تمارين تحسين التركيز بالإتجاه المعاكس



◄التركيز هو القدرة على التفكير فقط في مشروع معيّن وإهمال كلّ ما يتعلّق بغيره. عليك أوّلاً اختيار المشروع من بين العديد من المشاريع التي تسترعي انتباهك، ومن ثمّ التحلّي بالانضباط اللازم لإهمال كلّ شيء غيره.

فكّر في مرّة كنت فيها مركّزاً جدّاً على ما تفعله إلى حدّ أنّك حجبت عن تفكيرك تماماً كلّ ما قد يشغلك عنه. كيف يمكنك إعادة خلق هذا المستوى من التركيز وأنت تؤدي تمارينك النفسية؟ إن كنت تظن أنك لا تستطيع، جرّب ممارسة التمرين الآتي وأعد التفكير.

السير بالاتجاه المعاكس:

يحسّن هذا التمرين تركيزك ويعزّز قدراتك النفسية. في الواقع، لست مضطراً للسير إلى الخلف – وإنما أن تتذكر فقط الأمور بالاتجاه المعاكس.

1- أفضل وقت للقيام بهذا التمرين هو المساء، لذا قبل أن تخلد إلى النوم، اختر مكاناً هادئاً ومريحاً يمكنك فيه أن تصغي إلى أفكارك من دون مقاطعة.

2- خذ نَفَساً عميقاً حتى يسترخي جسمك ويتحضّر ذهنك.

3- ابدأ من هذه اللحظة وتذكّر أحداث نهارك باتجاه عكسي حتى تصل إلى لحظة نهوضك من الفراش.

4- إذا تلكّأت، ارجع قليلاً إلى الوراء ثمّ قليلاً إلى الأمام لتحرّر نفسك. قد يشرد ذهنك بعض الشيء، لكن لا تفرض الأمور أو تتوتر؛ أعد تركيزك ببساطة إلى الموضوع الذي بدأت به. قد يلمع ذهنك

ببضعة ومضات فقط مدتها بين خمس وعشر ثوانٍ، وهذا كافٍ لمساعدتك على أن تصبح أكثر انفتاحاً على انطباعاتك النفسية.

ابتداع التركيز:

هذا تمرين قوي للغاية لتحسين تركيزك حتى أنك سترغب بممارسته كلّ يوم.

1- في البداية احرص على ألّا تكون متعباً أو جائعاً، ثمّ تخلص من مصادر التشويش قدر المستطاع. اجلس في وضعية منتصبة ومسترخية على الأرض أو على كرسي مريح، لكن من أن يكون مريحاً أكثر من اللّازم.

2- أغمض عينيك وقل لنفسك أنّك "تجيد" التركيز. وبتكرار فكرة "أنا أجيد التركيز" فإنّك تبرمج عقلك الباطن ليثق بأنك تتحلّى بهذه المهارة. ردّد هذه الكلمات بالطريقة التي تناسبك: أكتبها، اقرأها أو ردّدها شفهياً مرة تلو الأخرى.

3- الآن حدِّد لذهنك مهمّة مدّتها دقيقة واحدة. قل له إنك بصدد كتابة أو قراءة أو قول "أنا أجيد التركيز" طوال دقيقة كاملة. أضبط منبّهاً ونفّذ هذه المهمة بكل انتباه وتركيز. في البداية قد تشعر قليلاً بالتشوّش. لا تنزعج اصبر وثابر. وتذكّر: أنك أنت من يتولّى زمام الأمور في كلّ ما يتعلق بذهنك. إذا لاحظت أنك تفكّر بأمر آخر، توقّف، وقل "لا" ثمّ عد ثانية للمهمّة المحدَّدة لذهنك.

4- عندما تتمكن من التركيز طوال مدة دقيقة كاملة من دون أن يصرفك عن ذلك أيّ شيء، ضاعف المدة دقيقتين ثمّ ثلاث فأربع وصولاً إلى خمس دقائق. بعد ذلك، اجعل الأمر أكثر صعوبة. أدخل بعض مصادر التشويش: مثلاً شغّل جهاز التلفزيون، وأبقِ عينيك مفتوحتين، اجلس في غرفة مكتظة. كرّر التمرين في هذه الظروف إلى أن تتمكن من التركيز مدة خمس دقائق.

5- لإتقان هذا التمرين، قد يستغرق الأمر ثلاثة إلى أربعة أسابيع، لذلك لا تقلق إن لم تنجح من المرة الأولى. وعندما تتمكن من تركيز ذهنك، ستصبح قادراً على نقل هذه المهارات إلى تطورك النفسي.►

المصدر: كتاب تنمية الحاسّة السّادسة/ أساليب عملية لتطوير حسك