



مجمع فرهنگی-آموزشی کوشش
تأسیس ۱۳۷۲

مهم ترین دلایل عدم تمرکز در
سیستم درس خواندن کدام است؟





حواس پرتی یا منت زهنی و درونی دارد و یا منت بیرونی و محیطی

حواس پرتی درونی و ذهنی: عبارت است از اشکالات فکری انسان و اندیشه‌هایی که موانع بر سر راه توجه دقیق به مطالعه و تمرکز حواس ایجاد می‌کنند. این موانع شامل مواردی از قبیل درد، رنج، غم و غصه، نگرانی، گرسنگی و تشنگی، سردی و گرمی، ترس، خشم، شادی، سردرد و... است. به دام انداختن این افکار انحرافی اهمیت زیادی در تمرکز حواس دارد؛ بنابراین بهتر است قبل از شروع مطالعه، کارهای نیمه‌تمام خود را به پایان برسانید.



حواس پرتی بیرونی و محیطی: آنچه به محیط پیرامون فرد ارتباط پیدا می‌کند یا تحریکات غیرعادی که توسط حواس مختلف انسان ایجاد می‌شوند مانند نور شدید و نور ضعیف، صداهای ناهنجار، روشن بودن بودن رسانمای صوتی و تصویری و نظایر این‌ها ممکن است فرایند تمرکز حواس را با اشکال مواجه کنند. انتخاب مکان مناسب برای مطالعه یکی از مهم‌ترین راهکارهای مقابله با عوامل حواس پرتی بیرونی و محیطی است.





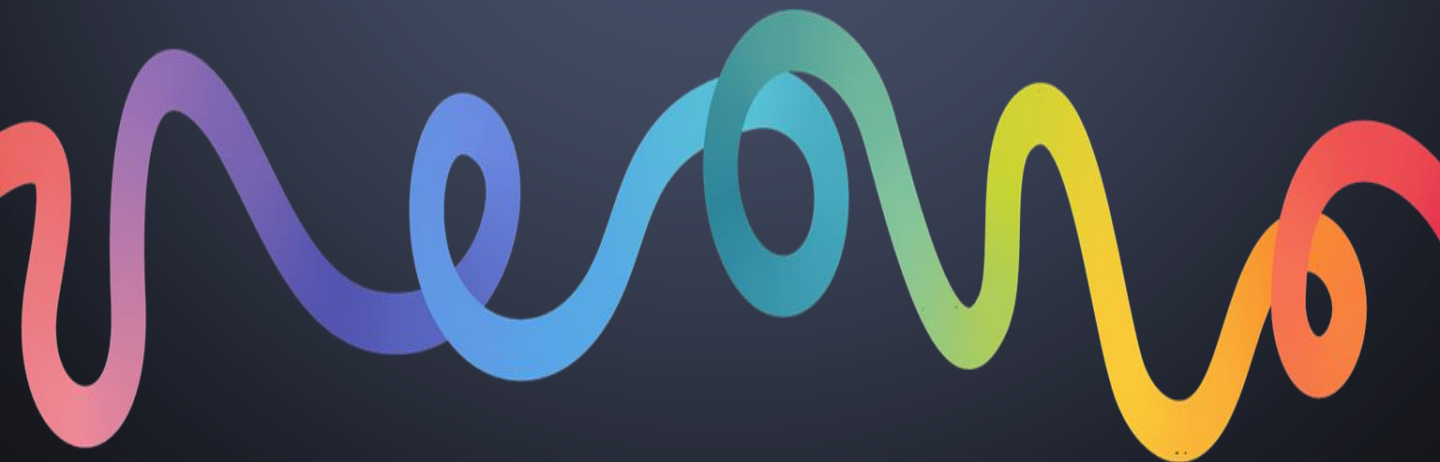
دلایل عدم تمرکز در هنگام درس و هنگام مطالعه

* استفاده رانجای اجتماعی هنگام مطالعه

* افکار منفی، وسواسی (اگر در مورد انجام کارهای خود مدام نگرانی داشته باشید تمرکز داشتن برای

شما سخت می شود. افکار آزار دهنده از هر نوع می تواند در حواس پرتی شما نیروی قدرتمندی باشد، یکی از راه های محافظت از افکار آزار دهنده که مدام در ذهن مرور می شوند این است که آن ها را بروی کاغذ بنویسید.)

* انجام چندین کار مختلف باهم و در یک زمان





*** کتات** (ابتدا کارهای مورد علاقه خود را انجام دهید و سپس بعد از رفع خستگی به انجام مطالعه

بپردازید. خستگی یکی از عواملی است که تمرکز شما را برای درس خواندن از بین می‌برد. برای جلوگیری از این اتفاق باید فاصله زمانی مرتب برای استراحت در نظر بگیرید.)

*** ترس و اضطراب** (وقتی شما احساس می‌کنید در سرتان افکار زیادی دارید دچار نگرانی

می‌شوید و نمی‌توانید به‌خوبی بر وظایف فردی‌تان تمرکز کنید)

*** گرسنگی** (همیشه صبحانه بخورید، خوردن مایعی با پروتئین بالا مثل پنیر و آجیل، کاهش در مصرف

کربوهیدرات‌های ساده (شیرینی، ماکارونی)، انتخاب کربوهیدرات‌های پیچیده (غلات سبوس‌دار) در افزایش تمرکز شما کمک می‌کنند.)

*** عدم وجود انگیزه** (اولین و مهم‌ترین بحث در عدم تمرکز در درس و کاهش یادگیری، وجود انگیزه

است)



* **سندروم بیش فعالی**

* **کمبود خواب** (در صورت نداشتن خواب کافی، هفت ساعت در شب)

* **مکان نامناسب برای مطالعه** (در صورت به هم ریخته بودن همه

وسایل محل مطالعه، هوای نامتعادل فضا، رفت و آمد و سرو صدای زیاد...)

* **کم تحرکی و ورزش نکردن**

