

تکنیکهای تقویت تمرکز حواس



اکثر افراد دوست دارند در مواقعی که مطلبی را مطالعه می کنند جای مناسب و راحتی داشته باشند. البته برخی افراد اینگونه نیستند و در مترو، اتوبوس و تاکسی و حتی ...

اکثر افراد دوست دارند در مواقعی که مطلبی را مطالعه می کنند جای مناسب و راحتی داشته باشند. البته برخی افراد اینگونه نیستند و در مترو، اتوبوس و تاکسی و حتی حاشیه خیابان نیز به راحتی روی مطلب یا موضوع مورد نظرشان تمرکز می کنند. اما به راستی چرا برخی می توانند تمرکز حواس داشته باشند و برخی دیگر از آن بی بهره اند؟ دلیل آن هرچه باشد راههایی برای تقویت تمرکز

در افراد وجود دارد که در این مقاله به برخی از آنها اشاره می کنیم. تقویت تمرکز به تمرین نیاز دارد. ممکن است در هنگام شروع تمرینات ابتدا پیشرفت کمی را حس کنیم، ولی وقتی 4 تا 6 هفته که از پرورش یادگیری مهارت‌ها گذشت، شاهد پیشرفت‌های قابل توجهی خواهید شد.

برای شروع تمرینات باید موارد زیر را تمرین کنیم:

1- حواست را جمع کن:

این شیوه ممکن است ظاهراً ساده به نظر بیاید، ولی در عین حال بسیار موثر است. وقتی که حواستان پرت می شود و ذهنتان سرگردان است مرتب به خودتان هشدار دهید که " حواست را جمع کن ". این روش کم کم باعث می شود که توجه شما به موضوع مورد نظرتان جلب گردد.

2- روش عنکبوتی:

اگر شما تار عنکبوتی را تحریک کنید، تار تکان می خورد و عنکبوت نسبت به جنبش تار از خود واکنش نشان داده و می خواهد علت حرکت را بیابد. ولی وقتی این عمل چندین بار تکرار شود، خواهید دید که عنکبوت دیگر نسبت به حرکت تار هیچ عکس العملی از خود نشان نمی دهد و متوجه می شود که حشره ای به دام او نیافتاده است. این روش را یاد گرفته و ذهن خود را پرورش دهید و در برابر حواس پرتی تسلیم نشوید. شما باید تمرکزتان را بر روی هدفی که در ذهن دارید، حفظ کنید.

3- فرصتی برای افکار

مزاحم:

در طول روز زمان ویژه ای را به فکر کردن درباره مسائلی که به ذهن شما خطور

می کند و تمرکزتان را بهم می زند اختصاص دهید. به طور مثال ساعت 4:30 تا 5 بعدازظهر زمانی است که شما می توانید به این افکار بپردازید. هنگامی که این افکار مزاحم در طول روز به ذهن شما خطور کرد و باعث نگرانی شما شد، به یاد بیاورید که زمان ویژه ای را برای آنها در نظر گرفته اید و اجازه دهید که از ذهن شما خارج شود. کسانی که از این روش استفاده کرده اند، توانسته اند 35% از افکار مزاحم را در طول 4 هفته در خود کاهش دهند و این تغییر بزرگی است.

4-چوب خط زدن برای افکار مزاحم:

کارت‌های کوچکی درست کنید و آنها را به سه قسمت مساوی تقسیم کنید، یک قسمت را به صبح و یک قسمت را به بعد از ظهر و قسمت سوم را به شب اختصاص دهید. هر

بار که حواستان پرت شد، یک خط در قسمت مخصوص بکشید و برای هر روز یک کارت برای خود تهیه کنید. به مرور متوجه خواهید شد که تعداد خط‌ها روز به روز کاهش می‌یابد و این واقعا جالب است.

5-زمان استراحت:

وقتی که ما برای مدت طولانی می‌نشینیم، خون بدن ما به دلیل نیروی جاذبه، به طرف پایین‌ترین نقطه بدن یعنی پاها کشیده می‌شود. ماهیچه‌های ما همانند یک پمپ عمل می‌کنند. هنگامی که پس از نشستن راه می‌رویم، خون به طور یکنواخت به سراسر بدن می‌رسد. در نتیجه اکسیژن بیشتری به مغز شما می‌رسد و احساس شادابی و سرحالی می‌کنید.

6-عوض کردن موضوع:

بسیاری از دانش‌آموزان به وسیله تغییر موضوع مطالعه به تمرکزشان کمک می‌کنند.

شما هم می‌توانید هر 2 ساعت را به مطالعه یک درس اختصاص دهید و پس از آن موضوع را عوض کنید

7-جایزه و پاداش:

هنگامی که کاری را به طور کامل انجام دادید، به خودتان پاداش دهید. کار شما ممکن است خیلی کوچک و یا بزرگ باشد. شما هم می‌توانید متناسب با کارتان برای خود جایزه و یا پاداش در نظر بگیرید. این جایزه می‌تواند خواندن یک مطلب جالب و دیدن یک فیلم و یا هر چه شما دوست دارید باشد.

