



## 16 تا از بهترین راه های افزایش تمرکز حواس برای درس خواندن موثر (وبسایت هنر فردی)

تمرکز و توجه بهتر زندگی شما را آسان تر و کارآمدتر می کند. از این راهنمایی ها و تکنیک های ساده اما عملی استفاده کنید تا بتوانید به آنچه می خواهید برسید.

گفته شده که بزرگترین قدرت ذهن انسان توانایی تمرکز طولانی مدت روی یک چیز است. می دانید که ذره بین چگونه نور خورشید را از شعاع یک آتش سوزی متمرکز می کند. سر که دستگیر می تواند قدرت مغز خود را به یک پرتو نور تبدیل کنید و آن را مثل لیزر روی کارتان متمرکز کنید، چه کاری انجام می دهید! خوشبختانه هر کسی می تواند توانایی تمرکز کردن را پرورش دهد. مهارت هایی وجود دارد که اگر یاد بگیرید مغزتان بهتر کار خواهد کرد.

**چگونه می توان در تمرکز کردن استاد شد**

اگر مشتاق هستید که به یک تمرکز فوق العاده برسید، در اینجا به نقل از تحقیقات جدید [مجله معتبر Bebrainfit](#) روشهایی موثر به شما یاد می دهیم:

**کارتان را مشخص کنید (هدف مشخص داشته باشید)**

## اهدافتان را خیلی واضح بنویسید:



قبل از اینکه بتوانید روی یک وظیفه تمرکز کنید، باید دقیقا بدانید که این وظیفه چیست. اهداف مبهم مانند "نوشتن یک گزارش" شما را ناامید می کند و نمی دانید از کجا باید شروع کنید، به همین علت ممکن است آن را به تعویق بیندازید! هدف خود را به وظایفی با اندازه های کوچک تقسیم کنید، هر کدام با یک شروع و پایان مشخص.

برای مثال، اگر در حال نوشتن یک گزارش، مقاله یا اصطلاح مقاله هستید، می توانید با "ایجاد یک طرح کلی" شروع کنید.

یک هدف روشن و دقیق مانند این باعث می شود که شروع به کار با آن آسان تر شود و راحت تر به پایان برسد. تقسیم هر پروژه بزرگی به اندازه های کوچک می تواند به شما انگیزه بدهد. هر بار که شما یک قسمت از کار را انجام می دهید، حتی یک قسمت کوچک، در مغز شما دوپامین (یک ماده شیمیایی مغزی که به حفظ توجه، بهره وری و انگیزه کمک می کند) ترشح می شود.

**بهینه سازی محیط کار شما**



برای اینکه حداکثر تمرکز را پیدا کنید، محیط خود را بهینه کنید. هنگامی که محیط بیش از حد گرم و یا سرد و یا بیش از حد پر سر و صدا یا آرام باشد، توانایی شما برای تمرکز کاهش خواهد یافت.

### از بین بردن درهم ریختگی

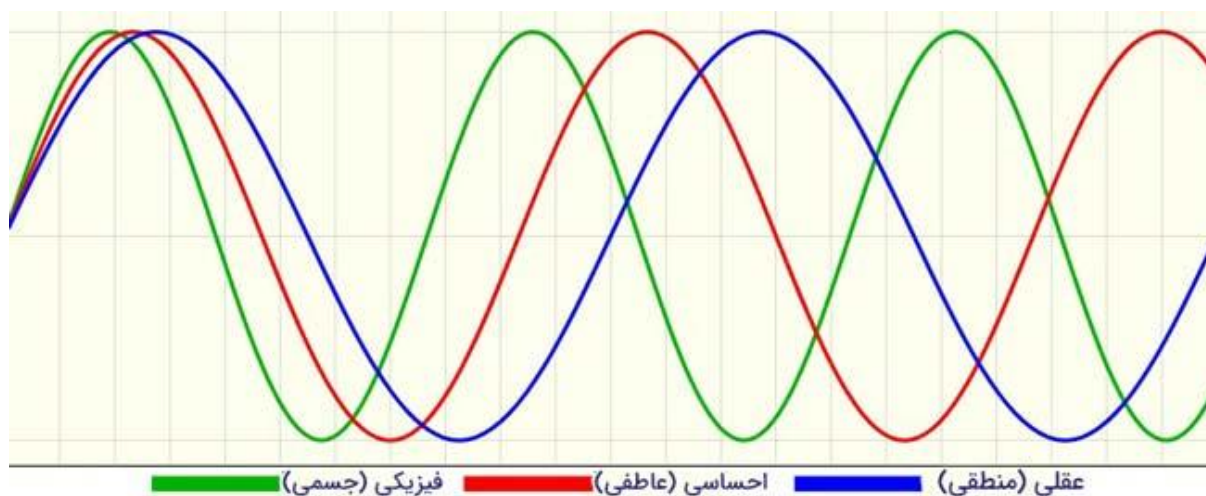
درهم ریختگی های محل کارتان را از بین ببرید. اسکن مغز به طور قطعی نشان می دهد که درهم ریختگی بر توانایی شما برای تمرکز و پردازش اطلاعات تاثیر می گذارد. کار در یک محیط مرتب و تمیز می تواند شما را بیشتر متمرکز و مولد کند.

