

فرمان ذهنستان را در دست خودتان بگیرید. نگذارید که ذهنستان مانند تکه چوبی در دریابی متلاطم باشد. به محض اینکه حواس‌تان پرت شد با خونسردی به خودتان بگویید «حواس‌تان را جمع کن، اینجا باش، الان زمان این فکرها نیست»

۲- روش عنکبوتی

اگر شما تار عنکبوتی را تحریک کنید، تار تکان می‌خورد، عنکبوت نسبت به جنبش تار از خود واکنش نشان می‌دهد و می‌خواهد علت حرکت را بیابد. ولی وقتی این عمل چندین بار تکرار می‌شود، خواهید دید که عنکبوت دیگر نسبت به حرکت تار هیچ عکس العملی از خود نشان نمی‌دهد و متوجه می‌شود که حشره‌ای به دام نیفتاده است. این روش را یاد بگیرید و ذهن خود را پرپوش دهید و در برابر حواس‌پرتوی تسلیم نشوید. شما باید تمرکزتان را بر روی هدفی که در ذهن دارید، حفظ کنید. از قبیل با خود وعده کنید که اگر سر و صدای آمد و کسی رفت و آمدی کرد من حواس‌ را پرت نمی‌کنم . به قول معروف توپم بزنند من حواس‌ پرت نمی‌شود . در حین مطالعه به وعده‌ی خود پای‌بند و نسبت به افکار مزاحم بی‌تفاوت باشید.

۳- بارش فکری با نوشتن و اختصاص دادن زمان

اگر افکار مزاحم ول کن شما نیستند با نوشتن آن افکار بر روی کاغذ می‌توانید هیجان منفی آن فکر را کم کنید. با نوشتن افکار گویی آن را از ذهن خود خارج می‌کنید و ضمن درگیر کردن سایر حواس‌ خود آن فکر را روی کاغذ می‌بارانید. این روش بسیار سودمند است بخصوص زمانی که در طول روز زمان ویژه‌ای را به فکر کردن درباره مسائلی که به ذهن شما خطور می‌کند و تمرکزتان را بهم می‌زند اختصاص دهید. به طور مثال چند دقیقه‌ای از بعدازظهر زمانی است که شما می‌توانید به این افکار پیردازید. هنگامی که این افکار مزاحم در طول روز به ذهن شما خطور کرد و باعث نگرانی شما شد، به یاد بیاورید که زمان ویژه‌ای برای آن‌ها در نظر گرفته‌اید

آقا من اصلاً تمرکز ندارم.

خیلی وقت‌ها تصمیم می‌گیرم که مثل یک مثل یک دانش‌آموز و داوطلب خوب بشیم درس بخونم اما نمی‌شے همش حواس‌ پرت می‌شه. گاهی اوقات دوست دارم دستم را فرو کنم توی مخم و این همه فکر الکی و جورواجوری که حین مطالعه به ذهنم خطور می‌کند را ببرون بکشم.

در حالی که اکثر افراد دوست دارند در موقعی که مطلبی را مطالعه می‌کنند جای مناسب و راحتی داشته باشند، برخی افراد این‌گونه نیستند و در مترو، اتوبوس و تاکسی و حتی حاشیه‌ی خیابان نیز به راحتی روی مطلب یا موضوع مورد نظرشان تمرکز می‌کنند. اما به راستی چرا برخی می‌توانند تمرکز حواس داشته باشند و برخی دیگر از آن بی‌بهراهند؟

چند نکته :

- تمرکز حواس هر انسان سالمی، نسبی است که گاهی خوب و مناسب و کافی باشد و گاهی نامناسب و غیرمطلوب جلوه کند. بنابراین ممکن است به هر دلیلی گاهی اوقات تمرکزتان پایین بیاید.

- حواس‌ پرتوی کاملاً طبیعی است و برای هر کسی بوجود می‌آید بنابراین وقتی حواس‌تان پرت می‌شود سرتان را به دیوار نگویید و خونسرد باشید

- اصلی روان‌شناسانه بنام تخلیه‌ی ذهنی وجود دارد که براسا آن هرچه ذهن از افکار، تصاویر و صدای‌ها نامربوط خالی تر باشد راحت‌تر می‌تواند در آن اعداد و ارقام و تعاریف را وارد و جاسازی کند.

