

راه های افزایش تمرکز

(1) جمع کردن حواس:

این شیوه ممکن است در ظاهر ساده به نظر بیاید، ولی در عین حال بسیار موثر است. وقتی که حواستان پرت می شود مرتب به خودتان هشدار دهید که " حواست را جمع کن ". این روش کم کم باعث می شود که توجه شما به موضوع مورد نظرتان جلب گردد.

(2) روش عنکبوتی:

اگر شما تار عنکبوتی را تحریک کنید، تار تکان می خورد و عنکبوت نسبت به جنبش تار از خود واکنش نشان داده و می خواهد علت حرکت را بیابد اما چیزی وجود ندارد و غذایی در کار نیست. وقتی این عمل چندین بار تکرار شود، خواهید دید که عنکبوت دیگر نسبت به حرکت تار هیچ عکس العملی از خود نشان نمی دهد و متوجه می شود که حشره ای به دام او نیفتاده است. این روش را یاد گرفته و ذهن خود را پرورش دهید و در برابر حواس پرتی تسلیم نشوید. یعنی هر تکان حواس پرتی را بدون اینکه دنبال کنید رها کنید و نشان دهید که به آن عامل بی توجه هستید. شما باید تمرکزتان را بر روی هدفی که در ذهن دارید، حفظ کنید.

(3) فرصتی برای افکار مزاحم:

در طول روز زمان خاصی را به فکر کردن درباره مسائلی که به ذهن شما خطور می کند و تمرکزتان را بهم می زند اختصاص دهید. به طور مثال ساعت ۷ تا ۷:۳۰ بعدازظهر زمانی است که شما می توانید به این افکار بپردازید. هنگامی که این افکار مزاحم در طول روز به ذهن شما خطور کرد و باعث نگرانی شما شد، به یاد بیاورید که زمان ویژه ای را برای آنها در نظر گرفته اید و اجازه دهید که از ذهن شما خارج شود. کسانی که از این روش استفاده کرده اند، توانسته اند ۳۵٪ از افکار مزاحم را در طول ۴ هفته در خود کاهش دهند و این تغییر بزرگی است.

4) چوب خط زدن برای افکار مزاحم:

کارت های کوچکی درست کنید و آنها را به سه قسمت مساوی برای صبح و بعد از ظهر و شب تقسیم کنید.

هر بار که حواستان پرت شد، یک خط در قسمت مخصوص بکشید و برای هر روز یک کارت برای خود تهیه کنید. به مرور متوجه خواهید شد که تعداد خط ها روز به روز کاهش می یابد و این واقعا جالب است.

5) زمان استراحت:

وقتی که ما برای مدت طولانی می نشینیم، خون بدن ما به دلیل نیروی جاذبه، به طرف پایین ترین نقطه بدن یعنی پاها کشیده می شود. ماهیچه های ما همانند یک پمپ عمل می کنند. هنگامی که پس از نشستن راه می رویم، خون به طور یکنواخت به سراسر بدن می رسد. در نتیجه اکسیژن بیشتری به مغز شما می رسد و احساس شادابی و سرحالی می کنید.

6) عوض کردن موضوع:

بسیاری از دانش پژوهان به وسیله تغییر موضوع مطالعه به تمرکزشان کمک می کنند. شما هم می توانید با تغییر موضوع درس به تقویت تمرکز خود کمک کنید.

7) جایزه و پاداش:

زمانی که کاری را به طور کامل انجام دادید، به خودتان پاداش دهید. کار شما ممکن است خیلی کوچک و یا بزرگ باشد.

شما هم می توانید متناسب با کارتان برای خود جایزه و یا پاداش در نظر بگیرید. این جایزه می تواند خواندن یک مطلب جالب و دیدن یک فیلم و یا هر چه شما دوست دارید باشد.