

تمرکز در مطالعه

تمرکز به فرآیند حفظ و نگهداری حواس و توجه به روی یک موضوع خاص گفته می‌شود.

تمرکز توانایی انجام یک کار خاص در لحظه، به جای از این شاخه به آن شاخه پردیدن است. در حالت تمرکز، تمام توجه فرد بر روی یک فکر و ایده خاص متمرکز می‌شود و فرد چیزهای دیگر را فراموش می‌کند. بعد از انجام این فرایند، ذهن کاملاً متمرکز شده و تنها یک فکر واحد مغز را اشغال می‌کند. تمام انرژی ذهن بر روی یک فکر جمع می‌شود.

توانایی تسلط بر ذهن و کنترل کردن تمرکز به حالت عادی در اکثر مردم وجود ندارد و نیاز به آموزش و تمرین دارد. انسان نمی‌تواند هر لحظه که می‌خواهد، به ذهنش دستور دهد که بر روی سوژه ای خاص تمرکز کند. با این حال، تمرکز کردن یکی از فعالیت‌های رایج انسان‌ها است و تقریباً هر روز برای همه افراد اتفاق می‌افتد، اما بیشتر حالت خودانگیز و کنترل نشده دارد.

یعنی اولین و مهم‌ترین دلیل نداشتن تمرکز ناشی از نداشتن کنترل ذهن است. وقتی که بر ذهن خود کنترل داشته باشید، هر وقتی که به حس تمرکز را نیاز داشته باشید در خدمت شما است. برای این که مشکل ذهن شما را حل را نوشته‌ایم که با تکنیک‌های فوق‌العاده‌ای کنترل ذهنش می‌تواند کمک‌های بزرگی را به کنیم، مقاله **کنترل ذهن** شما بکند. اگر آن را بخوانید بدن شک خیلی راحت‌تر تمرکز خواهید کرد و مطالب را بهتر به خاطر خواهید داشت.

آیا تا کنون به بچه‌ها در هنگام بازی کردن توجه کرده‌اید؟ آن‌ها حتی صدای شما را هم نمی‌شنوند! چنان غرق در بازی می‌شوند که هر چیز دیگری در دنیا را در آن لحظات فراموش می‌کنند.

وقتی مشغول مطالعه یک کتاب جذاب هستید، صدای فریاد مردم را نمی‌شنوید. حتی اگر کسی شما را صدا کند، متوجه نمی‌شوید. اطراف خود را به کلی فراموش می‌کنید و انگار که هیچ درکی از زمان و مکان ندارید. هنگام نوشتن نامه، تماشای فیلم، بازی شطرنج یا هنگام انجام هر کار دیگری که برایتان جذاب است اصلاً درکی از زمان و مکان ندارید. این یعنی علاقه، شرط اول تمرکز کردن است.

با این حال، تمرکز واقعی چیز متفاوتی است. تمرکز یک فرآیند آگاهانه و عمدی است که طی آن فکرتان را به صورت ارادی، در هر لحظه که بخواهید و بر روی هر موضوعی که بخواهید، به مدت مشخصی و نه فقط برای چند تمرکز حواس توانایی متمرکز کردن ذهن نه فقط بر روی چیزها و موضوعات دلچسب مورد لحظه، متمرکز می‌کنید علاقه‌تان، بلکه بر روی کارها، وظایف، مطالعات و چیزهای خسته‌کننده و غیر جذابی است که مجبور به انجامشان هستید. پس علاقه به یک موضوعی را با تمرکز کردن روی کاری اشتباه نگیرید.

عوامل برهم زدن تمرکز

در برهم زدن تمرکز حواس دو عامل درونی و بیرونی نقش دارند

عامل درونی:

یکی از مهم‌ترین عللی که باعث می‌شود ما نتوانیم تمرکز کنیم خاطرات و اتفاقی است که حین کارها پیش می‌آید. ذهن ما نمی‌خواهد درباره موضوعی که علاقه ندارد تفکر و مطالعه کند. پس برای همین با فکر کردن به چیزهای دیگر سعی می‌کند حواس ما را پرت موضوعی کند که دوست داریم درباره آن فکر کنیم. این اتفاق ممکن است برای هر کسی بی‌افتد، تنها کاری که باید بکنید این است که از کنار آن‌ها ساده رد شوید و ذهن خودتان را مشغول آن‌ها نکنید. در بخش تکنیک‌های افزایش تمرکز بیشتر درباره راهکارهای کنترل این عامل درونی توضیح داده‌ایم

