

## تمرکز زدایی و راهبردهای افزایش تمرکز در کلاس درس

معصومه حاجی زاده<sup>۱\*</sup>، اصغر حاجی زاده شبانی<sup>۲</sup>، معصومه رنجبر<sup>۳</sup>

۱- کارشناسی ارشد، تحقیقات آموزشی، دانشگاه آزاد، واحد بندر لنگه  
مدیریت آموزش و پرورش شهرستان بندرعباس، ناحیه ۲، آموزشگاه دخترانه سید قطب  
hajizadeh.4375@gmail.com

۰۹۱۷۳۶۸۸۰۸۵

۲- دانشجوی دکتری برنامه‌ریزی درسی، دانشگاه آزاد، واحد لامرد

اداره آموزش و پرورش منطقه فین

hajizadeh.aghar.68@gmail.com

۰۹۱۷۹۵۴۹۵۶۷

۳- دانشجوی دکتری برنامه‌ریزی درسی، دانشگاه آزاد، واحد لامرد

اداره آموزش و پرورش منطقه فین

ranjbar.m.3742@gmail.com

۰۹۱۷۳۶۷۸۴۲۳

### چکیده

مطالعه عمیق و یادگیری ثمربخش، بدون داشتن تمرکز کافی میسر نخواهد بود. بررسی عوامل افت تحصیلی نشان می‌دهد عدم تمرکز و حواس پرتی از عوامل مهمی هستند که منجر به نقص در فرایند یادگیری و در نتیجه عقب ماندن از درس و افت یا شکست تحصیلی می‌شود. شناخت و بررسی عوامل به وجود آورنده عدم تمرکز و حواس پرتی می‌تواند راه را برای ارایه راه کارهای بهتر و موثرتر حل این معضل هموار نماید. هدف پژوهش حاضر بررسی عوامل حواس پرتی و افزایش تمرکز است که مطالب پژوهش از طریق روش پژوهش تحلیلی- توصیفی و رجوع به منابع معتبر علوم تربیتی و اطلاعات علمی- اینترنتی گردآوری شده است. نتایج حاصل از بررسی یافته‌های تحقیق نشان داد که نقش تمرکز در یادگیری و همچنین راه‌های تقویت آن از جمله مواردی است که می‌تواند مورد پیگیری قرار گیرد. بنابراین در مقاله حاضر با توجه به اهمیت این موضوع، ضمن بررسی ابعاد مختلف حواس پرتی، به ارایه راهکارهای مناسب جهت تمرکز حواس و شناخت عوامل به وجود آورنده آن خواهیم پرداخت.

**واژگان کلیدی:** حواس پرتی، تمرکز، عدم تمرکز، حواس، یادگیری

# هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش  
اداره کل آموزش و پرورش استان هرمزگان  
مدیریت آموزش و پرورش شهرستان میناب دانشگاه هرمزگان

اسفندماه ۱۴۰۰ - بندرعباس

## ۱- مقدمه

تمرکز در لغت یعنی تراکم و فشردگی، مجموعه، چکیده، تمرکز در اصطلاح یعنی حفظ و نگهداری. لذا تمرکز نسبی است یعنی تقریباً همه افراد تا حدودی از آن بهره‌مند هستند و کسی نمی‌تواند ادعا کند کاملاً بی‌دقت است و یا همیشه تمرکز حواس دارد فراموش نکنیم که تمرکز، کارایی حافظه را افزایش می‌دهد. تمرکز حواس باعث تقویت اراده هم می‌شود؛ بنابراین تمرکز و اراده رابطه‌ی مستقیم با یکدیگر دارند پس افراد دقیق، اراده خوبی هم دارند (نظری، ۱۳۹۹).

تمرکز و دقت، امری است انتخابی؛ انسان همیشه با محرک‌های مختلف مواجه می‌شود. برای این که ذهن و حواس خود را روی اشیا یا مسئله‌ی خاصی متمرکز سازد، ناگزیر به انتخاب است. بدیهی است وقتی که انسان از نظر جسمی، روانی و عاطفی آمادگی لازم را برای محرک خاصی داشته باشد، توجه و دقت بهتر و بیش‌تری را از او انتظار داریم (محمودپور، ۱۳۹۰).

بدون تمرکز حواس، یادگیری مؤثرتر نخواهد بود. تمرکز گاهی ساده و گاهی مشکل است. تمرکز در موضوع‌هایی که نیاز به تفکر و تجزیه و تحلیل دارند مشکل اما تمرکز در موضوع‌هایی که جنبه تفریحی و سرگرمی دارند بسیار آسان است. اما عدم تمرکز و حواس پرتی می‌تواند به دو طریق بیرونی و درونی صورت گیرد. بی‌شک حواس پرتی بیرونی آسان‌تر از عوامل حواس پرتی درونی برطرف می‌شود. پس می‌توان بدون توجه به عوامل محیطی مانند سر و صدای زیاد، شلوغ بودن محیط و حتی داخل مترو، سرویس و هنگام مسافرت، تمرکز حواس خود را حفظ کرد اما نمی‌توان در حال گرسنگی و تشنگی شدید، نگرانی و ناراحتی و دگرگونی فکر و اندیشه، با تمرکز مطالعه کرد و یا کار دیگری را با تمرکز انجام داد. مطالعات و تجربیات زیادی این موضوع را تایید کرده است که یک انسان می‌تواند در محل پر سر و صدا و ناآرام، با تمرکز و توجه کافی مطالعه کند (رضایی و همکاران، ۱۳۹۳).

