

چگونه با اراده تر درس بخونیم؟

هنگامی که درس می خوانید این زمان را فقط به درس خواندن اختصاص دهید و سعی کنید لوازمی که حواس شما را پرت می کنند از خود دور کنید چون در غیر اینصورت شما نمی توانید حواس خود را روی درس خواندن متمرکز کنید بهتر است برای خود حتما برنامه ریزی داشته

باشید و زمانی را مثلا برای تماشای تلویزیون جداگانه اختصاص دهید اگر به این گونه پیش بروید حتما در زندگی دچار سردرگمی نمی شوید هرچه در این دنیا وجود دارد براساس برنامه باید جلو برود تا بازدهی عالی داشته باشد پس برنامه برای هر فعالیتی فراموشتون نشه!!

البته تغذیه و رژیم غذایی مناسب هم درافزایش اراده برای انجام هرکاری بسیار موثر هستند پس سعی کنید قبل از شروع درس خواندن از برطرف شدن کامل نیاز های فیزیکی خود مطمئن شوید و سپس به سراغ درس خواندن بروید.

سعی کنید از رژیم غذایی گیاهی استفاده کنید زیرا این رژیم تاثیر بسزایی در افزایش توان مغز ما دارد.

اگر دلتان میخواهد که قدرت خود کنترلی یا اراده خود را تقویت کنید تمرین اراده کنید چالش هایی در مغز خود برای تمرین اراده و قوی کردن آن بوجود بیاورید مثلا به خود بگویید من از امروز تمرین میکنم که هرروز صبح ورزش کنم یا دیگر در صحبت های از کلمات بد استفاده نکنم وهرروز خود را موظف به رعایت آن کارها کنید.

بخوابید وبعد شروع به انجام کارها کنید زیرا کمبود خواب که معمولا ۷ یا ۸ ساعت در روز است ما را از لحاظ ذهنی بهم میریزد و ما حواس پرت و بی اراده میکند.

چگونه با اوادہ دوسی بخوانیم؟



اسان

روزنامہ ازبکستان

