



## تکنیکهای مضمون فعال در کلاس

همراهی با مدرس: 

بسیار مهم است که خودتان را با سرعت، نحوه و شیوه تدریس معلم یا استاد خود هماهنگ سازید و با او حرکت کنید. هم شتاب بیش از مدرس داشتن ذهن را آشفته و مغشوش می کند و هم سرعت کند شما و عقب ماندن از او. هماهنگ نبودن با سرعت و روش و بیان مدرس، شما را از جذب مطالب بعدی محروم می کند. آنچه که در همراهی با مدرس مهم است، در وهله اول، خوب شنیدن است. اغلب شما با آنکه صدای معلم را به وضوح نمی شنوید یا گفتار سخنران را متوجه نمی شوید از این که از او بخواهید درباره آن مطلب را رساتر و واضح تر بیان کند، واهمه دارید. گاهی صدای سخنران به انتهای کلاس نمی رود، گاهی تند و گذرا صحبت می کند گاهی صحبتش نامفهوم است و برخی اوقات نیز به مطلبی در گذشته استناد می کند که شما از آن هیچ اطلاعی ندارید. یادتان باشد شما برای این به کلاس یا جلسه سخنرانی آمده اید که مطلبی را فرا بگیرید و معلم هم دقیقاً همین را می خواهد. بنابراین اگر کوچکترین ابهام یا عدم وضوحی را در مطلب یا صدای معلم احساس کردید، باید شهامت از او بخواهید که مطلب را دوباره بگوید.

سؤال کردن از معلم گناه نیست و نباید احساس گناهی را هم به دنبال داشته باشد. به ویژه دانش آموزان دوره ابتدایی خیلی از سؤال کردن بیم دارند. بسیاری از وقتها پیش می آید که مثلاً معلم تکلیفی را به بچه ها می گوید که برای فردا انجام دهند و دانش آموز درست متوجه این تکلیف نمی شود، با وجود این چون می ترسد که سؤال کند، چیزی نمی گوید و چه بسا که فردا به خاطر انجام ندادن آن تکلیف مؤاخذه و تنبیه شود.

**دوباره تأکید می کنیم که اگر نکته ای را متوجه نشدید یا نشنیدید، متماً بپرسید چه بسا که آن نکته کلیدی بوده، تمام درس آن روز وابسته به همان نکته باشد.**

شنونده ای فعال باشید: 

شما بارها به این عبارت تأکیدی برخورد کرده اید: شنونده ای فعال باشید، اما مفهوم این عبارت چیست؟ یعنی باید چگونه باشیم؟ شنونده فعال چه خصوصیات و ویژگیهایی دارد؟

بهترین و مؤثرترین راه برای این که شما یک شنونده فعال باشید این است که یادداشت بردارید. چه، نیاز به یادداشت برداری را سر کلاس احساس می کنید چه نمی کنید، حتماً از صحبت مدرس یا سخنران، یادداشت بردارید. اما منظور ما از یادداشت برداری در اینجا با آنچه که در روش مطالعه متمرکز گفتیم فرق می کند که اکنون به شرح آن می پردازیم.

## یادداشت برداری داخل کلاس

قلم و کاغذ به دست می گیرید و در کلاس حاضر می شوید. یادتان هست که گفتیم شب قبل از کلاس یک مطالعه اجمالی و یک بررسی ابتدایی از درس، انجام دهید؟ این کار را برای کسب اطلاعات اولیه و هشیاری ذهنی در کلاس انجام داده اید. اگر شما بدون هیچ مطالعه ای سر کلاس شیمی حاضر شوید، وقتی معلم می گوید امروز درس ما هیبریداسیون است و شما هم نه از قبل درباره هیبریداسیون چیزی می دانید نه نگاهی اجمالی به کتاب انداخته اید، تا چند لحظه خود را در کلاس بیگانه احساس می کنید. خود را کاملاً گیج می بینید و این حالت، خود باعث می شود که نسبت به این درس بی علاقه شوید و به سرعت تمرکز حواستان را از دست بدهید و ذهنتان را به سیر در جاهای دیگر مشغول سازید.

درست بر عکس، اگر شما با مطالعه اولیه سر کلاس حاضر شوید، احساس خیلی خوبی در کلاس خواهید داشت، ذهنتان مشتاق است، می خواهید هرچه سریعتر از راز هیبریداسیون سر در بیاورید و در نتیجه تمرکحواسی عالی پیدا می کنید. اهمیت مطالعه اولیه را پیش از این هم توضیح داده بودیم. حالا که شما با این آمادگی ذهنی و کنجکاوی و علاقمندی، دارید به صحبت‌های معلم گوش می کنید، هر نکته ای را که فرا می گیرید یادداشت کنید.

