

پیام مشاور:

اولین قدم در یادگیری، توجه و تمرکز میباشد.

توجه (attention) یک فرایند شناختی معطوف ساختن ذهن، بطور انتخابی، بر روی یک چیز و نادیده انگاشتن سایر چیزها است. توجه حداکثر ۳۰ ثانیه پابرجا می ماند .

تمرکز (concentration) عبارت است از حفظ کانون توجه بر روی یک تکلیف خاص، پس از منحرف شدن توجه، توسط عوامل مزاحم و پرت کننده حواس. تمرکز به مفهوم گوش بزنگی و هوشیاری درونی است.

غیر از عواملی همچون سر و صدا و عوامل دیداری که سبب بر هم خوردن تمرکز میگردند، عوامل بسیار دیگری در پیرامون و درون ما وجود دارند که آرامش و تمرکز را از ما سلب میکنند. از این عوامل می توان به ترس، تردید، نگرانی و اضطراب اشاره کرد. وقتی بیاموزیم که چگونه باید تمرکز کنیم، ورود این نیروهای مخرب به ذهن مان دشوارتر میگردد. امروزه بشر قربانی تفکرات تاریک، مبهم و مخرب خویشتن است، اما روزی فرا خواهد رسید که نیروی تمرکز ما، اندیشه های مزاحم و پریشان کننده را محو خواهد کرد. به یقین تمرکز مطمئن ترین راه برای دستیابی به اهداف است. کنترل افکار نیازمند تمرکز پایدار است. **پرتوهای خورشید را در نظر آورید، هنگامی که پرتوهای خورشید به کمک یک ذره بین بر روی یک جسم متمرکز میشوند، گرمایی به مراتب بیش از پرتوهای پراکنده و ناهمگرا؛ از همان منبع واحد، تولید خواهند کرد. این حقیقت وجودی تمرکز است.** اگر تمرکز خود را پراکنده سازید به نتایج معمولی و پیش پا افتاده دست می یابید. اما اگر آن را بر روی یک هدف خاص متمرکز سازید به نتیجه ای به مراتب بهتر نایل می آید. وقتی شما تمرکز خود را بر روی یک هدف واحد متمرکز میکنید، تمام اعمال، اعم از ارادی و غیر ارادی در راستای دستیابی به آن هدف قرار خواهند شد. چنانچه شما تمام انرژی خود را بطور انحصاری بر روی یک هدف معطوف سازید، نیرویی خلق خواهید کرد که اسباب دستیابی به آن هدف، برای شما مهیا خواهد گرفت. هنگامی که شما افکار خود را متمرکز میسازید، نیروی اندیشه شما افزایش می یابد. لازمه تمرکز همانا توانایی جلوگیری از ورود افکار مزاحم به ذهن است. نیروی اراده به اندازه کافی قوی هست که هر آنچه شما تصور کنید را برایتان ممکن سازد. ذهن همواره بایستی تحت فرمان و کنترل اراده و جسم نیز تحت فرمان ذهن باشد.

توسعه و تقویت تمرکز به **ممارست مداوم** احتیاج دارد. البته ذهن انسان از تادیب و نظم پذیری بیزاراست، بنابراین در مقابل آن مقاومت میکند. اما شما نیز بایستی با نیروی اراده در برابر تمرد و سرکشی های نفس راحت طلب خود ایستادگی کنید. همه چیز به انتخاب شما بستگی دارد. قانون جذب (attraction law) در تمام جهان حکمفرماست. این قانون به ما می آموزد که بر روی هر چیزی که تمرکز کنیم، آن را به سمت خود خواهیم کشاند. و یا از سویی شما مرتبا افکار، ایده ها و موقعیت هایی را که با افکار غالب شما هماهنگ هستند به خود جذب خواهید کرد. اگر بر روی نیکی تمرکز کنیم، زندگی ما آکنده از خوشی و شادکامی، و چنانچه بر روی ثروت تمرکز کنیم، پول و مکتب را جذب خود خواهیم کرد.

