



التركيز أساس لعمل العقل :

ليس هناك ما هو أهم من القدرة على التركيز والانتباه للتمتع باللياقة الذهنية والعقلية. فالتركيز يعد أساساً لعمل العقل، فبالتركيز يمكننا أن نفكر بعمق وفاعلية، وأن نخطط لأعمالنا، وأن نضع حلولاً لما يعترضنا من مشكلات وصعوبات، وأن ننجح في حياتنا الدراسية، بل إنه ضرورة لمختلف الأنشطة التي نتعلمها ونمارسها، فوجود التركيز مثلاً ضرورة لقيادة سيارة وسط الزحام ولتعلم مهارة جديدة كالعزف على آلة موسيقية، إلى آخره .

ومن خصائص التركيز أو الانتباه عند البشر أنه يميل للانحراف أو الحركة مما يتطلب منا بذل بعض الجهد لإلزامه بالسكون، وهذا بمعنى أننا عندما نوجه انتباهنا لشيء ما نجد أن الانتباه قد انصرف بعد زمن بسيط لشيء آخر. وبذلك يكون الانتباه أشبه بالنظر بالعين فكلاهما يميل للانتقال من شيء لآخر. وهذه تعد إحدى الصعوبات التي تعترض القدرة على التركيز والانتباه، وهي تختلف بالطبع بين الناس، فبعض الناس يمكنهم الانتباه لفترة أطول بالنسبة لآخرين.

ومن الصعوبات الأخرى التي تواجه قدرتنا على التركيز أننا لا نستطيع عادة أن نستجيب لإدراك أو معرفة أو حفظ أشياء كثيرة في آن واحد. ولكي يتضح لك المقصود بذلك، إليك هذا المثال :

انظر لكل صف من الصفوف التالية من الأرقام، وتأمله جيداً، ثم أغمض عينيك أو ضع الكتاب جانباً وحاول تذكر الأرقام الموجودة بكل صف .

٣٥٤٨٤
 ٥٧٩١٣٢
 ٢٥٤٧٧٠٤
 ٨٥٧١٣٢٧٠
 ٢٤٦٥٨٤٢٤٥
 ١٩٧ ٣١٠٦١٩٦٩٧٢١

قد يكون من السهل إلى حد ما أن تتذكر سلسلة من خمسة أرقام، أما تذكر سبعة أرقام فقد يكون صعباً نوعاً ما، أما تذكر سلسلة من أربعة عشر رقماً، كالصف الأخير، فقد يكون أمراً مستحيلاً.

يقول علماء النفس، إن أغلب الناس لا يمكنهم تذكر أكثر من سبع معلومات مختصرة منفصلة كحد أقصى إذا قدمت لهم في آن واحد. فنحن نستطيع تذكر رقم تليفون مكون من سبعة أرقام، ونستطيع تذكر سبعة وجوه لأشخاص نقابلهم لأول مرة في لقاء واحد، ونستطيع تذكر أسماء سبع عواصم لبلاد لم نكن نعرفها.. ولكن في حالة وجود عدد من المعلومات يفوق ذلك فإننا لا نستطيع التذكر إلا باتباع وسائل مساعدة مثل تنظيم المعلومات المقدمة لنا بصورة ذات دلالة ومعنى.

فعلى سبيل المثال، يمكنك أن تتذكر سلسلة الأرقام الطويلة الأخيرة المكونة من ١٤ رقماً إذا حاولت الكشف عن علاقة أو ارتباط أو صلة تساعدك على تنظيم هذه المعلومات بصورة ذات معنى أو دلالة. فيلاحظ في هذه السلسلة الطويلة من الأرقام أن أول سبعة أرقام (من جهة اليسار) ما هي إلا تاريخ نزول أول إنسان على سطح القمر حيث كان ذلك في تاريخ ٢١ - ٧ - ١٩٦٩، أما السبعة الأرقام المتبقية فإنها تشير إلى تاريخ حرب أكتوبر ٦ - ١٠ - ١٩٧٣.

فبمثل هذا التنظيم المعتمد على إيجاد علاقة أو دلالة ما يمكننا أن نزيد من قدرة عقولنا على تذكر كم كبير من المعلومات .

