی.

سؤال ۴ – اگر به شما بگویند از کل تمرینات این کتاب، کدام عوامل را در ایجاد تمرکز مؤثرتر می دانید، شما چه می گویند؟

جواب – علاقه، علاقه، علاقه.

سؤال ۵ – مهم ترین راه و شیوه ی ایجاد علاقه کدام است؟

جواب – افزایش دامنه ی اطلاعات از یک موضوع به آرامی. کسب اطلاعاتی ساده و مختصر درباره ی موضوع.

سؤال ۶ – آیا سلامت جسمی در توانایی تمرکز مؤثر است؟

جواب – البته. احساس سلامت و توانایی، نیروی حیاتی فراوانی را در شما ایجاد می کند و اعتماد به نفس شما را افزایش می دهد در حالی که احساس بیماری و ناخوشی و کسالت باعث می شود که شما افسرده شوید و اعتماد به نفس خود را از دست بدهید. از آن جا که اعتماد به نفس و احساس توانمندی در هر موقعیتی نقش پایه ای دارد، در زمینه ی تمرکز حواس هم همین طور است. هر چه بیشتر احساس سلامت و توانایی کنید تمرکز حواس بهتری هم می توانید داشته باشید.

سؤال ۷ - آیا یک موضوع درسی می تواند عامل حواس پرتی برای موضوع دیگر شود؟

جواب - بله. هر چیزی که بتواند توجه شما را از موضوع مورد نظرتان منحرف کند، عامل حواس پرتی است. مثلاً وقتی که شما مشغول مطالعه ی فیزیک هستید، توجه به درس شیمی حواس پرتی است. برای همین هم ما توصیه می کنیم وقتی که در حال مطالعه ی یک درس خاص هستید، کتاب ها و موضوعات درسی دیگر جلوی چشم شما نباشند تا شما را به یاد موضوعات دیگر بیندازند.

سؤال ۸ - گفتید موسیقی به همراه مطالعه از تمرکز شخص کم می کند، اما من کسی را می شناسم که با آنکه هنگام مطالعه به موسیقی گوش می کند قدرت فراگیری بالایی دارد.

جواب - موسیقی قدرت فراگیری را به صفر نمی رساند. اگر همین فرد عادت گوش دادن به موسیقی هنگام مطالعه را ترک کند مسلماً نمراتش خیلی بهتر خواهد شد.

سؤال ۹ - شنیدم نویسنده ای می گفت هر وقت روی صندلی مخصوصش می نشیند تمرکزش برای نوشتن بیشتر می شود. آیا حقیقت دارد؟

جواب - کاملاً. این موضوع، همان شرطی شدن است. هر کسی می تواند خودش را به محیط یا زمانی خاص عادت دهد و شرطی کند.

عادت های متمرکز هر شخص هم متفاوت است. صندلی، یکی از عادت های تمرکز است. البته باید دقت کنیم که صندلی مطالعه ی ما خیلی راحت نباشد. صندلی های بسیار راحت باعث لمیدن، چرت زدن و احساس خواب آلودگی می شوند که با تمرکز حواس مغایرت کامل دارد.

سؤال ۱۰ - برای آن که قدرت تمرکز در طول برنامه ی درسی روزانه کاهش نیابد چکارکنم؟

جواب - در شروع برنامه ی هر روز، ابتدا کتاب های ساده تر، راحت تر، مطلوب تر، و خوشایند تر را بگنجانید. در فاصله ی بین مطالعه ی دو موضوع متفاوت، به تمرینات آرامش و ریلکس بپردازید. از هوای آزاد استفاده کنید. نفس عمیق بکشید و استراحت کنید.

سؤال ۱۱ - نقش اعتماد به نفس در تمرکز حواس چیست؟

جواب - اعتماد به نفس، مهم ترین عامل روان شناختی مؤثر در تمرکز حواس است. احساس بی کفایتی همان چیزی است که از فایده شدن شما بر سستی ممانعت می کند. کاملاً ضروری است که احساس مخالف آن یعنی ارزش خود را بالا ببرید. خودپنداری مثبت، مهم - ترین کمکی است که شما می توانید برای تمرکز و یادگیری به خود بکنید. موفقیت در کارهای کوچک و یادآوری آن ها از گذشته، دو عامل مؤثر در پرورش اعتماد به نفس هستند و پس از آن تصویر ذهنی مثبت و کوچک نشمردن موفقیت های خود.

**سؤال ۱۲ – نقش ضمیرناخودآگاه در پرورش تمرکز حواس چیست؟**

**جواب –** ضمیرناخودآگاه مهم ترین ابزار هرکسی برای دستیابی به هر موفقیتی است، از جمله پرورش تمرکز حواس.

برای ضمیرناخودآگاه صرفاً باید هدف روشن و مشخصی را قرارداد و نگران هیچ چیز نبود. راه دستیابی، خود به خود نمایان می شود. شما هدفتان تمرکز حواس یوده و این کتاب اکنون جذب شما شده است. این کار ضمیرناخودآگاه شماست. همچنین در طول تمرینات، خود را شخصی قوی و متمرکز ببینید. دارای همان تمرکز قوی که مشتاق آن هستید. هر موفقیت کوچک شما درناخودآگاه شما ثبت می شود و الگوی شما در آینده می شود.

**سؤال ۱۳ – شما گفتید برای پرورش اعتماد به نفس به خود تلقین کنیم. لطفاً بیشتر توضیح دهید.**

**جواب –** تلقین به نفس وقتی مؤثر است که شما اصول آن را رعایت کنید: اول آن که به آنچه می گوئید فکر و توجه کنید. مثلاً وقتی می گوئید: تمرکز حواس من عالی است، خود را اینچنین تصور کنید و به آن بیندیشید. دوم آنکه: آن را فراوان تکرار کنید، خصوصاً شب ها قبل از خواب. سوم آن که به موضوع کاملاً معتقد باشید. تردید نداشته باشید و با ایمان آن را انجام دهید. چهارم این که با احساس و شور و اشتیاق فراوان عبارات تأکیدی و جملات تلقینی را بگوئید نه از سر اجبار و وظیفه. بیشتر کسانی که تلقین به نفس را انجام می دهند و خصوصاً تجسم عینی موضوع را در پیش می گیرند، طی ۲ الی ۴ هفته نتیجه ی مثبت می گیرند.

**سؤال ۱۴ – سن من زیاد شده و برای همین تمرکز من را از دست داده ام، چکار کنم؟**

**جواب –** ابدأ چنین چیزی نیست. تحقیقات نشان داده است که کلاس درس افراد مسن از تمرکز بالایی برخوردار است. افراد مسن، غالباً دلایل محکم ترواطمیان بخش تری برای فراگیری دارند و انگیزه ی فراگیری و استفاده ی مثبت از کلاس در آن ها قوی تر است. برتری بزرگ تردیگری که بزرگ سالان دارند این است که آنان آموخته های خود را خیلی سریع تر از یک کودک در زندگی روزانه به کار می گیرند و به همین دلیل، این آموخته ها خیلی سریع خودکامی شوند.

**سؤال ۱۵ – گفته بودید که سؤال کردن در کلاس چقدر مهم است. اگر این طور است علت این که اکثر دانش آموزان در کلاس غالباً سؤال نمی کنند چیست؟**

**جواب –** سؤال بسیار خوبی بود. اما جواب آن: اول این که بسیاری از آن ها پرسیدن را دلیلی بر این می دانند که مطلب را نفهمیده اند و از پرسیدن ابا دارند که این سبب عقب ماندگی فراوان می شود. دوم این که عده ای عزت نفس لازم ندارند یا مضطرب می شوند و یا خجالت می کشند و یا واهمه دارند از این که مبادا سؤالشان احمقانه باشد. به این افراد توصیه می کنیم که به پرورش اعتماد به نفس خود بپردازند و از همین امروز تصمیم بگیرند که سؤال خود را در کلاس مطرح کنند. تمام مشکل در دفعه ی اول است. به تدریج سؤال کردن برایتان عادی می شود و خیلی راحت می توانید سؤال خود را پرسید. به افراد دسته ی اول هم می- گوئیم که این مثل قدیمی را عمل کنند که پرسیدن عیب نیست، ندانستن عیب است. بر فرض هم که پرسش شما نشانه ی آن باشد که مطلب را نفهمیده اید، شما به

کلاس آمده اید که بفهمید و معلم شما خیلی خوشحال می شود از این که به شما کمک کند درک بهتری از مطلب داشته باشید.

**سؤال ۱۶ – من در لحظات امتحان دچار حواس پرتی می شوم و متمرکز نیستم. علت چیست؟**

جواب – اول این که به احتمال فراوان اطلاعات شما برای امتحان کافی نیست. چون اطلاعات فراوان علاقه ی فراوان ایجاد می کند و علاقه، شرط تمرکز است. دوم آن که از نتیجه ی امتحان مضطرب هستید و اضطراب مانع تمرکز است. سوم این که اهمیت تحصیل و درس خواندن در ذهن شما کمتر از مسایل دیگر است. علاقمند شدن به درس، مطالعه ی منظم و مستمر و عادت کردن به آن، حضور در جلسه ی امتحان با آمادگی، زود رسیدن به جلسه ی امتحان، تنفس عمیق و تمرینات آرامش قبل از امتحان، به تمرکز بیشتر شما کمک می کند. ضمن آن که پاسخ دادن به سؤالات آسان در ابتدا نیز شوق و تمرکز شما را افزایش می دهد.

**سؤال ۱۷ – من در هنگام پاسخگویی به سؤال امتحانی ناگهان فکرم به جای دیگری می رود و رشته ی کلام را از دست می دهم، چرا؟**

جواب – شما ضعف سازماندهی دارید. قبلاً هم گفتیم که تمرکز و حافظه ارتباط تنگاتنگ و مؤثری دارند. یادداشت برداری، خواندن و به یاد آوردن، همه باید با نظم و سازماندهی انجام شود. آنچه را که می خوانید، روی کاغذ سازماندهی کنید و ارتباطشان را با هم در نظر بگیرید.

**سؤال ۱۸ – آیا راه میانبری برای تمرکز حواس وجود دارد؟**

جواب – تمرکز یک مهارت اکتسابی است و زمان می خواهد. اما تمرینات مستمر و استفاده از تلقین و تجسم عینی، روند پیشرفت و بهره وری را بسیار به جلو می اندازد و سریع می کند.

**سؤال ۱۹ – نقش بازی های فکری مانند شطرنج در تمرکز حواس چیست؟**

جواب – بسیار عالی است. به شرط آن که در طول بازی، افکار منظم و دنباله دار و جهت داری را دنبال کنید. یادتان باشد هر بازی که در آن بازیکن آنچه را که گذرد به خاطر بسپارد یا پیش بینی کند، در افزایش قدرت تمرکز مؤثر است.

**سؤال ۲۰ – دوست من می گوید وقتی سیگاری روشن می کنم جریان فکرم به کار می افتد و تمرکز کم بیشتری شود. نظر شما چیست؟**

جواب - نه. تمام شواهد و تجارب و تحقیقات علمی درست عکس این قضیه را نشان می-دهد. ثابت شده است که سیگار کشیدن عملاً روند هوش را به تأخیر می اندازد. علاوه بر این، از آنجا که سیگار بر سلامت تن و تنفس مستقیماً اثر منفی می گذارد، مسلماً تمرکز را برهم می -زند. این موضوع یک عادت و یک برداشت نادرست ذهنی است.

سؤال ۲۱ - من نمی دانم آنچه که شما گفتید واقعاً مؤثر است یا نه. چون با انجام این تمرینات گاهی تمرکز فوق العاده خوبی دارم و گاهی هم مانند گذشته تمرکز خوبی ندارم. چه کار کنم که همیشه تمرکز خوب داشته باشم؟

جواب - همین که گاهی نتیجه گرفته اید، نشان می دهد که تغییر در شما آغاز شده و قابلیت دائمی شدن را دارد. این موضوع با تلاش و تمرین مستمر شما و انجام تمرینات تلقین و تجسم، مسیر تازه ی عصبی را در ذهن شما ایجاد می کند و در ناخود آگاه به عنوان یک عادت و رفتار دائمی جای می گیرد. فقط از حرکت باز نایستید. توصیه همین است.

سؤال ۲۲ - تفاوت تفکر مثبت با تجسم خلاق چیست؟

جواب - تفکر مثبت مربوط به ذهن آگاه و هوشیار شماست که اندیشه ی شما را اصلاح و پاک می کند. تجسم خلاق، مربوط به ذهن نیمه آگاه و نیمه هوشیار شماست که افکار مثبت ذهن آگاه را در ناخود آگاه ثبت و جایگزین می کند.

سؤال ۲۳ - من روش های پیشنهادی شما را یک هفته تمام است که به کار برده ام اما هنوز نتیجه ی محسوسی نگرفته ام. آیا امکان دارد که این روش ها برای من مناسب نباشد؟

جواب - به هیچ عنوان. از این که یک هفته است دارید تمرین می کنید خوشحالم و به شما تبریک می گویم. فقط از شما می خواهیم که این تمرین ها را به طور مستمر تا ۲۰ روز دیگر هم انجام دهید و حدوداً پس از یک ماه در مورد خود قضاوت کنید و خود را ارزیابی نمایید. الان واقعاً خیلی زود است.

سؤال ۲۴ - اساساً چرا وقتی در حال انجام کاری هستیم، خیالات دیگر به سراغ ما می آیند؟

جواب - خیال پروری، خود یک راه زندگی به صورت تفریحی است. هر چند وقت یک بار درست وسط یک کار جدی، شما رؤیایی می شوید که معنی اش این است: هنوز به آن کار رغبت کافی ندارید. هنوز به اندازه ی کافی برانگیخته نشده اید. باید در خودتان علاقه ی بیشتر ایجاد کنید و خود را هدفدار کنید. اما در چنین مواردی توصیه می کنیم که در محیطی دیگر قرار بگیرید و خیال پردازی نکنید، این بار آگاهانه، خود خواسته و جهت دار. در فکر فرو نروید بلکه فکر کنید. فکر، شما را به هرسو نکشد بلکه شما فکر را به دنبال خود بکشید. باین کار، ذهن شما آسوده ترمی شود و برای تمرکز بعدی مهیا می گردد.

سؤال ۲۵ - من نمی توانم دوساعت مطالعه ی متمرکز حتی به روش پیشنهادی شما داشته باشم.

جواب – زمان بندی شما نادرست است. پس از هر نیم ساعت مطالعه، پنج دقیقه استراحت کنید تا این آرامش، خلأ ذهنی لازم را برای جذب مطالب بعدی و تمرکز بر آنها به وجود آورد. پشت سر هم مطالعه نکنید. حتی حافظه ی شما تمایل دارد که پس از چند دقیقه جذب و فراگیری به دسته بندی و ذخیره سازی بپردازد.

سؤال ۲۶ – من در منزلی که در مرحله ی شلوغ و پررفت و آمدی است زندگی می کنم. سروصدا واقعاً خیلی زیاد است. چه کارکنم؟

جواب – اول این که اطمینان داشته باشید که درسخت ترین و دشوارترین شرایط نیز تمرکز داشتن ممکن است. اگر علاقه و رغبت شما فراوان باشد، یا سروصدای محیط را اصلاً درک نمی کنید و یا کمتر درک می کنید. بنا بر این سعی کنید روش های علاقمند شدن به موضوع را به کار بگیرید. ضمن آن که گفتیم آنچه مهم است سکوت نسبی است. ما می گوییم در محیط منزل خود ساکت ترین جا نسبتاً کجاست؟ آن جا را انتخاب کنید.

سؤال ۲۷ – من از عدم تمرکز خود بسیار کلافه بودم. آیا این احساس نادرست بوده است؟

جواب – خیر، بسیار هم عالی بوده است. اولین قدم مثبت برای هر تغییری نارضایتی از وضع قبلی و کنونی است. این نارضایتی است که میل و انگیزه ی شما را برای دگرگونی، رشد و تغییر مهیا می کند.

\*\*\*\*\*

اکنون شما مفهوم تمرکز حواس، روش های ایجاد آن به هنگام مطالعه در منزل و همین طور در کلاس درس و جلسه ی سخنرانی را فرا گرفته اید و باید تمرین را شروع کنید. یادتان باشد مهم ترین عامل موفقیت انسان های موفق، پافشاری در تمرینات است. آنقدر تمرین کنید تا موفق شوید.

پایان  
موفق باشید



آیا می توان احتمال موفقیت را تعیین کرد؟

بله! به شرطی که معلوم باشد چه قدر به خودتان اطمینان دارید و چه قدر خود را باور کرده‌اید. شما می‌توانید بر اساس ارزیابی‌های خود از آمادگی‌های دروس و با حساب دو دوتا چهارتا، احتمال قبولی و موفقیت خود را در امتحانات و یا کنکور تشخیص دهید. به راستی چه قدر خود را باور دارید؟

باورها نیاز به تفکر منطقی هم دارند. اگر تفکر منطقی برخوردار باشید و واقعیت‌ها را آن‌چنان که هست، ببینید و بپذیرید، راحت‌تر خواهید بود. این بدان معنا نیست که اصلاً اضطراب نخواهی داشت، بلکه می‌توانید اضطراب خودتان را تعدیل و کنترل کنید. ادامه‌ی تفکر منطقی، منجر به شکل‌گیری باورهایی پایدار و پویا خواهد شد. این همه اصرار بر اصلاح نگرش‌ها، تفکر منطقی و رسیدن به باورهایی در زندگی، بی‌دلیل نیست، باور کنید!

#### قدرت باورها

نمی‌گوییم به خود تلقین کنید که در بهترین رشته قبول خواهید شد، ولی تأکید می‌کنیم حداقل به اندازه‌ای که کار کرده‌اید، به خود باور داشته باشید راحت و منطقی بپذیرید که این قدر کار کرده‌اید و زحمت کشیده‌اید و تا این حد لیاقت و حق شماست. نه خود را کمتر ببینید و نه متوقع باشید. بزرگان به اهمیت نقش باورها در زندگی تأکید فراوان داشته‌اند. خودباوری یعنی پذیرش خود، یعنی قبول واقعیت‌ها، یعنی کنار گذاشتن تردیدها و دودلی‌ها، یعنی تسلط بر خود، و نتیجه‌ی همه‌ی این‌ها، یعنی آرامش. عجله نکنید. دست و پای‌تان را گم نکنید. در شک و تردید نباشید. اضطراب‌تان را کنترل کنید و مراقب روحیه خودتان باشید.

