

15 تمرین برای تمرکز

ما می‌دانیم برای انجام کارهایمان به تمرکز نیاز داریم. تمرکز کافی داشتن یکی از باارزش‌ترین ویژگی‌هاست که می‌تواند در موفقیت نقش مهمی ایفا کند.



همه ما می‌دانیم برای انجام کارهایمان به تمرکز نیاز داریم. تمرکز کافی داشتن یکی از باارزش‌ترین ویژگی‌هاست که می‌تواند در موفقیت نقش مهمی ایفا کند.

جام جم سرا: فردی که تمرکز حواس دارد، می‌تواند افکار سازنده داشته باشد و جلوی فکرهای مخرب را بگیرد. حتی باهوش‌ترین افراد هم بدون قدرت تمرکز نمی‌توانند کاری از پیش ببرند.

اگر شما از آن دسته افرادی هستید که نمی‌توانند افکارشان را به مدت طولانی روی یک مقوله متمرکز کنند نگران و دلسرد نشوید، زیرا افراد بسیار کمی از عهده چنین چیزی برمی‌آیند. باید گفت با تمرین روزانه می‌توانید بخوبی به این قدرت اعجاب‌انگیز دست پیدا کنید.

1: بدون حرکت

روی یک صندلی راحت بنشینید و ببینید چقدر می‌توانید بدون حرکت بمانید. این کار به آن آسانی که فکر می‌کنید، نیست. شما مجبورید تمام توجه تان را به بی‌حرکت نشستن روی صندلی جلب کنید. مراقب باشید هیچ‌یک از ماهیچه‌های بدن تان حرکت نکند.

ابتدا ممکن است فقط پنج دقیقه بتوانید بدون حرکت بمانید، اما بتدریج حتی می‌توانید به 15 دقیقه در روز هم برسید. خود را به زور روی صندلی نگه ندارید، زیرا باید کاملا احساس آرامش کنید. وقتی بتوانید روی بدن خود تسلط داشته باشید، می‌توانید امیدوار باشید که ذهن تان را هم رام کنید.

2: نگاه خیره

روی صندلی به گونه‌ای بنشینید که سرانگهی بالا و چانه تان رو به جلو و شانه‌هایتان به عقب متمایل باشد. دست تان را هم سطح شانه تان بالا برده و به سمت جلو اشاره کنید. به مدت یک دقیقه به انگشتان دست تان خیره شوید. همین کار را با دست چپ نیز انجام دهید. زمان انجام این کار را کم‌کم افزایش دهید. با این روش پس از مدتی متوجه می‌شوید می‌توانید براحتی روی کاری متمرکز شوید.

3: دست‌های ثابت

یک لیوان پر از آب برداشته و با انگشتان تان آن را محکم بگیرید. دست تان را به آرامی مقابل خود برده و در همان حال که لیوان را جلوی خود نگه می‌دارید به آن خیره شوید و مراقب باشید دست تان کوچک‌ترین تکانی نخورد. همین کار را با دست دیگر تان نیز انجام دهید. به این ترتیب می‌توانید بر قدرت تمرکز تان بیفزایید.

4: رهایی از اضطراب

در طول روز مراقب ماهیچه‌های بدن تان باشید به طوری که آنها هرگز سفت و کشیده نباشد. به جای این‌که ظاهر عصبی و

پرفشاری داشته باشید سعی کنید با رها کردن ماهیچه‌های خود در وضع آرامی قرار بگیرید. این کار به شما کمک می‌کند با رهایی از اضطراب روی کار مورد نظرتان متمرکز شوید.

5: کنترل ماهیچه‌های بدن

دست راست‌تان را روی زانو قرارداده، انگشتان‌تان به غیر از انگشت اول را جمع کنید، به طوری که انگشت باز مانده به سمت جلو اشاره کند. سپس آن انگشت را به آرامی از جهتی به جهت دیگر تکان دهید و در همان حال تمام توجه‌تان را به نوک انگشت‌تان معطوف کنید. با این تمرین به مرور متوجه می‌شوید که براحتی می‌توانید روی حرکات ماهیچه‌ای‌تان کنترل داشته و قدرت تمرکزتان را بالا ببرید و براحتی افکارتان را روی چیزی که می‌خواهید متمرکز کنید. این تمرین و تمرین‌های مشابه را جدی گرفته و با دقت انجام دهید.

