

باسمه تعالی

تمرکز

حواس

## تمرکز حواس<sup>۱</sup>

### مقدمه

یکی از امور بسیار مهم برای طالبین علم، مسأله تمرکز حواس است. تمرکز و توجه از اموری است که نه تنها برای محصلین علوم واجب و لازم است، بلکه هر انسانی برای رسیدن به اهداف زندگی خویش، نیاز به توجه و تمرکز نسبت به آن هدف دارد. در فرهنگ دینی که هدف از خلقت انسان حرکت به سمت خدای متعال و رسیدن به آن ذات مقدس و لقاء اوست، تمام دستورات دینی ناظر به این هدف و متمرکز بر آن است. بنابراین هدف از زندگی، تمرکز دائمی بر روی این هدف است. از همین روی در انجام اعمال دینی قصد قربت و توجه و تمرکز لازم است و در نماز که سرآمد اعمال و ستون دین است، حضور قلب و توجه، لازم و ضروری است و بر عمل بدون تمرکز و توجه ثمره چندانی مترتب نخواهد شد.

به همین جهت قرآن کریم در توصیف بندگان مؤمن چنین می‌فرماید:

«قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ - مؤمنان رستگار شدند، آن‌ها که در نمازشان خشوع دارند.» (مؤمنون/۲۱)

«خاشعون» از ماده «خشوع» به معنی حالت تواضع و ادب جسمی و روحی است که در برابر شخص بزرگ یا حقیقت مهمی در انسان پیدا می‌شود، و آثارش در بدن ظاهر می‌گردد. در این آیات، قرآن کریم «خواندن نماز» را نشانه مؤمنان نمی‌شمارد بلکه خشوع در نماز را از ویژگی‌های آنان بیان می‌کند. این مطلب اشاره به این است

۱. این مقاله توسط حجت‌الاسلام والمسلمین سعید حصاری تالیف شده است. ایشان محصل درس خارج حوزه و دانشجوی دکترای روانشناسی است. اشراف نویسنده به مباحث دینی و روانشناسی باعث شده تا نگارش آن از هر دو منظر صورت گیرد و تلفیق مناسبی از دو حوزه دینی و روانشناسی در آن انجام شود.

که نماز آن‌ها الفاظ و حرکاتی بی‌روح و فاقد معنی نیست، بلکه به هنگام نماز آن چنان حالت توجه و تمرکز نسبت به پروردگار در آن‌ها پیدا می‌شود که از غیر او جدا می‌گردند و به او می‌پیوندند.

با توجه این مقدمه باید دانست انسان در تمامی فعالیت‌های خویش نیاز به هشیاری و تمرکز دارد، زیرا در غیر این صورت حظ و بهره کافی از آن فعالیت عایدش نمی‌شود.

به‌عنوان مثال یکی از فعالیت‌های روزانه ما غذا خوردن است که از اهمیت زیادی در سلامت جسمی و روحی ما برخوردار است. به همین دلیل در آثار اسلامی توصیه‌های زیادی درباره‌ی تمرکز در هنگام غذا خوردن، طولانی نشستن بر سر سفره و پرهیز از عجله و مانند آن وارد شده است. امام صادق علیه‌السلام فرموده‌اند: «أَطِيلُوا الْجُلُوسَ عَلَى الْمَوَائِدِ فَإِنَّهَا سَاعَةٌ لَا تُحْسَبُ مِنْ أَعْمَارِكُمْ - نشستن سر سفره را طولانی کنید زیرا آن ساعتی که بر سفره هستید جزء عمرتان محسوب نمی‌شود.»<sup>۱</sup>

کوتاه سخن آن‌که اسلام عزیز به دنبال تربیت افرادی است که در هر کاری وارد می‌شوند با توجه و تمرکز حضور می‌یابند، چرا که هدف از هر فعالیت‌ی تعالی پیدا کردن به واسطه آن است و این امر میسر نمی‌شود مگر با توجه و تمرکز و هشیاری در آن فعالیت. به عبارت دیگر انسان متعادل، انسانی است که در هنگام نماز فقط نماز بخواند و متوجه آن باشد، در هنگام درس فقط درس بخواند و به امور دیگر مشغول نباشد، در هنگام غذا فقط غذا بخورد و متوجه باشد که چه می‌خورد، در هنگام تفریح، تفریح نماید و همچنین در دیگر کارهایش هشیار باشد. با چنین رویه‌ای قوای انسان از پراکندگی و سردرگمی درآمده و تجمیع می‌شود و توان انسان به‌طور حیرت‌انگیزی افزایش می‌یابد و قدرت بر کارهای بزرگ پیدا می‌کند.