عوامل بیرونی :

صداهایی که هیچ وقت انتظارشان را نداریم همیشه در کمین ما هستند. برای جلوگیری از این صداها، می‌تواند پنجره اتاقی که در آن مطالعه می‌کنید را ببندید. یا این که اگر این امکان برایتان فراهم نیست، از هدفون استفاده کنید. یک موسیقی ملایم بگذارید تا از صداهای مزاحم رها شوید. در کل هر چیزی مثل تلفن همراه، سر و صدای بیرون، بازی کردن بچه‌ها در کوچه و... حواستان پرت می‌کند را از خودتان دور کنید. زندگی مثل یک معامله است. برای این که چیزی را به دست بیاورید باید یکسری از داشته‌های خودتان را بدهید. تمرکز می‌خواهید، باید خوشی‌های و لذت‌های الآن خودتان را فدا کنید

نداشتن تمرکز چه بلایی سر ما می‌آورد؟

کاهش بهره‌وری اولین و شاید مهم‌ترین اثر نداشتن تمرکز است. وقتی ما در کاری که معمولاً یک ساعته به پایان می‌رسد متمرکز نباشیم، آن کار ممکن است تا ۳ ساعت به طول بیانجامد. تازه قسمت بد ماجرا اینجاست که تحقیقات خانم گلوریا مارک (Gloria Mark) نشان داده که وقتی ما تمرکز خود را از دست می‌دهیم، حداکثر ۲۵ دقیقه زمان لازم داریم تا دوباره تمرکز کنیم.

بنابراین عدم تمرکز حواس باعث هدر رفتن بسیار زمان، انرژی و بهره‌وری ما خواهد شد. در ادامه این عدم تمرکز پیامدهای دیگری مثل کاهش خلاقیت، عدم توانایی حل مسائل و در نهایت نرسیدن به موفقیت رخ خواهد داد. هر یک از این توانایی‌ها را هم که از دست بدهیم، باید کلی وقت و هزینه کنیم تا بتوانیم دوباره آن‌ها را به دست بیاوریم. پس بهتر است که با یک تمرکز ساده، مانع از خسارت شدید شویم

راهکارهای افزایش تمرکز

در ادامه قصد داریم ۲۲ تکنیک فوق‌العاده برای افزایش تمرکز را برای شما نام ببریم که بتوانید با استفاده از آن‌ها، به راحتی این ویژگی را درون خود افزایش دهید. پس حتماً با ما همراه باشید

۱- به طور منظم به "فضای سبز" بروید

تحقیقات نشان می‌دهند که قرار گرفتن در طبیعت، فضاهای سبز به توسعه و رشد مغز کودکان کمک بسیاری می‌کند

یک مطالعه بیان کرده است، کودکانی که بین سنین ۴ تا ۷ سالگی بودند و بیشتر در فضای سبز قرار داشتند در مقایسه با دیگر کودکان، قدرت تمرکز بهتری داشتند. این نتایج، اهمیت گسترش فضاهای سبز شهری را بیان می‌کند که برای حفظ سلامت کودکان و تقویت توانایی‌ها بسیار مهم است

افزایش قدرت تمرکز در فضای سبز، در کودکی متوقف نمی‌شود. تحقیقات نشان داده اند که وجود فضاهای سبز در دانشگاه‌ها و محل کارها می‌تواند در توانایی تمرکز افراد آن مجموعه نیز تاثیر گذار عمل کند. برای همین است که شرکت‌های بزرگ دنیا مثل اپل و ادوبی دارای محیط‌هایی آرامش بخش و پارک‌های بزرگ هستند

مطالعه دیگری بیان می‌کند که پر کردن فضای خالی از دفترها با گیاهان، بهره وری کارمندان را تا ۱۵ درصد افزایش می‌دهد؛ و همچنین وجود فضاهای سبز باعث افزایش رضایتمندی افراد در محیط کار می‌شود

تجزیه و تحلیل‌ها نشان می‌دادند که وجود گیاهان در فضای دفتر می‌تواند سودمند باشد و باعث جذب کارمندان به فضای کاری شود

