گزارش تخصصی آموزگار سوم ابتدایی :

بهبود تمرکز حواس دانش آموزان پایه سوم با راه حل های مناسب

فهرست مطالب

[مقدمه ( بیان مساله و سابقه موضوع )](#page4) [4](#page4)

[بیان مسـئله](#page5) [5](#page5)

[اهداف گزارش تخصصی :](#page6) [6](#page6)

[هدف اصلی :](#page6) [6](#page6)

[اهداف جزئی :](#page6) [6](#page6)

[مقایسه با شاخص :](#page7) [7](#page7)

[مختصری راجع به تمرکز حواس :](#page7) [7](#page7)

[تمرکز حواس](#page7) [7](#page7)

[جمع آوری مطالب](#page8) [8](#page8)

[شاخص های کیفی وضع موجود](#page8) [8](#page8)

[شـاخص هـای کـمی وضـع موجـود](#page8) [8](#page8)

[راه حـل هـای پیشـنهادی](#page9) [9](#page9)

[اجـرای راه حـل هـا](#page10) [10](#page10)

[نتیجه گیری و ارزیابی بعد از اجرای طرح](#page11) [11](#page11)

[روش های تقویت تمرکز حواس :](#page13) [13](#page13)

[-1آمادگی برای مطالعه:](#page13) [13](#page13)

[-2داشتن علاقه به مطالعه:](#page14) [14](#page14)

[-3 تعیین زمان و مکان مطالعه:](#page15) [15](#page15)

[-4 یادبگیر که بگویی »نه[:«](#page16)16….………………………………………………………](#page16)

[-5 ترک افکار منفی و داشتن افکار مثبت:](#page17) [17](#page17)

[-6 طرح سئوال:](#page18) [.. 18](#page18)

[-7 آگاهی از شیوه های صحیح مطالعه و یادگیری:](#page18) [18](#page18)

[-8 جدیت در مطالعه](#page18) [18](#page18)

[-9 استفاده از راهنما:](#page19) [19](#page19)

[-10 خط کشیدن زیر مطالب مهم:](#page19) [19](#page19)

[-11 یاداشت برداری هنگام مطالعه:](#page19) [19](#page19)

[نقاط قوت اجرای طرح :](#page20) [20](#page20)

[نقاط ضعف اجرای طرح :](#page20) [20](#page20)

[پیشنهادا ت:](#page20) [20](#page20)

[منابع و ماخذ](#page22) [22](#page22)

مقدمه ( بیان مساله و سابقه موضوع )

تمرکز در لغت یعنی تراکم ، فشردگی مجموعه، چکیده، تمرکز در اصطلاح یعنی حفظ و نگهداری توجه و تمرکز حواس، روی موضوعی معین، بدون تمرکز حواس، یادگیری مثمر ثمر نخواهد بود. بنابر این همه افراد توانایی تمرکز دارند و تمرکز نسبی است یعنی کسی نمی تواند ادعا کند کاملا حواس پرت است ویا همیشه تمرکز حواس دارد.تمرکز گاهی ساده است و گاهی مشکل. تمرکز در موضوع هایی که نیاز به تفکرو تجزیه و تحلیل دارند مشکل و تمرکز در موضوع هایی که جنبه ی تفریحی و سرگرمی دارند، بسیار آسان است.

یعنی عوامل حواس پرتی را به حد اقل رساندن تمرکز هر شخص به نسبت کاهش عوامل حواس پرتی او افزایش می یابد و بنا به تغییرات موقعیت ذهنی و محیطی او تغییر می کند. بیشتر افراد گمان می کنند که تمرکز یک امر ذاتی 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 می تواند 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 بر عکس. لذا حواس پرتی؛ یعنی خارج شدن از روند مطالعه یا جریان کاری و فرو رفتن در افکار و تخیلات و یا انجام کار دیگر.

رهایی از حواس پرتی و ایجاد تمرکز حواس در افراد مختلف، متفاوت است و به حالت درونی، تجربه ها مکان

وموقعیت آن ها بستگی دارد. برخی از افراد اظهار می دارند که من آدم کاملا حواس پرتی هستم و برخی دیگر می گویند نمی توانم تمرکز حواسم را به روی کاری حفظ کنم. در حالی که این تفکر غلط است و هیچ کس نباید خود را فردی کاملا حواس پرت یا فاقد تمرکز حواس بداند بلکه بهتر است وقتی که تمرکز حواس فردی دچار اختلال شد، بگوید در این لحظه و در محیط فعلی حواس پرتی من بیشتر و میزان تمرکزمن کمتر است. لذا حواس پرتی بیشتر علل درونی دارد و به طبیعت خود فرد، ویژگی ها، حالات روحی و روانی،

وعادات فردی بستگی دارد.

بی شک حواس پرتی بیرونی آسانتر از عوامل حواس پرتی درونی بر طرف می شود . پس می توان بدون توجه به عوامل محیطی مانند: سرو صدای زیاد، شلوغ بودن محیط و حتی داخل مترو، سرویس و هنگام مسافرت تمرکز حواس خود را حفظ کرد. اما نمی توان در حال گرسنگی و یا تشنگی شدید، نگرانی و ناراحتی و دگرگونی فکر و اندیشه با تمرکز مطالعه کرد و یا کار دیگری را با تمرکز انجام داد و مطالعات و یا تجربیات زیادی این موضوع را تائید کرده است که یک انسان می تواند در محل پر سرو صدا و نا آرامی با تمرکز و توجه کافی مطالعه کند.

