



همه ما توانایی متمرکز شدن را داریم. نوشتن یک داستان، نواختن پیانو یا مجذوب یک فیلم سینمایی شدن، همگی به تمرکز نیاز دارند. ولی دیگر کشیده می شود. در چنین مواقعی است که نیاز دارید یاد بگیرید گاهی اوقات افکار شما پراکنده است و ذهنتان از موضوعی به موضوع دیگری کشیده می شود. چگونه حافظه خود را تقویت کنید.

تقویت حافظه عبارت است از یادگیری های منظم ذهنی و مرتب کردن عواملی که یکبار به ذهن ما خطور می کنند.

• پرورش ذهن آشفته

پرورش تمرکز، یک مهارت است. پرتاب توپ بسکتبال به طرف حلقه، تایپ کردن و یا مطالعه، نیاز به مهارت دارند. یادگیری یک مهارت نیز نیاز به تمرین و ممارست دارد. همانطور که وقتی دارویی را مصرف می کنید، در بدن بدون کمک شما عمل می کند و با کارهای شما تداخل پیدا نمی کند، در مورد یک موضوع هم همین طور است و نباید با ورود افکار دیگر بر هم بریزد. عمل تمرکز، به تمرین احتیاج دارد. شاید در هنگام شروع تمرینات، ابتدا تغییرات کمی را حس کنید، ولی پس از ۴ تا ۶ هفته که از پرورش ذهن و یادگیری مهارت ها گذشت، متوجه پیشرفت های قابل توجهی خواهید شد و پس از مدت کوتاهی درمی یابید که چه سال هایی را برای تقویت حافظه و تمرکز ذهن خود هدر داده اید.

= برای شروع تمرینات از این تکنیک ها استفاده کنید:

حواست را جمع کن.

روش عنکبوتی.

فرصتی برای افکار مزاحم.

سعی کنید از تکنیک هایی که مفید و مؤثر به نظر می رسند، استفاده کنید و حداقل به مدت ۳ روز آنها را به طور صحیح به کار ببندید. اگر متوجه تغییرات کمی شدید، پیشنهاد می شود تمرینات خود را ادامه دهید، چون در تمرکز ذهن شما مؤثر خواهد بود. همچنین می توانید در محیط اطرافتان نیز تغییراتی بدهید که ممکن است برای شما مفید باشند.

• حواست را جمع کن

این شیوه ممکن است ظاهراً ساده به نظر بیاید، ولی در عین حال بسیار مؤثر است. هنگامی که حواستان پرت می شود و ذهنتان سرگردان است، مرتب به خودتان هشدار دهید که " حواست را جمع کن ". این روش کم کم سبب می شود که توجه شما به موضوع مورد نظرتان جلب شود.

برای مثال، هنگامی که در کلاس هستید و ذهن شما را کنفرانس کلاسی، تکالیفی که دارید، تاریخ، ساعت صرف غذا و یا هر چیز دیگری پر کرده، به خودتان بگویید: " حواست را جمع کن و به کنفرانس توجه کن ". به هر حال تا حدی که ممکن است اجازه ندهید تمرکزتان به هم بریزد. و دوباره این هشدار را پیش خودتان تکرار کنید: " حواست را جمع کن ".

هنگامی که افکار مزاحم خود را پیدا کردید، کم کم با تکنیک " حواست را جمع کن " به حال بر می گردید. اگر یک شخص معمولی باشید، ممکن است این عمل را صدها بار در هفته انجام دهید. ولی طی روزهای آینده مدت زمانی که افکار خاصی در ذهن شما می ماند، طولانی تر می شود، یا به عبارت دیگر تمرکزتان در مورد موضوعی خاص بالا می رود. بنابر این باید صبور باشید تا شاهد پیشرفت های خود در این زمینه باشید.

• روش عنکبوتی

این روش نیز یکی دیگر از تکنیک هایی است که پایه و اساس تمرکز است و به شما کمک می کند تا تمرکز داشته باشید و از حواس پرتی جلوگیری کنید.

اگر 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، ولی وقتی چندین بار این عمل را تکرار کنید، 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 نیامده است.

این روش را یاد گرفته و ذهن خود را پرورش دهید و در برابر حواس پرتی تسلیم نشوید. وقتی کسی داخل اتاق می شود یا وقتی در با صدای بلند به هم می خورد، نباید به خودتان اجازه دهید که حواستان پرت شود. شما باید تمرکزتان را برای هدفی که در ذهن دارید، حفظ کنید.

مثلاً در یک کنفرانس کلاسی اجازه دهید که دیگران جلوی شما حرکت کنند و سرفه کنند، بدون اینکه به آنها نگاه کنید فقط بین خودتان و کنفرانس، توفل ارتباطی ویژه ای ایجاد کنید و بگذارید دیگران از این توفل خارج باشند. و یا وقتی که با کسی صحبت می کنید، حواستان فقط به او باشد و به صورتش نگاه کنید و از حرف هایی که می زند یادداشت بردارید. بگذارید همه چیز از ذهنتان خارج شود و به هیچ چیز جز او توجه نکنید.



