

## تمرکز حواس در کلاس

یکی از شایعترین مشکلات دانش‌آموزان و دانشجویان، عدم تمرکز حواس در کلاسهای درس، جلسات سخنرانی، سمینارها و کنفرانسهاست. بیشتر افراد با آنکه با اشتیاق فراوان و تمرکز خوب سر جلسه حاضر می‌شوند و به سخنران یا مدرس گوش می‌سپارند، پس از چند دقیقه حواسشان پرت می‌شود و وقتی به خود می‌آیند، می‌بینند که دقایقی چند گذشته و در این مدت به طور کامل در جای دیگری بوده‌اند! شاید در یک جلسه دو ساعته، شما چهل دقیقه با تمرکز عالی به جذب مشغول باشید و هشتاد دقیقه دیگر را به طور پراکنده مشغول افکار ذهنی خودتان باشید. اگر شما بتوانید در همان کلاس، تمامی مطالب را بگیرید، خود باعث می‌شود که حجم عمده‌ای از فعالیت مطالعه شما در منزل کاسته شود. شاید تا به حال با افرادی برخورد کرده باشید که فقط در کلاس حضور می‌یابند و بسیار کم در منزل مطالعه می‌کنند. به طرز معمول شما در این حالت به خود و اطرافیان خود می‌گویید: نمی‌دانم چرا با این که من ساعتها در منزل درس می‌خوانم یک دهم آن را هم نمی‌خواند، همیشه نمره های من از او کمتر است. شما باید توجه داشته باشید که مدت زمان مطالعه شما به هیچ وجه مهم نیست، بلکه زمان مطالعه مفید و تمرکز شماست که مهم است. بسیاری از اوقات شما ساعتها کتاب به دست دارید و مشغول مطالعه‌اید اما زمان مطالعه متمرکز و مفید شما از یک ساعت بیشتر تجاوز نمی‌کند. علاوه بر این، درصد مهم و عمده‌ای از یادگیری در کلاس درس صورت می‌گیرد. شاید خودتان تجربه کرده باشید که آموختن درسی که زمان تدریس آن، شما در کلاس حاضر نبوده‌اید، چقدر دشوار است. اما حضور در کلاس از نظر فیزیکی چندان مهم نیست بلکه شما باید حضور مؤثر و متمرکز در کلاس داشته باشید. ما هم اکنون می‌خواهیم تکنیکهایی را ارائه دهیم که شما با عمل کردن به آنها و فقط با عمل کردن به آنها بتوانید دانش آموز و دانشجویی فعال و درگیر باشید.

### تکنیکهای حضور فعال در کلاس

#### ۱- همراهی با مدرس:

بسیار مهم است که خودتان را با سرعت، نحوه و شیوه تدریس معلم یا استاد خود هماهنگ سازید و با او حرکت کنید. هم شتاب بیش از مدرس داشتن ذهن را آشفته و مغشوش می‌کند و هم سرعت کند شما و عقب ماندن از او. هماهنگ نبودن با سرعت و روش و بیان مدرس، شما را از جذب مطالب بعدی محروم می‌کند. آنچه که در همراهی با مدرس مهم است، در وهله اول، خوب شنیدن است. اغلب شما با آنکه صدای معلم را به وضوح نمی‌شنوید یا گفتار سخنران را متوجه نمی‌شوید از این که از او بخواهید درباره آن مطلب را رساتر و واضح تر بیان کند، واهمه دارید. گاهی صدای سخنران به انتهای کلاس نمی‌رود، گاهی تند و گذرا صحبت می‌کند گاهی صحبتش نامفهوم است و برخی اوقات نیز به مطلبی در گذشته استناد می‌کند که شما از آن هیچ اطلاعی ندارید. یادتان باشد شما برای این به کلاس یا جلسه سخنرانی آمده‌اید که مطلبی را فرا بگیرید و معلم هم دقیقاً همین را می‌خواهد. بنابراین اگر کوچکترین ابهام یا عدم وضوحی را در مطلب یا صدای معلم احساس کردید، باید شهادت از او بخواهید که مطلب را دوباره بگوید. سؤال کردن از معلم گناه نیست و نباید احساس گناهی را هم به دنبال داشته باشد. به ویژه دانش‌آموزان دوره ابتدایی خیلی از سؤال کردن بیم دارند. بسیاری از وقتها پیش می‌آید که مثلاً معلم تکلیفی را به بچه‌ها می‌گوید که برای فردا انجام دهند و دانش آموز درست متوجه این تکلیف نمی‌شود، با وجود این چون می‌ترسد که سؤال کند، چیزی نمی‌گوید و چه بسا که فردا به خاطر انجام ندادن آن تکلیف مؤاخذه و تنبیه شود. دوباره تأکید می‌کنیم که اگر نکته‌ای را متوجه نشدید یا نشنیدید، حتماً بپرسید چه بسا که آن نکته کلیدی بوده، تمام درس آن روز وابسته به همان نکته باشد.