۲- استراحت کنید

اگر به اندازه کافی خوش شانس هستید و از ظرفیت کاری بالایی برخوردار هستید، نباید در زمانی که می‌خواهید بر روی موضوعی متمرکز شوید، مشکلی داشته باشید. اما برای همه افراد متمرکز شدن، مسئله‌ای چالش بر انگیز است

شواهد نشان می‌دهند که استراحت کردن و خوب خوابیدن برای زمانی کوتاه می‌تواند توانایی شما را برای داشتن تمرکز افزایش دهد. ۱۵ دقیقه استراحت کردن در بعد از ظهر می‌تواند تأثیر فوق العاده‌ای در انرژی شما داشته باشد، اما فقط ۱۵ دقیقه. چرا که اگر بیشتر خواب بیشتر انرژی شما را می‌گیرد و نمی‌گذارد خوب تمرکز کنید

۳- پیام‌های تلفن همراه

صدای زنگ تلفن همراه، صدای پیام، ارتعاش و یا صدای زنگ‌های یادآور، هر یک به اندازه کافی می‌توانند حواس شما را منحرف کنند و در تمرکز بر روی انجام کارها اختلال ایجاد کنند.

در حقیقت، تحقیقات بیان می‌کنند که بیشتر حواس پرتی‌ها ناشی از اعلان‌های گوشی، برقراری تماس و یا ارسال پیام‌های متنی هستند

یک تیم تحقیقاتی دریافته بودند که حتی در صورتی که این پیام‌ها کوتاه باشند، افکار و ذهن افراد را مشغول می‌کنند. همانطور که آن‌ها مشغول کار خود هستند تمایل دارند به مسئله‌ای غیر مرتبط فکر کنند که انجام دادن دو کار باهم باعث می‌شود که آن کار به خوبی انجام نشود.

در نهایت، اگر می‌خواهید بر روی کاری به درستی متمرکز شوید، سعی کنید تلفن همراه را خاموش کنید و یا آن را در جایی دور از دسترس خود قرار دهید

۴- استنشاق رایحه رزماری

تحقیقات نشان می‌دهند که قرار گرفتن در معرض رایحه رزماری سرعت عملکرد و دقت افراد را تقویت کند. طی آزمایشی که محققان بر روی افراد انجام داده‌اند، متوجه شدند که نه تنها استنشاق این رایحه باعث بهبود کارکرد مغز می‌شود، بلکه باعث تقویت روحیه کاری افراد نیز می‌شود. نکته جالب این گیاه این است که رایحه بسیار خوبی دارد و در قدیم الایام از آن به عنوان عطر استفاده می‌کردند.

در گزارش سالیانه کنفرانس روانشناسی بریتیش محققان از تأثیر این گیاه در انجام کارهای بصری و تست‌های هوش گفتند. آن‌ها معتقد هستند که افزایش میزان رایحه رزماری سرعت و دقت شرکت کنندگان را بالا برده است و به طرز عجیبی روحیه دوباره‌ای به آن‌ها داده است

۵- مغز را تمرین دهید

تمرینات و حل مسائل، روش‌هایی هستند که می‌توانند مغز را تمرین دهند، بازی‌های دیجیتالی و جدول‌ها همگی می‌توانند تأثیر مثبت و یا منفی بر روی مغز داشته باشند و یا حتی بدون تأثیر باشند.

تحقیقات اخیر نشان می‌دهند افرادی که اغلب پازل و یا جدول حل می‌کنند، سرعت و دقت عمل بالایی در استدلال و ارزیابی دارند.

در یک تحقیق بیان شده است، انجام بازی‌های ویدئویی باعث ایجاد تغییراتی در بسیاری از مناطق مغز می‌شود. در حقیقت محققان دریافته‌اند که استفاده از بازی‌های ویدئویی بخش‌هایی از مغز را که مسئول کنترل مهارت‌ها و توجه‌ها هستند را تحریک می‌کند و در نتیجه عملکرد بهتری نشان می‌دهند.

۶- سلامت فیزیکی خود را افزایش دهید

فعالیت‌های فیزیکی، انتخاب رژیم غذایی مناسب و همچنین وزنی ایده آل، همگی عواملی هستند که می‌توانند در عملکرد و سطح تمرکز شما تأثیر بگذارند. به عنوان مثال، اگر شما از خوردن صبحانه صرف نظر کنید، بعید است که گرسنه قادر به انجام کارهای خود به بهترین نحو باشید.

