

تمارين تحسين التركيز باتجاه المعاكس



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

فكّـر في مرّة كنت فيها مركّزاً جدّاً على ما تفعله إلى حدّ أدنّك 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، جرب ممارسة التمارين الآتي وأعد التفكير.

السير باتجاه المعاكس:

يسنّ هذا التمارين تركيز ويعزّز قدراتك النفسية. في الواقع، لست مضطراً للسير إلى الخلف وإنما أن تتذكر فقط الأمور باتجاه المعاكس.

ـ أفضل وقت للقيام بهذا التمارين هو المساء، لذا قبل أن تخلد إلى النوم، اختر مكاناً هادئاً ومرحاً يمكنك فيه أن تصفي إلى أفكارك من دون مقاطعة.

ـ خذ نفّساً عميقاً حتى يسترخي جسمك ويتحضر ذهنك.

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

ـ إذا تلقيت، 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

ببعضه ومضات فقط مدتها بين خمس وعشرين ثوانٍ، وهذا كافٍ لمساعدتك على أن تصبح أكثر انفتاحاً على انتباعاً لك النفسية.

ابتداع التركيز:

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

-1 في البداية احرص على ألا تكون متعيناً أو جائعاً، ثم تخلص من مصادر التشويش قدر المستطاع. اجلس في وضعية منتصبة ومسترخية على الأرض أو على كرسي مريح، لكن من آن يكون مريحاً أكثر من اللازم.

-2 أغழ عينيك وقل لنفسك أراك "تجيد التركيز". وبتكرار فكرة "أنا أجيد التركيز" فإنك تترجم عقلك الباطن ليتحقق بأنك تتحلى بهذه المهارة. رد هذه الكلمات بالطريقة التي تناسبك: أكتبها، أقرأها أو ردّدها شفهياً مرة تلو الأخرى.

-3 الآن حدد لذهنك مهمة مدة لها دقة واحدة. قل له إنك بصدّ كتابة أو قراءة أو قول "أنا أجيد التركيز" طوال دقيقة كاملة. أضيّط منبهها ونفّذ هذه المهمة بكل انتباه وتركيز. في البداية قد تشعر قليلاً بالتشوش. لا تنزعج أصبر وثابر. وتذكر: أنك أنت من يتولى زمام الأمور في كل ما يتعلق بذهنك. إذا لاحظت أنك تفكّر بأمر آخر، توّقف، وقل "لا" ثم عد ثانية للمهمة المحدّدة لذهنك.

-4 عندما تتمكن من التركيز طوال مدة دقيقة كاملة من دون أن يصرفك عن ذلك أي شيء، ضاعف المدة دققتين ثم ثلاثة فأربع وصولاً إلى خمس دقائق. بعد ذلك، اجعل الأمر أكثر صعوبة. أدخل بعض مصادر التشويش: مثلاً شغّل جهاز التلفزيون، وأبق عينيك مفتوحتين، اجلس في غرفة مكتظة. كرر 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 الحاسة السادسة / أساليب عملية لتطوير حسك