# تمرین هایی برای افزایش تمرکز شما

**تمرکز بر نقطه سیاه**

قدیمی ترین تمرکز که تاریخی بسیار کهن دارد و در بیشتر فرهنگهای باستانی و بومی و در میان قبایل بدوی و بسیاری از انجمنها و دسته های قدیمی وجود داشته، تمرکز بر نقطه سیاه است. امروز نیز خیره شدن به نقطه سیاه و تمرکز بر آن، یکی از اساسی ترین تمرینهای مانیتیست ها و هیپنوتیست هاست. اشخاصی که تمرینات مختلف تمرکز بر نقطه سیاه را انجام داده اند در برتری و تأثیر گذاری نقطه سیاه توافق کامل دارند.

**روش تمرکز**

یک نقطه سیاه به قطر ۱ تا ۳ سانتیمتر بر روی یک زمینه سفید قرار دهید. اگر این را با مداد سیاه بر روی کاغذ می کشید، کاغذ شما نباید خط دار باشد. این نقطه را طوری روی دیوار نصب کنید که وقتی مقابل آن می نشینید، نقطه سیاه مقابل پیشانی شما باشد. به فاصله دو متری از دیوار بنشینید و در یک وضعیت راحت قرار بگیرید. به خاطر این که در طول تمرکز بر نقطه سیاه احساس ناراحتی نکنید و یا پایتان خواب نرود توصیه می کنیم روی صندلی بنشینید و در این وضعیت نقطه سیاه در فاصله دو متری شما و در مقابل پیشانی تان روی دیوار باشد. برای ایجاد وضعیتی راحت تر و ریلکسیشن بیشتر می توانید چند نفس عمیق بکشید و پس از آن که به مغز خود اکسیژن فراوان رساندید، خود را برای این تمرین ذهنی و فکری آماده کنید و حتی بهتر آن است که ریلکس را نیز انجام دهید، عضلات چشم و صورت را رها کنید و پس از راحتی عمیق بلافاصله چشمها را باز کنید و به نقطه سیاه خیره شوید. قبل از آن که چشمها را باز کنید، می توانید به خود تلقین کنید که من بلافاصله پس از باز کردن چشمهایم، با اشتیاق و علاقه فراوان به نقطه سیاه خیره خواهم شد و تمام توجه و تمرکز خود را با تمام وجود به نقطه سیاه معطوف می کنم. اینکه می گوییم بعد از ریلکس بلافاصله چشمهایتان را باز کنید به معنای آن نیست که تند و سریع چشمهای خود را باز کنید. پلکها را باید به آرامی باز کنید. کاملاً در نقطه سیاه فرو روید. به تدریج تمرکز خود را از وسط نقطه سیاه به حد فاصل نقطه سیاه و سفیدی کاغذ معطوف کنید. بهتر آن است که کم کم چشم خود را در این دایره سیاه حرکت دهید. این چرخش می تواند در جهت حرکت عقربه های ساعت یا بر خلاف جهت آن باشد. پس از مدتی که این چرخش را دور تا دور این دایره انجام دادید، بلافاصله یکباره و ناگهانی به نقطه سیاه برگردید و به تمامی در آن خیره شوید. ممکن است این سیاهی برای لحظاتی تمام میدان بینایی شما را اشغال کند. اگر در این خیرگی و تمرکز و توجه، احساس کردید چشمهایتان می سوزد، پلکهای خود را کمی به حالت نیمه بسته در آورید و به اصطلاح چشم خود را ریز کنید. پس از این استراحت نسبی، چشم را بیشتر باز کنید و خیرگی را دوباره شروع کنید. در این تمرین نگذارید که فکرتان به جاهای دیگر برود و هر وقت احساس کردید فکرتان منحرف شده است، مجدداً با تمرکز بیشتری به نقطه سیاه بیندیشید. پس از مدتی که در یک محیط ساکت و آرام با بدن ریلکس، به طور فعال این تمرین را انجام می دهید، می بینید که دقایق زیادی را بدون توجه به مسایل دیگر فقط در نقطه سیاه بوده اید. از آنجا که این تمرین را برای اولین بار انجام می دهید، ممکن است در ابتدا نقطه سیاه برایتان ناملموس باشد اما تداوم این تمرین کم کم شما را با نقطه سیاه مأنوس می کند. در لحظاتی از این تمرین و حتی شاید در طول تمرین دیوار یا کاغذ سفیدی که نقطه سیاه روی آن است نیز در میدان دید شما قرار دارد. اما توجه و تمرکز شما در مرکز این میدان و روی نقطه سیاه است. ممکن است در طول تمرین شما اشکال یا سایه هایی را به صورت تصاویر خطوط یا نقاط مبهم روی دیوار یا اطراف نقطه سیاه ببینید. این مسأله کاملاً طبیعی است و نباید شما را نگران کند یا از ادامه تمرین باز دارد.