حضرت آیت‌الله مصباح یزدی حفظه‌الله در این باره چنین فرموده‌اند:

«به طور طبیعی، هر قدر تمرکز بیشتر باشد، جنبه‌های باطنی انسان و حالات روانی انسان قوی‌تر می‌شود... واقعیت این است که آدمی با تمرکز در امور قوی‌تر می‌شود. حکایت تمرکز انسان‌ها شبیه کار ذره‌بین است. وقتی در حالت عادی و بدون وجود ذره‌بین نور خورشید بر کاغذ می‌افتد، آن را گرم می‌کند ولی آتش نمی‌زند. حال اگر ذره‌بینی را جلوی نور خورشید بگیرند و بر نقطه‌ای متمرکز کنند، کاغذ آتش می‌گیرد. عدسی ذره‌بین سبب تمرکز حرارت و آتش گرفتن کاغذ می‌شود.»<sup>۱</sup>

### تمرکز حواس هنگام مطالعه:

باید توجه داشت یکی از فعالیت‌هایی که نیاز به تمرکز و توجه قوی دارد و محور انجام آن تمرکز است، مطالعه می‌باشد. پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله وسلم درباره‌ی ضرورت تمرکز در هنگام مطالعه و علم‌آموزی چنین فرموده‌اند:

« هنگامی که موسی علیه‌السلام خضر را ملاقات کرد به او گفت: مرا نصیحت نما. خضر کلماتی به او فرمود تا این که گفت: یا مُوسَى تَفَرَّغْ لِلْعِلْمِ إِنْ كُنْتَ تُرِيدُهُ فَإِنَّمَا الْعِلْمُ لِمَنْ تَفَرَّغَ لَهُ - ای موسی خود را برای تحصیل علم و دانش، فارغ‌البال کن، اگر علم را خواهان هستی؛ زیرا جز این نیست که دانش برای کسی است که برای آن خود را فارغ نماید.»<sup>۲</sup> (یعنی فکر خود را از امور دیگر آزاد نموده و روی علم‌آموزی تمرکز نما؛ در غیر این صورت با ذهن آشفته و پریشان از امور دیگر مانند دغدغه معیشت و غیره توان علم‌آموزی نخواهد داشت).

۱. بیانات در همایش ملی امام خمینی(ره) و تعلیم و تربیت اسلامی/دانشگاه قم/۹۱/۲/۲۵

۲. منیة المرید، ص ۱۴۰

## تعریف تمرکز:

تمرکز حواس، حالتی ذهنی و روانی است که در آن، تمام قوای حسی، روانی و فکری انسان روی موضوعی خاص متمرکز می‌شود و تضمین کننده‌ی امر یادگیری است. در تمرکز حواس با جمع و تراکم انرژی فقط در یک نقطه‌ی معین عوامل حواس‌پرتی را به حداقل می‌رسانیم.

برای برخورداری از تمرکز مناسب، لازم است:

- اول عوامل حواس‌پرتی را شناسایی نموده و راه از بین بردن آن‌ها را پیدا نماییم؛
- دوم: تمرینات و تکنیک‌های ایجاد تمرکز را عملی نماییم.

## عوامل حواس‌پرتی و عدم تمرکز حواس:

عوامل حواس‌پرتی در یک تقسیم‌بندی به دو قسم عوامل درونی و عوامل بیرونی تقسیم می‌شوند.

### ۱- حواس‌پرتی بیرونی

حواس‌پرتی بیرونی و محیطی، به محیط پیرامون فرد و یا تحریکات غیرعادی که توسط حواس مختلف انسان ایجاد می‌شود ارتباط پیدا می‌کند؛ مانند نور شدید و ضعیف، صداهای ناهنجار، روشن بودن رسانه‌های صوتی و تصویری، گرما یا سرمای شدید محیط و ...

