

□ مقدمه

تمرکز یک حالت پیچیده ذهنی است. نکته جالب توجه و طنز آمیزی که در مورد تمرکز می‌توان ذکر کرد این است که هرچه بیشتر دربارهٔ تمرکز، فکر می‌کنید یا دربارهٔ آن نگران می‌شوید، کمتر می‌توانید بر تکلیف فعلی خود متمرکز شوید. همین نکته توضیح می‌دهد چرا راهبردهایی که به منظور افزایش تمرکز تدوین یافته‌اند غالباً به طور غیرمستقیم و با متمرکز شدن روی حذف عوامل مغل به مساله تمرکز می‌پردازند هر چند برای اصلاح تمرکز، راه‌حلهای «قطعی» کمی وجود دارد ولی خوشبختانه در مورد اکثر دانشجویان، چه مشکل در زمینه تمرکز داشته باشند و چه نداشته باشند و بخواهند صرفاً توانایی فعلی خود را افزایش دهند، گام اولی که باید بردارید یکی می‌باشد. تحلیل دقیق اموری که تمرکز افراد را بر هم می‌زنند اغلب مؤثرترین گام جهت اصلاح و بهبود تمرکز است. در اینجا خلاصه‌ای از عوامل مغل ارائه می‌شود تا زمینه‌ای برای فهم مشکل خاص شما به دست آید. به منظور دستیابی به جزئیات بیشتر دربارهٔ چگونگی اصلاح تمرکز دانشجوی می‌تواند با مرکز مشاوره دانشجویی تماس برقرار کند.

□ امور مغل در مطالعه

● محل مطالعه

دانشجویان سال اول، مخصوصاً کسانی که در خوابگاه زندگی می‌کنند اغلب بخاطر سرو صدا، وجود هم‌خوابگاهی‌ها، یا یک محیط نامناسب، در زمینه تمرکز مشکل می‌شوند. زندگی در منزل یا بیرون از دانشگاه هم می‌تواند مشکلاتی ایجاد کند. آشنایی با این مساله که چگونه مکانی ساکت، راحت و رها از امور مغل برای مطالعه بیابیم یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین شیوه‌های اصلاح تمرکز است.

● حواسپرتی‌های ناشی از شرایط بدنی

خواب نامنظم، فعالیت‌ها و عادات غذایی می‌تواند بدون تردید علت مشکلات تمرکز باشد. ما تمایل داریم به عنوان بزرگسال، ارتباط میان سلامت جسمی و عملکرد هوشی را نادیده بگیریم. دستیابی به یک رژیم مناسب غذایی و رعایت آن می‌تواند عملکرد فیزیولوژیکی مغز شما را در بالاترین سطح حفظ کند. راهبردهای مدیریت زمان (تنظیم و برنامه ریزی وقت) مانند برنامه ریزی زمان مطالعه بر مبنای اوج وافت توان جسمی، این اطمینان را به دست می‌دهد که توانایی بدنی شما برای تمرکز در بهترین شکل آن فراهم شده است.

● با خود صحبت کردن

خیلی‌های نمی‌دانند که ما به هنگام انجام تکالیف از جمله هنگام مطالعه، به شکل خاموش با خودمان صحبت می‌کنیم.

«صحبت با خود» می‌تواند فعالیت‌ها و رفتارها را در ما برانگیزد و مورد تشویق قرار دهد، به سروسامان دادن آنچه بعداً انجام می‌دهیم کمک کند، ما از طریق صحبت با خود بر جریان پیشرفت خود نظارت می‌کنیم. ولی اگر همین گفتگوی با خویش بیش از اندازه ارزشیابانه یا انتقادی صورت گیرد بر تمرکز اثر منفی می‌گذارد. آیا تا بحال تجربه نگارش یک مقاله را داشته‌اید که در همان سطر اول آن گیر کرده‌اید و ناکام شده‌اید؟ مقصر اصلی یک «ویراستار درونی» بسپار رسختگیر بوده است. مقایسه توانایی خود با توانایی دیگران و انتظارات غلط داشتن در مورد مدت و کیفیت تمرکزی که باید داشته باشیم می‌تواند مسئول شکل گیری یک گفتگوی منفی با خویش باشد. با کمی تمرین شما می‌توانید یاد بگیرید هر خصیصه درونی مختل کننده خود را اداره کنید.

● انگیزه

بسیاری از دانشجویان که از مشکلات تحصیلی رها هستند و در دانشگاه موفق می‌شوند اغلب توانایی شان را در اداره امور بر مبنای انگیزش خویش تعریف می‌کنند:

«تو باید در دانشگاه بودن را بخواهی. تو باید بدانی چرا اینجا هستی» گاهی اوقات سخت گیریها درباره درس، رشته تحصیلی یا حتی صرف در دانشگاه بودن موجب مشکلاتی در زمینه تمرکز می‌شود. راهبرهایی که در زمینه مقابله با مشکلات ناشی از حدت و شدت انگیزه ها وجود دارد از تمرین روی هدف برگزینی ساده تا خود ارزیابی‌های مفصل را شامل می‌شود. مشاوران تحصیلی در هر مؤسسه‌ای می‌توانند در مورد انتخاب درس و برنامه‌ی درسی، رهنمودهای ارزشمندی ارائه دهند شما به عنوان دانشجو می‌توانید از دفاتر مشاوره دانشجویی دانشگاه خود مطالبی در زمینه مساله انگیزش - تمرکز به دست آورید.

● مشکلات شخصی

شما یکی از محدود افراد خوش شانس خواهید بود اگر توانسته باشید دانشگاه را بدون مقابله با مشکلات تحصیلی ناشی از مصائب شخصی بگذرانید. حتی امور معمولی چون قطع ارتباط با یک دوست می‌تواند یک اختلال جدی در توانایی تمرکز ایجاد کند. در بیشتر موارد این امور مخل تمرکز، کوتاه مدت هستند و توانایی تمرکز به طور طبیعی به سرعت باز می‌گردد. موقعیتهای جدی یا خفیف، کمک بیرونی را گاه لازم می‌گردانند. برخی دانشجویان دریافته‌اند اختصاص دادن زمانی به فکر کرد درباره یک مشکل می‌تواند به کاهش مشغله ذهنی‌شان کمک کند. وقتی متوجه می‌شوید که نمی‌توانید تمرکز داشته باشید به خودتان بگوئید در مورد این موضوع، ساعت ۴ فکر خواهم کرد. آنگاه راس ساعت ۴ یا هر زمان دیگری که انتخاب کرده‌اید. بنشینید و درباره هر آنچه شما را ناراحت کرده فکر کنید. استفاده از راهبردهایی نظیر این به شما کمک می‌کند به سرزنش کردن خود بابت تمرکز نداشتن پایان دهید و سریعاً به کار خود برگردید.

مترجم: عباس بخشی پور رودسری

منبع: University Of Guelph Servies Home Page