

چگونه متمرکز بمانیم؟ ۵ گام برای افزایش تمرکز



چه قدر بر مهارت های افزایش تمرکز تسلط دارید؟ میزان تسلط بر این مهارت ها نشان دهنده سطح موفقیت است. اگر از جمله آدم هایی هستید که می توانید در دانشگاه، محل کار یا روی اهدافتان متمرکز باشید، پس حتما آدم پربازده ای هستید و می توانید کارهای تان را در ساعت مشخص شده انجام دهید و به اهداف مورد نظرتان برسید. متأسفانه، عکس این موضوع نیز صادق است. اگر به طور دائم حواستان پرت باشد، یا دائم در حال انجام چندین کار به طور همزمان باشید، خود را از رسیدن به مراحل بعدی موفقیت باز می دارید.

سوال اصلی این است: چگونه در این عصر حواس پرتی، متمرکز باقی بمانیم؟ زمانی که هر چیز یا هر شخصی می خواهد حواس تان را به خودش متوجه کند و در مسیری متفاوت قرار دهد.

از این ۵ گام ساده و موثر کمک بگیرید و تمرکزتان را افزایش دهید:

متمرکز بودن یعنی، تمام حواس خود را متوجه کاری کنیم که در حال انجامش هستیم. اینگونه می توانیم فردی پربازده باشیم و به اهداف مان برسیم. اگر متمرکز باشیم، راحت تر و سریع تر از زمانی که حواس مان پرت است یا در حال انجام چندین کار به طور همزمان هستیم، به اهداف مان می رسیم.

چگونه متمرکز بمانیم؟

در ادامه ۵ گام آسان برای ایجاد راحت تر تمرکز با هم می خوانیم و می توانید از همین امروز روی تمرکز خود کار کنید:

۱- حذف تمام موارد ایجاد حواس پرتی

اولین گام برای ایجاد تمرکز، کاهش یا حذف حواس پرتی است. اگر حافظه را به یک سطل پر از آب تشبیه کنیم، هر حواس پرتی مانند یک سوراخ در سطل است. هرچه بیشتر حواس تان پرت شود، سوراخ های بیشتری در سطل ایجاد می شود و به مرور زمان سطل خالی از آب می شود.

اگر روی کارتان متمرکز شوید، اما تلفن تان زنگ بخورد، کسی درب اتاقتان را بزند یا همکاران شروع به صحبت کند، همه این پارازیت ها، تمرکز کردن را برای تان سخت می کند. کدام تان می توانید زمانی که گوشی تان در حال ویبره رفتن است، روی کاری که در حال انجامش هستید، تمرکز کنید؟

الآن می فهمید که چرا کتاب خانه یا اتاق مراقبه تا این اندازه ساکت است.

کتابخانه مخصوص به خود را بسازید:

- گوشی خود را در حالت ویبره قرار داده و در اتاقی دیگر بگذارید.
- درب اتاق یا محل کارتان را ببندید.
- یک نشان از اینکه کسی مزاحمتان نشود به ورودی اتاق تان نصب کنید. این گونه به بقیه می رسانید که در حل تمرکز هستید و دوست ندارید کسی مزاحمتان شود.

تا آنجا که ممکن است تمام وسایل صوتی و تصویری موجود در اطرافتان که ممکن است حواس تان را پرت کند را، از خود دور کنید.

تحقیقات صورت گرفته حاکی از آن است که به ازای هر یک دقیقه که حواس تان پرت شود، باید ۲۱ دقیقه زمان بگذارید تا دوباره به آن سطح از تمرکز برسید. زمان خود را هدر ندهید و تا آنجا که می توانید مواردی که باعث حواس پرتی تان می شود را حذف یا کم نمایید.

۲- متمرکز شدن مانند ساختن عضله است - آن را تمرین کنید.

تمرکز کردن مانند ساختن عضله است. هر چه بیشتر تمرین کنید و بیشتر به باشگاه بروید، عضله بهتری می سازید.

این کار برای متمرکز شدن نیز صادق است. اگر فردی هستید که دائم حواستان پرت است و عادت دارید چند کار را به طور همزمان انجام دهید، قطعاً ۴۰ دقیقه زمان برای تمرکز؛ برای تان زیاد است.

پس با ۵ دقیقه شروع کنید.

۵ دقیقه زمان برای انجام یک کار به تنهایی بگذارید، سپس این زمان را به مرور به ۱۰، ۱۵ و ۲۰ دقیقه افزایش دهید. به آرامی زمان خود را به ۴۰ تا ۵۰ دقیقه تمرکز برسانید. تمرکز را تمرین کنید.

اگر عادت دارید که تنها ۵ دقیقه تمرکز کنید، نمی توانید یک مرتبه زمان خود را به ۴۰ دقیقه تمرکز برسانید زیرا به آن عادت ندارید. نمی توانید یکباره زمان خود را ۱۰ برابر کنید.