### ۲- حواس‌پرتی درونی

بیشتر حواس‌پرتی‌ها، علل درونی دارند و به طبیعت فرد، ویژگی‌ها، حالات روحی و روانی و عادات فردی بستگی دارند. بی‌تردید، حواس‌پرتی بیرونی، آسان‌تر از عوامل حواس‌پرتی درونی برطرف می‌شود. از این رو، می‌توان بدون توجه به عوامل محیطی، مانند سر و صدای زیاد، شلوغ بودن محیط و حتی داخل وسایل نقلیه و هنگام مسافرت تمرکز حواس خود را حفظ کرد؛ اما نمی‌توان در حال گرسنگی و یا تشنگی

شدید، نگرانی و ناراحتی و فکر و اندیشه، با تمرکز مطالعه کرد و یا کار دیگری را با تمرکز انجام داد.

حواس‌پرتی درونی و ذهنی، عبارت است از اشکالات فکری انسان و اندیشه‌ها و خیالاتی که موانعی بر سر راه توجه دقیق به مطالعه و تمرکز حواس ایجاد می‌کنند. این موانع، شامل مواردی از قبیل درد، رنج، غم و غصه، نگرانی، گرسنگی و تشنگی، ترس، خشم، شادی، سردرد و... می‌باشد.

### عوامل حواس‌پرتی درونی

مهم‌ترین عامل درونی حواس‌پرتی عبارت است از:

#### پراکندگی و هرزه‌گردی قوه خیال:

قوه خیال یکی از قوای است که خدای متعال در وجود انسان به ودیعه نهاده است و دارای فوائد و منافع بی‌شماری است. این قوه یکی از موهبت‌های بزرگ الهی در وجود انسان است، چرا که پیشرفت‌های مختلف بشر در عرصه‌های مختلف علمی و صنعتی و هم‌چنین در حوزه‌ی فرهنگ و هنر و... و هزاران خلاقیت علمی و تکنولوژیکی، همه و همه در پرتو همین قوه‌ی خیال به‌وجود آمده و می‌آید. این قوه با تمام توانمندی عجیبی که خداوند در آن قرار داده است، اگر تربیت نشود و رام نگردد موجب خسران و ضرر خواهد شد. علامت تربیت نشدن قوه خیال، فرار و هرزه‌گرد بودن آن است که بزرگ‌ترین مانع در راه مطالعه است.

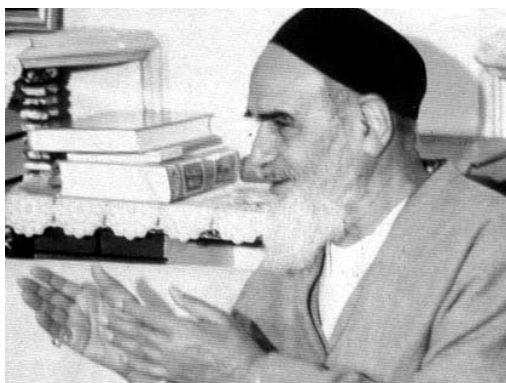
حضرت امام خمینی رحمت‌الله‌علیه درباره‌ی هرزه‌گرد بودن قوه خیال چنین فرموده است: «چون که این خیال مرغی است بس پروازگن که در هر آنی به شاخی خود را می‌آویزد و این موجب بسی از بدبختی‌هاست.»<sup>۱</sup>

ایشان قوه خیال تربیت نشده را، مانند مرغی دانسته که یک جا آرام و قرار

نمی‌گیرد و روی یک شیء متمرکز نمی‌شود، بلکه در هر لحظه از شاخی به شاخه دیگر پریده و سبب تشتت خیال انسان می‌شود می‌شود که این موجب بسیاری از بدبختی‌ها و گرفتاری‌هاست که یک مورد مهم آن عدم توانائی برای مطالعه مفید و سودمند است.

با توجه به سختی تمرکز حواس و جمع خیال، عده‌ای گمان کرده‌اند که تمرکز صد درصدی بر روی یک فعالیت مثل مطالعه یا حضور قلب کامل در نماز و مانند آن ممکن نیست. اما باید دانست که این امر اگرچه سخت است اما با تمرین و ریاضت قابل دستیابی است.