پیشرفت و یا عدم پیشرفت افراد می‌تواند به چگونگی دقت و تمرکزشان بستگی داشته باشد؛ بنابراین ارزشیابی مداوم و مستمر وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان در طول تحصیل و بررسی عوامل مرتبط با آن، یکی از ارکان ضروری و اجتناب‌ناپذیر بهبود کیفیت نظام آموزشی به ویژه در دبستان‌ها می‌باشد. این امر در تدوین برنامه آموزشی بهتر، ارتقای کیفیتی آموزشی و نهایتاً در اصلاح و بهبود کارایی مسئولین مربوطه، تاثیر بسزایی دارد. توجه به این امر چیزی است که در تمام دنیا در راس برنامه‌های توسعه آموزش، مد نظر قرار می‌گیرد. به منظور پیش‌بینی وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان تعیین ملاک‌ها و متغیرهای مناسب از جمله عمده‌ترین حوزه‌های پژوهشی است که محققان علوم تربیتی و روانشناسی در آن فعال می‌باشند. تحقیقات بسیاری در زمینه پیش‌بینی عملکرد تحصیلی انجام پذیرفته است. وضعیت اقتصادی، اجتماعی، سطح تحصیلات، آموزش و نمرات

آزمون‌های پیشرفت تحصیلی و هوش، از جمله شاخص‌هایی است که محققان از آن، جهت پیش‌بینی وضعیت فرد در آینده استفاده می‌نمایند (دلریا و همکاران، ۱۴۰۰).

انگیزه پیشرفت مهم‌ترین انگیزه در روانشناسی تربیتی است و تحقیقاتی هم که پیرامون این سازه صورت می‌گیرد تلاشی است در جهت بهبود و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان و مهم‌ترین کاربردها را در امر آموزش و پرورش دارد. البته گاهی افراد در امر جست‌وجوی فعالیت مثبت و پیشرفت در کار موفق شده و زمانی نیز شکست می‌خورند. زمانی که دانش‌آموزان تصور می‌کنند در یک تلاش موفق بوده‌اند آنها تشویق به یادگیری در آینده می‌شوند و برعکس زمانی که دانش‌آموزان در یک دوران با شکست مواجه شده، انگیزه آن‌ها برای ادامه تلاش با مشکل روبه‌رو می‌شود (سازواری و همکاران، ۱۳۹۵). و هم‌ه‌ی این موارد به توجه، دقت و تمرکز آن‌ها مربوط می‌شود.

## ۲- عدم توجه و حواس پرتی

در این مقاله می‌خواستیم روش صحیح تمرکز و دقت را بررسی کنیم، اما ابتدا باید حواس پرتی را تعریف کنیم. شاید تا به حال زیاد به "حواس پرتی" فکر کرده باشیم و بارها از خود پرسیده باشیم که چرا گاهی به هنگام مطالعه حواس انسان پرت می‌شود؟ هر کس برای این سؤال جوابی پیدا می‌کند اما پاسخ صحیح این پرسش این‌گونه است: "حواس پرتی چیزی نیست جز تمایل ذاتی ذهن به درگیری و فعالیت."

ذهن ما همواره می‌خواهد درگیر و مشغول باشد. بنابراین اگر آنچه که اکنون انجام می‌دهیم در ما درگیری و مشغولیت ذهنی ایجاد کند، فکر ما دیگر لزومی احساس نمی‌کند که به جای دیگر برود و در آنجا درگیر شود. اما اگر در انجام این کار، درگیری ذهنی ایجاد نشود، ذهن ما شتابان به جایی می‌رود که خود را در آنجا مشغول کند و این همان حواس پرتی است (نظری، ۱۳۹۹).

حواس پرتی یا کم‌توجهی را باید نوعی پدیده‌ی روانی دانست که می‌تواند عوارض گوناگونی به همراه داشته باشد. حواس پرتی سبب افت در عملکردهای حرفه‌ای و تحصیلی، افزایش احتمال بروز اختلالات روانی نظیر اضطراب، افسردگی، ناامیدی، احساس تنهایی و بی‌هدفی در زندگی می‌شود. این پدیده غالباً با فقدان توجه و تمرکز شناخته می‌شود (رحیمی، ۱۳۹۸).

ذهن ما مدام به فعالیت نیازمند است و این نیازمندی را هنگامی که ما مشغول مطالعه کردن هستیم، هم دارد. بنابراین اگر آنچه که می‌خوانیم، در ما درگیری ذهنی ایجاد کند، ما مشتاق و متمرکز پیش می‌رویم. در غیر این صورت چشمانمان خطوط را دنبال می‌کند و ذهنمان در جایی دیگر مشغول می‌شود. به عبارت دیگر، حواسمان پرت می‌شود.

