

بسم الله الرحمن الرحيم

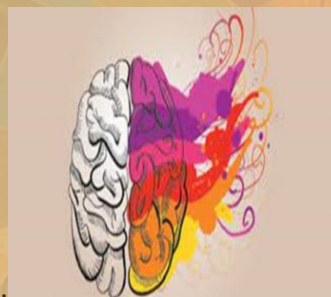
در راستای بهبود روند مطالعه تقدیم می شود:

راهکار جلوگیری

از پرش ذهنی و عدم تمرکز



هنگامی که ذهن در یک موقعیت، به فکر کردن درباره امور موقعیت‌های دیگر مشغول است و تمام فضای ذهن به موقعیت فعلی اختصاص پیدا نمی‌کند، پدیده پرش ذهن رخ می‌دهد.



وقتی افراد دچار پرش ذهن میشوند ممکن است افکار یا خاطراتی به صورت تصادفی به ذهنشان برسد.

مثلا خاطراتی از زمان‌ها و مکان‌های متفاوت و بدون هیچ ارتباط منطقی با هم. همچنین ممکن است یک سلسله از افکار پشت سر هم و بدون اینکه به جمع‌بندی خاصی برسند از ذهن گذر کنند. در این حالت حتی ممکن است انسان متوجه گذر زمان نشود. مثلا در هنگام مطالعه یکبار به خودش بیاید و ببیند که از برنامه‌ای که داشت عقب افتاده است.

تقویت افکار مثبت باعث کاهش پرش می شود

تا جایی که می‌توانید با فکر مثبت به جنگ با پرش ذهن بروید و بدین ترتیب روی وضعیت فعلی خود و امورات مربوط به آن تمرکز نمائید. هر اندازه میزان فکر خود به موارد منفی و بیهوده را کاهش دهید به همان نسبت می‌توانید از پرش ذهن خود بکاهید.

دوری از عوامل بیرونی نسبت به عوامل درونی آن آسان تر است :

شما می‌توانید با دوری از اشیایی که باعث می‌شوند تا شما دچار حواس پرتی یا پرش ذهن شوید؛ به راحتی دوباره تمرکز خود را بدست آورید. این در حالی است که عوامل درونی که منجر به پرش ذهنی می‌شوند به راحتی قابل حذف یا دوری نمی‌باشند. شما به سادگی می‌توانید تلفن همراه خود را خاموش کنید یا حتی آن را بیرون از اتاق خود قرار دهید. به این ترتیب تا حد زیادی از پرش ذهن شما کم می‌شود.

نوشتن افکار

وقتی چیزی را یادداشت می‌کنیم، در واقع تمرکزمان را روی کاغذ منتقل می‌کنیم. همین کار، حلقه افکاری که پشت سر هم به ما حمله می‌کنند را پاره می‌کند. اگر هم دغدغه‌ای ذهنمان را درگیر کرده باشد، با یادداشت کردن به خودمان این فرصت را می‌دهیم که بعداً به آن مراجعه کنیم. در این صورت ذهنمان هم باور میکند که می‌تواند از آن فکر جدا شود و ما قرار است در زمان دیگر به آن کاغذ برای بررسی مشکلی که وجود داشته مراجعه می‌کنیم.

تنفس

نفس کشیدن ساده می‌تواند بر سیستم عصبی بدن اثر گذار باشد. اگر دقت کرده باشید در زمان عصبانیت ریتم تنفس فرق می‌کند یا وقتی کسی می‌خواهد از عصبانیتان کم کنه‌دمی‌گوید: "یه نفس عمیق بکش" تنفس واقعا روی سیستم عصبی بدن تاثیر می‌گذارد.

برای اینکه از پرش ذهن رها بشوید به این ترتیب نفس بکشید: موقع دم تا ۳ بشمارید و موقع بازدم تا ۵. یعنی بازدمتان به اندازه ۲ شماره از دم طولانی‌تر باشد. روی تنفستان تمرکز کنید و سعی کنید اینکار را تا جایی که می‌توانید به آرامی انجام دهید. با این مدل تنفس ذهن خودتان را رها می‌کنید. یک بار امتحان کنید، ضرر ندارد!!