حضرت امام خمینی رحمت‌الله‌علیه  
درباره امکان این امر چنین فرموده‌اند:  
« و از قوایی که قابل تربیت است  
قوه خیال و قوه واهمه است که قبل از  
تربیت، این قوا چون طایری (پرنده‌ای)  
سخت فرار و بی اندازه متحرک از  
شاخه‌ای به شاخه‌ای و از چیزی به



چیزی هستند ... حتی بسیاری گمان می‌کنند که حفظ طایر خیال و رام نمودن آن از حیز امکان خارج و ملحق به محالات عادی است، ولی این طور نیست و با ریاضت و تربیت و صرف وقت آن را می‌توان رام نمود و طایر خیال را می‌توان به دست آورد، به طوری که در تحت اختیار و اراده حرکت کند که هر وقت بخواهد آن را در مقصدی یا مطلبی حبس کند که چند ساعت در همان مقصد حبس شود. و طریق عمده رام نمودن آن عمل نمودن به خلاف است.<sup>۱</sup>



### مهار قوه خیال:

برای مهار و ضبط خیال  
راه‌هایی ذکر شده که به بررسی  
سه طریق بسنده می‌نمائیم:

#### اول: برخلاف عمل کردن:

همان‌طور که حضرت امام خمینی رحمت‌الله‌علیه فرمودند طریق عمده و راه اساسی در کنترل خیال، برخلاف خواست آن عمل کردن است. یعنی انسان باید هنگام مطالعه با خود شرط نماید که در این مدت به‌عنوان مثال یک ساعت، می‌خواهم فقط مطالعه نموده و هیچ‌گونه فکر و خیالی را در ذهن خویش پرورش نمی‌دهم و این مطلب را تصمیم بگیرد. حال اگر ناخواسته خیالاتی آمد به آن‌ها توجه ننماید و با ایجاد تونلی بین خویش و کتاب، متمرکز بر کتاب گردد و به حرف‌های آن گوش دهد. بدیهی است که عدم توجه به خیالات سبب دفع آن‌ها خواهد شد. و این تمرین را ادامه دهد تا به تدریج بر خیالات خود حاکم گردد.

تفاوت تفکر و تعقل با خیال: اگر ذهن انسان در مورد موضوعات کلی، به‌صورت منظم و مرتب فعالیت کند و از مقدماتی، نتیجه‌ای بگیرد، در این صورت تفکر و تعقل حاصل شده است. ولی اگر ذهن انسان بدون هیچ مقدمه و نظمی در موضوعات جزئی،



از چیزی به چیزی و از جایی به جایی پرواز کند و هیچ رابطه منطقی بین موضوعاتی که در ذهن آمده ایجاد نکند، تخیل صورت گرفته است. بنابراین ذهن یا در حال تفکر و تعقل است و فعالیت هدفمندی را انجام می‌دهد و یا مشغول به امور نامنظم و پراکنده و بی‌هدف است که تخیل نام دارد. از این جا معلوم می‌شود که تفکر و تخیل به یک معنا مقابل هم هستند و شدت گرفتن هر کدام دیگری را ضعیف می‌کند.

### دوم: رفع آشفتگی‌های روحی و روانی:

امروزه به دلیل سبک زندگی غلط و غیر دینی، متاسفانه مشکلات روحی و فشارهای روانی مانند استرس، انواع ترس و فوبی‌ها، وسواس فکری و عملی، افسردگی و ناامیدی، پرخاشگری و... در میان افراد رواج زیادی یافته که تمامی این موارد سبب کاهش یا مختل شدن تمرکز حواس می‌باشند. بنابراین لازم است با بازگشت به سبک زندگی صحیح و اسلامی، از آلام روحی خود کاسته و شرایط روحی خویش را بهبود بخشیم. به‌عنوان مثال در روایات اسلامی بر خوابیدن در ابتدای شب تشویق شده است.