شاید این جمله معروف امام خمینی (ره) را شنیده باشید که: اساس همه‌ی امور باور انسان است. نمونه‌هایی از این قبیل زیاد داریم. آنتوان چخوف هم می‌گوید: انسان همان چیزی است که باور دارد. این‌ها جملاتی رویایی نیستند، بلکه عین واقعیت هستند. شنیده‌اید و دیده‌اید که در مسابقات حساس ورزشی از جمله بازی‌های فوق‌العاده مهم فوتبال، بازیکنان به دلیل ترس از نتیجه‌ی بازی، دچار اضطراب و دل‌پاره شدیدی شوند. مربیان کارآمد و باهوش سعی می‌کنند با روش‌های ممکن، اضطراب بازیکنان را کنترل کرده و خودباوری را در آن‌ها تقویت نمایند. شما هم باید نقش این چنین مربیانی را برای خود ایفا کنید.



کلید  
به توانایی‌ها و آمادگی‌های خود، باور داشته باشید.

#### قدرت شک‌ها

آدم شکاک به جایی نمی‌رسد. اگر شما کسی هستید که برای قدم به قدم فعالیت‌ها و برنامه‌های‌تان دچار شک و تردید می‌شوید، باید در مورد احتمال موفقیت خودتان هم شک کنید. ضعیف کار کرده‌اید، بپذیرید که باید به اندازه کارتان بهره ببرید. قوی کار کرده‌اید، چنان‌باید به چیزی که استحقاقش را دارید، نرسید؟ چرا این همه شک، این همه تردید و دودلی. شما کارتان را کرده‌اید، به خدا توکل کنید و باقی چیزها و مصلحت خود را به او واگذار کنید. همان گونه که باورها، قدرت عظیمی در ایجاد انگیزه دارند، شک‌ها هم، در مقابل انگیزه‌ها را تحلیل می‌برند. بدترین زمان برای شک و تردید، همین زمان‌ها هستند، یعنی وقتی که می‌خواهید کار مهمی انجام دهید. اصلاً آن قدر وقت ندارید که بخواهید شک کنید. شک‌ها فقط زمان را تلف خواهند کرد. اگر امروز به خاطر شک، برنامه و روش خود را تغییر دادید، از کجا معلوم چند روز و چند هفته بعد دوباره شک نکنید. شکسپیری می‌گوید: تردیدها به ما خیانت می‌کنند ما را از کوشش برحذر می‌دارند و از پیروزی‌هایی که به احتمال زیاد نصیب ما خواهند شد، محروم می‌سازند.



کلید  
به شک‌ها و تردیدها زیاد میدان ندهید به خصوص وقتی دارید به پایان کار نزدیک می‌شوید.

#### قدرت شانس

کسانی که باورهای ضعیفی دارند و به شک‌های خود زیاد میدان می‌دهند و خود را با شانس و اقبال دلخوش می‌سازند، واگذار کردن نتیجه‌ی کار به شانس، نوعی رفع مسئولیت و در واقع بی‌مسئولیتی است. اصلاً اعتقاد به شانس، یعنی شک داشتن به موفقیت، یعنی ترس از مبارزه و یعنی عدم توانایی در کنترل اوضاع. ترس نباشید، متزلزل نباشید، سر رشته‌ی امور را از دست ندهید. به توانایی‌های خودتان تکیه کنید.



کلید  
به هیچ وجه احتمال موفقیت خودتان را در امتحانات و کنکور به شانس و اقبال واگذار نکنید.

#### منفی اندیشی

نگاه منفی نسبت به حوادث و رویدادهای زندگی، اگرچه تاحدی ویژگی‌های عمومی انسان‌ها محسوب می‌شود، ولی در تعدادی از افراد بیشتر است. اصولاً بعضی‌ها آدم‌های بدبینی هستند و شاید به تعبیر درست‌تر، یادگرفته‌اند که بدبین باشند. انسان‌های بدبین، بیش از حد منفی اندیش بوده و همیشه به دنبال جمع‌آوری اطلاعات و شواهد و دلایلی برای احتمال عدم موفقیت خود هستند. شما جز کدام دسته هستید؟ از نظر تیپ شخصیتی، خودتان را آدمی خوش‌بین یا بدبین ارزیابی می‌کنید؟ کنکوری‌های بدبین بیشتر دنبال عوامل کاهنده روحیه می‌روند. واقعاً چه دلیلی دارد که مثل یک کارآگاه دنبال شواهد باشید و بالاخره به خودتان ثابت کنید که موفق نمی‌شوید!



کلید  
منفی اندیشی در کنکور مساوی است با کمترین احتمال نتیجه‌گیری و موفقیت.

#### پربرنامگی

یکی از اشتباهات خطرناک کنکوری‌ها، پربرنامگی و سروریزی است. این خطر به خصوص دانش‌آموزانی را تهدید می‌نماید که فکر می‌کنند عقب مانده‌اند و یا کسانی که خیلی هیجانی و احساساتی هستند. دانش‌آموزانی هستند که حتی تا آخرین فرصت‌های باقیمانده، کلاس می‌روند، معلم خصوصی دارند، کتاب می‌خرند، به دنبال تست‌های این دبیروآن دبیرمی‌گردند، تنها درس می‌خوانند، گروهی درس می‌خوانند، شب‌ها تا دیروقت بیدار می‌مانند و سعی می‌کنند صبح‌ها خیلی زود از خواب برخیزند و... این‌ها بالاخره با هول و هراس به روز آخر و جلسه کنکور می‌رسند. روند منطقی برنامه یک دانش‌آموز کنکوری، ایجاب می‌کند که از وقت خود استفاده‌ی بیشتر و بهتر ببرد، نه این که آن را با تنوع و شلوغ کاری هدر دهد. پربرنامگی در چنین روزهایی، نشانه‌ی برنامه‌ی و آشفتگی است. کسانی که برنامه‌ی روزانه‌ی خود را پراز موضوعات کاری مختلف می‌کنند، از نظم ذهنی خوبی برخوردار نیستند و به طور حتم به کمک نیاز دارند. اگر چنین وضعیتی دارید، برای کاهش موضوعات کاری تلاش کنید، درست نیست که با یک دست چندهندوانه بردارید!

کلید 

**تنوع و حجم زیاد برنامه‌ها، نشانه‌ی خوب کار کردن نیست، بلکه بیانگری نظم‌ی ذهنی است.**

منطقی اندیشی

در مقابل منفی اندیشی، نمی‌گوییم مثبت اندیش باشید، ولی باید منطقی باشید. اگر منفی اندیش فقط دنبال شواهد منفی است، نمی‌گوییم شما هم فقط به دنبال عوامل مثبت باشید و همه چیز را خوب ببینید. ما منطقی اندیشی را توصیه می‌کنیم. یعنی به همان اندازه که به نکات منفی توجه دارید به نکات مثبت نیز باید بپردازید. همان گونه که شواهد و نشانه‌های عدم موفقیت فکری کنید به شواهد و نشانه‌های موفقیت نیز توجه داشته باشید. اگر احتمال می‌دهید که قبول نمی‌شوید، برای احتمال قبولی هم درصدی در نظر بگیرید. هیچ عاملی در کنکور، مانند داشتن افکار و نگرش‌های منفی به عنوان ترمز موفقیت عمل نمی‌کند. این نکته در روزهای آخر نقش بیشتری دارد. پس خیلی مواظب افکار، نگرش‌ها و روحیه‌ی خود باشید.

کلید 

**به اندازه‌ای که به احتمال عدم موفقیت خود فکر می‌کنید، به احتمال موفقیت‌تان نیز بپردازید.**

نتیجه‌گیری

- ۱- به توانایی‌ها و آمادگی‌های خود، باور داشته باشید.
- ۲- به شک‌ها و تردیدها، یاد میدان ندهید به خصوص وقتی دارید به پایان کار نزدیک می‌شوید.
- ۳- به هیچ وجه احتمال موفقیت خودتان را در امتحانات و کنکور به شانس و اقبال واگذار نکنید.
- ۴- منفی اندیشی در کنکور مساوی است با کمترین احتمال نتیجه‌گیری و موفقیت.
- ۵- تنوع و حجم زیاد برنامه‌ها، نشانه‌ی خوب کار کردن نیست، بلکه بیانگری نظم‌ی ذهنی است.
- ۶- به اندازه‌ای که به احتمال عدم موفقیت خود فکر می‌کنید، به احتمال موفقیت‌تان نیز بپردازید.

## اصول اساسی مطالعه

برای یک مطالعه‌ی موثر و مفید چه اصولی باید رعایت شود؟


چگونه می‌توان بهره‌وری مطالعه را افزایش داد؟ نکاتی که در این قسمت مطرح می‌شوند شاید خیلی ساده به نظر برسند، اما همین نکات ساده به میزان غیرقابل تصویری در کیفیت مطالعه تاثیر دارند.

این اصول، تقریباً ارتباطی با موضوع یا عنوان درسی ندارند و به عبارت بهتر، اصولی هستند که باید همیشه و در هر درسی رعایت شوند.

یک نکته‌ی ظریف در استفاده از این اصول آن است که دانش‌آموزان تصور می‌کنند باید زمانی را صرف آن‌ها نمایند، در صورتی که از وقت خود می‌توانند به شکل دیگری بهره ببرند. این تصور غیرمنطقی باعث می‌شود دانش‌آموزان به همان شیوه‌های نادرست خود ادامه دهند. برخلاف تصور، رعایت این اصول، حتی اگر در ابتدای کار زمانی را از وقت دانش‌آموزان بگیرد، در ادامه به شدت موجب صرفه‌جویی در زمان خواهد شد.

### کل خوانی

یک اشکال مهم دانش‌آموزان در مطالعه این است که آن‌ها مطالب را جزء جزء خوانده و بعد این اجزاء را به هم ارتباط می‌دهند. کل خوانی یک اصل بسیار مهم در مطالعه است و منظور ساده از آن این است که قبل از شروع مطالعه هر کتاب یا موضوع کلی، ابتدا باید چهارچوب یا طرح کلی از آن در ذهن ایجاد کنیم. کلی خوانی باعث ایجاد ارتباط بیشتر بین مطالب و همچنین ایجاد نظم ذهنی می‌شود. بنابراین در مطالعه توصیه می‌شود وقتی کتاب یا یک موضوع کلی را شروع می‌کنید ابتدا بر فهرست مطالب توجه و تمرکز نمایید. ببینید چه ارتباطی بین مطالب وجود دارد؟ در مورد کدام موضوعات سابقه‌ی ذهنی دارید و کدام مطالب جدید هستند؟ بعد از آن در یک فرصت زمانی مناسب و با حوصله و تامل کتاب را از ابتدا تا انتها ورق بزنید و مجموعه مطالب آن را مرور نمایید. مطمئن باشید همین کار ساده و وقت‌اندکی که برای بررسی فهرست و مرور مطالب صرف می‌کنید، بازده مطالعه شما را چندین برابر افزایش خواهد داد.


کلید 

با رعایت اصل کل خوانی به ارتباط بین مطالب و ایجاد نظم ذهنی خود کمک کنید.

### توجه به عناوین و سرفصل‌ها

هر مطلب کلی از کتاب و بخش‌های مختلف آن از یک سری سرفصل‌ها و عناوین فرعی تشکیل شده است. شاید باور نکنید که همین سرفصل‌ها و عناوین فرعی چقدر در یادگیری و درک بهتر مطلب می‌توانند مؤثر باشند. برای شما پیش آمده، سر جلسه امتحان به سؤالی برخوردید که می‌دانید حتماً جواب آن را خوانده‌اید ولی هر چه به ذهن خود فشار می‌آورد این جواب را به خاطر نمی‌آوردید. دلیل این امر همین است که در حین مطالعه عناوین را مانند متن کتاب خوانده‌اید.

توجه و تمرکز بر سرفصل‌ها و عناوین فرعی نه تنها موجب تقویت هشیاری می‌شود، بلکه باعث می‌گردد شما ارتباط بین مطالب را گم نکنید و بدانید که بین قسمت‌های مختلف یک موضوع چه ارتباطی وجود دارد. بنابراین توصیه می‌کنیم که در آغاز هر فصل، هم به موضوع اصلی و هم به عناوین فرعی با دقت بیاندیشید و سعی کنید در ذهن خود ارتباط بین مطالب را با دقت جا بیاندازید.

کلید 

بر روی سرفصل‌ها و عناوین فرعی تامل و تمرکز کنید. 115



از نظر روان‌شناسی، یادگیری وقتی معنی‌دار است که بین مطالب قبلی و جدید ارتباط ایجاد شود. سعی بر حفظ نمودن به‌جای درک و فهم مطالب، باعث عدم شکل‌گیری این ارتباط می‌شود. یک دلیل اصلی ضعف دانش‌آموزان در دروس ریاضی همین نکته است. اصولاً در اکثر دروس یک ارتباط پله‌ای بین مطالب وجود دارد و هرچه این ارتباط قوی‌تر باشد پیشرفت درسی نیز از سرعت بیشتری برخوردار خواهد بود. بنابراین وقتی شما مطلبی را خوب متوجه نمی‌شوید و با این ضعف پیش می‌روید، این ضعف فقط در همان نقطه باقی نمی‌ماند و ارتباط بین سایر مطالب را هم متزلزل می‌کند.

🌟 کلید

با درک و فهم بهتر موضوعات، به ارتباط مطالب و در نتیجه افزایش سطح یادگیری کمک کنید.

### شیوه‌ی یادگیری

دو شیوه‌ی یادگیری وجود دارد. متراکم و فاصله‌دار. در شیوه‌ی متراکم، فرد وقتی شروع به مطالعه می‌کند تا زمانی که فرصت دارد پیش می‌رود و استراحتی برای خود در نظر نمی‌گیرد. اما در شیوه‌ی فاصله‌دار، فرد زمان‌هایی را برای مطالعه و زمان‌هایی نیز برای استراحت در نظر می‌گیرد. مثلاً اگر ۴ ساعت وقت دارد بعد از هر مطالعه ۷۰-۶۰ دقیقه‌ای یک فرصت استراحت ۱۰ دقیقه‌ای به خود می‌دهد.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که یادگیری فاصله‌دار نتایجی به مراتب بهتر از یادگیری متراکم دارد. عده‌ای با این تصور که هیچ زمانی را از دست ندهند فرصت استراحت را هم مغتنم شمرده و به کار خود ادامه می‌دهند. اما مطمئن باشید که این فرصت نه تنها زمان از دست رفته نیست بلکه تا حد غیر قابل‌تصور، بهره‌وری مطالعه را افزایش می‌دهد.

🌟 کلید

ساعات و فرصت‌های مطالعه را به زمان‌هایی برای مطالعه و زمان‌هایی را برای استراحت تقسیم کنید.

### نتیجه‌گیری

- ۱- با رعایت اصل کل خوانی به ارتباط بین مطالب و ایجاد نظم ذهنی خود کمک کنید.
- ۲- بر روی سرفصل‌ها و عناوین فرعی تامل و تمرکز کنید.
- ۳- با درک و فهم بهتر موضوعات، به ارتباط مطالب و در نتیجه افزایش سطح یادگیری کمک کنید.
- ۴- ساعات و فرصت‌های مطالعه را به زمان‌هایی برای مطالعه و زمان‌هایی را برای استراحت تقسیم کنید.

اگر فعالیت‌های خود را به خوبی ارزیابی و بازنگری کنید می‌توانید برای روزهای باقیمانده تا کنکور تصمیم‌های متناسب و منطقی بگیرید. این چنین تصمیم‌هایی تا حد زیادی به آرامش شما کمک خواهند کرد. آرامش بیشترین نیاز شما در این روزهاست. اگر شما برای توجیه مشکلات و نارسایی‌های خود به دنبال علل و عوامل بیرونی بگردید هیجانی خواهید شد و اضطراب بیشتر به سراغتان می‌آید. اما اگر مسئولیت هر اتفاق را به گردن بگیرید آن‌گاه می‌توانید بر خود مسلط شوید و تسلط بر خود آرامش را برای تان ارمان خواهد آورد. پس روند ادامه‌ی برنامه را آگاهانه و مسلط پیش بینی و اجرا کنید.

### برآورد آمادگی‌ها

بر مبنای عوامل متعددی که در موفقیت کنکور مؤثرند باید مجموع آمادگی‌های خود را برآورد کنید. دو آمادگی مهم وضعیت درسی و وضعیت روانی هستند که مورد بحث قرار گرفت. در کنار این دو عامل اساسی، عوامل دیگری نیز وجود دارند که باید به آن‌ها توجه شود از جمله، سرعت عمل و توانایی تست زنی، نشستن در جلسه کنکور و تقسیم زمان برای دروس، میزان استراحت و تغذیه، شرایط و امکانات محیطی برای روزهای آخر و... هدف از بیان این نکات آن است که شما آگاهانه پیش بروید و بر روی تمامی عوامل ممکن تسلط داشته باشید. وسواس چیز خوبی نیست ولی دقت و فراخ اندیشی چیز دیگری است شما بایستی مدام به رشد و پیشرفت خود نظارت داشته باشید و با تمام قوا سعی کنید فردی زرتنگ تر شوید. احتیاط کنید که در دام عذرو بهانه و توجیه تراشی گرفتار نشوید. شما بدون غالب شدن به خود نمی‌توانید فاتح دیگران باشید.



**مجموع آمادگی‌های تان را به دقت و با حوصله ارزیابی کنید تا بر اوضاع خود آگاهی و تسلط داشته باشید.**

### کنکوری‌های آزمایشی جامع

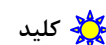
یکی از روش‌ها و ملاک‌هایی که می‌تواند تا حدی مجموع آمادگی‌های شما را برآورد نماید، شرکت در کنکورهای آزمایشی جامع - کنکورهای مشابه کنکور اصلی و شامل همه دروس - است. یک نکته در این جا حائز اهمیت می‌باشد. اگر چه ممکن است شرکت در چند کنکور آزمایشی برای تعدادی از دانش‌آموزان آماده، مؤثر و مفید باشد اما برای تعداد دیگری می‌تواند آفت‌هایی هم داشته باشد. همه‌ی کنکورهای باید بپذیرند که هیچ جلسه کنکوری، جلسه کنکور واقعی نمی‌شود و لذا هر قدر هم شرایط محیطی جلسات کنکور آزمایشی مشابه کنکور واقعی باشد باز هم با آن متفاوت خواهد بود. دانش آموزی ممکن است به دلیل سهل‌انگاری در کنکورهای آزمایشی نتایج در حد انتظار کسب نکند. دانش آموز دیگری ممکن است به دلیل جدی نبودن شرایط جلسه کنکور آزمایشی و سطح پایین اضطراب، نتیجه‌ی خوبی کسب کرده و آن را نتیجه‌ی واقعی خود تصور کند، و دانش آموزی هم چون هنوز مجموع آمادگی‌های خود را خوب برآورد و ارزیابی نکرده است، شاید نتایج ضعیفی به دست آورد. در هر حال، کنکورهای آزمایشی جامع ملاک خوبی برای محک زدن است اما کافی نیست و نمی‌توان صرفاً بر مبنای آن قضاوت کرد. توصیه کلی این است که در این مورد افراط نشود، البته اگر تبلیغات آموزشگاه‌ها و مؤسسات کنکوری اجازه دهند!



