

قانون 10 دقیقه ای

در یک اتاقی که در آن راحت هستید و سروصدایی وجود ندارد قرار بگیرید و قبل از آن هرآنچه میخواهید بخورید، گوشی و لپتاپ خود را در خارج از اتاق قرار دهید و حالا پشت میز بشینید، تایمر خود را برای 10 دقیقه تنظیم کنید و شروع کنید به فعالانه درس خواندن.

- کتاب را ببینید و از خود سوال بپرسید
- نکات مهم را بنویسید
- هایلایت کنید
- زیر نکات مهم خط بکشید
- و اگر در این 10 دقیقه موضوعی غیر از درس به ذهنتان آمد در کاغذی بنویسید
- و بعد از 10 دقیقه کتاب را ببینید و درس خواندن را رها کنید و از جای خود بلند شوید و راه بروید.
- کم کم این تایم 10 دقیقه ای را افزایش دهید و تاثیر شگفت انگیز آن را در افزایش تمرکز خود ببینید!

یک: programming

برنامه ریزی و هدفگذاری کنید. و به این سوال پاسخ دهید که آیا مسئولیت زندگی خود را به عهده میگیرید یا دیگران را مقصر میدانید؟



دو: practice

در این مرحله شما باید تمرین کنید همه به شما میگویند تمرکز کنید ولی کسی نمیگوید چگونه؟ ما در اینجا یک راهکار به شما ارائه میدهیم.



چگونه

تمرکز خود را

افزایش دهیم؟

تهیه شده در

منتورینگ دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان



ذهن آگاهی (mindfulness)

یا مدیتیشن

یک کار کوچک دیگری که شما هر روز نیاز دارید اون رو انجام بدید، ذهن آگاهی (mindfulness) یا مدیتیشن هست به این معنی که در یک لحظه تنها تمرکزمون رو بر روی انجام یک کار بگذاریم

برای مثال وقتی با فردی صحبت می کنید تمرکزتون رو تنها بر روی صحبت با اون فرد قرار بدید و موبایلتون رو چک نکنید یا اینکه وقتی یک لیوان آبمیوه مینوشید تمرکزتون رو بر نوشیدن اون قرار بدید و تلویزیون نگاه نکنید. هدف ما از این کار اینه که بتونیم در هر لحظه تنها یک کار رو با بیشترین تمرکز انجام بدیم و ذهنمون رو به تمرکز بر روی تنها اون فعالیت، آموزش بدیم.

روزانه هر چه بیشتر بر روی ذهن آگاهی و تمرکز بر روی کارهای خیلی خیلی کوچیک تمرین کنید، باعث میشه هنگام انجام کار در شرایط پر استرس و پرفشار مثل رقابت ها و مسابقات سخت داشته باشید

برای اینکه ذهن خودتون رو متمرکز و فعال نگه دارید همچنین باید بدن سالمی داشته باشید. توجه شما رو در این باره به سه نکته جلب می کنم

1) رژیم غذایی مناسب: رژیم غذایی شما باید مشتمل بر مواد غذایی سالم باشد، همچنین مقدار زیادی آب بنوشید، مصرف روزانه شکر رو به حداقل برسونید به خاطر این که شمارو خواب آلود میکنه.

2) خواب کافی: خواب یک منبع غذایی بسیار مهم برای مغز به حساب میاد. بنابراین اگر بتونید هر شب به مدت هفت تا هفت و نیم ساعت بخوابید، توانایی مغز شما برای تمرکز رو افزایش میده.

3) تمرین بدنی و ورزش: یک روتین ورزشی مناسب، گردش خون بدن و رسیدن اکسیژن به مغز رو افزایش میده که سبب افزایش تمرکز می شود.

سه راهکار وجود داره برای اینکه شما به طور موفقیت آمیز این فعالیت ها را انجام بدید:

1. distraction sheet

هر زمان که افکاری مزاحم به سراغتون اومد، اون رو روی یک برگ کاغذ بنویسید.

2. short session

هر زمان متوجه شدید تمرکز خودتون رو به طور کامل از دست دادید، کتابتون رو ببندید و مطالعه رو رها کنید.

3. keep your phone out

تلفن همراه رو از محل مطالعه خودتون دور کنید و تمام نوتیفیکیشن هایی که ممکنه تمرکز شما را مختل کنه رو ببندید.

اگر شما این سه راهکار را انجام بدید به توانایی دست پیدا خواهید کرد که حداقل به مدت 45 دقیقه می تونید یکجا بنشینید و تمرکز کامل داشته باشید.



3) vary study techniques

از تکنیک ها و روش های آموزش متفاوت استفاده کنید! میتونید هنگامی که متنی رو مطالعه میکنید از اون خلاصه تهیه کنید، از ویدیو های کمک آموزشی و روش های مختلف دیگر استفاده کنید.



2) reward yourself

در این تکنیک ما به ذهنمون آموزش میدیم که در پایان کار بهش جایزه بدیم! جایزه شما به خودتون میتونه تماس با دوستتون، بازی با حیوان خونگی و یا خوراکی کوچولو خوشمزه مثل شکلات باشه.



سه: اشتیاق و علاقه شدید (passion)

سه راهکار پیشنهادی ما که چگونه می تونید این قابلیت رو در خودتون به وجود بیارید:

1) interesting overview before reading textbook

مستقیماً به سراغ خواندن متن اصلی و درس جدید نرید. این کار ممکنه براتون هیجان انگیز نباشه و شما را کسل کنه. بنابراین قبل از مطالعه درس چه خوبه که به عنوان چشم انداز کارهایی رو انجام بدید تا شما رو علاقه مند به خواندن متن اصلی بکنه.

پیشنهاد ما به شما دیدن ویدیو های آموزشی کوتاه یا گوش دادن پادکست هایی در این باره هست که به شما یک تصویر و شمای کلی میدن و باعث میشن علاقه مند تر بشید. توصیه ما به شما اینه که به ذهنتون جوری یاد بدید که به تاپیک ها علاقه مند بشه و سپس تکست بوک و متن اصلی رو باز کرده و اون رو مطالعه کنید.