بسمه تعالی



جمهوری اسلامی ایران

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

استان چهارمحال و بختیاری

تکنیکهای تقویت تمرکز حواس

تهیه کننده :
مریم مولایی

آدرس:
رحمتیه، دانشگاه علوم پزشکی
، معاونت دانشجویی مرکز مشاوره

تلفن: 03813347532

چگونه انتقاد کنیم تا نتیجه بگیریم؟

شما در مقابل انتقاد چگونه عمل می‌کنید؟ آیا انتقاد سبب خشم و عصبانیت شما می‌شود؟ آیا شما نیز گه‌گاه با سخنان انتقادآمیز خود موجب رنجش دیگران می‌شوید؟ آیا از ترس این‌که مبادا کسی را از خود برنجانید، در بیان مطالبی که آن را مفید می‌دانید، تردید می‌کنید؟

پاسخ این پرسش‌ها اغلب مثبت می‌باشد چرا که مردم معمولاً تمایل دارند انتقاد را به شکل منفی به کار برند و تعبیر و تفسیر کنند و یا به دلیل منفی بودنش از انتقاد کردن خودداری نمایند. اگرچند نفر را به طور اتفاقی انتخاب کنید و از آنان بپرسید « معنی انتقاد چیست؟ » به احتمال زیاد خواهند گفت: «انتقاد اظهارنظری است مخرب، تحقیرکننده یا خصومت‌آمیز که هدفش عیبجویی است.»

چرا انتقاد در مفهوم رایج خود دارای تاثیر تا بدین حد مخرب و منفی است؟

* در انتقادهای متداول، انتقاد کننده معمولاً به شکلی غیرمنصفانه فقط روی نقاط ضعف انگشت می‌گذارد.

* انتقاد به صورت متداول خود جریانی منحصرأ یکسویه است. * انتقاد نادرست احتمال رشد و پیشرفت را از بین می‌برد. این شیوه با تمرکز بر روی اعمال گذشته فرد روزنه هر نوع جبران و پرهیز از خطا را می‌بندد. وقت آن رسیده که در تعریف انتقاد تجدید نظر کنیم و بدین ترتیب مفهوم قبلی آن را تغییر داده، در روند انتقاد کردن و انتقاد شنیدن تحول و اصلاحاتی ایجاد کنیم. به تعاریف جدید توجه کنید:

انتقاد عبارت است از انتقال اطلاعات به دیگران به نحوی که افراد مورد انتقاد بتوانند آن را در جهت مصالح خود به کار برند. و یا انتقاد وسیله ای است برای تشویق و افزایش رشد فردی و روابط اجتماعی..

برای اینکه انتقادمان سازنده باشد و از آن احساس خشنودی کنیم، باید به یک پرسش کلیدی پاسخ دهیم:

اطلاعاتی را که می‌خواهیم به فرد مخاطب بدهیم، چگونه بیان کنیم که از یک طرف مخاطب ما آن

را بپذیرد و از آن سود برد و از طرف دیگر به بهبود روابط ما با او کمک کند "به عبارتی دیگر" چه بگوییم؟ "و" چگونه بگوییم؟"

این پرسش، مرکز ثقل مساله را از عیبجویی به حل مشکل تغییر می‌دهد.

برای طرح يك انتقاد سازنده و مؤثر باید موارد ذیل را مدنظر داشته باشید:

* رفتار مورد انتقاد را مشخص کنید.

* انتقاد خود را تا حد امکان واضح و مشخص بیان کنید.

* اطمینان حاصل کنید که اعمال و رفتاری را که مورد انتقاد قرار می‌دهید، قابل تغییر است. در غیر این صورت از انتقاد صرفنظر کنید.

* از عبارت نظر شخصی من این است استفاده کنید و از تحمیل نظریات خود پرهیزید.

* واضح و شمرده سخن بگویید، به طوری که طرف مقابل انتقاد شما و دلیل مطرح کردن آن را بفهمد

* موضوع را کش ندهید و انتقاد را به سخنرانی تبدیل نکنید، زیرا شنونده بی‌حوصله می‌شود و توجهی به آن نمی‌کند.

* بکوشید انگیزه‌هایی برای تغییر رفتار پیدا کنید و خود را متعهد بدانید که انتقاد شونده را در حل مشکلش کمک کنید.

* اجازه ندهید گفته‌هایتان از احساسات منفی شما رنگ بگیرد. مواظب باشید صدایتان بلند و خن کلامتان خشن و طعنه‌آمیز نباشد. * از ژست‌های خشم‌آلود، مانند گره کردن دست، اخم کردن، گره به ابرو انداختن و نظائر آن پرهیزید.

* حالت و رفتار شما می‌بایست گفته‌های شما را تقویت کند نه آنکه آنها را نفی کند.

* با مشکلات و احساسات طرف مقابل، هم‌دلی نشان دهید.

* شتابزده انتقاد نکنید.

* بکوشید با پیش‌بینی واکنش‌های منفی شخصی که مورد انتقاد قرار

می‌گیرد، از بروز آن جلوگیری کنید. جملاتی مانند: « می دانم که به من این اجازه را می‌دهید که در مورد ... حرف بزنم، چون معتقدم که برای شما مفید خواهد بود.» در کاهش واکنش‌های منفی مؤثر می‌باشد. * اگر نتیجه انتقاد خود را در رفتار انتقاد شونده مشاهده نمودید، وی را تحسین کنید.

بسمه تعالی



جمهوری اسلامی ایران
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
استان چهارمحال و بختیاری

چگونه انتقاد کنیم تا نتیجه بگیریم؟

تهیه کننده :
مریم مولایی

آدرس:
رحمتیه، دانشگاه علوم پزشکی، معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره

تلفن: 03813347532