**بعد از ایام عید برای ارزیابی مجموع آمادگی‌ها، فقط شرکت در یکی دو کنکور آزمایشی جامع توصیه می‌شود.**

### تست زنی

برای کسب مهارت در تست زنی توانایی‌های مختلفی مورد نیاز است: توانایی مشاهده و سرعت عمل، توانایی تمرکز حواس و دقت، توانایی استنباط و درک مطالب، و توانایی مربوط به فنون تست زنی که شامل یک سری فنون کلی و یک سری فنون خاص برای درس‌های متفاوت است. در این جا دو نکته یادآوری می‌شود اول رکوردگیری در تست زنی است. وقتی تست می‌زنید حتماً زمان بگیرید و این زمان‌ها را در دفعات بعدی با هم مقایسه کنید. مثلاً شما باید بدانید که ۳۰ سؤال ادبیات را به طور متوسط در چه مدت زمانی پاسخ می‌دهید و به همین ترتیب در دروس دیگر. دوم فاصله بین مطالعه درس و تست‌های مربوطه است. نباید بلافاصله بعد از مطالعه یک موضوع تست‌های آن را بنویسید. حتماً یک فاصله ۲-۳ روزه بین مطالعه درس و پاسخ به تست‌های آن باید رعایت شود.



**توانایی‌های لازم برای افزایش مهارت تست زنی را بشناسید تا بتوانید آن‌ها را تقویت نمایید.**

### آماده‌سازی مقدمات مرحله آخر

اگر قصد دارید در برنامه‌ی کاری خود مرحله‌ی آخر را به دوره‌ی ۴۵-۴۰ روز قرنطینه اختصاص دهید، از الان باید مقدمات آن را فراهم کنید. ساعات مطالعه خود را باید به حداکثر ممکن برسانید. آخرین موارد ضعف را شناسایی و مرور کنید. خود را به این که مدت زمان زیادی در مکانی ثابت بمانید عادت دهید. هماهنگی‌های لازم را با اعضاء خانواده و دیگران انجام دهید. برنامه استراحت و برنامه غذایی خود را به نظم کامل در آورید. اگر از کلاس و یا دبیر خصوصی بهره می‌گیرید سعی کنید تا قبل از این دوره تمام شود. بعضی از دانش‌آموزان کنکوری حتی تا روز آخر هم معلم دارند و با توصیه‌ها و کلیدهایی که در لحظات آخر از دبیران می‌گیرند در جلسه کنکور حاضر می‌شوند. زرتنگی شما به این است که همه کارهای تان را تا قبل از مرحله‌ی آخر انجام داده باشید و در این مرحله، خودتان کار کنید.

روزهای آخر فرصت خوبی برای آموزش نیستند. نه ایام عید و نه هیچ مرحله‌ی دیگری فرصت طلایی نیستند. ۴۵-۴۰ روز آخر در واقع فرصت‌های طلایی هستند به شرطی که از آن خوب استفاده شود و این فرصت در مسیر کلاس با آمدن و رفتن معلم خصوصی تلف نشود.



**با تمهید همه‌ی مقدمات و با یک برنامه‌ریزی دقیق و آگاهانه از فرصت طلایی ۴۵-۴۰ روزه‌ی آخر کنکور حداکثر استفاده را ببرید.**

- ۱- مجموع آمادگی‌های تان را به دقت و با حوصله ارزیابی کنید تا بر اوضاع خود آگاهی و تسلط داشته باشید.
- بعد از ایام عید برای ارزیابی مجموع آمادگی‌ها، فقط شرکت در یکی دو کنکور آزمایشی جامع توصیه می‌شود.
- ۳- توانایی‌های لازم برای افزایش مهارت تست‌زنی را بشناسید تا بتوانید آن‌ها را تقویت نمایید.
- ۴- با تمهید همه‌ی مقدمات و با یک برنامه‌ریزی دقیق و آگاهانه از فرصت طلایی ۴۵-۴۰ روزه‌ی آخر کنکور حداکثر استفاده را ببرید.



## تمرکز حواس و افکار مزاحم

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 تایید 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 پامسیرهای 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 مسلط‌تری 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 آبرانه و تحکم آمیز 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 بشید. این روش را باید تمرین کنید تا دستورهای تحکم آمیزی 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 جدی تر باشند، در این جایز استفاده از خدمات مشاوره‌ای را توصیه می‌کنیم.

**کلید ****سعی کنید باروش‌های 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 باقیمانده 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.



**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. روحیه‌ی منفی، در تقویت محرک‌های مزاحم و حاشیه‌ای، نقش زیادی دارد.

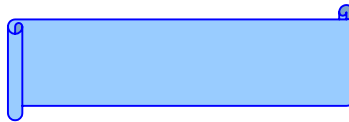
یادگیری یک لذت است، لذتی که بیشتر ما، آن را فراموش کرده‌ایم. اگر کسی لذت یادگیری را چشیده باشد، بهتر یاد می‌گیرد و هم شوقش برای یادگیری فزونی می‌یابد. درس خواندن - به خصوص برای کنکور - می‌تواند هم یک اجبار و هم یک لذت باشد. اما به طور حتم، اگر جنبه‌ی لذت بخش بودن آن بیشتر باشد، کارها بهتر پیش خواهد رفت 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 تکلیف‌هریک 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.



**مدیریت زمان در یک تعبیر ساده یعنی: توانایی اداره‌ی زمان.**

بحث مدیریت زمان فقط به کنترل زمان و افزایش ساعات مطالعه اختصاص ندارد، بلکه آن به هر چیزی که منجر به افزایش بهره‌وری مطالعه شود ارتباط دارد. از جمله: اصول و راهبردهای مطالعه، روش‌های برنامه‌ریزی، وحتىی آمادگی‌های روانی.

بنابراین توجه داشته باشید که فقط این فصل، مختص به مدیریت زمان نیست و سایر فصول این بخش و بسیاری از مباحث دیگر کتاب نیز، به نوعی با مدیریت زمان ارتباط دارند.

### درست درس خواندن

اگر زیاد درس بخوانید، اما درست نخوانید، یعنی زمان راکشته‌اید! درست درس خواندن مساوی خواهد بود با حداکثر استفاده از زمان موجود، و این یعنی بهره‌وری ساعات مطالعه. در این باره، عوامل زیادی را می‌توان نام برد که به هر کدام در جای خود اشاره خواهد شد. اگر نمی‌توانید از ساعات مطالعه خود استفاده مطلوب را ببرید، باید به دنبال عوامل و دلایل آن بگردید و هیچ دلیلی نباید موجب فرار شما از این واقعیت شود، چرا که عملاً زمان شما بدون استفاده مفید تلف خواهد شد. دانش‌آموزانی که نمی‌توانند خوب درس بخوانند، با ارتباط دادن مشکل خود به عوامل بیرونی مانند کمبود امکانات، ضعف تدریس دبیران، کم بودن زمان و...، عملاً پذیرش این واقعیت که مشکل اصلی به خود آنها واگذار شده است، فرار می‌کنند.



**کلید**

**درست درس خواندن یا مطالعه‌ی بهینه، یعنی استفاده کامل از زمان موجود برای درک و فهم مطالب.**

### خروج از بن بست افزایش ساعات

گاه دانش‌آموزان به قدری درباره‌ی افزایش ساعات مطالعه اصرار و تکرار دارند که مساله مهمتر استفاده بهینه از ساعات مطالعه به فراموش سپرده می‌شود. یادتان باشد که شما در مسابقه‌ی رکوردگیری افزایش ساعات شرکت نکرده‌اید و این که کسی ساعات بیشتری را صرف مطالعه کند، لزوماً به معنای پیشرفت نخواهد بود. افزایش ساعات مطالعه باید روندی تدریجی و منطقی داشته باشد و در کنار آن باید نحوه‌ی استفاده مطلوب و بهینه از زمان نیز باید مورد توجه جدی باشد. هستند دانش‌آموزانی که روزانه ۴-۵ ساعت مطالعه می‌کنند ولی به اندازه یک ساعت استفاده می‌برند و در مقابل دانش‌آموزانی که یک ساعت مطالعه می‌کنند ولی از همه‌ی آنها کاملاً بهره می‌گیرند. بنابراین هنر درس خواندن شباهت زیاد خواندن نیست و اگر دانش‌آموزی به این نکته توجه نکند ممکن است دچار خودفریبی شود.



**کلید**

**اگر افزایش ساعات مطالعه مهم است، استفاده بهینه از این ساعات مهمتر است.**

### فضای ذهنی

اگر کاری برای انسان مهم باشد خود به خود قسمت عمده‌ای از فضای ذهنی او را اشغال خواهد کرد. کسی که درس می‌خواند اما به فکر درس خواندن نیست، در واقع کاری را جدی نگرفته است. معنای واقعی (اهمیت درس خواندن) این است که حداقل قسمت قابل توجهی از فضای ذهنی به آن اختصاص یابد. اگر برای کنکور درس می‌خوانید، چه حجمی از اشتغالات ذهنی شما را به صورت واقعی و نه کاذب کنکور تشکیل می‌دهد؟ به عبارت خودمانی‌تر، چقدر کنکوری فکری کنید؟ چقدر جو کنکور شمارا گرفته است؟ شاید طرح این موضوع برای خیلی‌ها عجیب باشد، اما باید بدون تعارف بگوییم، دانش‌آموزانی هستند که به رغم ادعا، عملاً بیشتر شعاری دهند و کنکور به دلایل خود آگاه و ناخود آگاه و افعال اصلی‌ترین مشغله‌ی ذهنی آنان نیست. وقتی کاری برای انسان مهم باشد، او با تمام وجود جذب آن می‌شود.

باملاک‌هایی می‌توانید تشخیص دهید که شما چقدر فضای درس خواندن یا کنکور قرار گرفته‌اید و تا چه حد در این موضوع جدی هستید.

- چقدر به مسائل حاشیه‌ای فکری می‌کنید؟

- موقع درس خواندن چقدر جذب مطالعه می‌شوید؟

- به هنگام مطالعه، چقدر دچار حواس پرتی می‌شوید؟

- مطالعه شما تا چه اندازه‌ای هوشیارانه است؟

- آیا هنگام مطالعه، زود خسته می‌شوید؟

- چقدر در برنامه‌هایتان جدی هستید؟

- نگاه شما به ایام درس خواندن چگونه است؟

- نگاه شما به ایام کنکور چگونه است؟ اجباری یا اختیاری؟

متأسفانه بر حسب عادت، دانش‌آموزان هر چه به امتحانات یا کنکور نزدیکتر می‌شوند، تازه متوجه حساسیت موضوع شده و سعی می‌کنند خود را در فضای آن قرار دهند. این عادت ماست که کارها را در دقیقه‌ی ۹۰ انجام می‌دهیم، لذا در مورد امتحانات و کنکور هم در شرایط بحرانی و روزهای پایانی، حساسیت موضوع برایمان بیشتر می‌شود.

بنابراین، یک عامل مهم در مدیریت زمان این است که درک ما از درس خواندن و کنکور چیست؟ و چقدر فضای ذهنی ما در جهت درس خواندن یا کنکور قرار گرفته است؟



**کلید**

**دانش‌آموزی که می‌خواهد جدی باشد، باید هر چه سریع‌تر خود را در فضای درس خواندن یا کنکور قرار دهد و از مشغله‌های ذهنی حاشیه‌ای و غیر ضروری اجتناب کند.**

نتیجه‌گیری:

۱- درست درس خواندن یا مطالعه‌ی بهینه، یعنی استفاده کامل از زمان موجود برای درک و فهم مطالب.

۲- اگر افزایش ساعات مطالعه مهم است، استفاده بهینه از این ساعات مهمتر است.

۳- دانش آموزی که می‌خواهد جدی باشد، باید هرچه سریع‌تر فرار از مشغله‌های ذهنی حاشیه‌ای و غیر ضروری اجتناب کند.

## تهیه و تنظیم: مهندس هادی فرقانی

## اسرار ایجاد انگیزه نامحدود

شاید شما افکار خود را روی کاغذ ننویسید. اما زمانیکه به گذشته خود باز می گردید و به هر آنچه انجام داده اید فکر می کنید به يك نقطه می رسید! همیشه دوست داشتید باشید. آیا به اهداف خود رسیده اید؟

زمانیکه به گذشته خود می نگریم احساس خشنودی می کنیم

یا پشیمانی؟

ما تا ابد روی زمین نیستیم. اگر شما همیشه به خواسته های خود برسید دیگر انگیزه ای برای شما وجود نداشت که سعی و تلاش کنید تا رؤیاهایتان به واقعیت تبدیل . همه به انتهای جاده زندگی خواهیم رسید و در آن لحظه به پشت سر خود نگاه می کنیم تا به داستانی که خلق کرده ایم بنگریم.

ولی اکنون در قسمت هیجان انگیز داستان قرار دارید. شما می توانید داستان پرمعنا و باارزشی خلق کنید که قهرمان متفکر و کاردان آن خودتان هستید. از همین امروز شروع کنید. این مهم نیست که تا این لحظه چه کرده اید. می توانید بهتر و بیشتر از این تلاش کنید. شاید تا به حال به اهداف بزرگی و با ارزشی دست پیدا کرده باشید. خوب اکنون وقت آن است که به راه خود ادامه دهید.

. شما باید آن را تمام کنید. هر انتخا

کنید هر عملی که انجام می دهید باعث ادامه داستان می شود. امروز می خواهید به داستان زندگی خود چه چیزی اضافه کنید.

آیا شما مانند اکثر مردم باشید می خواهید به يك هدف دست پیدا کنید یا رویایی را دنبال می کنید. اما هنوز يك اقدام قاطع انجام نداده اید؟ اکثر رؤیاهای بزرگی دارند اما برای رسیدن به آرزوی خود اقدامی نمی کنند. و امید در ذهن آنها کم رنگ می شود و این تفکر که در ذهن آنها نقش می بندد که رؤیاهایشان هیچگاه نمی تواند رنگ واقعیت بگیرد. آنها به زندگی گذشته خود می نگرند و آنچه می بینند با ناامیدی ساخته اند.

این اتفاق برای شما نخواهد افتاد. شما یکی از معدود افرادی هستید که فقط در رؤیا سیر نمی کنند بلکه عمل می کنند تا آنها به واقعیت تبدیل کنند.

پشیمانی یکی از حالتهای غم انگیز و تأسف آور مغز است. غم انگیز چون جلوی تکامل را می گیرد و تکامل همان چیزی است که وجود هر شخصی دنبال آن است. تأسف آور برای اینکه می توانست این طور نباشد شما هنوز وقت و منابع لازم را در اختیار دارید (تا زنده هستید) تا بتوانید زندگی را که می خواهید بسازید.

بگویند: (من برای همیشه وقت ندارم اگر می‌خواهم این کار را انجام بدهم باید آن را انجام دهم)

هیچ زمانی بهتر از اکنون نیست. اکنون بهترین زمان برای شروع است. لازم نیست که کل زندگی خود را تغییر دهید. یک گام کوچک در جهت درست کل کاری است که باید . این مهم نیست که در زندگی چه می‌خواهید، شما می‌توانید آن را . اما باید این فرآیند را آغاز کنید. امروز زمان را پیدا کنید تا هدف خود را به

### برای تقویت حافظه به این ده روش متفاوت عمل کنید

بسیاری از افراد به محض آن که نمی‌توانند مطلبی را که مطالعه می‌کنند به ذهن بسپارند، به خود انگ می‌زنند و خود را کودن و کم‌هوش می‌دانند، اما به یادنی‌آوردن مطالبی که یک دانشجو یا دانش‌آموز به خاطر سپرده است، می‌تواند دلایل متعددی داشته باشد. یکی از مهم‌ترین این دلایل رعایت نکردن مواردی است که می‌تواند **حافظه** و یادسپاری مطالب را بهبود بخشد.

۱- توجهتان را بر مواردی که **مطالعه** می‌کنید، متمرکز کنید.

**توجه**، یکی از مولفه‌های مهم حافظه است. برای انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه‌مدت به بلندمدت نیاز است که شما به صورت فعال به اطلاعاتی که مطالعه می‌کنید، توجه کنید. سعی کنید در مکانی مطالعه کنید که چیزهایی مثل تلویزیون، موسیقی و تفریحات دیگر وجود نداشته باشد که بتواند حواس شما را پرت کند.

۲- با در نظر گرفتن ساعت‌های منظم برای مطالعه، از باشتاب یادگرفتن اجتناب کنید.

به گفته ژورک، روان‌شناس تربیتی، مطالعه در چند جلسه به شما زمان کافی برای پردازش اطلاعات می‌دهد. محققان نشان داده‌اند دانشجویانی که به صورت منظم مطالعه می‌کنند، بهتر از دانشجویانی که در یک جلسه طولانی و ماراتنی مطالعه می‌کنند، اطلاعات را به خاطر می‌آورند.

۳- اطلاعات مورد مطالعه را سازماندهی کنید.

سعی کنید مفاهیم و اصطلاحات مشابه را با هم گروه‌بندی کنید یا طرح کلی از یادداشت‌هایتان و آنچه خوانده‌اید داشته باشید تا به گروه‌بندی کردن مفاهیم مرتبط کمک کنید.

۴- از شیوه‌های **حفظ کردن** برای یادآوری اطلاعات استفاده کنید.

شیوه‌های حفظی تکنیکی هستند که اغلب توسط دانشجویان و دانش‌آموزان برای کمک به یادآوری اطلاعات استفاده می‌شوند. این شیوه صرفاً روشی برای یادآوری اطلاعات هستند. برای مثال، ممکن است اصطلاحی که نیاز دارید یادتان باشد، به یک مورد رایج که برایتان بسیار آشناست ارتباط دهید. **بهترین روش‌های حفظی آنهایی هستند که از تصویرسازی، شوخی یا ابتکار مثبت استفاده شده باشد.**

۵- اطلاعاتی که مطالعه می‌کنید، تکرار کنید و آن را برای خودتان شرح دهید.

برای یادآوری اطلاعات نیاز دارید آنچه مطالعه می‌کنید در حافظه بلندمدت‌تان رمزگذاری کنید. یکی از سودمندترین روش‌های رمزگذاری مرور ذهنی مشروح است. یک نمونه از این روش وقتی است که بخواهید تعریف یک اصطلاح کلیدی را بخوانید، ابتدا

تعریف آن اصطلاح را مطالعه کنید و سپس یک توصیف مفصل‌تر از آنچه آن اصطلاح معنی می‌دهد بخوانید. بعد از تکرار این فرآیند در چند دفعه، بهتر می‌توانید اطلاعاتی که خوانده‌اید به یاد بیاورید.

