

بهرگز

کپی بدون ذکر منبع حرام است و پیگرد دارد.

Blog79.blog.ir



منابع:

www.beytoote.com

www.hawzah.net

گرد آورنده : کاملا کامل

کانال تل یازدهم تجربی:

یازدهم پیما

@yazdahompayma

تمرین های زیر را برای افزایش تمرکز داشته باشید:

زمانبندی خاصی برای انجام این تمرین ها پیشنهاد نمی شود، چون اگر به شما گفته شود که باید در مدت یک هفته تمرینی را تکمیل کنید و به آن مسلط شوید و شما از عهده این کار بر نیایید، ممکن است ناامید شوید و یا گاهی ممکن است برای به پایان رساندن تمرین در زمان تعیین شده، آن را بطور کامل و صحیح انجام ندهید. بخاطر بسپارید که گاه روزها، هفته ها و حتی ماهها تمرین مستمر لازم است تا به این مهارت ها مسلط شوید

تمرین شماره 1

کتابی را انتخاب کنید، یک صفحه از آن را در نظر گرفته و تعداد کلمات موجود در هر پاراگراف را بشمارید. یک بار دیگر این کار را تکرار کنید تا مطمئن شوید که شمارش را درست انجام داده اید. در ابتدای کار با یک پاراگراف شروع کنید و هنگامیکه این تمرین برای شما آسان تر شد، تمام کلمات یک صفحه را بشمارید. شمارش را به طور ذهنی و با حرکات چشم هایتان انجام دهید

تمرین شماره 2

در ذهن خود از یک تا صد را بر عکس بشمارید

تمرین شماره 3

(... - در ذهن خود از شماره صد، سه تا سه تا بشمرید و کم کنید. (100 - 97 - 94)

تمرین شماره 4

یک کلمه و یا یک طرح ساده را انتخاب کنید و آن را به مدت 5 دقیقه در ذهن خود تکرار کنید. هنگامیکه توانستید بهتر و آسان تر تمرکز کنید. سعی کنید این کار را برای مدت 10 دقیقه انجام دهید و بدون آنکه تمرکز حواس خود را از دست بدهید

تمرین شماره 5

یک میوه مثلا یک سیب را بردارید و از همه طرف به آن نگاه کنید. تمام حواس خود را بر روی آن متمرکز کنید و به چیز دیگری غیر از آن سیب فکر نکنید. وقتی به سیب نگاه می کنید به چگونگی رشد آن و یا ارزش غذایی آن و یا

حتی مغازه ای که آن را خریده اید فکر نکنید، بلکه فقط و فقط به خود سیب فکر کنید. به آن نگاه کنید، آن را ببویید و لمس کنید.

تمرین شماره 6

همانند تمرین قبل عمل کنید با این تفاوت که این بار چشمانتان بسته باشد. در ابتدا تمرین شماره 5 را به مدت 5 دقیقه تکرار کنید و سپس به انجام این تمرین پردازید. چشمان خود را ببندید و سعی کنید طعم، رنگ و بوی میوه را احساس و تصور کنید و هر چه می توانید این تصویر را در ذهن خود شفاف تر کنید. اگر نتوانستید این کار را انجام دهید، چشمان خود را باز کنید، میوه را نگاه کنید و سپس تمرین را تکرار کنید.

تمرین شماره 7

را بردارید و بر روی آن تمرکز کنید. از همه طرف به آن نگاه کنید بدون (یک شی ساده (قاشق، چنگال و یا لیوان آنکه کلمه ای در ذهن داشته باشید. سعی کنید فقط به آن شی نگاه کنید بدون آنکه بر اسامی و یا کلمات مربوط به آن فکر کنید.

