

## بی‌دقتی؛ مشکلی رایج در میان دانش‌آموزان



### طاهره شکرچی - متخصص تعلیم و تربیت

انسان برای موفقیت در فعالیت‌های خود نیازمند تمرکز است. اگر بتوانیم هنگام انجام هر کاری فقط روی کار خود تمرکز کنیم، عملاً موفقیت ما به میزان چشمگیری افزایش خواهد یافت، مثلاً هنگام ورزش صرفاً روی انجام حرکات ورزشی خود و هنگام مطالعه روی کتاب خود و یا هنگام فعالیت هنری (موسیقی، نقاشی، خطاطی و...) روی فعالیت هنری خود تمرکز و توجه کنیم.

مطالعه جدی‌ترین فعالیتی است که تمرکز در آن نقش اساسی و محوری دارد. شاید بارها حین مطالعه متوجه شده‌اید که فقط چشمانتان از روی عادت بین کلمات و خطوط می‌دود بدون آن که حواستان به آن باشد، این موضوع ممکن است شما را خسته و کسل کرده، وقت زیادی از شما بگیرد و به تدریج میل و انگیزه مطالعه را در شما کم‌رنگ کند. یا اتفاق افتاده است که گاهی به کلمه‌ای خیره و در افکار خود غوطه‌ور شده‌اید، این‌ها همه نشانه پربش‌ذهن و نبود تمرکز است.

شاید شما هم گاهی بعد از امتحان افسوس سنوالاتی را خورده‌اید که هرچند پاسخ آن‌ها را می‌دانسته‌اید، نتوانسته‌اید به آن‌ها پاسخ دهید و یا هستند دانش‌آموزانی که با داشتن اطلاعات بالا در امتحانات نمراتی را از دست داده‌اند که مهم‌ترین عامل این‌گونه مسائل بی‌دقتی آن‌ها بوده است.

به طول کلی نبود تمرکز و بی‌دقتی از رایج‌ترین مشکلات دانش‌آموزان از دوره ابتدایی تا زمان ورود به دانشگاه است. مطالعات نشان می‌دهد که تمرکز یک امور ذاتی نیست بلکه اکتسابی است که می‌توان با تمرین روز به روز آن را تقویت کرد.

یقیناً با افزایش تمرکز و دقت خواهیم توانست در زمان کمتر مطالب بیشتری را مطالعه کنیم از یادگیری و آرامش بالاتری برخوردار شویم در این مجموعه با علل و عوامل به وجود آورنده حواس‌پرتی و راهکارهای مقابله با آن بیشتر آشنا خواهید شد.

### تمرکز چیست؟

تمرکز یعنی توانایی حفظ توجه روی موضوعی معین که کاملاً ارادی است. به تعبیری دیگر تمرکز حواس رساندن عوامل حواس پرتی به حداقل ممکن است. دقت به معنی خوب دیدن، خوب شنیدن و توجه برای خوب فهمیدن است.

از جمله عوامل موثر بر تمرکز و دقت می‌توان موارد زیر را برشمرد:

#### ۱- علاقه و انگیزه

مهمترین عاملی که باعث ایجاد تمرکز و دقت می‌شود، علاقه داشتن به آن موضوع است، مثلاً دانش‌آموزی که به درس ریاضی علاقه ندارد در هنگام مطالعه این درس هم تمرکز کمتری دارد ولی هنگام تماشای مسابقه فوتبال دارای ذهنی متمرکز است (اگر به آن علاقه‌مند باشد).

تا علاقه نباشد، تمرکز نیست و تا تمرکز نباشد، حافظه نیست و تا حافظه نباشد، یادگیری و موفقیت تحصیلی نیست، پس حلقه اول این زنجیره علاقه است.

#### ۲- میزان و شدت اطلاعات دریافتی

شدت محرک‌ها نیز بر میزان دقت ما تاثیر گذارند. دروسی که عمیق تر و با صرف وقت و انجام تمرین بیشتر خوانده شوند، بهتر به خاطر سپرده می‌شوند.

#### ۳- هدف و انتخاب

از محرک‌های محیطی، ما فقط آن‌هایی را درک می‌کنیم و می‌فهمیم که مورد انتخاب و هدف ما بوده‌اند. مثلاً وقتی مشغول مطالعه هستیم، صداهای فراوانی مانند ماشین، صحبت با دیگران، تلویزیون و ... به گوش ما می‌رسد ولی ما به آن‌ها توجهی نمی‌کنیم چون آن‌ها را انتخاب نکرده‌ایم.

### افزایش دقت و تمرکز در کلاس درس

- در کلاس جایی بنشینید که از عوامل مزاحم به دور باشید. معمولاً وسط کلاس احساس امنیت بیشتری وجود دارد ولی در عوض دردیف‌های آخر و کناره‌های کلاس معمولاً جای مناسبی برای ایجاد تمرکز و یادگیری نیست.

- برای تمرکز بیشتر یک تونل فرضی بین خود و معلمتان در نظر بگیرید، به طوری که خارج از آن را نه ببینید و نه بشنوید.

- شما به آموختن همه درس‌ها نیازمندید و داشتن علاقه به هر درس موجب افزایش تمرکز در آن درس است، پس در تمام دروس با انگیزه و علاقه در کلاس حاضر شوید تا شنیدن و دیدن شما با دقت و تمرکز بیشتر همراه شود.

