



نهاد اعتماد الکترونیکی
www.namad.ir
جهت اطمینان کلیک نمایید
مرکز توسعه تجارت الکترونیکی
وزارت صنعت، معدن و تجارت

تفاوت در چیست؟



پیام پرسا

TBL

(Task-Based Language Teaching/Learning)

Feedback-Based Online Platform

ppli.ir

آموزش آنلاین زبان

1. پیام پرسا

1.1. مقدمه:

موسسه زبان انگلیسی پیام پرسا به همت آقای دکتر احمد رضا بیگی ریزی در سال 1380 تاسیس گردید. و طرح اولیه بستر آموزش آنلاین این موسسه در سال 1380 با نام (PCM Payampersa Classroom Management) شروع به فعالیت نمود. پژوهشگران این بستر آموزش آنلاین موفق به خلق نوعی از ارتباط آموزشی شدند که می تواند به علاقه مندان یادگیری زبان آموزش داده و باعث رفع نیاز آنها در یادگیری مهارتهای تولیدی خود از قبیل حرف زدن و نوشتن و مهارتهای دریافتی خود را از قبیل خواندن و گوش دادن به طور کامل یا به صورت تک مهارتی گردد از این بستر همچنین میتوان برای آموزش افرادی که تمایل به شرکت در آزمونهای بین المللی مانند تافل، آیلس و آزمونهای ملی مانند تولیمو، ام سی اچ ای و آزمونهای دیگر دارند، استفاده نمود.



بستر آموزش آنلاین این موسسه برون داد تحقیقات و تز دکتری آقای دکتر احمد رضا بیگی ریزی دکتری تخصصی آموزش آنلاین زبان انگلیسی از دانشگاه اصفهان می باشد و در سال 1390 با شیوه دانش بنیان تز دکتری ایشان به فعالیت خود ادامه داد.

بستر آموزش آنلاین موسسه پیام پرسا برون داد چندین طرح پژوهشی زیر میباشد که توسط پژوهشگر و کارآفرین آموزش آنلاین موسسه پیام پرسا انجام شده است:

1. ثرات آموزش، نظارت و مشاوره دانشجویان و دبیران زبان انگلیسی در یادگیری و آموزش زبان انگلیسی یادگیرندگان با تمرکز بر نرم افزار آموزش آنلاین
2. پاسخ به نرم افزار مدیریت ارتباط آموزش آنلاین جهت نظارت و مشاوره ی دبیران و دانشجویان با تمرکز بر عملکرد، نگرش و باورهای دبیران زبان انگلیسی در ایران
3. نگاهی دقیق تر به امر آموزش و تربیت دبیران زبان انگلیسی و اهمیت نقش نظارت و مشاوره در ایران با تمرکز بر روی نگرش و باورهای دبیران
4. بررسی شصت سال بازخورد اصلاحی در امر آموزش زبانهای خارجی در دنیا
5. بقیه طرحهای مرتبط