تمرین شماره 8

پس از آنکه در انجام تمرین قبل مهارت پیدا کردید، می توانید این تمرین را انجام دهید. شکل هندسی کوچکی (مثلث، مربع و یا دایره) را بر روی کاغذ رسم کنید و آن را به رنگ دلخواه درآورید. سپس بر روی آن تمرکز کنید. فقط به آن شکل فکر کنید و افکار نامربوط دیگر را از خود برانید. سعی کنید در طی تمرین به کلمات فکر نکنید.

تمرین شماره 9

مانند تمرین قبل عمل کنید با این تفاوت که این بار چشمانتان بسته باشد. اگر نتوانستید شکل را بطور کامل مجسم کنید، چشمانتان را باز کرده، چند دقیقه به شکل نگاه کنید سپس چشمان خود را ببندید و تمرین را ادامه دهید.

تمرین شماره 10

سعی کنید حداقل برای مدت 5 دقیقه به هیچ چیز فکر نکنید. دقت کنید وقتی که تمرین های قبلی را با موفقیت به پایان رساندید، آنگاه نوبت به این تمرین خواهد رسید. در آن هنگام شما برای انجام این تمرین آمادگی خواهید داشت و قادر خواهید بود برای مدتی معین به هیچ چیز فکر نکنید. به زودی این کار برای شما آسان و آسان تر خواهد شد.

تمرکز بر مطالعه

تمرکز حواس در هنگام مطالعه، کلید اصلی و اساسی درک و فهم مطالب است و کلید اساسی تمرکز حواس، استفاده از روش هایی است که باعث تقویت و پرورش مهارت های لازم برای این کار است. بنابراین، بدون تمرکز حواس، ممکن است درک و فهم مطلبی که فقط یک ساعت وقت لازم داشته باشد، ساعت ها وقت بگیرد؛ اما به خوبی فهمیده نشود و اثر مثبتی نداشته باشد. از این رو، کاربرد روش ها و فنونی که به خواننده کمک می کند تا به هنگام مطالعه، فعال باشد، تمرکز حواس را تقویت و مهارت فرد را در ایجاد تمرکز هنگام مطالعه، افزایش می دهد. این روش ها عبارتند از:

1. طرح سؤال

طرح سؤال پیش از مطالعه دقیق، فرد را وادار می کند تا به طور فعالانه و با تمرکز، دقت کافی، انگیزه و علاقه، به مطالعه بپردازد. طرح سؤال هنگام مطالعه، یکی از روش هایی است که خواننده را فعال و به طور عمیق او را درگیر مطالعه می کند و سبب برانگیختن جدیت و تلاش وی به هنگام مطالعه می شود. فرد برای یافتن پاسخ سؤالات خود، بایستی تمرکز حواس خود را حفظ کند؛ زیرا در هنگام مطالعه، نمی توان بدون تمرکز، پاسخ سؤالات را پیدا کرد. بعد از خواندن مطلب و با طرح سؤال، توان میزان فراگیری خود را ارزشیابی کرده، به نقاط قوت و ضعف خود پی می برید. طرح سؤال، سبب ایجاد نظر انتقادی نسبت به مطالب در فرد می شود و موجب می شود تا خواننده در مطالعات بعدی، برای از بین بردن نقاط ضعف خود، با دقت و تمرکز بیشتری مطالعه کند.

2. تندخوانی

تندخوانی، باعث توجه و تمرکز بیشتر و فهمیدن مطالب و در نتیجه، باعث یادگیری بهتر می شود. فکر و ذهن ما قادر است هزاران کلمه را در دقیقه از خود عبور دهد؛ ولی اگر سرعت مطالعه ما پایین باشد، ذهن، وقت اضافی می آورد و ناچار به این شاخه و آن شاخه می پرد و در نتیجه، حواس پرتی ایجاد می شود. مطالعه سریع یا تندخوانی، فرصت جولان به ذهن نمی دهد و سبب برقراری تمرکز حواس هنگام مطالعه می شود.

در زمینه تندخوانی، در پرسمان شماره 47، راهنمایی های مفیدی را ارائه کرده ایم که می توانید به آن جا رجوع کنید.

