

# تمرکز چرا و چگونه؟

کاری از:  
معاونت پژوهش حوزه علمیه قم

انتشار الکترونیکی:  
[www.HamBahsi.ir](http://www.HamBahsi.ir)

هم بحثی  
پایگاهی از همه طلاب برای همه ی طلاب

به سوی  
پژوهش  
۲

سلسله نگاره‌های کوتاه  
ویژه طلاب مدارس علمیه

# خشاوون

تفریق: چرا و چگونه؟

## ابوذر را کشتند!

هیچ وقت استادش را این اندازه غمگین و نگران ندیده بود. از ده سال پیش که به اصفهان آمده بود، هر روز صبح، به شوق آموختن، به سوی خانه ساده و باصفای استاد می‌شتافت و تا وقت نماز ظهر، رو در روی او می‌نشست. اما آن روز سرد زمستانی، نه از لبخند همیشگی استاد خبری بود و نه از آمادگی او برای درس‌گفتن. جز سکوت، چیزی در میان آنان رد و بدل نمی‌شد، و شاگرد می‌دانست که باید منتظر باشد تا استاد، خود به سخن آید.

- محمدمهدی!

- بله استاد!

- برای تو از نراق، نامه نمی‌آید؟

- می‌آید؛ اما من نمی‌خوانم.

- نامه‌ها را چه می‌کنی؟

- بدون آنکه بازشان کنم، زیر گلیم حجره‌ام پنهان می‌کنم. چون می‌دانم خواندن هر نامه، مدتی ذهنم را به خود مشغول می‌کند و از درس باز می‌دارد.

- امروز درس تعطیل است. به خانه برگرد و آخرین نامه‌هایی که از نراق آمده‌است، بخوان.

دل‌کندن از استاد و درس او، برای محمدمهدی سخت بود؛ اما چاره‌ای جز اطاعت نداشت. به خانه آمد و چند نامه را بازکرد و خواند. یکی از نامه‌ها، او را سخت لرزاند و حالش را دگرگون کرد. با دلی شکسته و اشکی روان، نزد استاد بازگشت تا تکلیف خود را بداند.

- خواندی؟

شاگرد، پاسخ استاد را با اشکهای خود داد.

- پدرت، مرحوم ابوذر نراقی را کشته‌اند. خویشان و دوستانت، چندین نامه برای تو نوشته‌اند تا بازگردی و امور خانواده را سامان‌دهی. وقتی از تو خبری نشد، نامه‌ای هم برای من فرستادند تا تو را از ماجرا آگاه‌کنم. برخیز و برو که خویشانت، منتظرند.

برخاست؛ اما دو غم بزرگ، دلش را چنگ می‌زد: مرگ پدر و دوری از درس و علم.

کمتر از ده روز بعد، در همان ساعت همیشگی، در خانه استاد مولا اسماعیل خواجه‌سوی (م ۱۱۷۳ق) به صدا درآمد. آری؛ محمدمهدی نراقی بازگشته بود، تا بیست سال دیگر نزد استادان

خود در اصفهان علم آموزد.<sup>۱</sup> این است حکایت عالمانی که قلب خود را برای کسب دانش، آماده نگه می‌داشتند و همه درها را به روی آنچه موجب آشفته‌گی ذهن و برهم‌خوردن تمرکزشان می‌شد، می‌بستند.<sup>۲</sup> این است حکایت آنان، و چیست حکایت ما؟

هنگام مطالعه نمی‌توانم تمرکز را حفظ کنم. گاهی دو ساعت می‌گذرد و ناگهان متوجه می‌شوم فقط یک صفحه از کتاب را خوانده‌ام! بعضی وقتها هم مجبور می‌شوم یک مطلب را چند بار بخوانم تا بفهمم!