به صورت کلی باید گفت حواس پرتی یا منشأ درونی و ذهنی دارد و یا یک منشأ بیرونی و محیطی باعث به وجود آمدن آن خواهد شد. اگر حواس پرتی که ناشی از منشأ درونی و ذهنی است را حواس پرتی درونی بنامیم، آنگاه آن را می‌توان به این صورت تعریف کرد که: حواس پرتی درونی عبارت است از اشکالات فکری انسان و اندیشه‌هایی که موانعی بر سر راه توجه و دقت به مطالعه و تمرکز حواس ایجاد می‌کنند. در این جا دقت به معنی توانایی حفظ توجه از طریق حواس پنجگانه است. بیشترین حجم ورودی اطلاعات از طریق حس بینایی (۷۵ درصد) رخ می‌دهد، لذا برخورداری یا عدم برخورداری از یک میزان کافی بینایی، در این رابطه بسیار اهمیت خواهد داشت (جان بزرگی و شقاقی، ۱۳۸۹).

حواس پرتی بیرونی و یا محیطی، به محیط پیرامون فرد وابسته خواهد بود. معمولاً حواس پرتی بیرونی به تحریکات غیرعادی که توسط حواس مختلف انسان ایجاد می‌شود ارتباط پیدا می‌کند؛ مانند نور شدید و ضعیف، صداهای ناهنجار، روشن بودن رسانه‌ای صوتی و تصویری و سایر عوامل که به هر نحوی با جذابیت بیش‌تر فرد را به خود می‌کشد یا با ایجاد مزاحمت فرد را از موضوع اصلی منحرف می‌کند (نریمانی و همکاران، ۱۳۹۹).

در واقع این اصطلاحات و تعاریف شامل کودکانی که مشکلات یادگیری آن‌ها عمدتاً به دلیل معلولیت ذهنی، حرکتی، آسیبی بینایی و شنیداری، بصری، و یا اختلال عاطفی و محرومیت‌های فرهنگی و اقتصادی می‌باشد، نمی‌گردد (افروز، ۱۳۸۷). باید گفت در دنیای مدرن امروزی عوامل متعددی وجود دارد که منجر به حواس پرتی می‌شوند. حقیقت آن است که در دهه‌ی اخیر توانایی ما برای تمرکز کردن، به میزان قابل توجهی کاهش یافته و ظاهراً شاید مقصر اصلی این کاهش شدید تمرکز، فناوری و تکنولوژی است. به جرات می‌توان گفت تفاوت ندارد که کجا هستیم و در چه شرایطی قرار داریم، گوشی هوشمند، تبلت و لپ‌تاب، به راحتی توانایی مطالعه متمرکز را از ما خواهد گرفت (مرادی، ۱۳۹۹).

## ۱-۲- نقش تکنولوژی

واضح است که ورود تکنولوژی به زندگی ما موجب تغییرات زیادی در نحوه‌ی تعامل ما با محیط اطراف شده است. مخصوصاً با گسترش اینترنت، هر روز حجم زیادی از اطلاعات به مغز ما وارد می‌شود که باید به گونه‌ای موثر مورد پردازش، درک و تطبیق قرار گیرد. اما به دلیل عدم تمرکز و حواس پرتی در هنگام مطالعه نمی‌توانیم نتیجه‌ای که مد نظرمان است، حصول کنیم. در حقیقت ما در یک رقابت همیشگی با روند رشد اطلاعات قرار داریم (نظری و همکاران، ۱۳۹۹).

## ۲-۲- نقش محیط

تحت هر شرایطی نمی‌توان فکر را متمرکز کرد، داشتن محیط مناسب برای مطالعه ضروری است. افرادی که تمرکز ندارند دچار تفکرات، تصورات و رفتارهایی مغشوش می‌شوند. این حالت به گونه‌ای است که دیگران هم متوجه سردرگمی آن‌ها در خلال کارها می‌شوند. از مهم‌ترین قالب‌های عدم تمرکز می‌توان به: فراموش کاری، خیال‌بافی، بی‌علاقگی، لذت طلبی افراطی، خستگی و وجود هیجانانگیز منفی اشاره کرد (حمدغلامی، ۱۳۹۸).

## ۲-۳- نقش شرایط بدنی و ذهنی

خواب نامنظم، عادات غذایی و فعالیت‌های نادرست، می‌توانند از عوامل حواس پرتی به شمار آید. به عنوان مثال، سنگینی معده و سیری بیش از حد، یکی از زمینه‌های عدم تمرکز به هنگام درس خواندن است؛ چرا که با سرازیر شدن خون به سمت دستگاه گوارش، از بنیه حسی و ذهنی فرد، کاسته می‌شود. اما از سوی دیگر باید توجه کرد که صبحانه کافی و مقوی، نقش مهمی در ایجاد و افزایش تمرکز حواس در طی روز خواهد داشت (باقریان و محمدیان، ۱۳۹۳).

آمادگی بدنی به رشد و تکامل طبیعی بدن، تندرستی و نداشتن نقص‌های بدنی مربوط است. گاهی وجود بیماری‌هایی مانند: زخم معده، میگرن، سردرد و نظایر این‌ها باعث از بین رفتن تمرکز حواس و مانع مطالعه فرد می‌شود و فرد تا به دست آوردن تندرستی کامل قادر به برقراری تمرکز حواس و مطالعه ثمر بخش نیست و انگیزه کافی هم برای مطالعه ندارد. آمادگی ذهنی را می‌توان از خصوصیات نظیر رشد گویای سالم، قدرت تفسیر و تعبیر اشکال، توانایی درک همانندی‌ها و ناهمانندی‌ها میان کلمات و ... دانست (جان بزرگی و شقاقی، ۱۳۸۹).