2.1. معرفی آموزش آنلاین موسسه پیام پرسا

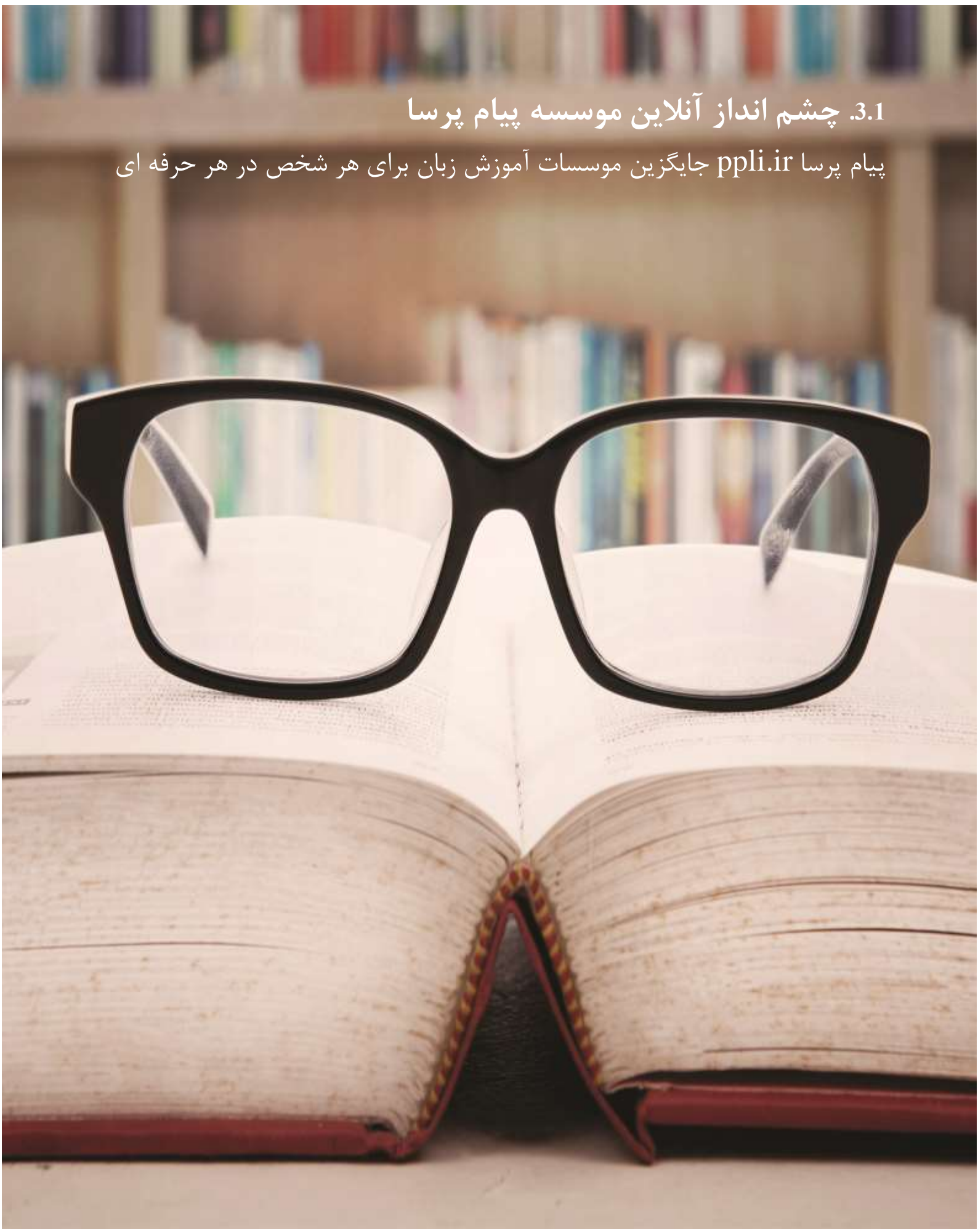
ساختار آموزش آنلاین موسسه پیام پرسا دارای هیجان مطلوب و حس یادگیری در آن پس از دریافت بازخوردها به وفور احساس میشود، با ما همراه شوید تا با آموزش آنلاین TBL(Task-Based Language Teaching) و بستر مبتنی بر استاندارد بازخورد Feedback-Based Online Platform آشنا شوید. ساختار آموزش مبتنی بر استاندارد بازخورد، تنها روش آموزش می باشد که با موفقیت به آموزش آنلاین راه پیدا کرد، بقیه روشهای تدریس نتوانستند با موفقیت به آموزش آنلاین راه پیدا کنند.

هر یک جلسه از ساختار آموزش مبتنی بر استاندارد بازخورد، برابر با چند جلسه از کلاسهای حضوری چند نفره می باشد.

انتخاب یک موسسه آموزش آنلاین زبان انگلیسی کاری بسیار بزرگ و مهم است. چه راه حلی می تواند به یادگیرنده کمک کند تا با موفقیت یک موسسه آموزش آنلاین زبان انگلیسی در بین این همه سایت و کانال موجود در اینترنت پیدا کند، آنها با چه ساختار، پلتفرم و نرم افزاری فعالیت میکنند؟

3.1. چشم انداز آنلاین موسسه پیام پرسا

پیام پرسا ppli.ir جایگزین موسسات آموزش زبان برای هر شخص در هر حرفه ای



www.ppli.ir



4.1. ماموریت موسسه آموزش آنلاین پیام پرسا

آموزش آنلاین استاندارد و تاثیرگذار
مهارت‌های زبان انگلیسی، آزمون‌های بین‌المللی و
آموزش آنلاین مترجمی زبان انگلیسی و

تربیت کارآفرین

در رشته مترجمی زبان انگلیسی
در سراسر دنیا



5.1. موفقیت از اینجا شروع می شود



6.1. نحوه آموزش و یادگیری

ساختار آموزش آنلاین موسسه پیام پرسا دارای هیجان مطلوب و حس یادگیری در آن پس از دریافت بازخوردها به وفور احساس میشود، با ما همراه شوید تا با آموزش آنلاین (TBL(Task-Based Language Teaching) و بستر مبتنی بر استاندارد بازخورد Feedback-Based Online Platform آشنا شوید. ساختار آموزش مبتنی بر استاندارد بازخورد، تنها روش آموزش می باشد که با موفقیت به آموزش آنلاین راه پیدا کرد، بقیه روشهای تدریس نتوانستند با موفقیت به آموزش آنلاین راه پیدا کنند.

6.1.1 روش آموزش: TBL(Task-Based Language Teaching)

هر یک جلسه از ساختار آموزش مبتنی بر استاندارد بازخورد، برابر با چند جلسه از کلاسهای حضوری چند نفره می باشد.

