

چگونه هنگام درس خواندن تمرکز داشته باشیم؟

بسیاری از دانش آموزان میگویند " تمرکز نداریم! نمیتوانیم درس بخوانیم. " عدم تمرکز حواس در هنگام درس خواندن موضوعیست که بسیاری از دانش آموزان از آن رنج می برند. این موضوع میتواند موجب پایین آمدن در سرعت مطالعه شود. اما جای نگرانی نیست. شما میتوانید با رعایت یک سری نکات تمرکز خود را بالاتر ببرید. با ما همراه باشید تا راهکارهای حفظ تمرکز را با هم بررسی کنیم.

راهکارهای افزایش تمرکز حین مطالعه

این مسئله را نمیتوان کتمان کرد که تمرکز برای تمامی افرادی که می خواهند مدت زمانی طولانی را به مطالعه بپردازند امری ضروریست. پس باید از روش هایی مناسب برای افزایش تمرکز حین درس خواندن استفاده نمود. تاکنون به این مسئله فکر کرده اید چه راهکارهایی برای اینکار پیش روی شما قرار دارد؟

۱- مکان مناسب برای مطالعه

فرض کنید که در یک اتاق پر از وسیله نشسته اید که هر کدام از وسایل به گوشه ای پرت شده اند. کتاب هایتان هر کدام در یک طرف اتاق قرار دارند و پنجره باز و صدای بوق ماشین ها بسیار آزاردهنده شده است. خودتان چه فکر می کنید؟ آیا می توانید در چنین اتاقی تمرکز کنید و درس بخوانید؟ پس اولین قدم برای افزایش تمرکز حین درس خواندن آماده کردن مکانی مناسب برای مطالعه است. این کار نه تنها منجر به افزایش تمرکز شما می شود بلکه در بالا بردن راندمان درس خواندن شما تاثیرگذار است. محیط درس خواندن باید :



- آرام باشد. اگر سر و صدا حواس شما را پرت میکند، از هدفون استفاده کنید.
- محیط مرتب و بدون شلوغی موجب افزایش تمرکز شما میشود.
- خیلی گرم یا خیلی سرد نباشد.

۲- دوری از شبکه های اجتماعی

همه ما میدانیم که امروزه شبکه های اجتماعی نقش زیادی در زندگیمان دارند. اما باید توجه داشته باشیم که فضای مجازی علاوه بر نکات مثبتی که دارد میتواند اثرات مخربی هم داشته باشد. شبکه های مجازی

میتوانند خیلی وسوسه کننده باشند. وسوسه ای که هنگام درس خواندن به سراغتان می آید تا سری به فضای مجازی بزنید و از خبر های جدید آگاه شوید! حال راه حل چیست؟ بهترین راه برای داشتن تمرکز هنگام درس خواندن این است که گوشی خود را خاموش کنید و آن را دور از خودتان قرار دهید. یا حداقل آن را در حالت پرواز بگذارید.



چگونه هنگام درس خواندن تمرکز داشته باشیم؟

۳- مشخص کردن بازه زمانی مطالعه

همیشه قبل از درس خواندن هدف خود را در نظر داشته باشید و با انگیزه شروع کنید. یکی از راهکارهایی که برای افزایش تمرکز حین درس خواندن توصیه می‌شود مشخص کردن هدف و واحدهای زمانی کوتاه است. به عنوان مثال اگر تصمیم گرفته‌اید که یک ساعت و نیم از روز را به خواندن درس ریاضی بپردازید، باید آن را به سه تا ۳۰ دقیقه تقسیم‌بندی کنید و پس از هر ۳۰ دقیقه به میزان ۵ دقیقه استراحت نمائید. این استراحت‌ها و این دسته‌بندی به شما این امکان را می‌دهد تا ذهن‌تان را از عواملی که حواس شما را پرت می‌کند دور کنید و زمان مفیدتری را به مطالعه بپردازید.

چند توصیه مهم

- در هنگام درس خواندن، زیر مطالب مهم خط بکشید. یا از هایلایت استفاده کنید. تمرین‌ها را برای خودتان حل کنید. سعی کنید در هنگام درس خواندن ذهن خود را درگیر کنید و فعال باشید.
- برای داشتن تمرکز، خواب کافی داشته باشید. با درس خواندن بیشتر و خوابیدن کمتر نتیجه بهتری نمیگیرید. بدن ما نیاز به ۷ تا ۸ ساعت خواب آرام دارد.
- زمانی را برای افکار مزاحم که باعث نگرانی‌تان میشود، در نظر بگیرید. هنگام مطالعه کنارتان یک کاغذ و خودکار برای نوشتن افکار مزاحم داشته باشید، تا در زمان دیگری به آن‌ها فکر کنید. به خودتان بگویید "بعدها به این موضوعات فکر میکنم الان وقت درس خواندن است."
- هنگامیکه احساس کردید افکارتان از درس دور شده یا حواستان پرت شده، با گوشه خورکار یا خط کش به دست خود ضربه ای آرام بزنید.

چه غذاهایی به افزایش تمرکز کمک می‌کنند؟

- خوردن صبحانه سبب تقویت حافظه کوتاه مدت میشود.
- ماهی به دلیل داشتن امگا ۳ میتواند به تقویت عملکرد مغز کمک کند.
- آجیل‌ها و مغزهای کم نمک برای تقویت تمرکز مفید هستند.
- مواد کافئین دار مثل چای و قهوه به افزایش تمرکز و هشیاری کمک میکنند. اما توجه داشته باشید که مصرف زیادی این مواد اثر معکوس دارد.