امام باقر علیه‌السلام در ذیل آیه شریفه « تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَ طَمَعًا - پهلوه‌های‌شان از بسترها در دل شب دور می‌شود ( و به پا می‌خیزند و رو به درگاه خدا می‌آورند) و پروردگار خود را با بیم و امید می‌خوانند.» (سجده/۱۶)؛ چنین فرموده‌اند: « أَنْزَلَتْ فِي أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامِ وَ أَتْبَاعِهِ مِنْ شِيعَتِنَا يَأْمُونَ فِي أَوَّلِ اللَّيْلِ فَإِذَا ذَهَبَ ثُلُثَا اللَّيْلِ أَوْ مَا شَاءَ اللَّهُ فَرَعُوا إِلَى رَبِّهِمْ - آن، درباره‌ی امیرمؤمنان و پیروان او از شیعیان ماست که اول شب را می‌خوانند و هنگامی که دو سوم شب، یا آن چه خدا خواست، گذشت، بلند می‌شوند و به درگاه پروردگارشان راز و نیاز و تضرع و زاری می‌کنند.»<sup>۱</sup>

۱. من لا يحضره الفقيه، ج ۱، ص ۴۸۲

طبق این روایت شریفه شیعیان کسانی هستند که اوائل شب می‌خوابند و سحرگاهان برای عبادت برمی‌خیزند. نکته قابل توجه آن است که در تحقیقات علمی و روانشناختی از مراحل و درجات عمق خواب، دستگاه ثبت جریانات الکتریکی صادره از مغز، مراحل را برای خواب آشکار ساخت که در بین زمان‌های مختلف برای خواب، خواب قبل از نیمه شب نسبت به خواب بعد از نیمه شب از عمق بیشتری برخوردار است.<sup>۱</sup> به بیان دیگر خواب مفید و عمیق که خستگی را برطرف می‌کند در اوائل شب بوده و هرچه خواب به سمت سحر نزدیک می‌شود از عمق آن کاسته می‌شود. بنابراین کسانی که عادت به خوابیدن در ساعاتی مانند ۲ بامداد به بعد دارند، فایده لازم از خواب خود را دریافت نکرده و خستگی و کوفتگی حاصله از خواب بدموقع، آنان را پرخاشگر نموده و استرس و فشارهای روحی برای ایشان به ارمغان می‌آورد.

در هر صورت کسانی که مبتلا به اختلالات روحی و روانی هستند، جهت موفقیت در تحصیل و افزایش تمرکز، باید مشکل خویش را برطرف نمایند. تجربه نگارنده بیان‌گر این نکته است که مبتلایان به مشکلات روحی و روانی، حوصله و توان لازم برای تمرکز و درس خواندن را ندارند.

#### سوم: دوری از افکار منفی در مورد توانمندی خود:

برخی افراد توانمندی‌هایی که خدای متعال به ایشان اعطا نموده را مورد توجه قرار نداده و دستخوش افکار منفی و پارانویید هستند. به بیان دیگر در درس خواندن اعتماد به نفس کافی نداشته و از ابتدا ناامیدانه به سمت کتاب و مطالعه می‌روند. بدیهی است که چنین اشخاصی آمادگی روحی و روانی لازم برای مطالعه را نداشته و به‌طور طبیعی تلاشی برای تمرکز و فهم مطلب انجام نمی‌دهند.

۱. اسلام و روانشناسی، دکتر محمود بستانی، ص ۳۱۴

## تکنیک‌های تمرکز حواس

بعد از بررسی عوامل درونی و برونی حواس‌پرتی و عدم تمرکز حواس، نوبت آن رسیده که برخی از راه‌ها و تکنیک‌های تمرکز حواس را معرفی نماییم. البته توجه به این نکته لازم است که برخی از این تکنیک‌ها مختص افزایش تمرکز هنگام مطالعه بوده و بعضی عام است و به افزایش تمرکز در همه‌ی فعالیت‌ها کمک می‌نماید.