ساعد نفسك على زيادة فترات التركيز :

يقول عالم النفس الشهير "ويليام جيمس": "إن من أقوى ما يعين العقل على التذكر بذل محاولات جادة متتالية لزيادة فترات الانتباه والتركيز".
ويذكر أيضاً علماء النفس أنه يجب أن نحدد لعقلنا الهدف لكى نساعد على التركيز.

والمقصود بذلك هو الآتى: عندما تقوم بمهمة ما مثل كتابة تقرير، أو مذاكرة درس، أو ربما طلاء باب الحديقة.. فحدد أولاً الغرض لعقلك بمعنى أن تقرر مسبقاً مقدار المدة التى تريد أن تحظى خلالها بتركيز ومدى عمق هذا التركيز المنشود، وبذلك تعطى الفرصة لعقلك لكى يساعدك على تحقيق ذلك. فإذا لاحظت أن عقلك بدأ فى الانحراف، أى: خرج من حالة التركيز فى العمل الذى تقوم به وانصرف للتفكير فى أشياء أخرى، وجب عليك فى هذه الحالة أن تعيده لحالة التركيز كلما تكرر ذلك. ومع الوقت سيكتسب العقل عادة التركيز لفترات أطول وأطول.

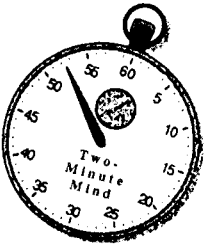
تدريبات لتنمية القدرة على التركيز تمرين الدقيقتين لتحفيز العقل على التركيز

(The Two-Minute Mind):

هذا النوع من التمارين يعد من أفضل النوعيات لتحفيز العقل على التركيز ومساعدته تدريجياً على اكتساب عادة التركيز والانتباه لفترات طويلة من الوقت.

وهذا نموذج لهذا التدريب العقلى :

تدريب التلفزيون والساعة :



ضع ساعة كبيرة (ساعة حائط) أمام جهاز التلفزيون..
و"شغل" التلفزيون لإذاعة نشرة الأخبار أو الإعلانات وأثناء ذلك راقب حركة عقرب الثوانى فى الساعة بحيث لا تجعل

صوت التليفزيون يشغلك عن التركيز فى ملاحظة هذه الحركة لمدة دقيقتين .

بعد ذلك حاول أن تجعل نصف تركيزك موجهاً لمتابعة حركة عقرب الثوانى
بينما اجعل النصف الآخر موجهاً لمتابعة هذه السلسلة من الأرقام: ٢، ٤، ٦، ٨، ١٠،
٨، ٦، ٤، ٢، ٤، ٦، ٨... فقم بنطق كل رقم فى ذهنك أثناء متابعة حركة دوران العقرب،
وذلك لمدة دقيقتين أخريين. وفى حالة تشتت الانتباه أو حدوث خطأ فى ذكر
الأرقام، يجب إعادة التمرين مرة أخرى .

تدريبات أخرى :

وهذه نوعية أخرى من التدريبات التى يمكن ممارستها فى أوقات مختلفة لتقوية
القدرة على التركيز والانتباه .

داخل المواصلات العامة :

فى المرة القادمة، عندما تركب حافلة ويكون لديك بعض الوقت للتأمل، حدد
هدفاً معيناً وانظر إليه مثل: لوحة إعلان أمامك أو رأس الجالس أمامك. اجعل كل
انتباهك منصرفاً نحو هذا الهدف، وكأنه لا يوجد أى شئ آخر فى الكون سوى هذا
الهدف الذى أمامك.. استمر فى حالة الانتباه هذه لمدة خمس دقائق .

فوق المنضدة :

ضع أمامك على المنضدة أو المكتب هدفاً للتركيز مثل: قلم أو عملة معدنية أو
ملعقة.. وحاول صرف كل انتباهك لتأمل هذا الهدف.. وعندما يحاول عقلك أن
ينصرف عنه عد به مرة أخرى إلى التركيز على الهدف.
واحسب عدد المرات التى انحرف فيها عقلك عن الانتباه.