استانداردهای کلاس حضوری با استانداردهای کلاسهای آنلاین غیرهمزمان با هم متفاوت هستند. هنگامی که شما استاندارد ها را تغییر دهید به ناچار ابزارها و روشهای کار هم تغییر میکنند. در آموزش آنلاین غیر همزمان از ابزارها و روشهای متفاوتی برای آموزش و یادگیری استفاده می شود. ساختار آموزش مبتنی بر استاندارد بازخورد، تنها روش آموزش می باشد که با موفقیت به آموزش آنلاین راه پیدا کرد، بقیه روشهای تدریس نتوانستند با موفقیت به آموزش آنلاین راه پیدا کنند. هر یک جلسه از ساختار آموزش مبتنی بر استاندارد بازخورد، برابر با چند جلسه از کلاسهای حضوری چند نفره می باشد.



افرادی که در کلاس حضوری شرکت میکنند پیشرفت خود را با حضور در تعداد جلسات و ترمهای کلاس می سنجند، و مثلاً تصور این است که چون شخصی ترم بالا تر است الزاماً زبان قوی تری دارد ولی این نظریه در عمل درست نیست چون زبان قوی تر با Accuracy و Fluency در مهارتهای تولیدی یادگیرنده سنجیده می شود نه با تعداد ساعات، جلسات یا ترمها. در کلاسهای حضوری چند نفره تمرینها بین افراد پخش میشود و این دلیل نمیشود چون دیگران تمرینها را انجام داده اند شخص هم همان اندازه Accurate و Fluent باشد. یادگیرنده در صورتی Accurate و Fluent میشوند که بیشتر تولید نماید و بیشتر بازخورد هدفمند را دریافت نمایند. این مشکلی است که در سراسر دنیا وجود دارد ولی این مورد را فقط با کلاسهای خصوصی حضوری میتوان جبران نمود. در کلاسهای خصوصی سرعت رفتن به ترم بعد به دلیل تمرکز بیشتر یادگیرنده به همه پروژه ها کند تر میشود. زیرا همه فعالیتها باید توسط یادگیرنده انجام شود. در کلاسهای خصوصی شخص تمام تمرینها را باید به تنهایی انجام دهد، ولی مشکل اینجاست که هزینه کلاس خصوصی بالاست برای حل این مشکل تنها راه حل کلاسهای خصوص غیرهمزمان باشهریه ارزان به شیوه ای که در ppli.ir می باشد راه حل است. در این بستر جدید زمان بیشتری برای یادگیری گذاشته میشود، و یادگیرنده بیشتر تولید نموده و بازخورد هدفمند بیشتری را دریافت مینماید و یادگیرنده زبان سریعتر به Accuracy و Fluency در سطوح پیشرفته می رسد.



روش های تقویت تمرکز حواس

افزایش کارایی مطالعه

ببست نکته برای تمرکز حواس در هنگام مطالعه

تمرکز، در لغت، به معنی تراکم، فشردگی مجموعه و چکیده و در اصطلاح، یعنی حفظ و نگه داری توجه و تمرکز حواس روی موضوعی معین بدون تمرکز، حواس یادگیری، متمرثر نخواهند بود. **تمرکز حواس در مطالعه یعنی کم کردن حواس پرتی ها.** مثلاً در هنگام مطالعه از اجسام، تصاویر، افراد، حرکتها، گروهها، اصوات و افکاری که باعث می شوند شما مطالعه را کنار بگذارید، جدا پرهیز نمایید. مثلاً اتاقي در زیرزمین منزل که زیبا نیست و شما را از عوامل حواس پرتی دور میکند خیلی بهتر از یک اتاق زیبا با تمام عوامل حواس پرتی می باشد. **برای مطالعه و درس خواندن بهترین مکان جایی است که از عوامل حواس پرتی کاملاً دور باشد.** همه افراد، توانایی تمرکز دارند؛ چون تمرکز، امری نسبی است و کسی نمی تواند ادعا کند که کاملاً حواس پرت است و یا همیشه تمرکز حواس دارد.

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 گوئیم:

« **تمرکز حواس در مطالعه یعنی کم کردن حواس پرتی ها و حواس پرتی، چیزی نیست جز تمایل ذاتی ذهن به درگیری و فعالیت.**»

ذهن شما، همواره می خواهد درگیر و مشغول باشد؛ بنابراین، اگر آن چه اکنون انجام می دهید، در شما درگیری و مشغولیت ذهنی ایجاد کند، فکر شما دیگر احساس نمی کند که جای دیگری برود و در آن جا درگیر شود؛ اما اگر در انجام این کار، درگیری ذهنی ایجاد نشود، ذهن شما شتابان به جایی می رود تا خود را در آن جا مشغول کند و این، همان حواس پرتی است.

ایجاد تمرکز، اکتسابی است

بیشتر افراد گمان می کنند که تمرکز، یک امر ذاتی و تغییر آن ناممکن است؛ در حالی که تمرکز، یک امر اکتسابی است و باید هر روز پرورش و جهت داده شود و هر کس، با هوش عادی خود، می تواند به آن دست یابد؛ پس گفتن این جمله که «من ذاتاً آدم حواس پرتی هستم»، کاملاً غلط است و همین ذهنیت نادرست، باعث می شود تا انسان نتواند از تمرکزی عالی برخوردار شود.