همانگونه که برای عضله سازی تمرین می کنید برای ایجاد تمرکز هم تمرین نمایید. زمانی که به باشگاه ورزشی می روید در جلسه اول نمی توانید از وزنه های سنگین برای تمرین کردن استفاده کنید، اما رفته رفته با تمرین مداوم می توانید حرکات قبل را با وزنه های سنگین تر انجام دهید. تمرین تمرکز هم می بایست به تدریج و مداوم انجام شود.



۳- به عنوان اولین کار روزانه انجامش دهید.

مانند انرژی یا هر چیز دیگری که در اول صبح بیشترین مقدار خود را دارد، حافظه نیز در بالاترین سطح آمادگی در ساعات اولیه صبح قرار دارد.

کارهایی که نیاز به تمرکز بالا دارند را در اول صبح که بیشترین میزان انرژی را دارید، انجام دهید. اگر به محل کارتان رفتید و ایمیل خود را چک کردید، با همکاران تان صحبت کردید، تلفن های خود را زدید و سپس به سراغ تمرکز کردن رفتید، احتمالاً کار برای تان سخت خواهد شد.

هر بار که می خواهید تصمیمی بگیرید، نیاز به سطح بالاتری از تمرکز خواهید داشت. این تصمیم ممکن است تصمیم کوچک و بی اهمیتی باشد.

تصمیم گیری موجب می شود قدرت اراده، تمرکز و سطح انرژی تان افزایش یابد. پس تلاش کنید تا جایی که می توانید زمان تمرکزتان را در اول صبح قرار دهید. شاید نتوانید به عنوان اولین کار در شروع روزتان انجامش دهید اما حتما به عنوان اولین کار پس از ورود به محل کارتان انجامش دهید. قبل از شروع به انجام هر کاری، کارهای نوشتنی و خواندنی تان را انجام دهید. هر چه کارهایی که انجام می دهید به اول صبح نزدیک تر باشد، تمرکزتان روی آن بیشتر است.

۴- برنامه داشته باشید.

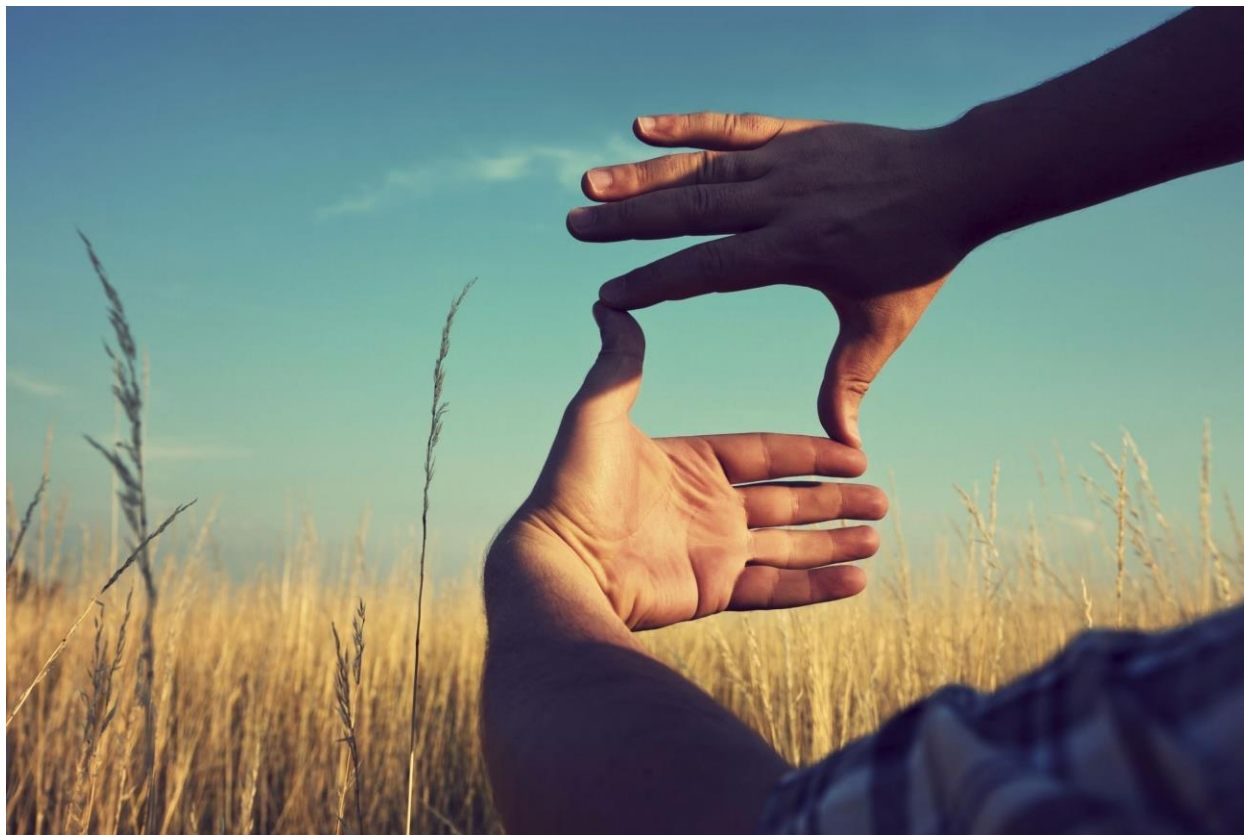
همیشه با برنامه کار کنید. اگر بدون برنامه کار کنید چه اتفاقی می افتد؟

