

چگونه با حواس پرتی و فراموشی مقابله نماییم؟



محمد تقی صرفی پور



مقدمه

بعد از حمد و ثنای خداوند سبحان و صلوات و درود بر سید انبیاء محمد
مصطفی و آل طاهرینش

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِن كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِّنَ الْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِّن تُّرَابٍ ثُمَّ مِّنْ^١
نُّطْفَةٍ ثُمَّ مِّنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِّنْ مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ لِّنُبَيِّنَ لَكُمْ ۚ وَتُقَرُّ فِي^٢
الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَىٰ ۚ أَجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِّتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ ۚ^٣
وَمِنْكُمْ مَّن يُّتَوَفَّىٰ ۚ وَمِنْكُمْ مَّن يُّرَدُّ إِلَىٰ ۚ أَرْدَلِ الْعُمَرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِّن بَعْدِ^٤
عِلْمٍ شَيْئًا ۚ وَتَرَى الْأَرْضَ هَامِدَةً فَإِذَا أَنزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَتْ
وَأُنْبَتَتْ مِّن كُلِّ زَوْجٍ بَهِيجٍ

(سوره حج ایه 5)

ای مردم! اگر در رستاخیز شک دارید، (به این نکته توجه کنید که:) ما
شما را از خاک آفریدیم، سپس از نطفه، و بعد از خون بسته شده، سپس

از «مضغه» [= چیزی شبیه گوشت جویده شده]، که بعضی دارای شکل و خلقت است و بعضی بدون شکل؛ تا برای شما روشن سازیم (که بر هر چیز قادریم)؛ و جنین‌هایی را که بخواهیم تا مدّت معینی در رحم (مادران) قرار می‌دهیم؛ (و آنچه را بخواهیم ساقط می‌کنیم؛) بعد شما را بصورت طفل بیرون می‌آوریم؛ سپس هدف این است که به حدّ رشد و بلوغ خویش برسید. در این میان بعضی از شما می‌میرند؛ و بعضی آن قدر عمر می‌کنند که به بدترین مرحله زندگی (و پیری) می‌رسند؛ آنچنان که بعد از علم و آگاهی، چیزی نمی‌دانند! (از سوی دیگر،) زمین را (در فصل زمستان) خشک و مرده می‌بینی، اما هنگامی که آب باران بر آن فرو می‌فرستیم، به حرکت درمی‌آید و می‌روید؛ و از هر نوع گیاهان زیبا می‌رویاند...

در ایه شریفه فوق به اینکه انسان پیر میشود و فرموشی پیدا می‌کند که دیگر چیزی نمی‌داند اشاره شده است.

فراموشی و نسیان در حد متعادل برای انسان مفید است. و گفته شده کلمه انسان از نسیان به معنای فراموشی گرفته شده است. اگر فراموشی

نباشد با پیش آمدن مصیبت ها، زندگی تا آخر عمر برای انسان تلخ میشود
و دیگر هیچگاه خنده بر لبانمان ظاهر نمیشود و از چیزی شاد نمیشویم

در بعضی افراد اینگونه است. یعنی خانمی بود که پسرش از کوه پرت
شد و از دنیا رفت همیشه عزادار بود شوهرش می گفت چند سال است
از این مصیبت میگذرد ولی هنوز لبخند تو صورت همسرم نیامده و
همیشه لباس سیاه دارد و عزادار است. با اینکه فرزندان دیگری دارد
ولی فراموشی در اکثر افراد باعث میشود مصیبت عزیزترین فرد را بعد
مدتی از یاد ببرند و زندگی را ادامه دهند و در مواقعی خوشحال باشند و
خنده نمایند..

اما اگر فراموشی از حد تعادل بگذرد باعث مشکلات زیادی میشود
مخصوصا در مسولین و علما و دانشمندان و افراد مهم جامعه
مثلا پیشنمازی که مرتب در نماز زیاد اشتباه کند یا مسولی که قولهایی که
داده فراموش نماید یا جلساتی که باید شرکت کند یادش برود یا سردفتر
ازدواج و طلاق که یادش برود صیغه عقد را بخواند یا طلاق را اجرا

نمایندیا قرار بوده پولی را واریز کند ولی فراموش نماید و این فراموشی ها مرتب تکرار شود...

حواس پرتی و فراموشی یکی از بزرگ ترین آفات زندگی مدرن است. در دنیای امروزی که اطراف ما پر شده از انواع تکنولوژی های ریز و درشت، تمرکز و دوری از ابزارهای حواس پرتی یکی از مشکلات بزرگ زندگیست. این روزها تمرکز بر روی یک کار یا یک مسئله خاص برای مدت طولانی بسیار دشوار شده است. در هر صورت جهان امروز ما در حال تبدیل شدن به مکانی پر از ابزارهای حواس پرتی است و تکنولوژی روز به روز فراگیرتر می شود.

برای دور شدن از این حواس پرتی های ریز و درشت و در امان ماندن از آنها می توانیم راهکارهایی را در پیش بگیریم.

در این کتاب به بعضی راهکارها برای مقابله با حواس پرتی یا فراموشی های بیش از حد معمول اشاره شده است. که در مقدمه به یکی از آنها اشاره می شود:

انجام چندین کار مختلف با هم و در یک زمان

تحقیقات نشان می دهد که شما پس از هر تغییر کار تمرکز خود را بر کار از دست می دهید و زمان بیشتری برای انجام آن باید اختصاص دهید نتیجه نهایی این است که انجام سه پروژه به طور همزمان معمولا بیشتر از به تنهایی انجام دادنشان طول می کشد

راه حلی که پیشنهاد می شود این است که تا جایی که ممکن است در صورتی که **در حال انجام یک کار هستید به کار دیگری نپردازید**، توجه خود را به یک کار معطوف کنید. اما می توان در کارهایی که چندان نیاز به تمرکز بالایی ندارند به انجام دو کار به طور همزمان پرداخت مثل مرتب کردن میز کار خود در حالی که با تلفن در حال صحبت هستید

پاییز 1403-کرمانشاه

نظم در زندگی بهترین راهکار مقابله با فراموشی و حواس پرتی

نظم بی نظیری در عالم هستی است. هیچ تابحال شده خورشید یک روز از غرب طلوع کند؟ آیا شده فصلها جابجا بشوند؟ یا گردش ماه به دور زمین و زمین به دور خورشید آیا تابحال دچار بی نظمی بوده؟

والله یقدر الیل و النهار ،^۱

اوست که اندازه شب و روز را مقرر می کند ... به عنوان مثال:

اگر نظم نبود آیا می توانستند زمان دقیق خسوف و کسوف را پیش بینی بکنند؟

لذا بزرگان دین به ما سفارش کرده اند نظم داشته باشید.

امیرالمومنین(ع) فرمودند اوصیکم بتقوی الله و نظم امرکم. شمارا به تقوای الهی و نظم در کارهایتان سفارش می کنم.

ما انسان ها اگر منظم باشیم و همه کارهای خود را بر اساس نظم و انضباط انجام دهیم انوقت فرد بسیار موفق خواهد بود و دچار فراموشی نمی شویم مگر بندرت.

اگر انسان منظم باشد فکرش هم منظم می شود! و کمتر دچار حواس پرتی و فراموشی میشود...

نظم در سلامت انسان خیلی موثر است.

