

## تمرکز مواس، راه های تمرین تمرکز مواس

در این بخش از سایت آکایران مطالبی در مورد **تمرکز مواس** را برای شما آماده کرده ایم ،

امیدواریم که مورد توجه شما قرار گیرد.

آکایران: با توجه به زندگی های پر از دغدغه های فکری ، در بسیاری از زمان ها مسائل مهمی را فراموش میکنیم و بعد از ساعتی آنها را به یاد می آوریم ، سپس نگران میشویم و این موضوع را به نام کم حافظه شدن تعبیر میکنیم ، این جمله کاملاً نادرست است که شما کم حافظه شده اید ، مشکل در پراکندگی تفکرات شماست نه کم حافظه شدن شما ، سایت فناوریهای آکایران قصد دارد در این مطلب راهکار هایی برای افزایش و تقویت حافظه به شما معرفی کند تا کمتر دچار فراموشی شوید ، امیدواریم که این مطلب مورد توجه شما قرار گیرد.



تمرکز مواس، تمرین تمرکز مواس، تمرکز مواس در مطالعه، تمرکز مواس چیست، تمرکز مواس در  
کودکان، تمرکز مواس و حافظه، تقویت حافظه و تمرکز مواس، راه های تمرکز مواس، تمرکز مواس در  
کلاس، تمرکز مواس و تقویت حافظه

## راه های تقویت حافظه تمرکز مواس

اراه های تقویت حافظه تمرین پراکنده با مطالعه با فاصله : در این روش، یاد گیرنده به جای اینکه سعی کند تا یکباره و در یک نوبت مطالب را حفظ کند، وقت خود را تقسیم می کند و چندین بار آن را مرور می نماید... اگر یاد گیرنده سعی کند تا در یک نوبت همه مطالب را حفظ کند و تمام دقت خود را در همان یک نوبت صرف یادگیری آن مطلب نماید، این امر باعث فستگی و از بین رفتن انگیزه در او می شود. علاوه بر این، معمولاً پس از پایان یافتن تمرین، فراموشی صورت می گیرد. اگر یاد گیرنده چندین نوبت، صرف مطالعه مطالب کند، آنچه در نوبت قبل فراموش شده است در نوبت بعد به سرعت آموخته می شود.

۲. روش تداعی معانی: حافظه با یادآوری و بازیابی تقویت می شود. صورت ها و مضمونهایی که شغف به خاطر می آورد نقطه شروعی برای تداعی است. کلمه «تداعی» که یک اصطلاح روان شناسی است به طور معمول با واژه «معانی» به کار می رود. «تداعی» به معنای دعوت کردن است؛ یعنی در حافظه شغف هر مطلبی مطالب دیگر را به خاطر می آورد. آنگاه هر یک از این مفاهیم ذهنی جدید، اشیاء و مفاهیم دیگری را به یاد می آورد و این امر مرتباً ادامه می یابد؛ و به این ترتیب مفرد حافظه وسعت می یابد. «تداعی معانی» انواعی دارد که عبارتند از: تداعی در اثر «شباهت» «همراهی» «تقابل» و «تضاد». شباهت ممکن است در لفظ یا در معنی باشد. مثلاً «باران» «آب» را تداعی می کند. در تضاد، دو شیء یا دو واژه با مفهومی متضاد در پی هم خواهند آمد، مانند سفید و سیاه. اشیایی که همراه هم هستند و یا وقایعی که همزمان و یا در پی هم رخ می دهند نیز سبب

تداعی می شوند. مانند: رعد و برق. در تداعی معانی وقتی واژه را می شنویم واژه دیگری را که با آن ارتباط دارد به یاد می آوریم. با این روش می توان بسیاری از مطالب را به یاد آورد. همچنین اگر مطالب جدید با مطالب گذشته ارتباط داده شوند، بهتر در حافظه باقی می مانند.

اگر هنوز تمصیل می کنید می توانید موضوعات درسی خود را با موضوع های دیگر، مانند نقشه جغرافیا و یا تصویرهایی برای ایجاد تداعی معانی در موقع یادآوری، گره بزنید. متی، وقتی یادداشت و یا کتابی را مطالعه می کنید سعی کنید تصویر آنها را نیز به خاطر بسپارید. مثلاً اگر جنگ نادر شاه در هندوستان را مطالعه می کنید، منظره فیل ها و فنون جنگی نادرشاه را در نظر خود مجسم کنید تا مطالب در ذهن شما همراه با تصاویر ذهنی باقی بمانند.