- عادت‌های خوب به تدریج جایگزین عادت‌های بد می‌شوند، بنابراین به دنبال این نباشید که با یکی دو بار استفاده از روش‌هایی که گفته خواهد شد، در تمرکز حواس‌تان تحول اساسی رُخ می‌دهد. چنانچه سه هفت‌هی مستمر این روش‌ها را بکار بگیرید می‌توانید شاهد نقاط مثبتی در تمرکز حواس‌تان باشید.

۱- گفتگوی درونی (حواس‌ را جمع کن)

این شیوه ممکن است ظاهرا ساده به نظر بیاید، ولی در عین حال بسیار موثر است. وقتی که حواس‌تان پرت می‌شود و ذهنستان سرگردان است مرتب به خودتان هشدار دهید که «**حواس‌ را جمع کن**» شما باید بتوانید

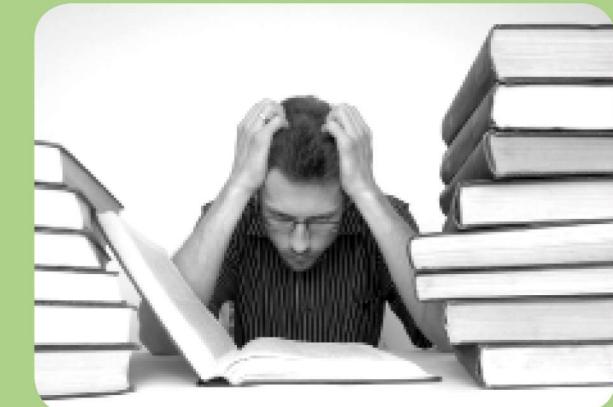
... دستاتو می‌گیره، قول می‌دم...
خدای! خدای خوب من؟ این جا که ایستاده ام پر از مسئله‌هایی شده که من را از من گرفته!
می‌دانم که هستم، می‌دانم که هستی اما گاه فراموش می‌کنم که باید صدایت را بشنوه!

اتفاق مشاوره



راهکارهایی برای تمرکز حواس در هنگام مطالعه

روزبه خاکسار - مشارو تحصیلی



| آموزشی فرهنگی گرایی |

۹- استفاده از تخته

کسانی که تجربه‌ی تدریس هر چند کوتاه مطلبی را به دوستی داشته‌اند می‌دانند که هنگام درس دادن به موضوعاتی از مطلب خواهد رسید که به ذهن خودشان نمی‌رسیده است. گویی خودشان هم نکات جدیدی از آن موضوع یاد می‌گیرند بنابراین هنگام مطالعه می‌توانید از تخته استفاده کنید و آن گونه مطلب را برای خودتان تشریح کنید که گویی مشغول آموزش آن به شخص دیگری هستید. با این روش، مطالعه‌ی شما عمق خوبی پیدا می‌نمود و بسیار پایدار خواهد ماند.

۱۰- تجسم تمکن‌آور

به عنوان تمرین، قبل از این‌که مطالعه‌تان را شروع کنید به موقعیتی که تمکن‌کردن برای شما دشوار نیست فکر کنید. مهم نیست که چه بینید و احساس کنی‌د. با قرار دادن خود در آن موقعیت قبل از هر مطالعه، آن تجربه را دوباره بدست می‌آورید و سپس بهتر می‌توانید مطالعه خود را آغاز کنید.

۱۱- تمرین بی‌رحمی

گاهی اوقات درد می‌تواند بطور موثری فکر را تحت تاثیر قرار بدهد. می‌توانید یک کش پلاستیکی به دور مچ دستتان را بندید و هنگام مطالعه اگر حواس‌تان پرت شد کش را بلند کرده و به مچ خودتان بزنید. فشار دادن ناخن روی نیمکت، کوبیدن تیغه یک دست بر کف دست دیگر، مشت کردن محکم دست در ۲۰ ثانیه و مانند T ایستادن می‌تواند در تمکن و رهایی از افکار مزاحم کمک کند.

خوانی چند ساعته موجب می‌شود که ذهن وارد کویر یادگیری شود. بنابراین حداکثر بعد از هر ۹۰ دقیقه بین ۱۰ تا ۲۰ دقیقه استراحت کنید و دوباره به مطالعه‌ی خود ادامه دهید. برای استراحت پیشنهاد می‌کنم به اموری بپردازید که به تمکن هنگام مطالعه کمک کند. کارهایی مانند چند دقیقه دراز کشیدن، موسیقی ملایم گوش کردن، قدم زدن، صرف میوه و آب معدنی، دوش گرفتن و ...

