

## تمرکز حواس: Concentration

عده ای از دانشجویان از عدم تمرکز در حین مطالعه شکایت می کنند. فاکتورهای بیشماری در عدم تمرکز دخالت دارند که می توان از پایین بودن انگیزه تحصیلی، مشکلات شخصی غیر تحصیلی، مشکلات و وجود اختلالات ADD و ADHD و غیره اشاره نمود. اگر دانشجویی مشکل عاطفی در ارتباط با همکلاسی بخصوص جنس مخالف خود داشته باشد، انتظار اینکه بدون حل این مشکل بتواند با تکنیک های تمرکز حواس آن را حل کند و در دانشکده موفق شود انتظار بیهوده ای است.

گرچه تکنیک ها از شدت و حدت مشکل عاطفی می کاهند ولی بخودی خود تمام مشکل را مرتفع نمی سازند لذا می توانیم با مراجعه به مشاور خود و کمک های تخصصی با این مشکل برخورد نماییم.

تکنیک های افزایش تمرکز حواس در مطالعه

برای افزایش تمرکز حواس لازم است ما فونونی را یادگیریم و در مطالعه آنها را به کار ببریم. تمرکز حواس مهمترین و اساسی ترین اصول یادگیری است اگر شما بتوانید توجه خودتان را به مدت ۲ دقیقه بر روی ساعت شماتمه دار حفظ کنید به شرطی که فکرتان به چیزهای دیگری نرود میتوان گفت: تمرکز حواس عالی است. در هنگام مطالعه ما ممکن است در برابر محرک ها و صداهای گوناگون بیرونی و درونی قرار بگیریم با این وجود راههایی وجود دارند که به ما در حفظ تمرکز حواسمان نسبت به موضوع یا مطلبی کمک می کنند. یکی از این راه ها این است که روش های مطالعه خودمان را به صورت زیر تغییر دهیم:

۱ - خواندن اجمالی Survey reading

۲ - تند خواندن speed reading

۳ - عبارت خوانی phrase reading

۴ - دقیق خوانی Close reading

۵ - خواندن تجسسی Inquiry reading

۶ - خواندن انتقادی Critical reading

باتکنیکهای متنوع دیگری نیز می توانیم تمرکز حواس خود را افزایش دهیم این استراتژیها عبارتند از:

### پایش خود:

دانشجویی ممکن است از عدم تمرکز حواس شکایت نماید یکی از ساده ترین تکنیک ها که با نام به کارگیری پیش خود معروف است می تواند ضمن شناسایی مشکل، خود را با ابزارهایی برای رفع مشکل و تمرکز حواس بیشتر مجهز نماید. در قدم اول دانشجو صفحه ای از دروس خود را روبروی خود می گیرد و می خواند هر کجا تمرکز حواس از بین رفت در همان نقطه با مداد علامت × میزند و ادامه می دهد این کار را برای یک صفحه انجام می دهد. این کار را می توان با یک کاغذ سفید نیز انجام داد به کاغذ نگاه می کنیم در لحظه ای که فکرمان منحرف شد روی کاغذ سفید علامت میزنیم. ۲۰ دقیقه این تمرین را انجام می دهیم و مشخص می شود که در طی بیست دقیقه چند بار فکر ما به جاهای دیگر می رود. (اوتن ۱۹۸۴) بعد بر می گردیم و در کنار هر علامت مشخص می کنیم که فکر ما به چه چیز منحرف شد و مشخص می کنیم که آیا علت این انحراف درونی (مثل رویاها، نگرانی، اضطراب) یا بیرونی (مثل ضربه به در اتاق، ورود دوست یا هم اتاقی، زنگ تلفن) است. پیش این چینی به ما یاد می دهد که آیا عدم تمرکز درونی است یا بیرونی؟ اگر بیرونی باشد می توانیم تمهیداتی از جمله قطع تلفن در موقع مطالعه، نصب کارت عدم مزاحمت بر روی در، بیندیشیم و مشکل را مرتفع نماییم. ما بیشتر اوقات کارهای خود را بعنوان دانشجو به دقت انجام نمی دهیم و این کار بعلت مزاحمت ها و یا کارهای بدون برنامه ریزی یکی از دوستان وهم خوابگاهی ها اتفاق می افتد. اوقاتی پیش می آید که با وجود اینکه ه

برنامه ریزی نموده ایم تا در ساعت معین، کار مشخصی را انجام دهیم به این دلایل به مقصود خود نمی رسیم . در اینجا دو اتفاق خوشایند و ناخوشایند صورت می گیرد.

