

به نام خدا

ترجمه و تایپ : سهراب نیازی

وب سایت: [WwW.NiaziSoft.blogfa.CoM](http://WwW.NiaziSoft.blogfa.CoM)

ایمیل: [NiaziSoft\\_Help@Yahoo.CoM](mailto:NiaziSoft_Help@Yahoo.CoM)

موضوع: دوستانه



اللَّهُ أَكْبَرُ

## دوستانه

از یکی از فیلسوفان و مرتاضان هندی پرسیدند: آیا پس از این همه دانش و فرزاندگی و ریاضت هنوز هم به ریاضت مشغولی؟

گفت: آری. گفتند: چگونه؟

گفت: وقتی غذا می خورم صرفاً غذا می خورم و وقتی می خوابم فقط می خوابم.

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 غذایان 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. آشفستگی 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 هزارسو 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 ازسلسله فعالیت های نیازمند تمرکز، مطالعه جدی ترین فعالیتی 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 وهمین طور شاید چند خط و یا چند صفحه را دنبال کنید و یکبار 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.

برهمن 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 رهاش کنید نتیجه همان می شود که اکنون به آن گرفتارید: "عدم تمرکز حواس". تمرینات را با صبر و حوصله و متانت کافی انجام دهید. شتاب 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.

این کتاب را بخوانید اگر:

مصمم هستید و اراده ی راسخ کرده اید تمرکزتان بهتر شود.

تمرین ها را انجام می دهید.

و به پیشرفت خود یقین دارید.

## فصل اول

واقعیت ها در: تمرکز حواس

تمرکز چیست ؟

مهم ترین علت عدم دستیابی به یک تمرکز فکری، تعریف 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 فکری 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. اگرچه 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 و ثابت تمرکز برخوردار نیستند. به محض آنکه محیط شما عوض شود و یا شرایط ذهنی شما تغییر کند، میزان تمرکز شما بریک 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 تمرکز بداند 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 بدین 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: درمورد 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 کودکان 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 هر استعداد 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 نظربگیرید، وقتی به دنیا آمدند ازعضلاتی ساده و نرم و طبیعی مانند دیگران برخورداربودند اما تمرین و ممارست و به کارگرفتن عضلات باعث شده که آن ها به مرور در رشد عضلانی خود پیشرفت کنند و به بالاترین مرتبه ی آن که مهارت های ویژه دراستفاده ازعضلات است، برسند.

تمام استعدادهای بالقوه ی انسانی را می توان به صورت بالفعل درآورد و پرورش داد و به عالی ترین درجه ی خود را رساند.

مثلاً یک بند باز ماهر را درنظربگیرید. اوهم 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 دروضعیت نشسته تعادل به دست آورد، بایستد و در وضعیت ایستاده تعادل به دست بیاورد. راه برود و درحال 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 قدرپرورش داد که به یک مهارت تبدیل کرد. حالا او آنقدرتوانایی 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 تمرکزهم 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 درکوتاه 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 وهمگانی خود را تا این سطح پرورش داده اند. امروز

حتی خلاقیت، که حدود صد سال پیش یک استعداد کاملاً ذاتی تصور می شد، یک استعداد کاملاً پرورش یافته محسوب می شود.

دکتر "اسبورن" در کتاب "پرورش استعداد همگانی ابداع و خلاقیت" برای 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 دردنیای 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 فکری کنید که سن شما بیشتر شده و یا درزندگی خود مشکلات جسمی، عاطفی و محیطی فراوان دارید، بازهم 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.

هرچه بیشتر به این تلاش ادامه دهید، تمرکز شما بهبود می یابد و هرچه از این تلاش بازمانید، تمرکز شما کاهش پیدا می کند.

امروزه تمام استعداد های 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 فکراول 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 استمراریک ماهه در این تمرین به صورت روزی پنج الی ده دقیقه ، تأثیر فوق العاده ای در تمرکز فکرها دارد.

تمرین

زمان مشخصی را انتخاب کنید. هر زمانی که دوست دارید. مثلاً ساعت ده شب.

از امروز هر شب ساعت ده تا ده و ده دقیقه به مدت یک ماه تمام به یک موضوع ویژه فکر کنید. توجه داشته باشید که دست کم باید چهارالی پنج شب متوالی به یک تصویر ثابت فکر کنید. تصویری که مورد علاقه ی شما باشد. زمانی تصویر را عوض کنید که احساس کنید این تصویر دیگر در شما انگیزه ایجاد نمی کند و تکراری شده است.

تلاش کنید که فکرتان منحرف نشود. به همان روشی که گفتیم به محض انحراف ذهن از موضوع اصلی، به آن بازگردید. به مرور می بینید که رفته رفته میزان انحراف های ذهنی شما کاهش می یابد. به طوری که در روز بیستم حتی کمتر از پنج بار در طول ده دقیقه فکرتان منحرف می شود.

فراموش نکنید که استمراریک ماهه در این تمرین بسیار حائز اهمیت است. نکته ی دیگر این که حتماً به موضوع مورد علاقه ی خود فکر کنید، به ویژه در روزهای اول تمرین. چرا که هر آنچه مورد علاقه است خود به خود ایجاد تمرکزی کند. بعداً در این باره بیشتر شرح خواهیم داد.

نگاه کردن به یک جسم

برای شروع تمرین به هیچ عنوان با چشم بسته تمرین نکنید. چون دیدن یک تصویر عینی و ملموس، بسیار ساده تر از تماشای یک تصویر ذهنی است.

مثلاً سیبی را جلوی خود بگذارید و همان گونه که دقیقاً به آن نگاه می کنید به آن فکر کنید. هر بار که متوجه شدید به اصطلاح ماتان برده و ذهنتان منحرف شده، دوباره توجه خود را به سیب معطوف کنید تا زمانی که ده دقیقه تمام شود.

دیدن یک جسم با چشم بسته

پس از چند روز دیدن اشیاء با چشم بازو فکر کردن به آن، وقتی که احساس کردید در این کار مهارت یافتید، همان جسم، یا شیئی دیگر را در ذهن خود ببینید و به آن فکر کنید.

در جایی آسوده بنشینید. چشمان خود را ببندید و به تصویر ذهنی خود توجه کنید. هر بار که ذهنتان فرامی کند و به تصویرها و افکار دیگر متمایل می شود با تلاشی ساده و آرام به تصویر ذهنی خود برگردید.

نگاه کردن به یک اسم معنی با چشم بسته یا باز

بعد از چند روز مداومت در مرحله ی دوم تمرین، کمی آن را برای خود دشوارتر کنید. اینک به اسامی معنی توجه کنید. به محبت، فداکاری، خشم، شادی، هیجان و ...

چون اسم های معنی تصویرعینی ندارند، بهتر آن است که آن ها را در وجود یک شخص مورد علاقه ببینید. مثلاً شادی و هیجان را در چهره ی دوست صمیمی خود و یا فداکاری و محبت را در چهره ی مادریا پرستاری که شب هنگام بر بالین کودکی بیمار ایستاده است واز او مراقبت می کند ببینید.

تمرکز پیدا کردن بر اسامی معنی، قدرت تمرکز فکر شما را بسیار عالی می کند، به شرط آنکه در مراحل 1 و 2 تمرین مهارت کسب کرده باشید.

در روزهای آخر شما می توانید به مفاهیم گسترده تر و عمیق تری که تصاویر دنباله داری را شامل می شوند فکر کنید البته به صورت منظم و منسجم.

مثلاً جنگ، مفهوم گسترده ای است که تصاویر فراوانی را در ذهن شما تداعی می کند. این تصاویر را با یک نظم خاص دنبال کنید. مثلاً ابتدا حمله ی هواپیماها، بعد بمباران مناطق نظامی، بعد خشم افراد، تشکل نظامی، حمله بردشمن، تیراندازی، جنگ تن به تن و سپس غلبه و فتح و پیروزی.

این تصاویر دنباله دار را همیشه با یک نظم ثابت و مشخص در ذهن خود بیاورید و دنبال کنید.

چگونه فکر کنیم ؟

شاید شما هم با این مشکل مواجه باشید که نمی دانید چگونه فکر کنید و یا وقتی که به فکر کردن مشغول هستید، مطمئن نیستید که دارید فکری کنید یا نه.

" کوین ترودا" رییس مؤسسه ی حافظه ی آمریکا و نویسنده ی کتاب " تکنیک های تقویت حافظه" در کتاب خود می نویسد: تصاویر، پایه های فکری ما هستند، یعنی همیشه تصاویر افکار را می سازند. تا

تصویری نباشد فکری نیست و هروقت تصویر ایجاد شد تفکر صورت می گیرد. پس بهترین راه برای آن که مطمئن شوید درحال فکر کردن هستید این است که ببینید تصویر دارید یا نه. اگر تصویر دارید، مسلماً درحال فکر کردن هستید.

اگر در تجسم مشکل دارید

در مرحله ی اول تمرین، شما جسمی را با چشم بازمی بینید. بنا براین تصویر عینی دارید که به دنبال آن اندیشه خواهد بود.

اما در مرحله ی دوم تمرین، گاهی احساس می کنید که در ساختن تصاویر ذهنی مشکلات فراوان دارید یا ادعا می کنید که تصویری نمی بینید و فقط احساسی از یک تصویر دارید.

بهترین راه برای ایجاد مهارت در دیدن تصاویر ذهنی، توالی انجام مراحل 1 و 2 است یعنی اینکه ابتدا تصویری را با چشم باز ببینید و سپس آن را فوراً با چشم بسته ببینید. هروقت تصویر محو یا کمرنگ شد دوباره چشم را باز کنید و تصویر واقعی را ببینید و پس از نگاه دقیق، مجدداً چشم خود را ببندید و تصویر ذهنی آن را مشاهده کنید.

این عمل خیلی زود نتیجه می دهد و شما در ساختن تصویر ذهنی مهارت پیدا می کنید.

خوانندگان کتاب های روان شناسی موفقیت، معمولاً خیلی با مشکل دیدن تصویر ذهنی مواجه می شوند. وقتی به شخصی گفته می شود که مثلاً "خودت را در یک باغ پراز گل بین" می گوید: "من قادر نیستم خودم را بینم". به همین علت است که خیلی از خوانندگان این کتاب ها نمی توانند این تمرین مؤثر را که پایه و اساس "تجسم خلاق" است انجام دهند. به این افراد توصیه می کنیم که

تصویر خود را به دقت درآینه نگاه کنند. سپس با چشم بسته خود را مجسم نمایند و به همان صورت که درمورد اشیاء شرح دادیم، هروقت تصویر کم رنگ یا محو شد دوباره چشمان خود را باز کنند و تصویر واقعی خودشان را ببینند.

بعد از مدتی به راحتی می توانند خودشان را مجسم کنند و تمرینات این کتاب ها یا کلاس ها را به خوبی انجام دهند.

یک سؤال دیگر

در مرحله ی اول تمرین ممکن است با این سؤال مواجه شوید که مثلاً وقتی سیب را می - بینیم به چه چیز آن فکر کنیم؟

ما مؤکداً پاسخ می دهیم: به هیچ چیز. فقط تصویر را ببینید، فکر خود به خود ایجاد می - شود. رنگ، شکل، لکه های کوچک، اندازه، نوع و ...

چند روز تمرین کنیم؟

قرارداد که تلاشی ذهنی به مدت یک ماه و هر روز ده دقیقه برای انسجام بخشیدن به افکار خود داشته باشید. می توانید هر هفته از این ماه را به انجام یک مرحله اختصاص دهید. هفته ی اول: مرحله ی اول، هفته ی دوم: مرحله ی دوم، هفته ی سوم: مرحله ی سوم ( فکر کردن به اسم معنی )، هفته ی چهارم: مرحله ی چهارم ( فکر کردن به مفاهیم گسترده و دنباله دار) .

شما می توانید بیشتر تمرین کنید مثلاً ده دقیقه صبح و ده دقیقه شب. اما معمولاً تمرینات فراوان را

توصیه نمی کنیم تا شما علاقه و استمرار خود را ازدست ندهید و زود خسته نشوید. بهتر است از هرگونه شتاب و فشار زیاد که ناشی از اشتیاق فراوان شما در روزهای اول است، بپرهیزید. "استمرار" شرط اول موفقیت در این تمرین است و "وارد شدن در هر مرحله به شرط موفق شدن در مرحله ی قبل" شرط دوم.

فصل سوم

علاقه: مهم ترین شرط در تمرکز حواس

علاقه و تمرکز حواس

به یقین می توان گفت که علاقه مهم ترین شرط در ایجاد تمرکز حواس است. هر چه علاقه ی شما به یک موضوع بیشتر باشد، تمرکز فکر شما بر آن بیشتر می شود. متخصصان حافظه و یادگیری، وقتی که شخصی می گوید: " من اصلاً حافظه ندارم"، به او می گویند: "نشانی منزلت را بلدی؟" و چون شخص پاسخ مثبت می دهد می گویند پس تو حافظه داری. اگر حافظه نداشتی، نباید هیچ نمود و تظاهری را از حافظه نشان می دادی.

شخص اصرار می کند: " من حافظه ندارم" یا " حافظه ام خیلی بد است" چون درس تاریخی را که دیشب خوانده بودم اصلاً به خاطر نمی آورم.

به زندگی همین شخص وارد می شویم. متوجه می شویم که به فوتبال علاقه ی زیادی دارد. از او سؤالی در این زمینه می کنیم، سؤالاتی خیلی جزئی و حاشیه ای. ملاحظه می کنیم که او حتی شماره ی پیراهن بازیکنان، باشگاه آنها، و نتایج دقیق مسابقات قبلی آنها را به خاطر دارد. چه حافظه ی توانایی!

وقتی شما به موضوعی علاقه داشته باشید، خود به خود بر آن متمرکز می شوید. بیشتر دقت می کنید و به راحتی به حافظه می سپارید و بعداً هم خیلی راحت به خاطر می آورید.

اساساً تمرکز حواس و حافظه لازم و ملزوم یکدیگرند:

علاقه ی بیشتر << تمرکز بیشتر >> مرور ذهنی بیشتر << به خاطر سپاری بهتر >> یاد آوری سریع تر

حلقه ی اول این زنجیر، علاقه است. تا علاقه نباشد، تمرکز نیست و تا تمرکز نباشد، حافظه نیست و تا حافظه نباشد، یادگیری و موفقیت تحصیلی نیست. پس می بینید که اساس تمام موفقیت های تحصیلی و همین طور شغلی و موفقیت های دیگر علاقه است. علاقه، علاقه، علاقه = موفقیت، موفقیت، موفقیت. آنجا که شما علاقه دارید، قطعاً موفقیت و پیشرفت دارید.

همین شما که از عدم تمرکز حواس خود گله دارید، وقتی غرق دیدن یک فیلم مهیج یا تماشای مسابقه ی ورزشی مورد علاقه ی خود یا بازی شطرنج یا خواندن یک رمان جالب یا حل جدول و یا مطالعه ی یک درس مورد علاقه ی خود هستید، نسبت به سروصدا، حضور دیگران یا عوامل حواس پرتی دیگری که در محیط اطرافتان هست، هیچ واکنشی نشان نمی - دهید یعنی : تمرکز عالی دارید.

وقتی شما به موضوعی علاقه دارید، دوست دارید درباره ی آن بیشتر بدانید و میل به فرا گیری بیشتر باعث می شود که تمرکز بهتری داشته باشید. از طرفی هر چه بیشتر فرا بگیرید و بیشتر بدانید، علاقه ی شما به مطلب هم بیشتر می شود و باز علاقه ی بیشتر، میل فراگیری بیشتر و . . .

اما ما باید درس های زیادی را مطالعه کنیم و در این مطالعه تمرکز حواس داشته باشیم تا بتوانیم یاد بگیریم و به خاطر بسپاریم و به موفقیت تحصیلی دست یابیم. طبیعتاً خیلی از این درس ها مورد علاقه ی ما نیستند. با آن ها چه کار کنیم؟ مسلماً نمی توانیم مطالعه ی این درس ها را کنار بگذاریم و فقط درس های مورد علاقه را بخوانیم. تنها راه حل این است:

باید به طریقی خودمان را به آن درس ها علاقمند کنیم.

چگونه درس بخوانیم؟

این سؤالی است که اکنون مسلماً در ذهن شما ایجاد شده است. شما که مجبورید درس - هایی را بخوانید که هیچ علاقه ای به آن ها ندارید و واقعاً نمی دانید که با این بی علاقی و در نتیجه عدم تمرکز و در نتیجه عدم یادگیری در آن درس چه کنید.

یکی به مثلثات علاقه ندارد، یکی به شیمی، یکی به فلسفه، یکی به زمین شناسی، یکی به تاریخ و ...

به هر حال هر کس ممکن است از یک یا چند درس اصلاً خوشش نیاید اما در عین حال که این بی علاقی را حس می کند، ضرورت ایجاد علاقه را هم احساس می نماید.

ما هم اکنون زمینه های بسیار مؤثری را برای ایجاد علاقه به شما معرفی می کنیم.

" اطلاعات اولیه "

شاید مهم ترین راه ایجاد علاقه ، کسب اطلاعات اولیه درباره ی موضوع مورد نظر باشد. هر چه اطلاعات اولیه ی شما و دانسته های ابتدایی شما در زمینه ی موضوع بیشتر باشد، خود به خود کشش بیشتری برای فراگیری آن خواهید داشت و در نتیجه تمرکز بهتری در آن به دست خواهید آورد. این همان ارتباط علاقه و میل به فراگیری است.

هر چه می توانید اطلاعات اولیه، سطحی و ابتدایی خود را افزایش دهید، چه این اطلاعات در راستای موضوع باشند چه نباشند. مثلاً قبل از این که فرمول های پیچیده ی اصطکاک را در فیزیک مطالعه

کنید، به کسب اطلاعات اولیه و ابتدایی درمورد اصطکاک بپردازید. اگرچه این مطالب پیش پا افتاده، سطحی و بی ارتباط با آن فرمول های پیچیده به نظرمی رسند، شوق و شور و میل به فراگیری و در نتیجه تمرکز حواس شما را افزایش خواهند داد.

اهمیت مطالعه قبل از ورود به کلاس

شاید تا به حال به این موضوع فکر کرده باشید که چرا دبیران و استادان شما اینقدر به شما تأکید می کنند که قبل از ورود به کلاس جلسه ی بعد، مطالعه ی سطحی و اجمالی و سریعی برآنچه که قرار است تدریس شود داشته باشید. علت این تأکید عمدتاً به خاطر همین تأثیرات اطلاعات اولیه است. با دانستن اطلاعات اولیه شوق یادگیری و جذب آن فراوان تر می - گردد و به یقین درک بهتری از صحبت های مدرس خواهید داشت.

و ما در جای خود شیوه ی مطالعه ی قبل از ورود به کلاس را توضیح خواهیم داد.

اطلاعات اولیه چگونه باشند؟

برای کسب اطلاعات اولیه باید دقت کنید که این اطلاعات، ویژگی های لازم را داشته باشند. هر مطلبی نمی تواند اطلاعات اولیه تلقی شود. باید به خاطر داشته باشیم که اطلاعات اولیه قرار است در ما شوق و رغبت ایجاد کند و ما را به فراگیری بیشتر وادارد. بنا براین:

اول - اطلاعات اولیه باید ساده باشند: اگر شما در ابتدا مطالب دشوار و سخت را جستجو کنید و به آن ها توجه نشان دهید، به جای علاقمند شدن به آن ها از آن ها بیزار می شوید. اطلاعات اولیه باید ساده ترین مطالب باشند.

دوم - اطلاعات اولیه باید کم حجم باشند: با وجود آن که اطلاعات اولیه ی فراوانی در اختیار شماست که همگی ساده اند، توصیه می کنیم همه ی این اطلاعات را یکجا نگیرید. یکی از این اصول مهم یادگیری و قوانین پایه ای حافظه این است: یادگیری تدریجی است. اگزشم 9 ساعت مطالعه ی مستمر جغرافی را در یک روز، به یک ساعت مطالعه در 9 روز تبدیل کنید و یا 18 ساعت مطالعه ی پشت سرهم در یک روز را به 6 ساعت مطالعه در 3 روز تقسیم کنید، بازده فوق العاده بیشتری خواهیم داشت.

یادگیری یکباره ی مطالب شما را زود خسته و بی علاقه می کند. درست مثل آنکه بخواهید در یک روز از صبح تا شب نیمی از کتاب را یاد بگیرید. اصل یادگیری تدریجی هم برای جاد علاقه استوار است. اطلاعات فراوان و یکباره به راحتی شما را از آن درس بیزار می کند.

سوم - اطلاعات اولیه باید به شکل خوبی ارائه شوند: انتقال اطلاعات اولیه به شکلی خوب و دوست داشتنی، شوق شما را برای فراگیری بیشتر افزایش می دهد. معلمی را به خاطر بیاورید که مطالب را به زبانی خوشایند به شما انتقال می دهد و در همان روز اول آنچنان تأثیری بر شما می گذارد که شیفته ی آن درس می شوید.

وقتی که مشغول درس خواندن هستید، مانند همان معلم مطالب را به شکلی زیبا برای خود بیان کنید و در خود علاقه ایجاد کنید، به خصوص در درس هایی که معلم شما مطلب را خشک و جدی و نه چندان خوب ارائه می دهد، حتماً از این روش استفاده کنید.

چهارم - به کاربردهای علمی مطالب علمی فکر کنید: کاربرد مطالب را در زندگی خود جستجو کنید. قبل از آنکه به سراغ مفاهیم پیچیده ی اصطکاک بروید به این فکر کنید که زمستان ها در هوای سرد، دستان خود را به هم می مالید تا گرم شوند.

قبل از این که مثلثات بخوانید به این فکر کنید که تمام حرکات کشتی ها روی اقیانوس ها براساس نسبت های مثلثاتی انجام می گیرد.

قبل از این که شیمی بخوانید و واکنش های گرمازا و گرماگیر را بفهمید به این فکر کنید که اخیراً چیزی به نام بخاری جیبی اختراع شده است که در زمستان دست های شما را گرم می کند.

قبل از این که گرانیگاه و مرکز ثقل چیزی بیاموزید به این فکر کنید که چرا برج معروف پیزا در ایتالیا با همه ی کج بودنش فرو نمی ریزد.

بعضی از مطالب هم کاربرد های رفتاری دارند. می توانیم قبل از خواندن این مطالب به این کاربردهایشان فکر کنیم. مثلاً قبل از این که بخوانیم هفته ی دوم تا ششم زندگی جنینی مقارن با رشد سریع و اختصاصی شدن اندام ها و دستگاه های مختلف بدن است، به این فکر کنیم که سلامت یا عدم سلامت جسمی و روانی مادر و پدر چه تأثیری بر جنین دارد و رفتارهای مناسب والدین و اطرافیان آن ها چگونه می تواند باشد.

قبل از این که قانون عمل و عکس العمل نیوتن را بخوانیم به این فکر کنیم که تمام اعمال ما به خود ما باز می گردد و به قول شاعر: " هر چه کنی به خود کنی، گر همه نیک و بد کنی " .

قبل از این که قاعده ی " هوند " را در شیمی بخوانیم که " تا زمانی که هریک از اربیتال - های هم انرژی، یک الکترون نگرفته باشد، هیچ یک از آن ها پر نمی شود " به این فکر کنیم که ما هم باید در همه ی زمینه های زندگی به موازات هم پیشرفت کنیم.

رشد یک جانبه، قانون طبیعت نیست و به همین خاطر محکوم به شکست است. اگر در زمینه ی مالی داریم پیشرفت می کنیم در زمینه ی معنوی هم باید با همان سرعت به پیش رویم. اگر در زمینه ی علمی

موفقیت کسب می کنیم، باید درعمل هم به همان اندازه موفق شویم. اگر درزندگی اجتماعی به مراتب عالی می رسیم باید درزندگی خصوصی هم خود را به همین مراتب عالی برسانیم. خلاصه آن که اجازه ندهیم که دریک زمینه ازسایرزمینه ها عقب بیفتیم درست مانند اتم های عناصرکه قاعده ی هوند را اجرا می کنند.

و قبل ازاین که ...

اگر کمی دقیق شوید، اگر ذهن خود را به کارباندازید به کاربرد تمامی علوم را درلحظه لحظه ی زندگی خود حس می کنید و هرکه بیشتر آمیختگی دانش را با زندگی روزمره درک می کنید علاقمند تر و مشتاق تر می شوید.

درواقع دانش بشری ازدقت کردن به زندگی ساده و طبیعی پدیدار شده است.

اطلاعات اولیه مهم ترین قانون علاقمندی است

نقش اطلاعات اولیه بسیار مهم است. شما وقتی که به تماشای مسابقه ی فوتبال مشغولید، همین که اطلاعات مختصری درباره ی آن داشته باشید، مثلاً بدانید که خطا در محوطه ی 18 قدم، ضربه ی پنالتی را برای تیم مقابل به ارمغان می آورد، با تمرکز و علاقه ی بیشتری آن را دنبال می کنید تا مادر بزرگ شما که هیچ اطلاعات اولیه ای از فوتبال ندارد و تصور می کند 22 نفر بیهوده به دنبال توپ از این سوبه آن سومی دوند.

و مسلماً مادر بزرگ شما خیلی متعجب می شود وقتی شما را آنچنان غرق تماشا می بیند که از اطراف خود کاملاً بی خبر شده اید.

یا وقتی که شما بدانید حرکت هر کدام از مهره های شطرنج چگونه است و همین اطلاعات مختصر و اولیه را داشته باشید، خیلی مشتاق تر و با دقت و تمرکز بیشتری بازی شطرنج نگاه می کنید تا کسی که از شطرنج هیچ چیز نمی داند.

امروزه از این روش برای علاقمند کردن افراد به موضوعات خاص استفاده می کنند. مثلاً تصویر یک فوتبالیست مشهور را داخل یک بسته ی آدامس می گذارند و زیر آن نامش را می نویسند. هیچ وقت سوابق ورزشی او را به صورت اطلاعیه در بسته ی آدامس نمی- نویسند چرا که همین قدر کافی است. به همین سادگی و کم حجمی و به خوشایندی شیرینی آدامس کافی است که شما خود به خود به هر خبری درباره ی او متمرکز و حساس شوید.

دقت کنید که درسی که الان قرار است بخوانید چه اطلاعات اولیه ای از درس قبل، از گفته های معلم و یا از صحبت دوستان یا از زندگی خودتان به شما کمک می کند. در جستجوی یافتن این اطلاعات اولیه و آموختن درس، با کمک آن ها باشید.

این همان چیزی است که می گویند در هر درس باید از پایه قوی باشید و درس را اساسی بخوانید. قبل از فراگیری انتگرال، مفهوم مشتق را دریابید. قبل از آن که حد را بفهمید نمی- توانید مشتق را درک کنید و برای فهمیدن حد باید تصاعد هندسی را خوب یاد گرفته باشید که پایه ی آن هم تصاعد عددی است.

بعضی وقتی می خواهند درسی را بخوانند یکباره به سراغ فرمول ها و حفظ آن ها می- روند و چون کاری را از وسط شروع کرده اند و اطلاعات زمینه ای و پایه ای ندارند، درست و حسابی یاد نمی گیرند و بی علاقه و کلافه می شوند.

درست مثل این که شما بخواهید یک سریال تلویزیونی را از قسمت دهم تماشا کنید. تا کسی به شما توضیحاتی درمورد نه قسمت گذشته ندهد ( و البته ساده و مختصر و کم حجم) شما علاقه ی چندانی به تماشای به تماشای قسمت دهم پیدا نمی کنید.

پیش از مطالعه ی هردرس از این به بعد، دانسته های قبلی خود را مرور کنید. اطلاعات اولیه بگیرید و خود را علاقمند و متمرکز سازید.

" دانستن قوانین "

شناخت قانون هر چیزی شما را به آن علاقمند می کند. اگر خیلی ها از تماشای تنیس لذت نمی برند به خاطر آن است که از قانون شمارش امتیازها در آن آگاهی ندارند.

قانون ورزش ها، قانون بازی ها، قانون برقراری یک ارتباط مؤثر، مقررات اجتماعی و قانون کتاب را کشف کنید.