نداشتن علاقه، خیال‌پردازی و دل‌زدگی، سبب کاهش تمرکز حواس در هنگام مطالعه می‌شوند. تمرکز کلید مطالعه و درس خواندن است و کلید اساسی ایجاد تمرکز حواس، کاربرد اصول و تکنیک‌های تقویت حافظه و روش‌های علمی مطالعه است. فرد برای ایجاد تمرکز حواس لازم است قبل از مطالعه هدف خود را روشن کند. از بهترین ساعت‌های خود برای مطالعه استفاده کند. شناخت اولیه‌ای نسبت به درس یا موضوع مورد مطالعه پیدا کند. در صورت نداشتن علاقه به یک درس خود را توجیه کرده و علاقه‌ای ساختگی در خود ایجاد کند در حین مطالعه از خود سوال کند. سعی نماید در هنگام مطالعه، از روش علامت‌گذاری و حاشیه‌نویسی استفاده کند (دلربا و همکاران، ۱۴۰۰).

به کمک تمرین‌های تقویتی تمرکز و کنترل ذهن، دوری از محرک‌های بیرونی، بهبود نظم و انضباط، تعیین اهداف و یادداشت کردن آن‌ها و تمرکز بر فعالیت‌های جزئی به جای کلی و ... می‌توان از پرت شدن حواس جلوگیری کرد.

## ۲-۴- عدم هماهنگی اراده و تخیل

اگر تخیل خواننده با اراده‌اش هم سو نباشد، خواننده نمی‌تواند تمرکز حواس کافی و لازم داشته باشد. در روانشناسی، ثابت شده است که در این تضاد، قدرت تخیل، قوی‌تر از قدرت اراده است. وقتی دانش آموزی کتابی را باز می‌کند و به مطالعه آن اقدام می‌کند، پس از مدت کوتاهی افکاری به ذهنش خطور می‌کند؛ مثلاً با دوستانش فوتبال بازی می‌کند یا با هم به سینما می‌روند یا فلان فیلم را تماشا می‌کنند. این تخیلات باعث می‌شود تا خواننده تمرکز خویش را از دست بدهد و سرانجام از درس خواندن منصرف شود. برای غلبه بر این مشکل، شما وقتی مایل به مطالعه درباره موضوعی خاص باشید، بهتر است خود را در حال و هوای مخصوص آن موضوع قرار دهید؛ مثلاً اگر شعری در درس ادبیات فارسی می‌خوانید، خود را در حال و هوای شاعر در هنگام سرودن یا خواندن آن شعر قرار دهید و اگر یک مبحث مربوط به پزشکی در کتاب زیست شناسی خود می‌خوانید، خود را در حال و هوای پزشک در هنگام معالجه بیمار قرار دهید و یا اگر در حال مطالعه درس شیمی هستید، ذهن خود را به دنیای اتم‌ها و مولکول‌ها و روابط میان آن‌ها ببرید تا از این طریق، خیال و اراده را با هم هماهنگ کنید. تا زمانی که آهنگ تخیل و اراده هماهنگ باشند، تمرکز حواس حفظ می‌شود (سازواری و همکاران، ۱۳۹۵).

## ۳- تمرکز حواس و دقت و توجه

حواس همان قدرمی‌تواند واقعی باشد که عوامل حواس پرتی واقعیت دارند. شاید بتوان ذهن انسان را به یک سیستم ارتباطی بسیار پیچیده تشبیه کرد. در هر لحظه هزاران پیام از محیط داخلی بدن و از محیط اطراف به آن مخابره می‌شود و در عین حال هزاران پیام از این مرکز به محیط داخلی بدن و محیط اطراف ارسال می‌گردد. اگر چه بسیاری از این مبادله‌ها درحوزه ناخودآگاه ما صورت می‌گیرد، بعضی از این پیام‌ها وارد حوزه آگاهی ما می‌شوند و ذهن ما را از موضوع مطالعه منحرف می‌کنند. برای دستیابی به تمرکز حواس عالی، باید آن را درست تعریف کرد. برای تعریف درست هم ابتدا باید حواس پرتی را به عنوان یک واقعیت انکار نشدنی بپذیریم و بعد بگوییم: تمرکز حواس یعنی "عوامل حواس پرتی را به حداقل رساندن" (حیدری، ۱۳۹۹).

پیش از هر چیز، باید به خاطر داشته باشیم که این ما هستیم که باید ذهن خود را با موضوع مطالعه درگیر کنیم. معمولاً سبک نوشتاری کتاب، تلاش می‌کند که در ما، درگیری ذهنی ایجاد کند اما عمده کار با خود ماست. اکنون در این مقاله می‌خواهیم روش مطالعه متمرکز را آموزش دهیم، برای آن که درگیری ذهنی ما پایدار بماند. می‌خواهیم ذهنمان با جمله- جمله‌ی کتاب

درگیر شود. می‌خواهیم که یک مطالعه کننده فعال باشیم. روش‌های سنتی مطالعه که پیش از این داشته‌ایم، ما را از یک مطالعه متمرکز باز می‌دارد و باعث می‌شود که حواس ما مدام پرت شود (الفتی و همکاران، ۱۳۹۹).