3. خواندن اجمالی

روش خواندن اجمالی، مبتنی است بر یک نمونه گیری سریع از نکات اساسی و صرف نظر کردن از جزئیات. در این روش، خواننده، مطالب را سازمان بندی می کند و آن گاه هدف از مطالعه خود را مشخص کرده، مقدار زمان مطالعه و میزان دشواری کتاب را تخمین می زند و سپس از طریق سؤال کردن، کنجکاوی، علاقه، دقت و تمرکز حواس خود را افزایش می دهد. برای اطلاع بیشتر از روش خواندن اجمالی به پرسمان شماره 46 مراجعه کنید.

4. جدیت در مطالعه

به محض نشستن پشت میز مطالعه، خواندن را با جدیت شروع کنید؛ زیرا اگر سریع مشغول به کار مطالعه شوید، تمرکز حواس زود به دست می آید. این ضرب المثلی چینی را به یاد داشته باشید که «فتح ستارگانی که هزاران فرسنگ از ما دور هستند، با برداشتن قدم اول، امکان پذیر است». شک و تردید، موجب حواس پرتی یا ایجاد تخیلات واهی می شود. اجازه ندهید چیزی جز مطالعه، ذهن شما را مشغول کند. تصمیم بگیرید و مقدار زمانی را برای مطالعه مشخص کنید و خود را به مدت زمانی خاص محدود کنید. در این زمان، از مطالعه دست نکشید و به مطالعه ادامه دهید؛ اما بیهوده وسواس به خرج ندهید و بهانه تراشی نکنید. به خود تلقین کنید که فرد بااراده ای. زمان مطالعه را طولانی نکنید. هستید و می توانید هر درسی را به خوبی یاد بگیرید. جدی باشید و با علاقه و انگیزه مطالعه کنید تا هنگام مطالعه، دچار حواس پرتی نشوید.

5. استفاده از راهنما به هنگام مطالعه

یکی از شیوه های برقراری تمرکز حواس، استفاده از یک راهنما، چون انگشت سبابه، مداد و... به هنگام مطالعه است؛ زیرا استفاده از یک راهنما هنگام مطالعه، باعث تمرکز حواس بهتر، عادت به روان خواندن، جلوگیری از برگشت برای دوباره خواندن و اتلاف وقت و جلوگیری از خستگی چشم و ذهن می شود.

6. خط کشیدن زیر مطالب مهم

استفاده از این روش، یکی از شایع ترین روش هایی است که اغلب دانشجویان از آن استفاده می کنند. هنگام مطالعه، با استفاده از یک مداد، و مطالب مهم و اساسی را علامت گذاری کنید؛ زیرا برای مشخص نمودن مطالب مهم و اساسی، خط کشیدن زیر آنها لازم است.

7. داشتن علاقه به مطالعه

علاقه به مطالعه، یکی از شرایط اصلی و اساسی ایجاد تمرکز حواس، هنگام مطالعه است. وقتی خواننده به موضوعی علاقه مند می شود، خودبه خود بر آن تمرکز می کند؛ بیشتر دقت می کند و به راحتی مطالب را به حافظه می سپارد و بعد هم خیلی راحت آن را به خاطر می آورد. سعی کنید با ایجاد انگیزه های نیرومند و در نظر گرفتن هدف هایی که برایتان مهم و جالب توجه است، نسبت به مطالعه، شوق و علاقه پیدا کنید. موقعیت هایی را که نمی توانید در آنها تمرکز حواس داشته باشید، تجزیه و تحلیل کنید؛ احساسات خود را مورد بررسی قرار دهید و بدانید که چه عواملی افکار شما را دگرگون می کنند. افکار منفی و بیمارگونه را از خود دور کنید و هر موقعیت را تا حدی که می توانید، به طور منطقی، تعبیر و تفسیر کنید.