بیان مسـئله

اینجانب آموزگار سال سوم آموزشگاه هستم. دانش آموزان علی رغم هوش بالایشان وسرعت زیاد در

یادگیری مطالب وپاسخ به سوالات به هنگام تدریس (فرایند یاددهی-یادگیری) تمرکز لازم را نداشتند وبا کوچکترین عاملی دچار حواس پرتی شده وتمرکز خود را از دست می دادند. زمان تدریس مرتبا به ساعت کلاس که در بـالای تخـته قـرار داشت نگاه می کردند و سروصدای سالن وکلاس های مجاور حتی لوازم التحریر فانتزی دانش آموزان حواس آن ها را پرت می کرد وتمرکز آنها را برهم می زد این موارد به تشخیص ما وبعضی از همکاران در روند یاددهی ویادگیری فراگیران اختلال ایجاد می کرد وباعث می شد که بازده کیفی وکمی کلاس کاهش یابد وانگیزه ی دانش آموزان برای حضور در کلاس کم شود.

وقتی بر طبق عادت همیشگی در طی درس و انتهای هر مبحث سوالاتی از دانش آموزان می پرسیدم ولی از جواب هایی که می دادند که اکثرا بی ربط بود متوجه شدم که گویا در حین تدریس و مطرح کردن سوالات درست به مطالب گوش نسپرده اند حتی بعضی زمانی که نامشان را صدا می زدم تازه به خود می آمدند و قادر به پاسخگویی نبودند . در ادامه با دقت بیشتری کارم را ادامه دادم در حین تدریس آن ها را کاملا زیر نظر گرفتم اکثرا مثل کودکی که برای اولین بار برای مدتی نسبتا طولانی روی یک صندلی می نشیند مدام سر جای خود حرکت می کردند برخی نگاهشان مدام به اطراف بود مثل اینکه تنها جسمشان در کلاس حضور داشت و ذهنشان جای دیگری بود سعی کردم سوالاتم را از همان دانش آموزان بپرسم تا حواسشان را

بیشتر جمع کنند این روش هم تنها برای مدت کوتاهی مشکل را برطرف کرد و بعد از مدتی دوباره همه چیز به همان حالت قبل برگشت ، جلسات اول گمان می کردم این رفتارها به دلیل این است که به تازگی وارد محیط جدیدی شده اند و به مرور زمان این مسئله حل می شود ولی با گذشت روزها و ادامه این روند متوجه شدم که مشکلی در کار است. چندین بار نیز روش تدریس خود را تغییر دادم ولی باز هم تغییری ایجاد نشد. موضوع را در جلسه شورای آموزگاران مطرح کردم ایشان نیز تجربه هایی مشابه تجربه من در داشتند .

این موضوع مشکلات زیادی برای من و همکارانم به وجود آورد.و من برای بررسی این مشکلات و رسیدن به یک راه حل مناسب سوالات زیادی در ذهنم مطرح شد، اینکه

چگونه می توانم دقت و توجه دانش آموزانم را هنگام تدریس تقویت کنم؟

چگونه می توانم دانش آموزانم را به گوش دادن صحیح درس ترغیب کنم؟

بنابراین تصمیم گرفتم حال که این فرصت را دارم که در درس طراحی و مطالعه مسائل یادگیری به بررسی این مساله بپردازم فرصت را غنیمت شمرم و عنوان پروژه خود را »چگونه می توانم تمرکز حواس دانش آموزان را هنگام تدریس تقویت کنم؟« انتخاب نمایم و با مشاهده,مصاحبه، مطالعه و مساعدت همکارانم بتوانم دلایل این عدم تمرکز حواس راشناسایی و به یاری خداوند گامی مطلوب در جهت تغییر این وضعیت بردارم.

اهداف گزارش تخصصی :

هدف اصلی :

بهبود تمرکز حواس دانش آموزان پایه سوم با راه حل های مناسب

اهداف جزئی :

- 1 چگونه می توانم دقت و توجه دانش آموزانم را هنگام تدریس تقویت کنم.

- 2 چگونه می توانم دانش آموزانم را به گوش دادن صحیح درس ترغیب کنم.

- 3 ارائه راهکارهایی به سایر همکاران جهت ایجاد تمرکز حواس در دانش آموزان

مقایسه با شاخص :

در مقایسه با شاخص ، دانش آموزان باید تماس حواسشان در سر کلاس معطوف به درس باشد و برای رفتن به بیرون از کلاس عجله نداشته و درس را به خوبی یاد بگیرند .

مختصری راجع به تمرکز حواس :

تمرکز حواس

تمرکز در لغت یعنی تراکم ، فشردگی مجموعه، چکیده، تمرکز در اصطلاح یعنی حفظ و نگهداری توجه. تمرکز حواس عنی عوامل حواس پرتی را به حد اقل رساندن…حواس پرتی؛ یعنی خارج شدن از روند مطالعه یا جریان کاری و فرو رفتن در افکار و تخیلات و یا انجام کار دیگر.

دکتر مجید حورایی در کتاب مطالعه موفق با تمرکز می نویسد: تمرکزحواس یعنی توانایی کاهش عوامل حواس پرتی و سعی در ثابت نگه داشتن توجه و دقت روی موضوع یا کاری که به میل و اراده انتخاب شده است. و حواس پرتی چیزی نیست جز تمایل ذاتی ذهن به درگیری و فعالیت.