مثلا اگر نظم در غذا خوردن داشته باشیم این نظم در سلامت انسان بسیار موثر است و بیمار نمی شویم. ولی اونهایی که در غذا خوردن خود نظم ندارند که متاسفانه خیلی ها اینجور هستند و مثلا به روز ناهار را ساعت دو به روز ساعت سه به روز ساعت چهار و.. می خورند منتظر زخم معده و غیره باشند.

نظم در خوابیدن. نظم در درس خواندن. نظم در کارکردن و غیره همه ضروری است.

حضرت امام خمینی (رحمة الله علیه) در باره آثار نظم می فرماید: «اگر در زندگی مان، در رفتار و حرکاتمان نظم بدهیم، فکرمان هم بالطبع نظم

می‌گیرد، وقتی فکر نظم گرفت، یقیناً از آن نظم فکری الهی هم
«برخوردار خواهد شد»^۲

باید هر کاری را در زمان مشخص شده خودش انجام دهیم

اگر می‌خواهیم آدمی باشیم که زمان و زندگی‌اش حساب و کتاب دارد و وقتش برایش ارزشمند است، پس باید هر کاری را در زمان مشخص شده خودش انجام دهیم. وقتی برنامه ریزی می‌کنید یا با خودتان قرار می‌گذارید که حتماً روز دوشنبه کولر را تعمیر می‌کنم، وقتی که دوشنبه شد، باید اینکار را انجام دهید. حوصله ندارم، هوا گرم است، بزار فردا و از این بهانه‌ها نباید مانع شما شود.

شاید تعمیر کولر خیلی مهم به نظر نرسد، اما خیلی از کارها مثل آماده کردن سفارش یک مشتری، باید در زمان مقررش انجام شود. که متأسفانه در کشور ما معمولاً برای تنها چیزی که ارزش چندانی قائل نمی‌شوند وقت آدم هاست.

↑ وجدانی، مصطفی، سرگذشت‌های ویژه از زندگی حضرت امام خمینی

(رحمة الله علیه)، ج ۴، ص ۱۲۱

بارها شده در مطب یک پزشک با اینکه از قبل وقت گرفته ام، معطل شده ام. چرا که ایشان و منشی شان با خود فکر می کردند که اگر نیم ساعت هم بیمار معطل شود که چیزی نمی شود!

واقعا نظم معجزه می کند. وقتی از انسانهای موفق می پرسید که مهم ترین عامل موفقیت شما چی است یکی به نظم در کارها اشاره می کنند.

نظم حضرت امام کم نظیر بوده است

یک بار از همسر امام برنامه روزانه ایشان را پرسیدند، ایشان در پاسخ گفته بود: اگر برنامه یک روزشان را بگویم می توانید در سیصد و شصت ضرب کنید. چون امام مطابق برنامه کارهای خود را انجام می دادند، به اطرافیان نیز در این مورد توصیه می نمودند.^۳

حتی خواندن نامه ها، مطالعه روزنامه ها و تجدید وضوی امام با نظم خاصی توأم بود. خانم دباغ خاطرنشان ساخته است روزی روبروی بیت امام در نوفل لوشاتوی پاریس مشغول پیاده کردن نواری بودیم ناگهان یادم آمد که به خدمت آقا بروم چون وقت تجدید وضویشان بود، رفتم و

^۳مجله دانشگاه انقلاب، شماره 75

نظافت کردم و اتفاقاً در لحظه مقرر امام آمدند. آقا همیشه ساعت نه شب شام می خوردند. یک بار فیلمی از سخنرانی شهید مفتاح در مسجد قباب تهران و راهپیمایی مردم آورده بودند، خواستم به همراه دیگران این فیلم را ببینیم به همین دلیل زودتر از موعد مقرر خدمت امام رسیدیم و بر خلاف معمول که منتظر می ماندم تا ایشان بگویند شام و من آن را ببرم، عرض کردم حاج آقا شام را بیاورم؟ نگاهی به ساعت کردند و فرمودند: تا زمان صرف شام 20 دقیقه باقی مانده است، امام هر شب رأس ساعت 11 به خواب می رفتند و ساعت سه بامداد از خواب بیدار می شدند حتی یک بار هم به یاد ندارم که پنج دقیقه از ساعت مزبور بگذرد یا لحظاتی به آن مانده باشد که ایشان از بستر خواب برخیزند، زیرا تکلیفی از لحاظ حفاظت به من واگذار شده بود که پشت در اتاقی که امام در آن می خوابیدند، باید بخواهم، اتاقشان رو به حیاط بود و خیالم راحت نبود.^۴

^۴ پایانه پای آفتاب، ج 1، ص 309 - 308

یکی از مصادیق نظم این است که برنامه های فردا را یادداشت نماییم.

همچنین کسانی که سخنران هستند به حافظه خود تکیه نکنند بلکه مطالب اصلی را یادداشت نمایند. حتی افرادی هستند که مسایل خیلی اسان را هم در هنگام سخنرانی یا مداحی فراموش می کنند بخاطر استرس.

مداح معروفی در مجلس مهمی خواست دعای سلامتی امام زمان را بواند فراموش کرد. یا سوره والعصر را خطیبی فراموش کرد. یا حتی سوره انا انزلناه رو علامه فراموش کرد. در این مورد داستانی آورده میشود:

مرحوم علامه جعفری (اعلی الله مقامه الشریف) می فرمودند: شخصی از اهاالی یک روستایی آمد و گفت

آقا آیا ممکن است برای تبلیغ به روستای ما بیایی؟

در خواست ایشان به من برخورد و گفتم: خیر

: سپس رفتم جلو برای خواندن نماز جماعت، گفتم

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ - إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ؛»

!بقیه اش یادم رفت

دوباره تکرار کردم،

اما باز هم بقیه اش یادم نیامد،

:از پشت سرم همان روستایی گفت

«وَمَا أَدْرَاكَ مَا لَيْلَةُ الْقَدْرِ»

البته این فراموشی ها طبیعی است بحث ما درباره فراموشی های زیاده از حد متعادل است.

از حافظه خود مرتب استفاده کنید!

بعد از نظم که در جلوگیری از فراموشی و حواس پرتی نقش مهمی دارد، نوبت به استفاده پشت سر هم از حافظه است. حافظه ما مانند انبار است اگر مرتب به آن سرکشی بشود گرد و غبار روی آن نمی ماند ولی اگر مدتی سراغ انبار نرویم بعد که می رویم می بینیم گرد و غبار روی همه وسایل انجا نشسته است!

افرادی که منزوی هستند و با مردم سروکار ندارند و از حافظه خود استفاده نمی کنند بیشتر دچار فراموشی میشوند مخصوصا کسانی که بازنشسته میشوند باید باز هم برای خود کار درست کنند و بیکار نباشند. باید مرتب از ذهن و حافظه استفاده نمود تا شاداب و بانشاط باشد و دچار فراموشی نشویم.

سومین نکته در مورد استفاده از تلویزیون است. چون تصاویر تی وی

چند رسانه ای است خیلی از حافظه مارا اشغال می کند.

یکساعت فیلم از نظر پر کردن حافظه مساوی با متن هزار کتاب یا صد ساعت صوت است.

حالا کسی که شبانه روز پای تلویزیون است حافظه اش پر میشود و به فراموشی و الزایمر و حواس پرتی نزدیکتر می گردد تا ان فردی که کمتر تی وی می بیند.

نکته چهارم بعضی از چیزها در فراموشی ما تاثیر دارند.

مانند زیاده روی در خوردن ترشیجات..خواندن مطالب روی قبرها. از بین دو تا زن رد شدن! و...

