

به نام خدا

حواس پرتی و راهکارهای جلوگیری از آن



حسین برای امروز، برنامه منظم و شسته رفته‌ای داشت و در صدد بود تا بخوبی مطالعه کرده و همان طور که می‌خواهد، در دروسش پیش برود. وی همان‌طور که کتاب را ورق می‌زد، به یاد آورد که جزوه‌اش را نیآورده است. او مجبور شد تا برای برداشتن جزوه‌اش بلند شود. جزوه را نیم‌نگاهی کرد و به سوی میز مطالعه حرکت کرد. این بار پشت میز نشست و چند صفحه‌ای از درسش را خواند. وقتی می‌خواست از مطالب، خلاصه‌برداری کند، تازه متوجه شد که جامداتی‌اش را هم فراموش کرده است که بردارد. این بار با دلخوری از سهل‌انگاری خود، برای برداشتن جامداتی‌اش حرکت کرد. چند دقیقه‌ای طول کشید تا جامداتی را پیدا کرد؛ در همین حال، چشمش به گوشی موبایلش افتاد؛ پیامی برایش رسیده بود. با اینکه ساعت مطالعه بود و او به خود قول داده بود تا در ساعات مطالعه، سراغ موبایل و تلفن نرود، وسوسه شد و پیام را باز کرد. یکی از دوستان دانشجویش، احوال او را پرسیده و از روند آمادگی‌اش برای کنکور جو یا شده بود. حسین، همین‌طور که جواب پیام را می‌داد، غرق در رؤیای شیرین و اما و اگرهای آن شد و وقتی به خود آمد که متوجه شد دو ساعت از وقتی را که برای مطالعه اختصاص داده بود از دست داده است.

بله، حکایت حسین، حکایت بسیاری از شما عزیزان است. هر یک از شما ممکن است که بارها و حتی به صورت‌های فراوان با حواس پرتی در هنگام مطالعه مواجه شده باشید. حواس پرتی در زمان مطالعه، یکی از معضلات اساسی و مهمی است که می‌تواند علاوه بر اینکه وقت داوطلب را از بین ببرد، بر توان و انرژی و نیز انگیزه او تاثیر منفی گذارد. با وجود بروز چنین پیامدهایی، باز هم بسیاری از شما عزیزان، حواس پرتی‌های گاه و بی‌گاه خود را جدی نمی‌گیرید. کافی است برای درک این مساله، زمانی را که همین حواس پرتی‌ها از وقت گران‌بهای شما می‌گیرند، یادداشت و محاسبه کنید؛ آن وقت خواهید دید که به اندازه مطالعه یک درس و حتی بیشتر از آن، این حواس پرتی‌ها وقت شما را هدر می‌دهند. بیشتر افراد گمان می‌کنند که تمرکز، یک امر ذاتی بوده 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 می‌تواند به آن دست یابد؛ پس برقراری تمرکز حواس، به میزان کاهش عوامل حواس پرتی بستگی دارد؛ یعنی هر چه عوامل مزاحم و مخل تمرکز بیشتر باشند، توانایی حفظ تمرکز حواس کمتر است و برعکس. اگر شما عزیزان هم جزو آن گروه از داوطلبان هستید که دچار حواس پرتی و عدم تمرکز می‌شوید، با ما همراه شوید تا درباره برخی از راهکارهای جلوگیری از حواس پرتی مطالبی را برای شما ارایه دهیم.

منشا حواس پرتی

برای اینکه بتوانید با حواس پرتی خود بخوبی برخورد کنید، لازم است که منشا حواس پرتی تان را دریابید. حواس پرتی، یا منشا ذهنی و درونی دارد یا منشا بیرونی و محیطی. حواس پرتی درونی و ذهنی، اندیشه‌هایی است که مواعی از قبیل: درد، رنج، غم و غصه، نگرانی، گرسنگی و تشنگی، بر سر راه توجه دقیق به مطالعه و تمرکز می‌گذارد. حواس پرتی بیرونی و محیطی، آن چیزهایی است که به محیط پیرامون فرد ارتباط پیدا می‌کند، و یا تحریکات غیر عادی مانند نور شدید و نور ضعیف، صداهاى ناهنجار، رادیو و تلویزیون، سرما و گرما و نظایر آنهاست که از سوی حواس مختلف انسان ایجاد می‌شود.