8. تعیین زمان و مکان مطالعه

یکی از راه های برقراری تمرکز حواس، این است که مطالعه در ساعتی از روز انجام گیرد که برای فرد، مناسب تر است؛ اما تخمین مناسب ترین زمان برای مطالعه، کاری دشوار است و به عادات فرد بستگی دارد. برخی افراد عادت دارند تا نیمه های شب بیدار بمانند و با استفاده از سکوت و آرامش شبانه، با خیال راحت و آسوده مطالعه کنند؛ اما برخی دیگر عادت دارند شب زود بخوابند و صبح زود از خواب بیدار شوند و به مطالعه بپردازند. با این توصیف، تعیین زمان و مقدار مطالعه، باعث آگاهی از تمام زمینه مطالعه، برقراری تمرکز، عدم سردرگمی، جلوگیری از اتلاف وقت و انرژی و فهم بهتر مطالب می شود.

9. یاد بگیر که بگویی نه

زمانی که تصمیم گرفتید مطالعه کنید، اما دوستان یا هم اتاق های شما درخواست می کنند که دور هم جمع شوید، هنر گفتن نه را در خود تقویت کنید. اگر این اراده در شما ضعیف است، می توانید روی در اتاق مطالعه خود بنویسید: لطفاً اگر موفق نشدید، می توانید کار های دیگری انجام دهید که نشان دهد شما دوست ندارید که کسی باعث «مزاحم نشوید از هم گسیختن افکار شما شود»

10. ترک افکار منفی و داشتن افکار مثبت

مطالعه عمیق و یادگیری ثمربخش، وقتی حاصل می شود که فرد، تصور مثبتی از خود داشته باشد و به خود اعتماد کند؛ زیرا اعتماد به خود، مهارت و نیرو را افزایش داده، مغز را سالم تر می کند. وقتی می خواهید کاری انجام دهید، از گفتن کلماتی مانند نمی خواهم، نمی دانم و نمی توانم، بپرهیزید و جمله «این کار محال است» را از دفتر زندگی خود خط بزنید. ترس، بدگمانی و بی ارادگی را از خود دور کنید و هرگز به خود اجازه ندهید تا هیجانات و افکار منفی، شما را در خود غرق سازد و تمرکز حواس شما را مختل کند. اعتماد به نفس داشته باشید و پیوسته با خود تکرار کنید که قادر به انجام هر کاری هستید و بدین طریق، تفکر مثبت را در خود پرورش دهید.

قوی بودن اعتماد به نفس، احساس شغف و شادی را در شما به وجود می آورد و در حالت شادمانی، از تمرکز حواس خوبی برخوردار می شوید؛ بهتر فکر می کنید؛ بهتر مطالعه می کنید و نتیجه، کارتان بهتر می شود. «مارگات انسان در بحر اندیشه های خوشایند، حافظه ای بهتر پیدا می کند و ذهن در حالت آرامی قرار می «: کوربت» می نویسد گیرد و میل به یادگیری را در خود به وجود می آورد». از این رو، خودپنداری مثبت، مهم ترین کمک برای تمرکز و

یادگیری است. اگر بتوانیم تصورات غلط و منفی را از خود دور و تصورات مثبت را جایگزین کنیم، می توانیم علاقه به مطالعه و یادگیری را در خود ایجاد کنیم.