قبل از شروع مطالعه کشف کنید محوری که مطالب کتاب حول آن دور می زند چیست؟ این کتاب بر چه موضوعی تأکید می کند؟ چه سبک و ساختاری دارد؟ چگونه می خواهید به من یاد بدهید؟

یکی از موارد بسیار مهم که شما معمولاً نادیده می گیرید، قانون و روش مطالعه است. در خواندن هر کتاب و مطالعه نیز برای آن که تمرکز عالی پیدا کنید و روش و قانونی وجود دارد که آن را بعداً بررسی خواهیم کرد. اکنون فقط به این نکته توجه کنید که برای یک مطالعه ی متمرکز باید به روش صحیح مطالعه کرد. اگر شما ندانید قانون بازی والیبال چیست نمی توانید آن را بازی کنید. درمورد مطالعه هم همین طور است. ابتدا باید روش مطالعه را فرا بگیرید.

" زبان گردانی "

وقتی شما چند دوست دارید، دوستی را که به شما بیشتر شبیه است، عاطفه و روحیه ی شما را دارد و به زبان شما سخن می گوید، بیشتر دوست دارید. به حرف هایش بیشتر توجه می کنید و حتی بیشتر او را به خاطر می سپارید. زبان کتاب، بک زبان ساده، عمومی و همگانی است و باید هم چنین باشد. این شما هستید که باید پس از مطالعه، کتاب و متن و نمودار و فرمول ها را به زبان خود بیان کنید.

زبان گردانی، یکی از اصول مطالعه است. فرمول انیشتین را به زبان خود تعریف کنید. ببینید که آن در زبان شما چه مفهومی دارد؟ یادتان می آید که وقتی سال اول دبستان بودید، باران را چگونه برای خود زبان گردانی کردید؟ نعلبکی را در لوله ی کتری برگردانید و برای خود ابرو باران ساختید.

پیچیده ترین مطالب علمی را همین طور که مطالعه می کنید و جلومی روید به زبان ساده، قابل فهم و بیان خوشایند خودتان برگردانید. از خود مثال بزنید و حتی آن متن را یک بار دیگر به زبان ساده ی خودتان بنویسید. اگر بخواهید عیناً مطالب کتاب را بخوانید و حفظ کنید عملاً نمی توانید یادگیری عمیقی داشته باشید. اما اگر با زبان گردانی مطالب را یاد بگیرید، خیلی راحت تر عین مطالب کتاب را بیان خواهید کرد و به خاطر خواهید سپرد. پس یادتان باشد:

زبان گردانی یعنی بیان مطالب دشوار کتاب به زبان ساده و خوشایند خودتان.

" با کتاب شوخی کنید "

وقتی تلویزیون تماشا می کنید یا با دوستان صحبت می کنید، لبخندی بر لب دارید و راحتید، اما وقتی از کتاب و مطالعه صحبت می شود و به سراغ درس ها می روید جدی و محکم و اخمو می شوید.

در روان شناسی حافظه و یادگیری گفته می شود: مطالبی که بارهیجانی بیشتری دارند، بیشتر درحافظه می مانند و بهتر به خاطر آورده می شوند چرا که هیجان، علاقه، تمرکز، و ورود مطلب به حافظه را موجب می شود. مثالی بزنییم: من به شما می گویم: همسایه ی 18 سال قبلتان یادتان می آید؟ شما می گوید: نه. می گویم: همان که دو بچه ی کوچک داشت. می گوید: نه، به خاطر نمی آورم. می گویم: همان که پدرش فروشنده ی لباس بود. و شما باز هم به خاطر نمی آورید. می گویم: همان که خانه شان آتش گرفت. یک مرتبه همه چیز در ذهنتان زنده می شود چرا که آتش گرفتن، بارهیجانی مؤثری داشته است.

اگرچه آتش گرفتن، یک هیجان منفی در شما ایجاد کرده بود، در حال هیجان انگیز بود و همین هیجان باعث شده بود که شما خاطره ی آن را به خوبی به خاطر بسپارید.

با کتاب خود شوخی کنید. مثال هایی مهیج، شادی آفرین و حتی خنده دار بنویسید. این موضوع به علاقه و تمرکز شما کمک زیادی می کند.

بعد از این که خواندید الکترون در سیم حرکت می کند و به مقاومتی مثل لامپ برخورد می کند و لامپ را روشن می نماید، به زبان خودتان بگویید: موتورسوار (الکترون) در خیابانی خلوت (سیم) به سرعت حرکت می کند که ناگهان به دیواری (مقاومت) برخورد می کند و آن وقت احساس می کند که پروانه ها دور سرش می چرخند (روشن می شود).

هرچه می توانید به سخت ترین مطالب کتاب بارهیجانی مثبت بدهید و آن را بخوانید. وقتی که سدیم روی آب شناور است، به شدت حل می شود و اگر کبریتی بزنییم، بالای آن شعله ورمی شود. تصور کنید اگر کسی در حال آب خوردن باشد و سدیمی در آب بیندازیم و به آن کبریت بزنییم، سبیل هایش می سوزد.

اگر بخواهید می توانید با زبان خوشایند خودتان با تمام مفاهیم کتاب شوخی کنید. اگر در بحث گشتاور مثالی از الکلنگ می آورند فقط به خاطر آن است که بازی مهیج الکلنگ، گشتاور را در ذهن شما وارد کند. شما باید زرنگی کنید و مثالی مهیج بزنید.

با کتاب آنچنان شاد و مهیج برخورد کنید که گویی به دوست داشتنی ترین دوست خود رسیده اید.

" توجه به لذت های نهایی، نه دشواری مسیر "

برای شروع هر کار باید این را بپذیرید که دشواری های در مسیرو وجود دارد و تلاش لازم است. پذیرش دشواری مسیرو رنج راهی که در پیش دارید شما را برای مقابله با این دشواری ها و پیشرفت آماده می کند. عدم پذیرش این که هر مسیری با دشواری روبه روست به ویژه در آغاز راه، شما را افسرده و ناراحت می کند.

همین تمرینات تمرکز را در نظر بگیرید. ممکن است در ابتدا برایتان خیلی مشکل باشد ولی به تدریج که جلوتر می روید، تمرینات، ساده تر و قابل قبول ترمی شود. برای میل پیدا کردن به انجام هر کار، باید به لذت های پایان کار توجه کنید و به هیچ عنوان به دشواری های مسیرو فکر نکنید.

اگر باید روزی بیست صفحه مطالعه کنید، فکر خود را به رنج روزی بیست صفحه مطالعه تمرکز نکنید بلکه به لذت های نهایی که نصیبتان می شود توجه کنید. آنچه شما را به تلاش پیگیر و مستمر می دارد، میل به جذب لذت هاست. کسانی از کوه بالا می روند و قله را فتح می کنند که لذت رسیدن به قله را در ذهن می پروراندند. این افراد در طول مسیرو هرگز به دشواری راه نمی اندیشند بلکه خود را در آن بالا مجسم می کنند و به این فکر می کنند که از آن بالا همه چیز زیباست. همین شوق ذهنی باعث می شود که آن ها به راحتی دشواری مسیرو را بپذیرند و پیش بروند. حال آنکه اگر آنان تمام ذهنشان را

معطوف به دشواری مسیر می کردند و مدام به این فکر می کردند که چقدر تا پایان راه باقی است، این رنج که در ذهنشان مجسم می شد، به سرعت آن ها را خسته می ساخت.

همین که فکر خود را بر این متمرکز کنید که در پایان امتحانات چه نمرات درخشانی می - گیرید و به لذت شکوه آن لحظه فکر کنید، این قدرت را پیدا می کنید که سختی هایی را که از ساعت ها مطالعه و درس خواندن متحمل می شوید، به راحتی پشت سر بگذارید.

مدام در ذهن خود موفقیت های نهایی را مجسم کنید. همچون ورزشکاری که به شوق لذت داشتن بدنی ورزشیده و جسمی آماده در پایان کار، رنج زود بیدار شدن و سختی تمرینات را متحمل می شود.

یادتان باشد همیشه این توجه به لذت هاست که تمرکز و علاقه ایجاد می کند.

اشتباه در برنامه ریزی

همین جا لازم است که به برنامه ریزی غلط و پیگیری نادرست برنامه های درسی اشاره کنیم. برنامه هایی که برای یک روز حجم زیادی از مطالب را در برمی گیرد، عملاً به خاطر همین حجم زیاد، تنفر ایجاد می کند.

عده ای، وقتی برنامه ریزی می کنند که مثلاً از فلان کتاب، روزی یک صفحه مطالعه کنند، به جای آن که برنامه ی همان روز را اجرا کنند، مدام کتاب را ورق می زنند که چه راه زیادی باقی مانده است و همین توجه به دشواری مسیر طولانی بودن راه، شوق و علاقه و تمرکز را در آن ها از بین می برد.

از اجرای برنامه های روزانه فقط برنامه ی همان روز را انجام دهید و مطلقاً به این که " چند صفحه

مانده " فکر نکنید.

اشتباه بیشتر داوطلبان کنکور که باید تمام کتاب های چهار سال دبیرستان را بخوانند این است که پس از مدتی در ذهن خود به طولانی بودن راه فکرمی کنند.

باید همیشه به خاطر داشته باشید که هر روز فقط برنامه ی همان روز را اجرا کنید.

تعیین هدف

یکی از عوامل مهم در ایجاد تمرکز حواس و افزایش دقت در هنگام مطالعه آگاهی از هدف مطالعه است. حتماً پیش از مطالعه برای خود مشخص کنید که هدفتان چیست. گفتن " هدف من یادگیری این فصل است " یا " هدفم این است که نمره ی خوبی بگیرم " و . . . بسیار نادرست است چرا که این ها هیچ کدام هدف نیستند. اهداف، وقتی قابل دسترسی اند که مشخص، دقیق، روشن و واضح باشند. شما باید هدف ها را از داخل فصل ها استخراج کنید. مثلاً بگویید:

هدف من این است که بدانم چرا انقلاب مشروطه شکست خورد.

هدف من این است که بدانم فرق توندر را و تایگا چیست.

هدف من این است که بدانم درآینه های مقعر، افزایش فاصله ی کانونی چه تغییراتی در تصویر ایجاد می کند.

و . . .

همه ی این اهداف مشخص، جزئی و روشن هستند و به ذهن برنامه می دهند. اشخاصی که قبل از مطالعه با طرح پرسش هایی برای خود، ذهنشان را مشتاق و جستجوگر می کنند. در تمام لحظات مطالعه به دنبال جواب هستند و این هدفمندی ذهن باعث می شود که به راحتی تمرکز حواس داشته باشید.

باید همیشه به خاطر داشته باشید که هر روز فقط برنامه ی همان روز را دنبال کنید. هنگامی که شما در جستجوی یک هدف هستید، به اهداف دیگر نیز دست پیدا می کنید.

شاید خیلی از شما تگران باشید که اگر با یک هدف مشخص و جزئی پیش بروید، از مطالب دیگر که باید یاد بگیرید، بازمانید. اما چنین اتفاقی نمی افتد. شما چند سؤال طرح می - کنید تا ذهن خود را مشتاق و جستجوگر و متمرکز کنید. اهداف دیگر خود به خود جذب شما می شود.

هدفدار بودن ذهن هنگام مطالعه خیلی مهم است. آنقدر که ما می گوئیم :

یا مطالعه نکنید یا قبل از آن برای ایجاد تمرکز حواس در مطالعه، هدف خود را تعیین کنید.

## فصل چهارم

### روش مطالعه ی متمرکز

#### حواس پرتی چیست؟

ما می خواستیم روش صحیح مطالعه ی متمرکز را برای شما توضیح دهیم، دیدیم که باید ابتدا حواس پرتی را تعریف کنیم.

شاید شما تا به حال خیلی به " حواس پرتی " فکر کرده باشید و بارها از خود پرسیده باشید که چرا گاهی به هنگام مطالعه حواس آدم پرت می شود؟

ما نمی دانیم که شما برای این سؤال خود چه جوابی پیدا کرده اید اما پاسخ صحیح این پرسش را به شما می گوئیم:

" حواس پرتی چیزی نیست جز تمایل ذاتی ذهن به درگیری و فعالیت."

ذهن شما همواره می خواهد درگیر و مشغول باشد. بنابراین اگر آنچه که اکنون انجام می-دهید در شما درگیری و مشغولیت ذهنی ایجاد کند، فکر شما دیگر لزومی احساس نمی کند که به جای دیگر برود و در آنجا درگیر شود. اما اگر در انجام این کار، درگیری ذهنی ایجاد نشود، ذهن شما شتابان به جایی می رود که خود را در آنجا مشغول کند. و این همان حواس پرتی است. برای روشن تر شدن موضوع، مثالی بزنیم:

وقتی دوستان با شما صحبت می کند، اگر بتواند با بیان خود در شما مشغولیت ذهنی و توجه و علاقمندی ایجاد کند، شما با تمرکز فراوان به تمام حرف هایش گوش می دهید. اما اگر او نتواند چنین تأثیری در شما بگذارد چون ذهن شما درگیر نمی شود به سرعت فکری دیگری به ذهنتان راه می یابد و شما درحالی که به مخاطب خود خیره شده اید، دارید به چیز دیگری فکری کنید. چیزی که در شما درگیری ذهنی ایجاد می کند.

ذهن شما مدام به فعالیت نیازمند است و این نیازمندی را هنگامی که شما مشغول مطالعه کردن هستید، هم دارد. بنابراین اگر آنچه که می خوانید، در شما درگیری ذهنی ایجاد کند، شما مشتاق و متمرکز پیش می روید. در غیر این صورت چشمتان خطوط را دنبال می کند و ذهنتان درجایی دیگر مشغول می شود. به عبارت دیگر، حواستان پرت می شود.

#### راه چاره

پیش از هر چیزی، باید به خاطر داشته باشید که این شما هستید که باید ذهن خود را با موضوع مطالعه درگیر کنید.

معمولاً سبک نوشتاری کتاب تلاش می کند که در شما درگیری ذهنی ایجاد کند اما عمده - ی کار با خود شماست.

ما اکنون می خواهیم روش مطالعه ی متمرکز را به شما آموزش دهیم، برای آن که درگیری ذهنی شما پایدار بماند. می خواهیم ذهن شما با جمله جمله ی کتاب درگیر شود. می - خواهیم که شما یک مطالعه کننده ی فعال باشید. روش های سنتی مطالعه که شما پیش از این داشته اید، شما را از یک مطالعه ی متمرکز باز می دارد و باعث می شود که حواس شما مدام پرت شود.

روش های مطالعه ی متمرکز

" تند خواندن "

راننده ای را در نظر بگیرید که با سرعت بسیار کمی مثلاً 20 کیلومتر در ساعت در حرکت است. وقتی سرعت این راننده تا این حد کم است، دیگری به توجه و تمرکز فوق العاده ای نیاز ندارد و چون ذهن درگیر نمی شود، مدام درجایی دیگر مشغول می شود. راننده می تواند از داشبورد چیزی بردارد، شیشه را پاک کند، به مناظر بیرون نگاه کند و حتی غرق در تخیل شود. اما وقتی سرعت زیاد شد، خود به خود درگیری ذهنی بیشتری شود و ذهن بیشتر به رانندگی متمرکز می شود و راننده دیگر فرصت ندارد به چپ و راست نگاه کند و یا مشغولیت های ذهنی دیگری داشته باشد. اساساً ذهن چنان درگیر است که تمایلی برای درگیر شدن در جای دیگر ندارد.

در مطالعه هم دقیقاً همین حالت وجود دارد. وقتی شما به بهانه ی بهتر فهمیدن بسیار کند پیش می روید و کلمه به کلمه می خوانید، درگیری ذهنی مطلوبی را ایجاد نمی کنید و ذهن شما که از این ساکن بودن کلافه می شود، خود را درجایی دیگر مشغول می کند و حواستان پرت می شود.

ما نمی گوییم آنقدر تند بخوانید که هیچ چیز نفهمید، بلکه می گوییم سرعت مطالعه ی خود را تا آنجا افزایش دهید که یک درگیری ذهنی مطلوب ایجاد شود. در این سرعت، ذهن متمرکز است. می بینید که اگر کمی غفلت کنید، سانحه ای رخ می دهد.

حتی اگر بتوانید سرعت مطالعه ی خود را به دو برابر افزایش دهید بسیار عالی است چرا که هم در وقت خود صرفه جویی نموده اید و هم با درگیری ذهنی و تمرکز بیشتری خوانده اید.

تا می توانید سرعت مطالعه ی خود را افزایش دهید و سریع تر از آنچه که قبلاً می خوانده اید بخوانید.

البته خوب می دانید که این سرعت، نسبی است و درمتون مختلف مانند رمان، ادبیات، شیمی، فیزیک و . . . متفاوت است. مسلماً شما متون ساده تر را با سرعت بیشتر می - خوانید. ما می گوییم سرعت خود را با توجه به سرعت قبلی خود سریع تر بخوانید. یکی دیگر از معایب تند خواندن این است که شما وقتی آرام و لغت به لغت می خوانید، درک ذهنی کمتری دارید چرا که ذهن با مفاهیم سروکار دارد نه با کلمات. یادتان باشد مفهوم، همیشه در یک عبارت است نه یک واژه.

وقتی شما کلمه ی شیر را می خوانید، ذهن نمی داند منظور شیر گاوست یا شیر جنگل یا شیر آب. اما وقتی جمله ی " شیر آب را بستم " سریعاً خوانده می شود، درک بهترو سریع تری حاصل می شود.

" مطالعه ی اولیه "

مطالعه ی اولیه همان گرفتن اطلاعات ابتدایی است. در مطالعه ی اولیه قصد شما کنجکاوی کردن ذهن با گرفتن اطلاعات ساده و کم حجم و مقدماتی است.

در مطالعه ی اولیه شما متن را خط به خط نمی خوانید بلکه نگاهی گذرا به متن می - اندازید و یک سری مفاهیم اولیه را از متن می گیرید که مثلاً متن حول و حوش چه موضوعی است. پس از آن باید به خود رجوع کنید و ببینید که خودتان از پیش چه اطلاعاتی درباره ی موضوع دارید و یا این که از قبل، از کسی چیزی شنیده اید یا مطالعه کرده اید. اطلاعات اولیه خودتان را به اطلاعات اولیه ی کتاب، در این بررسی اجمالی بیافزایید.

" سؤال کردن "

یادتان باشد که پیش از مطالعه، با یکی دو سؤال، ذهن خود را هدفدار کنید. وقتی می - گوییم هنگام

مطالعه مدام از خودتان سؤال کنید، منظورمان این است که پیش از مطالعه، در حین مطالعه و پس از آن، می توانید از خود بپرسید.

شما معمولاً برای طرح سؤالات از خود یک سری سؤالات حافظه ای کم ارزش می- پرسید. مثلاً " بوعلی سینا کی متولد شد؟"، " جنگ جهانی دوم در چه تاریخی شروع شد؟"، " هیمالیا کجاست؟" و . . . این سؤالات معمول، کم ارزش ترین سؤالاتی است که شما می- توانید از خود بپرسید.

در کتاب " روش های مطالعه " نوشته ی " کی پی بالدريج " و ترجمه ی دکتر علی اکبر سیف به طرح سؤالات هفت گانه ی " گانیه " اشاره شده است. این سؤالات هفت نوع می- باشد.

طرح این سؤالات بسیار ارزشمند و مفید است و فوق العاده در ایجاد تمرکز حواس مؤثر است. ما در زیر به اختصار، این سؤالات هفت گانه را توضیح می دهیم.

سؤالات هفت گانه ی گانیه

1. سؤالات حافظه ای: این سؤالات کم اثرترین و کم اهمیت ترین سؤالات هستند. این نوع سؤالات صرفاً با یادآوری اطلاعات سروکار دارد. مانند:

کشورهای همسایه ی ایران کدامند؟

بوعلی سینا در چه تاریخی متولد شده است؟

جنگ جهانی اول در چه تاریخی رخ داد؟

2. سؤالات ترجمه ای: این نوع سؤالات، قوی تر و بهتر از سؤالات حافظه ای هستند. این سؤالات تا حدی شبیه به " زبان گردانی " هستند که قبلاً درباره ی آنها صحبت کردیم.

سؤالات ترجمه ای یعنی بیان یک مفهوم پیچیده یا یک مطلب دشوار به زبان ساده تر، مانند این که :  
گشتاور به زبان ساده یعنی چه؟ ، فرمول انیشتین به زبان من چه می شود؟ ، افزایش شعاع مولکولی را نسبت به افزایش عدد اتمی روی نمودار چگونه می توان نشان داد؟

3. سؤالات تفسیری: این سؤالات را سؤالات رابطه ای هم می گویند، که به کشف و درک روابط میان دو مفهوم می پردازد. این رابطه می تواند تشابه یا تفاوت باشد. این سؤالات از سؤالات ترجمه ای کمی بهترند:

سؤالاتی مانند: " تفاوت دندان های گوشتخواران با گیاهخواران چیست؟ " ، " حافظه از نظر ساختار و عملکرد، چه وجه تشابهی با کامپیوتر دارد؟ " و ... از نوع سؤالات تفسیری هستند.

4. سؤالات کاربردی: جالب ترین نوع سؤالات هستند. این سؤالات همان طور که از نامشان برمی آید می خواهند مطالب علمی را به مسائل روزمره ربط دهند و آن ها را در عمل بسنجند.

مثلاً " چگونه می توان از اصطکاک ناشی از کشش اجسام روی زمین کاست؟ " ، " تشویق، بلافاصله پس از یک عمل خوب چه نقشی در شکل گیری شخصیت کودک دارد؟ " و ...

5. سؤالات تحلیلی: این سؤالات از چهار نوع بالا بهترند و سؤالات منطقی و استدلالی نیز خوانده می شوند. در این نوع از سؤالات ما قدم های منطقی یک شخص یا تغییر و تحول یک شیء یا وضعیت را از نقطه ی شروع تا پایان بررسی می کنیم. مثلاً " آنتونی رابینز روان شناس بنام امروز، چگونه با ناکامی ها، زندگی

خود را دگرگون کرد؟ " یا " هوایما چگونه به وجود آمد؟ " و ...

6. سؤالات ترکیبی: این سؤالات که از سؤالات تحلیلی قوی ترند، به سؤالات خلاق معروفند. در این سؤالات، شما با پهلوی هم قراردادن اطلاعات و ایده ها و اندیشه های قبلی به طرح اندیشه های نو دست می زنید و آن را به سؤال می گذارید. مثلاً " تناسب جمعیت و مسکن را در 20 سال آینده ی ایران چگونه پیش بینی می کنید؟ " یا " چه ماده ای می توان به چای افزود تا نوشیدنی خوش طعم تری شود؟ " و ...

7. سؤالات ارزش نگاری: این سؤالات قوی ترین سؤالات است. در این سؤالات، ما درباره ی مؤلف، نویسنده، مترجم، و متن کتاب داوری می کنیم و نظر خودمان و روش خودمان را با نظرو روش آن ها مقایسه می کنیم. مثلاً از خود می پرسیم از بین رمان های رومن رولان، نویسنده ی فرانسوی ( جان شیفته، ژان کریستف، زندگی تولستوی، زندگی بتهوون و ... ) کدام اثر، شخصیت خود رومن رولان را نشان می دهد؟

باید توجه داشته باشید که این سؤالات را خواننده طرح می کند و از خود سؤال می کند و به آن ها پاسخ می دهد و هرچه سؤال قوی تر مطرح می شود، تمرکز و علاقه ی بیشتری هم ایجاد می شود.

براین نکته تأکید می کنیم که خودتان باید سؤال طرح کنید نه این که به چند سؤال مطرح شده در کتاب پاسخ دهید.

وقتی که خود شما سرال طرح می کنید، بیشتر به پاسخگویی علاقمند می شوید. البته به سؤالات کتاب هم فکر کنید و به دنبال پاسخگویی به آن ها هم باشید اما حتماً با توجه به متن، اطلاعات قبلی و نظروایده ی خود سؤالات دیگری را هم مطرح کنید.

"نوشتن"

هنگام مطالعه همیشه قلم و کاغذی در دست داشته باشید. چه آنچه که می خوانید رمان باشد چه شعر، چه مطالعه ی آزاد چه کتاب درسی، اعم از حفظ کردنی یا فهمیدنی.

در یک مطالعه ی فعال و پویا، کمتر چیزی می تواند به اندازه ی قلمی که در دست دارید، ذهن شما را درگیر و متمرکز کند.

این قلم ، مهم ترین ابزار شماست. با آن همه چیز را یادداشت می کنید. اگر مان می - خوانید همین طور که جلومی روید در حاشیه ی کتاب و یا در کاغذی دیگر با نویسنده درگیر شوید. اگر جایی برایتان خیلی جالب بود، در حاشیه بنویسید: " چه جالب ! " اگر برایتان تعجب آور بود علامت تعجب بگذارید. اگر برایتان سؤال برانگیز بود حتی می توانید در حاشیه، سؤال خود را مطرح کنید و حتی در جایی نظرتان را اعلام کنید. نظرتان را با نظرنویسنده مقایسه کنید. یک مطالعه کننده ی فعال با قلم خود مدام با نویسنده درگیری شود و عقاید و عواطف خود را خواه موافق خواه مخالف، به شکلی با نوشتن اعلام می کند.

خودتان را ملزم کنید که با نوشتن، نظر خود را بگویید.

این گونه ذهن شما همواره متمرکز می ماند چون ملزم است در هر لحظه عاطفه و اندیشه خود را بیان کند. اگر کتاب، کتاب درسی شماست، از نکات مهم کتاب یادداشت برمی دارید که این یادداشت ها بهتر است در برگه ای جدا نوشته شود. برای آن که به اهمیت یادداشت برداری پی ببرید، اینک فواید آن را برای شما توضیح می دهیم.

فواید یادداشت برداری

الف - ایجاد خلأ ذهنی

یا خلأ نباشد، جذب صورت نمی گیرد و هرخلأ، همیشه جذبی نیز به دنبال دارد. تا خالی نشوید نمی توانید به درون بکشید.

اولین و مهم ترین فایده ی یادداشت برداری، ایجاد خلأ ذهنی است. آنچه را که از کتاب و نویسنده فرا می گیرید، با نوشتن بیرون بریزید تا برای جذب مطالب بعدی آماده شوید.

دروان شناسی مطالعه و یادگیری، یکی از موانع یادگیری، " منع قبلی " است. منع قبلی یعنی این که مطالبی که شما قبلاً آموخته اید، از تمرکز شما بر مطالب اخیر و فراگیری این مطالب، ممانعت به عمل می آورند. مثلاً وقتی قرار است که شما ده نکته را به ترتیب فرا بگیرید، معمولاً نکات اولیه و ابتدایی چنان ذهن شما را به خود مشغول می کنند که یادگیری مطالب بعدی و انتهای دشوارتر می شود. شما خودتان این موضوع را تجربه کرده اید.

شما در دقایق اولیه ی مطالعه متوجه می شوید که به تدریج تمرکز حواستان کمتری شود و بیشتر دچار حواس پرتی می شوید. علت آن است که همان مطلب اولیه مانع تمرکز بر مطالب بعدی می شوند.

برای این که منع قبلی ایجاد نشود، بهترین و مؤثرترین راه، همین یادداشت برداری است. با یادداشت برداری است که مطالب قبلی از ذهن شما بر روی کاغذ تخلیه می شوند و این خلأ ذهنی ایجاد شده، فراگیری مطلب بعدی را آسان تر می کند.

ب - تحریک حافظه ی حرکتی

وقتی که می نویسید، دست و قلم شما حرکت می کند. بنابراین نه تنها حافظه ی حسی و چشمی شما بلکه حافظه ی حرکتی شما نیز فعال می شود و مطالب را بهتر به خاطر می سپارید. حال آن که وقتی یادداشت بر نمی دارید و صرفاً می خوانید، فقط حافظه ی حسی شما فعال است که مسلماً بازدهی شما در این حالت کمتر است.

