# عنوان: سه مورد از بهترین راهکارهای افزایش تمرکز در حین مطالعه

دیدی خیلی وقتا نشستی پای کتابت اما بعد از یک ساعت یهو به خودت میای و متوجه میشی که اصلا هیچی نفهمیدی! افزایش تمرکز درسی برای همه‌ دانش آموزا، یه چالش بزرگه. با این وجود، با انجام یکسری روش ‌های ساده و موثر، میشه به طور آگاهانه، توانایی خودتون رو در افزایش تمرکز بهبود بدین. در این مقاله سه تا از بهترین راهکارهای افزایش تمرکز در حین مطالعه رو براتون توضیح دادم.

## راه اول: مکالمه با خودتون

بر اساس آخرین تحقیقات عصب شناسان آمریکایی، با صحبت کردن با خودتون، می‌تونید به خوبی به احساسات و نگرانی‌هایی که در اعماق وجودتون هست، پی ببرید. این روش به عنوان یکی از اصلی ترین روش های مربوط به افزایش تمرکز درسی شناخته شده است. به طوری که میشه با رفتن به یک محل خلوت و شروع به حرف زدن با خود، تواناییتون در تمرکز رو ارتقا بدین.

پیشنهاد میکنم این کار رو در نزدیکترین طبیعتی که در اطراف محل زندگی یا درس خوندنتون هست انجام بدین. وقتی هم که دارین برای این کار آماده میشید، حتما قلم و خودکار با خودتون ببرین. چون نوشتن افکار و تراوشات درونی تاثیر بهتر و بیشتری در رفع اونها داره.

## راه دوم: ورزش

ورزش کردن یکی از بهترین راه‌هاییه که می‌تونید برای افزایش تمرکز درسی انجام بدین. با تمرین های ورزشی، سطح استرس و اضطراب بدن کاهش پیدا میکنه و به علاوه، تمرکز و هماهنگی مغز هم بالا میره. ورزش‌هایی مثل دویدن، شنا، و یوگا میتونن انتخاب‌های خوبی به این منظور باشند. در کنار اینها، ورزش‌ هایی مانند بوکس و والیبال هم میتونن به شما کمک کنن تا بتونید تمرکزتون رو بهبود داده و بهترین عملکرد را در هنگام مطالعه و تست زنی داشته باشید.

علاوه بر این، ورزش کردن نقش قابل توجهی در بهبود سلامت روانی و اعتماد به نفس داره. افرادی که احساس خوبی پس از ورزش می‌ کنن، به طور کلی از خود راضی تر بوده و بهتر میتونن با فشارهای مختلف کنار بیان که این امر میتونه سطح تمرکزشون رو بالا ببره.

یکی از اثرات مثبت ورزش بر روی تمرکز، آزاد شدن هورمون ‌های مغزی مانند اندوفین، دوپامین، سروتونین و نوراپی نفرین است. این هورمون‌ ها، نقشی حیاتی در فعالیت و بهبود تمرکز دارند.

به‌طور دقیق‌تر، اندوفین که به عنوان هورمون خوشبختی هم شناخته میشه، در پایین آوردن سطح استرس و افزایش تمرکز نقش موثری داره. دوپامین نیز به عنوان یک هورمون انگیزشی و پاداش، ارتباط مستقیمی با تمرکز داره و عنصر اساسی برای حافظه کوتاه مدت مغز انسان است. نوراپی نفرین به عنوان یک هورمون محرک شناخته شده، نگرانی های شما رو کاهش میده و به‌طور کلی در بهبود قوای مغز برای تمرکز نقش بسزایی داره.

## راه سوم: داشتن برنامه ریزی

اگر بخوام خیلی ساده و مختصر بهتون بگم، شما وقتی میتونید به خوبی تمرکز کنید که وقتی از خواب بلند میشید یا وقتی که میخواید برید سراغ درس خوندن، دقیقا بدونید که چه کارهایی رو باید انجام بدید.

در هر محیطی، برای تحقق اهداف و انجام وظایفتون، باید برنامه‌ریزی کنید. برای این کار، باید زمانتون رو به درستی مدیریت کنید. برای این کار، می‌ تونید از تقویم، لیست وظایف یا to do list و جدول زمانبندی استفاده کنید.

برای داشتن یک برنامه ریزی درسی عالی به موارد زیر نیاز است:

### 1. بررسی برنامه درسی خود:

شما باید مواردی مانند گروه های دروسی که باید بخونید، فهرست درس هایی که باید براشون تست بزنید و اولویت های کاریتون رو بدونید. با این شناخت، می تونید یک برنامه ریزی کلی و اصولی انجام بدید.