11. عدم هماهنگی اراده و تخیل خواننده، مانع تمرکز است

اگر تخیل خواننده با اراده اش هم سو نباشد، خواننده نمی تواند تمرکز حواس کافی و لازم داشته باشد. در روان شناسی، ثابت شده است که در این تضاد، قدرت تخیل، قوی تر از قدرت اراده است. وقتی دانشجویی کتابی را باز می کند و به مطالعه آن اقدام می کند، پس از مدت کوتاهی، افکاری به ذهنش خطور می کند؛ مثلاً با دوستانش فوتبال بازی کند یا با هم به سینما بروند یا فلان فیلم را تماشا کنند. این تخیلات، باعث می شود تا خواننده، تمرکز خویش را از دست بدهد و سرانجام از خواندن کتاب منصرف شود. برای غلبه بر این مشکل، خواننده وقتی مایل به مطالعه درباره موضوعی خاص باشد، بهتر است خود را در حال و هوای مخصوص آن موضوع قرار دهد؛ مثلاً اگر کتاب شعری می خواند، خود را در حال و هوای شاعر در هنگام سرودن یا خواندن آن شعر قرار دهد و اگر کتاب پزشکی می خواند، خود را در حال و هوای پزشک در هنگام معالجه بیمار قرار دهد تا از این طریق، خیال و اراده را با هم هماهنگ کند. تا زمانی که آهنگ تخیل و اراده هماهنگ باشند، تمرکز حواس حفظ می شود.

12. کاستن حواس پرتی های ناشی از شرایط بدنی

خواب نامنظم و فعالیت ها و عادات غذایی نادرست، می توانند از علائم و مشکلات مربوط به تمرکز باشند؛ به عنوان مثال، سنگینی معده و سیری بیش از حد، یکی از زمینه های عدم تمرکز به هنگام مطالعه است. شما باید از خوردن غذاهای پر حجم خودداری کنید؛ زیرا با سرازیر شدن خون به سمت دستگاه گوارش، از بنیه حسی و ذهنی شما کاسته می شود. همچنین باید بدانید که صبحانه کافی و مقوی، نقش مهمی در ایجاد و برقراری تمرکز حواس در طی روز خواهد داشت. در اولین غذای روز، همراه با کربوهیدرات، پروتئین نیز میل کنید؛ مثل تخم مرغ، ماهی، پنیر یا صبحانه را مانند پادشاهان، ناهار را مانند شاهزاده ها و شام را « خشکبار. سعی کنید به این ضرب المثل عمل کنید «مانند فقرا صرف کنید».

13. یادداشت برداری هنگام مطالعه

یادداشت برداری، نوعی تکرار درست است که هم سبب تمرکز حواس و هم موجب بیشتر به خاطر سپردن مطلب می یادداشت برداری خوب، کاری جدی و فعال است که موجب اندیشیدن می شود. برای برقراری تمرکز حواس شود جهت نوشتن، هماهنگی چشم و مغز (به منزله نوعی یادگیری تجسمی چند بعدی) با عاملی بی نظیر است که تمرکز حواس را تقویت کرده، فهم مطالب و سرعت یادگیری را افزایش نباشد.

14. برای تمرکز حواس، به دنبال سکوت مطلق نباشید

یکی از باورهای بسیار نادرست برخی از شما این است که برای تمرکز حواس، باید در سکوت مطلق باشید. واقعیت این است که هر چه محیطی ساکت تر باشد، برای تمرکز حواس بهتر است و ما محیطی را برای مطالعه انتخاب می کنیم که سر و صدای کمتری داشته باشد؛ اما به هیچ عنوان نباید در جست و جوی محیطی باشیم که سکوت مطلق بر آن حکم فرما باشد. بهترین مکان برای مطالعه، جایی است که سر و صدا در آن از بقیه جاهای موجود کمتر باشد؛ مثلاً اکنون می خواهید مطالعه کنید و تنها مکانی که در اختیار دارید، اتاقی است که در آن تلویزیون روشن است؛ مسلماً این محیط، ایده آل نیست؛ اما شما در دورترین نقطه اتاق از تلویزیون و پشت به آن بنشینید و مطالعه کنید. در این حالت، شما از بهترین شرایط ممکن برای مطالعه استفاده کرده اید.

مطالعه در جای کاملاً ساکت، غلط است؛ زیرا اگر شما این گونه به محیط بسیار ساکت عادت کنید، شرطی می شوید و فقط در چنین مکان هایی می توانید مطالعه کنید و آن وقت در محیط های دیگر، با کوچک ترین سر و صدایی، تمرکز حواس شما به هم می ریزد و ایجاد تمرکز دوباره، برایتان بسیار مشکل است.

