



چطور با تمرکز و بی حواس پرتی درس بخوانیم

شاید بارها برای شما پیش آمده باشد که ساعت‌ها مشغول درس خواندن بوده‌اید و وقتی به خودتان می‌آیید می‌بینید که تمام مدت حواستان جای دیگری بوده است، یا اینکه چند ساعت درس خواندید، اما می‌بینید که بیشتر از نیم ساعت بازدهی نداشته‌اید. در دوره آموزشی تمرکز کردن مخصوصاً برای دانش آموزان، بسیار سخت شده است، برای همین باید راهکارهایی را به کار ببریم تا بتوانیم به خوبی تمرکز خودمان را در بازه‌های طولانی حفظ بکنیم. در این مطلب می‌خواهیم به چندین راهکار برای حفظ کردن توجه و تمرکز در زمان مطالعه اشاره کنیم.

۱-گوشی تلفن تان را از دسترس خارج کنید

وقتی که گوشی تلفن در دسترستان باشد ناخودآگاه باعث می‌شود تا به شبکه‌های اجتماعی‌تان سری بزنید و بعد از آن در گرداب این فضای رنگارنگ غرق می‌شوید و وقتی به خودتان می‌آیید، می‌بینید که چندین ساعت از وقت خود را تلف کرده‌اید؛ پس قبل از شروع کارتان تلفنتان را از دسترس خارج کنید.

۲- اطرافتان را مرتب کنید

وقتی که شما در محیطی نامرتب کثیف شروع به کار می‌کنید، نمی‌توانید به هیچ عنوان تمرکز داشته باشید، پس قبل از شروع کارتان اطرافتان را مرتب کنید.

۳- وسایل مورد نیازتان را دم دست قرار دهید

زیاد بلند شدن باعث می‌شود که تمرکزتان را از دست بدهید پس تا جایی که ممکن است هر وسیله‌ای را که نیاز دارید، دم دستتان بگذارید حتی می‌توانید خوراکی‌ها و اسنک‌هایی هم برای استفاده در بین مطالعه کنار دستتان بگذارید.

۴- از شب قبل برای روزتان برنامه‌ریزی کنید

در طول روز قدرت تصمیم‌گیری را از خود بگیرید و فقط عمل کنید، به جایش شب‌ها برای روز بعدتان برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری کنید. خیلی وقتها پیش می‌آید که ما کارهایمان را انجام نمی‌دهیم، به خاطر اینکه آنقدر حجم کارها زیاد است که گیج می‌شویم و کارها را به تعویق می‌اندازیم، اما وقتی برنامه‌ریزی انجام می‌دهیم هم از شدت استرس‌مان کاهش می‌دهیم و هم مغز ما موظف می‌شود که کارهای برنامه‌ریزی شده را انجام دهد.

۵- در گروه‌های مختلف درس بخوانید

وقتی که ما دیگران را در حین کار می‌بینیم ناخودآگاه تشویق می‌شویم تا ما هم همان کار را بکنیم و سخت کوش تر می‌شویم و انرژی مضاعفی می‌گیریم. شرکت در اردوهای مطالعاتی یا درس خواندن در کتابخانه به شدت به ما کمک می‌کند تا انگیزه برای ادامه دادن داشته باشیم و حواسمان را جمع درسمان کنیم.

۶- اگر تمرکزتان را از دست دادید از جایتان بلند شوید

از یک جایی به بعد هنگام درس خواندن تمرکز کردن برای ما بسیار سخت می‌شود در این هنگام از جایتان بلند شوید، کمی ورزش انعطاف انجام دهید، به آشپزخانه بروید و نوشیدنی یه خوراکی کوچک میل کنید، حتی می‌توانید کمی در اتاق قدم بزنید و وقتی تمرکز خود را دوباره به دست آوردید، دوباره شروع به درس خواندن کنید.