به چند روایت در این زمینه اشاره میشود:

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم: «عَشْرُ خِصَالٍ تُورِثُ النَّسِيَانَ أَكْلُ الْجُبْنِ وَ أَكْلُ سُورِ الْفَارِ وَ أَكْلُ التُّفَّاحِ الْحَامِضِ وَ الْجُلْجُلَانِ وَ الْحِجَامَةُ عَلَى النُّقْرَةِ وَ الْمَشْيُ بَيْنَ الْمَرَاتَيْنِ وَ النَّظَرُ إِلَى الْمَصْلُوبِ وَ التَّعَارُّ وَ قِرَاءَةُ لَوْحِ الْمَقَابِرِ: ده چیزند که فراموشی می آورند: خوردن پنیر، پس مانده موش،

سیب ترش، گشنیز؛ حجامت نقره؛ راه رفتن بین دو زن، نگریستن به دارآویخته؛ شب بیداری و خواندن سنگ قبرها.(در احادیث دیگر، ادرار در آب را کد هم ذکر شده است).^۵

« وَ الْكَثَارُ مِنْ لُحُومِ الْوَحْشِ وَ الْبَقَرِ يُورِثُ تَغْيِيرَ الْعَقْلِ وَ تَحْيَرَ الْفَهْمِ وَ تَبَلُّدَ الذَّهْنِ وَ كَثْرَةَ النَّسْيَانِ ...: زیاد خوردن گوشت حیوانات وحشی و گاو، عقل را دگرگون می کند، فهم را حیران می کند، ذهن را کودن می کند و فراموشی را زیاد می کند.»^۶

یک داستان

گویند شخصی وارد شهری شد و برای نماز به مسجد رفت. موقع اذان دید موزن از روی کاغذ اذان می گوید. بعد اذان پرسید چند وقت است اذان می گویی؟ گفت سالهاست اذان می گویم!

^۵(بحارالانوار / 59 / 295 / باب 89- نادر ... ص 289)

پرسید هنوز ان را حفظ نکردی؟ گفت مردم اینجا حافظه ندارند. برو به
امام جماعت مسجد سلام کن تا بفهمی!

او داخل مسجد شد و دید امام جماعت روی سجاده نشسته منتظر است
مردم بیایند. به او سلام کرد. امام جماعت نگاهی به او کرد و از زیر
سجاده کاغذی در آورد و از روی کاغذ گفت: و علیکم السلام مومن!

تقویت کننده های حافظه و ذهن

*** قرآن، روزه داری، کندر و ...**

– وَ مِنْ الْفِرْدَوْسِ، عَنْ عَلِيٍّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ
پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم خَمْسٌ يَذْهَبْنَ بِالنَّسِيَانِ وَيَزِدْنَ فِي
الْحِفْظِ وَيَذْهَبْنَ بِالْبَلْغَمِ السَّوَاكِ وَالصِّيَامُ وَقِرَاءَةُ الْقُرْآنِ وَالْعَسَلُ وَاللُّبَانُ^۷
پنج چیزند که فراموشی را برطرف می کنند و حافظه را می

مستدرک الوسائل 16 374 43- باب اللب ... ص 373⁷

افزایند و بلغم را می برند: مسواک زدن، روزه گرفتن، خواندن قرآن،
عسل و کندر.

:-

وَقَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ عَلَيْكُمْ بِاللُّبَانِ فَإِنَّهَا تَمْسَحُ الْحَرَّ عَنِ
الْقَلْبِ كَمَا يَمْسَحُ الْإِصْبَعُ الْعَرَقَ عَنِ الْجَبِينِ وَ تَشُدُّ الظَّهْرَ وَ تَزِيدُ فِي الْعَقْلِ
:وَتُزَكِّي الذِّهْنَ وَ تَجْلُو الْبَصَرَ وَ تُذْهِبُ النَّسِيَانَ

بر شما باد کندر که حرارت را از قلب می زداید چنان که انگشتان، عرق
را از پیشانی؛ کمر را سفت کرده؛ و ذهن را پاکیزه و دیده را روشن می
کند و فراموشکاری را می برد

الْحَشْرِ مَنْ كَتَبَهَا فِي جَامِ زُجَاجٍ وَ غَسَلَهَا بِمَاءِ الْمَطَرِ وَ شَرِبَهَا يُرْزَقُ⁸
:الْحِفْظَ وَ الْفِطْنَةَ

هر کس که سوره حشر را در جامی از شیشه بنویسد و آن را با آب باران
بشوید و بنوشد، حافظه و زیرکی، روزیش خواهد شد

مستدرک الوسائل 4 312 33- باب جواز كتابه القرآن⁸

عن شهاب الدين السهروردي من كان بعيد الذهن قليل الحفظ فليقل و :
كل يوم بعد صلاة الفجر قبل ان يتكلم يا حي يا قيوم فلا يفوت شيئا علمه
:و لا ييوده فانه يكثر حفظه و يقل نسيانه⁹

شهاب الدين سهروردي مي گوید: کسی که کند ذهن و کم حافظه است،
هر روز بعد از نماز صبح، ذکر یا حی یا قیوم را بگوید، دیگر از دانسته
هایش چیزی را از کف نمی دهد و از آنها احساس خستگی نمی کند،
حافظه اش زیاد و فراموشی اش کم خواهد شد.

و قَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ فِي الْعَسَلِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ وَمَنْ لَعِقَ لَعْقَةً عَسَلٍ عَلَى
الرِّيقِ يَقْطَعُ الْبَلْغَمَ وَيَكْسِرُ الصَّفْرَاءَ وَيَقْطَعُ الْمِرَّةَ السَّوْدَاءَ وَيُصَفِّي الذَّهْنَ
:و يُجَوِّدُ الْحِفْظَ إِذَا كَانَ مَعَ اللَّبَانِ الذَّكْرِ¹⁰

در عسل، شفای هر دردی است و هر کس سرانگشتی از عسل را
ناشتا بلیسد، بلغم را قطع می کند، صفرا را می شکند، تلخی سودا را می

... المصباح للكفعمي 199 الفصل الرابع و العشرون في ذكر آيات الحرس و -⁹

مستدرک الوسائل 16 366 37- باب اكل العسل و ... ص 365¹⁰

برد، ذهن را صفا می دهد و حافظه را نیکو می گرداند اگر همراه کندر نر
خورده شود

وَمَنْ أَدْمَنَ أَكَلَ الزَّيْبِ عَلَى الرِّيقِ رُزِقَ الْفَهْمَ وَالْحِفْظَ وَالذَّهْنَ وَنَقَصَ
11: مِنَ الْبَلْغَمِ

کسی که بر خوردن مویز ناشتا مداومت نماید، فهم و حافظه و ذهن،
روزیش می شود و از بلغم کم خواهد شد

..