### سکوت یا صدا؟

چندین چیز می تواند تمرکز شما را مانند صدای ناهنجار تحت تأثیر قرار دهد. ممکن است به سکوت کامل نیاز داشته باشید یا تمرکزتان را در همه ی کافی شاپ مورد علاقه خودتان به دست آورید. اگر در سکوت کامل تمرکز می کنید، از هدستی که سر و صدا را کاملا از بین می برد استفاده کنید. اگر دوست دارید به موسیقی گوش کنید تا کمک کند تمرکز کنید، چندین قاعده برای به دست آوردن مزایای بیشتر وجود دارد.

باید موسیقی باشد که از آن لذت می برید و شخصا انتخاب کرده اید. می توانید موسیقی هایی را که برای ایجاد تمرکز مفید هستند، پیدا کنید. سرویس پخش موسیقی Spotify دارای مجموعه ای کامل از موسیقی هایی به نام "focus" است که به طور خاص برای بهبود تمرکز جمع آوری شده است. سرویس موسیقی دیگر، [Focus @ Will](#)، کانال های موسیقی علمی طراحی شده را برای افزایش تمرکز بر اساس نوع شخصیت شما ارائه می دهد. Focus @ Will توسط کارکنان شرکت های آمازون، اپل و گوگل استفاده می شود. تحقیقات Focus @ Will نشان می دهد که گوش دادن به کانال های موسیقی آنها می تواند تمرکز و بهره وری شما را به چهار برابر افزایش دهد!

## با بیوریتیم کار کنید



اگر شما مجبور باشید کاری انجام دهید که به شدت تمرکز شما را به خطر می اندازد از بیوریتیم استفاده کنید. این کار را هنگامی که بیشتر احتیاط دارید انجام دهید. دانشمندان متوجه شده اند که برای انجام هر کار، زمانی وجود دارد که در آن تمرکز بیشتر است. این زمان برای هر کس متفاوت است، اکثر بزرگسالان در صبح بهترین عملکرد را دارند. بعد از ظهر تا ساعت 4، بیشتر مردم توانایی تمرکزشان کاهش می یابد.

## دور کردن حواس پرتی



توجه به یک چیز در یک زمان به افزایش تمرکز کمک می کند، اما تعداد کمی از مردم این کار را انجام می دهند! وقتی که رسانه های اجتماعی، ایمیل ها، متون و 5000 آگهی تبلیغاتی در روز برای توجه شما رقابت می کنند، تمرکز کردن آسان نیست.

دستگاه های الکترونیکی (مانند گوشی) را از خود دور کنید

اگر دستگاه های الکترونیکی تواناییتان برای تمرکز را از بین می برند باید فکری به حال آن ها بکنید. وقتی می خواهید تمرکز کنید، تلفنتان را در دید خود قرار ندهید. داشتن تلفن همراه در اطرافتان، حتی اگر سایلنت هم باشد، عدم تمرکز را به همراه می آورد. علاوه بر این، اطلاعیه ها را خاموش کنید، برنامه هایی که به آن ها اعتیاد پیدا کردید، حذف کنید و حالت خاکستری را فعال کنید (مثل عکس سمت راست زیر).



### توقف عملکرد چند وظیفه ای یا multitasking

یکی از بزرگترین حواس پرتی ها این است که انجام چند وظیفه را بر روی خودتان تحمیل کنید. شاید فکر کنید که عملکرد چند وظیفه ای باعث شود کارآمد تر باشید، اما چنین نیست. وقتی چند کار را همزمان انجام می دهید، مغز شما باید به سرعت بین وظایف مختلف جا به جا شود. با هر بار جا به جایی به طور متوسط 23 دقیقه طول می کشد تا روی کار تمرکز پیدا کنید.

غلبه بر خستگی



بعضی از وظایف واقعا خسته کننده هستند. به هنگام خستگی توانایی تمرکز کردن از بین می رود. در اینجا چند نکته برای کمک به تقویت تمرکز در زمان خستگی وجود دارد:

### **آدامس و قرص نعنا مصرف کنید**

آدامس در واقع باعث افزایش توانایی شما برای تمرکز می شود. آدامس جریان اکسیژن به مغز را افزایش می دهد. قرص نعنا نیز اثری مشابه به آدامس دارد.

### **اسانس رزماری**

در یونان باستان از رزماری به منظور تقویت ذهن استفاده می کردند. علم ثابت کرده که اسانس رزماری به طور قابل توجهی توانایی تمرکز را افزایش می دهد.

### **با دستان خود کار کنید**

قلم و کاغذ را بردارید! نوشتن به شما کمک می کند که تمرکز کنید، مفاهیم جدید را درک و اطلاعات را حفظ کنید.

می توانید با اسپینر یا توپ استرس بازی کنید چون می توانند به شما در حفظ ذهنیتان کمک کنند.

