تمریناتی جهت تمرکز بهتر برای مطالعه

بسیاری از دانش‌آموزان از عدم تمرکز در هنگام مطالعه شکایت دارند. آنها فکر می‌کنند قدرت تمرکز یک استعداد ذاتی است که برخی انسانها فاقد آن هستند؛ اما حقیقت این است که با انجام تعدادی تمرین ساده می‌توان قدرت تمرکز را چند برابر کرد. در این مقاله قصد داریم شما را با تعدادی از این تمرینات آشنا کنیم. برای یادگیری تمرکز در ابتدا باید مکان آرامی را بیابید که در آن کسی مزاحم شما نشود؛ سپس بر روی زمین و یا یک صندلی راحتی بنشینید. نفس عمیقی بکشید و بدن خود را به حالت آزاد و رها نگهدارید. سعی کنید تمام عضلات خود را آزاد و شل کنید. اکنون می‌توانید به انجام تمرینات بپردازید. قبل از انجام تمرینات به نکات زیر توجه کنید:

- با اولین تمرین شروع کنید و هر روز آن را تکرار کنید تا اینکه به انجام آن مسلط شوید و قادر باشید برای مدت ۵ دقیقه به چیز دیگری غیر از آن فکر نکنید.
- با خودتان رو راست باشید و هنگامی که مطمئن شدید تمرین اول را با تمرکز کامل و به درستی انجام داده اید، به انجام تمرین بعدی بپردازید.
- زمانبندی خاصی برای انجام این تمرینات پیشنهاد نمی شود، چون اگر به شما گفته شود که باید در مدت یک هفته تمرینی را تکمیل کنید و به آن مسلط شوید و شما از عهده این کار بر نیایید، ممکن است ناامید شوید و یا گاهی ممکن است برای به پایان رساندن تمرین در زمان تعیین شده، آن را بطور کامل و صحیح انجام ندهید. بخاطر بسپارید که گاه روزها، هفته‌ها و حتی ماهها تمرین مستمر لازم است تا به این مهارت‌ها مسلط شوید.
- هنگام انجام تمرینات به چیز دیگری فکر نکنید. دقت کنید که به رویا فرو نروید و خواب آلوده نباشید و هنگامیکه احساس می‌کنید فکرتان به مسائل دیگر مشغول شده، تمرین را متوقف کنید.
- وقتی که در انجام این تمرینات مهارت پیدا کردید، می‌توانید مدت آن را بیشتر کنید و یا دو بار در روز به انجام آن بپردازید، اما در ابتدا سعی نکنید که بیش از اندازه تمرین کنید. ممکن است فکر کنید که تمرینات بسیار ساده و آسان هستند و بخواهید تمام آنها را در یک زمان انجام دهید. اما توصیه ما به شما این است که به تدریج پیش بروید و ذهن خود را خسته نکنید تا به نتیجه بهتری دست یابید.
- به خاطر داشته باشید که افراد مختلف دارای قدرت تمرکز متفاوتی هستند. برخی افراد دارای قدرت تمرکز بالاتر و برخی (دارای قدرت تمرکز) پایینتری می‌باشند. مهم نیست که شما قدرت تمرکز کمی دارید، مهم این است که می‌توانید آن را تقویت کنید و برای این کار نیاز به استعداد خاصی ندارید. تقویت این مهارت تنها بستگی به میزان ممارست شما در انجام این تمرینات دارد. کافی است روزی ۱۰ دقیقه برای این کار وقت صرف کنید. در پایان، بعد از گذشت زمانی شما قادر خواهید بود که در زمان‌ها و مکان‌ها و شرایط گوناگون بر کارها و مطالعات خود تمرکز داشته باشید. می‌دانید این به چه معنی است؟ توانایی تمرکز کردن، فکر کردن و عمل کردن تحت هر شرایطی با کمال آرامش و خونسردی، واقعا موفقیت بزرگی است. توصیه آخر اینکه، روی هر تمرین آنقدر کار کنید تا مطمئن شوید که آن را به درستی انجام داده اید و کاملا بر آن مسلط گشته اید. اکنون به سراغ تمرینات می‌رویم. ممکن است برخی از آنها آشنا یا ساده به نظر برسد، اما انجام آنها باعث می‌شود که قدرت تمرکز شما بیشتر شود:

تمرین شماره ۱:

کتابی را انتخاب کنید، یک صفحه از آن را در نظر گرفته و تعداد کلمات موجود در هر پاراگراف را بشمارید. یک بار دیگر این کار را تکرار کنید تا مطمئن شوید که شمارش را درست انجام داده اید. در ابتدای کار با یک پاراگراف شروع کنید و هنگامیکه این تمرین برای شما آسان تر شد، تمام کلمات یک صفحه را بشمارید. شمارش را به طور ذهنی و با حرکات چشم هایتان انجام دهید.

