

تمرکز ذهنی، کلید یادگیری پایا برنامه ریزی معلم برای هدایت کار

کلیدواژه‌ها: تمرکز ذهن، اثرات تمرکز ذهنی، تقویت تمرکز

اشاره

هنگام مطالعه، تمرکز ذهن کلید اصلی درک و فهم مطالب است. بسیاری از دانش آموزان برای مطالعه و یادگیری وقت زیادی صرف می‌کنند اما اغلب آن‌ها به دلیل ضعف تمرکز ذهن نمی‌توانند به نتیجه دلخواه برسند. بدون تمرکز فکری، ممکن است درک و فهم مطلبی که شاید فقط یک ساعت وقت لازم داشته باشد، ساعت‌ها وقت بگیرد. متخصصان علوم تربیتی بر این باورند که آموزش روش‌ها و فنونی به دانش آموزان که بتوانند هنگام مطالعه فعال باشند و تمرکز حواس خود را به حداکثر برسانند، لازم و ضروری است. بر این اساس و با توجه به اهمیت موضوع، در این مقاله سعی شده است ضمن تعریف تمرکز ذهن، اثرات آن بر مطالعه و یادگیری و شیوه‌های ایجاد و تقویت تمرکز ذهنی به صورت کاربردی ارائه شود.

تمرکز ذهن

تمرکز در لغت به معنی تراکم و فشردگی است و از دیدگاه روان‌شناسی به حالتی از ذهن و روان گفته می‌شود که در آن تمام قوای حسی، روانی و فکری روی موضوع خاصی متمرکز و تضمین کننده امر یادگیری، انجام صحیح کارها و رهایی از خطرات احتمالی می‌شود. منظور از تمرکز ذهنی در مطالعه، توجه کامل ذهن به موضوع مورد مطالعه است و نبود تمرکز به معنی چرخش مکرر توجه از موضوع مورد مطالعه به هر موضوع دیگر است. بسیاری از دانش آموزان، به خصوص دانش آموزانی که خود را برای کنکور آماده می‌کنند، از مشکل عدم تمرکز شکایت می‌کنند. به طوری که اکثر آن‌ها ناتوانی در تمرکز حواس خود را بزرگ‌ترین مشکل خویش می‌دانند و حتی آن را بدتر از بی‌علاقگی در مطالعه برمی‌شمارند. ناتوانی در تمرکز حواس به صورت‌هایی مانند فراموشکاری، گیجی، خیالبافی، بی‌علاقگی و بی‌توجهی بروز می‌کند.

اثرات تمرکز ذهنی بر مطالعه و یادگیری

تمرکز فکر و اندیشه از جمله عوامل مؤثر بر یادگیری و مطالعه است. تا زمانی که دانش آموزان نتوانند بر موضوع مورد مطالعه خود تمرکز داشته باشند، نمی‌توانند آن را به حافظه بسپارند. می‌توان گفت، تمرکز حواس و ذهن با قدرت یادگیری ارتباط مستقیم دارد و هر اندازه تمرکز ذهنی قوی‌تر باشد، ادراک دقیق‌تر و عمیق‌تر و یادگیری بهتر و سریع‌تر صورت می‌گیرد. از جمله مهم‌ترین اثرات تمرکز بر یادگیری و مطالعه عبارت‌اند از:

- سرعت تصمیم‌گیری در مطالعه را افزایش می‌دهد.
- تمرکز فکر سبب می‌شود که دانش آموزان به سرعت دست به فعالیت یادگیری بزنند و وقت خود را هدر ندهند و در مقابل حادثه یا عمل دیگران، کمتر احساس ناتوانی و درماندگی کنند.
- مطالعه را هدفمند می‌کند.

تمرکز ذهن و افزایش توجه باعث می‌شود دانش آموز خود را از سردرگمی نجات دهد و بداند به دنبال چه



موضوعی است و برای یادگیری چه موضوعی باید بکوشد. به همین جهت، تمرکز ذهن و حواس راهی برای داشتن افکار و مقاصد مشخص و معین است.