تمرکز حواس، هنگام مطالعه، کلید اصلی و اساسی درک و فهم مطالب است. و کلید اساسی تمرکز حواس استفاده از روش‌هایی است که باعث تقویت و پرورش مهارت، در برقراری تمرکز حواس هنگام مطالعه می‌شوند. بنابراین بدون تمرکز حواس ممکن است درک و فهم مطلبی که فقط یک ساعت وقت لازم داشته باشد، ساعت‌ها وقت بگیرد اما به خوبی فهمیده نشود و امر مطالعه بی‌فایده شود و اثر مثبتی نداشته باشد. لذا کاربرد روش‌ها و فنونی که به خواننده کمک می‌کند تا هنگام مطالعه فعال باشد، تمرکز حواس را تقویت و مهارت فرد را در ایجاد تمرکز حواس هنگام مطالعه افزایش می‌دهد این روش‌ها عبارتند از:

### ۳-۱- بازی کردن و افزایش دقت

فلسفه‌ی بازی‌های کودکان، آمادگی جسمی و روحی آن‌ها برای مواجهه با چالش‌ها و مشکلات است و به همین سبب هرچه گسترده‌تر، پیچیده‌تر و اجتماعی‌تر باشد، به آن‌ها نیرو و آمادگی بیشتر خواهد داد. بازی کردن باعث شکوفایی استعدادها و نهفته کودک می‌شود و موقعیت استفاده از قوه تخیل را در کودک به وجود می‌آورد. کودک با بازی کردن می‌تواند با اصول و قوانینی که در اجتماع وجود دارد، آشنا شود و رفتارهای هوشمندانه خود را بیشتر تقویت کند. بعضی از بازی‌ها هستند که باعث تقویت حافظه کودک و افزایش تمرکز آن‌ها می‌شود باید به این نکته توجه داشت بازی‌هایی که حرکت بیشتری داشته باشند هیجان و در نتیجه یادگیری کودک را بالا می‌برند (الفتی و همکاران، ۱۳۹۹).

### ۳-۲- تند خواندن

راننده‌ای را در نظر بگیریم که با سرعت بسیار کمی، مثلاً ۲۰ کیلومتر در ساعت در حرکت است. وقتی سرعت این راننده تا این حد کم است، دیگر به توجه و تمرکز فوق‌العاده‌ای نیاز ندارد و چون ذهن درگیر نمی‌شود، مدام در جایی دیگر مشغول می‌شود. به مناظر بیرون نگاه می‌کند و حتی غرق در تخیل می‌شود. اما وقتی سرعت زیاد شد، خود به خود درگیری ذهنی بیشتر می‌شود و ذهن بیشتر به رانندگی متمرکز می‌شود و راننده دیگر فرصت ندارد مشغولیت‌های ذهنی دیگری داشته باشد. اساساً ذهن چنان درگیر است که تمایلی برای درگیر شدن در جای دیگر ندارد. در مطالعه هم دقیقاً همین حالت وجود دارد. وقتی ما به بهانه بهتر فهمیدن بسیار کند پیش می‌رویم و کلمه به کلمه می‌خوانیم، درگیری ذهنی مطلوبی را ایجاد نمی‌کنیم و ذهن ما که از این ساکن بودن کلافه می‌شود، خود را در جایی دیگر مشغول می‌کند و حواسمان پرت می‌شود.

اما آن قدر تند نخوانیم که هیچ چیز نفهمیم؛ بلکه سرعت مطالعه خود را تا آنجا افزایش دهیم که یک درگیری ذهنی مطلوب ایجاد شود. در این سرعت، ذهن متمرکز است. می‌بینیم که اگر کمی غفلت کنیم، سانحه‌ای رخ می‌دهد. حتی اگر بتوانیم سرعت مطالعه خود را به دو برابر افزایش دهیم بسیار عالی است چرا که هم در وقت خود صرفه جویی نموده‌ایم و هم با درگیری ذهنی و تمرکز بیش‌تری خوانده‌ایم. تا می‌توانیم سرعت مطالعه خود را افزایش دهیم و سریع‌تر از آنچه که قبلاً می‌خوانده‌ایم بخوانیم. مسلماً ما متون ساده‌تر را با سرعت بیش‌تر می‌خوانیم. یادمان باشد مفهوم، همیشه در یک عبارت است نه یک واژه. وقتی ما کلمه شیر را می‌خوانیم، ذهن نمی‌داند منظور شیر گاو است یا شیر جنگل یا شیر آب. اما وقتی جمله "شیر آب را بستم." سریعاً خوانده می‌شود، درک بهتر و سریع‌تری حاصل می‌شود (دلریا و همکاران، ۱۴۰۰).

### ۳-۳- مطالعه اولیه

مطالعه اولیه همان گرفتن اطلاعات ابتدایی است. در مطالعه اولیه، قصد ما کنجاو کردن ذهن با گرفتن اطلاعات ساده و کم‌حجم و مقدماتی است. در مطالعه اولیه متن را خط به خط نمی‌خوانیم بلکه نگاهی گذرا به متن می‌انداریم و یک سری مفاهیم اولیه را از متن می‌گیریم که مثلاً متن حول و حوش چه موضوعی است. پس از آن باید به خود رجوع کنیم و ببینیم که خودمان از پیش چه اطلاعاتی درباره موضوع داریم و یا این که از قبل، از کسی چیزی شنیده‌ایم یا مطالعه کرده‌ایم. اطلاعات اولیه خودمان را به اطلاعات اولیه کتاب، در این بررسی اجمالی بیافزاییم (حیدری، ۱۳۹۹).

