

تمرکز بعنوان توانایی معطوف نمودن فکر در مسیر مورد نظر فرد تعریف شده است.

همه ما گاهی اوقات توانایی تمرکز داریم. اما اوقاتی نیز وجود دارد که افکارمان به هم می‌ریزد و ذهن ما از چیزی به چیز دیگر متوجه می‌شود. برای مقابله با چنین موقعیتهایی نیازمند یادگیری و تمرین مهارتها و راهبردهای تمرکز هستیم. برای تمرکز باید مهارتی را بیاموزیم و با تمرین روز بروز چنین مهارتی به چنان پیشرفتی نائل آئیم تا احساس کنیم به محض نیاز به تمرکز قادر به انجام آن هستیم. توانایی تمرکز بستگی به علاقه به انجام کار، مهارت در انجام تکلیف، هیجانات و وضعیت فیزیکی محیط دارد.

برخی اوقات به طول زمان تمرکز اشاره می‌شود و آن مدت زمانی است که روی تکلیف خاصی قبل از منحرف شدن افکارمان متمرکز می‌شویم. هدف از یادگیری مهارتهای تمرکز، افزایش مدت زمان تمرکز با منظور کردن این نکته که، برای کارهای مختلف طول زمان تمرکز ما متفاوت است. طول زمان تمرکز بی‌نهایت نیست. غالب افراد سطح تمرکز خود برای بیشتر تکالیف را در حدود یک ساعت ارزیابی می‌کنند. ولی برای برخی افراد و بعضی تکالیف این سطح چند دقیقه است، در حالیکه برای تکالیف دیگر این مدت دو یا سه ساعت به طول می‌انجامد.

موانع اصلی تمرکز، خستگی، اضطراب و رویاهای روزانه (خیال‌پردازی) است. بنابراین جهت بهبود مهارتهای تمرکز باید چنین موانعی را از میان برداریم. سه مهارت ذکر شده در ذیل جهت ایجاد تمرکز، بسیار مؤثر هستند: اگر مایل

به بهبود در توانایی تمرکز در خود هستید شروع به تمرین این مهارتها کنید.

۱- ایست!!! Stop

این کار بسیار ساده به نظر می‌رسد، ولی کارایی دارد. وقتی شما متوجه انحراف افکارتان می‌شوید، با خودتان بگوئید «ایست» و به آرامی توجه‌تان را به آنجا که می‌خواهید باشید، بازگردانید. هر موقع حواستان پرت شد، دوباره آن را سرچایش بیاورید. در شروع کار این اتفاق می‌تواند چندین بار در دقیقه رخ دهد، اما هر بار بگوئید ایست و مجدداً تجدید تمرکز کنید. انرژی خود را صرف خارج کردن افکار از ذهنتان نکنید (افکار ممنوعه مثل آهن ربا قدرت جذب دارند) تلاشهایتان در جهت ایست و تجدید تمرکز باشد.

در ابتدای کار صدها بار در هفته فرآیند تکرار خواهد شد، اما بتدریج در می‌یابید که دوره زمانی بین حواس پرتی‌ها هر روز طولانی‌تر می‌شود. بنابراین صبورانه به این تمرین ادامه دهید.

۲- توجه Attending

این عمل مربوط به ابقاء تمرکز است نه تسلیم شدن در مقابل حواس پرتی. این عمل را می‌توان بعنوان یک نوع تونل بینایی یا متمرکز شدن توصیف کرد: شما تمرکزتان را روی آنچه در مقابلتان قرار دارد، حفظ می‌کنید. اگر حواستان پرت شد از روش ایست (stop) برای بازیابی

تمرکز استفاده کنید. تکنیک توجه در بسیاری از موقعیتهای قابل استفاده است:

○ برای مثال در یک سخنرانی، اگر مردم جابجا می‌شوند یا سرفه می‌کنند، آنها را نادیده بگیرید و به آنها نگاه نکنید. فعالانه آنها را از داخل شدن در تونلی که بین شما و سخنران ایجاد شده، برانید.

○ در یک موقعیت اجتماعی، توجه‌تان را فقط به شخص معطوف کنید، اینکه چه می‌گوید، چگونه نگاه می‌کند و... و آنچه را که در اطرافتان می‌گذرد نادیده بگیرید.

۳- زمان نگران شدن Worry Time

تعداد نوبت هایی را که در طی روز به خودتان اجازه نگران شدن می‌دهید، تعیین کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا زمان نگران شدن را به قبل از مواقعی که می‌دانید باید کاری را انجام دهید، موکول کنید تا مطمئن شوید، می‌توانید به موقع نگران شدن را متوقف سازید. مثلاً قبل از وقتی که می‌خواهید به یک برنامه مورد علاقه تلویزیونی نگاه کنید یا قبل از صرف شام، هنگامیکه یک اضطراب یا فکر مختل کننده در طی روز وارد ذهنتان می‌شود، آن را موکول به زمان بندی نگران شدن، بنمائید و روی تکلیفی که در حال انجام آن هستید، متمرکز شوید. برای بعضی‌ها نوشتن افکار به تعویق افتاده مفید است، این آسانتر است که فکری را به تأخیر بیندازید مشروط بر آنکه مطمئن باشید در زمان تعیین شده برای نگرانی‌تان آن را فراموش نخواهید کرد. به جای اینکه تمام وقت نگران باشید، زمان مشخصی

را برای نگران شدن تعیین کنید.

چیزهای دیگری که می‌توانند کمک کنند باشند.

به محض آنکه دریافتید که طول زمان تمرکز شما برای یک فعالیت خاص چه مقدار است، تصمیم بگیرید که آیا این میزان تمرکز قابل قبول است یا اینکه می‌بایست برای افزایش آن تمرین کنید.