## منشأ حواس پرتی

تمرکز کافی، برای همگان امکان‌پذیر است؛ زیرا قدرت تمرکز، یک استعداد ذاتی نیست؛ بلکه اکتسابی و قابل ارتقاء است. هیچ‌کس نباید خود را حواس‌پرت یا فاقد تمرکز حواس بداند؛ بلکه بهتر است وقتی تمرکز حواس او دچار اختلال شد، زمان و مکان نامناسب را متهم‌کند. شما می‌توانید از طریق تمریناتی که در این بروشور آمده‌است، تمرکزتان را پرورش داده و تقویت کنید.

تمرکز حواس هنگام مطالعه، کلید اصلی و اساسی درک مطلب است. برای تمرکز حواس نیز باید از روشهایی استفاده کرد که باعث تقویت، پرورش و مهارت در ایجاد تمرکز حواس، هنگام مطالعه می‌شوند.

برای حواس‌پرتی علت‌های مختلفی ذکر شده‌است از جمله: عدم علاقه به موضوع مورد مطالعه؛ عوامل اختلال‌زای درونی، مانند تشنگی و اضطراب؛ عوامل اختلال‌زای بیرونی، مانند رفت‌وآمد دیگران و سر و صدا؛ عدم اعتماد به نفس؛ نداشتن الگوی مناسب برای مطالعه؛ عدم انتخاب زمان و مکان مناسب برای مطالعه.

۱. برگرفته از: دومین ویژه‌نامه کنگره فاضلین نراقی، «شخصیت ملا محمد مهدی نراقی»، به قلم آیت‌الله شهید قاضی طباطبایی، ص ۴۲. گفتنی است که علامه محقق مولانا محمد مهدی نراقی، و فرزند نامدارش مرحوم ملا احمد نراقی، از مشاهیر فقهای شیعه و هر دو صاحب تصانیف بسیارند.

۲. این داستان ممکن است تا این حد، قابل توصیه نباشد، اما اهتمام عالمان برجسته‌ای چون مرحوم نراقی را به حفظ و تداوم تمرکز در حد بسیار بالا، نشان می‌دهد.

## پیش به سوی تمرکز، با:

### ۱ ایجاد شوق و علاقه به مطالعه

اگر نسبت به درس یا کتابی بی‌علاقه باشید، حواستان، هر لحظه پرت خواهد شد و شما را به ناکجاآبادهای دور می‌برد؛ ولی اگر به موضوع علاقه‌مند باشید، ذهنتان به طور خودکار بر روی مطلب متمرکز می‌شود، دقت بیشتری می‌کند و مطلب را به راحتی به حافظه می‌سپارد.

بنابراین اگر نسبت به موضوعی بی‌علاقه‌اید، سعی کنید با ایجاد انگیزه‌های نیرومند و در نظر گرفتن اهدافی که برایتان مهم و جذاب است، بر شوق و علاقه خود بیفزایید.

همچنین، برای افزایش میزان علاقه خود نسبت به مطالب، می‌توانید به طرح سؤالاتی پیرامون مطالب بپردازید. (ر.ک: بروشور شماره ۱، «حرفه‌ای‌ها چگونه کتاب می‌خوانند؟»)

### ۲ تقویت اعتماد به نفس

مطالعه عمیق و یادگیری ثمربخش، وقتی حاصل می‌شود که تصوّر مثبتی از خود داشته باشیم و به خود اعتماد کنیم؛ زیرا اعتماد به خود، نیرو و مهارت ما را افزایش داده، مغز را سالم‌تر می‌کند.

وقتی می‌خواهید کاری انجام دهید، از گفتن کلماتی مانند «نمی‌خواهم»، «نمی‌دانم» و «نمی‌توانم» بپرهیزید. جمله «این کار مُحال است» را از دفتر زندگی خود خط‌بزنید، و ترس و بدگمانی و سستی را از ذهن خود دور کنید.

هرگز اجازه ندهید که هیجانانگیز و افکار منفی، شما را در خود غرق سازند و تمرکز حواس شما را مختل کنند.

اعتماد به نفس داشته باشید و پیوسته با خود تکرار کنید که «قادر به انجام کار هستم؛ می‌توانم انجام دهم و باید انجام دهم». بدین ترتیب تفکر مثبت در شما پدید می‌آید.