فرض کنید وارد محل کارتان شدید و روی صندلی خود نشستید و با خود فکر می کنید که چه کاری را اول انجام دهم؟ یاد یک کاری می افتید که به نظرتان مهم است و شروع به انجام آن کار می کنید، تا نیمه که پیش رفتید، یک باره به ذهن تان می رسد که کاری دیگر هم باید انجام می دادید که فکر می کنید آن کار مهم تر هم هست، پس تمرکزتان را از دست داده و به سراغ کار دوم می روید، به همین ترتیب به میانه کار دوم که رسیدید به یاد کاری دیگر می افتید، و با خود فکر می کنید که این کار را ادامه دهم یا به سراغ کار دیگر بروم و این چرخه به همین شکل ادامه دارد.

زمانی که هیچ برنامه ای نداشته باشید و هیچ هدفی را دنبال نکنید، ذهن تان دائم سرگردان خواهد بود.

در حالی که اگر برنامه ریزی کرده باشید و بدانید که در هر ساعت مشغول به انجام چه وظیفه ای خواهید بود، طرز تفکر تان عوض خواهد شد.

سر صبح تمام کارهایی که باید در طول روز انجام دهید را لیست کنید، زمان انجام شان را هم قید کنید، و اگر توانستید بنویسید که چه زمانی آن ها را تمام می کنید. زمانی که برنامه داشته باشید، متمرکز ماندن بسیار راحت تر می شود.



۵- استراحت های منظم داشته باشید.

در جامعه ای زندگی می کنیم که استراحت کردن خیلی معنا ندارد، و باید ۲۴ ساعت ۷ روز هفته در دسترس باشیم. در حالی که استراحت کردن باعث می شود تا تمرکز بتواند احیا شود. انرژی بدن یک از یک الگو تبعیت می کند. صبح بالاترین حد خود را دارد و ۲ ساعت و نیم طول می کشد تا به پایین ترین سطح خود برسد. و زمانی که سطح انرژی در حال کاهش باشد، تمرکز نیز کاهش می یابد و به همین ترتیب نیروی بدن نیز کم می شود و حال آدم تغییر می کند. زمانی که سطح انرژی بدن پایین می آید، سعی می کنیم با خوردن قهوه، چای، نوشیدنی انرژی زا و مواد قندی، آن را احیا کنیم، در حالی که اگر به جای این کارها کمی استراحت کنیم، تمرکزمان را دوباره بدست می آوریم زیرا استراحت باعث شده است تا سطح انرژی در بدن بالا برود.

کارهای زیر را انجام دهید:

۵۰ دقیقه کار کنید. در این ۵۰ دقیقه تمام حواستان را جمع کارتان کنید. سپس ۱۰ دقیقه استراحت کنید. یک ۵۰ دقیقه دیگر کار با تمرکز انجام دهید و این بار ۳۰ دقیقه به خود زمان استراحت دهید.

در زمان استراحت، از پشت میزتان بلند شوید و کمی راه بروید. اصلا به این که در حال انجام چه کاری بودید یا بعد استراحت باید چه کاری انجام دهید فکر نکنید.

هم از لحاظ فیزیکی و هم از لحاظ روحی و ذهنی استراحت کنید.

با این کار به خودتان کمک می کنید تا انرژی از دست رفته را بازیابید، دوباره متمرکز شوید و حالتان بهتر شود تا بتوانید کارهایتان را به اتمام برسانید.

حتما استراحت کنید حتی اگر حس کردید که به آن نیازی ندارید.

زمانی که حس کردید خیلی خسته اید، این را بدانید که مواد قندی، هیچ کمکی به افزایش تمرکزتان نمی کند، پس حتما استراحت کنید.

پس از طریق این ۵ گام، می توانید به راحتی فردی متمرکز باشید. تا آنجا که می توانید موارد ایجاد حواس پرتی را از خود دور کنید، متمرکز ماندن را تمرین کنید، در اول صبح کارهای نیازمند به تمرکز را انجام دهید، برنامه ریزی کنید و از استراحت های منظم غافل نشوید.