

چه کنیم؟

نکات زیر را امتحان کنید.

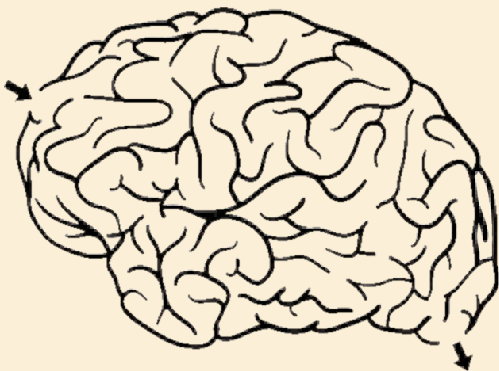
- فهرستی از کارها درست کنید. فعالیت‌های مشابهی را که به توانایی و مهارت‌های یکسانی نیاز دارند، کنار هم قرار دهید و آن‌ها را در یک دوره زمانی انجام دهید. اما به یاد داشته باشید که بر روی هر فعالیت در نوبت و سر جای خود تمرکز کنید، نه هم‌زمان و یک‌باره.

- برای هر گروه از کارها زمان تعیین کنید. قبل از اینکه به مجموعه دیگری از فعالیت‌ها بروید، مطمئن شوید کار گروه قبلی را به آخر رسانده‌اید.

- استراحت‌های کوتاهی داشته باشید. حتی یک تنفس پنج دقیقه‌ای به حفظ بهتر عملکرد مغز کمک می‌کند.

از تکنیک پومودورو (این اسم بر اساس زمان پخت گوجه‌فرنگی در آشپزی ایتالیایی گرفته شده است) برای تقسیم کردن فعالیت‌ها استفاده کنید. ۲۵ دقیقه بدون وقفه کار کنید و سپس یک استراحت پنج دقیقه‌ای انجام دهید.

- برای جلوگیری از حواس پرتی، گوشی خود را خاموش کنید یا صدای زنگ‌های هشدارش را ببندید. اگر از رایانه استفاده می‌کنید، سعی کنید چندین برگه را باز نکنید، مگر اینکه همه آنها برای یک کار مورد نیاز باشند.



را به شکل دایره‌ای بمالید. (امتحان کنید!)
سلام به یک هدف

تحقیقات نشان می‌دهد که انجام یک تکلیف - تمرکز انحصاری روی یک کار تا زمانی که کامل شود - مفیدتر است. حالا که این موضوع را می‌دانید می‌توانید طوری برنامه‌ریزی کنید که کارهای مشابه را به دنبال هم انجام دهید، به این ترتیب سرعت انجام کارها را زیاد خواهید کرد.

پس ایجاد یک فهرست دقیق از کارها می‌تواند کمک کند. همان‌طور که وظایف روزانه خود را یادداشت می‌کنید، فعالیت‌های مشابه را پشت سر هم مرتب کنید. به عنوان مثال، مطالعه و تحقیق در یک دسته قرار می‌گیرد و نوشتن نامه و ارسال پیام در دسته دیگر.

مزایای بزرگتر

یافتن زمان برای مطالعه، سرگرمی‌ها، ورزش و همراهی با دوستان می‌تواند چالش برانگیز باشد و جذابیت هم‌زمان انجام داد چند کار به راحتی می‌تواند وسوسه‌برانگیز باشد. مثلاً زمانی که در حال خواندن کتاب هستید، بسیاری از منابع مغزی‌تان صرف فیلتر کردن صدای تلویزیون می‌شود. پس به مغزتان لطفی کنید و تلویزیون را خاموش کنید. مهم است که در یک لحظه تلاش نکنید تا هم‌زمان چند کار را انجام دهید. در مثال بالا تلاش هم‌زمان مغز شما برای فیلتر کردن صدای تلویزیون در هنگام خواندن می‌تواند باعث شود که آموزش شما دچار اشکال شده و مطالب آموزشی برای مدت طولانی در ذهن شما نماند.

تمرکز روی یک کار فواید طولانی مدت زیادی نیز دارد. می‌تواند منجر به تمرکز و سازماندهی بهتر، خواب راحت‌تر، کاهش اضطراب و عزت نفس بالاتر شود.

اگر به نظر می‌رسد ارزش امتحان کردن دارد، همین حالا از خودت بپرس که آیا این مقاله را بدون انجام کار دیگری به پایان رساندی یا خیر؟

