

## تعليم الغير مهارة التركيز؟



هل أنت أب أو معلم أو مدرب أو حكم في رياضة ما؟ هل ترغب في مساعدة أناس آخرين على اكتساب القدرة على التركيز في المهام التي يقومون بها؟ استخدم النظام الثلاثي الملاحم أدناه، لمساعدة هؤلاء الناس على تطوير مهارة التركيز والحفاظ عليها رغم عوامل الملل والإحباط.

### أولاً - الوعي بأهمية التركيز:

لا تتوقع من أحد أن يمارس الساحة، إلا إذا كان قد أعطي دروساً نظرية وعملية في اكتساب هذه المهارة. وكذلك إذا أردت أن يكون لأحد القدرة على التركيز، فلا بد له أن يتعرف على مفهوم التركيز ويعطى تدريباً كافياً في هذا المجال. ابدأ بتطبيق مفهوم التركيز في بيئتك العملية، في الفصل الدراسي، في العمل، وفي الملعب الرياضي. ابدأ بالتحدث عن أهمية مهارة التركيز للأداء المتميز والفوز وتحقيق الأهداف المرجوة. انظر في المواقف التي نجح فيها أشخاص لم يستسلموا عقلياً. نقاش هذه الأمور مع غيرك بحيث يدركون أنّ من مصلحتهم تعلم هذه المهارة القيمة.

### ثانياً - احترام مهارة التركيز:

هيّء البيئة المناسبة، لاحترام مهارة التركيز. فقد نجد أحياناً كثيراً من الآباء يتدخلون عن حسن نية بمقاطعة القدرات الطبيعية لأطفالهم على التركيز. فمثلاً، يقوم الطفل بالرسم.. ونتيجة لرغبة والده في مساعدته ربما يقطع عليه تركيزه ويحضر له ألواناً أخرى، أو ربما يدعوه لتناول طعام

العشاء. ولكن الطفل يتتسائل إن كان بإمكانه أن يستمر في الرسم لدقائق قليلة لينهي هذا الواجب المنزلي. وجد أحياناً أنّ الآب يصرّ أن يتوقف ابنه عن الرسم. لماذا يحدث هذا؟ إنّ التركيز قد يكون حالة ذهنية هشة ليس من السهل استعادتها. ومن هنا لابدّ من ممارسة أدب التركيز. فقبل أن تقاطع شخصاً في حالة تركيز، عليك أن تسأل نفسك إن كان ما ستقوله له درجة كبيرة من الأهمية أو له صفة الاستعجال. ويفضل أحياناً الانتظار لأنّ الشخص يكون قد اكتسب زخماً قوياً في التركيز.

### ثالثاً - تحمل المسؤولية لإنتهاء العمل بالتركيز:

لا شيء في الحياة يعدل الصبر والإصرار على متابعة تحقيق الأهداف - حتى الموهبة لا تعدل ذلك، فكم من رجل غير ناجح ولديه مواهب عظيمة. العبرالية لا تفعل ذلك أيضاً. فكم من عبقري مهمش - كما أن التعليم لا يفعل ذلك، فكم من متعلم غير صبور. إنّ الصبر والإصرار فقط هما أهم مفاتيح النجاح (كالفن - كولج).

إنّ التركيز مثابة عقلية. فكيف تساعد الآخرين على تطوير هذه المهارة القيمة؟ إنّ ذلك يتم إذا تحملوا المسؤولية لإنتهاء مشاريعهم؛ حتى عندما لا يرغبون في ذلك. فمثلاً، ماذا يحدث عندما يأتيك الموظفون من حولك بمواضف صعبة؟ هل تقوم بإنقاذهم؟ بالطبع لا. لأزّك إن أسرعت إلى مساعدتهم فإنّك تكافئهم على استسلامهم أمام المهام الصعبة ويصبحون معتمدین عليك في مثل هذه الظروف. فيبدلاً من أن تبني مشاكلهم وتحلها لهم، قم بتوجيههم وإرشادهم. إنّ الإنجازات تقاس بقدر ما تنهي من مهام، لا بقدر ما تبدأ من مهام. إنّ وضع الناس أمام مسؤولياتهم لإنتهاء أعمالهم؛ يساعدهم على تطوير الكفاءة الذاتية في مجال التركيز. وقد لا يرווق هذا الأمر لكثير من الناس في بداية الأمر، ولكنه يولّد على المدى البعيد مثانة عقلية تتجاوز حدود الفشل والتقصير المؤقت، وتؤدي في نهاية المطاف إلى إكساب الآخرين الثقة واعتمادهم على أنفسهم.►

المصدر: كتاب التركيز مهارتكم الثمينة للتميز والإبداع