پ - از بین رفتن وسواس ذهنی

وقتی که یک سری مطالب را پشت سر هم و دنبال هم می خوانید و مجبورید همه ی آنها را به خاطر بسپارید، ذهن شما وسواس پیدا می کند: " مبادا مطالب قبل را فراموش کنم؟ " و در نتیجه به جای آن که به نکات جدید و تازه ای که می خوانید، توجه داشته باشد، به مرور دانسته های قبلی مشغول می شود تا خیالش راحت شود که آن نکات فراموش نشده اند.

نوشتن هر مطلب پس از فراگیری، ذهن شما را آسوده می کند. خیال شما راحت است که این مطلب، جایی نوشته شده و فراموش نمی گردد و این گونه شما با همان تمرکز اولین لحظات، به مطالعه ی خود ادامه می دهید.

ت - تأکید بردرک و فهم مطلب

توجه داشته باشید که منظور ما از نوشتن این نیست که به کتاب نگاه کنید و رونویسی کنید بلکه می گوئیم هر چه را که فرا گرفتید و فهمیدید، به زبان خودتان روی کاغذ بیاورید.

حتماً بعد از آن که جمله ای را فهمیدید بنویسید آن هم نه به صورت جملات طولانی و متنی کلی بلکه به صورت اشاره ای و کوتاه و مختصر.

مثلاً شما می خوانید:

در حال تعادل قرار گیرد باید دو شرط برقرار باشد. اول "m" برای آن که یک دستگاه و یا جسمی به جرم آن که برآیند نیروهای وارد بر آن دستگاه یا جسم صفر باشد. دوم آن که گشتاور نیروهای وارد بر جسم یا دستگاه هم صفر باشد."

اگر شما همین طور در ضمن خواندن، جمله ها را بر روی کاغذ بیاورید، کار مفیدی انجام نداده اید. یعنی عمل نوشتن شما کمکی به آموختن مطلب نمی کند. اما وقتی که مطلب را فرا گرفته باشید و آن را به طور خلاصه و موجز روی کاغذ بیاورید، به روش صحیح یادداشت برداری کرده اید.

مثلاً وقتی که مطلب فوق را خوب فهمیده باشید، یادداشت مختصری مانند این از آن بر می دارید:

شرط تعادل این است که مجموع نیروها و مجموع گشتاورها صفر.

و یا به زبان گویای خودتان.

خودتان را ملزم کنید که پس از درک هر مطلب، چیزی بنویسید. آن وقت نوشته ی شما تأکیدی است برای آن که آن مطلب کاملاً فهمیده و درک شده است.

برای آن که بر مختصر نویسی تأکید بیشتری کرده باشیم، چند مثال دیگری زنییم. ابتدا شما جمله ای را از کتاب می خوانید و بعد نوشته ای را که یکی از دوستان شما پس از درک آن مطلب، یادداشت کرده است. بسیار عالی است که شما هم برای تمرین، این جملات را به زبان خود و به مختصرترین شکل ممکن یادداشت کنید.

" دوران 20 ساله ی امامت امام رضا (ع) از سال 183 هجری آغاز شد و تا سال 203 ادامه داشت."

امامت رضا (ع):

مدت 20 سال

شروع 183

پایان 203

" در مورد ترکیب های یونی که فرمول مشابه دارند. یعنی استوکیومتری یا نسبت تعداد یون های آن ها یکسان است، هر چه حاصل ضرب حلالیت، عدد بزرگ تری باشد، میزان حلالیت بیشتر است."

.....

.....

.....

" در صورت تحریک تار عصبی غشاء در محل تحریک نسبت به یون های سدیم، غشاء نفوذپذیری می شود که این باعث دیپلاریزه شدن غشاء در محل تحریک و ایجاد جریان عصبی می گردد."

.....

.....

" هرگاه نقاط وسط اضلاع یک مثلث را به هم وصل کنیم، مثلثی حاصل خواهد شد که با مثلث اول متشابه است و مشخصات آن را دارا می باشد."

.....

.....

... و

ث - تداعی نوشته ها

در آخرین مرحله، به نوشته ی خود نگاه می کنید و همه چیز را به خاطر می آورید. یادمان هست که این نوشته ها اشاره وار و مختصر بود.

قصد شما این است که با بیانی اجمالی ترو ساده ترین نوشته ها و مطالب کتاب ارتباط برقرار کنید.

تلاش شما برای برقراری ارتباط میان نوشته های مختصر و مفاهیم کتاب همان درگیری ذهنی است. همان درگیری ذهنی که برای تمرکز حواس به آن نیاز مبرم داریم.

پس حالا با هم یک بار روش مطالعه ی متمرکز یا به عبارت بهتر مراحل روش مطالعه متمرکز را مرور می کنیم:

تند خواندن

مطالعه ی اولیه

سؤال کردن

نوشتن

تداعی نوشته ها

که این ها همه به نوعی درگیری ذهنی ایجاد می کنند و ذهن شما را از فکر کردن به موضوعی دیگرو حواس پرتی بازمی دارند.

شاید اکنون تصور کنید که مطالعه به این شکل خیلی وقت می برد و از روش مطالعه ی سنتی شما طولانی تر است اما توجه کنید که شما در این محاسبه، زمان هدررفته و مطالعه ی غیرمفید و غیرمتمرکز خود را به حساب نیاورده اید.

شما در روش سنتی مطالعه، وقت فراوانی را با حواس پرتی های متنوع و متعدد ازدست می دهید اما در روش جدید مطالعه، هم از تلف شدن " وقت " جلوگیری می کنید و هم لحظه به لحظه با علاقه و تمرکز حواس بیشتری مطالعه می کنید و در نتیجه بهتریاد می گیرید.

## فصل پنجم

عوامل مهم دیگر در:

مطالعه ی متمرکز

یک نکته ی مهم : یادداشت عوامل حواس پرتی

یادتان هست که گفتیم عوامل حواس پرتی هیچ گاه به صفر نمی رسند حتی اگر شما بهترین شیوه ی مطالعه را درپیش گرفته باشید.

اکنون که شما روش مطالعه ی متمرکز را فرا گرفته اید و آن را به کار می بندید، ملاحظه می کنید که اگرچه حواس پرتی شما تا حد فوق العاده زیادی کم شده است، اما برخی از اوقات، افکار دیگری غیر از موضوع مطالعه به سراغ ذهن شما می آیند و حواستان را پرت می کنند.

بهترین و مؤثرترین راه برای مقابله با این حواس پرتی باقیمانده، نوشتن آن ها بر روی یک برگ کوچک کاغذ است. چرا؟ حتماً بحث خلأ ذهنی و نوشتن را به خاطر دارید. دقیقاً به همان علت، باید حواس پرتی خود را یادداشت کنید.

مثالی بزنیم:

شما در اوج مطالعه هستید، ناگهان به خاطرمی آورید که امشب حتماً باید به دوست خود تلفن بزنید. از این لحظه به بعد شما هرچقدر هم که سعی کنید فکر خود را به مطالعه متمرکز کنید، اندیشه ی تلفن کردن به دوستان و این که " مبادا فراموش کنم "، ذهن شما را آشفته می کند و شما را آزار می دهد. در نتیجه شما از همان لحظه تمرکز حواس خود را از دست داده اید.

اما اگر به محض آن که این اندیشه به ذهن شما راه یافت، آن را بر کاغذ می نوشتید، دیگر خیالتان راحت می شد و می توانستید به مطالعه ی متمرکز خود ادامه دهید.

یادتان باشد که حواس پرتی را نیز مانند نکات مهم کتاب که فرا می گیرید و ثبت می - کنید ، باید جایی تخلیه کنید. اگر ننویسید و بگویید " باشد برای بعد " ، " می دانم که یاد نمی - رود " ، و ... توانایی ذهنی خود را کم کرده اید.

هرچه در حین مطالعه به خاطرتان می آید و عامل مزاحم تلقی می شود، گوشه ای یادداشت کنید. این که باید نان بخريد، جزوه ی دوستان را بدهيد، دروس دیگری را مطالعه کنید و ... ، همه را یادداشت کنید و بارذهنی مربوط به آن را تخلیه کنید و با خیال راحت به مطالعه ادامه دهید.

ویژگی های مکانی - سکوت

یکی از باورهای بسیار نادرست برخی از شما این است که برای تمرکز حواس داشتن باید در محیط، سکوت مطلق برقرار باشد.

واقعیت این است که هرچه محیطی ساکت تر باشد، برای تمرکز حواس بهتر است و ما محیطی را برای مطالعه انتخاب می کنیم که سروصدای کمتری داشته باشد اما به هیچ عنوان در جستجوی محیطی نیستیم که سکوت مطلق بر آن حکمفرما باشد.

سکوت، نسبی است. سروصدای محیط های مختلف با هم متفاوت است. بهترین مکان برای مطالعه جایی است که سروصدا در آن از بقیه جاهای موجود کمتر باشد.

مثلاً شما اکنون می خواهید مطالعه کنید و تنها مکانی که در اختیار دارید، اتاقی است که در آن تلویزیون روشن است. مسلماً این محیط ایده آل نیست اما شما دردورترین نقطه ی اتاق از تلویزیون و پشت به آن می نشینید و مطالعه می کنید. در این حالت شما از بهترین شرایط ممکن برای مطالعه استفاده کرده اید. یک نکته ی دیگر را هم بگوییم: اساساً مطالعه در جای کاملاً ساکت غلط است.

شما این گونه به محیط بسیار ساکت عادت می کنید و شرطی می شوید که فقط در چنین مکان هایی مطالعه کنید. آن وقت در محیط های دیگر با کوچک ترین سروصدایی تمرکز حواس شما به هم می ریزد و ایجاد تمرکز دوباره برایتان بسیار مشکل است. به همین خاطر است که ما چندان مطالعه در کتابخانه را توصیه نمی کنیم. کتابخانه محیطی است کاملاً ساکت که ما معمولاً چنین شرایط آرمانی را در منزل نداریم و همیشه هم نمی توانیم برای مطالعه به کتابخانه مراجعه کنیم.

در محیط منزل، در محیط مدرسه و دانشگاه، در محیط کار، هر جا که هستید نسبتاً ساکت ترین جا را انتخاب کنید.

#### ویژگی های مکانی - نظم

اخیراً ژاپنی ها تحقیقات جالبی را روی یک گروه هزار نفری انجام داده اند. کودکان ده ساله ای که از بهره ی هوشی، استعداد و توانایی ذهنی نسبتاً یکسانی برخوردار بوده اند.

هریک از این کودکان در محیط متفاوتی از دیگران قرار گرفتند. محیط مطالعه ی نفر اول بسیار درهم ریخته و شلوغ بود. اتاق نفر دوم آشفتگی نسبتاً کمتری داشت. اتاق نفر سوم نسبت به نفر دوم کمی منظم تر و با وسایل کمتری بود و به همین ترتیب تا نفر هفتم که اتاقی بسیار منظم، مرتب و با حداقل وسایل داشت.

کتاب یکسانی را به همه دادند و به هریک فرصتی مناسب برای مطالعه در اتاق های مخصوص داده شد.

بعد از پایان زمان تحقیق، بررسی نتیجه ها بسیار جالب بود: میزان مطالعه، بازدهی، میزان به خاطر سپاری و تمرکز با میزان نظم و ترتیب اتاق ها نسبت مستقیم داشت یعنی هر چه فردی در اتاق با اسباب و وسایل کمتر، مرتب تر و منظم تر قرار گرفته بود، بازدهی کمی و کیفی بیشتری را در مطالعه ی خود نشان می داد.

بنابراین برای مطالعه ی مؤثر تر و مفیدتر، هر چه می توانید در محیطی با وسایل و اسباب کمتر و منظم تر مرتب تر قرار گیرید.

" شاکتی گواین " در کتاب " بازتاب های نور " خود می گوید:

" هر وضعیت درونی، انعکاس بیرونی و محیطی دارد و هر وضعیت محیطی بازتاب درونی "

یعنی وضعیت منظم پیرامون شما به نظم فکری و درونی شما کمک می کند و همچنین آشفتگی ذهنی شما را سبب می شود.

قبل از مطالعه، دو سه دقیقه هم که شده، به مرتب کردن اتاق یا میز مطالعه ی خود پردازید و این مسأله را جدی بگیرید.

## ویژگی های مکانی - مطالعه در پارک

اگرچه پارک، فضایی طبیعی و مناسب برای مطالعه به نظرمی رسد و خیلی از شما از آن به عنوان مکان مطالعه استفاده می کنید، باید بگوییم که پارک برای مطالعه محیطی کاملاً نامناسب است. پارک دارای عوامل حواس پرتی فراوان است. رفت و آمد افراد، بازی و سرو صدای بچه ها، مناظر زیبا و . . . همه و همه به هنگام مطالعه به سراغ ما می آیند و حواس ما را پرت می کنند. ضمن آن که ما در کودکی شرطی شده ایم که پارک جای بازی یا جای استراحت است و همین زمینه ی ذهنی قبلی مانع از تمرکز حواس کافی بر مطالعه می شود. شاید این که شما در پارک به هنگام مطالعه زود خوابتان می گیرد یا متوجه و غرق بازی بچه- ها می شوید، علت همین زمینه ی ذهنی باشد.

نکته ی دیگر این که طبیعت، همیشه تفکر برانگیز است و شما در پارک با مظاهر طبیعی زیادی روبه رو می شوید که ذهن شما به سرعت درگیر آن ها شده، بر آن ها متمرکز می شود و در نتیجه حواس شما از موضوع مطالعه پرت می شود.

## موسیقی و مطالعه

تحقیقات نشان داده است که موسیقی ملایم و آرام بخش و بدون کلام توانایی یادگیری را افزایش می دهد.

و خیلی از شما به خاطر برداشت نادرستی که از این نتیجه کرده اید، به هنگام مطالعه به موسیقی گوش می دهید.

باید تأکید کنیم که گوش کردن به موسیقی همزمان با مطالعه یعنی یک عامل حواس پرتی بسیار کارآ و مؤثر را در اختیار ذهن گذاشتن.

اما قبل از آن لازم است متذکر شویم موسیقی زمانی چنین تأثیری دارد که شما با تمرکز حواس به آن گوش فرا دهید و هنگام مطالعه شما باید بر مطالب کتاب متمرکز باشید و ذهن نمی تواند در یک آن بردو موضوع تمرکز داشته باشد در نتیجه وقتی شما هنگام مطالعه برای خود موسیقی پخش می کنید، یا توجه شما معطوف به موسیقی است ( که در این صورت کلاً حواستان از مطالعه پرت شده است ) یا توجه شما معطوف به مطالب درسی است ( که در این صورت متوجه موسیقی نیستید و در نتیجه موسیقی، آن تأثیرات را بر شما نخواهد گذاشت و مهم تر از همه این که یک عامل حواس پرتی قوی خواهد شد.)

موسیقی آرام و بدون کلام قبل از مطالعه به آرامش ذهنی شما کمک می کند و توان یادگیری شما را افزایش می دهد چرا که آرامش موجب ایجاد خلأ ذهنی می شود که پیش از این درباره ی تأثیر آن در آموختن صحبت کردیم.

بعد از مطالعه هم گوش دادن به موسیقی آرام و بدون کلام، خوب و مؤثر است اما به هیچ عنوان:

1. همزمان با مطالعه، موسیقی گوش نکنید.

2. از گوش دادن به موسیقی های تند حتی الامکان بپرهیزید.

مطالعه به محض نشستن

پس از آن که در مکان مطالعه ی خود قرار گرفتید فوراً مطالعه را شروع کنید و به هیچ عنوان به کارهای دیگر نپردازید.

بعضی ها وقتی پشت میز مطالعه می نشینند یا کتاب را باز می کنند، شروع می کنند به ورق زدن کتاب، فراهم کردن کاغذ و کارهای جانبی دیگر.

اگر نشستن برای مطالعه طولانی شود و مطالعه ای صورت نگیرد و شما خود را با کارهای جانبی یا افکار درونی مشغول کنید، برای پرورش تمرکز حواس در شما بسیار بد است.

عادت کنید همه ی آنچه را که برای مطالعه نیاز دارید ابتدا فراهم کنید و هر کار متفرقه ای را که دارید قبل از مطالعه انجام دهید و پس از این که نشستید، فوراً مطالعه را آغاز کنید.

این گونه شما ذهن خود را شرطی کرده اید که تا نشستید و کتاب را در دست گرفتید، فوراً فرا بگیرید.

نقش زمان

پیش از این توضیح دادیم که آرامش، خواب و استراحت کافی به خصوص در شب، چقدر در پرورش توانایی های ذهنی و تمرکز حواس و حافظه ی شما مؤثر است.

در هیچ شرایطی، نیمه شب مطالعه نکنید. با این توجیحات که: " من به مطالعه ی شبانه عادت دارم " ، " سکوت منزل شب هنگام بیشتر است " و ... خود را متقاعد نکنید که شب مطالعه کنید. چرا که

شارژعصبی و مغناطیسی بدن، شب هنگام انجام می گیرد و شما با بی خوابی در شب، خود را از این شارژعصبی مغز محروم می کنید. بنابراین:

هرچقدر هم که به مطالعه ی نیمه شب عادت دارید، از این پس دیگر نیمه های شب مطالعه نکنید. خودتان را عادت دهید که روزی اول شب مطالعه کنید.

ضمن آن که توجه داشته باشید در هنگام خواب یا استراحت عمیق شب آن که را که در طول روز خوانده اید، پردازش ذهنی می شود و در مغز، عمل جایگزینی صورت می گیرد.

شما به هیچ وجه در هنگام خواب، وقت تلف نمی کنید بلکه ذهن شما ناخودآگاه به تثبیت آموخته های روز می پردازد.

همین طور مطالعه بلافاصله بعد از غذا خوردن، خود باعث عدم تمرکز می شود. مغز شما برای فعالیت های ذهنی بیش از همه به اکسیژن نیاز دارد و این اکسیژن را از خون می گیرد و جریان خون شما پس از غذا خوردن تا حدود یک ساعت و نیم بیشتر متوجه اندام های گوارشی است تا مغز. به همین علت است که شما پس از غذا خوردن بیشتر تمایل دارید که استراحت کنید تا این که فعالیت های فکری انجام دهید. دستکم تا یک ساعت بعد از صرف غذا از مطالعه کردن اجتناب کنید.

مسئله ی مهم دیگر در زمان مطالعه، مطالعه ی مرتب در زمان های خاص است. ضمن آن که شما از فرصت های خود برای مطالعه بیشترین استفاده را می کنید، خودتان را به مطالعه در ساعت های خاص هم شرطی کنید.

مثلاً صبح ها به محض بیدار شدن، بعد از ظهرها در ساعتهای مشخص و یا ساعات اولیه شب. زمان خاصی را برای مطالعه در نظر بگیرید.

ذهن شما می تواند پس از مطالعه ی مدام در یک ساعت خاص از شبانه روز بعد از مدتی خود به خود در آن ساعت ویژه، جذب و فراگیری پیدا کند.

پس توصیه ی زمانی ما به شما :

1. در فاصله ی زمانی ساعت 11:30 شب تا 5 صبح مطلقاً مطالعه نکنید و حتماً در این ساعات بخوابید.

2. تا دستکم یک ساعت پس از صرف غذا مطالعه نکنید.

3. خود را به مطالعه در زمان های خاص و مناسب شرطی کنید.

نقش حالت ها در تمرکز حواس

برای هر رفتاری از لحاظ ذهنی و جسمی باید حالت های خاص داشته باشید که با رفتار تان هماهنگ باشد. روان شناسی حالت ها و رفتارها این موضوع را به تفصیل شرح می دهد.

اگر می خواهید بچنگیدف ابتدا باید حالت چنگیدن را به خود بگیرید. اگر می خواهید شاد باشید، ابتدا باید حالت شاد بودن را به خود بگیرید. اگر می خواهید انسانی مصمم و با اعتماد به نفس باشید، باید حالت های اعتماد به نفس را در خود ایجاد کنید.

حالت ها و رفتارها از همدیگر به وجود می آیند. یعنی همان طور که وقتی شما شاد باشید ناخودآگاه حالت های شاد بودن در شما پدیدار می شود، اگر هم حالت های شادی را در خود ایجاد کنید یعنی به خودتان بگویید، ناخودآگاه احساس شادمانی به شما دست خواهد داد.

برای مطالعه نیز شما بایر حالت جذب و یادگیری داشته باشید. با حالت خمیده و خواب آلوده انتظار تمرکز و دقت فراوان از خود نداشته باشید. در وضعیت هایی که برای مطالعه کردن مناسب نیست تمرکز حواس پیدا کردن دشوار و انتظار آن کاملاً غیر معقول است.

هنگام هیجان های عصبی، ترس، خشم، اضطراب و کینه و ناراحتی نمی توان انتظار داشت که تمرکز بالایی داشته باشیم. چون در این حالت ها ذهن ما پیشاپیش متوجه و متمرکز بر آن مسئله است که این هیجان ها را در ما ایجاد کرده است.

همین طور در حالت شور و شوق و اشتیاق فراوان هم نمی توانید تمرکز حواس داشته باشید و علت همان است. بچه هایی که زنگ تفریح در حیاط مدرسه به بازی های مهیج می پردازند و با همان شور و هیجان به کلاس درس می آیند، گاهی تا نیم ساعت بعد از حضور در کلاس به حالت مناسب خود برای فراگیری دست نمی یابند و در این مدت توجه و تمرکزشان هنوز به هیجان حیاط مدرسه معطوف است.

در حالت خستگی و بی خوابی هم نمی توانید تمرکز حواس داشته باشید. این حالت ها همه با حالت تمرکز حواس برای مطالعه، منافات دارند. بنابراین شما باید ابتدا مسایل خود را تا حدی حل کنید، استراحت کنید، آرام شوید و پس از ایجاد حالت یادگیری، مطالعه را شروع کنید.

انتظار بیجا از خود نداشته باشید. مسلم است که با حالت های منفی مانند خستگی، گرسنگی، بی خوابی و هیجان فراوان نمی توانید تمرکز عالی داشته باشید و این عدم تمرکز کاملاً طبیعی است.

بعضی ها پس از یک ورزش سنگین، با همان خستگی و بدن عرق کرده، شروع می کنند به کتاب خواندن و مطالعه و انتظار دارند که با این هیجان تمرکز حواس هم داشته باشند و چون چنین چیزی امکان پذیر نیست، می گویند: حافظه ام ضعیف است. حواسم پرت است و . . .

باز هم تأکید می کنیم ابتدا وضعیت جسمی و روحی خود را متعادل کنید و سپس شروع به مطالعه کنید.

اولویت بالاتر، مانع تمرکز

گفتیم عوامل حواس پرتی خود را که در هنگام مطالعه به ذهنتان خطور می کنند درجایی یادداشت کنید که بلافاصله پس از مطالعه به آن ها بپردازید. اما گاهی اوقات یک موضوع مهم، ضروری و بسیار " در اولویت " به ذهنتان خطور می کند که حتی با نوشتن آن وسواس ذهنی کاهش پیدا نمی کند. در چنین مواردی، ما توصیه می کنیم به جای آن که کاهش پیدا نمی کند. در چنین مواردی، ما توصیه می کنیم به جای آن که تقلا کنید که با همان وضعیت بد درس بخوانید، به انجام همان کار با اولویت بالا بپردازید. چون مطالعه با آن وضعیت بد، هم اضطراب شما را به دنبال دارد و هم بازده فکری شما را کاهش می دهد.

اضطراب

یکی از عمده ترین مسائلی که باعث اضطراب می شود، انباشته کردن دروس در شب امتحان است. مسلماً وقتی شما در طول سال تحصیلی مطالعه نمی کنید و همه را برای شب امتحان انبار می کنید، با یک ضرب الاجل و فشار عصبی و اضطرابی مواجه می شوید که بیش از هر عامل دیگری، میزان تمرکز فکری و یادگیری شما را کاهش می دهد.

متخصصان مطالعه و یادگیری به شدت اعتقاد دارند که مهم ترین عامل تخریب حافظه و عدم دستیابی به یک تمرکز عالی، اضطراب است. برنامه ریزی درسی، مطالعه در طول سال تحصیلی و استفاده ی بهتر از زمان و البته آسودگی شب امتحان از تمام اضطراب های کاذب جلوگیری می کند.

تصویر ذهنی مثبت

اضطراب، بسیاری از اوقات هم از تصورنگران کننده ی شخص درباره ی خودش نشأت می گیرد. یعنی با این که شما درس خود را می خوانید و اهل مطالعه هستید، مدام تصور نگران کننده ای از خودتان در ذهن دارید که بازده فعالیت ذهنی شما را کاهش می دهد و به حافظه و تمرکز شما لطمه وارد می کند.

بهترین و آسان ترین شیوه برای مقابله با این اضطراب کاذب انجام تمرینات تلقین تجسمی است که بی جهت ساده گرفته می شود. صبح ها پس از بیدار شدن، ظهرها پس از یک آرامش چند دقیقه ای و قبل از صرف ناهار و به ویژه شب ها قبل از خواب به آسودگی دراز بکشید، بدن را شل کنید. چند نفس عمیق بکشید و با صدای بلند یا در ذهن خود چندین بار این جملات را تکرار کنید:

" من با تمرینات عالی ام ، تمرکز روزبه روز بیشتر می شود."

" من سرشار از قدرت تمرکز فوق العاده ای برخوردارم."

" من سرشار از آرامش و در این آرامش، تمرکز جاری است."

" حافظه ام بسیار عالی است و روزبه روز بهتر می شود."

" در کلیه ی امتحاناتم موفق هستم وهم اکنون نمرات عالی ام را می بینم."

در لحظاتی که این جملات را می گوئید و چند بار تکرار می کنید، خود را در ذهن خود ببینید. خود را در جلسه ی امتحان ببینید که در نهایت آرامش نشسته اید. برگه ی امتحان در دست شماست. همه ی جواب ها را می دانید و به همه ی سؤالات با آرامش کامل و شادی فراوان جواب می دهید. این تصویر را شب ها خصوصاً قبل از خواب، به وضوح در ذهن خود ببینید و از آن به شوق آید.

بعد از مدتی که تلقین و بیان عبارت های تأکیدی بالا را صبح و ظهر و شب انجام دادید و به خصوص تصویر ذهنی مثبت خود را هر شب مجسم کردید، هم اعتماد به نفس و روحیه تان عالی می شود و هم میزان تمرکز، حافظه و یادگیری تان بهبود می یابد.

یک هشدار مهم

تمام تمرین های گفته شده تا الان فقط در صورتی پاسخ مثبت می دهند و از آن ها نتیجه ی مطلوب حاصل می شود که به هیچ عنوان منفی حرف نزنید. وقتی شما درباره ی خودتان با عبارات منفی حرف می زنید، همه چیز را خراب می کنید. هرگز نگویید حافظه ام خراب است. اصلاً هیچ چیز نمی فهمم. تمرکز افتضاح است و ...

باز هم تأکید می کنیم که با عبارات منفی به خود تلقین منفی نکردن اهمیت بسیار بیشتری از تلقین مثبت دارد، یعنی اگر از یک طرف تلقینات مثبت را به خود القا کنید و از طرف دیگر در طول روز این حرف های منفی را درباره ی خودتان بزنید، عملاً تلقینات مثبت خود را بی نتیجه و بی اثر ساخته اید. پس به هیچ عنوان حرف منفی نزنید و تمرینات تلقین مثبت را هم انجام دهید تا از تمرکز عالی برخوردار گردید.

## فصل ششم

### تمرکز حواس در کلاس

یکی از شایع ترین مشکل ها ، عدم تمرکز حواس در کلاس های درس، جلسات سخنرانی، سمینارها و کنفرانس هاست.

بیشتر افراد با آن که با اشتیاق فراوان و تمرکز خوب سر جلسه حاضر می شوند و به سخنران یا مدرس گوش می سپارند، پس از چند دقیقه حواسشان پرت می شود و وقتی به خود می آیند، می بینند که دقایقی چند گذشته و در این مدت کاملاً در جای دیگری بوده اند.