6: حس بویایی

با کمک حس بویایی می‌توانید قدرت تمرکزتان را افزایش دهید. وقتی پیاده‌روی می‌کنید، یا در روستایی رانندگی می‌کنید و از کنار باغ گلی رد می‌شوید به بوی گل‌ها و گیاهان توجه کنید و سعی کنید انواع بوها را شناسایی کنید. سپس یکی را از آن میان انتخاب کرده و سعی کنید فقط آن بوی خاص را حس کنید. متوجه می‌شوید که بوی آن گل یا گیاه خاص شدت می‌گیرد. این کار توجه خاصی می‌طلبد و با این روش می‌توانید ذهن‌تان را به تمرکز داشتن روی چیزی آموزش دهید.

7: جریان خون

روی زمین دراز بکشید و ماهیچه‌های‌تان را شل و رها کنید. روی ضربان قلب‌تان متمرکز شوید و به هیچ چیز دیگر توجه نکنید. فقط به این موضوع بیندیشید که این اندام فوق‌العاده چگونه خون را به تمام قسمت‌های بدن می‌فرستد.

پس از کمی تمرین می‌توانید کاملاً جریان خون را در بدن‌تان احساس کنید. حتی هرگاه در نقطه‌ای از بدن‌تان احساس ضعف کردید می‌توانید با تصور کردن، خون بیشتری به آن قسمت هدایت کنید. تردید نداشته باشید که با تمرین می‌توان به چنین قدرتی دست پیدا کرد. بنابراین مسلماً چنین فردی با این نوع توانایی می‌تواند براحتی روی هرکاری که می‌خواهد تمرکز داشته باشد.

8: خواب راحت

خواب راحت در افزایش تمرکز کمک بسیاری می‌کند. می‌توانید با روش آب این کار را انجام دهید. یک لیوان پراز آب روی میز اتاق خواب‌تان بگذارید و روی صندلی کنار آن بنشینید و به لیوان آب خیره شوید و با خود فکر کنید که آن چقدر آرام است. سپس خود را تصور کنید که در وضعی بسیار آرام همانند آب درون لیوان قرار دارید. پس از اندکی تمرین، اعصاب‌تان آرام می‌شود و می‌توانید به خواب روید. خواب راحت و با کیفیت باعث می‌شود شما هنگام بیداری از تمرکز بالایی بهره‌مند شوید.

9: گفت‌وگو با آینه

دو علامت هم سطح با چشمان خود روی آینه بگذارید و تصور کنید که آنها چشمان انسان دیگری است که به شما خیره شده است. صورت‌تان را مقابل آینه قرار دهید و مراقب باشید سرتان را تکان ندهید. به چهره‌تان خیره شده و تصور کنید آن زن یا مردی است که می‌توانید به او اعتماد کنید و دوستش داشته باشید. اجازه ندهید فکر دیگری به ذهن‌تان بیاید. در همان حال چند بار نفس عمیق بکشید و هوای تازه وارد شش‌هایتان کنید. با این روش، آرام آرام احساس آرامش و قدرت وجودتان را می‌گیرید. سپس با فرد درون آینه صحبت کنید. این کار را روزانه سه تا پنج دقیقه انجام دهید و پس از مدتی متوجه می‌شوید هرزمان که لازم باشد براحتی می‌توانید روی موضوعی تمرکز داشته باشید.

10: کنترل احساسات

با کنترل احساسات‌تان می‌توانید قدرت تمرکزتان را افزایش دهید. برای این‌که بتوانید روی احساسات‌تان تسلط داشته باشید، این تمرین را انجام دهید: با خود تصور کنید در هوای خنک قرار دارید، چه احساسی دارید؟ اکنون تصور کنید هوا سردتر شده است و بالاخره از سرما دارید یخ می‌زنید. اگر با تمام نیرویتان این‌گونه فکر کنید مطمئن باشید که از سرما به لرزش می‌افتید. حالا، برعکس این کار را انجام دهید. فکر کنید در محیطی گرم نشسته اید که هر لحظه بر گرمایش افزوده می‌شود تا آنجا که

غیرقابل تحمل می‌شود. از این نوع تمرین در حالت‌های مختلف می‌توانید انجام دهید. مثلاً اگر گرسنه یا تشنه آید و بنا به دلایلی نمی‌توانید چیزی بخورید، می‌توانید تصور کنید که تازه یک وعده غذای گرم و نوشیدنی خورده‌اید یا اگر جایی در بدن‌تان درد می‌کند می‌توانید با منحرف کردن ذهن‌تان به سمت چیز دیگری تا حد زیادی از حس درد بکاهید. این نوع تمرین را اگر هر روز انجام دهید پس از مدت کوتاهی متوجه می‌شوید خیلی زود و راحت هرزمان که خواستید، می‌توانید روی موضوعی متمرکز شده و بدون حواس پرتی کارتان را انجام دهید.