چگونه حواسمان را جمع کنیم؟

رهایی از حواس پرتی و ایجاد تمرکز حواس در افراد مختلف، متفاوت است و به حالت درونی، تجربه‌ها، مکان و موقعیت آنها بستگی دارد. یکی از مهم‌ترین مسایل در این زمینه، آن است که بینیم منشا حواس پرتی، درونی است یا بیرونی. حواس پرتی بیرونی، آسان‌تر از حواس پرتی درونی برطرف می‌شود. برای تمرکز بیشتر لازم است به نکاتی که در ذیل می‌آید توجه کنید:

۱- آمادگی برای مطالعه

برای شروع مطالعه، ابتدا باید خود را از جهات گوناگون آماده کنید؛ زیرا آمادگی بالا، مقدمه‌ای برای علاقه‌مندی به مطالعه، ایجاد تمرکز حواس و یادگیری بهتر می‌شود. منظور از آمادگی، پیدایش تمام شرایطی است که شخصی را قادر می‌سازد تا با اطمینان به موفقیت و اعتماد به نفس، به تجربه خاصی بپردازد. از جمله این آمادگی‌ها می‌توان به آمادگی بدنی، ذهنی و روانی و ... اشاره کرد.

برای از بین بردن عوامل بیرونی، که باعث حواس پرتی شما می‌شود، به نکات زیر توجه کنید:

۲- زمان و مکان مناسب مطالعه

یکی از راه‌های برقراری تمرکز حواس، این است که مطالعه در آن ساعت از روز انجام گیرد که برای فرد مناسب‌تر است. تعیین مناسب‌ترین زمان برای مطالعه، به عادات فردی بستگی دارد. برخی از افراد عادت دارند تا نیمه‌های شب بیدار بمانند و با استفاده از سکوت و آرامش شبانه، با خیالی راحت و آسوده مطالعه کنند، و برخی دیگر، عادت دارند که 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 زمینه‌های مطالعه، برقراری تمرکز حواس، عدم سردرگمی، جلوگیری از اتلاف وقت و انرژی و فهم بهتر مطالب می‌شود.

همیشه سعی کنید که در یک اتاق مشخص درس بخوانید. محیط آشنای یک اتاق مشخص در حین مطالعه، موجب انصراف کمتر از مطالعه و تمرکز بیشتر حواس می‌شود؛ زیرا لوازم آن اتاق هر روز پیش چشم شماست و توجهتان را کمتر به خود جلب می‌کند؛ به علاوه، اگر هر روز هنگام مطالعه در اتاق معینی بودید، کم‌کم ذهنتان عادت می‌کند که به محض رسیدن به آن اتاق، آماده تمرکز حواس و فراگیری شود؛ بنابراین، ثابت بودن مکان مطالعه و مشخص بودن آن، به علت دسترسی به آن مکان و فراهم بودن وسایل مورد نیاز، از قبیل کتب درسی، دفاتر، کتاب لغت، خط کش، قلم و نظایر آن برای مطالعه، موجب تمرکز حواس بیشتر و آمادگی ذهنی هنگام مطالعه می‌شود.

۳- به مطالعه علاقه‌مند شوید

مطالعه ثمربخش از دو عامل متاثر است: علاقه نسبت به مطالب خواندنی، و کاربرد ماهرانه فنون مطالعه نسبت به مطلب خواندنی. علاقه به مطالعه سبب می‌شود تا شخص به مطالعه بیشتر بپردازد، و مطالعه بیشتر به بهتر شدن فنون مطالعه منجر می‌شود، و کاربرد فنون بهتر مطالعه، آن را آسان‌تر، سریع‌تر و لذت بخش‌تر می‌سازد؛ در نتیجه، علاقه خواننده نسبت به مطالعه افزایش می‌یابد؛ پس تا زمانی که فرد تمایل یا علاقه به انجام کاری نداشته باشد، نمی‌تواند برانگیخته شود. وقتی خواننده به موضوعی علاقه‌مند می‌شود، خود به خود بر آن تمرکز می‌کند، بیشتر دقت می‌کند و براحتی مطالب را به حافظه می‌سپارد و بعداً هم خیلی راحت آن مطالب را به خاطر می‌آورد.

۴- هدف داشته باشید

بعد از علاقه نسبت به مطالب خواندنی و کاربرد ماهرانه فنون مطالعه نسبت به آن، گام بعدی، تعیین هدف مطالعه است. هدف ارزشمند، فرد را به خواستن و طلب کردن وادار می‌کند و انگیزه و نیروی لازم را برای فعالیت در او به وجود می‌آورد و سبب پیدایش تمرکز در وی می‌شود. به همین دلیل، هر فرد برای مطالعه، باید هدف مشخصی داشته باشد. برای انجام این کار در ابتدا و قبل از هر چیز، برای تمام فعالیت‌های درسی و غیردرسی خود برنامه‌ریزی کنید و برای انجام هر کاری، زمان خاص و مناسب آن را معین نمایید. سعی کنید که طبق همان برنامه تنظیم شده، به انجام دادن همان فعالیت مشخص (حضور در کلاس، مطالعه، استراحت، عبادت، ورزش و ...) بپردازید؛ حتی زمان معین و مشخصی را در طول روز، برای اندیشیدن درباره موضوعات مختلف با تخیلات و افکار مزاحم اختصاص دهید. انجام این کار حداقل دو فایده مهم دارد:

الف- نظم و انضباط در تمام فعالیت‌ها، اندیشه‌ها و افکارتان راه پیدا می‌کند که به سهم خود بسیار ارزشمند است.
ب- اگر افکار مزاحم در غیر زمان معین به سراغتان آمد و باعث حواس پرتی شما شد، می‌توانید به خود وعده بدهید که زمان اندیشیدن در این باره، فلان زمان خاص و معین است. تاکید می‌کنیم که برای انجام هر کار و فعالیتی وقت مشخصی را معین کنید و در آن وقت به هیچ امری غیر از آن کار نپردازید.

۵- آداب مطالعه را رعایت کنید

یکی از کارهایی که به تمرکز حواس کمک می‌کند این است که شما داوطلبان عزیز، اصول و قوانین لازم برای یک مطالعه سودمند را بشناسید و آن را به دقت رعایت کنید. همچنین لازم است که میز یا مکان مطالعه خود را همیشه مرتب کنید و همواره برای مطالعه، کاغذ و قلمی همراه خود داشته باشید و نت برداری کنید یا خلاصه‌ای از مطالب را یادداشت کنید تا در فضای روانی درس و مطالعه قرار داشته باشید. ضمناً برای خودتان سؤال مطرح کنید، و در صورتی که تعدد کارها و فعالیت‌های غیردرسی، باعث عدم تمرکز شما می‌شود، آنها را به حداقل ممکن برسانید و سپس مطالعه را شروع کنید.

۶- امان از تلفن و موبایل!

یکی از مزاحم‌های مطالعه و عوامل اصلی حواس پرتی داوطلبان، تلفن و مخصوصاً موبایل است. یک تلفن، حتی اگر مکالمه‌ای کوتاه با آن انجام شود، ممکن است باعث شود تا فکر شما به موضوع یا موضوعاتی خاص معطوف شده و دیگر نتوانید به مطالعه ادامه دهید؛ اما امان از موبایل! مخصوصاً در حال حاضر که استفاده از نرم افزارهای ارتباط جمعی، مانند تلگرام و ... در بین تعداد بسیاری از داوطلبان رواج دارد، عوامل حواس پرتی نیز در مقایسه با

گذشته، بیشتر شده است. به همین دلیل و برای اینکه مطالعه خوب و ثمربخشی داشته باشید، سعی کنید که اولاً استفاده از موبایل را به حداقل ممکن برسانید، و دوم اینکه در زمان‌های خاص (دقت کنید که حتماً در زمان‌های خاص و وقت استراحت) به تلفن‌ها پاسخ داده یا پیام‌ها را بررسی کنید تا تمرکز حواس شما کمتر از بین برود.

۷- افکار مزاحم را به بعد موکول کنید

اگر افکار مزاحم، شما را هنگام مطالعه راحت نمی‌گذارند، نگرانی خود را برای مدت معینی به تاخیر اندازید. احتمالاً به کارگیری این روش، به راحت شدن ذهن شما در این مدت کمک خواهد کرد؛ مثلاً وقتی موضوعی، ذهن شما را مشغول کرده است آن را بنویسید و به خود بگویید که امشب به آن فکر خواهیم کرد و بعد سعی کنید دوباره به سراغ مطالعه بروید. توجه داشته باشید که در همان وقت مقرر به سراغ این موضوع، هر چه که باشد، بروید و روی آن متمرکز شوید؛ سپس افکار خود را مشاهده کنید. تصور کنید که آنها از گوش شما بیرون می‌آیند و از ذهن شما خارج می‌شوند. انجام این کار باعث می‌شود تا در دفعات بعد که این موضوع به سراغ شما آمد، دیگر به آن اهمیت نداده یا خود به خود، افکار مزاحم و پرداختن به آن را به موقع خاص خود واگذار کنید.

۸- بنویسید

وقتی فکر یا افکار مزاحمی، ذهن شما را درگیر می‌کند، سعی کنید که با نوشتن آنها بر این افکار غلبه کنید. بله، افکار مزاحم خود را بنویسید و در زمان مناسبی که برای رسیدگی به آنها در نظر گرفته‌اید به این افکار بپردازید و به دنبال یک راه حل مناسب برای عدم بروز آنها باشید؛ چرا که آن موضوع خاص در حکم علت عدم تمرکز حواس شماست؛ پس برای مقابله با آن باید ابتدا علت و عامل اصلی این حواس پرتی را شناسایی کنید و در پی حذف یا تقلیل آن برآیید.