فعالیت جسمی، رژیم غذایی و وزن فاکتورهای هستند که بر عملکرد و سطح تمرکز فرد تاثیر می‌گذارد. به طور مثال، اگر وعده غذایی صبحانه را حذف کنید نمی‌توانید تا هنگام وعده نهار کاری که مشغول به انجام آن هستید به بهترین شکل انجام دهید. توجه به وضعیت سلامت، فعال بودن و مصرف خوراکی‌های تقویت کننده تمرکز از نکات مهم به حساب می‌آیند.

۷- یوگا

یوگا نیز ممکن است به میزان قابل توجهی سطح انرژی و عملکرد مغز را بهبود ببخشد. محققان می‌گویند که تمرین‌های یوگا و مدیتیشن مغز، برای ۲۵ دقیقه در روز باعث افزایش سلامت مغز می‌شود و همچنین به افراد اجازه می‌دهد تا به راحتی تمرکز کنند.

۸- مراقبه کنید

مراقبه مانند تمرین دادن عضلات ذهن برای حفظ تمرکز است و به شما کمک می‌کند که اراده قوی داشته باشید. برای مراقبه لازم نیست که ساعت‌ها در جایی آرام بنشینید، به ویژه اگر انجام این کار را تازه شروع کرده‌اید. کافی است که چشم‌هایتان را ببندید و مثلاً خود را در حال خوردن سیب مجسم کنید و بر حس‌هایی تمرکز کنید که هنگام گاز زدن سیب، به شما دست می‌دهد. با این کار موفق می‌شوید تمرکز خود را به مدت ۱۰ دقیقه روی یک چیز معطوف کنید.

۹- نشستن بر روی صندلی بدون حرکت

بر روی یک صندلی راحت نشسته و ببینید چقدر می‌توانید بدون حرکت بمانید. این کار به این راحتی که به نظر می‌رسد، نیست. باید توجه خود را بر ثابت نشستن متمرکز کنید و هیچ حرکت عضلانی غیرارادی انجام ندهید. با اندکی تمرین خواهید توانست بدون حرکت عضلات به مدت پانزده دقیقه به صورت ثابت بر روی صندلی بنشینید.

می‌توانید این تمرین را در ابتدا با پنج دقیقه شروع کنید و کم کم آن را به ده دقیقه و پانزده دقیقه افزایش دهید اما هرگز برای ثابت نشستن تقلا نکنید. باید کاملاً در هنگام انجام این تمرین راحت باشید. به تدریج متوجه خواهید شد که این متد ریلکس کردن بسیار برای تان مفید است

نشستن بر روی یک صندلی راحت و بدون حرکت می‌تواند تمرینی برای افزایش تمرکز باشد.

۱۰- تکنیک پومودورو

این تکنیک می‌تواند راهی برای تمرین دادن مغز شما برای رسیدن به تمرکز باشد، درست همان‌طور که عضلات خود را تمرین می‌دهید. برای اجرای تکنیک پومودورو باید به مدت ۲۵ دقیقه به‌طور کامل بر یک کار تمرکز کنید و سپس ۵ دقیقه استراحت کنید

برای هر ۴ دوره ۲۵ دقیقه‌ای، زمان استراحت طولانی‌تر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای در نظر بگیرید. اگر در ابتدا ۲۵ دقیقه تمرکز کامل بر یک کار برای شما سخت است، می‌توانید با ۱۵ دقیقه شروع کنید و سپس به تدریج این زمان را افزایش دهید. در نهایت به جایی می‌رسید که حتی متوجه گذشت این ۲۵ دقیقه نمی‌شوید

۱۱- تمرکز و ورزش دست

صندلی خود را بردارید و دست‌های‌تان را روی آن قرار دهید، مشت‌ها را گره کرده و پشت سر روی میز قرار دهید تا انگشت شست بر روی انگشتان دو برابر شود. حالا به دقت به مشتتان نگاه کنید و سپس به تدریج شست خود را باز کنید. در حین انجام این کار، تمام توجه شما باید بر روی این عمل متمرکز باشد طوری که انگار خیلی مهم است.

