

ВЕЖБЕ КОНЦЕНТРАЦИЈЕ

Концентрација се може описати као усмеравање ума, фокусирана пажња или као способност да се обрати пажња на само једну мисао или предмет искључујући друге.

Концентрисање на активности које обављамо доприноси томе да их урадимо боље, брже и успешније. Фокусирање на рад чини рад успешнијим. Боља концентрација олакшава учење, убрзава разумевање и побољшава меморију. Помаже нам да се усредсредимо на своје циљеве и да их лакше постигнемо.

Да бисмо развили ову способност морамо вежбати свој ум. Права и добра концентрација развија се постепено, кроз свакодневни рад и уз посебне вежбе. Сада ћу вам дати неколико једноставних вежби.

Почните са 10 минута сваки дан, ако можете да издржите 15, још боље. Морате да разумете да ум не воли никакву дисциплину. То је један инструмент који има своју вредност ако се правилно користи, али тренутно је он тај који влада над нама. Ви нисте ум и његове мисли, они су само нека врста моћи коју користимо. Менталним вежбама могуће је извежбати ум и овладати њим. Он мора бити стављен на одговарајуће место, као наш слуга а не гоподар.

Кад почињете да учите да се концентришете треба да пронађете место где можете бити сами и неузнемиравани. Можете сести у турски сед на поду или на столицу са исправљеном кичмом. Удахните дубоко неколико пута и опустите се. Почните са првом вежбом и вежбајте је свакодневно док не будете успели да је изводите лако и без размишљања о нечем другом бар 5 "чистих" минута. Морате бити искрени према себи и пређите на следећу вежбу тек кад будете уверени да је вежба изведена са пуном концентрацијом.

Усмерите сву своју пажњу на вежбу. Немојте мислити ни на шта друго. Пазите да не заспите, да не одлутате у машту или да не мислите на нешто друго. Оног тренутка кад ухватити се себе да мислите на нешто друго, прекините са вежбом и почните из почетка. Кад се уходате, продужите време или уведите још једно вежбање у току дана. Не покушавајте превише на почетку. Може вам се учинити да су вежбе врло просте и једноставне па покушате да их изведете све од једном. Идите полако, немојте да претерате и преоптеретите мозак.

За најбољи учинак, саветујемо Вам да наставите са извођењем одређене вежбе

још недељу дана након што сте се уверили да је изводите правилно и са пуном пажњом.

Честа притужба људи који имају малу моћ концентрације је да је ово или оно "досадно". Готово свако има способност да задржи пажњу на задатку који је интересантан, не превише лак, не превише тежак већ баш на правом нивоу изазова. Оно што заиста изазива ову вештину су "досадни" задаци као нпр. читање врло тешког материјала, рад на веома комплексним стварима, рад на стварима које не дају одмах видљиве резултате. Ако си заиста добар у овој вештини, тешко да ће ти бити досадно зато што имаш стрпљења да нађеш нешто интересантно у готово сваком задатку.

Кад напредујемо у концентрацији ми напредујемо у најмање три ствари. Можемо задржати наш ум:

1. на мање занимљивом материјалу
2. са већом пажњом
3. дужи временски период

Значи, ако успем да пређем са могућности да се концентришем само на филмове или видео игре на то да могу да се сконцентришем на читање интересантне књиге, ја напредујем у овој вештини. када пређем са занимљивих књига на оне мање занимљиве, такође побољшавам своју вештину концентрације. Када могу да радим било коју од ових активности а да ми мисли не лутају тако често, то је такође напредак. И кад успем да се концентришем уместо 5, 15 минута или сат или чак два, ја напредујем по другом мерилу. Добро је посматрати сваку од ове три варијабле док радите на вештини концентрације, и прослављати сваки пут кад узнатпредујете у једној од њих док друге две одржавате сталним.

ВЕЖБА 1

Узми књигу и број речи у било ком пасусу. Изброј их поново да би се уверио да си правилно избројао. Почни са једним пасусом а кад ти постане лакше, број речи на целој страни. Број ментално, само са својим очима не показујући прстом сваку реч.

ВЕЖБА 2

Говори у себи азбуку. Ментално замишљај свако слово док га изговараш.

ВЕЖБА 3

Број од 1 до 100. Замишљај сваки број док га изговараш.

ВЕЖБА 4

Број уназад у себи од 100 до 1.

ВЕЖБА 5

Број уназад у себи од 100 до 1 прескачући свака 3 броја тј. 100, 97, 94...

ВЕЖБА 6

Изабери реч или једноставан звук и понављај га тихо у себи 5 минута. Кад успеш да се лакше концентришеш покушај да досегнеш 10 минута непоремећене концентрације.

ВЕЖБА 7

Узми неки предмет и гледај га са свих страна. Немој да те одвуку неважне мисли. Остани са предметом који си изабрао. Гледај га и не мисли о томе где си га купио итд. само га гледај, види, мириши, додируј.

