



ذهن آگاهی و تمرکز حواس در کلاس درس

زهره علی نژاد

معاون آموزشی، دبستان پسرانه توحید، اداره آموزش و پرورش هرمزگان

Zahraalinejad29@gmail.com

چکیده

در سال های اخیر، اهمیت توجه و تمرکز در امر آموزشی به طور فزاینده ای درک شده است. با افزایش شیوع موارد حواس پرتی، از جمله رسانه های اجتماعی، دانش آموزان برای حفظ تمرکز و مشارکت موثر در فعالیتهای یادگیری تلاش می کنند. در نتیجه، مربیان و محققان مداخلاتی را بررسی کرده اند که می تواند توانایی های توجه دانش آموزان را افزایش داده و موفقیت تحصیلی آنها را ارتقا دهد. یکی از این مداخلات که توجه قابل توجهی را به خود جلب می کند، تمرینات ذهن آگاهی است. هدف پژوهش حاضر ارائه راهکارها و بررسی تمرینات ذهن آگاهی برای افزایش تمرکز و توجه در کلاس درس می باشد. یافته ها حاکی از آن است که تمرکز حواس و ذهن آگاهی می تواند منجر به بهبود قابل توجهی در مهارت های توجه شود، از جمله افزایش تمرکز، کاهش سرگردانی ذهن و بهبود کنترل شناختی. علاوه بر این، این شیوهها با کاهش سطح استرس و بهبود تنظیم هیجانی مرتبط است که می تواند به رفاه کلی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان کمک کند.

کلید واژه: توجه، تمرکز، ذهن آگاهی، حواسپرتی، کلاس درس

مقدمه

دانش آموزان، آینده سازان یک جامعه هستند. لذا توجه به آنان از لزومات جامعه می باشد. تمرکز در درس با هدف یادگیری در دانش آموزان و حفظ این تمرکز توسط معلمان در مدارس، خانواده ها و خود دانش آموز امری مهم و با اهمیت می باشد. (سازواری و همکاران، ۱۳۹۶) تمرکز یک تمرین ذهنی است. به بیان دیگر تمرکز، فعالیت آزادانه ذهن را محدود به یک امر مانند مطالعه می کند. تمرکز روشی برای پرورش ذهن است که باعث می شود فکر و اندیشه فرد عملکرد خوبی داشته باشد و به حالت ذهنی آرام و آسوده تری دست یابد. در حالت تمرکز فرد، زندگی و سایر موضوعات را بهتر می شناسد و بهتر درک می کند. بنابراین با تمرکز می تواند حالت های ذهنی مفیدی را کسب کرد. توجه و تمرکز در کلاس درس، از جمله مهمترین شرط یادگیری و موفقیت برای دانش آموزان است. بدیهی است که اگر دانش آموز از هوش بالایی هم برخوردار باشد؛ ولی به مطلب یا موضوعی توجه نکنند، نمی تواند آن را فرا گیرد. علت افت و شکست تحصیلی برخی از دانش آموزان، ناشی از همین عدم توجه به معلم و مطالب تدریس شده در کلاس درس و نیز عدم تمرکز حواس هنگام مطالعه و انجام تکالیف درسی است. (قنبرزهی و همکاران، ۱۴۰۲)

در سال های اخیر، اهمیت توجه و تمرکز در امر آموزشی به طور فزاینده ای درک شده است. با افزایش شیوع موارد حواس پرتی، مانند رسانه های اجتماعی، دانش آموزان برای حفظ تمرکز و مشارکت موثر در فعالیتهای یادگیری تلاش می کنند. در نتیجه، مربیان و محققان مداخلاتی را بررسی کرده اند که می تواند توانایی های توجه دانش آموزان را افزایش داده و موفقیت تحصیلی آنها را ارتقا دهد. یکی از این مداخلات که توجه قابل توجهی را به خود جلب می کند، تمرینات ذهن آگاهی است. (حسین پور و نادمی، ۱۴۰۰)



مطالعات متعدد نشان داده اند که گنجاندن ذهن آگاهی در مدارس می تواند منجر به بهبود قابل توجهی در توجه و تمرکز در بین دانش آموزان شود. به عنوان مثال، تحقیقات نشان داده است که تمرین منظم ذهن آگاهی می تواند توانایی حفظ، توجه و کاهش سرگردانی ذهن را افزایش دهد، که با بهبود عملکرد تحصیلی مرتبط است. با این حال، درگیر شدن در تمرینهای ذهن آگاهی می تواند به دانش آموزان کمک کند تا حس خودآگاهی، انعطافپذیری و آرامش بیشتری را ایجاد کنند و در نتیجه یک محیط یادگیری مساعد را تقویت کنند. در حالی که مزایای بالقوه ذهن آگاهی در محیطهای آموزشی امیدوارکننده است، پرداختن به ملاحظات عملی برای اجرا بسیار مهم است. برنامه های تربیت معلم که مربیان را با دانش و مهارت های لازم برای هدایت دانش آموزان از طریق این شیوه ها مجهز می کند، ضروری است. علاوه بر این، ادغام تمرینهای تمرکز حواس و ذهن آگاهی در برنامه درسی و اطمینان از ثبات در عمل برای نتایج پایدار و مؤثر بسیار مهم است. (Brown & Ryan, 2003) به طور کلی، هدف این مقاله ارائه راهکارها و بررسی تمرینات ذهن آگاهی برای افزایش تمرکز و توجه در کلاس درس می باشد.

