

چگونه تمرکز کنیم؟

"عدم تمرکز حواس" موضوعی است که بسیاری از جوانان، به دلایل مختلفی، از آن رنج می‌برند. تمرکز حواس در هر کاری از جمله مطالعه و درس خواندن - از ضروریات است. تمرکز حواس، حالتی ذهنی و روانی است که در آن تمام قوای حسی، روانی و فکری انسان، روی موضوع خاصی متمرکز می‌شود و تضمین کننده امر یادگیری و انجام دادن صحیح کارها و رهایی از خطرات احتمالی است. در یک جمع بندی کلی، بیشتر افراد به دلایل زیر، با عدم تمرکز فکر و حواس پرتی روبه رو می‌شوند:

۱. کسانی که خود را به انجام دادن کار یا مطالعه درسی مجبور می‌کنند؛ در حالی که تمایل درونی چندانی به آن ندارند. در این صورت قوای ذهنی و روانی شان، به طور خودکار از آن موضوع دور شده، و دچار حواس پرتی می‌گردند. اینان ممکن است مدت ها با بی‌علاقگی، کارهایی را انجام دهند و یا به دنبال درس و رشته تحصیلی خاصی، تلاش‌هایی کنند و به عبارت دیگر خود را مجبور به انجام دادن آن کار یا مطالعه ببینند!

۲. فشارهای روانی، از عوامل عمده پراکندگی فکری است. بیشتر افراد در مواجهه با موضوعی، اگر معتقد باشند زمان کافی برای حل آن ندارند و یا توانایی حل مسئله و کسب توفیق را در خود نبینند، دچار نگرانی و اضطراب می‌شوند و در نتیجه این ترس از شکست، افکار منفی، عدم اعتماد

به نفس و خیال بافی‌های منفی گرایانه، توان عمل و ابتکار و خلاقیت را از آنان سلب می‌کند و به جای اینکه روی موضوع خاص متمرکز شوند، بر ترس و احتمال شکست خود تمرکز می‌کنند و یأس و ناامیدی بر آنها چیره و موجب حواس پرتی می‌گردد.

۳. گاه بعضی از حوادث و اتفاقات، فضای روانی فرد را دچار اختلال می‌کند. مسائلی نظیر آنچه در زندگی شخصی، تحصیلی، خانوادگی، اجتماعی، اقتصادی و ... رخ می‌دهد، تمرکز حواس را از بین می‌برد.

۴. گاهی عدم رعایت بهداشت مطالعه و اصول و قوانین آن و بهره‌نگرفتن از روش مناسب، باعث خستگی جسمی و روانی شده و آمادگی روانی لازم برای مطالعه و درس را از بین می‌برد. در نتیجه احساس بی‌علاقگی و به دنبال آن عدم تمرکز حواس، بر شخص مستولی می‌شود.

۵. گوناگونی فعالیت‌های فرد - به خصوص اگر در توان او نباشد - باعث عدم تمرکز حواس می‌شود.

راه‌های مقابله با عوامل حواس پرتی

برای مقابله با هر یک از عوامل یاد شده، باید به راه کار خاص و مناسب آن توجه کرد. نکات زیر می‌تواند به عنوان راه کارهای کلی، مؤثر واقع شود:

۱ - در ابتدا و قبل از هر چیز، برای تمام فعالیت‌های درسی و غیردرسی، برنامه ریزی کنید. اوقات شبانه روز را در یک

جدول زمان بندی شده - از هنگام بیداری تا موقع خواب - یادداشت و برای هر کاری، زمان خاص و مناسب معین کنید. بکوشید طبق همان برنامه تنظیم شده، به فعالیت‌های مشخص (کلاس، مطالعه، استراحت، عبادت، ورزش و ...) بپردازید.

