

ده تمرین برای تقویت تمرکز

علی خانی

مشاور و رابط استانی دانشگاه فنی و حرفه ای استان اردبیل

۱۴۰۰

ده تمرین برای تقویت تمرکز

تمرین اول:

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 داده اید. در ابتدای کار با یک پاراگراف شروع کنید و هنگامیکه این تمرین برای شما آسان تر شد، تمام کلمات یک صفحه را بشمارید. شمارش را به طور ذهنی و با حرکات چشم هایتان انجام دهید.

ده تمرین برای تقویت تمرکز

تمرین دوم:

در ذهن خود از یک تا صد را بر عکس بشمارید.

تمرین سوم:

در ذهن خود از شماره صد، سه تا سه تا بشمرید و کم کنید.

(۱۰۰ - ۹۷ - ۹۴ - ...)

ده تمرین برای تقویت تمرکز

تمرین چهارم:

یک کلمه و یا یک طرح ساده را انتخاب کنید و آن را به مدت ۵ دقیقه در ذهن خود تکرار کنید. هنگامیکه توانستید بهتر و آسان تر تمرکز کنید. سعی کنید این کار را برای مدت ۱۰ دقیقه انجام دهید و بدون آنکه تمرکز حواس خود را از دست بدهید.

ده تمرین برای تقویت تمرکز

تمرین پنجم:

یک میوه مثلاً یک سیب را بردارید و از همه طرف به آن نگاه کنید. تمام حواس خود را بر روی آن متمرکز کنید و به چیز دیگری غیر از آن سیب فکر نکنید. وقتی به سیب نگاه می کنید به چگونگی رشد آن و یا ارزش غذایی آن و یا حتی مغازه ای که آن را خریده اید فکر نکنید، بلکه فقط و فقط به خود سیب فکر کنید. به آن نگاه کنید، آن را ببویید و لمس کنید.

ده تمرین برای تقویت تمرکز

تمرین ششم:

همانند تمرین قبل عمل کنید با این تفاوت که این بار چشمانتان بسته باشد. در ابتدا تمرین شماره ۵ را به مدت ۵ دقیقه تکرار کنید و سپس به انجام این تمرین پردازید. چشمان خود را ببندید و سعی کنید طعم، رنگ و بوی میوه را احساس و تصور کنید و هر چه می‌توانید این تصویر را در ذهن خود شفاف‌تر کنید. اگر نتوانستید این کار را انجام دهید، چشمان خود را باز کنید، میوه را نگاه کنید و سپس تمرین را تکرار کنید.

ده تمرین برای تقویت تمرکز

تمرین هفتم:

یک شی ساده (قاشق، چنگال و یا لیوان) را بردارید و بر روی آن تمرکز کنید. از همه طرف به آن نگاه کنید بدون آنکه کلمه‌ای در ذهن داشته باشید. سعی کنید فقط به آن شی نگاه کنید بدون آنکه بر اسامی و یا کلمات مربوط به آن فکر کنید.

ده تمرین برای تقویت تمرکز

تمرین هشتم:

پس از آنکه در انجام تمرین قبل مهارت پیدا کردید، می‌توانید این تمرین را انجام دهید. شکل هندسی کوچکی (مثلث، مربع و یا دایره) را بر روی کاغذ رسم کنید و آن را به رنگ دلخواه درآورید. سپس بر روی آن تمرکز کنید. فقط به آن شکل فکر کنید و افکار نامربوط دیگر را از خود برانید.

سعی کنید در طی تمرین به کلمات فکر نکنید.

ده تمرین برای تقویت تمرکز

تمرین نهم:

مانند تمرین قبل عمل کنید با این تفاوت که این بار چشمانتان بسته باشد. اگر نتوانستید شکل را بطور کامل مجسم کنید، چشمانتان را باز کرده، چند دقیقه به شکل نگاه کنید سپس چشمان خود را ببندید و تمرین را ادامه دهید.

ده تمرین برای تقویت تمرکز

تمرین دهم:

سعی کنید حداقل برای مدت ۵ دقیقه به هیچ چیز فکر نکنید. دقت کنید وقتی که تمرین های قبلی را با موفقیت به پایان رساندید، آنگاه نوبت به این تمرین خواهد رسید. در آن هنگام شما برای انجام این تمرین آمادگی خواهید داشت و قادر خواهید بود برای مدتی معین به هیچ چیز فکر نکنید. به زودی این کار برای شما آسان و آسان تر خواهد

شد.