

### موانع تمرکز و عوامل ایجاد تمرکز

یکنواختی و ثبات نسبی و آشنایی نسبی با محرک‌ها باعث ایجاد خوگیری و عدم تمرکز می‌شود.

استفاده از رنگ‌های مختلف هنگام مطالعه و خط کشیدن زیر واژگان مهم روش مفیدی برای خارج شدن از یکنواختی و خواب‌آلودگی هنگام مطالعه است. بررسی موضوع مطالعه به صورت‌های مختلف و از زوایای گوناگون راهکار مقابله با آشنایی نسبی با محرک است.

دو عامل تغییرات درونی محرک و درگیری و انگیزتگی ذهنی از عوامل ایجادکننده تمرکز در انسان است.

موضوع مورد توجه اگر به لحاظ معنایی شرایط متنوع و جذابی داشته باشد عادت را از بین می‌برد؛ مثل یک فرش حاوی نقوش چشم‌نواز در مقایسه با یک زیرانداز ساده.

مطالعه یک کتاب بدون تنوع رنگی و تصویری و عناصر زیبایی‌شناختی متن ایجاد تمرکز نمی‌کند.

میزان انگیزتگی ذهنی تحت‌تأثیر عوامل فیزیولوژیکی و روان‌شناختی است. تغذیه مناسب و تأمین نیازهای زیستی، یکی از عوامل فیزیولوژیکی ایجاد

## روانشناسی ۲

انگیختگی ذهنی است. عوامل مهم دیگر نیز (ایجاد هدف و اهمیت‌دهی به آن) در انگیختگی ذهنی مؤثر است.



مدرسه مجازی آینو