اعتماد به نفس، احساس شغف و شادی را در شما به وجود می‌آورد، و در حالت شادمانی از تمرکز حواس بهتری برخوردارید؛ بهتر فکری کنید؛ بهتر مطالعه می‌کنید و نتیجه کارتان بهتر خواهد بود.

اعتماد به نفس نیز فضیلتی اکتسابی است که می‌توان آموخت و به کار بست؛ فقط باید راه‌های آن را دانست که در منابع مربوط، ذکر و ثبت شده است.

### ۳ تعیین زمان مطالعه

مطالعه، مانند هر کار دیگری، نیاز به زمان مناسب با خودش را دارد؛ اما تعیین مناسب‌ترین زمان برای مطالعه، آسان نیست و بیشتر به عادات فردی بستگی دارد. برخی افراد عادت دارند تا نیمه‌های شب بیدار مانده، با استفاده از سکوت و آرامش شبانه مطالعه‌کنند. برخی دیگر عادت دارند زود بخوابند و صبح زود از خواب بیدار شوند و مطالعه‌کنند.

بنابراین یافتن زمان مناسب، باعث برقراری تمرکز حواس، جلوگیری از اتلاف وقت و انرژی، عدم سردرگمی و فهم بهتر مطالب می‌شود. همچنین ثابت بودن زمان مطالعه، انسان را شرطی می‌کند و فرد با شروع زمان مطالعه، خودکار و ناخودآگاه، افکارش برای مطالعه تمرکز و آمادگی می‌یابد.

### ۴ مطالعه به محض نشستن

پس از آنکه در مکان مطالعه خود قرار گرفتید، بی‌درنگ مطالعه را شروع کنید و به هیچ کار دیگری نپردازید. بعضیها وقتی پشت میز مطالعه می‌نشینند یا کتاب را باز می‌کنند، شروع می‌کنند به ورق‌زدن کتاب، جابه‌جا کردن کاغذها و کارهای جانبی دیگر.

اگر نشستن برای مطالعه طولانی شود و مطالعه‌ای صورت‌نگیرد، و شما خود را با کارهای جانبی یا افکار درونی مشغول کنید، برای مطالعه تمرکز کافی نخواهید یافت. عادت کنید همه آنچه را که برای مطالعه نیاز دارید، ابتدا فراهم کنید و هر کار متفرقه‌ای را که دارید، پیش از مطالعه انجام دهید و پس از آنکه نشستید، همان دم، مطالعه را آغاز کنید. با این روش، ذهن خود را برای مطالعه، شرطی خواهید کرد و با زحمت کمتری به تمرکز می‌رسید.

### ۵ در پی سکوت مطلق نبودن

واقعیت این است که هر چه محیط ساکت‌تر باشد، برای تمرکز حواس بهتر است و اصولاً ما محیطی را برای مطالعه انتخاب می‌کنیم که سر و صدای کمتری داشته باشد. اما به هیچ عنوان نباید در جست‌وجوی محیطی بود که سکوت مطلق بر آن حکم فرما باشد، چرا که چنین محیطی همیشه پیدا نمی‌شود و باعث سردرگمی و اتلاف وقت شما خواهد شد. سکوت، نسبی است و بهترین مکان برای مطالعه متمرکز، جایی است که سر و صدای

آن از بقیه جاهای موجود، کمتر باشد. اگر شما به محیط کاملاً ساکت عادت کنید، شرطی می‌شوید و دوست‌دارید فقط در چنین محیط‌هایی مطالعه کنید؛ آن‌گاه در محیط‌های دیگر با کوچک‌ترین سر و صدایی، تمرکزتان به هم می‌ریزد و ایجاد تمرکز دوباره بسیار مشکل می‌شود.

## ۶ کنترل صحبت کردن با خود

خیلی‌ها نمی‌دانند که هنگام عمل به تکالیف، از جمله در حین مطالعه، به شکل خاموش با خودشان حرف می‌زنند!

