

بسم الله الرحمن الرحيم

چگونه ذهن خود را متمرکز کنید



نویسنده: Remez Sasson

کاری از وبسایت رویای آنلاین

www.royayonline.com

مترجم: نهال سهیلی فر

Sfnahal@gmail.com

۱	چگونه ذهن خود را متمرکز کنید.....
۲	فهرست.....
۵	مقدمه.....
۶	فصل ۱- اعجاز تمرکز.....
۶	سرگردانی در پارک.....
۷	متمرکز کردن ذهن یعنی چه.....
۷	چرا باید یاد بگیرید که ذهنتان را متمرکز کنید.....
۸	تمرکز بهبود یافته و اصلاح شده منجر به شادی می شود.....
۹	ذهن متمرکز باعث ایجاد آرامش درونی می شود.....
۱۱	فصل ۲- عدم تمرکز.....
۱۱	مثال هایی از عدم تمرکز.....
۱۲	جنبه های منفی عدم تمرکز.....
۱۴	فصل ۳- ذهن دائم در حال تفکر.....
۱۴	داستان فیل و مگس.....
۱۴	تفکر بی وقفه ی ذهن.....
۱۷	فصل ۴- تمرکز فعال و تمرکز منفعل.....
۱۷	دو نوع مختلف تمرکز.....
۱۷	تمرکز منفعل چیست.....
۱۸	تمرکز فعال چیست.....
۲۰	فصل ۵- مولتی تسکینگ و تمرکز.....
۲۰	مولتی تسکینگ چیست.....
۲۰	متمرکز ساختن ذهن و مقابله با مولتی تسکینگ.....
۲۲	فصل ۶- غلبه بر مقاومت ذهنی.....

۲۲	برخورد با مسائلی که مانع تمرکز می شوند.....
۲۲	غلبه بر نداشتن انگیزه.....
۲۳	مقاومت ذهنی و راه غلبه بر آن.....
۲۴	نادیده گرفتن حواس پرتی ها هنگام تمرکز کردن.....
۲۶	فصل ۷- سوال و جواب ها.....
۲۶	سوالات و جواب ها در مورد تمرکز.....
۳۰	فصل ۸- راهنمایی ها و دستورالعمل ها.....
۳۰	راهنمایی هایی برای انجام تمرینات.....
۳۲	نحوه ی اندازه گیری زمان.....
۳۳	فصل ۹- حالت نشستن،تنفس کردن و ریلکس کردن.....
۳۳	حالت نشستن.....
۳۳	نحوه ی تنفس به منظور ریلکس کردن بدن.....
۳۴	ریلکس کردن بدن قبل از انجام تمرینات.....
۳۵	فصل ۱۰- تمرینات ساده و لذتبخش.....
۳۵	تمرین ۱- خوردن یک تک شکلات.....
۳۶	تمرین ۲- نوشیدن یک فنجان قهوه.....
۳۷	تمرین ۳- دوش گرفتن.....
۳۷	تمرین ۴- درست کردن سالاد.....
۳۸	تمرین ۵- تمرکز بر کاری که دوست دارید.....
۴۰	فصل ۱۱- انجام تمرینات با ذهن آگاهی.....
۴۰	ذهن آگاهی و تمرکز بر لحظه ی حال.....
۴۰	تمرین ۶- انجام کارهای روزانه با ذهن آگاهی.....
۴۳	فصل ۱۲- شمارش اعداد و کلمات.....
۴۳	توضیحات و راهنمایی ها.....
۴۳	تمرین ۷- شمارش کلمات.....

- تمرین ۷ الف- شمارش کلمات..... ۴۴
- تمرین ۷ ب- شمارش کلمات..... ۴۵
- تمرین ۸- شمارش اعداد صعودی..... ۴۵
- تمرین ۸ الف- شمارش اعداد صعودی..... ۴۵
- تمرین ۹- شمارش معکوس..... ۴۶
- تمرین ۹ الف- شمارش معکوس..... ۴۷
- تمرین ۱۰- تفریق اعداد..... ۴۷
- تمرین ۱۰ الف- تفریق اعداد..... ۴۸
- تمرین ۱۰ ب- تفریق اعداد..... ۴۸
- تمرین ۱۰ ج- تفریق اعداد..... ۴۹
- فصل ۱۳- تمرکز بر صداها..... ۵۰**
- تمرین ۱۱- گوش دادن به یک صدا..... ۵۰
- تمرین ۱۲- تکرار یک کلمه یا یک آوا..... ۵۰
- تمرین ۱۳- تکرار و شمارش یک کلمه یا یک آوا..... ۵۱
- تمرین ۱۳ الف- تکرار و شمارش یک کلمه یا یک آوا..... ۵۲
- جمع بندی..... ۵۳
- فصل ۱۴- تمرکز بر اشیاء..... ۵۴**
- تمرکز بر یک میوه..... ۵۴
- تمرین ۱۵- تمرکز بر یک شیء کوچک..... ۵۴
- تمرین ۱۶- تمرکز و تجسم یک شیء..... ۵۵
- تمرین ۱۷- تمرکز و تجسم موبایل‌تان..... ۵۶
- سخنان پایانی..... ۵۸**
- خواننده ی عزیز..... ۵۹**

تمرکز، کلید موفقیت در تمام مراحل زندگی است. تمرکز در مدرسه، دانشگاه و در محل کار امری بسیار مهم است. شما هنگام رانندگی، نوشتن، مطالعه کردن، یادگرفتن مهارت یا شغل جدید و هنگام انجام دادن کارهایی که نیاز به توجه برای انجام جزئیات دارد به تمرکز احتیاج دارید. تمرکز همچنین برای کار کردن بروی خویشتن، تجسم و دستیابی به اهداف در ورزش های مختلف، مدیتیشن و برای لذت بردن از ذهنی آرام، امری ضروری است. تمرکز برای انجام موفق هر کاری، نوشتن ایمیل، مطالعه، آشپزی یا انجام امور روزمره مهم است. تمرکز کردن دامنه ی توجه شما را بهبود می بخشد، شما را قادر می سازد تا بتوانید حواس پرتی ها و افکار بی اهمیت را نادیده بگیرید و به شما در صرفه جویی وقت و انرژی تان کمک می کند.

وقتی تمرکز نباشد، کاری که برای انجام آن فقط به چند دقیقه احتیاج دارید، می تواند زمان خیلی بیشتری از شما بگیرد که این یعنی تلف کردن وقت و انرژی با ارزش شما.

ذهن همواره به طور مداوم در حرکت است، درست مانند پروانه ای که از گلی به گل دیگر پرواز می کند و هیچ وقت طولانی روی یک گل توقف نمی کند. اگر ذهن شما دائم از فکری به فکر دیگر در حرکت و سرگردانی باشد و شما نتوانید در لحظه بر روی چیزی که میخواهید تمرکز کنید، پس چطور می توانید انجام یک کار را به سرانجام برسانید یا به اهدافتان جامه ی عمل بپوشانید؟

ذهن یک ابزار شگفت انگیز است اما شما باید یادبگیرید که آن را متمرکز کنید و این همان هدفی است که این کتاب در پی آموزش آن است، یعنی به شما یاد بدهد که چگونه ذهن خود را متمرکز کنید و افکارتان را تحت سلطه ی خودتان دریابورید.

تمرکز یکی از مهم ترین مهارت هایی است که هرکس باید آن را در خود داشته باشد. هرچند فقط تعداد کمی از مردم بلدند که چطور این مهارت را در خودشان قوی کنند و تعداد افرادی که گام های جدی به سمت بهبود و توسعه ی این مهارت بر میدارند، از این تعداد هم کمتر است.

من این کتاب را برای اصلاح این وضعیت نوشته ام. در این کتاب شما دستورالعمل های روشن و دقیقی که مناسب همگان، از جمله مبتدیان و افراد حرفه ای تر و باتجربه تر است را خواهید یافت.

این کتاب را خوانده، دستورالعمل ها را دنبال کرده و تمرین هایش را انجام دهید و پس از آن متوجه بهبودی و توسعه ی قدرت تمرکزتان خواهید شد. به یاد داشته باشید که بهبود تمرکز یک پروسه ی تدریجی است و مانند بهبود و توسعه ی توانایی های دیگر به زمان، تمرین و میزان خاصی از تلاش احتیاج دارد. اگر قدرت تمرکز شما به اندازه ی کافی قوی نیست و دامنه ی دقت و توجه کوچکی دارید، دنبال کردن دستورالعمل ها و انجام دادن تمرین ها به شما در تغییر این وضعیت کمک خواهند کرد.

این را همواره به یاد داشته باشید که برای تاثیرگذار بودن این کتاب لازم است که تمرین ها را انجام داده و نکات گفته شده را دنبال کنید تا به نتایج مطلوب دست پیدا کنید و بدانید که فقط خواندن کتاب کافی نیست. شما حتی با انجام بعضی تمرین های گفته شده هم شاهد نتایج خواهید بود. هرچند، هرچه بیشتر تمرینات را انجام دهید، تمرکزتان بهتر خواهد شد.

امیدوارم که از خواندن این کتاب لذت ببرید، تمرینات را انجام بدهید و بتوانید قدرت تمرکز خود را بهبود ببخشید.

Remez Sasson

فصل ۱- شگفتی های تمرکز

سرگردانی در پارک

در یک صبح دوست داشتنی، جیم تصمیم گرفت که بجای رانندگی کردن پیاده به محل کارش برود. از آنجایی که در راه رسیدن به محل کارش یک پارک زیبا، با درختان بلند و گل های خوش رنگ و زیبا بود، او دوست داشت روزهایی که وقت کافی دارد را تا دفترش پیاده روی کند.

پس از چند دقیقه پیاده روی، جیم گلی را دید که در آن نزدیکی ها روییده بود. او به سمت گل رفت تا از نزدیک آن را ببیند و بوی دلپذیر آن را استشمام کند.

پس از مدتی جیم به راه رفتن ادامه داد، اما چند قدم آن طرف تر یک صفحه روزنامه را که روی زمین افتاده بود و از قضا تیتراژی هم داشت، دید. او نمی توانست با کنجکاوی اش مبارزه کند، پس روزنامه را از زمین برداشت و روی نیمکتی نشست تا مقاله را مطالعه کند.

پس از خواندن مقاله، جیم ناگهان متوجه شد که وقت زیادی را در پارک سپری کرده و ممکن است دیر به محل کارش برسد. او بلند شد، روزنامه را داخل سطل انداخت و با سرعت شروع به راه رفتن کرد، اما این تند راه رفتنش خیلی هم طول نکشید.

می شود گفت که او حتی ۵۰ قدم هم برنداشته بود که صدای پرنده ای که آواز زیبایی می خواند را شنید، پرنده آنقدرها از جیم دور نبود. یک بار دیگر، جیم نتوانست کنجکاوی اش را کنترل کند و به سمت درختی که پرنده بر روی آن در حال آواز خواندن بود رفت.

جیم بر روی نیمکتی که در آن نزدیکی بود نشست؛ در حالیکه مجذوب آواز پرنده بود و گذر زمان از دستش در رفته بود. این حالت او تا زمانی که پرنده به جای دیگری پرواز کند ادامه داشت. پس از آن جیم به مسیر بازگشته و به راهش ادامه داد. چند دقیقه بعد، جیم همسایه اش را دید که به سمت او می آید. آنها با هم سلام و احوال پرسی کرده و شروع به صحبت کردند.

اما جیم یادش افتاد که باید سر وقت به محل کارش برسد، پس به دلیل پایان دادن مکالمه از همسایه اش عذرخواهی کرد و به راه رفتن به سمت دفترش ادامه داد.

وقتی جیم از پارک خارج شد، به سرعت به سمت کافی شاپی که در نزدیکی دفترش بود رفت تا یک لیوان قهوه بخرد و پس از آن بقیه ی مسیر را دوید. او کمی دیر به دفترش رسید، عذرخواهی کرد، با من من چند بهانه برای رئیسش آورد و به سرعت به سمت میزش رفت تا روز کاری اش را آغاز کند.

به جای اینکه جیم مستقیم به دفترش برود، او به حس کنجکاوی اش، حواس پنج گانه اش و محیط اجازه داد که حواسش را پرت کنند و در نتیجه این باعث شد که او دیر سر کارش برسد.

اگر وقت داشته باشید، عجله نداشته باشید و خواستید کمی سرگرم شوید، مشکلی ندارد که مثل جیم رفتار کنید اما اگر برای رسیدن به محل کار یا جلسه ای عجله دارید یا سرتان شلوغ است و نیاز دارید که ذهنتان را روی کاری که می کنید متمرکز کنید، باید تمام چیزهایی که حواستان را پرت می کنند نادیده بگیرید.

در این مورد رفتار ذهن شبیه به رفتار جیم است و ذهن به افکار، مناظر، بوها، صداها و دیگر حواس اجازه می دهد که توجهش را جلب کنند و تمرکزش را از بین ببرند. ذهن اینجا و آنجا، از یک فکر به فکر دیگر و از یک موضوع به موضوع دیگر سرگردان می شود، دقیقاً همانطوری که جیم در پارک سرگردان شد.

با این حال، با یادگیری اینکه چگونه می توانید ذهنتان را متمرکز کنید، شما خواهید توانست که در هنگام کار کردن، خواندن کتاب یا مطالعه و در هنگام انجام هرکاری که به تمرکز و دقت احتیاج دارد، مسائلی که باعث حواس پرتی تان می شوند را نادیده بگیرید.

متمرکز کردن ذهن یعنی چه؟

متمرکز کردن ذهن یعنی تمرکز کردن، یعنی مهارت تثبیت توجه بر روی یک فکر، موضوع یا عمل برای مدت زمانی مشخص، در حالیکه مسائلی که باعث حواس پرتی می شوند و افکار نامربوط را نادیده می گیرید. این کار شما را قادر می سازد تا در وقت و انرژی تان صرفه جویی کنید و کاری که انجام می دهید را سریع تر، متمرکز تر و با اشتباهات کمتری به سرانجام برسانید.

یک ذهن متمرکز مانند یک نور افکن می ماند، شما می توانید نورافکن را روی یک شیء یا یک نقطه ی کوچک تنظیم کرده و آن را از اطرافش مجزا کنید. زمانی که ذهنتان را متمرکز می کنید، توجهتان را بر روی یک فکر، هدف یا یک فعالیت متمرکز می کنید و باعث می شوید که آن فکر یا موضوع در چشم شما یا در ذهن شما برجسته شده و مرکز توجه شما قرار بگیرد؛ درست مانند کاری که یک نور افکن می کند.

توانایی تمرکز کردن، ما را در مسیر رسیدن به هدف یا به سرانجام رسیدن یک کار ثابت نگه می دارد. تمرکز مهارتی است که ما هر روزه به دلایل زیادی به آن احتیاج داریم و چیزی است که اغلب به تقویت و بهبود بخشیده شدن احتیاج دارد.

زمانی که ذهنتان را متمرکز می کنید، می توانید خودتان را در کار یا در هدفتان غوطه ور کرده و وقت انرژی اضافی برای افکار یا اعمال نامربوط حرام نکنید. این کار باعث می شود که سریع تر پیشرفت کرده و مستقیم به سمت هدفتان بروید. شمانیاز دارید که در هنگام رانندگی، کار کردن، مطالعه، فیلم دیدن یا بازی کردن با موبایلتان ذهنتان را متمرکز کنید. خود ذهن تمایل دارد که دستخوش پیشامدها شده و به راحتی پرت و پریشان شود. این رفتار ذهن باعث می شود که نتوانید بیشتر از چند لحظه یا گاهی اوقات بیشتر از چند ثانیه بر روی یک فکر یا یک کار متمرکز باشید. خبر خوب این است که شما می توانید ذهنتان را برای تمرکز کردن آموزش داده و به کمک تمرینات لازم، قدرت تمرکزتان را بهبود ببخشید.

چرا لازم است یادگیرید که چگونه ذهنتان را متمرکز کنید؟

اگر به ذهنتان نگاه کرده و آن را بررسی کنید، متوجه می شوید که هرگز ثابت و یکسان نیست. خواهید دید که همواره مانند پروانه ای که مدام از گلی به گل دیگر می رود و به ندرت مدتی طولانی بر روی یک گل می ماند، از فکری به فکر دیگر می رود.

ممکن است شما نسبت به این رفتار ذهن آگاهی نداشته باشید، چراکه شما به آن عادت کرده و این رفتار را یک رفتار طبیعی می دانید. با این حال وقتی لازم دارید که ذهنتان را بر روی یک فکر، موضوع یا عمل متمرکز کنید، شما به شدت از این بی قراری ذهنتان آگاه شده و متوجه می شوید که چقدر ذهنتان خارج از کنترل شما عمل میکند.

در ادامه چند مثال از موقعیت های مختلف آمده که احتمالاً بعضی هایشان را تجربه کرده اید:

- می نشینید که برای امتحان تان درس بخوانید، اما ذهنتان مدام به سمت دیگر مسائل می رود.

- در یک سخنرانی شرکت می کنید، اما به جای گوش دادن به سخنرانی، اجازه می دهید که ذهنتان حول مسائل دیگر پرسه بزند، یا حتی گاهی اوقات فقط چرت می زنید.

- میخواهید یک صفحه روزنامه، کتاب یا مجله بخوانید، اما ذهن تان جای دیگر و به سمت مسائل دیگر رفته، یا حتی به سمت افکاری پوچ و بی معنی می رود.

- چند بار پیش آمده که در حال دیدن برنامه ی تلویزیونی بوده اید، اما قسمت هایی از آن را از دست داده اید آن هم فقط بخاطر اینکه فکرتان جای دیگری بوده است؟!!

بعد از بهبود مهارت تمرکزتان، شما می توانید ذهنتان را متمرکز کرده و نسبت به افکار بی ربط بی اعتنا باشید. شما یادخواهید گرفت که چگونه تمام توجه و انرژی تان را فقط صرف کاری که هم اکنون می خواهید انجام بدهید بکنید.

امروزه، در عصر گوشی های هوشمند و اینترنت و شبکه های اجتماعی، دامنه ی دقت و توجه افراد حتی کوچکتر از پیش شده. مردم به ندرت روی کاری که می کنند تمرکز میکنند و اغلب از خیلی از اتفاقاتی که دور و برشان می افتد آگاه نیستند.

بعد از تقویت مهارت تمرکزتان، دامنه ی توجه و دقت تان به طور قابل توجهی گسترش خواهد یافت و متمرکز کردن توجهتان بر روی چیزهایی که میخواهید، برایتان راحتتر خواهد شد.

با یک ذهن متمرکز، شما خواهید توانست که در یک مسیر مستقیم به سمت به اتمام رساندن هر کار یا هدفی که دارید پیش بروید و نسبت به افکار بی ربطی که سعی در جلب توجه و پرت کردن حواستان دارند بی اعتنا باشید.