۱- عدم انجام کار در زمان مشخص شده که باعث می شود ما احساس ناراحتی ذهنی و تنش قابل ملاحظه ای را تجربه نماییم.

۲- اگر این کارها بطور مستمر صورت پذیرد و خودبخود با آن تطابق پیدا می کنیم و لذا بنظر می رسد باید کاری انجام دهیم که یکی از بهترین کارهایی که می توان انجام داد و توصیه می شود اینست که در چنین مواقعی بدون ناراحتی روی کارت کوچکی عبارت کوتاه «لطفاً مزاحم نشوید» را روی درب اتاق آویزان کنیم و با این کار کوچک برنامه های خود را عملی سازیم.

۳- اگر این نوع رفتارها تکرار شده و ما بعزت عدم مطالعه و کسب نمره قابل قبول با مشکل درسی مواجه شدیم احتمالاً احساس گناه کرده و رفته رفته در فاز افسردگی برویم که در آن صورت تبعات آن را کمتر میتوانیم کنترل کنیم. شرکت در کارگاههای قاطعیت به ما می آموزد که در چنین موقعیتهایی ضمن رد درخواست دوست ما ن پیشنهاد زمان دیگری را که برای ما نیز مناسب است را بدهیم به فرض پیشنهاد کنیم: امروز نمی توانم با شما به سینما بیایم اگر موافق باشید فردا بعد از ظهر باهم باشیم.»

فقط روی یک درس در زمان مشخص تمرکز کنیم، مطالعه نماییم و فعالیت علمی انجام دهیم. ما با اولویت بندی دروس یکی را انتخاب و روی آن کار می کنیم و بعد درس دیگری را پی می گیریم. چنین رفتارهایی نه تنها تمرکز را زیاد می کند بلکه کارایی ما را نیز بالاتر می برد. افزایش تمرکز و حواس از طریق بکارگیری خود هیپنوتیزمی و تصویر پردازی ذهنی از تکنیکهایی است که روانشناسان یادگیری آن را پیشنهاد می کنند. اگر تصویر پردازی ذهنی در مورد کل درس و کارهای دیگر بطور مستمر انجام یابد هشیاری ما را نسبت به آنها افزایش می دهد و ما را آماده انجام کار می کند. (بانای ۱۹۹۳) در حالی که خود هیپنوتیزمی و تصویر پردازی ذهنی باعث بهبودی فرایند تمرکز در موقع عمل و بهبود فعالیت‌های درسی می شود. چنین نقشی برای دانشجویانی که در ارائه مطلب کنفرانس مشکل دارند نیز کارساز است. دانشجویان ضمن مطالعه و منابع درسی در مورد کنفرانس خود اوقاتی را نیز در نظر می گیرند و در مورد نقشی که در کلاس ایفا خواهد نمود از جمله معرفی کنفرانس، منابع اطلاعاتی و ایده اصلی به تصویر سازی می پردازند. در این مرحله است که فرد با مشکلات احتمالی که در کلاس روبرو خواهد شد مواجه می شود و یاد می گیرد در کجای مطلب ممکن است به مشکل برخورد کند لذا آن را مجدداً مطالعه و برای کار اصلی آماده می شود.

تمرکز حواس با نوع تغذیه- کیفیت و کمیت خواب و تعداد فعالیت های حرکتی و ورزش ارتباط مستقیمی دارد. از دانشجویی که به جای غذای گرم و اصلی به پفک و چیپس که در اصطلاح علمی غذاهای آشغال شناخته شده اند بسنده می کند یا فردی که خواب کافی برای خود در نظر نمی گیرد و بعزت عدم خواب کافی به توهمات و هذیان‌هایی دچار می شود نباید انتظار داشته باشیم که تمرکز حواس داشته باشد و وظایف دانشجویی یا کاری خود را به خوبی انجام دهد.

