

استراتژی تمرکز

«سروناز چنگیزی»

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه علم و فرهنگ

تابستان ۱۳۹۹



دانشگاه علم و فرهنگ
ساوانت دانشجویی و فرهنگی

چکیده

مغز انسان، بسیار توانمند تر از هر کامپیوتری است که تا به حال اختراع شده، چراکه کارکردهایی را در خود جا داده که حتی پیشرفته ترین وسایل و تکنولوژی ها نیز قادر به انجام همزمان آن ها با هم نیستند. از جمله این کارکرد ها می توان می توان به حافظه، انجام محاسبات، تفکر، تصور، استدلال، تمرکز و تصمیم گیری، اشاره کرد. در این میان، تمرکز از جایگاه ویژه ای برخوردار است و می تواند عامل بسیار تاثیر گذاری در موفقیت شغلی و تحصیلی باشد. در این مقاله، ویژگی منحصر به فرد تمرکز، از زاویه ی جدیدی مورد بررسی قرار گرفته است.

واژگان کلیدی

توجه، تمرکز، قدرت



اگر به یاد داشته باشید، زمانی که در مدرسه درس می خواندیم، در درس علوم، یک آزمایش جالب وجود داشت. شرح آزمایش بدین صورت بود: زمانی که نور خورشید در حال تابیدن است، یک ذره بین و یک کاغذ بردارید. در حالی که ذره بین در یک دستتان است و کاغذ در دست دیگریتان، ذره بین را جلوی نور خورشید بگیرید، به گونه ای که نورش بر روی کاغذ بیفتد و چند دقیقه در همین حالت منتظر بمانید. پس از مدتی میبینید که کاغذ، از همان جایی که نور بر آن تابیده، شروع به آتش گرفتن می کند! اگر یادتان باشد، دلیل این اتفاق، متمرکز شدن نور خورشید از طریق کانون عدسی بر روی کاغذ بود.

امروزه در صنایع مختلف، از این ترفند بسیار استفاده می شود. برش های لیزری، نمونه ای از کاربرد متمرکز کردن نور بر روی یک شیء خاص هستند. در دستگاه های برش لیزری، تمام پرتوهای نور لیزر از طریق عدسی مخصوصی جمع و در یک نقطه متمرکز می شوند و تشکیل یک پرتو واحد را می دهند و قدرت شان چند برابر می گردد تا حدی که می توان فولاد را نیز با آن برش داد! در حالی که هر کدام از پرتوهای اولیه، به تنهایی همچین قدرتی ندارند و فقط زمانی که یک جا جمع می شوند، می توانند کارهای خارق العاده انجام دهند!

ویژگی ای که باعث و بانی تمام این اتفاقات است، همان چیزی است که نامش را بارها شنیده ایم؛ اما کمترین توجه را به آن داریم؛ چراکه از قدرت بی نظیرش غافل هستیم.

تعریف تمرکز

برای توضیح دادن این واژه، ابتدا بهتر است تا مختصراً به کارکردهای مغز بپردازیم. مغز انسان، بسیار توانمند تر از هر کامپیوتری است که تا به حال اختراع شده، چراکه کارکردهایی را در خود جا داده که حتی پیشرفته ترین وسایل و تکنولوژی ها نیز قادر به انجام همزمان آن ها با هم نیستند. از جمله این کارکرد ها می توان به حافظه، انجام محاسبات، تفکر، تصور، استدلال، تمرکز و تصمیم گیری اشاره کرد. در این میان، تمرکز از جایگاه ویژه ای برخوردار است و می تواند عامل بسیار تاثیر گذاری در موفقیت شغلی و تحصیلی باشد.

به طور کلی می توان تمرکز را اینگونه تعریف کرد: تمرکز یعنی دقت و توجه فکر در هنگام انجام کاری، به طوری که به غیر از آن کار، محرک خاصی روی ذهن و توجه فرد، تاثیری نداشته باشد.