توانایی تمرکزی که بخوبی آموزش دیده و توسعه یافته است، پریشانی و بی قراری ذهن را نه فقط در حین انجام تمرینات تمرکزی، بلکه در طول روز نیز کاهش می دهد و این به معنای آرامش درونی بیشتر و آگاهی بیشتر از محیط اطراف می باشد. با این کار حتی حواس پنج گانه ی بینایی، بویایی، شنوایی، چشایی و لامسه هم قوی تر و تیز تر می شوند.

یک ذهن متمرکز توانایی درک و مشاهده ی شما را بهبود می بخشد، قدرت توجه و دقت شما را بهتر و تیز تر می کند و کمک می کند که جزئیات را بهتر از کسانی که برای این کار خودشان را تمرین نداده اند ببینید. یک ذهن متمرکز همچنین به شما کمک میکند که ذهن تان را طبق برنامه ریزی تان پیش برده، همگام با کارهایی که میخواهید انجام دهید پیش بروید و در هرکاری که انجام می دهید اعم از شغل، ورزش، تحصیل و یا غیره موفق باشید.

یکی دیگر از مزایای یک ذهن متمرکز، توانایی نادیده گرفتن و حتی متوقف کردن افکار آشفتنه و منفی و بجای آن لذت بردن از آرامش و شادی درونی می باشد.

تمرکز بهبود یافته و اصلاح شده منجر به شادی می شود

داشتن مهارت عالی تمرکز باعث می شود که در لحظه فقط به یک موضوع توجه کنید و از افکار نامربوط، نگرانی ها و اضطراب ها چشم پوشی کنید. وقتی که هیچ نگرانی، هیچ فکر منفی و هیچ افکار نگران کننده ای وجود نداشته باشد، چیزهای کمتری باعث پریشانی شما میشوند و بنابراین شما شادی بیشتری را در زندگی تان تجربه خواهید کرد.

ممکن است بگویید «اما من نمیتوانم همیشه تمرکز داشته باشم!» که این قضیه درست است، اما مادامی که توانایی تمرکزتان بهبود می یابد، کنترل تان بر روی ذهن تان بیشتر خواهد شد و توانایی تان برای جلوگیری از ورود افکار نامربوطی که باعث اشغال ذهنتان می شوند قوی تر خواهد شد. شما می توانید ذهنتان را کنترل کنید، آن هم نه فقط در حین انجام تمرینات تمرکز، بلکه در تمام موقعیت های دیگر.

وقتی که بتوانید روی چیزی که میخواهید متمرکز شوید، به افکار نامربوط اجازه ی ورود به ذهنتان را نمی دهید، اشتباهات کمتری مرتکب می شوید و بهتر و موثرتر عمل می کنید. این باعث می شود که به نتایج بهتری دست پیدا کنید و متعاقبا باعث حس شادی و رضایت در شما می شود.

اگر شما یک کار را انجام بدهید و در همان زمان به چیز دیگری هم فکر کنید، باعث ایجاد یک تضاد و تعارض درونی در خودتان می شوید و بنابراین نمی توانید روی هیچ کدام از آنها تمرکز و توجه کافی داشته باشید. این مسئله باعث ایجاد استرس، فشار و ناخشنودی در شما میشود.

از سوی دیگر، وقتی تمرکزتان منعکس بر روی کاری است که انجام میدهید، تمام توجهتان را بر روی یک چیز متمرکز می کنید و بنابراین دیگر جایی برای ورود افکار نامربوط و منفی نمی ماند. در این شرایط، زمان سریع تر میگذرد و از کاری که می کنید لذت می برید، حتی اگر کار سختی باشد. این موضوع مثل باشگاه رفتن و بدنسازی می ماند، در ابتدا مثل یک مصیبت به نظر می رسد، اما پس از مدتی که تغییرات را مشاهده کردید، شروع به لذت بردن از کاری که در حال انجامش هستید می کنید.

با قوی تر شدن توانایی تمرکزتان، ذهنتان از افکار منفی و غیر ضروری رها می شود و بنابراین شادی بیشتری را در زندگی تجربه خواهید کرد.

هنگامی که با اراده ی خودتان ذهن تان را متمرکز می کنید، می توانید انتخاب کنید که چه چیزی را بپذیرید و چه چیزی را نپذیرید. انتخاب کردن اینکه ذهنتان پر از افکار مثبت شود و افکار منفی و نگرانی ها ذهن تان را ترک کنند، شما را از زندگی و شرایط تان راضی و خشنود خواهد ساخت.

ذهن متمرکز باعث ایجاد آرامش درونی می شود

یکی از مهم ترین دستاوردهای بهبود قدرت تمرکز، آرامش درونی است. هرچه قدرت تمرکزتان قوی تر شود، از آرامش درونی بیشتری بهرمند خواهید شد.

شاید از خودتان بپرسید که تمرکز چه ربطی به آرامش درونی دارد؟ اما حقیقت این است که تمرکز اتفاقا خیلی هم به آرامش درونی مرتبط است! در ضمن اینکه تمرینات تمرکزی را انجام می دهید، به تدریج از آشفتگی ذهنی تان کم می شود، افکار نامربوط کمتری حواس تان را پرت می کنند و می توانید از آرامش ذهن تان در زندگی روزمره تان لذت ببرید.

هنگامی که تمرکزی وجود نداشته باشد، ذهن آشفته می شود و به راحتی و با هرچیز کوچکی پریشان می شود و ترس ها، نگرانی ها و دیگر افکار ناراحت کننده به راحتی راه شان را به سمت ذهن پیدا می کنند.

اما اگر قدرت تمرکزتان به خوبی توسعه یافته و اصلاح شده باشد، می توانید به راحتی از ورود نگرانی ها، اضطراب ها و افکار مشوش به درون ذهنتان اجتناب کنید و در نتیجه ذهنی آرام خواهید داشت.

هنگامی که بر روی یک فکر یا یک کار خاص تمرکز می کنید، بقیه ی افکار را از ذهن تان خارج می کنید و از آنجایی که دیگر چیزی نیست که حواستان را پرت کند، می توانید از یک حالت آرامش درونی لذت ببرید.

هنگامی که آرامش درونی وجود داشته باشد، ذهن شما دست از جابه جایی بین افکار مختلف بی معنی و نگرانی های گوناگون بر می دارد. در این زمان، شما از استرس، عصبانیت، نگرانی ها، زندگی در گذشته و دیگر افکار مشوش کننده آزاد می شوید.

با بهبود یافتن قدرت تمرکزتان، توانایی جلوگیری از ورود افکار منفی و بیهوده در شما بیشتر می شود و بنابراین شما حس آرامش درونی بیشتری را تجربه خواهید کرد.

مثال هایی از عدم یا کمبود تمرکز

اکثر مردم با توانایی بالایی در تمرکز متولد نشده اند. به منظور بدست آوردن تمرکز، باید ذهن را آموزش و تمرین داد. معلم ها همواره در مدرسه به ما می گفتند که باید تمرکز کنیم، اما هیچکس به ما نگفت که چگونه باید این کار را انجام بدهیم، به همین دلیل وقتی هم که بزرگتر شدیم دیگر آنچنان تلاشی برای نظم و انضباط بخشیدن به ذهن مان و آموزش تمرکز به آن نکردیم.

در این روزگار، به دلیل وجود اینترنت، شبکه های اجتماعی، تلویزیون و روزنامه ها، مردم به حجم بی سابقه ای از اطلاعات و اخبار دسترسی دارند، که این مسئله بیش از چند لحظه متمرکز ماندن بر یک موضوع را دشوار می کند و بجای تمرکز کردن بر یک موضوع یا یک فعالیت، ما دوست داریم که از این شاخه به آن شاخه بپریم که خب پیامدش هم ضعیف تر شدن قدرت تمرکز در ماست.

عدم تمرکز به اشکال گوناگون در بسیاری از لحظات زندگی گریبان گیر ما می شود. به مثال هایی که در ادامه وجود دارد توجه کنید:

- چند بار پیش آمده که در کلاس یا جلسه ای نشسته اید و ظاهرا دارید گوش می دهید، اما ذهنتان کلا جای دیگری است و به چیزهای دیگری فکر می کند؟

- چندبار پیش آمده که یکدفعه متوجه شده اید همه دارند به شما نگاه می کنند و منتظر جوابی از سوی شما هستند ولی شما حتی سوال را هم نشنیده اید؟

- آیا برایتان پیش آمده که در حالیکه در حال انجام یک کار خاص بوده اید، متوجه شدید که یک زمان هایی را کلا آنجا نبوده اید و در حال فکر و خیال کردن راجع به چیزهای دیگر بوده اید؟ که نتیجه اش هم این شده که کاری که در حال انجامش بودید را مطابق میل تان و آنطور که باید انجام می شده انجام نداده اید و حتی شاید اشتباهاتی هم در آن مرتکب شده اید.

- چندبار پیش آمده که در حال رانندگی بوده اید و اصلا حواستان به جاده نبوده اما یکهو به خودتان آمدید و دیدید که به مقصد موردنظرتان رسیده اید؟ این یعنی اینکه ذهنتان به جاده و رانندگی توجه نداشته و در حال فکر و خیال راجع به مسائل دیگری بوده است.

- آیا شما هم مثل خیلی های دیگر کار می کنید، غذا می خورید، مطالعه می کنید، تلویزیون می بینید، راه می روید، یا اصلا هرکار دیگری انجام می دهید اما در حین انجام آن مدام چشمتان مشغول گوشی موبایل تان بوده و توجهتان دائما بین گوشی موبایل و دنیای اطرافتان در نوسان است؟

- آیا شما هم گاهی اوقات می نشینید غذا بخورید و از غذا لذت ببرید اما بعد از چند ثانیه شروع به فکر و خیال و رویا پردازی راجع به دوستان، خانواده یا کارتان می کنید یا حتی سعی می کنید در ذهن تان مشکلی را حل کنید و ناگهان بخودتان می آیید و می بینید که غذایتان تمام شده؟ شما بدون حضور ذهن غذاخورده اید و بنابراین از غذایتان لذت نبرده اید!

- چندبار پیش آمده که درحالیکه ذهنتان سرگرم مسائل دیگری بوده در را قفل کرده و بیرون رفته اید و چند لحظه بعد نگران این شدید که آیا گاز را خاموش کرده اید؟ آیا در را قفل کرده اید؟ اگر بتوانید توجهتان را قبل از خروج از منزل متمرکز کنید، دیگر چنین نگرانی هایی برایتان پیش نخواهد آمد.

- وقتی می خواهید درس بخوانید، مثلاً از یک ساعتی، چقدرش را واقعاً در حال درس خواندن هستید؟ اگر زمانی را که در فکر و خیال هستید و به مسائل دیگر فکر می کنید، غذا می خورید، موسیقی گوش می کنید، با تلفن بازی می کنید و... را از تایی می که برای درس خواندن در نظر گرفته اید کم کنید، زمان درس خواندن چقدر می شود؟ اگر این کار را بکنید می بینید که واقعاً چه زمان کمی را درس خوانده اید!

- هنگام کار کردن، بجای تمرکز بر کار، ممکن است به چیزهای دیگری که هیچ ربطی به کارتان ندارند فکر کنید، مثلاً برنامه هایتان برای بعد از کار، اتفاقات دیروز یا چیزی که صبح در روزنامه خواندید.

- آیا شما هم اجازه می دهید زمانی که می خواهید مطالعه کنید یا درس بخوانید فکر و خیال های مختلف ذهنتان را اشغال کنند؟

- آیا وقتی کسی دارد با شما صحبت می کند بی توجه هستید و به مسائل دیگر فکر می کنید؟

- آیا حین گوش دادن به یک سخنرانی، به برنامه هایتان برای تعطیلات فکر می کنید؟

این ها فقط مثال های کمی درباره ی عدم تمرکز بود، این گونه رفتارها، تمرکز شما را ضعیف می کنند، زمان تان را به هدر می دهند و از کارایی شما می کاهند.

یک چیز دیگر هم هست که تمرکز شما را ضعیف می کند، و آن تمایل به انجام دادن دو یا چند کار به طور همزمان است. مثلاً؛

- درس می خوانید یا چیزی مطالعه می کنید اما در عین حال تلویزیون هم تماشا می کنید.

- تکالیف تان را انجام می دهید اما همزمان باصدای بلند به موسیقی گوش می کنید.

- بجای اینکه تمام حواستان به رانندگی باشد، با موبایلتان صحبت می کنید.

- هم به برنامه ای که از رادیو پخش می شود گوش می دهید و هم کاری که نیاز به دقت و توجه دارد انجام می دهید.

- آشپزی می کنید، در عین حال تلویزیون می بینید و با تلفن صحبت می کنید.

این گونه رفتارها تمرکز شما را در جاهای مختلف پخش میکنند و از قوت آن می کاهند.

جنبه های منفی عدم تمرکز

جنبه های نداشتن تمرکز چیست؟

- وقتی که عدم تمرکز وجود داشته باشد، ممکن است کاری را شروع کنید و بدون تمام کردنش به سراغ کار دیگری بروید.

- عدم تمرکز منجر به عدم ثبات و پشتکار می شود.

- هنگامی که عدم تمرکز وجود داشته باشد، ممکن است یک کار را انجام بدهید ، درحالیکه در همان حال به کار دیگری فکر می کنید؛ که این می تواند منجر به خطاها ، اشتباهات و زیان های گوناگون بشود.

- پیامدهای عدم تمرکز شامل وقت و انرژی به هدر رفته و اغلب نیمه کاره رها کردن کارها می شود.

- عدم داشتن تمرکز منجر به فراموشی و به تعویق انداختن کارها می شود.

- بدون داشتن تمرکز کافی، شما به راحتی از مسیری که در پیش دارید منحرف می شوید و به جای کاری که قرار بود انجام بدهید می بینید که دارید یک کار کاملاً متفاوت و بی ربط انجام می دهید.

- بدون تمرکز ، هرکاری که می خواهید انجام بدهید زمان بیشتری برای به اتمام رسیدن از شما می گیرد.

فیل و مگس

این فصل را با یک داستان کوتاه شروع می کنیم.

در یک روز زیبا، فیل زیر سایه ی یک درخت ایستاده و مشغول برگ خوردن بود که ناگهان یک مگس کوچک آمد و ویز ویز کنان روی گوش فیل نشست. فیل آرام ماند، به خوردن ادامه داد و به مگس اعتنایی نکرد.

مگس در حالیکه بلند بلند ویز ویز می کرد شروع به پرواز اطراف گوش فیل کرد، اما بنظر می آمد هنوز هم روی فیل تاثیری نگذاشته است. این بی اعتنایی فیل باعث گیج شدن مگس شد و از فیل پرسید: مگه کری؟

فیل جواب داد: نه

مگس دوباره پرسید: پس چرا صدای ویز ویز من اذیت نمی کنه؟

- چرا انقدر بی قراری و سروصدا می کنی؟ چرا یه دقیقه آرام یه جا وایمیسی؟

فیل این سوال و پرسید و دوباره با آرامش شروع به خوردن برگ ها کرد.

مگس جواب داد: هر چیزی که میبینم، می شنوم و حس میکنم، توجه منو جلب می کنه و تمام حرکات و سروصداهایی که اطراف من وجود داره روی رفتار من تاثیر میذاره. راز تو چیه؟ چطوری می تونی انقدر آرام و ثابت باشی؟

فیل از خوردن دست برداشت و پاسخ داد: حواس ۵ گانه ی من آرامش منو بهم نمی زنن، چون اونا نیستن که توجه و تمرکز منو کنترل میکنن بلکه این من هستم که ذهن و افکارم رو کنترل میکنم، بنابراین توجهم رو هرکجا که میخوام اعمال میکنم و چیزهایی که حواسمو پرت میکنه، مثل همین صدای ویز ویز تورو نادیده می گیرم. الانم که دارم غذا میخورم کاملاً حواسم به غذا خوردنم هست. اینجوری میتونم از غدام لذت ببرم و بهتر اونو بجوم. من تمرکز و توجهمو تحت کنترل دارم بنابراین می تونم آرام باشم.

این داستان به ما نشان می دهد که چقدر تمرکز ذهن مهم است. شما می توانید به حواس و محیط اجازه بدهید که ذهنتان را تحت تاثیر خودشان قرار بدهند و در عین حال می توانید انتخاب کنید که تنها متمرکز بر یک فکر و عمل خاص بوده و حواس و محیط را نادیده بگیرید.

ذهن مانند مگس داستان بی قرار است، اما شما می توانید آن را کنترل کرده و به آن آرامش ببخشید.

تفکر بی وقفه ی ذهن

ذهن بی قرار است، هرگز ثابت نمی ماند و از فکری به فکر دیگر در حال جابه جایی است. فکر کردن بی وقفه، تمرکز و توجه را دشوار می سازد.

هرچند با انجام یک سری تمرینات ، متمرکز کردن توجه ممکن خواهد شد.

ذهن از لحظه ای که بیدار می شویم تا لحظه ای که می خواهیم به خواب برویم مدام در حال فکر کردن است؛ تجزیه تحلیل میکند، مقایسه می کند و راجع به چیزهایی که می خوانیم، می بینیم، می شنویم، می خوریم و استشمام می کنیم نظر می

دهد. این رفتار ممکن است خسته کننده باشد، تمام انرژی شما را بگیرد، تشویش ایجاد کند و حتی گاهی اوقات ممکن است از بیش از حد فکر کردن سردرد بگیریم.

اغلب، به محض اینکه شروع به فکر کردن راجع به یک موضوع خاص می کنیم، یک فکر دیگر جایش را میگیرد. این عمل در حین مطالعه، راه رفتن، لباس پوشیدن، غذا خوردن، کار کردن، وقتی به رخت خواب می روید و هر زمان دیگری به طور مداوم ادامه دارد.

اجازه دهید یک مثال واقعی را بررسی کنیم، فرض کنید در حال خواندن کتابی هستید و به جمله ای می رسید که راجع به غذاست. این ممکن است تمایل شما برای خوردن یک میان وعده یا یک میوه را بیدار کند و به آشپزخانه بروید و دنبال چیزی برای خوردن بگردید. وقتی درب یخچال را باز می کنید، یادتان می آید که باید به مغازه می رفتید و یک مقدار مواد خوراکی می خریدید. دوباره به سراغ کتاب می روید اما ذهنتان درگیر پولی است که باید صرف مواد خوراکی کنید. این باعث می شود که راجع به مسائل مالی فکر کنید، به شغلتان فکر کنید و این داستان همینطور ادامه دارد.

این رفتار مثل پروانه ای است که مدام از گلی به گل دیگر پرواز می کند و هیچ وقت طولانی مدت بر روی یک گل نمی ماند. هرچه این عادت در شما معمول تر و قوی تر باشد، دامنه ی دقت و توجه شما کوچکتر می شود و ذهنتان راحت تر توسط افکار، خاطرات، صداها، بوها، مناظر و دیگر تاثیرات حواس مشوش و آشفته می شود.