### 2. تعیین هدف:

هدف بیانگر خروجی نهایی از فعالیت های شماست. در ابتدای امر باید هدفتون رو مشخص کنید. اهداف شما باید در بازه های زمانی یک ساله، سه ماهه، ماهانه، هفتگی و روزانه تعریف بشن. هدف شما میتونه سازماندهی جدول زمانی، بهبود عملکرد در درسی خاص و یا حتی کسب موفقیت در امتحانات باشه.

### 3. ایجاد برنامه:

برای ایجاد یک برنامه ریزی مناسب برای خودتون، می تونید از یک برگه، یک جدول یا یک برنامه کامپیوتری استفاده کنید. به شخصه استفاده از روش سنتی کاعذ و قلم رو بیشتر پیشنهاد میکنم. در این برنامه شما باید ساعتی که مطالعه می کنید، قرارهایی که دارید، موضوعاتی که بهشون علاقه‌مند هستید و زمانی که برای آمادگی نیاز دارید رو هم در نظر بگیرید.

### 4. منظم کردن زمان:

شما باید به زمان‌های تعیین شده برای مطالعه و کارهای دیگتون پایبند باشید. برنامه های خودتون رو نظم و ترتیب بدین و در زمانی که برای خواب مقرر کردید، به خواب برید.

### 5. محافظت از یکپارچگی برنامه:

چیدمان برنامه بر اساس شرایط خودتون، یکی از نکات مهم در برنامه ریزی است. این به این معنیه که در برنامه ریزیتون دقت کنید و کاملاً شخصی‌سازی شده و طبق نیاز خودتون طراحیش کنید. همچنین، کارهای غیر منظم و خارج از برنامه، باعث ایجاد اختلال در روند برنامه شده و شما رو از دستیابی به اهدافتون دور میکنه.

### 6. تعیین عوامل مثبت:

برنامه ریزی دقیق و منظم می تونه برای شما آرامش و اطمینان به دنبال داشته باشه. بنابراین، خیلی خوبه که برای خودتون، زمینه‌های روحی و جسمی رو تعیین کنید که در مواقع خستگی بهتون انرژی و انگیزه بدن.

با پیاده سازی این مراحل، شما می تونید برنامه ریزی درسی ایده ال خودتون رو بر اساس نیازهای شخصیتون طراحی کنید و به سطح بالایی از تمرکز در انجام کارهاتون برسید.

## جمع بندی

پس از این به بعد برای اینکه با تمرکز بیشتر و بهتری بتونی درس بخونی و بازدهی بیشتری داشته باشی، حواست باشه که سه تا کار ورزش کردن، مکالمه با خودت و برنامه ریزی اصولی رو به خوبی انجام بدی تا بیشتر از بقیه رقبات از زحماتت نتیجه بگیری و به اهداف دلخواهت برسی. بالا بالاها منتظرتم. راستی سوالی داشتم حتما توی قسمت کامنت ها باهام در میون بذار.

## سوالات متداول

چرا باید ورزش کنم؟ بهتر نیست همون وقت رو صرف درس خوندن بکنم؟

ببین عزیزم، وقتی که تو ورزش میکنی، هورمون هایی از جمله دوپامین، اندوفین و ... توی بدنت ترشح میشه که باعث بهبود عملکرد حافظه کوتاه مدت و بدنت میشه و بازدهیتو به شدت بالا میبره و در نتیجه تو در زمان کمتر، نتیجه بهتری میگیری؛ پس حتما ورزش رو در برنامه روزانه ات بگنجون.

چرا باید برای برنامه ریزی هام هدف تعیین کنم؟

ببین هدفه که به برنامه تو جهت میده و بر اساس همون هدفت هست که تو میای اقدامات لازم رو تعیین میکنی. بدون هدف ذهنت سردرگمه و نمیدونی که قراره به کجا برسی. مثل اینکه سوار تاکسی بشی، راننده ازت بپرسه کجا میری؟ بگی نمیدونم حالا برو؛ مسلما با این روش به جایی نمیرسی. پس اول هدفت رو واضح برای خودت مشخص کن.

وقتی میرم پای درسام، کلی چیز از جمله گوشیم حواسم رو پرت میکنه و نمیذاره درس بخونم. چیکار کنم؟

دلیل این مشکل تو و خیلی از دانش آموزای دیگه، نداشتن تمرکز کافیه. میتونی با استفاده از سه راهکار ورزش کردن، مکالمه با خودت و برنامه ریزی اصولی سطح تمرکز خودت رو افزایش بدی. منم توی این مسیر کنارتم.