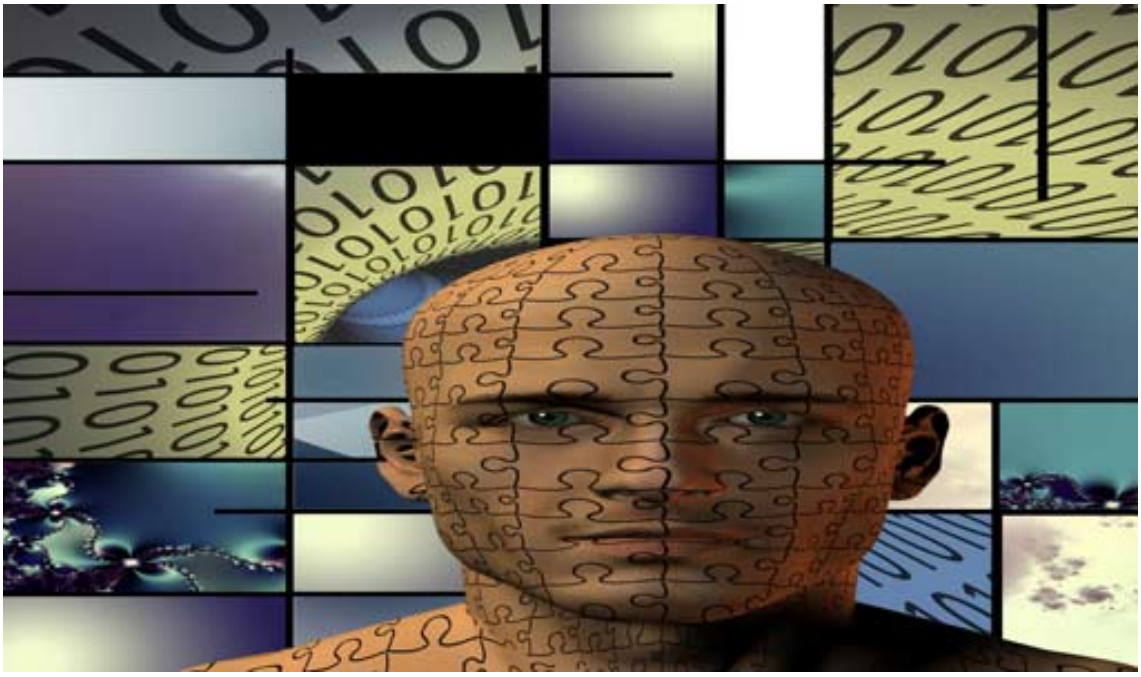
كيف نكتسب مهارة التركيز؟



يقول أحدهم: لابدّ لك أن تزيل الشك في قدراتك كي تتعلم أي شيء. يعتقد بعض الناس أنهم لا يملكون القدرة على التركيز. بل يذهبون إلى أبعد من ذلك، عندما يدعي أحدهم أنّه غائب الذهن دوماً، أو أنّه يكاد ينسى رأسه لولا أنّه مربوط في جسمه. إنّ هذه الفئة من الناس ضحية شكوكها. وقد وصف أحد المؤلفين المسرحيين الشكوك التي تنتابنا بأنها خائنة لنا لأنها تسرق منا الخير الذي قد نتمكن من تحقيقه بالمحاولة. ولربما تعرف أنت شخصياً بعض الناس الذين أوصلتهم شكوكهم إلى نتيجة، وهي أنهم لن يتمكنوا من التدرب على استخدام الحاسب الآلي. وهم باقتناعهم بهذه الشكوك، لا يبذلون أي جهد لمحاولة التدرب وينتهي بهم الأمر إلى تفويت أي فرصة تتاح لهم لإستخدام هذه الأداة القيمة. يجب عليك أن تدرك أنّه باستطاعتك أن تركز. ولو نظرت إلى الماضي، لاستطعت أن تتذكر وقتاً ركزت فيه بشكل جيّد، وهذا أكبر اعتراف منك بوجود هذه القدرة لديك. يجب عليك ألا تستسلم للشكوك.

