

تمرکز

حواص

سرشاخ شدن با کنکور

[www.konkooori.blog.ir](http://www.konkooori.blog.ir)

سازمان



این شاید بزرگ ترین ثمره ی تمرکز است؛ آیا شما هم هنگام غذا خوردن می توانید تمام توجهتان را روی غذا خوردن و لذت و مزه ی غذا معطوف کنید، یا اینکه معمولاً از افکار مربوط به گذشته و آینده آشفته اید و چون به خود می آید می بینید غذایتان تمام شده و جز امتلا و پری معده هیچ نفهمیده اید.

تمرکز واقعی یعنی اینکه اگر شما در طول روز به پنج فعالیت مختلف مشغولید، در هر فعالیت صرفاً به آن فکر کنید و از افکار مربوط به کارهای دیگر آسوده باشید.

موفقیت زندگی روزانه ی ما تماماً به میزان تمرکز ما بر امور روزانه ارتباط دارد. اگر شما قادر باشید به هنگام کار فقط روی کار خود، به هنگام ورزش صرفاً روی انجام حرکات، در هنگام مطالعه فقط روی موضوع کتاب و به هنگام انجام فعالیت هنری از قبیل موسیقی، نقاشی، خطاطی و . . . به فعالیت هنری خود توجه و تمرکز کنید، عملاً موفقیت شما به میزان چشمگیری افزایش می یابد.

تمام نوابغ جهان کسانی بودند که از قدرت تمرکز فوق العاده ای برخوردار بودند. آشفتنگی و شوریدگی ذهنی، عملاً شما را به هیچ عنوان موفق نمی کند. وقتی کار می کنید به خانواده می اندیشید، وقتی در خانواده به سر می برید از شغل خود نگرانید و وقتی ورزش می - کنید در اندیشه ی تحصیل هستید و وقتی درس می خوانید فکرتان هزار سو می رود. این عملاً اتلاف وقت و مؤثر نبودن است.

### **موفقیت یعنی تمرکز، تمرکز و تمرکز.**

خواننده ی عزیز

همه ی فعالیت های انسان برای توفیق، نیازمند تمرکز است. اما از سلسله فعالیت های نیازمند تمرکز، مطالعه جدی ترین فعالیت است که تمرکز در آن نقش اساسی و محوری دارد.

خود شما بارها متوجه شده اید که پس از مدتی که از مطالعه تان گذشت چشمانتان روی کلمات و خطوط می دود بی آنکه حواستان به آن باشد و همین طور شاید چند خط و یا چند صفحه را دنبال کنید و یکباره متوجه شوید حرکت چشمانتان صرفاً از زوی غریزه و عادت بوده، فوراً به عقب برمی گردید و شروع به خواندن دوباره می کنید، اما کمی جلوتر مشکل تکرار می شود. این موضوع شما را بسیار خسته و کسل می کند، وقت زیادی را از شما می - گیرد و کم کم میل به مطالعه در شما کم می شود. گاهی اوقات هم به کلمه ای از کتاب خیره می شوید و در افکار خود غوطه می خورید. پیش از هر چیز مطمئن باشید که این مشکل و مسئله ی شما نیست و همه ی افرادی که به نوعی با مطالعه و کتاب سروکار دارند از این موضوع دررنجند.

بر همین اساس بخش عمده ای از این کتاب به راه های بهبود تمرکز در هنگام مطالعه و هنگام حضور در کلاس می پردازد که صد البته مطالعه و عمل به آن برای تمرکز، آرامش، و شادمانی و موفقیت به همراه خواهد داشت.

در آخر ذکر این نکته ضروری است که تمرکز حواس یک مهارت بی چون و چراست که نیاز به فراگیری تکنیک ها و تمرین مستمر دارد.

اینکه شما روش های کاربردی این کتاب را چند روزی تمرین کنید و بعد رهایش کنید نتیجه همان می شود که اکنون به آن گرفتارید: " عدم تمرکز حواس ". تمرینات را با صبر و حوصله و متانت کافی انجام دهید. تاب زده عمل نکنید و منظم و آرام به پیش بروید.

"لرد بایرون" می گوید: برای پیشرفت و پیروزی سه چیز لازم است: اول پشتکار، دوم پشتکار و سوم پشتکار.

مهم ترین علت عدم دستیابی به یک تمرکز فکری عالی، تعاریف نادرستی است که در ذهن شما برای تمرکز حواس وجود دارد.