تمرکز حواس استعداد ثابت نگه داشتن توجه و دقت روی موضوع و کاری است که به میل و اراده انتخاب شده است و مانع شدن از این که این دقت و توجه به موضوعات دیگری متوجه شودمرکز، ملکه و استعدادی است که دقت ما را روی یک موضوع معین،بی آنکه افکار دیگری آن را به خود مشغول کند ، نگاه میدارد.به دیگر سخن از میان همه تصویرها و فکرهایی که ممکن است در مغز ما رشد و نمو پیدا کند آنهایی را که به نفع موضوع هایی است که می خواهیم دنبال کنیم ،انتخاب کنیم و آنهایی که نسبت به آنها بیگانه اند را کنار بگذاریم .

تمرکز حالتی است که در آن از میان افکار و آراء مختلف شخص، یک فکر در مرکز قرار می گیرد و بقیه افکار و آراء او نسبت به آن فکر، جنبه پیرامونی دارند. بنا به تعریفی دیگر، تمرکز حواس یعنی توانایی ثابت نگه داشتن توجه و دقت روی موضوع یا کاری که به میل و اراده انتخاب شده است و مانع شدن از اینکه این دقت و توجه به سوی موضوعات دیگر منحرف شود(مطالعه روشمند، عین االله خادمی)

جمع آوری مطالب

شاخص های کیفی وضع موجود

باتوجه به اهداف کلی از آموزش با مشاهده دقیق رفتار دانش آموزان ونمرات ماه اول وپرسش از همکاران ،اولیا ودانش آموزان مشخص شد که:

* دانش آموزان تمرکز لازم جهت شرکت درکلاس را نداشتند.
* وقتی سوالی ازمعلم می پرسیدند به پاسخ معلم بی توجه بودند. - فراموش می کردند کتاب های درسی را به مدرسه بیاورند. - اغلب اضطراب داشتند. - به هنگام تدریس نقاشی می کشیدند. - با کوچکترین صدا ازبیرون ،واکنش نشان می دادند ونظم کلاس رابهم می زدند.

شـاخص هـای کـمی وضـع موجـود

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | مولفه ها | سروصدای | شلوغی | سوالات | محیط | صدای | وسایل | عکس هاو | خستگی روزانه تغذیه | کل دانش آموزان |  |  |  |  |
|  |  |  |  | محیط |  | بی مورد | فیزیکی | آرام | فانتزی | پوستر های | نامناسب |  |  |  |  |  |
|  |  |  | فراوانی | داخل |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | بیرون | بعضی | نامطلوب | معلم | دانش | نصب شده در |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | کلاس | دانش | کلاس | وروش | آموزان | کلاس |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | آموزان |  | تدریس |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | درصد | 68/18 | 79/54 | 34/09 | 13/63 | 38/63 | 29/54 | 34/09 | 45/45 |  |  |  |  |  |

جدول شماره :1 جدول فراوانی دانش آموزان که براثر عوامل برهم زننده تمرکز، حواسشان پرت می شود

راه حـل هـای پیشـنهادی

برای برطرف شدن این مشکل موارد زیر پیشنهاد شد:

(1 توجه به تفاوت های فردی دانش آموزان وتعیین تیپ های شخصیتی آنها(بصری-سمعی-جنبشی ولمسی)

(2 استفاده از تشویق لفظی (3 تقویت کنجکاوی ، جستجوگری وتمایل به اکتشاف در شاگردان

(4 انجام دادن کارهای غیرمنتظره در کلاس (5 استفاده از نمایش وبازی درتبیین مطالب درسی

(6 ترتیب دادن شرایط محیط آموزشی به نحوی که برای شاگردان خوشایند باشد. (7 اتاق درس دل انگیز (8 بیان اهداف آموزشی درس درابتدای بحث

(9 تغییر روش تدریس معلم (10 توجه به وضعیت جسمانی

(11 مسئولیت دادن به شاگردان درون گرا وکم رو. (12 توجه به تغذیه مناسب دانش آموزان (13 عدم ورود به بحث های حاشیه ای زمان تدریس.

 (14 هماهنگی با دفتر مدرسه برای کنترل شلوغی خارج کلاس وهماهنگی با اولیا برای عدم تهیه ی وسایل فانتزی.

اجـرای راه حـل هـا

اجرای موارد زیر پس از اعتباریابی صورت پذیرفت.

(1 توجه به تفاوت های فردی دانش آموزان ومشخص کردن تیپ های شخصیتی آن ها.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | فروانی | بصری | سمعی | لمسی | جنبشی | کل |  |  |  |
|  |  |  | مولفه ها |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | درصد | 34/09 | 20/47 | 22/72 | 22/72 |  |  |  |  |

جدول شماره -2 فراوانی تیپ های شخصیتی -2 کنترل دانش آموزان شلوغ وممانعت از صحبت های بی مورد آنها در کلاس. -3 تغییر روش تدریس معلم -4 استفاده از وسایل کمک آموزشی

-5 استفاده از نمایش وبازی در تبیین مطالب - 6 استفاده از شعر ونقاشی وتقویت قدرت تخیل دانش آموزان در تفهیم موضوع درسی

-7 توجه به تغذیه مناسب دانش آموزان وا ختصاص زمان معین برای صرف صبحانه -8 عدم استفاده دانش آموزان از وسایل فانتزی -9 هماهنگی با دفتر مدرسه وهمکاران جهت حفظ آرامش محیط بیرون کلاس

نتیجه گیری و ارزیابی بعد از اجرای طرح

در اواخر سال تحصیلی باتوجه به فعالیت های انجام شده درکلاس وبا توجه به نظرهمکاران وخود دانش آموزان نتایج زیر حاصل شد دانش آموزان:

(1 تمرکز لازم جهت شرکت در کلاس را داشتند وکتاب هایشان رابه طور منظم درکلاس می آوردند.