۷- عرض کردن موضوع

بسیاری از داوطلبان به وسیله‌ی تغییر موضوع مطالعه به تمکن‌شان کمک می‌کنند. شما هم می‌توانید هر ۲ ساعت را به مطالعه‌ی یک درس اختصاص دهید و پس از آن موضوع را عوض کنید. بهتر است بعد از هر درس محاسباتی به مطالعه‌ی یک درس خواندنی بپردازید. همین کار موجب استراحت منناوب نیمکرهای چپ و راست مغز می‌شود.

۸- استفاده از زمان‌های پربازدده

چه موقعی انرژی درونی شما در بالاترین حد است؟ در چه ساعتی احساس می‌کنید سطح انرژی شما پایین است؟ سخت‌ترین درس‌های تان را در ساعتی که انرژی درونی تان بالاست مطالعه کنید. مثلاً اگر احساس می‌کنید در ساعات اولیه‌ی شب بیشترین هوشیاری را دارید، مشکل‌ترین درس‌های تان را در این ساعات مطالعه کنید و درس‌های آسان‌تر را به ساعات بعدی موكول نمایید. اکثر افراد درس‌های مشکل خود را به آخرین ساعات که معمولاً خسته هستند موكول می‌کنند و همین امر باعث مشکل‌تر شدن ایجاد تمکن می‌شود. اگر شما هم چنین عادتی دارید آن را ممکن‌کنید، درس‌های مشکل در ساعات اوج انرژی و درس‌های آسان‌تر و مورد علاقه‌تان را به دیگر ساعات موكول کنید. انجام همین کار به تنها یکی می‌تواند کمک بسیار موثری برای بهبود تمکن باشد.

و اجازه دهید که از ذهن شما خارج شود. کسانی که از این روش استفاده کرده‌اند، توانسته‌اند تا ۳۵٪ از افکار مزاحم را در طول ۴ هفته کاهش دهند و این تغییر بزرگی است.

۴- یادداشت برداری

برای بسیاری از داوطلبان پیش آمده است که هنگام مطالعه‌ی دروس عمومی حواس پرتی شان بیشتر می‌شود. علت آن در یادداشت نکردن است. همیشه حین مطالعه از قلم و نوشتن استفاده کنید. حتی به صورت چکنویس گونه هم که شده هر آنچه را یاد می‌گیرید در جایی ثبت کنید. نوشتن، حافظه حرکتی شما را فعال می‌کند، از وسوسه‌ی ذهنی و دوباره خوانی می‌کاهد و در نتیجه حواس‌تان جمع‌تر می‌شود.

۵- چوب خط زدن برای افکار مزاحم

کارت‌های کوچکی درست کنید و آنها را به سه قسمت مساوی تقسیم کنید، یک قسمت را به صبح و یک قسمت را به بعداز ظهر و قسمت سوم را به شب اختصاص دهید. هر بار که حواس‌تان پرت شد، یک خط در قسمت مخصوص بکشید و برای هر روز یک کارت برای خود تهیه کنید. به مرور متوجه خواهد شد که تعداد خطها روز به روز کاهش می‌یابد و این واقعاً جالب است.

۶- زمان استراحت و و فقه‌های کوتاه

وقتی برای مدت طولانی می‌نشینیم، خون بدن به دلیل نیروی جاذبه، به طرف پایین ترین نقطه بدن یعنی پاها کشیده می‌شود. هنگامی که پس از مدتی نشستن راه می‌رومیم، خون به طور یکنواخت به سراسر بدن می‌رسد. در نتیجه‌ی این فعالیت اکسیژن بیشتری به مغز می‌رسد و احساس شادابی و سرحالی به وجود می‌آید. یادتان باشد که بی‌وققه

... تنها روزهایی که ناچارم و یا از روی ترس، به سراغت آمد! من بنده‌ی بی‌معرفتی نشدم! می‌دانم کمی فراموشکار شدم. می‌دانم تو از من درگیرتری! اما تو خدایی! و من بنده‌ی کوچک تو! می‌خواهم بدانم که هستم تا خیال‌ام از ترس‌هایی که هر دم بسویم نشانه می‌روند راحت شوم.