بیشتر شما تمرکز را فکر کردن به یک موضوع ویژه به صورت مطلق و کامل و صد درصد می دانید در حالی که چنین چیزی نه تنها برای شما که برای هیچ انسانی در هیچ شرایطی به هیچ عنوان ممکن نیست.

شما ابداً قادر نیستید تمام ذهن خود را به طور کامل و مطلق در اختیار یک موضوع بگذارید و بقیه ی افکار را در آن زمان از ذهن خود کاملاً حذف کنید.

زمانی که یک انسان می تواند چنین تمرکزی داشته باشد، حداکثر سه الی چهار ثانیه است. یعنی تاکنون کسی نبوده که پنج ثانیه متوالی به طور مطلق، تنها و تنها به یک چیز بماند.

بنابراین، منطقی نیست که شما تعریف بالا را برای تمرکز حواس قبول کنید. چنین تعریفی، سطح توقع شما را بالا می برد. وقتی که فکر دیگری به جز موضوع اصلی به ذهنتان راه می یابد و یا کوچک ترین عامل حواس پرتی را از محیط اطراف خود دریافت می کنید. احساس سرخوردگی می کنید و گمان می کنید که قدرت تمرکز ندارید. حال آنکه این تصور فقط ناشی از برداشت اولیه ی نادرستی است که از تمرکز داشته اید و همین تصور عملاً شما را در تلاش برای بهبود تمرکز ناکام می سازد.

پس، اولین و مهم ترین قدم را در راه افزایش تمرکز ذهنی خود بردارید: تعریف نادرستی را که از تمرکز حواس در ذهن خود دارید دگرگون کنید.

اما تعریف درست تمرکز

تمرکز حواس همان قدر می تواند واقعی باشد که عوامل حواس پرتی واقعیت دارند.

یعنی: شما باید بپذیرید که به هر حال، همیشه عواملی حواس شما را پرت می کنند که بعضی از آن ها منشأ ذهنی و درونی دارند و از اندیشه ی خود شما ناشی می شوند و بعضی دیگر منشأ محیطی و بیرونی دارند و از محیط اطراف شما نشأت می گیرند. عواملی مثل یادآوری خاطرات و تخیلات گوناگون و تجزیه و تحلیل مسائلی خارج از چارچوب موضوع مطالعه، از عوامل حواس پرتی درونی و عواملی مانند سروصدا، حضور مزاحم دیگران و آشفتگی مکان مطالعه از عوامل بیرونی به حساب می آیند.

شاید بتوان ذهن انسان را به یک سیستم ارتباطی بسیار پیچیده تشبیه کرد. در هر لحظه هزاران پیام از محیط داخلی بدن و از محیط اطراف به آن مخابره می شود و در عین حال هزاران پیام از این مرکز به محیط داخلی بدن و محیط اطراف ارسال می گردد. اگر چه بسیاری از این مبادله ها در حوزه ی ناخودآگاه ما صورت می گیرد، بعضی از این پیام ها وارد حوزه ی آگاهی ما می شوند و ذهن ما را از موضوع مطالعه منحرف می کنند.

گفتیم که برای دستیابی به تمرکز حواس عالی، باید آن را درست تعریف کرد. برای تعریف درست هم ابتدا باید حواس پرتی را به عنوان یک واقعیت انکار نشدنی بپذیریم و بعد بگوییم: تمرکز حواس یعنی "عوامل حواس پرتی را به حداقل رساندن". با تمرین هایی که جلوتر شرح خواهیم داد، شما می توانید عوامل حواس پرتی خود را کمتر و در نتیجه تمرکز حواس خود را بیشتر کنید.

تمرکز حواس نسبی است

در تعریفی که برای تمرکز حواس ارائه دادیم نسبی بودن تمرکز کاملاً نشان داده شده است. گفتیم که تمرکز هر شخص به نسبت کاهش عوامل حواس پرتی او افزایش می یابد و بنا به تغییرات موقعیت ذهنی و محیطی او تغییر می کند. در نتیجه شما هیچ گاه

از یک میزان مشخص وثابت تمرکز برخوردار نیستند. به محض آنکه محیط شما عوض شود و یا شرایط ذهنی شما تغییر کند، میزان تمرکز شما بر یک مطلب تغییر می کند.

همچنین تمرکز حواس افراد مختلف نسبت به یکدیگر، کاملاً فرق می کند. بنابراین شما هرگز نباید خود را فرد حواس پرت و فاقد تمرکزی بدانید یا معرفی کنید، چرا که چنین چیزی حقیقت ندارد.