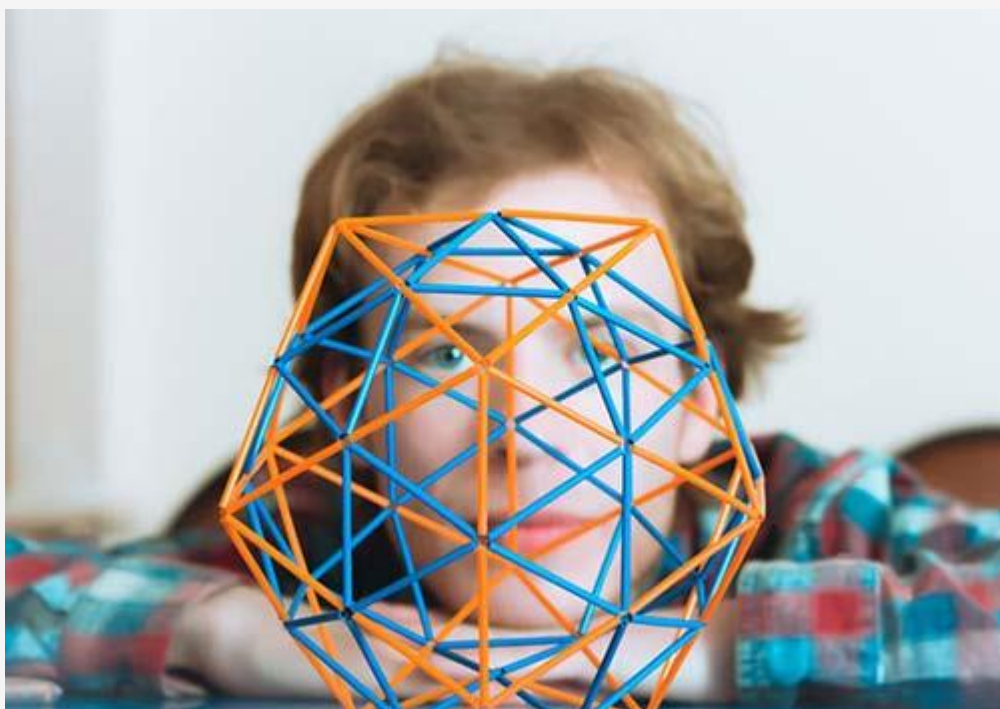
**حین کار کردن نفس عمیق بکشید**





مغز شما نیاز به اکسیژن دارد و سلول های مغز تنها بعد از چند دقیقه نرسیدن اکسیژن به آن ها از بین می روند. تخمین زده شده که 80 درصد از ما در هنگام خواندن ایمیل یا استفاده از وسایل الکترونیکی نفس کشیدن را فراموش می کنیم! این عادت به عنوان "email apnea" شناخته می شود و می تواند تمرکز شما را از بین ببرد.

**مغزتان را برای تمرکز تمرین دهید**



"Pomodoro Technique" توسط یک دانشجوی فارغ التحصیل ایتالیایی به عنوان یک کمک تحصیلی طراحی شده است. روش کار این متد به این شکل است:

### تکنیک تمرکز Pomodoro

1. کاری که می خواهید روی آن تمرکز کنید را انتخاب کنید.
  2. حواس پرتی ها را از بین ببرید و راحت باشید.
  3. به اطرافیانتان بگویید مزاحم شما نشوند.
  4. یک تایمر را برای 25 دقیقه تنظیم کنید، سپس وظیفه را در دست بگیرید.
  5. اگر ذهنتان از موضوع منحرف شد، خودتان را به توجهی متمایل کنید.
  6. به خودتان یادآوری کنید که باید این سطح تمرکز را فقط برای چند دقیقه بیشتر نگه دارید.
  7. هنگامی که 25 دقیقه کار را انجام دادید 5 دقیقه استراحت کنید.
  8. بعد از اتمام یک "pomodoro" می توانید یکی دیگر را شروع کنید.
- بعد از مدتی خواهید دید که این کار چگونه تمرکز شما را بهبود می بخشد.

### مغزتان را شارژ کنید



مغز واقعا شگفت انگیز است، اما یک ماشین نیست و نمی تواند حداکثر میزان تمرکز را تمام روز حفظ کند. هر موقع احساس عدم تمرکز کردید مغزتان را شارژ کنید.

### قدم زدن

می توانید مغز را با قدم زدن شارژ کنید. پیاده روی ذهن شما را پاک می کند و کمک می کند تا بهتر فکر کنید.

یوگا انجام دهید



حتی یک جلسه یوگا می تواند به طور قابل توجهی تمرکز را بهبود بخشد.

### نوشیدن آب، قهوه یا چای

کاهش آب بدن منجر به انقباض بافت مغزی و از دست دادن موقت تمرکز و حافظه می شود. یک فنجان قهوه یا چای بنوشید. کافئین کم تمرکز، هوشیاری و بهره وری را بهبود می بخشد. به این نکته توجه کنید که مصرف کافئین زیاد خواب را خراب می کند و برای افرادی که دچار استرس هستند مضر است.

### چرت زدن

بهترین تکنیک برای حفظ بهره وری این است که یک چرت 20 دقیقه ای در بعد از ظهر داشته باشید.

### بدانید چه زمانی کار را متوقف کنید

بخش مهمی از شارژ کردن مغز، شناختن زمانی است که به کارها و ساعت ها "نه" بگویید. تکنولوژی به ما این امکان را می دهد تا کارها را راحت تر انجام دهیم. با این حال، اکثر ما قادر به تنها چهار ساعت تمرکز زیاد در طول روز هستیم. اگر می توانید ساعات کمتری کار کنید، آن را انجام دهید.

### بهینه سازی سلامت مغز و تناسب اندام برای تمرکز بیشتر

اگر می خواهید تمرکز پرتو لیزری را دنبال کنید، باید مغز خود را مانند یک دستگاه تفکر باور نکردنی مورد استفاده قرار دهید. کار و استرس بیش از حد، خواب و ورزش کم و تغذیه نامناسب توانایی مغز شما را برای تمرکز و تفکر از بین می برد و قادر نخواهید بود با یک مغز خسته زیاد تمرکز کنید...