عادت به تفکر بی وقفه گاهی اوقات مانند مثال هایی که در ادامه آورده شده می تواند نگران کننده و مایه ی دردسر باشد:

- گاهی اوقات یک آهنگ مدام در ذهنتان پلی می شود و نمی توانید آن را از ذهنتان بیرون کنید.

- گاهی اوقات سعی می کنید اسمی را که فراموش کرده اید به خاطر بیاورید و نمی توانید تا زمانی که آن را بخاطر نیاورده اید دست از فکر کردن بردارید.

- گاهی اوقات ممکن است ذهنتان را مشغول نگه دارید تا ببینید فلان آدم را قبلا کجا دیده اید.

- ذهن اغلب با سناریوهای ترسناک از ترس ها و نگرانی های خیالی پر شده است.

- وقتی میخواهید بخوابید افکار به ذهنتان هجوم می آورند و اجازه نمی دهند که بخوابید.

- وقتی لازم دارید که برای درس خواندن، امتحان یا یادگرفتن یک موضوع جدید تمرکز کنید، ممکن است متوجه شوید که افسار ذهن تان مدام از دست تان درمی رود و در مسائل دیگری غرق می شوید.

این عمل ذهن ممکن است گاهی اوقات شما را در شرایط خطرناکی قرار بدهد، مثل زمانی که در حال کار با ماشین آلات یا رانندگی هستید.

بجای اینکه روی کاری که انجام می دهید تمرکز کنید، ذهنتان با افکار دیگری مشغول است و در نتیجه ممکن است به اندازه ی کافی هوشیار نبوده و توجه لازم را نداشته باشید.

از آنجایی که این یک عادت معمول است و در شما ریشه دوانده، ممکن است از عادت تفکر بی وقفه ی ذهن آگاه نباشید و فقط وقتی از این موضوع مطلع شوید که میخواهید طولانی تر از دامنه ی توجهتان بر روی یک عمل یا یک موضوع متمرکز بمانید. در این زمان است که متوجه می شوید چقدر ذهنتان آشفته است و چقدر کنترل کمی بر روی آن دارید.

این تمایل ذهن به فکر کردن مدام و از این فکر به آن فکر پریدن اجازه ی تمرکز بر یک فکر، یک عمل یا یک کار را برای طولانی مدت به شما نمی دهد.

به منظور اصلاح و بهبود تمرکز و کنترل ذهن تان، لازم است که ذهن تان را آموزش دهید و یادگیرید که چگونه مطابق میل و تمایل تان آن را هدایت کنید.

آموزش ذهن به منظور تمرکز، تشویش آن را مهار خواهد کرد، آن را آرام خواهد کرد و شما می توانید به راحتی بر روی کاری که انجام می دهید تمرکز کنید.

دو نوع متفاوت تمرکز

اگر به کسی که در حال تماشای یک چیز هیجان انگیز است یا کودکی که در حال بازی با موبایلش است نگاه کنید، متوجه می شوید که آنها در تمرکزی عمیق به سر می برند.

اما در مقابل اگر رفتار یک نوجوان حین انجام دادن تکالیفش، یا رفتار یک فرد حین انجام دادن یک کار کسل کننده را نگاه کنید متوجه عدم تمرکز و بی قراری فکری آنها می شوید. متوجه می شوید که آنها در حین انجام دادن این کارها مدام بلند می شوند، با تلفن بازی یا صحبت می کنند، آهنگ گوش می کنند یا کارهای دیگری انجام می دهند. آنها نمی توانند به مدت طولانی روی کاری که انجام می دهند تمرکز کنند.

واقعا دلیل اینکه بعضی وقت ها می توانیم کاملا روی کاری تمرکز کنیم و بعضی وقت ها ذهنمان برای خودش این طرف و آن طرف پرسه می زند چیست؟

پاسخ به این سوال ساده است. وقتی ما کاری انجام می دهیم که از انجام دادن آن لذت می بریم، در آن غرق می شویم و ذهن ما کاملا بر روی آن تمرکز می کند. این نوع تمرکز، تمرکز غیر فعال یا منفعل نام دارد. این نوع تمرکز به طور خودکار، بدون زحمت و بدون قصد و اراده ی ما ایجاد می شود و بنابراین تحت کنترل ما نیست.

هنگامی که ما آگاهانه و با میل خودمان می خواهیم بر روی یک فکر یا یک عمل تمرکز کنیم و مدام ذهن سرگردانمان را بر می گردانیم که روی کاری که انجام می دهیم تمرکز کند، ما در حال تجربه ی تمرکز فعال هستیم.

در تمرکز منفعل، دقت و تمرکز اتوماتیک و بی اراده است اما در تمرکز فعال، دقت و تمرکز به تلاش ذهنی احتیاج دارد.

تمرکز منفعل چیست؟

هنگامی که همسرم ، دورینا، نوجوان بود خیلی به اپرا علاقمند بود و به تمام مراسم اپرایی که در شهر برگزار می شد می رفت. این اپراهایی که می رفت تاثیر زیادی بر روی او می گذاشت و به او یاد می داد که به اپرا عشق بورزد و شور و شوق و حسی قوی نسبت به آن پیدا کند.

در نتیجه، او امروزه با موسیقی و طرح بسیاری از اپراها آشناست و وقتی فصل برگزاری مراسم های اپرا از راه می رسد، او بسیار شاد و هیجان زده می شود.

یک مراسم اپرا معمولا حدود ۳ ساعت طول می کشد اما هر بار پس از تمام شدن مراسم او مدام از زود تمام شدن مراسم شکایت می کند.

با اینکه من هم گاهی از تماشای اپراها لذت می برم، اما برخلاف همسرم حس می کنم که مراسم ها بیش از حد طولانی هستند.

در هنگام تماشای اجراها، همسر غرق در اتفاقاتی می شود که روی صحنه می افتد و اسیر موسیقی، خواننده ها، طرح نمایش و ارکستر می شود. او مانند برخی از تماشاچی های دیگر چرت نمی زند و لازم نیست هیچ تلاشی بکند تا توجهش را معطوف و متمرکز بر برنامه نگه دارد. او حتی حس می کند که عضوی از آنهاست!

از آنجایی که او عاشق اپرا است، ذهن او خودش به برنامه دقت و توجه لازم را نشان می دهد و لازم نیست همسر از خودش هیچ مایه ای بگذارد. این نمونه ای از تمرکز منفعل است.

تمرکز منفعل هنگامی اتفاق می افتد که شما سرگرم چیزی هستید که دوست دارید و از آن لذت می برید، چیزی که توجه کامل شما را بدون هیچ تلاشی از سوی شما جلب می کند.

در ادامه به چند مثال حول تمرکز منفعل می پردازیم:

- کودکی که بازی می کند، اغلب در بازی غرق می شود و نسبت به محیط اطرافش بی اعتنا می شود.

- وقتی یک کتاب جالب و جذاب می خوانید، آنقدر جذب آن می شوید که تا تمامش نکنید نمی توانید آن را زمین بگذارید.

- یک فیلم جذاب باعث می شود که به چیزهای دیگر اهمیت ندهید، مثلا گرسنگی، تشنگی، کار یا نگرانی هایتان برایتان بی اهمیت می شوند.

- هنگامی که راجع به تعطیلات، موفقیت و یا عشق خیال پردازی می کنید، این کار را کاملا بدون سختی و زحمت انجام می دهید و لازم نیست حتما خودتان را مجاب کنید که روی آن تمرکز و تفکر کنید، چراکه این موضوعات برای شما لذت بخش و سرگرم کننده هستند.

در تمام شرایطی که ذکر شد، شما بدون زحمت مجذوب و مشغول به کاری که انجام می دهید می شوید، بدون هیچ تلاشی و فقط به دلیل علاقه و شور و اشتیاق خودتان. همانطور که می بینید تمرکز منفعل بسیار متداول و معمول است و همه آن را تجربه کرده ایم.

این نوع تمرکز نیاز به تلاش نداشته و بصورت خودکار اتفاق می افتد. این نوع تمرکز می تواند قوی و عمیق باشد، اما بدون مداخله و قرض شما اتفاق می افتد و تحت کنترل تان نیست.

این ثابت می کند که ذهن می تواند تمرکز کند. اما اگر بخواهید با تمایل و قصد شخصی تمرکز کنید، دیگر تمرکز منفعل اتفاق نمی افتد. شما برای تمرکز بر روی چیزهایی که به آنها علاقه ندارید و خسته کننده و سخت هستند، به تمرکز فعال احتیاج دارید و تمرکز فعال احتیاج به آموزش دارد.

تمرکز فعال چیست؟

هر بار که شما شخصا و عمدا بر روی یک فکر، ایده یا یک فعالیت تمرکز می کنید، در واقع در حالت تمرکز فعال بسر می برید.

تمرکز فعال به توجه آگاهانه شما و درجاتی از تلاش ذهنی، پشتکار و اراده احتیاج دارد. این دقیقا مخالف تمرکز منفعل است که بدون زحمت و بطور اتوماتیک ایجاد می شد.

هر زمان که می‌خواهید از قصد و عمد تمرکزتان را بر روی کاری که انجام می‌دهید یا فکری که می‌کنید ثابت کنید، از تمرکز فعال استفاده می‌کنید.

شما هنگام درس خواندن، کارکردن، خواندن دستورالعمل‌های فنی، برنامه ریزی، یادگیری مهارت‌های جدید و انجام کارهایی که شامل جزئیات و ریزه کاری هستند به تمرکز فعال احتیاج دارید.

شما همچنین هنگام انجام دادن فعالیت‌های کسل‌کننده و خسته‌کننده هم به تمرکز فعال احتیاج دارید تا بتوانید آنها را به نحو احسن انجام دهید.

هدف این کتاب آموزش تمرکز فعال به شما است و تمرین‌هایی که در ادامه انجام خواهید داد در برگیرنده‌ی این نوع تمرکز خواهند بود.

فصل ۵- مولتی تسکینگ و تمرکز

مولتی تسکینگ چیست؟

مولتی تسکینگ یعنی انجام دادن چندکار بطور همزمان، مثلاً:

- انجام تکالیف هنگام تماشای تلویزیون

- صحبت کردن هنگام کار کردن

- آماده کردن غذا و تلویزیون دیدن

- خرد کردن سبزیجات و در عین حال درست کردن سوپ و پختن کیک

- خوردن غذا هنگام مطالعه یا کار کردن

- گوش کردن به موسیقی بلند یا صحبت کردن با تلفن هنگام رانندگی

- چک کردن اینترنت و شبکه های اجتماعی هنگام کار کردن

- درست کردن یک وسیله ی خراب و در عین حال تلویزیون دیدن یا صحبت کردن

- صحبت کردن با موبایل و فرستادن پیام هنگام رانندگی (هیچ وقت این کار را نکنید!)

این گونه رفتارها، دقت و توجه را بین چندکار پخش می کنند و بنابراین احتمال خطا، درست انجام ندادن کار، ناکارآمدی یا سطحی انجام دادن کارها بالا می رود.

هنگامی که من وارد اتاق دختر یا پسر می شوم، اغلب می بینم در حالیکه جلوی کامپیوتر نشسته اند درس هم میخوانند. همزمان هم ممکن است غذا بخورند، با موبایل بازی کنند و به موسیقی با صدای بلند هم گوش کنند. این همان مولتی تسکینگ است.

در شرایط خاص ممکن است مولتی تسکینگ اشکالی نداشته باشد، مثل انجام دادن کارهایی که به تمرکز احتیاج ندارند، مثلاً همزمان غذاخوردن و تلویزیون دیدن یا ظرف شستن و گوش کردن به موزیک.

اما هنگام رانندگی، کار با ماشین آلات، یا کاری که به دقت و تمرکز احتیاج دارد، مولتی تسکینگ می تواند بسیار خطرناک و ریسکی باشد.

مولتی تسکینگ متضاد تمرکز است. در مولتی تسکینگ شما توجهتان را بروی چیزهای مختلف جا به جا می کنید و طولانی مدت و عمیق بر روی یک کار تمرکز نمی کنید.

ذهن می تواند در لحظه فقط بر روی یک چیز تمرکز کند و نمی تواند بطور همزمان روی چند چیز تمرکز کند. مولتی تسکینگ ممکن است مثل انجام دادن چند کار در یک زمان بنظر برسد اما اینطور نیست. شما با این کار فقط توجهتان را مدام از این کار به آن کار معطوف می کنید. این کار تمرکز شما را ضعیف کرده و انرژی تان را هدر می دهد. در حقیقت انجام دادن یک کار در یک زمان کارآمدتر و موثرتر است و شما می توانید هرکار را سریع تر و بهتر تمام کنید.

مولتی تسکینگ حتی گاهی اوقات بیش از ۳،۴ کار همزمان را در بر می گیرد. مثلاً ممکن است همزمان سبزی خورد کنید، با تلفن صحبت کنید، تلویزیون ببینید، مواظب کیک داخل فر باشد و با یک نفر در اتاق نشیمن هم صحبت کنید. اگر سعی کنید که تعداد کارهای زیادی را همزمان انجام دهید، ممکن است نتوانید همه ی آنها را با دقت و موفقیت به سرانجام برسانید. این کار همچنین می تواند خسته کننده باشد و باعث تنش و استرس بی مورد و حتی سردرد شود. مثلاً در مثال بالا، ممکن است انگشتان را ببرید، کیک را بسوزانید یا چیزهایی بگویید که نمی خواهید، همه ی این ها هم به این دلیل است که تمرکز لازم را برای انجام هر کار اعمال نکرده اید. شاید بنظر بیاید که مولتی تسکینگ موجب صرفه جویی در وقت می شود و حس کنید که در حال انجام کارهای بیشتری هستید، اما تأثیرات منفی این کار گریبان گیر کیفیت و بهره وری کار شما می شود. اگر روی کاری که می کنید تمرکز نکنید، توجه و دقت تان را بین کارهای مختلف پخش کرده و تمرکزتان را ضعیف می کنید. متمرکز ساختن ذهن بر روی یک کار موجب صرفه جویی در وقت و انرژی می شود و نتایج بهتر و سریع تری می گیرید. ذهن در لحظه، فقط می تواند بر روی یک کار تمرکز کند. با مولتی تسکینگ ذهن شما دائم از یک کار بر روی کار دیگری تنظیم می شود و بنابراین تمرکز خود را از دست می دهید. مولتی تسکینگ در هنگام رانندگی، مطالعه، کار با ماشین آلات یا هنگام رسیدگی به مشتری بدان معناست که شما دائم توجهتان را معطوف به کارهای دیگری می کنید و بنابراین دقت و بهره وری شما حین انجام و رسیدگی به این کارها کاهش میابد.

جنبه های منفی مولتی تسکینگ

- تقسیم توجه بین چندکار نیازمند جابه جایی دقت و توجه از کاری به کار دیگر است و در نتیجه توجه و تمرکز ضعیف می شود، استرس ایجاد می شود و باعث بروز اشکال و خطا می شود.
- مولتی تسکینگ در هنگام مطالعه به شما اجازه ی تمرکز و متوجه شدن و دریافتن چیزی که درحال یادگیری هستید را نمی دهد.
- وقتی مدام بین کارهای مختلف سوئیچ میکنید و جابه جا می شوید، میزان قابل توجهی از وقت و انرژی خود را هدر می دهید.
- مولتی تسکینگ توانایی تمرکز بر یک کار را تا زمان به اتمام رساندن آن دچار اختلال میکند.
- همانطور که می بینید، مولتی تسکینگ متضاد متمرکز کردن ذهن است. هنگامی که بر روی یک کار تمرکز می کنید، آن را به پایان می رسانید و سپس به سراغ کار بعدی می روید، در نتیجه دستاوردهایتان بیشتر خواهد بود. این رفتار به شما کمک میکند که کارتان را سریع تر، موثرتر و بدون استرس به سرانجام برسانید.

فصل ۶- غلبه بر مقاومت ذهنی

برخورد با مسائلی که مانع تمرکز می شوند

خواندن این کتاب ثابت می کند که شما قصد دارید تمرکزتان را بهبود ببخشید، اما ممکن است در این مسیر مسائلی بر سر راه شما قرار بگیرند. این مسائل عموماً شامل عدم داشتن انگیزه ی کافی، مقاومت ذهنی و حواس پرتی های مختلفی که تمرکز شما را مختل می کنند می شوند.

وقتی میخواهید تمرکز کنید، متوجه می شوید که افکار زیادی در حال هجوم آوردن به ذهن شما و تصاحب تمرکز و توجه تان هستند. درواقع این چیزی است که در تمام این مدت در حال اتفاق افتادن است، اما وقتی صرفاً و با اراده ی خودتان می خواهید تمرکز کنید تازه متوجه آن می شوید.

در این فصل شما نحوه ی برخورد و مقابله با چنین مسائلی را خواهید آموخت.

غلبه بر نداشتن انگیزه

مردم اغلب اوقات یک کار را با شور و اشتیاق آغاز می کنند اما پس از مدتی شور و شوق و انگیزه شان را از دست می دهند. این حالت ممکن است هنگام انجام تمرینات تمرکزی هم در شما رخ بدهد.

اگر با این تمرینات مثل یک باری که بر دوش تان است یا یک مسئله ی دشوار برخورد کنید، فقدان انگیزه در شما بیشتر خواهد شد و همیشه انجام تمرینات را به تاخیر خواهید انداخت.

برای غلبه بر نداشتن انگیزه، هریک از جلسات تمرکزی را با یک سخن انگیزشی آغاز کنید. شما باید دقیقاً از همین کلمات یا کلماتی که بیشتر شما را جذب و تحریک می کنند استفاده کنید.

هدف از سخنان انگیزشی، بیدار کردن نگرشی صحیح نسبت به تمرینات است و اینکه به ذهن تان بگویند که در طول تمرینات چه انتظاری از آن دارید. این درواقع مانند نوعی تلقین کردن به خودتان یا مغزتان است تا بتوانید در آن نفوذ کرده و آن را وادار به همکاری کنید.

پس از کسب تجربه و پس از اینکه متوجه پیشرفت قدرت تمرکزتان شدید، دیگر تمرینات را دوست خواهید داشت و متوجه می شوید که برای انجام آنها دیگر نیاز به تکرار سخنان انگیزشی ندارید.

می توانید سخنان انگیزشی را با صدای بلند، صدای پایین یا در سکوت در ذهن تان تکرار کنید. هرطور که راحت تر هستید این کار را انجام دهید.

مثال هایی از سخنان انگیزشی:

- تمرکز یه مهارت مهمه و من واقعا میخوام که این مهارت و در خودم قوی کنم چون در همه چیز بمن کمک خواهد کرد.