شاید در یک جلسه ی دو ساعته، شما چهل دقیقه با تمرکز عالی به جذب مشغول باشید و هشتاد دقیقه ی دیگر را به طور پراکنده مشغول افکار ذهنی خودتان باشید. اگر شما بتوانید در همان کلاس تمامی مطالب را بگیرید، خود باعث می شود که حجم عمده ای از فعالیت مطالعه شما در منزل کاسته شود. شاید تا به حال با افرادی در خورد کرده باشید که فقط در کلاس حضور می یابند و بسیار کم در منزل مطالعه می کنند. معمولاً شما رد این حالت به خود و اطرافیان خود می گوئید: نمی دانم چرا با این که من ساعت ها در منزل درس می خوانم یک دهم آن را هم نمی خواند، همیشه نمره های من از او کمتر است.

شما باید توجه داشته باشید که مدت زمان مطالعه ی شما مطلقاً مهم نیست بلکه زمان مطالعه ی مفید و متمرکز شماست که مهم است. بسیاری از اوقات شما ساعت ها کتاب به دست دارید و مشغول مطالعه اید اما زمان مطالعه ی متمرکز و مفید شما از یک ساعت بیشتر تجاوز نمی کند.

علاوه بر این، درصد مهم و عمده ای از یادگیری در کلاس درس صورت می گیرد. شاید خودتان تجربه

کرده باشید که آموختن درسی که زمان تدریس آن، شما در کلاس حاضر نبوده- اید، چقدر دشوار است.

اما حضور در کلاس از نظر فیزیکی چندان مهم نیست بلکه شما باید حضور مؤثر و متمرکز در کلاس داشته باشید.

ما هم اکنون می خواهیم تکنیک هایی را ارائه دهیم که شما با عمل کردن به آن ها و فقط با عمل کردن به آن ها بتوانید دانش آموزو دانشجویی فعال و درگیر باشید.

تکنیک های حضور فعال در کلاس

#### 1. همراهی با مدرس

بسیار مهم است که خودتان را با سرعت، نحوه و شیوه ی تدریس معلم یا استاد خود هماهنگ سازید و با او حرکت کنید. هم شتاب بیش از مدرس داشتن ذهن را آشفته و مغشوش می کند و هم سرعت کند شما و عقب ماندن از او.

هماهنگ نبودن با سرعت و روش و بیان مدرس، شما را او جذب مطالب بعدی محروم می کند.

آنچه که در همراهی با مدرس مهم است، در وهله ی اول، خوب شنیدن است.

اغلب شما با آنکه صدای معلم را به وضوح نمی شنوید یا گفتار سخنران را متوجه نمی- شوید از این که از او بخواهید درباره آن مطلب را رساترو واضح تر بیان کند، واهمه دارید.

گاهی صدای سخنران به انتهای کلاس نمی رود، گاهی تند و گذرا صحبت می کند گاهی صحبتش نامفهوم است و برخی اوقات نیز به مطلبی در گذشته استناد می کند که شما از آن هیچ اطلاعی ندارید.

یادتان باشد شما برای این به کلاس یا جلسه ی سخنرانی آمده اید که مطلبی را فراگیرید و معلم هم دقیقاً همین را می خواهد. بنابراین اگر کوچکترین ابهام یا عدم وضوحی را در مطلب یا صدای معلم احساس کردید، باید شهامت از او بخواهید که مطلب را دوباره بگوید.

سؤال کردن از معلم گناه نیست و نباید احساس گناهی را هم به دنبال داشته باشد. به ویژه دانش آموزان دوره ی ابتدایی خیلی از سؤال کردن بیم دارند. بسیاری از وقت ها پیش می آید که مثلاً معلم تکلیفی را به بچه ها می گوید که برای فردا انجام دهند و دانش آموز درست متوجه این تکلیف نمی شود، با وجود این چون می ترسد که سؤال کند، چیزی نمی گوید و چه بسا که فردا به خاطر انجام ندادن آن تکلیف مؤاخذه و تنبیه شود.

دوباره تأکید می کنیم که اگر نکته ای را متوجه نشدید یا نشنیدید، حتماً پرسید چه بسا که آن نکته ی کلیدی بوده، تمام درس آن روز وابسته به همان نکته باشد.

## 2. شنونده ای فعال باشید

شما بارها به این عبارت تأکیدی برخورد کرده اید: شنونده ای فعال باشید، اما مفهوم این عبارت چیست؟ یعنی باید چگونه باشیم؟ شنونده ی فعال چه خصوصیات و ویژگی هایی دارد؟

بهترین و مؤثرترین راه برای این که شما یک شنونده ی فعال باشید این است که یادداشت بردارید.

چه نیازه یادداشت برداری را سرکلاس احساس می کنید چه نمی کنید، حتماً از صحبت مدرس یا سخنران، یادداشت بردارید.

اما منظور ما از یادداشت برداری در اینجا با آنچه که در روش مطالعه ی متمرکز گفتیم فرق می کند که اکنون به شرح آن می پردازیم.

یادداشت برداری داخل کلاس

قلم و کاغذ به دست می گیرید و در کلاس حاضر می شوید. یادتان هست که گفتیم یک مطالعه ی اجمالی و یک بررسی ابتدایی از درس، شب قبل از کلاس انجام دهید؟ این کار را برای کسب اطلاعات اولیه و هشیاری ذهنی در کلاس انجام داده اید.

اگر شما بدون هیچ مطالعه ای سرکلاس شیمی حاضر شوید، وقتی معلم می گوید امروز درس ما هیبریداسیون است و شما هم نه از قبل درباره ی هیبریداسیون چیزی می دانید نه نگاهی اجمالی به کتاب انداخته اید، تا چند لحظه خود را در کلاس بیگانه احساس می کنید. خود را کاملاً گیج می بینید. و این حالت، خود باعث می شود که نسبت به این درس بی علاقه شوید و به سرعت تمرکز حواستان را از دست بدهید و ذهنتان را به سیردرجاهای دیگر مشغول سازید.

درست برعکس، اگر شما با مطالعه ی اولیه سرکلاس حاضر شوید، احساس خیلی خوبی در کلاس خواهید داشت، ذهنتان مشتاق است، می خواهید هرچه سریع تر از راه هیبریداسیون سردر بیاورید و در نتیجه تمرکز حواسی عالی پیدا می کنید.

اهمیت مطالعه ی اولیه را پیش از این هم توضیح داده بودیم. حالا که شما با این آمادگی ذهنی و

کنجکاوی و علاقمندی دارید به صحبت های معلم گوش می کنید، هر نکته ای را که فرا می گیرید بآداشت کنید.

هم اکنون شما می گوید فلان معلم یا استاد به ما اصلاً اجازه ی آداشت برداری نمی - دهد. به شما می گویم که او کاملاً کاردستی می کند. چرا که شما معمولاً به شیوه ی سنتی خود، " جمله " های معلم را آداشت می کنید و نوشتن یک جمله از صحبت های معلم عملاً شما را از گوش دادن و درک جمله ی بعدی بازمی دارد.

شما به هیچ عنوان نباید جمله ای آداشت کنید بلکه باید به صورت اشاره ای ومختصر. ازواژه های کلیدی استفاده کنید که چون جرقه ای تمام موضوع را به یاد شما می آورد.

این گونه می توانید همزمان با تدریس استاد، آداشت کنید وپشت سرهم آداشت بردارید درحالی که نه وقت شما گرفته می شود نه ازدرک مطلب بعدی بازمی مانید و نه مدرس را ناراضی می کنید. به جای همه ی این ها چند کارمهم انجام دهید:

اول این که بارذهنی خود را در کلاس لحظه به لحظه تخلیه می کنید و نکته ای را که فرا می گیرید آداشت می کنید و ذهن خود را همچنان بازو گسترده و خالی نگاه می دارید. یعنی شکل حضور شما در پایان کلاس با شروع کلاس چندان تفاوتی نمی کند.

دوم این که چون خودتان را ملزم می دانید هرچه را که فرا می گیرید به سرعت بروی کاغذ بیاورید، ذهن شما در یک حالت آماده باش قرار می گیرد و شما از تمرکز حواسی عالی برخوردار می شوید و کاملاً از خود مراقبت می کنید که چیزی را جا نیندازید.

فقط کافی است که یک بار این عمل آداشت برداری را به شیوه ی درستی که گفتیم تجربه کنید تا

ببینید که چقدر برایتان لذت بخش است.

حتی کم کم به شکل یک بازی مهیج برایتان درمی آید. این شیوه ی یادداشت برداری به صورت کمی حرفه ای تر و ماهرانه تر در خبرنگاران دیده می شود که در مصاحبه های خود از گفته های سخنران یادداشت برداری می کنند و سپس خود از گفته های سخنران یادداشت برداری می کنند و سپس از روی آن، متن را تصحیح می کنند.

و اما سومین فایده ی یادداشت برداری این است که باعث می شود شما سرکلاس خواب آلوده نشوید و چرت نزنید به ویژه در اوقاتی که معلم یا سخنران بسیار آرام و ملایم و حتی کمی خسته کننده درس می دهد و شیوه ی تدریس او برای شما درگیری ذهنی لازم را ایجاد نمی - کند.

شما با یادداشت برداری، حضور خودتان را در کلاس مهیج تر و مؤثرتر می کنید.

بسیار بعید است که کسی به این شیوه در کلاس یادداشت برداری کند و خوابش بگیرد. شما وقتی سرکلاس خوابتان می گیرد که ذهنتان ساکت و ساکن شود. نه معلم در شما درگیری ذهنی ایجاد می کند به خود به این کار مشغول می شوید. به ویژه وقتی سخنران از نوع سخنرانان آرام و ساکن است، شما باید یادداشت برداری را جدی تر بگیرید. نگوئید: من این مطلب را بلدم و نیازی به یادداشت کردن ندارم. نگوئید: من همه ی این مطالب را هم اکنون به حافظه ام می سپارم و نیازی نیست که یادداشت کنم و .

..

شما می دانید که یکی از مهم ترین اهداف یادداشت برداری در کلاس، همین زنده و هشیار بودن است. سرکلاس است.

یک مانع بزرگ

مطالعه ی اجمالی قبل از کلاس و کسب اطلاعات پیش از حضور در کلاس می تواند یک اشکال بسیار بزرگ تولید کند و آن: رقابت با استاد است. به عبارت بهتر: به مبارزه طلبیدن استاد.

به این شکل شما ذهن خود را مدام متوجه دانسته های خود می کنید و منتظرید تا در اولین فرصت آن ها را بیان کنید و یا این که عمداً سؤالی می کنید که فقط نشان دهید مطلب را پیشاپیش می دانید.

یادتان باشد که هدف از کسب اطلاعات اولیه فقط ایجاد یک نوع کنجکاوی و علاقمندی و تمرکز حواس است برای گوش دادن و یاد گرفتن بیشتر نه برای صحبت کردن و خودنمایی بیشتر.

برای این که ذهنتان خالی باشد اطلاعات خود را قبل از کلاس بر روی کاغذ بیاورید و بالای آن هم بنویسید:

هدف من این است که با گوش دادن به درس امروز، این اطلاعات ناقص خود را کامل - ترکم.

وقتی این را می نویسید در خود میل بیشتری را برای فراگیری ایجاد می کنید و با خود تعهد می کنید که سخن نگویید. قرار است ما در کلاس، یک شنونده ی فعال باشیم به یک سخنران مبارز.

به هیچ عنوان در لحظه ی حضورتان در کلاس، اطلاعات قبلی خود را به اطلاعات معلم مقایسه نکنید. این مقایسه، ذهن شما را به خود مشغول می کند و دقایقی حواس شما را پرت می کند.

مقایسه ی اطلاعات خودتان با اطلاعاتی که سر کلاس از معلم می گیرید، فقط باید در چند دقیقه ی پایان کلاس و یا حتی بعد از آن صورت گیرد. اگر سر کلاس این مقایسه را انجام دهید چه احساس کنید این دو باهم تفاوت دارند، تمرکز حواس خود را از دست می دهید و حواستان پرت می شود. در حالت اول، شادی

و شغف و هیجان ذهنی، عامل حواس پرتی شماسست و در حالت دوم، احساس متفاوت بودن دانسته های قبلی شما از اطلاعات معلم، ذهن شما را برانگیخته می کند که سؤالی کنید و حتی شاید تمایل داشته باشید که به نوعی دانسته های خودتان را توجیه کنید که این موجبات حواس پرتی شما را فراهم می کند.

از چه چیزهایی یادداشت برداریم؟

یادداشت برداری در کلاس، سه شاخه دارد. شاخه ی اول، یادداشت برداری از نکات مهمی است که معلم می گوید که در مورد آن توضیح دادیم.

شاخه ی دوم، یادداشت برداری از سؤالاتی است که به ذهنتان می رسد. البته اگر روند کلاس آرام و طرح سؤال در طول کلاس مجاز باشد، ما توصیه می کنیم سؤال خود را فوراً بپرسید. اما اگر معلم بگوید به سؤالات شما در آخر کلاس پاسخ می دهم، مطلقاً سؤال خود را رها نکنید. حتماً آن را مختصراً در گوشه ای بنویسید که آخر کلاس بپرسید. اگر بگویید: بعداً آن را می پرسم و یادداشت نکنید، تا پایان کلاس ذهن شما را مشغول می کند و این مانع فراگیری اطلاعات بعدی با تمرکز عالی می شود. به ویژه اگر سؤالتان برای شما جالب و جذاب باشد مدام در طول کلاس به پردازش سؤالتان مشغول می شوید و منتظرید که کلاس به پایان برسد و سؤال جالب خود را مطرح کنید. خیلی از اوقات، حتی این انتظار، ما را به جایی می رساند که دیگر دریافت پاسخ برایمان اهمیت چندانی ندارد بلکه فقط می خواهیم از طرح این سؤال جالب در حضور دیگران با صدای بلند لذت ببریم. به ویژه اگر بدانیم آفرین و تحسین معلم را هم به دنبال خواهد داشت. بنابراین حتماً سؤال خود را یادداشت کنید. بار ذهن خود را سبک کنید و به گوش دادن و یادداشت برداری از گفته ها ادامه دهید.

شاخه ی سوم، یادداشت برداری از عوامل حواس پرتی است. سر کلاس درس هم به احتمال فراوان، افکار زیادی در ذهن شما غوطه می خورند که ذهن شما را منحرف می کنند.

در گوشه ای، از آنچه که حواس شما را پرت می کند، یادداشت برداری کنید. در بالای این یادداشت بنویسید آنچه که باید پس از کلاس به آن فکر کنم یا انجام دهم.

این کار را هم اگر بخواهید به تأخیر بیندازید، یا به حافظه بسپارید و یادداشت نکنید، باز میدان ذهنی خود را تا پایان کلاس، اشغال می کنید.

یادمان هست که قلم و کاغذ مهم ترین ابزار برای تمرکز حواس هستند.

باز هم در فایده ی یادداشت برداری

به عنوان آخرین فایده ی یادداشت برداری، باید بگوییم که این عمل، شما را همیشه در حالت سوگیری قرار می دهد.

در کتاب "زمینه ی روان شناسی" نوشته ی "اتکینسون - هیلگارد" گفته می شود: "همیشه با تغییرات محرک است که تحریک پذیر جهت می گیرد." برای روشن شدن این مطلب مثالی می زنیم: فرض کنید شما در خانه تنها هستید و صدای پای را از پشت بام منزل خود می شنوید (صدای پا، محرک است و شما، تحریک پذیر). وقتی صدای پا بلندتر می شود یا به هر شکلی تغییر می کند، شما گوشتان را تیزتر می کنید (به زبان روان شناسی "سوگیری" می - کنید). اما اگر صدای پا یکنواخت باشد یا تغییرات محسوس نداشته باشد به زودی برای شما عادی می شود و شما دیگر بر آن تمرکز نمی کنید.

در کلاس درس، معلم محرک است و شما تحریک پذیر. تغییرات معلم به صورت حرکات دست، چهره و لحن و طنین صدا باعث می شود که شما مدام سوگیری کنید و تمرکز شما بر او باشد.

بسیاری از معلمان که به این نکته واقف هستند، در تدریس خود از این تغییرات، زیاد استفاده می کنند و توجه شما را کاملاً به خود جلب می کنند. در این موارد دیگر نیازی نیست که شما خودتان را تغییر دهید.

اما معلمان هم هستند که صدایی یکنواخت دارند و موقع تدریس، بی تحرکند. در کلاسِ چنین معلمانی است که شما باید به عنوان تحریک پذیر، در خود ایجاد کنید تا تمرکز حواستان پایدار باقی بماند.

در مثالی که برای سوگیری زدیم، وقتی صدای پا از پشت بام به گوش می رسد، یکنواخت می شد، شما می توانید با تغییر مکان خود و بالا رفتن از پله ها و نزدیک شدن به صدا، در خود سوگیری و تمرکز حواس ایجاد کنید.

یادداشت برداری داخل کلاس نیز در شما چنین حالت آماده باش و تحرکی را ایجاد می کند. جهت گیری برای شنیدن بهتر و درک بیشتر و بهتر. بنابراین، یادداشت برداری را جدی بگیرید. اهمیت جلونشستن

همیشه به خاطر داشته باشید که واقعاً رابطه ای بین کسانی که جلومی نشینید و کسانی که درشان خوب است وجود دارد.

توجه کنید، کسانی که صدای ها و نیمکت های جلویی را اشغال می کنند، در میدان دید خود، فقط معلم و تخته را خواهند داشت. اما کسانی که در ردیف دوم می نشینند، علاوه بر معلم و تخته، افراد ردیف اول را هم می بینند و همین طور تا ردیف آخر که دیگر همه ی ردیف- های جلویی در میدان دید قرار می گیرند. به عبارت دیگر، عوامل حواس پرتی در جلوی کلاس حداقل و در انتهای کلاس حداکثر است. از آن انتها، همه چیز مشخص است. چشم افرادی که در این انتها می نشینید، کوچک ترین حرکات افراد جلویی را می بیند و این دیدن یعنی حواس پرتی.

ما می‌گوییم: حتی الامکان در ردیف‌های جلویی بنشینید. ممکن است بگویید این طور هم نمی‌شود که همه در ردیف اول بنشینند. ما هم حرف شما را قبول داریم اما مخاطبان ما آن کسانی هستند که همیشه تا وارد کلاس یا جلسات سخنرانی می‌شوند، با وجود آن که ردیف-های جلویی خالی است، خودشان می‌روند و در ردیف‌های آخر می‌نشینند.

به این افراد می‌خواهیم بگوییم که با این عمل خود پیشاپیش زمینه‌ی بسیار مساعد حواس پرتی را برای خود به وجود آورده‌اند. اگر بخواهید در آن آخربنشینید که هیچ چیز از دید شما مخفی نماند، در واقع حواس پرتی را به تمرکز حواس ترجیح داده‌اید و خود را برای آن آماده کرده‌اید.

توصیه می‌کنیم که حتی الامکان، ردیف‌های جلو را برای نشستن انتخاب کنید. باز هم تأکید می‌کنیم که واقعاً رابطه‌ی بین کسانی که جلو می‌نشینید و پیشرفت تحصیلی، وجود دارد. این ارتباط، کاملاً منطقی است و این طور نیست که عوامل حواس پرتی خود را کمتر سازید. دقت و تمرکز حواس خود را افزایش دهید و به پیشرفت تحصیلی خود کمک مؤثر کنید.

نقش فرمان ذهنی

"آنتونی رانینز"، نویسنده‌ی کتاب‌های جالب و پرفروش "به سوی کامیابی" در یکی از سمینارهای خود مثالی زیبا می‌آورد که خوب است قبل از طرح نقش فرمان ذهنی، برای روشن شدن مطالب، اشاده‌ی داشته باشیم به این مثال:

پدری به فرزندش می‌گوید: "برواز آشپزخانه، نمکدان را بیاور"، بچه بی‌درنگ می‌گوید: "نیست" یا "نمی‌توانم پیدا کنم" و ...

پدرمی گوید: " تو برو، پیدا می کنی."

بچه پاسخ می دهد: " می دانم که پیدا نمی کنم ولی می روم."

بچه به آشپزخانه می رود و تمام آشپزخانه را می گردد اما نمکدان را پیدا نمی کند. پدرش را صدا می زند و می گوید که نمکدان اینجا نیست. پدر به آشپزخانه می آید و خیلی زود می گوید: " نمکدان که اینجاست! جلوی چشمت بود، چطور آن را ندیدی؟ "

بچه متعجب و متحیر می ماند که چرا با تمام جستجوی خود، نمکدان را که جلوی چشمش بود، پیدا نکرده است.

در این داستان که شاید در خاطره ی شما هم به نوعی مستند باشد، واقعیت چیست؟ چرا بچه نمکدان را پیدا نمی کند؟

واقعیت این است که این بچه قبل از آن که به دنبال نمکدان برود بارها به خود گفت: نیست، نمی توانم پیدايش کنم. یعنی به ذهنش فرمان داد: نمکدان را پیدا نکن! مغز بچه این فرمان را دریافت کرد. حالا بچه به آشپزخانه می رود و به جستجو می پردازد اما با آن که نمکدان در میدان دیدش قرار دارد، آن را نمی بیند یعنی مغز، برنامه ی قبلی دارد که آن را شناسایی و پیدا نکند و به همین خاطر، به اصطلاح آن را پس می زند.

مغز بچه مانند یک ماشین فقط فرمانی را که بچه به او داده بود، اجرا می کند.

نقش فرمان ها ی ذهنی در تمام موفقیت های زندگی و از جمله موفقیت های تحصیلی بسیار مهم است.

قبل از این که به کلاس بروید، برای خود هدف تعیین کنید. به ذهن خود بگویید که چرا به کلاس می روید، آیا فقط برای این که برایتان غیبت ثبت نشود می روید؟ آیا برای خندیدن می روید؟ آیا برای چرت زدن می روید؟ و یا این که قصد دارید چیزی را بفهمید و یاد بگیرید؟ اگر این طور است دقیقاً برای خود مشخص کنید که می خواهید چه چیز را یاد بگیرید و در جستجوی چه هستید؟

همین برنامه ی ذهنی که قبل از کلاس به خود می دهید، تمام فعالیت های شما را در کلاس پیرو خود می سازید. بنابراین کلاس را جدی بگیرید و قبل از حضور در آن به ذهن خود برنامه ای جدی بدهید. دقیقاً مشخص کنید که می خواهید چه چیزی از این کلاس یاد بگیرید. این موضوع به موفقیت شما بسیار کمک خواهد کرد. یادتان هست که در تعیین هدف، گفتیم هدف باید جزیی، روشن و دقیق باشد. پس به ذهن خود بگویید که چه مطلبی را می خواهید بیاموزید. درخواستی مشخص از ذهن خود داشته باشید.

مثلاً به خود بگویید:

امروزمی خواهم بفهمم واقعاً چرا و چطور رعد و برق ایجاد می شود؟

امروزمی خواهم بدانم چطور می توان از یک عدد اعشاری، جذر گرفت؟

و ...

هدف خود را از حضور در کلاس با صدای بلند یا در ذهن خود، برای خود کاملاً مشخص سازید.

فرمان های ذهنی منفی و مخرب به ذهن خود ندهید. مثلاً همان فرمان " امروزه کلاس می روم که بخندم " یا " بروم بینم چه می شود " یا " بروم که غیبت نخورم " و ... وقتی این فرمان ها را به ذهن خود می دهید، در واقع به آن، این برنامه را داده اید که: هیچ چیز یاد نگیر.

وقتی هدف خود را از حضور در کلاس، خندیدن معرفی می کنید، تمام فکر شما به رویداد طنز آمیزی که در کلاس پیش می آید، متمرکز می شود و یا سرگردان به هر موضوعی واکنش نشان می دهید و توجه می کنید و قادر نیستید بر درس که مسلماً هدف اصلی حضور شما در کلاس است، تمرکز پیدا کنید.

یک عده هم هستند که وقتی به سمینار یا سخنرانی یا همین کلاس درس می روند به خود فرمان ذهنی ایراد گرفتن از استاد یا سخنران را می دهند. " بینیم چقدر ایراد دارد " ، " چند اشتباه می کند " و ...

افرادی که در یک جلسه ی سخنرانی یا کلاس درس حضور دارند، شرایط نسبتاً یکسانی دارند اما چرا برداشت آن ها از کلاس متفاوت است؟ علت آن است که فرمان های ذهنی ابتدایی حضورشان در کلاس با هم فرق داشته است.

یکی از کلاس بیرون می آید و می گوید: چه نکته ی جالبی را یاد گرفتیم. یکی می گوید: هیچ فهمیدید که فلان جا اشتباه کرد؟ یکی می گوید: چه حرف خنده داری در فلان لحظه ی کلاس گفت! و یکی هم می گوید: چه کلاس خسته کننده ای بود. من که فقط چرت زدم و هیچ چیز یاد نگرفتم.

نفر آخر کسی است که یا به خود فرمان چرت زدن داده یا این که اصلاً هیچ فرمانی قبل از کلاس به ذهن خود نداده است که حالت دوم معمول تر و شایع تر است.

با توجه به همه ی این نکات که گفتیم، شما از این پس:

ابتدا در منزل مطالعه ای اجمالی بر مطالبی که می خواهند تدریس کنند، خواهید داشت.

سپس قبل از ورود به کلاس، فرمان ذهنی دقیقی را به مغز خود می دهید و ذهن خود را از

حضور در کلاس هدفدار می کنید.

بعد از ورود به کلاس، حتی الامکان در ردیف های جلومی نشینید و مانند یک شنونده ی فعال به درس گوش می دهید و یادداشت برداری می کنید. اگر هم سؤالی داشتید یا در طول کلاس می پرسید و یا آن را ثبت می کنید و در آخر کلاس از معلم سؤال می کنید.

به این ترتیب شما حضور متمرکز و فعال و مثمر ثمری در کلاس خواهید داشت و درصد مهمی از یادگیری مطلب را همان سر کلاس به دست خواهید آورد.

## فصل هفتم

### پرورش دقت و حواس پنج گانه

آستانه ی درک حواس پنج گانه، حداقل انرژی ها یی هستند که می توانند یکی از حواس پنج گانه ی شما را تحریک کنند و اگر این انرژی تحریک کمی کمتر شود، حواس ما قادر به درک آن نخواهند بود.

برای پرورش حواس پنج گانه به جز حس بینایی، باید خود را به آستانه ها نزدیک کنیم. ما معمولاً حواس خود را تنبل می کنیم و برای درک محرک ها، انرژی فراوانی را از محرک طلب می کنیم تا آن را آسان تر درک کنیم.

وقتی خود را به آستانه ی درک نزدیک می کنید، عملاً دقت حواس پنج گانه را در خود افزایش می دهید و با بیشتر کار کشیدن از آن ها، درک انرژی های کمتر محرک ها را در خود پرورش می دهید.

### پرورش حس شنوایی

شما وقتی به تماشای تلویزیون مشغول هستید، معمولاً صدای آن را تا حدی بلند می کنید که بتوانید صدا را بدون صرف انرژی فراوان و به راحتی بشنوید. حتی غالباً شما صدای تلویزیون را بیش از حد لازم زیاد می کنید.

گوشی که مدام عادت می کند صدا را بدون صرف انرژی و با آسودگی فراوان و خود به خود بشنود، عملاً تنبل، کم دقت و بی تمرکزی شود. ما در حالی از حس شنوایی خود کمتر کار می کشیم که قادر است صدای تیک تاک یک ساعت معمولی را از فاصله ی شش متری در یک اتاق ساکت بشنود. برای پرورش

حس شنیداری و افزایش قدرت تمرکز در شنیدن، باید خود را حتی الامکان به این آستانه نزدیک کنید و از آن کاربکشید.

#### تمرینات مؤثر

رادیو را روشن کنید و صدای آن را مانند وقتی که به طور معمولی به رادیو گوش می- دهید باز کنید و به آن گوش دهید. بعد از سی ثانیه صدا را کمی کمتر کنید و حالا مجدداً گوش دهید. شنیدن خوب، اکنون مستلزم دقت بیشتر است.

حدود یک دقیقه با دقت گوش کنید. سپس مجدداً صدا را کم کنید و با دقت بیشتر گوش کنید. همین طور آنقدر صدا را کم کنید تا به جایی برسید که اگر کسی با پای برهنه روی فرش راه برود، شنیدن برای شما غیرممکن شود و دقایقی را به زحمت بشنوید.