۶- اطلاعات جدید را به چیزهایی که قبلاً می‌دانسته‌اید ارتباط دهید.

موقعی که اطلاعات ناآشنایی را مطالعه می‌کنید، زمانی را صرف این کنید که چگونه این اطلاعات به چیزهایی که در حال حاضر می‌دانید ارتباط دارد. با ایجاد روابط بین ایده‌های جدید و ایده‌های قبلی می‌توانید احتمال یادآوری اطلاعاتی که بتازگی آموخته‌اید، افزایش خیره‌کننده‌ای دهید.

۷- مفاهیم را تجسم کنید.

بسیاری از افراد معمولاً از تصویرسازی اطلاعاتی که مطالعه می‌کنند سود می‌برند. به شکل‌ها، نمودارها و دیگر طرح‌ها در کتاب یا مقاله‌ای که مطالعه می‌کنید، توجه کنید. اگر مطلبی که می‌خوانید اشاره‌های تصویری که کمکتان کند، نداشته باشد، سعی کنید خودتان شکلی را بکشید. نمودارها یا شکل‌هایی را در حاشیه یادداشت‌تان ترسیم کنید یا از ماژیک‌های برجسته‌کننده در رنگ‌های مختلف استفاده کنید تا بتوانید ایده‌های مرتبط با هم را گروه‌بندی کنید.

۸- مفاهیم جدید را با شخص دیگری بیاموزید.

تحقیقات نشان داده‌اند که خواندن موارد مختلف با صدای بلند به طرز معناداری به یادسپردن آن موارد را افزایش می‌دهد. متخصصان علوم تربیتی و روان‌شناسان همچنین در یافته‌اند دانشجویانی که واقعا مفاهیم جدید را به دیگران یاد می‌دهند، فهم و یادآوری‌شان را افزایش می‌دهند. شما می‌توانید از این رویکرد با آموزش مفاهیم و اطلاعات جدید به یک دوست یا همکلاسی استفاده کنید.

۹- بر اطلاعات دشوار توجه مضاعف داشته باشید.

آیا تا به حال ملاحظه کرده‌اید چگونه گاهی اوقات در آغاز یا پایان یک فصل، یادآوری اطلاعات ساده‌تر است؟ محققان دریافته‌اند که نوع اطلاعات می‌تواند در یادآوری آن نقش داشته باشد. هنگام مطالعه اطلاعات دشوار می‌توانید با صرف زمان بیشتری برای تکرار اطلاعات بر آن غلبه کنید. راهکار دیگر دوباره سازماندهی کردن اطلاعات است؛ به صورتی که برای یادآوری ساده‌تر شود.

۱۰- شیوه عادی مطالعه‌تان را تغییر دهید.

روش مهم دیگر برای افزایش یادآوری این است که گاهی اوقات شیوه مرسوم مطالعه‌تان را تغییر دهید. اگر به مطالعه در یک مکان خاص عادت کرده‌اید، سعی کنید به یک جای دیگر برای مطالعه بروید. اگر در غروب مطالعه می‌کنید، سعی کنید هر صبح چند دقیقه را صرف مرور اطلاعاتی کنید که شب قبل مطالعه کرده‌اید. با افزودن یک عنصر تازه به دوره‌های مطالعه‌تان می‌توانید سودمندی تلاش‌هایتان را افزایش دهید و به طرز معناداری یادآوری بلندمدت‌تان را ارتقا دهید.

## چگونه بخوانیم تا بهتر به یاد آوریم؟

روان‌شناسان و متخصصان مطالعه و یادگیری، همواره به دنبال روش‌هایی برای افزایش سرعت و دقت در مطالعه بوده‌اند. داوطلبان بسیاری را می‌شناسیم که با وجود زحمت زیادی که می‌کشند، نتیجه‌ی مطلوب خود را به دست نمی‌آورند. زحمت و تلاش باید در جهت صحیح باشد تا منجر به نتیجه شود.

در این مطلب از، می‌خواهیم در مورد نحوه‌ی یادآوری بهتر و این که چگونه مطلب را بخوانیم تا کمتر فراموش کنیم، برای‌تان توضیح دهیم. قبل از این که روش‌های مربوط را به‌طور کامل آموزش دهیم، می‌خواهیم انواع (حافظه) را مورد بررسی قرار دهیم.

## انواع حافظه

انسان به‌طور کلی دارای ۳ نوع حافظه‌ی (حسی)، (کوتاه‌مدت) و (بلندمدت) است. گنجایش (حافظه‌ی حسی) که از حواس پنج‌گانه تشکیل شده است، بسیار محدود می‌باشد و اطلاعات در حدود ۱ تا ۳ ثانیه در این حافظه باقی می‌ماند. اگر اطلاعات مورد توجه و دقت واقع شوند، وارد (حافظه‌ی کوتاه‌مدت) می‌شوند. ما در طول روز، اطلاعات زیادی را می‌بینیم، می‌شنویم و ... اما فقط آن‌هایی وارد حافظه‌ی کوتاه‌مدت می‌شوند که به آن‌ها دقت کنیم.

حافظه‌ی کوتاه‌مدت = نیز حجمی به نسبت محدود دارد و مدت زمان کمی (البته بسیار بیش‌تر از حافظه‌ی حسی) باقی می‌ماند. سه روش

تداعی، تصویر و مرور، می‌توانند باعث انتقال مطلب به (حافظه‌ی بلندمدت) شوند. در ادامه به هر یک اشاره‌ی کوتاهی خواهیم داشت

تداعی

ارتباط به هم پیوسته (زنجیروار) مطلب‌ها باعث انتقال مطلب‌های جدید به (حافظه‌ی بلندمدت) می‌شوند. فرض کنید موضوعی در حافظه‌ی بلندمدت شما وجود دارد (به دلیل تکرار و ...). اکنون اگر موضوعی جدید را به همان موضوع ارتباط دهید، در حافظه‌ی بلندمدت شما باقی می‌ماند. اگر مطلب‌هایی را که مطالعه می‌کنید، با مطلب‌های قبلی و یا جریان‌های روزمره‌ی خود ارتباط دهید، آن‌ها را بهتر یادآوری خواهید کرد.

## تصویر

اگر یک تصویر را به همراه یک متن نگاه کنید تا مدتی از هیچ‌کدام استفاده نکنید (بعد از گذشت زمان)، تصویر را بهتر از متن یادآوری خواهید کرد. مغز از دو نیم‌کره تشکیل شده است. حافظه‌ی بلندمدت در نیم‌کره‌ی راست و حافظه‌ی کوتاه‌مدت در نیم‌کره‌ی چپ قرار دارد. متن، نوشته، فرمول و ... در حافظه‌ی کوتاه‌مدت و تصویر و رنگ در حافظه‌ی بلندمدت قرار می‌گیرند. بنابراین اگر مطلبی را که می‌خوانید، به شکل تصویری به حافظه‌ی بلندمدت‌تان منتقل کنید، آن را بهتر به یاد می‌آورید.

## مرور



## Azmoonesanjesh.ir

### گروه آموزشی رحمانی

تکرار، مؤثرترین راه حفظ اطلاعات در (حافظه‌ی بلندمدت) است. اما این که مطلب‌ها را در چه فاصله‌ی زمانی مرور کنیم، موضوع بسیار مهمی است. بهترین راه مرور این است که خلاصه‌نویسی (نمودارهای درختی) را در ذهن خود رسم کنید و قسمت‌هایی را که نتوانستید یادآوری کنید، از روی منبع (جزوه، کتاب و ...) اصلاح کنید .

زمانی که شما مطلبی را می‌خوانید، تا ۲۴ ساعت در (حافظه‌ی بلندمدت) شما وجود دارد. ولی بعد از ۲۴ ساعت، جزئیات کمی از موضوع را فراموش می‌کنید. پس اولین مرور بعد از مطالعه، ۲۴ ساعت بعد از اولین یادگیری است. یک هفته بعد، باید برای بار دوم، مطلب را مرور کنید اما یک ماه بعد، دوباره باید مطلب مورد نظر را مطالعه کنید و آخرین مرحله، ۳ ماه بعد است. اگر مرحله‌های مرور را به‌طور دقیق اجرا کنید، مطمئن باشید که مطلب برای همیشه در (حافظه‌ی بلندمدت) شما باقی خواهد ماند. ۴ دلیل عمده وجود دارد که داوطلبان، مطلب‌ها را به خوبی یادآوری نمی‌کنند، که در این جا آن‌ها را مورد بررسی قرار می‌دهیم :

#### دلیل‌های عدم یادآوری

##### عدم رعایت واحد زمانی مطالعه

در هر واحد زمانی مطلب‌های ابتدایی و انتهایی در هر واحد مطالعه، بهتر یادآوری می‌شوند. بنابراین باید مطالعه را از نظر زمان در حدود ۷۵ تا ۹۰ دقیقه انتخاب کنیم تا مطلب‌های بیش‌تری را یادآوری کنیم .

##### عدم مطالعه‌ی درس هر روز در همان روز

داوطلبانی که در حال تحصیل هستند یا برخی از درس‌ها را به کلاس می‌روند، باید درس‌های داده شده در هر روز را همان روز مطالعه کنند، در غیر این صورت، مطلب‌ها به خوبی یادآوری نخواهند شد .

##### عدم رعایت فاصله‌های زمانی مرور

اگر فاصله‌های زمانی مرور به‌درستی رعایت نشوند، سبب عدم یادآوری مطلب خواهند شد .

##### عدم دسته‌بندی اطلاعات

در سال‌های پایه، اطلاعات، حجم بسیار محدود داشتند، بنابراین با مطالعه‌ی شب‌آزمون، امکان مطالعه‌ی آن‌ها در جلسه‌ی آزمون وجود داشت. فرض کنید حجم مطلب‌های سال‌های پایه به اندازه‌ی یک (کشو) باشد، یادآوری این مطلب‌ها (یعنی پیدا کردن یک مطلب از بین مطلب‌های دیگر) کار به نسبت ساده‌ای است، اما حجم مبحث‌های کنکور بسیار زیاد است، به اندازه‌ی یک (کمد). بنابراین، یادآوری مطلبی از بین همه‌ی مطلب‌ها، کار بسیار دشواری است. اما اگر اطلاعات را به‌صورت دسته‌بندی شده در ذهن خود (در کمد) ذخیره کنید، یادآوری آن بسیار ساده‌تر خواهد بود .

روش‌هایی برای یادآوری بهتر مطلب‌ها :

تداعی لحظه‌های یادآوری (قصدزمان

بسیاری از داوطلبان در هنگام مطالعه، به صورت ناخودآگاه، اولین آزمون (کنکور آزمایشی و یا آزمون‌های کلاسی) را به‌عنوان هدف خود در نظر می‌گیرند. این موضوع باعث می‌شود تا بعد از برگزاری آزمون، بخش زیادی از مطلب فراموش شود. (قصدزمان) یعنی این‌که، تصمیم بگیریم مطلب را تا چه زمانی می‌خواهیم در حافظه‌ی خود نگه داریم، و این کار تأثیر بسیار زیادی در میزان یادآوری خواهد داشت .

فقط کافی است لحظه‌های یادآوری و زمان آن را در هنگام مطالعه در ذهن خود نگه دارید. یعنی در همان لحظه که مطلب را می‌خوانید، بخواهید که مطلب تا روز کنکور در (حافظه‌ی بلندمدت) شما باقی بماند. البته این کار به‌طور کامل، درونی است و شما باید با استفاده از ذهن خود این کار را انجام دهید. مطمئن باشید اگر (قصدزمان) درستی (تا روز کنکور) را انجام دهید، به یقین، مطلب‌ها را بهتر یادآوری خواهید کرد

به حافظه‌ی خود اعتماد کنید

در آزمایشی که سال‌ها پیش توسط متخصصان صورت گرفت، حافظه‌ی افرادی که به حافظه‌ی خود اعتماد دارند، با افرادی که به حافظه‌ی خود اعتماد ندارند، مقایسه شد. در این آزمایش مشخص شد، حافظه‌ی ماندن یک شبکه است و سوراخ‌های شبکه، محل ذخیره و نگهداری اطلاعات می‌باشد و در انسان‌هایی که به حافظه‌ی خود اعتماد دارند، دارای گنجایش بیش‌تری نسبت به افرادی است که به حافظه‌شان اعتماد ندارند. بسیاری از داوطلبان کنکور پس از مطالعه می‌گویند: (مطلب را فراموش کردم) در حالی که باید بگویند

این مطلب را خوب به حافظه‌ام نسپردم

اعتماد به حافظه، به معنی توهم و ساده‌اندیشی نیست. پژوهش‌ها ثابت کرده که به‌جز افراد استثنایی که تعدادشان بسیار کم است، قدرت حافظه‌ی انسان‌ها به‌طور تقریبی با هم برابر است و اگر در عمل تفاوت‌هایی وجود دارد، به‌طور کامل به نحوه‌ی استفاده از حافظه مربوط می‌شود. به بیان ساده‌تر، پتانسیل و قدرت حافظه‌ی انسان‌ها با تمرین و اعتماد، قابل افزایش خواهد بود. بنابراین کافی است به حافظه‌ی خود اعتماد کنید. این کار بسیار ساده است. کافی است قبل از شروع مطالعه، به خودتان بگویید: (من حافظه‌ی بسیار قوی دارم و هرچه را بخوانم در حافظه‌ام می‌ماند). البته عمل نکردن به موردهای گفته شده در این مقاله، به‌طور قطع تأثیر منفی در میزان یادآوری خواهند گذاشت و تنها با اعتماد به حافظه، تغییری در شرایط ایجاد نمی‌شود. اما اگر کلیه‌ی موردهای گفته شده در این مقاله رعایت شود ولی به حافظه‌ی خود اعتماد نداشته باشید، تغییر زیادی حاصل نخواهد شد .

فعالانه و جدی مطالعه کنید

برای این که فعال تر مطالعه کنید، به طور حتم روش صحیح نشستن را رعایت کنید (به صورت نشسته، پشت میز، روی صندلی و ستون فقرات به طور عمودی). مطالعه‌ی فعالانه که سبب افزایش میزان ماندگاری مطلب‌ها در ذهن می‌شود، با روش‌های متفاوتی ایجاد می‌شود. علاوه بر رعایت صحیح وضعیت نشستن، یادداشت برداری نیز در مطالعه‌ی فعال، تأثیر زیادی خواهد داشت.

به صورت تدریجی (مستمر) مطالعه کنید

یادگیری به صورت تدریجی و مستمر، سبب افزایش میزان ماندگاری مطلب‌ها در ذهن می‌شود. اگر آب یک استخر را روی یک سنگ بریزیم، هیچ اتفاقی نمی‌افتد، اما اگر آن را به صورت قطره‌قطره روی سنگ بریزیم، سنگ سوراخ می‌شود. برخی از داوطلبان تصور می‌کنند اگر مطلب‌ها را ۳ ساعت متوالی مطالعه کنند، یادگیری‌شان افزایش می‌یابد. در حالی که این تصور، اشتباه است. البته ممکن است به خاطر ایجاد فضای مورد مطالعه، حل تمرین‌ها و یادگیری آن آسان تر شود اما این موضوع با ماندگاری طولانی تر و بهتر مطلب‌ها و یادآوری سریع تر متفاوت است. برای این که مطلب‌ها را بهتر یادآوری کنید، بهتر است به جای این که ۳ ساعت و در یک روز آن را مطالعه کنید، هر روز ۳۰ دقیقه به مطالعه بپردازید. توصیه می‌کنیم در یکی از درس‌های ضعیف خود این کار را انجام دهید و نتیجه‌ی شگفت‌انگیز آن را ببینید.

فهمیدن و حل کردن مطلب‌ها

فرصت کم داوطلبان کنکور و از طرفی حجم مباحث‌ها سبب می‌شود تا برخی از مباحث‌ها، مطلب‌ها را بدون فهمیدن حفظ کنند. این کار سبب می‌شود تا در هنگام یادآوری، مشکل‌های زیادی ایجاد شود. فهمیدن و حل مطلب‌ها سبب می‌شود تا میزان ماندگاری آن در ذهن، افزایش یابد. توصیه می‌کنیم مطلب‌ها را تا زمانی که خوب حل نکرده‌اید، حفظ نکنید. البته برخی از مطلب‌ها وجود دارند تا پیش‌نیازی برای دیگر مطلب‌ها باشند. اما عمده‌ی مطلب‌ها را می‌توان با دلیل حل کرد. این موضوع سبب افزایش میزان یادآوری است.

### چگونه برای کنکور برنامه ریزی کنیم؟

موفقیت در هر فرآیندی، نیازمند هماهنگی تمامی عوامل موثر در آن است. در واقع ما زمانی می‌توانیم به نتیجه ی دلخواه خود برسیم که تمامی عوامل موثر در رسیدن به نتیجه را رعایت کنیم. آزمون کنکور- به عنوان بزرگ‌ترین آزمون علمی کشور- که می‌تواند نقش موثری در جهت گیری شغلی داشته باشد، از جمله اهداف و نتایج پراهمیت و حساسی است که باید در صحت و درستی عوامل موثر در آن، با دقت بسیاری عمل کرد.

موفقیت در کنکور، متأثر از عوامل متعددی است که شاید برخی از آنها، در دسترس و قابل کنترل نباشد اما عوامل در دسترس و قابل کنترلی هم وجود دارد که در صورت رعایت آنها، احتمال موفقیت، چند برابر خواهد شد.

در این مقاله قصد داریم به بررسی این عوامل قابل دسترسی بپردازیم:

#### 1-هدف گذاری

به طور قطع، اولین و مهم‌ترین گام در هر مسیری، هدف‌گذاریست. داشتن اهداف واضح و روشن، علاوه بر اینکه می‌تواند در افزایش میزان انرژی فرد، اثر زیادی داشته باشد، در تعیین جهت زندگی او نیز بسیار موثر است. یکی از تفاوت‌های بین افراد موفق و ناموفق داشتن اهداف از پیش تعیین شده است.

داشتن اهداف واضح و روشن، علاوه بر اینکه می‌تواند در افزایش میزان انرژی فرد، اثر زیادی داشته باشد، در تعیین جهت زندگی او نیز بسیار موثر است.

شاید نشناختن فرق بین آرزو و هدف، سبب شود تا بسیاری از افراد نتوانند انرژی و جهت لازم را از اهدافشان کسب کنند. مکتوب کردن اهداف، یکی از تفاوت‌های بارز آن با آرزوست. وقتی شما هدفی در ذهن تان دارید اما آن را مکتوب نکرده اید، مانند این است که غذایی داشته باشید اما آن را نخورید؛ طبیعی است که شما سیر نمی‌شوید.