**تمرکز بر دوایر متحد المرکز**

این تمرین نیز تشابه فراوانی با تمرین نقطه سیاه دارد؛ اما برتری آن این است که می توان به افکار خود نیز اجازه جولان دهیم و حتی آنها را روی دوایر می گسترانیم. برای این تمرین روی یک زمینه سفید، نقطه ای به قطر یک سانتی متر بکشید و سپس با استفاده از یک پرگار به قطر۲ سانتیمتر دایره ای دور آن رسم کنید. بعد با حفظ همان مرکز پرگار، دایره هایی به قطر۳، ۴، ۵، ۶، و ۷ سانتیمتر بکشید. سپس این دایره ها را با مداد سیاه پر رنگ و ضخیم تر کنید، به شکلی که حالت منظم خود را از دست ندهند. مجدداً این را روی دیوار نصب کنید. در فاصله ۲ متری آن قرار بگیرید. ارتفاع آن تا حد پیشانی شما باشد. تمرین را شروع کنید. بدن را ریلکس نمایید و چند نفس عمیق بکشید. ابتدا روی بزرگ ترین دایره نگاه کنید. برای این منظور نگاهتان را طوری در وسط قرار دهید که وسط، مبهم باشد و دایره بزرگتر در حوزه دید شما قرار گیرد. طوری که گویی نقطه تمرکز شما همان دایره بزرگتر باشد. حتی می توانید تمامی دوایر کوچکتر داخلی را یک نقطه سیاه رسم کنید و به بزرگترین دایره فکر کنید. پس از حدود ۴۰ ثانیه به دایره دوم بیایید و همین کار را در همین مدت زمان روی دایره دوم انجام دهید. حالا به دایره سوم، چهارم، پنجم و ... بیایید. روی هر دایره ۴۰ ثانیه تمرکز می کنید و همین طور به دوایر داخلی تر می آیید. بهتر آن است که همین طور که به داخل می آیید، مدت زمان توقف خود را روی هر دایره چند ثانیه افزایش دهید. این کار را آن قدر ادامه دهید که به نقطه سیاه برسید و سپس روی نقطه سیاه، مانند تمرین قبل تمرکز کنید. حدود ۳ الی ۵ دقیقه در نقطه سیاه متمرکز باشید. سپس بدون انحراف فکر و بر هم زدن توجه و تمرکز، این بار همین مسیر را برگردید. یعنی: دایره به دایره از داخل به بیرون بروید، دایره ها را به ترتیب و با آرامش و تأنی نگاه کنید و روی هر دایره ۴۰ ثانیه متمرکز باشید.