(2 درفعالیت های آموزشی وگروهی شرکت می کردند.

(3 توانایی لازم برای پاسخگویی به سوالات ارزشیابی تکمیلی را داشتند.

(4 انگیزه لازم برای حضور در کلاس را داشتند واز کلاس لذت می بردند.

(5 انگیزه تمیز ومرتب نگه داشتن دفتر و کتاب را در خود تقویت کردند.

(6 جهت برقراری سکوت در کلاس با ما همکاری لازم را انجام دادند.

(7 به ساختن وسایل کمک آموزشی علاقه نشان داده ومبادرت می ورزیدند.

(8 از وسایل فانتزی استفاده ی محدودتری می کردند.

باتوجه به شاخص های کمی وکیفی طرح می توان نتیجه گرفت : که استعدادهای زیستی، بلوغی وبه کارگیری تعدادی از راهبردهای معین به دانش آموزان کمک می کند تا علاقه وانگیزشان نسبت به درس بالا رود ودر نتیجه تمرکز بیشتری هنگام حضور در کلاس داشته باشند.

انسان ، به سبب ویژگیهای بی نظیرش در میان همه موجودات ، عنوان اشرف مخلوقات را به خود اختصاص داده است. او استعداد خاص تفکر و یادگیری دارد که به او اجازه می دهد اعمال خاص انجام دهد .

نتایج اعمالش را پیش بینی و ارزیابی کند .تغییر و تحولات گوناگون و سریعی را در عرصه علم و فناوری به وجود آورد. آنچنان که به قول تافلر دنیا را به دهکده ای تبدیل کند که اطلاعات را در سریع ترین زمان ممکن از قاره ای به قاره دیگر انتقال دهد .

بنابراین بر اثر پیشرفت سریع و غیر قابل انتظاری که در قلمرو دانش و فناوری طی چند قرن اخیر نصیب انسان شده است حجم اطلاعات و دانسته های بشری روز به روز به طور سر سام آوری در حال افزایش است.

بر دانش آموزان و دانشجویان لازم است که هرچه سریعتر خود را با این تغییر و تحولات همگام سازند. در این راستا، بسیاری از دانش آموزان و دانشجویان کوشش زیاد می کنند .

بسیار مطالعه می کنند اما به دلیل عدم توانایی در تمرکز حواس، هنگام مطالعه نمی توانند به نتیجه د لخواه دست یابند. وجود چنین مشکلی در میان دانش آموزان و دانشجویان ما باعث شد تا به نگارش این مقاله بپردازم.

امیدواریم دانش آموزان و دانشجویان گرانقدر با مطالعه این گفتار و اتخاذ روشها و پیشنهادهای ذکر شده برای پیشگیری از حواس پرتی و پرورش تمرکز حواس هنگام مطالعه، همواره رشد و بالندگی آنها باشیم.

تمرکز در لغت یعنی تراکم ، فشردگی مجموعه، چکیده، تمرکز در اصطلاح یعنی حفظ و نگهداری توجه و تمرکز حواس ، روی موضوعی معین ، بدون تمرکز حواس ، یادگیری مثمر ثمر نخواهد بود . بنابر این همه افراد توانایی تمرکز دارند و چون تمرکز نسبی است یعنی کسی نمی تواند ادعا کند کاملا حواس پرت است ویا همیشه تمرکز حواس دارد.

تمرکز گاهی ساده است و گاهی مشکل. تمرکز در موضوع هایی که نیاز به تفکرو تجزیه و تحلیل دارند مشکل و تمرکز در موضوعه هایی که جنبه ی تفریحی و سرگرمی دارند ، بسیار آسان است. به همین دلیل دانش آموزان ساعت درسی تربیت بدنی( ورزش) را بهتر از ساعت کلاس درس ریاضی دوست دارند . اغلب آنها در ساعت در س ریاضی غیبت می کنند اما در ساعت درس تربیت بدنی کمتر غیبت می کنند. بعلاوه

برقراری تمرکز حواس هنگام مطالعه کتابهای پلیسی و داستانی خیلی آسانتر از کتابهای ریاضی، فیزیک، جغرافیا و ... است.

تمرکز حواس یعنی عوامل حواس پرتی را به حد اقل رساندن... تمرکز هر شخص به نسبت کاهش عوامل حواس پرتی او افزایش می یابد و بنا به تغییرات موقعیت ذهنی و محیطی او تغییر می کند . بیشتر افراد گمان می کنند که تمرکز یک امر ذاتی و تغییر آن ناممکن است ، در حالی که تمرکز یک یک امر اکتسابی است و باید هر روز پرورش و جهت داده شود و هر کس با هوش عادی خود می تواند 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 بر عکس. لذا حواس پرتی ؛ یعنی خارج شدن از روند مطالعه یا جریان کاری و فرو رفتن در افکار و تخیلات و یا انجام کار دیگر.

روش های تقویت تمرکز حواس :

-1آمادگی برای مطالعه:

برای شروع مطالعه ، ابتدا بایستی خود را از جهات گوناگون آماده کرد، زیرا حداکثر آمادگی ، مقدمه ای برای علاقمندی به مطالعه، ایجاد تمرکز حواس و یادگیری بهتر می باشد. منظور از آمادگی پیدایش تمام شرایطی است که شخصی را قادر می سازد تا با اطمینان به موفقیت و اعتماد به نفس، به تجربه خاصی بپردازد ، شعاری نژاد«1370» در کتاب ادبیات کودکان این شرایط را به چهار دسته ی: بدنی، ذهنی، اجتماعی و روانی تقسیم کرده است.