برای یک مطالعه بهتر و تمرکز بیشتر حتماً به مسایل زیر توجه کنید:

۱ - اگر مشکلات شخصی، اجتماعی، خانوادگی و ... باعث عدم تمرکز حواستان می‌شود، بدانید که زندگی فردی هیچ کس، خالی از مشکل نیست و ذهن هیچ فردی نیز خالی محض نیست؛ از طرف دیگر، با صرف فکر و مشغولیت ذهنی درباره چنین مشکلاتی، هیچ دردی دوا نخواهد شد؛ پس به خود تلقین کنید که هنگام درس یا مطالعه، ذهن خود را از آن مسایل رها کنید.

۲ - اگر به صورت مکرر دچار حواس پرتی می‌شوید، در صورت امکان به اتفاق یکی از دوستان خود، مطالعه کنید؛ البته به شرطی که اهل مطالعه گروهی باشید و صحبت با دوستان هم بر حواس پرتی شما دامن نزند.

۳ - با قصد و نیت قبلی اقدام به یادگیری کنید. همه آزمایش‌ها نشان می‌دهد که یادگیری ارادی، مؤثرتر از یادگیری اتفاقی است. منظور از یادگیری اتفاقی، این است که شما بدون انگیزه و بدون نیت قبلی چیزی را یاد بگیرید؛ پس باید با انگیزه قوی و نیت یادگیری مطالعه کنید یا در کلاس درس حاضر شوید.

۴ - سعی کنید از آنچه که می‌خوانید، یک تصویر ذهنی برای خود بسازید.

۵ - بین آموخته‌های خود ارتباط برقرار کنید.

۶ - هرگاه چیز تازه‌ای را می‌آموزید، آن را با آموخته‌های پیشین خود مرتبط کنید. با انجام این کار، شما اطلاعات تازه را چنان دسته بندی خواهید کرد که به سادگی می‌توانید آنها را بازیابی کنید.

- ۷ - مطالب را با فاصله زمانی یاد بگیرید تا از پراکندگی وقت شما در اثر خستگی جلوگیری شود. یادگیری با فاصله زمانی، بهتر از یادگیری بدون فاصله زمانی است.
- ۸ - ذهن خود را از مطالب غیر ضرور انباشته نکنید.
- ۹ - هنگام مطالعه یک فصل یا یک کتاب، اول به کل آن نظر بیندازید و سپس به مطالعه جزییات و زیر عنوان‌ها بپردازید؛ نه آنکه از همان آغاز فصل، پاراگراف به پاراگراف و بدون یک نگاه کلی به تمام فصل یا کتاب، مطالعه را شروع کنید.
- ۱۰ - پس از مطالعه هر فصل، خلاصه فصل را به دقت بخوانید، عنوان‌های درشت آن را از نظر بگذرانید و آنها را روی یک صفحه کاغذ بنویسید.
- ۱۱ - به مقدار کافی بخوابید؛ زیرا در هنگام خواب است که اطلاعات جدید پردازش و اندوزش می‌شوند.
- ۱۲ - مطالب را سازمان‌دهی کنید. با سازمان‌دهی مطالب می‌توان براحتی آنها را یاد گرفت، حفظ کرد و سپس به یاد آورد. برای یادگیری و حفظ موضوع و مطلبی که دارای زیر مجموعه و زیرشاخه‌های متعدد است، آن را در یک سلسله مراتب منطقی قرار دهید و از کل به جزء و از بالا به پایین به زیرشاخه‌های جزیی‌تر تقسیم کرده و به خاطر بسپارید.
- ۱۳ - ما معمولاً مطالب را در شرایط زمانی و مکانی خاص یاد می‌گیریم. مجموعه شرایط حاکم بر فضای یادگیری، «بافت» نام دارد. ما وقتی می‌توانیم به آسانی مطالب را بازیافت کنیم که «بافت» حاکم بر بازیابی، همان «بافت» زمان وقوع یادگیری باشد؛ مثلاً اگر قرار باشد که شما نام همکلاسی‌های دوره راهنمایی خود را به یاد آورید، گردش در راهروهای مدرسه‌ای که دوره راهنمایی‌تان را در آن گذرانیده‌اید، بازیابی اسامی دوستان همکلاسی آن دوره را آسان‌تر می‌سازد.

علی اکبر خالق پور- واحد مشاوره دبیرستان امام رضا ۱ (ع)