با این کار، سلول‌هایی را که قبل از این برای شنیدن تنبل کرده بودید، به تحرک و فعالیت وا می‌دارید و حس شنیداری خود را تقویت می‌کنید. این تمرین را با هر صوت دیگری می‌توانید انجام دهید.

مثلاً می‌توانید به صدای تیک تاک ساعت از فاصله‌ای که شنیدنش سخت است، گوش کنید. تمام دقت خود را به جذب این اصوات وادارید.

در بعضی از تمرین‌های تمرکز، از دقت و آگاهی روی تیک تاک ساعت برای پرورش تمرکز استفاده می‌شود. همچون وقتی که شما برای بهبود تمرکز به صدای دم و بازدم تنفس خود فکرمی‌کردید.

توجه داشته باشید که این تمرین‌ها را باید همیشه انجام دهید و لحظه‌لحظه‌ی زندگی‌تان را نوعی تمرکز شنیداری کنید.

سعی کنید اولاً خودتان را عادت دهید که به صدای آهسته ی دیگران توجه کنید. به تلویزیون با صدای کمتری گوش کنید و در یک کلام با انرژی کمتری حمت بیشتری سلول- های شنوایی خود را به فعالیت وادارید و به آستانه ها نزدیک شوید. پس از مدتی خودتان می- بینید که هم قدرت شنوایی شما افزایش یافته است و هم تمرکز حواستان بهبود یافته.

### پرورش حس بویایی

دوست شما به شما گلی می دهد و از شما می خواهد بوی خوش آن را استشمام کنید. شما غالباً گل را به بینی خود می چسبانید و یک نفس عمیق می کشید. یعنی با هم انرژی فراوانی را طلب کردید تا با زحمت کمتری گل را بو کنید. آستانه ی بویایی شما تا این حد قوی است که قادرید قطره عطری را که در یک اتاق شش مترمکعبی پخش شده است، استشمام کنید. باید خودتان را به این آستانه نزدیک کنید و تنبلی را از خود دور کنید.

از این پس اگر قرار شد که غذایی را بو کنید یا بوی گل یا هر چیز دیگری را استشمام کنید، فاصله ی بیشتری نسبت به محرک بگیرید و بخواهید که آن را بو کنید. مثلاً گل را حداقل در فاصله ی نیم متری خود قرار دهید و تلاش کنید که بوی آن را حس کنید.

برای تشخیص بوی غذا، سرتان را تا گردن در قباله فرو نکنید، بلکه از فاصله ی بیشتری نسبت به قباله، سعی کنید بوی آن را احساس کنید. حس بویایی خود را به تلاش وادارید و آن را فعال کنید.

## پرورش حس چشایی

صبح ها که قرار است چای خود را شیرین کنید، آنقدر در آن شکر می ریزید که به راحتی و بدون هیچ زحمتی تمام سلول های بخش شیرینی زبان شما، شیرینی آن را درک کنند.

مزه های فوق العاده قوی، سلول های چشایی را ضعیف و تنبل می کنند چرا که همیشه با انرژی زیاد، حس چشایی شما را تحریک می کنند.

قدرت واقعی حس چشایی شما تا حدی است که مزه ی شیرینی یک قاشق چایخوری شکر حل شده در دوگالن آب را حس کنید.

اما ما در حس چشایی، خیلی بی دقت و کم توجه هستیم. تا آن حد که وقتی از شما می - پرسند: غذا خیلی شور است؟ شما برای پاسخ گفتن، تازه مزه مزه می کنید. یعنی تا الان که مشغول خوردن بودید، کاملاً نسبت به درک مزه و طعم آن بی توجه بوده اید.

از این پس که غذا می خورید، سعی کنید مزه ی تمامی اجزای آن را حس و درک کنید و کاملاً این اجزا را با حس چشایی خود از هم تشخیص دهید و با این روش حس چشایی خود را پرورش دهید.

همین کار را می توانستید برای پرورش حس شنوایی خود هم انجام دهید، مثلاً وقتی به شنیدن موسیقی ترکیبی چند ساز مشغول هستید، صداها را از هم مجزا کنید و آن ها را کاملاً از هم تشخیص دهید.

## پرورش حس بساوایی

توان حس لامسه ی شما به حدی است که افتادن بال مگسی را که در فاصله ی یک سانتی متری گونه ی شماست، حس کنید. اما شما آنقدر در زندگی روزمره ی خود نسبت به محرک هایی که با پوست تنتان تماس پیدا می کنند، بی توجه و بی اعتنایید که حس بساوایی شما خیلی تنبل و ضعیف شده است. همین الان لباسی را که برتن دارید حس کنید.

حس کنید که با چه قسمت هایی از تن شما بیشتر تماس دارد. نرمی وزبری لباس را در هر نقطه ای حس کنید. کفشی که به پا دارید، عینکی را که احیاناً به چشم دارید، ساعتی را که به دست دارید و ...

همین طور اگر در فضای بیرون هستید، نسیمی که تن شما را نوازش می کند حس کنید. اگرچه این توانایی مثبت حس لامسه است که بعد از مدتی وجود عینک را روی صورت حس نمی کند، شما در طول روز برای پرورش حس بساوایی و جلوگیری از تضعیف آن، به طور آگاهانه و فعال آن را به خاطر بیاورید و حس کنید.

## پرورش حس بینایی

پرورش حس بینایی تا حدی با پرورش حواس دیگر متفاوت است. ما برای پرورش حواس دیگر به آستانه ها نزدیک می شویم و سعی می کنیم با انرژی کمتری محرک ها را حس کنیم اما برای پرورش حس بینایی مطلقاً چنین کاری نمی کنیم. مثلاً نور تلویزیون یا نور اتاق مطالعه را کم نمی کنیم تا بخواهیم به زحمت ببینیم، چرا که این کار برای سلول های بینایی آزار دهنده است.

برای تقویت حس بینایی، ما به مشاهده ی دقیق اجزایی می پردازیم که در وضعیت های معمولی به آن

ها توجهی نداریم. مثلاً دست خود را در نور کافی ببینید. خطوط، برآمدگی ها، چروک ها، فرم قرار گرفتن ناخن، شکل ناخن ها و حدفاصل بین انگشت و ناخن را با دقت نگاه کنید.

پنجره را باز کنید و اولین تصویری را که از منظره ی بیرون به چشمتان می آید، این بار با دقت بسیار بیشتری ببینید.

شاید شما بارها این تصویر را دیده باشید اما هیچ وقت، این طور در جزئیات تصویر دقیق نبوده اید.

#### شگفتی ها

هر کسی بر حسب این که چه شغلی دارد و از کدام حس خود بیشتر و بهتر استفاده می کند، در یک حس بخصوص، توانایی دقت و تمرکز حواسی فوق العاده می یابد.

کارآگاه ها و پلیس های دایره ی جنایی که برای بررسی صحنه ی قتل، دزدی و جنایت، مجبورند بر جزئیات تصاویر خیلی دقیق باشند، در این زمینه توانایی بیشتری نسبت به افراد معمولی پیدا می کنند.

جزئیاتی که از آن ها به عنوان " سرنخ " یاد می شود، در دید کلی همه ی افراد قرار می - گیرد اما تنها آن ها هستند که به این جزئیات توجه می کنند و کارآگاهی حرفه ای تلقی می - شوند.

پارچه فروش ها و بزازها، همه شغلشان حس لامسه است. به همین خاطر حس بساوایی در آن ها خیلی قوی است و آن ها می توانند به راحتی با چشم بسته و فقط با لمس گذرا، جنس و نوع پارچه را حدس بزنند.

عطرفروش های حرفه ای هم به خاطر تمرین دادن حس بویایی در شغل خود، خیلی راحت می توانند نوع عطرها را با بوییدن از همدیگر تشخیص دهند و حتی با حضور در یک مهمانی و حتی بدون نزدیک شدن بیش از حد به افراد بگویند هر کس از چه عطریا ادوکلنی استفاده کرده است. شاید تصور کنید الان می خواهیم در مورد پرورش حس شنوایی، مثالی از نوازندگان و موسیقی دان ها بزنیم. ابدأ چنین نیست. موسیقی دان ها حس شنوایی خوبی ندارند به خاطر این که همیشه در سروصدای زیاد و انرژی های تحریک کننده ی فراوان به سر می برند.

بتهوون مثال زنده ی این موضوع است که به هنگام نواختن سمفونی نهم خود کاملاً ناشنوا بود.

اما کسانی که به عیب یابی دستگاه های الکترونی (از طریق تشخیص تغییر صداهای ملایم) مشغول هستند و یا کسانی که در منزلشان خیلی آرام و ملایم با هم صحبت می کنند، نسبت به افراد معمولی تمرکز شنوایی بیشتری دارند.

آشپزهای حرفه ای هم در حس چشایی سرآمدند. آن ها می توانند با چشیدن کمی از غذا، تفاوت نوع چاشنی های به کار رفته در هر غذا و حتی مقدار آن ها را حدس بزنند. در محیط خانه ی شما، مادر، خواهر و یا همسر شما از این توانایی بیشتر برخوردار هستند.

تمرکز و حواس پنج گانه

البته پرورش تمام این حواس به پرورش دقت و تمرکز شما می انجامد اما آنچه بیش از همه به آن نیاز دارید و در کتاب های مربوط به تمرکز بیشتر توصیه می شود، تمرکز دیداری و شنیداری است که خیره شدن به نقطه ی سیاه، شعله ی شمع، و یا دوایر متحد المركز برای پرورش تمرکز دیداری شما و تمرکز بر صدای نفس کشیدن، عمدتاً برای تمرکز شنیداری شما توصیه می شود.

اگر شما قصد دارید که مطالعه ی این کتاب را ادامه دهید و برای تمرکز حواس در مطالعه کوشش می کنید، بیشتر بر تمرین های تمرکز دیداری و شنیداری تکیه کنید و تمرینات آن را انجام دهید.

نکته ی دیگری که مهم است، این است که تمرینات پرورش حواس پنج گانه را باید در طول روز، بخشی از زندگی خود کنید و به منظره ها، تصویرها، صداها، مزه ها، بوها، و تماس های خود بیشتر توجه کنید.

در لابلای فعالیت های روزانه که در عدخ تمرکز به سر می برید و غالباً فعالیتی را بدون تمرکز ویژه انجام می دهید، گهگاه روی جزئیات آن وضعیت، متمرکز شوید.

## Relaxation تن آرامی یا

همان طور که خود شما می دانید، هیچ چیز به اندازه ی آرامش در تمرکز فکرنقش مؤثر ندارد.

هرچه آرامش جسمی و ذهنی شما بیشتر باشد، به همان نسبت تمرکز فکرتان بیشتر خواهد بود.

تن آرامی یا ریلکسیشن، تکنیکی است برای آرام سازی عضلات بدن. از آنجا که بین ذهن و تن ارتباط تنگاتنگی وجود دارد، هرچه که شما در جسم خود آرامش بیشتری برقرار می کنید، در ذهنتان نیز آرامش بیشتری برقرار می شود.

اغلب کسانی که از عدم تمرکز فکر، شکوه و شکایت می کنند در حقیقت از افکار مزاحم ذهنی خود می نالند و همیشه می پرسند با این افکار مزاحم که ذهن ما را اشغال کرده، چه کار کنیم؟

واقعیت این است که شما به طور ارادی و آگاهانه نمی توانید این افکار مزاحم را از ذهن خود خارج کنید و از شر آن راحت شوید. اما می توانید آزاد سازی و آرام سازی ذهن خود را از راهی غیر مستقیم انجام دهید.

از آنجا که هر فکری ( به ویژه افکار منفی مزاحم ) عضلات را منقبض می کند، ما می - آییم عضلات را آرام می کنیم و تنش و انقباضشان را از بین می بریم. در نتیجه ی این کار، افکار منفی خود به خود از ذهن ما خارج می شوند.

اساس تن آرامی همین است: آرام سازی عضلات با قصد ایجاد آرامش و خلأ ذهنی.

چرا که هرچه میدان فکری خالی تر باشد، تمرکز و توجه بر یک موضوع خاص، آسان تر می شود. تن آرامی، غالباً به سه شکل انجام می شود:

1. آرام سازی بدون ایجاد تنش

2. آرام سازی پس از ایجاد تنش

3. ریلکس پیشرونده یا تجسمی

در روش آرام سازی بدون ایجاد تنش، شما به تک تک عضلات خود فرمان " آرام باش " می دهید.

البته فرمان شما به ترتیب به این عضلات القاء می شود:

1. پای راست

2. پای چپ

3. دست راست

4. دست چپ

5. شکم و کمر

6. سینه و کتف ها

7. صورت

8. پوست سر

ما هیچ وقت یکباره بدن را شل نمی کنیم؛ این کار، کم تأثیر و تا حدی نادرست است. ذهن ما فرمان های کلی را نمی پذیرد. وقتی می گوییم: " بدن من، به تمامی شل و راحت شو"، مغز در صدد اجرای این فرمان برمی آید. اما چون این فرمان خیلی کلی است، مغز در انجام آن کاملاً موفق و مؤثر نیست و بنابراین از آن سرباز می زند. مغز ما فرمان های جزئی و مشخص را بهتری می پذیرد. هرچه فرمان جزئی و مشخص تر باشد، پذیرش و اجرای مغز بهتر خواهد بود.

دقیقاً به همین دلیل است که ما عضلات را به هشت گروه تقسیم کردیم و به طور جداگانه به هر گروه فرمان راحت باش دادیم.

حتی برخی از یوگی ها، ریلکسی را پیشنهاد می کنند که فرمان ها در آن به مراتب جزئی تر است: ابتدا انگشت کوچک پا، بعد پاشنه، قوزک ها و ... را شل می کنیم تا به بالای صورت برسیم. با وجود این که این ریلکس تأثیری عالی و نتیجه ای فراوان دارد، ما آن را به شما توصیه نمی کنیم چرا که طولانی بودنش ممکن است برای شما که تازه می خواهید به طور جدی این تمرینات را دنبال کنید، خسته کننده به نظر برسد.

برای این که هم از فرمان های کلی اجتناب کرده باشیم و هم از آن تمرین های بسیار جزئی و خسته کننده، ما پس از قرار گرفتن در وضعیت مطلوب - که جلوتر آن را توضیح می دهیم - عضلات را در هشت

مرحله شل می کنیم. به این ترتیب:

1. پای راست خود را از انگشتان تا کمر در ذهن خود مجسم کنید. آن را احساس کنید و فرمان شل شدن بدهید: " پای راست من، راحت و آرام شو". هر جا که انقباض و تنش احساس می کنید به طور ارادی آن را شل کنید و به خود تلقین کنید: " پای راست من لحظه به لحظه شل تر و آرام تر می شود." اکنون انبساط و شل بودن و آرام بودن را در پای راست خود حس کنید.

2. پای چپ خود را به همان صورت مجسم و احساس کنید. فرمان دهید: " پای چپ من راحت و آرام شو." به طور ارادی پای چپ خود را شل تر و شل تر کنید و به خود تلقین کنید که لحظه به لحظه چپین می شود. پای چپ آرام شده و شل شده ی خود را احساس کنید.

3. اکنون هر دو پایتان در نهایت راحتی و آسودگی است. ذهن خود را متوجه دست راست خود کنید. از انگشتان تا شانه را در ذهن خود ببینید و فرمان دهید: " دست راست من منبسط و آرام شو." دست راست خود را شل کنید و به خود بگویید که لحظه به لحظه شل و شل تر می شود.

4. حالا دست چپ خود را به همان صورت مجسم کنید و فرمان دهید: " دست چپ من راحت و آرام شو." ببینید که دست چپ شما هر لحظه آرام تر و شل تر می شود.

5. حال عضلات شکم، پهلوها، پشت و کمر خود را دور تا دور مجسم کنید و فرمان دهید: " عضلات شکم و پشت من، سنگین و آرام شوید." به خود تلقین کنید که عضلات شکم و پشت شما هر لحظه شل و آرام می شوند و به طور ارادی عضلات شکم و پشت شما هر لحظه شل و آرام می شوند و به طور ارادی عضلات پشت و شکم خود را شل کنید.

6. حالا نوبت به عضلات سینه و پشت کتف ها می رسد. مجسم کنید و فرمان ذهنی بدهید و شل کنید.

7. اکنون که بدن شما ازگردن به پایین، کاملاً شل و راحت است به عضلات صورت خود فکر کنید. عضلات صورت، بسیارمهم هستند. به خود فرمان دهید: " عضلات صورت من شل، راحت و افتاده شوید." پیشانی را بیاندازید. ابروها افتاده باشد. به ویژه دورچشم ها را راحت کنید. گونه ها را افتاده و شل کنید و فک پایین را کاملاً شل کنید. به خود تلقین کنید که عضلات شما هرلحظه شل تر و آرام ترمی شوند.

8. درمرحله ی آخر، آرامش را درپوست سرودهن خود گسترش دهید. احساس گستردگی، خلأ وانبساط را درذهن خود به وجود آورید. دراین وضعیت، چند دقیقه بمانید. به هیچ چیزبه جزآرامش جسمتان فکر نکنید. این بی فکری و خلأ، توانایی تمرکزحواس شما را پس ازاین به شکل چشمگیری افزایش می دهد.

مراحل ریلکس

همان طور که دیدید، درهرقسمت، چهارمرحله را پشت سر گذاشتیم که به ترتیب عبارت بود از:

1. تجسم و احساس

2. فرمان ذهنی

3. اراده و تلقین

#### 4. احساس شل بودن

توجه داشته باشید که در مرحله ی اول، عضله را همان طور که هست مجسم می کنید و در مرحله ی آخر، عضله ی شل و آرام شده را احساس می کنید.

#### نکات مهم

1. ریلکس را باید به آرامی و با صبر و حوصله انجام دهید. اگر برای انجام کاری شتاب دارید و یا حوصله ی کافی برای انجام ریلکس ندارید. مطلقاً تمرین را انجام ندهید. این تمرین باید با آرامش فراوان و آسودگی خاطر و صبر و حوصله انجام شود. فرمان ها را تند تند صادر نکنید و سریع از این عضله به آن عضله نروید.

2. قبل از انجام ریلکس، چند نفس عمیق داشته باشید. چشم ها را به آرامی ببندید و پس از سی ثانیه تن آرامی را شروع کنید.

3. مدت زمان ریلکس و آرام کردن عضلاتتان، حتی الامکان حدود ده دقیقه طول بکشد اگر چه می توانید پس از ریلکس 20 دقیقه و یا بیشتر در چنین وضعیت آرام و راحتی باقی بمانید.

4. محیطی را که در آن ریلکس می کنید، حتی الامکان محیط خلوت و ساکتی باشد. از ریلکس کردن در محیط های شلوغ و پرسرو صدا اجتناب کنید. محیط شما باید خالی از کلیه ی عوامل اضطراب آور باشد. مثلاً غذا روی اجاق نباشد، تلفن را قطع کنید و از این که کسی در این مدت مزاحمتان نمی شود مطمئن گردید.

5. اگر در بین انجام تمرین به هر علتی مجبور شدید یکباره بلند شوید، مثلاً کسی شما را صدا کرد یا

در منزل شما را زد، مطلقاً به طور ناگهانی بلند نشوید. ابتدا چشم‌ها را باز کنید، دست‌ها و پاها را کمی حرکت دهید و سپس به آرامی بلند شوید. پس از تمام شدن ریلکس هم به همین شکل آرام آرام برخیزید.

6. تمرینات ریلکس را سه بار در روز؛ صبح به محض بیدار شدن، ظهر قبل از ناهار ( وحتماً قبل از ناهار) و شب به هنگام خواب انجام دهید. به کسانی که شخصیت‌های عصبی و پرتنش دارند و یا بیشتر دچار اغتشاش فکری هستند توصیه می‌کنیم که در طول روز هم این تمرین را انجام دهند.

7. اگر برخی از اوقات در نیمه‌ی راه و وسط کار خوابتان گرفت اصلاً مقاومت نکنید و اجازه دهید که به خواب بروید. مطمئن باشید که این خواب یک ریلکس عمیق است، اگرچه مدت زمان آن کم است ولی یک استراحت فراوان را برای شما به ارمغان می‌آورد.

8. از آنجا که به هنگام ریلکس خون بیشتری متوجه عضلات بیرونی و سطح پوستتان می‌شود، ممکن است احساس گرما کنید و یا احساس کنید که خون روی سطح پوستتان جاری می‌شود که این احساس بسیار خوشایند است.

9. در تلقیناتی که به خود می‌کنید، احساس " سنگین شدن " را بارها و بارها به خود تأکید کنید. به عنوان مثال: " پای راست من لحظه به لحظه سنگین و سنگین تر می‌شود. " سعی کنید که یک نوع کرحتی و سنگینی و بی‌حسی را احساس کنید.

10. به دلیل جریان یافتن خون در عضلات و سطح پوست، فشار خون در ریلکس کاهش می‌یابد و این تمرین برای کسانی که بیماری فشار خون دارند بسیار مفید است. البته توجه داشته باشید که این تمرین برای کسانی که فشار خون پایین دارند مطلقاً و به هیچ عنوان مضر نیست. تحقیقات نشان داده است که

ریلکسیشن فقط فشارخون بالا و مرضی را کاهش می دهد و در فشارخون طبیعی و پایین کوچکترین تغییری ایجاد نمی کند. بنابراین در هر وضعیت جسمی و روحی که باشید بدون استثناء تمرین ریلکس برای آرامش و تمرکز حواس شما بسیار مفید است. حتی خیلی از بیماری ها با این تمرین درمان می شوند ( به ویژه بیماری - های روان تنی ).

11. تمرین ریلکس را با زور و فشار انجام ندهید بلکه تمرین باید با آسودگی و تاحدی هم " خود به خودی " انجام شود و گسترش یابد.

وضعیت قرار گرفتن

" صحیح قرار گرفتن " اصل اساسی تن آرامی است. سردرامتداد تنه باشد و ستون فقرات صاف قرار گیرد. این وضعیت برای سروستون مهره ها بسیار مهم است.

ریلکس را در دو وضعیت می توانید انجام دهید:

1. نشسته

2. خوابیده

در وضعیت نشسته حتی الامکان روی یک صندلی بنشینید، دست ها را روی ران های خود قرار دهید یا آویزان کنید. به پشتی صندلی یا دیوار تکیه دهید. پاها را کمی از هم باز کنید و در یک وضعیت ساده روی صندلی بنشینید و تمرین را شروع کنید.

در وضعیت خوابیده به صورت طاقباز و به پشت بخوابید. کف دست به سمت بالا باشد و پشت دست به

روی زمین قراربگیرد. پاها را کمی ازهم بازکنید. دست ها با پاها در تماس نباشند. برای آن که سرتان خیلی به عقب خم نشود و درامتداد تنه باقی بماند، می توانید از یک بالش کوچک استفاده کنید. دقت کنید که بالش شما خیلی بلند نباشد و سر به جلوخم نشود.

می توانید درهر کدام ازاین وضعیت ها که می خواهید اعم ازنشسته یا خوابیده ریلکس را انجام دهید.

وقتی نمی خواهید بعد ازریلکس خوابتان ببرد تمرین را نشسته انجام دهید. مثلاً صبح ها بعد

ازبیدارشدن بهتر است دروضعیت نشسته ریلکس کنید چون نمی خواهید خوابتان ببرد و شب ها

بتر است دروضعیت خوابیده تمرین کنید و با ریلکس به خواب روید.

اشکال دیگرتن آرامی

درروش دوم یعنی آرام سازی پس ازایجاد تنش، شما ابتدا هرعضله ای را که قصد دارید آرام سازید،

سخت منقبض وپرتنش می کنید و سپس آرام آرام رهاش می کنید به همان شیوه- ای که درصفحات

قبل گفتیم. منتها تا حدی، موضوع به خودتان بازمی گردد مثلاً شاته ها را به طرف بالا بکشید و

منقبض کنید ورها سازید. یا دست خود را مشت کنید، جلوی پیشانی خود قراردهید. پیشانی را به

دست مشت کرده ی خود بچسبانید. به طرف جلو فشاردهید و سپس آن را رها کنید.

تأثیرات این نوع تن آرامی هم بسیارخوب است با این حال امروزه کمتراستفاده می شود.

درشکل سوم یعنی ریلکس پیشرونده یا تجسمی شما به هیچ عنوان فرمان " شل شدن " نمی دهید

وتلاشی هم برای شل شدن نمی کنید بلکه فقط آرام آرام بدنتان را ازپایین به بالا احساس می کنید،

انگشتان پای راست، روی پا، پاشنه وقوزک، ساق پا، زانو و . . . همین طور به طرف بالا می آید. دوباره

تأکید می کنیم که مطلقاً تلاشی برای شل شدن نمی کنید. فقط عضله را مجسم و احساس می کنید و

پیش می روید.

مورد استفاده ترین نوع تن آرامی، ریلکس بدون تنش یعنی مورد اول می باشد که ما آن را به تفصیل

توضیح دادیم.

## فصل نهم

### یوگا و افزایش تمرکز

یکی از تمرینات بسیار بسیار مؤثر در پرورش قوه ی تمرکز، یوگا است. یوگا قدمت چند هزارساله دارد و از کشور هند به ارمغان آمده است. یوگا یک ورزش فکری بسیار مفید محسوب می شود که در آن واحد تأثیرات جسمی و روانی فوق العاده عالی دارد.

عموماً یوگا را با " ورزش " مقایسه می کنند که این مقایسه ابدأ صحیح نیست. یوگا به تنها می تواند تأثیرات عالی ورزش را از نظر جسمی و سلامت جسمی در شما به جای بگذارد بلکه در ذهن شما نیز تأثیرات مستقیم خارق العاده ای دارد.

کسانی که یوگا را در برنامه ی روزانه ی خود قرار می دهند، عملاً شاهد این تأثیرات شگرف هستند.

کسی که یوگا می کند، از درصد بیشتری از توانایی های ذهنی خود استفاده می کند و علاوه بر این به دلیل تأثیر عالی که یوگا در آرام سازی دارد، از آرامشی سرشار برخوردار می - شود که هم جسمی است و هم ذهنی.

کسانی که یوگا می کنند به خاطر برخوردار شدن از همین آرامش در رویارویی با مشکلات و بحران های زندگی بهتر تصمیم می گیرند، منطقی ترند، عاقلانه تر فکری کنند و از شتاب - زدگی و عجله به دور هستند.

یوگا با آرامشی که به ارمغان می آورد و ارتباطی که با لایه های عمیق تر مغز برقرار می کند ، یک احساس رضایت خاطر درونی و شادمانی عمیق را به همراه دارد.

بیشتر بیماری های مفاصل مانند آرتروز، با یوگا درمان می شود. یوگا تمدد اعصاب را موجب می شود. انرژی ذهنی و مانیتیسیم شخصی را افزایش می دهد و شخصی را افزایش می دهد و شخص را از جذابیت فوق العاده ای بهره مند می سازید.

یوگا تمرین مؤثری در تناسب اندام است و شما چه از چاقی فراوان و چه از لاغری مفرط رنج ببرید، یوگا به شما تناسب اندام می بخشد.

یوگا را " راز جوان زیستن " می دانند. بسیاری از حرکات یوگا چین و چروک پوست را از بین می برد و از به وجود آمدن آن هم جلوگیری می کند. حتی یوگا از ریزش مو هم ممانعت می کند.

تعداد زیادی از حرکات یوگا برای فعال شدن غدد کم کار، بسیار مؤثر است. پس می بینیم که یوگا تنها یک تمرین برای تمرکز فکرنیست و فایده های جسمی و روحی بسیاری دارد.

همین که یوگا " آرامش " را موجب می شود، خود منشأ همه چیز است. رفع اضطراب و استرس، اعتماد به نفس، روحیه ی شاد، خلاقیت، تناسب اندام، زیبایی و جوانی تنها گوشه ای از فواید فراوان یوگا است.

اما آنچه که مد نظر ماست و شاید یکی از مهم ترین تأثیرات یوگا باشد، همین تمرکز فکری است.