روش شناسی تحقیق

پژوهش تحلیلی، پژوهشی است که بر اساس آن، اطلاعاتی که از طریق بررسی اسناد، مدارک و کتاب به دست آمده است، به گونه ای سامان دهی می شود که به پرسش های پژوهش پاسخ داده شود (بازرگان و همکاران، ۱۳۹۱). لذا در پژوهش حاضر چون تجزیه و تحلیل اطلاعات در اشکال مختلف غیرکمی یا غیر مقداری بوده و مداخله کنترلی از سوی محقق اعمال نشده لذا مدل تحلیل این پژوهش، تحلیل توصیفی می باشد. از سوی دیگر از آنجا که در این پژوهش، اطلاعات و داده ها از طریق مطالعه و خواندن مواد چاپ شده از قبیل کتب و اسناد و مدارک و مقالات موجود در کتابخانه ها، وب سایتهای علمی پژوهشی و جمع آوری گردیده، روش انجام تحقیق کار پشت میزی یا کتابخانه ای و به صورت کیفی می باشد.

جامعه آماری پژوهش:

در این تحقیق جامعه آماری پژوهش شامل موارد زیر است: کتاب های موجود در کتابخانه ها و مراکز تحقیقاتی، مقالات و نشریات مرتبط با موضوع می باشد

روش ها و ابزار گردآوری اطلاعات:

در این مطالعه، برای گردآوری داده ها از روش های پژوهش توصیفی و موردکاوی استفاده شده است. همچنین در این پژوهش از منابع دست دوم شامل منابعی که توسط اشخاص و نویسندگان و دانشمندان دیگر در مورد موضوع پژوهش از جمله: کتب درسی، پایان نامه ها و مقالات، نشریات، روزنامه ها، مجلات، رسانه های عمومی و.. استفاده شده است. ابزار ما در این تحقیق فیش برداری از منابع دست دوم بوده است. برای تحلیل منابع از روش تحلیل داده های کیفی استفاده شده است.

بحث اصلی

با توجه به اینکه موضوع پژوهش حاضر بررسی ذهن آگاهی و تمرکز حواس در کلاس می باشد. بنابراین ابتدا ضمن آوردن تعاریفی از اصطلاحات اصلی تحقیق، به معرفی راهکارهای افزایش تمرکز حواس در کلاس درس از طریق تمرینات ذهن آگاهی می پردازیم:

خودآگاهی:

کابات زین^۱ (۲۰۰۳) معتقد است ذهن آگاهی کیفیتی از هشیاری است و به طور دقیق تر توجه کردن به شیوه های خاص یعنی هدفمند در لحظه حاضر و غیر قضاوتی است. ذهن آگاهی به عنوان معطوف شدن توجه به لحظه حاضر و به صورت هدفمند و غیر قضاوتی ریشه در بودیسم دارد و به عنوان چشم انداز شرقی درباره ذهن آگاهی مشخص میشود. ذهن آگاهی مستلزم خود تنظیم گری توجه به تمرکز در حال حاضر است

¹ Kabat-Zinn



طبق تعریف براون و ریان^۲ (۲۰۰۳) ذهن آگاهی عبارت است از متوجه بودن به و آگاه بودن از آنچه در حال حاضر می گذرد .
 اپل و اپل^۳ (۲۰۰۹) نیز ذهن آگاهی را به عنوان " حالت ذهنی که با آگاهی متراکم از و متمرکز بر افکار کنشها یا انگیزشهای فرد
 مشخص و توصیف می شود، تعریف کرده اند. ویژگی های ذهن آگاهی شامل آگاهی پیش مفهومی و پذیرش تجربیات تنظیم منعطف
 توجه، قبول و پذیرش بی طرفانه تجربه و جهت گیری به سمت اینجا و اکنون است.

تمرکز

تمرکز یعنی توانایی حفظ توجه و دقت روی موضوعی معین که با میل و اراده انتخاب شده است. تمرکز حواس به معنای تفکر کامل و
 صد در صد در مورد یک چیز نیست چرا که بعید است بتوانیم حتی برای ۵ ثانیه به طور مداوم فقط نسبت به یک چیز تمرکز داشته
 باشیم و بقیه ی افکارمان را به طور کامل از ذهن خود دور کنیم بر این اساس میتوان گفت تمرکز حواس یعنی به حداقل رساندن
 عوامل حواس پرتی (اعمازاده ، ۱۳۹۵).

