

یکی از راهایی که باعث میشود انسان از انجام کاری خودداری کند تحریک هسته های تنبیه در هیپوتالاموس وی است. یک روش ساده ی روانشناسی برای جلوگیری از حواسپرستی در حین درس خواندن همین است. کش پولی را دور دست خود ببندید در صورتی که ذهن شما خواست از مطالعه دور شود به آرامی آن را بکشید پس از مدتی ذهن شما بین افکار مزاحم و درد کش ارتباط برقرار کرده و تکرار نمیکند. موارد حواس پرتی را روی یک کاغذ بنویسید و به خود قول دهید بعدا به آنها فکر میکنید.

برنامه ریزی:

برای تمام **فعالیت های درسی** و غیردرسی برنامه ریزی کنید. حتی زمان معین و را در طول روز، برای اندیشیدن درباره موضوعات مختلف با تخیلات و افکار مزاحم، اختصاص دهید.

طرح سوال:

در هنگام مطالعه، نمی توان بدون تمرکز، پاسخ سؤالات را پیدا کرد. بعد از خواندن مطلب و با طرح سؤال، توان میزان فراگیری خود را ارزشیابی کرده، به نقاط قوت و ضعف خود پی می برید. طرح سؤال، سبب ایجاد نظر انتقادی نسبت به مطالب در فرد می شود و موجب می شود تا خواننده در مطالعات بعدی، برای از بین بردن نقاط ضعف خود، با دقت و تمرکز بیشتری مطالعه کند.

تند خوانی:

تندخوانی، باعث توجه و تمرکز بیشتر و فهمیدن مطالب و در نتیجه، باعث یادگیری بهتر می شود. فکر و ذهن ما قادر است هزاران کلمه را در دقیقه از خود عبور دهد؛ ولی اگر سرعت مطالعه ما پایین باشد، ذهن، وقت اضافی می آورد و ناچار به این شاخه و آن شاخه می پرد و در نتیجه، حواس پرتی ایجاد می شود.

خواندن اجمالی:

روش خواندن اجمالی، مبتنی است بر یک نمونه گیری سریع از نکات اساسی و صرف نظر کردن از جزئیات. با این کار دشواری مطلب و بنابراین میزان زمان مطالعه سنجیده میشود.

نت برداری:

سر کلاس نت برداری کنید و در خانه خلاصه ای از مطالب را یادداشت کنید تا در فضای روانی درس و مطالعه قرار داشته باشید، نه اینکه به دنبال افکار و ذهنیات خود باشید.

جدیت در مطالعه:

به محض نشستن پشت میز مطالعه، خواندن را با جدیت شروع کنید؛ زیرا اگر سریع مشغول به کار مطالعه شوید، تمرکز حواس زود به دست می آید تصمیم بگیرید و مقدار زمانی را برای مطالعه مشخص کنید و خود را به مدت زمانی خاص محدود کنید. به خود تلقین کنید که فرد با اراده ای هستید و می توانید هر درسی را به خوبی یاد بگیرید. با علاقه بخوانید.

استفاده از راهنما:

یکی از شیوه های برقراری تمرکز حواس، استفاده از یک راهنما، چون انگشت سبابه، مداد و... به هنگام مطالعه است؛ جلوگیری از برگشت برای دوباره خواندن و اتلاف وقت و جلوگیری از خستگی چشم و ذهن می شود.

تعیین زمان مطالعه با توجه به عادات فرد :

بعضی از افراد ساعات خلوت و بی سرو صدای شب را ترجیح میدهند و بعضی افراد با ساغات اولیه صبح حس یادگیری بیشتری دارند . تین مطلب را باید فرد تشخیص داده و با توجه به آن برنامه ریزی کند.

هنر نه گفتن:

در زمان مطالعه به دعوت دوستان خود برای انجام کارهای دیگر نه بگویید. حتی اگر آنها ناراحت شوند. شما هدف بالاتری دارید .

اگر تخیل خواننده با اراده اش هم سو نباشد، خواننده نمی تواند تمرکز حواس کافی و لازم داشته باشد. گر تخیل خواننده با اراده اش هم سو نباشد، خواننده نمی تواند تمرکز حواس کافی و لازم داشته باشد. وقتی دانشجویی کتابی را باز می کند و به مطالعه آن اقدام می کند، پس از مدت کوتاهی، افکاری به ذهنش خطور می کند؛ مثلا با دوستانش فوتبال بازی کند یا با هم به سینما بروند یا فلان فیلم را تماشا کنند. این تخیلات، باعث می شود تا خواننده، تمرکز خویش را از دست بدهد و سرانجام از خواندن کتاب منصرف شود. برای غلبه بر این مشکل، خواننده وقتی مایل به مطالعه درباره موضوعی خاص باشد، بهتر است خود را در حال و هوای مخصوص آن موضوع قرار دهد؛ مثلا اگر کتاب پزشکی می خواند، خود را در حال و هوای پزشک در هنگام معالجه بیمار قرار دهد تا از این طریق، خیال و اراده را با هم هماهنگ کند.

داشتن خواب کافی و غذای مناسب به تمرکز کمک میکند . در سکوت مطلق درس نخوانید در جاهایی با سرو صدای کمتر بخوانید تا ذهن شما به سکوت مطلق شرطی نشود.

نظم مکانی داشته باشید.

به خود بگویید حالا اینجا باش. برای مثال، شما در کلاس درس هستید و توجه تان از سخنان استاد به تکالیفی که دارید یا به قرار ملاقاتتان معطوف می شود. در این هنگام، به خودتان چنین بگویید: «حالا این جا باش» و دوباره حواستان را متمرکز کنید و تمرکزتان را به سخنان استاد برگردانید

مقاله های مرتبط : رفع خواب آلودگی در مطالعه

برای مشاهده سایر تکنیک ها کلیک بفرمایید