منشأ حواس پرتی

حواس پرتی یا منشأ ذهنی و درونی دارد و یا منشأ بیرونی و محیطی.

حواس پرتی درونی و ذهنی، عبارت است از اشکالات فکری انسان و اندیشه هایی که موانعی بر سر راه توجه دقیق به مطالعه و تمرکز حواس ایجاد می کنند. این موانع، شامل مواردی از قبیل درد، رنج، غم و غصه، نگرانی، گرسنگی و تشنگی، سردی و گرمی، ترس، خشم، شادی، سردرد و... می باشد. حواس پرتی بیرونی و محیطی، به محیط پیرامون فرد و یا تحریکات غیرعادی که توسط حواس مختلف انسان ایجاد می شود ارتباط پیدا می کند؛ مانند نور شدید و ضعیف، صداهای ناهنجار، روشن بودن رسانه ای صوتی و تصویری و نظایر اینها.

بیشتر حواس پرتی ها، علل درونی دارند و به طبیعت فرد، ویژگی ها، حالات روحی و روانی و عادات فردی بستگی دارند. بی شک، حواس پرتی بیرونی، آسان تر از عوامل حواس پرتی درونی برطرف می شود. از این رو، می توان بدون توجه به عوامل محیطی، مانند سر و صدای زیاد، شلوغ بودن محیط و حتی داخل سرویس و هنگام مسافرت تمرکز حواس خود را حفظ کرد؛ اما نمی توان در حال گرسنگی و یا تشنگی شدید، نگرانی و ناراحتی و فکر و اندیشه، با تمرکز مطالعه کرد و یا کار دیگری را با تمرکز انجام داد.

روش های تقویت تمرکز حواس

تمرکز حواس در هنگام مطالعه، کلید اصلی و اساسی درک و فهم مطالب است و کلید اساسی تمرکز حواس، استفاده از روش هایی است که باعث تقویت و پرورش مهارت های لازم برای این کار است. بنابراین، بدون تمرکز حواس، ممکن است درک و فهم مطلبی که فقط یک ساعت وقت لازم داشته باشد، ساعت ها وقت بگیرد؛ اما به خوبی فهمیده نشود و اثر مثبتی نداشته باشد. از این رو، کاربرد روش ها و فنونی که به خواننده کمک می کند تا به هنگام مطالعه، فعال باشد، تمرکز حواس را تقویت و مهارت فرد را در ایجاد تمرکز هنگام مطالعه، افزایش می دهد. این روش ها عبارتند از:

1- طرح سؤال

طرح سؤال پیش از مطالعه دقیق، فرد را وادار می کند تا به طور فعالانه و با تمرکز، دقت کافی، انگیزه و علاقه، به مطالعه بپردازد. طرح سؤال هنگام مطالعه، یکی از روش هایی است که خواننده را فعال و به طور عمیق او را درگیر مطالعه می کند و سبب برانگیختن جدیت و تلاش وی به هنگام مطالعه می شود. فرد برای یافتن پاسخ سؤالات خود، بایستی تمرکز حواس خود را حفظ کند؛ زیرا در هنگام مطالعه، نمی توان بدون تمرکز، پاسخ سؤالات را پیدا کرد. بعد از خواندن مطلب و با طرح سؤال، توان میزان فراگیری خود را ارزشیابی کرده، به نقاط قوت و ضعف خود پی می برید. طرح سؤال، سبب ایجاد نظر انتقادی نسبت به مطالب در فرد می شود و موجب می شود تا خواننده در مطالعات بعدی، برای از بین بردن نقاط ضعف خود، با دقت و تمرکز بیشتری مطالعه کند.

2- تندخوانی

تندخوانی، با مفهوم گاردگرفتن برای یادگیری بیشتر در وقت کمتر، باعث توجه و تمرکز بیشتر و فهمیدن مطالب و در نتیجه، باعث یادگیری بهتر می شود. فکر و ذهن ما قادر است هزاران کلمه را در دقیقه از خود عبور دهد؛ ولی اگر سرعت مطالعه ما پایین باشد، ذهن، وقت اضافی می آورد و ناچار به این شاخه و آن شاخه می پرد و در نتیجه، حواس پرتی ایجاد می شود. مطالعه سریع یا تندخوانی، فرصت جولان به ذهن نمی دهد و سبب برقراری تمرکز حواس هنگام مطالعه می شود.

3- خواندن اجمالی

روش خواندن اجمالی، مبتنی است بر یک نمونه گیری سریع از نکات اساسی و صرف نظر کردن از جزئیات. در این روش، خواننده، مطالب را سازمان بندی می کند و آن گاه هدف از مطالعه خود را مشخص کرده، مقدار زمان مطالعه و میزان دشواری کتاب را تخمین می زند و سپس از طریق سؤال کردن، کنجکاوی، علاقه، دقت و تمرکز حواس خود را افزایش می دهد.