دلایل مهم بودن تمرکز

این قدرت، لازمه ی فرایندهای بسیاری است. یادگیری، فرایندی است که به شدت، وابسته به تمرکز می باشد. در واقع باید بگوییم اگر در کودکان، قدرت تمرکز به وجود نیاید، هیچ گاه فرایند یادگیری نیز آغاز نمی شود. اغلب ما اهمیت تمرکز را زمانی درک می کنیم که در حال مطالعه و آماده شدن برای امتحانی هستیم، سر جلسه آزمون قرار داریم، می بایست پروژه ی کاری مان را تحویل دهیم، در حال رانندگی هستیم و هزاران مورد دیگر. در مباحث مرتبط با بازار سرمایه و کسب و کارها نیز تمرکز کردن بر روی اهداف، بسیار حائز اهمیت است تا جایی که مبحثی تحت عنوان «استراتژی تمرکز» به وجود آمده و اغلب افرادی که در این حیطه ها فعالیت می کنند، باید این مباحث را به خوبی یاد بگیرند تا بتوانند اهدافشان را محقق کنند. اگر نتوانید بر روی کاری که قصد انجامش را دارید تمرکز کنید، سردرگم و گیج می شوید و نمی توانید تصمیم های درستی اتخاذ کنید. بنابراین، می بایست این قدرت را تقویت کنیم تا بتوانیم کارهایمان را هر چه بهتر و دقیق تر به سرانجام برسانیم.

عوامل موثر بر روی تمرکز

عوامل درونی و محیطی بسیاری می توانند قدرت تمرکز ما را تحت تاثیر قرار دهند. برخی از این عوامل، تمرکز ما را بهبود می بخشند و برخی دیگر، آن را کاهش می دهند. برای مثال، اضطراب و مصرف یکسری از داروها می تواند تمرکز ما را مختل کند. از طرفی، انجام یکسری تمرین ها و بازی های مخصوص ذهنی، می توانند این قدرت را ارتقا دهند.

راههای شناخت کاهش قدرت تمرکز

اگر دارای یک یا چند علامت از موارد زیر هستید، به احتمال زیاد باید بگوییم که متأسفانه تمرکز شما دچار مشکل است و حتما باید آن را تقویت کنید :

* به سختی فکر خود را روی کارهایی متمرکز می کنید که باید به اتمام برسند.

* کنترل کمی بر روی اقدامات ضربتی و ناگهانی (اقدامات تکانشی و بدون فکر) دارید.

* به سادگی توسط صحنه ها و صداهای غیر مرتبط، دچار حواس پرتی می شوید.

* مکرراً بی قرار و بی حوصله هستید.

* غالبا خسته هستید؛ خصوصا از نظر ذهنی.

* ظرفیت و تحمل تان در مواجهه با ناامیدی ها، کم است.

* نمی توانید یک جا بنشینید و از نظر فیزیکی، بی قرار و آشفته هستید.

* تمایل دارید تا به سمت کارهایی بروید که اعتیاد آور هستند.

* نمی توانید به جزئیات بپردازید و اشتباهات متعددی را بر اثر بی دقتی انجام می دهید.

* به ندرت می توانید دستورالعمل ها را با دقت و به صورت کامل و بدون خطا انجام دهید.

* چیزهایی مانند مداد، کتاب و ابزار مورد نیاز برای انجام کارها را دائما گم می کنید، جایی جا می گذارید و یا مکان آن ها را فراموش می کنید.

* برنامه ریزی برای آینده و پیگیری برنامه ها برایتان مشکل است.

* برنامه ریزی درباره ترتیب انجام کارهای مختلف برای شما دشوار است.

* وسط کارهایی مانند درس خواندن، به یکباره متوجه می شوید که اصلا متوجه متنی که خوانده اید نشده اید و باید مجدداً آن را بخوانید.

* یک متن را باید بارها بخوانید تا یادتان بماند؛ چراکه توجه لازم را در حین خواندنش به خرج نمی دهید.

* اختلال کمبود توجه (ADD) و اختلال بیش فعالی-نقص توجه (ADHD) دارید.

* راه های ارتباط با معاونت دانشجویی فرهنگی دانشگاه علم و فرهنگ:

 [Usc_elmofarhang](https://t.me/Usc_elmofarhang)

 [Usc_sca](https://www.instagram.com/Usc_sca)

 Student.usc.ac.ir