درست تر آن است که بگویید در این لحظه، با ذهنیت کنونی و در محیط فعلی عوامل حواس پرتی من بیشتر و میزان تمرکز کمتر است.

گفتن "من کاملاً آدم حواس پرتی هستم" و عباراتی از این دست، کاملاً نادرست است. این قضاوت شما درباره ی تمرکز حواستان به هیچ وجه منصفانه نیست چرا که خود شما بارها و بارها در شرایط متفاوت تمرکزهای عالی گوناگونی را تجربه کرده اید.

همیشه به خاطر داشته باشید که به هنگام قضاوت در مورد خودتان یا دیگران، واقع بین بودن با بدبین بودن خیلی فرق می کند. کسی که واقع بین است همه ی جنبه ها چه خوب و چه بد را در نظر می گیرد. به سرعت داوری نمی کند. جزئیات را می بیند و کلی گویی نمی -

کند. پس: در مورد تمرکز حواس خود واقع بینانه قضاوت کنید و واقع بینانه حرف بزنید یعنی همیشه توجه کنید که: تمرکز حواس نسبی است.

تمرکز حواس اکتسابی است

بسیاری از شما در مواردی که نمی توانید تمرکز حواس عالی داشته باشید، می گویند: "من ذاتاً آدم حواس پرتی هستم". همین ذهنیت نادرست باعث می شود که نتوانید از چنین تمرکزی برخوردار گردید.

تمرکز حواس به هیچ وجه ذاتی نیست. ما ژن مشخصی برای تمرکز در مغز نداریم و هیچ یک از ما با تمرکز مادرزاد به دنیا نیامده ایم. اگرچه برخی از والدین، رفتار نوزاد خود را هنگامی که محکم شیشه ی شیر را در دست گرفته، به آن نگاه می کند و شیر را می مکد، تمرکز حواس تلقی می کنند و می پندارند که کودکشان از تمرکز ذاتی برخوردار است. رفتار کودک صرفاً پاسخی بازتابی به محرک که شیشه ی شیر یا سینه ی مادر است، می باشد و هیچ نوع تفکری در آن صورت نمی گیرد چرا که هنوز مراکز عالی مغز، کنترل رفتار کودک را به دست نگرفته اند و بنابراین تعبیر رفتار کودک به تمرکز حواس کاملاً بی اساس است.

آنچه مسلم است استعداد بالقوه ی تمرکز حواس در همگان وجود دارد و مانند هاستعداد دیگر می توان آن را در خود رشد داد و پروراند. شما به راحتی می توانید این خصلت همگانی را در خود تربیت کنید و به عالی ترین مراتب خویش برسانید.

همه توانایی های همگانی را به عضله ای تشبیه می کنند. قوی ترین و عضلانی ترین افراد را هم که در نظر بگیرید، وقتی به دنیا آمدند از عضلاتی ساده و نرم و طبیعی مانند دیگران برخوردار بودند اما تمرین و ممارست و به کار گرفتن عضلات باعث شده که آن ها به مرور در رشد عضلانی خود پیشرفت کنند و به بالاترین مرتبه ی آن که مهارت های ویژه در استفاده از عضلات است، برسند.

تمام استعداد های بالقوه ی انسانی را می توان به صورت بالفعل در آورد و پرورش داد و به عالی ترین درجه ی خود را رساند.

مثلاً یک بند باز ماهر را در نظر بگیرید. او هم وقتی متولد شد مانند همه ی کودکان طبیعی دیگر، توانایی حفظ تعادل را به دست نیاورده بود. مدت ها طول کشید تا او بتواند بنشیند و در وضعیت نشسته تعادل به دست آورد، بایستد و در وضعیت ایستاده

تعادل به دست بیاورد. راه برود و در حال راه رفتن تعادل خود را حفظ کند. درست مانند همه ی کودکان طبیعی دیگر. اما او با تمرینات مداوم و مکرر، استعداد حفظ تعادل خود را آن قدر پرورش داد که به یک مهارت تبدیل کرد. حالا او آنقدر توانایی حفظ تعادل دارد که می تواند به راحتی روی یک بند حرکات پیچیده انجام دهد و تعادل خود را حفظ کند و ما را به وجد بیاورد.