أَنَّ رَجُلًا كَانَ عِنْدَ الرِّضَا عَلَيْهِ السَّلَامُ بِخُرَاسَانَ فَقَدِمَتْ إِلَيْهِ مَائِدَةٌ عَلَيْهَا خَلٌّ^{۱۱}
وَمِلْحٌ فَافْتَتَحَ عَلَيْهِ السَّلَامُ بِالْخَلِّ فَقَالَ الرَّجُلُ جُعِلْتُ فِدَاكَ أَمَرْتَنَا أَنْ نَفْتَحَ
بِالْمِلْحِ فَقَالَ هَذَا مِثْلُ هَذَا يَغْنِي الْخَلَّ وَإِنَّ الْخَلَّ يَشُدُّ الذَّهْنَ وَيَزِيدُ فِي
الْعَقْلِ^{۱۲}

سفره ای نزد امام رضا علیه السلام پهن کردند که در آن سرکه و نمک
بود و ایشان با سرکه آغاز کردند؛ پرسیدند: فدایت شوم، به ما امر

بحار الانوار 59 271 باب 88- نوادر طبهم ع و جوامعها ... ص 260¹¹

الكافي 6 329 باب الخل ... ص 329¹²

کردید که با نمک آغاز کنیم فرمودند: این دو مثل همنده؛ به درستی که
سرکه، ذهن را قوی می کند و عقل را زیاد می نماید

وَاتَىٰ أَعْرَابِيٌّ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنِّي
كُنْتُ ذَكُورًا وَإِنِّي صِرْتُ نَسِيًّا فَقَالَ أَكُنْتَ تَقِيلُ ... وَتَرَكْتَ ذَاكَ قَالَ نَعَمْ
13 قَالَ عُدْ فَعَادَ فَرَجَعَ إِلَيْهِ ذِهْنُهُ

یک اعرابی نزد پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم آمد و گفت که حافظه
قوی داشتم و حالا فراموشکار شده ام؛ فرمودند: قبلاً قیلوله می کردی.. و
حالا ترک کرده ای؟ گفت: آری، فرمودند: دوباره انجام بده، انجام داد و
حافظه اش برگشت

دوباره اثر حجامت و خوردن به در افزایش حافظه هم روایاتی وجود
دارد.

... من لایحضره الفقیه 1 503 باب کراهیه النوم بعد الغداء - 13

تقویت حافظه

حافظه یکی از بخش‌های مهم مغز است که در طول زندگی به ما کمک می‌کند، عملکرد بهتری داشته باشیم و حتی عملکرد حافظه می‌تواند تا حدودی نشان دهنده میزان هوش و یا هوشیاری افراد باشد. برای مثال ما در هنگام درس خواندن یا برای یادآوری کارهای روزانه، نیازمند استفاده از حافظه خود هستیم؛ بنابراین باید راه‌های تقویت حافظه را بدانیم. بسیاری از افراد حافظه ضعیفی دارند و همواره برای به‌خاطر آوردن کارهای خود به دنبال تقویت حافظه و استفاده بهتر از آن هستند اگر به دنبال سریع کردن ذهن خود، تقویت عملکرد ذهنی خود یا حفظ حافظه خود با افزایش سن هستید، این نکات می‌تواند به شما کمک کند.

استرس را کنترل کنید

استرس یکی از بدترین دشمنان مغز است. با گذشت زمان، استرس مزمن سلول‌های مغز را از بین می‌برد و به هیپوکامپ، ناحیه‌ای از مغز که در شکل‌گیری خاطرات جدید و بازیابی خاطرات قدیمی نقش دارد،

آسیب می‌زند. مطالعات همچنین استرس را با از دست دادن حافظه مرتبط می‌دانند

نکاتی برای مدیریت استرس

انتظارات واقع‌بینانه برای خود مشخص کنید و نه گفتن را یاد بگیرید

در طول روز کمی استراحت کنید

به جای محو کردن احساسات خود، آنها را بیان کنید

تعادل سالمی بین کار و اوقات فراغت ایجاد کنید

به جای انجام چند کار در یک زمان، روی یک کار تمرکز کنید^{۱۴}

نقش سحرخیزی در سلامت جسم و فکر و تقویت حافظه

این جمله معروف است که سحرخیز باش تا کامروا باشی!

جمله درستی هست. و معمولا افراد سحر خیز از نظر حافظه و سلامتی بهتر از دیگران هستند.

افراد سحرخیز نسبت به دیگران فعال تر و بازدهی بیشتری دارند. برای اینکه بتوانید صبح زودتر از خواب بیدار شوید باید شب ها زودتر بخوابید و این باعث می شود که هورمون های سیری و گرسنگی تنظیم شوند. و کنترل اشتها آسان تر است. به همین دلیل، رعایت رژیم غذایی و حفظ تناسب اندام آسان تر خواهد بود

به این ترتیب می توانید با حوصله برنامه روز پیش رو را تنظیم کنید و بر اساس آن کار خود را انجام دهید. این برنامه ریزی باعث می شود در طول روز بازدهی بیشتری داشته باشید.

در واقع، زود بیدار شدن نه تنها ساعات بیشتری را در ابتدای صبح به شما می دهد، بلکه آرامش ناشی از آن باعث می شود بتوانید از آن ساعات بیشتر استفاده کنید. علاوه بر این، وقتی روز پیش رو به خوبی برنامه ریزی می کنید، دیگر استرس نخواهید داشت که سر کار نرسید. این کار تمرکز شما را در طول روز نیز افزایش می دهد.

موفقیت در حرفه و شغل و هموار شدن مسیر رسیدن به اهداف افراد سحرخیز در حرفه خود موفق ترند. در هر موقعیتی که باشند، دانشجو یا کارآفرین، دکتر یا معلم... در حرفه خود بسیار موفق هستند. هستند. همه اینها به دلیل تمرکز، توجه، فداکاری و استفاده از صبح زود است.

از هدف صحبت کردیم و حیف است از نقش سحر در رسیدن به اهداف صحبت نکنیم. زود بیدار شدن، رسیدن به اهداف را برای شما آسان تر

می کند. ابتدا با انجام این کار زمان بیشتری خواهید داشت، بنابراین می توانید زمان بیشتری را برای رسیدن به هدفی که در ذهن دارید صرف کنید. دوم اینکه کیفیت این زمان بسیار بیشتر از زمانی است که در طول روز دارید. چرا؟ زیرا همانطور که گفتیم، حواس پرتی اطراف شما کمتر است.

سوم، فرصتی برای برنامه ریزی است. برای اینکه از فواید زود بیدار شدن در رسیدن به اهداف خود بهره مند شوید، بهتر است هر هفته یک هدف برای خود تصور کنید. هدف شما لزوماً خیلی بزرگ و مهم نیست.

سپس هر روز صبح که از خواب بیدار می شوید باید یک قدم به سمت هدف خود بردارید. به این ترتیب به مرور زمان می توانید با کمک زمان و تمرکزی که با زود بیدار شدن به دست آورده اید سریعتر به سمت اهداف خود حرکت کنید^{۱۵}

¹⁵ <https://tehrannlp.com/%D9%81%D9%88%D8%A7%DB%8C%D8%AF-%D8%B3%D8%AD%D8%B1%D8%AE%DB%8C%D8%B2%DB%8C-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA-%D8%AC%D8%B3%D9%85/>

مقابله با حواس پرتی

حواس پرتی در تضاد با **تمرکز حواس** و به معنی این که فرد تمرکز کافی برای انجام امور خود را ندارد است. هر فرد ممکن است تحت تأثیر برخی پارامترهای جسمی یا محیطی دچار این اختلال شود. باین حال برای تمرکز حواس مهارت‌هایی وجود دارد که می‌تواند کمک‌کننده باشد

تفاوت حواس پرتی، فراموشی و آلزایمر

لازم به ذکر است که هرگونه اختلال در حواس با فراموشی و آلزایمر متفاوت است. مشکلات زیادی در حافظه وجود دارند که فراموشی و آلزایمر از جمله آنها هستند. راهکارهای درمانی برای آلزایمر کاملاً متفاوت با چنین اختلالاتی است. باین حال بروز اختلال در حواس

