

راهکارهایی برای افزایش تمرکز و پرورش ذهن

تمرکز روشی برای پرورش ذهن است که باعث می‌شود ...



تمرکز روشی برای پرورش ذهن است که باعث می‌شود فکر و اندیشه فرد عملکرد خوبی داشته باشد و به حالت ذهنی آرام و آسوده تری دست یابد. در حالت تمرکز، فرد زندگی و سایر موضوعات را بهتر می‌شناسد و بهتر درک می‌کند بنا بر این با تمرکز می‌توان حالت های ذهنی مفیدی را کسب کرد.

به گزارش ایسنا، شیرین توانا، روانشناس، در یادداشتی در روزنامه **همشهری** نوشت: «تمرکز یک تمرین ذهنی برای افزایش بهره‌وری است. با بیان دیگر تمرکز، فعالیت آزادانه ذهن را محدود به یک امر مانند مطالعه می‌کند. بهره‌وری واقعی در امور زمانی پدید می‌آید که شما تمام قدرت ذهن خود را بر آن فعالیت بگذارید. شرایط محیطی یا روحی شما ممکن است مانع از تمرکز ذهن شود و این شما هستید که می‌توانید ذهن خود را کنترل کنید. نکته مهم در افزایش تمرکز نظم بخشیدن به ذهن و به دنبال آن دسته‌بندی امور است. شما نمی‌توانید چندین کار را با بالاترین بهره‌وری به صورت همزمان انجام دهید. تمرکز روشی برای پرورش ذهن است که باعث می‌شود فکر و اندیشه فرد عملکرد خوبی داشته باشد و به حالت ذهنی آرام و آسوده تری دست یابد. در حالت تمرکز، فرد زندگی و سایر موضوعات را بهتر می‌شناسد و بهتر درک می‌کند بنا بر این با تمرکز می‌توان حالت های ذهنی مفیدی را کسب کرد. با ترکیب ابزار و ذهنیت، می‌توان محیطی را برای تقویت تمرکز، ایجاد کرد. ذهن آشفته می‌تواند بر تندرستی شما هم تأثیر بگذارد و حتی ممکن است در خانواده مشکل پیدا کنید یا در برقراری ارتباط مؤثر با دیگران دچار ضعف شدید شوید. در اینجا نکاتی برایتان آورده ایم که می‌توانید با استفاده از این ترفندها در کاری که انجام می‌دهید تمرکز داشته باشید. با تعدادی از روش های افزایش تمرکز آشنا شوید.

تمرکز داشتن حین انجام کارهای روزمره، می‌تواند شما را متوجه نکاتی کند که تا پیش از آن اصلاً حتی به آنها توجه هم نمی‌کردید. گاهی همین نکات ساده و پیش پا افتاده اند که تغییرات بزرگی در زندگی ما ایجاد می‌کنند. با خودتان قرار بگذارید ۲۵ دقیقه کار با کیفیت انجام دهید و پس از آن پنج دقیقه استراحت کنید. این روند را چهاربار انجام دهید تا یک چرخه دوساعته طی شود و سپس ۱۵ الی ۲۰ دقیقه استراحت کنید. این روش باعث می‌شود سیستم مغز روی کاری که در حال انجام آن هستید قفل شود.

نقش مکمل‌ها و ویتامین‌ها و مواد معدنی را بر تمرکز و افزایش قدرت مغز نیز نباید نادیده گرفت. ویتامین‌ها و منابعی سرشار از بتاکاروتن و منیزیم همگی مکمل‌های قوی برای تقویت مغز هستند. شکلات تلخ خواص آنتی‌اکسیدانی فوق‌العاده‌ای دارد و حاوی محرک‌های طبیعی مثل کافئین است که می‌تواند تمرکز و قدرت توجه را بالا ببرد.

مصرف روزانه آجیل باعث کاهش افت فرآیندهای شناختی می‌شود و در نهایت باعث افزایش تمرکز می‌شود. ماهی یک منبع غنی و سرشار از پروتئین و اسید چرب امگا ۳ است که نقش حیاتی در افزایش حافظه و توجه بازی می‌کند. کافئین از جمله مواد غذایی است که باعث افزایش انرژی، هشیاری و تمرکز می‌شود. البته تعادل در مصرف باید رعایت شود. ورزش‌های هوازی مانند دویدن ترکیباتی را ایجاد می‌کند که باعث تقویت و محافظت نورون‌ها یا رشته مغزی می‌شوند و همچنین بر بخشی از مغز که وظیفه ذخیره خاطرات را برعهده دارد مفید است. هر روز یک وعده پیاده روی سریع حدود نیم ساعت به شما کمک می‌کند ذهن تان را مرتب کنید و خون‌رسانی به قلب تان را افزایش دهد.

یوگا موجب کاهش استرس می‌شود. پایین بودن استرس تمرکز را بالا می‌برد. بنابراین یوگا می‌تواند به کاهش استرس و افزایش تمرکز کمک کند.

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 داده‌اید. در آغاز کار با یک پاراگراف آغاز کنید و هنگامی که این تمرین برای شما آسان تر شد، تمام کلمات یک صفحه را بشمارید. شمارش را به طور ذهنی و با حرکات چشم‌هایتان انجام دهید. ساعت مچی تان را برعکس به دست ببندید تا ذهن برای خوانش دقیق عقربه‌ها و یا اعداد آن درگیر شود. روی صندلی به گونه‌ای بنشینید که سر اندکی بالا و چانه تان رو به جلو و شانه‌هایتان به عقب مایل باشد. دست راست تان را همسطح شانه تان بالا برده و به طرف جلو اشاره کنید. به مدت یک دقیقه به انگشتان دست تان خیره شوید. همین کار را با دست چپ هم انجام دهید. زمان انجام این کار را آرام آرام افزایش دهید. با این شیوه بعد از مدتی متوجه می‌شوید می‌توانید به راحتی روی کاری متمرکز شوید.

اگر فعالیتی نیازمند تمرکز عمیقی است، آن را به زمانی از روز اختصاص دهید که انرژی کافی برای انجام دادن آن داشته باشید. در واقع انرژی از مدیریت زمان بسیار مهم تر است. کمبود انرژی مانع از تمرکز عمیق شما بر مسئله می‌شود.»