### مغز را با مواد غذایی طبیعی تغذیه کنید



مغز نیاز به مقدار زیادی انرژی و مواد مغذی دارد. آنچه که می خورید به طور قابل توجهی روی عملکرد مغز تاثیر دارد. برای تمرکز مطلوب، می توانید یک رژیم غذایی مدیترانه ای داشته باشید. رژیم مدیترانه یکی از بهترین رژیم های مصرف مواد غذایی سالم است.

### بهینه سازی دوپامین



آیا انرژی، تمرکز، انگیزه و میل جنسی کمی دارید؟ آیا برای حفظ انرژی در طول روز از کافئین، شکر، شکلات و یا سایر محرک ها استفاده می کنید؟ اگر چنین است، شاید dopamine مغزتان کم باشد. رژیم غذایی غنی از پروتئین یک منبع عالی برای ایجاد دوپامین است. غذاهای گیاهی که باعث تشکیل دوپامین می شوند شامل آووکادو، سیب، موز، چغندر، سبزیجات سبز، سبزیجات برگ سبز، بلغور جو دوسر، شکلات، چای سبز و قهوه است. تمرینات جسمانی و مدیتیشن نیز دوپامین را افزایش می دهد.

**تمرکز را با مدیتیشن افزایش دهید**



اگر تا به حال برای انجام یک وظیفه تحت فشار بوده اید، متوجه شده اید که استرس منجر به انفجار آدرنالین می شود و می تواند به شما کمک کند تا مدت کوتاهی تمرکز کنید؛ اما چنین شرایطی برای مغز شما خطرناک است. یک روش اثبات شده برای کاهش استرس و بهبود تمرکز، مدیتیشن است.

مدیتیشن های منظم باعث تمرکز بیشتر، افزایش حافظه، خلاقیت و خواب بهتر می شود. بیش از 20 میلیون آمریکایی برای به حداکثر رساندن قدرت مغز خود به طور مرتب مدیتیشن می کنند، از جمله مدیران شرکت های گوگل، اپل، نایک، HBO، Procter & Gamble، General Mills، Target و Aetna Insurance.

**خواب کافی و با کیفیت داشته باشید**



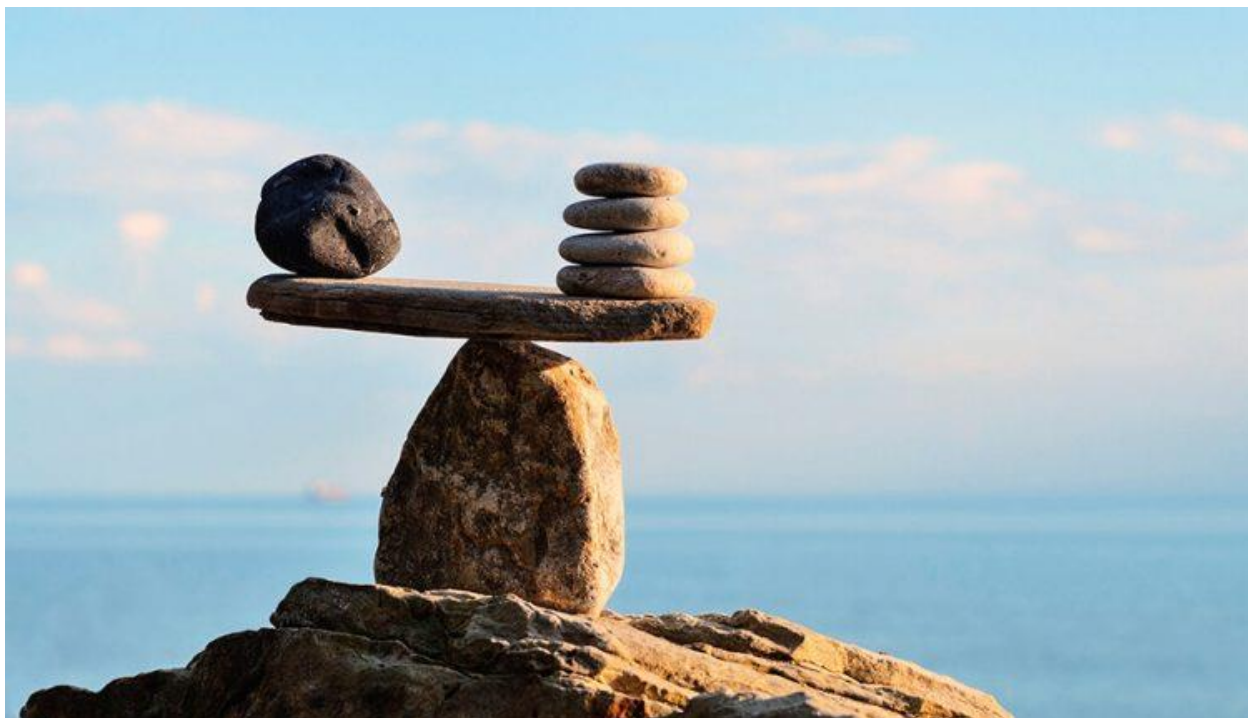
نداشتن خواب کافی و با کیفیت منجر به کاهش تمرکز می شود. در طول خواب، مغز شما مشغول تعمیر خود و حفظ خاطرات است. تحقیقات نشان داده اند که روزانه بین 7 تا 9 ساعت خواب نیاز است.

### چگونه سلامت بر توانایی تمرکز تاثیر می گذارد

اختلالات خلقی، جنون و اختلالات توجه باعث عدم تمرکز می شوند. از جمله عواملی که باعث کاهش تمرکز می شوند می توان به فیبرومیالژیا، مولتیپل اسکلروز، لوپوس، سوء مصرف مواد، سرطان و صرع اشاره کرد. هم چنین مصرف بسیاری از دارو ها باعث کاهش تمرکز می شود. مشکلات شنوایی و بینایی به ویژه در افراد سالخورده، ممکن است بر تمرکز تاثیر منفی بگذارند.