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

می شود 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: آمادگی ذهنی را می توان از خصوصیاتی نظیر رشد گویای سالم ، قدرت تفسیرو تعبیر اشکال ، توانایی درک همانندیها و نا همانندیها میان کلمات و ... شناخت.

آمادگی اجتماعی: به ماهیت و وسعت تجارب فرد بستگی دارد که می توان آن را با تجربه و تحلیل زمینه خانه و خانوادگی ، محیط وسیع اجتماعی که او در آن تجربه اندوخته است و تربیت پیشین او تعیین کرد.

آمادگی روانی: آمادگی روانی به شکل پیچیده ای با رشد و تکامل بدنی ، ذهنی و اجتماعی آمیخته است . خستگی، بی قراری ، بی تابی، کوتاهی زمان، دقت نداشتن تمرکز در مطالعه ، واکنش های منفی نسبت به خود و دیگران ، ضعف اعتماد به نفس و نظایر آنها همگی نشانه نبودن آمادگی روانی ، بدنی ،ذهنی و اجتماعی دانش آموزان و دانشجویان ، اجرای برنامه های آموزشی ، تمرکز حواس و فرایند یادگیری را آسانتر و مطلوبتر می کند.

-2داشتن علاقه به مطالعه: مطالعه ثمر بخش از دو عامل متاثراست: یکی علاقه نسبت به مطالب خواندنی ، دیگر کاربرد ماهرانه فنون مطالعه نسبت به مطلب خواندنی سبب می شود تا شخص به مطالعه بیشتر بپردازد ، مطالعه بیشتر منجر به بهتر شدن فنون مطالعه می شود ، کاربرد فنون بهتر ، مطالعه را آسانتر ، سریعتر و لذت بخش تر می سازد؛ در نتیجه علاقه خواننده نسبت به مطالعه افزایش می یابد. پس تا زمانی که فرد تمایل یا علاقه به انجام کاری نداشته باشد نمی تواند برانگیخته شود. لذا وقتی خواننده به موضوعی علاقه مند می شود، خود به خود بر آن تمرکز می کند، بیشتر دقت می کند و به راحتی مطالب را به حافظه می سپارد و بعدا هم خیلی راحت به خاطر می آورد .پس ازعلاقه پیدا کردن نسبت به مطالب، گام بعدی تعیین هدف مطالعه است زیرا هدف زیر بنای انجام کاری است و به فعالیت انسان جهت و نیرو می دهد .

هدف ارزشمند، فرد را به خواستن و طلب کردن وادار می کند و نیروی لازم را برای فعلیت در وی بوجود می آورد وسبب پیدایش تمرکز در او می شود . لذا هر فرد برای مطالعه باید هدف مشخصی داشته باشد.» زیرا تعلیم و تربیت علم اهداف است و همه بر این باورند که بدون داشتن هدف، یادگیری کاری بس دشوار و غیر ممکن است« همانطور که فرانکین معتقد است انسان بدون هدف مانند گلوله ای است که بدون هدف شلیک می شود . علاوه بر آن مطالعه بدون هدف یکی از عادات غلط مطالعه بشمار می رود .

مرتضوی زاده (1379) در تحقیقی به این نتیجه دست یافت که» شایعترین عادات غلط مطالعه در دانش آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه این است که آنان اظهار نمودند اغلب بدون هدف مطالعه می کنم« پس داشتن هدف و تلاش برای رسیدن به آن یکی از روشهایی است که توانایی های فرد را افزایش می دهد . به انسان توان و نیروی فوق العا ده می بخشد. اندیشه را فعال می کند، علاقه فرد را به تحصیل افزایش می دهد ، اعتماد به نفس را در فرد به وجود می آورد ، سرعت خواندن را چند برابر می کند و تمرکز حواس را افزایش می دهد . در واقع تعیین و مشخص نمودن هدف، محرک و انگیزه ای است تا بتوان به کمک آن تمرکز حواس را حفظ نموده و از این طریق مطالب و دانستنیها را فرا گرفت و یادگیری را تحکیم بخشید.

-3 تعیین زمان و مکان مطالعه: یکی از راه های برقراری تمرکز حواس این است که مطالعه در آن ساعت از روز انجام گیرد که برای فرد مناسبتر است. اما تعیین مناسبترین زمان برای مطالعه کاری دشوار است و به عادات فردی بستگی دارد. برخی افراد عادت دارند تا نیمه های شب بیدار بمانند و با استفاده از سکوت و آرامش شبانه با خیالی راحت و آسوده مطالعه کنند برخی دیگر عادت دارند شب زود بخوابند و صبح زود از خواب بیدار شوند وبه مطالعه بپردازند. با این توصیف تعیین زمان و مقدار مطالعه باعث آگاهی از تمام زمینه مطالعه ، برقراری تمرکز حواس، عدم سردرگمی، جلوگیری از اتلاف وقت و انرژی و فهم بهتر مطالب می شود. والتر پارک به نقل از اردبیلی (1377) یکی از متخصصین مهارتی مطالعه دروس دانشگاهی در کتاب خود به نام » چگونه درس بخوانیم؟« چنین می نویسد:

» موفقیت یا عدم موفقیت شما در تحصیلات دانشگاهی ، مستقیما به این امر بستگی دارد که چگونه از وقت خود استفاده می کنید ؟ موفقیت در دانشگاه و البته در مقاطع تحصیلی پایین تر نیز بستگی به استفاده اشتباه از زمان دارد «.