- فرصتی برای افکار مزاحم

در طول روز، زمان ویژه ای را به فکر کردن درباره مسائلی که به ذهن شما خطور می کنند و تمرکزتان را به هم می زنند اختصاص دهید. به طور مثال ساعت ۳۰/۴ تا ۵ بعد از ظهر 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 آورید که زمان ویژه ای را برای آنها در نظر گرفته اید و اجازه دهید که از ذهن شما خارج شوند. کسانی که از این روش استفاده کرده اند، توانسته اند ۳۵ درصد از افکار مزاحم را در طول ۴ هفته در خود کاهش دهند. این تغییر بزرگی است.

- گام های اساسی این روش عبارت اند از:

- 😊 زمان ویژه ای را هر روز به این افکار اختصاص دهید.
- 😊 وقتی افکار مزاحم وارد ذهن شما شدند، بدانید که زمان خاصی را برای فکر کردن به آنها گذاشته اید.
- 😊 با تکنیک "حواس را جمع کن" هم می توانید این افکار را از ذهن خارج کنید.
- 😊 به خودتان اطمینان بدهید که در زمان مخصوصی حتماً به این افکار مزاحم که تمرکز شما را بر هم می زنند، فکر خواهید کرد.

• روش های ذهنی دیگر

(۱) چوب خط زدن برای افکار مزاحم:

کارت های کوچکی درست کنید و آنها را به ۳ قسمت مساوی تقسیم کنید. یک قسمت را به صبح، یک قسمت را به بعدازظهر و قسمت سوم را به شب اختصاص دهید. هر بار که تمرکزتان به هم ریخت و حواستان پرت شد، یک خط در قسمت مخصوص به آن بکشید. برای هر روز یک کارت برای خود تهیه کنید. وقتی به اندازه کافی ماهر شدید خواهید دید که تعداد خط ها روز به روز کاهش می یابد و این واقعاً جالب و هیجان انگیز است.

(۲) زمان استراحت: استراحت کوتاهی برای خودتان در نظر بگیرید.

هنگامی که استراحت می کنید، اکسیژن بیشتری به مغزتان می رسد. بلند شوید و برای چند دقیقه در اتاق قدم بزنید. وقتی ما برای مدت طولانی می نشینیم، خون بدن ما به دلیل نیروی جاذبه، به طرف پایین ترین نقطه بدنمان، یعنی پاها کشیده می شود.

ماهیه های ما همانند یک پمپ عمل می کنند و هنگامی که ما راه می رویم، خون را به طور یکنواخت به سرتاسر بدن ما می رسانند. در نتیجه، اکسیژن بیشتری به مغز می رسد و باعث احساس شادابی و نشاط در بدن می شود.

۳) عوض کردن موضوع:

بسیاری از دانش آموزان به وسیله تغییر دادن موضوع مطالعه، به تمرکزشان کمک می کنند. شما هم می توانید موضوعات متفاوتی را در نظر گرفته و با عوض کردن عنوان درسهایی که باید مطالعه نمایید، آنها را منظم کنید.

۴) جایزه و پاداش:

هنگامی که کاری را به طور کامل انجام دادید، به خودتان پاداش دهید. کار شما ممکن است خیلی کوچک باشد و یا شاید یک مسئولیت بزرگ، که شما باید آن را به پایان برسانید. پاداشی که برای خودتان در نظر می گیرید، ممکن است قدم زدن در اطراف ساختمان، یک لیوان آب و یا خواندن یک مطلب جالب و خنده دار در روزنامه باشد.

برای پروژه های مخصوص، مانند پروژه پایان ترم یا دوره کردن یک کتاب حجیم، پاداش و جایزه ویژه ای در نظر بگیرید که اگر آنها را انجام دادید برای خودتان مثلاً یک پیتزای مخصوص بخورید، به سینما بروید و یا بعد از ظهر را تلویزیون تماشا کنید. بعضی از جایزه ها می توانند خیلی بزرگ باشند. از این جوایز برای تکالیف سخت یا پروژه های طولانی استفاده کنید. وقتی کار بزرگی را انجام دادید، از پاداش های معمولی استفاده نکنید.

• افزایش فعالیت ها

اگر یک مطلب را سرسری بخوانید، تمرکز شما به راحتی برهم می ریزد. در عوض برای هر قسمت، سرتان را تکان دهید و به دنبال پرسش بگردید. برای این مرحله باید بگویید " چگونه می توانم سطح فعالیتیم را در حین مطالعه بالا ببرم؟" سپس مطالعه کنید تا جواب این پرسش را پیدا کنید. این کار ساده را انجام دهید. پرسش هایی که برای هر قسمت طرح می کنید مرکزیتی به افکار شما می دهند و باعث می شوند که روی مطلب مورد مطالعه مسلط شوید. همچنین هنگامی که درس می خوانید می توانید لیستی از پرسش ها را تهیه کنید و برای پیدا کردن جواب پرسش ها، به درس گوش دهید. هر از گاهی، مکان خود را تغییر دهید. در جایی که خیلی سرد است، ننشینید. جا به جا شدن، به حرکت خون در بدن کمک می کند و باعث می شود که اکسیژن بیشتری به مغز شما برسد و شاداب و سر حال باشید.