



# یازده تکنیک برای تقویت تمرکز



اکثر افراد دوست دارند، مواقعی را که مطالعه می‌کنند جای مناسب و راحتی داشته باشند. البته 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. چرا برخی می‌توانند تمرکز حواس داشته باشند و برخی دیگر از آن بی‌بهره‌اند؟ تقویت تمرکز به تمرین نیاز دارد. ممکن است در هنگام شروع تمرینات ابتدا پیشرفت کمی را حس کنیم، ولی مدتی که از پرورش یادگیری مهارت‌ها گذشت، شاهد پیشرفت‌های قابل توجهی خواهید شد.

برای شروع تمرینات باید موارد زیر را تمرین کنید.

## ۱- حواست را جمع کن

این شیوه ممکن است ظاهراً ساده به نظر آید ولی در عین حال بسیار موثر است. وقتی که حواستان پرت می‌شود و ذهنتان سرگردان است مرتب به خودتان هشدار دهید که "حواست را جمع کن". این روش کم کم باعث می‌شود که توجه شما به موضوع مورد نظرتان جلب شود.

## ۲- روش عنکبوتی

اگر شما تار عنکبوتی را تحریک کنید، تار تکان می‌خورد و عنکبوت نسبت به جنبش تار از خود واکنش نشان داده و می‌خواهد علت حرکت را بیابد. ولی وقتی این عمل چندین بار تکرار شود خواهید دید که عنکبوت دیگر نسبت به حرکت تار هیچ عکس‌العملی از خود نشان نمی‌دهد و متوجه می‌شود که حشرهای به دام نیفتاده است. این روش را یاد گرفته و ذهن خود را پرورش دهید و در برابر حواس پرتی تسلیم نشوید. شما باید تمرکزتان را بر روی هدفی که در ذهن دارید، حفظ کنید

## ۳- فرصتی برای افکار مزاحم

در طول روز، زمان ویژه‌ای را به فکر کردن درباره مسائلی که به ذهن شما خطور می‌کند و تمرکزتان را را بهم می‌زند اختصاص دهید. به‌طور مثال ساعت ۴:۳۰ تا ۵ بعدازظهر زمانی است که شما می‌توانید به این افکار بپردازید. هنگامی که این افکار در طول روز به ذهن شما خطور کرد و باعث نگرانی شما شد، به یاد بیاورید که زمان ویژه‌ای را برای آن‌ها در نظر گرفته‌اید و اجازه دهید که از ذهن شما خارج شود. کسانی که از این روش

استفاده کرده‌اند، توانسته‌اند ۳۵٪ از افکار مزاحم را در طول ۴ هفته در خود کاهش دهند و این تغییر بزرگی است

## ۴- 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 بعدازظهر و قسمت دیگر را به شب اختصاص دهید. هر بار که حواستان پرت شد، یک خط در قسمت مخصوص بکشید. هر روز یک کارت برای خود تهیه کنید. به مرور متوجه خواهید شد که تعداد خط‌ها روز به روز کاهش می‌یابد و این واقعاً جالب است

## ۵- زمان استراحت

وقتی که ما مدت طولانی می‌نشینیم، خون بدن ما به دلیل نیروی جاذبه، به طرف پایین‌ترین نقطه‌ی بدن یعنی پاها کشیده می‌شود. ماهیچه‌های ما همانند یک پمپ عمل می‌کنند. هنگامی که پس از نشستن راه می‌رویم، خون به طور یکنواخت به سراسر بدن می‌رسد. در نتیجه اکسیژن بیشتری به مغز می‌رسد و احساس شادابی و سرحالی می‌کنیم

## ۶- عوض کردن موضوع

بسیاری از دانش‌آموزان به وسیله‌ی تغییر موضوع مطالعه به تمرکزشان کمک می‌کنند. شما هم می‌توانید هر ۲ ساعت را به مطالعه‌ی یک درس اختصاص دهید و پس از آن موضوع را عوض کنید.