راهکارهای کلی تقویت تمرکز حواس

معمولا جلب توجه دانش آموزان کار ساده ای نیست و از آن دشوار تر، حفظ تمرکز آنها در یک موضوع برای انجام یک فعالیت
 هدفمند است. اما زمانی که پای انجام فعالیت های نسبتا دشوار و پیچیده به میان می آید به همان میزان امکان نگه داشتن تمرکز آنها
 نیز کمتر می شود و احتمال اینکه دانش آموزان قبل از اینکه تمام نیرو و توان خود را برای انجام آن فعالیت صرف کند، صحنه را ترک
 نماید بیشتر و بیشتر می شود. (رحمانی، بی تا) لذا راههای تقویت تمرکز حواس عبارتند از:

۱. زمان بندی

توجه به این نکته ضروریست که آستانه تمرکز دانش آموزان بی نهایت نیست و نمی توانند به مدت طولانی در یک فعالیت خاص
 متمرکز شوند. معمولا آستانه تمرکز کودکان حدود ۵ دقیقه ضرب در سن آنهاست یعنی آستانه تمرکز برای یک کلاس با کودکان ۶
 ساله، از ۱۲ تا حداکثر ۳۰ دقیقه است. بنابراین اگر هدف، حفظ توجه کودکان بر فعالیت های آموزشی است ، نباید اجازه داد انجام یک
 فعالیت درسی بیش از این زمان مشخص شده طول بکشد. بدین منظور می توان یک فعالیت بزرگ را به چند فعالیت کوچک تقسیم
 کرد و در هر نوبت زمانی، یکی از مراحل فعالیت را انجام داد و بعد از اتمام هر مرحله چند دقیقه استراحت داد. این تکنیک به خصوص
 برای دانش آموزانی که از اختلال تمرکز رنج می برند، می تواند بسیار سودمند باشد زیرا این کودکان اصولا نمی توانند به مدت زیادی
 روی یک فعالیت متمرکز باقی بمانند در این صورت این کودکان می توانند بدون اینکه از برنامه درسی عقب بیفتند و احساس ناکامی و
 یاس کنند، یک فعالیت درسی را در چند مقطع و مرحله انجام دهند و همچنان تمرکز خود را حفظ کنند. (قنبرزهی و همکاران، ۱۴۰۲)

۲. حذف عوامل حواس پرتی

هنگامی که دانش آموزان مشغول انجام یک فعالیت درسی دشوار یا برگزاری یک امتحان هستند، عوامل حواس پرتی به سرعت می
 تواند تمرکز آنها را از بین ببرد ؛ بنابراین در مواقعی که نیاز به وجود حداکثر تمرکز برای یادگیری دارند، باید سعی کرد عوامل حواس
 پرتی را از صحنه خارج کرد . این عوامل حواس پرتی می تواند شامل اشیاء یا تصاویر رنگی، پیچیده و چند شاخه باشد یا عوامل
 شنیداری حتی در حد تیک تاک ساعت، موبایل یا دستگاه پخش صوت (همان منبع)

۳. بازی های تقویت حافظه

حافظه انسان نقش کلیدی بر فرایند توجه و تمرکز دارد بنابراین هر کاری که بتواند عملکرد حافظه را بهبود بخشد می تواند به طور غیر
 مستقیم تمرکز و توجه انسان را نیز تقویت کند. بازی های تقویت حافظه نیز از جمله تمریناتی هستند که می توانند به عنوان ورزش
 مغز مورد استفاده قرار گیرند و به تقویت حافظه و افزایش تمرکز منجر شوند. (همان منبع)

۴. استفاده از رژیم غذایی مناسب

نقش مکملها و ویتامینها و مواد معدنی را نباید بر تمرکز و افزایش قدرت مغز نیز نادیده گرفت. ویتامین ها و منابعی سرشار از
 ویتامینهای B، C، E، بتاکاروتن و منیزیم همگی مکملهای قوی برای تقویت مغز هستند. شکلات تلخ خواص آنتی اکسیدانی فوق

² Brown & Ryan

³ Appel & Appel



العاده ای دارد و حاوی محرکهای طبیعی مثل کافئین است که می تواند تمرکز و قدرت توجه را بالا ببرد. آجیل منبع سرشاری از ویتامین E است. مصرف روزانه آجیل باعث کاهش افت فرایندهای شناختی می شود و در نهایت باعث افزایش تمرکز می شود. (حیدری، ۱۴۰۰)

۵. فعالیت بدنی

فعالیت بدنی برای تمام کودکان و نوجوانان مفید است اما اهمیت آن برای حفظ تمرکز آنها دوچندان است. فعالیت بدنی به خصوص بعد از متمرکز شدن روی یک فعالیت یادگیری دشوار، می تواند به دانش آموزان کمک کند دوباره تمرکز خود را بازیابند. (قنبرزهی و همکاران، ۱۴۰۲)

