

تکنیک‌هایی برای افزایش فعالیت ذهنی



یکی از مهم ترین تکنیک هایی که باعث افزایش قدرت یادگیری می‌شود، افزایش فعالیت ذهنی است. میزان واکنش ما نسبت به مطالب تحت تاثیر حالات روحی، علائق، انگیزه ها و فنون مورد استفاده در مطالعه تغییر می‌کند. هر چقدر این واکنش نسبت به مطالبی که مطالعه می‌کنیم بیشتر باشد، آن ها بیشتر و بهتر در ذهن ما جای خواهند گرفت. برای ایجاد واکنش فعالانه ذهن می‌توانید از روش های معرفی شده در این مقاله استفاده کنید.

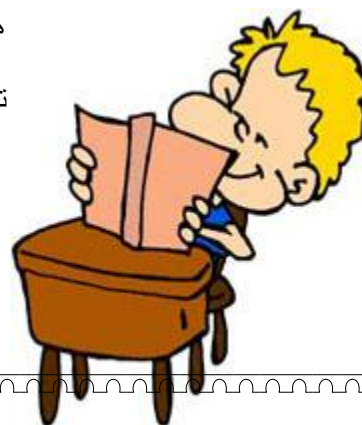
۱- گرم کردن:

ذهن ما نیز مانند جسم ما برای این که ورزیده تر باشد و کارش را بهتر انجام دهد، نیاز به گرم کردن دارد. در پانزده دقیقه اول مطالعه نیروی ما صرف گرم کردن مغز در جهت تمرکز روی موضوع مورد نظر می‌شود. بنابراین کارایی فرد در ۱۵ دقیقه اول کمتر است. حتماً تا به حال متوجه شده اید که در دقایق اول امتحان فهم سؤالات و پاسخ دادن به آن ها تا اندازه ای مشکل است. اما بعد از چند دقیقه با سهولت بیشتری موفق به پاسخ دادن به سؤالات می شوید. پس اگر شروع درسی برایتان مشکل بود، دلسرد نشوید و به مطالعه ادامه دهید. وقتی ذهنتان آماده شد با سرعت بیشتری مطالب را فرا خواهید گرفت.

به طور کلی به‌ترین راه برای گرم کردن ذهن، مرور مطالب گذشته است. این کار علاوه بر آماده کردن مغز، باعث می‌شود که بهتر بتوانید بین معلومات جدید و دانسته های قبلی ارتباط برقرار کنید.

۲- تکرار کردن:

همان طور که ذکر شد، مرور و تکرار مطالب گذشته به فهم مطالب جدید کمک قابل توجهی می‌نماید؛ چون باعث می‌شود ذهن فعال تر شود.



۳- اثر «بالارد»:

این اثر مربوط به قسمت **ناخودآگاه ذهن** می‌باشد. در حقیقت بعد از مطالعه قسمتی از مغز هنوز به فعالیت خود در زمینه یادگیری و یادآوری مطالب خوانده شده، ادامه می‌دهد. درست مانند وقتی که پا را از روی پدال گاز برمی‌دارید، اما ماشین هم چنان به حرکت خود ادامه می‌دهد.

برای تقویت و ادامه این حرکت ذهنی باید:



اولاً، نسبت به مطالب در خود علاقه ایجاد کنید، زیرا ثابت شده مطالب مورد علاقه زمان کمتری می‌برد. حتی تظاهر به داشتن علاقه به یک مطلب قدرت یادگیری را افزایش می‌دهد.

ثانیاً، در خود انگیزه ایجاد کنید. اهمیت یادگیری مطالب را برای خود مشخص کنید تا با هدف و انگیزه بیشتری مطالعه کنید.

ثالثاً، پس از مطالعه مطالب مشکل، به ذهن خود کمی استراحت دهید. چون هر چقدر مطالب مشکل‌تر باشد و قوای ذهنی بیشتری را به کار گیرد، حرکت ناخودآگاه ذهن بیشتر خواهد بود.

جالب است بدانید بسیاری از کشفیات مهم مانند کشف انسولین که توسط **«پانتینگ»** صورت گرفت، در اثر فعالیت قسمت ناخودآگاه ذهن و در خواب حاصل شده است.

مشاور آموزشی مجتمع آداب