



# خوب گوش دادن مهم ترین مهارت

مصطفی تابان - روان شناس

گوش کردن یکی از مهم ترین مهارت‌هایی است که با پرورش آن می‌توانید کارآیی خود را در مدرسه افزایش دهید. این مهارت بعد از مهارت خواندن، یکی از مشکل‌ترین مهارت‌هاست. ویلیام آرمسترانگ می‌گوید: کلاس مکانی برای یادگیری و گوش کردن است.

## مهارت‌های خوب گوش دادن:

● برای گوش دادن آماده باشید. این آمادگی می‌تواند شامل پیش مطالعه‌ی دروس، آمادگی ذهنی و ..... باشد.

● عوامل بیرونی را که مانع گوش دادن در کلاس می‌شوند کنار بگذارید. در اصطلاح علمی باید کنش‌های باز دارنده‌ی فیزیکی را کنار بگذارید. مثلاً صندلی که در کلاس انتخاب می‌کنید طوری باشد که تخته و معلم را خوب ببینید. در کنار دانش آموزان حواس پرت ننشینید و به حرکات و شوخی‌های سایر بچه‌ها توجه نکنید. در کلاس‌های بزرگ بهتر است در ردیف جلو بنشینید و در کلاس‌های کوچک‌تر، ردیف آخر را انتخاب کنید. انجام کار دیگری در کلاس مثل مطالعه‌ی یک کتاب دیگر هم می‌تواند دقت‌تان را در گوش دادن کاملاً کم کند.

● بر عوامل درونی که باز دارنده‌های ذهنی و فکری هستند تسلط یابید. می‌توانید افکاری که ذهن‌تان را مشغول کرده‌اند و نمی‌گذارند به معلم گوش دهید در جایی یادداشت کنید. این افکار ممکن است در مورد مشغله‌های روزانه و یا حتی مقایسه‌ی نکات و مطالب مورد روش تدریس دو معلم‌تان باشد. بهتر است این افکار را به بعد از کلاس موکول کنید.

● در مورد معلم‌ها یا درس‌ها پیش داوری نکنید. بیش‌تر اوقات ممکن است قبل از شروع کلاس نسبت به معلم یا درسی که قرار است بخوانید، ذهنیت قبلی داشته باشید یا پیش داوری کنید. این مساله باعث می‌شود که نقاط ضعف معلم مثل ضعف در تدریس و یا لهجه و ... و یا درس مورد نظر را ببینند و نسبت به آن درس بی‌علاقه شوید. همین بی‌علاقگی باعث خوب گوش ندادن می‌شود. به هر حال وقتی با انگیزه و هدف در کلاس درس بیایید، شنیدن و دیدن‌تان دقیق‌تر می‌شود. حتی پیش‌بینی سخنان معلم هم سبب کم شدن تمرکز و دور شدن ذهن‌تان از صحبت‌های وی می‌شود.

● بروی درس و صحبت‌های معلم‌تان تمرکز کنید. جالب است بدانید سرعت حرف زدن ۱۵۰ کلمه در دقیقه و سرعت فکر کردن ۴ تا ۱۰ برابر آن است. این امر باعث می‌شود تمرکز به هم بخورد و نتوانیم خوب گوش دهیم. این تفاوت سرعت، فرصت مناسبی برای حواس پرتی ایجاد می‌کند. در حالی که منتظر شنیدن کلمات هستید ذهن‌تان از این شاخه به آن شاخه می‌پرد. در نتیجه بیش‌تر از آنچه گوش کنید به فکر و خیال فرو می‌روید، در همراهی با معلم وقفه ایجاد می‌شود و زنجیره‌ی مطلب از ذهن‌تان بیرون می‌رود. این گونه است که مفهوم مطلب را به صورت ناقص دریافت می‌کنید. برای جلوگیری از این کار سعی کنید انتهای سخنان معلم را مانند بازی با جملات ناقص تکمیل کنید.

● در کلاس به هشدارهای کلامی معلم مانند «مهم است»، «در امتحانان .....» و .... نشانه‌های غیر کلامی مانند حرکات دست و چهره و تغییر لحن معلم دقت کنید. ممکن است معلم در کلاس بگوید این مطلب بسیار ساده است اما هنگامی که به چهره‌ی او نگاه کنید لبخند شوخی را در چهره او ببینید که منظورش کاملاً برعکس باشد.

● در کلاس شنونده‌ای فعال باشید. یعنی به پرسش‌های معلم فعالانه جواب دهید. از گفته‌های معلم یادداشت بردارید و به موقع پرسش کنید.





### سه عادت نادرست در گوش دادن

- ۱ - گوش دادن هیجانی و عصبی
- ۲ - گوش کردن با بی‌علاقه‌گی و بی‌تفاوتی
- ۳ - گوش کردن به جزئیات بی‌اهمیت

بسیاری از دانش‌آموزان ممکن است روی برخی از لغات یا کلمات حساسیت داشته باشید. بعضی اوقات شنونده‌ها برخی کلمات یا عباراتی را که دوست ندارند نمی‌شنوند یا با شنیدن آن‌ها یاد چیزهای دیگر می‌افتند. این موجب می‌شود که تمام مطالب یا بخش مهمی از آن، از دست برود و به گوش شنونده نرسد. برای این کار باید یاد بگیرید که توجه کنید اما واکنش نشان ندهید، چون در کیفیت گوش دادن تأثیر منفی می‌گذارد.

### یک تمرین ساده

موقعی که از یک خیابان شلوغ عبور می‌کنید، صدای خاصی را انتخاب کنید و فقط به آن گوش دهید. مثلاً تنها به صدای عابر پیاده توجه کنید یا به صدای بوق ماشین‌ها. حتی این تمرین را در مهمانی هم می‌توانید انجام دهید. این کار سبب می‌شود دقت‌تان در شنیدن افزایش یابد. این تمرین‌ها توانایی‌تان را برای مطالعه و تمرکز در محیط پر سر و صدا و تمرکز برای گوش دادن بالا می‌برد.

«پلوتارگ» فیلسوف یونانی می‌گوید:

این را فراموش نکنید که اگر گوش‌دادن را خوب یاد بگیرید، می‌توانید از صحبت‌های همه، حتی کسانی که بد صحبت می‌کنند هم به خوبی استفاده کنید.