۶. تمرین تمرکز

به کودکان باید کمک کرد معنای تمرکز را درک کنند و چگونگی آن را تمرین نمایند. برای مثال در بازه های زمانی متعدد، دقایق کوتاهی را برای آموزش اینکه تمرکز روی یک موضوع چیست و چگونه انجام می شود، صرف کرد. (همان منبع)

۷. انجام تمرینات ذهن آگاهی

ذهن آگاهی حالتی از توجه فعال و باز به زمان حال است. ذهن آگاهی به صورت مشاهده افکار و احساسات فرد بدون قضاوت خوب یا بد توصیف می شود. ذهن ابزاری عالی برای حل مسئله است، اما در آرام گرفتن و تمرکز بر چیزی که هست عالی نیست. بیشتر اوقات، ذهن در حال سرگردانی در گذشته یا آینده است تا در حال. این بدان معناست که پر از افکار، داستانها و روایت هایی است که لزوماً ربطی به آنچه در آن لحظه در حال وقوع است ندارند. در برخی موارد، ذهن ممکن است درگیر داستان هایی شود که حتی مبتنی بر واقعیت نیستند. ذهن آگاهی می تواند فرصتی برای یک ذهن شلوغ ایجاد کند، اگرچه نیاز به قصد آگاهانه و تمرین منظم دارد. ذهن آگاهی یا مایندفولنس دارای سابقه ای طولانی در مکتب مذهبی و سکولار است. ذهن آگاهی اولین بار توسط ادیان شرقی از جمله هندوئیسم و بودیسم هزاران سال پیش از معرفی به غرب رایج شد. ذهن آگاهی اغلب مستلزم تمرکز بر احساسات برای ریشه یابی در بدن در اینجا و اکنون است. تمرین ذهن آگاهی راهی برای بازآموزی آرام ذهن برای استقرار در لحظه حال است. این به نوعی مانند تبدیل شدن به یک مدیر برای ذهن است تا اینکه اجازه دهد آن فرد را کنترل کند. در نهایت، ذهن به سادگی یک کودک نوپا با اراده است. با تمرین ذهن آگاهی بارها و بارها با صبر و شفقت نسبت به خود، می توان به ذهن بی حرکت بودن را آموخت. در نهایت، حتی ممکن است ذهن به طور کلی منحرف شود، به این معنی که هیچ پوشش فکری یا مفهومی بین فرد و آنچه تجربه می کند وجود ندارد. این تجربه همان چیزی است که به عنوان حضور واقعی شناخته می شود. (اکبرزاده، ۱۴۰۱)

ذهن آگاهی چیزی است که بسیاری از مردم در مورد تمرکز حواس اشتباه می کنند: این حالت ذهنی موقتی نیست که در طول آرام سازی وجود داشته باشد و سپس برای بقیه روز ناپدید شود. در عوض، تمرکز حواس راهی برای زندگی است که در آن وقتی به یاد می آوریم، می توانیم در هر موقعیتی به عقب برگردیم و در لحظه حال باشیم. ذهن آگاهی در روانشناسی، استرس یا سایر مشکلات را از بین نمی برد. در عوض، فرد با آگاهی از افکار و احساسات ناخوشایند که به دلیل موقعیتهای چالش برانگیز به وجود می آیند، انتخاب بیشتری برای نحوه مدیریت آنها در لحظه دارد و شانس بیشتری برای واکنش آرام و همدلانه در مواجهه با استرس یا چالشها دارد. البته، تمرین تمرکز حواس به این معنا نیست که فرد هرگز عصبانی نمیشود بلکه به او این امکان را می دهد که در نحوه واکنش خود منطقی تر باشد، چه با آرامش و همدلی یا شاید گاهی اوقات با خشم مقتدرانه. آرام سازی بستری برای یادگیری ذهن آگاهی است. (قنبرزهی و همکاران، ۱۴۰۱)

۱-۷- هفت عامل بنیادین در ذهن آگاهی

هفت عامل وجود دارند که ارکان اصلی تمرینهای ذهن آگاهی را تشکیل می دهند. (کابات زین، ۲۰۰۳) این عوامل عبارتند از:

- عدم قضاوت
- شکیبایی و صبر
- ذهن آغازگر
- اعتماد
- تقلا نکردن



• پذیرش

• آزاد کردن (بگذار تا بگذرد)

این عوامل از یکدیگر مستقل نیستند بلکه هر یک دیگری را پشتیبانی می کنند و همه با هم از یک ارتباط درونی عمیق برخوردارند. به میزانی که یک فرد قادر است تا یکی از نگرش ها را در خود پرورش دهد منجر به پرورش عمیقتر دیگر نگرش ها خواهد شد و همچنین پیش بینی کننده ی خوبی برای موفقیت های بلندمدت تر در تمرین ذهن آگاهی می باشد (همان منبع)

۲-۷- اصول ذهن آگاهی

۱. عدم قضاوت:

ذهن آگاهی نگرش غیر قضاوتی نسبت به تجربیات شما را تشویق می کند. به جای برچسب زدن به افکار یا احساسات خود به عنوان خوب یا بد، آنها را بدون هیچ ارزش یا انتقادی مشاهده می کنید.