برای مکتوب کردن اهداف، باید وقت بگذارید. چند ساعت با خودتان خلوت نموده و به اهداف تان فکر کنید. سپس آنها را مکتوب کنید. البته شاید لازم باشد قبل از این کار، رشته های دانشگاهی را خوب بشناسید که باید از طریق کتاب‌های موجود در بازار، گفت‌وگو با متخصصان و صاحب‌نظران رشته ها، این کار را انجام دهید.

#### 2- برنامه ریزی (استراتژی)

به طور حتم می‌دانید که یکی از مهم‌ترین تفاوت‌های سال‌های پایه و پیش دانشگاهی، حجم مباحثی است که باید برای آزمون کنکور مطالعه یا مرور کنید. این حجم زیاد مباحث، به طور معمول سبب می‌شود داوطلبان کنکور که عادت به مطالعه و برنامه ریزی برای این حجم ندارند، با مشکل مواجه شوند.

برنامه ریزی دقیق، از مهم‌ترین عوامل کنترل و غلبه بر این حجم زیاد است، اگر از ابتدای سال تحصیلی، برنامه ریزی دقیق و درستی داشته باشیم، به طور قطع خواهیم توانست تمامی مباحث مورد نظر را مطالعه و جمع‌بندی کنیم.

داوطلبانی که در مدرسه ثبت نام می‌کنند (که این مدرسه باید دروس پیش دانشگاهی و پایه را تدریس کند)، کافی است مطابق برنامه های مدرسه، درس هر روز را همان روز بخوانند تا تمامی مباحث مورد نیاز آزمون کنکور را مطالعه کنند. داوطلبانی که به برنامه ی یک آزمون، اعتماد می‌کنند، باید در فاصله ی هر ۲ آزمون (۲ هفته یا ۳ هفته) مطابق با سرفصل‌های آزمون بعدی عمل کنند و برنامه های خود را براساس آن تنظیم نمایند اما داوطلبانی که طبق برنامه های مشاور عمل می‌کنند، کافی است براساس برنامه ی هفتگی یا دوهفتگی که مشاور تنظیم کرده، مطالعه نمایند.

### 3-آزمون

آزمون‌های آزمایشی در طول سال تحصیلی، علاوه بر اینکه سبب مانوس شدن ذهن و جسم با فضای آزمون می‌شود، اشکالات و اشتباهات فرد را نیز مشخص خواهد کرد تا در فرصتی مناسب، آنها را برطرف کند. پیش آزمون، نقش مهمی در نتیجه گیری خواهد داشت و به همین دلیل باید در انتخاب آن دقت کرد.

یک آزمون آزمایشی مناسب باید دارای شرایط زیر باشد:

الف) هماهنگی با سرفصل‌های مطالعاتی

اگر ما آزمون آزمایشی را به عنوان استراتژی حرکت خود انتخاب کرده ایم، این اتفاق خواهد افتاد اما اگر استراتژی کلان ما، براساس برنامه ی مدرسه ای است، باید آزمون آزمایشی، با سرفصل مطالعاتی هماهنگ باشد.

یادگیری روش‌های صحیح مطالعه و برنامه ریزی، به طور قطع می‌تواند در افزایش کیفیت مطالعه شما موثر باشد اما کیفیت مطالعه جایگزین کمیت آن نیست.

ب) سوالات استاندارد

استاندارد در کنکور، به معنی نزدیک بودن آزمون به سوالات آزمون‌های سراسری است؛ یعنی هر قدر سوالات یک آزمون به سوالات سال‌های قبل آزمون سراسری نزدیک‌تر باشد، سوالات آزمون، قابل اعتمادتر و استانداردتر است.

ج) جامعه ی آماری مناسب

سوالات استاندارد و برنامه ی مطالعاتی مناسب، مهم‌ترین عوامل موثر است، در حالی که بسیاری از داوطلبان تصور می‌کنند مقایسه، مهم‌ترین نقش یک آزمون آزمایشی است. البته درست است که مقایسه با رقبا هم جزو اهداف آزمون است اما هدف نهایی نیست. یک آزمون آزمایشی، باید سوالات استاندارد و برنامه ی مناسبی داشته باشد.

## 4- مهارت‌های موفقیت در تحصیل

داوطلبان بسیاری در سال‌های گذشته، با وجود تلاش زیادی که کرده اند، به دلیل عدم استفاده از مهارت‌ها و روش‌های صحیح، نتوانسته اند به نتیجه ی دلخواه خود دست یابند. این مهارت‌ها که شامل برنامه ریزی درسی، روش‌های مطالعه، شرایط مطالعه، تکنیک‌های ایجاد تمرکز و دقت و هنر آزمون دادن، روش جمع بندی و... است، لذا این مهارت‌ها در یادداشتهای آتی به شما داوطلبان عزیز ارائه خواهد شد.

## 5- تلاش (کمیت مطالعه)

یادگیری روش‌های صحیح مطالعه و برنامه ریزی، به طور قطع می‌تواند در افزایش کیفیت مطالعه شما موثر باشد اما کیفیت مطالعه جایگزین کمیت آن نیست.

موفقیت در هر زمینه ای، نیازمند بکار گیری روش‌ها و ابزار لازم است. برای موفقیت در کنکور هم لازم است بیشترین مقدار ممکن در طول یک روز، درس بخوانید یعنی تا جایی که به کیفیت مطالعه ی شما لطمه ای وارد نشود. این عدد در روزهای تعطیل و روزهایی که به مدرسه می‌روید، متفاوت خواهد بود، برای نمونه :

در روزهای تعطیل (مانند تعطیلات نوروزی که در پیش است)، شما از ۲۴ ساعت زمان، باید حدود ۷ ساعت بخوابید و احتمالاً حدود ۴ ساعت به کارهای متفرقه (وعده‌های غذایی و ... ) بپردازید و از زمان باقی مانده (یعنی ۱۳ ساعت) باید ۱۰ تا ۱۲ ساعت درس بخوانید اما در روزهایی که به مدرسه می‌روید، از ۲۴ ساعت شبانه روز، ۷ ساعت به خواب، ۲ ساعت به امور متفرقه و حدود ۸ ساعت به حضور در مدرسه اختصاص می‌یابد که باید از زمان باقی مانده (یعنی ۷ ساعت)، حدود ۵ تا ۶ ساعت درس بخوانید.

البته یادتان باشد که لزومی ندارد این ساعت مطالعه، به صورت دائمی رخ دهد. به یقین اگر در یک روند تدریجی، شما ساعت مطالعه تان را به ساعت مطلوب برسانید، ثبات و استمرار بیشتری خواهد داشت.

منبع: ماهنامه موفقیت

## چگونه درك مطلب خود را افزایش دهیم؟

### هدف مطالعه

هدف مطالعه ارتباط دادن مطالب جدید با مطالبی است که از قبل می دانید، اگر راجع به موضوع پیش زمینه ای نداشته باشید و بخواهید آن را در ذهن خود جای دهید، مثل این است که بخواهید آب را در دستان خود نگه دارید. می بینید که این کار غیر ممکن است و به زودی مطالب از ذهن شما خارج می شود.

به عنوان مثال سعی کنید این اعداد را بخوانید و بخاطر بسپارید

خواندن و حفظ کردنش سخت است نه؟ 7 5 1 6 3 2 4

این یکی آسان تر است، بخاطر اینکه کوتاهتر شده است. 7 5 1 – 6 3 2 4

و این یکی از همه آسان تر است، چون به ترتیب اعداد نوشته شده و به خاطر پیش زمینه ای که دارید به راحتی آن را حفظ می کنید. 4 5 6 7 – 1 2 3

اگر ورزش را دوست داشته باشید، چون پیش زمینه ای برای خواندن، فهمیدن و به خاطر سپردن مطالب ورزشی در ذهن خود دارید، خواندن مطالب ورزشی برای شما بسیار آسان تر می شود.

### تقویت مهارت مطالعه و درك مطلب

برای درك مطلب نیاز به انگیزه، تمرکز، پیش زمینه و روش مطالعه صحیح دارید.

در اینجا توصیه‌هایی برای تقویت این مهارت ذکر می کنیم

### 1- اطلاعات عمومی خود را افزایش دهید

با خواندن کتاب، روزنامه و مجله اطلاعات عمومی خود را گسترش دهید و به رویدادهای اطراف خود علاقه نشان دهید.

### 2- با ساختار پاراگراف آشنا شوید

معمولا هر پاراگراف با مقدمه ای شروع شده و با نتیجه ای پایان می یابد. اغلب اولین جمله به توصیف کلی مطالب می پردازد و زمینه را برای توضیح بیشتر فراهم می کند. پس به جملات اول هر پاراگراف بیشتر توجه کنید تا بتوانید موضوع بحث را بهتر تشخیص دهید. همچنین به دنبال نشانه‌ها، کلمات و عباراتی باشید که نشان دهنده تغییر موضوع مورد بحث می باشند.

### 3- حدس بزنید و پیش بینی کنید

یک خواننده باهوش و زرنگ همیشه سعی می کند تا نظرات نویسنده، سؤالها و موضوعهای بعدی را حدس بزند. این کار باعث کنجکاوی و افزایش دقت خواننده می شود.

### 4- به شیوه تنظیم مطالب توجه کنید

آیا مطالب بر اساس ترتیب زمانی نوشته شده اند و یا بر اساس درجه اهمیت؟ ترتیب مطالب بر اساس کاربرد آنهاست و یا بر اساس دشواری آنها؟ این کار به تنظیم مطالب در ذهن کمک می کند.

### 5- در خود انگیزه و علاقه ایجاد کنید

پیش از آنکه مطلبی درس داده شود، نگاهی گذرا به آن بیاندازید. سؤالاتی در مورد آن از خود بپرسید و با هم کلاسی‌ها در مورد آن صحبت کنید. هر چه انگیزه و علاقه شما بیشتر باشد، درك شما نیز بهتر خواهد شد.

### 6- به نکاتی که به فهم مطلب کمک می کند توجه کنید

به عکس‌ها، نمودارها، جدول‌ها و سرفصل‌ها توجه کنید. اولین و آخرین پاراگراف هر بخش را بخوانید.

### 7- مطالب را خلاصه نویسی و دوره کنید

یک بار خواندن کتاب هیچ گاه کافی نیست. برای فهم عمیق تر باید زیر مطالب مهم را خط بکشید، خلاصه کنید و دوره نمایید.

### 8- از تکنیکی منظم و منسجم استفاده کنید

هنگام مطالعه از یک روش منظم استفاده کنید تا به آن روش مسلط شوید. یکی از بهترین روشها، شامل مراحل پیش خوانی، پرسش، خواندن، بازگویی و تعریف و دوره مطالب می باشد.

### 9- با تمرکز و توجه کامل مطالعه کنید

یک خواننده خوب همیشه با تمرکز و توجه کامل مطالعه می کند و هیچ مطلبی را نخوانده باقی نمی گذارد. پس تا موضوعی را کاملا نفهمیده‌اید، به سراغ موضوع بعدی نروید.

## راه‌های مقابله با فراموشی و بهسازی حافظه

یکی از مشکلات عمده در راه یادگیری از عوامل فراموشی، جابجایی اطلاعات و قاطی شدن اطلاعات در یکدیگر است. در **1- سازماندهی** صورت تنظیم و سازماندهی اطلاعات، این عامل مخرب از بین رفته و حافظه انسجام کافی پیدا می‌کند. در ضمن می‌توان با تلاش اندکی، میزان بسیار زیادی اطلاعات را از حافظه بدست آورد.

یک راه برای معنا بخشیدن به مطالب ظاهرا بی معنا استفاده از واسطه‌ها یا میانجی‌ها است: **استفاده از واسطه‌ها-2**

عناصر یا تکالیف یادگیری را می‌توان به صورت یک سلسله مراتب از ساده به دشوار مرتب کرد به نحوی: **3- ساخت سلسله مراتبی مطالب** که یادگیری هر عنصر یا تکلیف به یادگیری تکالیف دیگر مربوط باشد فایده این عمل این است که یادگیرنده، یادگیری خود را با مطالب ساده آغاز می‌کند و با یادگیری هر مطلب پیش نیاز برای یادگیری مطالب بعدی آمادگی کسب می‌کند.

**. وجود پیش نیاز یادگیری برای هر مطلب تازه آن مطلب را به حالت آشنا و معنی دار برای یادگیرنده در می‌آورد**

با استفاده از این الگو می‌توان یاد داری مطالب آموخته شده را طولانی‌تر کرد. چنین فعالیتی باعث خواهد شد که **4- الگوی یادگیری فعال** ارتباطهای بیشتری ما بین مطالب آموختنی برقرار شود که بدین طریق آنها بهتر رمزگردانی خواهند شد.

منظور از این روش این است که مطالب زیاد به بخشهای کوچکتری تقسیم شود چرا که با این روش قسمتهای **( الف ) یادگیری بخش بخش** قبلی مطالب در تسلط آموخته می‌شوند و یادگیرنده پس از یادگیری هر قسمت به سراغ قسمت بعدی خواهد رفت.

برای مقابله با مشکل فراموشی از فرد خواسته می‌شود که مطالب آموخته شده را تکرار کند. بدین طریق اطلاعات بیشتر **( ب )** پرآموزی تثبیت خواهند شد.

مرور ذهنی به تکرار بخش کوچکی از اطلاعات گفته می‌شود که بلافاصله بعد از رسیدن آن به حافظه کوتاه مدت **(ج) تمرین و مرور ذهنی** صورت می‌گیرد و باعث باقی ماندن اطلاعات در حافظه کوتاه مدت می‌شود.

در بسط دادن مطالب، به اطلاعات تازه و نو، از طریق ربط دادن آنها به اطلاعات حافظه دراز مدت، معنی می‌بخشیم، **5- بسط اطلاعات** برای این کار لازم است به روابط منطقی ما بین مواد و مطالب توجه کنید و مواد و محتوای مطالب را به تجربیات خود ربط دهید اطلاعات و ایده‌های کلی را در ذهن خود ترسیم کنید و ایده‌های جدید را به مطالب از قبل دانسته خود ربط دهید و وقایع را در ذهنتان ببینید و بشنوید.

تکنیکهایی که به ما، در به یاد آوردن آنچه حفظ کرده ایم کمک می‌کند تدابیر یا وسایل یاد یار نامیده می‌شوند. در تکنیک‌های **6- تدابیر یاد یار** تدابیر یاد یار از تصویر سازی ذهنی استفاده فراوانی به عمل می‌آید.

در هنگام خواندن مطالب سعی کنید تصویر ذهنی از آن برای خود بسازید و در صورت امکان عملاً آن را انجام **( الف ) تصویر سازی ذهنی** دهید اگر بتوانید تصاویر مطالب خوانده شده را در ذهن ایجاد کنید خیلی راحت تر می‌توانید آنها را بخاطر بسپارید.

در این شیوه باید به طور آهنگین و با استفاده از مواد و مطالب آموزشی، وزن و راههای مقابله با فراموشی و **( ب ) روش قافیه سازی** بهسازی حافظه 4 آهنگ خاصی به آنها ببخشید و بدین طریق یادگیری و یادآوری آنها را آسانتر سازید.

در این شیوه باید به هنگام یادآوری مطالب، مکان اشیاء را در ذهن مجسم نمایند. مکانهای انتخاب شده باید برایتان **( ج ) روش مکان یابی** کاملاً آشنا باشند تا یاد آوری آنها به سهولت انجام گیرد.

بدین منظور فرد بایستی لیستی از کلمات هم وزن و قافیه را حفظ کند و پس از آن ما بین کلمات لیست و موادی که می **( د ) روش کلمه آویز** خواهد آنها را به حافظه بسپارد. ارتباط برقرار کند.

در این روش با استفاده از یک کلمه آشنا، دو کلمه را به هم ربط داده و آنان را به طور معنا دار به حافظه بسپارید برای **( ر ) روش کلمه کلید**



. یادگیری زبانهای خارجی این شیوه بسیار مفید است

مثلاً" برای به یاد سپردن يك عدد 12 . با استفاده از این روش می توان اطلاعات را به واحدهای كوچك تقسیم بندی كرد : ز ) روش تقطیع  
رقمی می توان آن را به 3 دسته 4 رقمی تقسیم كرد

اكرونیمها نشانههای حروفی هستند كه فرد با استفاده از آنها مطالب راههای مقابله با فراموشی و بهسازی : و ) روش اكرونیم و آكروستیک  
در اكروستیکها از واژگان یا جملاتی استفاده به عمل می آید كه . (unesco یونسكو ) حافظه 5 نسبتاً پیچیده ای را به خاطر می آورد مثل  
. حروف یا حرف اول هر واژه نشان دهنده آن ماده اطلاعاتی است كه باید به خاطر سپرده شود

اگر يك لیست از مواد غیر مربوط به هم داشته باشید و بخواهید آنها را حفظ کرده و بعداً" به خاطر : ه ) روش داستان سازی برای خود  
بیاورید می توان برای پیوند دادن ما بین مواد لیست از روش داستان سازی استفاده کنید

## روش های طلایی درس خواندن

## تهیه و تنظیم: مهندس هادی فرقانی

درس خواندن در نگاه عموم یعنی کسب درجات علمی و اخذ مدارک تحصیلی به منظور ارتقاء سطح دانش و تحصیل رتبه های علمی و تعیین جایگاه اجتماعی و از این رهگذر مکن است شائبه کسب رتبه به هرطریقی راه های ناصواب مطالعه کردن را برای هر شخص ایجاد کند.

پس شایسته است که ضمن درک درست از روش های صحیح درس خواندن آن را با مفهوم مطالعه گستره وسیع تری ببخشیم و در گذر زمان فصل امتحانات بیش از هر زمان دیگری ذهن ها را درگیر مفهوم مطالعه می کند.

اگر چنانچه درس خواندن به منظور حفظ مطالب بطور مقطعی باشد تا فقط در زمان بازیابی اطلاعات موقع امتحان مورد استفاده قرار گیرد بطور معمول همه متون درسی صرف نظر از رشته و تخصص آن فرار بوده و در حافظه پایگانی نمی شود و مفهوم درست یادگیری اتفاق نمی افتد.

شایسته است سازو کار تحصیل ، مطالعه و درس و بٹ علمی و عمومی مشخص تر و چارچوبی برای آن تعیین کرد. روانشناسان یادگیری در طول بیست سال اخیر به پیشرفت های عظیمی دست یافته و به دیدگاه های تازه ای نسبت به مطالعه و یادگیری رسیده است. های

### راهبردهای مطالعه و یادگیری :

روانشناسان یادگیری در طول بیست سال اخیر به پیشرفت های عظیمی دست یافته و به های تازه ای نسبت به مطالعه و یادگیری رسیده است.