صحبت کردن با خود، می‌تواند فعالیتها و رفتارها را در ما برانگیزد و تشویق کند و رفتار آینده ما را سر و سامان دهد. در واقع ما از طریق صحبت کردن با خود بر جریان پیشرفت خود نظارت می‌کنیم. اما اگر همین گفت‌وگوی درونی بیش از اندازه ارزش‌یابانه یا انتقادی باشد، بر تمرکز ما اثر منفی می‌گذارد.<sup>۲</sup>

آیا تا به حال تجربه نگارش یک مقاله را داشته‌اید که در همان سطر اول آن گیر کرده و ناکام شده باشید؟ مقصر اصلی، یک ویراستار درونی بسیار سخت‌گیر است.

مقایسه توانایی خود با توانایی دیگران و انتظارات غلط داشتن درباره مدت و کیفیت تمرکز که باید داشته باشیم، می‌تواند سبب شکل‌گیری یک گفت‌وگوی منفی با خویش باشد. با کمی تمرین، شما می‌توانید یاد بگیرید هر خصیصه درونی را که تمرکز شما را بر هم می‌زند، مدیریت کنید.

## ۷ مقابله با مشکلات شخصی

مشکلات و مصائب شخصی می‌توانند تمرکز شما را در مطالعه از بین ببرند. مثلاً از دست دادن نزدیکان یا قطع ارتباط با یک دوست، می‌تواند اختلالی جدی در توانایی تمرکز شما ایجاد کند. در بیشتر موارد، این‌گونه امور مخل تمرکز، عمر کوتاهی دارند و توانایی تمرکز به طور طبیعی بازمی‌گردد.

در این موارد، گاهی کمک بیرونی، بسیار مؤثر

۳. گفتنی است تفکر به هنگام مطالعه، با صحبت کردن با خود (حدیث نفس) متفاوت است. صحبت کردن با خود حالتی است که فرد را از محور موضوع مورد بحث خارج می‌سازد و موجب توقف وی می‌گردد؛ در حالی که تفکر یعنی محض شدن بر روی مطلب، برای درک و فهم بیشتر.

است و شما در این موقعیتهای، می‌توانید با دوستان و استادانی که می‌شناسید، مشورت کنید و از بار ذهنی خود بکاهید. برخی از افراد دریافته‌اند که اختصاص دادن زمانی محدود به فکر کردن دربارهٔ یک مشکل خاص، به کاهش مشغلهٔ ذهنی آنان می‌انجامد.

## ۸ بهبود شرایط بدنی

خواب نامنظم، فعالیت‌های سنگین و عادات غذایی نامناسب، بی‌تردید مانع تمرکزند. مثلاً، سنگینی معده و سیری بیش از حد، یکی از زمینه‌های عدم تمرکز شما به هنگام مطالعه است. هنگام ناهار، از خوردن غذاهای پر حجم خودداری کنید؛ زیرا با رفتن خون به سمت دستگاه گوارش، از بنیهٔ جسمی و ذهنی شما کاسته می‌شود. در ضمن توجه داشته باشید که بعد از ناهار، تا حدود یک‌ساعت از مطالعات سنگین بپرهیزید.

همچنین صبحانهٔ کافی و مقوی، نقش مهمی در ایجاد و برقراری تمرکز حواس در طی روز خواهد داشت. در اولین غذای روز، همراه با کربوهیدراتها، غذاهای پروتئین‌دار (مثل تخم‌مرغ، ماهی، پنیر یا دانه‌های خشکبار) نیز میل کنید. از قدیم گفته‌اند: «صبحانه را مانند پادشاهان، ناهار را مانند شاهزاده‌ها و شام را مانند فقرا بخورید.»

شما باید اطلاعات خود را در زمینهٔ بهبود شرایط فیزیولوژیکی بدن، به ویژه اصول تغذیهٔ مناسب، ارتقا دهید تا بتوانید از شمار عوامل اختلال‌زای تمرکز بکاهید.

