## ?چگونه می توان تمركز حواس داشت



همه ما توانایی متمركز شدن را داریم. نوشتن یك داستان، نواختن پیانو یا مجذوب یك فیلم سینمایی شدن، همگی به تمركز نیاز دارند. ولی گاهی اوقات افكار شما پراكنده است و ذهنتان از موضوعی به [موضوع](http://www.beytoote.com/psychology/emtehanat/centralization-attention.html) دیگر كشیده می شود. در چنین مواقعی است كه نیاز دارید یاد بگیرید چگونه حافظه خود را تقویت كنید.

تقویت حافظه عبارت است از یادگیری های منظم ذهنی و مرتب كردن عواملی كه یكباره به ذهن ما خطورمی كنند.

**● پرورش ذهن آشفته**

پرورش تمركز، یك مهارت است. پرتاب توپ بسكتبال به طرف حلقه، تایپ كردن و یا مطالعه ، نیاز به مهارت دارند. یادگیری یك مهارت نیز نیاز به تمرین و ممارست دارد. همانطور كه وقتی دارویی را مصرف می كنید ، در بدن بدون كمك شما عمل می كند و با كارهای شما تداخل پیدا نمی كند، در مورد یك موضوع هم همین طور است و نباید با ورود افكار دیگر بر هم بریزد.

عمل تمركز، به تمرین احتیاج دارد. شاید در هنگام شروع تمرینات ، ابتدا تغییرات كمی را حس كنید، ولی پس از ۴ تا۶ هفته كه از پرورش [ذهن](http://www.beytoote.com/psychology/emtehanat/centralization-attention.html)و یادگیری مهارت ها گذشت، متوجه پیشرفت های قابل توجهی خواهید شد و پس از مدت كوتاهی درمی یابید كه چه سال هایی را برای تقویت حافظه و تمركز ذهن خود هدر داده اید.

**▪ برای شروع تمرینات ازاین تكنیك ها استفاده كنید:**

حواست را جمع كن.

روش عنكبوتی.

فرصتی برای افكار مزاحم.

سعی كنید از تكنیك هایی كه مفید و مؤثر به نظر می رسند، استفاده كنید و حداقل به مدت۳ روز آنها را به طور صحیح به كار ببندید. اگر متوجه تغییرات كمی شدید، پیشنهاد می شود تمرینات خود را ادامه دهید، چون در تمركز ذهن شما مؤثر خواهد بود.همچنین می توانید در محیط اطرافتان نیز تغییراتی بدهید كه ممكن است برای شما مفید باشند.

**▪ حواست را جمع كن**

این شیوه ممكن است ظاهراً ساده به نظر بیاید، ولی در عین حال بسیار مؤثر است. هنگامی كه حواستان پرت می شود و ذهنتان سرگردان است، مرتب به خودتان هشدار دهید كه " حواست را جمع كن". این روش كم كم سبب می شود كه توجه شما به موضوع مورد نظرتان جلب شود.

برای مثال، هنگامی كه در كلاس هستید و ذهن شما را كنفرانس كلاسی، تكالیفی كه دارید، تاریخ، ساعت صرف غذا و یا هر چیز دیگری پر كرده، به خودتان بگویید:" حواست را جمع كن و به كنفرانس توجه كن". به هر حال تا حدی كه ممكن است اجازه ندهید تمركزتان به هم بریزد. و دوباره این هشدار را پیش خودتان تكرار كنید:" حواست را جمع كن".

هنگامی كه افكار مزاحم خود را پیدا كردید، كم كم با تكنیك " حواست را جمع كن" به حال بر می گردید. اگر یك شخص معمولی باشید، ممكن است این عمل را صدها بار در هفته انجام دهید. ولی طی روزهای آینده مدت زمانی كه افكار خاصی درذهن شما می ماند، طولانی تر می شود، یا به عبارت دیگر تمركزتان در مورد موضوعی خاص بالا می رود. بنابر این باید صبور باشید تا شاهد پیشرفت های خود در این زمینه باشید.

**▪ روش عنكبوتی**

این روش نیز یكی دیگر از تكنیك هایی است كه پایه و اساس تمركز است و به شما كمك می كند تا تمركز داشته باشید و از حواس پرتی جلوگیری كنید.

اگر تار عنكبوتی را تحریك كنید، تار تكان می خورد و عنكبوت نسبت به جنبش تار، از خود واكنش نشان داده و می خواهد علت حركت را بیابد، ولی وقتی چندین بار این عمل را تكرار كنید، خواهید دید كه عنكبوت ، دیگر نسبت به حركت تار هیچ عكس العملی از خود نشان نمی دهد و متوجه می شود كه حشره ای به دام او نیامده است.

این روش را یاد گرفته و ذهن خود را پرورش دهید و در برابر حواس پرتی تسلیم نشوید. وقتی كسی داخل اتاق می شود یا وقتی در با صدای بلند به هم می خورد، نباید به خودتان اجازه دهید كه حواستان پرت شود. شما باید تمركزتان را برای هدفی كه در ذهن دارید، حفظ كنید.

مثلاً در یك كنفرانس كلاسی اجازه دهید كه دیگران جلوی شما حركت كنند و سرفه كنند، بدون اینكه به آنها نگاه كنید فقط بین خودتان و [كنفرانس](http://www.beytoote.com/psychology/emtehanat/centralization-attention.html)، تونل ارتباطی ویژه ای ایجاد كنید و بگذارید دیگران از این تونل خارج باشند. و یا وقتی كه با كسی صحبت می كنید، حواستان فقط به او باشد و به صورتش نگاه كنید و از حرف هایی كه می زند یادداشت بردارید. بگذارید همه چیز از ذهنتان خارج شود و به هیچ چیز جز او توجه نكنید.