ها و روش های جدید یادگیری و مطالعه که عمدتاً از روانشناسی اند، در بسیاری از مواقع مکمل نظریه ها و روش های قدیمی هستند، اما در بعضی موارد با ها متفاوت است. های قدیمی خواندن که در روش های مطالعه زیربنای روش های تند خوانی قرار گرفته، چنین فرض شده است که سرعت مطالعه وابسته به حرکت است، یعنی هر چقدر چشم سرعت از روی کلمات بگذرد، ذهن نیز سریع تر اطلاعات موجود در . بر خلاف این نظریه در روان شناسی یادگیری جدید که از يك رویکرد گیرد، این گونه استدلال می شود که عامل مهم سرعت مطالعه، پردازش اطلاعات در ذهن خواننده است. یعنی هر چه ذهن آدمی اطلاعات تر پردازش کند، سرعت درك ولذا سرعت مطالعه او نیز بیشتر خواهد بود. های فردی افراد در خواندن به فرآیند پردازش اطلاعات مرکزی وابسته است نه به فرآیندهای حسی پی

### اختلالات یادگیری :

باید در نظر داشته باشیم که جامعه آماری دارای اختلالات یادگیری گروهی ناهمگن است . هردانش آموزی منحصر به فرد است و ممکن است دشواری هائی در یک حوزه خاص داشته . گستره ترکیبات این حالت ها بسیار وسیع است که برخی از ویژگی های آن ع

- ( 1 ) : بسیاری از صاحب نظران آن را مخرج مشترک اختلالات یادگیری می دانند. یک اختلاف وقی وجود دارد که توانائی تخمین زده شده و عملکرد تحصیلی دانش آموز باهم تفاوت فاحشی داشته باشند. اختلاف، که عامل پایه ای برای اندیشه کم آموزی است، ممکن است در یک مهارت و یا در همه حیطه های مهارتی باشد.
- ( 2 ) **دشواری یادگیری تحصیلی** : دشواری های تحصیلی پذیرفته ترین ویژگی های افراد دارای اختلالات یادگیری هستند. از جمله ویژگی های ذکر شده در معیار های تشخیص مهارت های خواندن پایه ، درک مطلب خوانی ، بیان نوشتاری ، محاسبات ریاضی ، و استدلال ریاضی است.
- ( 3 ) **اختلالات زبانی** : مشکلات زبانی ، مانند دشواری های خواندن و ریاضی برحسب جزء اختلاف تعبیر و تفسیر می شوند. بسیاری از کودکانی که خواندن آن ها خوب نیست مبتلا به دشواری های زیربنایی در زبان هستند.
- ( 4 ) **اختلالات ادراکی** : اختلالات ادراکی شامل ناتوانی در تشخیص ، تمیز دادن ، تعبیر و تفسیر حس و بویژه اختلالات دیداری و شنیداری هستند.
- ( 5 ) **نارسایی های فراشناختی** : (1) آگاه بودن از مهارت ها ، راهبردها و منابع مورد نیاز برای انجام اثر بخش یک تکلیف (2) نائی استفاده از مکانیسم های خودگردانی برای تضمین تکمیل موفقیت آمیز یک تکلیف.
- ( 6 ) **مشکلات اجتماعی-هیجانی** : بسیاری از دانش آموزان دارای اختلال یادگیری به علت به علت ناکامی ناشی از دشواری های یادگیری خود، اعمالی از هم گسیخته دارند و در آن ها نوعی احساس خود ارزشمندی منفی ایجاد می شود و رشد هیجانی این دانش آموزان به شکلی متفاوت با دانش آموزان بهنجار صورت می گیرد. آنان بجای آموختن و کسب نگرش هایی درباره تکالیفی که « می توانند انجام دهند » اغلب به آموختن آنچه که « نمی توانند انجام دهند » توجه می کنند. این فقدان حرمت نفس مثبت اغلب منجر به خودپنداره و عزت نفس ضعیفی در آنها می شود.
- ( 7 ) **مشکلات حافظه ای** : دانش آموزان دارای اختلالات یادگیری معمولا در به خاطر سپردن محرک های شنیداری و دیداری مشکل دارند.
- ( 8 ) **اختلالات حرکتی** : دانش آموزان دارای مشکلات حرکتی با گام هایی ناشیانه و بی مهارت راه می روند ، یا در پرتاب کردن و یا گرفتن توپ و ... دشواری دارند و در انجام حرکات ظریف دچار مشکل شده و توجه آنان محدود به فرآیندهای روان شناختی است.
- ( 9 ) **مشکلات توجه و بیش فعالی** : برای موفق شدن در تکالیف مدرسه دانش آموز باید فکر مربوط به تکالیف کلاسی را تشخیص داده و حفظ کند و همینطور بتواند توجه خود را از یک تکلیف به تکالیف تازه برگرداند که دانش آموزان دارای مشکلات توجه نمی توانند حرک های بیرونی را از حیطه توجه خود دور کنند، در نتیجه توجه آنها به محرک های نامربوط جلب می شود.

### های یادگیری موثر :

به منظور بهبود فرآیند یادگیری، روش‌های متعددی بیان شده . برای آشنایی بیشتر شما ها به طور اجمالی به بررسی دو روش مؤثر به نام‌های روش پس ختام و مردر

\*

ل تشکیل شده که عبارتند از

- **پیش خوانی** : به معنای اجمالی به منظور دریافت کلیات موضوع و سازمان‌دهی کلی مطلب در این روش، خواننده قبل از خواندن دقیق، کل مطلب را مرور و بررسی می

- برای هر قسمت از کتاب یا هر فصلی که مطالعه می  
هائی مطرح کرد و با مطالعه‌ی بیشتر به آن‌ها پاسخ داد. سؤال‌ها را با کلمات چگونه،  
چه کسی، چرا، چه چیز و غیره باید مطرح کرد.

های مطرح شده پاسخ  
یا پیچیدگی متن تناسب داشته باشد.

: اندیشیدن در مورد موضوع مطالعه به آن معنا می‌دهد و به یاد سپاری آن کمک می  
به منظور یادگیری بهتر مطالب، از پیش آموخته شده ارتباط داده، نکات اصلی و فرعی را  
شناسایی کرده و به یکدیگر پیوند داده و تناقضات موجود در م  
گفته شد، مهم  
دادن به مطالب آموخته شده و ایجاد ارتباط بین آنها و آموخته‌های قبلی که می

: پس از مطالعه هر

ها به خوبی یاد گرفته نشده و باید

: پس از اتمام مطالعه يك کتاب یا مطالب درسی به منظور جلوگیری از فراموشی  
بهترین راه مرور کردن این است که بدون مراجعه به متن اصلی  
به پرسش‌های مطرح شده پاسخ داده شود. در صورتی که خواندن متن، نتواند به پرسش‌ها  
پاسخ دهد، لازم است به متن اصلی مراجعه کرده و مجدداً اقدام به مطالعه قسمت فراموش  
شده نمایید. پژوهش‌های مختلفی که در رابطه با تأثیر روش پس ختام در افزایش پیشرفت  
تحصیلی و بالا بردن کیفیت یادگیری دانش‌آموزان و دانشجویان انجام شده نشان داده اند که این  
روش تأثیر زیادی دارد.

در زیر به بررسی دیگر های مطالعه برای یادگیری می پردازیم.

- **حال وهوا** : منظور این است که برای مطالعه باید سر حال و آماده یادگیری باشید.  
منظور سعی کنید با ایجاد حالت آرمیدگی عضلانی بر اضطراب خود غلبه کرده و افکار مثبت را  
جانشین افکار منفی و شك تردیدهای بیهوده سازید.

- **درک و فهم** : در این مرحله بکوشید تا آنجا که ممکن است  
عمیق درک کنید. از میزان درک خود آگاه باشید و مطالبی را که خوب نفهمیده  
مشخص کنید.

: آنچه را که در هر مرحله خوانده و فهمیده اید، به یاد آورید.  
از تخیل، تفسیر و تحلیل مطالب به یادگیری مطلب کمک کنید.

- **کشف و هضم** : در این مرحله مطالبی که در مراحل قبل نفهمیده یادگیری آنها و کشف ارتباط بین مطالب با یکدیگر پردازید. مطالب پیچیده را به اجزای ساده تجزیه کنید و برای فهم آنها از معلمان، اساتید و منابع معتبر کمک بگیرید.

خوانید به آن چه که قبلا  
شاخ و برگ دهید و سؤال‌هایی نظیر این سؤال‌ها را از خود بپرسید:

ی مطلب دسترسی داشتید، از او چه سؤال‌هایی می‌پرسیدید؟  
توانید آنچه  
اید، برای دیگران قابل فهم سازید؟  
توانید از اطلاعاتی که کسب کرده‌اید، در عمل استفاده کنید؟

منظور رفع ابهامات و اشکالات احتمالی، یکی از مهم  
های طرح شده به  
های یادگیری

## ساعات طلایی برای درس خواندن

تهیه و تنظیم: مهندس هادی فرقانی

این مقاله مخصوص شما نوجوانان عزیز است که می‌خواهید از همین اول سال بهترین چه زمانی مطالعه کنیم که بیشترین بهره‌وری داشته باشد؟ آیا شما با زمان مطالعه آشنا هستید؟

زمان مناسب برای مطالعه از جمله موضوعاتی است که نظریه‌های گوناگونی درباره آن ارائه شده و بحث‌های زیادی صورت گرفته است.

هر کس بنا بر تجربه یا تمقیق خود زمان یا زمانهای خاصی را برای مطالعه پیشنهاد می‌کند. به راستی بهترین زمان برای مطالعه چه موقعی است؟ چه زمانی حافظه توانایی بیشتری برای به خاطر سپاری مطالب دارد؟ در چه هنگامی از شبانه روز، مغز کارایی بالاتری دارد؟ و خلاصه اینکه در چه زمانی باید درس خواند تا بتوان مد اکثر استفاده را از درس و یادگیری برد؟

پاسخ به این پرسشها متفاوت است. عده‌ای معتقدند شب و خصوصا آخر شب، زمانی مناسب برای مطالعه و یادگیری است و برعکس، عده‌ای دیگر عقیده دارند که مناسب‌ترین زمان برای یادگیری اوایل صبح است.

گروهی که معتقدند مطالعه آخر شب مناسب‌تر است، می‌گویند چون خواننده بعد از مطالعه می‌خواهد ذهن فرصت کافی برای پردازش اطلاعات دارد و مطالب خوانده شده بهتر در حافظه تثبیت می‌گردد. لذا مطالب برای مدت طولانی‌تری در حافظه باقی می‌ماند. در واقع این گروه معتقدند از آنجا که در هنگام خواب مطالب یا اطلاعات جدید دیگری وارد حافظه نمی‌شود لذا فرصت کافی برای پردازش اطلاعات وارده است.

آنان معتقدند با این روش مطالب خوانده شده بهتر به خاطر سپرده می‌شوند و کمتر فراموش می‌گردند، زیرا خواب فرصتی بسیار مناسب برای ماندگاری آنها در حافظه است.

گروهی که مطالعه در صبح زود را پیشنهاد می‌کنند عقیده دارند که یادگیری نیاز به مغز آماده و سر حال و بدون فستگی دارد. این عده معتقدند با مغز فستخ نمی‌توان پی‌پی‌زی را به درستی آموخت. در واقع اصل را

بر آمادگی مغز می دانند. میگنا دات آی آر، اینان بر این عقیده هستند که چون در شب مغز استراحت کرده و شفاف فستگی ذهنی ندارد لذا هنگام صبح آمادگی بیشتری برای یادگیری دارد و آنچه در صبح خوانده شود بهتر در حافظه باقی می ماند، به همین دلیل مطالعه در اوایل صبح را پیشنهاد می کنند.

### تفاوت صبح زود با آخر شب

افیرا عده ای از محققین نظره ای داده اند مبنی بر این که ساعات بین ۶/۳۰ تا ۸/۳۰ بعد از ظهر بهترین زمان برای مطالعه است. این پژوهشگران می گویند: علم جدید می گوید در هر ساعت از شبانه روز انسان استعداد و توانایی خاصی دارد. طبق عقاید قبلی پزشکان انسان طی ساعات مختلف شبانه روز در یک حالت تعادل پایدار به سر می برد

زمان مطالعه بستگی به خود شما دارد که چه موقعی از نظر جسمی و روانی آمادگی لازم را دارید. اگر نسبت به زمانهای خاص برای مطالعه شرطی شده اید آن اوقات بهترین زمان مطالعه است

اما یافته های افیر علم ( کرونویو لوژی) نشان می دهد، بدن انسان در طی شبانه روز متحمل تغییرات زیادی در این زمینه می شود و در هر ساعت از روز توانایی خاصی دارد.

این محققین معتقدند حافظه کوتاه مدت و سرعت انتقال فکری در بیشتر افراد در ساعت آخر صبح تا اوایل بعد از ظهر به بیشترین مد فعالیت می رسد. بهترین زمان برای فعال شدن حافظه دراز مدت از ساعت ۶/۳۰ تا ۸/۳۰ بعد از ظهر است بنابراین این اوقات زمانی بسیار مناسب برای مطالعه به شمار می رود. در ساعت آخر شب و اوایل صبح میزان حافظه دراز مدت، درک مطلب و فراگیری دروس در کمترین مد ممکن است.

## زمان دقیق مطالعه

واقعیت این است که هیچ زمانی به طور دقیق و انحصاری برای مطالعه وجود ندارد؛ یعنی دقیقا نمی توان مشخص کرد که در چه هنگامی باید مطالعه و در چه موقعی از آن پرهیز کرد بلکه هر وقت احساس کردید که می توانید مطالعه کنید درس خواندن را شروع کنید.

زمان مطالعه بستگی به خود شما دارد که چه موقعی از نظر جسمی و روانی آمادگی لازم را دارید. اگر نسبت به زمانهای خاص برای مطالعه شرطی شده اید آن اوقات بهترین زمان مطالعه است.

فرضا اگر همیشه عادت دارید صبح ها در مکان مشخص مطالعه کنید آن زمان و آن مکان برای شما بسیار مناسب است زیرا نسبت به زمان و مکان مطالعه شرطی شده اید تا آمادگی بیشتری برای تمرکز و یادگیری دارید.

به یاد داشته باشید که بلافاصله پس از غذا خوردن (فصوصا نهار یا شام) مطالعه نکنید؛ زیرا با پر بودن معده فون به طرف آن هجوم آورده تا غذا هر چه سریعتر هضم گردد و در نتیجه فون کمتری به مغز می رسد و احساس خواب آلودگی به فرد دست داده و سطح هوشیاری مغز کاهش می یابد. بنابراین پس از صرف غذا کمی استراحت کرده و بعد مطالعه را شروع کنید.

## شگفتی های زمان در میات انسان

«اکثر انسانها از نیمه شب تا شش صبح به دنیا می آیند و بین ۴ تا ۱۰ صبح بیدار می شوند».

و اما توصیه ای برای کسانی که شدیداً غیر فعال هستند. برنامه روزانه خود را تجدید سازمان کنید کارهای مشکل و فعالیت های فلاقه را صبح هنگامی که کاملا هوشیار هستید انجام دهید و برنامه خود را طوری ترتیب دهید که فعالیت های تمریک کننده و همکشی در طول ساعت اولیه بعدازظهر صورت بپذیرد.

در زیر روشهایی را عنوان می کنیم که طی آنها می توانید با ساعت درونی تان سازگار تر و موافق تر زندگی کنید.

**۹ صبح:** مافظه کوتاه مدت انسان در نیمه های شب در اوج قدرت خود قرار دارد زیرا دمای بدن به پایین ترین مقدار خود می رسد و مغز در این حالت به نمو کار آیندی قادر به ذخیره اطلاعات می باشد. اما



فوشبختانه مافظه کوتاه مدت شما در ساعت ۹ صبح نیز هنوز فوب کار می کند. امتملا این درست همان زمانی است که شما شروع به کار می کنید و اگر چنین است زمان مناسبی است برای ملاقات های کوتاه ولی نه دیدار های طولانی؛ زیرا زمان مافظه کوتاه مدت است.

**11 صبح:** مل مسائل بین اواسط صبح و اواخر آن از هر زمان دیگری سهل تر انجام می پذیرد پس از آن به علت افزایش فستگی این توانایی سیر نزولی فود را طی می کند. بهترین وقت برای تصمیم گیری دشوار، مول و موش قبل از نهار است.

متفصصان مطالعه و یادگیری به شدت اعتماد دارند که مهمترین عامل تفریب مافظه و نداشتن تمرکز عالی "اظطراب" است. برنامه ریزی درسی، مطالعه درطول سال تمصیلی و استفاده بهتر از زمان والبتنه آسودگی شب امتمان ازهمه اظطراب های کاذب جلوگیری می کنند

**2 تا 5 بعد از ظهر:** مساسیت نسبت به درد در واپسین ساعات بعد از ظهر به مداخل فود رسیده و بالعکس در نیمه های شب به اوج فود می رسد، بنابراین بهتر است از دندانپزشک فود برای بعد از ظهر وقت بگیریید و از جلسات محالجاتی در ابتدای صبح پرهیز کنید. با آغاز عصر، مساسیت نسبت به درد افزایش می یابد، بنابراین اگر بایستی با دوپرفه فود به زمین بیفتید یا تزریقی داشته باشید آن را مدود ساعت ۸ شب انجام دهید.

**3 بعد از ظهر:** مافظه بلند مدت آن نوع مافظه ای است که در موقع به فاطر آوردن وقایع دیروز یا ماه های گذشته از آن استفاده می کنیم و در مدود ۳ بعد از ظهر بیش از هر زمانی با کارآیی عمل می کند. اگر بایستی مطلب مهمی را به فاطر بسپارید این ساعت وقت آن است.

**4 تا ۸ بعد از ظهر:** سرعت واکنش در ابتدای روز، نسبت به هر وقت دیگری کمتر است. لیکن تدریجا بهبود یافته و بین واپسین ساعات بعد از ظهر و اواسط عصر به بالاترین مقدار فود می رسد. این بهترین موقع برای تایپ کردن یا بازی تنیس است.

**7 بعد از ظهر:** متابولیسم در اوایل عصر بالاترین مد فود را دارا است و در ساعت اولیه صبح پایین ترین مد را. این حقیقت که سرعت متابولیسم در نیمه های شب کاهش می یابد، به مبتلایان سرطان امید تازه ای می بفتشد.

سلول ها در حالت «گند» خود در مقابل داروهای خاصی کمتر آسیب پذیرند و با زمان بندی صحیح وعده های مصرف مواد ضد سرطان می توان کارایی آنها را افزایش داد. داروهای ضد آسم و مسکن ها نیز در ساعات آخر عصر مؤثر ترند و اثرات جانبی کمتری را بر جای می گذارند. اما مخاطب اصلی ما دانش آموزان، داوطلبان کنکور و دانشجویان هستند که باید در ساعات های مختلف با توجه به آمادگی جسمانی و ذهنی مطالعه کنند و لزوماً نیایستی در یک زمان بسیار کوتاه که شاید حافظه بلند مدت با کوتاه مدت قدری بیشتر فعال هستند، مطالعه کنند. بنابراین با یک برنامه سنجمیده و دقیق سعی می کنید در ساعات های مختلف درس بخوانید.