تمرکز حواس اغلب برای دانشجویانی که تشخیص ADD گرفته اند و یک تاریخچه از ترومای محدود به سر یا دیگر جراحات سربرال مغزی داشته اند مشکل است به دلیل اینکه تمرکز حواس در این دانشجویان و مشکلات ناشی از آن بیشتر ریشه نورولوژیکی دارد تا محیطی و درمانهای طبی برای چنین دانشجویانی از اولویت خاصی برخوردار است و انتخاب خط اول محسوب می شود. متیل فنیدیت (ریتالین) و پمولین (سیلوت) داروهایی هستند که اغلب برای درمان ADD تجویز میشوند.

چنین دانشجویانی باید اول تشویق به تکمیل درمانهای دارویی خود باشند و بعداً ضمن ارزیابی تأثیرات دارویی توسط متخصص مربوطه مشاورین می توانند تکنیک های لازم یادگیری را برای آنان فراهم آورند. تحقیقات نشان داده است که ۵۰ تا ۷۰ درصد افراد بزرگسال مبتلا به ADHD/ADD که درمانهای دارویی را اخذ می کنند معمولاً بهبودی های قابل ملاحظه ای را در تمرکز حواس نشان میدهند (وندر ۱۹۹۰) لذا مشاورین ضمن شناسائی چنین دانشجویانی آنان را به متخصص مربوطه ارجاع می نمایند تا پس از درمانهای دارویی نسبت به برنامه های تخصصی دیگر اقدام نمایند. روش دیگری که به تمرکز حواس کمک می کند مطالعه بر اساس انتخاب زمانهای کوتاه مدت مطالعه و استراحت استوار است یعنی دانشجو یک زمان کوتاه مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه ای را برای خود انتخاب می نماید و مطالعات دروس خود را بر اساس این زمان محدود می سازد و آن را چندین بار تکرار می نماید. البته فواصل استراحت بین این فعالیتها نیز باید در نظر گرفته شود.

در این راستا با بروز تفکرات خودبخودی و شروع اضطراب، می توانیم با مراجعه به مشاور و یادگیری تکنیکهای اضطراب امتحان این مشکل را بصورت ریشه ای حل نماییم. یادمان باشد عصبانی شدن به خود تنها باعث افزایش و تحریک هیجانی ما می شود که خود یکی از عوامل اصلی عدم تمرکز حواس میباشد.

#### **برنامه ریزی برای رویاهای روزانه:**

یکی دیگر از علل عدم تمرکز معمولاً رویاهای روزانه افراد است. دانشجو یا در حین مطالعه یا در سر کلاس درس تجربیات این چینی زیادی دارد. یکی از تکنیکهای مهم در این رابطه برنامه ریزی قبلی برای آنست. روش کار به این صورت می باشد که وقتی در حین مطالعه یا در کلاس چ نین رویاهایی به سرمان خطور کرد روی یک صفحه از پیش آماده شده آنرا قید می کنیم و محتوای رویا را نیز می نویسیم و قرار مان این خواهد بود که بعد از مطالعه یا فراغت از کلاس درس به این مورد ادامه خواهیم داد. این تکنیک باعث میشود مجدداً بر روی زمان حال و کار اصلی برگردیم و در ساعت مشخص رویا پردازی کنیم و لذا این مسئله باعث می شود در روزهای بعدی کمتر به ذهن بیایند. انتخاب اهداف از پیش معین شده یکی دیگر از کارهایی است که به تمرکز حواس کمک می کند مثلاً به خودمان بگوییم یک فصل این کتاب را خواند بعد به کار مورد علاقه ام مشغول خواهیم شد. چنین اهداف از پیش برنامه ریزی شده ای وقتی تحقق پیدا می کنند انگیزش را بالا برده و بعد از چندین مورد باعث افزایش خودبخودی تمرکز حواس می گردند.

راه دیگر تمرکز حواس و افزایش آن شخصی کردن یادگیری می باشد منظور از شخصی کردن نگاه سو گران به مطلب و مطالعه است. مثال زیر گویای شخصی کردن و نگاه سو گیرانه است.