### ۳-۴- سؤال کردن

یادمان باشد که پیش از مطالعه، با یکی دو سؤال، ذهن خود را هدف‌دار کنیم. وقتی گفته می‌شود هنگام مطالعه مدام از خودمان سؤال کنیم، منظور این است که پیش از مطالعه، در حین مطالعه و پس از آن، می‌توانیم از خود بپرسیم. معمولاً برای طرح سؤالات از خود یک سری سؤالات حافظه‌ای کم‌ارزش می‌پرسیم. مثلاً "بوعلی سینا کی متولد شد؟"، "جنگ جهانی دوم در چه تاریخی شروع شد؟"، "هیمالیا کجاست؟" و... این سؤالات معمول، کم‌ارزش‌ترین سؤالاتی است که می‌توانیم از خود بپرسیم.



## ۳-۵- یادداشت عوامل حواس پرتی

عوامل حواس پرتی هیچ‌گاه به صفر نمی‌رسند حتی اگر بهترین شیوه مطالعه را در پیش گرفته باشیم. بهترین و مؤثرترین راه برای مقابله با این حواس پرتی، نوشتن آن‌ها بر روی یک برگ کوچک کاغذ است. چرا؟ به علت خلأ ذهنی باید حواس پرتی خود را یادداشت کنید.

مثالی بزنیم: در اوج مطالعه هستیم، ناگهان به خاطر می‌آوریم که امشب حتماً باید به دوست خود تلفن بزنیم. از این لحظه به بعد هر چقدر هم که سعی کنیم فکر خود را به مطالعه متمرکز کنیم، اندیشه تلفن کردن و این که "مبادا فراموش کنم"، ذهن را آشفته می‌کند و ما را آزار می‌دهد. در نتیجه از همان لحظه تمرکز حواس خود را از دست داده‌ایم. اما اگر به محض آن که این اندیشه به ذهن راه یافت، آن را بر کاغذی می‌نوشتیم، دیگر خیال راحت می‌شد و می‌توانستیم به مطالعه متمرکز خود ادامه دهیم. یادمان باشد که حواس پرتی را نیز مانند نکات مهم کتاب که فرا می‌گیریم و ثبت می‌کنیم، باید جایی تخلیه کنیم. اگر ننویسیم و بگوییم "باشد برای بعد"، می‌دانم که یادم نمی‌رود"، و... توانایی ذهنی خود را کم کرده‌ایم. هرچه در حین مطالعه به خاطر می‌آید و عامل مزاحم تلقی می‌شود، همه را یادداشت کنیم و بار ذهنی مربوط به آن را تخلیه کنیم و با خیال راحت به مطالعه ادامه دهیم (سازواری و همکاران، ۱۳۹۵).

## ۳-۶- موسیقی و مطالعه

تحقیقات نشان داده است که موسیقی ملایم و آرام بخش و بدون کلام توانایی یادگیری را افزایش می‌دهد. گوش کردن به موسیقی همزمان با مطالعه یعنی یک عامل حواس پرتی بسیار کارا و مؤثر را در اختیار ذهن گذاشتن (جان بزرگی و شقاقی، ۱۳۸۹).

موسیقی آرام و بدون کلام قبل از مطالعه به آرامش ذهنی کمک می‌کند و توان یادگیری را افزایش می‌دهد چرا که آرامش موجب ایجاد خلأ ذهنی می‌شود. بعد از مطالعه هم گوش دادن به موسیقی آرام و بدون کلام، خوب و مؤثر است اما به هیچ عنوان:

الف) هم‌زمان با مطالعه، نباید موسیقی گوش کرد.

ب) از گوش دادن به موسیقی‌های تند حتی الامکان پرهیز شود.

### ۳-۷- مطالعه به محض نشستن

پس از آن که در مکان مطالعه خود قرار گرفتیم فوراً مطالعه را شروع کنیم و به هیچ عنوان به کارهای دیگر نپردازیم. بعضی‌ها وقتی پشت میز مطالعه می‌نشینند یا کتاب را باز می‌کنند، شروع می‌کنند به ورق زدن کتاب، فراهم کردن کاغذ و کارهای جانبی دیگر. اگر نشستن برای مطالعه طولانی شود و مطالعه‌ای صورت نگیرد و خود را با کارهای جانبی یا افکار درونی مشغول کنیم، برای پرورش تمرکز حواس بسیار بد است. عادت کنیم همه آن‌چه را که برای مطالعه نیاز داریم ابتدا فراهم کنیم و هر کار متفرقه‌ای را که داریم قبل از مطالعه انجام دهیم و پس از این که نشستیم، فوراً مطالعه را آغاز کنیم. این گونه ذهن خود را شرطی کرده‌ایم که تا نشستیم و کتاب را در دست گرفتیم، فوراً فرا بگیریم (رضایی و همکاران، ۱۳۹۳).