- من قدرت درونی دارم و واقعا میخوام که تمرکز و قوی کنم، من قراره این تمرینات و دوست داشته باشم. این تمرینات جالب، سرگرم کنند و من بعدا تاثیراتش رو در زندگیم خواهم دید.

- من آرام و ریلکسم و میخوام خیلی راحت تمام سر و صداها، افکار، نگرانی ها و هرچیز دیگه ای که باعث حواس پرتیم میشه رو نادیده بگیرم چون من واقعا میخوام و قول دادم که تمرکز و بهتر کنم.

مقاومت ذهنی و راه های غلبه بر آن

ذهن تلاش می کند که نگذارد بر روی آن کنترلی داشته باشید و ترجیح میدهد که خودش این سو و آن سو پرسه بزند. اگر تابحال ذهنتان را تحت کنترل خودتان در نیاورده و تمرکز کردن را به آن آموزش نداده اید، احتمالا در مقابل تلاش های شما برای انجام تمرینات از خودش مقاومت نشان خواهد داد.

احتمال این وجود دارد که گاهی اوقات تمرینات را فراموش کرده یا انجام آنها را به تعویق بیندازید، در این زمان ها احتمالا فعالیت های جذاب و هیجان انگیز دیگری توجه شما را جلب کرده اند. اگر با چنین اتفاقی مواجه شدید تسلیم نشوید. این واکنش طبیعی ذهن در هنگام تلاش برای یادگیری چیزهای جدیدی است که تابحال انجام نداده اید.

اغلب، هنگامی که می خواهید تمرکز کنید، ذهن تان تلاش می کند تا شما را متقاعد کند که تمرینات را انجام ندهید یا انجام دادن آنها را به زمانی دیگر موکول کنید. حتی گاهی اوقات سعی می کند که توجه شما را به چیزهای جالب دیگری جلب کند.

اگر شما از خودتان مقاومت نشان داده و تسلیم نشوید، این حالت تدافعی و مقاومت ذهنی تان در برابر یادگیری چیزهای جدید از بین خواهد رفت.

در ادامه به شما پیشنهاد های دیگری برای غلبه بر مقاومت ذهنی تان ارائه می کنیم:

۱- ذهن شما ابزاری است که در تمام زمینه های زندگی تان از آن استفاده می کنید و شما هستید که باید بر آن سلطه پیدا کنید. ذهن تان باید در خدمت شما بوده و از شما اطاعت کند. تمریناتی که انجام خواهید داد به شما کمک میکند که فرمانروای ذهنتان باشید.

۲- نسبت به ذهن تان و مقاومتی که از خودش نشان می دهد عصبانی نشوید، چراکه این کار باعث ایجاد یک تنش درونی بی مورد می شود. فقط از لحاظ ذهنی و جسمی ریلکس باشید، ذهن تان خودش به تدریج یادخواهد گرفت که از شما اطاعت کند.

۳- بهانه ها و دلایلی که ذهن تان برای منصرف کردن شما از تمرکز می آورد را نادیده بگیرید و بجای آن به چیزهایی که با تمرین کردن تمرینات تمرکزی بدست می آورید (مثل آرامش درونی و قدرت) فکر کنید.

۴- قبل از شروع کردن تمرینات، روشن و واضح به ذهن تان بگویید که به تمام افکار، سوالات و ایده هایی که قرار است در طول تمرین به یادتان بیاورد، بعد از تمام شدن تمرینات رسیدگی خواهید کرد و حتما هم به قول تان عمل کنید.

۵- بهتر است که با نگرشی مثبت، اعتماد بنفس و ایمان به سمت بهبود تمرکزتان گام بردارید.

۶- شاید تکرار کردن این جملات، به هر طریقی که خودتان دوست دارید، قبل از شروع تمرینات بتواند به شما بسیار کمک کند:

- ذهن من با کمال میل با من همکاری می‌کند.

- ذهن من آرام و تحت کنترل منه.

- تمرکز کردن که کاری نداره.

- ذهن من از من اطاعت می‌کند.

- من نمیتونم موقع تمرکز کردن به هیچ چیز دیگه ای فکر نکنم.

به خاطر مقاومت درونی ذهن تان و بخاطر ناتوانی در نادیده گرفتن حواس پرتی ها دلسرد نشوید. صبر و استقامت شما به تدریج به موفقیت شما کمک خواهند کرد.

نادیده گرفتن مسائلی که در حین تمرکز موجب حواس پرتی می‌شوند

هنگامی که تمرینات مربوط به تمرکز این کتاب را انجام می‌دهید، احتمالاً از افکاری که سعی در جلب توجه شما دارند باخبر می‌شوید. این موضوع به دلیل نداشتن تمرکز کافی و مدیریت نکردن ذهن تان اتفاق می‌افتد. افکار مختلفی ممکن است به ذهن شما هجوم بیاورند و راجع به چیزهای مختلف شما را اذیت کرده و در سرتان غرغر کنند، مثل کارهایی که باید انجام بدهید، کارهایی که فراموش کردید انجام بدهید و در مورد مسائلی که بنظر اورژانسی می‌رسند.

برای اجتناب از توجه کردن به تعداد بیشمار افکاری که هر لحظه در ذهن تان بیشتر می‌شوند چه باید بکنید؟ با این گونه افکار آزار دهنده که مدام در ذهن تان رژه می‌روند چه باید کرد؟

- با این افکار مبارزه نکنید و از زور برای ساکت کردن آنها استفاده نکنید. مبارزه فقط به آنها قدرت و نیروی بیشتری می‌دهد، چراکه هرچقدر به یک فکر خاص بیشتر توجه کنید، قوی‌تر می‌شود.

- با توجه کردن به افکار تان آنها را قوی‌تر کرده و با بی‌توجهی به آنها، آنها را ضعیف‌تر می‌کنید.

- سعی کنید نسبت به افکاری که مزاحم تان می‌شوند بی‌توجه باشید و نگذارید آنها برایتان جالب جلوه کنند. سعی کنید خودتان را از آنها جدا کنید. چنین کاری در بی‌توجهی به آنها به شما کمک خواهد کرد. شاید این کار آسانی نباشد، اما با اراده و پشتکار، شما به زودی قادر به انجام آن خواهید بود.

وقتی افکار مزاحم و آزار دهنده در حین انجام تمرینات مزاحمتان می‌شوند، جوری به آنها نگاه کنید که انگار مال شما نبوده و به شما ربطی ندارند! با ذهن تان از آنها فاصله بگیرید و از درگیر شدن با آنها اجتناب کنید. این کار را اگر لازم بود بارها و بارها در حالیکه آرامش خود را حفظ کرده اید انجام دهید.

- هنگام انجام تمرینات با صداها، مکالماتی که می‌شنوید، بوهایی که حس میکنید و دیگر حواس پرتی‌های خارجی هم مثل افکار تان برخورد کنید، یعنی سعی کنید آنها را از خودتان جدا ساخته و علاقه‌ای به آنها نشان ندهید.

- اگر متوجه شدید که ذهنتان از تمرکز و انجام دادن تمرینات دوری می‌جوید، عصبانی و ناامید نشوید. بلکه تلاش تان را بیشتر کنید و دوباره و دوباره همین کارها را انجام دهید.

هرچه بیشتر تجربه کسب می کنید می بینید که ذهن تان یادمیگیرد از شما اطاعت کند. به تدریج افکار مزاحم کمتری در ذهن شما ایجاد می شود و متمرکز ساختن ذهن تان آسان تر خواهد بود.

سوال ها و پاسخ هایی درباره ی تمرکز

در اینجا سوال هایی درباره ی تمرکز که شاید برایتان پیش بیایند، همراه با جواب هایشان آورده شده است.

۱- چرا باید تمرکز کردن را یاد بگیرم؟

ذهن معمولاً بی قرار است و مدام از فکری به فکر دیگری می پرد و این کار باعث می شود نتوانید به طور مداوم تمرکز کنید و باعث می شود که نتوانید بیش از چند لحظه بر روی یک کار یا یک هدف ثابت باشید. تمرکز باعث می شود بتوانید تمام توجهتان را معطوف به یک فکر یا یک موضوع کنید و در عین حال افکار بی ربط و بی معنی را نادیده بگیرید. این باعث صرفه جویی در وقت و انرژی می شود و به شما کمک میکند که مرتکب خطاها و اشتباهات کمتری بشوید. با یک ذهن متمرکز، شما هر کاری را بهتر، موثرتر و در مدت زمان کمتری انجام خواهید داد.

متوسط دامنه ی دقت و توجه شما معمولاً کوچک است، مگر کسی که کاری که دوست دارد و از آن لذت می برد را انجام می دهد. اگر قرار است کاری را انجام بدهید که خسته کننده و کسل کننده است و به دقت یا توجه کامل شما نیاز دارد، باید بتوانید تمرکز کنید.

وقتی در تمرکز کردن به مهارت رسیده باشید، می توانید ذهن خود را بر روی هرکاری که می خواهید انجام بدهید یا هدفی که میخواهید به آن برسید متمرکز کنید و بنابراین آن کار را سریع تر، با تلاش کمتر و با راندمان بالاتری به انجام برسانید.

تمرکز در هنگام درس خواندن، کار کردن، برنامه ریزی، انجام وظایف، دستیابی به اهداف، مدیتیشن و دیگر زمینه های زندگی بسیار مهم و کارآمد است.

۲- هدف از انجام تمرینات تمرکزی چیست؟

این تمرینات تمرکز شما را تقویت می کنند، ذهنتان را هشیارتر و تیزتر می کنند و، دامنه ی توجه شما را گسترش می دهند و به کنترل دقت و توجه تان کمک می کنند. دقیقاً همانطور که با ورزش کردن ماهیچه هایتان را قوی می کنید، تمرین دادن ذهن تان با تمرینات تمرکزی هم قدرت تمرکز شما را بهبود می بخشد.

۳- آیا این تمرینات به من کمک می کنند که روی هرچیزی که می خواهم تمرکز کنم؟

بله کمک میکنند. هر تمرینی که انجام می دهید توانایی شما برای تمرکز روی هر چیزی را در هر زمانی که اراده می کنید تقویت میکند.

۴- آیا لازم است که تمام تمرینات را انجام بدهم؟

خیر، لازم نیست همه را انجام بدهید. قدرت تمرکز شما با انجام دادن چند تمرین هم پیشرفت خواهد کرد. هرچند اگر مصمم و جدی هستید که تمام تمرینات را انجام بدهید، مسلماً پیشرفت بهتری هم حاصل خواهد شد، قدرت تمرکزتان بسیار قوی تر خواهد شد و می توانید بر ذهنتان تسلط بیشتری پیدا کنید.

۵- آیا باید تمرینات را همانطور که گفته شده اند انجام بدهم؟

بله باید تمرینات را همانطور که آورده شده اند انجام بدهید. بدین ترتیب از تمرینات آسان به سمت تمرینات سخت تر حرکت خواهید کرد و هر تمرینی به میزانی بر تمرکز شما اثر خواهد گذاشت و راه را برای انجام تمرین بعدی برایتان هموارتر خواهد کرد.

۶- حواسم به آسانی پرت می شود، چه باید بکنم؟

تمرینات را در زمان و مکانی که تنها هستید انجام بدهید. مکانی که تاجایی که ممکن است چیزهای کمتری برای پرت کردن حواستان وجود داشته باشد. در را ببندید، تلویزیون و موبایل را خاموش کنید و قبل از شروع تمرینات بدنتان را ریلکس کنید. این به شما کمک می کند که آرام تر بوده و برای بی اعتنایی به حواس پرتی ها در موقعیت بهتری باشید.

وقتی تمرینات تمرکزی را آغاز میکنید، احتمالاً صبور بودن و کنترل ذهن و توجه تان دشوار خواهد بود. این امری طبیعی است، چراکه ذهن بی قرار است. چون آن را پیش از این مدیریت نکرده اید نمی تواند مدتی طولانی بر روی یک چیز تمرکز کند.

نگران نباشید و تسلیم نشوید، فقط به انجام تمرینات ادامه بدهید. به تدریج توانایی کنترل توجه و نادیده گرفتن حواس پرتی ها در شما افزایش پیدا خواهد کرد.

تمرکز در تمام زمینه های زندگی امری ضروری است. راندها شما را بالا می برد، انرژی تان را ذخیره می کند، احتمال ارتکاب اشتباهات را پایین می آورد و شمارا از فعالیت های تان آگاه تر کرده و بر آنها مسلط تر میکند. همچنین توانایی شما برای تمرکز بر یک کار یا هدف را تقویت کرده و بنابراین شانس موفقیت شما را بالا می برد.

هدف از این تمرینات، آموزش دادن ذهن شما به منظور تمرکز، افزایش کنترل شما بر روی ذهن و بهبود دامنه ی توجه شماست.

هر تمرینی که انجام می دهید تمرکز شما را تقویت می کند و باعث می شود نه تنها در هنگام انجام تمرینات، بلکه هر زمان که اراده کردید بتوانید تمرکز کنید.

اغلب در محل کار، دانشگاه، منزل یا در شرایط بسیار دیگری لازم است کارهایی را انجام بدهیم که به تمرکز احتیاج دارند. بهبود تمرکزتان بواسطه ی انجام تمرینات تمرکزی، تمرکز آسان و راحت شما را بر روی هرکار یا هدف آن هم در هر زمان که اراده کنید تضمین می کند.

۷- گاهی اوقات هنگام تمرکز کردن حس میکنم که بدنم را منقبض کرده و به خودم فشار می آورم، چه باید بکنم؟

اگر به افرادی که سعی می کنند تمرکز کنند نگاه کنید می بینید که خیلی هایشان صورت هایشان، فکشان و گاهی اوقات کل بدنشان را منقبض و جمع می کنند. این کار ذهن و بدن را خسته می کند، در کار تمرکز اختلال ایجاد می کند و ضرورتی هم ندارد. تمرکز یک فعالیت جسمی نیست و به خاطر همین نیاز به تلاش فیزیکی ندارد. اگر از فشار جسمی و تنش تان در طول تمرکز آگاه هستید، یعنی اینکه دارید بیخود بدنتان را منقبض کرده و به خودتان فشار می آورید و باید ریلکس کنید.

تمرین تکنیک های ریلکسیشن و تنفس که پیش از انجام تمرینات در این کتاب آموزش داده شده است، به شما در مهار کردن تنش فیزیکی تان کمک خواهد کرد.

اگر حین تمرکز از تنش فیزیکی تان آگاه شدید، به آرامی بدنتان را رها کنید. با ریلکس کردن بدنتان قبل از شروع تمرینات، یادخواهید گرفت که چگونه منقبض کردن بدنتان را متوقف کنید.

۸- باید تمرینات را با چشم باز انجام بدهم یا با چشم بسته؟

این بستگی به تمرین دارد. اگر قرار باشد روی یک شیء خاص تمرکز کنید باید چشم هایتان باز باشد و اگر روی یک فکر، صدا، یا تصویر ذهنی تمرکز می کنید، می توانید هر طور که خودتان دوست دارید و راحت تر هستید عمل کنید یعنی هم با چشم باز این تمرینات را انجام بدهید هم با چشم بسته. به عنوان یک مبتدی، با بستن چشم هایتان می توانید بسیاری از حواس پرتی ها را نادیده بگیرید، اما حواستان باشد که خوابتان نبرد.

۹- میتوانم هر روز چند تمرین مختلف را انجام بدهم؟

تمرینات از آسان به سخت طبقه بندی شده اند در یک زمان فقط یک تمرین را انجام بدهید و پس از تسلط بر آن به سراغ تمرین بعدی بروید.

بعد از کسب تجربه ی بیشتر شاید بخواهید برای بالابردن سرعت، یک تمرین را بیشتر از یک بار در روز انجام بدهید. اما چند تمرین مختلف را همزمان انجام ندهید.

۱۰- چند بار در روز باید تمرینات را انجام بدهم؟

اگر وقت ندارید که تمرینات را دوبار در روز انجام بدهید، یک بار در روز انجام بدهید اما مدت زمان انجام آن را بیشتر کنید. مثلاً بجای اینکه یک تمرین را به مدت یک هفته روزی دو بار انجام بدهید، آن را دو هفته و روزی یک بار انجام بدهید.

۱۱- چقدر طول می کشد تا در تمرکز پیشرفتی حاصل شود؟

لائو تزو، فیلسوف چین باستان می گوید: سفر هزار مایلی فقط با یک قدم شروع می شود.

شما باید قدم اول را بردارید و ادامه بدهید. هر قدمی که برمیدارید شما را به مقصدتان نزدیک تر خواهد کرد. این در مورد تمرینات تمرکزی هم صدق می کند. هرباری که تمرینات تمرکزی را انجام می دهید، تمرکزتان را بهبود می بخشید. دائم نگران این نباشید که دارید پیشرفت می کنید یا نه. اگر تمرینات را همانطور که گفته شده اند انجام بدهید، قطعاً پیشرفت می کنید و در طی چند هفته شاهد تغییرات خواهید بود.

۱۲- بهترین زمان برای انجام تمرینات چه موقع است؟

بعضی از افراد صبح زود را انتخاب میکنند، زیرا تازه از خواب بیدار شده اند و زمان آرامی است. شاید بعضی دیگر هم بعدازظهر را ترجیح بدهند. در واقع هر زمان در روز برای انجام تمرینات مناسب است به شرطی که خسته و خواب آلود نباشید و بتوانید جایی پیدا کنید که تنها بوده و کسی مزاحم تان نباشد. اگر دو بار در روز تمرینات را انجام می دهید، می توانید یک بار صبح و یک بار عصر انجام بدهید.

۱۳- انجام یک تمرین حدود ۱۰ دقیقه زمان می برد، اما هنگام کار یا مطالعه لازم دارم که زمان بیشتری متمرکز بمانم، آیا تمرینات در تمرکز بیشتر از ۱۰ دقیقه بمن کمک خواهند کرد؟

تمرینات به شما یاد می دهند که توجهتان را متمرکز کنید. آنها همچنین توانایی نادیده گرفتن چیزهای بی ربط و بی مورد را در شما تقویت می کنند. این توانایی به تدریج به یک عادت تبدیل شده و می توانید مدت طولانی تری هم متمرکز بمانید.

۱۴- چه مدت لازم است که وقت صرف هر تمرین کنم؟

در هر تمرین زمان لازم برای انجام آن ذکر شده است.

۱۵- آیا لازم است که تمرینات را به تعداد همان روزهایی که گفته شده است انجام دهم؟

بله، تمرینات را به تعداد روزهای مشخص شده انجام دهید. اگر تسلط یافتن بر یک تمرین برای شما سخت است، هرچقدر که لازم است آن را انجام بدهید، اشکالی ندارد که بیشتر از تایم گفته شده طول بکشد. شاید شما بر یک تمرین زودتر مسلط شده و تمرینی دیگر زمان بیشتری لازم داشته باشد. عجله نکنید، فقط صبوری کرده و تمرینات را انجام دهید و بدانید که خیلی زود شاهد نتایج چشمگیر آنها خواهید بود.