4- جدیت در مطالعه

به محض نشستن پشت میز مطالعه، خواندن را با جدیت شروع کنید؛ زیرا اگر سریع مشغول به کار مطالعه شوید، تمرکز حواس زود به دست می آید. این ضرب المثل چینی را به یاد داشته باشید که «فتح ستارگانی که هزاران فرسنگ از ما دور هستند، با برداشتن قدم اول، امکان پذیر است». شک و تردید، موجب حواس پرتی یا ایجاد تخیلات واهی می شود. اجازه ندهید چیزی جز مطالعه، ذهن شما را مشغول کند. تصمیم بگیرید و مقدار زمانی را برای مطالعه مشخص کنید و خود را به مدت زمانی خاص محدود کنید. در این زمان، از مطالعه دست نکشید و به مطالعه ادامه دهید؛ اما زمان مطالعه را طولانی نکنید. بیهوده وسواس به خرج ندهید و بهانه تراشی نکنید. به خود تلقین کنید که فرد بااراده ای هستید و می توانید هر درسی را به خوبی یاد بگیرید. جدی باشید و با علاقه و انگیزه مطالعه کنید تا هنگام مطالعه، دچار حواس پرتی نشوید.

5- استفاده از راهنما به هنگام مطالعه

یکی از شیوه های برقراری تمرکز حواس، استفاده از یک راهنما، چون انگشت سبابه، مداد و... به هنگام مطالعه است؛ زیرا استفاده از یک راهنما هنگام مطالعه، باعث تمرکز حواس بهتر، عادت به روان خواندن، جلوگیری از برگشت برای دوباره خواندن و اتلاف وقت و جلوگیری از خستگی چشم و ذهن می شود.

6- خط کشیدن زیر مطالب مهم

استفاده از این روش، یکی از شایع ترین روش هایی است که اغلب دانشجویان از آن استفاده می کنند. هنگام مطالعه، با استفاده از یک مداد، و مطالب مهم و اساسی را علامت گذاری کنید؛ زیرا برای مشخص نمودن مطالب مهم و اساسی، خط کشیدن زیر آنها لازم است.

7- داشتن علاقه به مطالعه

اگر به درسی علاقه ندارید آن را به شیوه خلاقانه خود تغییر دهید تا بهتر بتوانی آن را مطالعه نمایید. علاقه به مطالعه، یکی از شرایط اصلی و اساسی ایجاد تمرکز حواس، هنگام مطالعه است. وقتی خواننده به موضوعی علاقه مند می شود، خودبه خود بر آن تمرکز می کند؛ بیشتر دقت می کند و به راحتی مطالب را به حافظه می سپارد و بعد هم خیلی راحت آن را به خاطر می آورد. اگر به درسی علاقه ندارید آن را به شیوه خلاقانه خود تغییر دهید تا بهتر بتوانی آن را مطالعه نمایید. سعی کنید با ایجاد انگیزه های نیرومند و در نظر گرفتن هدف هایی که برایتان مهم و جالب توجه است، نسبت به مطالعه، شوق و علاقه پیدا کنید. موقعیت هایی را که نمی توانید در آنها تمرکز حواس داشته باشید، تجزیه و تحلیل کنید؛ احساسات خود را مورد بررسی قرار دهید و بدیند که چه عواملی افکار شما را دگرگون می کنند. افکار منفی و بیمارگونه را از خود دور کنید و هر موقعیت را تا حدی که می توانید، به طور منطقی، تعبیر و تفسیر کنید.

8- تعیین زمان و مکان مطالعه

یکی از راه های برقراری تمرکز حواس، این است که مطالعه در ساعتی از روز انجام گیرد که برای فرد، مناسب تر است؛ اما تخمین مناسب ترین زمان برای مطالعه، کاری دشوار است و به عادات فرد بستگی دارد. برخی افراد عادت دارند تا نیمه های شب بیدار بمانند و با استفاده از سکوت و آرامش شبانه، با خیال راحت و آسوده مطالعه کنند؛ اما برخی دیگر عادت دارند شب زود بخوابند و صبح زود از خواب بیدار شوند و به مطالعه بپردازند. با این توصیف، تعیین زمان و مقدار مطالعه، باعث آگاهی از تمام زمینه مطالعه، برقراری تمرکز، عدم سردرگمی، جلوگیری از اتلاف وقت و انرژی و فهم بهتر مطالب می شود.

9- یاد بگیر که بگویی نه

زمانی که تصمیم گرفتید مطالعه کنید، اما دوستان یا هم اتاقی های شما درخواست می کنند که دور هم جمع شوید، هنر گفتن نه را در خود تقویت کنید. اگر این اراده در شما ضعیف است، می توانید روی در اتاق مطالعه خود بنویسید: لطفاً «مزاحم نشوید». اگر موفق نشدید، می توانید کارهای دیگری انجام دهید که نشان دهد شما دوست ندارید که کسی باعث از هم گسیختن افکار شما شود.