### ۳-۸- ترک افکار منفی و داشتن افکار مثبت

مطالعه عمیق و یادگیری ثمربخش، وقتی حاصل می‌شود که فرد تصور مثبتی از خود داشته باشد و به خود اعتماد کند؛ زیرا اعتماد به خود، مهارت و نیرو را افزایش داده و مغز را سالم‌تر می‌کند. وقتی می‌خواهید کاری انجام دهید، از گفتن کلماتی مانند نمی‌خواهم، نمی‌دانم و نمی‌توانم، بپرهیزید و جمله «این کار محال است» را از دفتر زندگی خود خط بزنید. ترس، بدگمانی و بی‌ارادگی 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 شغف و شادی را در شما به وجود می‌آورد و در حالت شادمانی، از تمرکز حواس خوبی برخوردار می‌شوید؛ بهتر فکر می‌کنید؛ بهتر مطالعه می‌کنید و در نتیجه، کارتان بهتر می‌شود. «مارگات کوربت» می‌نویسد: «انسان در بحر اندیشه‌های خوشایند، حافظه‌ای بهتر پیدا می‌کند و ذهن در حالت آرامی قرار می‌گیرد و میل به یادگیری را در خود به وجود می‌آورد». از این رو، خودپنداری مثبت، مهم‌ترین کمک برای افزایش تمرکز هنگام درس خواندن و یادگیری بهتر است (دلریا و همکاران، ۱۴۰۰).

### ۳-۹- کنترل صحبت با خود برای افزایش تمرکز هنگام درس خواندن

خیلی‌ها نمی‌دانند که ما به هنگام انجام تکالیف، به شکل خاموش با خودمان صحبت می‌کنیم. صحبت با خود، می‌تواند فعالیت‌ها و رفتارهایی را در ما برانگیزد و ما را مورد تشویق قرار دهد و به سر و سامان دادن آن‌چه بعد انجام می‌دهیم، کمک کند. ما از طریق صحبت با خود، بر جریان پیشرفت خود نظارت می‌کنیم؛ اما اگر همین گفت و گوی با خویش، با ارزش‌یابی یا انتقاد بیش از اندازه صورت گیرد، بر تمرکز اثر منفی می‌گذارد. مقایسه توانایی خود با توانایی دیگران و انتظارات غلط در مورد مدت و کیفیت تمرکزی که باید داشته باشیم، می‌تواند مسئول شکل‌گیری یک گفت و گوی منفی با خویش باشد. با کمی تمرین، ما می‌توانیم هر قضیه مختل‌کننده درونی را اداره کنیم (سازواری و همکاران، ۱۳۹۵).

### ۳-۱۰- تاثیر کافئین

مصرف متعادل کافئین به افزایش تمرکز حواس کمک می‌کند. یک فنجان چای، قهوه و کافی میکس یا دیگر نوشیدنی‌های کافئین‌دار می‌تواند ذهن ما را هنگام مطالعه متمرکزتر کند و خستگی را تا حدودی برطرف کند. البته مصرف زیاد کافئین نتیجه عکس دارد و در صورت زیاده‌روی باعث عدم تمرکز می‌شود (جان بزرگی و شقاقی، ۱۳۸۹).

### ۴- بحث و نتیجه‌گیری

علت افت و شکست تحصیلی دانش‌آموزان در برخی موارد، ناشی از همین عدم توجه و تمرکز حواس هنگام مطالعه و انجام تکالیف درسی است. هر چه بیشتر و دقیق‌تر به چیزی توجه کنیم، از مجموعه حواس بیش‌تری استفاده شده و درک و فهم و بازیابی آن از حافظه، آسان‌تر خواهد شد.

به این ترتیب نقش تمرکز در یادگیری و همچنین راه‌های تقویت آن از جمله مواردی است که می‌تواند مورد پیگیری قرار گیرد. از عوامل موثر در تمرکز می‌توان به تغذیه‌ی مناسب، برنامه‌ریزی و تنظیم زمان مطالعه، بکارگیری روش‌های ذهنی و ..... اشاره کرد.

سعی کنیم با ایجاد انگیزه‌های نیرومند و در نظر گرفتن اهدافی که برایمان مهم و جالب توجه است نسبت به مطالعه در خود شوق و علاقه ایجاد کنیم زیرا علاقه داشتن نسبت به موضوعی سبب تمرکز حواس در هنگام مطالعه آن موضوع می‌شود.

موقعیت‌هایی که نمی‌توانیم در آنها تمرکز حواس داشته باشیم، تجزیه و تحلیل کنیم، احساسات خود را مورد بررسی قرار دهیم و بدانیم که چه عواملی افکار ما را دگرگون می‌کنند. افکار منفی و بیمارگونه را از خود دور کنیم و هر موقعیت را تا حدی که می‌توانیم به طور منطقی تعبیر و تفسیر کنیم .

موضوع‌های مطالعاتی خودمون را تقسیم‌بندی کنیم یعنی هر موضوعی را که می‌خواهیم مطالعه کنیم، آن را به قسمت‌های کوچک‌تر تقسیم کرده و به تدریج در زمان‌های مختلفی آن‌ها را مطالعه کنیم .

هر وقت مصمم شدیم مطالعه کنیم یا کار دیگری انجام دهیم، بکوشیم بر عزم خود پا بر جا باشیم تا آن کار را به اتمام برسانیم. زمان‌های مطالعه را با فعالیت‌های متنوع تقسیم نماییم تا این‌که بتوانیم تمرکز حواس خود را برای مدت زمان طولانی‌تری حفظ کنیم و مطالعه را در آن ساعت از روز انجام دهیم که برای ما مناسب‌تر است . استفاده از یک استراحت کوتاه در هر ساعت، انرژی لازم برای حفظ تمرکز حواس را برای مدت زمانی طولانی‌تری در اختیار فرد می‌گذارد .