#### ۲- شنونده‌ای فعال باشید:

شما بارها به این عبارت تأکید برخورد کرده‌اید: شنونده‌ای فعال باشید، اما مفهوم این عبارت چیست؟ یعنی باید چگونه باشیم؟ شنونده فعال چه خصوصیات و ویژگیهایی دارد؟ بهترین و مؤثرترین راه برای این که شما یک شنونده فعال باشید این است که یادداشت بردارید. چه، نیاز به یادداشت برداری را سر کلاس احساس می‌کنید چه نمی‌کنید، حتماً از صحبت مدرس یا سخنران، یادداشت بردارید. اما منظور ما از یادداشت برداری در اینجا با آنچه که در روش مطالعه متمرکز گفتیم فرق می‌کند که اکنون به شرح آن می‌پردازیم.

#### ۳- یادداشت برداری داخل کلاس:

قلم و کاغذ به دست می‌گیرید و در کلاس حاضر می‌شوید. یادتان هست که گفتیم شب قبل از کلاس یک مطالعه اجمالی و یک بررسی ابتدایی از درس، انجام دهید؟ این کار را برای کسب اطلاعات اولیه و هشیاری ذهنی در کلاس انجام داده‌اید. اگر شما بدون هیچ مطالعه‌ای سر کلاس شیمی حاضر شوید، وقتی معلم می‌گوید امروز درس ما هیبریداسیون است و شما هم نه از قبل درباره هیبریداسیون چیزی می‌دانید نه گاهی اجمالی به کتاب انداخته‌اید، تا چند لحظه خود را در کلاس بیگانه احساس می‌کنید. خود را کاملاً گیج می‌بینید و این حالت، خود باعث می‌شود که نسبت به این درس بی‌علاقه شوید و به سرعت تمرکز حواستان را از دست بدهید و ذهنتان را به سیر در جاهای دیگر مشغول سازید.

درست بر عکس، اگر شما با مطالعه اولیه سر کلاس حاضر شوید، احساس خیلی خوبی در کلاس خواهید داشت، ذهنتان مشتاق است، می‌خواهید هرچه سریعتر از راز هیبریداسیون سر در بیاورید و در نتیجه تمرکوحواسی عالی پیدا می‌کنید. اهمیت مطالعه اولیه را پیش از این هم توضیح داده بودیم. حالا که شما با این آمادگی ذهنی و کنجکاو و علاقمندی، دارید به صحبت‌های معلم گوش می‌کنید، هر نکته‌ای را که فرا می‌گیرید یادداشت کنید. هم اکنون شما می‌گویید فلان معلم یا استاد به ما اصلاً اجازه یادداشت برداری نمی‌دهد. به شما می‌گوییم که او کاملاً کار درستی می‌کند. چرا که شما معمولاً به شیوه سنتی خود، "جمله" های معلم را یادداشت می‌کنید و نوشتن یک جمله از صحبت‌های معلم عملاً شما را از گوش دادن و درک جمله بعدی باز می‌دارد. شما به هیچ عنوان نباید جمله‌ای یادداشت کنید بلکه باید به صورت اشاره‌ای و مختصر از واژه‌های کلیدی استفاده کنید که چون جرقه‌ای تمام موضوع را به یاد شما می‌آورد. این گونه می‌توانید همزمان با تدریس استاد، یادداشت کنید و پشت سر هم یادداشت بردارید در حالی که نه وقت شما گرفته می‌شود نه از درک مطلب بعدی باز می‌مانید و نه مدرس را ناراضی می‌کنید.