مقاله دوم: **تمرکز چیست؛ ۷ راهکار کاربردی که باعث افزایش**

**تمرکز می شود**



همه‌ی ما دوست داریم در کاری که انجام می‌دهیم بهترین باشیم و توانایی‌های خود را در بالاترین سطح ارائه بدهیم. ولی همیشه عواملی مانند افکار، احساسات گوناگون و صداها‌ی مزاحم وجود دارند و نمی‌گذارند روی کارمان تمرکز کنیم. گاهی نیز برای افزایش تمرکز، دست‌به‌دامان داروها و روش‌های درمانی می‌شویم. باید بدانید تمرکز در کار، مهارتی است که با تمرین می‌توان به آن دست یافت. در این مقاله به‌طور مختصر توضیح می‌دهیم تمرکز چیست و بهترین روش‌های افزایش تمرکز کدام‌اند.

تابه‌حال توجه کرده‌اید که وقتی غرق انجام کاری می‌شوید، چقدر حس خوبی دارید؟ در این حالت به بهره‌وری واقعی می‌رسید و صرفاً با کارهای بیهوده و وقت‌گیر، خودتان را سرگرم نمی‌کنید. حس می‌کنید که بسیار هدفمند هستید و گذشت زمان را درک نمی‌کنید. فرقی نمی‌کند اسم این حالت را تچان (flow) می‌گذارید یا مسحور شدن و غرق شدن در کار، در هر صورت در این زمان‌ها واقعا احساس هیجان‌انگیزی دارید.

به گفته‌ی دیوید راک (David Rock)، یکی از بنیانگذاران مؤسسه‌ی NeuroLeadership و نویسنده‌ی کتاب «مغز شما در هنگام کار (Your Brain at Work)»، «ما فقط ۶ ساعت در هفته واقعا بر کار خود تمرکز می‌کنیم. به‌علاوه، بررسی‌های راک نشان داده است که بیشترین کارایی و قدرت فکری ۹۰٪ از مردم، مربوط به زمانی است که خارج از اداره‌اند و بالاترین میزان تمرکز افراد نیز در هنگام صبح یا اواخر شب است. این دقیقاً برخلاف چیزی است که برنامه‌های کاری به ما دیکته می‌کنند!

## تمرکز چیست و چگونه می‌توان آن را تقویت کرد؟





تمرکز کردن یعنی اینکه فرد بتواند توجه و اراده‌اش را همسو کند و کنترل توجه خود را در اختیار داشته باشد. تمرکز یعنی توانایی متمرکز کردن ذهن بر روی یک موضوع، شیء یا فکر و بیرون راندن تمام افکار، ایده‌ها، احساسات و هیجان‌های نامربوط از ذهن. تمرکز یعنی به جای از این شاخه به آن شاخه پریدن و از دست دادن توجه، زمان و انرژی، در هر زمان تنها یک کار انجام بدهیم .

در هنگام تمرکز، تنها» یک فکر «ذهن فرد را اشغال می‌کند و تمام انرژی ذهن بر همین فکر واحد متمرکز می‌شود .

البته برای کسب توانایی فرمان دادن به ذهن و کنترل کردن تمرکز و توجه، به آموزش نیاز داریم. بیشتر افراد نمی‌توانند توجه خود را کنترل و ذهن خود را صرفاً بر یک موضوع متمرکز کنند. آنها نمی‌توانند هر زمان که می‌خواهند به ذهن خود دستور بدهند که بر چیزی تمرکز کند .

متمرکز کردن فکر، فعالیتی غیرمعمول نیست و تقریباً هر روز برای همه اتفاق می‌افتد ولی این تمرکز، توانایی ناخودآگاه و کنترل نشده‌ای است. برای مثال، آیا توجه کرده‌اید کودکان در هنگام بازی صدای شما را نمی‌شنوند؟ آنها آن قدر در بازی غرق می‌شوند که به هیچ چیز دیگری توجه نمی‌کنند. یا وقتی کتاب بسیار جالبی می‌خوانید، صدای اطرافیان تان را نمی‌شنوید. زمانی که نامه‌ای مهم می‌نویسید، فیلم یا مسابقه‌ای ورزشی تماشا می‌کنید، شطرنج بازی می‌کنید و به‌طور کلی وقتی مشغول انجام کاری می‌شوید که عاشق آن هستید و برای تان جالب یا لذت‌بخش است، به محیط اطراف خود بی‌توجه می‌شوید و گذشت زمان را حس نمی‌کنید .

این مثال‌ها نشان می‌دهند که «متمرکز کردن توجه «امکان‌پذیر است ولی این کار با تمرکز واقعی تفاوت دارد، زیرا فرایندی آگاهانه و عمدی است و شما هر زمان که اراده کنید، می‌توانید برای مدت زمان مشخصی) و نه فقط چند ثانیه (ذهن خود را بر هر موضوعی که می‌خواهید، متمرکز کنید. با استفاده از این توانایی، می‌توانید علاوه بر چیزهای لذت‌بخش و کارهای مورد علاقه‌تان، ذهن خود را بر وظایف، شغل، درس و حتی کارهای خسته‌کننده و ناخوشایندی که مجبور به انجام آنها هستید، متمرکز کنید .

