

دلیل اصلی عدم تمرکز و درمان راحت آن

اگر شما هم دچار عدم تمرکز هستید و نمی توانید آن طور که باید روی مسائل تمرکز داشته باشید باید شروع به تمرینات افزایش تمرکز کنید و این مشکل را درمان کنید.

و روش های ساده درمان آن عدم تمرکز

عدم تمرکز و دلایل آن و برخی راه کارها. جهان امروز پر از از بین برنده های تمرکز می باشند. روانشناسان ترفندهایی برای مدیریت عدم تمرکز که عامل آن رسانه های اجتماعی است، دارند. امروزه یکی از دغدغه های هر پیر و جوانی نداشتن تمرکز کافی است اما خوشبختانه، تحقیقات علمی روش های فوق العاده ای را برای مقابله با حواس پرتی شناسایی کرده و توانایی طبیعی ما را برای تمرکز بیشتر در مدت زمان طولانی افزایش داده است. این ها راه هایی برای تمرکز بیشتر بر روی کار و زندگی شما هستند.

عواملی که موجب عدم تمرکز افراد می شوند

استرس:

را استرس روی تمرکز افراد تاثیر گذار است پس برای دوری از استرس و جلوگیری از عدم ت
بیموزید و آن را انجام دهید.

کم خوابی

اگر خواب شبانه خوبی نداشته باشید و دائما زمان انجام کارتان در حال چرت زدن باشید تمرکز شما به هم می ریزد پس برای جلوگیری از عدم تمرکز طوری برنامه ریزی کنید که شب خوب بخوابید و اگر در طول کارتان خیلی خسته بودید چند دقیقه چرت بزنید



علل عدم تمرکز حواس و راه های درمان آن

:گرسنگی

ذهن برای تمرکز نیاز به سوخت و خوردن غذا مخصوصا صبحانه دارد زیرا حافظه ی کوتاه مدت زمانی که شما گرسنه باشید در رنج می باشد و باعث می شود نتوانید تمرکز نمایید پس حتما صبحانه پر پروتئین بخورید.

:تلفن همراه

تلفن همراه وقت شما را می گیرد و حواس شما را کاملا پرت می کند پس زمان کار کردن تلفن همراهتان را روی پیغام گیر یا سایلنت قرار دهید. زنگ خوردن گوشی و جواب دادن به تمام تماس ها بیش از جواب دادن به پیغام ها وقت می گیرد و بیشتر موجب حواس پرتی می شود.

شبکه های اجتماعی

رسانه های اجتماعی بیش از هر چیزی سبب عدم تمرکز هنگام کار کردن خواهد شد پس زمان کار کردن به هیچ وجه صفحه ی شبکه ی اجتماعی خود را باز نکنید و حدالمقدور زمان باز کردن شبکه های مجازی را کمی طولانی تر نمایید و تلفن همراه و لپ تاب خود را جایی قرار دهید که برای مدتی دسترسی به اینترنت نداشته باشد.

کسالت و خستگی

اگر کار شما برایتان جذابیت لازم را نداشته باشد و انجام آن برایتان خسته کننده و کسل کننده باشد سبب عدم تمرکز شما می شود. زمانی که شما کسل هستید، تلفن، اینترنت و ... بسیار وسوسه کننده هستند.

گفته شد برای جلوگیری از خستگی و عدم تمرکزتان بعد **نمناک** چنانچه قبلا هم در بخش **سلامت روان** ای بنوشید یا چیزی را که دوست دارید بخورید از انجام کار چند دقیقه به استراحت پردازید و مثلا **قهوه**



افکار مزاحم

برخی از افکار تان آزار دهنده هستند اگر این افکار را دائما در ذهن خود مرور می کنید، تمرکز شما به هم خواهد خورد پس برای دوری از این افکار آن ها در کاغذی بنویسید و اینگونه برای مدتی از ذهن خود دور کنید.