**اما نکات اشاره شده در این قسمت را نیز رعایت کنید که به طور خلاصه عبارتند از**

**\*\*صبح ها بیشتر سعی در یادگیری مطالب داشته باشید.**

**\*\*درس هایی را که نیاز به مرور دارند؛ ترجیماً به شب موکول کنید.**

**\*\*بلافاصله پس از غذا خوردن با شکم پر مطالعه نکنید.**

**\*\*قبل و بعد از مطالعه، ممتداً استراحت کنید.**

**\*\*از روش شیطی سازی نسبت به زمان مطالعه سود جوید.**

**\*\*هنگام هیجان های عصبی، ترس، فشم اضطراب وکینه و نارامتی مطالعه نکنید؛ زیرا تمرکز ندارید.**

**\*\*برای مطالعه شوروشوق و اشتیاق فراوان داشته باشید. درمالت فستگی و بی فوابی مطالعه نکنید، چون برای مطالعه تمرکزمواس ندارید.**

**\*\*انتظاری (جازفود نداشته باشید. به اندازه هوش، استعداد، توانایی و تلاشتان بهره فواید برد.**

**\*\*پس از یک ورزش سنگین، با همان فستگی و بدن عرق کرده، مطالعه نکنید.**

**\*\*ابتدا وضعیت جسمی ورومی خود رامتعادل کنید و سپس شروع به مطالعه می کنید.**

**یادآوری مهم:** متفحصان مطالعه و یادگیری به شدت اعتماد دارند که مهمترین عامل تفریب حافظه و نداشتن تمرکز عالی "اضطراب" است. برنامه ریزی درسی، مطالعه در طول سال تمصیلی و استفاده بهتر از زمان و البته آسودگی شب امتحان از همه اضطراب های کاذب جلوگیری می کنند.

یک هشدار مهم برای شما نوجوان عزیز: تمام تمرین های گفته شده تا الان فقط در صورتی پاسخ مثبت می دهند و از آنها نتیجه مطلوب حاصل می شود که به هیچ عنوان منفی مرف نزنید. وقتی شما درباره فودتان با عبارت منفی مرف می زنید، همه چیز را فراب است و اصلا هیچ چیز را نمی فهمد.

## شرایط مطالعه بهتر

شرایط مطالعه ، مواردی هستند که با دانستن ، بکارگیری و یا فراهم نمودن آنها ، می توان مطالعه ای مفیدتر و با بازدهی بالاتر داشت . در واقع این شرایط به شما یاد می دهند چگونه از زمانهای مطالعه ، بهره‌وری بالاتری داشته باشید . به شما می آموزند قبل از شروع مطالعه چه اصولی را به کار بگیرید ، در حین مطالعه چه مواردی را فراهم سازید و چگونه به اهداف مطالعاتی خود برسید

### برای موفقیت در مطالعه ، باید درست آغاز کنید -1

- . یعنی برنامه درسی خود را طوری تنظیم کنید که از خواندن کتابها ، هدفی واضح و روشن را دنبال کنید
- . درسهای خود را طوری برنامه ریزی کنید که هنگام مطالعه ، ابتدا کتابهای آسان را بخوانید ، نه کتابهای مشکل را -
- در هنگام مطالعه يك كتاب ، ابتدا از قسمت‌های آسان و جذاب شروع کنید و بعد به سراغ بخشهای مشکل تر آن بروید . این کار را می توانید با مرور - قسمت‌های خوانده شده قبلی آغاز کنید. قسمت‌های آسان و جذاب علاقه شما را به خواندن افزایش می دهند
- در برنامه ریزی درسی خود ، موضوع‌های مشابه را پشت سر هم قرار ندهید و آنها را یکی پس از دیگری مطالعه نکنید تا حد ممکن بین آنها فاصله - بگذارید
- . اگر می خواهید چند کتاب را در يك روز مطالعه کنید ابتدا زمانهای خواندن و ترتیب قرار گرفتن آنها را مشخص کنید و بعد به مطالعه بپردازید - حتی المقذور برای يك كتاب بیش از دو ساعت وقت در نظر نگیرید . و زمانهای مطالعه را به مدت‌های دو ساعته تقسیم کنید . تصور نکنید که هر چقدر - زمان مطالعه يك كتاب بیشتر باشد بهتر است بر عکس هر چقدر زمان کوتاه گردد و موضوع مورد مطالعه عوض گردد ، میزان یادگیری افزایش می یابد .
- اگر می خواهید در شش روز هفته ، شش کتاب بخوانید، هرگز هر کتاب را در يك روز نخوانید و برای شش روز ، شش کتاب در نظر نگیرید . بهتر - است هر روز را به شش قسمت تقسیم کنید و در هر قسمت ، يك كتاب بخوانید و این روند را در شش روز هفته ادامه دهید
- به روش تدریجی درس بخوانید ، یعنی در طول سال تحصیلی درس بخوانید و خواندن دروس را به شبهای قبل از امتحان موکول نکنید . مطالعه - تدریجی و با تداوم در طول سال تحصیلی بسیار بهتر از مطالعه فشرده و با تراکم در چند روز قبل از امتحان است

### : برنامه ریزی -2

«یکی از عوامل اصلی موفقیت داشتن برنامه منظم است

برنامه ریزی صحیح این است که چگونه از وقت و امکانات موجود حداکثر استفاده را ببرید . عدم برنامه ریزی صحیح باعث اتلاف وقت شده و بازده مطالعه بسیار کاهش می یابد

. نکته ای که در این جا قابل ذکر می باشد اینست که ، داشتن برنامه مهم است ولی مهم تر از آن اجراء برنامه است

: الف (برنامه ریزی درسی

بهترین برنامه ریزی درسی، خود فرد است . یعنی هر شخص باید با توجه به شرایط روحی ، جسمی ، محیطی ، زمانی ، علاقه ، هدف ، نقاط ضعف و قوت خویش برای خودش برنامه ریزی کند

. ب ( کوتاه ، ساده و قابل اجراء بودن برنامه صحیح است

یعنی هر قدر برنامه حجیم و سخت باشد تاثیر منفی بر روحیه فرد می گذارند و به خاطر پیچیدگی شان ، غالباً با شکست مواجه می شوند . هر قدر برنامه کوتاهتر و ساده تر باشد . شخص راحت تر آن را در زمان تعیین شده انجام می دهد. و تجربه ای موفق در زمینه برنامه ریزی کسب می کند . و این تجربیات موفق در رسیدن به موفقیت‌های بعدی تاثیر بسزایی خواهند داشت

: ج ( اجراء برنامه در زمان مشخص

وقتی برنامه ای را نوشته‌اید . باید آن را در زمان مشخص اجرا کنید . اگر نظم خاصی در اجراء برنامه داشته باشید ، به راحتی می توانید به اهداف خویش برسید. کسانی که نظم و ترتیب در اجراء برنامه را رعایت نمی کنند ، غالباً برنامه‌های آنان با شکست مواجه می شود

### : نظم و ترتیب -3

« اساس هر سازمانی به نظم آن بستگی دارد »

رعایت نظم از شرایط مهم مطالعه به حساب می آید . چرا که نظم به ایجاد تمرکز حواس کمک می کند. همچنین وقتی که نظم بر پا شد ، یادگیری بهتر اگر اتاق و میز مطالعه نامنظم باشد موجب حواس پرتی و اختلال در یادگیری می شود . توجه داشته باشید . هر جور که مطالب را به . صورت می گیرد . حافظه بدهید ، بر همان اساس نیز می توانید آنها را بازیابی کنید

### : حفظ آرامش -4

« آرامش ضمیر ناخود آگاه را پویا و فعال می کند »

درسی را که با آرامش بخوانید قطعاً بهتر می توانید بیاموزید ، برای آنکه بازده مطالعه خود را بالا ببرید ، در سخت‌ترین شرایط و حتی کوتاهترین زمان نباید مضطرب شوید و سعی کنید در این مدت کوتاه با آرامش خاطر مطالعه کنید. مطالعه بدون اضطراب و خونسردی کامل ، تاثیر بسیار مثبت در افزایش میزان یادگیری دارد. توجه داشته باشید که حفظ خونسردی و آرامش ، هرگز به معنای بی خیالی و بی حالی نیست ، بلکه به معنی وضعیتی

هوشیار همراه تمرکز حواس و بدون دلهره است. روانشناسان معتقدند که اضطراب کم برای مطالعه و موفقیت لازم است، زیرا شخص را به تحرك و فعالیت وا می دارد و باعث می شود که به طور جدی به درس خواندن بپردازد، اما اگر این اضطراب از حد معمول خود خارج شود و استرس و دلهره در فرد ایجاد کند نه تنها مفید نیست، بلکه مانع از فعالیت‌های وی شده، و حتی در جلسه امتحان مانع از یادآوری آموخته‌های شخص می شود. نکته ای که باید به آن اشاره کرد این است که در اغلب موارد، اضطراب ناشی از تفکرات منفی شماس است. وقتی که نسبت به امتحان تصور منفی دارید، از آوردن نمره کم می ترسید، عواقب قبول نشدن را در نظر می گیرید. در نتیجه تصورات منفی، موجب اضطراب می گردند و اضطراب سدی در راه کارایی حافظه می گردد و این عمل خود اضطراب بیشتر را به دنبال خواهد داشت و نهایتاً اینکه این سیکل معیوب همچنان ادامه خواهد یافت.

#### 5- استفاده صحیح از وقت

« بنیامین فرانکلین می گوید: پس وقت را تلف نکنید زیرا زندگی از وقت تشکیل شده است»  
استفاده صحیح از وقت و هدر ندادن آن بسیار مهم است. چرا که زمان از دست رفته را نمی توان مجدداً باز یافت. زمان را نمی توان ذخیره کرد، نمی توان خرید و یا فروخت و نمی توان از 24 ساعت دیگران قرض گرفت زمان سرمایه ای است که اگر مورد استفاده قرار نگیرد، از دست می رود در حالی که یک سرمایه مالی این چنین نیست.  
اگر منصف باشیم با کمی دقت و تامل در می یابیم که مشکل اصلی کمبود وقت نیست، بلکه در نحوه استفاده از آن است.

#### 6- سلامت و تندرستی

« عقل سالم در بدن سالم است »  
سلامت جسمی و روانی در یادگیری تاثیر بسزا دارد.

#### 7- تغذیه مناسب

«تغذیه صحیح نقش مهمی در سلامتی دارد»  
غذا را به موقع و سر وقت بخورید، از خوردن غذا در ساعات‌های گوناگون و بدون نظم و برنامه به پرهیزید. سعی کنید صبحانه و ناهار و شام را در ساعات معین بخورید. به برنامه غذایی خود نیز نظمی خاص بدهید.

#### 8- تنفس صحیح

یکی از مهمترین اعمال بدن انسان، تنفس است. « تنفس عمیق باعث می شود که ما در هر نفس اکسیژن بیشتری را به شش‌های خود برسانیم. این اکسیژن به سلول‌های مغزی که خود ذخایر اکسیژن کمی دارند، کمک می کند تا فعالیت بیشتری داشته باشند. افزایش فعالیت این سلول‌ها یعنی پمپاژ بیشتر یونها بین دو سری غشاء سلول به خصوص برای یون‌های سدیم و کلسیم که به خارج غشاء می روند و پتاسیم و کلر که به داخل آن می آیند. هرگاه تغییرات غشاء نرون به نرون بعدی منتقل شود، این تغییرات به نوبه خود مسیرهای جدیدی برای انتقال از راه مدارهای عصبی می شوند و وقتی این مسیرهای جدید برقرار شدند، با فکر ما فعال می شوند و خاطره‌ها را مجدداً تولید می کنند. این فرآیند که حافظه نام دارد کاملاً به اکسیژن نیاز دارد. به همین دلیل است که در هوای آلوده به دود سیگار و سایر گازهای سمی بازده یادگیری و حافظه به شدت کاهش می یابد. از سوی دیگر تنفس صحیح و عمیق باعث می شود که سیستم ایمنی ما فعالتر شود. بنابراین حرکات عضلانی و تنفس عمیق، جریان لنفاوی را به راه می اندازد و باعث می شود که گردش خون بهتر انجام شود، خود لنف بهتر کار کند و سیستم ایمنی تقویت شود.

#### 9- ورزش

« ورزش کلید عمر طولانی است »  
شما می توانید ورزش‌های دلخواه خود را انتخاب کنید و در برنامه روزانه خود قرار دهید. به طور مثال پیاده روی یکی از ورزش‌های مفید و مناسب و در عین حال بسیار ساده و برای عموم امکان پذیر است.  
علاوه بر پیاده روی از ورزش‌های مفید برای کسب تمرکز فکر و پرورش حافظه « یوگا » است یوگا به معنای تمرکز نیرو در اصطلاح هندی یعنی تمرکز فکر و حواس. با انجام تمرینات یوگا می توانید تمرکز حواس خود را بهبود بخشید.

#### 10- استراحت مغزی

« هنگامی که خسته هستید، مطالعه نکنید »  
برای انجام کارهای فکری خصوصاً مطالعه باید مغز کاملاً آماده و سر حال باشد تا در به خاطر سپردن مطالب مشکل نداشته باشد. شما می توانید از روش‌های مختلف و دلخواه خودتان برای رفع خستگی استفاده کنید، اما یکی از روش‌های مناسب برای رفع خستگی تنفس عمیق است. همچنین یک خواب سبک و کوتاه در مواقعی که خیلی خسته هستید در برطرف کردن خستگی بسیار مناسب است.

#### 11- خواب کافی

«خواب فراگیری و حافظه را تقویت می کند»  
یک خواب 8-6 ساعته معمولاً کافی است. بنابراین سعی کنید طوری برنامه‌های درسی خود را تنظیم کنید که شبها حداقل 6 ساعت بخوابید تا مغز شما به اندازه کافی استراحت کند. همچنین خواب نیم تا یک ساعت ( ظهرها بعد از ناهار ) بسیار مناسب است.

### 12- درك مطلب :

« آنچه در حافظه بلندمدت باقی می ماند ، معنی مطالب است »

سعی کنید هنگام مطالعه ، مطالب را به خوبی درك کنید، تا بتوانید به راحتی آنها را به خاطر بسپارید . نکته ای که در درك معنی تأثیر بسزا دارد و بازده یادداشت برداری در افزایش میزان یادگیری بسیار مؤثر است . مطالعه را بسیار افزایش می دهد ، یادداشت برداری مطالب خوانده شده است

### 13- تشویق و پاداش :

«تشویق نیروهای ذهنی و روانی را به فعالیت وا می دارد»

### 14- شرطی شدن :

« شرطی شدن به تمرکز حواس کمک می کند »

برای یادگیری و ایجاد تمرکز حواس شرطی شدن نسبت به مکان و زمان مطالعه نقش مهم دارد . برای آنکه تمرکز حواس راحت تر به دست آید و سریعتر برای آن آماده شوید ، باید به مکان و زمان مطالعه خود را شرطی کنید

### 15- تحرك مغزی- :

« هنگام مطالعه نباید کاملاً آرام نشست »

منظور از تحرك ، حرکت کردن و راه رفتن در حین مطالعه نیست و یا هدف از حرکت ، فعالیت زیاد بدنی نیست که در این صورت نیز تمرکز حواس مختل می شود و میزان یادگیری کاهش می یابد . اصولاً بهترین وضعیت برای مطالعه ، نشستن پشت میز است نه حرکت کردن و راه رفتن . منظور از تحرك این است که در حین مطالعه هر چند دقیقه ، يك بار حرکتی کوچک داشته باشید تا گردش خون در مغز بهبود یابد و بهتر بتوانید مطالب را بیاموزید .. حتی با چند حرکت ساده سرو بدن می توانید از حالت رکودی و رخوت جلوگیری کرده و با تمرکز بالاتری درس بخوانید

### 16- اتاق مطالعه :

«اتاق مطالعه باید آرام باشد»

اتاق مطالعه باید ساکت و آرام و تا حد ممکن از عکس، پوستر و اشیایی که موجب حواس پرتی می شوند . خالی باشد نور باید در سطح اتاق پخش گردد. بنابراین چراغ مطالعه برای درس . نور اتاق باید کافی و مناسب باشد. بهترین نور برای مطالعه روشنایی روز است . خواندن مناسب نیست . نور نباید کم باشد . اتاق مطالعه باید از تهویه مناسبی برخوردار باشد . در مطالعه فاصله چشم تا کتاب باید رعایت شد و فاصله مناسب حدود 30-40 سانتی متر است . میز مطالعه باید از نظر ارتفاع وسعت و رنگ مناسب باشد

### 17- زمان مطالعه :

واقعیت این است که هیچ زمانی به طور دقیق و انحصاری برای مطالعه وجود ندارد . زمان مطالعه بستگی به خودش دارد که چه موقع از نظر جسمی و روانی آمادگی لازم را دارید . نکته ای که در مورد زمان مطالعه باید رعایت کنید استراحت چه قبل از مطالعه و چه بعد از مطالعه را باید در نظر گرفت زیرا اولاً شما آستانه یادگیری را رعایت می کنید و ثانیاً با . نیم ساعت مطالعه و 5 دقیقه استراحت ، روش بسیار خوبی برای مطالعه کردن است استراحت کوتاه ، فرصتی برای مغز در نظر می گیرید تا به تجزیه و تحلیل اطلاعات بپردازد باید یادآور شد که نیم ساعت مطالعه و 5 دقیقه استراحت به این معنی نیست که دقیقاً بعد از نیم ساعت مطالعه حتماً استراحت کنید حال اگر چند دقیقه این طرف و آن طرف شد ، اشکالی ندارد . اما بهتر است بیش از 45 دقیقه نشود

## مدیریت زمان

- از نظر مدیریت زمان کارها به چند دسته تقسیم می شوند
- ۱- کارهای مهم و فوری: این کارها خود به خود انجام می گیرند
  - ۲- کارهای مهم و غیر فوری: این دسته کارهایی هستند که افراد موفق و ناموفق را از هم جدا می کنند و معمولا افراد ناموفق آن را به تعویق می اندازند
  - ۳- کارهای فوری و غیر مهم: این کارها در جهت اهداف انسان نیستند اما انجام می شود
  - ۴- کارهای کم اهمیت و غیر ضروری: بعضی افراد به خاطر ناتوانی در انجام کارهای مهم و فوری ( گاهی برای تفنن و گاهی برای فرار از تمرکز - حواس ) خود را به این کارها سرگرم می کنند

**موفقیت در مدیریت صحیح زمان وابسته به انتخاب بین کارهای مهم و غیر مهم است، پس برای موفقیت تحصیلی**

- ۱- از کارهای غیر مهم صرف نظر کنید
- ۲- کارها را اولویت بندی کنید
- ۳- راهزنان وقت را بشناسید
- ۴- راههای ایجاد وقت را یاد بگیرید

**راهزنان وقت**

- ۱- صحبتهای کم اهمیت
- ۲- میهمانان ناخوانده
- ۳- مطالعه مطالب کم اهمیت و غیر ضروری
- ۴- روشهای غیر صحیح و عادات نادرست مطالعه
- ۵- تلفنهای مزاحم و غیر ضروری
- ۶- نداشتن انضباط کاری
- ۷- سستی و بی ارادگی در تصمیم گیری
- ۸- دوباره کاری
- ۹- ناتوانی " نه " گفتن به خواسته های نابجا
- ۱۰- نداشتن تمرکز حواس
- ۱۱- عادت امروز و فردا کردن
- ۱۲- ترس از شکست

**راههای ایجاد وقت**

- ۱- زنده کردن وقت مرده ( مثل زمانهایی که در انتظار هستیم، زمانی که در اتوبوس می گذرد و ... )
- ۲- انجام کارها به طور همزمان
- ۳- تنظیم کردن وقت خواب
- ۴- کنترل بیشتر روی وقت تفریح
- ۵- نه گفتن به درخواست های غیر مهم
- ۶- عقب انداختن کارهای غیر مهم

## مطالعه به سبکی دیگر!

اغلب دانش آموزان، دانشجویان و علاقه‌مندان آموزشی از مربیان و استادان خود بارها پرسش می‌کنند که چگونه مطالعه کنیم تا مطالب را بهتر در ذهن سازماندهی کنیم؟ صبح زود مطالعه کنیم یا شب هنگام؟ با صدای بلند مطالعه کنیم یا به آهستگی مطالب را مرور کنیم؟ پیشکوتان فرهنگی نیز با توجه به تجربیات و روش‌های علمی شیوه‌هایی را توصیه می‌کنند. مطلب زیر از کتاب زمینه روانشناسی "هیگارد" تهیه شده که می‌تواند پاسخگوی برخی از پرسش‌های مربوط به شیوه‌های مطالعاتی باشد. با هم این مطلب را مرور می‌کنیم.

