



حوزه معاونت دانشجویی ، فرهنگی  
و مرکز مشاوره آموزشده قدسیه

دانشکده قدسیه ساری

# سخن مشاور

گاهنامه اطلاع رسانی و آموزشی دی ماه 1400

در این شماره می خوانید:

- ◀ خداحافظی با حواس پرتی و عدم تمرکز
- ◀ آسیب های افراطی از فضای مجازی



# خدا حافظی با حواس پرتی و عدم تمرکز

چگونه تمرکز حواس داشته باشیم

همیشه شنیده ایم که داشتن تمرکز تا چه اندازه مهم است. اما به راستی تمرکز چیست و چگونه عمل می‌کند؟ تعاریف زیادی برای تمرکز وجود دارد و هر کدام از این تعاریف بر روی بخشی از تمرکز که اهمیت دارد تاکید می‌کنند. اما به طور کل می‌توان گفت که تمرکز عبارت است از توانایی یک فرد در کنترل توجه خود و استفاده از آن برای درک مسائل مختلف. تمرکز به این معناست که شما در حین انجام کاری به اتفاقات که در اطرافتان در حال رخ دادن هستند توجهی نداشته باشید و تمام توجه تان را معطوف به کاری که انجام می‌دهید کنید. متمرکز بودن به این معناست که شما به جای اینکه مدام از انجام کاری به سراغ کار دیگر بروید، تمام انرژی و ذهن خود را به همان کار اختصاص می‌دهید.

تمرکز یک فرایند است و یکباره به وجود نمی‌آید. برای رسیدن به تمرکز اول به طی کردن مراحل نیاز مندیم دوم به گذشت زمان.

در شروع مطالعه یا شروع گوش دادن در کلاس، نداشتن تمرکز یک امر عادی است. برخی از دانشجویان به دلیل عدم توجه به این امر، مطالعه را رها می‌کنند، صبر کنید، به زودی وارد مرحله سطحی تمرکز می‌شوید. در این مرحله معمولاً در حال جا به جا شدن هستیم، به اطراف نگاه می‌کنیم و نیم‌نگاهی به مطالب آموزشی داریم. این مرحله ممکن است 3 تا 5 دقیقه طول بکشد. بعد از آن شما وارد مرحله تمرکز نسبی می‌گردید. آرام آرام به مطلب علاقه مند خواهید شد، سر و صدای اطرافیان و یا اتفاقات اطراف به راحتی حواس شما را منحرف نخواهد کرد. سپس بعد از حدود 5 تا 7 دقیقه وارد مرحله تمرکز عمیق می‌گردید. روش‌های مختلف افزایش تمرکز، کاهش حواس‌پرتی و افزایش توجه:

### 1. سعی کنید محل مطالعه خود را ثابت کنید:

اگر محل مطالعه ثابت شود شما نسبت به آن محل شرطی می‌شوید و هرگاه در این محل مستقر می‌شوید تمام محرک‌های شما را به سمت مطالعه و یادگیری تشویق می‌کنند. اگر این امکان وجود ندارد جاهای خاص را انتخاب کرده و در آن مکان‌ها مطالعه کنید.

### 2. در محل مطالعه فقط مطالعه کنید:

اگر در توجه و تمرکز مشکل دارید حتماً این مسئله را رعایت کنید. بسیاری از دانشجویان عادت دارند، در محل مطالعه می‌خوابند، غذا می‌خورند، گپ می‌زنند، چای می‌نوشند، موسیقی گوش

می دهند و هر فعالیت دیگری. برای بهبود تمرکز در محل مطالعه، هیچکدام از این فعالیت ها را انجام ندهید. اگر در محل ثابت مطالعه، فکری به سراغ شما آمد با خود بگویید اینجا نمی توانم به آن فکر کنم یا باید جایم را تغییر دهم یا بعدا به آن فکر کنم.

**3. اگر مشکل توجه دارید، به محض نشستن در محل مطالعه، خواندن را شروع کنید:**

بسیاری از دانشجویان بعد از نشستن، ابتدا موبایل خود را چک می کنند، اطراف را مشاهده می کنند، کمی خیالبافی می کنند و سپس می خواهند شروع به مطالعه کنند، این امر باعث می شود در همین فاصله ذهن شما مشغول شود. اگر به محض نشستن تمرکز را شروع کنید، اجازه آمدن افکار مزاحم را نمی دهید و اجازه نخواهید داد افکار شما را کنترل کنند.