فرض کنید فردی همه چیز را از دریچه اقتصادی نگاه می کند رفتار چنین فردی در همه زمانها و مکانها با پول عجین می شود چنین فردی در تعاملات اجتماعی فقط به پول فکرمی کند برعکس آن نیز صادق است مادمندانانی راسراغ داریم که از نفس مطالعه لذت وافر می برند. خودمختاری کنشی که آلپورت اشاره میکند ویکی از خصوصیات افراد خود شکوفا است اینست که آنها از نفس انجام کار لذت میبرند.

فانکتورهای محیطی نقش اساسی را در تمرکز بازی می کنند. مطالعه در پشت اتاق هال و دور از سر و صدا و تمیز ما را برای ادامه کار ترغیب می کند. وجود وسایل مورد نیاز مطالعه نظیر وجود مداد، مداد تراش، خودکار و چند صفحه کاغذ و دیکشنری و... در دسترس می تواند آن را تقویت کند. وقتی ما هر پنج دقیقه بلند می شویم و چیزی را برای خودمان و ادامه کار میآوریم یا دنبالش می گردیم تمرکز حواس را می کشیم. وقتی محیط مطالعه از نور کافی برخوردار نباشد و فصل زمستان باشد و استعداد ژنتیکی هم داشته باشیم ممکن است به افسردگی فصلی دچار شویم که با نام علمی seasonal depression معروف است. جای مطالعه باید از نور کافی برخوردار باشد دانشجویی که وسط روز محیط اتاق

را مثل فیلم های سینمایی تاریک می کند و فقط نوری از لامپ بخصوصی در اتاق می تابد بدون هیچ تلاشی دو دستی خود را در کام افسردگی رها می سازد. اگر

چنین فردی از نظر ژنتیکی مستعد افسردگی باشد که نور علی نور خواهد بود.

تکنیک دیگر تمرکز بر یک مورد درسی می باشد بعضی از دانشجویان یابه علت عدم برنامه ریزی

مدیریت زمان از شاخه ای به شاخه دیگر می پرند، درسی را انتخاب بعد به صورت تکانه ای

سراغ درس دیگر می روند چنین رفتار ی انگیزه و تمرکز حواس را مخک می کند.

### یادگیری و مطالعه از طریق افزایش هیجانی مطالعه

از آنجایی که افرادی با مشکلات ADHD/ADD و تبعات ناشی از آنها اغلب هیجان و سطح تحرکی بالایی را تجربه

می کنند بکارگیری فرایندهایی برای آنها می تواند به مطالعه و یادگیری کمک شایانی بکند و سطح تمرکز را افزایش

دهد. مطالعه سریایی، مطالعه در حال حرکت (قدم زنی) در اتاق یا اطراف می تواند راهگشا باشد. هم چنانکه در رابطه با

نوشتن نیز به کارگیری قلمهای رنگی و های لایت کردن مطلب خواندنی موثر می باشد. مطالعه دروس با دیگر دانشجویان

و استفاده از موسیقی ملایم که با نام علمی «وایت نویز» white noise شناخته شده است نیز راهکارهای دیگری است

که پیشنهاد می شود. علاوه بر موارد گفته شده بالا در مورد تمرکز حواس و افزایش آن، دانشجویان کارهای دیگری نیز

میتوانند در خود کلاس جهت تمرین تمرکز انجام دهند. شرکت در همه کلاسها و باقی ماندن بر این تعهد شخصی می

تواند یکی از این راهها باشد. هم چنین نشستن در صفوف اولیه کلاس باعث می گردد هر وقت تمرکز ما به هم خورد سریعاً

آن را بدست آوریم. فواید نشستن در صف جلو عبارتند از:

\* تمرکز سریعتر به استاد

\* آشنایی با دانشجویان علاقمند و دوستی با آنها در ساعات غیر درسی و اخذ اطلاعات لازم درسی

\* شناخته شدن از طرف اساتید

\* کمک گرفتن به موقع از اساتید و درگیر شدن آنها برای رفع مشکلات دانشجویان

به همین خاطر است که وقتی ما فرصت های لازم را برای ساختن موقعیت اجتماعی و حمایت کننده از اساتید بدست

می آوریم پشتیبانی آنها را برای رفع مشکلات خود بدست آورده ایم لذا موقع ضروری می توانیم از کمکهای آنان بهره

مند شویم.