۲ - زمان معینی را در طول روز، برای اندیشیدن درباره موضوعات مختلف با تخیلات و افکار مزاحم، اختصاص دهید. این کار حداقل دو فایده مهم دارد: نظم و انضباط در تمام فعالیت‌ها - حتی در اندیشه‌ها و افکار تان - راه پیدا می‌کند که خود بسیار ارزشمند است و نیز اگر افکار مزاحم در غیر زمان معین، به سراغتان آمد و باعث حواس پرتی شما شد، می‌توانید به خود وعده بدهید که زمان اندیشیدن در این باره، فلان زمان خاص و معین است.

۳ - پس برای هر کار و فعالیتی وقتی، مشخص کنید و در آن زمان به هیچ امری، غیر از آن نپردازید.

۴ - اصول و قوانین لازم برای یک مطالعه سودمند را بشناسید و آن را به دقت رعایت کنید. در اینجا به چند مورد اشاره می‌شود:

الف. با تبیین هدف خویش از مطالعه و درس خواندن، احساس نیاز و انگیزه برای مطالعه را در خود افزایش دهید.

ب. به هنگام مطالعه یا حضور در کلاس، از افکار یأس‌آفرین، کسل‌کننده و غیرمنطقی بپرهیزید و همواره امید، قدرت و توانایی را در ذهن خود حفظ کنید.

ج. هنگام مطالعه یا سر کلاس، کاغذ و قلمی داشته باشید و یادداشت بردارید یا مطالب را خلاصه کنید تا در فضای روانی درس و مطالعه قرار داشته باشید؛ نه اینکه به دنبال افکار و ذهنیات خود باشید.

د. با پیش مطالعه وارد کلاس شوید و پرسش هایی که درباره درس به ذهنتان می رسد، بلافاصله از استاد بپرسید . به خود اجازه ندهید سؤال مطرح شده، ذهنتان را به خود مشغول دارد و به تدریج از فضای روانی کلاس خارج شوید . با این روش ساده، می توانید فرایند تدریجی و محتوای درسی کلاس را پی گیری کنید و خود را در فضای درسی یا مطالعه قرار دهید.

ر. زمان و مکان مطالعه، باید از نظر فیزیکی و روانی، از شرایط مناسب برخوردار باشد و عامل حواس پرتی (نظیر سر و صداها، سرما و گرما و نور کم یا خیلی شدید) از محیط مطالعه حذف شود.

۵- در صورتی که گوناگونی کارها و فعالیت های غیردرسی، باعث عدم تمرکز می شود، آنها را به حداقل ممکن برسانید و به خود بگویید: در این دوره و زمان، مهم ترین وظیفه و کار من، مطالعه و درس خواندن و ارتقای سطح علمی است و فعالیت های جانبی متعدد، مزاحم وظیفه اصلی من است.

۶- اگر مشکلات شخصی، اجتماعی، خانوادگی و ... باعث عدم تمرکز حواستان می شود؛ بدانید که:

الف. زندگی فردی هیچ کس، خالی از مشکل و ذهن هیچ فردی، به طور کامل خالی نیست . از طرف دیگر با صرف فکر کردن و مشغولیت ذهنی درباره چنین مشکلاتی، هیچ دردی دوا نخواهد شد. پس به خود تلقین کنید که هنگام درس یا مطالعه، ذهن خود را از آن مسائل برهانید.

ب. به هنگام مزاحمت آن افکار، به خود قول بدهید : در این باره خواهیم اندیشید (و زمانی را برای این کار در شبانه روز اختصاص دهید.

ج. در صورت امکان به اتفاق یکی از دوستان خود، مطالعه یا مباحثه کنید.

۷- در صورتی که موضوع یا موضوعات خاص و محدودی، باعث حواس پرتی شما می شود، به دنبال راه حل مناسب آن باشید؛ چرا که این در حکم علت عدم تمرکز حواس شما است. پس برای مقابله با آن، ابتدا علت و عامل اصلی را شناسایی کنید و در پی حذف یا تقلیل آن برآیید؛ ولی اگر موضوعات مختلف، باعث حواس پرتی شما می شود؛ به نکات چهارگانه بالا حتماً توجه کنید.