## ۹ برخورداری از الگوی مطالعه

مطالعه با الگوی مناسب، می‌تواند نقش مؤثر و بسزایی در تمرکز حواس داشته باشد؛ مثلاً طرح سؤال هنگام مطالعه، سبب برانگیختن جدیت و حساسیت بیشتر می‌شود تا فرد برای یافتن پاسخ سؤالات خود، تمرکز حواس خود را حفظ نماید.

یکی از الگوهای موفق در این زمینه، روش «پس‌ختم»<sup>۴</sup> است که مشتمل بر شش مرحله است: ۱. خواندن اجمالی؛ ۲. سؤال کردن؛ ۳. خواندن؛ ۴. تفکر؛ ۵. به‌خاطر سپردن؛ ۶. مرور کردن. برای مطالعهٔ بیشتر، بروشور شمارهٔ ۱ «حرفه‌ای‌ها چگونه کتاب می‌خوانند؟» را ملاحظه کنید.

۴. این روش در منابع علمی به «SQ4R» معروف است.



## ۱۰ یادداشت برداری

یادداشت برداری، نوعی تکرار درس است که هم سبب تمرکز حواس و هم موجب حفظ آسان تر مطالب می شود.

یادداشت برداری فنی، کاری جدی و فعال است که لازمه اندیشیدن است. بدین رو برای یادداشت برداری، باید هنگام مطالعه، فعال بود و لازمه فعال بودن، داشتن تمرکز حواس است، برای برقراری تمرکز حواس جهت نوشتن، هماهنگی چشم و مغز - به منزله نوعی یادگیری تجسمی چند بُعدی با قدرتی بی نظیر - نیاز است. در بروشور شماره ۵ در این زمینه بیشتر سخن خواهیم گفت.

## ۱۱ توانایی گفتن «نه»

در وقت مطالعه شما، گاهی دوستان یا هم حجره ای ها، از شما می خواهند که دور هم جمع شوید؛ در این صورت چه باید کرد؟  
راحت و بی دغدغه بگویید «نه»!

هنر گفتن «نه» را در خود تقویت کنید. اگر این اراده در شما ضعیف است، می توانید در مکانی که مطالعه می کنید بنویسید: «*لطفا مزاحم نشوید!*»  
اگر موفق نشدید، می توانید کارهای دیگری انجام دهید که نشان دهد شما دوست ندارید کسی رشته افکار شما را پاره کند؛ مثلا از نمادهای هنگام مطالعه، استفاده کنید.

## ۱۲ استفاده از تکنیک «حالا اینجا باش»

این فن ساده و فریبنده، بسیار مؤثر است. وقتی متوجه می شوید که فکرتان از موضوع منحرف شده است، به خودتان بگویید: «حالا اینجا باش!» و به آرامی توجهتان را به جایی که می خواهید، برگردانید.

برای مثال: شما در کلاس هستید و فکر شما از سخنان استاد به امور فرعی و مزاحم، معطوف می شود. در این هنگام به خودتان بگویید: «حالا اینجا باش!» و دوباره حواستان را روی سخنان استاد، متمرکز کنید و تا جایی که ممکن است این حالت را حفظ کنید.

اگر لازم شد این کار را صد بار در هفته انجام دهید. خواهید دید که هر روز که می گذرد، فاصله زمانی بین دفعات منحرف شدن افکارتان، بیشتر می شود.

### ۱۳ تسلیم‌نشدن به حواس‌پرتی‌های بیرونی

خودتان را آموزش دهید که تسلیم حواس‌پرتی‌های بیرونی نشوید. وقتی که کسی وارد اتاق می‌شود، و در را محکم و با سر و صدا می‌بندد، روی خود را به سمت او برنگردانید؛ بلکه ذهنتان را به آن چیزی که مقابل شما است، متمرکز سازید. این کار را در موقعیتهای متعدّد تمرین کنید.