۳. استفاده از «پیش سازمان دهنده»: پیش سازمان دهنده به مجموعه ای از مفاهیم مربوط به مطلب یادگیری گفته می شود که پیش از آموزش جزئیات تفصیلی مطلب، در اختیار یادگیرنده گذاشته می شود. نقش پیش سازمان دهنده، این است که یادگیرنده را با مطالبی که قرار است بیاموزد آشنا می سازد و کمک می کند تا اطلاعاتی را که بتوان مطالب جدید را به آنها ربط داد به یاد آورد. بنابراین، پیش سازمان دهنده، یک بیان مقدماتی درباره موضوع یادگیری است که برای اطلاعات جدید، یک چهارچوب ذهنی فراهم می آورد و این اطلاعات جدید را به آنچه از قبل می داند ربط می دهد.

۴. روش «بند به بند»: این روش را دانشجویان زیادی طی سالهای متمادی به کار برده و عموماً از آن نتیجه مطلوب گرفته اند، جزئیات این روش به این شرح است.

۱۰. ادر اتاقی آرام پشت میز خود بنشینید پاهای خود را رامت روی زمین قرار دهید، کتاب را باز کنید و

در مقابل خود قرار دهید چند صفحه یادداشت تمیز و دو سه مداد نیز در کنار دستتان بگذارید.

۱۱. اولین صفحه فصل را بیاورید، عنوان فصل و عنوان اول بعد از آن را - اگر وجود داشته باشد -

یادداشت کنید.

۱۲. اولین بند را بخوانید و سپس خواندن را متوقف کنید.

۱۳. آنگاه به دقت به آنچه خواندید بیندیشید و در کلماتی هر چه کمتر و به زبان خودتان آن را خلاصه

کنید. این خلاصه می تواند متی چهار یا پنج کلمه باشد و به صورت جمله نباشد.

۱۴. با همین روش ادامه دهید و بندها را یکی یکی به زبان خودتان خلاصه کنید. عنوانهای فرعی فصل

را نیز در لا به لای خلاصه های خود، در محل مناسب قرار دهید.

۱۵. فایده واقعی این روش زمانی آشکار می شود که بخواهید برای امتحان آماده شوید. اگر فصلها را

خوب خلاصه کرده باشید، با مرور این خلاصه ها خود را از خواندن دوباره کل کتاب معاف کرده اید.

۱۶. مواد غذایی که برای تقویت حافظه مفید است: متابولیسم مغز تمت تأثیر مبادلات کلسیم و

فسفر قرار دارد. پس مواد غذایی ما باید از مقادیر کافی از این دو عنصر برخوردار باشند. برای «غذا

دادن» به مغز و تقویت حافظه، خوردن مواد غذایی زیر توصیه می شود:

- شیر، یکی از اصلی ترین غذاهای ضروری مغز، شیر است. شیر با مزاج بعضی افراد نمی سازد لذا می

توان آن را به صورت شیر خشک و همراه با غذاهای دیگر مصرف کرد.

- پنیر، به ویژه برای کسانی که با مزاجشان سازگار است خوردن آنرا توصیه می کنیم.

- جوانه گندم، این ماده را می توان بعنوان یکی از غذاهای اصلی مغز به شمار آورد. از میث فسفر کلسیم و ویتامین ها بسیار غنی می باشد.

- ماهی. این ماده فوراکی به جهت داشتن مواد فسفری فراوان، برای مغز بسیار نافع است.

- تخم مرغ، در تخم مرغ مواد غذایی ارزنده به وفور دریافت می شود البته در خوردن آن افراط نکنید.

- بادام، گردو، فندق. توجه داشته باشید که هر چند خوردن این مواد کارخانه مغز را به تمرک وادار

می سازد، به همان اندازه هضم آنها دشوار است و معده های ضعیف بایستی متوجه باشند که

بخصوص شبها از مصرف آنها خودداری کنند.



### تمرین تمرکز مواس

راه های **تمرکز مواس** در ابتدا تعریفی از «تمرکز» ارائه می دهیم: تمرکز حالتی است که در آن از میان افکار و آراء مختلف شفاف، یک فکر در مرکز قرار می گیرد و بقیه افکار و آراء او نسبت به آن فکر، جنبه پیرامونی دارند. بنا به تعریفی دیگر، **تمرکز مواسیعنی** توانایی ثابت نگه داشتن توجه و دقت روی موضوع یا کاری که به میل و اراده انتخاب شده است و مانع شدن از اینکه این دقت و

توجه به سوی موضوعات دیگر منصرف شود.