"که مخفف آن در زبان لاتین، ( "PQRST" اساس امر مطالعه و خواندن بدون فراموشی، یادگیری و حافظه است. در این جا با تکنیک آزمون است) آشنا می "Test" تلقین و تکرار "Self-recitation" خواندن، "Read" سوال، "Question" مرور اجمالی، "Preview" شوید.

### (مرور اجمالی) P مرحله

در اولین گام مطالعه، مروری اجمالی بر کل مطالب مورد مطالعه کنید تا از موضوعهای اصلی آن تصویری پیدا کنید. این کار را می‌توان با خواندن رئوس مطالب و سپس گفتارهای اصلی و تصاویر و عکس‌های آن انجام داد. مهمترین جنبه مرحله مرور اجمالی این است که می‌توان خلاصه مطالب را در پایان هر فصل به دقت خواند و در مورد هر یک از نکاتی که در این خلاصه آمده است تأمل کرد. خواه نا خواه به ذهن‌تان خطور می‌کند که باید پس از خواندن مطالب جواب را پیدا کرده باشید و دستاورد این مرحله، به دست آوردن دید کلی نسبت به عناوین فصل‌ها و نحوه سازماندهی آنهاست.

### (پرسش کردن) Q مرحله

عناوین اصلی مطالب را به یک یا چند پرسش تبدیل کنید؛ پرسش‌هایی که با خواندن آن گفتارها، به پاسخ آنها دست می‌یابید. باید از خود بپرسید: " مطالب عمده ای که مولف می‌خواهد در این گفتار بیان کند، چیست؟

### (خواندن) R مرحله

مطرح کرده بودید بیابید، لذا Q در این مرحله، گفتار مورد نظر را با دقت به معنای آن بخوانید و بکشید جواب پرسش‌هایی را که در مرحله باید در مورد آنچه که در دست مطالعه دارید تأمل کنید و آن را به مطالب دیگری که می‌دانید ارتباط دهید. پس می‌توان واژه‌ها یا عبارات اصولاً می‌بایست 10 الی 15 درصد متن را علامت زد زیرا در این مرحله، هدف این است که واژه‌ها یا مطالب کلیدی را در متن علامت زد اصلی متن مشخص شود تا بعد بتوانید آنها را مرور کنید. تا وقتی تمام گفتار و مطالب کلیدی آن را خوانده‌اید یادداشت بر ندارید این کار کمکی می‌کند اهمیت نسبی هر نکته را دریابید.

### (تلقین و تکرار) S مرحله

پس از به پایان رساندن مطالعه مطالب بکشید تا نکات عمده آن را به یاد آورید و اطلاعاتی را که در آن مطرح شده است از حفظ بیان کنید، درس پس دادن به خود، روش بسیار موثری برای تثبیت مطالب در حافظه است. مطالب را به زبان خودتان بیان کنید و اطلاعات مطرح شده را از حفظ بگویید. در نبود افراد بهتر است با صدای بلند این کار را انجام دهید اما اگر افراد دیگری هم حضور دارند می‌توانید این کار را در ذهن‌تان انجام دهید. مطلب را با متن مقابله کنید تا مطمئن شوید که آنها را درست و کامل به یاد آورده‌اید. با تکرار یا از برکردن مطالب، متوجه می‌شوید که چه چیزهایی را به خاطر نسپرده‌اید. این کار به شما کمک می‌کند تا اطلاعات را در ذهن خود سازماندهی کنید. پس از آنکه گفتار را در مورد آن به کار بندید. همین روش را تا پایان گفتارهای S.R.Q. اولی به پایان رسید می‌توانید به گفتار بعدی بپردازید و باز هم مراحل یک فصل اعمال کنید.

### (آزمون) T مرحله

پس از پایان مطالعه یک فصل، باید از خودتان امتحان بگیرید و کل مطالب فصل را مرور کنید. بنابراین یادداشت‌های خود را دوره کنید و ببینید، ممکن است T که آیا نکات اصلی را به یاد می‌آورید یا نه؟ بکشید تا دریابید که مطالب مختلف فصلها چه ارتباطی با هم دارند؟ در مرحله برای یافتن مطالب و نکات کلیدی به کل فصل مراجعه کنید و در این مرحله باید خلاصه فصل‌ها را بخوانید، همچنین به هر مدخلی جزئیات را نباید به شب امتحان موکول کرد، بهترین زمان برای اولین مرور هر فصل، بلافاصله پس از خواندن آن است T بیشتری بیفزائید. مرحله بسیار مفید بوده است، به گونه ای که بر روخوانی ساده مطالب فصل، از ابتدا تا (PQRST) پژوهشهای انجام شده نشان می‌دهد که روش انتها ارجحیت دارد، مرحله تلقین و تکرار در این روش بسیار مهم است. به جای چند بار خواندن مطالب بخش عمده زمان مطالعه را برای حفظ کردن فعالانه مطالب صرف کنید.

بر اساس پژوهشهای انجام شده، خواندن دقیق خلاصه مطالب هر فصل، پیش از خواندن آن، بهره‌وری مطالعه را بسیار بیشتر می‌کند. خواندن پیروی کنید (PQRST) خلاصه هر فصل سبب می‌شود که کل مطالب آن در ذهن سازماندهی شود. حتی اگر نخواهید از تمام مراحل روش خوب است به اهمیت تلقین و تکرار و خواندن خلاصه مطلب فصل برای ورود به مطلب توجه خاصی مبذول کنید.



## مطالعه و تکرار

### چرا باید مطالبی را که می خوانیم مرور کنیم؟

زیرا بدون مرور نمی توان انتظار داشت که در جلسه امتحان مطالب خوانده شده را به یاد آورد کجا بایستی عمل مرور را انجام داد؟

در اتاقی ساکت که در آن میز و یک ساعت وجود داشته باشد و از گرما و نور مناسب برخوردار باشد. چراغ مطالعه را نیز توصیه می کنیم زیرا باعث می شود تا بتوانیم روی موضوعی مورد نظر تمرکز کنیم

### چگونه باید مرور کرد؟

اگر بدون در نظر گرفتن زمان به مطالعه بپردازیم توانایی های یادگیریمان به تدریج کم و کمتر می شود. در ابتدا زمان مطالعه را تعیین کنید. مثلاً در ابتدای مطالعه با خود بگویید بعد از دو ساعت آن را متوقف خواهیم کرد می بینیم که توانایی های یادگیری در ابتدا کاهش یافته و در پایان مدت، قدری افزایش خواهد یافت

می توانیم با تقسیم جلسه دو ساعته، به چهار جلسه کوتاه تر (هر جلسه 25 دقیقه با استراحتی کوتاه در فواصل آنها) بازده یادگیری را افزایش دهیم. نمودار آبی بازده یادگیری را در یک جلسه مطالعه بدون استراحت نشان می دهد و نمودار قرمز بیانگر بازده یادگیری، در چهار جلسه بیشتر می باشد (L) کوتاه تر است. همان طور که می بینید مساحت زیر نمودار در نمودار قرمز بیشتر است لذا میزان یادگیری

### س از چه مدت زمانی باید عمل مرور را تکرار کرد؟

نمودار زیر مقدار اطلاعاتی را که می توانید به یاد آورید بر حسب زمانی که از لحظه مطالعه گذشته است، نشان می دهد. با تعجب مشاهده می گردد در ابتدا نمودار حالت صعودی دارد و این به خاطر آن است که مغز در حال مرتب کردن اطلاعات فراگرفته شده است و پس از مدتی به شدت شروع به افت می کند به طوری که پس از یک روز فراگیر تنها قادر است 25% مطالبی را که یاد گرفته است، به یاد آورد اگر پس از ده دقیقه آنچه را که فرا گرفته اید به طور خلاصه برای خود یاد آوری کنید؛ نمودار با شیب ملایم تری افت خواهد کرد. این مطلب با ده دقیقه استراحتی که به خود می دهید مطابقت دارد. به محض اینکه پس از استراحت برای مطالعه بر می گردیم باید به مرور مطالب جلسه قبل بپردازیم

اگر مرور اجمالی مطالعه را یک روز بعد و مجدداً یک هفته بعد تکرار نماییم، نمودار حالت صعودی پیدا می کند. واضح است که با انجام این عمل مطالب فراگرفته شده در حافظه بلند مدت قرار خواهد گرفت. مسلماً فهمیدن مطلب به یاد سپاری آن کمک می کند و این در حالی است که حفظ کردن طوطی وار باعث پائین رفتن نمودار می شود

باید توجه داشت رعایت فواصل مناسب زمانی برای مرور مطالب میزان یادگیری را افزایش می دهد. منحنی های فراموشی نشان می دهند که مطالعه درس هر روز مدرسه در همان روز به مراتب بهتر از آن است که درس هر روز را قبل از کلاس بعدی بخوانید

## یادداشت برداری در کلاس

به نکات زیر توجه کنید

- 1- هنگام شروع کلاس برای یادداشت برداری آماده باشید. وسایل خود را پیش از شروع کلاس آماده کنید
- 2- عوامل مزاحم را از خود دور کنید. صحبت کردن، خوردن، خندیدن و مسائلی از این قبیل یادداشت برداری شما را دچار اشکال می کنند
- 3- بطور فعالانه در بحث و موضوع درس شرکت کنید. سؤال کنید. پاسخ دهید و اشکالات خود را بپرسید
- 4- به صحبت های معلم با دقت گوش کنید. به مطالبی که معلم بر روی آنها تاکید می کند، دقت کنید. به دنبال عباراتی نظیر این باشید: " نکته " بطور خلاصه می توان گفت که... ". مطالبی را که معلم بر روی تخته می نویسد، یادداشت کنید "، "...مهم این است که نکات مهم درس را تشخیص دهید. مطمئن شوید که نکات مهم را به درستی تشخیص داده و یادداشت کرده اید -5
- توجه داشته باشید که اگر معلم مطالبی را چند بار تکرار می کند، احتمالاً آن مطلب بسیار مهم است

### یادداشت برداری آگاهانه و منظم

- 1- لازم نیست تمام کلمات معلم را بنویسید
- 2- فقط نکات مهم و مطالب اصلی را یادداشت کنید
- 3- از کلمات کلیدی استفاده کنید و حروف اختصار بکار ببرید تا سرعت نوشتن شما بیشتر شود
- 4- مطالب را بطور واضح بنویسید تا در مرور آنها به اشکال بر نخورید
- 5- هنگامی که معلم مطالب مهمی را توضیح می دهد، ابتدا به دقت گوش کنید و سپس آن مطلب را بطور خلاصه بنویسید
- 6- جزوه شما باید خلاصه ای از يك درس باشد، به این صورت که -6
- الف- موضوع اصلی را بالای صفحه بنویسید
- ب- نکات مهم مربوط به آن موضوع را شماره گذاری کرده و به ترتیب بنویسید
- ج- در زیر هر مطلب، جزئیات مربوط به آن را بنویسید و با حروف الفبا نشانه گذاری کنید

### بعد از کلاس

- 1- بلافاصله بعد از کلاس یادداشت های خود را مرور کنید، در این هنگام ذهن شما آمادگی بیشتری برای این کار دارد
  - 2- نکات مهم را مشخص کرده و نکات غیرضروری را حذف کنید
  - 3- زیر نکات و مطالب مهم خط بکشید
  - 4- اگر مطلبی به نظرتان می رسد، به آنها اضافه کنید
  - 5- جزوه ها را دسته بندی و تنظیم کنید
- توجه داشته باشید که هرچه دیرتر این کار را انجام دهید، با مرور و تنظیم جزوه ها، ده دقیقه بعد از کلاس، در وقت خود صرفه جویی کنید
- تنظیم و تشخیص مطالب مهم برای شما سخت تر می شود و زمان بیشتری می گیرد

## یادداشت برداری علمی (درخت حافظه)

در این روش مطالب بصورت فهرست وار نوشته نمی شوند بلکه شکل شاخه ای دارند، به این گونه که موضوع اصلی و درجه اهمیت مطالب و ارتباط بین آنها بصورت کاملاً مشخص نشان داده می شود. مزیت دیگر این روش آن است که به راحتی می توان مطالب جدید را به درخت حافظه تکمیل شده اضافه کرد، بدون آنکه نظم مطالب از بین برود، در یادداشت برداری معمولی این کار امکان ندارد. مهم تر از همه اینکه شکل ظاهری درخت حافظه در به خاطر آوردن مطالب کمک بسیاری می کند. اگر شما شکل درخت حافظه را به خاطر بیابید و آن را در ذهن خود ترسیم کنید، مطمئناً مطالب ذکر شده در آن و ترتیب جای گیری آنها را نیز به خاطر خواهید آورد. چون در این روش برای درک مطالب و ارتباط آنها با یکدیگر قسمتهای بیشتری از مغز فعال می شود و یادآوری آسان تر خواهد شد:

درخت حافظه علاوه بر یادداشت برداری در موارد زیر نیز کاربرد دارد

- خلاصه کردن مطالب -
- تنظیم مطالبی که از منابع مختلف گردآوری شده است -
- بررسی مسائل دشوار و پیچیده -
- ایجاد طرحی کلی از موضوع مورد مطالعه -

### ترسیم درخت حافظه

در اینجا قسمتی از یک درخت حافظه را می بینید که موضوع اصلی آن یادگیری مرحله ای است

برای ترسیم درخت حافظه به ترتیب زیر عمل کنید

- 1- موضوع اصلی را در پایین صفحه بنویسید و دور آن خط بکشید. سپس از این قسمت خطی را به طرف بالای صفحه امتداد دهید. این قسمت 1- با شماره 1 در شکل مشخص شده است
- 2- سپس خطوطی را از خط اصلی انشعاب دهید و نکات مهم مرتبط با موضوع را در کنار این خطوط بنویسید. این قسمت ها با شماره 2 در شکل نشان داده شده است
- 3- اگر مطالب دیگری در ارتباط با نکات قبلی وجود دارد، خطوط قبلی را انشعاب داده و آن مطالب را بنویسید. این قسمت ها با شماره 3 در شکل نشان داده شده است

خطوط قبلی را باز هم انشعاب داده و مطالب جزئی تر را در کنار آنها بنویسید. (شماره 4 در شکل) -4-

همانطور که می بینید این شکل دقیقاً شبیه درختی است که شاخه های آن به همه طرف پراکنده شده است. البته محدودیتی در شکل ظاهری درخت حافظه وجود ندارد، فقط باید به این نکته توجه داشت که موضوع اصلی در پایین و گوشه صفحه قرار گیرد و مطالب دیگر به ترتیب اهمیت از آن منشعب شوند

بعدها می توانید مطالب جدیدتر را نیز به همین ترتیب به درخت حافظه اضافه کنید

### تقویت مهارت یادداشت برداری به روش علمی ( تکنیک درخت حافظه )

وقتی به ترسیم درخت حافظه مسلط شدید، می توانید از آن بعنوان بهترین وسیله برای دوره مطالب و یا خلاصه نویسی استفاده کنید. بنابراین سعی کنید این مهارت را در خود پرورش دهید

توصیه های زیر در پرورش این مهارت به شما کمک می کند

- در بالای صفحه تاریخ رسم درخت حافظه را بنویسید -
- از کلمات و عبارات کوتاه و کلیدی استفاده کنید -

مطالب را بصورت کلمات و عبارات کلیدی بر روی درخت حافظه یادداشت کنید و از توضیحات اضافی به پرهیزید. بخاطر داشته باشید که - فقط 20% اطلاعات باید بر روی درخت نوشته شود و 80% بقیه در حافظه نگهداری می شود. در هنگام دوره کردن اگر چند بار کلمات کلیدی را مرور کنید، ذهن فعال شده و بقیه مطالب را به یاد خواهید آورد

خوش خط و خوانا بنویسید. کلمات را با فاصله و خوانا بنویسید تا در خواندن آنها دچار مشکل نشوید -

- برای مشخص کردن مطالب متفاوت، از رنگ های مختلف استفاده کنید. این کار از سردرگمی شما جلوگیری کرده و به فهم مطلب کمک می کند. می توانید شاخه اصلی را با یک رنگ مشخص کرده و شاخه های منشعب شده را با رنگ دیگری و به همین ترتیب تا آخر از نشانه ها و تصاویر استفاده کنید. در جایی که لازم است از نشانه ها و نقاشی های کوچکی که برایتان معنی دار و مرتبط با موضوع است، استفاده کنید. زیرا هنگام یادآوری مطالب، تصاویر سریع تر از کلمات به ذهن خطور می کنند و راحت تر به یاد آورده می شوند
- نکته آخر اینکه، حتماً یک بار این روش را امتحان کنید تا تاثیر مثبت آن را شخصاً تجربه نمایید و سپس آن را بعنوان یکی از مهارت های یادگیری به کار بندید