

روش های تمرکز حواس :

مقدمه :

در همه‌ی کتابهای که در مورد رمز موفقیت می‌خوانید یک نکته‌ی مشترک را میتوان دید و آن این است که قبلاً از هر تکنیک خواستن خود فرد برای تغییر و جدیت در تغییر کردن مهم‌ترین نکته است .

پس هزار نکته هم اگر بدانیم تا خودمان اراده‌ی خود را قوی نکنیم دانستن صرف کارساز نیست .

روش اول : قطع کردن فکر

- از نظر علمای اخلاق از مهمترین روشهای مبارزه با خطورات یعنی حواس پرتی در نماز و یا افکار بد ، عدم اعتناء کردن به آنها و قطع کردن آن فکرها است .

توضیح اینکه هنگام درس خواندن دیدید فکرتان از درس خارج شده و حواستان پرت شده است هر لحظه که متوجه شدید ، فکر جدید را قطع کنید و دوباره روی درس تمرکز کنید . دوباره هر موقع حواستان پرت شد دوباره ذهن خود را بر روی درس متمرکز کنید ..

ممکن است بارها حواستان پرت شود لذا شما هر لحظه که متوجه شدید فکر خود را قطع کنید و بر روی کار اصلی متمرکز شوید .

تذکره ۰ : اگر فکری که حواستان را پرت کرده بود نکته ای مهمی بود مثل اینکه باید به شخصی زنگ بزنید ، این نکته را یادداشت کنید و دوباره بر روی موضوع اصلی - درس - متمرکز شوید .

همیشه یک دفتر مخصوص یادداشت نکات حاشیه ای داشته باشید تا اگر نکته حاشیه ای مهمی به ذهنتان رسید یادداشت کنید یا اینکه اگر قولی به کسی دادید آن را یادداشت کنید تا بد قول نشوید.

تذکره ۱ : باید بدانید رکورد بیشترین زمان تمرکز روی یک موضوع خاص در جهان تنها ۷ دقیقه است یعنی هیچ کس بیشتر از ۷ دقیقه نتوانسته بر روی موضوعی خاص متمرکز شود لذا از خود انتظار بیخود نداشته باشید .

ابتدا شاید بتوانید تنها ۳۰ ثانیه تمرکز جدی و خاص روی یک موضوع واحد داشته باشید و طبیعی است مدام حواس شما پرت شود فقط تلاش کنید تا زمان تمرکز خود را با تمرین های بیشتر افزایش دهید.

تذکر ۲ : یک نوع درس خواندن هست بنام درس خواندن تبادلی با کتاب .

شاید شما هم شخصی را بشناسید که با کتاب حرف می زند یا با حرکات دست مطالب کتاب را برای خود توضیح می دهند و یا فرش می کنید الان در جلسه ای سخنرانی می کنند و مطالب کتاب را مثل یک سخنران که برای دیگران صحبت می کند برای خود شرح می دهند.

تذکر ۳ : قطع کردن فکر موقع خواب :

- شما موقع خواب چشمانتان را روی هم بگذارید و اگر دیدید فکرتان مشغول می شود مدام با روش اول سعی کنید فکرتان را قطع کنید.

- اگر دیدید خیلی با مورد بالا نمی توانید فکرتان را قطع کنید ، چشمانتان را باز کنید و اینقدر چشمانتان را باز نگه دارید که خسته شود ولی در این هنگام هم مدام فکر خود را قطع کنید. چشمانتان را به یک نکته متمرکز کنید و به نقاط زیادی نگاه نکنید خود این نگاه کردن به یک نکته باعث می شود چشمانتان زود خسته شود.

- گرفتن وضو قبل از خواب علاوه اینکه موجب می شود کل شب را به عنوان عبادت حساب کنند و ثواب ببرید باعث ایجاد آرامش ذهنی و روانی می شوید. خوتندن آیت الکرسی نیز مانع از ایجاد افکار مشوّش و بد می شود.