راهنمایی هایی برای انجام تمرینات

در این فصل راهنمایی ها و دستورالعمل هایی برای انجام تمرینات آورده شده است. پیشنهاد می شود که ابتدا چند بار این مطالب را خوانده و سپس اجرا کنید تا بتوانید بهترین بهره را از انجام تمرینات ببرید.

۱- اگر امکانش وجود دارد هر تمرین را در وقت معین و جای معینی انجام دهید. این کار باعث می شود که انجام تمرینات برایتان تبدیل به عادت شده و به شکل روتین دربیاید و به شما کمک میکند که تمرینات را با مقاومت ذهنی و زحمت کمتری انجام بدهید. اگر نمی توانید تمرینات را در یک زمان و یک مکان مشخص انجام دهید هم اشکالی ندارد. می توانید در هر جا و در هر زمانی تمرینات را انجام دهید، اما توجه داشته باشید که نباید برای انجام آنها عجله داشته باشید و باید تا حد امکان تنها و دور از سر و صدا و حواس پرتی باشید.

اگر برایتان مقدور است، بهترین زمان برای انجام تمرینات صبح زود است، یعنی درست پیش از اینکه اعضای دیگر خانواده بیدار شوند و موقع انجام کارهای دیگران برسد. در این زمان چون تازه از خواب شبانه بیدار شده اید و روزتان را شروع نکرده اید ذهن تان آرامتر است.

اگر صبح زود هم نمی توانید تمرین کنید اشکالی ندارد، در هر زمان دیگری هم که به تمرینات بپردازید نتایج مشابه خواهید گرفت، اما ترجیحا خسته و خواب آلود نباشید و بعد از خوردن غذای سنگین هم نباشد.

بطور خلاصه، هر زمان و هر جا که خواستید می توانید تمرین کنید، انجام تمرینات در یک زمان مشخص و در یک جای مشخص و یا اول صبح فقط پیشنهاد بوده و اجباری نیستند.

۲- تمرینات را در جایی انجام بدهید که تنها باشید و چیزی مزاحم شما نباشد

۳- در اتاق را ببندید، تلفن را از پرز بکشید، موبایل و تلویزیون را هم خاموش کنید.

۴- اگر امکانش وجود دارد، تمرینات را در اتاقی انجام بدهید که خیلی بی نظم و بهم ریخته نباشد تا مدام توجه تان به اشیای داخل اتاق جلب نشود، زیرا این کار تمرکز شما را از بین می برد.

اگر دوست دارید و ممکن است تمرینات را رو به روی یک دیوار خالی انجام بدهید. این کار باعث می شود که تابلوهای روی دیوار، مجله ها و کتاب های داخل کتابخانه و دیگر وسایلی که ممکن است پیش چشم شما باشند، تمرکزتان را از بین نبرند.

۵- اگر خسته یا خواب آلود هستید، انجام تمرینات را به وقت دیگری موکول کنید.

۶- اگر صداهای اطراف زیاد و آزاردهنده هستند، در طی هفته های اول در گوش هایتان پنبه بگذارید.

۷- برای اطمینان از حاصل شدن پیشرفت، هر روز تمرینات را انجام دهید. اگر هر موقع که عشقتان کشید تمرینات را انجام بدهید، تاثیرگذاری لازم را نخواهند داشت!

۸- چون تمرینات از آسان به سخت طبقه بندی شده اند، با کتاب پیش رفته و تمرینات را مطابق آن انجام بدهید.

۹- در یک لحظه فقط یک تمرین را انجام بدهید و وقتی بر آن تسلط پیدا کردید به سراغ بعدی بروید. اگر روی تمرین قبلی تسلط نداشته باشید و به انجام تمرینات بعدی بپردازید، نتیجه ای در شما حاصل نخواهد شد. تمرینی که آن را بخوبی انجام داده و در آن وارد شده اید، تمرکز شما را بیشتر بهبود خواهد بخشید نه تمرینی که بصورت سطحی انجام داده و در آن مهارت پیدا نکرده اید.

۱۰- به عنوان مبتدی، ایده ی خوبی است که هر جلسه را با یک سخن انگیزشی کوتاه آغاز کنید. مانند مثال هایی که در فصل قبل زده شد.

۱۱- هر جلسه ی تمرینی وقتی است که صرف انجام تمرینات و مبارزه با حواس پرتی ها می کنید. وقتی گفته می شود که یک جلسه ی تمرینی ۱۰ دقیقه طول می کشد به این معنا نیست که در طی این مدت تمرکز شما بهم نخواهد خورد. این برای مبتدیان غیرممکن و برای پیشرفته ترها سخت است که اصلا تمرکزشان بهم نخورد. هرگاه در حین تمرینات حس کردید که دارید به چیزهای دیگری فکر می کنید، سریع ذهن تان را دوباره به سمت تمرینات برگردانید. این کار را انقدر تکرار کنید تا ۱۰ دقیقه ی تمرین به اتمام برسد. در حین انجام تمرینات، تعداد زمان هایی که در طول تمرینات تمرکزتان را از دست می دهید کاهش یافته و توانایی تان در تمرکز افزایش می یابد.

۱۲- در هر تمرین، زمان لازم برای انجام آن مشخص شده است. با این حال بعضی تمرین ها برای تسلط بیشتر ممکن است به صرف مدت زمان بیشتری احتیاج داشته باشند.

بسته به وضعیت فعلی قدرت تمرکز، انگیزه، جاه طلبی، اراده، مدیریت و پشتکار هر شخص، افراد با سرعت های متفاوتی به پیشرفت و بهبود می رسند.

هر تمرین را به تعداد همان روزهایی که آورده شده است انجام دهید. با اینحال اگر حس کردید که برای تسلط بر یک تمرین به زمان بیشتری احتیاج دارید، آن تمرین را طولانی تر انجام دهید.

۱۳- لازم نیست که برای انجام تمرینات عجله کنید. قرار نیست با کسی رقابت کنید، پس راحت باشید. تمرکز از طریق تمرین درست و تسلط بر تمرینات بدست می آید نه از طریق صرفا انجام دادن و تمام کردن سریع تمرین ها.

۱۴- شاید حس کنید که تمرینات کمی کسل کننده و خسته کننده هستند. وسوسه نشوید که انجام آنها را متوقف کنید، زیرا این دقیقا چیزی است که ذهن می خواهد. به جای اینکه به تمرینات به عنوان کاری خسته کننده نگاه کنید، با نگرشی مثبت به آنها نگاه کرده و به مزایا و فوایدی که بعدا برای زندگی تان خواهند داشت بیندیشید.

۱۵- اگر حس کردید که به اندازه ی کافی سریع پیشرفت نمی کنید، بیتاب، دلسرد و نا امید نشوید. فقط با آرامش به انجام تمرینات ادامه بدهید و به تدریج شاهد پیشرفت ها خواهید بود.

هیچ کس یک شبه نمی تواند به تمرکز و کنترل ذهن برسد. توسعه ی این توانایی به تمرین و پشتکار احتیاج دارد. درست همانند یادگیری مهارتی جدید.

۱۶- بلافاصله بعداز خوردن غذای سنگین یا الکل تمرینات را انجام ندهید. بهتر است که حداقل ۲ ساعت صبر کنید تا غذایتان هضم شده و اثر الکل از بین برود. خوردن آب، میوه و یا میان وعده از این قاعده مستثنی است.

۱۷- لازم نیست که تمام تمرینات را انجام بدهید. اما اگر میخواهید تسلط بیشتری بر ذهنتان پیدا کنید بهتر است که تمام یا اکثر آنها را انجام دهید.

۱۸- به یاد داشته باشید که حتما قبل از انجام تمرینات موبایل تان را خاموش کنید.

چگونه زمان را اندازه گیری کنیم

لازم است که تمرین را به تعداد دقائق مشخصی انجام دهید و شاید فکر کنید که چطور باید این زمان را اندازه گیری کنید. نباید مدام به ساعت تان نگاه کنید، چراکه این کار باعث بی قراری شده و تمرکزتان را از بین می برد. پس واقعا چطور باید زمان را اندازه گیری کرد؟

می توانید ساعت کوک کنید تا هنگام تمام شدن هر تمرین زنگ بزند. از یک صدای آرام به عنوان صدای زنگ استفاده کنید تا یک باره از حالت تمرکز و ریلکسیشن بیرون نپرید.

لطفا توجه داشته باشید که زمان لازم برای انجام هر تمرین به طور تقریبی پیشنهاد شده و یکی دو دقیقه کم تر یا بیشتر خیلی مهم نیست.

قبل از شروع تمرین به ساعت نگاه کنید تا زمان را داشته باشید اما در حین انجام تمرین به آن نگاه نکنید.

پس از اینکه مدتی تمرینات را انجام دادید، خودتان تشخیص می دهید که کی باید آن را متوقف کنید و دیگر نیازی به ساعت هم پیدا نخواهید کرد.

فصل ۹- طرز نشستن، تنفس و ریلکسیشن

تنش های فیزیکی ذهن را منحرف کرده و در تمرکز اختلال ایجاد می کنند. به شدت توصیه می شود که قبل از انجام تمرینات، بدن را ریلکس کرده و از تنش ها رها شوید. این کار چند دقیقه وقت تان را می گیرد اما بشدت لازم است. راحت بنشینید، چند نفس عمیق بکشید و بدن تان را ریلکس کنید. این کار تنش جسمی و روانی شما را از بین می برد و تمرکز کردن را آسان تر می کند.

حالت یا طرز نشستن

- ۱- روی یک صندلی معمولی با پشته یا بدون پشته بنشینید، اگر روی صندلی با پشته نشستید و حس کردید که کمرتان اذیت می شود یک کوسن پشت خود قرار دهید. طرز نشستن خیلی پیچیده نیست، راحت بنشینید.
 - ۲- کمر بندتان را شل کنید و اگر لباس تنگ و چسبان پوشیده اید آن را عوض کنید.
 - ۳- کمرتان را صاف نگه دارید اما تنشی به خود وارد نکنید. سر و گردن و کمرتان را در یک خط نگه دارید. خودتان را خم نکرده و کش و قوس نیابید.
 - ۴- دست تان را روی پای تان بگذارید.
 - ۵- صندلی را جا به جا کنید تا بالاخره به حالت دلخواه و راحت و با حداقل فشار فیزیکی برسید.
 - ۶- در طول انجام تمرینات بدن تان را ثابت نگه دارید. الکی جابه جا نشوید و با دست یا پاهایتان ضربه نزنید، چون تمرکزتان را بهم می ریزد.
- شاید این طرز نشستن در ابتدا خیلی راحت نباشد، اما پس از مدتی به آن عادت خواهید کرد. در حالیکه دراز کشیده اید تمرینات را انجام ندهید، چون ممکن است خواب تان ببرد.

نحوه ی تنفس به منظور ریلکس کردن بدن

- بعد از اینکه آنطور که گفته شد نشستید، چند نفس عمیق بکشید. این کار یک مقدار اکسیژن اضافی داخل خون تان خواهد آورد، بدن تان را تازه و باطراوت خواهد کرد و تنش های جسمی و روانی تان را آرام خواهد کرد.
- ۱- عمل دم را تا زمانی که حس کنید شش هایتان پر شده اند انجام بدهید، اما فشاری به خودتان وارد نکنید.
 - ۲- ۲ تا ۳ ثانیه نفس تان را نگه دارید.
 - ۳- به آرامی و از دهان تان عمل بازدم را انجام بدهید تا زمانی که حس کنید شش هایتان خالی شده اند.
 - ۴- این چرخه ی تنفسی را ۴ تا ۶ بار تکرار کرده و سپس طبیعی نفس بکشید.
 - ۵- به تنفس تان در حین انجام تمرینات فکر نکرده و توجه نشان ندهید. آرام و راحت نفس بکشید و توجهتان را فقط معطوف به تمرین کنید نه نفس کشیدن تان.

۶- اگر در طول تمرینات حس کردید که نفس هایتان سخت و کوتاه شده اند، بدون متوقف کردن تمرین ۲،۳ تا نفس عمیق بکشید.

ریلکس کردن بدن قبل از انجام تمرینات

بعد از اینکه نشستید و همانطور که توضیح داده شد تنفس تان را تنظیم کردید، تکنیک ساده ی ریلکسیشن زیر را دنبال کرده تا بدن تان را ریلکس کنید و از تنش ها رهایی پیدا کنید.

- راحت بنشینید، کمرتان را صاف نگه دارید و از تنش ها رهایی پیدا کنید.

- توجه تان را معطوف به سمت پاهایتان کرده و آنها را ریلکس کنید. پس از چند ثانیه توجه تان را معطوف به ساق پاهایتان کنید. آنها را هم چندثانیه ریلکس کنید. پس از آن به تدریج بالاتر آمده و نقاط دیگر را هم به ترتیب ریلکس کنید تا به صورت و سرتان برسید.

هر قسمت از بدنتان را کاملاً حس کنید، شل کنید و تنش را آزاد کنید. شاید از این همه فشار و تنشی که داخل بدن تان است شگفت زده شوید.

- قبل از اینکه به سراغ بخش بعدی بدن بروید، عضلاتی که ریلکس می شوند را حس کنید.

- اگر فشار و تنش بیشتری متوجه هر قسمت از بدن تان است، ریلکس کردن و آرام کردن آن قسمت را به مدت طولانی تر ی انجام دهید.

در این قسمت تکنیک دیگری برای ریلکس کردن آورده شده، هر دو تکنیک را امتحان کنید و سپس هرکدام که بهتر و راحت تر بودید را امتحان کنید.

- این تکنیک شبیه تکنیک قبلی است، فقط لازم است هر قسمت از بدنتان را منقبض کرده و سپس ریلکس یا رهاش کنید.

پاهایتان را منقبض یا جمع کنید و پس از چند ثانیه رها و ریلکس شان کنید و پس از آن به تدریج ساق پا، زانو و همینطور به سمت بالا ادامه دهید. این کار را ادامه دهید تا زمانی که به سرتان برسید.

این ۲ روش ریلکسیشن که شرح داده شده به اندازه ی کافی موثر بوده و به چیز پیچیده تری نیاز نیست.

کل پروسه ی تنفس و ریلکس کردن چند دقیقه بیشتر طول نمیکشد. اما ریلکس کردن ذهن و بدن، خصوصاً برای مبتدیان بسیار مهم و کارآمد است.

پس از انجام کارهایی که برای آماده سازی لازم بود، حال زمان شروع تمرینات فرارسیده است. ماچند تمرین ساده که شامل فعالیت های لذت بخش خواهند بود انجام خواهیم داد. دلیل اینکه با این تمرینات آغاز می کنیم این است که آنها به هیچ زحمتی برای انجام احتیاج نداشته و شامل کارهای لذت بخش می شوند. این تمرینات به شما کمک می کنند تا بفهمید تمرکز چیست و برای اطمینان از این هستند که تمرینات را با نگرشی مثبت و تجربه ای دلپذیر از ابتدا آغاز می کنید.

به یاد داشته باشید که در حین انجام تمرینات حتما موبایل و تلویزیون را خاموش کنید. این نکته را برای انجام تمام تمرینات داخل کتاب به خاطر داشته باشید. قبل از شروع هر تمرین، در یک مکان آرام بنشینید، چند نفس عمیق بکشید و همانطور که در فصل قبل آموزش داده شده بدن تان را ریلکس کنید.

تمرین ۱- خوردن یک تکه شکلات

برای انجام این تمرین به یک تکه شکلات احتیاج خواهید داشت.

در طول انجام این تمرین، از انجام هرکاری که توجه تان را از خوردن شکلات منحرف میکند مثل صحبت کردن، فیلم دیدن، موزیک گوش دادن، کارکردن، یا هرچیز دیگری اجتناب کنید.

اگر شکلات دوست ندارید، برای انجام این تمرین از میوه، کیک یا هر چیز دیگری که دوست دارید بخورید استفاده کنید.

این تمرین را بدین شکل انجام دهید:

۱- یک تکه شکلات بردارید، یک گاز کوچک بزنید و بگذارید بدون جویدن خودش درون دهانتان آب شود. توجهتان را بر روی شکلات ثابت کرده و از مزه ی آن لذت ببرید.

اگر بجای شکلات بیسکویت یا میوه میخورید، آنها را آرام بجوید و به همان شکل شکلات با آنها برخورد کنید.

۲- شکلات را بخورید، بگذارید خودش در دهانتان آب شود.

۳- چون مبتدی هستید، برای اینکه حواستان پرت نشود بهتر است چشمانتان را ببندید.

۴- بعد از اینکه این تکه شکلات تمام شد، یک گاز دیگر بزنید و بگذارید آن هم در دهان تان آب شود. این کار را تا زمانی که کل شکلات تمام شود ادامه دهید.

۵- تمام توجهتان را معطوف به شکلات کنید، از عطر، طعم و احساس کردن آن در دهان تان لذت ببرید. اگر شکلات دوست داشته باشید این کارها برایتان سخت نخواهد بود.

۶- همه چیز را فراموش کنید و تمام توجه تان را معطوف بر لذت بردن از طعم شیرین شکلات کنید .

انجام این تمرین بیش از چند لحظه زمان نخواهد برد، سرگرم کننده است و به تلاشی از سوی شما احتیاج ندارد. این یک تمرین ساده برای معرفی تمرکز به شما به طریقی دلپذیر است.

مدت زمان انجام این تمرین:

این کار را تا تمام شدن کل شکلات انجام دهید. این کار بیش از چند لحظه طول نخواهد کشید.

دفعات انجام تمرین:

انجام دادن این کار بمدت ۵-۴ روز کافی است. هدف از انجام این تمرین این است که متوجه تمرکز کردن شوید نه اینکه کالری اضافی مصرف کنید.

تمرین ۲- نوشیدن یک فنجان قهوه

هدف از انجام این تمرین، تمرکز بر کاری که انجام می دهید و لذت بردن از آن است.

به منظور انجام این تمرین، فنجانی قهوه برای خودتان آماده کنید، راحت بنشینید و بر روی عمل نوشیدن تمرکز کنید.

می توانم به شما اطمینان بدهم که این فنجان قهوه از هر فنجان قهوه ی دیگری خوشمزه تر خواهد بود. چرا خوشمزه تر خواهد بود؟ چون به آن توجه خواهید کرد، با حضور ذهن آن را خواهید نوشید، درحالیکه مشغول کار، تلویزیون دیدن، مطالعه یا صحبت کردن هم نیستید.