می‌تواند علائم و مقدمه‌ای برای وجود آلزایمر یا دیگر اختلالات مربوط به حافظه کوتاه‌مدت و پردازش اطلاعات حسی باشد^{۱۶}

درباره حواس پرتی

. حواس پرتی در واقع فرایندی است که منجر به قطع توجه ما از موضوع یا کاری خاص می‌شود. محرکی است که توجه ما را از کار اولیه‌ای که به آن مشغول بودیم پرت می‌کند. در واقع به بیانی دیگر می‌توان گفت که حواس پرتی‌ها ما را از کاری که می‌خواهیم انجام دهیم یا مسئله‌ای که می‌خواهیم بر روی آن تمرکز کنیم، دور می‌کنند. حال این کار می‌تواند وظیفه یا فعالیتی در منزل باشد یا در محل کار و یا حتی زمانی باشد که می‌خواهیم به لذت بردن کنار عزیزانمان پردازیم. حتی گاهی این پرت کننده‌های حواس و توجه زمانی به سراغ ما می‌آیند که تصمیم داریم کاری برای خودمان انجام دهیم و نه هیچ کس دیگری.

¹⁶ <https://drmyco.ir/blog/medical-and-health/neurology/lack-of-concentration/>

چرا حواس پرتی برای ما مضر است؟

اگر حواس پرتی به یک عادت روزمره در زندگی ما تبدیل شود، ما نمی‌توانیم تمرکز مورد نیاز برای خلاقیت و انجام وظایف خود در زندگی حرفه‌ای و شخصی کسب کنیم. این مسئله نه تنها در زندگی حرفه‌ای و شغل ما اثرگذار است، بلکه ممکن است در روابط ما با دوستان، خانواده و اطرافیانمان نیز اثرگذار باشد.

برای مثال اگر به طور دائم به خاطر این حواس پرتی‌ها که زندگی ما را فراگرفته‌اند از دوستان و خانواده خود دور شویم، روابطی که برای رفاه روانی‌مان به آن‌ها نیاز داریم را از دست می‌دهیم. به همین علت ممکن است سلامت روان ما نیز دچار آسیب شود. در حالت کلی حواس پرتی مسئله‌ای است که ما را از پرداختن به کاری که واقعاً می‌خواهیم به آن پردازیم دور میکند. حالا که میدانیم این مسئله چه اثرات مخربی بر زندگی شخصی و کاری ما می‌گذارد، نیاز است تا به بررسی راهکارها و تکنیک‌هایی برای غلبه بر آن پردازیم.

مثال‌هایی از عوامل حواس پرتی

این روزها دنیای اطراف ما در خانه، محل کار و حتی در محیط‌های آزاد پر از عوامل حواس پرتی است. در ادامه برخی از مهم‌ترین آن‌ها را بیان می‌کنیم:

- اعلان‌های مختلفی که در گوشی تلفن همراه شما ایجاد می‌شود.
- نوتیفیکیشن‌های تلفن همراهتان که می‌توانند تمرکز شما را در هنگام انجام امور و حتی در هنگام مکالمه با خانواده، دوستان و یا همکارانتان بر هم بزنند.
- قطع کردن کار متمرکز و یا پرت شدن حواستان از اطرافیان، برای چک کردن ایمیل‌ها.
- صحبت و گپ زدن با همکارانتان زمانی که به یک کار متمرکز مشغول هستید بر سر میز شما می‌آیند. آن‌ها شما را مشغول صحبت می‌کنند.
- درگیر شدن در شبکه‌های اجتماعی و سوشال مدیا درست در زمانی که مشغول کتاب خواندن هستید.
- تلویزیون در زمان مطالعه یا پرداختن به هر کار مهمی که نیاز به تمرکز بالا دارد، می‌تواند حواس ما را به خود جلب و از کار پرت کند.

:برای مثال

تصور کنید که با کودک خردسال خود مشغول بازی هستید. کودکتان می‌خواهد نقاشی‌ای که به تازگی از شما کشیده را به شما نشان دهد. اما درست در همان زمان با شنیدن صدای یک نوتیفیکیشن از تلفن همراهتان تمرکزتان را از بازی با کودک از دست می‌دهید. اعلان تلفن همراه شما که شاید اعلان مهم و ضروری‌ای هم نباشد حواس شما را از آن لحظه و از کودکتان که با شوق و ذوق فراوان قصد نشان دادن نقاشی‌اش به شما را دارد پرت میکند.

شاید لحظه‌ای بعد که به خودتان می‌آیید و تلاش می‌کنید که از تلفن همراهتان جدا شوید دیگر کودکان در کنارتان نباشد. شما در واقع آن لحظه را از دست داده‌اید. شاید ارتباطتان را خدشه دار کرده باشید. تکنولوژی‌هایی مانند تلفن همراه اکثراً برای ما ضرورت‌ها و فوریت‌های بی‌جایی ایجاد می‌کنند. در واقع می‌توانند حواس ما را از زمان حال و تمرکز بر روی کاری که واقعاً در آن لحظه باید انجام دهیم دور می‌کنند.

علل اصلی حواس پرتی

می‌توان گفت که همه‌ی رفتارهای ما در طول روز توسط محرک‌های بیرونی و درونی کنترل می‌شوند.

▪ محرک‌های بیرونی

برای مثال محرک‌های بیرونی نشانه‌هایی از محیط خارجی هستند که ما را به سمت امور مختلف سوق می‌دهند. زنگ‌ها و پینگ‌هایی که ما را وادار می‌کنند ایمیل‌های خود را چک کنیم و یا به صفحه پیام‌رسان خود سری بزنیم. اعلان‌هایی که ما را وادار می‌کنند به یک پیام پاسخ دهیم و یا به یک هشدار خبری توجه کنیم. این محرک‌های خارجی می‌توانند افراد نیز باشند. برای مثال همکار ما در محیط کارمان می‌تواند یک عامل خارجی برای جلب توجه ما و پرت کردن حواسمان از کار باشد. درست در زمانی که سر میز ما می‌آید و مشغول تعریف و گپ و گفت می‌شود.

حتی اشیا و اجسامی که در کنار ما هستند می‌توانند عوامل مهمی برای جلب توجه باشند. برای مثال وقتی در محیط خانه در کنار تلویزیون حضور دارید، قطعاً تلویزیون از شما می‌خواهد تا آن را روشن کنید! حتی اگر قصد تماشای آن را نیز نداشته باشید. در واقع می‌توان گفت که روشن بودن تلویزیون در منزل بسیاری از ما به یک عادت روزمره تبدیل شده است، که می‌تواند بسیار مخرب باشد.

• محرک‌های درونی

محرک‌های درونی همانطور که از نامشان نیز پیداست عاملی در درون ما هستند، که می‌توانند منجر به جلب توجه و پرت کردن حواس ما از کار شوند. برای مثال وقتی گرسنه می‌شویم عاملی در درون ما بیان میکند که باید چیزی برای خوردن داشته باشیم و به طور موقت دست از کار بکشیم. یا هنگامی که احساس گرما یا سرما می‌کنیم، باید اقدامی در جهت آن انجام دهیم. وقتی استرس داریم و یا تنها هستیم یک محرک درونی به ما میگوید بهتر است برای برطرف کردن این احساسات با یک دوست تماس بگیریم. در واقع می‌توان گفت محرک‌های درونی که می‌توانند منجر به پرت شدن حواس و کم شدن تمرکز ما شوند اغلب احساسات منفی هستند.

