

۱۰ راهکار طلایی برای افزایش تمرکز هنگام درس خواندن و مطالعه

۱- هشدار به خود (حواس را جمع کن) [۲]:

شیوه بسیار ساده ولی در عین حال بسیار کاربردی. وقتی که حواستان پرت می شود و افکار مزاحم به سراغتان می آید مانند یک کلید هشدار عمل کنید و مرتب به خودتان هشدار دهید که “حواس را جمع کن” .

۲- مقاومت در برابر حواس پرتی [۳]:

از قبل با خود وعده کنید که اگر سر و صدایی آمد و کسی رفت و آمدی کرد ، من حواسم را پرت نمیکنم. در حین مطالعه به وعده ی خود پای بند و نسبت به افکار مزاحم بی تفاوت باشید.

۳- رها شدن از افکار منفی نوشتن و اختصاص دادن زمان معین به آنها [۴]:

اگر افکار مزاحم دست از سر شما بر نداشت آن را روی کاغذ بنویسید و از این طریق هیجانات منفی ناشی از آن فکر را کم کنید. همچنین در طول روز زمان ویژه ای را به فکر کردن و پرداختن درباره ی مسائلی که به ذهن شما وارد شده و حواستان را پرت میکند اختصاص دهید.

۴- علامت زدن برای افکار مزاحم :

کارت های کوچکی درست کنید و آن ها را به سه قسمت مساوی تقسیم کنید. هر بار که حواستان پرت شد ، یک خط در قسمت مخصوص بکشید و برای هر روز یک کارت را برای خود تهیه کنید . به مرور متوجه خواهید شد که تعداد خط ها روز به روز کاهش میابد و این واقعا جالب است.

۵- یادداشت برداری هنگام مطالعه [۵]:

در هنگام درس خواندن از قلم و نوشتن استفاده کنید حتی به صورت چرک نویس گونه. نوشتن، حافظه حرکتی شما را فعال میکند و تمام توجهتان به درس متوجه می شود و تمرکزتان افزایش می یابد.

۶- در نظر گرفتن زمان های استراحت کوتاه برای خود [۶]:

بی وقفه خوانی چند ساعته باعث کاهش شدید یادگیری ذهن می شود . بنابراین بین هر ۴۵ دقیقه مطالعه مداوم، ۱۵ دقیقه استراحت کنید و سپس با انرژی و تمرکز بیشتری به درس خواندن ادامه دهید. این استراحت میتواند چند دقیقه قدم زدن ، پیاده روی ، خوردن میوه و حتی گوش کردن موسیقی باشد.

۷- انتخاب زمان های مناسب و پربازده را برای مطالعه :

به طور طبیعی هر انسانی متوجه میشود که در چه زمانی از روز انرژی اش بالا و در چه زمانی پایین تر است. سعی کنید مباحثی را که یادگیری آنها مشکل تر و برایتان سخت تر است و انرژی بیشتری میخواهد، در ساعاتی که انرژی شما در سطح بالایی است مطالعه کنید .

۸- عوض کردن بهتر است :

برای افزایش تمرکز و حواس در هنگام مطالعه ، هر ۲ ساعت را به مطالعه ی یک درس اختصاص دهید و پس از آن سراغ درس بعدی بروید. مثلا بعد از درس محاسباتی سراغ درس های خواندنی بروید ، و بر عکس. همین کار موجب استراحت متناوب نیمکره های چپ و راست مغز میشود.

۹- استفاده از تخته :

در هنگام مطالعه مانند یک معلم و به کمک یک تخته مطالب را برای خودتان تشریح کنید، مطالعه شما مانند زمانی که به شخص دیگری تدریس میکنید ، عمق خوبی پیدا می کند و پایداری آن در حافظه شما بیشتر خواهد بود.

۱۰- تمرین همراه تنبیه :

درد میتواند بطور موثری فکر را تحت تاثیر قرار دهد. میتوانید یک عمل تقریبا تنبیهی که با کمی درد همراه باشد مانند این که ، کش پلاستیکی به دور مچ دستتان ببندید و هنگام مطالعه ، هر وقت حواستان پرت شد ، کش را بلند کرده و به مچ خوتان بزنید و یا ناخن خود را روی نیمکت فشار دهید. این عمل در تمرکز شما و رهایی از افکار مزاحم بسیار موثر خواهد بود