۸- روش مطالعه:

۹- افرادی که کتاب های متفرقه بی ترتیب مطالعه می کنند؛ امروز کتابی تاریخی، فردا کتابی روان شناسی، پس فردا کتابی سیاسی و روز دیگر کتابی دینی، هرگز استفاده نمی کنند .

۱۰ روش صحیح و متد صحیح در مطالعه این است که :

اولاً، انسان آگاهانه کتاب مورد مطالعه خود را بر حسب نیازمندیهای شخصی خود انتخاب کند و مطالعه را در اختیار تصادف قرار ندهد که کتابی به دستم افتاد و مطالعه کردم.

ثانیاً، در مطالعه آن را به حافظه بسپارد _ به مفهوم واقعی سپردن_ یعنی مطالب کتاب را بعد از مطالعه، از حافظه بخواهد ببیند تحویل گرفته یا خیر .

ثالثاً، برای این که مطالب خوب به حافظه سپرده شود، کافی نیست یک بار مطالعه ولو آن که حافظه خیلی قوی و نیرومند تر باشد. حداقل دوبار مطالعه پشت سر هم برای یک حافظه قوی و بیش از دوبار برای حافظه های ضعیفتر، پشت سر هم لازم است .

رابعاً، باید موضوعی باشد؛ یعنی هر چندی یکبار، موضوعی را برای تفکر انتخاب کند و در اطراف آن، یک سلسله مطالعات انجام دهد؛ کتابهای مربوطه را انتخاب کند، یادداشت کند، خلاصه و نتیجه مطالعات خود را بنویسید . پس از آن خلاصه و نتیجه را در یکی از قفسه های حافظه بگذارد. آن وقت است که حداکثر بهره بردای را از حافظه کرده است، آن وقت است که می توان گفت از نظر شخصی ، در یک قسمت از نیروهای شخصی تحت اختیار خود، استعداد رهبری و مدیریت دارد . جمله معروف امیرالمومنین که در نهج البلاغه است : «ان هذه القلوب تمل کما تمل الابدان فابتغوا لها طرائف الحکم » بیان نوعی متد و مدیریت، در مطالعه و تفکر است . (امامت و رهبری، صص ۲۲۳ و ۲۲۴)

چگونه تمرکز کنیم



روزانه ۵ دقیقه برای

یادگیری چیزهای سخت،
ذهن خود را تمرین دهید

محل کار خود را مرتب
و تمیز نگه دارید

难

طوری بنشینید که
کمرتان صاف باشد

وعده های غذایی را کمتر اما
در دفعات بیشتری بخورید



گلوکز و ماهی
بخورید

چای بنوشید

مایعات زیاد بنوشید
تا از گرسنگی کاذب
جلوگیری کنید

برای افرادی که می خواهند
با شما صحبت کنند، زمانی
را مشخص کنید

اهداف خود را
یادداشت کنید
و بر روی دیوار
بچسبانید



کارها را
زمانبندی کنید

اگر نمی توانید تمرکز بگیرید،
ار شخصی کمک بگیرید که
می تواند این کار را انجام دهد

حرکات تعادلی
انجام دهید

۲۰ دقیقه
چرت بزنید



کنار شخصی بنشینید که در
حال تمرکز گرفتن است

در هر ساعت،
۷ دقیقه حرکات
کششی انجام دهید



لباس های
راحت بپوشید



به دیگران
بفهمانید در حال
انجام کار هستید

نتیجه کار را در پیش
چشم خود تجسم کنید



کمی تفکر کنید و ذهن خود را
خالی کنید - شما آزاد هستید
هر کاری را انجام دهید



هر فکری که به ذهنتان می رسد را
رسم کنید، نقاط ارتباطی را مشخص
کنید، و دور نکات مهم دایره بکشید



هرگاه یک فکری حواس شما را
پرت کرد، آن را یادداشت کنید
و به کار خود ادامه دهید

برای نصف روز
اینترنت را قطع کنید



پاسخگوی خودکار
ایمیل هایتان را فعال کنید



به موسیقی
گوش دهید



تلفن خود را
خاموش کنید