»محیط آشنای یک اتاق مشخص، در حین مطالعه موجب انصراف کمتر و تمرکز بیشتر حواس می شود ،زیرا لوزم آن اتاق هر روز پیش چشم شما است و کمتر توجهتان را به خود جلب می کند . به علاوه اگر هر روز به وقت مطالعه در اتاق معینی بودید کم کم ذهنتان عادت می کند که به محض رسیدن به آن اتاق آماده تمرکز حواس و فراگیری شود. « بنا براین ثابت بودن مکان مطالعه و مشخص بودن آن به علت دسترسی به آن و فراهم بودن وسایل مورد نیاز از قبیل کتب درسی ، دفاتر، کتاب لغت، خط کش، قلم و نظایر آن جهت مطالعه موجب تمرکز حواس بیشتر و آمادگی ذهنی هنگام مطالعه می شود. پس یکی از بهترین راه های برقراری تمرکز اختصاص دادن یک اتاق مجهز به آنچه لازم دارید ، در موقع مطالعه است. این اتاق خیلی زود مناسب تمرکز و یادگیریتان شده و کار شما را به طور خودکار راحت تر می کند و بعد برایتان یک عادت مفید می شود.

» برای داشتن تمرکز به هنگام مطالعه ابتدا باید خود را از دنیای خارج جدا کنید و محیط مناسبی برای مطالعه بر گزینید . چنین محیطی باید آرام، روشن و دارای هوای مناسب باشد. هیچ چیز به اندازه سر و صدا ، خسته کننده و مانع تمرکز حواس نیست. ایجاد محیط کار مناسب، به دلیل ایجاد آرامش و شرایط مناسب اهمیت دارد و زمینه ای است برای تمرکز و دقت«

-4 یادبگیر که بگویی »نه» :« زمانی که تصمیم گرفتید باید مطالعه کنید اما دوستان یا هم اتاقی های شما در خواست می کنند که دور هم جمع شوید ؛ هنر گفتن »نه« را در خود تقویت کنید . اگر این اراده در شما ضعیف است ، می توانید روی در اتاق مطالعه خود بنویسید » مزاحم نشوید« اگر موفق نشدید می توانید کارهای دیگری انجام دهید که نشان دهد شما دوست ندارید که کسی باعث از هم گسیختن افکار شما شود.

-5 ترک افکار منفی و داشتن افکار مثبت: مطالعه عمیق و یادگیری ثمر بخش وقتی حاصل می شود که فرد تصور مثبتی از خود داشته باشد و به خود اعتماد کند . زیرا اعتماد به خود در موفقیت مؤثر است و مهارت را بیشتر و نیرو را افزایش داده و مغز را سالمتر می کند . وقتی می خواهید کاری انجام دهید از گفتن کلماتی همانند : نمی خواهم ، نمی دانم، نمی توانم بپرهیزید. جمله » این کار محال« است را از دفتر زندگی خود خط بزنید ، ترس و بدگمانی و بی ارادگی را از ذهن خود دور کنید . هرگز به خویشتن اجازه ندهید که هیجانات و افکار منفی شما را در خود غرق سازد و تمرکز حواس شما را مختل کند. اعتماد به نفس داشته باشید و پیوسته به نزد خود تکرار کنید که قادر به انجام کار هستم ، می توانم انجام دهم و باید انجام دهم . بدین طریق تفکر مثبت را در خود پرورش دهید.

قوی بودن اعتماد به نفس احساس شعف و شادی را در شما بوجود می آورد و در حالت شادمانی از تمرکز حواس خوبی برخوردارید. بهتر فکر می کنید، بهتر مطالعه می کنید و نتیجه کارتان بهتر می شود. چنانچه مرتضوی زاده (1379) به نقل از مارگارت کوربت در پایان نامه خود می نویسد » انسان در بحر اندیشه های خوشایند حافظه بهتری پیدا می کند و ذهن در حالت آرامی قرار می گیرد و میل به یادگیری را در خود بوجود می آورد« لذا خود پنداری مثبت مهمترین کمک برای تمرکز و یادگیری است اگر بتوانیم تصورات غلط ومنفی را از ذهن خود دور نموده و تصورات مثبت را جایگزین کنیم ، می توانیم علاقه به مطالعه و یادگیری را در خود ایجاد کنیم چرا که علاقه به مطالعه شرایط اصلی و اساسی ایجاد تمرکز حواس به هنگام مطالعه است .آلفردآدلر روانشناس مشهور ، در دوره جوانی در درس ریاضی بسیار ضعیف بود .

معلمش این موضوع را با والدینش در میان گذاشت آنها باور کردند که آد لر در درس ریاضی صعیف است ، آدلر هم این موضوع را پذیرفته بود . یکی از روزها که معلم مسئله ای را روی تخته نوشته بود و شاگردان کلاس از حل مسئله عاجز مانده بودند ، آدلر جواب مسئله را پیدا کرد ، پای تخته رفت و در میان حیرت همگان مسئله را حل کرد . فهمید که توانایی درک و فهم مطالب درس ریاضی را دارد ، استعدادش را باور

کرد، تصورات مثبت را جایگزین تصورات منفی کرد و از آن به بعد یکی از دانش آموزان ممتاز درس ریاضی شد.