- هنگام گوش دادن به درس در کلاس از انجام کارهای دیگر مثلاً مطالعه کتاب دیگر و صحبت با دوستان اکیداً خودداری کنید.

- اگر به جای شنیدن به نوع نشستن و ایستادن و یا لباس معلم توجه کنید، دقت شنوایی شما کم می‌شود.

- سرعت فکر کردن ۴ تا ۱۰ برابر حرف زدن است پس سعی کنید آن چه را که از معلم می‌شنوید، بفهمید.

- حتی اگر ارائه مطالب درس توسط معلم ضعیف باشد خود را اسیر لهجه و کلمات نامناسب معلم نکنید و به فهم و منظور کلمات او بیشتر توجه کنید.

- هشدارهای کلامی معلم مانند «مهم است»، «توجه کنید» و ... همچنین هشدارهای غیرکلامی او مانند حرکت دست و چهره و تغییر لحن او را مدنظر قرار دهید.

- به یاد داشته باشید هیجان و احساس‌های منفی مانند خشم در کلاس از تمرکز می‌کاهد.

- در کلاس اگر درس دادن معلم را با معلم دیگری که در ذهن دارید، مقایسه کنید یقیناً از تمرکز و دقت شما در کلاس کاسته می‌شود.

## تمرین‌هایی برای افزایش تمرکز و دقت

### نگاه کردن به يك جسم

يك مداد، يك سيب و يا هر شئي ديگر را انتخاب كنيد و به آن خيره شويد، سعي كنيد فكر خود را روي آن متمرکز كنيد. فكر شما مانند يك حيوان گريز پا فرار مي‌كند و پس از چند ثانيه متوجه مي‌شويد كه ذهن‌تان متمرکز نيست. دوباره سعي كنيد كه فكرتان را بر روي آن جسم متمرکز كنيد. اين تمرين را هر روز به مدت ۲ تا ۵ دقيقه انجام دهيد. مطمئن باشيد پس از مدتي پرش ذهن شما كمتر خواهد شد.

### ديدن يك جسم يا چشم بسته

پس از چند روز ديدن اشيا با چشم باز، در جايي آسوده بنشينيد و همان جسم را در ذهن خود تصوير كنيد و آن را ببيند و به آن فكر كنيد.

### شمارش اعداد

اين تمرين بهتر است هنگام خوابيدن انجام شود. كافي است اعداد را به صورت برجسته و رنگي تجسم كنيد. براي مثال يك، آبي برجسته، دو، سبز برجسته، سه، قرمز برجسته و ... حال اعداد را بشماريد، در مرحله بعد مي‌توانيد يكي در ميان بشماريد و يا برعكس بشماريد.

### دايره‌هاي متحدالمرکز

نقطه‌اي را به قطر يك سانتي متر به عنوان مركز ديد قرار داده و اولين دايره را پيرامون نقطه با فاصله‌اي بسيار كم رسم كنيد. فاصله دايره دوم را چند ميلي متر بيشتر و به همين ترتيب ادامه دهيد. بعد در فاصله دو متري از اين صفحه قرار بگيريد و آخرين دايره را در نظر بگيريد و روي آن تمرکز كنيد، بعد از مدتي تمرين مشاهده خواهيد كرد كه دايره بزرگ‌تر ضخيم‌تر از دايره‌هاي ديگر به نظر خواهد رسيد، بعد به سراغ دايره‌هاي بعدي برويد تا به نقطه مركزي برسيد. در مرحله بعد از نقطه مركزي آغاز كنيد و به سمت دايره بزرگ تر حرکت كنيد.

### تمرکز روي يك تصوير ثابت

زمانی را انتخاب كنيد (هر زمانی كه دوست داريد مثلا ساعت ۹ شب) و به مدت يك ماه هر روز ساعت ۹ شب به يك موضوع ویژه فكر كنيد و حداقل هر پنج شب متوالي به يك تصوير ثابت فكر كنيد، بعد اگر احساس كرديد آن تصوير ديگر در شما ايجاد انگيزه نمي‌كند، مي‌توانيد تصوير را عوض كنيد. در صورت تمرين متوجه خواهيد شد كه رفته رفته ميزان پرش ذهن شما کاهش مي‌يابد.

### بستن چشم‌ها در آب زلال

چون بيشترين حجم ورودی اطلاعات از راه چشم انجام مي‌شود، براي تقويت حس بينايي چشم‌هاي خود را داخل يك كاسه آب سرد باز كنيد و ببندند تا چند دقيقه اين كار را ادامه دهيد. همچنين از مصرف موادي كه داراي ويتامين ث هستند، غافل نشويد. مانند مصرف روزانه يك ليوان آب هويج و يك عدد گوجه فرنگي و ...

### لب‌خوانی كند

براي تقويت حس بينايي خود گاهي صدای تلويزيون را قطع کرده و تلاش كنيد با استفاده از لب خواني كلمات را دريابيد. يقينا براي تقويت حواس پنج‌گانه تمرين‌هاي بسيار ديگري هم است كه به دليل اختصار از توضيح آنها صرف نظر مي‌شود، مثل تشخيص ميوه‌ها و غذاها با چشمان بسته براي تقويت حس بويايي، تشخيص سازها هنگام شنيدن موسيقي براي تقويت حس شنوايي تشخيص اجسام با نوک انگشتان براي تقويت حس لامسه و ...

منبع: روزنامه اطلاعات