

چگونه از ضمیر خودآگاه خود برای تمرکز استفاده کنیم؟

قسمت اول: تفاوت توجه و تمرکز

در مقالات قبلی، با کمک ناخودآگاهتان مسائل را بهتر حل کنید و نقش ناخودآگاه در بهبود زندگی، به نقش ناخودآگاه و اهمیت آن در تحقیقات روشن شد. همچنین در مقاله پیشین به اهمیت ناخودآگاه و اثر بخشی آن در نمادهای شعری که چگونه در زندگی ما وارد می‌شوند، پرداخته شد. اما چگونه این ناخودآگاه را به خدمت باید گرفت؟ آنچه ضمیر خودآگاه را از ضمیر نیمه خودآگاه و ناخودآگاه متمایز می‌سازد، توانایی ما در دانستن این که چگونه بر آن تمرکز کنیم. این توانایی منحصر به فرد در ضمیر خودآگاه به ما اجازه می‌دهد تا بتوانیم ضمیر ناخودآگاه خود را به خدمت بگیریم و به این شکل از قدرت فوق العاده آن بهره مند شویم.

برای دستیابی به این منظور باید ضمیر خودآگاه را آموزش داد تا این کار تمرکز را انجام دهد. با این شیوه می‌توان تغییرات بسیاری را در خودمان ایجاد کنیم. پیش از هر چیز نگاهی عمیق تر به مفهوم تمرکز داشته باشیم.

آیا هم اکنون در حال توجه هستید؟

مغز بسان یک ماشین تمرکز توجه است. در واقع در طول روز شما بدون اینکه بفهمید، معمولاً به چیزهای مختلف و متعددی و در سطوح متفاوتی توجه دارید. برای مثال دانشمندان شماری از حالات متفاوت را شناسایی کرده اند که وقتی به چیزی توجه می‌کنیم، با آنها درگیر می‌شویم. برخی از انواع توجه شامل موارد ذیل هستند:

توجه گزینشی: این نوع توجه از سوی مغز ما کاملاً گزینشی است. به طوری که از میان همه مشغولیت‌های موجود، دست به یک انتخاب مشخص می‌زند تا آن را بخوبی ببیند یا گوش دهد. برای مثال وقتی که شما مشغول مطالعه یک متن هستید.

توجه اشتراکی: این توجه به شما این امکان را می‌دهد تا وظایف متعددی مانند خوردن، نوشتن و صحبت کردن را همزمان با هم انجام دهید. اغلب این نوع توجه را در نوجوانان شاهد هستیم.

توجه مستمر: این نوع توجه شما را ملزم به استمرار در یک توجه می‌کند. مانند وقتی که برای مدت طولانی رانندگی بکنید.

برخی از افراد توجه شان اندک است و به آسانی مبتلا به حواس پرتی می‌شوند، اختلال کمبود توجه، نمونه ای از این اختلال است.

نوع توجه ما چگونه است؟ ما چگونه می‌توانیم یک توجه مستمر داشته باشیم، در حالی که او به فعالیتی نیاز دارد تا بتواند به ما کمک کند تا به نتایجی که در زندگی می‌خواهیم، دست یابیم. آیا توجه و تمرکز یکسان‌اند؟ بین تمرکز و توجه تفاوت وجود دارد. تفاوت، بین توجه کردن و دانستن چگونگی تمرکز کردن است. اغلب این دو مفهوم به جای یکدیگر استفاده می‌شوند تا یک معنی را برسانند. اما بین این دو تفاوت وجود دارد.

حواس پنجگانه ما (بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و لامسه) در توجه کردن، به مغز کمک می‌کنند. در نتیجه توجه می‌تواند در یک نگاه کردن به یک شیء یا منظره‌ای باشد که به ما معنای خاصی بدهد و در این جا چند تا حواس ما هم درگیر باشند؛ بوی شیرینی پخته‌ای که ما را به یاد کودکی بیاندازد؛ همچنین حس کردن آتش در یک شب سرد؛ در همه این موارد توجه شما به آن لحظه است.

در این زمان، ضمیر نیمه آگاه شما به پیام‌ها، خلیقات، احساسات مرتبط با آن فعال شده و توجه شما به سرعت می‌تواند به سوی دیگری بپردازد. توجه به آسانی می‌تواند منحرف شود، هر چند همیشگی نیست.

تمرکز، بسیار دقیق تر از توجه است. به طوری که اصطلاحاً گفته می‌شود: توجه تان را روی این متمرکز کنید». تمرکز مانند نور افکنی است که در یک اتاق تاریک تابیده شده و توجه شما را به آن نقطه جلب می‌کند تا شما به خوبی بر روی موضوع تمرکز کرده و آن را دریابید. تمرکز یک رفتار بسیار ارادی است؛ در این رفتار شما قادر خواهید بود، بر آنچه در هر مقطعی می‌خواهید تمرکز کنید، کنترل کنید.

در این شرایط تصورات دیداری شما، اشتیاق و خودگویی تون بر روی یک موضوع خاص است. چه مطالعه یک کتاب باشد یا ترسیم یک تصویر یا فکر کردن به راه حل یک مشکل. البته در این زمان مجدداً ضمیر نیمه خودآگاه وارد میدان می‌شود و سعی می‌کند تا پیام‌های احساسی و عاطفی خودش را به تمرکزتان بدهد.

اگرچه توجه و تمرکز شبیه به هم به نظر می‌رسند، ولی تا حدی نسبت معکوس دارند. به طور مثال هرچه بیشتر روی چیزی متمرکز شوید، کمتر به آن چه در پیرامونتان می‌گذرد، آگاه خواهید بود و هرچه بیشتر نسبت به اطراف خود آگاه باشید، تمرکزتان روی چیزی خاص سخت تر خواهد شد. برای فردی که سالها رانندگی می‌کند،

رانندگی یک رفتار نیمه خودآگاه است که به صورت یک مهارت است و فرد ضمن انجام آن می‌تواند با فرد دیگری صحبت کند. در صورتی که همین راننده در شروع یادگیری اش یا در محیط نا آشنا می‌باید بیشترین توجه را یا به واقع تمرکز داشته باشد.

این که چگونه ما می‌توانیم از تمرکز خود استفاده کرده و آن را هدایت کنیم تا بتوانیم به زندگی خود بهبود بخشیم، موضوع مقاله بعدی خواهد بود.

دکتر مهشید رضوی رضوانی

منبع:

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

ماه شهید
فرد