برای ایجاد تمرکز و تقویت آن ابتدا باید عواملی را که باعث می شوند **تمرکز هواس** ششخص از بین

برود شناسایی کرد و سپس با راه های مقابله با آنها آشنا شد. این عوامل عبارتند از:

۱. **عدم علاقه نسبت به موضوع مورد مطالعه:** از مهمترین عوامل عدم **تمرکز هواس**، آن است که

خواننده نسبت به کتاب یا موضوع مورد مطالعه، علاقه نداشته باشد. بهترین شیوه مقابله با این

حالت، آن است که بین این موضوع یا کتاب، با آنچه مورد علاقه شدید خواننده است ارتباطی برقرار

شود. مثلاً دانش آموزی که به قبولی در کنکور علاقه زیادی دارد، باید میان این کتاب و قبولی در

کنکور ارتباطی برقرار کند تا از این راه، حالت بی علاقه او زایل شود.

۲. **آشفته‌گی های درونی:** منشأ این آشفته‌گی ها در درون انسان قرار دارد مانند: نگرانی، ترس، اندوه،

مسادت و به طور کلی احساسات هیجان آمیزی که در ذهن مانع تمرکز می شود. بهترین راه برای

منصرف کردن توجه فکر از نگرانیها این است که آنها را در کاغذ یادداشت کنید و به خودتان بگویید

که بعد از مطالعه درباره آنها فکر خواهید کرد. با این روش ساده، ذهن شما تنها متوجه مطالعه

خواهد شد و به صورت موقت از پرداختن به نگرانیها منصرف می گردد و قدرت تمرکز را افزایش می

دهد.

۳. **عدم هماهنگی بین قدرت اراده و تفییل:** اگر تفییل خواننده با اراده اش هم سو نباشد نمی

تواند **تمرکز هواس** کافی داشته باشد. در روان شناسی ثابت شده است که در این تضاد و

ناهماهنگی، قدرت تفییل قوی تر از اراده است. مثلاً دانشجویی کتابی را باز می کند و به مطالعه آن

می پردازد، پس از مدّت کوتاهی افکاری به ذهنش فطور می کند مثلاً با دوستانش بازی می کند، به سینما می رود... این تخیلات باعث می شود که فواننده تمرکز خود را از دست دهد. برای غلبه بر این مشکل فواننده وقتی می فواهد موضوع خاصی را مطالعه کند بهتر است خود را در حال و هوای مخصوص آن موضوع قرار دهد. مثلاً اگر کتاب پزشکی می فواند، خود را در حال و هوای پزشک قرار دهد.

**۴. آشفستگی های بیرونی:** این آشفستگی ها از تمریک های غیر عادی مواس مختلف انسان ایجاد می شود، هر گونه تمریک غیر عادی مواس، ممکن است فرایند تمرکز را با اشکال مواجه کند. تشنگی، گرسنگی، درد، گرما، سرما و.. موجب بر هم خوردن تمرکز می شود. برای رفع این آشفستگی ها باید تا مدّ امکان ممیط مطالعه را از محرک های فارجم دور سافت. مثلاً ممیطی را برای مطالعه انتخاب کنید که در آنجا صداهاى ناهنجار، رفت و آمد وسایل نقلیه و.. نباشد. همچنین نور محل مطالعه هم باید به اندازه کافی باشد.

گوش دادن به موسیقی رادیو یا نوارهای آهنگ هنگام مطالعه باعث انحراف توجه و کاهش تمرکز می شود. این که بعضی ها می گویند که صدای رادیو یا نوار موسیقی در تمرکز به آنها کمک می کند درست نیست. اگر دانش آموزی با این طریق مطالعه، فوب یادمی گیرد با مذف موسیقی نمراتش بهتر فواهد شد.

اقدامات زیر همچنین برای ایجاد تمرکز در هنگام مطالعه مفید فواهد بود:

- طرح سوآلات و یافتن جواب آنها هنگام مطالعه موجب از بین رفتن بی موصلمگی و باعث تمرکز

بهتر می شود.

- تجسم کردن، یعنی استفاده از حواس مختلف و تفکر بر روی مطالب و در نتیجه معنا بخشیدن به

کلمات و پی بردن به هدف نویسنده.

- یادداشت کردن، خلاصه کردن، علامت گذاری، هاشیه نویسی و مرور مطالب. تمام این کارها

یادگیری را آسان و تمرکز را بهبود می بخشد.

عبارت خواندن، تمرکز را افزایش می دهد. زیرا از طریق عبارت خوانی، شما با سرعت نزدیک به

سرعت اندیشیدن خود، می خوانید. در حالی که در کلمه خوانی مجبورید با پهلوی هم قرار دادن

کلمات به معانی برسید، که این خود باعث حواس پرتی می شود.