برای انجام تمرینات یک محیط ساکت و آرام را بیابید. سعی نکنید بیش از حد خودتان را تحت فشار قرار دهید. انجام تمرینات تمرکز دشوار بوده و بعضا طاقت فرسا است. از روزی ۵ دقیقه شروع کنید و بتدریج زمان تمرین را افزایش دهید. اما چنانچه در ابتدا از عهده تمرینات بر نیامدید مایوس نشده و به آنها ادامه دهید. تمام حواستان را متمرکز تمرینات کنید و به هیچ چیز دیگری فکر نکنید.

تمرینات :

۱- یک کتاب را انتخاب کرده، سپس تعداد واژه های هر پاراگراف را شمارش کنید. البته بدون گذاشتن انگشت بر روی لغات و تنها با چشمها. سپس سعی کنید تمام واژه های یک صفحه کامل را بشمارید .

۲- از عدد یک تا ۱۰۰ را بطور معکوس شمارش کنید: ۹۸،۹۹،۱۰۰

۳- تمرین فوق را مجدداً تکرار کنید، اما این بار شمارش را از ۱۰۰ آغاز کرده و ۳ عدد درمیان ادامه دهید: ۹۴،۹۷،۱۰۰

۴- یک واژه خوشایند را انتخاب کنید. و بطور آهسته در ذهنتان به مدت ۵ دقیقه تکرار کنید. به تدریج زمان را به ۱۰ دقیقه افزایش دهید .

۵- یک سیب را مقابل خود روی میز قرار دهید. به مدت ۱۰ دقیقه تمام حواس خود را متمرکز آن سیب کنید. آن را لمس کنید، ببویید و نگاه کنید .

۶- اکنون تمرین فوق را مجدداً تکرار کنید. اما این بار پس از اینکه به سیب خود نگاه کردید، چشمان خود را ببندید و بکوشید تصویر سیب را در ذهن خود مجسم کنید. چنانچه شکل سیب را فراموش کردید، مجدداً به سیب نگاه کنید و دوباره چشمان خود را بسته و سیب را در ذهنتان تجسم کنید. پس از تجسم سیب، محو آن گردید و به هیچ چیز دیگری فکر نکنید .

۷- یک فاشق و یا چنگال را بردارید و روی آن تمرکز کنید. از تمام جهات به آن نگاه کنید. بدون بیان کلامی در ذهن، یعنی ذهنتان بایستی تهی از واژه ها باشد. تنها به چنگال نگاه کنید بدون آنکه توسط واژه ها درباره آن بیاندیشید .

۸- یک شکل هندسی نظیر دایره و یا مستطیل رسم کنید و درون آن را به رنگ دلخواه رنگ آمیزی کنید. بر روی آن تمرکز کنید. شما بایستی تنها به آن شکل هندسی نگاه کنید، نزد شما تنها چیزی که وجود عینی دارد، همان شکل هندسی است. عاری از هرگونه افکار مزاحم و نامربوط و یا هرگونه عامل پرت کننده حواس. به چشمان خود فشار نیاورید و با واژه ها به آن فکر نکنید .

۹- سعی کنید به مدت ۱۰ دقیقه به هیچ چیز فکر نکنید، عمداً جریان تفکر را متوقف سازید .

۱۰- یک تصویر کاملاً نا آشنا را به مدت چند دقیقه مشاهده کنید. سپس بکوشید جزئیات تصویر را به خاطر آورید .

۱۱- در تخیل خود یک دایره به روی یک دیوار سفید رسم کنید. سپس در مرکز آن یک نقطه بگذارید و به آن نقطه خیره شوید .

۱۲- چشمان خود را ببندید و شروع کنید به تجسم عدد "۱" در مقابل خود، وقتی که عدد یک را مشاهده کردید، در ذهنتان با صدای بلند بگویید "یک". اجازه دهید تا عدد یک محو گردد. اکنون عدد "۲" را تجسم کنید و به محض مشاهده آن با صدای بلند بگویید "دو". این تمرین را تا عدد ۱۰۰ تکرار کنید .

