

افزایش تمرکز یکی از اساسی ترین معضلات بشر بوده که همواره پزشکان با تحقیق و پژوهش به نتایج متفاوتی می رسند. ذهن انسان یکی از پیچیده ترین بخش های بدن بوده که در آن اتفاقات جالب و باورنکردنی روی می دهد. و چون در طول شبانه روز، مشغول پردازش اطلاعات است دچار سردرگمی شده و از کنترل خارج می شود.

تنها دلیل این که مغز گاهی از کنترل خارج می شود، وجود تفکراتی بوده که به صورت گردباد به سوی ذهن هجوم آورده و تمرکز را از انسان سلب می کند. گفتنی است که اغلب این فکرها بیهوده و خرده فکر هستند و انسان را از بخش اصلی مسائل دور نگه می دارد.

اگر فردی، عامل حواس پرتی را به حداقل برساند آن موقع می تواند تمرکز کند.

تاثیر ناخودآگاه

می توان ذهن را به یک سیستم ارتباطی پیچیده تشبیه کرد که در هر لحظه صدها یا هزاران پیام از محیط داخلی بدن و محیط بیرونی به اون مخابره می شود. خیلی از این مبادله های ارتباطی محیطی در حوزه ناخودآگاه ما صورت می گیرد که بعضی از آنها وارد حوزه آگاهی شده و ذهن را از تمرکز کردن روی موضوعی منحرف می کند.

نکته بسیار مهم: بهتر است بدانید که ناخودآگاه انسان همیشه به دنبال بهانه ای بوده که مانع حواس جمعی شود و افکار منفی را زودتر جذب می کند. در نتیجه این شما هستید که چگونه ناخودآگاه خود را آموزش می دهید و به اون دستور می دهید به چه چیزی فکر کند و به چه چیزی فکر نکند.

چگونه....؟

تا حالا با خود فکر کردید چگونه تمرکز کنم؟ چگونه تمرکز را افزایش دهیم؟ چه تمرین هایی باعث افزایش تمرکز می شوند؟ گاهی اوقات فکر می کنیم چون ذهنمان مشغول است تمرکز امکان پذیر نخواهد بود و حتما ذهن باید تهی باشد، اما در اشتباه هستید. هیچ انسانی بر روی کره زمین وجود ندارد که ذهنش به طور کامل خالی باشد و دغدغه ای نداشته باشد. بلکه افراد موفق وجود دارد که، در عین داشتن افکار مختلف می توانند به خوبی تمرکز کنند. فقط با تمرین و آگاهی این غیرممکن، ممکن می شود.

راه های افزایش تمرکز

1- عواملی که باعث حواس پرتی می شوند را یادداشت کنید و هر روز به لیست اضافه کنید. نوشتن، یکی از بهترین راه هایی هست که می توانید ذهن خود را خالی کنید و افکار مهم خود را اولویت بندی کنید.

2- مدل ذهنی خود را جستجو کنید. مشاهده کنید در کدام محیط تمرکزتان بیشتر خواهد بود، در سکوت یا با موسیقی؟ تحقیقات نشان داده موسیقی دلنشین و ترجیحا بی کلام در آرامش و تمرکز، نقش زیادی خواهد داشت.

3- در طول کار کردن از دستان خود استفاده کنید. به کار بردن دستان باعث دقت و تسلط بیشتر می شود.

4- یک زمان مناسب و مشخص را برای کارهایتان انتخاب کنید. برای مثال بگویید از ساعت 1 تا 4 این پروژه باید تمام شود و سراغ دیگر وظایف نروید. در این شرایط کارهای شما به موقع و با ذهنیت کامل انجام می شود.

5- در لحظه باشید. برای کسانی که مشغله کاری و فکری زیادی دارند، در لحظه زندگی کردن عمل سختی است اما غیرممکن نیست. می توانید با انجام دادن مدیتیشن یا ذهن آگاهی (Mindfulness) در حال زندگی کنید و تمرکز بیشتری بر امور داشته باشید.

6- برای افزایش قدرت تمرکز می توانید روزانه به مدت 10 دقیقه بر دم و بازدم خود تمرکز کنید یا جسمی را در محیط انتخاب کنید و 10 دقیقه به آن خیره شده و تمرکز کنید.

7- استراحت کنید. در بین کار یا انجام پروژه به خودتان استراحت دهید. بعد از استراحت وقتی به کار بر می گردید احساس تازگی و آرامش بیشتری خواهید داشت.

8- اشیا یا وسایلی که حواستان را پرت می کند از خود دور کنید.

تمرکز نسبی است

ما هیچوقت از یک میزان مشخص و ثابتی از تمرکز برخوردار نیستیم، چون به محض اینکه شرایط ذهنی یا شرایط محیط تغییر کند، میزان تمرکز ما بر یک موضوع هم تغییر پیدا خواهد کرد. بنابراین تمرکز انسان به عوامل محیطی و ذهنی بستگی دارد.

در ضمن ساختار ذهنی هر فرد با فرد دیگر متفاوت است و دلیل نمی شود مثلاً برادر شما کم حواس باشد شما هم دچار این مسئله باشید. هیچ فردی بر روی کره زمین وجود ندارد که کاملاً از حواس برخوردار نباشد و نمی توانید بگویید من کلاً تمرکز ندارم بلکه درست تر این است که بگویید در این لحظه و با ذهنیت کنونی و در محیط فعلی عوامل حواس پرتی من بیشتر و میزان تمرکز کمتر است.

تمریناتی برای افزایش دقت

• **تمرین اول:** چشمان خود را ببندید و شروع کنید به برعکس شمردن (از هر شماره ای دوست دارید شروع کنید)

50
49
48
47
46
.
.
.
1

* هر موقع که ذهنتان منحرف شد برگردید و از اول شروع به شمارش کنید.

• **تمرین دوم:** در صورتی که برایتان خیلی سخت بود عکس اعداد را جلوی چشم خود تصور کنید.

با صدای بلند از عدد 1 تا 120 بشمارید و زمان بگیرید و زمان خود را یادداشت کنید.
این کار را به مدت 15 روز و روزی دوبار انجام دهید.
تمرین تمرکز را مکرر انجام دهید. افکاری که بی دلیل وارد مغزتان می شود و باعث حواس پرتی می شود
را شناسایی، یادداشت و به مرور زمان آنها را حذف کنید.
بعد از مدتی مشاهده می کنید ذهنتان خالی تر شده و با آرامش بیشتری می توانید به موضوعات و امور خود رسیدگی کنید.