● **توان یادگیری دانش آموزان را افزایش می‌دهد.**

در نبود تمرکز حواس، یادگیری دانش‌آموزان به‌نحو قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌یابد. یکی از مهم‌ترین دلایل یادگیری مؤثر و پایا، تمرکز فکر و حواس است. با تمرکز ذهن، دانش‌آموز به این توانایی دست پیدا می‌کند که مطالب را به‌خوبی به‌خاطر بسپارد و به‌راحتی و متناسب با موقعیت آن‌ها را بازیابی کند و به‌کار ببرد.

● **به آسان شدن مطالعه کمک می‌کند.**

تمرکز و توجه به موضوعات مورد مطالعه، توان و قدرتی به دانش‌آموز می‌دهد که با عشق و علاقه به یادگیری و مطالعه بپردازد و مطالعه برای او نه کار و فعالیتی مشکل باشد، بلکه به فعالیتی آسان و جذاب تبدیل شود و انگیزه او برای دستیابی به اهداف موضوع مورد مطالعه افزایش یابد.

● **به درک احساسات و اعمال دیگران منجر می‌شود.**

دانش‌آموز دارای تمرکز فکر، در مورد افکار و اعمال دیگر دانش‌آموزان نیز دیدی عمیق و منطقی دارد و رفتار دیگران کمتر موجب خشم و عصبانیت او می‌شود. جذابیت کار مطالعه توسط دیگران را به‌خوبی درک می‌کند و هنگام مطالعه آن‌ها باعث حواس‌پرتی‌شان نمی‌شود.

● **باعث کسب آرامش هنگام مطالعه می‌شود.**

برای دستیابی به آرامش کافی است دانش‌آموز فکر و احساس خود را در مرکز افکار و اندیشه‌های خود قرار دهد و بکوشد از نفوذ هر فکر و اندیشه دیگری در مرکز ذهن خود جلوگیری کند. بدین ترتیب، آرامش او حفظ می‌شود.

● **به‌نحو بارزی موجب صرفه‌جویی در وقت می‌شود.**

دانش‌آموز فاقد تمرکز ذهن، به‌دلیل حواس‌پرتی و ناداشتن توجه به موضوعات مورد مطالعه در هنگام مطالعه، مبحثی را که می‌توان در مدت یک ساعت یاد گرفت در مدت چند ساعت هم خوب یاد نمی‌گیرد. تمرکز فکر سبب می‌شود دانش‌آموز افکار خود را با افکار و تخیلات بیهوده تلف نکند و از وقت خود به‌خوبی بهره ببرد.

● **قدرت استدلال دانش‌آموز را افزایش می‌دهد.**

با تمرکز می‌توان تمام قوای فکری خود را برای اتخاذ تصمیم درست به‌کار گرفت. دانش‌آموز با بررسی دقیق و کامل موضوع تصمیم خود را می‌گیرد. در نبود تمرکز ذهن دانش‌آموز در دستیابی به راه‌حل مسائل ریاضیات، فیزیک و... که به استدلال و تجزیه و تحلیل نیاز دارند به‌نحو قابل ملاحظه‌ای دچار مشکل می‌شود.

شیوه‌های ایجاد و تقویت تمرکز ذهن و برنامه‌ریزی معلم برای هدایت دانش‌آموز

لازمه ایجاد و تقویت توانایی تمرکز ذهنی، شناخت عوامل بیرونی و درونی مؤثر بر تمرکز و تشکیل الگوهای فکری، رفتاری و عادات جدید است. بر اثر ضعف تمرکز ممکن است تلاش برای یادگیری و مطالعه مفید واقع نشود، لذا دانستن راه‌های ایجاد و تقویت تمرکز، نیاز اصلی دانش‌آموزان است. مهم‌ترین این راه‌ها عبارت‌اند از:

۱. تعیین هدف

هدف چیزی است که ما را همیشه در حرکت نگه‌می‌دارد و تلاش برای رسیدن به آن محور فعالیت‌های ماست. هر فرد برای مطالعه، باید هدف یا هدف‌های معین و مشخصی داشته باشد، زیرا داشتن هدف به دانش‌آموز انگیزه آغاز کار و رغبت تداوم بخشیدن به انجام آن را می‌دهد. فردی

