

تمرکز حواس مستلزم تمرین است. با شروع تمرین در همان روزهای نخست احتمالا متوجه تغییراتی می شوید. با تربیت ذهنتان از طریق تمرین برخی مهارت‌ها به مدت چهار تا شش هفته، بهبود قابل توجهی را در خود شاهد خواهید بود. این دوره زمانی از سال‌های طولانی که بدون تمرکز سپری کرده‌اید، بطور قابل ملاحظه‌ای کوتاه‌تر است.

تمرین تمرکز حواس را با تمرین‌های زیر آغاز کنید

✓ حالا اینجا باش

✓ روش عنکبوتی

✓ تفکر و نوشتن

بعدها، شما می‌توانید هر راهبرد ذهنی دیگری را که به نظرتان نوید بخش می‌آید، امتحان کنید. صادقانه آنها را محک بزنید و دست کم به مدت سه روز آنها را بکار برید. اگر شما متوجه تغییرات، هرچند اندک، شدید، بدین معناست که آن راهبرد ارزشمندی است و با تمرین بیشتر تمرکزتان را بهبود خواهد داد. همچنین، هم اکنون عواملی در اطراف شماست که تغییر آن چه بسا سودمند باشد.

"روش حالا اینجا"

احتمالا این فن ساده فریبنده، بسیار مؤثر است. وقتی متوجه می‌شوید که فکرتان از موضوع منحرف شده است، به خودتان بگویید:

"نمی‌توانم حواسم را جمع کنم، وقتی سعی می‌کنم مطالعه کنم، فکرم پریشان می‌شود." عدم تمرکز حواس یکی از تکراری‌ترین شکایت‌هایی است که دردانش آموزان می‌شنویم.

تمرکز حواس: توانایی هدایت فکری به سمت مورد نظرتان است. بعضی اوقات همه ما توانایی تمرکز حواس را داریم. زمانی را در نظر بگیرید که غرق در خواندن داستانی زیبا هستید، یا تار یا پیانو می‌نوازید و یا مجذوب یک فیلم سینمایی شده‌اید؛ در این موقع به تمرکز محض رسیده‌اید. هرگاه حواستان متمرکز نمی‌شود و ذهنتان از چیزی به چیز دیگر معطوف می‌شود در این حالت شما باید راهبردهای تمرکز حواس را تمرین کنید و یاد بگیرید این کار مستلزم موارد زیر است:

۱- یادگیری خود نظم‌بخشی ذهنی

۲- مرتب کردن عوامل به نحوی که بی‌درنگ بتوانید آن را کنترل کنید.

ذهن سرگردانتان را تربیت کنید:

یادگیری خود نظم‌بخشی ذهنی برای بهبود تمرکز حواس: بهبود تمرکز، آموختن یک مهارت محسوب می‌شود. یادگیری هر مهارتی نیاز به تمرین دارد خواه این مهارت بازی بسکتبال، رانندگی، تایپ، نوشتن باشد و خواه تمرکز حواس. این راهبردها را با دارو اشتباه نگیرید. وقتی شما دارویی مصرف می‌کنید، آن بدون کمک شما روی بدنتان عمل می‌کند. راهبردهای



"حالا اینجا باش"

و به آرامی توجه‌تان را به جایی که می‌خواهید برگردانید. برای مثال: شما در کلاس هستید و توجه‌تان از سخنان استاد به تکالیفی که دارید، به قرار ملاقاتتان و به احساس گرسنگی‌تان معطوف می‌شود در این هنگام به خودتان بگویید:

"حالا اینجا باش"

و دوباره حواستان را متمرکز کنید و تمرکزتان را به سخنان استاد برگردانید و تا جایی که ممکن است این حالت را حفظ کنید. اگر دوباره ذهنتان پریشان شد تکرار کنید:

"حالا اینجا باش"

و خیلی آرام ذهنتان را دوباره متوجه موضوع گردانید. ممکن است متوجه شوید که فکرتان اغلب پریشان می‌شود (چند دقیقه به چند دقیقه) در این حالت هر بار بگویید:

"حالا اینجا باش"

و دوباره حواستان را متمرکز کنید. سعی نکنید افکار بخصوصی را از ذهنتان دور کنید. برای مثال: همین طور که اینجا نشسته‌اید، چشم‌هایتان را ببندید و به مدت سه دقیقه به هر چیز که می‌خواهید فکر کنید، بجز شیرینی. سعی نکنید به شیرینی فکر کنید، وقتی شما سعی در فکر نکردن به چیزی دارید آن چیز به ذهن شما برمی‌گردد.