-6 طرح سئوال: طرح سئوال یکی از شیوه های مطالعه دقیق و فعالانه است که در تمام اوقات مطالعه، مفید است. طرح سئوال پیش از مطالعه دقیق، فرد را وادار می کند تا به طور فعالانه و با تمرکز و دقت کافی

وبا انگیزه و علاقه به مطالعه بپردازد . طرح سئوال هنگام مطالعه یکی از روشهایی است که خواننده را فعال

وبه طور عمقی او را در گیر مطالعه می کند وسبب برانگیختن جدیت و تلاش وی به هنگام مطالعه می شود

وفرد برای یافتن پاسخ به سئوالات بایستی تمرکز حواس خود را حفظ نماید ، زیرا در هنگام مطالعه ، نمی توان بدون تمرکز پاسخ سئوالات را پیدا کرد. بعد از خواندن مطالب با طرح سئوال می توان میزان فراگیری خود را ارزشیابی نموده و به نقاط قوت و ضعف خود پی برد و سبب ایجاد نظر انتقادی نسبت به مطالب در فرد می شود. خواننده در مطالعات بعدی برای از بین بردن نقاط ضعف خود با دقت و تمرکز بیشتری مطالعه می کند.

-7 آگاهی از شیوه های صحیح مطالعه و یادگیری: » برخی از والدین به طور مدام به فرزندان خود می گویند درس بخوانید، مطالعه کنید، ولی هرگز نمی گویند چگونه مطالعه کنید و روشهای صحیح مطالعه را نمی دانند« بنابر این آگاهی از شیوه های صحیح مطالعه و یادگیری چون:تند خوانی ، عبارت خوانی، خواندن اجمالی ، خواندن تجسمی، و ... به خواننده کمک می کند تا تمرکز حواس خود را هنگام مطالعه حفظ نمایند.

-8 جدیت در مطالعه: به محض نشستن پشت میز مطالعه خواندن را با جدیت شروع کنید ، چرا که اگر سریع مشغول به کار مطالعه شوید ، تمرکز حواس زود به دست می آید » این ضرب المثل چینی را به یاد داشته باشید که: فتح ستارگانی که هزاران فرسنگ از ما دور هستند با بر داشتن قدم اول امکان پذیر است« شک و تردید حاصلی جز حواس پرتی یا انحراف حواس و تسلیم به تخیلات واهی ندارد ، اجازه ندهید چیزی جز مطالعه ذهن شما را مشغول کند .

با خود تصمیم بگیرید تا مقدار زمانی را برای مطالعه مشخص کنید و خود را به مدت زمانی خاص محدود کنید . در این زمان از مطالعه دست نکشید ، به مطالعه ادامه دهید ، اما زمان مطالعه را طولانی نکنید بیهوده وسواس به خرج ندهید ، بهانه تراشی نکنید به خود تلقین کنید که فرد با اراده ای هستید و می توانید هر درسی را به خوبی یاد بگیرید. جدی باشید و با علاقه و انگیزه مطالعه کنی تا هنگام مطالعه دچار حواس پرتی نشوید.

-9 استفاده از راهنما: یکی از شیوه های برقراری تمرکز حواس، استفاده از یک راهنا نظیر ؛ انگشت سبابه، مداد و ... به هنگام مطالعه است . زیرا استفاده از یک راهنما هنگام مطالعه باعث تمرکز حواس بهتر ، افزایش سرعت مطالعه، عادت به روان خواندن، جلوگیری از برگشت دوباره خوانی و اتلاف وقت و جلوگیری از خستگی چشم و ذهن می شود.

-10 خط کشیدن زیر مطالب مهم: استفاده از این روش یکی از شایعترین راهبردی است که اغلب دانش آموزان و دانشجویان از آن استفاده می کنند. مرتضوی زاده (1379) در تحقیقی نشان داد » که شایعترین شیوه به کار رفته از سوی دانش آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه استان کهگلویه و بویر احمد این بود که اظهار نمودند هنگام مطالعه زیر مطالب مهم خط کشیده و نکات مهم را برجسته می سازم. « لذا هنگام مطالعه باید با استفاده از یک مداد ، ایده ها و مطالب مهم و اساسی را علامتگذاری نموده. زیرا برای مشخص نمودن ایده ها و مطالب مهم و اساسی و خط کشیدن زیر آنها لازم است با نمرکز حواس و دقت خاصی به مطالعه مشغول شد. پس خط کشیدن زیر مطالب مهم باعث برقراری تمرکز حواس و جلوگیری از حواس پرتی می شود.

-11 یاداشت برداری هنگام مطالعه: یاداشت برداری نوعی تکرار درس است که هم سبب تمرکز حواس و هم موجب بیشتر به خاطر سپردن مطالب می شود . یاداشت برداری خوب ، کاری جدی و فعال است که با اندیشیدن ملازمه دارد ، لذا برای یاداشت برداری باید هنگام مطالعه فعال بود و لازمه فعال بودن ، داشتن تمرکز حواس است و برای برقراری تمرکز حواس جهت نوشتن ، هماهنگی چشم و مغز به منزله نوعی

یادگیری تجسمی چند بعدی با قدرتی بی نظیر است که تمرکز حواس را تقویت نموده و فهم مطالب و سرعت یادگیری را افزایش می دهد.

نقاط قوت اجرای طرح :

دانش اموزان به خوبی بر روی مطالب تدریس شده تمرکز داشتند و یادگیری در آنها به خوبی انجام گرفت .