حافظه و تمرکز هم دو استعداد همگانی هستند که می توانند پرورش پیدا کنند و به مهارت های ویژه تبدیل شوند.

کسانی که قادرند ضرب و تقسیم اعداد چند رقمی را در کوتاه ترین زمان ممکن انجام دهند، کسانی که می توانند با یک باردیدن، شنیدن، حس کردن یا خواندن، آنچه را که آموخته اند، تا زنده اند به خاطر داشته باشند و همه ی کسانی که ما آن ها را استثنائی و عجیب و غریب می دانیم، افرادی کاملاً معمولی هستند که یک یا چند استعداد طبیعی و همگانی خود را تا این سطح پرورش داده اند. امروز حتی خلاقیت، که حدود صد سال پیش یک استعداد کاملاً ذاتی تصویری شد، یک استعداد کاملاً پرورش یافته محسوب می شود.

دکتر "اسبورن" در کتاب "پرورش استعداد همگانی ابداع و خلاقیت" بر این موضوع بسیار تأکید می کند و تمرینات زیادی را برای پرورش این استعداد بالقوه به خوانندگان کتاب خود می آموزد.

علت رشد روزافزون مؤسسه های پرورش نیروهای ذهنی در دنیا همین قابلیت پرورش یافتن نیروهای ذهنی و اکتسابی بودن آن هاست.

پس کاملاً ایمان بیاورید و باور کنید که به راحتی قادرید استعداد خدادادی تمرکز فکر را در خودتان پرورش دهید و نسبت به وضعیت کنونی، آن را بهبود بخشید. حتی اگر امروز فکرمی کنید که سن شما بیشتر شده و یا در زندگی خود مشکلات جسمی، عاطفی و محیطی فراوان دارید، باز هم مطمئن باشید که می توانید از قدرت تمرکز عالی برخوردار شوید به شرط آنکه روش به کارگیری صحیح این استعداد بالقوه را فرا گیرید.

به خاطر داشته باشید که اگر یک کلید مدتی استفاده نکنید، زنگ می زند ولی تا هنگامی که کلید در قفل در می چرخد و به کار گرفته می شود، هر روز براق تر و درخشان تر می شود.

تمام استعدادهای ما مصداق این کلید را دارند. باید آن ها را به کار اندازیم تا به استعداد های درخشان تبدیل شوند. در غیر این صورت به مرور زنگ خواهند زد.

## فصل دوم

اساس تمرینات در: تمرکز حواس

تمرکز حواس در وهله ی اول یک تلاش ذهنی است برای انسجام بخشیدن به فکر و جمع و جور کردن آن.

هر چه بیشتر به این تلاش ادامه دهید، تمرکز شما بهبود می یابد و هر چه از این تلاش بازمانید، تمرکز شما کاهش پیدا می کند. امروزه تمام استعدادهای ذهنی را به تلاش و کوشش فردی وابسته می کنند. حافظه، تمرکز، خلاقیت، توانایی تدبیر و چاره اندیشی و سایر فرایندهای ذهنی هیچ یک به سن، جنس و تحصیلات بستگی ندارند.

اینکه شما دخترید یا پسر، مرد یا زن، سالمند یا جوان و . . . به هیچ عنوان دلیلی برای عدم توانایی شما در پرورش برخی از نیروهای ذهنی نیست.

همان طور که گفتیم، همه ی این ها به تلاش و کوشش فردی شما بستگی دارند. هم اکنون به یک شاخه ی گل فکر کنید. مسلماً پس از چند لحظه عوامل حواس پرتی به سراغ شما می آیند که کاملاً طبیعی است.

اما کاری که شما باید انجام دهید این است که خیلی سریع افکار خود را جمع و جور کنید و به فکر اول یعنی شاخه ی گل برگردید.

بعد از این تلاش دوباره لحظاتی بیش نمی گذرد که فکر شما منحرف می شود و شما باید مجدداً به شاخه ی گل برگردید. شاید در یک تمرین پنج دقیقه ای، ده ها یا حتی صدها بار فکرتان منحرف شود. خسته نشوید و فکر خود را به هرسو رها نکنید. به محض این که متوجه شدید که از مسیر قبلی منحرف شده اید، به موضوع اصلی بازگردید.

" ملوین پاورز " در کتاب " راهنمای تمرکز بهتر " به شدت تأکید می کند که استمرار یک ماهه در این تمرین به صورت روزی پنج الی ده دقیقه ، تأثیر فوق العاده ای در تمرکز شما دارد.