## به جای همه اینها چند کار مهم انجام دهید:

اول این که بارذهنی خود را در کلاس لحظه به لحظه تخلیه می کنید و نکته ای را که فرا می گیرید یادداشت می کنید و ذهن خود را همچنان باز و گسترده و خالی نگاه می دارید. یعنی شکل حضور شما در پایان کلاس با شروع کلاس چندان تفاوتی نمی کند. دوم این که چون خودتان را ملزم می دانید هرچه را که فرا می گیرید به سرعت بر روی کاغذ بیاورید، ذهن شما در یک حالت آماده باش قرار می گیرد و شما از تمرکز حواسی عالی برخوردار می شوید و کاملاً از خود مراقبت می کنید که چیزی را جا نیندازید. فقط کافی است که یک بار این عمل یادداشت برداری را به شیوه درستی که گفتیم تجربه کنید تا ببینید که چقدر برایتان لذت بخش است. حتی کم کم به شکل یک بازی مهیج برایتان در می آید. این شیوه یادداشت برداری به صورت کمی حرفه ای تر و ماهرانه تر در خبرنگاران دیده می شود که در مصاحبه های خود از گفته های سخنران یادداشت برداری می کنند و سپس خود از گفته های سخنران یادداشت برداری می کنند و سپس از روی آن، متن را تصحیح می کنند و اما سومین فایده یادداشت برداری این است که باعث می شود شما سر کلاس خواب آلوده نشوید و چرت ننزید به ویژه در اوقاتی که معلم یا سخنران بسیار آرام و ملایم و حتی کمی خسته کننده درس می دهد و شیوه تدریس او برای شما درگیری ذهنی لازم را ایجاد نمی کند. شما با یادداشت برداری، حضور خودتان را در کلاس مهیج تر و مؤثرتر می کنید. بسیار بعید است که کسی به این شیوه در کلاس یادداشت برداری کند و خوابش بگیرد. شما وقتی سر کلاس خوابتان می گیرد که ذهنتان ساکت و ساکن شود. معلم در شما درگیری ذهنی ایجاد می کند و خود به خود به این کار مشغول می شوید. به ویژه وقتی سخنران از نوع سخنرانان آرام و ساکن است، شما باید یادداشت برداری را جدی تر بگیرید. نگوئید: من این مطلب را بلدم و نیازی به یادداشت کردن ندارم. نگوئید: من همه این مطالب را هم اکنون به حافظه ام می سپارم و نیازی نیست که یادداشت کنم و ...

شما می دانید که یکی از مهمترین اهداف یادداشت برداری در کلاس، همین زنده و هشیار بودنتان سر کلاس است. یک مانع بزرگ مطالعه اجمالی قبل از کلاس و کسب اطلاعات پیش از حضور در کلاس می تواند یک اشکال بسیار بزرگ تولید کند و آن: رقابت با استاد است. به عبارت بهتر: به مبارزه طلبیدن استاد. به این شکل شما ذهن خود را مدام متوجه دانسته های خود می کنید و منتظرید تا در اولین فرصت آنها را بیان کنید و یا این که عمداً سؤالی می کنید که فقط نشان دهید مطلب را پیشاپیش می دانید. یادتان باشد که هدف از کسب اطلاعات اولیه فقط ایجاد یک نوع کنجکاوی و علاقمندی و تمرکز حواس است برای گوش دادن و یاد گرفتن بیشتر نه برای صحبت کردن و خودنمایی بیشتر. برای این که ذهنتان خالی باشد اطلاعات خود را قبل از کلاس بر روی کاغذ بیاورید و بالای آن هم بنویسید: هدف من این است که با گوش دادن به درس امروز، این اطلاعات ناقص خود را کاملتر کنم. وقتی این را می نویسید در خود میل بیشتری را برای فراگیری ایجاد می کنید و با خود تعهد می کنید که سخن نگوئید. قرار است ما در کلاس، یک شنونده فعالی باشیم به یک سخنران مبارز.

به هیچ عنوان در لحظه حضورتان در کلاس، اطلاعات قبلی خود را با اطلاعات معلم مقایسه نکنید. این مقایسه، ذهن شما را به خود مشغول می کند و دقایقی حواس شما را پرت می کند. مقایسه اطلاعات خودتان با اطلاعاتی که سر کلاس از معلم می گیرید، فقط باید در چند دقیقه پایان کلاس و یا حتی بعد از آن صورت گیرد. اگر سر کلاس این مقایسه را انجام دهید اگر احساس کنید این دو با هم تفاوت دارند، تمرکز حواس خود را از دست می دهید و حواستان پرت می شود. در حالت اول، شادی و شغف و هیجان ذهنی، عامل حواس پرتی شماست و در حالت دوم، احساس متفاوت بودن دانسته های قبلی شما از اطلاعات معلم، ذهن شما را برانگیخته می کند که سؤالی کنید و حتی شاید تمایل داشته باشید که به نوعی دانسته های خودتان را توجیه کنید که این موجبات حواس پرتی شما را فراهم می کند.