10- ترک افکار منفی و داشتن افکار مثبت

مطالعه عمیق و یادگیری ثمربخش، وقتی حاصل می شود که فرد، تصور مثبتی از خود داشته باشد و به خود اعتماد کند؛ زیرا اعتماد به خود، مهارت و نیرو را افزایش داده، مغز را سالم تر می کند. وقتی می خواهید کاری انجام دهید، از گفتن کلماتی مانند نمی خواهم، نمی دانم و نمی توانم، بپرهیزید و جمله «این کار محال است» را از دفتر زندگی خود خط بزنید. ترس، بدگمانی و بی ارادگی را از خود دور کنید و هرگز به خود اجازه ندهید تا هیجانات و افکار منفی، شما را در خود غرق سازد و تمرکز حواس شما را مختل کند. اعتماد به نفس داشته باشید و پیوسته با خود تکرار کنید که قادر به انجام هر کاری هستید و بدین طریق، تفکر مثبت را در خود پرورش دهید.

قوی بودن اعتماد به نفس، احساس شعف و شادی را در شما به وجود می آورد و در حالت شادمانی، از تمرکز حواس خوبی برخوردار می شوید؛ بهتر فکر می کنید؛ بهتر مطالعه می کنید و نتیجه، کارتان بهتر می شود. «مارگات کوربت» می نویسد: «انسان در بحر اندیشه های خوشایند، حافظه ای بهتر پیدا می کند و ذهن در حالت آرامی قرار می گیرد و میل به یادگیری را در خود به وجود می آورد». از این رو، خودپنداری مثبت، مهم ترین کمک برای تمرکز و یادگیری است. اگر بتوانیم تصورات غلط و منفی را از خود دور و تصورات مثبت را جایگزین کنیم، می توانیم علاقه به مطالعه و یادگیری را در خود ایجاد کنیم.

11- عدم هماهنگی اراده و تخیل خواننده، مانع تمرکز است

اگر تخیل خواننده با اراده اش هم سو نباشد، خواننده نمی تواند تمرکز حواس کافی و لازم داشته باشد. در روان شناسی، ثابت شده است که در این تضاد، قدرت تخیل، قوی تر از قدرت اراده است. وقتی دانشجویی کتابی را باز می کند و به مطالعه آن اقدام می کند، پس از مدت کوتاهی، افکاری به ذهنش خطور می کند؛ مثلاً با دوستانش فوتبال بازی کند یا با هم به سینما بروند یا فلان فیلم را تماشا کنند. این تخیلات، باعث می شود تا خواننده، تمرکز خویش را از دست بدهد و سرانجام از خواندن کتاب منصرف شود. برای غلبه بر این مشکل، خواننده وقتی مایل به مطالعه درباره موضوعی خاص باشد، بهتر است خود را در حال و هوای مخصوص آن موضوع قرار دهد؛ مثلاً اگر کتاب شعری می خواند، خود را در حال و هوای شاعر در هنگام سرودن یا خواندن آن شعر قرار دهد و اگر کتاب پزشکی می خواند، خود را در حال و هوای پزشک در هنگام معالجه بیمار قرار دهد تا از این طریق، خیال و اراده را با هم هماهنگ کند. تا زمانی که آهنگ تخیل و اراده هماهنگ باشند، تمرکز حواس حفظ می شود.

12- کاستن حواس پرتی های ناشی از شرایط بدنی

خواب نامنظم و فعالیت ها و عادات غذایی نادرست، می توانند از علائم و مشکلات مربوط به تمرکز باشند؛ به عنوان مثال، سنگینی معده و سیری بیش از حد، یکی از زمینه های عدم تمرکز به هنگام مطالعه است. شما باید از خوردن غذاهای پرحجم خودداری کنید؛ زیرا با سرازیر شدن خون به سمت دستگاه گوارش، از بنیه حسی و ذهنی شما کاسته می شود. همچنین باید بدانید که صبحانه کافی و مقوی، نقش مهمی در ایجاد و برقراری تمرکز حواس در طی روز خواهد داشت. در اولین غذای روز، همراه با کربوهیدرات، پروتئین نیز میل کنید؛ مثل تخم مرغ، ماهی، پنیر یا خشکبار. سعی کنید به این ضرب المثل عمل کنید: «صبحانه را مانند پادشاهان، نهار را مانند شاهزاده ها و شام را مانند فقرا صرف کنید.»

13- یادداشت برداری هنگام مطالعه

یادداشت برداری، نوعی تکرار درست است که هم سبب تمرکز حواس و هم موجب بیشتر به خاطر سپردن مطلب می شود. یادداشت برداری خوب، کاری جدی و فعال است که موجب اندیشیدن می شود. برای برقراری تمرکز حواس جهت نوشتن، هماهنگی چشم و مغز (به منزله نوعی یادگیری تجسمی چند بعدی) با عاملی بی نظیر است که تمرکز حواس را تقویت کرده، فهم مطالب و سرعت یادگیری را افزایش نباشد.