منظور از تمرکز ذهنی در مطالعه، توجه کامل ذهن به موضوع مورد مطالعه است و نبود تمرکز به معنی چرخش مکرر توجه از موضوع مورد مطالعه به هر موضوع دیگر است

هر اندازه تمرکز
ذهنی قوی تر
باشد، ادراک
دقیق تر و
عمیق تر می شود
و یادگیری بهتر
و سریع تر صورت
می گیرد

که برای مطالعه خود هدفی ندارد و بدون هدف مطالعه می کند، در واقع انگیزه لازم برای مطالعه کردن و یادگیری را ندارد. معلم باید برای آشنا کردن دانش آموزان با هدفها و انتظارات یادگیری برنامه ریزی کند.

۲. تعیین وقت مطالعه

بهترین اوقات برای مطالعه زمانی است که دانش آموز در اوج توانایی جسمی و ذهنی قرار دارد. البته عادات دانش آموز نیز در این امر مؤثرند. دانش آموزان به واسطه داشتن تفاوت های فردی، در زمان های خاصی بهتر یاد می گیرند. لذا می توان گفت، انتخاب زمان مطالعه به عهده خود دانش آموز است که می تواند آن را با توجه به عادات و توانایی های خود تنظیم کند. راهنمایی معلم در این زمینه کلید ماجراست.

۳. تنظیم برنامه مطالعه

پس از آگاهی از بهترین و مناسب ترین ساعات برای مطالعه، دانش آموزان و دانشجویان باید برنامه ای برای مطالعه خود تنظیم کنند که با اوقات آزاد آنها مطابقت داشته باشد و به اندازه کافی انعطاف پذیر و قابل اجرا باشد. نقش معلم در این زمینه، هدایت دانش آموز برای تنظیم برنامه خود است.

۴. خودکنترلی^۲

بسیاری از دانش آموزان در هنگام مطالعه توجهشان به حرکات و تکان های سر و صورت و بدنشان جلب می شود. گاهی نیز خمیازه می کشند و موهای خود را با دست شانه می کنند. تردیدی نیست که در حین انجام این حرکات ناخودآگاه هزاران اندیشه را به ذهن خویش وارد می سازند. بدین طریق، تمرکز حواسشان مختل می شود. بنابراین وقتی دانش آموز قصد مطالعه دارد بهتر است آرام و راحت بر جای خود بنشیند و چشمان خود را بر صفحه کتاب یا رسانه دیگری که در حال مطالعه آن است بدوزد و ذهن خود را بر آنچه می خواند یا می بیند متمرکز کند تا به فهم و درک عمیق دست یابد. کار معلم فراهم کردن زمینه برای انجام درست کار توسط دانش آموزان است.

۵. انتخاب محل مطالعه

انتخاب محیط مناسب برای مطالعه، تمرکز و قدرت یادگیری را افزایش می دهد. کار معلم دادن اطلاع به دانش آموزان است و اینکه برای انتخاب محیطی مناسب برای مطالعه سعی کنند جای به نسبت ثابتی را برای مطالعه انتخاب کنند و به آنها

یادآوری کنند که در اتاقی که استراحت یا تفریح می کنند، به مطالعه نپردازند، زیرا تمرکز حواس در این مکان ها سخت است. درجه حرارت اتاق مطالعه نیز باید ملایم و اکسیژن به مقدار کافی در آن موجود باشد.

۶. خواب کافی، تغذیه مناسب و ورزش

خواب کافی، تغذیه مناسب و ورزش برای حفظ تمرکز حواس و جلوگیری از حواس پرتی ضروری است. فرد در صورتی می تواند تمرکز خوب داشته باشد که حداقل خوابی را که به واسطه آن در طول روز احساس خواب آلودگی و خستگی نکند، کرده باشد. همچنین، پرخوری، مصرف زیاد قند و شکر، و چای و قهوه، بر تمرکز اثر نامطلوب می گذارد. ورزش و کمی پیاده روی بعد از هر بار مطالعه، کمک زیادی به تجدید توانایی و رفع خستگی می کند. بهتر است هر فرد پس از مدتی مطالعه از جای خود بلند شود و کمی نرمش کند و آهسته در مکانی غیر از مکان مطالعه خود راه برود تا انرژی خود را دوباره باز یابد. آگاه کردن دانش آموزان از این دانش ها و اطلاعات کار معلم است.