تمرين: هل حدث مرة أنك كنت تصارع من أجل إكمال مشروع في موعده المحدد ومضت الساعات أثناء عملك في المشروع دون أن تشعر بها؟ هل حدث مرة أنك كنت في موقف بين الحياة والموت، ركزت فيه كل طاقاتك كي تنجو بنفسك؟ صف موقفاً ركزت فيه تركيزاً عالياً وحاول

أن تحدد الأسباب التي جعلتك تحسن التركيز في ذلك الموقف. يتم اكتساب مهارة التركيز عن طريق البدء بالأساسيات السهلة والتدرب عليها مرات ومرات، إلى أن تتمكن من إتقانها بشكل مطرد وبدون تفكير. وبعد ذلك تجمع هذه الأساسيات مع بعضها وتتدرب عليها بطريقة أكثر تعقيداً. وأخيراً تستخدم الأساسيات الجديدة في مواقف حقيقية. وكما هو الحال في أي مهارة فإنّه يجب عليك الاستمرار في الممارسة حتى تتقن هذه المهارة إتقاناً كاملاً. إنّ التمرين الذي نحن بصدده يتكون من خمس خطوات، وهو وسيلة من أجل اكتساب مهارة التركيز. ويهدف التمرين إلى تدريب عقلك على الاستجابة للأوامر واتباعها، ويتطلب منك أن تستمر في التركيز على مشروع معين، كما أنّه يوفر لك الفرصة لتوقف التفكير واستعادة التركيز بعد فقدانه نتيجة وجود عوامل التشتيت. ولا شك أن إتقان هذه المهارات الأساسية سيمكنك من التركيز بشكل أفضل في مواقف حقيقية في حياتك.

تمرين:

التدرب على استخدام مهارة التركيز يشتمل هذا التمرين على خمس خطوات هي: الخطوة الأولى: اعزل نفسك وتخلص من مسببات التشتت. انتظر حتى نهاية اليوم بحيث تكون انتهيت من التزاماتك. اخلُ بنفسك في غرفة هادئة. وأوقف عمل أجهزة التلفاز والمذياع. اجلس في كرسي بحيث يكون اتجاه مسند الظهر في وضع رأسي. الخطوة الثانية: اختر لنفسك مهمة سهلة. إنّ المهمة التي أثبتت نجاحها لدى مئات من الناس، هي أن تقرأ أو تكتب أو تقول بصوت مرتفع لمدة خمس دقائق جملة قصيرة وهي: (إنني جيّد في التركيز)، مع التركيز على كلمة "جيّد". كما أن تكرار الجملة السابقة مرات ومرات، له قيمة مزدوجة لأنّه يفيد في تأكيدالمعنى. ويتخذ العقل الباطن هذا التأكيد كحقيقة إيجابية تحسن الصورة عن الذات. ويعتبر مجرد إعادة الجمل السابقة تدريبات على مهارة التركيز. ويفضل الناس استخدام أساليب حسية في التركيز. فمنهم من يجيد القراءة ولديه استعداد لقضاء ساعات طويلة مستغرقاً في قراءة كتاب. ومنهم من يحب تدوين أفكاره على الورق. وصنف ثالث يستمتع بالمشافهة والتحدث للآخرين. فأي أسلوب من الأساليب الثلاثة تفضل؟ فإذا كان أسلوب القراء هو المفضل، فاكتب جملة (إنني جيّد في التركيز)، ثمّ كرر قراءتها من الورقة مرات ومرات. وإذا كان أسلوب الكتابة هو الأنسب، فاكتب الجملة السابقة مرات ومرات. وإذا كان أسلوب المحادثة هو المحبب، فأغمض عينيك (حتى لا تتشتت بصرياً) تلفظ بالجملة السابقة مرات ومرات مع التشديد على كلمة جيّد. الخطوة الثالثة: اضبط ساعة المنبه بحيث ينطلق