هرکاری به جای خویش نیکوست پس برنامه مطالعاتی داشته باشیم و برای هر کاری وقت به خصوص تعیین کنیم. به جای این‌که بکوشیم دنیای خارج را تغییر دهیم، خود را تغییر دهیم و لازم نیست که دیگران و یا رفتار آن‌ها مطابق دلخواه ما تغییر داده شوند.

در پایان باید تاکید کنیم که موفقیت در حفظ و افزایش تمرکز و عدم حواس پرتی هنگام درس خواندن یک شبه حاصل نمی‌شود. بلکه نیاز دارد تا مدتی مواردی که برای افزایش تمرکز حواس گفتیم را اجرا کنیم. بنابراین با تمرین روزانه روش‌هایی که مطرح کردیم لذت مطالعه متمرکز و به دور از حواس پرتی را برای خودمان بیش‌تر کنیم.

## منابع

- افروز، غلامعلی (۱۳۸۷). اختلالات یادگیری. چاپ سوم، انتشارات دانشگاه پیام نور.
- باقریان، شعبانعلی و محمدیان، فاطمه (۱۳۹۳). دقت، توجه، تمرکز و راهبردهای افزایش آن. نخستین همایش ملی توانمندسازی فردی اجتماعی افراد با نیازهای ویژه.
- جان بزرگی، محمود و شقاقی، فرهاد (۱۳۸۹). مهارت‌های مطالعه در دانشگاه. انتشارات ارجمند، نسل فردا.
- حمدغلامی، الهام (۱۳۹۸). چگونه توانستم مشکل عدم تمرکز در جلسه امتحان را در دانش آموزم مهدیه را برطرف سازم.
- کنفرانس ملی پژوهش‌های حرفه‌ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد دستاورهای نوین در علوم تربیتی و رفتاری از نگاه معلم.
- حیدری، کلثوم (۱۳۹۹). رابطه تقویت دقت تمرکز در دانش‌آموزان دارای اختلال یادگیری با پیشرفت تحصیلی آن‌ها در مدارس

ابتدایی (مطالعه موردی، استان هرمزگان، شهرستان جاسک). کنفرانس ملی روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، شادگان.

دلربا، الهه، کریمی افشار، معظمه، محمودی نسب رابر، مرضیه، دلربا، نیلوفر و باقری، زهرا (۱۴۰۰). بررسی عوامل حواس پرتی دانش‌آموزان در کلاس‌های آنلاین دوران کرونا و ارایه راهکارهایی برای حل آن‌ها. دوازدهمین کنفرانس ملی روانشناسی، علوم تربیتی و اجتماعی.

رحیمی، فرزانه (۱۳۹۸). چگونه توانستم مشکل بی‌انضباطی و عدم تمرکز محمد طاها دانش‌آموز بیش فعال پایه اول را برطرف نمایم. کنفرانس ملی پژوهش‌های حرفه‌ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد دستاورهای نوین در علوم تربیتی و رفتاری از نگاه معلم.

رضایی، محمد مهدی، مرزوقی، رحمت اله، سلیمانی بالاوی، امید و مظاهری، رضا (۱۳۹۳). تمرکز و عدم تمرکز در نظام آموزشی. دومین کنفرانس بین‌المللی مدیریت چالش‌ها و راه کارها.

سازواری، مولود، میرانی، سیدرزگار و احمدی، سعید (۱۳۹۵). بررسی چگونگی افزایش تمرکز حواس دانش‌آموزان. اولین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران.

الفتی، فروغ، صیدمرادی، کتایون، رضائی، لیلا و کشتمند، محسن (۱۳۹۹). بررسی تاثیر ورزش و بازی در اوقات فراغت کودکان. سومین همایش بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی.

کرک، ساموئل، چالفانت، جیمز. ترجمه: رونقی، سیمین، خانجانی، زینب و وثوقی رهبری، مهین (۱۳۸۸). اختلالات یادگیری تحولی و تحصیلی. چاپ اول، انتشارات سازمان آموزش و پرورش استثنایی.

محمودپور، آزیتا (۱۳۹۰). روش‌ها و راهبردهای تقویت دقت و توجه. چاپ اول، انتشارات مدرسه.

مرادی، امین (۱۳۹۹). ارزیابی عوامل موثر بر حواس پرتی دیجیتالی: نقش میانجی اعتیاد اینترنتی. سومین همایش علوم انسانی (پیشرفت‌های نوین در عرصه علم و فرا علم).

نریمانی، محمد، عباسی، مسلم، بگیان کوله مرز، محمدجواد و رضایی فرد، اکبر (۱۳۹۹). اثر بخشی آموزش کنترل تکانه و توجه بر پردازش هیجانی. تکانش‌گری و حواس پرتی دانش‌آموزان مبتلا به اختلال ریاضی.

نظری، طاهره، نیکجو، فرشته، آزادی طلایی، مهتاب و حسنی، زهرا (۱۳۹۹). بررسی نقش شبکه‌های اجتماعی در آسیب‌های روانی-اجتماعی بر روی دانش‌آموزان. سومین همایش بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی.