

چطور وابستگی به گوشی را در دوران امتحانات ترک کنیم؟

زنگ ساعت رومیزی یا گوشی رو خاموش می کنی ، پلک می زنی تا چشمت باز بشه ، و بعد نگاه می کنی که روی گوشی چه پیغام های جدیدی داری . و به همین راحتی از اولین لحظه بیداری گرفتارش می شی.

به چرخه باطل خوش اومدید!

چرخه باطل یعنی همون چند تا اپلیکیشنی که تا چند لحظه فرصت پیدا می کنی ، از روی عادت چکشون میکنی ، به نوبت نگاهشون می کنی و طوری توی مطالبشون می گردی که انگار قراره گنج پیدا کنی!

این اپها رو دقیقا "طوری طراحی می کنن که توجهت رو اسیر خودش کنه و چشمت رو به صفحه گوشی میخکوب کنه . مثلا" اینستاگرام ، همیشه داره یاد می گیره که تو از چه چیزهایی خوشت میاد . تا به حال از خودت پرسیدی چرا عکس و نوشته های بعضی ها رو بیشتر از بقیه می بینی؟ هیچ وقت دقت کردی که پست های محبوب تر سر از بالای صفحه در میان؟ اینها اتفاقی نیست.

کلی پول توی این وابستگی تو هست. توی این صنعت بعضی از باهوش ترین مهندسين و دانشمندان دنیا دقیقا " دارن روی همین کار می کنن که چطور تو رو به اپلیکیشن های خودشون وابسته کنن.

نگاه کن چه چیزهایی برات اختراع کردن : نوتیفیکیشن ، که باعث بشه مرتب برگردی و نگاه کنی . صفحه های بدون انتها که همین طور میری پایین و پایین و باز هم مطلب و عکس برای دیدن هست. شخصی سازی، تا چیزهایی رو نشونت بدن که بیشتر خوشت بیاد و حالا ساعت مچی هوشمند که مبادا یک لحظه از تمام این چیزها دور بمونی.

مهمترین خاصیت گوشی هوشمند اینه که همه چیز همیشه در دسترس توست. و متاسفانه این یعنی که همه چیز همیشه همراه آدم باشه، خیلی حواس آدم رو پرت می کنه.

پس باهم چند راه برای کنترل وابستگی به گوشی رو یاد بگیریم:

✓ هر نوتیفیکیشن و اعلانی که می تونی خاموش کنی و مشکلی پیش نیاد ، خاموش کن. تو باز هم می تونی گوشی تو چک کنی اما این کار رو وقتی می کنی که خودت می خواهی ، نه هر وقت که گوشیت بهت می گه ! و این خیلی به تمرکز روی کارهای دیگه ات کمک می کنه .

✓ در هر گروه و کانالی عضو نشو، باید به این نتیجه رسیده باشی که سرنوشت آینده تحصیلی و شغلی تو از همین ترمهایی که داری پاس میکنی رقم میخوره ، بنابراین هیچ دلیلی نداره که عضو گروه ها و یا شبکه های اجتماعی بی مورد با محتوای بدون کاربرد باشی .

✓ سعی کن برای چرخه باطل خودت وقت مشخص تعیین کنی. همین که بدونی مهلتت محدوده و زمان داره می گذره ، باعث می شه اولویت بندی کنی و سریع تر باشی . حتی برای اینکه بیشتر بفهمی چقدر عادت کردی ، بد نیست که بشماری در روز چند بار به صفحه گوشیت نگاه می کنی .

✓ تلفنت رو دم دست نگذار. اگر برای برداشتن گوشی مجبور باشی از جای خودت بلند شی، باعث می شه کمتر اسیر وسوسه این چرخه بشی .

✓ اپلیکیشن هایی که می دونی بیشتر وقت و تمرکزت رو می گیرن به جاهای پرت تبعید کن ! مثلا می تونی اونها رو بریزی توی یه فولدر و بفرستیش به صفحه دوم یا سوم گوشی . این «فاصله» اضافه باعث می شه کمتر به سراغشون بری. حتی می تونی اسم اون فولدر رو بذاری "دزد وقت" یا "دشمن موفقیت"

✓ در ذهنت، خودت رو در حال استفاده از گوشیت تصور کن، و فکر کن که «این برای من خوبه؟» وقتی که کنار دوستت هستی، کنار خانواده نشستنی، یا همراه دیگران تلویزیون می بینی «من چقدر از زندگی واقعی رو دارم به خاطر گوشی از دست می دم؟ چرا اینقدر از

تنها موندن با افکار خودم می ترسم که حتی ده ثانیه نمی توئم بدون پرت کردن حواسم سر کنم؟

کلام آخر درباره استفاده از گوشی و شبکه های اجتماعی

دانشجویان عزیز، ایام امتحانات ایام سرنوشت سازی برای آینده شماست. از طرفی استفاده از گوشی میتونه جنبه های خوبی هم برای شما داشته باشه، بنابراین توصیه ما این هست که در طول این ایام طبق برنامه ای مدون درس بخونید و در زمان هایی که به تفریح و استراحت اختصاص دادید از سایت ها ، کانالها و پیجهایی دیدن کنید که به شما در راه رسیدن به هدف هاتون کمک میکنه و البته استفاده از گوشی و اینترنت باید زمان مشخص و معینی داشته باشه.

موقع درس خواندن تمرکز ندارم

چگونه هنگام مطالعه تمرکز کنیم؟

تمرکز هنگام مطالعه برای هر دانشجویی که می خواهد به مدت طولانی مطالعه کند بسیار مهم است. باید یاد بگیرید که چگونه مدت زیادی مطالعه کنید بدون اینکه حواستان پرت شود .

راهکارهایی برای ایجاد تمرکز هنگام درس خواندن :

مکان مطالعه

اتاقی را در نظر بگیرید که همه چیز در آن به هم ریخته است. وسایل پخش و پلا هستند و کتابها هر کدام به یک طرف رها شده اند. هوای اتاق سرد است و از پنجره صدای آزار دهنده بوق ماشین ها شنیده می شود. آیا در این اتاق می توان مطالعه با تمرکز داشت؟ طبیعی است که جواب منفی باشد. یک مکان مطالعه خوب از الزامات ایجاد تمرکز هنگام درس خواندن است. در واقع اولین چیزی که میتواند به شما برای داشتن تمرکز بالا کمک کند مکانی است که در آن مطالعه می کنید چرا که روی نحوه تمرکز شما تاثیر زیادی دارد. برای رسیدن به بیشترین میزان تمرکز، محل مطالعه را درست انتخاب کنید.

چند توصیه در رابطه با مکان مطالعه:

- ✓ مکانی را برای مطالعه اختصاص بدهید در آن راحت باشید.
- ✓ در هوای سرد یا خیلی گرم توانایی تمرکز به شدت کاهش می یابد بنابراین محلی را انتخاب کنید که دمای مناسبی داشته باشد.
- ✓ محل مطالعه ی خود را تمیز نگهدارید، کتاب ها و جزوات خود را مرتب کنید و فضایی را به آن ها اختصاص دهید.
- ✓ ترجیحا در محل مطالعه تلویزیون در دسترس نباشد.
- ✓ کتابها، جزوه های مورد نیازتان را کنار دستتان بگذارید. اگر لازم باشد برای آن ها از جایتان بلند شوید یا مدتی دنبالشان بگردید، حواستان بیش تر پرت می شود.
- ✓ اگر سر و صدای زیادی می شنوید هدفونی تهیه کنید و آن را روی گوشتان بگذارید تا شنیدن صداهای پرت کننده حواس به حداقل برسد.

✓ زمانی برای افکار مزاحم

ممکن است هنگام مطالعه افکار نگران کننده یا اضطراب آوری به ذهنتان برسد. افکار مزاحم رنج عدم تمرکز را به شما تحمیل می کنند پس لازم است راه چاره ای برایشان داشته باشید. هنگام مطالعه کنارتان یک کاغذ و خودکار برای نوشتن افکار مزاحم داشته باشید افکار را یادداشت کنید تا در زمان دیگری به آن ها فکر کنید با خودتان بگویید “بعدها به این موضوعات فکر میکنم الان وقت مطالعه است” . در اوقاتی که برای افکار مزاحم در نظر گرفته اید تا میتوانید به آن فکر کنید و اگر نگرانی ذهنی دارید بر طرفش

کنید.

تک کاری

اغلب شاید دوست داشته باشید چند کار را به صورت همزمان انجام دهید تا در وقتتان صرفه جویی شود. اما اشتباه می کنید! یک ذهن شلوغ عملکرد بالایی ندارد. انجام دادن چند کار به طور همزمان تنها قدرت یادگیری تان را کاهش می دهد. بنابراین هر بار که کاری را انجام می دهید فقط روی آن تمرکز کنید و بعد از اتمام آن به سراغ کار بعدی بروید. به عنوان مثال وقتی درس می خوانید فقط درس بخوانید و وقتی استراحت می کنید فقط استراحت کنید و به فکر درس نباشید.

خواب و استراحت به اندازه کافی

بعضی از دانشجویان تصور می کنند با کمتر خوابیدن و بیشتر درس خواندن نتیجه بهتری می گیرند. باید بپذیریم کاهش ساعت خواب برای مطالعه بیشتر به جای اینکه بازدهی داشته باشد باعث کاهش آن می شود. کمبود خواب شما را خسته و بی حوصله می کند و زمانی که در حال مطالعه هستید حواستان را نمیتوانید جمع کنید. این عالی است که ساعت‌های بیشتری درس بخوانید اما برای اینکه از ساعت مطالعه خودتان بهره ببرید موارد زیر را به یاد داشته باشید:

- ساختار بدن انسان الزام می کند که روزانه 6 تا 8 ساعت بخوابید.
- خواب کافی باعث رفع خستگی می شود وقتی که خیلی خسته هستید مطالعه فقط وقت تلف کردن است. بهتر است زمان کوتاهی را به استراحت اختصاص دهید.
- بهترین خواب، خواب شب است چرا که خواب خوب شبانه تأثیر چشمگیری بر افزایش تمرکز حواس دارد و مهارت یادگیری تان را افزایش میدهد.

شبکه های اجتماعی

بزرگترین قاتل وقت و تمرکز در دنیای امروزی شبکه‌های اجتماعی. اپلیکیشن‌های ارتباطی بسیار جذاب هستند و البته مهم ترین خصوصیت آن‌ها وسوسه کردن است. وسوسه ای که هنگام مطالعه به سراغمان می آید و از ما می خواهد تا سری به شبکه های اجتماعی خودمان بزنیم و از رویدادهای تازه با خبر شویم. بهترین راهکار برای مبارزه با این مشکل خاموش کردن گوشی و دور کردن آن از خودتان است. اگر نمی خواهید این کار را انجام دهید حداقل موبایل تان را روی حالت پرواز (airplane mode) قرار دهید و حساب‌های شبکه‌های اجتماعی تان را ببندید یا اعلانات را بی صدا کنید.

ایست!

وقتی حواستان پرت شد و ذهنتان درگیر موضوعی غیر از درس خواندن است، با فرمان ایست افکار خود را متوقف کنید. هر بار که متوجه عدم تمرکز خود شدید با صدای بلند بگویید "ایست، برگردیم سر "مطالعه"

هدف و بازه زمانی مطالعه

واحد مطالعه خود را کوتاه کنید. مثلاً اگر قصد دارید ۹۰ دقیقه درس بخوانید آن را به سه ۳۰ دقیقه تقسیم کنید و بعد از هر سی دقیقه ۵ دقیقه استراحت کنید. قبل از اینکه شروع کنید به درس خواندن هدف مطالعاتی خود را تعیین کنید. به عنوان مثال با خود بگویید "می خواهم از صفحه ۳۶ تا ۴۵ را بخوانم"

مطالعه فعال

فعال بودن هنگام مطالعه کمک زیادی به شما در حفظ تمرکز می کند. در طول مطالعه زیر مطالب مهم خط بکشید و نکات مهم را یادداشت نمایید اینکار باعث می شود ذهن شما درگیر مطالعه و متمرکز شود. همچنین دنبال کردن خطوط متن کتاب با انگشت یا قلم

می تواند در جهت جلوگیری از حواس پرتی به شما کمک کند.

تار عنکبوت

تا به حال به تار عنکبوت دست زده اید؟ اگر بار اول به تار عنکبوت دست بزنید تار تکان می خورد و باعث واکنش عنکبوت می شود. کفایت چند بار تکان دادن را تکرار کنید ، عنکبوت هیچ واکنشی از خودش نشان نمی دهد. شما هم وقتی در حال مطالعه هستید اگر عامل مزاحمی در محیط وجود دارد (مثلا در با صدای بلند به هم می خورد) نباید در مقابل این عامل مزاحم واکنش نشان دهید تا حواستان را پرت شود. از روش عنکبوتی استفاده کنید و در مقابل حواس پرتی تسلیم نشوید.

چای بنوشید

مصرف متعادل کافئین به افزایش تمرکز حواس کمک می کند . یک فنجان چای می تواند ذهن شما هنگام مطالعه متمرکز تر کند و خستگی را تا حدودی برطرف کند ، البته مصرف زیاد کافئین نتیجه عکس دارد، در صورت زیاده روی باعث عدم تمرکز می شود.

نیاز به تمرین

موفقیت در حفظ تمرکز و عدم حواس پرتی هنگام مطالعه یک شبه حاصل نمی شود بلکه نیاز دارد تا مدتی این راهکارها را اجرا کنید. بنابراین با تمرین روزانه روش هایی که مطرح کردیم لذت مطالعه متمرکز و به دور از حواس پرتی را برای خودتان بیشتر کنید.