## ۷- جایزه و پاداش

هنگامی که کاری را به طور کامل انجام دادید، به خودتان پاداش دهید. کار شما ممکن است خیلی کوچک یا بزرگ باشد. شما هم می‌توانید متناسب با کارتان برای خود جایزه یا پاداش در نظر بگیرید. این جایزه می‌تواند خواندن یک مطلب جالب و دیدن یک فیلم و یا هر چه شما دوست دارید باشد.

## ۸- از انرژی درونی‌تان بهترین استفاده را ببرید

چه مواقعی انرژی شما در بالاترین حد است؟ در چه ساعاتی احساس می‌کنید سطح انرژی شما پایین است؟ سخت‌ترین درس‌های‌تان را در ساعاتی که

انرژی درونی تان بالاست مطالعه کنید. مثلاً اگر احساس می کنید در ساعات اولیه شب بیشترین هوشیاری را دارید، مشکلترین درسهای تان را در این ساعات مطالعه کنید و درسهای آسانتر را به ساعات بعدی موکول نمایید. اکثر افراد درسهای مشکلشان را به آخرین ساعات که معمولاً در آن خسته هستند موکول می کنند و همین امر باعث مشکلتر شدن ایجاد تمرکز می شود. اگر شما هم این عادت را دارید آنرا کلاً برعکس کنید، درسهای مشکل در ساعات اوج انرژی و درسهای آسانتر و آنهایی که به آن علاقه دارید را به دیگر ساعات موکول کنید. انجام همین کار به تنهایی می تواند کمک بسیار موثری برای بهبود تمرکز شما باشد.

### ۹- تجسم تمرکز آور

به عنوان یک تمرین، قبل از اینکه مطالعه تان را شروع کنید به مواقعی که تمرکز کردن برای شما دشوار نیست، فکر کنید. مهم نیست که چه

موقعیتی را تجسم می کنید، فقط سعی کنید خود را در آن موقعیت ببینید. احساس کنید با قرار دادن خود در آن موقعیت قبل از هر مطالعه، آن تجربه را دوباره به دست می آورید و سپس بهتر می توانید مطالعه خود را آغاز کنید

### ۱۰- ایستادن

اگر حواس تان پرت شده است، بایستید و روی تان را از کتابهای تان برگردانید؛ در حالی که به کتاب خیره مانده اید و در موارد قوی تر شدن ضعف تان که با خود نجوا می کنید. پشت میزتان ننشینید، اگر این کار را انجام دهید بعد از مدتی مطالعه باره یا پردازشی و احساس گناه مرتبط خواهید شد و اگر مجبور به تخیل هستید که همه ی ما گاهی انجام می دهیم، بلند شوید و در اتاق قدم بزنید اتاق را ترک نکنید فقط بایستید و در حالی که به تکالیف درسی تان نگاه نمی کنید به تخیل پردازید، این کار فکر شما را

بر روی کارتان متمرکز می سازد. بزودی متوجه می شوید که گفتن جمله ی "من باید بایستم" به شما در متمرکز کردن حواس تان کمک می کند.

### ۱۱- اهداف کوتاه مدت و زمان دار

اهداف کوتاه مدت و منظمی را برای خود در نظر بگیرید. این زمان را به زیر مجموعه هایی تقسیم کنید. وقتی که اولین صفحه را تمام کردید، زمان خاصی را برای صفحه ی بعد و یا فعالیت دیگری که باید انجام دهید، اختصاص دهید. اگر ریاضی می خوانید، زمانی را برای حل هر مسئله در نظر بگیرید. به عبارت دیگر تکالیف تان را به واحدهای کوچکی تقسیم کنید. برای همه ی اهداف معین شده ی خود زمانی را تعیین کنید. این شیوه توانایی شما را برای مطالعه کردن، بدون اینکه تمرکزتان را از دست بدهید، افزایش می دهد.