15. نظم مکانی، تمرکز حواس را تقویت می کند

اخیرا ژاپنی‌ها تحقیقات جالبی را روی یک گروه هزار نفری انجام داده‌اند. در این تحقیق، کودکان ده ساله‌ای که از بهره‌های هوشی، استعداد و توانایی ذهنی نسبتاً یکسانی برخوردار بوده‌اند، هر کدام در محیط متفاوتی از دیگران قرار گرفتند. محیط مطالعه نفر اول، بسیار درهم ریخته و شلوغ بود. اتاق نفر دوم، آشفتگی نسبتاً کمتری داشت و اتاق نفر سوم نسبت به نفر دوم، کمی منظم‌تر و با وسایل کمتری بود و به همین ترتیب تا نفر هزارم که اتاق بسیار منظم و مرتبی، با حداقل وسایل داشت؛ کتاب‌های یکسانی به همه دادند و به هر یک، فرصت مناسبی برای مطالعه در اتاق‌های مخصوص داده شد. بعد از پایان زمان تحقیق، نتیجه تحقیق این گونه بود:

میزان مطالعه، بازدهی، میزان به‌خاطر سپاری و تمرکز، با میزان نظم و ترتیب اتاق‌ها، نسبت مستقیم داشت؛ یعنی هر فردی که در اتاقی با اسباب و وسایل کمتر، مرتب‌تر و منظم‌تری قرار گرفته بود، بازدهی کمی و کیفی بیشتری را در مطالعه خود نشان می‌داد. «شاکتی کوالن» در کتاب بازتاب‌های نور، می‌نویسد: «هر وضعیت درونی، انعکاسی بیرونی و محیطی دارد و هر وضعیت محیطی، بازتابی درونی»؛ یعنی وضعیت منظم پیرامون شما، به نظم فکری و درونی شما کمک می‌کند. بنابراین، قبل از مطالعه، دو سه دقیقه هم که شده، به مرتب کردن اتاق یا میز مطالعه خود بپردازید و این مسئله را جدی بگیرید.

16. «بهره برداری از تکنیک «حالا این‌جا باش»

به احتمال زیاد، این فن ساده و فریبنده، بسیار مؤثر است؛ یعنی هر وقت متوجه می‌شوید که فکرتان از موضوع منحرف شده، به خودتان بگویید حالا این‌جا باش و به آرامی توجه‌تان را به جایی که می‌خواهید، برگردانید؛ برای مثال، شما در کلاس درس هستید و توجه‌تان از سخنان استاد به تکالیفی که دارید یا به قرار ملاقاتتان معطوف می‌شود. در این هنگام، به خودتان چنین بگویید: «حالا این‌جا باش» و دوباره حواستان را متمرکز کنید و تمرکزتان را به سخنان استاد برگردانید و تا جایی که ممکن است، این حالت را حفظ کنید. اگر شما فردی طبیعی باشید، چه بسا این کار را صد بار در هفته انجام دهید؛ اما پس از مدتی، درخواهید یافت که هر روز نسبت به قبل، فاصله زمانی بین منحرف شدن افکارتان بیشتر می‌شود. بنابراین، صبور باشید و آن را حفظ کنید و ببینید که پیشرفت خواهید کرد.

17. تسلیم حواس پرتی‌های بیرونی نشوید

وقتی در اتاقی نشستید، اگر شخصی در را محکم و با سر و صدا بست، رویتان را به سمت او برنگردانید؛ بلکه ذهنتان را به آن چیزی که مقابل شماست، متمرکز سازید. این کار را در موقعیت‌های متعدد، مانند موارد زیر تمرین کنید:

در کلاس‌های درس بگذارید افراد بیایند و بروند و سرفه کنند؛ بدون این که کوچک‌ترین نگاهی به آنها بکنید؛ گویی آن‌جا نیستید. بین خودتان و استاد، تونل برقرار کنید. وقتی با کسی در حال گفت‌وگو هستید، توجه‌تان را به او معطوف کنید؛ به صورتش بنگرید و به گفته‌هایش توجه کنید و بقیه دنیا را از ذهنتان بیرون کنید.