افسردگی

افسردگی موجب عدم تمرکز شدید می شود پس اگر از این بیماری رنج می برید و تمرکز کافی برای انجام کارهایتان ندارید برای درمان به پزشک مراجعه کنید.

داروها

مصرف برخی داروهای ضد افسردگی سبب کاهش تمرکز می شود پس اگر حین مصرف دارو احساس تمودید تمرکزتان کاهش یافته به پزشک مراجعه کنید تا داروی شما را تغییر دهد.

راه هایی برای افزایش تمرکز

۱ - از ساختار کاری استفاده کنید تا به آرامی تمرکز را افزایش دهید .

اگر این کار را تاکنون انجام داده اید، تبریک می گویم! تمرکز کردن آنقدرها که فکر می کنید سخت نیست. با این حال، مسیر به دست آوردن کنترل توجه بسیار طولانی است. مطالعات نشان داده اند برای بازسازی ماهیچه توجه بهتر است که بین کارهای روزانه، وقفه های منظم ایجاد کنید.

۲ - لیستی از کارهایی که نباید انجام دهید بسازید

حواس پرتی در همه جای این دنیای مدرن وجود دارد. محققان دریافته اند ۲۵ دقیقه طول می کشد تا بعد از حواس پرتی، تمرکز را مجدداً به دست آورید. راه حل آسان، ایجاد لیستی از کارهایی که نباید انجام دهید است با این کار هر وقت که بخواهید سراغ کاری غیر ضروری بروید خود را کنترل می کنید.

۳ - کتاب های طولانی را به آهستگی بخوانید .

طبق تحقیقات مرکز پو، مطالعه محتوای آنلاین نزدیک به ۴۰ درصد افزایش یافته است. با این حال، ۲۶ درصد آمریکایی ها سال گذشته یک کتاب را نخوانده بودند. خواندن مطالب کوتاه، باعث از بین رفتن توانایی ما برای تمرکز و آموزش ذهن برای یافتن پاسخ های سریع به جای کشف مفاهیم پیچیده است.



۴ - تمرین های تمرکز را امتحان کنید .

به نظر نمی رسد که کاهش توجهات به تنهایی موضوع مدرن روز باشد. در اوایل دهه ۱۹۰۰. دومونت کتابی به نام "نیروی تمرکز" را منتشر کرد که تعدادی از روش ها برای ساختن محدوده توجه شما را مشخص کرد. در اینجا چند مورد وجود دارد:

- ۱۵ دقیقه روی صندلی بنشینید
- به آرامی شروع به باز و بستن کردن مشت ها به مدت پنج دقیقه کنید
- با دست دوم هم این کار را کنید

هوشیاری بیشتری را در روز داشته باشید .

۵ - تمرکز روی موضوع خاص

۶ - ورزش بدنی را به برنامه تمارین توجه خود اضافه کنید

کار کردن فقط برای بدن خوب نیست. محققان دریافته اند افزودن ورزش فیزیکی به برنامه روتین به ایجاد توانایی نادیده گرفتن عوامل حواس پرتی کمک می کند. در مطالعه ای، دانش آموزانی که ورزش بدنی متوسط را قبل از انجام تست انجام دادند نسبت به آنهایی که ورزشی نکرده اند بهتر بودند.

۷ - تمرین دقیق گوش دادن .

اگر با فردی صحبت می کنید سعی کنید به جای اینکه صحبت او را قطع کنید و بله، خیر بگویید دقیق به حرف های او گوش دهید. همانطور که نمناک اشاره می کند این مهارت ها نه تنها به ما کمک می کنند که به عنوان افراد بهتر و جالب تر پیشرفت کنیم، آن ها همچنین به آموزش ذهن ما برای تمرکز بر روی فردی که در مقابل ما قرار دارد کمک می کنند.

قوی کردن تمرکز با تکرار تمرینات

قوی کردن تمرکز نیازمند تمرین است، مانند هر چیز دیگری در زندگی. به باشگاه می روید؟ زبان خارجی را مطالعه کرده اید؟

این همان چیزی است که تمرکز را زیاد می کند . به آموزش و تمرین نیاز دارید. حتی تنها ده دقیقه در روز انجام تمرین های تمرکز خوب خواهد بود.

