

۱. کنترل تمرکز با زمان بندی

هوالمق

تمرکز داشتن و به عبارت بهتر جلوگیری از پرواز ذهن به هپروت، از مهمترین عواملی است که می تواند راندمان درس خواندن ما را به نمو چشمگیری افزایش دهد. اینکه ما درس خواندن را بطور جدی آغاز می کنیم و در کمتر از یکساعت ناگهان به فود می آییم و میفهمیم در عالم دیگری بودیم و اصلا مواسمان نبوده داریم چه می کنیم، از پدیده هایی است که همه ما تجربه اش کرده ایم.

تمقیقات نشان میدهد مداکتر زمانی که ذهن انسان می تواند متمرکز بر روی یک موضوع باقی بماند، کمتر از یک ساعت است. پس از آن ذهن از آن موضوع فسته می شود و نافودآگاه و غیر ارادی به سمت موضوعات دیگر پرواز می کند.

این مقدار کمتر از یک ساعت را به طور میانگین، ۴۵ تا ۵۰ دقیقه در نظر می گیرند.

واژه میانگین در اینجا از دو منظر معنی دار است. از منظر اول، میانگین بین انسان های مختلف با توانایی های ذهنی و تمرکزی متفاوت است اما دیدگاه دوم که شاید مهمتر هم باشد، میانگین برای فود یک آدم مشخص بین موضوعات متفاوت است. یعنی اینکه شما ممکن است نتوانید بیش از نیم ساعت بر روی درس فیزیک متمرکز شوید اما بطور عادی یک فعالیت دیگر را ۵ ساعت بصورت متمرکز شده و جدی دنبال کنید بدون اینکه ذهنتان سراغ چیز دیگری برود.

مثلا چه فعالیتی؟ فوب معلوم است! برای اکثر بچه های این دوران، بازی های کامپیوتری!!

پس اولاً این را در ذهن داشته باشید که می توان برای فعالیت های مختلف زمان تمرکز متفاوت داشت، و مهمتر از آن اینکه می توان زمان تمرکز را برای یک فعالیت دلفواه افزایش داد. این که چطور، بماند، که مالا زمانش نیست، ولی بد نیست شما رویش فکر کنید.

نکته کاربردی فردادی این جاست که به جای اینکه بنشینید و ۴ ساعت پشت میز باشید یا مالتی که بیشتر مورد پسند است، یعنی "دراز" باشید (آن هم غالباً به رو یا "دمر" که مالت چندان فوبی برای بدن نیست) و بعد از آن ۴ ساعت، ۵ ساعت مال درس خواندن نداشته باشید و ول بچرفید (در فانه یا فیابان یا وب یا فیال) بهتر است که

زمانهای درس خواندن ممتد را کوتاه کنید و در میان آن مدت زمان کوتاهتری تنفس داشته باشید تا اولاً ذهنتان تازه شود و ثانياً جسمتان تکانی فورده باشد و از کسالت یک جا نشستن در آمده باشد.

پیشنهاد مناسب برای "میانگین" جامعه آماری، ۴۵ دقیقه کار و ۱۵ دقیقه تنفس است که البته شما باید این را برای شرایط ذهنی جسمی خودتان بومی کرده و کمی تغییر دهید. به این صورت درس خواندن، ممکن می کند که از وقتتان در طی روز به صورت بی سابقه ای استفاده علمی ببرید و بهره وری تان را به صورت قابل ملاحظه ای افزایش بدهید.

در مورد آن ۱۵ دقیقه فکر کنید که چه کاری می توانید انجام دهید که هم طولانی نشود، هم سر حالتان بیاورد هم خودش ذهنتان را فسته نکند.

پ.ن. مواستان باشد که گسترش ارتباطات و تسهیل آن (منظورم دقیقاً پیامک و پت و ... است!) باعث واگرا شدن ذهن می شود و این ابزارهای به ظاهر مفید و متا ضروری قاتلین تمرکز هستند. خصوصاً در ایام شب امتحان. این یعنی پت کردن و پیامک بازی استراحت مناسبی برای آن ۱۵ دقیقه ها نیستند!!!

موفق باشید.

یا علی....