(من قصد ندارم به شیرینی فکر کنم، من قصد ندارم به شیرینی فکر کنم)

وقتی متوجه می‌شوید که افکارتان تمرکز ندارد، به آرامی آن فکر را به حال خود بگذارید و با خودتان مرتب این جمله را بگویید.

"حالا اینجا باش"

به حال برگردید اگر شما فردی طبیعی هستید، چه بسا این کار را صد بار در هفته انجام دهید، شما در خواهید یافت، هر روز که پیش می‌روید فاصله زمانی بین منحرف شدن افکارتان کمی بیشتر می‌شود. بنابراین صبور باشید و آن را حفظ کنید. می‌بینید که پیشرفت خواهید کرد.

"روش عنکبوتی"

این هم راهبرد دیگری است که بطور فریبنده‌ای ساده به نظر می‌رسد. این روش شالوده تمرکز حواس به شمار می‌آید، زیرا به شما کمک می‌کند که تمرکز حواستان را حفظ کنید و از حواس پرتی دورتان سازد. دیپاپازون مرتعش را کنار تار عنکبوتی بگیرید عنکبوت به آن واکنش نشان می‌دهد و برمی‌گردد تا ببیند چه چیزی تارش را می‌لرزاند. این کار را چندین بار انجام دهید. در این حالت عنکبوت می‌فهمد که هیچ نوع حشره‌ای در آن جا نیست و دست از جستجو برمی‌دارد. شما می‌توانید از این آزمایش درس بگیرید. خودتان را آموزش دهید که تسلیم حواس پرتی‌ها نشوید. وقتی کسی وارد اتاق می‌شود، زمانی که شخصی در را محکم و با سرو صدا می‌بندد، رویتان را به سمت آنها برنگردانید. بلکه ذهنتان را به آن چیزی که مقابل شماست متمرکز سازید.

استفاده از روش "حالا اینجا باش" به شما کمک میکند به هنگام حواس پرتی‌های گذرا، دوباره تمرکزتان را به دست آورید این کار را در موقعیت‌های متعدد مانند موارد زیر تمرین کنید. در کلاس‌های درس بگذارید افراد بیایند و بروند، سرفه کنند؛ بدون اینکه کوتاه‌ترین نگاهی به آنها بکنید، گویی آنها آنجا نیستند و در ضمن بین خودتان و استاد تونلی برقرار کنید. وقتی با کسی در حال گفتگو هستید توجه‌تان را به او معطوف دارید. به صورتش بنگرید و به گفته‌هایش توجه کنید، بقیه دنیا را از ذهنتان بیرون کنید.

"تفکر و نوشتن"

هر روز وقت خاصی را به تفکر درباره موضوعاتی اختصاص دهید که به ذهن شما وارد می‌شوند و در تمرکز حواستان مداخله می‌کنند (یک وقت تفکر) برای نگرانی خود اختصاص دهید. برای مثال بین ساعت ۴:۳۰ تا ۵ عصر را وقتی ذهن شما در طی روز به سوی نگرانی‌ها رفت، به خودتان یاد آور شوید که شما وقت ویژه‌ای برای پرداختن به نگرانی‌ها دارید. سپس بگذارید فکرتان به زمان حال برگردد و تمرکزتان را به فعالیت جاری معطوف دارید.

با آرزوی موفقیت، سلامتی و پیشرفت

همه فرزندان ایران زمین

واحد مشاوره

دبیرستان غیردولتی صمیم