جرسها في خلال خمس دقائق. أوكل لعقلك المهمة المطلوبة منه وهي (إنني سأقرأ أو أكتب أو أقول) جملة إنني جيّد في التركيز. اختر واحداً من الأساليب الثلاثة (أي أقرأ أو أكتب أو أتلفظ) وركز عليها دون غيرها خلال الخمس دقائق إلى أن ينطلق جرس المنبه). ملاحظة: لا تحاول أن تركز – المحاولة بهذه الطريقة – مثلاً أخذ قلم رصاص أو إحضار آلة معينة – لا تمكنك ن إنهاء العمل – إن أخذك القلم أو الآلة والتحديق وعصر الفكر وشد كتفيك أو إقناع نفسك بالتركيز، كل هذه الأمور لن تمكنك من التركيز؛ لبداية التركيز، خذ الأمر ببساطة ابدأ العمل الذي أمامك – أعطه كامل انتباهك وبهذه الطريقة تكون قد ركزت. الخطوة الرابعة: إذا شغلت بأمر آخر أثناء التركيز، تدرب على وقف التفكير، ثمّ عد إلى مهمتك الأصلية بتركيز أعظم. تعتبر هذه الخطوة هامة بشكل خاص. هل سألت نفسك من الذي يتحكم بعقلك في وقت من الأوقات؟ بالطبع من المفروض أنك أنت؟ ولكن ألم تسمع أناساً يقولون (لا أستطيع أن أتوقف عن التفكير في كذا...). لابدّ لك أن تدرك أنك قادر على التحكم في تفكيرك. لذلك يجب أن تتعلم وقف التفكير فيما لا تريد. وببساطة عندما يقتحم على تركيزك أمر غير الذي تركز عليه، أوقف التفكير فيه وقل بقوة (لا) ثمّ عد إلى مشروعك الأصلي الذي تركز عليه، واحرص على التركيز عليه. كن صبوراً ومثابراً. لا ترتبك ولا تنسَ نفسك بسبب انشغال عقلك بأمور أخرى، لأنّ هذا الفعل يعتبر في حد ذاته تشتتاً. لا تترك الخواطر المختلفة تقتحم عليك عقلك ولا تستسلم للمشتتات. لا تفرض أموراً بل قل للخاطر الغريب (لا) ثمّ ركّز على مهمتك الأصلية. كرر هذا التمرين كل ليلة. وعندما تصبح قادراً على الحفاظ على تركيزك لمدة خمس دقائق بدون تشتيت خارجي (وهو تدريب يحتاج إلى أسبوعين أو ثلاثة)، أبدأ بإدخال عناصر التشتيت، كتشغيل الراديو أو التلفاز أو الجلوس في غرفة فيها أناس غيرك. استمر على تمرين التركيز بوجود عناصر التشتيت كل ليلة إلى أن تتمكن من التركيز لمدة خمس دقائق. ويحتاج إتقان هذه المهارة لدى معظم الناس من أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع (وهو الوقت اللازم لترك عادة قديمة واكتساب عادة جديدة). وبمجرد أن تتمكن من إصدار الأوامر لعقلك وطاعته لك رغم وجود عناصر التشتيت، فإنّك تكون مستعداً لنقل هذه المهارات إلى مواقف الحياة العملية. الخطوة الخامسة: طبّق تمرين التركيز على مشاريعك اليومية. تقدم الآن خطوة أخرى إلى الأمام. فبدلاً من تكرار جملة (إنني جيّد في التركيز)، تدرّب على التركيز على تقرير ستعرضه في اجتماع للموظفين، أو التركيز على قائمة بأمور ستقوم بها في اليوم التالي. ويهدف هذا التمرين بشكل رئيس إلى إصدار أمر محدد لعقلك، مع الالتزام بموعد زمني معين لتنفيذ الأمر، ثمّ تركيز عقلك على هذه المهمة بدون السماح لعناصر التشتيت لتأثير عليك. ومن هذه المهام الاستعداد لمقابلة ستجرى معك غداً من أجل الحصول على وظيفة عن طريق توقع نوع الأسئلة التي ستوجه لك والإجابات التي ستقدمها للنجاح

في المقابلة. وربما تنجز هذه المهمة مع التركيز في خلال خمس دقائق أو أكثر. يقول أحدهم: (لا أستطيع أن أركز عقلي على عقلي) لمدة طويلة ونقول له: تخيل كيف يكون حالك عندما لا تستطيع استخدام يديك ورجليك استخداماً كاملاً؟ تخيل كم يكون الموقف صعباً عليك عندما لا تملك السيطرة على أجزاء من جسمك؟ وكذلك هناك كثير من الناس ليس لديه تحكم كامل أو استخدام أمثل لعقولهم. إنّ التدريب على التمرين الذي نحن بصدده لأسابيع يعتبر أفضل استثمار لتطوير نفسك. فهو جدير بوضع حد لتمرد عقلك عليك، ويجعلك صاحب الأمر والنهي. يجب عليك ألا تتوقع نتائج فورية، إذ لا يوجد دواء سحري يمنحك التركيز الفوري. إنّ تعلم أي مهارة يحتاج إلى وقت، ويتطلب كذلك المثابرة على ثلاثة مستويات أو مراحل من عملية اكتساب المهارة، أكمل التمرين التالي لاكتساب بصيرة في المراحل الثلاث اللازمة لإتقان مهارة جيّدة.

