

20 توصیه مفید برای تقویت تمرکز

این روزها عوامل آشفته کننده و برهم زننده تمرکز در محیط‌های کاری و منازل افزایش پیدا کرده و تمرکز کردن روی کارها نیز دشوارتر شده است.



سلامت نیوز: این روزها عوامل آشفته کننده و برهم زننده تمرکز در محیط‌های کاری و منازل افزایش پیدا کرده و تمرکز کردن روی کارها نیز دشوارتر شده است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا؛ ذهن انسان به طور معمول طوری طراحی نشده که بتواند هرج و مرج‌های فضای اطراف خود را به راحتی مقابله کند چون هر یک از حواس در ظرف یک لحظه محرکی را از دنیای بیرون دریافت می‌کنند و همین امر می‌تواند تمرکز انسان را به راحتی مختل کند.

متخصصان روانشناسی می‌گویند هر چند تقویت قدرت تمرکز کار نسبتاً دشواری است اما غیرممکن نیست.

مراقبه کردن یکی از روش‌های موثر برای تقویت تمرکز است. در این مقاله چند توصیه مفید و کارآمد برای کمک به افزایش قدرت تمرکز و کاهش آشفته‌گی ذهنی عنوان شده که عبارتند از:

- محیط مناسبی را برای کار کردن انتخاب کنید. فضایی که در آنجا کار می‌کند نقش مهمی در افزایش تمرکز دارد. فضاهای راحت و دلچسب تاثیر فوق‌العاده در ایجاد تمرکز کامل دارند.

- افکار خود را کنترل کنید. کلید افزایش تمرکز این است که اجازه ندهید افکار خودآیند و بی‌ربط به ذهنتان رسوخ کرده و آن را آشفته سازد. وقتی این افکار به ذهنتان خطور کردند به آنها توجه نکنید و برای تمرکز فعال روی کار اصلی خود بیشتر تلاش نمایید.

- یک برنامه زمانی مشخص و منطقی داشته باشید. زمان‌بندی مناسب برای انجام کارها باعث ایجاد تعادل بین وقت کار و تفریح می‌شود و به آرامش ذهنی کمک می‌کند. در این حالت قدرت ذهن برای مقابله با عوامل آشفته‌کننده بیشتر می‌شود.

- هرگز منفی نباشید. هرگز نگویید که نمی‌توانم تمرکز کنم. این اظهارات منفی تمرکز کردن را دشوارتر می‌سازد چون ذهن خود را روی عدم توانایی کردن، متمرکز می‌کنید.

- چند کار را همزمان با هم انجام ندهید. در این وضعیت هرگز نمی‌توانید روی یک کار متمرکز شوید. یک کار را تمام کنید و بعد سراغ کار بعدی بروید.

- صداهای اضافی را حذف کنید. صداهای اضافی در محیط کار تمرکز مناسب را تقریباً غیرممکن می‌کند و حذف آنها بسیار مهم است.

- رژیم غذایی مناسب و ورزش متعادل تاثیر بسیار زیادی در افزایش قدرت تمرکز دارد. کمبود ریزمغذی‌های ضروری موجب خستگی و آشفتگی ذهنی می‌شود. مغز خشکبار، ویتامین E و میوه‌ها برای بهبود تمرکز مفید هستند.

- وظیفه خود را خوب درک کنید چون تردید داشتن درباره کاری که باید انجام دهید تمرکز کردن روی آن را دشوار می‌سازد.

- به احساس تعلل در کار کردن غلبه کنید. وظیفه خود را به تعویق نیندازید و تصمیم بگیرید تا کار خود را طبق برنامه زمانی انجام نداده‌اید، صندلی خود را ترک نکنید.

- مواقعی را که بیشترین بازده کاری را در طول 24 ساعت شبانه‌روز دارید مشخص کنید. برای افراد مختلف این ساعات متفاوت هستند. ساعت بیشترین بازده کاری مخصوص خود را پیدا کرده و سعی کنید کارهای سخت‌تر که جذابیت کمتری برایتان دارند را در این ساعات‌ها انجام دهید.

- مثبت باشید. وقتی نیاز به تمرکز دارید مدام به خود یادآوری کنید که می‌توانید تمرکز کنید این تکرار لفظی واقعا توانایی تمرکز را در شما افزایش می‌دهد.

- وظایف را تقسیم‌بندی کنید. کارهایی که آغاز و پایان مشخصی ندارند تمرکز شما را مختل می‌کنند. اگر پروژه بزرگی را باید انجام دهید مسیر انجام آن را مشخص کنید و با تقسیم‌بندی مناسب کارها تمرکز خود را افزایش دهید.

- تمرینات بدنی افزایش دهنده تمرکز را انجام دهید چون ورزش کردن به طور معمول تمرکز از دست رفته را با بهبود هماهنگی بین ذهن و بدن، باز می‌گرداند.

- مراقبه کنید. هر چند مراقبه درمان نیست اما می‌تواند تمرینی بسیار مفید و موثر برای تقویت حافظه و کنترل ذهن باشد که به تدریج قدرت تمرکز را بالا می‌برد.

- آرام باشید. خود را به منظم بودن مقید کنید تا از زمان‌های بیشتری استفاده موثر نمایید. با وظایف کوچک‌تر شروع کنید اما اگر در ابتدا به راحتی قادر به تمرکز نبودید ناامید نشوید به همان کار کوچک بچسبید تا کم‌کم آرام‌تر شده و تمرکزتان بیشتر شود.

- مغز خود را تعمیم دهید. اگر نمی‌توانید بیش از چند ثانیه روی موضوعی متمرکز شوید به محضی که حواستان پرت شد دوباره همان موضوع را در ذهن خود نگه دارید و به آن توجه کنید. با این تمرین ذهن را تمرین می‌دهید که بتواند برای مدت طولانی‌تری روی یک مطلب ثابت شود.

- برای تقویت تمرکز تعیین کردن مهلت‌های مشخص کاربرد دارد.

- خواب کافی و منظم از عوامل موثر در تقویت قدرت تمرکز است.

- استقامت کنید. اگر در ابتدای تمرینات احساس کردید پیشرفت نکرده‌اید هرگز ناامید نشوید و ادامه دهید. هر هفته با تمرینات

کوچک شروع کنید و موفقیت‌های کوچک را به یاد بسپارید.

- نیازهای خود را مدیریت کنید. قبل از آغاز هر کار مطمئن شوید تمام کارها و وسایلی را که به آنها نیاز دارید مرتب و آماده کنید. این کار به کاهش حواس پرتی در حین کار کمک می‌کند.

- قلب خود را با ذهنتان پیوند دهید. استفاده از ذهن برای کار خوب و متمرکز ضرورت دارد و آنچه به موفقیت بیشتر شما کمک می‌کند، همراه کردن احساسات و دیدگاه مثبت با تلاش ذهنی است که واقعا نتیجه متفاوت و باور نکردنی برایتان به همراه خواهد داشت. وقتی از کار لذت می‌برید خیلی سریعتر و بهتر بر قدرت تمرکز شما افزوده می‌شود.