۷. فعال بودن در هنگام مطالعه

به دانش آموزان یاد بدهید که برای ایجاد تمرکز به هنگام مطالعه باید ذهنشان را فعال کنند. یکی از راه های فعال کردن ذهن در تمام جریان مطالعه، طرح سؤالات و یافتن جواب آنها توسط خود دانش آموز است. برای تمرین این تکنیک بهتر است معلم فعالیت های مطالعه کلاسی را برنامه ریزی کند.

۸. دوری از پرداختن به موضوعات جدید در هنگام مطالعه

دانش آموزان هنگامی که خود را برای شرکت در آزمونی جدی آماده می کنند، باید مراقب باشند ضمن مطالعه درس، از توجه به موضوعات دیگری مثل گوش دادن به رادیو، تماشای تلویزیون، تورق روزنامه یا مجله که ممکن است ذهن آنها را از درس دور کند، بپرهیزند. پرداختن به موضوعات دیگر هنگام مطالعه درس، علاوه بر اینکه وقت قابل توجهی از مطالعه اصلی آنها را می گیرد، موجب می شود نتوانند از تمام توانایی فکری خود برای آماده شدن برای آزمون بهره بگیرند.

۹. آگاهی از شیوه های صحیح مطالعه

برخی از معلمان به طور مکرر به دانش آموزان خود می گویند درس بخوانید و مطالعه کنید، ولی به آنها نمی گویند چگونه مطالعه کنید. آگاه کردن دانش آموزان از شیوه های صحیح مطالعه و یادگیری، چون تندخوانی، عبارت خوانی، خواندن اجمالی و

معرفی کتاب

مرجع خلاقیت در آموزش

مؤلف: حجت شکبیا چاپ: اول، ۱۳۹۲ ناشر: انتشارات مدرسه
تلفن ناشر: ۹-۰۲۱-۸۸۸۰۰۳۲۴ قیمت: ۱۵۰/۰۰۰ ریال



یکی از ویژگی‌های ممتاز انسان، خلاقیت اوست. پیشرفت و رفاه جوامع مدیون انسان‌های خلاق است. ظرفیت خلاقیت در انسان نامحدود است. خلاقیت در طول حیات قابل پرورش و رشد است. خلاقیت مثل هوش، حافظه و تفکر فرایندی پویاست که با استفاده از روش‌های مختلف می‌توان به آموزش، رشد، تقویت و توسعه آن پرداخت. خلاقیت عاملی ارثی و ذاتی نیست. هوش و خلاقیت مترادف نیستند و خلاقیت را نمی‌توان با آزمون‌های هوشی اندازه گرفت و سنجید. خلاقیت را با فراهم کردن امکانات و تجهیزات مناسب می‌توان پرورش داد و تقویت کرد.

در سطوح ملی و جهانی،

خلاقیت عامل کلیدی در رشد اقتصادی و نشاط سیاسی کشورها به‌شمار می‌رود. نظام آموزشی هر کشوری نیز به‌عنوان نهادی با وظیفه تربیت اجتماع و آماده کردن انسان‌ها برای زندگی، از این قاعده کلی مستثنا نیست.

خوشبختانه برنامه درسی ملی برای پرورش خلاقیت اهمیت ویژه‌ای قائل شده است. در نظام آموزشی نوین، معلمان باید به این باور برسند که خلاقیت را می‌توان با شیوه‌های جدید تدریس کرد و پرورش داد.

