

Движение ума. Концентрация внимания

Двухминутная концентрация

Положите перед собой часы, имеющие секундную стрелку.

На несколько мгновений расслабьтесь, сконцентрируйте свое внимание, и когда будете готовы, начинайте следить за движением секундной стрелки.

В течение двух минут фокусируйте все ваши мысли на движении секундной стрелки, как будто в мире не существует ничего другого.

Если вы рассеяли внимание, задумавшись о чем-то другом, или просто отключились - остановитесь, сконцентрируйте ваше внимание и начинайте снова.

Постарайтесь сохранить подобную сосредоточенность в течение двух минут.

Отложите книгу, возьмите настольные или наручные часы, и вперед!

Проделайте это!

Итак, начинайте!

Если вам нужно выполнить какую-то определенную задачу, безразлично какую – подстричь газон, написать статью, покрасить дверь, прослушать лекцию, - в первую очередь решите, на какой срок и в какой степени вы хотите и должны сконцентрировать свое внимание. Затем попытайтесь удержать фокус вашего внимания. Если вы обнаружите, что мысли начали блуждать, что вы размечтались на посторонние темы или думаете о развлечениях, постарайтесь вернуться к поставленной задаче. Возьмите себе за правило уделять все внимание тому, что происходит в данный момент, тому, что вы делаете – сначала на короткий промежуток времени, затем на более продолжительный, - и вскоре вы обнаружите, что в случае необходимости вы с гораздо большей легкостью управляете мышцами собственного ума.

Нам постоянно приходится выполнять какую-нибудь работу: написать сочинение или внимательно прослушать лекцию преподавателя, покрасить дверь или прибраться в комнате... И у многих часто выполнить работу качественно не получается. Почему? Возможно, не хватает знаний, умений или уровня развития (физического или интеллектуального). Подобные оправдания чаще всего не обоснованы. Потому что вряд ли нам регулярно предлагают работу, которая значительно превосходит наши возможности.

Прежде всего, выполняя какую-либо работу, нужно обратить внимание на то, как часто наши мысли начинают блуждать среди различных тем, не имеющих отношения к работе.

Выполняя какую-либо работу, обратите внимание, как часто ваши мысли начинают блуждать, отвлекая вас от выполняемой работы.

Чаще проблема заключается в неумении концентрировать внимание на выполняемой работе.

Есть несколько способов модифицировать упражнение и сделать его более увлекательным и интересным:

Положите часы прямо перед телевизором, где в это время демонстрируются новости или, что еще лучше, какая-нибудь развлекательная программа. В течение двух минут старайтесь удерживать ваше внимание только на движении секундной стрелки. Не позволяйте себе отвлекаться на телевизионную передачу.

Поделите внимание пополам. Сосредоточьте одну половину на движении секундной стрелки, а другую – на ваших руках.

Следите за движением секундной стрелки и в то же время мысленно перебирайте в уме числа: 2, 4, 6, 8, 10, 8, 6, 4, 2, 4, 6 и так далее. Делите свое внимание между этими двумя задачами. Как только вы начнете думать о чем-то постороннем или сбиваетесь со счета, начинайте все сначала. Выполняйте это упражнение в течение двух минут, а лучше еще дольше.

Сосредоточьте на движении секундной стрелки только треть вашего внимания. Вторую треть направьте на чтение стихов типа "Шалтай-Болтай сидел на стене"



или "У Пэгги жил веселый гусь". Оставшуюся треть внимания сфокусируйте на последовательности чисел.

Физическое состояние: не делайте лишних движений

Если вы понаблюдаете за гранильщиком алмазов, шлифующим драгоценный камень, или за дирижером, руководящим симфоническим оркестром, то, наверное, заметите, что тот, кто глубоко сосредоточен, не делает лишних движений. Посмотрите внимательно на человека, который суетится, почесывается, постоянно покачивается или держит свои мышцы в ненужном напряжении – и вы поймете, что беспорядочные движения являются одним из признаков рассеянного внимания.



Когда вам нужно сконцентрировать свое внимание, примите такую позу, при которой ничто не будет вас отвлекать. Расслабьте мышцы, мысленно проведите двойной крест через плечи и бедра и постарайтесь избегать лишних движений. Если вы работаете за столом, поставьте ноги на пол, сядьте прямо, лишь слегка наклоняясь вперед, и сосредоточьте внимание на том, что находится перед вами. Через несколько минут вы увидите, что ваше внимание обостряется. Как только вы почувствуете себя физически расслабленным, но внутренне сосредоточенным, вы будете стремиться стать еще более расслабленным и сосредоточенным. Если поза тела способствует концентрации, мускулы вашего ума работают гораздо эффективнее.

Если сидишь - сиди, если стоишь - стой.

Главное, не дергайся.