نت برداری فعال در کلاس می تواند یکی دیگر از ابزارهای تمرکز حواس باشد . ما در اینجا مدل نت برداری

کورنل (cornel) را پیشنهاد می کنیم:

صفحه کاغذی را دو قسم ت کنید در قسمت راست کلمات اصلی و مفاهیم کلی و کلیدی در طی ا رایه

درس را بنویسید و در صورت توضیح در سمت چپ آن را در چند سطر خلاصه بنویسید. قرار نیست تمام کلمات استاد نوشته

شود. بعضی از دانشجویان که معمولاً تصویری هستند مطالب را بوسیله نقاشیهای متنوع در حین کلاس بر روی صفحه کاغذی

کشند و با کلمات کلیدی آنها را به هم ربط میدهند.

هم چنین در این رابطه فعال بودن در کلاس درس نیز میتواند از سه راه فردی - ذهنی - عمومی خود را نشان دهد. فعال

بودن در کلاس متضمن اینست که ما قبلاً با موضوع درس آشنا شویم و اطلاعات هر چند جزئی از خود کتاب - دوستان و

اساتید بگیریم. نگاه کردن به مطالب که قبلاً توضیح داده شد، صحبت با اساتید بعد از کلاس در مورد سوالات احتمالی،

تشکیل گروههای کلاسی و دانشجویی یادآور که در آنجا در مورد مطالب درسی بحث می شود و شرکت در فعالیتهای

کلاسی با دیگر دانشجویان و انجام کارهای دسته جمعی و... نمونه هایی از فعال بودن در کلاس درس محسوب می شوند.

روش دیگری که به شما کمک می کند تمرکزتان افزایش پیدا کرده و مطالب را همه جانبه بررسی کنید استفاده از چک لیست رفتاری خواندن بیکاک است. چک لیست بیکاک شامل سوالاتی از دانشجو در مورد محتوای مطالب خواندنی، رفتارهایی که دانشجو قبل و بعد در حین خواندن مطالب به آنها توجه می کند یا نمی کنند می باشد این چک لیست می تواند بصورت یک چک لیست تشخیصی در مورد دانشجویان مشروطی و یا راهنمایی مفید برای تمام دانشجویان مورد استفاده قرار گیرد. یکی از مزایای آن « اینست که وقتی دانشجو با محتوای مطالب آن آشنا شد معمولاً مسئولیتی را در قبال آنها و بکارگیری آنها در مطالعه خود احساس می کند و این شانس را به دانشجو می دهد که با بکارگیری چه ابزارها و تکنیکهایی می تواند موفقیت تحصیلی خود را تضمین کند. مثلاً کیفیت نگرش ما به موضوع می تواند آن را تحت تاثیر قرار دهد. در حالی که اگر ما پیشداوری های ذهنی و قبلی خود را در مورد اساتید و حتی دروس خود مثبت کنیم هم چنانچه دانیل هاوش و همکارانش در دانشگاه آستین تگزاس مطالعه کرده اند دانشجویانی که دید مثبت تری به اساتید خود دارند بطور معنی داری موفق تر از دانشجویان دیگر عمل می کنند و تحقیق دیگری نیز نشان می دهد میانگین نمرات چنین دانشجویانی بیشتر است.

#### منابع:

به علاقمندان برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد مهارت های مطالعه منابع زیر را توصیه می نمایم.

1-Building Better Study Skills: Practical Methods for Succeeding in College , published by the American College Testing Program,Iowa City, Iowa ,

2-HelPing college student succeed a model for effective intervention glen harsh university of Minnesota 2001 Minneapolis.mn

۳-جزوه آموزشی بنیادهای علمی یادگیری ترجمه و تدوین: محمد باقر رئوفی – اداره مشاوره دانشجویی