هم اکنون شما می گوئید فلان معلم یا استاد به ما اصلاً اجازه یادداشت برداری نمی دهد. به شما می گوئیم که او کاملاً کار درستی می کند. چرا که شما معمولاً به شیوه سنتی خود، "جمله" های معلم را یادداشت می کنید و نوشتن یک جمله از صحبت‌های معلم عملاً شما را از گوش دادن و درک جمله بعدی باز می دارد. شما به هیچ عنوان نباید جمله ای یادداشت کنید بلکه باید به صورت اشاره ای و مختصر از واژه های کلیدی استفاده کنید که چون جرقه ای تمام موضوع را به یاد شما می آورد.

این گونه می توانید همزمان با تدریس استاد، یادداشت کنید و پشت سر هم یادداشت بردارید در حالی که نه وقت شما گرفته می شود نه از درک مطلب بعدی باز می مانید و نه مدرس را ناراضی می کنید.

## اهمیت جلو نشستن

همیشه به خاطر داشته باشید که واقعاً رابطه ای بین کسانی که جلو می نشینید و کسانی که درسشان خوب است وجود دارد. توجه کنید، کسانی که صندلیها و نیمکت‌های جلویی را اشغال می کنند، در میدان دید خود، فقط معلم و تخته را خواهند داشت. اما کسانی که در ردیف دوم می نشینند، علاوه بر

معلم و تخته، افراد ردیف اول را هم می بینند و همین طور تا ردیف آخر که دیگر همه ردیفهای جلویی در میدان دید قرار می گیرند. به عبارت دیگر، عوامل حواس پرتی در جلوی کلاس حداقل و در انتهای کلاس حداکثر است. از آن انتها، همه چیز مشخص است. چشم افرادی که در این انتها می نشینند، کوچکترین حرکات افراد جلویی را می بیند و این دیدن یعنی حواس پرتی. ما می گوییم: حتی الامکان در ردیفهای جلویی بنشینید. ممکن است بگویید این طور هم نمی شود که همه در ردیف اول بنشینند. ما هم حرف شما را قبول داریم اما مخاطبان ما آن کسانی هستند که همیشه تا وارد کلاس یا جلسات سخنرانی می شوند، با وجود آن که ردیفهای جلویی خالی است، خودشان می روند و در ردیفهای آخر می نشینند. می خواهیم به این افراد بگوییم که با این عمل خود پیشاپیش زمینه بسیار مساعد حواس پرتی را برای خود به وجود آورده اند. اگر بخواهید در آن آخر بنشینید که هیچ چیز از دید شما مخفی نماند، در واقع حواس پرتی را به تمرکز حواس ترجیح داده اید و خود را برای آن آماده کرده اید.

### به جای همه اینها چند کار مهم انجام دهید:

اول این که بارذهنی خود را در کلاس لحظه به لحظه تخلیه می کنید و نکته ای را که فرا می گیرید یادداشت می کنید و ذهن خود را همچنان باز و گسترده و خالی نگاه می دارید. یعنی شکل حضور شما در پایان کلاس با شروع کلاس چندان تفاوتی نمی کند.

دوم این که چون خودتان را ملزم می دانید هرچه را که فرا می گیرید به سرعت بر روی کاغذ بیاورید، ذهن شما در یک حالت آماده باش قرار می گیرد و شما از تمرکز حواسی عالی برخوردار می شوید و کاملاً از خود مراقبت می کنید که چیزی را جا نیندازید. فقط کافی است که یک بار این عمل یادداشت برداری را به شیوه درستی که گفتیم تجربه کنید تا ببینید که چقدر برایتان لذت بخش است. حتی کم کم به شکل یک بازی مهیج برایتان در می آید. این شیوه یادداشت برداری به صورت کمی حرفه ای تر و ماهرانه تر در خبرنگاران دیده می شود که در مصاحبه های خود از گفته های سخنران یادداشت برداری می کنند و سپس خود از گفته های سخنران یادداشت برداری می کنند و سپس از روی آن، متن را تصحیح می کنند و اما سومین فایده یادداشت برداری این است که باعث می شود شما سر کلاس خواب آلوده نشوید و چرت نزنید به ویژه در اوقاتی که معلم یا سخنران بسیار آرام و ملایم و حتی کمی خسته کننده درس می دهد و شیوه تدریس او برای شما درگیری ذهنی لازم را ایجاد نمی کند. شما با یادداشت برداری، حضور خودتان را در کلاس مهیج تر و مؤثرتر می کنید.

بسیار بعید است که کسی به این شیوه در کلاس یادداشت برداری کند و خوابش بگیرد. شما وقتی سر کلاس خوابتان می گیرد که ذهنتان ساکت و ساکن شود. معلم در شما درگیری ذهنی ایجاد می کند و

خود به خود به این کار مشغول می شوید. به ویژه وقتی سخنران از نوع سخنرانان آرام و ساکن است، شما باید یادداشت برداری را جدی تر بگیرید. نگوئید: من این مطلب را بلدم و نیازی به یادداشت کردن ندارم. نگوئید: من همه این مطالب را هم اکنون به حافظه ام می سپارم و نیازی نیست که یادداشت کنم و ...