Древняя китайская пословица

Эмоциональное состояние: найдите стимул

Чем энергичнее вы принуждаете свой разум, тем труднее вам сосредоточиться. Заставить свое внимание сконцентрироваться так же трудно, как заставить осла сдвинуться с места. Вы тянете свой рассудок, пинаете, а он сопротивляется. Толкаете сильнее, а он еще больше сопротивляется, и вы тратите уйму сил на борьбу с самим собой. Хитрость, которую применяют, чтобы заставить осла двигаться, состоит не в применении силы, а в использовании стимулирующих факторов. Помахайте морковкой перед носом упряма, и он последует за вами куда угодно.

Интерес - это эмоциональная составляющая внимания. Вам же не приходится принуждать себя сосредоточить внимание на чтении детектива с запутанной интригой или на фильме с напряженным сюжетом. Вам не приходится заставлять себя следить за ходом событий, если вы многое поставили на карту. Интерес имеет огромную власть над вашим разумом. Поэтому вполне естественно напрашивается вывод: если вам трудно сосредоточиться на какой-то задаче, вы должны повесить свой интерес к ней. Заинтересуйте себя - и не будет проблем с концентрацией внимания.

Повесить свой интерес к чему-нибудь можно, например, постаравшись обратить внимание на любопытные и необычные детали. Вообразите, что вы прогуливаетесь по берегу моря и с любопытством рассматриваете гальку под ногами. Вы обращаете внимание на то, как похожи отдельные камешки и насколько они отличаются друг от друга. Одни – большие и шероховатые, другие – маленькие и гладкие. Вы поднимаете камешек и разглядываете затейливые вкрапления кристаллов. Вы обнаруживаете крохотные выемки и блестики на поверхности, вы открываете скрытый от невнимательного взора мир трещин, расщелин, пятен, мир

увлекательной асимметрии. Чем дольше вы смотрите, тем больше видите. Чем больше видите, тем сильнее вам хочется рассматривать еще и еще.

Попробуйте найти источник вдохновения и в, казалось бы, рутинной повседневной работе - такой, как приготовление пищи, стрижка газона или сведение баланса семейных доходов и расходов. Настройте себя на поиск интересных сторон в этих скучных, на ваш взгляд, делах. Ищите нестандартный подход. Сопоставляйте то, что знаете, с тем, чего не знаете. Позвольте разуму поработать именно таким образом, изменив тем самым свое эмоциональное состояние, - и в вас проснется любопытство, вы обнаружите интригу даже в том, что прежде казалось вам необычайно скучным. Если вы хотите сконцентрировать на чем-либо свое внимание, постарайтесь отыскать в этом что-то новое.

Другая ситуация: вы зеваете на собрании или вам наскучил собеседник. Попробуйте пробудить в себе интерес, взглянув на происходящее по-новому, даже если ваш разум не хочет этого делать. К примеру, на собрании попробуйте увидеть происходящее глазами четырехлетнего ребенка или же вообразите, что вы не знаете никого из присутствующих в зале, более того, даже не понимаете языка, на котором они говорят. Если вы оказались в ловушке и вам не избавиться от докучливого собеседника, попробуйте повернуть разговор в интересном для вас направлении. Спросите собеседника, что он ненавидит, что любит, что для него важно в жизни, - и, возможно, вскоре вы обнаружите, что человек этот совсем не так скучен и занудлив, как казалось вначале.

Кроме умения создавать и поддерживать интерес к внешним событиям, подготовленный разум обладает целой сокровищницей собственных интересов. Она обеспечивает идеям благодатную почву, где они могут пустить корни, прорасти и расцвести. Уильям Джеймс по этому поводу высказался так: "Внимание легче удастся разуму, богатому знаниями, свободному и оригинальному. Разум, не снабженный материалом - застывший, ординарный, - вряд ли сможет долго что-нибудь обдумывать".

Счастливейший человек - это тот, кто обдумывает интереснейшие мысли.

Тимоти Дуайт, просветитель

Состояние ума: установите приоритеты

Настоящую сосредоточенность, вдохновляющую на эффективную и продуктивную работу, можно сравнить с правильным распределением времени. И то, и другое зависят от степени понимания того, что необходимо совершить в первую очередь, от установки приоритетов, от того, какие цели вы перед собой ставите. Если вы четко определите, что для вас является важным, а что - нет, вы сможете сэкономить ресурсы, предотвратить их "утечку".

Перед работой полезно сделать паузу, чтобы мысли стали плавными и успешными. Взгляните на дела, стоящие на повестке дня, как бы со стороны, рассчитайте их рейтинг. Задайтесь вопросом, к какой категории относится каждое из перечисленных в списке дел.

Если вы считаете, что какое-то дело по-настоящему важно для вас, тогда ему следует уделить внимание в первую очередь. О делах менее важных вы сможете позаботиться после того, как справитесь с более неотложными проблемами. Пустяки оставьте на конец дня.