18. یادداشت عوامل حواس پرتی

شما اگر حتی بهترین شیوه مطالعه را در پیش گرفته باشید، هیچ‌گاه عوامل حواس پرتی‌تان به صفر نمی‌رسد؛ زیرا ممکن است بعد از مدتی تمرین، حواس پرتی شما تا حد فوق‌العاده زیادی کم شده باشد؛ اما برخی از اوقات، افکار دیگری غیر از موضوع مطالعه، به سراغ ذهن شما می‌آید و حواستان را پرت می‌کند. بهترین و مؤثرترین راه برای مقابله با این حواس پرتی باقی مانده، نوشتن آنها بر روی یک برگ کوچک کاغذ و اختصاص دادن زمانی برای فکر کردن درباره این مسائل است. اگر شما در اوج مطالعه، ناگهان به خاطر می‌آورید که امشب حتماً باید به دوست خود تلفن بزنید، از این لحظه به بعد، شما هر قدر هم که سعی کنید فکر خود را بر روی مطالعه متمرکز کنید، اندیشه تلفن کردن به دوستان و این که «مبادا فراموش کنم»، ذهن شما را آشفته می‌کند و شما را آزار می‌دهد. در نتیجه، شما از همان لحظه، تمرکز حواس خود را از دست می‌دهید؛ اما اگر به محض آن که این اندیشه به ذهن شما راه یافت، آن را بر روی کاغذ بنویسید، دیگر خیالتان راحت می‌شود و می‌توانید به مطالعه متمرکز خود ادامه دهید. یادتان باشد که حواس پرتی را نیز مانند نکات مهم کتاب که فرا می‌گیرید و ثبت می‌کنید، باید جایی تخلیه کنید. اگر ننویسید و بگویید باشد برای بعد، توانایی ذهنی خود را کم کرده‌اید. هر چیزی را که در حین مطالعه به خاطرتان می‌آید و عامل مزاحم تلقی می‌شود، گوشه‌ای یادداشت کنید و بار ذهنی مربوط به آن را تخلیه کنید.

کنترل صحبت با خود به هنگام مطالعه 19.

خیلی ها نمی دانند که ما به هنگام انجام تکالیف، به شکل خاموش، با خودمان صحبت می کنیم. صحبت با خود، می تواند فعالیت ها و رفتارهایی را در ما برانگیزد و ما را مورد تشویق قرار دهد و به سر و سامان دادن آن چه بعد انجام می دهیم، کمک کند. ما از طریق صحبت با خود، بر جریان پیشرفت خود نظارت می کنیم؛ اما اگر همین گفت و گوی با خویش، بیش از اندازه ارزش یابانه یا انتقادی صورت گیرد، بر تمرکز، اثر منفی می گذارد. آیا تا به حال تجربه نگارش یک مقاله را داشته اید که در همان سطر اول آن گیر کرده، ناکام شده باشید؟ در این کار، مقصر اصلی، یک ویراستار مقایسه توانایی خود با توانایی دیگران و انتظارات غلط در مورد مدت و کیفیت درونی بسیار سخت گیر بوده است. تمرکزی که باید داشته باشید، می تواند مسئول شکل گیری یک گفت و گوی منفی با خویش باشد. با کمی تمرین، شما می توانید هر قضیه مختل کننده درونی را اداره کنید.

انتخاب زمان مناسب 20.

پس از استراحت، به ویژه صبحگاهان، بهترین حالت تمرکز و ساعات خستگی و کسالت، نامناسب ترین اوقات برای تمرکزند؛ البته هنگام صبح، لازم است قدری ورزش کنید تا بدن، آمادگی لازم را به دست آورد.