از آنجایی که بسیاری از رفتارهای ما از محرک‌های درونی و یا بیرونی نشأت می‌گیرند، می‌توانیم بگوییم اقداماتی که ما قصد انجام آن‌ها را داریم یا کشش‌ها و آنچه ما را از مسیر منحرف میکند یا حواس پرتی‌ها هر دو منبعی مشابه دارند.

تکنیک‌هایی برای مقابله با حواس پرتی‌ها

به طور قطع همه‌ی ما تجربه‌های مشابهی در رابطه با عواملی که منجر به برهم خوردن تمرکز و پرت شدن حواس ما می‌شوند داشتیم. حتی هنگامی که با تمام قوا برای انجام یک پروژه یا یک کار مهم آماده می‌شویم. زمانی به خودمان می‌آییم و متوجه می‌شویم که ساعت‌هاست در حال چک کردن شبکه‌های اجتماعی مختلف خود هستیم. برخی از ما حتی دچار این وسواس شدیم که تا اعلانی از تلفن همراه خود می‌شنویم سریعاً آن را چک کنیم. در واقع اگر هر ۵ دقیقه تلفن همراه خود را چک نکنیم احساس می‌کنیم که چیزی را از دست داده‌ایم. بر همگان واضح و مبرهن است که این عوامل چطور می‌توانند میزان بهره‌وری را کاهش دهد. در ادامه می‌خواهیم چند تکنیک مهم را برای افزایش تمرکز حواس، دوری از حواس پرتی‌ها و کنترل و مدیریت زمان بیان کنیم.

برای مثال بسیاری از ما برای انجام امور خود نیاز به رایانه داریم و معمولاً باید پشت لپ‌تاپ خود بنشینیم. در حالیکه میدانیم همین رایانه یکی از عواملی اصل برای پرت کردن حواس ماست! اما راه‌هایی نیز برای کنترل این مسئله وجود دارد. مثلاً اگر در هنگام کار با لپ‌تاپ همواره در حال چرخ زدن در وب سایت‌ها سرگرمی و فروشگاهی

هستید، میتوانید اینترنت خود را قطع کنید و یا از برنامه‌های مسدود کننده استفاده کنید.

مسئله دیگری که در این تکنیک وجود دارد این است که شما باید به اطرافیان خود بفهمانید که در حال تمرکز هستید و یا در تلاشید تا محیطی بدون مزاحمت ایجاد کنید. برای مثال میتوانید در دفتر کار یا اتاق خود را ببندید. از هدفون‌های حذف نویز استفاده کنید. گوشی تلفن همراهتان را خاموش کنید یا در حالت بی صدا قرار دهید. سعی کنید در محیطی ساکت، در بسته و بدون حضور دیگران کار کنید. چرا که بخش زیادی از عوامل حواس پرتی ما از انسان‌های اطرافمان سرچشمه می‌گیرد.

پس تا جایی که میتوانید هر گونه بهانه و عاملی که توجه شما را از کارتان پرت میکند را از خود دور نگه دارید.

اهداف روزانه خود را محدود کنید .

احتمالا برای شما پیش آمده باشد که وقتی اهداف بسیاری برای روز خود تعیین می‌کنید و یا با یک لیست بلند بالا روز خود را شروع می‌کنید، تأثیرات بیشتری از عوامل حواس پرتی بگیرید. در واقع فهرست طولانی امور در طول یک روز این پیام را به ذهن ما منتقل میکند که به انجام

رساندن این فهرست تا پایان روز غیر ممکن است، پس ما آماده‌ی تسلیم شدن هستیم. در واقع در این مواقع ما به سرعت و خیلی ساده می‌توانیم تسلیم هر عامل کوچکی شویم که می‌خواهد حواس ما را از کارمان پرت کند. برای جلوگیری از این مسئله به شما پیشنهاد می‌کنیم که اهداف روزانه خود را محدود کنید.

برای مثال روزانه ۳ هدف برای خود تعیین کنید و تلاش کنید تا پایان روز به آن‌ها برسید. این اهداف را بر روی یک استیک نوت بنویسید و آن‌ها را در جایی بچسبانید که همواره بتوانید ببینید. این کار انگیزه شما را در جهت تلاش برای رسیدن به هدف بالا میبرد و میتوانید خیلی واضح و بدون سردرگمی کار کنید. قطعا با این روش کارها برای شما لذت بخش تر می‌شود و ذهن شما کمتر مستعد منحرف شدن از موضوع اصلی خواهد بود.

زمانی که برای انجام کارها در نظر می‌گیرید را محدود کنید .
قطعا شما هم به این نتیجه رسیده‌اید که ساعات کار بیشتر لزوماً به این معنی نیست که شما در حال انجام امور بیشتری هستید؛ چرا که بخش زیادی از این تایم به صورت پرداختن به امور بیهوده و یا منحرف شدن ذهن از کار اصلی هدر میرود. طبق قانون پارکینسون اصولاً کار تمایل

دارد تا هر زمانی که برای تکمیل آن در دسترس داریم کش بیاید! هر چقدر زمان بیشتری در اختیار ما باشد امکان پرت شدن حواس ما نیز بیشتر خواهد شد.

ما معمولاً زمان‌های اضافی که در بین کار ایجاد می‌شود را با عوامل حواس پرتی مانند گوشی تلفن همراه و چرخیدن در سوشال مدیا پر می‌کنیم. وقتی که برای کاری که تنها یک ساعت از ما زمان می‌گیرد سه ساعت زمان اختصاص می‌دهیم، این کار به اندازه سه ساعت طول می‌کشد؛ اما ما چون مجبور نیستیم سه ساعت را به طور مداوم به کار مشغول باشیم پس آن را انجام نمی‌دهیم و به خودمان اجازه می‌دهیم که در بین کار که زمان خالی داریم به تماشای یک ویدیوی سرگرم کننده در یوتیوب بپردازیم.

در عوض اما زمانی که میدانیم تایم کمی برای انجام یک کار معین داریم و با یک ضرب الاجل مواجه می‌شویم سعی می‌کنیم به هر قیمتی شده از عوامل حواس پرتی جلوگیری کنیم و با تمرکز بالا و سرعت بسیار کار می‌کنیم. پس میتوانید با تعیین یک ضرب الاجل برای خودتان بهره‌وری را بالا ببرید و از پرت شدن حواستان جلوگیری کنید. برای مثال میتوانید به رئیس خود بگویید پروژه‌ای که سه روز کاری برای آن زمان در نظر

گرفته شده است را تا پایان امروز تحویل می‌دهید. این قول تحویل یک
ذهن خود را. ضرب الاجل ناخودآگاه برای شما ایجاد خواهد کرد
آموزش دهید

از دیگر تکنیک‌های مهمی که می‌تواند تاثیر بسیاری بر میزان تمرکز ما
داشته باشد آموزش دادن مغز ماست. ذهن ما قدرتمند است و ما باید از
قدرت ذهن خود در جهت افزایش کارایی و توسعه فردی بهره بگیریم.
برای این کار می‌توانیم با تکنیک‌هایی ذهن خود را برای فرار کمتر از
موضوع اصلی آموزش دهیم! همانطور که میدانید ذهن ما نیز همانند هر
یک از ماهیچه‌های بدن ما به تمرین نیاز دارد. پس ما می‌توانیم با تمرین
.تمرکز، حواس پرتی را از خود دور کنیم

یکی از تکنیک‌های مهم برای این کار که یک تکنیک موثر در برنامه
ریزی است تکنیک پومودورو است. در این تکنیک شما به یک تایمر
نیاز دارید. در روش پومودورو تایمری را برای حدود ۴۵ دقیقه تنظیم
می‌کنید و سعی می‌کنید در این ۴۵ دقیقه فقط و فقط بر روی کار خود
متمرکز شوید، نه حق دارید از جای خود برخیزید و نه میتوانید به چیزی
.غیر از کاری که به آن مشغولید فکر کنید

پس از اتمام این ۴۵ دقیقه شما ۱۵ زمان برای استراحت دارید و
میتوانید به امور دیگری پردازید. این چالش یکی از راه‌های موثر برای
آموزش تمرکز به ذهن ماست. البته اگر در اوایل این ۴۵ دقیقه کار بی
وقفه برای شما سخت است، میتوانید این تکنیک را به صورت ۲۵ دقیقه
کار و ۵ دقیقه استراحت در پیش بگیرید. پس از مدتی از نتیجه حاصل
شده و میزان کار مفیدی که در این تایم به انجام رساندید شگفت زده
خواهید شد.

