

تمرکز خود را افزایش دهید (۲)

خواهید آورد که می‌توانید بر روی نگرانی‌هایتان تمرکز کنید.

این فرصت می‌تواند زمانی برای حل مشکلات نیز باشد، پس از این تمرکز و تأمل در موارد نگران‌کننده می‌توانید دفتر نگرانی‌ها را ببندید به درس و مشق خود بپردازید. اساس استفاده از چنین فرصتی به کار بستن تمرکز در جهتی است که سرانجام به تمرکز بیش تر منجر می‌شود.

۲- خیال‌بافی: خیال‌بافی یکی از شایع‌ترین فعالیت‌های فکری است که مردم به طور روزمره به آن می‌پردازند، امری که گرچه در مواردی برای وقت‌گذرانی در خلال کارهای روزانه ممکن است لذت‌بخش باشد اما در هنگام امتحان و وقتی به تمرکز و توجه در طول روز نیاز است، می‌تواند بسیار زیان‌آور باشد. در ادامه برای حفظ تمرکز و پیشگیری از خیال‌بافی چند روش عمده ارائه می‌شود:

- با آگاه شدن از این که دچار خیال‌بافی شده‌اید با خود بگویید: نه! نه! نه!
- فهرستی از موضوعات که باعث خیال‌بافی شما می‌شود، ترتیب دهید و زمانی را که صرف خیال‌بافی کرده‌اید حساب کنید.
- در موقع خیال‌بافی میزتان را ترک کنید و بکوشید تمرکز خود را بازیابید.
- زمان مفیدی را که صرف تمرکز و توجه به درس‌ها کرده‌اید، ثبت کنید تا تقویت برای حفظ تمرکز باشد.

۳- ترس از کتاب: مشکلات تمرکز معمولاً ناشی از ترس از کتاب است، نوعی از اضطراب که با مطالعه کتاب، یادداشت، جزوه یا هر چیز دیگر مرتبط با امتحانات باشد، به وجود می‌آید. این ترس معمولاً به این ترتیب به وجود می‌آید که امتحانات باعث اضطراب در بسیاری از دانش‌آموزان می‌شود. کتاب و موضوعات درسی، تداعی کننده امتحانی خواهند بود که به زودی فرامی‌رسد. تداعی مکرر بین موضوعات درسی و اضطراب باعث یک پاسخ شرطی شده است که طی آن فرد به اجتناب از موضوعات درسی می‌پردازد. این اجتناب می‌تواند به صورت شروع نکردن مطالعه به هر شکل ممکن نمودار شود اگر چنین حالاتی را در خود سراغ دارید به سرعت با یک مشاور روانشناس تماس بگیرید و مشکلات را با وی در میان بگذارید. بعد از داشتن چند جلسه مشاوره روانی، بر ترس غلبه خواهید کرد و گرایش به مطالعه و برخورد با موضوعات درسی را در خود زنده می‌کنید.

نگارش: الهه مهرمنش - دکتری روانشناسی سلامت

با به کار بستن تمام روش‌هایی که در مقاله قبل برای حفظ تمرکز برشمرده شد، باز هم ممکن است در حفظ دقت و تمرکز مشکل داشته باشید. سه مشکل معمول و متداول تمرکز شامل موارد زیر است:

۱- نگرانی: جدای از میزان و شدت نگرانی در افراد مختلف، ظاهراً دو چیز در نگرانی حالت عام دارد و آن عبارت است از تلف شدن میزان زیادی از وقت فرد نگران و مقدار قابل‌توجهی از انرژی عاطفی است.

نگرانی عمدتاً با یک جرقه شروع می‌شود. نکته‌ای منفی مانند این که: این نکته را نمی‌فهمم! من شکست خواهم خورد!! این‌ها از جمله افکاری است که ذهن دانش‌آموزان را اشغال می‌کند، به نظر می‌رسد افراد نگران به جای دور کردن چنین افکاری از ذهن خود، به آن‌ها اجازه ورود و اقامت دائم می‌دهند.

فرد نگران خود را در احساسات منفی محصور می‌کند، حساری که باعث نگرانی بیش تر خواهد شد. به این ترتیب یک دور باطل ایجاد می‌شود و هر لحظه بر وخامت اوضاع می‌افزاید.

حال باید دید چگونه می‌توان این دور باطل را متوقف کرد و برای بهبود اوضاع کوشید؟ برای شستن زنجیره احساسات منفی می‌توان از روش موسوم به "توقف افکار" استفاده کرد. ترتیب استفاده از این تکنیک به شکل زیر است:

- یک فکر نگران‌کننده روی می‌دهد.
- چشم‌های خود را ببندید و تصویر یک تابلوی توقف را ببندید. در این حال می‌بینید تابلو در ذهنتان چشمک می‌زند.
- دست خود را مشت کرده و چند بار عضله بگیرید.
- هر بار که عضله می‌گیرید به خود بگویید: توقف
- این کار را شش بار ادامه دهید.
- هر بار نگران شدید یا فکر نگران‌کننده‌ای به ذهنتان خطور کرد، کل فرآیند را تکرار کنید.

روش دیگری که در مقابل روش توقف افکار می‌توانید از آن استفاده کنید، تعیین وقتی برای نگران بودن در هر روز است. در زندگی هر شخص مسائل بسیاری وجود دارد که باید درباره آن‌ها تفکر سازنده به خرج داد. هر بار دریافتید به جای مطالعه مواد درسی باید تفکر سازنده داشته باشید، مطلب نگران‌کننده را در نظر بگیرید و آن را بنویسید. به این ترتیب، در پایان روز با فهرستی از موارد قابل تأمل یا مسائل نگران‌کننده روبرو خواهید بود. به این ترتیب در اواخر شب فرصتی به دست

