

كيف تصل إلى حالة من التدفق من خلال تدريب وعيك الذاتي



Hints Performance



الإنتباه بتركيز أمر مهم لتحقيق الأداء الأمثل ، ولكن استمرارية التركيز هي أمر مرهق للغاية بالنسبة للدماغ. لحسن الحظ ، بإمكانك تدريب انتباهك. من زيادة الوعي إلى الوصول إلى حالة التدفق ، هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها لبناء أساس لتركيز وانتباه أفضل.

ابدأ من الوعي

إن زيادة الوعي هو الخطوة الأولى للانتباه وزيادة التركيز. الوعي هو ملاحظة ، ومعرفة ما يدور من حولك. الوعي الذاتي (الإدراك الذاتي) هو الإلمام بما تقوم به أنت شخصياً. يمكن ممارسته عن طريق التأمل والتفكير في نفسك من حين لآخر. يستخدم بعض الأشخاص التوقف عند إشارات المرور أو تنظيف أسنانهم للقيام بذلك. كلما زاد تأملك المتعمد ، كلما قلت فرصة اجترار الأفكار غير الضرورية للسيطرة عليك.

محاولة الحصول على وعي عالٍ طوال الوقت أمر مستحيل.

ومع ذلك ، فإن محاولة الحصول على وعي عالٍ طوال الوقت أمر مستحيل ، لأنه متعب للغاية بالنسبة للدماغ. لذلك عليك أن تدرّب نفسك على أن يكون لديك وعي عالٍ في الوقت المناسب وأن تصقل حدة حالتك في أوقات محددة ولحظات معينة. ممارسة التركيز من الداخل والخارج وتبديل الانتباه أمر حيوي. يمكنك ممارسة هذا من خلال تمارين تدريب الانتباه، حيث تلعب بكل الحواس (البصر / السمع / الشم / التذوق / اللمس). من خلال مراقبة انتباهك، يمكنك تطوير سيادتك تدريجياً حول الوقت المناسب لتعير بعض الأشياء انتباهك الكامل، والوقت الذي تحتاج فيه أن تسترخي وتريح عقلك.

نافذة التركيز للحصول على الأداء الأمثل

تشير الأبحاث إلى أن فترة التركيز الخاصة بنا للحصول على أفضل أداء هي حوالي 90 دقيقة. بعد 90 دقيقة ، يتراجع تركيزنا ويقل أداءنا. يمكن القول ، لديك القدرة على التركيز بشكل مكثف لمدة 4 ساعات فقط في اليوم. نظراً لزيادة الطاقة التي تفرز مستويات الكورتيزول في الصباح ، فمن الأفضل أن يكون لديك مرتين في اليوم من التركيز لمدة 90 دقيقة في الصباح مع فترة راحة لمدة 30 دقيقة ما بينهما. ثم ، ساعة أخرى من التركيز في فترة ما بعد الظهر (إن أمكن بعد استراحة لمدة 30 دقيقة بعد الغداء).

النتيجة المثلى التي نحصل عليها عند الإنتباه بتركيز هي التفاعل ، الإنغماس وحدث حالة من التدفق المرتبط بتجربة وأداء عاليين الجودة. بالنسبة لكثير من الناس ، فإن التواجد في حالة التدفق هو ما يجعل الحياة تستحق العيش.

الوصول إلى حالة التدفق

الطبيب النفسي [Mihaly Csikszentmihalyi](#) أمضى عقوداً في البحث عن التدفق، والذي يعرفه بأنه "الحالة المثلى التي تتميز بجودة الخبرة والمرتبطة بالأداء العالي". أصبح Csikszentmihalyi مهتماً بالأداء البشري عندما كان طفلاً في معسكر اعتقال في الحرب العالمية الثانية. لقد لاحظ أن بعض الناس يتأقلمون بشكل أفضل من غيرهم مع الحرمان من الحياة في المخيم، وأولئك الذين تعاملوا بشكل أفضل يلعبون الشطرنج. ألهمه هذا، كشخص بالغ ، ليصبح عالماً نفسياً وبيحث عن "لعب الكبار" من خلال إجراء مقابلات مع لاعبي الشطرنج ومتسلكي الصخور والفنانين المبدعين والجراحين. لقد وصفوا جميعاً حالة عقلية مماثلة للوجود، الحالة التي أطلق عليها سيكسزينتميهالي "السريان أو التدفق". قد يسميها الآخرون "التجربة المثلى". في [podcast interview](#) تصف كارينا هولكيم، لاعبة القفز الأساسية النرويجية، حالة السريان الخاصة بها. استمع إذا كنت مهتماً.

يعتبر بعض الناس أن التدفق أو السريان هو "ضغط جيد".

عندما يحصل مثل هذا السريان عند الناس ، سيختبرون اندماجاً بين الفعل والإدراك ، وفقدان الوعي بالذات ، وتذوب "الأنا" ، ويتكون لديهم تصور سهل وبسيط بمفهوم التحكم. وسيتم انغماسهم وتفاعلهم في التو. لا شيء آخر يمكن أن يتواجد أو يتدخل في وضعهم الحالي. عند التعمق بالموضوع ، عندما تفعل ما تشعر أنك وضعت على هذه الأرض لتقوم به، يحدث هذا السريان. يقترب السريان بعمق من فكرة ماسلو عن "تجربة الذروة". إنها حالة ممتعة للغاية من دون تفكير. يختبرها الناس وهم يمارسون الرياضة والموسيقى، أو في العمل أو مع أطفالهم. إنها حالة فعالة وليست سلبية. يعتبر بعض الناس أن التدفق هو "ضغط جيد".

خلق الظروف المثالية لحالة التدفق

بينما لا يمكنك إجبار نفسك على التدفق ، يمكنك تعزيز ذلك من خلال خلق ظروف معينة ، وبالتحديد، مهمة ما تتطلب توازناً بين المهارات العالية والتحديات العالي مع أهداف شخصية واضحة وردود فعل فورية. يمكنك تحقيق التدفق باستخدام نقاط قوتك (المهارات والقدرات)، والتفاؤل بأن ما تفعله يؤثر على النتائج (فكرة الكفاءة الذاتية) ، والتنظيم الذاتي الجيد (معرفة وفعل ما هو جيد بالنسبة لك)، والوعي والتدريب على الانتباه. عليك أيضاً أن تحب ما تفعله أو تستثمر فيه.

التدفق هو حالة وظيفية عالية - يريد جميع الرياضيين أن يكونوا في حالة تدفق لأداء أفضل ما لديهم. يوفر التدفق وسيلة للشخص للارتقاء إلى أقصى إمكاناته (eudaimonia)، وهو الشيء الذي فلسفه أرسطو بكونه أحد أسباب وجودنا. بمجرد فهمك لمفاهيم الوعي والتدفق ، سيكون من الأسهل عليك تدريب الانتباه بتركيز.