



اتاق مشوره

حفظ توجه هنگام درس خواندن

بابک همتیان - روانشناس



در مقالات پیشین به اهمیت نکاتی چون تنوع مطلب، محیط مطالعه، مدت نشست و... در بهبود توجه و تمرکز اشاره شد. در این نوشتار می‌کوشیم نکاتی اختصاصی‌تر را با شما در میان بگذاریم. فرایند توجه را می‌توان به عنوان فیلتری در نظر گرفت که تنها برخی اطلاعات اجازه‌ی گذشتن از آن را می‌یابند. یکی از عواملی که تعیین می‌کند کدام اطلاعات به این جایگاه می‌رسند، میزان اهمیت و ارزشی است که برای آن‌ها در نظر گرفته می‌شود. این معیار در مقیاس کلان می‌تواند به اهمیت اهداف اشاره داشته باشد که با درس خواندن به طور کلی یا مطالعه‌ی درسی خاص در صدد دستیابی به آن‌ها هستید. یادآوری روزانه‌ی این اهداف، به ویژه در قالب نوشتاری و به صورتی که معیاری مشخص برای فهمیدن دستیابی یا عدم دستیابی به آن‌ها داشته باشید، می‌تواند در بهبود توجه بسیار موثر باشد. این اصل در مقیاس خردتر به این امر اشاره دارد که بخش‌های مختلف هر درس اهمیت متفاوتی دارند. بهترین معیار برای مشخص کردن این درجات اهمیت، مراجعه به آزمونهای سال‌های اخیر و تفکیک سوالات آن‌ها بر حسب مبحث و نوع سوال است.

با توجه به محدود بودن منابع توجه، انتظارات شما درباره‌ی متن می‌تواند تأثیر به‌سزایی در استفاده‌ی بهینه از زمان و انرژی‌تان داشته باشد. در نتیجه حتماً پیش از مطالعه‌ی هر فصل خلاصه‌ی مطلب و اهداف آن فصل را به دقت بخوانید. همین محدود بودن توانایی توجه موجب می‌شود انجام فعالیت‌های هم‌زمان (هرچند کوچک و به ظاهر بی‌ضرر) تأثیری منفی بر یادگیری مطالب داشته باشد. در نتیجه از گوش دادن به موسیقی یا حتی بازی کردن با ابزارهای مطالعه (مانند مداد) خودداری کنید. «برجسته بودن» یک نکته از عوامل دیگری است که بر میزان توجه شما تأثیرگذار است. یکی از اهداف خط‌کشی کردن مطالب، برجسته کردن برخی از آن‌ها در مقایسه با مباحث دیگر است. اما باید به خاطر داشت که «پیچیدگی» محرک (برای مثال استفاده از طرح‌های پیچیده برای مشخص کردن مطلب مهم یا کاربرد تعداد زیادی رنگ در هر جمله) تأثیر چندانی بر حفظ توجه ندارد؛ بلکه باید تمرکز بیشتر بر استفاده از الگویی ثابت در علامت‌گذاری (برای مثال ترسیم مرتب دور موضوعات بسیار مهم و دایره دور موضوعات کم‌اهمیت‌تر) باشد. این الگو پس از مدتی به صورت خودکار توجه شما را به موضوعات پراهمیت‌تر هدایت خواهد کرد. خوگیری هم‌چنین ارتباط اندکی با «شدت» محرک دارد. در نتیجه این که مطلبی را با صدای بلند یا آرام بخوانید، تأثیر چندانی بر کیفیت توجه‌تان نخواهد داشت و حتی ممکن است مطالعه با صدای بلند موجب پرت شدن حواستان شود.

سازوکار توجه به گونه‌ای است که هرگاه در جستجوی چیزی کاملاً مشخص

هستید، در هر زمان تنها توانایی توجه به یک جنبه از آن را (برای مثال شکل، مکان، معنا یا هر ویژگی دیگری) خواهید داشت. طبیعتاً دنبال کردن چنین رویه‌ای هنگام مرور مطالب چندان کارآمد نخواهد بود و نه تنها توجه شما را از نکاتی که ممکن است نادیده گرفته باشید، دور می‌کند؛ بلکه حتی از بررسی جنبه‌های دیگر موضوعی که در جستجوی شما هستید نیز بازمی‌ماند. در نتیجه لازم است هنگام مرور به جای جستجوی خاص برای نکاتی که به صورتی گنگ به خاطر می‌آوردید، سعی در مرور دوباره‌ی «کلیت» مبحث داشته باشید و تنها به نکات مهم بحث توجه «بیشتری» کنید.

همان‌طور که پیشتر اشاره شد، دامنه‌ی توجه ارادی بسیار محدود است. در نتیجه هرچه بتوان بخش بیشتری از فرایند مطالعه را به صورت «خودکار» انجام داد، امکان مطالعه‌ی سریعتر و بهتری فراهم خواهد شد. تمرین مهمترین راهبردی است که به خودکار شدن بخش‌هایی از مطالعه می‌انجامد. این امر هم در دروس حفظی و هم در دروسی که نیازمند حل مسأله هستند، صادق است؛ اما برای حل مسأله اهمیت بیشتری دارد. لازم است حتماً پیش از شروع تمرینات، فرایند حل سوال به دقت مطالعه و آموخته شود. چرا که تمرین کردن شیوه‌های غلط پاسخگویی باعث می‌شود از بین بردن اثر این شیوه‌ها به ویژه در شرایطی که خسته یا تحت تأثیر استرس هستید، بسیار دشوار شود. در نتیجه حل تمرین را همواره پس از یک بار مطالعه‌ی دقیق انجام دهید. تمرین کافی موجب می‌شود هنگام مطالعه‌ی دوباره، توجه شما به جای موضوعات تکراری بر نکاتی متمرکز شود که پیشتر چندان به آن‌ها دقت نکرده بودید. تمرین به ویژه برای مباحثی که تنوع کمی در نوع سوالات دارند (مانند دروس عمومی کنکور)، دارای داده‌های بسیار شبیه هستند و تعداد داده‌ها نیز در آن‌ها زیاد است، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. گاهی لازم است برای جلوگیری از پاسخ‌دهی اشتباه به سوالات، فرایند حل مسأله‌ی خودکار را متوقف کرد. این امر نیازمند حساس بودن به نشانه‌هایی است که حاکی از بروز خطا هستند. برای مثال در درس ریاضی روبرو شدن با اعدادی

که به طرز عجیبی طولانی هستند و محاسبات دشواری دارند، اغلب نشانه‌ی پاسخ‌دهی نادرست است. با بررسی جواب تمرین‌هایی که انجام می‌دهید، می‌توانید خود را نسبت به این نشانه‌ها حساس‌تر کنید.