أثناء القراءة :

عندما نقرأ موضوعاً معقداً أو غير ممتع إلى حد ما فإن فرصة انحراف العقل عن
التركيز تكون كبيرة. ولكن يمكنك اللجوء لهذه الحيلة لمساعدتك على التركيز.
ابداً قراءة الموضوع، وكلما انحرف عقلك عن التركيز فيما تقرأه ضع علامة
جانبية على هامش الكتاب ، وأعد القراءة .

بعد الانتهاء من قراءة كل صفحة راجع فى ذهنك الأفكار الرئيسة التى حصلتتها، فإذا وجدتتها غائبة عن ذهنك، أعد القراءة مرة أخرى وكن متنبهاً هذه المرة لاختصار عدد العلامات التى تشير إلى انحراف عقلك عن التركيز.

اتخذ وضعًا مخالفًا :

إذا كنت تميل للسرхан وانصراف الذهن أثناء التحدث مع الآخرين، فإن اتخذ جسمك لوضع غير مألوف لك يمكن أن يقاوم ذلك. فلنفترض أنك أثناء مناقشة هامة أو دراسة عمل تريد أن تقاوم السرхан والفتور وضعف الانتباه فقم مثلاً بوضع ساق على الأخرى بطريقة مخالفة لما اعتدت عليه من قبل.. أو قم بتقليد جلسة أحد الحاضرين.. أو قم بسحب ظهرك للوراء قليلاً.. وإذا تطلبت مزيداً من الطاقة، فقم بشد عضلات بطنك وعضلات مقعدتك أو عضلات ساقيك. فهذا التغيير غير المألوف يقلل الفرصة أمام جسمك وعقلك للاستسلام للسرхан أو للهرب من حالة التركيز.

تدريبات حساب المدد الزمنية :

تحتاج التدريبات التالية إلى وجود فردين: مراقب وممتحن. يجلس الاثنان على مائدة فى مواجهة بعضهما بعضاً، ويضع المراقب أمامه ورقة وقلماً بينما يمسك الممتحن بساعة إيقاف (stopwatch).

التدريب الأول :

يختار المراقب مدة زمنية محددة مثل ١٩ ثانية، ويطلب من الممتحن أن يتنبه إلى تحديد هذه المدة بساعة اليد بحيث يبدأ فى تشغيلها وينتهى بإيقافها لتحديد هذه المدة بدقة. ويقوم المراقب باختبار درجة انتباه الممتحن فى تحديد الوقت. ثم يختار فترات زمنية أخرى مثل ٢٩ ثانية، و٤٥ ثانية إلى آخره. ويدون هذه المدد بالورقة التى أمامه .

التدريب الثانى :



يمسك المراقب بورقة ويقطعها إلى عدة أجزاء صغيرة مثل ١٠ أجزاء. ويكتب بكل جزء حرفا هجائيا وزمنا محددًا أقل من ٦٠ ثانية وبذلك يربط بين كل حرف ومدة زمنية معينة، مثل: الحرف (أ) يشير إلى مدة ٢٥ ثانية.. والحرف (ب) يشير إلى مدة ١٠ ثوان.. وهكذا.

فى بداية التمرين، يعطى المراقب عدد ثلاث أو أربع ورقات للممتحن ويطلب منه تأملها بتركيز لبضع دقائق ثم يطلب منه تشغيل ساعة اليد بما يتوافق مع مدة كل حرف من الحروف. ويقوم المراقب بتدوين النتائج فى الورقة. بعد ذلك يعطيه المراقب عددا أكبر من الورقات ويطلب منه نفس الشئ ويتابع النتائج. فمثلا يبدأ التدريب بعدد ٣ ورقات ثم يزيد إلى عدد ٦ ورقات ثم يزيد إلى عدد ١٢ ورقة.

التدريب الثالث :



يساعد هذا التدريب على تحسين القدرة على استيعاب مقدار الوقت من خلال الانتباه والتركيز.

يختار المراقب مددا زمنية مختلفة ما بين ١-٦٠ ثانية (مثل ١٤ ثانية، ٤٥ ثانية، ٥٥ ثانية) ويطلب من الممتحن تشغيل ساعة الإيقاف وإيقافها لتحديد هذه المدد الزمنية المختلفة بالاعتماد على إدراكه الحسى للوقت ودون النظر إلى الساعة. ويقوم المراقب بتسجيل النتائج فى الورقة التى أمامه.