14- برای تمرکز حواس، به دنبال سکوت مطلق نباشید

سکوت مطلق هرگز وجود ندارد. اگر روشهای مطالعه را خوب بکار ببرید حتی اگر بمب هم کنار شما منفجر شود از مطالعه دست برنمیدارید. یکی از باورهای بسیار نادرست برخی از شما این است که برای تمرکز حواس، باید در سکوت مطلق باشید. واقعیت این است که هر چه محیطی ساکت تر باشد، برای تمرکز حواس بهتر است و ما محیطی را برای مطالعه انتخاب می کنیم که سر و صدای کمتری داشته باشد؛ اما به هیچ عنوان نباید در جستجوی محیطی باشیم که سکوت مطلق بر آن حکم فرما باشد. بهترین مکان برای مطالعه، جایی است که سر و صدا در آن از بقیه جاهای موجود کمتر باشد؛ مثلاً 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 اتاق از تلویزیون و پشت به آن بنشینید و مطالعه کنید. در این حالت، شما از بهترین شرایط ممکن برای مطالعه استفاده کرده اید.

مطالعه در جای کاملاً ساکت، غلط است؛ زیرا اگر شما این گونه به محیط بسیار ساکت عادت کنید، شرطی می شوید و فقط در چنین مکان هایی می توانید مطالعه کنید و آن وقت در محیط های دیگر، با کوچک ترین سر و صدایی، تمرکز حواس شما به هم می ریزد و ایجاد تمرکز دوباره، برایتان بسیار مشکل است.

15- نظم مکانی، تمرکز حواس را تقویت می کند

اخیراً ژاپنی ها تحقیقات جالبی را روی یک گروه هزار نفری انجام داده اند. در این تحقیق، کودکان ده ساله ای که از بهره هوشی، استعداد و توانایی ذهنی نسبتاً یکسانی برخوردار بوده اند، هر کدام در محیط متفاوتی از دیگران قرار گرفتند. محیط مطالعه نفر اول، بسیار درهم ریخته و شلوغ بود. اتاق نفر دوم، آشفتگی نسبتاً کمتری داشت و اتاق نفر سوم نسبت به نفر دوم، کمی منظم تر و با وسایل کمتری بود و به همین ترتیب تا نفر هزارم که اتاق بسیار منظم و مرتبی، با حداقل وسایل داشت؛ کتاب های یکسانی به همه دادند و به هر یک، فرصت مناسبی برای مطالعه در اتاق های مخصوص داده شد. بعد از پایان زمان تحقیق، نتیجه تحقیق این گونه بود:

میزان مطالعه، بازدهی، میزان به خاطر سپاری و تمرکز، با میزان نظم و ترتیب اتاق ها، نسبت مستقیم داشت؛ یعنی هر فردی که در اتاقی با اسباب و وسایل کمتر، مرتب تر و منظم تری قرار گرفته بود، بازدهی کمی و کیفی بیشتری را در مطالعه خود نشان می داد. «شاکتی کوالن» در کتاب بازتاب های نور، می نویسد: «هر وضعیت درونی، انعکاسی بیرونی و محیطی دارد و هر وضعیت محیطی، بازتابی درونی»؛ یعنی وضعیت منظم پیرامون شما، به نظم فکری و درونی شما کمک می کند. بنابراین، قبل از مطالعه، دو سه دقیقه هم که شده، به مرتب کردن اتاق یا میز مطالعه خود پردازید و این مسئله را جدی بگیرید.



16- بهره برداری از تکنیک «حالا این جا باش»

به احتمال زیاد، این فن ساده و فریبنده، بسیار مؤثر است؛ یعنی هر وقت متوجه می شوید که فکرتان از موضوع منحرف شده، به خودتان بگویید حالا این جا باش و به آرامی توجه تان را به جایی که می خواهید، برگردانید؛ برای مثال، شما در کلاس درس هستید و توجه تان از سخنان استاد به تکالیفی که دارید یا به قرار ملاقاتتان معطوف می شود. در این هنگام، به خودتان چنین بگویید: «حالا این جا باش» و دوباره حواستان را متمرکز کنید و تمرکزتان را به سخنان استاد برگردانید و تا جایی که ممکن است، این حالت را حفظ کنید. اگر شما فردی طبیعی باشید، چه بسا این کار را صد بار در هفته انجام دهید؛ اما پس از مدتی، در خواهید یافت که هر روز نسبت به قبل، فاصله زمانی بین منحرف شدن افکارتان بیشتر می شود. بنابراین، صبور باشید و آن را حفظ کنید و ببینید که پیشرفت خواهید کرد.