تمرین شماره ۲:

در ذهن خود از یک تا صد را بر عکس بشمارید.

تمرین شماره ۳:

در ذهن خود از شماره صد، سه تا سه تا بشمرید و کم کنید. (۱۰۰- ۹۷ – ۹۴ – ...)

تمرین شماره ۴:

یک کلمه و یا یک طرح ساده را انتخاب کنید و آن را به مدت ۵ دقیقه در ذهن خود تکرار کنید. هنگامیکه توانستید بهتر و آسان تر تمرکز کنید. سعی کنید این کار را برای مدت ۱۰ دقیقه انجام دهید و بدون آنکه تمرکز حواس خود را از دست بدهید.

تمرین شماره ۵:

یک میوه مثلا یک سیب را بردارید و از همه طرف به آن نگاه کنید. تمام حواس خود را بر روی آن متمرکز کنید و به چیز دیگری غیر از آن سیب فکر نکنید. وقتی به سیب نگاه می‌کنید به چگونگی رشد آن و یا ارزش غذایی آن و یا حتی مغازه ای که آن را خریده اید فکر نکنید، بلکه فقط و فقط به خود سیب فکر کنید. به آن نگاه کنید، آن را ببویید و لمس کنید.

تمرین شماره ۶:

همانند تمرین قبل عمل کنید با این تفاوت که این بار چشمانتان بسته باشد. در ابتدا تمرین شماره ۵ را به مدت ۵ دقیقه تکرار کنید و سپس به انجام این تمرین بپردازید. چشمان خود را ببندید و سعی کنید طعم، رنگ و بوی میوه را احساس و تصور کنید و هر چه می‌توانید این تصویر را در ذهن خود شفاف تر کنید. اگر نتوانستید این کار را انجام دهید، چشمان خود را باز کنید، میوه را نگاه کنید و سپس تمرین را تکرار کنید.

تمرین شماره ۷:

یک شی ساده (قاشق، چنگال و یا لیوان) را بردارید و بر روی آن تمرکز کنید. از همه طرف به آن نگاه کنید بدون آنکه کلمه ای در ذهن داشته باشید. سعی کنید فقط به آن شی نگاه کنید بدون آنکه بر اسامی و یا کلمات مربوط به آن فکر کنید.

تمرین شماره ۸:

پس از آنکه در انجام تمرین قبل مهارت پیدا کردید، می‌توانید این تمرین را انجام دهید. شکل هندسی کوچکی (مثلث، مربع و یا دایره) را بر روی کاغذ رسم کنید و آن را به رنگ دلخواه درآورید. سپس بر روی آن تمرکز کنید. فقط به آن شکل فکر کنید و افکار نامربوط دیگر را از خود برانید.

تمرین شماره ۹:

سعی کنید در طی تمرین به کلمات فکر نکنید.

تمرین شماره 10:

مانند تمرین قبل عمل کنید با این تفاوت که این بار چشمانتان بسته باشد. اگر نتوانستید شکل را بطور کامل مجسم کنید، چشمانتان را باز کرده، چند دقیقه به شکل نگاه کنید سپس چشمان خود را ببندید و تمرین را ادامه دهید.

تمرین شماره ۱۱:

سعی کنید حداقل برای مدت ۵ دقیقه به هیچ چیز فکر نکنید. دقت کنید وقتی که تمرین های قبلی را با موفقیت به پایان رساندید، آنگاه نوبت به این تمرین خواهد رسید. در آن هنگام شما برای انجام این تمرین آمادگی خواهید داشت و قادر خواهید بود برای مدتی معین به هیچ چیز فکر نکنید. به زودی این کار برای شما آسان و آسان تر خواهد شد.

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