بدون توجه به سر و صداها، بین خود و استاد، تونلی بسازید. وقتی با کسی در حال گفت‌وگو هستید، توجهتان را به او معطوف کرده، به صورتش بنگرید و خطورات مزاحم را از ذهنتان بیرون کنید.

## عوامل متفرقه حواس پرتی

هیچ‌گاه عوامل حواس پرتی، به صفر نمی‌رسد؛ حتی اگر بهترین شیوه مطالعه را هم در پیش گیریم؛ زیرا غیر از عوامل پیش‌گفته، همیشه عوامل دیگری نیز پیش می‌آیند که مانع تمرکز ما می‌شوند.

بهترین و مؤثرترین راه برای مقابله با عوامل حواس پرتی‌های متفرقه، نوشتن آنها بر روی یک برگ کوچک کاغذ و اختصاص دادن زمانی برای فکرکردن درباره آنها است.

مثالی بزنیم: شما در اوج مطالعه هستید؛ ناگهان به‌خاطرمی‌آورید که امشب باید به دوست خود تلفن بزنید. از این لحظه به بعد شما هر چقدر هم که بکوشید، دغدغه تلفن کردن به دوستان و اینکه مبادا فراموش کنید، ذهن شما را رها نمی‌کند و شما را آزار می‌دهد. در نتیجه شما از همان لحظه، تمرکز خود را از دست می‌دهید.

اما اگر به محض آنکه این اندیشه به ذهن شما راه یافت، آن را بر روی کاغذی بنویسید، خیالتان راحت شده، می‌توانید به مطالعه متمرکز خود ادامه دهید.

یادتان باشد که حواس پرتی را نیز مانند نکات مهم کتاب که فرامی‌گیرید و ثبت می‌کنید، باید جایی تخلیه کنید. اگر ننویسید و بگویید «باشد برای بعد» یا «می‌دانم که یادم نمی‌رود» و ... توانایی ذهنی خود را کم کرده‌اید.

هر چه در حین مطالعه به خاطرتان می‌آید و عامل مزاحم تلقی می‌شود، گوشه‌ای یادداشت کنید تا بار ذهنی مربوط به آن، از ذهن شما بیرون رود.

## برای مطالعه بیشتر:

۱. رابرت، استارت؛ راهنمای تمرکز بهتر؛ ترجمه حسین نیر؛ مشهد، انتشارات آستان قدس رضوی.
۲. حورایی، مجتبی؛ مطالعه موفق با تمرکز؛ تهران، انتشارات دکلمه‌گرا.
۳. خادمی، عین‌الله؛ مطالعه روشمند؛ قم، انتشارات پارسیان.

**نظارت علمی:** مسعود آذربایجانی؛ عضو هیئت مدیره انجمن روان‌شناسان حوزه و عضو هیئت علمی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه  
**نظارت ادبی:** انجمن قلم حوزه

پیشنهادها و انتقادهای شما، خانواده خشت اول را در ارائه ویرایشهای بعدی این بروشور، یاری می‌رساند.

قم - صندوق پستی ۳۳۶۱-۳۷۱۸۵  
تلفن: ۲ - ۰۲۵۱-۲۹۲۷۷۵۱  
Email:DTJHEQ@Gmail.com  
معاونت پژوهشی حوزه علمی قم  
دفتر طلاب جوان

## قیمت: ۱۰۰ تومان

دانشها زادهٔ روشها هستند، و یکی بدون دیگری راه به جایی نمی‌برد. مجموعهٔ «به سوی پژوهش» می‌کوشد روشها و کاربردهای آنها را در کوتاه‌ترین قالبها ارائه‌دهد تا راه تحقیق و معرفت‌جویی را برای طلاب جوان هموارتر کند.

از همین مجموعه:

۱. حرفه‌ای‌ها چگونه کتاب می‌خوانند؟
۲. تمرکز؛ چرا و چگونه؟
۳. از حافظه چه می‌دانیم؟
۴. از شنیدن تا گوش کردن!
۵. مهارت‌های یادداشت‌برداری در کلاس درس