



# برای حواس پرت‌ها!

چطور بهتر تمرکز کنیم؟  
• بهنوش خرم‌روز • تصویرگر، مجید صالحی



شما هم هولستان‌هی پرت می‌شود؟ خوب تنها نیستید! مغز بیش‌تر ما آدم‌ها حواس پرتی را دوست دارد. هر صدایی می‌شنویم دوست داریم دنبالش کنیم، ذهنمان به هزار و یک چیز فکر می‌کند، حتی به چیزهایی که وجود ندارند! خوب با این مغز بازیگوش حواس پرت چه کنیم که بتوانیم بهتر درس بخوانیم.

گاهی فکر می‌کنیم داریم درس می‌خوانیم اما در واقع به هزار و یک چیز دیگر فکر کرده‌ایم، آن هم بدون اینکه خودمان متوجه شویم! اولین کار برای یاد گرفتن تمرکز و جمع کردن حواس این است که رفتارها و عادت‌های خودمان را پیشناسیم.

## برای شناختن عادت خودت یک بازی جالب انجام بده:

درس خواندن را شروع کن، اما ساعتی را کوک کن که هر ده دقیقه یک بار زنگ بزند. هر بار ساعت زنگ زد روی کاغذ بنویس حواست کجا بود. این بازی خوبی است که نشان می‌دهد در یک ساعت درس خواندن چقدر تمرکز داشتی و چقدر به چیزهای دیگر فکر می‌کردی.



## چه کنیم که ذهن بازیگوش یک جا بماند؟

۱- از عواملی که حواست را پرت می‌کنند دور شو: مثلاً نزدیک تلویزیون یا تلفن یا گوشی همراه و رایانه نباش. اگر اهالی خانه حواست را پرت می‌کنند زمان‌هایی را برای درس خواندن یا مطالعه انتخاب کن که آن‌ها مشغول کار دیگری هستند یا خواهر و برادر کوچک‌ترت خواب هستند.

۲- اگر گرسنه می‌شوی و به هوای خوردن خوراکی می‌روی آشپزخانه، از قبل یک خوردنی سالم مثل میوه کنار دستت داشته باش. همین‌طور یک لیوان آب. با این کار دیگر به هوای یک خوردنی یا تشنگی‌هی از جایت بلند نمی‌شوی و حواست پرت نمی‌شود.





**۳- محیطی را برای درس انتخاب کن که محل رفت و آمد اهالی خانه نباشد، یا سر و صدا زیاد نباشد. پنجره را ببند که صدای بیرون حواست را پرت نکند.**

**۴- سعی کن زمان‌هایی را برای درس خواندن بگذاری که سر حال‌تر هستی. خوب خوابیده‌ای و غذای سبکی خورده‌ای. معمولاً وقتی خسته یا گرسنه هستیم تمرکز کمتری داریم. حتماً برای هر نفر بسته به شرایط زندگی که دارد، عوامل حواس‌پرتی دیگری هم وجود دارند. پیدا کن چه چیزهایی حواس تو را پرت می‌کنند و سعی کن آن‌ها را برطرف کنی.**

### روش یادداشت

اگر فکر سمجی دائم توی سرت می چرخد و نمی توانی ساکتش کنی، آن را روی یک تکه کاغذ بنویس این کار ذهن تو را گول می‌زند و انگار آن را انجام داده باشی فکرش از سرت می‌رود. حالا با خیال راحت به درست برس. وقتی زمان استراحت رسید اگر هنوز برایت مهم بود در موردش فکر کن و موضوع را تمام کن. مثلاً اگر به این فکر می‌کردی که باید به دوستت زنگ بزنی، زنگ بزنی و ذهنت را آزاد کن.



### روش لقمه‌های کوچک

اگر به یک کار بزرگ یک جا نگاه کنیم، می‌ترسیم و مضطرب می‌شویم. چرا؟ چون انجام یک کار بزرگ در نگاه اول غیر ممکن است این باعث می‌شود اصلاً دلت نخواهد انجامش بدهی. سعی کن آن را به تکه‌های خیلی خیلی کوچک تقسیم کنی. مثلاً از کل کتابت هر دفعه یک بند (پاراگراف) یا یک صفحه بخوان و آن را برای خودت مرور کن. بعد استراحت کن. با این کار، یک لقمه‌ی بزرگ تبدیل به لقمه‌های کوچک و قابل خوردن می‌شود.



### روش ۵ دقیقه

اگر حس می‌کنی انگیزه و انرژی برای انجام کارهایی که در برنامه نوشتی نداری، به خودت بگو فقط ۵ دقیقه، و فقط ۵ دقیقه آن را انجام بده. معمولاً برای ما شروع خیلی سخت‌تر از ادامه است و وقتی ۵ دقیقه از کاری را انجام دهیم، می‌توانیم آن را ادامه دهیم. با این روش می‌دانی که فقط باید ۵ دقیقه از آن کار را انجام بدهی و بعد اگر نخواستی ادامه دهی، می‌توانی استراحت کنی.