تمرين:

اكتساب المهارة ما المهارات أو المواهب التي تمتلكها؟ هل أنت طباخ ماهر؟ هل تهوى التصوير؟ هل تجيد ركوب الخيل أو السباحة؟ اكتب بأحسن خط باليد جملة قصيرة تعبر عن مهارة أو مهنة تتقنها. مثلاً، أنا نجّار ماهر أو أنا لاعب محترف. والآن اكتب الجملة نفسها باليد الأخرى. كيف تبدو الجملة الثانية؟ كيف شعرت عندما كتبتها؟ هل خط اليد مهارة؟ هل ركوب الدراجة الهوائية مهارة؟ هل الطباعة مهارة؟ وماذا عن التركيز؟ بالتأكيد هي مهارة كذلك. لم تولد وأنت تعرف هذه المهارات. بل كان عليك أن تتعلمها خطوة خطوة. انظر الآن في الخطوات (المراحل) الثلاث الفردية لاكتساب مهارة جديدة، وهي: - المرحلة الأولى: مرحلة التجريب: عندما تحاول القيام بمهارة لأوّل مرة، فإنك عادة لا تحسنها بل تبدو غريبة وغير متناسقة. تذرك مثلاً عندما ركبت الدراجة الهوائية أوّل مرّة. ربما لم تستطع إلا لمسافة قريبة، أو لربما انتهت بارتطامك بشيء ما. وبدلاً من أن تصاب بالإحباط وتستسلم، طمأنك الآخرون من حولك أنّ هذا أمر متوقع في بداية اكتساب المهارة الجديدة. وكلما استمرت لديك الرغبة في ركوب الدراجة، حاولت وحاولت. ولأنّك فعلت هذا تقدمت نحو المرحلة التالية. - المرحلة الثانية: مرحلة التطبيق: عندما تطبق في هذه المرحلة الأساليب التي تعلمتها، فإنك تحصل على نتائج أفضل، فمثلاً، تركز في كتابة الخط على تشكيل الحروف وميلها، وبذلك يكون خطك واضحاً مقروءاً. وفي مهارة السباحة، عندما تطبق حركات مهارة السباحة كجعل الرأس إلى أسفل والتنفس على الجنب خارج الماء وتحريك الذراعين وركل القدمين، فإنك تبقى

عائماً على سطح الماء وتصل إلى الطرف الآخر من بركة السباحة. وعندما تواظب على الأساليب والحركات المطلوبة في هذه المرحلة، فإنك ستصل إلى مرحلة رائعة هي المرحلة الأخيرة. - المرحلة الثالثة: المرحلة التلقائية: لا يتطلب منك الأمر في هذه المرحلة حتى أن تفكر فيما تقوم به من مهارات، لأنها تأتي بشكل تلقائي. فمثلاً، تستطيع أن تطبع الحروف بدون النظر إلى موقع أصابعك على لوحة المفاتيح، وتستطيع أن تمارس لعبة التنس بدون التفكير في الخطوات المتتالية لممارسة هذه اللعبة. وقد يتبادر إلى الذهن تساؤل وهو: هل يمكن تطبيق المراحل الثلاث السابقة على اكتساب مهارة التركيز؟ والإجابة هي: نعم. فعندما تبدأ في التدرب على تمرين بناء مهارة التركيز، قد يبدو الأمر غريباً وغير متناسق. فربما يواظب عقلك في بداية التدريب على التجول أو الشرود، أو ربما لا تستطيع أن تستجمع تركيزك مرة أخرى. لا تستسلم، إنك لا تزال في المرحلة الأولى من عملية اكتساب المهارة. فإذا لم تنجح من البداية، فإنّك ستصل إلى النجاح فيما بعد.

ربما لا تزال تشك في الأمر. بادر الآن إلى التساؤل فيما إذا كان اكتساب هذه المهارة الهامة يستحق استثمار خمس دقائق من وقتك كل ليلة ولمدة ستة أسابيع. لقد لمس مئات الأشخاص كيف أن ّ التدرب على هذا التمرين ساعدهم على إطالة فترة التركيز. لقد تعلموا كيف يطورون مهارة التركيز رغم وجود عوامل التشتيت المختلفة.

المصدر: كتاب التركيز (مهاراتك الثمينة للتميز والإبداع)/ سلسلة التطوير الإداري