استرس و حواس پرتی دو مکمل مخرب ▪

اگر می‌خواهید با تمرکز بالا کار کنید، باید بتوانید چرخه‌ی استرس و
حواس پرتی را بشکنید. استرس یکی از عوامل مهم در پرت شدن
حواس ما و عدم تمرکز بر کار است. ما در اغلب اوقات و در زمانی که
احساس اضطراب و استرس شدید داریم شروع به کار کردن می‌کنیم.
در حالیکه در این زمان ما کاملاً گیج و خسته می‌شویم، توانایی تمرکز بر
روی کار اصلی را نخواهیم داشت و به سادگی و با کوچک‌ترین محرک
درونی یا بیرونی حواسمان پرت می‌شود. پس اگر به راحتی حواستان
پرت می‌شود و علائم زیر را دارا هستید شما از استرس و اضطراب
شدید رنج می‌برید.

- در تمرکز مشکل دارید و ذهن شما دائما از چیزی که روی آن متمرکز بودید منحرف می‌شود.
 - شما در شکل دهی و نظم بخشیدن به افکار خود مشکل دارید و افکارتان بسیار آشفته به نظر می‌رسد.
 - احساس می‌کنید حافظه کوتاه مدت شما دچار ضعف شده است.
- اگر استرس خود را مدیریت کنید می‌توانید بسیار ساده‌تر از قبل بر عواملی که منجر به پرت شدن حواس شما می‌شوند غلبه کنید. در واقع گاهی برای افزایش تمرکز باید ریشه را در جاهای دیگری بیابید^{۱۷}

¹⁷ <https://businessuni.net/avoid-distractions-with-these-tips/>

حواس پرتی دانش آموزان

معمولا والدین و معلمان از حواس پرتی دانش آموزان متعجب و کلافه می شوند. در ادامه ما علت های حواس پرتی و راه های افزایش دقت را بررسی نموده ایم

:حواس پرتی دانش آموزان، سه منشاء دارد

:حواس پرتی درونی و ذهنی؛ مانند 1-

- مشغله ی ذهنی دانش آموز؛ شامل مواردی از قبیل: درد، رنج، غم و غصّه
- اضطراب و نگرانی دانش آموز
 - گرسنگی و تشنگی
 - ترس، خشم و شادی
 - بیماری های گوناگون
 - بی علاقه گی به موضوع درسی
 - فشارهای روانی
- ناراحتی های جسمی و روحی ما در در قبل، هنگام و بعد از زایمان (که تأثیر مستقیمی بر دقت فرزند دارد)

بی دقتی و حواس پرتی بیرونی و محیطی؛ مانند-2

- سردی و گرمی هوای کلاس درس
- نور شدید و نور ضعیف
- صداهای ناهنجار و گیج کننده
- ... روشن بودن رسانه های صوتی و تصویری و¹⁸

گاهی برخی حوادث و اتفاقات، فضای روانی فرد را دچار اختلال 3-

می کند؛ مانند

- در برخی موارد، دانش آموز احساس می کند نیاز ندارد یک موضوع خاص را یاد بگیرد و همین، باعث عدم تمرکز او نسبت به آن موضوع می شود
- کمبود محبت و نشاط در خانواده
- احساس نا امنی
- توقعات بیش از ظرفیت کودک
- مقایسه ی کودک و نوجوان با سایر هم سالان خود

¹⁸ <http://www.medadonline.ir/p/779/%D8%B9%D9%84%D8%AA-%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D8%AD%D9%88%D8%A7%D8%B3-%D9%BE%D8%B1%D8%AA%DB%8C-%D8%AF%D8%A7%D9%86%D8%B4-%D8%A2%D9%85%D9%88%D8%B2%D8%A7%D9%86-%DA%86%DB%8C%D8%B3%D8%AA%D8%9F>

برخی راه های افزایش دقت و تمرکز حواس در دانش آموزان

- تهیه لیست و یادداشت کردن کارها و تکالیف مربوطه که توسط معلم ارائه می شود
- خستگی زیاد موجب عدم تمرکز است؛ بنابراین کمی استراحت لازم است
- از روانشناس و مشاور کمک بخواهید
- زمانی که دانش آموز دقت می کند، او را تشویق نمایید و پاداش دهید
- معلم باید جهت افزایش دقت کودکان، از مطرح کردن مطالب تکراری خودداری نموده و موضوع را عوض کند و از روش دیگری کمک بگیرد
- نحوه ی نشستن دانش آموز در کلاس درس، بر تمرکز وی موثر است؛ بنابراین مراقب باشید که دانش آموز در هنگام ارائه ی درس و ... سرش را به حالت خوابیده روی میز نگذارد و صاف و درست بنشیند
- اگر مطالب به صورت شعر و یا ریتمیک باشد، موجب تقویت دقت دانش آموزان می شود

- نظم داشتن در امور تحصیلی، بر تمرکز حواس می افزاید. کودکانی که بی نظم هستند، دقت کم تری هم دارند.
- به دانش آموز کم دقت، مسئولیت داده و او را در کارهای گروهی شرکت دهید تا بدین وسیله، برخی مطالب را از دوستان خود فرا بگیرد.
- اعتماد به نفس دانش آموز را با تشویق کردن افزایش دهید.
- خواب و غذای کافی در افزایش تمرکز حواس، تأثیر فراوانی دارد؛ بنابراین دانش آموزان خواب آلود و یا گرسنه و حتی تشنه، کم تر به درس توجه می کنند.
- سعی کنید اضطراب و افسردگی دانش آموزان را از بین برده و روحیه ی آنان را تقویت نمایید؛ زیرا استرس و افسردگی بر یادگیری، اثر منفی می گذارد.
- ورزش و بازی، موجب افزایش دقت کودکان می شود.
- اگر مطالبی که تدریس می شوند، همراه با تصویر باشند، بر میزان یادگیری دانش آموزان تأثیر بیش تری خواهند داشت.
- معلّم باید در دانش آموزان، ایجاد انگیزه کند. زیرا نداشتن انگیزه، از علل بی دقتی است.

