

بزرگترین علتی که باعث می شود در حین مطالعه خیال پردازی کنیم و ذهنمون سمت افکاری بره که از دایره درس خواندن خارج میشه و حواسمون پرت بشه، نداشتن تمرکز است.



رعایت و اجرای نکات تاثیر گذار زیر می تونه این معضل درسی اکثر داوطلبان رو کمتر و در نتیجه باعث افزایش سرعت یادگیری بشه.

۱- مکان مطالعه فقط برای مطالعه باشه نه خوردن، خوابیدن، اینترنت، تماشای تلویزیون، موبایل بازی و عتا درهنگام حضور در این مکان، فقط افکار درسی به ذهنتون بیان نه پارازیت های مزاحم.

۲- یک برنامه درسی حجمی و اجباری داشته باشید. یعنی خود را مقید کنید که در یک زمان خاص و مبحث تعیین شده، درس را باصطلاح جمع کنید. تا ذهن فرصت نکند به حاشیه های غیر از درس بپردازد و فقط درگیر درس خواندن شود.

۳- برای تمرکز و فرار از افکار خیال پردازانه، از روش تند خوانی استفاده کنید. هرچند که با اینکار برمبخت، ۱۰۰ درصد مسلط نمی شوید ولی برای تمرکز بسیار عالیست.

۴- اگر در ضمن مطالعه، افکاری غیر از درس خواندن سمتتون اومد سریع این افکارو روی یک کاغذ یادداشت کنید تا بعدا و در مکانی دیگر بهش فکر کنید.

۵- مطالعه را به بازه های زمانی کوچک تر تقسیم کنید تا بیشترین بازدهی را در یادگیری داشته باشید. هرچه این بازه های زمانی کمتر باشند باعث تمرکز زیاد شما در حین یادگیری می شه و مغز دیگه فرصت خیال پردازی پیدا نمی کنه.

۶- حتما بعد از هر ۴۵ دقیقه مطالعه، ۱۰ دقیقه استراحت کنید، از جای خود بلند شوید، چیزی میل کنید. این استراحت کوتاه، به مغز شماست نه جسم تان. که باعث خون رسانی بیشتر و ایجاد تمرکز بالاتر می شود.

۷- آگه دیدید مغز داره شروع به خیال پردازی میکنه، با صدای بلند درس بخونید. این تنها راه برگشت سریع به تمرکز.

۸- پویا و فعال مطالعه کنید. ضمن مطالعه حتمن خلاصه برداری و نکته برداری کنید. مطالب مهم رو علامت دار کنید. با این کار شما دارید داده های زیادی را وارد مغز می کنید و مغز درگیر پردازش این داده ها و ثبت اطلاعات می شود و دیگه فرصتی برای خیال پردازی نخواهد داشت.

۹- عادت کنید، تمرین کنید با کوچکترین حرکت و صدایی حواستون پرت نشه و با تمرکز به مطالعه ادامه بدهید با گذشت زمان کم کم دیگه این مسئله براتون عادی میشه و دیگه بیتفاوت میشین.

۱۰- بطور ذاتی مغز نیاز به فعالیت و درگیری فکری داره، پس آگه ذهن خود را درگیر و متمرکز بر مبحث درسی نکنید اون خودشو درگیر مباحث و حاشیه های فکری میکنه.

۱۱- حتما یک رغیب در سطح خود و هم رشته داشته باشید چرا که ترس از عقب ماندن از رغیب باعث جمع کردن تمام حواس به درسها میشود.

۱۲- در طول روز تمرکز بیشتره. سعی کنید در طول روز مطالعه داشته باشید که البته این نکته در افراد مختلف متفاوته و کاملا بسته به شرایط ذهنی و علایق هر فرد، فرق می کنه.

۱۳- خستگی یا گرسنگی در حین مطالعه باعث عدم تمرکز در مطالعه می شود.

۱۴- جهت افزایش تسلط در یک مبحث درسی، در یک زمان فقط بر روی یک مبحث متمرکز شوید تا مغز بهتر بتواند داده های ورودی را تحلیل و در آخر ثبت کند.

۱۵- آرامش خود را در هر شرایطی حفظ کنید. عصبانیت و هیجان زیاد، دشمنان تمرکز و باعث هدایت مغز به سمت افکار پرت و خیال پردازین.

۱۶- با ذوق و اشتیاق یاد بگیرید. همیشه به خودتون بگید که اگه مثلا من زیست رو خیلی خوب بخونم، مسلط تر می شم و درصد هام بیشتر و به پزشکی قبول شدن و یا رشته مورد علاقه ام خیلی نزدیک تر می شم.

۱۷- حتما ضمن مطالعه و بعد از مطالعه، خودتون تست طرح کنید و حتما تست های مبحث خوانده شده را بزنید. این ایجاد تنوع در مطالعه باعث پیشرفت پلکانی شما در آن درس می شود.

نکته ای بسیار مهم: با توجه به دوری جستن از حفظیات و مفهومی شدن دروس عمومی همانند دروس اختصاصی در کنکور سراسری ، در این چند سال اخیر، عمومی ها رو به روش تخصصی ها ، تست کار کنید یعنی بلافاصله بعد از خواندن مطلب درسی تست های آن مبحث را بزنید و به روز بعد موکول نکنید.

۱۸- همیشه دست به قلم باشید. نوشتن درحین مطالعه بزرگ ترین سلاح جنگ با خیال پردازیت و در مقابل یکی از عوامل اصلی موفقیت در یادگیری تکنیکی مطالب است. در این صورت مغز به طور اتوماتیک و با توجه به تمرین های زیاد در نوشتن مباحث، قادر خواهد بود مطالب را سریع رمز گردانی کند.

۱۹- ضمن مطالعه سعی کنید مغز را به سمت مطالب قدیمی تر خوانده شده هدایت کنید و سعی در به یادآوری مباحث کنید. تا مغز مقید بشه که خوب باید درس بخونه و مطالب رو بیاد بیاره.

چهار روش آسان برای جلوگیری از عدم تمرکز وجود دارد:

(۱) وقتی یک مبحث را تمام کردیم، کتاب را ببندیم و برای خود یا دوستان درس را یک بار توضیح دهیم.
(۲) اگر در زمان معین شده نتوانستیم مبحث را تمام کنیم، مبحث را به اتمام رسانده و جمع بندی مطلب را برای زمان شب بگذاریم.

(۳) اگر خستگی عامل حواس پرتی ما شده، برای دقایقی مکان مطالعه را ترک کنیم یا مطلب درسی را عوض کنیم.

(۴) وقتی در حال درس خواندن هستیم جدی باشیم و بر اساس یک برنامه مطمئن که به آن اعتماد داریم پیش برویم