یک فنجان قهوه برای خودتان حاضر کرده و بدین ترتیب عمل کنید:

۱- فنجان را در دستان تان نگه دارید، گرمای آن را حس کنید، بخاری که از آن خارج می شود را تماشا کنید.

۲- از عطر قهوه لذت ببرید.

۳- به آرامی قهوه را بنوشید، هر جرعه ای که می نوشید را مزه کنید و از عطر قهوه لذت ببرید.

۴- توجه کامل خود را بر روی عمل نوشیدن قهوه ثابت کنید تا زمانی که نوشیدن آن به پایان برسد.

۵- در هنگام نوشیدن قهوه هیچ کار دیگری اعم از دیدن تلویزیون، خواندن روزنامه یا صحبت با تلفن انجام ندهید. توجه کامل شما باید تنها معطوف به نوشیدن و لذت بردن از فنجان قهوه تان باشد.

۶- اگر قهوه دوست ندارید، یک نوشیدنی دیگر برای خودتان آماده کنید، گرم و سردش تفاوتی ندارد، فقط به همین شکل گفته شده ادامه بدهید.

مدت زمان انجام تمرین:

تمرین را تا اتمام نوشیدن قهوه ادامه بدهید، اگر فنجان بزرگ است، ۶-۵ دقیقه برای انجام این کار کافی است.

دفعات انجام تمرین:

این تمرین را هر روز به مدت یک هفته انجام دهید. اگر از تمرین و حس آرامشی که در شما ایجاد می کند لذت ببرید، شاید بخواهید این کار را هربار دیگری که قهوه یا نوشیدنی های دیگر می نوشید انجام دهید.

این تمرین فقط چند دقیقه زمان می برد، اما تمرکز شما را قوی کرده و ذهنتان را منظم میکند و در عین حال از کاری که انجام می دهید هم لذت خواهید برد.

تمرین ۳- دوش گرفتن

این یک تمرین بسیار ساده است. هدف از انجام آن تمرکز بر کاری است که اغلب انجام داده و انجام دادن آن را دوست دارید، اما معمولاً بطور خودکار و ماشینی وار آن را انجام می دهید.

در این زمان لازم است که فقط بر روی عمل دوش گرفتن تمرکز کرده و نگذارید ذهن تان حول مسائل دیگری بچرخد. این تمرین به شما یادخواهد داد که چگونه در یک زمان فقط بر روی یک چیز تمرکز کنید و تمرکز شما را بر روی کاری که انجام میدید بهبود خواهد بخشید.

بدین صورت عمل کنید:

۱- درحالیکه دوش میگیرید، در زیر جریان آب بایستید، از گرمای آن لذت ببرید و بر احساس خوشایند آب گرمی که روی بدن تان می ریزد تمرکز کنید.

۲- برای چند لحظه همه چیز را فراموش کنید و فقط روی حس خوبی که برخورد آب گرم بر بدنتان ایجاد می کند تمرکز کنید. از برخورد آرامش بخش و حس خوشایند برخورد آب گرم بر بدنتان لذت برده و آن را حس کنید.

۳- پس از چند لحظه به وضعیت ذهنی تان توجه کنید. میبینید که چقدر آرام و ریلکس هستید؟ انگار که آب تمام نگرانی ها را شسته و با خودش برده است.

مدت زمان انجام تمرین:

این تمرین را هرچقدر که دوش گرفتن تان زمان می برد انجام دهید.

دفعات انجام تمرین:

این تمرین را به مدت یک هفته، هر بار که دوش می گیرید انجام دهید. اگر تمرین را دوست داشته باشید خود به خود برایتان تبدیل به عادت می شود.

تمرین ۴- درست کردن سالاد

هدف از این تمرین تمرکز بر روی عمل درست کردن سالاد و جلوگیری از سرگردانی ذهن حول افکار دیگر است. با اصرار بر روی تمرکز ذهن تان بر روی خرد کردن سبزیجات، شما ذهن خود را منضبط کرده و به آن یاد میدهید که از شما اطاعت کند.

بدین صورت عمل کنید:

۱- سبزیجات را درحالیکه بر شستن آنها متمرکز هستید بشویید.

۲- سبزیجات را به آرامی خرد کنید، تمام توجهتان فقط معطوف به این کار باشد، تلویزیون نبینید، حرف نزنید و هیچ کار دیگری غیر از این کار نکنید.

خودتان را کاملاً در خردکردن سبزیجات و درست کردن سالاد غوطه ور کنید.

۳- کاملاً به کاری که می کنید توجه کنید. به صدای چاقو هنگام خرد کردن سبزیجات گوش فرا دهید. بر روی عمل اضافه کردن آب لیمو، روغن زیتون، سس یا ادویه های مخصوص سالاد تمرکز کنید و به عمل مخلوط کردن سبزیجات با هم توجه داشته باشید.

مدت زمان انجام تمرین:

تمرین را هر چقدر که وقت می برد انجام دهید.

دفعات انجام تمرین:

این کار را هر روز به مدت یک هفته انجام دهید.

تمرین ۵- تمرکز بر کاری که دوست دارید انجام دهید

چه کاری را دوست دارید انجام بدهید؟ دوست دارید نقاشی بکشید؟ آشپزی کنید؟ شنا کنید؟ یا به باشگاه بروید؟ شاید هم دوست داشته باشید چیزهای خراب را در منزل تعمیر کرده یا در باغچه مشغول شوید. آیا از کتاب خواندن، فیلم دیدن یا رقصیدن هم لذت می برید؟

هدف از انجام این تمرین بهبود تمرکز شما نیست، بلکه آگاه کردن شما از این است که چه حسی دارد وقتی ذهن در حالت تمرکز قرار دارد!

در فصل قبل راجع به تمرکز منفعل و اینکه آن را زمانی که مشغول انجام کاری که دوست دارید یا از آن لذت می برید هستید تجربه می کنید صحبت شد. تمرکز منفعل تمام توجه شما را بدون هیچ گونه زحمتی از سوی شما جلب می کند.

هدف از این تمرین آگاهی از حالت ذهن، حین تمرکز منفعل است. آگاهی و درکی که از انجام این تمرین به دست می آورید به شما کمک می کند که از عملکرد ذهن حین داشتن تمرکز آگاه شده و داشتن تمرکز را حس کنید.

بدین صورت عمل کنید:

۱- زمانی را اختصاص بدهید که فعالیتی که دوست دارید و از آن لذت می برید را انجام دهید، از آنجایی که کاری که دوست دارید را انجام می دهید، متوجه خواهید شد که می توانید به راحتی و بدون زحمت خود را در انجام آن غرق کنید. این درواقع همان تمرکز منفعل است.

۲- توجه تان را فقط متمرکز بر کاری که انجام می دهید کرده و سعی نکنید همزمان کار دیگری هم انجام بدهید.

اگر نقاشی می کشید بر روی چیزی که می کشید تمرکز کنید.

اگر شنا می کنید، بر عمل شنا کردن و لذت بردن از آن تمرکز کنید.

اگر فیلم می بینید، بر روی فیلم متمرکز بوده و محیط اطرافتان را نادیده بگیرید.

هر فعالیت دیگری را هم که انتخاب می کنید به همین صورت عمل کنید.

از آنجایی که کار موردعلاقه تان را انجام می دهید، غرق کردن خودتان در آن کار دشوار نخواهد بود.

۳- احساس راحتی کرده و از کاری که می کنید لذت ببرید.

۴- سعی کنید در حین انجام تمرین به وضعیت ذهن و احساسات تان توجه کرده و ببینید که چقدر ذهن تان آرام بوده و این حالت تان را با حالت تان در بقیه ی روز مقایسه کنید.

ببینید که آیا لازم است سعی کنید تا سروصداها، حواس پرتی ها و افکار نامربوطی که سعی در جلب توجه تان دارند را نادیده بگیرید یا خیر.

احتمالا متوجه خواهید شد که لازم نیست برای متمرکز کردن ذهن تان هیچ تلاشی بکنید و حتی گذر زمان را هم احساس نخواهید کرد. این دقیقا اتفاقی است که حین تمرکز کردن ذهن و رسیدن به حدبالایی از توانایی تمرکز در شما رخ می دهد.

مدت زمان انجام تمرین:

این تمرین را به مدت ۱۰ دقیقه انجام داده و بعد از یکی دو دقیقه به حسی که تجربه کردید و وضعیت ذهن تان در حین انجام تمرین فکر کنید. پس از آن می توانید، هرچیزی که در این مرحله به عنوان تمرین انتخاب کردید را ادامه بدهید.

دفعات انجام این تمرین:

این تمرین را به مدت ۵ روز، هر روز انجام دهید. می توانید هر بار کارهای مختلفی را برای انجام دادن انتخاب کنید.

فصل ۱۱- انجام دادن تمرینات با حضور ذهن

حضور ذهن (ذهن آگاهی) و تمرکز بر لحظه ی حال

ما غذا می خوریم، می نوشیم، لباس می پوشیم و خیلی کارهای دیگر را بطور اتوماتیک و بدون ذهن آگاهی انجام داده و توجه زیادی به کاری که انجام می دهیم نمی کنیم.

وقتی یک کار را چندین و چند بار انجام می دهیم، به تدریج تبدیل به عادت شده و می توانیم بطور اتوماتیک و بدون هیچ تلاش و تمرکزی آن را انجام بدهیم.

بعضی فعالیت ها هستند که حتی اگر تبدیل به عادت شده و اتوماتیک شوند هم نیاز به توجه زیادی دارند، مثل رانندگی، کار با ماشین آلات یا انجام کارهای دیگری که به دقت نیاز دارند.

با اینحال ما می توانیم کارها و وظایف مان را بهتر، موثرتر و با اشتباهات کمتری انجام دهیم، اگر فقط بتوانیم توجه مان را بر روی آنها متمرکز کنیم! هدف از انجام این تمرین، تمرکز بر کاری است که انجام می دهیم.

شما می توانید با تمرکز کردن بر کاری که انجام می دهید، قدرت تمرکزتان را به میزان زیادی بهبود ببخشید. این یعنی اینکه بدون اینکه دنبال وقت و زمان برای انجام تمرینات کتاب باشید، می توانید بسیاری از فعالیت های روزانه تان را به تمرین تبدیل کنید.

شما می توانید با انجام دادن کارها با ذهن آگاهی یا حضور ذهن و بدون خیال پردازی یا فکر کردن به چیزهای دیگر حین انجام دادن آن ها، به این مهم دست یابید. این یعنی همان انجام تمرینات با حضور ذهن!

ذهن آگاهی یعنی اینکه به لحظه ی حال و کاری که انجام می دهید توجه داشته باشید و از آن آگاه باشید. این یعنی تمرکز بر فعالیت ها و وظایف و انجام آنها با توجه و دقت، نه با نداشتن حضور ذهن و به طور اتوماتیک.

مزیت بزرگ این تمرین این است که شما می توانید هرکاری را در هر زمانی که دوست دارید با این تمرین پیاده سازی کنید. شما می توانید این تمرین را گاهگداری، چند ثانیه، چند دقیقه یا حتی بیشتر انجام دهید.

مادامی که شما در کارهایی که انجام می دهید اندیشه می کنید، خواهید دید که چقدر قدرت تمرکزتان قوی تر شده و چقدر می توانید کارها را سریع تر و بدون حواس پرتی انجام دهید.

تمرین ۶- انجام تمرینات با ذهن آگاهی و به شکل روئین

در فصل پیش، شما چند تمرین تمرکزی ساده را آموختید. تمرکز بر یک تکه شکلات، نوشیدن یک فنجان قهوه، درست کردن سالاد و دوش گرفتن لازم داشتند که شما تمام توجهتان را متمرکز بر کاری که انجام می دهید بکنید. این دقیقا همان کاری است که باید حین تمرکز بر روی وظایف و کارهایتان انجام دهید.

در ادامه، چند مثال برای تمرین با حضور ذهن در زندگی روزمره و تبدیل کردن کارها و فعالیت های ساده به تمرینات تمرکزی آورده شده است.

این مثال ها به عنوان دستورالعمل هایی عمل می کنند که به شما نشان می دهند چگونه بر وظایف و امور مختلف زندگی تان تمرکز کنید.

شما قرار نیست که همواره در حال تمرکز باشید. نه لازم است و نه حتی ممکن. فقط گاه گذاری این کار را انجام دهید. به تدریج که با حضور ذهن به فعالیت می پردازید، توانایی تمرکزتان بهبود یافته و می توانید زمان بیشتری را بر روی فعالیت های بیشتری تمرکز کنید.

۱- در بسیاری از مواقع ما زیاد به غذایی که می خوریم توجه نمی کنیم. در حال غذا خوردن تلویزیون می بینیم، روزنامه می خوانیم، کار می کنیم با تلفن صحبت می کنیم. این کار غذا خوردن را به کاری اتوماتیک تبدیل کرده و ما به ندرت از چیزی که میخوریم لذت می بریم.

از این به بعد، حین غذا خوردن، فقط به غذایی که می خورید و عمل غذا خوردن توجه کنید. صحبت نکنید، تلویزیون نبینید، روزنامه نخوانید و هرکار دیگری که توجه تان را از غذاخوردن می گیرد انجام ندهید.

هشیارانه غذا بخورید و به لقمه ای که در دهانتان می گذارید توجه کنید. به چیزی که می خورید، به رنگ آن، به شکلش توجه کنید، آن را بو کرده و بر روی جویدن و خوردن آن تمرکز کنید.

به زودی متوجه خواهید شد که نه تنها از خوردن غذایان لذت می برید، بلکه توانایی تمرکزتان هم بهتر شده است.

۲- در حالیکه لباس می پوشید، به جای اینکه فکرتان جای دیگری باشد، سعی کنید بر عمل لباس پوشیدن تمرکز کنید. بر روی پوشیدن شلوار، دامن، پیراهن، پوشیدن کفش ها و غیره تمرکز کنید.

۳- وقتی روزنامه یا کتاب می خوانید، صرفا بر روی چیزی که میخوانید تمرکز کنید، به آهنگ گوش ندهید، تلویزیون نبینید و با کسی هم صحبت نکنید.

۴- هنگام کار با هر نوع ابزار یا ماشین آلات، کاملاً بر روی کاری که می کنید تمرکز کنید. فکر و خیال های دیگری نکنید و با کسی هم صحبت نکنید. این روش راهی امن برای کار با ماشین آلات است.

۵- وقتی ورزش می کنید، بر انجام صحیح حرکات، بدن تان و تنفس تان تمرکز کنید.

۶- حین شستن ظرف ها، تمیز کردن خانه، درست کردن یک وعده ی غذایی یا هرکار خانگی دیگر، توجهتان را متمرکز بر کاری که انجام می دهید بکنید، حتی اگر آن کار خسته کننده است. این کار هم قدرت تمرکزتان و هم پشتکار و اراده تان را تقویت خواهد کرد.

۷- گاهی اوقات برای چند دقیقه، بر روی کاری که می کنید تمرکز کنید و آن را بدون دیدن تلویزیون، گوش کردن به موسیقی و فکر کردن به چیزهای دیگر انجام دهید.

هر زمان که حس کردید افسار ذهنتان از دست تان در رفته، با آرامش فکرتان را برگردانده و روی کاری که می کنید تمرکز کنید.

با دنبال کردن مثال های بالا، به ذهن تان آموزش می دهید که در یک زمان فقط به یک چیز رسیدگی کند و بنابراین در مدت زمان کمتری به نتایج بهتری دست پیدا می کنید.

همانطور که پیش تر گفته شد، لازم نیست در هر ثانیه بر روی همه چیز در زندگی تان تمرکز کنید. هم غیر ممکن است و هم غیر ضروری و متوجه می شوید که ثابت کردن توجهتان بر روی کارها آن هم به مدت طولانی، اصلاً کار راحتی نیست. با این حال، بعضی وقت ها بر روی بعضی کارهایتان تمرکز کنید.

خودتان متعجب خواهید شد که حتی یادتان می رود به تمرکز کردنتان ادامه بدهید و دوباره ذهن تان به سمت مسائل دیگری می رود!

وقتی این اتفاق می افتد از خودتان ناامید نشوید. این رفتاری طبیعی از سوی ذهن است که شما می توانید آن را با تمرین و ممارست مطابق میل تان تغییر بدهید.

به آموزش تمرکز به ذهن تان ادامه بدهید و به تدریج ذهن تان شروع به همکاری و اطاعت از شما کرده و تمرکزتان بهبود یافته و اصلاح می شود.

مدت زمان انجام تمرین:

تا هر تایمی که دلخواهتان بوده و تا جایی که متمرکز بودن بر یک کار یا عمل برایتان امکان پذیر است.

دفعات انجام تمرین:

این تمرین از آن جهت که نه زمان خاصی دارد و نه محدودیتی، با دیگر تمرین ها متفاوت است و به تعداد دقایق و دفعات خاصی محدود نیست. این تمرینی است که می توانید هر لحظه انجام داده و آن را برای خودتان به عادت تبدیل کنید.

یک دفعه و بیش از حد شروع به انجام تمرین نکنید. مادامی که به تمرکز بر روی اعمال تان ادامه می دهید، تمرکزتان به طور قابل ملاحظه ای بهبود یافته و به تدریج قادر خواهید بود که بر روی اعمال و وظایف تان تمرکز بیشتری داشته باشید.

فصل ۱۲- شمارش اعداد و کلمات

راهنمایی ها و توضیحات

این تمرین نیازمند آن است که توجهتان را متمرکز بر کارهایی کنید که شاید بنظر خسته کننده، کسل کننده و حتی آزار دهنده می آیند بکنید. هدف از انجام آن کسل کردن یا اذیت کردن شما نیست بلکه هدف آن آموزش تمرکز و تقویت آن است.

اینکه بتوانید بر روی کارهای خسته کننده یا کسل کننده تمرکز داشته باشید خیلی مهم است. چراکه ما اغلب بر روی کار، درس و وظایفی که مهم هستند باید تمرکز داشته باشیم اما متأسفانه این کارها اغلب کسل کننده بوده و سرگرم کننده نیستند. در این شرایط، ذهن تمایل به سرگردانی داشته و متمرکز کردن آن برای ما دشوار خواهد شد.

اینکه ما عمدا خودمان را آموزش چند دقیقه ای بدهیم تا بتوانیم بر روی کارهای خسته کننده تمرکز کنیم، به میزان زیادی تمرکز ما را بهبود می بخشد و این همان هدفی است که این تمرین به دنبال دارد.

ذهن دوست ندارد که بر روی یک کار یا یک فکر برای مدت طولانی تمرکز کند و ترجیح می دهد برای خودش پرسه بزند تا اینکه فقط به یک فکر یا یک کار بچسبد.

انجام این تمرین با پشتکار و سخت کوشی، با وجود مقاومت ذهن و تمایلش به سرگردانی، تمرکز شما را بهبود خواهد بخشید.