### ۱- خیال‌پردازی عمدی ممنوع

در بخش عوامل حواس‌پرتی درباره‌ی خیال و قرار بودن آن صحبت کردیم و راه ضبط خیال را نیز بیان کردیم که خود جزء تکنیک‌های تمرکز حواس محسوب می‌شود. اما نکته جدیدی که این‌جا قابل اشاره است آن‌که خیال‌پردازی برخلاف تفکر شیرین بوده و سختی و مشقت ندارد. یعنی انسان در عالم خیال که مایه و هزینه ندارد، به سرزمین آرزوهای خود سفر کرده و چیزهایی را که در حسرت دست‌یابی به آن‌هاست، در تملک گرفته و از این رهگذر لذت می‌برد. چنان‌که در وصف این حالت گفته‌اند: « وصف العیش نصف العیش » حال نکته آن است که گاهی این خیال‌پردازی سهوی است که راه علاج آن مراقبه و برخلاف عمل کردن است تا به تدریج از میزان آن کاسته گردد. اما گاهی این عمل به خاطر شیرین بودن آن، عمدی انجام می‌شود و وقت زیادی از فرد را تلف می‌نماید. بنابراین طالب علم باید تصمیم جدی داشته باشد که در ساعات مطالعه به هیچ وجه تن به خیالات و اوهام نداده و عزم خود را جزم نماید. لازمه این کار آن است که قبل از شروع مطالعه عهد خود را یادآوری نموده و از نظر روحی و روانی خود را برای یک مطالعه به عنوان مثال یک ساعته آماده نماید و به خود تلقین نماید که من باید یک ساعت درس بخوانم و به‌طور حتم این کار را انجام خواهم داد و به‌طور حتم در این امر موفق خواهم شد. نشانه این جدیت آن است که از بردن گوشی همراه و سایر وسائل حواس‌پرتی همراه خویش پرهیز می‌نماید.

## ۲- تندخوانی

یکی از علل مهم حواس پرتی در هنگام مطالعه پیدا شدن اوقات فراغت برای ذهن است. یعنی وقتی فردی از شیوه کندخوانی، کلمه خوانی، لبخوانی و تمرکز بیش از حد بر عبارات و کلمات استفاده می‌کند، ذهن او که سرعت یادگیری و تفکر بالایی دارد، دچار خستگی شده و سراغ امور دیگر می‌رود و پدیده حواس پرتی و انحراف ذهن رخ می‌دهد. تداوم طولانی نگاه بر روی یک عنوان از صفحه و یا ثابت کردن نگاه به مدت زیاد بر روی یک سطر، از بهره‌وری مطالعه می‌کاهد. افراد عادی بر روی یک سطر که در حدود ۱۲ کلمه دارد، ۸ تا ۱۰ بار تمرکز کوتاه یا توقف دارند، برای بهره‌وری بیشتر این تعداد باید به ۵ بار در هر سطر برسد. اما اگر سرعت مطالعه بالا رود و به جای لبخوانی از چشم‌خوانی و به جای کلمه‌خوانی از عبارت‌خوانی استفاده شود و سعی گردد سرعت خواندن، نزدیک به سرعت فهمیدن باشد، در این صورت ذهن وقت خالی برای فرار پیدا نمی‌کند و دائم درگیر مطالعه خواهد بود.

بنابراین شایسته است که تکنیک‌های تندخوانی را فرا گرفته و عمر مطالعاتی خویش را از نظر کمی و کیفی به چند برابر توسعه دهیم. البته بهترین راه برای فراگیری تندخوانی شرکت در کلاس‌های مربوطه و انجام دقیق تمرین‌های آن است.

## ۳- تقطیع

یکی از تمرینات تمرکز حواس، تکنیک تقطیع است. در این تکنیک باید زمان مطالعه خویش و متن مورد مطالعه را قطعه قطعه نموده و برای هر قطعه از زمان، یک قطعه از متن را در نظر بگیریم. توضیح مطلب آن که به طور معمول اشخاص در زمان مطالعه خویش، محدوده‌ای را تعیین نمی‌کنند. یعنی اگر بنا دارند که یک ساعت جغرافی یا علوم تجربی بخوانند، مقدار صفحاتی که در این یک ساعت توان خواندن آن‌ها را دارند مشخص نمی‌کنند. و همین مشخص نبودن محدوده سبب می‌شود وقت خویش را وسیع پنداشته و با خیال‌پردازی هدر نمایند. بنابراین کسی که می‌خواهد مطالعه کند باید زمان خویش (یک ساعت) را به چهار تا پانزده دقیقه تقسیم نموده و