یوگا چیست؟

بسیاری از شما فکرمی کنید که یوگا مجموعه ای است از حرکات و وضعیت هایی که کم شباهت به ورزش نیستند. این تصور، اشتباه است. یوگا به هیچ عنوان به تنهایی چنین معنایی نمی دهد.

یوگا دراصل به معنای "اتصال و پیوستگی" است. به معنای " وحدت ماده و انرژی" است. به مفهوم " یکی شدن جسم و روح" است. یوگا یعنی " یکپارچه شدن با تمامی خود" .

یوگا تمام قوای جسمی و روحی شما را جمع و هماهنگ می کند.

با این تعریف، می بینیم که هرروشی که شما را به این هماهنگی جسم و روح برساند و این وحدت ماده و انرژی را ایجاد کند، یوگا محسوب می شود.

محدود کردن یوگا فقط به یک سری حرکات، ازدرک نادرست مفهوم یوگا ناشی می شود. یوگا به معنی عمیق کلمه، کلیه ی مراحل و روش هایی را دربرمی گیرد که شما را به این هماهنگی، آرامش و تمرکز می رساند.

مراحل یوگا

یوگا پنج مرحله دارد که هرکدام ازاین مراحل، مفهوم یوگا را به تنهایی دربرمی گیرد. یعنی هرمرحله به تنهایی، خود یوگا محسوب می شود. اما انجام شدن این مراحل با هم، شما را به اوج این مفهوم و به دنبال آن به تمرکزی که در جستجوییش هستید می رساند.

این که می‌گوییم یوگا پنج مرحله دارد نباید تصور شود که بسیار دشوار و سخت است. بلکه در عین حال فوق العاده آسان و راحت است. اکنون ما هریک از این مراحل را شرح می‌دهیم. مرحله‌ای که عبارتند از:

1. تفکر مثبت

2. رهایی

3. تنفس صحیح و فواید آن

4. تغذیه صحیح

5. حرکات

مهم ترین رکن یوگا تفکر مثبت است. امروزه در تمام مؤسسات آموزش یوگا در دنیا، ابتدا مفهوم " تفکر مثبت " را آموزش می‌دهند و بعد به سراغ مراحل دیگری روند. این تفکر مثبت اگرچه یک مفهوم روان شناسی به نظر می‌آید، اما در هند کهن ریشه دارد. یوگی‌های هندی عقیده داشتند که شرط اول یوگی بودن این است که به یک صفا و خلوص درونی رسیده باشند. یک پاکی درون و پاکی اندیشه. این اندیشه‌ی پاک و ناب و خالص، همان تفکر مثبت امروزی است و اساس کار محسوب می‌شود.

بیشتر اوقات وقتی می‌گوییم: تفکر مثبت داشته باشید، این طور تلقی می‌شود که باید با یک خوش بینی و خوش خیالی محض به زندگی نگاه کنیم و یا واقعیت منفی آن را نبینیم و یا این که چشم بر روی آن ببندیم و نادیده اش بگیریم.

و حال آن که تفکر مثبت مطلقاً چنین مفهومی ندارد.

ما در این اندیشه ی پاک ابتدا در یک نگرش عمومی تمام واقعیت زندگی را می بینیم. خوبی ها، بدی ها، جنایت ها، محبت ها، دوستی ها، دشمنی ها و . . . دید اول، یک نگاه کاملاً واقع بینانه است. نه دید مثبت است به دید منفی. نگاهی است که تمام واقعیت های پیرامون خود را می بیند و می پذیرد.

بعد از این نگرش عمومی، تفکر مثبت مفهوم می یابد. حال ما می آییم و توجه و تمرکز خود را به جنبه های مثبت یک موضوع و کلاً به واقعیت های مثبت معطوف می کنیم. توجه به نکات مثبت، آنقدر شما را با روحیه وقوی می کند که توان چاره جویی و تدبیر برای مقابله با واقعیت های منفی و یا حتی سازگاری با آنها را در شما دوچندان می نماید. شما با این نوع تفکر، هم روحیه و اعتماد به نفس عالی دارید و هم بهتر برای جنبه های منفی چاره جویی و تدبیر می کنید.

اساساً فقط " ذهن مثبت " قادر به تدبیر و چاره اندیشی است نه ذهن منفی. کسانی که پس از نگرش عمومی تمام توجه و تمرکز خود را به واقعیت های منفی معطوف می کنند، آنقدر از نظر جسمی و روحی ضعیف می شوند که حتی نکات مثبت را از دست می دهند.

مثلاً فردی که سرپناهی آرام برای زندگی دارد و از سلامت کافی برخوردار است اما شغل مناسبی ندارد و یا به اندازه ی کافی زیبا نیست، اگر همه ی توجه خود را به شغل نامناسب یا از آن بدتر، به زشت بودن خود معطوف کند، آنقدر روحیه ی خود را دچار بحران می کند که سلامتش را هم از دست می دهد و دیر یا زود به خاطر ارتباط تنگاتنگ روح و تن، به هزار بیماری مبتلا می شود. بیماری های عصبی، افسردگی، سردردهای شدید، بیماری های گوارشی مثل زخم معده و . . .

در صورتی که همین فرد می توانست با توجه به جنبه های مثبت زندگی خود، روحیه و اعتماد به نفس

عالی در خود ایجاد کند و با استفاده از منابع وامکانات موجود برای مشکلات زندگی خود تدبیر و چاره جویی کند.

یک ذهن منفی قادر است خیلی سریع از بین تمام واقعیت های موجود، جنبه های منفی را کشف و استخراج کند و با توجه و تمرکز در آن، به افسردگی و غم و ناراحتی خود دامن بزند.

حال آنکه یک ذهن مثبت قادر است در بحرانی ترین وضعیت ها و منفی ترین واقعیت ها، جنبه های مثبت را پیدا کند و حتی فقط یک جنبه ی مثبت بیابد و بر آن توجه و تمرکز کند و با تکیه بر آن، به اصلاح وضعیت های منفی موجود بپردازد. بنابراین می بینید که منظور از تفکر مثبت، انکار واقعیت های منفی زندگی نیست بلکه هدف این است که دست کم وضعیت های مثبت را حفظ کنیم و برای منفی ها نیز چاره ای بیاندیشیم.

تفکر مثبت، یک مهارت ذهنی ویژه است که شاید به دست آوردن آن از تمام آنچه که در این مجموعه به شما ارائه شده است، مهم تر و در عین حال آسان تر باشد.

باید تفکر مثبت را تمرین کنید. این تمرین بسیار ساده و راحت است: از این پس به هر چیزی که برخورد می کنید، چه شخص، چه شیء و چه موقعیت و وضعیت، جنبه های مثبت آن را کشف و استخراج کنید و بر آن ها تمرکز و توجه نمایید.

تمرین را از چیزهای ساده شروع کنید و اول از همه ، از خود شروع کنید.

همین الان از خود بپرسید که چگونه شخصیتی هستید؟

ذهن منفی شما می گوید: تمرکز حواس ندارم، حافظه ام افتضاح است. بی اراده و بی اعتماد به نفس هستم. بینی بزرگی دارم. دچار بی خوابی ام. از شغلم راضی نیستم. جورابم سوراخ است. عصبی و کینه ای هستم.

و وقتی از او می پرسیم: دیگر چه؟ می گوید: همین.

اما ذهن مثبت شما، برجسته های مثبت تأکید دارد: معده ام از سلامت کامل برخوردار است. شنوایی ام بسیار خوب است. قدرت فکرم دارم. لباسی بر تن دارم. شمارش از یک تا صد را بلدم. دو دوست خوب دارم. برای پرورش اراده ام تلاش می کنم.

وقتی به او می گوییم: دیگر چه؟ می گوید: به دنبال یک شغل مناسب هستم و چون تلاش می کنم، یقین دارم که موفق می شوم. هم اکنون با مطالعه ی این کتاب و عمل به تمرین های آن می خواهم قدرت تمرکز خود را چند برابر کنم.

از این پس در مواجهه با هر چیزی، فوراً سؤالی را از خودتان بپرسید: این سؤال طلایی بهترین تمرین برای پرورش ذهنیت مثبت است. به عبارت دیگر، کلید طلایی دستیابی به آن است. سؤال این است: " چه جنبه های مثبتی در این وجود دارد؟ "

## 2. رهایی

رهایی به معنای " خواستن در اوج رها کردن و رها کردن در اوج خواستن " است. وابستگی با تمرکز منافات دارد. هروابستگی میدان فکری شما را اشغال می کند و شما را از تمرکز بر موضوعی دیگر بازمی دارد.

رها یی یعنی: کم کردن وابستگی های خود. چه این وابستگی ذهنی و روانی باشد چه جسمی و مادی.

باید مدام در حال بخشیدن و رها شدن و آزاد شدن باشید. ذهن یوگی یک ذهن آزاد است، یک ذهن رها و در اوج آرامش. این رهایی نه به معنای ترک دنیا و لذت های مادی است، بلکه به مفهوم لذت بردن از مواهب الهی بدون وابسته شدن به آن ها است.

شادی خود را به وضعیت خاص و موقعیتی ویژه وابسته نکنید که اگر چنین باشد از این لحظه ی خود شادمان نیستید و همیشه در انتظار افسوس به سر می برید.

ممکن است بگویید: " انسان باید هدف داشته باشد و برای رسیدن به آن تلاش کند. آیا خودِ هدف داشتن یک نوع وابستگی نیست؟"

در پاسخ ما تأکید می کنیم که باید هدفمند باشید و حتماً اهدافی داشته باشید، اما می گوئیم که تمام آرامش و موفقیت و کامیابی و لذت و بهره مندی خود را به دستیابی به هدف و زمان رسیدن به آن وابسته نکنید. همان قدر مشتاق و خواهان باشید که آماده ی رها کردن هستید.

برخی از ما چنان به دنبال اهداف مادی خود می رویم که تمام زندگی این لحظه را بر خود حرام می کنیم و خودمان را از همه چیز محروم می کنیم تا به آن یک چیز برسیم و در این تلاش، خود را چنان به درودیوار می کوبیم و عصبی و پراضطرابیم که هیچ جای آرامش و لذت و بهره مندی برای خود باقی نمی گذاریم.

گهگاه باید آرام شوید، از تلاش بازایستید، میدان ذهنی را خالی کنید و آن را از عشق و شادمانی سرشار کنید. رها و آزاد شوید.

ذهن عصبی و درگیر و مضطرب و وابسته نمی تواند در هیچ چیز تمرکز کند حتی تمرکز

چنین ذهنی بر هدف و تلاش برای دستیابی به آن، مطلوب و ایده آل نیست. تلاش کنید اما با آرامش. تقلا و خودکشی نکنید. این، همان مفهوم رهایی است. احظاتی در روز آرام شوید، با تمرکز فوق العاده و آرام و پیوسته هم حرکت کنید.

به هیچ عنوان آرامش خود را به کسی و چیزی و جایی وابسته نکنید. نگوئید: فلان کس پیش من باشد، فلان چیز را داشته باشم، فلان جا باشم، آرام هستم. یادتان باشد منشأ آرامش در درون شماست. رها و آزاد باشید. نگوئید: با او باشم، یا فلان جا باشم لذت می برم. یاد بگیرید از وجود و حضور خودتان و از درون الهی خود لذت ببرید. رها باشید.

### 3. تنفس صحیح و فواید آن

تنفس صحیح آنقدر در آرامش و تمرکز مؤثر است که ما خواستیم حتی فصلی مجزا و بسیار مفصل در تنفس داشته باشیم. اگر چه این کار را به دلیل آن که تنفس صحیح یکی از مراحل یوگا است انجام ندادیم و آن را در همین فصل یوگا بررسی می کنیم، اما شما آن را به اندازه ی یک بخش مجزا و بسیار مهم جدی بگیرید. تمام تمرینات ارائه شده در این فصل به یک طرف و تمرین تنفس صحیح هم به یک طرف.

شما ممکن نیست کتابی در زمینه ی تمرکز حواس و آرامش ذهن پیدا کنید که در آن فصلی به تنفس صحیح اختصاص داده نشده باشد.

در یوگا تنفس آنقدر مهم است که خیلی ها تصویری کنند یوگا به تمامی یعنی تنفس!

در مقدمه ی گلستان سعدی، اولین نعمت خداوندی که سپاس گفته شده، تنفس است: "... هر نفسی که فرو می رود ممدِ حیات است و چون برمی آید مفرح ذات" و این خود نشانه ی اهمیت تنفس است.

#### فواید تنفس عمیق - طول عمر و سلامتی

کسانی که تنفس عمیق دارند از طول عمر بیشتری برخوردار می شوند. تنفس عمیق باعث می شود که تعداد دم و بازدم در یک دقیقه کمتر شود. معمولاً افراد در یک دقیقه 16 بار نفس می کشند و عمر متوسطی دارند. اما هر کس بیش از این در دقیقه نفس بکشد، مسلماً تنفس هایی سطحی خواهد داشت که دم و بازدم عمیق را به همراه ندارد. طول عمر چنین افرادی از حد متوسط و معمول کمتر است. اگر می گویند هیجان های عصبی مانند ترس، اضطراب، خشم، کینه، انتقام و حسادت، بیماری می آورد و از طول عمر می کاهد به این خاطر است که تمام هیجان های عصبی اولین تأثیر خود را بر تنفس می گذارند. شما از این به بعد به کسانی که عصبی و خشمگین و یا مضطربند با دقت نگاه کنید و ببینید که چقدر تنفس آن ها در این مواقع سطحی می شود. گاهی اوقات در هنگام خشم، تنفس به سی بار در دقیقه و حتی بیشتر می رسد. حالا خودتان حساب کنید که کسانی که مدام در هیجان های عصبی به سر می برند و در خشم و اضطراب غوطه ورنند با تنفس سطحی خود چه بلایی بر سر سلامتی و طول عمر خویش می آورند.

در عوض، کسانی که از آرامش برخوردارند و خود را به هنگام خشم کنترل می کنند، چنان از تنفس عمیق و ژرفی برخوردار می شوند که مسلماً سلامتی آن ها را مداوم تر و طول عمرشان را بیشتر می کند.

اخیراً در یکی از مجله های علمی، از تحقیقات مشترک دانشمندان ژاپنی و آمریکایی گزارشی ارائه شد. این دانشمندان به این نتیجه ی جالب رسیده اند که اگر انسان بتواند تعداد تنفس خود را در یک دقیقه

از 16 به 12 کاهش دهد، چیزی حدود 50 سال به عمر خود اضافه کرده است.

ورزش برای این سلامت قلب و جسم، و به دنبال آن طول عمر را به همراه دارد که بر سیستم تنفسی اثر می گذارد. ورزشکاران با پیگیری مستمر ورزش در زندگی، کم کم بر حجم تنفسی خود می افزایند و از تعداد تنفس خود در دقیقه می کاهند و به همین دلیل از سلامتی و طول عمر برخوردار می شوند.

در عوض سیگاری ها با سیگار کشیدن به سرعت از حجم تنفسی خود می کاهند و بر تعداد تنفس خود می افزایند، ضمن آن که تنفسشان را مسموم نیز می کنند و در نتیجه سلامتی خود را از دست می دهند و طول عمرشان کاهش پیدا می کند.

به هر ترتیب، باید دقت کنید که ضمن انجام تمرینات تنفس - که به زودی آن را کاملاً شرح می دهیم - از هر عاملی که در شما تنفس سطحی ایجاد می کند و حجم تنفسی شما را کاهش می دهد اجتناب کنید و از هر برنامه ای که تنفس شما را عمیق ترمی کند و بر حجم تنفسی شما می افزاید استقبال کنید.

فواید تنفس عمیق - کنترل هیجان های عصبی

گفتیم که هیجان های عصبی منفی و به ویژه خشم و اضطراب، تنفس شما را بد و سطحی می کنند و شما باید مراقب باشید که این هیجان ها را در خود کنترل کنید تا در نهایت سلامتی و طول عمر خود را حفظ کرده باشید.

خوشبختانه تنفس صحیح و عمیق، خود عاملی بازدارنده برای این هیجان هاست. شاید خود شما هم بارها تجربه کرده باشید.

وقتی عصبانی و خشمگین می شوید، اگر در حرکتید، بایستید؛ اگر ایستاده اید، بنشینید؛ اگر نشسته اید، دراز بکشید و بعد چند نفس عمیق بکشید. خیلی سریع خشم شما فروکش می کند و مسلماً شما با آرامش، بهترو عاقلانه تر فکری کنید و تصمیم می گیرید.

هر هیجان منفی دیگری را که در خود احساس می کنید، می توانید با این روش از بین ببرید و حتماً این کار را بکنید.

فراموش نکنید که شما به هیچ عنوان نمی توانید با این هیجان های عصبی و این تنفس-های بد، از آرامش و به ویژه از تمرکز حواس برخوردار شوید.

توجه داشته باشید که پیاده روی همراه با تنفس عمیق، همواره یکی از راه های کسب آرامش بوده است.

#### فواید تنفس عمیق - آرامش

شاید مهم ترین تأثیر تنفس عمیق که خیلی سریع هم به چشم می آید، آرامش است.

باهر نفس عمیقی که می کشید هم ذهن شما آسوده ترمی شود وهم جسمتان، به ویژه در بازدم های عمیق بدن شل وریلکس و منبسط می شود.

اساساً بین تنفس و انقباض عضلانی همیشه رابطه ای وجود دارد.

هیجان های عصبی منفی، تنفس را سطحی می کند و تنفس سطحی انقباض و گرفتگی عضلانی را موجب می شود که شما دندان ها را به هم می فشارید و دست ها را مشت می کنید و ابروها را درهم می کشید.

حتی ثابت شده است که در این حالت جدار معده ی شما جمع شدگی و کلیه ی شما چروک خوردگی پیدا می کند.

" لوییذهی " روان شناسِ بنام در کتاب معروف خود " شفای زندگی " می نویسد: " زخم معده و سنگ کلیه بازتاب های هیجان خشمند، در عوض تنفس عمیق و آرام، انبساط و آرامش عضلات را موجب می شود.

همین طوره خاطرارتباط تنگاتنگ جسم و ذهن، آرامش عضلانی آسودگی ذهن را به دنبال دارد و انقباض عضلانی، آشفتگی فکرا. این همان اصلی بود که ما در فصل پیش بر آن تکیه کردیم.

مهم ترین و اساسی ترین عامل مؤثر در تمرکز فکر، همین آرامش جسم و ذهن است که رهاوردی از تنفس عمیق هم هست.

فواید تنفس عمیق – کنترل عواطف

عواطف و احساس های شما هم بر تنفس شما تأثیری گذارد. کسانی که احساسی تر باشند، تنفس سطحی تری دارند.

کنترل احساسات به نوعی کنترل انرژی ذهنی و کنترل مغناطیس شخصی است.

ما به کسانی که خیلی احساساتی هستند توصیه می کنیم تنفس عمیق را تجربه کنند. با چند تنفس عمیق و آهسته، خیلی سریع از شدت احساس و عاطفه کاسته می شود. البته ما نمی-خواهیم جلوی هراساسی را بگیریم. برخی از احساس ها را حتی باید دامن زد و گستراند.

شما باید توجه داشته باشید که احساس و عاطفه‌ی شما همسو و هم جهت با ارزش‌های فکری و اهداف شما هستند یا نه. اگر هستند و در شما واکنش‌های مثبت در جهت رسیدن به هدف ایجاد می‌کنند، از آن‌ها استقبال کنید و دوستشان بدانید؛ اما اگر شما را به واکنش‌های منفی وامی‌دارند، مثلاً به زیر پا گذاشتن ارزش‌ها و منحرف شدن از مسیر اهداف، حتماً باید آن‌ها را تعدیل و کنترل کنید تا بعداً دچار پشیمانی و احساس گناه نشوید.

تنفس عمیق و تفکر مثبت، دو بازوی اصلی کنترل عواطف منفی هستند.

#### فواید تنفس عمیق - خلأ و رهایی

آنچه که پیش از این درباره‌ی "رهايي" گفتيم، با تنفس عمیق به آسانی به دست می‌آید. شما با رهایی، از هرگونه وابستگی ذهنی فاصله می‌گیرید و با تنفس عمیق، خیلی آسان به این رهایی می‌رسید. یوگی‌ها تنفس عمیق را راه مؤثر رهایی می‌دانند. شما هم می‌بینید که بخش عظیمی از یوگا به معنی هماهنگی و تعادل روح برعهده‌ی تنفس است.

#### فواید تنفس عمیق - کنترل میل جنسی

پیشاپیش تأکید می‌کنیم که کنترل به معنی "سرکوب" نیست.

میل جنسی یکی از موهبت‌های الهی و از نعمت‌های خدادادی شماست برای تنازع بقا. حتی میل جنسی را یکی از نیروهای درونی و حیاتی بشر می‌دانند که اگر کنترل و تعدیل شود، یک رکن موفقیت به حساب می‌آید.

" ناپلئون هیل " روان شناس مشهور در کتاب معروف خود " بیندیشید و ثروتمند شوید " ، میل جنسی را یکی از سه ضلع موفقیت می داند.

آنچه ما در صدد کنترل آن هستیم، میلی است که هدفدار نیست و در جهت مثبت قرار ندارد.

همه ی امیال، مثبت و مفیدند. همه ی امیال، موهبت الهی اند اما به شرط آن که مهارشان کنیم و به کنترلشان در آوریم و از آن ها درست استفاده کنیم. افراط در ارضای میل جنسی و کنترل نکردن آن، هم تعادل عصبی شما را برهم می زند و هم از بخش عظیمی از نیروهای حیاتی و قوای مغياطیسی شما می کاهد. جالب این که میل جنسی تنفس را تند و سطحی می -کند.

هر بار که میل جنسی، نه در جهت مثبت و درست ، در شما طغیان کرد، یک شیوه ی کنترل، آن است که مکان و وضعیت خود را تغییر دهید و چند نفس عمیق بکشید. ما " پیاده روی تند همراه با تنفس های عمیق " را در این مواقع به شما توصیه می کنیم.

فواید تنفس عمیق - خلاقیت

با تنفس عمیق، شما به لایه های عمیق تر مغزو منشأ فکری رسید. آنجا که خلاقیت، افکار نو، تصمیم های تازه و حتی الهام و شهود شماست، تنفس عمیق یعنی ارتباط با منشأ فکر و شعور خلاق. با تنفس عمیق، هم فکرتان بهتر و عمیق تر می شود و هم تمرکز حواس بیشتری پیدا می کنید. درباره ی ارتباط بیشتر و بهتر با منشأ فکر در فصل " مدیتیشن " صحبت خواهیم کرد.

## تکنیک تنفس عمیق

تنفس عمیق، شامل سه مرحله است:

1. دم عمیق

2. نگهداری نفس

3. بازدم عمیق

فروردن هوا به ریه ها یعنی دم، مطلوب ما نیست مگر آن که این شرایط را داشته باشد:

الف - آهسته و آرام باشد.

دم شتاب آمیز هرگز نمی تواند ریه ها را به طور کامل پر کند یعنی شما هر چه قدر سعی کنید که نفس عمیق بکشید اما این کار را با شتاب انجام دهید، ریه های شما به طور کامل پر نمی شود. باید آهسته ریه ها را از هوا پر کنید.

ب - نفس عمیق باید شکمی باشد.

ابتدای دم عمیق، قسمت های فوقانی قفسه ی سینه از هوا پر می شود که در تنفس سطحی هم چنین چیزی رخ می دهد. آنچه مطلوب ماست، پر شدن قسمت های تحتانی قفسه ی سینه و حبابچه های هواست.

سعی کنید با قسمت شکم خود نفس بکشید. وقتی به آرامی ریه ها را از هوا پر می کنید، در آخرین لحظات، یک فشارودرد اندکی را در قسمت فوقانی شکم ( دیافراگم ) خود حس می - کنید.

اما چرا می خواهیم چنین حالتی ایجاد شود؟

سلول های بدن ما با خون ارتباط مستقیم ندارند بلکه این ارتباط را لنف یا آب میان بافتی ایجاد می کند. لنف مواد غذایی را از خون می گیرد و در اختیار سلول قرار می دهد و از طرفی مواد زاید را از سلول می گیرد و به خون بازمی گرداند. هرچه لنف این تبادل را سریع تر و بهتر انجام دهد سلامت سلول و شادابی آن بیشتر می شود. به طور کلی سلامت سلول به دو عامل وابسته است: شتاب و سلامت خون، شتاب و سرعت لنف.

سرعت گردش خون عمدتاً به قلب وابسته است اما سرعت لنف به حرکت عضله ی بالای شکم یعنی دیافراگم بستگی دارد.

تنفس عمیق و شکمی، دیافراگم را حرکت می دهد و این حرکت، در حفره ی شکمی خلأیی ایجاد می کند که شتاب لنف را پانزده برابر می کند.

سلامتی و جوانی شما اساساً به دو عامل وابسته است: عمق تنفسی و گردش خون.

با تنفس های عمیقی که انجام می دهید، سرعت لنف را فزونی می بخشید و در نتیجه متابولیسم سلولی شما بهتر انجام می شود و شما شادابی، سرزندگی و انرژی فراوانی را احساس می کنید.

## 2. نگهداری نفس

شاید مهم ترین قسمت تنفس، همین نگهداری باشد. وقتی شما هوا را در ریه ی خود نگه می دارید، به کیسه های هوایی خود فرصت می دهید که تبادل اکسیژن و دی اکسید کربن را کامل انجام دهند. در تنفس های تند و سطحی، این تبادل خوب صورت نمی گیرد چون شما به ریه های خود فرصت کافی نمی دهید.

## 3. بازدم عمیق

در بازدم های سطحی و معمولی، ریه ها از مواد مسموم و عمدتاً دی اکسید کربن، به طور کامل خالی نمی شوند.

بازدم هم باید دو شرط ویژه داشته باشد: اول آن که آهسته و آرام انجام گیرد. دوم آن که از راه بینی باشد. اما در آخرین لحظات، دهان را باز کنید و هوای باقی مانده را با فشار و صدای " هه " بیرون دهید.

در بازدم های سطحی، حدود 1300 تا 1500 میلی لیتر از هوای بازدمی ریه ها خالی نمی شود. این هوای باقی مانده، یکی از مهم ترین علل پیری شناخته شده است.

بازدم های عمیق را تجربه کنید و ریه های خود را از آخرین هوای مسموم نیز خالی کنید.

## آگاهی بر تنفس

یکی از مهم ترین عوامل مؤثر در تمرکز حواس، توجه کردن به تنفس است. از لحظه ای که دم عمیق را شروع می کنید تا آخرین لحظه ای که هوا را بیرون می کنید، به فرآیند تنفس و صدای تنفس خود توجه کنید. به صدای نفس خود گوش بسپارید و تمام توجه خود را به آن معطوف سازید.

## شمارش تنفس

یکی از راه های آگاهی بر تنفس، شمارش آن است. برای همین امروزه فرمول هایی برای شمارش تنفس ارائه شده است که شما می توانید با استفاده از آن ها بر تنفس خود آگاهی پیدا کنید.

جدیدترین و معمول ترین فرمول تنفسی، فرمول " 1 - 4 - 2 " است. یعنی اگر شما تا یک شماره دم عمیق می کشید، چهار برابر آن هوا را در ریه نگه می دارید و دو برابر آن، یعنی نصف زمان نگهداری، هوا را از ریه ها خارج می کنید.

این فرمول تنفسی، بر اساس ظرفیت تنفسی شما می تواند افزایش یابد که میزان افزایش برای افراد مختلف متفاوت است.

مثلاً اگر دم عمیق شما سه شماره طول می کشد، باید با 12 شماره نفس خود را نگه دارید و سپس با شش شماره هوا را از ریه های خود خارج کنید.

منظور ما عمدتاً آگاهی بر تنفس است و شما می توانید فرمول را کمی تغییر هم بدهید به شرط آن که " طولانی تر بودن زمان نگهداری نفس " را جدی بگیرید.

می توانید نفس را با انگشت، شمارش کنید و یا این که در ذهن خود بشمارید. هر شماره الزاماً معادل یک ثانیه نیست. به آرامی و هرطور که دوست دارید یک ریتم شمارش را در نظر بگیرید و برای خود بشمارید.