## چگونه تمرکز می‌کنیم؟

تمرکز کردن بر یک کار، بسیار شبیه به «متمرکز کردن نگاه» است. وقتی تصمیم می‌گیرید بر چیزی تمرکز کنید، ابتدا مغزتان تمام اطلاعات بصری را دریافت و پردازش می‌کند تا به شما بگوید که باید بر چه چیزی تمرکز کنید. این کار شبیه زمانی است که برای اولین بار، تابلوی نقاشی یا عکسی را می‌بینید. وقتی که تصویر واضح‌تر می‌شود، مغز شما به سراغ جنبه‌ای می‌رود که می‌خواهید به آن توجه کنید (فرایند بالا به پایین). وقتی به این نوع لذت‌بخش از تمرکز دست می‌یابید که در آن گذشت زمان را حس نمی‌کنید، درک شما از جهان اطراف تغییر می‌کند و توانایی بیشتری در نادیده گرفتن محرک‌های بیرونی دارید.

## چگونه تمرکز خود را از دست می‌دهیم؟



از دست دادن تمرکز، فرایندی طبیعی، مطلوب و تکامل یافته است که برای حفظ امنیت ما به وجود آمده است. از بین رفتن تمرکز زمانی رخ می‌دهد که مغز چیزهایی می‌بیند که باید به آنها توجه کنید (فرایند پایین به بالا). (تکامل موجب شده است که وقتی در اطراف خود با چیزی خطرناک یا جالب مواجه می‌شوید، تمرکز خود را از دست بدهید و به آن عامل توجه کنید).

به گفته‌ی گلوریا مارک (Gloria Mark)، استاد دانشگاه ارواین در کالیفرنیا، وقتی تمرکز خود را از دست می‌دهید، حداکثر ۲۵ دقیقه زمان لازم است تا دوباره بر کار اصلی خود تمرکز کنید (در برخی از بررسی‌ها زمان بازیابی تمرکز ۵ دقیقه و در برخی دیگر ۱۵ دقیقه ذکر شده است). (در هر صورت، از دست دادن تمرکز هزینه‌هایی دارد. برای نمونه مشاغل اداری را در نظر بگیرید. کارمندان در ادارات به‌طور میانگین، هر ۳ تا ۱۰ دقیقه تمرکز خود را از دست می‌دهند) البته در بررسی‌های مختلف، اعداد متفاوتی مطرح شده است (ولی هیچ پژوهشی به‌طور قطعی نشان نمی‌دهد که آیا با ایجاد وقفه‌های بیشتر، کیفیت کار کاهش می‌یابد یا خیر).

شاید تصور می‌کنید بیشتر عواملی که موجب از دست رفتن تمرکز می‌شوند، عواملی بیرونی مانند همکاران، تماس‌های تلفنی یا ایمیل‌ها هستند، ولی براساس پژوهش انجام‌شده توسط گلوریا مارک، حدوداً در ۴۴ درصد موارد، این خود ما هستیم که موجب از دست رفتن تمرکزمان می‌شویم!

ذهن انسان حداکثر تا ۲ ساعت می‌تواند بر هر کاری تمرکز کند (البته بعد از این مدت برای بازیابی نیروی خود به ۲۰ تا ۳۰ دقیقه استراحت نیاز دارد)، چرا از این پتانسیل خود استفاده نمی‌کنیم؟

## یاد بگیرید که تمرکز خود را حفظ کنید

هیچ کس نمی‌تواند با جادو، تمرکز خود را افزایش بدهد. افزایش تمرکز به تمرین زیادی نیاز دارد و نیازمند یکی از سخت‌ترین انواع تلاش‌ها یعنی ذهن آگاهی (mindfulness) است. البته نکته‌ها و روش‌هایی نیز وجود دارد که می‌توانید برای افزایش تمرکز خود، آنها را به کار بگیرید. در ادامه تکنیک‌هایی را بیان می‌کنیم که شما را به آن حالت لذت‌بخش بهره‌وری آسان و بدون زحمت نزدیک می‌کند.

### ۱. از انجام چند کار به صورت هم‌زمان پرهیز کنید

انجام چند کار به طور هم‌زمان، مغز ما را به تمرکز نداشتن عادت داده است. در مطالعه‌ای که در دانشگاه استنفورد انجام شد، گروهی از افراد تعداد زیادی از کارها و گروه دیگری تعداد کمی از کارها را هم‌زمان انجام دادند و مشخص شد که حفظ تمرکز برای گروه اول دشوارتر است.

در فرهنگ کاری‌ای که هنوز هم در آن «پُرکاری» ویژگی خوبی به شمار می‌رود، انجام هم‌زمان چند کار موجب می‌شود حس کنیم به چیزی بیش از آنچه واقعا هستیم، دست یافته‌ایم. به علاوه در یک بررسی نشان داده شده است که انجام هم‌زمان چند کار موجب می‌شود حس خوبی داشته باشیم. به گفته‌ی دیوید راک از مؤسسه‌ی NeuroLeadership انجام هم‌زمان چند کار، منجر به پایین آمدن بهره‌ی هوشی (IQ) ما می‌شود و موجب می‌شود مرتکب اشتباه شویم و جزئیات را نادیده بگیریم.

استیو جابز می‌گوید: «مردم فکر می‌کنند تمرکز یعنی بله گفتن به چیزی که باید بر آن تمرکز کنید، ولی تمرکز اصلا به این معنا نیست! تمرکز یعنی نه گفتن به صد ایده‌ی خوب دیگری که وجود دارد. شما باید بادقت انتخاب کنید.»