روش دوم یادداشت برداری :

همانطور که گفتیم یادداشت کردن فکر هایی که در طول درس موجب حواس پرتی شما شده است باعث ایجاد تمرکز حواس می شود . لذا یادداشت برداری را به عنوان روشی جدا و مهم یادآوری کرده ایم . اما چگونه باعث ایجاد تمرکز می شود ؟

طبق تحقیقاتی یادداشت کردن باعث تخلیه افکار می شود و ذهن انسان را خالی می کنید. انسان گاهی اوقات فکر می کند که مسائل زیادی است که فکر او را مشغول کرده است ولی وقتی یادداشت می کند می فهمد یا تعداد این افکار چقدر کم هستند و به راحتی قابل حل هستند یا اصلاً مهم نبوده اند و ارزش فکر کردن ندارند . - برخی از ماها گاهی اوقات در ذهن خودمان تا قتل دوستان پیش میرویم یعنی افکار چرت و پرت سراغ می آید و با خود می گوئیم نکنه من با دوستم قهر کنم و با او دعوا کنم و بعد در دعوا اون رو بکشم ؛ واقعا برخی از افکار ما اینقدر بیهوده هستند.

تذکر ۱ : نگاه مذهبی به این مرحله خیلی کمک می کند . یعنی کسی که دینی فکر می کند می بیند برخی مسائل اصلا ارزش فکر کردن ندارند. مثال های زیر را با توجه بخوانید .

برخی افکار هستند که اصلا نه سودی برای دنیا دارند نه سودی برای آخرت . مثلا اینکه من مهندس برق هستم و فکر کنم به اینکه در سر یک انسان چندتا تار مو هست در صورتی نه در حال حاضر و نه در آینده برای کار یا تحقیقات من ضرورتی ندارد. مثل اینکه فلان بازیگر با فلان بازیکن ازدواج کرده و اون بازیکن برای روز تولد خانمش الماس گرفته است . اگر دقت کنیم بسیاری از اطلاعات پیرامون ما اصلا فایده ای ندارند . هستند اشخاصی که آیکیو زیادی دارند ولی آیکیو پایینی دارند یعنی اطلاعات زیادی دارند ، افکار و اخبار را زیاد می دانند ولی قدرت تفکر و ایده پردازی را بلد نیستند.

روش سوم : کنترل ورودی و خروجی های ذهن :

خیلی از حواس پرتی های ما دلیلش عدم کنترل کردن ورودی های قبل از درس خواندن یا خوابیدن است یا عدم کنترل حرف های خودمان است .

با چند مثال حالت های مختلف اختلا حواس ناشی از عدم کنترل ورودی و خروجی را بیان می کنیم :

۱- مثال های برای عدم کنترل ورودی ها :

۱-۱: یک مبحثی در مورد فعالیت‌های مغز هست بنام سطح هیجانی ذهنی. یعنی برخی از کارها باعث می‌شود تا سطح هیجان ذهن بالا رود و سطح هوشیاری و فعال بودن ذهن افزایش پیدا کنید و مانند زمانی است که ذهن در حالت هشیاری کامل زمان بیداری قرار می‌گیرد.

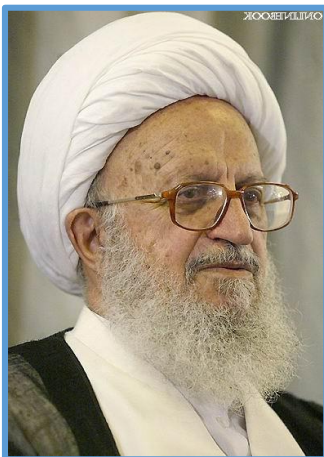
یک نکته مهم دیگر همانطور که می‌دانید این است که در هنگام خواب سطح هشیاری ذهن و سطح هیجانی ذهن نزدیک صفر است و عملاً ذهن در هنگام خواب غیر فعال است.

حال اگر شما قبل از خواب کارهایی انجام دهید که این کارها باعث بالا بردن سطح هیجانی ذهن شوند باعث می‌شود تا ذهنتان در سطح آگاهی بالا قرار بگیرد و درست مانند زمان بیداری می‌شود و اینکه تا حدود ۱۰ تا ۲۰ دقیقه بعد از اون عمل هیجان زا خوابتان نبرد بسیار طبیعی است. پس سعی کنید حدود ۱۰ تا ۲۰ دقیقه قبل از خواب کارهایتان را تعطیل کنید.

البته خواندن کتاب شعر یا خود کتاب خواندن باعث پایین آمدن سطح ذهن می‌شود و باعث ایجاد آرامش نسبی می‌شود. لذا شما اگر خاطرات آیت‌ا. مکارم شیرازی یا رهبر انقلاب را بخوانید می‌بینید که این بزرگواران قبل از خواب کتاب شعر یا کتاب داستانی جبهه و جنگ می‌خوانند.

