

این مبارزه را جدی بگیرید

یک سلسله مراتب منطقی قرار دهید و از کل به جزء و از بالا به پایین به زیرشاخه‌های جزئی‌تر تقسیم کرده و به خاطر بسپارید. پس از مطالعه هر فصل نیز، خلاصه فصل را به دقت بخوانید، عنوان‌های درشت آن را از نظر بگذرانید و آنها را روی یک صفحه کاغذ بنویسید.

* شبکه‌های اجتماعی و بسیاری از سایت‌های موجود در اینترنت، آن قدر دارای جذابیت هستند که به شکل اعتیادآوری کاربران را به سمت خود می‌کشند. اگر هنگام کار کردن، مدام به این فکر می‌کنید که عکس‌تان چند عدد لایک خورده، بهتر است که با ابزارهای کنترلی، این اعتیاد را تحت کنترل در آورید. به همین منظور می‌توانید از افزونه‌هایی مانند (گوگل کروم) برای بلاک کردن سایت‌هایی مشخص در زمان‌های معین بهره ببرید، تا شاید از این طریق، ذهنتان بیشتر متمرکز شود.

* نوتیفیکیشن، ابزار بسیار مفیدی برای اطلاع سریع از اتفاقاتی است که در اپلیکیشن‌های مختلف روی می‌دهد؛ اما گاهی آن قدر تعداد این برنامه‌ها و اعلان‌هایشان زیاد می‌شود که نه تنها تمرکز بر هم می‌خورد، بلکه استرس نیز به این مجموعه اضافه می‌گردد. در همین راستا توصیه می‌شود که نوتیفیکیشن اپلیکیشن‌های غیرضرور را خاموش کنید یا حداقل در حین کار صدای موبایل خود را قطع کنید. دکتر نوایز می‌گوید: «فقط ۱۰ دقیقه در هر روز، خودتان را از وسایل الکترونیکی مثل تلفن همراه، لپ‌تاپ و بازی‌ها و ضبط‌صوت‌تان دور کرده و آنها را خاموش کنید و بعد روی یک کاغذ، همه مسائل مهم را، که باید به خاطر بسپارید، بنویسید و این کاغذ را همراه خودتان همه جا ببرید و چندین بار در طول روز به آن نگاه کنید. می‌توانید با خودتان شرط کنید که فقط روزی دو یا سه بار ایمیل‌هایتان را بررسی کنید و تلفن همراهتان را از خودتان دور نگه دارید تا وسوسه نشوید که هر دقیقه آن را بررسی کنید.»

* مغز شما برای عملکرد مناسب به اکسیژن احتیاج دارد. دکتر بلیر می‌گوید: «وقتی خسته هستید، تنفس شما یک ذهن آشفته و مشوش، نیاز دارد که هر چند وقت یک بار تمیز شود. برای انجام این کار، لازم است که انتظارات منفی از خود را رها کنید و بگذارید که آرامش جای آن را بگیرد. ذهن انسان در آرامش بهترین عملکرد را دارد؛ بنابراین، هر تکنیکی در جهت تقویت این قابلیت‌ها بیاموزید، برای مغزتان مفید است»

* مغز شما برای عملکرد مناسب به اکسیژن احتیاج دارد. دکتر بلیر می‌گوید: «وقتی خسته هستید، تنفس شما

یک ذهن آشفته و مشوش، نیاز دارد که هر چند

وقت یک بار تمیز شود. برای انجام این کار، لازم

است که انتظارات منفی از خود را رها کنید و

بگذارید که آرامش جای آن را بگیرد. ذهن انسان

در آرامش بهترین عملکرد را دارد؛ بنابراین، هر

تکنیکی در جهت تقویت این قابلیت‌ها بیاموزید،

برای مغزتان مفید است

یک بار، دو بار، سه بار از روی صفحه کتاب می‌خوانم، اما اصلاً نمی‌توانم تمرکز کنم. واژه‌ها بدون آنکه متوجه معنی آنها شوم، از جلوی چشمانم رژه می‌روند. یک نفس عمیق می‌کشم و سعی می‌کنم که دقتم را بیشتر کنم، اما بعد از خواندن چند جمله، دوباره ذهن و دلم از کتاب و درس فاصله می‌گیرد و به قول معروف: «من در میان جمع و دلم جای دیگر است!»