ذهن نظم و انضباط را دوست ندارد و در مقابل تلاش های شما برای نظم بخشیدن به آن مقاومت می کند. او آزادی را بیش از هر چیز دیگری دوست دارد و اجازه نمی دهد آن را کنترل کنید. این کار باعث می شود فراموش کنید این تمرینات را انجام دهید و شما را وسوسه می کند آن ها را به تعویق بیندازید و یا تنبلی کنید

توصیه برای تمرین تمرکز

جایی پیدا کنید که تنها می توانید در آن تنها بمانید. اگر بخواهید می توانید چهارزانو روی زمین بنشینید، اما بیشتر افراد راحت تر می توانند روی صندلی بنشینند. صاف بنشینید و ستون فقرات خود را صاف کنید.

چند نفس عمیق آرام بکشید و سپس بدن خود را آرام کنید و توجه را به آن معطوف کنید و همه ماهیچه را از سر تا پا رها کنید. هر کدام از تمرینات زیر را حدود ۱۰ دقیقه انجام دهید، بعد از چند هفته تمرین ممکن است زمان را تا ۱۵ دقیقه افزایش دهید. این ممکن است روزها، هفته ها و حتی بیشتر طول بکشد در ابتدای کار زیاد تلاش نکنید و سعی نکنید همه آن ها را فوراً انجام دهید. به آرامی شروع بدون اینکه زیاده روی کنید و یا مغز خود را تحریک کنید.

اگر آن را بیش از حد دشوار می یابید یا افکارتان حواس شما را پرت می کند باعث می شود که در مورد مسائل دیگر فکر کنید، ناامید نشوید. اگر پشت کار و استقامت داشته باشید و هرگز تسلیم نشوید، به رغم مشکلات و اختلالات، موفقیت حاصل می شود، حتی آن هایی که تمرکز قوی دارند باید ذهن را



تمرین های تمرکزی درمان عدم تمرکز

تمرین ۱

یک کتاب، هر کتابی که می خواهید را بردارید و کلمات را در هر پاراگراف بشمارید. پس دوباره آن ها را بشمارید تا مطمئن شوید که آن ها را به درستی شمرده اید

بعد از چند بار این کار را با دو پاراگراف انجام دهید. وقتی این کار آسان شد، کلمات یک صفحه را بشمارید. در ذهن حساب و تنها با چشم خود حساب کنید، بدون اینکه با انگشت خود هر کلمه را نشان دهید.

تمرین ۲

از ۱ تا ۱۰۰ بر عکس بصورت ذهنی بشمارید

تمرین ۳

در ذهن خود از یک صد تا یک، با فاصله سه عدد تکرار کنید، مثل ۱۰۰، ۹۷، ۹۴، و غیره است.



تمرین ۴

یک کلمه یا عبارت الهام بخش را انتخاب کنید، یا فقط یک صدا ساده و آن را پنج دقیقه در ذهن تکرار کنید. زمانی که ذهن می تواند به راحتی تمرکز کند، سعی کنید به ده دقیقه تمرکز بدون وقفه برسید.

تمرین ۵

یا هر میوه دیگر بردارید و آن را در دستان خود نگه دارید. میوه ها یک میوه، یک سیب، پرتقال، موز را از هر طرف بررسی کنید، در حالی که تمام توجه خود را بر آن متمرکز کرده اید. اجازه ندهید افکار نامربوط ایجاد شود، یا فکر در مورد بقالی که میوه را خریده اید، چگونه و کجا رشد کرده، ارزش غذایی آن ها و غیره، هیچ علاقه ای به این افکار نشان ندهید.

تمرین ۶

این هم مثل تمرین ۵ است، تنها این بار میوه را به جای آن که نگاه کنید، تجسم می کنید. با نگاه به میوه ها و بررسی آن حدود ۲ دقیقه، درست همانطور که در تمرین شماره ۵ انجام دادید. سپس چشمان خود را ببندید و سعی کنید، بو، چشایی و لامسه را ببینید و میوه را در تخیل خود لمس کنید.