Сразу после расстановки приоритетов поставьте перед собой конкретные задачи. Определите, что вы должны сделать для решения того или иного вопроса. Прикиньте, в чем заключается ваша конечная цель. Имея перед глазами мысленный образ цели, начинайте действовать - шаг за шагом, пока поставленная задача не будет выполнена.

Разбейте большие задания на более мелкие. Побуждайте ваш ум работать, сосредоточиваясь на деталях. Если задача будет мелкой и конкретной - внимание будет менее рассеянным. Вы сами поразитесь, насколько эффективно можно работать, если экономить умственную энергию.

Для того чтобы ваш разум оставался сосредоточенным на выполнении важной задачи, постарайтесь удалить любые отвлекающие факторы. Если можете, закройте дверь в комнату, оградите себя от звонков и по мере сил избегайте необходимости вставать и с кем-нибудь разговаривать. По-ле-зну распределите свое время так, чтобы все повседневные, не очень трудоемкие дела, которые вы должны переделать - телефонные звонки, уборка в доме и так далее, - оказались собраны в один временной интервал.

Определите ваш личный ритм работы. Когда у вас возникает больше творческих идей: утром, вечером или глубокой ночью? Когда вам удобнее справляться с повседневными дежурными делами: в начале дня или в конце? Распределяйте время так, чтобы наилучшим образом использовать особенности своего персонального ритма.

"Захватчики" внимания

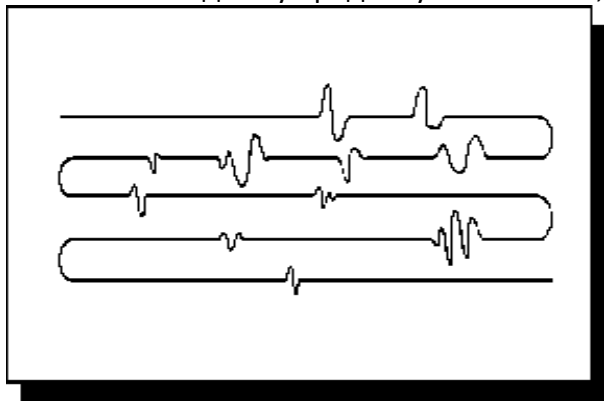
Ниже приводятся еще несколько упражнений на концентрацию внимания. Попробуйте выполнить их в то время, когда вы ощущаете эмоциональный подъем, когда чувствуете себя на коне, а затем попробуйте проделать их, когда вы рассеяны и выбиты из колеи.

Циклические действия

Когда вы будете в следующий раз мыть посуду, попробуйте экономить ваше внимание, разделяя процесс на отдельные циклы. Когда вы возьмете ложку, чтобы помыть ее, мысленно произнесите: "Старт". Помойте ложку с такой степенью сосредоточенности, с какой выполняли бы операцию на мозге. Помыв, положите ложку в сушилку и мысленно произнесите: "Стоп". Затем возьмите следующий предмет посуды и повторите процесс.

Прерывистое внимание

Положите перед собой на стол какой-нибудь небольшой предмет, например, ручку, монетку или скрепку для бумаг. В течение пяти минут концентрируйте ваше внимание только на этом предмете. Каждый раз, когда внимание перескочит на что-либо другое, осторожно возвратите его к исходному предмету. Сосчитайте, сколько раз такое произойдет.



Ритмичен ли пульс вашего внимания?

Медленно ведите карандашом по листку бумаги. Ваше внимание должно быть постоянно направлено в точку, где из-под грифеля карандаша возникает линия. Каждый раз, когда ваши мысли отвлекутся, зафиксируйте это на бумаге, нарисовав петлю. Когда дойдете до края бумаги, продолжите линию в обратном направлении. Как долго вы сможете вести непрерывную линию вашего внимания?

Центр Вселенной

Когда в следующий раз при поездке на автобусе или в метро вы не будете знать, как убить время, оглянитесь вокруг и выберите какой-нибудь объект: рекламу, чей-то затылок, пятно на потолке. В течение пяти минут концентрируйте внимание исключительно на этом объекте, так, будто во всей Вселенной не существует ничего другого. Даже если ваше сознание захочет переключиться на другие вещи, фокусируйте его только на выбранном объекте. Може-

те позволить себе расслабиться и оглянуться вокруг только тогда, когда истечет контрольное время.

Прием Сасаки

Фотограф Крис Сасаки рассказал о том приеме, который он выработал. Всякий раз, когда он ловит себя на том, что витает в облаках - то есть погружен в состояние, заключающееся в бессмысленном созерцании, - ему следует четко произнести в уме: "Внимание!" Потом он должен оглянуться вокруг и осознать, где он находится и что делает. Крис Сасаки считает, что это упражнение весьма способствует внутренней собранности.