**4. برای افکار و خیالات خود، فرصتی را در شبانه روز اختصاص می دهید:**

یک وقت ثابت با خود خلوت کنید، در طول مطالعه و کلاس، افکار مزاحم را در دفترچه ای یادداشت کنید. به آنها بگویید برایتان وقت گذاشته ام. اگر برای افکار مزاحم وقت بگذارید از فشار آنها و تکرارشان در هنگام مطالعه کاسته می شود.

**5. به یک جسم نگاه کنید:**

زمان مشخصی را انتخاب کنید مثلا 9 شب برای ده دقیقه به مدت یک ماه به یک جسم نگاه کنید به چیز دیگری فکر نکنید فقط به

آن تصویر یا جسم مشغول شوید. تمرین با چشم باز باشد مثلا سیبی را جلوی خود بگذارید و دقیقا به آن نگاه کنید بعد از چند روز آن شیء را در ذهن خود تصور کنید. هرگاه ذهنتان فرار میکند یا به تصاویر و افکار دیگری متمایل می شود با تلاش ساده و آرام به تصویر ذهن خود برگردید.

### 6. دقت حواس پنج گانه خود را تقویت کنید:

بهترین حس برای پرورش تمرکز تقویت حس شنوایی است افراد معمولا وقتی به تماشای تلویزیون مشغول هستند صدای آن را تا حدی بلند می کنند که بتوانند بدون صرف انرژی فراوان و به راحتی آن را بشنوند، حتی غالبا صدای تلویزیون بیش از حد لازم زیاد است و گوشی که عادت می کند صدا را بدون صرف انرژی و با آسودگی فراوان بشنود، عملاتنبیل، کم دقت و بی تمرکز می شود.



# آسیب‌های افراطی از فضای مجازی

آسیب‌های استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی  
**1. دوری از خانواده‌ها**

یکی از دلایل حضور افراد برای عضویت در گروه‌های مختلف این است که با حضور در این فضای مجازی می‌توانند با افراد بیشتری در تعامل باشند، ارتباطات اجتماعی‌شان را گسترده‌تر کنند، به مسافرت بروند و دسته‌ای از کمبودهای‌شان برطرف شود. گاهی اوقات هم شرایط زندگی به گونه‌ای است که فرصتی برای معاشرت با افراد و دوستان باقی نمی‌ماند و ناچاریم برای آگاهی از حال و احوال اطرافیان به فضای مجازی پناه ببریم.

**2. وابستگی روانی به تلگرام اینستا و فضای مجازی**

مشکل دیگری که با عضویت در گروه‌های مجازی پیش می‌آید، وابستگی روانی به این گروه‌هاست. بسیاری افراد از نظر روانی طوری به گروه وابسته می‌شوند که نمی‌توانند یک لحظه هم از آن دست بکشند، بنابراین در موقعیت‌های مختلف به دنبال این هستند که خودشان را به گروه برسانند و تبادل نظرات را از دست ندهند، در چنین شرایطی زندگی عادی فرد مختل شده و

مشکلاتی برایش پیش می‌آید.

### 3. رعایت نشدن حریم های خانوادگی

در بعضی گروه‌ها، حریم‌های شخصی و خانوادگی رعایت نمی‌شود که این موضوع در زندگی مشترک مشکلاتی ایجاد کرده و سبب از هم‌پاشیدگی نظام خانواده می‌شود. از سوی دیگر احتمال دارد سوء تفاهم‌های جدی و شدیدی هم پیش بیاید. شاید خانمی متوجه شود همسرش در این گروه‌ها هنگام صحبت با خانمی دیگر از کلمات محبت‌آمیز استفاده می‌کند و این موضوع را زنگ خطری برای زندگی‌اش احساس کند.