**تمرکز بر شعله شمع**

تمرکز بر نقطه نورانی یا شعله شمع هم قدمتی کمتر از نقطه سیاه ندارد. راه اساسی پرورش تمرکز و پرورش فکر در تمرینهای یوگا و هیپنوتیزم، تمرکز بر شعله شمع است. اگرچه معمولاً تمرکز بر شعله شمع برای افراد، جذاب و گیراست و با علاقه بیشتری هم آن را دنبال می کنند، شما توجه

داشته باشید که این گیرایی و جذابیت کاملاً نسبی است. یعنی ممکن است هر کس برای خود تمرینی را مؤثرتر تشخیص دهد یا از آن نتیجه بهتری بگیرد. ما ضمن توضیح متداولترین روشهای تمرکز، به شما پیشنهاد می کنیم که بیشتر به تمرینی بپردازید که برای شما مؤثرتر است و از جذابیت بیشتری برخوردار است. با این همه، تجربه نشان داده است که افراد از همنشینی با شعله شمع و تمرکز بر آن اظهار رضایت فراوان می کنند.

**روش تمرین**

فضای اتاق را تاریک کنید و شمعی روشن نمایید. مسلماً اگر این تمرین را در شب انجام دهید، به شرط آن که خوابتان نبرد، مؤثرتر است. شعله شمع را تا آنجا بالا بیاورید که وقتی می نشینید بتوانید به طور افقی به آن نگاه کنید. طبق معمول ابتدا چشمها را ببندید، تمرین ریلکس و تنفس آگاهانه و عمیق را انجام دهید. عضلات را رها کنید اما ستون فقرات صاف باشد. به آرامی چشمهای خود را باز کنید و به شعله شمع خیره شوید. صرفاً به شعله و آتش نگاه نکنید. بلکه فضای پیرامون شعله را که به صورت هاله ای روشن، دور تا دور شمع دیده می شود نگاه کنید. در مرحله اول، بیش از یک تا دو دقیقه این تمرین را انجام ندهید. پس از این زمان، پلکها را ببندید و عضلات صورت را به ویژه، ریلکس کنید. در ریلکس عضلات صورت، به آرامش عضلات چشم توجه کنید. حالا همین کار را با چشمهای بسته در ذهن خود انجام دهید. شعله شمع را در ذهنتان مجسم کنید و به آن خیره شوید. پس از آن یکی دو دقیقه پلکها را به آرامی باز کنید و با نگاه خیره خود به شعله شمع هجوم ببرید. هر وقت احساس کردید که فکرتان منحرف شد، کافی است به قسمتی از شعله شمع توجه و تمرکز کنید. حرکت، تغییرها، نوسانها و تغییر رنگ آن قسمت از شعله را در نظر بگیرید. بعد از دو دقیقه دوباره به آرامی چشمها را ببندید، صورت را ریلکس کنید و به تجسم ذهنی شعله شمع مشغول شوید. این رفت و برگشت را چندین بار انجام دهید تا این که چشمهایتان کاملاً خسته شوند. نکته ای را که باید تأکید کنیم این است که این تمرین و تمرینهای نظیر آن را با بی حوصلگی و فشار و زور انجام ندهید بلکه با اشتیاق فراوان، تمرین کنید. اگر بتوانید با نگاه کردن به دور شعله شمع هاله های نورانی را از هم مجزا کنید و هر بار به یکی از این هاله ها تمرکز کنید عالی است. تمرین را پس ازیک نگاه سه دقیقه ای به شعله شمع خاتمه دهید و پس از آن چشمها را ببندید و دراز بکشید.