سعی کنید یک تصویر روشن و مشخص را ببینید. اگر تصویر تار می شود، چشم های خود را باز کنید، مدت کوتاهی به میوه ها نگاه کنید و سپس چشمان خود را ببندید و ورزش را ادامه دهید. ممکن است تصور کنید که این میوه را در دستان خود نگه دارید، مانند تمرین قبلی، یا تصور کنید که روی یک میز ایستاده است.

تمرین ۷

یک شی ساده کوچک مانند قاشق، یک چنگال یا یک لیوان بردارید. به یکی از این اشیا تمرکز کنید. بدون هیچ کلامی از همه طرف نگاه کنید، بدون هیچ کلمه ای در ذهن شما. فقط به سوژه نگاه کنید بدون اینکه به کلمات در مورد آن فکر کنید.

تمرین ۸

بعد از اینکه مهارت بیشتری در تمرین های فوق پیدا کردید، می توانید این تمرین را امتحان کنید. یک تکه کاغذ، یک مثلث کوچک، مربع یا یک دایره، با اندازه حدود سه اینچ، و آن را با هر رنگی که می خواهید رنگ کنید. کاغذ را در مقابل خود قرار دهید و تمام توجه خود را به شکلی که کشیده اید متمرکز کنید. زیرا در حال حاضر تنها نقاشی برای شما وجود دارد و هیچ افکار نامربوط یا حواس پرتی وجود ندارد. توجه خود را به نقاشی جلب کنید و از فکر کردن به چیز دیگری اجتناب کنید. مراقب باشید که به چشم ها فشار نیاورید.

تمرین ۹

همان را با شماره ۸ شروع کنید، اما بعد از نگاه کردن به شکل برای لحظه ای، چشمان خود را ببندید و تصویر را با چشم های بسته تجسم کنید. اگر فراموش کردید که این شکل چگونه به نظر می رسد، برای

چند ثانیه چشمان خود را باز کنید، به شکل نگاه کنید و سپس چشمان خود را ببندید و به تمرین ادامه دهید.

تمرین ۱۰

همانند عدد ۹، اما حالا با چشمان باز تجسم کنید.



تمرین ۱۱

حداقل پنج دقیقه سعی کنید بدون فکر بمانید. این تمرین پیشنهادی بخش سلامت نمناک را تنها بعد از تمرین با موفقیت انجام دهید. اگر تمرینات قبلی را به درستی انجام دهید، قادر خواهید بود سکوت را بر روی افکار خود اعمال کنید، حتی اگر در ابتدا فقط برای مدت کوتاهی باشد.

عمل ثابت راز موفقیت است. هرچه زمان بیشتری صرف ورزش کنید، سریع تر پیشرفت می کنید، اما باید این کار را به تدریج انجام دهید. با ده دقیقه شروع کنید، و وقتی راحت تر می شود، و توانایی شما برای تمرکز بیشتر می شود، زمان را افزایش دهید.

زمانی که شروع به دیدن نتیجه می کنید، ورزش را دوست خواهید داشت. می توانید به راحتی و بدون زحمت توجه خود را معطوف هر چیزی که می خواهید متمرکز کنید.

احساس جدیدی از آگاهی را خواهید یافت که در شما رشد می کند و آرامش ذهن را به ارمغان می آورد. در ابتدا، گاه و بیگاه آن را تجربه خواهید کرد، اما به مرور زمان، رشد خواهد کرد و شما را به طور کامل پر خواهد کرد. قادر خواهید بود که ذهن را به شیوه ای بسیار کارآمد پرورش دهید.

بعد از اینکه تمرکز قوی تر می شود، نگرش و واکنش های شما نسبت به رویدادها و افراد تغییر خواهد کرد و شما چیزهای زیادی در مورد ذهن، نحوه عملکرد آن کشف خواهید کرد.