

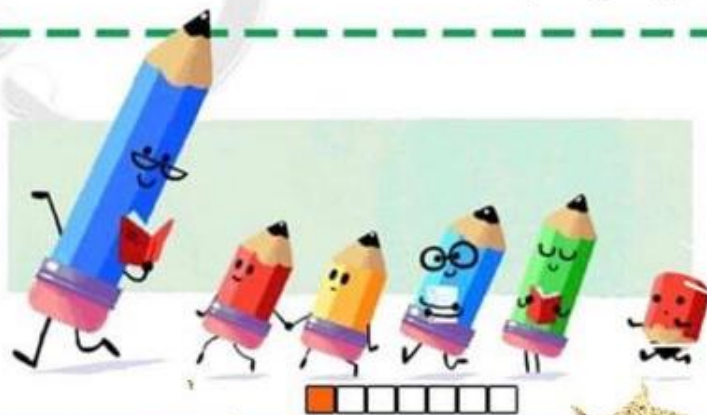
خیال پردازی در ہنگام مطالعہ



بزرگترین علتی که باعث میشود در حین مطالعه خیال پردازی کنیم و ذهنمون سمت افکاری بره که از دایره ی درس خواندن خارج میشه و حواسمون پرت بشه، نداشتن تمرکز است. رعایت و اجرای نکات تاثیر گذار زیر میتونه این معضل درسی اکثر داوطلبان رو کمتر و در نتیجه باعث افزایش سرعت یادگیری بشه.

راهکارها

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



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 غیراز درس پردازد و فقط درگیر درس خواندن شود.

برای تمرکز و فرار از افکار خیال پردازنه، از روش تند خوانی استفاده کنید. هرچند که با اینکار بر مبحث ۱۰۰ درصد مسلط نمیشوید ولی برای تمرکز بسیار عالیست.

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



مطالعه را به بازه های زمانی کوچکتر تقسیم کنید تا بیشترین بازدهی را در یادگیری داشته باشید. هرچه این بازه های زمانی کمتر باشند باعث تمرکز زیاد شما در حین یادگیری میشه و مغز دیگه فرصت خیال پردازی پیدا نمیکنه

سعی کنید 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 خورسانی بیشتر و ایجاد تمرکزی بالاتر میشود.

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



خستگی یا گرسنگی در حین مطالعه باعث عدم تمرکز در مطالعه میشود.

پویا و فعال مطالعه کنید. ضمن مطالعه حتما خلاصه برداری و نکته برداری کنید. مطالب مهم رو علامت دار کنید. باین کار شما دارید داده های زیادی را وارد مغز میکنید و مغز درگیر پردازش این داده ها و ثبت اطلاعات میشود و دیگه فرصتی برای خیال پردازی نخواهد داشت .

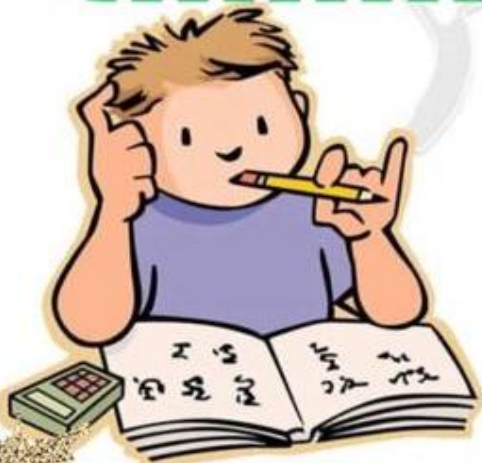
عادت کنید، تمرین کنید با کوچکترین حرکت و صدایی حواستون پرت نشه و با تمرکز به مطالعه ادامه بدهید با گذشت زمان کم کم دیگه این مسئله براتون عادی میشه و دیگه بیتفاوت میشین.



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

حتما یک رقیب در سطح خود و هم رشته داشته باشید
چراکه ترس از عقب ماندن از رقیب باعث جمع کردن تمام
حواس به درسها میشود.

در طول روز تمرکز بیشتری. 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 میکنه.



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.

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.

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 میشود.



همیشه دست به قلم باشید. نوشتن درحین مطالعه بزرگترین سلاح جنگ با خیال پردازيست و درمقابل یکی از عوامل اصلی موفقیت در یادگیری تکنیکی مطالب است. دراینصورت مغز بطور اتوماتیک و با توجه به تمرین های زیاد در نوشتن مباحث، قادر خواهد بود مطالب را سریع رمز گردانی کند.