کتاب «مرجع خلاقیت در آموزش» مباحث مربوط به خلاقیت در آموزش را مورد مطالعه قرار داده است. این کتاب در یازده فصل تنظیم شده است که عبارت‌اند از:

مفاهیم و کلیات؛ تعاریف خلاقیت در آموزش؛ نظریه‌های فردی خلاقیت؛ نظریه‌های سیستمی خلاقیت؛ موانع و محدودیت‌های خلاقیت؛ مدل‌های خلاقیت؛ تکنیک‌های فردی خلاقیت؛ خلاقیت مشارکتی و حل مسئله گروهی؛ امنیت روانی، انگیزه درونی و جریان؛ ارزیابی خلاقیت؛ داستان‌ها و افسانه‌های خلاقیت.

خواندن تجسمی، کار معلم است. به کار بردن شیوه‌های صحیح، به دانش‌آموزان کمک می‌کند هنگام مطالعه بیشتر تمرکز حواس داشته باشند.

۱۰. وضعیت نشستن برای انجام مطالعه

به دانش‌آموزان خود بگویید که بهترین وضعیت برای درس خواندن، نشستن پشت میز مطالعه و بدترین وضعیت دراز کشیدن است، چرا که در این وضعیت سریع حالت خواب‌آلودگی و چرت‌زدن به فرد دست می‌دهد و او از روند مطالعه خارج می‌شود. دانش‌آموزان با تمرین کلاسی باید عادت کنند سر و تن خود را هنگام مطالعه خم نکنند، زیرا چنین حالتی فرد را دچار خستگی و حواس‌پرتی می‌کند. به‌علاوه، ارتفاع میز مطالعه باید چنان باشد که فرد بتواند به‌راحتی و بدون قوز کردن پشت آن بنشیند و پاهایش روی زمین قرار بگیرد. در چنین شرایطی تمرکز حواس بهتر حاصل می‌شود.

سخن پایانی

توجه و تمرکز ذهن از مهم‌ترین قابلیت‌های مورد نیاز دانش‌آموزان هنگام مطالعه و یادگیری است. بدون تمرکز ذهنی، ممکن است درک و فهم مطالبی که زمان زیادی لازم ندارد، ساعت‌ها وقت بگیرد. متخصصان تعلیم و تربیت عقیده دارند که آموزش چگونگی تقویت تمرکز ذهن هنگام مطالعه و یادگیری باید به‌عنوان یکی از اهداف اصلی آموزش به دانش‌آموزان یاد داده شود تا بتوان با صرف حداقل هزینه و زمان، به اهداف تعلیم و تربیت دست یافت. با تمرکز ذهن و حواس روی موضوع مورد یادگیری، تمام قوای حسی، روانی و فکری روی موضوع خاصی متمرکز می‌شوند و این امر تضمین‌کننده یادگیری پایا، انجام صحیح کارها و رهایی از خطرات احتمالی حواس‌پرتی است. به‌طور کلی می‌توان گفت، تمرکز ذهن کلید اصلی یادگیری پایاست و برنامه‌ریزی معلم برای ایجاد چنین قابلیت‌هایی، بسیار مهم و اثربخش است.

* پی‌نوشت

1. Mindfulness
2. Self-control

* منابع

۱. اصلائی، ابراهیم (۱۳۸۹). کلیدهای موفقیت. نشر مؤسسه رزمندگان. چاپ دهم، تهران.
۲. افروز، غلامعلی (۱۳۸۴). روان‌شناسی تربیتی کاربردی. انتشارات دفتر مرکزی اولیا و مربیان. تهران.
۳. سیف، علی‌اکبر (۱۳۹۱). روان‌شناسی پرورشی نوین. دوران. تهران.
۴. بالدریج، کی‌پی (۱۳۸۷). روش‌های مطالعه. ترجمه علی‌اکبر سیف. دوران. تهران.
۵. میرهانشی، احمد (۱۳۸۹). شیوه‌های صحیح مطالعه و یادگیری. رشد. تهران.
۶. مرتضوی‌زاده، حشمت‌الله (۱۳۸۹). روان‌شناسی تمرکز (با تأکید بر شیوه‌های صحیح مطالعه و یادگیری). نشر بهارستان. تهران.