۱۳- یک نقطه را روی دیوار شناسایی کنید. روی آن نقطه تمرکز کنید. هرگونه اندیشه ای را از ذهنتان پاک کنید. و تنها بر روی آن نقطه تمرکز کنید .

۱۴- روی صندلی بنشینید و چشمان خود را ببندید. ذهنتان را از هر گونه اندیشه ای پاک کنید، تنفس خود را عمیق کنید و تعداد بازدم های خود را شمارش کنید.(۵ دقیقه)

۱۵- یک لیوان پر از آب را با دست بگیرید. سپس دست خود را بصورت راست و کشیده در آورده و سعی کنید لیوان را ثابت نگه دارید. به لیوان چشم بدوزید و سعی کنید لیوان بدون حرکت باقی بماند، نباید تکانهای قابل تشخیص وجود داشته باشد (لرزش اندک طبیعی است). این تمرین را از یک دقیقه آغاز کرده و تا ۵ دقیقه بتدریج افزایش دهید .

۱۶- روی صندلی بنشینید. سعی کنید تمام عضلات خود را شل و ریلکس کنید. بکوشید هرگونه انقباض ارادی و غیرارادی بدن خود را متوقف و حذف کنید. بدون حرکت به مدت ۵ دقیقه ثابت و بی حرکت بمانید.

حفظ تمرکز هنگام مطالعه :

- ۱- نگرانی های احساسی: ابتدا برای مشکلات جدی خود راه حلی بیابید و یا تصمیم بگیرید که در فرصت مناسب تری به آنها رسیدگی خواهید کرد .
- ۲- شرایط مطالعه: مکان مطالعه بایستی از تهویه مناسب (بمنظور جلوگیری از خواب آلودگی شما) و نور کافی برخوردار باشد. همچنین محیط مطالعه بایستی ساکت و بدون سرو صدا و دمای محیط کمتر از ۲۲ درجه سانتی گراد باشد. سعی کنید برای مطالعه یک زمان خاص و معین را اختصاص دهید. مکان مطالعه بایستی فاقد تلفن (به ویژه گوشی تلفن همراه)، تلویزیون و یخچال باشد. سعی کنید بطور انفرادی مطالعه کنید .
- ۳- گهگاهی به چشمان خود استراحت دهید. کاهش پلک زدن و خیره شدن به مطالب درسی موجب خستگی چشمها میشود. به یک نقطه دور دست نگاه کنید. چندین بار محکم پلک بزنید و با دستان خود چشمهایتان را مالش دهید .
- ۴- سرعت مطالعه خود را افزایش دهید. تند خوانی فرصت کمتری را برای نفوذ عوامل مزاحم به ذهن باقی خواهد گذاشت .
- ۵- ۱۰ تا ۲۰ دقیقه ابتدایی مطالعه بایستی به عنوان مرحله گرم کردن ذهن تلقی گردد. بنابراین از اینکه در این مدت تمرکز ۱۰۰ درصد ایجاد نگردیده، دلسرد نشوید. بیشتر اشخاص در ۲۰ دقیقه نخست از اینکه نتوانسته اند تمرکز داشته باشند، از مطالعه کردن نا امید میشوند. اما به مطالعه خود ادامه دهید تا بتدریج علاقه و تمرکز ایجاد گردند .
- ۶- اگر احساس کردید تمرکزتان در حال کاهش یافتن است. کتاب و جزوه خود را ببندید و قدری استراحت کنید. حرکات کششی انجام دهید، اندکی راه بروید و یک نوشیدنی بخورید .
- ۷- پس از فراگیری مطالب جدید (جهت انگیزش درونی) به خود پاداش بدهید. (یک شکلات، کیک و یا غذای مورد علاقه)
- ۸- خواب کافی و تغذیه مناسب لازمه برخورداری از تمرکز است .
- ۹- از آنجایی که مطالب درسی ناخوشایند ایجاد کسالت میکنند، بکوشید یک نوح حس علاقه و هدفمندی به مطالب درسی در خود ایجاد کنید.

مرتضی علیزاده

کارشناس ارشد روانشناسی