۲. پذیرش:

ذهن آگاهی بر پذیرش چیزها همانطور که هستند، بدون تالش برای تغییر یا کنترل آنها تأکید می کند. این شامل پذیرش هر دو تجربه خوشایند و ناخوشایند است.

۳. ذهن مبتدی:

به هر لحظه با ذهن مبتدی و فارغ از پیش فرض ها و پیش فرض ها نزدیک شوید. کنجکاوی و گشودگی را برای تجربه چیزهایی که گویی برای اولین بار است پرورش دهید (Enriquez, 2011).

۳-۷- تکنیک های ذهن آگاهی

در اینجا به تفکیک هشت مورد از محبوبترین تکنیک های ذهن آگاهی بیان می گردد:

۱. اسکن بدن: تکنیک دیگر شامل اسکن سیستماتیک بدن شما از سر تا پا، توجه به هرگونه احساس فیزیکی یا تنش است. این باعث آگاهی بیشتر بدن و آرامش می شود.

۲. توجه متمرکز

این تکنیک احتمالاً رایج ترین شکل آرام سازی است. این تکنیک از نفس برای متمرکز کردن ذهن و حفظ آگاهی استفاده می کند. توجه خود را بر روی نفس، به ویژه بالا و پایین رفتن قفسه سینه؛ متمرکز کنید و هر زمان که حواستان پرت شد یا متوجه شدید که ذهنتان شروع به منحرف شدن کرد، به تنفس بازگردید.

۳. تجسم

این تکنیک از تجسم برای تمرکز بر یک شخص یا چیزی انتزاعی تر، برای جلب توجه استفاده می کند. ایده در اینجا این است که تصویر آشنا به ایجاد و حفظ تمرکز آرام کمک می کند

۴. یادداشت کردن

این یک تکنیک تمرکز حواس است که در آن هنگام آرام سازی، یک فکر یا احساس خاص را یادداشت می کنید. تمرین یادداشت کردن به ایجاد فضا و یادگیری بیشتر در مورد عادات، تمایلات و شرطی شدن ما کمک می کند.

۵. مهربانی محبت آمیز

به جای تمرکز بر نفس این تکنیک شامل تمرکز بر تصویر افراد مختلف است: افرادی که می شناسیم، افرادی که نمی شناسیم. افرادی که دوستشان داریم، افرادی که دوستشان نداریم. ما آرزوهای خوب و حسن نیت را ابتدا به خودمان هدایت می کنیم، و سپس، به عنوان یک اثر موج دار، به دیگران، که به ما کمک می کند احساسات ناخوشایندی را که ممکن است تجربه می کنیم، رها کنیم.

۶. شفقت ماهرانه

مشابه تکنیک مراقبه مهربانی محبت آمیز، این روش شامل تمرکز بر شخصی که می شناسید یا دوستش دارید و توجه به احساسات ناشی از قلب است. این نام به درستی به این دلیل است که تصور می شود باز کردن قلب و ذهن ما به نفع دیگران، به نوبه خود احساس شادی را در ذهن ما تقویت می کند.



۷. آگاهی ساکن

به جای تمرکز بر نفس یا تجسم، این تکنیک شامل اجازه دادن به ذهن است. افکار ممکن است وارد شوند، اما به جای اینکه حواس شما را پرت کنند و شما را از لحظه حال دور کنند، به سادگی می روند.

۸. بازتاب

برای این تکنیک، از خود یک سوال بپرسید، به عنوان مثال، "برای چه چیزی بیشتر از همه سپاسگزار هستید؟" (توجه داشته باشید که پرسیدن سوال از خود با استفاده از ضمیر دوم شخص، ذهن روشنفکر را از تالش برای پاسخ منطقی به آن منصرف می کند). از احساسات و نه افکاری که هنگام تمرکز روی سؤال ایجاد می شود آگاه باشید. (Jose & Brown, 2008)

۴-۷- تأثیر ذهن آگاهی بر تمرکز حواس

نشان داده شده است که ذهن آگاهی تأثیر مثبتی بر توجه دارند. در اینجا برخی از تأثیراتی که آنها می توانند داشته باشند آورده شده است:

۱. انعطاف پذیری بیشتر در برابر عوامل حواسپرتی:

تمرکز حواس و تمرین منظم می تواند با آموزش ذهن برای توجه به حواسپرتی ها بدون اینکه تحت تأثیر آنها قرار گیرد، انعطاف پذیری در برابر عوامل حواسپرتی را افزایش دهد. این به افراد این امکان را می دهد که توجه خود را به طور مؤثرتری هدایت کنند و بر روی کار در حال انجام متمرکز بمانند.

۲. بهبود حافظه کاری:

حافظه کاری توانایی نگهداری و دستکاری اطلاعات در ذهن در مدت زمان کوتاه است. نشان داده شده است که تمرینات ذهن آگاهی ظرفیت و کارایی حافظه کاری را افزایش می دهند، که می تواند از توجه و عملکرد شناختی بهتر حمایت کند.