همینجا است شروع خیلی اختلافات خانوادگی و خیانت و آتش‌به‌خرمن زندگی می‌شود

### 4. آسیب به نوجوانان

فضای مجازی می‌تواند برای گروه‌های سنی مختلف پرخطر باشد اما ممکن است به نوجوانان آسیب بیشتری وارد کند. شاید نوجوانان وارد دنیا و ارتباطی شوند که دلخواه پدر و مادر نیست و در این گروه‌ها تصاویر، جوک، جملات و حرف‌هایی رد و بدل شود که برای یک نوجوان مناسب نیست. از این رو در مورد نوجوانان عضویت در گروه‌های مجازی را پرخطر می‌دانیم و این موضوع می‌تواند با بدآموزی‌هایی همراه باشد.

### 5. بی‌خوابی در کمین معتادین به فضای مجازی

اگر به تلفن همراه هوشمند معتاد هستید شاید برایتان پیش

آمده که در کنار این یار همیشگی به خواب رفته باشید. این اتفاق فقط برای شما پیش نمی آید؛ تحقیقات نشان می دهد 44 درصد از صاحبان تلفن همراه در کنار این ابزار هوشمند به خواب می روند. تلفن های همراه، تبلت ها، تلویزیون و گجت هایی که صفحه ال ای دی دارند از خودشان پرتوهای ساطع می کنند که می تواند هورمون ملاتونین را تحت تاثیر قرار داده و در روند خواب شما اختلالاتی ایجاد کند.

## آسیب های روانی در استفاده افراطی از فضای مجازی اضطراب و افسردگی است

◀ در جامعه امروز متأسفانه شاهد نوجوانان و جوانها هستیم که به بازی های کامپیوتری و شبکه های اجتماعی وابسته هستند. رفتار آنها نمادی از یک ربات است؛ آنها افرادی بی احساس هستند که خبری از شادابی روحی و روانی در آنها نیست. این افراد مستعد برای ابتلا به وسواس و افسردگی در بزرگسالی هستند که این موضوع می تواند سلامت روانی جامعه را در دراز مدت تهدید کند.

◀ در روانشناسی بحث مهمی مطرح است که هرگاه نیازهای انسانها برآورده نشود، در جایی دیگر و با نمادی دیگر خودش را نشان می دهد. به نظر می رسد وقتی افراد دیگر در دنیای واقعی قادر به برقراری ارتباط های عمیق با یکدیگر نیستند، در دنیای مجازی به دنبال آن ارتباط می گردند. همان طور که در زندگی



حقیقی شاهد دوستی، دشمنی، تحقیر، رقابت، کلاهبرداری و... هستیم در دنیای مجازی نیز این واقعیت‌ها وجود دارند.

◀ حال چون دیگر افراد به دلایلی نمی‌توانند در دنیای حقیقی مانند گذشته با هم در ارتباط باشند، در دنیای مجازی شادی‌شان را با گذاشتن تصویری از یک جشن، یا میهمانی که در آن شرکت کرده‌اند به اشتراک می‌گذارند که چه بسا خیلی از اینها فقط نمایشی و غیر واقعی هست برای جذب مخاطب یا غم خود را در فضای مجازی منتشر می‌کنند تا دیگران در این فضا با آنها همدردی کنند.

◀ جامعه جهانی با سرعت بالایی جلو می‌رود و این گاهی موجب ترغیب بیشتر جوانان و دانشجویان برای استفاده از شبکه‌های مجازی می‌شود. اما آنچه باید مراقب آن باشیم از خود بی‌خود شدن و سرسپردگی و وابستگی بیمارگونه به شبکه‌های مجازی است. وابستگی بیمارگونه به این فضاها موجب می‌شود افراد از زندگی حقیقی باز بمانند و دیگر نتوانند در زندگی واقعی حضوری مثبت داشته باشند. چه بسا در نهایت گوشه‌گیر عصبی‌پر خاشگر و کم‌اشتها و کم‌خوابی از اثرات منفی استفاده از شبکه‌های مجازی و آسیب به روابط بین فردی، خانوادگی، طلاق، اعتیاد و خیانت از بدترین نوع آن می‌باشد.



**SOKHAN**

**MOSHAVER**

هاجر یعقوبی (روانشناس بالینی)  
نسیم عرب خزائلی (روانشناس بالینی)

نویسندگان

صبورا یگتن رستمی  
سیده معصومه رسولی  
(دانشجویان رشته ارتباط تصویری)

امور اجرایی و  
طراح گرافیک

**سخن مشاور**