آیت‌ا. مکارم شیرازی، کتاب رمز موفقیت، شرح رمزهای موفقیت آیت‌ا. مکارم شیرازی:

- استراحت و تفریح:

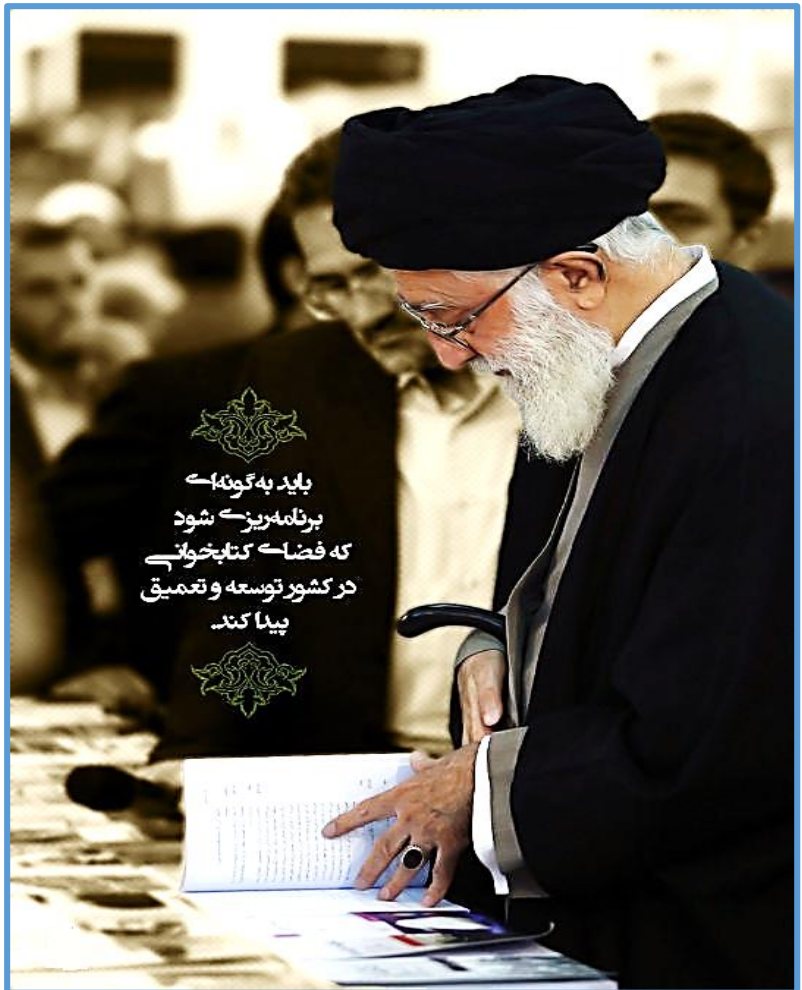


آیت‌الله مکارم شیرازی: در مورد خواب و استراحت، بر اثر کار زیاد طوری هستم که بلافاصله بعد از آنکه به بستر می‌روم چند لحظه بعد خواب هستم. گاهی یک آیت‌الکرسی را که معمولاً قبل از خواب می‌خوانم به زحمت تمام می‌کنم.

علاقه‌ی زیادی به شعر و ادبیات دارم، لذا یکی از تفریحات من برای رفع خستگی، خواندن دیوان‌های شعرای بزرگ است. من معمولاً قبل از استراحت بخصوص بعد از ظهر باید کتابی را مطالعه کنم و از میان شعرای قدیم دیوان حافظ را مطالعه کردم.

و از شعرای جدید دیوان شهریار را ، که هر دو کنار بستر من است . من مقداری از اینها را مطالعه می کنم و آرامش پیدا می کنم و استراحت می کنم و می خوابم.

رهبر انقلاب : همه افراد خانواده ما تقریبا شاید بگویم هیچ استثنایی ندارد ، شب همیشه در حال مطالعه خوابشان می برد. خود من هم همینطورم، نه اینکه وسط مطالعه خوابم ببرد، مطالعه می کنم، تا خوابم می آید، کتاب را می گذارم و می خوابم. همه افراد خانه ما همینطور هستند، یعنی وقتی که می خواهند بخوابند، حتما یک کتاب پهلوی دستشان است . من فکر می کنم که همه خانواده های ایرانی باید این طوری باشند، من توقعم این است.



