

کتابخوانی



جلسه دوازدهم

تمرکز در مطالعه

در ابتدا که تمرکز در مطالعه وجود ندارد بهتر است کتاب‌هایی با موضوعات **جذاب** و **موردعلاقه‌مان** انتخاب کنیم.

کتاب‌های **روان** و **ساده** را انتخاب کنیم.

• باید از خواندن هر کتابی هدف داشته باشیم.
با این کار در طول مطالعه تنها به دنبال پیدا کردن هدف‌مان هستیم و همین کار درصد تمرکز ما را افزایش می‌دهد.

سوال‌هایی که در ذهن داریم یادداشت کنیم و به دنبال پاسخ سوال‌ها در کتاب باشیم. (در راستای هدف)

○ پس از یافتن پاسخ سوال‌ها آن‌ها را با ماژیک شبرنگ رنگی می‌کنیم.

• خواندن کتاب به صورت انتقادی نیز تمرکز را بالا می‌برد.

• خلاصه‌گویی و مباحثه (تدریس)

• استفاده از نرم‌افزار google sheet

انتخاب یک مکان ثابت برای مطالعه

○ انتخاب جایی که نه زیاد شلوغ باشد و نه زیاد ساکت، چرا که اگر عادت به فضای ساکت کنیم

پس از مدتی دیگر در فضاهای پرسروصدا نمی‌توانیم مطالعه کنیم.

● انتخاب یک زمان ثابت تا حد امکان

○ زمانی را انتخاب کنیم که در آن زمان سرحال باشیم.

● بایستی قبل از شروع به مطالعه نگاهی گذرا به تیترها داشته باشیم.

کنار دستمان یک کاغذ و قلم بگذاریم و موضوعات و کارهایی که باعث پرش ذهنمان می‌شود را یادداشت

کنیم.

○ کارها را یادداشت می‌کنیم که بعد از مطالعه انجام دهیم.

○ علت پرش ذهن را یادداشت می‌کنیم که دفعه بعد آن علل را از بین ببریم.

● استفاده از میز برای مطالعه

● منظم بودن محیط مطالعه