ВЕЖБА 8

Ово је исто као претходна вежба само овај пут визуализуј предмет са затвореним очима. Почни тако што ћеш вежбу 5 радити 5 минута а онда вежбу 6 исто толико. Покушај да видиш, осетиш, омиришеш предмет у својој глави. Покушај да видиш чист добро дефинисан лик. Ако наиђу тешкоће отвори очи, погледај у предмет, затвори их и опет настави с вежбом.

ВЕЖБА 9

Нацртај мали геометријски облик - троугао, круг или квадрат, обој га у коју боју желиш и концентриши се на њега без речи у глави.

ВЕЖБА 10

Исто као 9 само сад визуализуј са затвореним очима. Ако заборавиш како изгледа, погледај па настави.

ВЕЖБА 11

Исто као 10 само са отвореним очима.

ВЕЖБА 12

Покушај да бар 5 минута будеш без мисли. Само ако су претходне вежбе успешно изведене добићеш могућност да утишаш мисли. Временом ће то постати све лакше и лакше.

ВЕЖБА 13 – самопосматрање

Ова вежба не тражи од тебе да се фокусираш на нешто, већ само да посматраш на шта си фокусиран. Ти вежбаш вештину самопосматрања.

Да би урадио ову вежбу једноставно седи и затвори очи. Нека твој ум ради што год жели. Другим речима, пусти га да лута. Ако желиш да мислиш о нечему - мисли. Ако хоћеш да прелазиш с једне свари на другу, то је у реду.

Једино што чини ову вежбу је то да сачуваш мало свог ума да посматра шта његов остали део ради. Питај себе питања : О чему сад мислим? Које ми слике пролазе кроз главу? Шта осећам сада?

Почни тако што ћеш ово радити кратко време, рецимо минут. Након тог минута присети се о чему мислио и кажи то некоме. Постепено ћеш моћи то да радиш све више и више минута.

Поента ове вежбе је да, ако одлуташ са задатка, одмах ћеш то приметити. Ако опазиш да ти мисли одлазе са задатка одмах чим то почне да се дешава, можеш одмах брзо себе да вратиш на задатак.

ВЕЖБА 14 – самопосматрање наглас

Ово је варијанта претходне вежбе. У овој радиш исту ствар само што говориш гласно о чему мислиш. Описујеш речима било коју ствар која се појави на екрану твоје свести. Говориш гласно и своје мисли. Именујеш осећања која имаш. Ово је тешко јер говорење мисли сигурно утиче на мисли које имаш. Али то је у реду. Главно је да вежбаш свесност о томе што ти пролази кроз главу. Што више ово будеш радио, лакше ћеш схватити када се концентришеш на неку ствар а када ти мисли лутају с једне ствари на другу.

1. Гледај у зид испред себе и нађи нешто што раније ниси приметио.
2. Гледај у леви зид и нађи нешто што раније ниси приметио.
3. Гледај у десни зид и нађи нешто што раније ниси приметио.
4. Гледај у зид иза себе и нађи нешто што раније ниси приметио.
5. Гледај у плафон и нађи нешто што раније ниси приметио.
6. Гледај у под и нађи нешто што раније ниси приметио.
7. Гледај предњи зид али своју пажњу усредсреди на леви зид.
8. Гледај у леви зид а своју пажњу усредсреди на звук.
9. Слушај звук док мрдаш пртиће на ногама.
10. Узми два иста новчића или два листа папира или два дана и нађи бар 5 разлика међу њима.

ВЕЖБА 15 - усмеравање пажње

У овој вежби изабираш нешто на шта ћеш усмерити своју пажњу, нпр. на своје дисање. Током ове вежбе усмерићеш своју пажњу на дисање, затим на било шта друго што желиш, онда поново на дисање, па поново на нешто друго. Настави да преусмераваш пажњу, намерно, сваких 30-ак секунди.

Циљ ове вежбе је увежбавање у свесном усмеравању пажње. Док радиш ову вежбу, осети како је то да усмериш своју пажњу на нешто и осети како твој ум реагује.

Нпр. обраћам пажњу на дисање неколико секунди и осећам како ми се ноздрве суше док удишем, а влаже док издишем, онда погледам на сат и гледам секундару како иде у круг и размишљам о времену које пролази, онда опет усмеравам пажњу на дисање...

Вежбајући свесно усмеравање пажње јачамо егzekутивни део мозга који говори осталом делу на шта да обрати пажњу. Ти желиш да овај део буде главни, а не да твоја пажња буде таоц било ког спољашњег стимулуса који се догађа у том тренутку.

Постоји неколико варијација ове вежбе. Можеш ако желиш изабрати две ствари на које ћеш обраћати пажњу и пребацивати се с једне на другу нпр. две менталне слике; два предмета; у под, па одлучиш где ћеш да погледаш па погледаш тамо, па одлучиш где ћеш да погледаш па погледаш тамо; читаш књигу један минут или радиш математику неколико минута, а онда проведеш један минут гледајући у црнило које се појави кад затвориш очи. Можеш изабрати дуг период пре усмеравања пажње или кратак период као 3-4 секунде.