جابز به این حقیقت اشاره دارد که شرکت اپل با متمرکز ماندن روی چند محصول خاص و نیز تمرکز کردن بر وظایف خود، به شرکتی موفق تبدیل شد. برای رسیدن به تمرکز، باید به انجام هم‌زمان چند کار و نیز تمام محرک‌های دیگری که برای به دست آوردن تمرکز شما با هم رقابت می‌کنند، نه بگویید؛ چه این محرک‌ها صندوق ورودی ایمیل یا فید توئیتر باشد و چه گفت‌وگو با همکاران تان.

### ۲. محرک‌های بیرونی را متوقف کنید



عکس بالا را نگاه کنید. زمانی که جاشوا فوئر (Joshua Foer) در مسابقه‌ی حافظه‌ی برتر آمریکا برنده شد، از آن لوازم استفاده کرده بود. این نوع لوازم برای جلوگیری از تأثیرگذاری محرک‌های خارجی طراحی شده‌اند و به مغز شما امکان می‌دهند که تمرکز کند. شما نیز می‌توانید در محل کار خود از این نوع لوازم استفاده کنید (البته اگر به نگاه‌های متعجب همکاران‌تان اهمیت

نمی‌دهید (یا محیطی ایجاد کنید که در آن محرک‌های بیرونی برای شما مزاحمتی ایجاد نکنند. برای این منظور می‌توانید از گوشی صداگیر استفاده کنید، اعلان‌های دسکتاپ را خاموش کنید، ساعاتی را برای آرامش و تمرکز بر کار تعیین کنید) مثلاً سه شنبه‌ها از ساعت ۱۰ تا ۱۴ (یا یک روز از هفته، در منزل کار کنید).

### ۳. تکنیک پومودورو را امتحان کنید

تکنیک پومودورو (Pomodoro technique) می‌تواند راهی برای تمرین دادن مغز شما برای رسیدن به تمرکز باشد، درست همان‌طور که عضلات خود را تمرین می‌دهید.

برای اجرای تکنیک پومودورو باید به مدت ۲۵ دقیقه به‌طور کامل بر یک کار تمرکز کنید و سپس ۵ دقیقه استراحت کنید. برای هر ۴ دوره‌ی ۲۵ دقیقه‌ای، زمان استراحت طولانی‌تر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای در نظر بگیرید. اگر در ابتدا ۲۵ دقیقه تمرکز کامل بر یک کار برای شما سخت است، می‌توانید با ۱۵ دقیقه شروع کنید و سپس به تدریج این زمان را افزایش بدهید. در نهایت به جایی می‌رسید که حتی متوجه گذشت این ۲۵ دقیقه نمی‌شوید!

### ۴. مراقبه کنید

مراقبه مانند تمرین دادن عضلات ذهن برای حفظ تمرکز است و به شما کمک می‌کند که اراده قوی داشته باشید. برای مراقبه لازم نیست که ساعت‌ها در جایی آرام بنشینید، به‌ویژه اگر انجام این کار را تازه شروع کرده‌اید. کافی است که چشم‌هایتان را ببندید و مثلاً خود را در حال خوردن سیب مجسم کنید و بر حس‌هایی تمرکز کنید که هنگام گاز زدن سیب، به شما دست می‌دهد. با این کار موفق می‌شوید تمرکز خود را به مدت ۱۰ دقیقه روی یک چیز معطوف کنید.

### ۵. تکنولوژی را کنار بگذارید





یکی از دلایل مهم کاهش تمرکز ما، تکنولوژی است. وقتی مغز با کارهایی مواجه می‌شود که ظاهراً به یک اندازه اهمیت دارند، کار ساده‌تر را انتخاب می‌کند و تقریباً همیشه تکنولوژی کار ساده‌تر است. حتی اگر به‌خاطر شغلی که دارید، کنار گذاشتن تکنولوژی برای شما غیرممکن است، سعی کنید محدودیت‌هایی برای خود بگذارید. از برنامه‌هایی استفاده کنید که تأثیر زندگی آنلاین را کاهش می‌دهند. برای مثال [Unroll.me](#) تمام ایمیل‌های دریافتی روزانه‌تان را خلاصه می‌کند و در قالب یک گزارش به شما نشان می‌دهد.

## ۶. کارهای مهم را انجام بدهید

دوایت دی آیزنهاور (Dwight D. Eisenhower) می‌گوید :

«آنچه مهم است، به‌ندرت فوری است و آنچه فوری است، به‌ندرت مهم است.»

ما تمایل داریم بر کارهای فوری تمرکز کنیم و برای تمرکز بر وظایفی که واقعا مهم هستند، به‌اندازه‌ی کافی وقت نمی‌گذاریم. انجام این قبیل کارهای بیهوده و وقت‌گیر، به این معناست که خود را در شرایط سختی قرار داده‌ایم، صرفاً براساس فهرست کارهایی که برای خود تعیین کرده‌ایم، عمل می‌کنیم و توجهی به میزان اهمیت کارها نداریم. چیزهای معناداری که منتهی به دستاوردهای ما می‌شوند، کارهای مهم ما هستند. با توجه به ماتریس آیزنهاور، سعی کنید تا جای ممکن به انجام کارهای مهم ولی غیرفوری بپردازید.