Наблюдения за собственным вниманием

Когда будете перелистывать журнал или газету, отметьте, на что вы обращаете внимание. Подумайте, какие рекламы, заголовки и страницы привлекают ваш взгляд. Как выглядит то, что может отвлечь на себя ваше внимание? Какая часть вашего сознания контролирует внимание?

Регулярное воздействие

Выберите что-нибудь, находящееся непосредственно в поле вашего зрения, например карандаш, и как можно убедительнее прикажите себе: "Смотри на этот карандаш!" Потом сделайте паузу и подождите, пока ваше сознание отреагирует на приказ. Карандаш проявится в ваших мыслях четче. Зафиксируйте реакцию сознания, мысленно произнося: "Отлично". Теперь повторите то же самое несколько раз: "Смотри на этот карандаш! - Пауза. - Отлично". "Смотри на этот карандаш! - Пауза. - Отлично". Обратите внимание на "качество" вашего внимания. Засеките время появления ответной реакции; установите, насколько быстро реагирует ваш разум. Проверьте, начинает ли он по мере тренировки реагировать быстрее. Итак, осмотритесь вокруг и сфокусируйте на чем-нибудь ваше внимание.

Сколько раз вы отвлекаетесь?

Если вы читаете сложный текст и обнаруживаете, что ваши мысли блуждают не там, где им следовало бы, попробуйте прибегнуть к следующей хитрости. Поставьте галочку на полях книги против того места, где вы заметили, что ваше внимание рассеялось. Вернитесь к тому месту, до которого можете вспомнить, что вы читали, и начните читать оттуда. Если вы не можете воспроизвести основную идею прочитанного, вернитесь к началу страницы и перечитайте ее. Если вы будете достаточно настойчивы, то, возможно, вскоре обнаружите, что степень усваивания становится все выше и галочки появляются все реже.

Творческое напряжение

Если вы начинаете витать в облаках или клевать носом в самый неподходящий момент, намеренно примите позу, непривычную для вашего тела. По-иному скрестите ноги, слегка измените осанку, измените положение ступней, поменяйте выражение лица. Если вы находитесь в комнате вместе с другими людьми, незаметно воспроизведите чью-нибудь позу. Когда ваше тело примет непривычное положение, рассеянность и сонливость исчезнут сами собой. Если вы нуждаетесь в экстрасобранности, напрягите мышцы живота, ягодиц или ног. Не позволяйте вашему телу расслабиться, и ваш разум тоже будет бодрствовать.

Видеть больше происходящего

УПРАЖНЕНИЕ.

Внимательно оглядите свою комнату и найдите шесть предметов, содержащих окружности.

Настроившись на окружности, вы обнаружите, что они буквально заполняют пространство - это и верх кружки, и основание карандаша, и головка шурупа в выключателе. Если вы настроите свое внимание на поиск, то почти со стопроцентной вероятностью найдете нужный предмет. Необходимо только знать, что вы ищете.

Из того, на что вы обращаете внимание, и создается ваш мир. Если вы концентрируете свое внимание исключительно на проблемах, ваш мир будет переполнен препятствиями.

Будете уделять все внимание частностям - ваш мир утратит цельность и превратится в череду несвязанных событий. Сосредоточьтесь лучше на творческих идеях, и перед вами откроется мир неограниченных возможностей. Люди находят то, что они ищут.

Полезные советы

Обратите внимание на вашу способность сосредотачиваться - это наиболее важная мышца вашего ума. Поощряйте ее становиться крепче и пластичнее, периодически давая максимальную нагрузку и концентрируя свое внимание с полной отдачей.

СОВЕТ 1.

Примите позу, способствующую концентрации. Расслабьтесь и не делайте лишних движений. Пабло Пикассо сказал: "Во время работы я оставляю свое тело за дверью так же, как мусульмане оставляют свою обувь перед входом в мечеть".

СОВЕТ 2.

Создайте эмоциональный настрой, способствующий концентрации внимания. Заинтересуйтесь стоящей перед вами проблемой. Постарайтесь осторожно расшевелить ваш разум, но ни в коем случае не применяйте силу. Отыскивайте интересные аспекты стоящей перед вами задачи и связывайте их с другими вашими интересами.

СОВЕТ 3.

Создайте умственный настрой, способствующий концентрации внимания. Четко сформулируйте стоящую перед вами задачу и определите промежуточные цели. Найдите ритм мышления, который придаст ускорение работе.

СОВЕТ 4.

Если вам кажется, что вы не можете сосредоточиться, подыграйте себе. Прикиньтесь, что вы полностью поглощены тем, что делаете. Задайтесь вопросом: какую бы вы приняли позу, если бы вам все-таки удалось сосредоточиться? О чем бы вы тогда думали, подогревая интерес? Если продолжать в том же духе, состояние сосредоточенности действительно появится.