ВЕЖБА 16 - чула

Затвори очи и замисли да гледаш: неки предмет, воће, поврће, оловку која

полако пише твоје име на папиру, неки геометријски облик, комбинацију геометријских облика

Затвори очи и осети: руковање- осети топлоту нечије руке, притисак, меко крзно животиње, свеже пао снег, грану дрвета, песак, перо

Затвори очи и осети мирис: цвета, хране која се кува, дрвета које гори, мора, пеперминта, омиљеног парфема

Затвори очи и фокусирај се на осећај мишића и покрета тела док: ходаш по пољу високе траве, пливаш, береш воће, трчиш по плажи

Затвори очи и осети укус, топлоту и текстуру: сладоледа, банане, поморанџе, неког оброка који волиш да једеш

Затвори очи и чуј: како неко зове твоје име, звук саобраћаја, како пада киша, чаврљање људи, воду која тече, под који шкрипи, гонг који постепено бледи у тишину.

Престајеш сваких пар минута и оцењујеш колико добро си се концентрисао на задатак. Ако си се концентрисао добро, покушај да се сетиш шта си урадио у свом мозгу што ти је омогућило да се тако добро концентришеш. Ако се ниси концентрисао добро, примети то и одлучи да у следећем покушају покушаш да надмашиш време када си се добро концентрисао. Онда се врати и концентриши поново.

Можеш да користиш следећу скалу да одговориш "колико концентрације":

0 - ни мало

2 - само мало

4 - нашто али не пуно

6 - подоста

8 - велика количина

10 - врло велика количина

ВЕЖБА 17 - разматрање уз слушање

Улога твог партнера је да ти прича или чита. Најлакше је да ти неко чита. Он застаје понекад, можда после сваке реченице, можда после сваког пасуса. Ти одговараш са "разматрањем" тога што ти је прочитано. Како да разматраш?

Можеш користити следеће реченице и попуниш празнине:

Значи казао си _____?

Оно што сам чуо је _____?

Другим речима _____?

Значи, ако те добро разумем _____?

Звучи као _____.

Да ли кажеш да _____?

Оно што радиш је да понављаш оно што си чуо да је друга особа рекла или

прочитала.

Одговор партнера може бити просто ДА ако си правилно чуо или НЕ ако ниси, па ће ти он прочитати поново и дати ти поново да пробаш.

ВЕЖБА 18 – разматрање уз читање

У овој вежби ти читаш пасус сам. Након читања парафразираш на глас оно чега се сећаш.

ВЕЖБА 19 – прављење теста

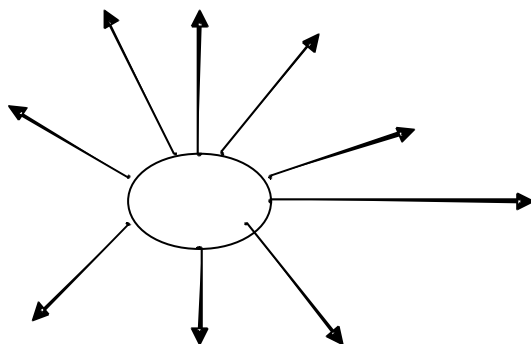
Са сваком реченицом коју читаш, размишљај: " Могу ли од овог направити питање за тест знања о градиву?" Доношење такве одлуке тежи да ти држи пажњу на задатку. Ако дођеш до краја пасуса и одговор на питање је : " Немам појма јер нисам мислио на оно што читам:" и онда си добио вредну повратну информацију. С друге стране ако можеш да смислиш добро питање и то је важна повратна информација.

Затим, када завршиш писање теста добићеш још повратних информација о својој концентрацији тиме што ћеш урадити тест. Оцени тест и провежбај питања на која ниси знао одговор.

ВЕЖБА 20 – враћање на централно питање

Постави себи питање које покреће многе мисли. Можеш нацртати круг с питањем унутра и много стрелица које иду од круга. Сад, за сваку стрелицу смисли идеју. Кад смислиш једну, врати се на централно питање да видиш можеш ли смислити још једну.

Чак иако мислиш да немаш више идеја, настави да мислиш о још. Одупри се жељи да одустанеш и одеш на нешто друго. Такође се одупри потреби да пређеш с једне идеје на другу без враћања на централно питање. На пример:



ВЕЖБА 21 - централно питање, са опцијама и последицама

Ово је нека ситуација

Које све опције можеш да смислиш да би одговорио на њу?

О овој опцији неко
размишља

Које све последице могу да произађу ако се то уради?

Имајте на уму:

Код свих менталних способности битнија је учесталост него трајање вежбе. Тајна успеха је у сталној вежби.