دکتر " لوئیس پروتو " در کتاب خود " طریقت آلفا و رسیدن به آرامش " از " آگاهی بر تنفس و توجه به صدای نفس کشیدن " به عنوان یکی از مؤثرترین روش های آرامش و ریلکسیشن صحبت کرده است.

در شبانه روز دست کم سه بار و هر بار ده مرتبه تنفس " 1 - 4 - 2 " را با همه ی شرایط لازم برای یک تنفس صحیح و عمیق انجام دهید.

#### پرانا

یوگی های هندی از گذشته اعتقاد داشتند که در هوای پیرامون ما، ماده ای حیاتی و انرژی بخش وجود دارد که " پرانا " نامیده می شود. ما " پرانا " را به درون ریه ی خود فرو می بریم، در ریه ها حبس می کنیم ، پرانا مواد زاید را نابود می کند و ما با بازدم عمیق خود این مواد را خارج می کنیم.

امروزه ما نام این ماده ی حیات بخش را " اکسیژن " و نام ماده ی زاید را " دی اکسید کربن " گذاشته ایم اما به خاطر آن که جنبه های بسیار حیاتی و جادویی تنفس را که تا کنون تصور نمی کرده اید احساس کنید، توصیه می کنیم که کماکان به پرانا فکر کنید.

دردم عمیق احساس کنید انرژی هستی و پرانا را به وجود خود راه می دهید و آلودگی ها را در بازدم عمیق خود بیرون می رانید.

در تمام کتاب هایی که درباره ی یوگاست، تنفس پرانا به شدت تأکید شده است.

#### 4. تغذیه ی صحیح

هدف یوگا، جذب و ذخیره ی انرژی است نه کاهش آن.

بسیاری از غذا هایی که ما در شبانه روز استفاده می کنیم، حجم عمده ای از انرژی ما را می کاهند، ضمن آن که مواد مسموم فراوانی را نیز تولید می کنند. ما در روند صحیح یوگا، به شما دستور پرهیز غذایی نمی دهیم و شما را از چیزی برحذر نمی داریم.

واقعیت این است که مواد پروتئینی و لبنیات، برای هضم و جذب خود انرژی فراوانی را از بدن می گیرند و مواد زایدی را برجای می گذارند. فرآورده های شیرمانند کره، پنیر، خامه و فرآورده های گوشتی به ویژه گوشت قرمز، مواد غذایی دیرهضمی هستند که انرژی زیادی از ما می گیرند. در عوض، سبزی ها و میوه ها مواد غذایی سهل الهضمی هستند که از طرفی انرژی فراوان به ما می دهند و از طرفی ترکیبات شیمیایی خون را مسموم نکرده حتی تصفیه هم می کنند.

مغزما برای انجام فعالیت های فکری به ویژه تمرکز فکری به گلوکز فراوان احتیاج دارد. شما سعی کنید این گلوکز فراوان را بیشتر از فروکتوز ( قند میوه ها ) تأمین نمایید.

امروزه 80٪ از مواد غذایی را که رژیم های غذایی مناسب توصیه می کنند، میوه ها و سبزی ها تشکیل می دهند.

شما خودتان بارها تجربه کرده اید که با خوردن میوه های شیرین، سالاد و سبزی ها چقدر شاداب تر و سرزنده ترمی شوید و آمادگی بیشتری برای فعالیت های ذهنی پیدا می کنید. در صورتی که با خوردن مواد پروتئینی، ذهن شما احساس خستگی می کند و شما به چرت زدن و خوابیدن تمایل پیدا می کنید.

مجدداً تأکید می‌کنیم: سفارش ما این نیست که از پروتئین و لبنیات استفاده نکنید، بلکه می‌گوییم کمتر استفاده کنید و حتی الامکان میوه و سبزی را جایگزین مواد غذایی دیرهضم کنید.

به عنوان آخرین نکته، انگور همیشه به عنوان یک میوه ی شیرین برای انجام فعالیت های ذهنی و تمرکز حواس در برنامه ی غذایی یوگی ها نقش فوق العاده ای داشته است. از انگور فراوان استفاده کنید.

## 5. حرکات بدنی

کسانی که با حرکات یوگا آشنایی نسبی دارند اکنون بسیار مشتاقند که ببینند در این مجموعه به ویژه برای تمرکز حواس، چه حرکت هایی را پیشنهاد می‌کنیم.

ما به جای آن که به شرح حرکات فراوان بپردازیم، قواعد علمی این حرکات را در چند مرحله می‌گوییم که شما با در نظر گرفتن این اصول، می‌توانید خودتان حرکت هایی را پیشنهاد کرده و انجام دهید.

## اصول حرکات بدنی

1. بدن را در وضعیت قرار دهید که یا در طول شبانه روزاً انجام نمی‌گیرد و یا خیلی به ندرت انجام می‌گیرد. بدن شما در شبانه روز وضعیت های مختلفی را به خود می‌گیرد، اما بعضی از وضعیت ها هست که بدن شما اصلاً در آن ها قرار نمی‌گیرد و یا خیلی کم قرار می‌گیرد. مثلاً کمتر پیش می‌آید که شما دستتان را از بالا به پشت خود ببرید و از آرنج خم کنید یا کمتر پیش می‌آید که برخلاف جاذبه ی زمین و به صورت سروته قرار بگیرید به طوری که سر پایین، و پاها بالا باشند. با این تعریف شما می‌توانید خودتان صدها حرکت یوگا ایجاد کنید.

2. دست کم یک دقیقه در این وضعیت ثابت بمانید و توقف کنید.

3. حالا باید در این وضعیت ویژه تمرکز کنید. تمرکز شما سه حالت دارد:

الف - اگر عضله ای متحمل فشار شده است، فکر خود را بر آن عضله متمرکز کنید. لزومی ندارد به این فکر کنید که آن عضله در حال شل شدن است. فقط به آن توجه کنید.

ب - اگر با کشش عضلانی مواجه نیستید به یکی از نقاط انتهایی بدن توجه کنید مانند نوک انگشتان دست، نوک انگشتان پا، نوک بینی و یا بالای سر.

پ - اگر منظور شما از یوگا فعل و انفعالی خاص یا درمان است، به طور ذهنی بر آن فعل و انفعال تمرکز کنید. مثلاً وقتی سر را پایین قرار می دهید و پاها را بالا، می توانید تمرکز کنید که خون از انگشتان پاهای شما به طرف پوست سرتان سرازیر می شود و پیازمو تقویت می -گردد.

4. بسیار دقت کنید که در یوگا، کشش ها ملایم و خفیف باشند. هرگونه فشار سنگین بر خود آوردن غلط است. اگر بعد از یوگا احساس خستگی کنید و درد عضلانی داشته باشید، آنچه انجام داده اید ورزش بوده به یوگا.

اشتباهی که بیشتر افرادی که کتاب های یوگا را مطالعه می کنند مرتکب می شوند این است که مثلاً وقتی می بینند کسی سرش را به طرف پاهایش خم کرده و به زانوچسبانده است، آن ها هم سعی می کنند که با فشار همین وضع را ایجاد کنند در حالی که باید تا جایی پایین می رفتند که کشش ملایمی ایجاد می شد و همانجا توقف می کردند.

شما هم نباید به خود فشار آورید که یکباره چنین وضعیتی به خود بگیرید. تأکید می کنیم کشش، ملایم و خفیف باشد.

5. یوگا به عضلاتی که معمولاً کمتر مورد توجه قرار می گیرند، بیشتر توجه دارد. به عضلاتی مانند زبان، پشت ران، پشت، پشت کتف و... بسیار توجه کنید.

6. بین هر دو حرکت یوگا دست کم سی ثانیه توقف کنید و چند نفس عمیق بکشید.

چه وقت و چقدر تمرینات یوگا را انجام دهیم؟

به هیچ عنوان در انجام یوگا افراط نکنید. روزی یک بار یوگا کنید و حرکاتی که انجام می دهید از 4 تا 5 حرکت تجاوز نکنند و بیشتر از 7 تا 8 دقیقه طول نکشد.

در یک روز نیم ساعت تا یک ساعت تمرین یوگا انجام دادن عملاً روحیه ی پشتکار را در شما از بین می برد. شرط ایجاد روحیه ی پشتکار این است که در ابتدا بسیار کم اما همیشه انجام دهید تا برایتان عادت شود.

به جای این که روزی یک ساعت انجام دهید و بعد از بیست روز آتش اشتیاق شما سرد و خاموش شود، روزی پنج دقیقه اما همیشه انجام دهید.

یوگا را باید با شکم خالی انجام دهید و دست کم دوسه ساعت از غذا خوردن تا گذشته باشد. از آنجا که فاصله ی بین شام خوردن تا خوابیدن ما معمولاً کم است، توصیه می کنیم یوگا را صبح بعد از بیدار شدن از خواب انجام دهید.

یوگا با ورزش منافاتی ندارد. می توانید بعد از یوگا ورزش کنید یا نکنید. در این مورد، اختیار کامل با شماست.

به هنگام انجام یوگا، لباس راحت و آزاد بپوشید و وسایل اضافی مانند ساعت، عینک و... را در بیاورید.

بعد از این که یوگا به مدت زمان کم برایتان عادت همیشگی شد، می توانید به تدریج مدت زمان انجام آن را افزایش دهید.

#### چهار حرکت اصلی یوگا

چنان که گفتیم برای حرکات یوگا می توانید خودتان حرکاتی را پیشنهاد کنید و یا این که از حرکات پیشنهادی کتاب های یوگا استفاده کنید.

ما هم اکنون چهار حرکت اصلی و مادر را که گفته می شود از بقیه حرکات مهم ترند، به شما پیشنهاد می کنیم:

#### حرکت یک

کنار دیوار قرار بگیرید و پاها را به بالا پرتاب کنید به طوری که سر پایین و پا به طرف بالا باشد. یک یا دو بالش زیر سر خود بگذارید و دست ها را از آرنج خم کنید و زیر سر خود بگذارید. اگر این حرکت برایتان دشوار است، در آغاز به مدت سی ثانیه آن را انجام دهید. افرادی که بیماری آرتروز دارند، این حرکت را انجام ندهند.

## حرکت دو

بنشینید پاها را دراز کنید. از کمر خم شوید. پا را به طرف زانو ببرید و دست ها را به طرف پا دراز کنید. توجه کنید تا آنجا پایین بروید که کشش و فشار سنگینی را حس نکنید.

## حرکت سه

به روی شکم بخوابید ( دمر). کف دست را روی زمین و روی سینه ی خود قرار دهید. بعد دست را به زمین بفشارید، آرنج را صاف کنید طوری که از کمر به بالا در هوا قرار گیرد و از کمر به پایین روی زمین به طرف بالا نگاه کنید و ثابت شوید. در این حرکت می توانید زبان خود را بیرون بیاورید.

## حرکت چهار

دوزانو بنشینید. باسن را تا حدی در بین پاشنه ها بگذارید. دست را آهسته مشت کنید و روی ناف بگذارید. مشت ها را به هم بچسبانید. به آرامی پایین بروید و در این وضعیت ثابت بمانید.

در تمام حرکات به اصول یوگا که پیشتر گفتیم توجه داشته باشید. همین طوره این که زمان کمی را در شروع کار، به تمرین های یوگا در شبانه روز اختصاص بدهید.

فصل دهم

مراقبه و مانترا

یکی از تمرینات بسیار مؤثر در ایجاد خلأ فکری و قرار گرفتن در وضعیت بی فکری که برای تمرکز حواس فوق العاده مفید و لازم است، روشی است به نام "مراقبه" یا "مدیتیشن".

این تکنیک، که امروزه علم آن را کاملاً تأیید کرده است، نقش مؤثری در ایجاد آرامش دارد.

کسانی که روزی 2 بار و هر بار به 20 دقیقه تمرین را به طور مداوم انجام دهند، پس از مدتی از تمرکز حواس، خلاقیت، آرامش و سلامت بیشتر برخوردار می گردند.

مراقبه و مدیتیشن تکنیکی برای "دستیابی به لایه های عمیق فکر" است و شخص می تواند با این تمرین، به منشاء ایجاد فکر دست پیدا کند. آنچه که ما آن را فکرمی نامیم، انرژی است که به سطح مغز آمده است یعنی از منشاء خود به مرور بالا آمده تا به سطح مغز رسیده است. تولید و ایجاد فکر را غالباً به سطح و عمق دریا تشبیه می کنند. همان طور که یک حباب ابتدا در عمق دریا به صورت بسیار کوچک ایجاد می شود و کم کم بالا می آید و هم زمان با بالا آمدن بزرگ و بزرگ تر می شود تا به سطح آب می رسد، فکرنیز چنین روندی را طی می کند.

ابتدا از لایه های عمیق مغز و آنجا ما آن را احساس و تجربه می کنیم و می گوییم که فکری به ذهنمان خطور کرد.

در دریا، سطح آب پر از موج و تلاطم است و حرکت، نوسان فراوان دارد. اما عمق دریا کاملاً ساکت و آرام است و آن تلاطم و نوسانی که در سطح مشاهده می شود، ابتدا در عمق نیست. با آنکه همه ی حباب ها که

در سطح به چشم می خوردند از همین قسمت های عمیق می آیند اما اینجا کاملاً ساکت و آرام است. ما معمولاً با سطح مغز خود در ارتباطیم . آنجا که همه چیز، شلوغ و پرهیاهوست. ما اگر قادر باشیم به قسمت های عمیق تر مغز دست پیدا کنیم وبه منشاء فکراه یابیم، عملاً هم سکوت و سکون ذهنی برایمان میسر می شود وهم به جایی می رسیم که منشاء خلاقیت، تدبیر و تمرکز فراوان است. مراقبه، چنین کاری می کند. مراقبه شما را به قسمت های عمیق مغز می برد. به سکوت ذهن، به سکون فکرو به خالی درون با تمام فواید فوق العاده ای که یک مراقبه ی مداوم دارد، تمرین آن بسیار ساده و آسان است.

چگونه مراقبه کنیم؟

شما در هر وضعیتی که دوست دارید بنشینید. توجه دارید که مراقبه حتماً باید در حالت نشسته انجام شود. مراقبه در حالت خوابیده نداریم. وضعیتی راحت به خود می گیریم. چشم های خود را می بندیم و سکوت می کنیم.

مانترا

مانترا یا ذکر در مراقبه، غالباً واژه ای بی معنی است که صرفاً یک فرکانس صوتی دارد. یک صدا و صوت است و دیگری هیچ. نه معنی دارد نه مفهوم. نه فکر را به خود مشغول می کند. البته جلوتر، که از نقش ذکر در عرفان اسلامی به عنوان یک تمرین مؤثر برای ایجاد تمرکز صحبت می کنیم، می گوئیم که ذکر در ابتدا باید بامعنی باشد و سپس در اثر تکرار بر زبان و در ذهن بی معنی می شود. در مدیتیشن وقتی به مراقبه نشستید و چشم ها را بستید، حالا باید واژه ای بی معنی را مدام در ذهن خود تکرار کنید. این واژه به میل خودتان، هر واژه ی بی معنایی می تواند باشد.

در نزد یوگی ها مهم ترین و متداول ترین مانتراها صوت " اوم " می باشد. یعنی شخص می نشیند ، چشم ها را می بندد و مدام در ذهن خود تکرار می کند: اوم، اوم، اوم . . . و این عمل را 20 دقیقه ی مداوم انجام می دهد.

روان شناسی امروز ثابت کرده است که با ذکر یک مانترا عملاً بعد از دقایقی تمام قسمت های ذهن را خستگی و رخوت می گیرد و صرفاً یک نقطه ی فعال باقی می ماند.

مانترای شما نیز می تواند واژه ی " اوم " یا هرواژه ی بی معنای دیگری باشد که انتخاب می کنید. اما آنچه بسیار مهم است این است که این مانترا همیشه ثابت باشد و هیچ وقت آن را تغییر ندهید و همیشه با این مانترا مراقبه کنید.

اشتباه مسلمی که بعضی از معلمان تکنیک مدیتیشن مرتکب می شوند و امروزه علم آن را به شدت مردود اعلام می کند، این است که می گویند هر کس مانترا یا صوتی مخصوص به خود دارد و ادعا می کنند که قادرند مانترای هر کسی را کشف کنند و مانترای مخصوصش را به طور خصوصی اعلام کنند و حتی به او می گویند که این واژه صرفاً مال شماست و مراقب باشید که آن را با هیچ کس در میان نگذارید. علم این موضوع را امروزه کاملاً رد کرده است. شما می توانید هرواژه ی ثابتی را که دوست دارید انتخاب کنید و همیشه از آن استفاده کنید.

1. مراقبه یا مدیتیشن را روزی دوبار صبح و بعد از ظهر و هر بار 20 دقیقه انجام دهید.

2. در مراقبه همه چیز باید طبیعی پیش برود و هیچ قصد و منظوری نباید داشته باشید. اگرچه مراقبه دستاورد های فراوانی از جمله بهبود تمرکز دارد اما هنگام انجام تکنیک، مطلقاً نباید انتظار چیزی را داشته باشید. حتی به این فکر نکنید که دارید با قسمت های عمیق مغز ارتباط برقرار می کنید. فقط تکنیک را به مدت 20 دقیقه انجام دهید و مانترا را تکرار و تکرار کنید. پس هرانتظاری در طول مراقبه، خود نوعی فکر محسوب می شود که این تفکر با فلسفه ی انجام مدیتیشن منافات دارد.

3. فکری که در طول مراقبه به ذهن شما خطور می کند کاملاً طبیعی است. مثلاً شاید حدوداً یک دقیقه از جریان مراقبه ی شما نگذشته باشد که فکری یا خاطره ای به ذهنتان خطور کند. این کاملاً طبیعی است و مطلقاً نباید جلوی این روند طبیعی را بگیرید. بگذارید فکر، شما را با خود به هر جایی که می خواهد ببرد و دوباره به مانترای خود بازگردید. دوباره فکرایجاد می شود و دوباره مانترا. همان قدر که از تکرار مانترا استقبال کنید که از فکراستقبال می کنید. هر دو را به عنوان یک طبیعت و یک واقعیت بپذیرید.

4. در طول مراقبه لحظاتی هست که در ذهن شما فقط مانترا وجود دارد و لحظاتی هم هست که می بینید از مانترایتان غافل شده اید و دارید فکری کنید. لحظاتی وجود دارد که شما در ذهن خود هم مانترا دارید و هم فکر، و سرانجام زمانی پیش می آید که شما نه مانترا دارید نه فکر. همه ی این ها طبیعی

است. چه مانترا، چه فکر، چه فکرو مانترا با هم وجه هیچ کدام. برای همین است که می گویند درمدیتیشن همه چیز طبیعی است. بگذارید با تکرار مانترایی که اراده کرده اید، فکرتان به هرسوکه می خواهد برود؛ یا درمانترا غوطه ورشوید یا درفکر، یا درهردو ویا درهیچکدام. تأکید می کنیم هر مقاومتی درمقابل جریان های فکری که به ذهنتان خطور می کند غلط است. فقط آسوده بنشینید و به تکرارمانترا بپردازید واین را بیست دقیقه ادامه دهید.

5. فکریایی که به ذهن شما خطور می کند، درحقیقت نوعی پالایش است. این فکرها از قسمت های عمیق ذهن یا ناخودآگاه یا حافظه ی بلند مدت به سطح می آیند و خالی می شوند. گاهی اوقات خاطره ی دیروز، رؤیای فردا و گاهی اوقات رویدادهای گذشته ی شما به ذهنتان می آیند. بگذارید همه ی این ها بیرون آیند و درونتان پالایش شود. پس از چند روز تا چند هفته انجام تمرین مداوم این تمرین، به چنان پاکی درون و خلأ ذهنی می رسید که تجربه اش برایتان بسیار جالب و دوست داشتنی است.

6. شرایط محیطی که در آن به انجام مراقبه می پردازید با شرایط ریلکسیشن تفاوتی ندارد. محیطی آرام، نسبتاً ساکت و بی دغدغه.

فرآیند مراقبه

اما ببینیم مراقبه یا مدیتیشن چگونه پالایش ذهن را موجب می شود و درون را از تنش های عصبی و فشارهای روحی پاک می کند.

با تکرارمانترا، کم کم ذهن آسوده و خالی و راحت می شود و به دنبال آن جسم راحت می شود. وقتی جسم راحت شد و ذهن آسوده بود، شما دریک حالت استراحت عمیق به سر می برید که می گویند این

استراحت عمیق دوبرابر، مرثرتراز خواب است.

دریک استراحت عمیق، شما به ناخودآگاه دسترسی دارید وبا لایه های عمیق مغزمانند خواب که دران رؤیا می بینید، ارتباط برقراری کنید.

دراین آرامش واستراحت عمیق وارتباط با ناخودآگاه، تنش های عصبی، فکرهای مزاحم وخصوصاً شاید افکارنا راحت کننده ی شما ازعمق به سطح بیاید. بیرون آمدن این خاطرات، جسم را شاید کمی پرتنش ومنقبض کند. این انقباضات عضلانی ذهن را فعال می کند ودر نتیجه ی این فعالیت فکرتولید می شود.

پس ازلحظاتی فرورفتن درفکر، مجدداً به مانترای خود بازمی گردید ومانترا ذهن را آسوده می کند واین چرخه مجدداً تکراری شود. شاید دربیست دقیقه مراقبه ی یک وعده ی شما این چرخه چندین بارتکرارشود واین پالایش چندین بارصورت گیرد.

#### مدیتیشن واقعی

عده ی زیادی ازاین مسئله نگران هستند که آیا تمرین را درست انجام می دهند با خیر. علت این نگرانی و وسواس، غالباً بدان خاطر است که شخص در جستجوی انبوهی از جنبه های سحرآمیز است.

ریلکسیشن و مدیتیشن، تمرینات بسیار ساده و راحت و معمولی هستند که عمدتاً به هدف آرامش و تمرکز و آگاهی خالص انجام می شود.

به هیچ عنوان تصورات عجیب و غریب درباره ی این تمرینات نداشته باشید ومنتظر نباشید که اتفاق خاصی بیفتد.

مدیتیشن باید یک روند ساده، آرام، دائمی و همراه با زندگی داشته باشد. مشکل دیگر این است که عده ای ادعا می کنند که نمی توانند درمدیتیشن تمرکز داشته باشند و با ناراحتی می - گویند افکار نمی گذارند من درمانترا متمرکز شوم. مجدداً تأکید می کنیم که افکار، بخشی ازمدیتیشن هستند. البته به تدریج که تمرین را به طور مستمر انجام می دهید، ذهن شما کمتر متفرق می شود و دیگر از این شاخه به آن شاخه نمی پرد و آن تمرکز فکری که مد نظر شماست به تدریج خود را نشان می دهد.

تلفیق ریلکس و مراقبه برای تمرکز

گاهی اوقات ما حتی توصیه می کنیم ریلکسیشن و مدیتیشن را با هم و با کمی تفاوت انجام دهید. ابتدا وارد مرحله ی ریلکس شوید و این سؤال را به طور ذهنی از باطن خود بپرسید که: " من چه کسی هستم؟ "

پاسخ شما این است که " من جسم نیستم ". برای این معنی فکرو تعمق کنید. مجدداً از خود بپرسید: " من چه کسی هستم؟ "

و پاسخ دهید: " من اضطراب ها و هیجان ها نیستم ". برای این معنی فکرو تعمق کنید. دوباره سؤال را مطرح کنید: " من چه کسی هستم؟ "

جواب این است: " من افکارم نیستم " بر این معنی فکرو تعمق کنید.

سؤال کنید: " من چه کسی هستم؟ " " پس من چه کسی هستم؟ "

و جواب نهایی شما این است: " من یک مرکز شعور ناب هستم. " بر معنی این فراز تعمق و دقت کنید.

گاهی اوقات توصیه می شود که هر بار یکی از این سؤالات را از خودتان بپرسید و گاهی می توانید این سؤالات را به همان ترتیبی که گفتیم در یک مراقبه به طور کامل انجام دهید.

## فصل یازدهم

چند تمرین برای تمرکز حواس

تمرکز بر نقطه ی سیاه

قدیمی ترین تمرکز که تاریخی بسیار کهن دارد و در بیشتر فرهنگ های باستانی و بومی و در میان قبایل بدوی و بسیاری از انجمن ها و دسته های قدیمی وجود داشته، تمرکز بر نقطه ی سیاه است.

امروز نیز خیره شدن به نقطه ی سیاه و تمرکز بر آن، یکی از اساسی ترین تمرین های مانیتویست ها و هیپنوتیست هاست.

اشخاصی که تمرینات مختلف تمرکز بر نقطه ی سیاه را انجام داده اند در برتری و تأثیر گذاری نقطه ی سیاه توافق کامل دارند.

روش تمرکز

یک نقطه ی سیاه به قطر 1 تا 3 سانتی متر بر روی یک زمینه ی سفید قرار دهید. اگر این را با مداد سیاه بر روی کاغذ می کشید، کاغذ شما نباید خط دار باشد. این نقطه را طوری روی دیوار نصب کنید که وقتی مقابل آن می نشینید، نقطه ی سیاه مقابل پیشانی شما باشد.

به فاصله ی دو متری از دیوار بنشینید و در یک وضعیت راحت قرار بگیرید. به خاطر این که در طول تمرکز بر نقطه ی سیاه احساس ناراحتی نکنید و یا پایتان خواب نرود توصیه می - کنیم روی صندلی بنشینید و در این وضعیت نقطه ی سیاه در فاصله ی دو متری شما و در مقابل پیشانی تان روی دیوار باشد.

برای ایجاد وضعیتی راحت ترو ریلکسیشن بیشتر می توانید چند نفس عمیق بکشید و پس از آن که به مغز خود اکسیژن فراوان رساندید، خود را برای این تمرین ذهنی و فکری آماده کنید و حتی بهتر آن است که ریلکس را نیز انجام دهید، عضلات چشم و صورت را رها کنید و پس از راحتی عمیق بلافاصله چشم ها را باز کنید و به نقطه ی سیاه خیره شوید.

قبل از آن که چشم ها را باز کنید، می توانید به خود تلقین کنید که من بلافاصله پس از باز کردن چشم هایم، با اشتیاق و علاقه ی فراوان به نقطه ی سیاه خیره خواهم شد و تمام توجه و تمرکز خود را با تمام وجود به نقطه ی سیاه معطوف می کنم.

این که می گوئیم بعد از ریلکس بلافاصله چشم هایتان را باز کنید به معنای آن نیست که تند و سریع چشم های خود را باز کنید. پلک ها را باید به آرامی باز کنید. کاملاً در نقطه ی سیاه فروروید. به تدریج تمرکز خود را از وسط نقطه ی سیاه به حدفاصل نقطه ی سیاه و سفیدی کاغذ معطوف کنید. بهتر آن است که کم کم چشم خود را در این دایره ی سیاه حرکت دهید. این چرخش می تواند در جهت حرکت عقربه های ساعت یا برخلاف جهت آن باشد.

پس از مدتی که این چرخش را دور تا دور این دایره انجام دادید، بلافاصله یکباره و ناگهانی به نقطه ی سیاه برگردید و به تمامی در آن خیره شوید.

ممکن است این سیاهی برای لحظاتی تمام میدان بینایی شما را اشغال کند. اگر در این خیرگی و تمرکز و توجه، احساس کردید چشم هایتان می سوزد، پلک های خود را کمی به حالت نیمه بسته در آورید و به اصطلاح چشم خود را ریز کنید. پس از این استراحت نسبی، چشم را بیشتر باز کنید و خیرگی را دوباره شروع کنید.

در این تمرین نگذارید که فکرتان به جاهای دیگر برود و هر وقت احساس کردید فکرتان منحرف شده است، مجدداً با تمرکز بیشتری به نقطه ی سیاه بیندیشید. پس از مدتی که در یک محیط ساکت و آرام با بدن ریلکس، به طور فعال این تمرین را انجام می دهید، می بینید که دقایق زیادی را بدون توجه به مسائل دیگر فقط در نقطه ی سیاه بوده اید.