توان واقعی خود را برای مطالعه تعداد صفحات جغرافی یا علوم در یک ربع ساعت، اندازه‌گیری کند. یعنی یک پانزده دقیقه را بر کتاب متمرکز شود و سعی کند در این مدت مطالعه واقعی نماید. بر فرض در پایان پانزده دقیقه ۳ صفحه را خوب مطالعه نموده است. پس توان او در هر پانزده دقیقه ۳ صفحه است. حال وقتی بنا شده یک ساعت مطالعه نماید، یک ساعت خویش را به ۴ پانزده دقیقه تقسیم نموده و سهم هر پانزده دقیقه ۳ صفحه است. یعنی بعد از گذشت یک ساعت باید ۱۲ صفحه مطالعه نموده باشد. یعنی باید در پایان هر پانزده دقیقه نیم نگاهی به ساعت داشته و مراقبت کند که از محدوده تعیین شده عقب نیفتد.

البته این مراقبت نباید برای او وسواس یا دلهره ایجاد کند و منجر به عجله و عدم درک مطلب گردد. برای رفع این مشکل، ما موفقیت هشتاد درصدی در مطالعه را مطلوب و کافی می‌دانیم. زیرا تا ۲۰ درصد خطا در برآورد توان واقعی جا دارد. بنابراین اگر بعد از گذشت یک ساعت حدود ۱۰ صفحه مطالعه کند، قابل قبول و پذیرش است. اما اگر کمتر از این مقدار بود و به‌عنوان مثال ۸ صفحه مطالعه کرد، این‌جا کم کاری نموده و تمرین را خوب انجام نداده و باید تنبیه گردد. درباره تنبیه نیز نباید مسامحه کند و با اموری مانند جریمه نقدی، ترک یک وعده غذایی و غیره خود را مورد توبیخ و تنبیه قرار دهد.

نکته مهم در تکنیک تقطیع آن است که فرد خود را در شرایط تنگنا قرار می‌دهد؛ بنابراین دیگر فرصت خیال‌پردازی و وقت تلف کردن ندارد. به‌عبارت دیگر فرد در شرایطی مانند شب امتحان قرار می‌گیرد که وقت ضیق است. همه‌ی ما تجربه کرده‌ایم که در شب امتحان قدرت ما برای درس خواندن چند برابر شده و مشکل عدم تمرکز حواس نداریم؛ زیرا دریافته‌ایم که وقت تمام شده و آینده ما در گروی این مطالعه است. بنابراین با توان واقعی خویش درس می‌خوانیم. هدف از تکنیک تقطیع آن است که شرایطی مشابه شرایط شب امتحان به وجود آورد، تا فرد از عمده توان خود برای مطالعه بهره‌گیرد.

#### ۴- بستن فایل‌های باز ذهن

یکی از تکنیک‌های بسار خوب و مؤثر در افزایش تمرکز حواس در موقعیت‌های مختلف زندگی، از جمله در مطالعه، تکنیک بستن فایل‌های باز ذهن است که از آن در روان‌درمانی نیز استفاده می‌گردد. این تکنیک جهت کنترل افکار مزاحم و کم کردن آن‌ها به کار گرفته می‌شود و نتیجه آن سبک شدن ذهن انسان است. افکار مزاحم یا فایل‌های باز ذهن، اموری هستند که پرونده‌ی آن‌ها در ذهن انسان باز شده اما بلا تکلیف هستند و اقدام مؤثری درباره‌ی آن‌ها انجام نمی‌شود و در هنگام مطالعه یا فعالیت‌های نیازمند به تمرکز مثل نماز، کارآیی فرد را کاهش می‌دهند.

به‌عنوان مثال علی که دانش‌آموز مقطع دبیرستان است، مدتی است که فکر رفتن به باشگاه رزمی در ذهنش افتاده و فایل آن باز شده، اما تا کنون هیچ برنامه‌ای برای انجام یا عدم انجام آن نداشته است. از طرف دیگر با نزدیک شدن به سن قانونی در فکر گرفتن گواهینامه افتاده و این امر نیز، ذهن او را مشغول نموده است. از سوی دیگر مدتی است که برادر بزرگ‌ترش نیز دچار یک مشکل حقوقی و قانونی است که همه‌ی خانواده ناراحت هستند و ذهن علی نیز درگیر آن می‌شود. و همین‌طور فایل‌های باز زیادی در ذهن علی وجود دارند که ممکن است تعداد آن‌ها به ده‌ها مورد برسد. بدیهی است که این افکار مزاحم در هنگام مطالعه به نوبت سراغ فرد آمده و او را به خود مشغول ساخته و تمرکز او را از بین می‌برند.