برای مثال: طول زمان ده دقیقه‌ای تمرکز برای شنیدن یک قطعه موسیقی یا طول زمان پنجاه دقیقه‌ای برای یک سخنرانی کافی نیست.

◆ در فاصله زمانی بین زمانهای تمرکز، کاری انجام دهید که فعالیت ذهنی و جسمی شما را تغییر دهد. برای مثال: اگر در حال نشسته قرار دارید برای به جریان افتادن گردش خون، نرمش کم انجام دهید و امکان تمرکز مجدد به مغزتان را بدهید.

◆ هنگامیکه به سطح مناسبی از تمرکز دست یافتید به خود نوعی تشویق و پاداش مناسب ارائه دهید.

◆ در فعالیتهای ذهنی فعال باشید. وقتی منابع مرجع را می‌خوانید یا به یک سخنرانی گوش می‌دهید از سوالات سطح بندی شده برای کمک به تمرکز استفاده کنید. کافی نیست که به صورت منفعل به امید اینکه متوجه نکته‌ای شوید، مطلبی را بخوانید و یا بشنوید و یادداشت برداری کنید.

◆ اطمینان یابید که محیط به تمرکز شما کمک می‌کند.

عوامل مخل تمرکز را کاهش دهید. آن قدر جایتان راحت نباشد که چرت بزنید.

◆ تکالیفی را که نیاز به تمرکز بیشتری دارد، در مواقعی که از نظر جسمی و ذهنی سر حال هستید انجام دهید.

◆ وقتی شما خسته هستید، ادامه تمرکز سخت تر است. این بدین معنی است که شما زمانهایی را که در طی روز بهتر کار می کنید، بدانید. افراد مختلف در این زمینه با هم متفاوتند.

◆ از طریق آزمون و خطا این را دریابید که آیا کار کردن با یک فرد دیگر به شما در تمرکز بر روی یک تکلیف کمک می کند یا خیر.

◆ این نکته را نیز چک کنید که آیا مشکل به ضعف تمرکز باز می گردد یا ضعف دانش لازم برای فهمیدن یک موضوع.

در پی راه حلهای همچون انگیزاننده هایی مانند مواد کافئین دار و آمفتامین هانباشید. این نوع مواد تنها دارای اثری کوتاه مدت بر روی هشیاری شما هستند و در عوض اثرات زیانبار و دراز مدتی بر روی سلامت جسمی و روحی شما خواهند داشت.

مبارزه با مشکلات خاص از طریق تمرکز

۱- زمانی که تمرکز فوبی دارید، اما مغز شما

امساس انباشتگی می کند.

به خود استراحت کوتاهی بدهید و باطری ذهنی خود را با مرور کردن آنچه تاکنون انجام داده اید مجدداً شارژ نمایید

و ببینید آیا انتقال توجه خود به یک موضوع تازه کمک کننده هست یا خیر. اگر برای شروع مجدد احساس خستگی مفرط دارید، پس از استراحت کوتاه آنچه را که انجام داده اید، مرور کنید و مشخص کنید که کارهای انجام شده چه نسبتی با تکلیف کلی شما دارد و سپس مشخص کنید که در چه موقعیتی می بایست مجدداً به سراغ آن بروید. اگر لازم است، از این موارد یادداشتی بردارید و قبل از آنکه متوقف شوید، مشخص کنید که در چه زمانی تکلیف را از سر خواهید گرفت.

۲- چگونه بر روی موضوعی که از آن متنفرید

یا برای شما فاسته کننده است، تمرکز کنید؟

فعلانه در اجزاء موضوع جستجو کنید تا جنبه هایی را بیابید که می تواند اطلاعات مفیدی را به شما بدهد (یا حتی می تواند جالب باشد!) شما می توانید این کار را بر روی یافتن پنج ایده مهم و محوری برای فکر کردن صورت دهید. از نقشه های ذهنی یا نمودارها برای ثبت نتایج این جستجو استفاده کنید و برای خلاصه کردن دانسته هایی که پس از هر مورد از مطالعه بدست می آورید سوالات تستی بنویسید. بر روی پادشاهای شخصی به هنگام تکمیل رضایت بخش تمرکز بر روی یک موضوع تأکید کنید (حتی اگر این کار تنها به خاطر راحت شدن از دست آن تکلیف باشد) و پاداش دادن به خودتان، در مسیر پیشرفت بر روی یک تکلیف را درونی سازید. اگر همه این کارها بی فایده بود، این تکلیف را بعنوان یک چالش شخصی که نباید شما را به زانو درآورد،

مد نظر قرار دهید.

۳- فوابعای بیداری (فیال پردازي)

از تکنیک توقف و توجه برای مقابله با خوابهای بیداری استفاده کنید. البته شاید در بعضی موارد این خیال پردازی ها، بعنوان پاداش پس از یک دوره تمرکز مثبت باشد.

۴- افکار منفی

از بین رفتن تمرکز ممکن است منجر به برداشتهای منفی نسبت به خودتان شود. این افکار را مانند دیگر عوامل مختل کننده، به زمان نگرانی خود موکول کنید و در آن زمان میزان واقعی بودن آنها را مشخص کنید.

اگر برای انجام چیزهایی که تا این قسمت گفته شد تمرکز خوبی داشته اید، به این معنی است که شما به خوبی پیش می روید.

اگر می خواهید درباره این موضوع مطالب بیشتری بدانید یا چیزهایی هم درباره دیگر فنون مطالعه بیاموزید می توانید:

- ▶ با مشاور یا استاد راهنمای خود صحبت کنید.
- ▶ با دیگر دانشجویان مشورت کنید.
- ▶ یک کتاب خودآموز تهیه کنید.

مریم گلی زاده

کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران



معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مرکزی مشاوره