۳. افزایش تمرکز:

تمرینات ذهن شامل آموزش ذهن برای متمرکز ماندن بر یک مورد خاص مانند نفس یا احساسات بدنی است. با تمرین این توجه متمرکز، افراد می توانند توانایی خود را برای حفظ تمرکز روی کارها و کاهش حواس پرتی بهبود بخشند.

۴. کاهش سرگردانی ذهن: ذهن سرگردانی به تمایل ذهن به دور شدن از لحظه حال و گرفتار شدن در افکار یا خیال پردازی اشاره دارد. ذهن آگاهی به افراد کمک می کند تا از سرگردانی ذهن بیشتر آگاه شوند و استراتژی هایی برای بازگرداندن توجه خود به لحظه حال ایجاد کنند.

۵. افزایش کنترل توجه:

ذهن آگاهی به پرورش کنترل توجه کمک می کند، که توانایی انتخاب مکان برای هدایت توجه و حفظ آن است. این می تواند به ویژه در تنظیم توجه و مقاومت در برابر حواس پرتی های تکانشی مفید باشد.

۶. بهبود انعطاف پذیری شناختی:

تمرینهای ذهن آگاهی، انعطاف پذیری شناختی، توانایی تغییر توجه بین وظایف یا محرکهای مختلف را ارتقا می دهند. این انعطاف پذیری به افراد اجازه می دهد تا راحتتر با موقعیتهای در حال تغییر سازگار شوند و بدون اینکه تحت فشار قرار بگیرند، بین وظایف خود جابه جا شوند.

اصول و فنون دخیل در این اعمال ذهن آگاهی تمرینی است که فرد عمداً توجه خود را به لحظه حال بدون قضاوت جلب می کند. این شامل آگاهی کامل از افکار، احساسات، احساسات بدنی و محیط اطراف است. (Lee & Els, 2008)

راهکارهای های افزایش تمرکز دانش آموزان در کلاس درس

بی حوصلگی و کسل بودن دانش آموزان در کلاس درس نه تنها یک عادت بد است، بلکه بسیار مضر هم است. در مقابل داشتن تمرکز نه تنها آنها را به معلمان ثابت می کند بلکه مشخص می کند که چه دانش آموزی با چه سطح بلوغ فکری و کنترل بالایی هستند؛ این امر در زندگی آینده آنها نیز نقش به سزایی ایفا می کند:

۱. داشتن خواب شبانه کافی و مناسب



خوابیدن بخش فعال و بسیار مهمی از زندگی انسان هاست و ما برای حفظ و تقویت قدرت یادگیری و حافظه و افزایش تمرکز به میزان کافی خواب در شبانه روز نیازمندیم . استراحت کافی و در نتیجه شاداب بودن دانش آموزان، فراگیری بیشتری را در پی دارد. محققان به این نتیجه رسیده اند که خواب کافی شبانه با تسهیل ارتباطات عصبی - شیمیایی سلول های مغز به افزایش تمرکز و تقویت حافظه و قدرت یادگیری کمک می کند البته بهترین وقت خواب ، چند ساعت قبل از نیمه شب است . چراکه ترشح هورمون ملاتونین از ۹ شب آغاز و تا نیمه شب ادامه پیدا می کند . هورمون ملاتونین نقش اساسی در خواب داشته و باعث تنظیم ساعت داخلی بدن می شود . مقدار کافی ملاتونین در بدن، تاثیرات مثبتی بر وضعیت روحی - روانی انسان می گذارد و در اثر بیداری افراد تا نیمه شب، میزان این هورمون کاهش پیدا می کند. همچنین یکی از دلایل اهمیت خواب شبانه با توجه به اثر ملاتونین بر روی سیستم ایمنی بدن، بال بردن میزان ایمنی بدن در برابر بیماری هاست. (فلاح، ۱۴۰۲)

۲. خوردن صبحانه سالم و مغذی

خوردن یک وعده مغذی در صبح، انرژی و نشاط زیادی را در طول روز برای دانش آموز فراهم می کند . صبحانه سالم الزاما به معنای یک صبحانه سنگین و خوردن مقدار زیادی غذا در این وعده نیست . فقط کافی است صبحانه ای که انتخاب می شود ، مغذی و سرشار از انرژی باشد تا در طول روز دانش آموز شاداب تر و با انرژی تر باشد و کمتر احساس خستگی کند . مطالعات نشان داده که آن دسته از افرادی که صبحانه میخورند ، از حافظه کوتاه مدت بهتری نسبت به کسانی که صبحانه را نادیده می گیرند بهره می برند. توصیه می شود از مواد غذایی مانند شیر، عسل، پنیر به همراه گردو، خامه، کره، کره بادام زمینی، عدسی و میوه و سبزیجات تازه برای یک وعده صبحانه سالم و مغذی استفاده گردد. (قنبرزهی و همکاران، ۱۴۰۲)

