



چگونه بهتر تمرکز کنیم؟

چکیده: بسیاری از دانش آموزان از عدم تمرکز در هنگام مطالعه شکایت دارند. آنها فکر می‌کنند قدرت تمرکز یک استعداد ذاتی است برخی انسانها فاقد آن هستند؛ اما حقیقت این است که با انجام تعدادی تمرین ساده می‌توان قدرت تمرکز را چند برابر کرد. در مقاله قصد داریم شما را با تعدادی از این تمرین‌ها آشنا کنیم.

برای یادگیری تمرکز در ابتدا باید مکان آرامی را بیابید که در آن کسی مزاحم شما نشود؛ سپس بر روی زمین و یا یک صندلی راحتی بنشینید. نه عمیقی بکشید و بدن خود را به حالت آزاد و رها نگهدارید. سعی کنید تمام عضلات خود را آزاد و شل کنید. اکنون می‌توانید به انجام تمرین‌ها بپردازید قبل از انجام تمرینات به نکات زیر توجه کنید:

با اولین تمرین شروع کنید و هر روز آن را تکرار کنید تا اینکه به انجام آن مسلط شوید و قادر باشید برای مدت ۵ دقیقه به چیز دیگری غیر از آن فکر نکند با خودتان رو راست باشید و هنگامی که مطمئن شدید تمرین اول را با تمرکز کامل و به درستی انجام داده اید، به انجام تمرین بعدی بپردازید.

زمانبندی خاصی برای انجام این تمرین‌ها پیشنهاد نمی‌شود، چون اگر به شما گفته شود که باید در مدت یک هفته تمرینی را تکمیل کنید و به مسلط شوید و شما از عهده این کار بر نیایید، ممکن است ناامید شوید و یا گاهی ممکن است برای به پایان رساندن تمرین در زمان تعیین شده، آطور کامل و صحیح انجام ندهید. بخاطر بسپارید که گاه روزها، هفته‌ها و حتی ماهها تمرین مستمر لازم است تا به این مهارت‌ها مسلط شوید.

هنگام انجام تمرین‌ها به چیز دیگری فکر نکنید. دقت کنید که به رویا فرو نروید و خواب آلوده نباشید و هنگامیکه احساس می‌کنید فکرتان به مسائل د مشغول شده، تمرین را متوقف کنید.

وقتی که در انجام این تمرین‌ها مهارت پیدا کردید، می‌توانید مدت آن را بیشتر کنید و یا دو بار در روز به انجام آن بپردازید، اما در ابتدا سعی نکنید که به از اندازه تمرین کنید. ممکن است فکر کنید که تمرین‌ها بسیار ساده و آسان هستند و بخواهید تمام آنها را در یک زمان انجام دهید. اما توصیه ما به شما این است که به تدریج پیش بروید و ذهن خود را خسته نکنید تا به نتیجه بهتری دست یابید.

به خاطر داشته باشید که افراد مختلف دارای قدرت تمرکز متفاوتی هستند. برخی افراد دارای قدرت تمرکز بالاتر و برخی (دارای قدرت تمرکز) پایین می‌باشند. مهم نیست که شما قدرت تمرکز کمی دارید، مهم این است که می‌توانید آن را تقویت کنید و برای این کار نیاز به استعداد خاصی ندارید. تقویت این مهارت تنها بستگی به میزان ممارست شما در انجام این تمرینات دارد. کافی است روزی ۱۰ دقیقه برای این کار وقت صرف کنید. در پایان، از گذشت زمانی شما قادر خواهید بود که در زمان‌ها و مکان‌ها و شرایط گوناگون بر کارها و مطالعات خود تمرکز داشته باشید. می‌دانید این به چه معنی است؟

توانایی تمرکز کردن، فکر کردن و عمل کردن تحت هر شرایطی با کمال آرامش و خونسردی، واقعا موفقیت بزرگی است.

توصیه آخر اینکه، روی هر تمرین آنقدر کار کنید تا مطمئن شوید که آن را به درستی انجام داده اید و کاملا بر آن مسلط گشته اید.

اکنون به سراغ تمرین‌ها می‌رویم. ممکن است برخی از آنها آشنا یا ساده به نظر برسند، اما انجام آنها باعث می‌شود که قدرت تمرکز شما بیشتر شود.

[برای انجام تمرینات اینجا کلیک کنید.](#)

منبع:

www.successconsciousness.com

آدرس این مطلب :

[ip://tebyan.net/index.aspx?pid=38834](http://tebyan.net/index.aspx?pid=38834)

↻ نمایش عکس ها

بستن صفحه

چاپ