17- تسلیم حواس پرتی های بیرونی نشوید

وقتی در اتاقی نشسته اید، اگر شخصی در را محکم و با سر و صدا بست، رویتان را به سمت او برنگردانید؛ بلکه ذهنتان را به آن چیزی که مقابل شماست، متمرکز سازید. این کار را در موقعیت های متعدد، مانند موارد زیر تمرین کنید:

در کلاس های درس بگذارید افراد بیایند و بروند و سرفه کنند؛ بدون این که کوچک ترین نگاهی به آنها بکنید؛ گویی آن جا نیستید. بین خودتان و استاد، تونل برقرار کنید. وقتی با کسی در حال گفت و گو هستید، توجهتان را به او معطوف کنید؛ به صورتش بنگرید و به گفته هایش توجه کنید و بقیه دنیا را از ذهنتان بیرون کنید.

18- یادداشت عوامل حواس پرتی

شما اگر حتی بهترین شیوه مطالعه را در پیش گرفته باشید، هیچ گاه عوامل حواس پرتی تان به صفر نمی رسد؛ زیرا ممکن است بعد از مدتی تمرین، حواس پرتی شما تا حد فوق العاده زیادی کم شده باشد؛ اما برخی از اوقات، افکار دیگری غیر از موضوع مطالعه، به سراغ ذهن شما می آید و حواستان را پرت می کند. بهترین و مؤثرترین راه برای مقابله با این حواس پرتی باقی مانده، نوشتن آنها بر روی یک برگ کوچک کاغذ و اختصاص دادن زمانی برای فکر کردن درباره این مسائل است. اگر شما در اوج مطالعه، ناگهان به خاطر می آورید که امشب حتما باید به دوست خود تلفن بزنید، از این لحظه به بعد، شما هر قدر هم که سعی کنید فکر خود را بر روی مطالعه متمرکز کنید، اندیشه تلفن کردن به دوستتان 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 می دهید؛ اما اگر به محض آن که این اندیشه به ذهن شما راه یافت، آن را بر روی کاغذ بنویسید، دیگر خیالتان راحت می شود و می توانید به مطالعه 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 بنویسید و بگویید باشد برای بعد، توانایی ذهنی خود را کم کرده اید. هر چیزی را که در حین مطالعه به خاطرتان می آید و عامل مزاحم تلقی می شود، گوشه ای یادداشت کنید و بار ذهنی مربوط به آن را تخلیه کنید.

19- کنترل صحبت با خود به هنگام مطالعه

خیلی ها نمی دانند که ما به هنگام انجام تکالیف، به شکل خاموش، با خودمان صحبت می کنیم. صحبت با خود، می تواند فعالیت ها و رفتارهایی را در ما برانگیزد و ما را مورد تشویق قرار دهد و به سر و سامان دادن آن چه بعد انجام می دهیم، کمک کند. ما از طریق صحبت با خود، بر جریان پیشرفت خود نظارت می کنیم؛ اما اگر همین گفت و گوی با خویش، بیش از اندازه ارزش یابانه یا انتقادی صورت گیرد، بر تمرکز، اثر منفی می گذارد. آیا تا به حال تجربه نگارش یک مقاله را داشته اید که در همان سطر اول آن گیر کرده، ناکام شده باشید؟ در این کار، مقصر اصلی، یک ویراستار درونی بسیار سخت گیر بوده است. مقایسه توانایی خود با توانایی دیگران و انتظارات غلط در مورد مدت و کیفیت تمرکزی که باید داشته باشید، می تواند مسئول شکل گیری یک گفت و گوی منفی با خویش باشد. با کمی تمرین، شما می توانید هر قضیه مختل کننده درونی را اداره کنید.

20- انتخاب زمان مناسب

پس از استراحت، به ویژه صبحگاهان، بهترین حالت تمرکز و ساعات خستگی و کسالت، نامناسب ترین اوقات برای تمرکزند؛ البته هنگام صبح، لازم است قدری ورزش کنید تا بدن، آمادگی لازم را به دست آورد.

21- بهره برداری از قانون «20/80»

20 درصد از وقت خود را برای برنامه ریزی صرف نمایید تا 80 درصد دیگر را از دست ندهید. مدیریت زمان، در اصل مدیریت زندگی است که به معنی تسلط بر فعالیت هایی است که پیش رو دارید. شما به راحتی می توانید فعالیت های بعدی خود را انتخاب کنید، ولی نکته مهم در تعیین موفقیت شما در زندگی و کار، میزان توانایی شما در انتخاب بین چیزهای مهم و چیزهای کم اهمیت است. افراد موفق خود را موظف می دانند تا هر روزشان را با مهمترین وظیفه ای که پیش رو دارند آغاز کنند.

تمامی اهدافی را که برای دست یابی بهشان تلاش می کنید، مد نظر قرار بدهید و زمان، انرژی یا سرمایه صرف شده برای هر یک از آنها را با میزان سوددهی فعالیت ها یا نزدیک شدن به هر هدف مقایسه کنید. سوددهی فعالیت ها برای شما هر چیزی می تواند باشد: از بهبود سلامت جسمانی گرفته تا بهتر شدن زندگی از لحاظ روابط عاطفی. برای به کار گرفتن قانون 80/20 باید سعی کنید تا حد امکان اهدافی را دنبال کنید که بیشترین سوددهی و ارزش را برای تان خواهند داشت.