- سعی کنید کارهایی که ذهن را مشغول می کنند قبل از خواب انجام ندهید مثل دیدن فیلم یا بازی کردن با بازیهای کامپیوتری مانند فوتبال .

۱-۲ : اگر نکته ی یا ایده ای جدید مهمی به ذهنتان رسید آن را یادداشت کنید تا از یادتان نرود و فکر کردن و تحلیل بررسی را به فردا بسپارید .

البته اگر دیدید مدام ایده های مهمی داره به ذهنتان می رسد ولی این فکر کردن و یادداشت کردن باعث می شود تا زمان خوابیدن شما دیر شود و دیر وقت بخوابید بی خیال ایده های نو شوید و به خدا بسپارید تا فردا این ایده ها را به ذهنتان برساند و چون ما هم به حق تعالی اعتماد

داریم لذا نگران نباشید و بدانید حتما آن ایده ها دوباره به ذهنتان خواهد رسید یا بهتر آن را خواهید یافت .

۲- مثال هایی برای کنترل خروجی ها :

۲- ۱ : سعی کنید همیشه آدم صبوری باشید زیرا اگر شما عصبانی شوید و به کسی توهین کنید علاوه بر این خود این عمل نکوهیده است باعث می شود تا بعد اینکه پرخاشگری کردید از دست عملی که انجام دادید ناراحت بشوید و خود این باعث مشغول شدن ذهن می شود . مثلا شخصی به کسی توهین کرده و بعد تا ۲ ساعت ۳ ساعت مدام ذهنش مشغول است که چرا این کار را کردم ...

۲-۲ : سعی کنید از خیلی از چیز های بیهوده ناراحت نشوید . مثلا اگر کسی پشت سر شما غیبت کرد ، حلالش کنید و بی خیالش شوید زیرا اگر بروی و بخوای ته و تو قضیه رو بخوای دریاری که حالا چرا پشت سر من غیبت کردی که حالا باید عذرخواهی خود این هم وقت تلفی می آورد و هم مشغولیت ذهنی . قرآن در آیه ی ۶۳ سوره ی فرقان می فرماید : و بندگان خدای رحمان کسانی اند که روی زمین به نرمی گام برمی دارند و چون نادانان ایشان را طرف خطاب قرار دهند به ملایمت پاسخ می دهند. (۶۳)

یعنی اگر کسی به شما توهینی کرد یا مسخره ای کرد با سلام و ادب او را تنبیه کنید و رد شوید . خود این مثبت اندیشی بسیاری از مشغولیت های ذهنی را از بین می برید . پس در مسائلی که پیگیری آنها فایده ای ندارد وارد نشوید و به مسائل بیهوده گیر ندهید مانند غیبت دیگران پشت سر شما ، مسخره کردن شما توسط دیگر یا فحش دادن دیگران به شما .. (البته در مورد مسائل مهم اصلا از حق خود کوتاه نیایید ولی انصافا خیلی از موارد مهم نیست . و در مورد کسی نیز که روحیه ی استکبار و زورگویی دائمی دارد نیز در مسائل حساس نباید کوتاه آمد ولی همانطور که گفتیم انسان فکر که می کند می بیند خیلی از مسائل ارزش درگیر شدن را ندارد نه سودی برای دنیا دارد نه آخرت .)

روش چهارم : سپردن به خدا :

این سپردن به حق تعالی خیلی مهم است



به خدا بگویید الان میخواهم بخوابم که
برای نماز شب و نماز صبح بیدار شود و اگر
خدایا دیر بخوابیم نمازم قضا می شود یا
نماز اول وقت را از دست میدهم . پس دعا
کنید که خدایا ما را بخوابان ...

اگر دقت کنید خوابیدن انسان ارادی یا
اختیاری نیست یعنی انسان طوری نیست

که اراده کند و هر وقت خواست بخوابد و مانند همه کارها خوابیدن نیز با اراده ی الهی است لذا از
خدا بخواهید به شما کمک کند تا زود بخوابید. البته خود شما هم لوازمش را آماده کنید یعنی
کارهایی که باعث حواس پرتی میشود یا کارهایی که باعث بالا بردن سطح هیجانی ذهن می شود
انجام ندهید یا کارهایی که باعث تمرکز حواس می شود یا باعث پایین آوردن سطح هیجانی ذهن
می شود را انجام دهید .

یعنی توکل باید کنار تلاش و آوردن وسیله باشد.