۳. برقراری ارتباط چشمی با معلم

برقراری ارتباط چشمی و گوش کردن به حرف های معلم، نشان می دهد که تمام حواس متوجه معلم و تدریسش است و در کلاس دانش آموز کاملاً تمرکز دارد. دانش آموز باید تالش کند در کلاس درس کاملاً هوشیار بوده و حس خوبی را به معلم منتقل کند. برقراری ارتباط چشمی با معلم و تایید کردن حرف های وی ، علاوه بر این که در معلم حس خیلی خوبی را نسبت به دانش آموز ایجاد می کند، تاثیر بسیار زیادی هم در افزایش تمرکز دانش آموز در کلاس دارد و باعث می شود هم دانش آموز درس را خیلی بهتر یاد بگیرد و هم معلم انگیزه بیشتری هنگام تدریس داشته و با انرژی بیشتر در کلاس حضور داشته باشد. (همان منبع)

۴. یادداشت برداری در کلاس

هنگامی که دانش آموز از صحبت های معلم یادداشت های دقیقی برمی دارد، تمرکز بیشتری روی درس دارد و می تواند درس را عمیق تر متوجه شود . دانش آموز می بایست در حین گوش دادن به دروس ، کلمات و عبارات کلیدی را به سرعت یادداشت کند ؛ زیرا انجام این کار تأثیر به سزایی در افزایش تمرکز دارد . هرگاه عبارت هایی مانند “ این نکته خیلی مهمه ... ” یا “ این قسمت حتماً توی امتحان میاد ... ” یا “ مهم ترین قسمت درس اینجاست ... ” را شنید، باید حتماً دست به قلم شده و یادداشت برداری کند. بعضی از دانش آموزان سعی می کنند تکالیف درسی را در کلاس انجام بدهند، یا جزوه هایشان را پاک نویس و مرتب کنند یا کارهایی شبیه به این موارد. این کار اشتباه است . دانش آموز اگر قرار است در کلاس چیزی یادداشت کند، فقط باید درس همان جلسه و صحبت های معلم باشد که به افزایش تمرکز او و یادگیری بهتر درس کمک می کند . (فلاح، ۱۴۰۲)

۵. مشارکت در بحث های کلاسی

وقتی معلم سوالی را از کلاس می پرسد ، دانش آموز می بایست برای جواب دادنش داوطلب شود. یا اگر معلم از دانش آموزان می خواهد نظرات و ایده هایشان را بیان کنند، حتماً همه نظرشان رو بگویند . در این صورت هم معلم متوجه می شود که دانش آموز به کلاس توجه دارد و به حرف هایش گوش می دهد و هم باعث میشود دانش آموز به نظرات بقیه هم گوش کند و در نتیجه تمرکز بیشتری در کلاس داشته باشد (قنبرزهی و همکاران، ۱۴۰۲).



نتیجه گیری

بیشتر دانش آموزان با آن که با دقت و تمرکز سر کلاس درس حاضر می شوند، اما در موقع تدریس معلم پس از چند دقیقه حواسشان کاملاً پرت می شود و زمانی هم که به خود می آیند چند دقیقه ای از وقت کلاس گذشته است، درحالی که آنها ذهن خود را با افکار پراکنده مشغول کرده بودند. حتماً شما هم دانش آموزانی را دیده اید که فقط سر کلاس به درس گوش فرا می دهند و در خانه بسیار کم مطالعه می کنند. برعکس آن ها کسانی هم هستند که ساعت ها در منزل مطالعه می کنند ولی همواره از نمره کم خود می نالند. لذا یکی از سوالاتی که بسیاری از دانش آموزان با آن مواجه هستند این است که علت حواس پرتی و عدم تمرکزشان در کلاس درس چیست و اینکه چگونه میتوانیم در کلاس تمرکز داشته باشیم ؟

لذا پژوهش حاضر جهت پاسخ به این سوالات ابتدا به بررسی ضرورت و اهمیت تمرکز در کلاس درس و سپس به بررسی روشهای تقویت و افزایش آن پرداخته است، نتایج حاصل از یافته ها نشان داد که:

تمرکز روشی برای پرورش ذهن است که باعث می شود فکر و اندیشه فرد عملکرد خوبی داشته باشد و به حالت ذهنی آرام و آسوده تری دست یابد. در حالت تمرکز فرد، زندگی و سایر موضوعات را بهتر می شناسد و بهتر درک می کند. بنابراین با تمرکز می تواند حالت های ذهنی مفیدی را کسب کرد. توجه و تمرکز در کلاس درس، از جمله مهمترین شرط یادگیری و موفقیت برای دانش آموزان است. بدیهی است که اگر دانش آموز از هوش بالایی هم برخوردار باشد؛ ولی به مطلب یا موضوعی توجه نکند، نمی تواند آن را فرا گیرد. علت افت و شکست تحصیلی برخی از دانش آموزان، ناشی از همین عدم توجه به معلم و مطالب تدریس شده در کلاس درس و نیز عدم تمرکز حواس هنگام مطالعه و انجام تکالیف درسی است. در سال های اخیر، اهمیت توجه و تمرکز در امر آموزشی به طور فزاینده ای درک شده است. با افزایش شیوع موارد حواس پرتی، مانند رسانه های اجتماعی، دانش آموزان برای حفظ تمرکز و مشارکت موثر در فعالیتهای یادگیری تلاش می کنند. در نتیجه، مربیان و محققان مداخلاتی را بررسی کرده اند که می تواند توانایی های توجه دانش آموزان را افزایش داده و موفقیت تحصیلی آنها را ارتقا دهد. یکی از این مداخلات که توجه قابل توجهی را به خود جلب می کند، تمرینات ذهن آگاهی است.