**تمرکز بر گل سرخ**

تمرکز بر گل سرخ، یکی از معروفترین و متداولترین تمرینهای مراقبه یا مدیتیشن است بدون ذکر مانترا. یعنی بدون تمرکز و بدون تمرکز در گل سرخی که در دست دارید، غرق شوید. این تمرین اساس تقویت تمرکز فکر است. یعنی تمرکز بر هیچ، تمرکز غیر ارادی که زیر بنای تمرکز فکر است. شما آگاهانه نگاه می کنید و خیره می شوید اما پس از آن تمرکز ارادی انجام نمی دهید بلکه نگاهتان را در گل سرخ رها می کنید. این تمرکز به هیچ، به تمرین نیاز دارد که البته تمرینی بسیار گیرا و لذت بخش است. همین طور می توانید در یک پارک بنشینید، به گوشه ای از طبیعت خیره شوید و حالتی وانهاده به خود بگیرید. منظره ای را نگاه می کنید، بدون فکر و بدون تمرکز. هم عضلات راحتند و هم نگاه. شما هر وقت بتوانید این توانایی "تمرکز نداشتن" را در خود ایجاد کنید، خود به خود توانایی "تمرکزداشتن" خود را بهبود بخشیده اید. در واقع توانایی تمرکز نداشتن، عبارت است از دیدن یک مجموعه، بدون تمرکز به چیزی خاص. در عدم تمرکز، تمام تلاش تمرین کننده به مشاهده برابر و یکسان همه چیز معطوف می گردد و هر جزیی از این مجموعه به اندازه دیگر اجزا مشاهده می شود و شما آن قدر در این تلاش غرق می شوید که بر هیچ فکر خاصی هم تمرکز ندارید و فکر شما اسیر جزییات تصویر نمی شود. شما در "کلیت" منظره ای غرق شده اید و همه چیز این منظره پیش چشم شما برابر و یکسان است. همیشه در برنامه های خود، در بین تمرینات تمرکز، تمرین عدم تمرکز را نیز انجام دهید. انجام متناوب این تمرینها با هم در پیشرفت و موفقیت شما تأثیری چشمگیر خواهد داشت. با تمرین عدم تمرکز حواس، شما احساس خواهید کرد که خیلی عمیق تر از قبل مفهوم تمرکز را در می یابید و دستیابی به تمرکز برای شما خیلی آسان تر از قبل است. در واقع در تمرین عدم تمرکز شما در خود خلأیی ایجاد می کنید که برای تمرین تمرکز شما را آماده و مهیا می کند. ما توصیه می کنیم هر وقت می خواهید تمرکزی جدی داشته باشید، مثلاً می خواهید کتابی را با تمرکز عالی بخوانید یا مسأله ای را با تمرکز عالی برای خود حل و فصل کنید، ابتدا تمرین وانهادگی و عدم تمرکز را انجام دهید.

**تمرین پرش آگاهانه فکر**

آخرین تمرینی که برای تمرکز فکر به شما توصیه می کنیم تمرین پرش آگاهانه فکر است. شما به این شکل یاد می گیرید که هر زمان که روی یک موضوع خاص فکر می کنید، به سرعت فکر خود را بر موضوعی دیگر متمرکز کنید. برای این منظور شما آرام و ریلکس می نشینید و به یک موضوع فکر می کنید. هر موضوعی را که دلتان می خواهد انتخاب کنید و به آن توجه کنید. این موضوع می تواند تصویری عینی و یا تجسمی ذهنی داشته باشد. مثلاً به ماه فکر کنید که در تاریکی آسمان، روشن است و نور می دهد. بعد از چند دقیقه که کاملاً فکر خود را متوجه تصویر نمودید، خیلی سریع برگردید و فوراً به یک موضوع مورد علاقه دیگر فکر کنید. مثلاً به یک درخت. مراقب باشید وقتی به درخت فکر می کنید، فکر قبلی یا تصویر ماه به ذهنتان نیاید و کاملاً به جزییات درخت فکر کنید. بعد از چند دقیقه به فکر خود جهش دهید و به موضوع سومی فکر کنید. توجه داشته باشید که روی هر سوژه باید حدود دو دقیقه توقف کنید. این تمرین اگر چه ممکن است در ابتدا کمی مشکل باشد و افکار و تصاویر قبلی برایتان مزاحمت ایجاد کنند، اما خیلی زود پس از چند روز تمرین برایتان راحت می شود.

بن مایه: سایت اینترنتی پزشکان بدون مرز (Pezeshk.us )