موقع تست زدن نیز همین مشکل را دارم. هنوز سؤال را به طور دقیق نخوانده‌ام، ذهنم درگیر گزینه‌ها می‌شود، و هنوز خواندن چهار تا گزینه را تمام نکرده‌ام به فکر سؤال‌های بعد و تست‌های درس بعدی هستم. این روزها مشکلم چند برابر شده است؛ فکر اینکه اگر کنکورم خوب نشود، چه کنم، اینکه اگر رتبه خوبی کسب نکنم، پیش خانواده و معلم‌هایم شرمنده خواهم شد، اینکه اگر در رشته‌ای که می‌خواهم قبول نشوم، چه کنم، و ده‌ها «اگر» دیگر، ذهنم را به خود مشغول می‌کند و تمرکز را به صفر می‌رساند.

آن چه خواندید، درد دل یک کنکوری است که بی‌شک حرف دل تعداد قابل توجهی از داوطلبان آزمون سراسری است؛ افرادی که از عدم تمرکز و به قولی حواس پرتی رنج می‌برند و به جای اینکه روی کاری بخوبی تمرکز کنند، ذهنتان درگیر افکار پراکنده و وراجی‌های دائم مغزتان است و در نتیجه نمی‌توانند به آرزوها و امیدهای خود برسند؛ زیرا کیفیت زندگی ما بر اساس میزان تمرکز ماست؛ در واقع خوشبختی و موفقیت ما بستگی به توانایی‌مان در متمرکز کردن انرژی‌هایمان دارد. در کل می‌توان گفت فردی که تمرکز ندارد، هرگز قادر نخواهد بود که دید درستی نسبت به دنیای خود داشته باشد. این فرد مسائل را بزرگ می‌کند و هر تفکری، محور اصلی ذهنش می‌شود و بشدت آن را درگیر می‌کند. چنین فردی همه چیز در زندگی‌اش (از جمله مشکلاتش) بزرگ، روشن، رنگی و نزدیک است، و همه چیز برای وی، درست در مقابل چشمش قرار دارد و در نتیجه نمی‌تواند تمرکز کند.

چه باید کرد؟

* آیا زمانی که فیلم جالبی می‌بینید یا با دوستان درباره‌ی مطلب مورد علاقه‌تان صحبت می‌کنید، باز هم حواس‌تان پرت می‌شود؟ نه؛ زیرا وقتی توجه شما به چیزی معطوف می‌شود و جذب فعالیتی می‌گردد، ذهنتان طبیعتاً آرام می‌گیرد. به همین دلیل است که بسیاری از سرگرمی‌ها می‌توانند آرامش بخش باشند. حال هر اتفاقی که در اطرافتان بیفتد، اصلاً متوجه آن نخواهید شد؛ در واقع حتی متوجه گذر زمان هم نمی‌شوید.

برای رسیدن به چنین وضعیتی، باید مطالعه یا تست زدن را با درسی که آن را دوست دارید، آغاز کنید.

* هنگام مطالعه یک فصل یا یک کتاب، اول به کل آن نظر بیندازید و سپس به مطالعه جزئیات و زیر عنوان‌ها بپردازید؛ نه آنکه از همان آغاز فصل، پاراگراف به پاراگراف و بدون یک نگاه کلی به تمام فصل یا کتاب، مطالعه را شروع کنید. همچنین تمام مطالب را برای خودتان سازمان‌دهی کنید. با سازمان‌دهی مطالب می‌توان براحتی آنها را یاد گرفت، حفظ کرد و سپس به یاد آورد. برای یادگیری و حفظ موضوع و مطلبی، که دارای زیر مجموعه و زیرشاخه‌های متعدد است، آن را در

خود داشته باشید و نت برداری کنید یا خلاصه‌ای از مطالب را یادداشت کنید تا در فضای روانی درس و مطالعه قرار داشته باشید. ضمناً برای خودتان سؤال مطرح کنید، و در صورتی که تعدد کارها و فعالیت‌های غیردرسی، باعث عدم تمرکز شما می‌شود، آنها را به حداقل ممکن برسانید و سپس مطالعه را شروع کنید.