11: کنترل امیال

میل و خواسته چیزی است که کنترل آن بسیار سخت بوده و نیروی زیادی می‌طلبد. فراموش نکنید زمانی که توانستید روی خواسته‌های‌تان تسلط یابید لحظه‌ای است که می‌توانید به طرز اعجاب‌آوری روی مسائل مورد نظران تمرکز داشته باشید. در واقع با فکر نکردن به موضوعات دیگر، تمام وجودتان متمرکز کاری می‌شود که در حال انجام‌دادن آن هستید. فرض کنید خبر جالبی شنیده‌اید و دوست دارید درمورد آن به اولین کسی که می‌بینید بگویید. تمرین‌تان الان شروع می‌شود. یعنی این‌که باید تمام نیرویتان را به کار بندید و آن را به کسی نگویید. یا مثلاً هنگام انجام دادن کاری هوس می‌کنید با کسی تلفنی صحبت کنید یا نوشیدنی بخورید. به جای گوش دادن به فرمان امیال‌تان، آن کارها را تا وقتی که کار اصلی‌تان انجام نشده است انجام ندهید. با این روش می‌توانید برامیال خود مسلط شوید و کنترل امیال و خواسته‌های بی‌حد و حساب قدرت تمرکز را بالا می‌برد.

12: مطالعه

یک تمرین عالی برای افزایش توانایی تمرکز، مطالعه است. فرد هنگام خواندن مطلبی مجبور است تمام افکارش را روی موضوع مورد مطالعه متمرکز کند تا متوجه مطلب شود. بنابراین تا آنجا که می‌توانید مطالعه کنید. داستان‌های کوتاه نمونه‌های خوبی برای این تمرین است. پس از خواندن هر داستان خلاصه‌ای از آن را بنویسید. خواندن مقالات روزنامه و مجلات هم گزینه‌های خوبی است. اگر پس از مطالعه نتوانستید خلاصه‌ای از آن را بنویسید یعنی این‌که هنگام خواندن تمرکز کافی نداشته‌اید.

13: تماشای تمرکز

روی یک صندلی نشسته و ساعتی را روی میز روبه‌رویتان قرار دهید. سپس با چشمان‌تان عقربه ثانیه شمار آن را دنبال کنید. این کار را پنج دقیقه انجام دهید. باید مراقب باشید چشم‌تان به غیر از ثانیه شمار جای دیگری را نبیند. اگر بتوانید این کار را روزانه انجام دهید و در این زمان اجازه ورود هیچ فکر دیگری به ذهن‌تان را ندهید، می‌توانید قدرت تمرکزتان را افزایش دهید. درواقع با کنترل سیستم عصبی‌تان به چنین نیرویی دست می‌یابید. هنگام انجام این تمرین باید روی صندلی ثابت و بدون حرکت بمانید.

14: روش عنکبوتی

وقتی تارهای بافته شده عنکبوتی را با وسیله‌ای به نرمی تکان دهید، عنکبوت به تصور این‌که حشره‌ای به دامش افتاده است به بررسی آن می‌آید. اما اگر این کار را چند بار انجام دهید، عنکبوت دیگر به آن توجه نمی‌کند. شما نیز می‌توانید از روش عنکبوت بهره برید و مانند آن رفتار کنید. مثلاً هر بار مشغول انجام کاری هستید هر چیزی که احتمال دارد حواس‌تان را پرت کند نادیده بگیرید. چیزهایی مانند صدای پرندگان و سروصدای خودروها. وقتی روی کارتان متمرکز شدید موارد دیگر را نادیده بگیرید. این کار ابتدا سخت است اما به مرور زمان می‌توانید براحتی از پس آن برآیید.

15: ایمان به خود

خیلی مهم است که به توانایی‌های خود در تمرکز داشتن ایمان داشته باشید. اگر 14 تمرین قبل را بخوبی انجام داده باشید پس اکنون می‌توانید تا اندازه قابل توجه‌ای قدرت تمرکز داشته باشید و چنانچه خود را باور داشته باشید و توانایی‌هایتان را دست‌کم نگیرید، بدون شک می‌توانید قدرت‌تان را بالاتر نیز ببرید. هر زمان که نیاز به تمرکز و انجام کاری داشته باشید، با خودباوری می‌توانید راحت به مقصود برسید. (theartofhappiness.net / مترجم: نادیا زکالوند)