

چگونه از ضمیر خودآگاه خود برای تمرکز استفاده کنیم؟

بخش دوم و پایانی

ارتباط تمرکز و ناخودآگاه ما

در **بخش اول این مقاله**، به نقش **ضمیر خودآگاه** پرداخته شد. اهمیت این موضوع در راستای توجه و استفاده بهینه **ضمیر ناخودآگاه** بود. اینطور به نظر می آید که چنانچه ما قادر باشیم از **ضمیر خودآگاه** خود بهتر بهره ببریم، خواهیم توانست از نیروی فوق العاده **ضمیر ناخودآگاه** خود نیز بهره ببریم. به همین دلیل در مقاله قبل به اهمیت موضوع **توجه و تمرکز** پرداخته و تفاوت آن مطرح شد. اهمیت نقش **تمرکز** به ویژه برای بهره مندی بیشتر از **ضمیر ناخودآگاه** مهم است.

برخی مطالعات جالب در طول سالها نشان داده، چگونه یک تغییر ساده در **تمرکز خودآگاه** تان می تواند به میزان زیادی بر نتیجه کارتان تأثیر زیادی داشته باشد. تحقیقات **دکتر گابریل ولف** در حوزه ورزش صورت گرفت. در یک آزمایش او دو گروه را برای پرتاب گلوله های گلف به داخل هدفی مدور آموزش داد. کلیه حرکات برای هر دو گروه مانند چگونه ایستادن، گرفتن چوب و .. یکسان بود. اما آموزش نحوه ضربه زدن به توپ، متفاوت بود؛ در یک گروه ضربه زدن همراه با **تمرکز** بر بازو و نیروی فرد بود و در گروه دیگر هر فرد تمرکزش را روی مسیر چوب نگه می داشت و اجازه می داد تا این حرکت ضربه کاملا مانند یک پاندول باشد.

نتیجه ولف این بود؛ امتیازات گروهی که تمرکز بیرونی به حرکت توپ داشتند بالاتر از گروهی بود که تمرکز درونی و روی بازوی خود داشتند. ولف این تحقیق را در یک مورد دیگر بر روی دانشجویانی انجام داد تا در آنها تمرکز درونی و بیرونی را بررسی کند. نتیجه این آزمایش نیز تأییدی بر تحقیق قبلی بود.

این نوع نتایج گابریل ولف نشان می دهد وقتی افراد می توانند به آسانی و با تغییر تمرکز در حین ورزش نتایج بهتری بدست آورند، پس احتمالا در فعالیت های دیگری هم امکان دارد. تحقیق دیگر ولف روی بیماران پارکینسون و تعادل آنان بود. نتیجه این تحقیق هم مؤید تحقیقات قبلی وی بود.

اکنون آنچه اهمیت دارد، چیست؟ چگونه می توانیم از این تحقیقات در زندگی روزمره خود بهره ببریم؟

- هنگامی که فردی در موقعیت های اجتماعی، خجالتی است، می تواند با تمرکز روی افراد دیگر نگرانی هایش را کاهش دهد. در صورتی که اگر تمرکزش روی **گفتگوهای ذهنی** خودش باشد، بسیار خودآگاه و به میزان زیادی مشوش می شود.
- در بسیاری از درمان ها تمرکز نقش مهمی در کمک به مراجع دارد. آن چه فرد روی آن تمرکز می کند، بر رفتار و خلق او تأثیر می گذارد. مثل تمرکز بر امتحان که فرد را بیشتر به هم می ریزد، فرد باید تمرکز را از موضوع به یک موضوع بیرونی سوق دهد.
- در تنظیم اهداف نیز موضوع تمرکز نقش دارد. آن چه بر روی آن تمرکز می کنید، چیزی است که به دست می آورید. اگر بر آن چه نمی خواهید تمرکز کنید، احتمالاً بیشتر آن چه نمی خواهید به دست خواهید آورد. اما اگر بر آن چه می خواهید تمرکز کنید، آن گاه به طور ناخودآگاه آن فرصت ها را در دنیایتان پیدا خواهید کرد. برای مثال برای کم کردن وزن به جای اینکه بر روی وزن خود تمرکز کنید، بر روی تغذیه سالم فکر کنید تا عزت نفس تان آسیب نبیند.
- تمرکز در یک مقیاس بزرگتر هم عمل می کند. مثلاً چنان چه شما یک درمانگر باشید که به خوبی بر کار خود تمرکز می کنید، ضمیر نیمه خودآگاه شما به همه پیام های مرتبط با کار شما، توجه دارد و این موجب افزایش توانمندی بیشتر شما خواهد شد.

در بررسی **تفاوت توجه و تمرکز** به این نتیجه رسیدیم که چنان چه به خوبی نیروی **تمرکز** خود را با ضمیر خودآگاه خود به کار گیریم، بخوبی می توانیم از کار خود نتیجه بگیریم. البته این تمرکز باید به صورت بیرونی صورت گیرد. چرا که **تمرکز درونی موجب تشویش و اضطراب بیشتر ما خواهد بود**؛ به عبارتی هر چه ما تمرکز را درونی کنیم اضطراب ما ناخودآگاه موجب دفع موضوع خواهد شد. در صورتی که با تمرکز بر یک موضوع ساده بیرونی، این تشویش از ما دور و در این شرایط انرژی ما بخوبی روی موضوع اصلی سرمایه گذاری می شود. ترس ها و اضطراب ها یا شادی و لذت، هر کدام از آن ها که باشد، به تمرکزی بر می گردد که محقق شده است.

نقش ضمیر نیمه خودآگاهتان در این مسیر بسیار مهم است. اساساً **ضمیر نیمه خودآگاه** به دنبال شواهدی است تا از افکار خودآگاهتان حمایت و توجه شما را جلب کند؛ بنابراین آن چیزی را که بر آن تمرکز کردید، جذب می کند. این حالت تأثیر خودش را روی افکار و خلیقات و رفتار تان خواهد داشت.

اگر مصمم هستید تا احساسات بهتری داشته باشید یا نتایج بهتری کسب کنید، پس تمرکزتان را روی یک مورد ساده دیگر قرار دهید. این روش به شما کمک می کند تا بتوانید به طریقی کاملاً متفاوت فکر، احساس و رفتار کنید. بهترین نوازندگان کسانی هستند که فی البداهه به نواختن پرداختند و خود را رها کرده اند. گویی این تمرکز هر چند جدی اما فارغ از آن تمرکز سخت و دشواری است که نوازنده را مضطرب می کند.

و بالاخره توجه داشته باشیم که تمرکز ما به هر نحوی که باشد، ضمیر ناخودآگاه ما را به خدمت می گیرد. چنان چه با اضطراب به موضوع درونی باشد، اغلب ضعیف تر است تا زمانی که تمرکز به یک موضوع ساده. ولی موضوع اصلی به یاری پیام های نیمه خودآگاه ما راه می یابد و نتیجه بهتری حاصل می شود.

دکتر مهشید رضوی رضوانی

منبع:

Thomas, Jeff (۲۰۱۳) How to Focus Using The Conscious Mind.

ماه شدد
فراد