هر تمرین در این فصل شامل چند مرحله شده که هر مرحله هم از مرحله ی قبلی پیشرفته تر است. هر مرحله یک شماره ی تمرینی دارد، اما حرفی هم به آن چسبیده، مانند تمرین ۷، تمرین ۷الف، تمرین ۷ب و غیره.

پیش از انجام هر تمرین یادتان باشد که مطالبی که راجع به نشستن در یک مکان، ساعت، کشیدن چند نفس عمیق و ریلکس کردن گفته شده را اعمال کنید.

تمرین ۷- شمارش کلمات

این تمرین شامل سه مرحله می شود، تمرین ۷، تمرین ۷الف و تمرین ۷ب.

۱- یک کتاب بردارید، هر کتابی، یک پاراگراف ۵-۴ خطی را بصورت تصادفی انتخاب کنید.

۲- شروع به شمارش کلمات پاراگراف در ذهن تان بکنید.

۳- وقتی شمارش به پایان رسید، چند ثانیه صبر کنید و سپس دوباره کلمات همان پاراگراف را بشمارید.

۴- به مدتی که برای انجام این تمرین اختصاص داده شده به دوباره شمردن کلمات ادامه داده و هر بار بین آن چند ثانیه استراحت کنید.

۵- اگر دیدید که در حین انجام تمرین به جای دیگری یا کار دیگری توجه می کنید، یا اگر فهمیدید که ذهن تان دوباره دارد برای خودش گشت زنی می کنید، فوراً ذهنتان را به سمت انجام تمرین برگردانید. اگر دیدید که دارید به چیزهای

دیگر فکر نکنید و یادتان رفته که شمارش را ادامه دهید، تمرین را از هرجایی که هستید متوقف کرده و از اول شروع به شمارش کنید.

۶- کلمات را در ذهن تان بشمارید، با انگشت آنها را بشمارید و اعداد را زمزمه نکنید.

۷- با یک سرعت معمولی، کلمات را آرام و صبورانه شمارش کنید و در حین انجام این کار ذهنتان را فقط بر شمارش کلمات متمرکز کنید.

۸- پاراگراف را نخوانید و به محتوای آن توجه نکنید. فقط کلمات را بشمارید و کاری به محتوای متن نداشته باشید. اگر هر بار که شمردید به عدد متفاوتی رسیدید اشکالی ندارد، این یعنی اینکه باید توجه بیشتری اعمال کنید.

لازم نیست که هر روز یک پاراگراف را انجام بدهید، می توانید پاراگراف های متفاوتی را امتحان کنید.

اگر حس کردید که به چشمانتان فشار می آید، چند بار پلک بزنید یا چند لحظه آن ها را ببندید و بعد دوباره شروع کنید.

مدت زمان انجام تمرین:

تمرین را به مدت ۵ دقیقه انجام بدهید.

دفعات انجام تمرین:

این تمرین را به مدت ۴-۵ روز، هر بار یک بار در روز انجام دهید. پس از آن تمرین را به مدت یک هفته ی دیگر انجام داده و این بار، ۲ بار در روز آن را انجام دهید.

تمرین ۷ الف- شمارش کلمات

۱- دو پاراگراف حدود ۵-۶ خطی یا یک پاراگراف ۱۰-۱۲ خطی انتخاب کنید و همانطور که در مرحله ی اول توضیح داده شد، شروع به شمارش کلمات کنید.

۲- پس از اینکه شمارش به پایان رسید، چند ثانیه صبر کنید و دوباره شروع به شمارش کنید.

۳- عمل شمارش را با وقفه و در مدت زمان تعیین شده برای انجام تمرین، انجام دهید.

۴- مانند قبل، اگر دیدید که حواس تان پرت جای دیگری شد و ذهن تان شروع به فکر کردن راجع به چیزهای دیگری کرد، فوراً ذهن را دوباره به تمرین برگردانید. اگر شروع به فکر کردن راجع به چیزهای دیگر کردید، تمرین را متوقف کرده و دوباره شروع به شمارش کنید.

مدت زمان انجام تمرین:

هر بار تمرین را به مدت ۷ دقیقه انجام دهید.

دفعات انجام تمرین:

این تمرین را پس از انجام مرحله ی اول، به مدت یک هفته، روزی دو بار انجام دهید.

تمرین ۷- شمارش کلمات

پس از انجام دو مرحله ی اول این تمرین، سومین مرحله که چالش بر انگیزتر است را انجام دهید.

۱- این بار توجه تان را متمرکز بر شمردن کل کلمات یک صفحه ی متوسط و معمولی کنید.

۲- بعد از اینکه برای بار اول کلمات را شمردید، چند لحظه به چشم و ذهنتان استراحت داده و دوباره شروع کنید. عمل شمارش و استراحت را به مدت ۱۰ دقیقه ادامه دهید.

۳- همانطور که گفته شد، اگر حس کردید ذهن تان جای دیگری رفته، دوباره آن را به سوی انجام تمرین برگردانید.

مدت زمان انجام تمرین:

روزانه ۱۰ دقیقه

دفعات انجام تمرین:

پس از اتمام ۲ مرحله ی پیشین، این تمرین را هفته ی اول یک بار در روز و پس از آن به تمرین ادامه داده ولی این بار، ۲ بار در روز انجام دهید.

تمرین ۸- شمارش اعداد صعودی

این تمرین شامل دو مرحله بود، این مرحله تمرین ۸ و مرحله ی بعد تمرین ۸ الف است.

۱- چشمانتان را ببندید و اعداد فرد را از ۱ تا ۴۹ بشمارید. یعنی ۱،۳،۵،۷،۹ و غیره.

۲- با یک سرعت متوسط شمارش کرده و فقط بر عمل شمردن تمرکز کنید.

۳- پس از اینکه شمارش به اتمام رسید، چند ثانیه استراحت کرده و دوباره شروع کنید. عمل شمارش و استراحت چند لحظه ای را به مدت ۱۰ دقیقه انجام دهید.

۴- هر زمان حس کردید که ذهن تان جای دیگری رفته و اعداد را شمارش نمی کنید، دوباره آن را به تمرین برگردانده و دوباره شروع به شمارش از عدد ۱ بکنید.

مدت زمان انجام تمرین:

هر بار تمرین را به مدت ۱۰ دقیقه انجام دهید.

دفعات انجام تمرین:

این تمرین را به مدت ۵ روز، روزی یک بار انجام دهید.

تمرین ۸-الف

۱- چشمانتان را ببندید و شروع به شمارش کنید، این بار اعداد فرد بین ۱ تا ۷۵ را بشمارید.

۲. پس از اینکه بار اول شمارش به پایان رسید، چند ثانیه استراحت کنید و دوباره شروع به شمارش کنید، عمل شمارش و استراحت را ۵ بار تکرار کنید.

۳- اگر در حین انجام تمرین حس کردید ذهن تان جای دیگری رفته و اعداد را شمارش نمی کنید، فوراً آن را به تمرین برگردانده و دوباره از عدد ۱ شروع به شمارش کنید.

مدت زمان انجام تمرین:

تمرین را روزانه به مدت ۱۰ دقیقه انجام دهید

دفعات انجام تمرین:

پس از اتمام مرحله ی اول، این مرحله را به مدت یک هفته روزی ۲ بار انجام دهید.

اینکه چندبار در حین شمارش غلط داشته باشید اشکالی ندارد، اما اگر این غلط ها زیاد بود، تمرین را بیشتر از یک هفته انجام دهید، تا آنجایی که هیچ غلطی نداشته یا تعداد غلط هایتان کم باشد.

ذهن تان در حین انجام این تمرین احتمالاً به سمت افکار دیگری خواهد رفت؛ این مسئله طبیعی و قابل درک است. اگر این اتفاق افتاد، دلسرد نشوید و فقط به رغم وجود حواس پرتی ها به انجام تمرین ادامه دهید.

تمرین ۹- شمارش معکوس

این تمرین شبیه به تمرین قبلی است و فقط باید از عقب به جلو بشمارید.

این تمرین شامل ۲ مرحله است، تمرین ۹ و تمرین ۹الف.

بدین صورت عمل کنید:

۱- چشم هایتان را ببندید و آرام در ذهن تان شروع به شمارش معکوس از ۵۰ بکنید. یعنی ۵۰،۴۹،۴۸،۴۷ و غیره.

۲- با یک سرعت معمولی شمارش کرده و فقط بر روی اعدادی که می شمارید تمرکز کنید.

۳- پس از اتمام شمارش، چند ثانیه استراحت کنید و بعد دوباره شروع به شمارش کنید. عمل شمارش و استراحت را ۵ بار تکرار کنید.

۴- اگر در حین انجام تمرین متوجه شدید که ذهنتان جای دیگری رفته، تمرین را متوقف کرده و آن را به تمرین بازگردانید و دوباره از اول شروع به شمارش کنید (یعنی از ۵۰).

مدت زمان انجام تمرین:

هر تایی که طول می کشد تا ۵ بار بصورت معکوس از ۵۰ تا ۱ با یک سرعت معمولی بشمارید. این کار ممکن است حدود ۵ دقیقه طول بکشد.

دفعات انجام تمرین:

این تمرین را به مدت ۳ روز، روزی ۲ بار انجام دهید.

تمرین ۹ الف- شمارش معکوس

۱- چشمان تان را بسته و شروع به شمارش معکوس کنید ولی این بار از ۷۵ تا ۱ بشمارید. یعنی ۷۳، ۷۴، ۷۵ و غیره.

۲- پس از اتمام شمارش چند ثانیه استراحت کنید و دوباره شروع به شمارش کنید. پروسه ی شمارش و استراحت را ۵ بار تکرار کنید.

مدت زمان انجام تمرین:

تمرین را هرچقدر که زمان می برد تا ۵ بار، با یک سرعت معمولی از ۷۵ تا ۱ بشمارید ادامه بدهید. این حدودا ۶-۵ دقیقه زمان خواهد برد.

دفعات انجام تمرین:

این تمرین را به مدت یک هفته، هر روز روزی ۲ بار انجام دهید.

تمرین ۱۰- تفریق اعداد

این تمرین چالش بر انگیز بوده و به توجه و تمرکز بیشتری احتیاج دارد، چراکه باید به صورت معکوس شمارش کنید.

شمارش معکوس به راحتی شمارش معمولی نیست، چراکه ذهن به این گونه شمارش عادت ندارد و لازم است توجه بیشتری برای شمارش صحیح اعمال کنید.

این تمرین شامل ۴ مرحله است، تمرین ۱۰، تمرین ۱۰ الف، تمرین ۱۰ ب و تمرین ۱۰ ج.

۱- چشمان تان را ببندید و در ذهن تان آرام شروع به شمارش ۲ تا ۲۰ اعداد به طور معکوس از ۵۰ کنید، یعنی از ۵۰ تا ۰، ۲ را تفریق کنید. یعنی ۴۴، ۴۶، ۴۸، ۵۰ و غیره.

۲- پس از اینکه شمارش به پایان رسید، چند ثانیه استراحت کنید و دوباره شروع کنید ولی این بار به طور معکوس و با تفریق ۲، از ۸۰ تا ۰ را شمارش کنید.

۳- سه بار دیگر هم از ۸۰ تا ۰ را شمارش کرده و هر بار چند ثانیه استراحت کنید.

۴- در مجموع، ۱ بار از ۵۰ به پایین و ۴ بار از ۸۰ به پایین شمارش انجام می دهید.

۵- اگر در حین انجام تمرین متوجه شدید که ذهن تان حول افکار دیگری پرسه می زند، دلسرد نشوید. هربار که این اتفاق افتاد، دوباره ذهنتان را به تمرین برگردانده و به شمارش ادامه دهید.

مدت زمان انجام تمرین:

این تمرین را به هر میزانی که زمان می برد انجام دهید. این حدود ۶-۷ دقیقه زمان خواهد برد.

دفعات انجام تمرین:

این تمرین را به مدت یک هفته، ۲ بار در روز انجام دهید.

تمرین ۱۰ الف- تفریق اعداد

پس از انجام مرحله ی اول به سراغ مرحله ی دوم بروید.

۱- چشمان تان را بسته و از ۵۰ تا ۱ شروع به شمارش کنید. اما این بار از هر عدد ۳ تا کم کنید، یعنی ۵۰، ۴۷، ۴۴ و غیره.

۲- چند ثانیه استراحت کنید و دوباره شروع کنید. این کار را ۱۰ دفعه انجام بدهید. این کار حدود ۱۰ دقیقه زمان خواهد برد.

مدت زمان انجام تمرین:

هر بار ۱۰ دقیقه این تمرین را انجام دهید.

دفعات انجام تمرین:

این تمرین را به مدت ۳ روز، روزی ۲ بار انجام دهید.

تمرین ۱۰ ب - تفریق اعداد

پس از انجام مرحله ی دوم به سراغ مرحله ی سوم بروید.

۱- از ۹۹ تا ۰ به طور معکوس و با تفریق ۳ (۳ تا ۳) شروع به شمارش کنید. یعنی ۹۹، ۹۶، ۹۳، ۹۰ و غیره.

۲- پس از پایان شمارش چند ثانیه استراحت کنید و دوباره شروع به شمارش کنید. عمل شمارش و استراحت را به مدتی که در تمرین ذکر شده ادامه دهید.

مدت زمان انجام تمرین:

هر بار به مدت ۱۰ دقیقه انجام شود.

دفعات انجام تمرین:

این تمرین را به مدت ۱ هفته، روزی ۲ بار انجام دهید.

تمرین ۱۰ ج - تفریق اعداد

پس از انجام مدل های مختلف این تمرین، اگر دوست داشتید می توانید این تمرین را به روش های مختلف دیگری هم انجام دهید، مثلا از ۲۰۰ یا ۳۰۰ شروع کرده و به جای تفریق ۲ و ۳، اعداد دیگری را تفریق کنید. این کار اجباری نبوده و فقط به عنوان یک گزینه پیشنهاد می شود.

اگر دوست داشتید، می توانید بجز زمان های منظمی که به انجام تمرینات اختصاص دارد، این تمرینات را در زمان های دیگری هم انجام دهید. می توانید این کارها را به مدت چند دقیقه، هر موقع که دوست داشتید، مثلا هنگام راه رفتن، منتظر ماندن در صف یا زمانی که در اتوبوس و مترو هستید انجام دهید.

فصل ۱۳- تمرکز بر صداها

چند نفس عمیق بکشید و بدن تان را همانطور که پیش از شروع تمرینات در فصل مربوط به حالت نشستن توضیح داده شد ریلکس کنید.

تمرین ۱۱- گوش دادن به یک صدا

برای انجام این تمرین به یک ساعت دیواری، رومیزی، مچی یا یک تایمر آشپزخانه احتیاج دارید. درواقع هرچیزی که صدای تیک تاکش به وضوح شنیده شود.

۱- ساعت را بر روی میزی در مقابل تان قرار دهید.

۲- اگر نمی دانید که زمان انجام آزمایش کی به پایان می رسد، می توانید یک ساعت زنگدار را تنظیم کنید تا ۵ دقیقه ی دیگر زنگ بزند.

۳- چشم هایتان را ببندید و به صدای تیک تاک گوش فرادهید.

۴- توجه تان را کاملاً بر روی صدا متمرکز کنید و تمام تلاش تان را بکار بگیرید تا افکار و سروصداهاى مزاحم را نادیده بگیرید.

۵- ساعت یا هر وسیله ی دیگری که استفاده می کنید را در ذهن تان مجسم نکنید و به آن فکر نکنید. فقط به صدای تیک تاک گوش دهید، همین!

مدت زمان انجام تمرین:

تمرین را هر بار به مدت ۵ دقیقه انجام دهید.

دفعات انجام تمرین:

تمرین را به مدت ۱ هفته، ۲ بار در روز انجام دهید. اگر افکار دیگری به ذهنتان هجوم آوردند فقط آنها را نادیده گرفته و به تمرین ادامه دهید. اگر نمی توانید افکار مزاحم تان را دور کرده و متمرکز شوید، تمرین را به مدت بیشتر از یک هفته انجام دهید، تا جایی که هیچ فکر دیگری ذهن تان را درگیر نکرده یا حداقل این افکار کم باشند.

تمرین ۱۲- تکرار یک کلمه یا یک آوا

در این تمرین شما توجه تان را متمرکز بر تکرار کردن یک کلمه یا یک آوا به دفعات می کنید.

کلمه ای را انتخاب کنید که هیچ فکر، خاطره یا احساس منفی ای را در شما بیدار نکند. می توانید کلماتی با معانی مثبت مانند تمرکز، آرامش، شادی، نور، قدرت، یا هر کلمه ی مثبت دیگری را انتخاب کنید. همچنین می توانید یک عدد یا یکی از حروف الفبا را انتخاب کنید.

می توانید یک آوای بی معنی را برای تکرار انتخاب کنید، یا می توانید صدای «أم» که در شرق برای متمرکز ساختن و آرام کردن ذهن استفاده می شود را انتخاب کنید. این صدایی است که من در حین تمرکز بر انجام این تمرین انتخاب میکنم و بنظر من انتخاب مناسبی است.

پس از اینکه آوا یا کلمه ی موردنظرتان را انتخاب کردید، دیگر تغییرش ندهید. اصلا فرقی ندارد که چه کلمه یا آوایی را انتخاب میکنید. تمام کاری که لازم است انجام دهید این است که به کلمه یا صدایی که انتخاب می کنید توجه کامل کرده و بارها و بارها تکرارش کنید.

بدین صورت عمل کنید:

- ۱- در یک اتاق آرام بنشینید و همانطور که پیش تر توضیح داده شد چند نفس عمیق بکشید و بدن تان را ریلکس کنید.
- ۲- چشم هایتان را ببندید و کلمه یا آوایی که انتخاب کردید را با یک سرعت معمولی، در سکوت و در ذهن تان تکرار کنید و در عین حال به طور کامل بر روی آن تمرکز کنید.
- ۳- اگر بنظرتان راحت تر است می توانید آوا یا کلمه را با صدای بلند یا با صدای کم تکرار کنید. اما پس از چند روز آن را فقط در ذهن تان تکرار کنید.
- ۴- توجهتان را کاملا متمرکز بر کلمه یا آوا بکنید. باید کاملا جایگزین هر فکر دیگری در ذهن تان بشود.
- ۵- در حین انجام تمرین، فقط بر روی تکرار کلمه یا آوا تمرکز کنید و به معنی یا هر فکر دیگری که راجع به آن در ذهن تان خطور می کند توجه نکنید.
- ۶- حواستان باشد که تمرین را با حضور ذهن انجام داده و بر کلمه یا صدایی که تکرار می کنید توجه کامل داشته باشید.
- ۷- از لحاظ فکری و جسمی در حین انجام تمرین آرامش داشته باشید و از هرگونه فشار روحی یا جسمی پرهیز کنید.
- ۸- هر زمان که متوجه شدید توجه تان معطوف به چیز دیگری شده، سریعاً آن را به تمرین بازگردانید.