- خنده باعث آرامش و نیز تمرکز حواس می شود و باعث می شود .
که دانش آموزان، سریع تر یاد بگیرند و بیش تر دقت نمایند
- نوشتن با قلم، طبیعی تر و بهتر از تایپ کردن است؛ بنابراین در
تکالیفی که به دانش آموز داده می شود، این موضوع را حتماً
رعایت کنید
- تصوّرات منفی و خیال پردازی ها، میزان دقت کودکان و نوجوانان
را کاهش می دهد
- معلّم با طرح سؤال های مختلف، بر قدرت تفکر و افزایش دقت
دانش آموزان، نقش بسزایی خواهد داشت
- از دانش آموزان بخواهید در هنگام خواندن مطالب، زیر آن خط
بکشند و یا انگشت خود را زیر کلمات بگذارند و شمرده شمرده
بخوانند
- علاقه داشتن نسبت به یادگیری یک مطلب، سبب افزایش تمرکز
می شود

تمرکزها کم شده!

.

در زمان ما مدتی که می‌توانیم بدون حواس پرتی تمرکز کنیم – در حال کاهش است که این موضوع به دلایل مختلفی همچون فناوری‌ها، ابزارهای فراوان در دسترس، افزایش استرس و اختلالات اضطرابی و کیفیت پایین خواب مربوط می‌شود. راه‌حلهایی وجود نیز برای حل این موضوع وجود دارد. از ترفندهای سریع تا تغییرات عمده در سبک زندگی.

چرای» خود را پیدا کنید»

الویز اسکینر، نویسنده و روان‌درمانگر، می‌گوید: یک حس قوی از هدف

"توجه ما را بر روی یک تمرکز واحد جمع می‌کند" و به ما کمک می‌کند تا از حواس پرتی جلوگیری کنیم

برای پیدا کردن آن هدف، اسکینر پیشنهاد می‌کند که تمرین «پنج چرا» را امتحان کنید – تمرینی که در دهه ۱۹۳۰ توسط ساکیچی توپودا، صنعتگر و مخترع ژاپنی، توسعه داده شد که در آن دلایل خود برای انجام کاری را بررسی می‌کنید تا به دلیل اصلی برسید

به عنوان مثال شما ممکن است در ابتدا از خود پرسید که چرا در حال پر کردن یک صفحه هستید. پاسخ می‌تواند این باشد که ریاستان به شما گفته است این کار را انجام دهید. چرا؟ چون بخشی از شغل شماست. در نهایت، شما به «چرای» اصلی خود خواهید رسید، که در این مورد «می‌تواند این باشد که» این کار منجر به حمایت از خانواده‌ام می‌شود.

به پیاده‌روی صبحگاهی بروید

قرار گرفتن در معرض نور طبیعی در صبح به مغز ما می‌گوید که تولید ملاتونین، هورمون خواب، را متوقف کند و شروع به آزادسازی هورمون‌هایی مانند کورتیزول کند که ما را هوشیارتر می‌کند این بدان معناست که یک پیاده‌روی صبحگاهی می‌تواند به شما کمک کند تا برای تمرکز بر روی کارهای روز پیش رو آماده شوید

برای صبحانه پروتئین بخورید

مطالعات نشان می‌دهد که افرادی که صبحانه می‌خورند، نسبت به کسانی که آن را نادیده می‌گیرند، معمولاً توجه، حافظه و عملکرد شناختی بهتری دارند

پروتئین به تولید نوروترانسمیترها کمک می‌کند که به نوروها در مغز اجازه می‌دهد با یکدیگر ارتباط برقرار کنند و تمرکز را افزایش می‌دهد.

محل کار خود را مرتب کنید

«شلوغی باعث کاهش بهره‌وری می‌شود»

نتایج تحقیقی از دانشمندان دانشگاه پرینستون نشان می‌دهد یادآوری‌های بصری مداوم از بی‌نظمی، منابع شناختی ما را کاهش می‌دهد و توانایی تمرکز ما را کم می‌کند.

نوشتن در دفترچه

الیف گوزه، مربی اعتماد به نفس، به نوشتن در دفترچه به عنوان روشی برای پاکسازی شلوغی ذهنی اعتقاد دارد: «من از آن به عنوان یک تخلیه ذهنی در آغاز و پایان روز استفاده می‌کنم. فرض کنید روز پر استرسی داشتید و نسبت به چیزی احساس اضطراب می‌کنید. اگر آن را بنویسید، به این احساسات اعتراف کرده‌اید و به جای اینکه بگذارید در ذهن‌تان

بچرخند و انرژی ذهنی‌تان را بگیرند، آنها را مکتوب می‌کنید. این کار فضایی را آزاد می‌کند تا روز بعد بتوانید برای مدت زمان بیشتری تمرکز کنید.

هیدراته بمانید

مغز ما عمدتاً از آب تشکیل شده است و کم‌آبی می‌تواند منجر به « سردردهای حواس‌پرت و کاهش عملکرد شناختی شود» نسا استورمن، مربی سلامت، در این خصوص پیشنهاد می‌کند همیشه یک بطری آب همراه داشته باشید و غذاهایی با محتوای آب بالا، مانند میوه‌ها، مصرف کنید.

زندگی‌تان را بازی‌وار کنید

پاداش‌ها می‌توانند انگیزه‌بخش باشند. کوپر-مارتین در این خصوص می‌گوید استفاده از انگیزه‌های خارجی (انجام کاری برای به دست آوردن یک جایزه یا جلوگیری از تنبیه) می‌تواند تمرکز بر روی کارها را آسان‌تر کند.

استرس خود را مدیریت کنید

اگر در حال تجربه علائمی مانند حملات پانیک، بی‌خوابی، مشکلات گوارشی یا اضطراب هستید، ممکن است سیستم عصبی شما با مشکل مواجه شده باشد

افرادی که سیستم عصبی خوبی دارند، می‌توانند بهتر با استرس کنار بیایند، به سرعت به یک حالت آرام برگردند و کمتر دچار آشفتگی شوند.

دوش‌های سرد روزانه را به عنوان روشی برای آرام کردن سیستم عصبی‌تان توصیه می‌شود. همچنین در لحظاتی که احساس می‌کنید برای تمرکز بیش از حد مضطرب هستید، سعی کنید از تنفس با بازدم طولانی استفاده کنید – به این معنی که بازدم شما باید طولانی‌تر از دم باشد.

تلفن خود را قفل کنید

لیان آلستون، روان‌درمانگر شناختی-رفتاری، رویکردی برای جلوگیری از حواس‌پرتی ناشی از شبکه‌های اجتماعی در حین کار ارائه می‌دهد: اگر مجبور هستید در حین انجام یک کار تلفن‌تان نزدیک شما باشد، سعی کنید اپلیکیشن‌ها را حذف کنید تا مجبور شوید از طریق مرورگر به وب‌سایت‌ها وارد شوید. آلستون همچنین توصیه می‌کند که اعلان‌ها را خاموش کنید و محدودیت زمانی برای استفاده از شبکه‌های اجتماعی تعیین کنید.

بدانید چه زمانی باید با پزشک مراجعه کنید

تعدادی تغییر در سبک زندگی وجود دارد که می‌توانید برای بهبود مدت زمان توجه خود انجام دهید، اما همچنین مهم است که بدانید چه زمانی باید به دنبال مشاوره پزشکی باشید. طبق گفته دکتر دیپالی میسرا-

شارپ، پزشک عمومی، دیابت، بیماری‌های قلبی و اختلالات تیروئید بر تمرکز تأثیر می‌گذارند، همچنین اختلالات خواب، شرایط سلامت روان، یا اسیدهای B۱۲ درد مزمن و کمبودهای تغذیه‌ای، مانند کمبود آهن، چرب امگا-۳ نیز می‌توانند تأثیرگذار باشند.

پایان