تحقیقات رو به رشد در مورد تمرینات تمرکز حواس و ذهن آگاهی تأثیر مثبت آنها را بر توجه و تمرکز دانش آموزان نشان می دهد. این شیوه ها نتایج امیدوارکننده ای را در افزایش توانایی های دانش آموزان برای حفظ توجه، کاهش سرگردانی ذهن، و بهبود کنترل شناختی نشان داده اند. گنجاندن تمرکز حواس و ذهن آگاهی در محیطهای آموزشی این پتانسیل را دارد که دانش آموزان را در مسیریابی حواس پرتی ها و چالشهایی که در دنیای مدرن با آنها مواجه هستند، حمایت کند. دانش آموزانی که به طور منظم تمرینهای تمرکز حواس را انجام می دهند ممکن است کاهش سطح استرس، بهبود تنظیم هیجانی و افزایش انعطاف پذیری را تجربه کنند. این عوامل نه تنها برای موفقیت تحصیلی بلکه برای رشد و توسعه شخصی نیز حیاتی هستند.

در نتیجه، ترکیب تمرینهای تمرکز حواس و ذهن آگاهی نوید زیادی برای بهبود توجه و تمرکز دانش آموز دارد و در نهایت به موفقیت تحصیلی و رفاه کلی آنها کمک می کند. با پرورش این مهارتهای مهم، می توانیم دانش آموزان را برای عبور از پیچیدگیهای دنیای مدرن با تمرکز، حضور و انعطاف پذیری توانمند کنیم.

منابع

- اعمازاده، س. (۱۳۹۵). بررسی رابطه تغذیه سالم با پیشرفت تحصیلی و نقش میانجی اشتیاق تحصیلی تمرکز حواس و مشارکت دانش آموزان پسر ناحیه یک تبریز، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته علوم تربیتی گرایش برنامه ریزی درسی، دانشگاه تبریز
- اکبرزاده، یاسمن؛ (۱۴۰۱) ذهن آگاهی یا مایندفولنس چیست؟ ذهن آگاهی در روانشناسی، <https://mantegh.me>
- حیدری، میلاد (۱۴۰۰). ۲۰ تا از موثرترین روشهای افزایش تمرکز، <https://honarfardi.com/public/skills/success/10-tips-to-improve-focus-level>
- حسین پور، محمد؛ نادمی، علیرضا. (۱۴۰۰). تأثیر تمرینات ذهن آگاهی و مراقبه بر توجه و تمرکز دانش آموز، هشتمین کنفرانس بین المللی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی در ایران



رحمانی ، زینت ؛ راه کارهای بالا رفتن تمرکز دانش آموزان در مدرسه ، کلاس و منزل ، [/https://sb3.tabaar.org/articles](https://sb3.tabaar.org/articles)، سازواری، مولود و همکاران، (۱۳۹۶)، بررسی افزایش تمرکز حواس دانش آموزان، مرکز مطالعات و تحقیقات اسلامی سروش حکمت مرتضوی

فلاح، معین. (۱۴۰۲). ۹ تکنیک کلیدی برای افزایش تمرکز در کلاس، <https://www.alimirsadeghi.com>، قنبرزهی، مهرانگیز؛ کرد، سراج؛ قنبرزهی، مهرنگار؛ کرد، ساجده. (۱۴۰۲). کلاس درس آگاهانه : پرورش تمرکز و توجه دانش آموزان، مجله پیشرفت های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش، سال ششم، شماره ۶۲

Appel, J., & Appel, D. K. (2009). Mindfulness: Implications for Substance Abuse and Addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 7, 506-512

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848.

Enriquez, H. A. (2011). *Inteligencia emocional plena: Hacia un programa de regulación emocional basado en la conciencia plena* [Full emotional intelligence: Towards a program of emotional regulation based on complete consciousness]. Unpublished doctoral dissertation, University of Malaga, Spain.

Jose, P. E., & Brown, I. (2008). When does the gender difference in rumination begin? Gender and age differences in the use of rumination by adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 37, 180–192

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice* 10, 149-156

Lee, J., Semple, R. J., Rosa, D., & Miller, L. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy for children: Results of a pilot study. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 22, 15–28