راه مقابله با این افکار آن است که فرد تصمیم به مطالعه گرفته و سعی کند هیچ فکر مزاحمی را در ذهن خود راه ندهد. اما با توجه به دو ویژگی این افکار که تکرار و اجبار است، به طور طبیعی به سراغ او خواهند آمد. حال اگر در حین مطالعه هستیید و فکر مزاحمی مانند رفتن به باشگاه رزمی، سراغ‌تان آمد، بهترین راه رهایی از آن، نوشتن آن فکر در دفترچه یادداشت است. باید دانست افکار مزاحم دارای انرژی بوده و با آمدن به سراغ شما مانع از ادامه مطالعه می‌شوند. با یادداشت آن‌ها در دفترچه،

انرژی آن‌ها تخلیه شده و پنجر شده و به‌طور موقت دست از سر شما برمی‌دارند. امام صادق علیه‌السلام در این باره چنین فرموده‌اند: «الْقَلْبُ يَتَكَلَّمُ عَلَى الْكِتَابَةِ - دل انسان با نوشتن آرام می‌گیرد.»<sup>۱</sup> یعنی نوشتن افکار مزاحمی که برای ما اهمیت دارند، سبب می‌شود که ما دیگر نگران فراموش شدن آن‌ها نباشیم و دل و ذهن ما آرام و قرار می‌گیرد. بنابراین در مدت مطالعه هر فکر مزاحمی که آمد، به آن پرداخته نشده بلکه یادداشت شده و برای آن در زمان آزاد وقت رسیدگی در نظر گرفته می‌شود. یعنی ما در اوقاتی که مطالعه نمی‌کنیم و وقت‌مان آزاد است ساعاتی را برای رسیدگی به افکار مزاحم ارزشمند قرار می‌دهیم. باید دانست سیاست ما در قبال افکار مزاحم و فایل‌های باز ذهن یکی از سه امر زیر است:

اول: اجرائی کردن آن فکر.

دوم: تاخیر انداختن اجرای آن فکر.

سوم: حذف کردن آن فکر.

یعنی بعضی از فایل‌های باز مانند رفتن به باشگاه رزمی، با بررسی مسائل پیرامونی آن مانند چه رشته‌ای؟ کدام باشگاه؟ کدام مربی؟ چه ساعاتی؟ و... قابل اجرا تشخیص داده می‌شود و تکلیف آن‌ها روشن می‌گردد. اما برخی از فایل‌ها پس از بررسی و فکر پیرامون آن‌ها، شرائط عملیاتی شدن را در مقطع فعلی نداشته و اجرایی شدن آن‌ها برای زمان مناسب دیگری به تاخیر می‌افتد. و بعضی از فایل‌ها مفید و سودمند تشخیص داده نشده و به‌طور کلی حذف می‌گردند. بنابراین با شناسایی و تعیین تکلیف فایل‌های باز ذهن، دیگر این افکار مزاحم ما نشده و ذهن انسان سبک گردیده و قدرت تمرکز آن روز به روز بیشتر خواهد شد.

بیان این نکته ضروری است که گاهی فایل باز ذهن از اموری است که با تدبیر و

تفکر شخص قابل جمع‌بندی نیست، مانند جایی که برادر علی مشکل حقوقی دارد. این‌جا لازم است جهت حصول نتیجه با یک مشاور حقوقی صحبت شود. یا در مواردی که مشکل از نوع روانشناختی یا تحصیلی یا ... است، و توان فکری ما برای حل آن کفایت نمی‌کند، که باید به مشاور مربوطه در آن زمینه مراجعه شود.

### خاتمه

در خاتمه توجه خواننده عزیز را به این نکته جلب می‌کنیم که تمام عبادات ذکریه مانند نماز، دعا و تلاوت قرآن که نیاز به تمرکز و حضور قلب و ذهن دارند، در صورت تلاش برای تحصیل حضور قلب، از بهترین عرصه‌ها برای بالا رفتن تمرکز و قدرت روحی انسان محسوب می‌شوند.