پس از این کار، اولین انگشت خود را تا زمانی که همه آن‌ها را باز کنید، ادامه دهید. سپس فرآیند را معکوس کنید. این تمرین باید با یک دست انجام شود و سپس با دست دیگر تکرار شود. می‌توانید آن را در عرض چند روز به ده برابر افزایش دهید.

۱۲- تمرکز و تمرین در آینه

در مقابل آینه بایستید، دو علامت را روی یک سطح با چشم خود روی آینه قرار دهید و آن‌ها را به عنوان دو چشم انسان تصور کنید که به شما نگاه می‌کنند. در ابتدا ممکن است کمی پلک بزنید، اما بدون حرکت، سر خود را صاف نگهدارید. تمام افکار شما باید متمرکز بر نگاه داشتن سر و اجتناب از افکار دیگر در ذهنتان باشد.

حالا سر و بدن خود را صاف کنید و چشمانتان را باز نگهدارید، فکر کنید که شما به یک کسی که به او اعتماد دارید، نگاه می‌کنید. اطمینان حاصل کنید اتاقی که در آن ایستاده‌اید، تهویه مناسبی دارد. نفس عمیق خود را در مقابل آینه تمرین کنید. شما احساس خواهید کرد که هر سلول به سلول دیگر نفوذ می‌کند، دارای احساس آرامش و قدرت می‌شوید و باعث می‌شود بیشتر تمرکز کنید. این تمرین باید برای ۳ دقیقه انجام شود.

۱۳- خیره شدن به لیوان

یک لیوان کوچک را پر از آب کرده، آن را با انگشتان‌تان بگیرید و بازوی‌تان را مستقیماً در مقابل خود نگاه دارید. حالا چشمانتان را بر روی لیوان ثابت کرده و سعی کنید بازوی خود را آن چنان ثابت نگاه دارید که هیچ حرکتی مشاهده نشود.

ابتدا این کار را به مدت یک دقیقه انجام دهید و سپس آن را به پنج دقیقه افزایش دهید. این تمرین را با یک بازو و بعد با بازوی دیگر انجام دهید. هدف از انجام این تمرین به دست آوردن کنترل بر روی حرکات عضلانی غیر ارادی و انجام حرکات به صورت کاملاً ارادی است و منجر به افزایش تمرکز ذهنی خواهد شد.

۱۴ - تمرکز و اشکال هندسی

یک شکل هندسی کوچک از حدود یک سانت ابعاد، مانند یک مثلث، مستطیل یا یک دایره بکشید. آن را با هر رنگی که می‌خواهید رنگ کنید و سپس روی شکل تمرکز کنید. فقط و فقط روی شکل تمرکز کنید و از وارد شدن هرگونه افکار نامربوط و یا حواس پرتی را نادیده بگیرید. توجه خود را فقط بر روی شکل متمرکز کنید و سعی نکنید چشم‌ها را فشار دهید.

وقتی این کار را کردید، می‌توانید سعی کنید تصویرش را با چشمان بسته‌تان تجسم کنید. اگر ظاهرش را فراموش کردید، چشمان خود را برای چند ثانیه باز کنید، نگاه کنید و سپس چشم‌های‌تان را ببندید.

۱۵ - چند کار را هم زمان انجام ندهید

بسیاری از افراد افتخار می‌کنند که توانایی این را دارند که چند کار را به صورت هم زمان انجام دهند ولی متأسفانه آگاه نیستند که این کار از مهم‌ترین عوامل از بین رفتن تمرکز است؛ همچنین باعث بالا رفتن ضریب اشتباه می‌شود.

دکتر دیوید راک از مؤسسه NeuroLeadership معتقد است که انجام هم‌زمان چند کار، منجر به پایین آمدن هوش (IQ) می‌شود. همچنین انجام هم زمان چند کار باعث می‌شود افراد اشتباه کنند و جزئیات را نادیده بگیرند.

۱۶ - اولویت بندی کنید

اگر کارهای زیادی در طول روز برای انجام دادن دارید، مثلاً قرار است امروز ۱۰ کار را انجام دهید، حتماً قبل از شروع، آن‌ها را اولویت بندی کنید. به طوری که دقیقاً بدانید اول از چه کاری شروع می‌کنید و با چه کاری روز را به پایان می‌رسانید.