**▪ فرصتی برای افكار مزاحم**

در طول روز ، زمان ویژه ای را به فكر كردن درباره مسائلی كه به ذهن شما خطور می كنند و تمركزتان را به هم می زنند اختصاص دهید. به طور مثال ساعت ۳۰/ ۴ تا ۵ بعد از ظهر زمانی است كه شما می توانید به این افكار بپردازید. هنگامی كه این افكار مزاحم در طول روز به ذهن شما خطور كرد و باعث نگرانی شما شد، به یاد آورید كه زمان ویژه ای را برای آنها در نظر گرفته اید و اجازه دهید كه از ذهن شما خارج شوند. كسانی كه از این روش استفاده كرده اند، توانسته اند ۳۵ درصد از افكار مزاحم را در طول ۴ هفته در خود كاهش دهند. این تغییر بزرگی است.

**ـ گام های اساسی این روش عبارت اند از:**

زمان ویژه ای را هر روز به این افكار اختصاص دهید.

وقتی افكار مزاحم وارد ذهن شما شدند، بدانید كه زمان خاصی را برای فكر كردن به آنها گذاشته اید.

با تكنیك" حواست را جمع كن" هم می توانید این افكار را از ذهن خارج كنید .

به خودتان اطمینان بدهید كه در زمان مخصوصی حتماً به این افكار مزاحم كه تمركز شما را بر هم می زنند، فكر خواهید كرد.

**● روش های ذهنی دیگر**

**۱)** چوب خط زدن برای افكار مزاحم:

كارت های كوچكی درست كنید و آنها را به ۳ قسمت مساوی تقسیم كنید . یك قسمت را به صبح، یك قسمت را به بعدازظهر و قسمت سوم را به شب اختصاص دهید. هربار كه تمركزتان به هم ریخت و حواستان پرت شد، یك خط در قسمت مخصوص به آن بكشید. برای هر روز یك كارت برای خود تهیه كنید.

وقتی به اندازه كافی ماهر شدید خواهید دید كه تعداد خط ها روز به روز كاهش می یابد و این واقعاً جالب و هیجان انگیز است.

**۲) زمان استراحت:** استراحت كوتاهی برای خودتان در نظر بگیرید.

هنگامی كه استراحت می كنید، اكسیژن بیشتری به مغزتان می رسد. بلند شوید و برای چند دقیقه در اتاق قدم بزنید. وقتی ما برای مدت طولانی می نشینیم، خون بدن ما به دلیل نیروی جاذبه، به طرف پایین ترین نقطه بدنمان، یعنی پاها كشیده می شود.

ماهیچه های ما همانند یك پمپ عمل می كنند و هنگامی كه ما راه می رویم، خون را به طور یكنواخت به سرتاسر بدن ما می رسانند. در نتیجه، اكسیژن بیشتری به مغز می رسد و باعث احساس شادابی و نشاط در بدن می شود.

**۳)** **عوض كردن موضوع:**

بسیاری از دانش آموزان به وسیله تغییردادن موضوع مطالعه، به تمركز شان كمك می كنند. شما هم می توانید موضوعات متفاوتی را در نظر گرفته و با عوض كردن عنوان درسهایی كه باید مطالعه نمایید، آنها را منظم كنید.

**۴)** **جایزه و پاداش:**

هنگامی كه كاری را به طور كامل انجام دادید، به خودتان پاداش دهید. كار شما ممكن است خیلی كوچك باشد و یا شاید یك مسئولیت بزرگ، كه شما باید آن را به پایان برسانید. پاداشی كه برای خودتان در نظر می گیرید، ممكن است قدم زدن در اطراف ساختمان، یك لیوان آب و یا خواندن یك مطلب جالب و خنده دار در روزنامه باشد.

برای پروژه های مخصوص ، مانند پروژه پایان ترم یا دوره كردن یك كتاب حجیم، پاداش و جایزه ویژه ای در نظر بگیرید كه اگر آنها را انجام دادید برای خودتان مثلاً یك پیتزای مخصو ص بخرید، به سینما بروید و یا بعد ازظهر را [تلویزیون](http://www.beytoote.com/psychology/emtehanat/centralization-attention.html) تماشا كنید. بعضی از جایزه ها می توانند خیلی بزرگ باشند. از این جوایز برای تكالیف سخت یا پروژه های طولانی استفاده كنید. وقتی كار بزرگی را انجام دادید، از پاداش های معمولی استفاده نكنید.

**● افزایش فعالیت ها**

اگر یك مطلب را سرسری بخوانید، تمركز شما به راحتی برهم می ریزد. در عوض برای هر قسمت، سرتان را تكان دهید و به دنبال پرسش بگردید. برای این مرحله باید بگویید" چگونه می توانم سطح فعالیتم را در حین[مطالعه](http://www.beytoote.com/psychology/emtehanat/centralization-attention.html)بالا ببرم؟" سپس مطالعه كنید تا جواب این پرسش را پیدا كنید. این كار ساده را انجام دهید. پرسش هایی كه برای هر قسمت طرح می كنید مركزیتی به افكار شما می دهند و باعث می شوند كه روی مطلب مورد مطالعه مسلط شوید. همچنین هنگامی كه درس می خوانید می توانید لیستی از پرسش ها را تهیه كنید و برای پیدا كردن جواب پرسش ها، به درس گوش دهید. هر از گاهی، مكان خود را تغییر دهید. در جایی كه خیلی سرد است، ننشینید. جا به جا شدن، به حركت خون در بدن كمك می كند و باعث می شود كه اكسیژن بیشتری به مغز شما برسد و شاداب و سرحال باشید.