نقاط ضعف اجرای طرح :

بعضی از عوامل بیرونی مثل سروصداری بیرون را نمی توان به خوبی کنترل کرد .

پیشنهادا ت:

-1 سعی کنید با ایجاد انگیزه های نیرومند و در نظر گرفتن اهدافی که برایتان مهم و جالب توجه است نسبت به مطالعه در خود شوق و علاقه ایجاد کنید. زیرا علاقه داشتن نسبت به موضوعی سبب تمرکز حواس در هنگام مطالعه آن موضوع می شود.

-2موقعیتهایی که نمی توانید در آنها تمرکز حواس داشته باشید ، تجزیه و تحلیل کنید ، احساسات خود را مورد برسی قرار دهید و بدانید که چه عواملی افکار شما را دگرگون می کنند. افکار منفی و بیمارگونه را از خود دور کنید و هر موقعیت را تا حدی که می توانید به طور منطقی تعبیر و تفسیر کنید.

-3موضوع های مطالعاتی خود را تقسیم بندی کنید یعنی هر موضوعی را که می خواهید مطالعه کنید، آن را به قسمتهای کوچکتر تقسیم کرده و به تدریج در زمانهای مختلفی آنها را مطالعه کنید.

-4هر وقت مصمم شدید مطالعه کنید یا کار دیگری انجام دهید ، بکوشید بر عزم خود پا بر جا باشید تا آن کار را به اتمام برسانید.

-5زمانهای مطالعه خود را با فعالیتهای متنوع تقسیم نمائید تا اینکه بتوانید تمرکز حواس خود را برای مدت زمان طولانی تری حفظ کنید و مطالعه را در آن ساعت از روز انجام دهید که برای شما مناسب تر است.

-6استفاده از یک استراحت کوتاه در هر ساعت، انرژی لازم برای حفظ تمرکز حواس را برای مدت زمانی طولانی تری در اختیار فرد می گذارد.

-7هرکاری به جای خویش نیکوست پس برنامه مطالعاتی داشته باشید و برای هر کاری وقت به خصوص تعیین کنید.

-8با آگاهی ازفنون مالعه بکارگیری آنها در هنگام مطالعه در خود ایجاد تمرکز کنید زیرا کاربرد فنونی که خواننده را در عمل مطالعه فعال می سازد، کلید اساسی ایجاد تمرکز است.

-9به جای اینکه بکوشید دنیای خارج را تغییر دهید ، خود را تغییر دهید و لازم نیست که دیگران ویا رفتار آنها را مطابق دلخواه خویش تغییر داده شوند.

-10چند برگ کاغذ روی میز مطالعه خود داشته باشید و مواردی از افکار منحرف کننده و مزاحم را یاداشت کنید و بعد از مطالعه نسبت به حل آنها در حد امکان اقدام نمائید.

-11ممکن است حواس پرتی شما ناشی از گرسنگی و تشنگی شدید، بی خوابی ، خستگی، و یا علت یا علل درونی دیگری باشد، در چنین موقعیتی هرگز مطالعه نکنید.

-12هنگام مطالعه لباس راحتی به تن کنید ، لباسی که نه بسیار زبر باشد نه بسیار نرم ، نه بسیار گشاد باشد نه بسیار تنگ .

-13مطالعه در حالتهایی نظیر دراز کشیدن ، به پشت خوابیدن، در حال راه رفتن تکیه زدن به دیوار و امثال اینها مفید نمی باشد. زیرا در چنین موقعیتهایی نمی توان تمرکز حواس خود را حفظ نمود ، بنا بر این هنگام مطالعه سعی شود خم شدن کمر عادت نشود و فاصله کتاب تا چشم سی سانتیمتر باشد.

-14محرکهای محیطی از قبیل صدای رادیو، تلوزیون، تلفن، و... که باعث حواس پرتی شما می شوند از موقعیت مطالعه خود حذف کنید.

-15بهترین وضعیت برای درس خواندن نشستن پشت میز مطالعه می باشد و بدترین وضعیت درازکش می باشد چرا که در این وضعیت، فرد سریع از حال و هوای مطالعه خارج می شود و تمرکز حواس خود را از دست می دهد.

-16محل مطالعه باید از هر نظر مانند نور ، دما، درجه، حرارت و ... مناسب باشد.

-17انگیزه بسیار بالایی برای مطالعه داشته باشید زیرا افرادی که دارای انگیزه بسیار بالایی هستند می توانند تمرکز حواس خود را برای چندین ساعت حفظ کنند.

منابع و ماخذ

حری، عباس: جامعهشناسی تمرکز حواس در کودکان و نوجوانان، پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته کتابداری .1351

فخرایی، سیروس: بررسی روشهای موثر در افزایش میزان تمرکز دانش آموزان دوره ی متوسطه در شهر تبریز، شورای تحقیقات آموزش و پرورش استان آذربایجان شرقی .1375

میرزامحمدی، محمد حسین: فرهنگ مطالعه، سخنرانی ارائه شده در برنامه ی درگذر لحظه ها، شبکه سوم سیمای جمهوری اسلامی ایران، خرداد .1379

بررسی راهکارهای علمی ترویج فرهنگ مطالعه و کتابخوانی غیر درسی در میان دانش اموزان نظام جدید، آموزش و پرورش متوسط شهر تهران 1380

نوری، حسن: راه های جذب دانش آموزان به مطالعه و تحقیق در شهرستان اسدآباد، پایان نامه کارشناسی رشته کتابداری .1383