مدت زمان انجام تمرین:

هر بار تمرین را ۱۰ دقیقه انجام دهید.

دفعات انجام تمرین:

تمرین را به مدت یک هفته، روزی یک بار انجام دهید. پس از پایان یک هفته تمرین را یک هفته ی دیگر هم انجام دهید اما این بار این کار را ۲ بار در روز انجام دهید.

تمرین ۱۳- تکرار و شمارش یک کلمه یا یک آوا

این شکل پیشرفته تر تمرین قبلی است. تنها تفاوتش این است که این بار هر کلمه یا آوایی که تکرار می کنید را می شمارید. به عنوان مثال اگر کلمه ی «نور» را انتخاب کردید بدین صورت عمل کنید: یک نور، دو نور، سه نور، چهار نور و غیره.

اگر خواستید صدای «اُم» را تکرار کنید، بدین صورت بشمارید، ۱ اُم، ۲ اُم، ۳ اُم و

عمل شمارش باعث می شود توجه بیشتری کرده و به دقت تمرکز کنید.

این تمرین شامل ۲ مرحله است، این مرحله تمرین شماره ۱۳ و بعدی، تمرین ۱۳ الف است.

بدین صورت عمل کنید:

۱- در یک اتاق آرام بنشینید، همانطور که پیش از این آموزش داده شد، چند نفس عمیق بکشید و بدن تان را ریلکس کنید.

۲- اگر دوست داشتید، می توانید ساعت تنظیم کنید که ۱۰ دقیقه ی دیگر زنگ بزند.

۳- چشم هایتان را ببندید و همان صدا یا کلمه ای که در تمرین قبل تکرار می کردید را تکرار کنید، اما این بار همانطور که توضیح داده شد آنها را شمارش کنید.

۴- کلمه یا آوا را آرام و با یک سرعت معمولی در ذهن تان تکرار کنید و توجه تان فقط بر روی انجام این کار متمرکز باشد.

۵- کلمه یا آوایی که تکرار می کنید باید جای تمام افکار دیگری که سعی در اشغال ذهن تان دارند را بگیرد.

مدت زمان انجام این تمرین:

این تمرین را هر بار به مدت ۱۰ دقیقه انجام بدهید.

دفعات انجام تمرین:

تمرین را به مدت ۳-۴ روز، روزی یک بار انجام دهید و پس از آن به مدت ۲ هفته، روزی ۲ بار انجام دهید.

هنگامی که به دقت بر تکرار و شمارش آوا یا کلمه تمرکز می کنید، افکار و حواس پرتی های خارجی ای که سعی در نفوذ به ذهنتان دارند را دور می کنید و در نتیجه ذهنتان را آرام و سامان دهی می کنید.

پس از انجام تمرین و تمرین بعد متوجه خواهید شده که تمرکزتان به طور چشمگیری بهبود پیدا کرده و کنترل بیشتری بر روی افکاری که سعی در اشغال ذهنتان دارند، دارید.

تمرین ۱۳ الف - تکرار و شمارش یک کلمه یا یک آوا

پس از انجام تمرین ۱۳ به همان شکل گفته شده، تمرین را به مدت ۱۰ روز دیگر، روزی ۲ بار و به مدت ۱۰ دقیقه انجام دهید و در عین حال، انجام تمرین شماره ۱۳ الف یعنی همین تمرین را هم آغاز کنید.

این تمرین شبیه به تمرین قبلی است، منتها این بار آن را جایی خارج از مکان همیشگی تمرین تان انجام می دهید، هر کجا که امکانش بود، در هر ساعت از شبانه روز که خواستید. این تمرین را اغلب اوقات با چشم های باز، در حالیکه اطراف تان را می بینید و از محیط اطراف تان آگاهی و اطلاع دارید انجام خواهید داد. می توانید این تمرین را وقتی که در صف ایستاده اید، هنگام پیاده روی، سفر با اتوبوس یا مترو و یا هر زمان دیگری که با چیزی که نیاز به دقت و توجه تان دارد درگیر نیستید انجام بدهید.

می توانید تایم این تمرین را هم خودتان معین کنید، ۱ دقیقه، ۲ دقیقه، ۵ دقیقه و یا حتی بیشتر. لازم نیست که هنگام انجام این تمرین مدام به ساعت نگاه کنید و حساب وقت را داشته باشید.

اگر لازم است کاری انجام دهید که به دقت و توجه نیاز دارد، تمرین را متوقف کنید، به کارتان رسیدگی کنید و دوباره شروع به انجام تمرین کنید.

پس از ۱۰ روز، دیگر انجام تمرین ۱۳ را تمام کرده و در هر زمان و هر مکانی که دوست داشتید و سرگرم انجام کار دیگری نبودید ادامه بدهید.

تمرین را تا جایی که حس می کنید در تمرکز و آرام کردن ذهن تان به شما کمک می کند ادامه دهید.

این یک تمرین بسیار قوی است که به شما در پیشرفت و بهبود تمرکزتان کمک شایانی کرده و به شما کمک می کند تا از نگرانی ها، افکار منفی و ذهنی آشفته دور بمانید.

هنگام انجام این تمرین طبیعی رفتار کنید که توجه افراد دیگر به شما جلب نشود.

اکیدا این تمرین را هنگام رانندگی، رد شدن از خیابان یا کار با ماشین آلات انجام ندهید.

جمع بندی

اگر تمرین ها را تا به اینجا همانطور که گفته شده اند انجام داده اید، توانایی تمرکزتان باید به طور چشم گیری پیشرفت کرده باشد.

در این لحظه، احتمالاً از پیشرفت تان و مرتبه ی تمرکز ی که بدست آورده اید راضی بوده و شاید بخواهید دیگر تمرینات باقی مانده را انجام ندهید.

اگر تصمیم گرفتید که دیگر تا اینجا کافی است، بشدت توصیه می شود که به طور مکرر تمریناتی را که تا به اینجا انجام داده اید را تکرار کنید. با انجام این کار می توانید اطمینان حاصل کنید که تمرکزتان به قوت خودش باقی خواهد ماند، چراکه تمرکز هم مانند مهارت های دیگر، برای اینکه در بهترین وضعیت باشد نیاز به تمرین و ممارست دارد.

با اینحال اگر دوست دارید که تمرکزتان حتی از این سطح هم بهتر شود، به شدت توصیه می شود که تمرینات فصل بعدی را هم انجام بدهید.

فصل ۱۴- تمرکز بر اشیا

در تمریناتی که در ادامه آورده شده لازم است بر اشیاء خاصی تمرکز کرده و آنها را از نزدیک بررسی کنید. می توانید ساعت تنظیم کنید تا زمان اتمام تمرین ها را به شما یادآوری کند.

همانطور که توضیح داده شده، چند نفس عمیق بکشید و بدن تان را ریلکس کنید، این کار در آرام کردن و متمرکز کردن شما بسیار مفید است.

تمرین ۱۴- تمرکز بر یک میوه

برای انجام این تمرین به یک میوه ی کوچک مانند سیب، پرتقال، هلو یا یک میوه ی دیگر که در همین اندازه ها باشد نیاز دارید. می توانید هر روز برای انجام این تمرین یک میوه یا میوه های مختلفی را انتخاب کنید.

بدین صورت عمل کنید:

- ۱- میوه را در دست تان نگه دارید و چشمان تان را بر روی آن ثابت نگه دارید، هرچیزی که در اطراف تان هست را نادیده بگیرید.
 - ۲- میوه را از تمام جهات بررسی کنید. به شکل، اندازه، رنگ ها، بافت و هر تو رفتگی یا لکه ای که بر روی آن وجود دارد توجه کنید.
 - ۳- توجهتان را بطور مداوم، بدون توقف و تا جایی که می توانید فقط بر روی میوه متمرکز کنید. این کار را بدون وارد کردن فشار به ذهن یا بدنتان انجام دهید. اگر دیدید که دارید به جای دیگری نگاه یا به چیز دیگری فکر می کنید، فوراً توجه تان را به سمت میوه برگردانید.
- اصلاً مهم نیست که چندبار فراموش می کنید تمرکز کنید و دوباره از اول شروع کنید. به تمرکز ادامه داده و هر بار که در طول انجام آزمایش ذهن تان جای دیگری رفت، فوراً آن را برگردانید.

مدت زمان انجام تمرین:

تمرین را به مدت ۱۰ دقیقه انجام دهید.

دفعات انجام تمرین:

تمرین را به مدت ۱ هفته، روزی ۱ بار انجام دهید. اگر با متمرکز ماندن بر روی میوه مشکل داشتید، تمرین را یک هفته ی دیگر هم انجام دهید.

تمرین ۱۵- تمرکز بر اشیای کوچک

این تمرین مشابه تمرین قبلی است، اما این بار توجه تان را متمرکز بر اشیای کوچک مانند کلید، مداد، شانه، کبریت یا هر شی کوچک دیگری که شکلی ساده داشته باشد متمرکز می کنید.

به منظور توضیح و شرح دادن تمرین، تصور می کنیم که مثلاً بر روی یک کلید تمرکز می کنید.

بدین صورت عمل کنید:

۱- کلید را در دست تان بگیرید، از نزدیک و تمام جهات آن را بررسی کرده و به تمام جزئیات توجه کنید.

۲- توجه تان را کاملاً معطوف به کلید کرده و به چیز دیگری نگاه نکنید.

۳- مواظب باشید که راجع به مسائل دیگر فکر و خیال نکنید.

مدت زمان انجام تمرین:

تمرین را به مدت ۱۰ دقیقه انجام دهید.

دفعات انجام تمرین:

تمرین را به مدت یک هفته، روزی یک بار انجام دهید. اگر برایتان سخت بود که توجه تان را فقط معطوف به شیء انتخابی تان کنید، تمرین را یک هفته ی دیگر هم انجام دهید.

تمرین ۱۶- تمرکز بر یک شیء و مجسم کردن آن

در این تمرین شما ۲ کار انجام خواهید داد:

۱- به مدت چند دقیقه با چشمان باز بر روی یک شیء تمرکز می کنید.

۲- سپس با چشمان بسته شیء را در ذهنتان مجسم می کنید.

برای انجام این آزمایش به یک شیء کوچک مانند خودکار، مداد، قاشق چای خوری، یک میوه ی کوچک یا هر شیء دیگری نیاز دارید.

به منظور به حداقل رساندن حواس پرتی ها، اگر امکانش وجود دارد، رو به روی یک دیوار خالی یا جایی که اشیاء اطراف تان کم باشد بنشینید.

مانند دیگر تمرین ها می توانید ساعت تنظیم کنید، تا زمان اتمام تمرین را به شما یادآوری کند.

آنطور که در فصل پیشین توضیح داده شده، چند نفس عمیق بکشید و بدن تان را ریلکس کنید. این کار فقط چند لحظه زمان می برد، اما در ریلکس کردن و تمرکز کردن شما بسیار کارآمد خواهد بود.

بدین صورت عمل کنید:

۱- یک شیء را در دست تان بگیرید و به مدت ۲ دقیقه از تمام زوایا به آن نگاه کنید. به همه چیز راجع به آن توجه کنید، شکل، اندازه، رنگ و هر خراش یا مورد خاصی که درباره ی آن وجود دارد.

۲- پس از مشاهده و بررسی آن، چشم های تان را ببندید و آن را طوری تجسم کنید که انگار هنوز دارید به آن نگاه می کنید.

۳- تا آنجا که ممکن است شیء را به وضوح و با جزئیات تجسم کنید.

۴- اگر تجسم کردن برایتان دشوار است، فقط تمام تلاش تان را بکنید، حتی اگر تصویر ذهنی ای که از آن می سازید مبهم و نامشخص باشد. اینکه کاملاً توجه تان را معطوف به تصویر ذهنی کنید، تمرکزتان را تقویت خواهد کرد، حتی اگر نتوانید یک تصویر واضح و روشن از آن را مجسم کنید.

۵- شیء را طوری تجسم کنید که انگار روی میز روبه رویتان قرار دارد. یا اگر برایتان راحت تر است، می توانید آن را در دست تان یا روبه روی یک پرده ی سیاه تصور کنید. اصلاً مهم نیست که آن را کجا تصور می کنید. فقط شیء را در هر جایی که برایتان راحت تر است مجسم کنید.

۶- هر بار که حواس تان پرت شد، ذهن تان را دوباره به سمت تصویر ذهنی تان از شیء آورده و تمرین را ادامه دهید.

۷- اگر تصویر ذهنی ناپدید شد و نتوانستید دوباره شیء را مجسم کنید، چشمان تان را باز کنید، چند ثانیه به آن نگاه کنید و دوباره چشم هایتان را بسته و آن را مجسم کنید.

۸- هدف از انجام این تمرین آن است که بطور مداوم، بدون وقفه و بدون فکر کردن به چیزهای دیگر، تا جایی که می توانید توجه تان را بر یک شیء متمرکز کنید. اگر ذهن تان به سمت افکار دیگری رفت، آن را برگردانده و تمرین را تا زمان به اتمام رسیدن وقت مشخص آن انجام دهید.

مدت زمان انجام تمرین:

تمرین را به مدت ۱۰ دقیقه انجام دهید.

دفعات انجام تمرین:

تمرین را به مدت ۲ هفته روزی یک بار انجام دهید.

تمرین ۱۷- تمرکز و تجسم موبایل تان

چقدر در به خاطر سپردن شکل اشیایی که اغلب از آنها استفاده میکنید خوب هستید؟ بیایید آزمایشی انجام دهیم!

احتمالاً شما هم مثل خیلی های دیگر موبایل، که امروزه به بخش جدایی ناپذیری از زندگی افراد تبدیل شده است را دارید و همواره و همه جا آن را با خود دارید و هر روز از آن استفاده میکنید.

اما چقدر شکل و شمایل آن را به خاطر دارید؟

بنشینید، چشم هایتان را ببندید و موبایل تان را تصور کنید که روی میز جلوی شما قرار دارد. شکل، رنگ و دکمه هایش را مجسم کنید. پس از حدود ۲ دقیقه، چشم هایتان را باز کنید و واقعا به موبایل تان نگاه کنید تا ببینید چقدر خوب آن را بخاطر آورده و تجسم کرده اید.

این خیلی خوب است اگر توانسته باشید موبایل تان را درست مجسم کرده باشید. اگر نتوانستید، یعنی اینکه باید به محیط اطراف و اشیایی که استفاده می کنید بیشتر توجه کنید.

اکنون بدین صورت عمل کنید:

۱- موبایل تان را خاموش کرده و روی میزی روبه رویتان قرار دهید، هیچ چیز دیگری نباید روی میز باشد.

۲- به مدت یک دقیقه به موبایل نگاه کنید، تمام توجهتان را فقط معطوف به بخاطر سپردن شکل، اندازه و رنگش کنید. به گوشه های آن نگاه کنید، آیا فرسوده شده اند؟ آیا خط و خشی روی موبایل وجود دارد؟

۳- سپس چشم هایتان را بسته و شروع به تجسم موبایل کنید.

۴- به متمرکز کردن توجه تان بر تجسم موبایل تا جایی که می توانید ادامه دهید. اگر دیدید دارید به چیزهای دیگری فکر می کنید سریع توجهتان را به تصویر ذهنی ای که از موبایل دارید بازگردانید.

۵- تا جایی که ممکن است موبایل تان را با وضوح و با تمام جزئیات مجسم کنید.

۶- اگر تصویر ذهنی تان تار شد، چشم هایتان را باز کرده، چند ثانیه به موبایل نگاه کنید و دوباره چشم هایتان را بسته و به تمرین ادامه دهید.

۷- هدف از انجام این تمرین متمرکز کردن توجهتان به طور مداوم، بی وقفه و تا جایی که امکان دارد، بر موبایل تان است. اگر ذهن تان به سمت افکار دیگری رفت، مدام آن را به تمرین برگردانید، تا زمانی که تایم انجام تمرین به پایان برسد.

مدت زمان انجام تمرین:

تمرین را به مدت ۱۰ دقیقه انجام دهید.

دفعات انجام تمرین:

تمرین را به مدت ۳ روز، روزی یک بار انجام داده و پس از آن به مدت یک هفته روزی ۲ بار انجام دهید.

امیدوارم که به این بخش کتاب رسیدن به معنای انجام تمام تمرینات یا حداقل بخشی از آنها باشد. فقط خواندن کتاب کافی نیست و برای بهبود توانایی تمرکزتان باید تمرینات را انجام داده و از دستورالعمل‌ها پیروی کنید.

به یاد داشته باشید که فقط با تمرین کردن به نتیجه می‌رسید.

حتی اگر فقط تمرینات اولیه را انجام دهید، توانایی تمرکز ذهن‌تان به شکل قابل توجهی بهبود پیدا خواهد کرد. با این حال اگر مصمم و جدی بودید و تمام تمرینات را انجام دادید، به تمرکز خیلی بهتر و عالی‌تری می‌رسید.

پس از به پایان رساندن این دوره، توانایی تمرکز و کنترل ذهن‌تان باید به طور چشم‌گیری پیشرفت کرده باشد. هم‌اکنون شما قادرید که توجه‌تان را متمرکز بر هر چیزی که می‌خواهید بکنید و آن را همان‌جا ثابت نگه دارید. همچنین می‌توانید ذهن‌تان را بر کاری که می‌کنید متمرکز کرده و نگذارید ذهن‌تان برای خودش اینجا و آنجا پرسه بزند.

خوب است که گاهی به انجام تمرینات ادامه داده تا بتوانید سطح فعلی تمرکزتان را حفظ کنید. می‌توانید گاه و بی‌گاه، هر تمرینی که تا به اینجا انجام داده‌اید، مخصوصاً دشوارترهایش را انجام دهید.

با قوی‌تر شدن قدرت تمرکزتان، می‌توانید به مدت بیشتر و عمیق‌تری تمرکز کنید. هرچه بیشتر پیشرفت می‌کنید، می‌توانید افکار ناخواسته و حواس‌پرتی‌ها را از خودتان دور کنید. این امر باعث بهره‌وری بیشتر، انجام اشتباهات کمتر، صرفه‌جویی در وقت و انرژی و موفقیتی بیشتر در هر آنچه انجام می‌دهید خواهد شد.

خواننده ی عزیز:

اگر از خواندن این کتاب راضی بوده و پیشرفتی در شما حاصل شده می توانید با ایمیل info@royayehonline.com به اشتراک بگذارید. به منظور هر گونه انتقاد، پیشنهاد و یا نظری درباره ی این کتاب می توانید به وبسایت royayehonline.com مراجعه فرمایید.

مترجم: نهال سهیلی فر sfnahal@gmail.com