بسیاری از اوقات نداشتن تمرکز کافی به این دلیل است که مشغله‌های زیادی داریم و سردرگم هستیم. نمی‌دانیم که دقیقاً باید چی کار کنیم. اولویت بندی کردن کارها در اوایل مسیر کمی سخت است اما با خواندن مقاله **تکنیک‌های برنامه ریزی** می‌توانید به طور اساسی آن را حل کنید.

راه‌های افزایش تمرکز در درس خواندن

اکثر افرادی که تازه شروع به درس خواندن می‌کنند معمولاً از تمرکز کافی برخوردار نیستند. به دلیل این که علاقه زیادی به درس ندارند و از آنجایی که مطالب درس کمی خسته کننده است، احتمال حواس پرتی شما خیلی بیشتر است. البته مشکل عدم تمرکز می‌تواند از شیوه درس خواندن شما هم باشد، ممکن است چند درس را با هم بخوانید که این کار اشتباه محض است. تمرکز تنها یک کار را می‌تواند به بهترین شکل انجام دهد. وقتی که شما تمرکزتان را پراکنده می‌کنید نمی‌توانید به موفقیت در کارها برسید.

حالا اگر می‌خواهید با تمرکز درس بخوانید قدم اول این است که برنامه ریزی درسی درستی داشته باشید. با استفاده از راهکارهای مقاله **برنامه ریزی درسی** خیلی راحت می‌توانید برای درس‌های یک روزتان برنامه ریزی کنید. قدم بعدی رعایت تکنیک‌های افزایش تمرکز است و تمام. به همین سادگی و به همین خوشمزگی می‌توانیم تمرکز خودمان برای درس خواندن را بالا ببریم و نمرات بهتری را بگیریم.

۱- جای مناسبی برای مطالعه پیدا کنید

جایگاه مناسب برای مطالعه با بالا بردن تمرکز رابطه مستقیم دارد. آرامش تمرکز را برای شما ممکن می‌کند و جایی هم که آرامش نداشته باشد تمرکز وجود ندارد. سعی کنید مکان آرامی را برای مطالعه انتخاب کنید، جای که بدور از عوامل حواس پرتی است و دارای نشیمنگاه راحتی است. جایی که هوای خوبی داشته باشد، چون اگر دمای اتاقی که در آن درس می‌خوانید بالا باشد انرژی شما خیلی زود تخلیه می‌کند. جایی هم که سرد باشد نمی‌گذارد که روی مبحث درسی تمرکز کنید و حواس شما را به خودش پرت می‌کند. مکانی باشد که فاکتورهای بالا را داشته باشد می‌تواند یک مکان مناسب یادگیری باشد، درست مثل کلاسی که یک دانش آموز دارد.

۲- شروع با درس مورد علاقه

یکی از راه‌های افزایش تمرکز در کلاس درس و محیط‌هایی مثل خانه، شروع کردن با درس مورد علاقه است. همانطور که گفتیم شما روی چیزی که علاقه دارید، تمرکز بیشتری دارید. مثلاً وقتی آلبرت انشتین مسئله ریاضی حل می‌کرد اگر بمب کنارش منفجر می‌شد، متوجه آن نمی‌شد! چون که آنقدر غرق در ریاضیات بود که هیچ چیز اطراف خودش را حس نمی‌کرد. برای همین است که بسیاری از کنکوری‌ها با درسی که دوست دارند شروع می‌کنند، چون این کار علاوه بر افزایش تمرکز و دقت، باعث تقویت انگیزه درس خواندن نیز می‌شود. پس وقتی که می‌خواهید شروع به درس خواندن کنید، نیم ساعت اول خودتان را به درسی اختصاص دهید که دوست دارید و بعد از آن شروع کنید به خواندن درس‌های دیگر کنید.

۳- تا هر وقت که بخواهید فرصت دارید

یکی از بزرگ‌ترین عواملی که تمرکز افراد را منحرف خودش می‌کند، بحث زمان است. بعضی اوقات شما فکر می‌کنید که وقت کافی ندارید. همین که احساس ترس می‌کنید، فشار خون شما بالا می‌رود و استرس شروع به کار خودش می‌کند. آرامش شما از بین می‌رود و در نتیجه تمرکزتان از هم پاشیده می‌شود. اما نگران نباشید، چرا که این مشکل هم مثل بقیه مشکلات درمان دارد. برای بالا بردن تمرکز در برابر این موضوع فقط کافی است که به زمان فکر نکنید.