* اگر مشکلات شخصی، اجتماعی، خانوادگی و ... باعث عدم تمرکز حواستان می‌شود، بدانید که زندگی فردی هیچ کس، خالی از مشکل نیست و ذهن هیچ فردی نیز خالی محض نیست؛ از طرف دیگر، با صرف فکر و مشغولیت ذهنی درباره چنین مشکلاتی، هیچ دردی دوا نخواهد شد؛ پس به خود تلقین کنید که هنگام درس یا مطالعه، باید ذهن خود را از آن مسائل رها کنید.

* به مقدار کافی بخوابید؛ زیرا در هنگام خواب است که اطلاعات جدید در مغز پردازش می‌شوند.

* اگر نمی‌توانید عوامل برهم خوردن تمرکز را حذف کنید و مدام در حین کار به آنها فکر می‌کنید، بهتر است حداقل ترتیبی دهید که این عوامل در زمان‌های مشخصی وقت شما را تلف کنند. به همین منظور، همیشه دفترچه‌ای را در کنار خود داشته باشید و هر زمان که به فکر سوژه‌ای افتادید که وقتتان را هدر می‌دهد، آن سوژه را روی کاغذ یادداشت کنید. با استفاده از این روش، فشار از روی ذهن شما برداشته می‌شود و خیالتان راحت است که بعد از اتمام کار، می‌توانید به کلیه فعالیت‌های بیهوده خود بپردازید.

عمیق نیست و در نتیجه میزان اکسیژنی که از طریق خون به مغزتان می‌رسد کاهش می‌یابد و این مسأله روی عملکرد مغز شما تاثیر می‌گذارد. همین موضوع ساده می‌تواند باعث بروز «ذهن مه‌آلود» شود. حالت مشابه دیگر، اضطراب و ناراحتی است که باعث می‌شود تنفس به صورت ایده‌آل انجام نشود و فرد تند تند و غیرعمیق نفس بکشد یا تنفس خود را حبس کند.»

ورزش کردن، بهترین راه‌حل ممکن برای رساندن حد ماکزیمم اکسیژن به مغز است، اگر تازگی‌ها خیلی فراموشکار شده‌اید، یک برنامه ورزشی منظم، و نه خیلی سخت و طاقت‌فرسا، برای خودتان تدارک ببینید؛ حتی می‌توانید یک برنامه پیاده‌روی چنددقیقه‌ای روزانه برای خودتان در نظر بگیرید و بعد از مدتی متوجه شوید که ذهنتان چقدر شفاف‌تر و دقیق‌تر شده است.

* یک ذهن آشفته و مشوش، نیاز دارد که هر چند وقت یک بار تمیز شود. برای انجام این کار، لازم است که انتظارات منفی از خود را رها کنید و بگذارید که آرامش جای آن را بگیرد. ذهن انسان در آرامش بهترین عملکرد را دارد؛ بنابراین، هر تکنیکی در جهت تقویت این قابلیت‌ها بیاموزید، برای مغزتان مفید است؛ البته راه‌های رسیدن به آرامش برای افراد مختلف، متفاوت است. فعالیت‌هایی مانند مدیتیشن، دعا نیایش، تصویرپردازی، یوگا، دویدن، شنا، کوهنوردی و ... نیز می‌تواند راهکارهای مناسبی برای شما باشد.

* یکی از کارهایی که به تمرکز حواس شما کمک می‌کند این است که میز یا مکان مطالعه خود را همیشه مرتب نگه دارید و همواره برای مطالعه، کاغذ و قلمی همراه