ده روش برای سریع حفظ کردن و فراموش نکردن

- بصورت بخشهای کوتاه بخوانید
- زمانی که تمرکز ندارید خواندن وقت تلف کردن است. پس برای افزایش تمرکز باید بصورت بخش های کوتاه بخوانید. مثلا فقط یک بخش را بخوانید بمدت ده الی پانزده دقیقه بعد از اینکه یک بخش را تمام کردید به ذهنتان مراجعه کنید راجع به چیزهایی که خواندید.
- یادداشت برداری کنید.
- وقتی در حال خواندن هستید اطلاعات مهمتر را بنویسید. عمل نوشتن به شما کمک می کند تا اطلاعات را بهتر بیاد بیاورید .
- مفهوم های مهم را هایلایت کنید.
- سعی کنید فقط اطلاعات مهم و مناسب را خط بکشید . برای مثال در یک صفحه فقط دور چند تا کلمه کلیدی خط بکشید. قبل از اینکه دور چیزی خط بکشید از خودتان بپرسید که آیا این اطلاعات هدف من را تکمیل می کنند یا نه . اگر جوابتان نه است پس بهتر است که دورش خط نکشید.
- موضوع را به چیزهایی که میدانید ربط بدهید.
- بین اطلاعات جدید و اطلاعاتی که از قبل دارید ارتباط برقرار کنید. با این کار ذهنتان اطلاعات جدید را در حافظه ی بلند مدت ذخیره میکنند. برای مثال اگر توماس ادیسون با پدرتان در یک ماه متولد شده اند با ربط دادن به تاریخ تولد پدرتان تاریخ را بهتر بیاد خواهید داشت . همچنین میتوانید از رابطه ی بین کلمات استفاده کنید تا چیزهای مهم را بیاد بیاورید. مثلا شعر یا آهنگ ساختن به شما کمک می کند تا اطلاعات مهم را بیاد بیاورید.
- تصویر سازی کنید.
- اینکه تصاویر ذهنی از متنی که میخوانید در ذهنتان ایجاد کنید به شما کمک می کند تا بهتر یاد بگیرید. از اتفاقات مهم موضوع ها

و مردم تصویر های ذهنی بسازید. برای مثال یک تاریخ مهم مثل شروع یک جنگ را در ذهنتان همراه با تاریخش به صورت اعداد بزرگ تصویر سازی کنید .

➤ با صدای بلند بخوانید.

اگر شما توسط شنیدن یاد میگیرید پس سعی کنید که جاهای مهم را با صدای بلند بخوانید. عمل صحبت کردن و شنیدن ممکن است به شما کمک کند تا موضوع را بهتر بیاد بیاورید. پس جاهای مهمی که زیرشان خط کشیده اید را با صدای بلند بخوانید درست مثل اینکه به یک سوال جواب میدهید.

➤ در مورد موضوع از خود سوال پرسید.

➤ هر چیزی را که می خوانید به زبان خودتان بازگویی کنید.

بعد از اینکه بخشی را خواندید هر چیزی که خواندید را به زبان خودتان بنویسید . اینکار به شما کمک میکند تا چیزهایی را که به یاد میاورید و اطلاعاتی که نمیتوانید بیاد بیاورید ارزیابی کنید . سپس برگردید و اطلاعاتی که نمیتوانید به زبان خودتان بیان کنید را دوباره بخوانید.

➤ درباره ی مطلب با دیگران بحث کنید.

بعد از اینکه چیزی را خواندید راجع به آن با دوستان، اعضای خانواده و یا همکلاسی گفت و گو کنید. عمل بحث کردن در مورد محتوا اطلاعات را در ذهن شما تداعی میکند. همچنین به شما نشان میدهد که چه چیزهایی را فهمیده اید و میتوانید به یاد بیاورید و چه اطلاعاتی را نفهمیده اید و نمی توانید به یاد بیاورید. برگردید و اطلاعاتی را که در بیاد آوردن مشکل دارید دوباره بخوانید .

➤ مطلب را باز خوانی کنید.

تکرار کردن کلید یاد آوری هر نوع اطلاعاتی است. بعد از اینکه چیزی را خواندید به عقب برگردید و نظریه های مهمی که زیرشان خط کشیده اید را دوباره بخوانید . همچنین پاراگراف هایی که اطلاعات مهمی در آنها جاسازی شده باز خوانی کنید . بعد از یک یا دو روز برگردید سرفصل ها ، موضوع ها و نظریه های مهم را دوباره بخوانید و از خودتان پرسید .

با آرزوی موفقیت برای شما دانشجویان عزیز

هراتی – کارشناس دفتر مشاوره دانشکده بهداشت