

بسمه تعالی

مرکز مشاوره دانشجویی مؤسسه آموزش عالی خاوران - پیام شماره ۲ - اسفند ۹۰

دانشجوی عزیز سلام.

یکی از وظایف مراکز مشاوره دانشجویی در دانشگاهها ارتقای سطح بهداشت روان فردی و اجتماعی دانشجویان است. در همین راستا مرکز مشاوره دانشجویی مؤسسه در نظر دارد هر ماه یکی از مشکلاتی را که معمولاً دانشجویان با آن سر و کار دارند مطرح، و راهکارهای مقابله با آن را بیان نماید.

بنا بر این پیرو پیام شماره ۱ (بهمن ماه) موضوع دیگری تحت عنوان پیام شماره ۲ ارائه می گردد و امید است مورد استفاده دانشجویان عزیز قرار گیرد. لطفاً نظرات، انتقادات و پیشنهادات خود را با ما در میان بگذارید.



(اصول روانشناختی مؤثر در افزایش تمرکز هنگام مطالعه)

برای افزایش تمرکز در هنگام مطالعه به موارد زیر توجه کرده و آنها را بکار ببندید:

- ۱- میزان مطلبی که قصد مطالعه آن را دارید پیش بینی کنید و زمان معینی را برای آن در نظر بگیرید. به عبارت دیگر مقدار مطالعه را متناسب و معقول انتخاب کنید زیرا مطالعه فشرده تمرکز را کاهش می دهد.
- ۲- قبل از شروع مطالعه نفس های عمیق بکشید.
- ۳- مطالعه اجمالی سرفصل های مطالب در ابتدا باعث ایجاد تمرکز می شود.
- ۴- در شروع مطالعه مطالب را از ساده به مشکل انتخاب کنید.
- ۵- در هنگام مطالعه از چراغ مطالعه استفاده کنید.
- ۶- سعی کنید موانع دیداری را از محیط مطالعه حذف کنید. مثلاً عکس های جذاب و خاطره انگیز در محیط مطالعه نباشد.
- ۷- در هنگام مطالعه یادداشت برداری کنید.
- ۸- هر گاه هنگام مطالعه، موردی ذهنتان را مشغول کند آن را یادداشت نمائید و در طی شبانه روز ساعتی را به عنوان فکر کردن در باره آن اختصاص دهید.

- ۹- سعی کنید عواملی را که باعث پریشانی افکار شما می شوند شناسایی کنید و در اوقات استراحت به آنها بپردازید زیرا داشتن چند فکر با هم و یا انجام چند کار با هم تمرکز را کم می کند.
- ۱۰- در صورت عدم تمرکز در حین مطالعه، چشم ها را ببندید و موفقیت های آینده را تجسم کنید و سپس به مطالعه ادامه دهید.
- ۱۱- بین سختی کار و میزان توانمندی خود تعادل ایجاد کنید. اگر سختی کار بیش از توان شما باشد دچار اضطراب می شوید و چنانچه بر عکس باشد دچار احساس کسالت و خستگی و عدم تمرکز در هنگام مطالعه می شوید.
- ۱۲- دروس تحلیلی و حفظی را در کنار هم بخوانید. مطالعه مداوم دروس تحلیلی یا حفظی به تنهایی تمرکز را کاهش می دهد.
- ۱۳- مطالعه را از زمانهای کم شروع کنید. مثلاً یکساعت را به ۴ زمان ۱۵ دقیقه تقسیم کنید و بین فواصل مطالعه استراحت نمائید ولی بهترین زمان استراحت بین مطالعه به ازای هر نیم ساعت ۵ دقیقه است.
- ۱۴- در کارهای جزئی و روز مره خود تمرکز کنید مانند دقت در بستن بند کفش و لباس پوشیدن و انجام کارهای شخصی. زیرا تمرکز و دقت را بصورت عادت در شما ایجاد کرده و هنگام مطالعه از این عادت بهره می برید.