شما می دانید که یکی از مهمترین اهداف یادداشت برداری در کلاس، همین زنده و هشیار بودن تان سر کلاس است. یک مانع بزرگ مطالعه اجمالی قبل از کلاس و کسب اطلاعات پیش از حضور در کلاس می تواند یک اشکال بسیار بزرگ تولید کند و آن: رقابت با استاد است. به عبارت بهتر: به مبارزه طلبیدن استاد. به این شکل شما ذهن خود را مدام متوجه دانسته های خود می کنید و منتظرید تا در اولین فرصت آنها را بیان کنید و یا این که عمداً سؤالی می کنید که فقط نشان دهید مطلب را پیشاپیش می دانید. یادتان باشد که هدف از کسب اطلاعات اولیه فقط ایجاد یک نوع کنجکاوی و علاقمندی و تمرکز حواس است برای گوش دادن و یاد گرفتن بیشتر نه برای صحبت کردن و خودنمایی بیشتر. برای این که ذهنتان خالی باشد اطلاعات خود را قبل از کلاس بر روی کاغذ بیاورید و بالای آن هم بنویسید: هدف من این است که با گوش دادن به درس امروز، این اطلاعات ناقص خود را کامل تر کنم. وقتی این را می نویسید در خود میل بیشتری را برای فراگیری ایجاد می کنید و با خود تعهد می کنید که سخن نگوئید. قرار است ما در کلاس، یک شنونده فعالی باشیم به یک سخنران مبارز.

به هیچ عنوان در لحظه حضورتان در کلاس، اطلاعات قبلی خود را با اطلاعات معلم مقایسه نکنید. این مقایسه، ذهن شما را به خود مشغول می کند و دقایقی حواس شما را پرت می کند. مقایسه اطلاعات خودتان با اطلاعاتی که سر کلاس از معلم می گیرید، فقط باید در چند دقیقه پایان کلاس و یا حتی بعد از آن صورت گیرد. اگر سر کلاس این مقایسه را انجام دهید اگر احساس کنید این دو با هم تفاوت دارند، تمرکز حواس خود را از دست می دهید و حواستان پرت می شود. در حالت اول، شادی و شغف و هیجان ذهنی، عامل حواس پرتی شماست و در حالت دوم، احساس متفاوت بودن دانسته های قبلی شما از اطلاعات معلم، ذهن شما را برانگیخته می کند که سؤالی کنید و حتی شاید تمایل داشته

باشید که به نوعی دانسته های خودتان را توجیه کنید که این موجبات حواس پرتی شما را فراهم می کند.

## از چه چیزهایی یادداشت برداریم؟

همان طور که خود شما می دانید، هیچ چیز به اندازه آرامش در تمرکز فکر نقش مؤثر ندارد. هرچه آرامش جسمی و ذهنی شما بیشتر باشد، به همان نسبت تمرکز فکرتان بیشتر خواهد بود.

تن آرامی یا ریلکسیشن، تکنیکی است برای آرام سازی عضلات بدن. از آنجا که بین ذهن و تن ارتباط تنگاتنگی وجود دارد، هرچه که شما در جسم خود آرامش بیشتری برقرار می کنید، در ذهنتان نیز آرامش بیشتری برقرار می شود. اغلب کسانی که از عدم تمرکز فکر، شکوه و شکایت می کنند در حقیقت از افکار مزاحم ذهنی خود می نالند و همیشه می پرسند با این افکار مزاحم که ذهن ما را اشغال کرده، چه کار کنیم؟

واقعیت این است که شما به طور ارادی و آگاهانه نمی توانید این افکار مزاحم را از ذهن خود خارج کنید و از شر آن راحت شوید. اما می توانید آزادسازی و آرام سازی ذهن خود را از راهی غیر مستقیم انجام دهید. از آنجا که هر فکری (به ویژه افکار منفی مزاحم) عضلات را منقبض می کند، ما می آییم عضلات را آرام می کنیم و تنش و انقباضشان را از بین می بریم. در نتیجه این کار، افکار منفی خود به خود از ذهن ما خارج می شوند. اساس تن آرامی همین است: آرام سازی عضلات با قصد ایجاد آرامش و خلأ ذهنی. چرا که هرچه میدان فکری خالی تر باشد، تمرکز و توجه بر یک موضوع خاص، آسانتر می شود.

توصیه می کنیم که حتی الامکان، ردیفهای جلو را برای نشستن انتخاب کنید. باز هم تأکید می کنیم که واقعاً رابطه ای بین کسانی که جلو می نشینید و پیشرفت تحصیلی، وجود دارد. این ارتباط، کاملاً منطقی است و این طور نیست که عوامل حواس پرتی خود را کمتر سازید. دقت و تمرکز حواس خود را افزایش دهید و به پیشرفت تحصیلی خود کمک مؤثر کنید.