## ۷. انگیزه‌ی خود یا همان «چرای مهم را پیدا کنید»

یکی از دلایلی که موجب می‌شود نتوانیم بر کاری تمرکز کنیم، مبهم بودن انگیزه است؛ ما نمی‌دانیم «چرا» کاری را انجام می‌دهیم. گاهی این بی‌انگیزه بودن به این صورت است که نمی‌دانید چرا انجام یک کار خاص، به دستیابی به هدفی کمک می‌کند و گاهی نیز اصلاً نمی‌دانید چرا برای دستیابی به هدفی تلاش می‌کنید. وقتی انگیزه مشخص باشد، نگرش نیز تغییر خواهد کرد و روش انجام کار دگرگون خواهد شد. وقتی واقعا نسبت به کاری که انجام می‌دهید علاقه‌مند و مشتاق باشید، تمرکز کردن بر آن کار بسیار آسان خواهد شد.

## بهترین تمرین‌ها برای افزایش تمرکز و دقت

امروزه مغز بیشتر از هر عضو دیگری در انجام امور به ما کمک می‌کند یکی از مهم‌ترین اصول در استفاده بهینه از توانایی مغز، داشتن تمرکز است، تمرین‌های افزایش تمرکز به شما کمک می‌کند.

### بهترین راه‌های افزایش تمرکز

در مغز تمام ما انسان‌ها، هزاران فرایند و فعالیت خودکار و غیر ارادی در حال اتفاق افتادن است. فرایندهای ناهشیار بی‌شماری که کاملاً از حوزه آگاهی و اختیار ما به دور هستند.

هر لحظه در مغز هریک از ما، امواج مغزی خاص و فرایندهای فیزیولوژیک بی‌شماری در جریان است بدون آنکه ما آگاهی و شناختی نسبت به نحوه عملکرد آن‌ها داشته باشیم. فرایندهای فیزیولوژیک نهفته در مغز ما و امواج مغزی موجود در آن دائماً و بدون دخالت آگاهانه‌ی ما بر روی رفتار، افکار، عملکرد و وضعیت سلامت جسمی و روانی ما تاثیر گذارند.

### تمرین‌های افزایش تمرکز

جدیداً نمی‌توانم درست تمرکز کنم و اصلاً به چیزی توجه و دقت نمی‌کنم. مثلاً چهره افراد را خیلی زود فراموش می‌کنم و موقع کار کردن چون روزانه باید کارهای زیادی را پیگیری کنم به علت زیادی کارها نمی‌توانم روی آنها تمرکز کنم و گاهی اوقات اشتباه می‌کنم و در کل دقت کم شده و اشتباهاتم زیاد و حتی در حین نماز هم فکرم هزار جا می‌رود، عدم تمرکز در نماز اذیتم می‌کند لطفاً من را راهنمایی بفرمایید.

### پاسخ مشاور :

از نوشته شما چنین استنباط می‌شود که مشغله کاری زیادی دارید و این مشغله زیاد موجب شده تا تمرکز کافی نداشته باشید.

در این شرایط بجای این که سعی کنید با نظم دادن به کار آن را رسیدگی کنید با درهم ریختن آنها و مداخله چندین کار با هم شلوغی بیشتری را ایجاد می‌کنید. برای آرامش بیشتر و رهایی از این وضع باید نظم در کار ایجاد کنید. اولاً موارد و گزینه‌ها را تک به تک بررسی کنید و به هیچ وجه چند کار را با یکدیگر انجام ندهید. حتماً زمان استراحت داشته باشید و در زمان استراحت به هیچ کار دیگری نپردازید. اگر در مورد گزینه‌هایی احساس فراموشی می‌کنید سرخ بگذارید و یا علامتی که برای به خاطر سپاری تان مفید باشد. تمرین کنید تا در هنگام نماز تمرکز لازم را بدست آورید. این امر موجب آرامش شما می‌شود. لذا هر زمان که در نماز به

یادتان آمد حواستان را جمع نماز کنید و ذهن را از مسایل کاری خالی کنید. با تکرار این عمل می توانید آرام آرام به آرامش برسید و تمرکز خوبی بدست آورید .

## با عدم تمرکز هنگام درس خواندن چه کنیم؟

تمرین های زیر را برای افزایش تمرکز داشته باشید :

زمانبندی خاصی برای انجام این تمرین ها 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، هفته ها و حتی ماهها تمرین مستمر لازم است تا به این مهارت ها مسلط شوید .

### تمرین شماره 1:

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 2:

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

### تمرین شماره 3:

در ذهن خود از شماره صد، سه تا سه تا بشمرید و کم کنید ( ... - 94 - 97 - 100 ) .

### تمرین شماره 4:

یک کلمه و یا یک طرح ساده را انتخاب کنید و آن را به مدت 5 دقیقه در ذهن خود تکرار کنید. هنگامیکه توانستید بهتر و آسان تر تمرکز کنید. سعی کنید این کار را برای مدت 10 دقیقه انجام دهید و بدون آنکه تمرکز حواس خود را از دست بدهید .

### تمرین شماره 5:

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 می کنید 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 6:

همانند تمرین قبل عمل کنید با این تفاوت که این بار چشمانتان بسته باشد. در ابتدا تمرین شماره 5 را به مدت 5 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 می توانید 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 .

اگر در مورد گزینه‌هایی احساس فراموشی می‌کنید سرخ بگذارید و یا علامتی که برای به خاطر سپاری تان مفید باشد .

### **تمرین شماره 7:**

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 8:**

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 .سعی کنید در طی تمرین به کلمات فکر نکنید .

### **تمرین شماره 9:**

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 10:**

سعی کنید حداقل برای مدت 5 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 .

**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**