از آنجا که این تمرین را برای اولین بار انجام می دهید، ممکن است در ابتدا نقطه ی سیاه برایتان ناملموس باشد اما تداوم این تمرین کم کم شما را با نقطه ی سیاه مأنوس می کند.

در لحظاتی از این تمرین وحتى شاید در طول تمرین دیوار یا کاغذ سفیدی که نقطه ی سیاه روی آن است نیز در میدان دید شما قرار دارد. اما توجه و تمرکز شما در مرکز این میدان و روی نقطه ی سیاه است.

ممکن است در طول تمرین شما اشکال یا سایه هایی را به صورت تصاویر خطوط یا نقاط مبهم روی دیوار یا اطراف نقطه ی سیاه ببینید. این مسئله کاملاً طبیعی است و نباید شما را نگران کند یا از ادامه ی تمرین بازدارد.

تمرکز بردوایر متحد المركز

این تمرین نیز تشابه فراوانی با تمرین نقطه ی سیاه دارد اما برتری آن این است که می توان به افکار خود نیز اجازه ی جولان دهیم وحتى آن ها را روی دوایر می گسترانیم. برای این تمرین روی یک زمینه ی سفید، نقطه ای به قطر یک سانتی متر بکشید و سپس با استفاده از یک پرگار به قطر 2 سانتی متر دایره ای دور آن رسم کنید.

بعد با حفظ همان مرکز پرگار، دایره هایی به قطر 3، 4، 5، 6، و 7 سانتی متر بکشید. سپس این دایره ها را با مداد سیاه پررنگ و ضخیم تر کنید، به شکلی که حالت منظم خود را از دست ندهند.

مجدداً این را روی دیوار نصب کنید. درفاصله ی 2 متری آن قرار بگیرید. ارتفاع آن تا حد پیشانی شما باشد. تمرین را شروع کنید. بدن را ریلکس نمایید و چند نفس عمیق بکشید.

ابتدا روی بزرگ ترین دایره نگاه کنید. برای این منظور نگاهتان را طوری در وسط قرار دهید که وسط، مبهم باشد و دایره ی بزرگ تر در حوزه ی دید شما قرار گیرد. طوری که گویی نقطه ی تمرکز شما همان دایره ی بزرگ تر باشد.

حتی می توانید تمامی دوایر کوچک تر داخلی را یک نقطه ی سیاه رسم کنید و به بزرگ ترین دایره فکر کنید.

پس از حدود 40 ثانیه به دایره ی دوم بیایید و همین کار را در همین مدت زمان روی دایره دوم انجام دهید. حالا به دایره ی سوم، چهارم، پنجم و ... بیایید. روی هر دایره 40 ثانیه تمرکز می کنید و همین طور به دوایر داخلی ترمی آیید. بهتر آن است که همین طور که به داخل می آیید، مدت زمان توقف خود را روی هر دایره چند ثانیه افزایش دهید. این کار را آنقدر ادامه دهید که به نقطه ی سیاه برسید و سپس روی نقطه ی سیاه، مانند تمرین قبل تمرکز کنید. حدود 3 الی 5 دقیقه در نقطه ی سیاه متمرکز باشید. سپس بدون انحراف فکروبرهم زدن توجه و تمرکز، این بار همین مسیر را برگردید. یعنی : دایره به دایره از داخل به بیرون بروید، دایره ها را به ترتیب و با آرامش و تأنی نگاه کنید و روی هر دایره 40 ثانیه تمرکز باشید.

تمرکز بر شعله ی شمع

تمرکز بر نقطه ی نورانی یا شعله ی شمع هم قدمی کمتر از نقطه ی سیاه ندارد. راه اساسی پرورش تمرکز و پرورش فکر در تمرین های یوگا و هیپنوتیزم، تمرکز بر شعله ی شمع است.

اگرچه معمولاً تمرکز بر شعله ی شمع برای افراد، جذاب و گیراست و با علاقه ی بیشتری هم آن را دنبال می کنند، شما توجه داشته باشید که این گیرایی و جذابیت کاملاً نسبی است. یعنی ممکن است هرکس برای خود تمرینی را مؤثرتر تشخیص دهد یا از آن نتیجه ی بهتری بگیرد. ما ضمن توضیح متداول ترین روش های تمرکز، به شما پیشنهاد می کنیم که بیشتر به تمرینی بپردازید که برای شما مؤثرتر است و از جذابیت بیشتری برخوردار است. با این همه، تجربه نشان داده است که افراد از همنشینی با شعله ی شمع و تمرکز بر آن اظهار رضایت فراوان می کنند.

### روش تمرین

فضای اتاق را تاریک کنید و شمعی روشن نمایید. مسلماً اگر این تمرین را در شب انجام دهید، به شرط آن که خوابتان نبرد، مؤثرتر است. شعله ی شمع را تا آنجا بالا بیاورید که وقتی می نشینید بتوانید به طورافقی به آن نگاه کنید.

طبق معمول ابتدا چشم ها را ببندید، تمرین ریلکس و تنفس آگاهانه و عمیق را انجام دهید. عضلات را رها کنید اما ستون فقرات صاف باشد. به آرامی چشم های خود را باز کنید و به شعله ی شمع خیره شوید. صرفاً به شعله و آتش نگاه نکنید. بلکه فضای پیرامون شعله را که به صورت هاله ای روشن، دورتا دور شمع دیده می شود نگاه کنید. در مرحله ی اول، بیش از یک تا دو دقیقه این تمرین را انجام ندهید. پس از این زمان، پلک ها را ببندید و عضلات صورت را به ویژه، ریلکس کنید. در ریلکس عضلات صورت، به آرامش عضلات چشم توجه کنید. حالا همین کار را با چشم های بسته در ذهن خود انجام دهید. شعله ی شمع را در ذهنتان مجسم کنید و به آن خیره شوید. پس از آن یکی دو دقیقه پلک ها را به آرامی باز کنید و با نگاه خیره ی خود به شعله ی شمع هجوم ببرید. هر وقت احساس کردید که فکرتان منحرف شد، کافی است به قسمتی از شعله ی شمع توجه و تمرکز کنید. حرکت، تغییرها، نوسان ها، و تغییر رنگ آن قسمت از شعله را در نظر بگیرید. بعد از دو دقیقه دوباره به آرامی چشم ها را ببندید، صورت را ریلکس

کنید و به تجسم ذهنی شعله ی شمع مشغول شوید. این رفت و برگشت را چندین بار انجام دهید تا این که چشم هایتان کاملاً خسته شوند.

نکته ای را که باید تأکید کنیم این است که این تمرین و تمرین های نظیر آن را با بی حوصلگی و فشار و زور انجام ندهید بلکه با اشتیاق فراوان، تمرین کنید. اگر بتوانید با نگاه کردن به دور شعله ی شمع هاله های نورانی را از هم مجزا کنید و هر بار به یکی از این هاله ها تمرکز کنید عالی است.

تمرین را پس از یک نگاه سه دقیقه ای به شعله ی شمع خاتمه دهید و پس از آن چشم ها را ببندید و دراز بکشید.

#### تمرکز بر گل سرخ

تمرکز بر گل سرخ، یکی از معروف ترین و متداول ترین تمرین های مراقبه یا مدیتیشن است بدون ذکرمانترا. یعنی بدون تمرکز و بدون تمرکز در گل سرخی که در دست دارید، غرق شوید. این تمرین اساس تقویت تمرکز فکراست. یعنی تمرکز بر هیچ، تمرکز بر ارادی که زیربنای تمرکز فکراست. شما آگاهانه نگاه می کنید و خیره می شوید اما پس از آن تمرکز ارادی انجام نمی دهید بلکه نگاهتان را در گل سرخ رها می کنید. این تمرکز به هیچ، به تمرین نیاز دارد که البته تمرینی بسیار گیرا و لذت بخش است. همین طوری می توانید در یک پارک بنشینید، به گوشه ای از طبیعت خیره شوید و حالتی وانهاد به خود بگیرید. منظره ای را نگاه می کنید، بدون فکر و بدون تمرکز.

هم عضلات راحتند و هم نگاه. شما هر وقت بتوانید این توانایی " تمرکز نداشتن " را در خود ایجاد کنید، خود به خود توانایی " تمرکز نداشتن " خود را بهبود بخشیده اید. در واقع توانایی تمرکز نداشتن عبارت است از دیدن یک مجموعه، بدون تمرکز به چیزی خاص. در عدم تمرکز، تمام تلاش تمرین کننده به

مشاهده ی برابر و یکسان همه چیز معطوف می گردد و هر جزئی از این مجموعه به اندازه ی دیگر اجزاء مشاهده می شود و شما آنقدر در این تلاش غرق می شوید که بر هیچ فکر خاصی هم تمرکز ندارید و فکر شما اسیر جزئیات تصویر نمی شود. شما در "کلیت" منظره ای غرق شده اید و همه چیز این منظره پیش چشم شما برابر و یکسان است.

همیشه در برنامه های خود، در بین تمرینات تمرکز، تمرین عدم تمرکز را نیز انجام دهید. انجام متناوب این تمرین ها با هم در پیشرفت و موفقیت شما تأثیری چشمگیر خواهد داشت. با تمرین عدم تمرکز حواس، شما احساس خواهید کرد که خیلی عمیق تر از قبل مفهوم تمرکز را درمی یابید و دستیابی به تمرکز برای شما خیلی آسان تر از قبل است. در واقع در تمرین عدم تمرکز شما در خود خلأیی ایجاد می کنید که برای تمرین تمرکز شما را آماده و مهیا می کند. ما توصیه می کنیم هر وقت می خواهید تمریزی جدی داشته باشید، مثلاً می خواهید کتابی را با تمرکز عالی بخوانید یا مسئله ای را با تمرکز عالی برای خود حل و فصل کنید، ابتدا تمرین و-نهادگی و عدم تمرکز را انجام دهید.

تمرین پرش آگاهانه ی فکر

آخرین تمرینی که برای تمرکز فکری شما توصیه می کنیم تمرین پرش آگاهانه ی فکر است. شما به این شکل یاد می گیرید که هر زمان که روی یک موضوع خاص فکری کنید، به سرعت فکر خود را بر موضوعی دیگر متمرکز کنید.

برای این منظور شما آرام و ریلکس می نشینید و به یک موضوع فکری کنید. هر موضوعی را که دلتان می خواهد انتخاب کنید و به آن توجه کنید. این موضوع می تواند تصویری عینی و یا تجسمی ذهنی داشته باشد. مثلاً به ماه فکر کنید که در تاریکی آسمان، روشن است و نور می دهد.

بعد از چند دقیقه که کاملاً فکر خود را متوجه تصویر نمودید، خیلی سریع برگردید و فوراً به یک موضوع

مورد علاقه ی دیگر فکر کنید. مثلاً به یک درخت. مراقب باشید وقتی به درخت فکرمی کنید، فکرقبلی یا تصویرماه به ذهنتان نیاید و کاملاً به جزییات درخت فکر کنید. بعد از چند دقیقه به فکر خود جهش دهید و به موضوع سومی فکر کنید.

توجه داشته باشید که روی هرسوژه باید حدود دودقیقه توقف کنید. این تمرین اگرچه ممکن است در ابتدا کمی مشکل باشد وافکاروتصاویرقبلی برایتان مزاحمت ایجاد کنند، اما خیلی زود پس از چند روز تمرین برایتان راحت می شود.

## فصل دوازدهم

### تمرکز از راه ذکر و عرفان

نماز، ذکر و تمامی عبادت‌ها به ویژه هنگامی که با حضور ذهن و توجه عمیق و آگاهی ذهنی برگزار شوند، تمرکز فکری عالی را به دنبال دارند.

صرف نظر از ارج و مقامی که برای انجام عبادات، در مکاتب الهی در نظر گرفته شده است، این اعمال تمرکز فکری ملموس و قابل توجهی را نیز به دنبال دارند و هر کس به راحتی می‌تواند چنین تمرکزی را حس و تجربه کند.

اساساً تمام اعمال عبادی انسان، وقتی در درگاه الهی مقبولیت پیدا می‌کند که روی آن فکر و تمرکز وجود داشته باشد.

پیامبر اسلام می‌فرماید: "یک ساعت تفکر بهتر از هفتاد سال عبادت است."

ذکر و عبادت با توجه، پریشانی و شدت فکر را به کلی از بین می‌برد و ذهن و جسم را پالایش می‌کند، ضمن آن که آرامش فکری عمیقی را به دنبال دارد.

شما اگر افراد عابد را مورد توجه قرار دهید می‌بینید که عموماً دارای تمرکز فوق‌العاده و آرامش روحی عمیق هستند.

ذکر که امروزه مکاتب هندی، بودایی ها و یوگی ها از آن به عنوان "مانترا" نام می برند ریشه ای عمیق در عرفان کهن دارد. می توان گفت تمامی اعمال عبادی انسان به یک طرف، ذکر در طرف دیگر. اولین تأثیری را که ذکر ایجاد می کند وما به نوعی آن را در بحث مراقبه و مدیتیشن گفتیم، تأثیری است که بر آرامش ذهنی و فکری دارد. خداوند در قرآن کریم می فرماید: با ذکر خدا، همه آرامش و اطمینان قبلی ایجاد می شود وما گفتیم که بیان مداوم یک ذکر باعث فرورفتن در لایه های عمیق ترمغزو ارتباط با منشأ فکرو شعور خلاق می شود و این منشأ فکربه مثابه ی همان قسمت های عمیق دریاست که از سکوت و سکون فراوانی برخوردار است.

تأثیرات ذکر چنان فراوان است که هر عابد و سالکی که به سیر و سلوک مشغول است، قبل از همه، رسیدن به آرامش معنوی را از طریق ذکر فراوان جستجو می کند.

خداوند در قرآن همچنین می فرماید: " ای کسانی که ایمان آورده اید، فراوان ذکر خدا را بگویید "

روش مدیتیشن یا مراقبه که توصیه می کند واژه ای بی معنا را بگویید تا در این بی - معنایی تفکری ایجاد نشود و شما سریع تربتوانید با شعور خلاق و آگاهی عمیق، مرتبط شوید، در مقایسه با ذکر در عرفان کهن، شیوه ای ناقص است که ما در این بحث به تفاوت این دو و برتری عبادت و ذکر بر مراقبه و مدیتیشن می پردازیم.

#### مراتب ذکر

مرحوم فیض می گوید: " به طوری که ارباب معرفت گفته اند، ذکر را چهار مرتبه است: نخست آن که ذکر بر زبان آید، دوم آن که علاوه بر زبان، قلب نیز ذاکرو متذکر شود، سوم آن که ذکر خدا چنان در قلب ذاکر جای گیرد و بر آن مستولی شود که بازگیری توجه قلب از آن مشکل باشد و چهارم آن که بنده ی خدا

یکسره در ذکر غرق شود به طوری که دیگر نه به ذکر و نه به قلب خود توجه دارد."

چنان که ملاحظه می کنید ذکر در همان مرحله ی نخستین، با مراقبه منافات دارد. در مدیتیشن، صورت مانترا را مدام در ذهن تکرار می کنند و مطلقاً لب و زبان تکان نمی خورد. حتی به مراقبه کنندگان توصیه می کنند که مراقب باشند زبانشان تکان نخورد. حال آن که در ذکر عرفانی، ذکر الزاماً باید بر زبان جاری شود.

شاید این به همان موضوع تلقین به نفس برمی گردد، اگر تلقین به نفس با زبان انجام شود و در ذهن به آن فکر کنیم، آمرانه ترو تأکیدی ترمی شود و در ناخود آگاه بهتر نفوذ می کند. همیشه تلقین به نفس با صدای بلند نسبت به تلقین ذهنی، برتری و ارجحیت دارد.

در مرحله ی دوم، مراقبه ی واقعی شروع می شود. شخص باید مواظب باشد که فکرش به جایی دیگر نرود و تمام قلبش متوجه ذکرش باشد.

عرفا می گویند: مهم ترین و دشوارترین مرحله ی فکر، همین مرحله است. مسلماً وقتی شما می خواهید تمام توجه خود را متوجه ذکر خود کنید، مدام حواستان پرت و متوجه چیزهای دیگری شود. اینجا باید فوراً برگردید و به ذکر خود معطوف شوید و در این توجه قلبی به ذکر و برگشت فکری به آن بسیار مداومت کنید.

هرگز نباید به ذهن خود اجازه ی پریشانی و پرسه زدن در هر سو بدهید. دومین نقص مدیتیشن اینجاست که شما هنگام بیان مانترا به فکر خود اجازه می دهید که به هر سو برود. نه از فکر جلوگیری می کنید و نه مجازید متوجه مانترا باشید.

سومین مرحله، مرحله ای است که در آن شخص چنان در ذکر خود فرورفته که برایش مشکل است به چیز دیگری فکر کند.

این مرحله نشانه ی آن است که شخص کم کم به لایه های عمیق تر مغزوبه آن آگاهی خالص وناب دست یافته است.

پس از آن مرحله ی چهارم است که شخص کاملاً در ذکر خود غرق می شود و این غرقه شدن چنان است که همان واژه ی ذکر می تواند حجاب ذاکر شود. یعنی این که خود واژه، بی معنا و بی مفهوم می شود و شخص در معنی واقعی آن جاری می گردد.

ذکر تنها وسیله ای برای جاری شدن در یک مفهوم است و تمامی مفاهیم ومعانی عمیق در عمق ناخودآگاه ما نهفته است. اینجا همان مرحله ای است که در مراقبه می گویند نه فکر وجود دارد و نه مانترا.

در این منشأ فکری و این شعور خلاق و آگاهی ناب همه چیز نهفته است. عشق الهی، محبت بیکران، روشن بینی، خلاقیت، شفا، رشد، تکامل، ثروت، توانگری، صمیمیت، تفاهم، قاطعیت و . . .

یک تفاوت بزرگ دیگر

یک تفاوت اساسی در مدیتیشن و عرفان، تفاوت در مانترا و ذکر است.

مدیتیشنرها می گویند: مانترا باید بی معنی باشد تا تفکری ایجاد نشود و ارتباط، سریع باشد. عرفا می گویند: باید در ابتدا معنی دار باشد، جهت دار باشد، هدف دار باشد، و پس از تکرار فراوان، ذکر، خود به خود

حذف می شود و شخص ازواژه دورمی گردد.

آنها که اهل مراقبه اند می گویند فرآیند پالایش خود به خود صورت می گیرد و شخص به پاکی درون می رسد. آنها که اهل تصوف و عرفانند، می گویند ابتدا باید معنی و تفکر باشد تا القاء انجام شود تا پیام های مثبت به درون فرستاده شود و بعد از آن این مثبت ها به مبارزه با منفی ها برخیزند و درون به این صورت پالایش و پاک شود.

همه ی این ها را نه برای آن گفتیم که مدیتیشن را نفی کنیم بلکه خواستیم متذکر شویم که مراقبه یکی ازده ها تکنیک مؤثرون نتیجه بخش در ایجاد آرامش و تمرکز است اما در مقام مقایسه با ذکر عارفانه ، ذکر، کامل تر و مؤثر تر است.

ممکن است عبادت و ذکر برای شما نتیجه ی سریع ندهد. این یا به آن دلیل است که شما از ذهن و قلب خود برای توجه مراقبت نمی کنید و یا این که هنوز پالایش نشده اید.

تمرکز و روشن بینی از یک درون پاک و تصفیه شده بسیار آسان تر است تا یک درون آلوده، مضطرب و منفی.

در ذکر نیز مانند مراقبه باید بدون انتظار تمرین کنید. حتی به قصد رسیدن به آگاهی درون و آرامش خلاق و تمرکز فکر، نباید این کار را انجام دهید. این ها همه نتیجه ی جنبی ذکرند که خود به خود پدید می آیند. هر چه بیشتر در ذکر خود مداومت کنید و روزهای متوالی را به آن مشغول شوید، نتیجه ی بهتری و بیشتری بگیرید.

آخرین تفاوت ذکر و مراقبه این است که در مراقبه می گویند: روزی دوبار و هر بار بیست دقیقه تمرین

کنید اما در ذکر شما پایان ندارید.

پیامبر اکرم می فرمایند: " هر چیزی را حد معینی است مگر ذکر را که در آن حد و پایانی مقرر نگردیده است." ذکر می که شما بر زبان می آورید می تواند هر یک از اسماء الهی باشد.

### وضعیت لوتوس

برای تنفس در یوگا، برای به مراقبه نشستن در مدیتیشن و برای ذکر گفتن در عرفان همه و همه یک وضعیت مشابه توصیه می شود. این وضعیت یک وضعیت کاملاً ساده است که غالباً در نزد یوگی ها به وضعیت " لوتوس " موسوم است.

در وضعیت لوتوس، شما چهارزانو می نشینید، طوری که کف پا با سطح داخلی ران پای مخالف در تماس باشد. ستون فقرات کشیده است و مستقیم و صاف می نشینید. وضعیت دست ها متفاوت است: یوگی ها مچ دست را روی زانو می گذارند و انگشت سبابه را با شست می گیرند و سه انگشت دیگر را آزاد می گذارند.

در برخی از انواع مدیتیشن، دست را جلوی شکم قرار می دهند طوری که ساعدها روی ران پا باشد و چهار انگشت دست چپ را روی انگشتان دست راست قرار می دهند.

عرفا دستان خود را از ساعد روی ران پا می گذارند و کمی از هم فاصله می دهند طوری که کف دست به سمت بالا باشد و در این حالت وضعیت معمول دعا کردن را به خود می گیرند.

## تسبیح

در نزد عرفا و ذاکرین همیشه تسبیح وسیله ای برای شمارش اذکار و تمرکز فکری بوده است. می توانید در همان وضعیت لوتوس قرار بگیرید و با تسبیح به ذکر مشغول شوید. این تمرین به شرط آن که فکر خود را متوجه ذکر خدا سازید، برای آرامش فکری و تمرکز بسیار مؤثر است.

## توصیه ی آخر

اکنون لازم می دانم نکته ای را به شما یادآور شوم. این نکته ی بسیار مهم و اساسی این است: در انجام تمرینات شتاب نکنید.

شرط نتیجه گیری از انجام تمرینات تمرکز این است که با صبر و حوصله و آرامش تمرین کنید.

مراقب باشید که برای نتیجه گیری سریع تر، در روزهای اول به خود فشار نیاورید و ساعت های فراوانی را به تمرین مشغول نگردید.

کل تمرین های روزانه ی شما برای تمرکز مطلقاً نباید از دو ساعت بیشتر شود و تازه این زمان را نیز باید در طول شبانه روز پخش کنید.

نکته ی دیگر این که لزومی ندارد در طول یک روز همه ی انواع تمرینات یاد شده را به کار ببرید. بهتر است در یک روز از دو یا سه تکنیک استفاده کنید به بیشتر.

فراموش نکنید که اگر شما هر روز فقط یک تمرین را با حوصله انجام دهید خیلی بهتر از آن است که چند تمرین را با شتاب و پشت سر هم و بی در پی انجام دهید.

پاسخ به سؤالات شما درباره ی تمرکز حواس

در این بخش می خواهیم به سؤالاتی که احتمالاً برای شما در زمینه ی تمرکز حواس وجود دارد پاسخ دهیم.

سؤال 1 - آیا اختلاف و تفاوت افراد در قدرت یادگیری از هوش متفاوت آن ها ناشی می شود؟

جواب - خیر. ریشه ی این اختلاف در یادگیری، مطلقاً هوش ذاتی و یا میزان انگیزه ی آن ها نیست. انگیزه ی افراد، نسبتاً یکسان است. تفاوت در توانایی تمرکز داشتن و جذب کردن است.

سؤال 2 - آیا تمرکز می تواند خود به خود ایجاد شود؟

جواب - بله. بعضی از عوامل هستند هستند که باعث می شوند تمرکز حواس بدون تلاش ما به وجود بیاید. مثلاً علاقه ی فراوان به یک موضوع باعث می شود که ما بدون صرف انرژی، بر آن متمرکز شویم. همین طور مشکلی که بارهیجانی دارد و از نظر روحی برای ما مهم است، تمرکز ایجاد می کند.

سؤال 3 - آیا تمرکز داشتن یعنی برافکار مزاحم تسلط داشتن؟

جواب - خیر. اگر شما چنین تعریفی از تمرکز حواس در ذهن خود داشته باشید محکوم به شکست

هستید. شما هرچقدر هم که در ایجاد تمرکز حواس در خود ماهر شوید، هرگز قادر نیستید عوامل حواس پرتی و افکار مزاحم را کاملاً حذف کنید.

تمرکز حواس یعنی کاهش عوامل حواس پرتی.

سؤال 4 - اگر به شما بگویند از کل تمرینات این کتاب، کدام عوامل را در ایجاد تمرکز مؤثرتر می دانید، شما چه می گوئید؟

جواب - علاقه، علاقه، علاقه.

سؤال 5 - مهم ترین راه و شیوه ی ایجاد علاقه کدام است؟

جواب - افزایش دامنه ی اطلاعات از یک موضوع به آرامی. کسب اطلاعاتی ساده و مختصر درباره ی موضوع.

سؤال 6 - آیا سلامت جسمی در توانایی تمرکز مؤثر است؟

جواب - البته. احساس سلامت و توانایی، نیروی حیاتی فراوانی را در شما ایجاد می کند و اعتماد به نفس شما را افزایش می دهد در حالی که احساس بیماری و ناخوشی و کسالت باعث می شود که شما افسرده شوید و اعتماد به نفس خود را از دست بدهید. از آن جا که اعتماد به نفس و احساس توانمندی در هر موقعیتی نقش پایه ای دارد، در زمینه ی تمرکز حواس هم همین طور است. هر چه بیشتر احساس

سلامت و توانایی کنید تمرکز حواس بهتری هم می توانید داشته باشید.

سؤال 7 - آیا یک موضوع درسی می تواند عامل حواس پرتی برای موضوع دیگر شود؟

جواب - بله. هر چیزی که بتواند توجه شما را از موضوع مورد نظرتان منحرف کند، عامل حواس پرتی است. مثلاً وقتی که شما مشغول مطالعه ی فیزیک هستید، توجه به درس شیمی حواس پرتی است. برای همین هم ما توصیه می کنیم وقتی که در حال مطالعه ی یک درس خاص هستید، کتاب ها و موضوعات درسی دیگر جلوی چشم شما نباشند تا شما را به یاد موضوعات دیگر بیندازند.

سؤال 8 - گفتید موسیقی به همراه مطالعه از تمرکز شخص کم می کند، اما من کسی را می شناسم که با آنکه هنگام مطالعه به موسیقی گوش می کند قدرت فراگیری بالایی دارد.

جواب - موسیقی قدرت فراگیری را به صفر نمی رساند. اگر همین فرد عادت گوش دادن به موسیقی هنگام مطالعه را ترک کند مسلماً نمراتش خیلی بهتر خواهد شد.

سؤال 9 - شنیدم نویسنده ای می گفت هر وقت روی صندلی مخصوصش می نشیند تمرکزش برای نوشتن بیشتر می شود. آیا حقیقت دارد؟

جواب - کاملاً. این موضوع ، همان شرطی شدن است. هر کسی می تواند خودش را به محیط یا زمانی خاص عادت دهد و شرطی کند.

عادت های متمرکز شخص هم متفاوت است. صندلی، یکی از عادت های تمرکز است. البته باید دقت

کنیم که صندلی مطالعه ی ما خیلی راحت نباشد. صندلی های بسیار راحت باعث لمیدن، چرت زدن و احساس خواب آلودگی می شوند که با تمرکز حواس مغایرت کامل دارد.

سؤال 10 - برای آن که قدرت تمرکز در طول برنامه ی درسی روزانه کاهش نیابد چکارکنم؟

جواب - در شروع برنامه ی هرروز، ابتدا کتاب های ساده تر، راحت تر، مطلوب تر، و خوشایند تر را بگنجانید. در فاصله ی بین مطالعه ی دو موضوع متفاوت، به تمرینات آرامش و ریلکس بپردازید. از هوای آزاد استفاده کنید. نفس عمیق بکشید و استراحت کنید.

سؤال 11 - نقش اعتماد به نفس در تمرکز حواس چیست؟

جواب - اعتماد به نفس، مهم ترین عامل روان شناختی مؤثر در تمرکز حواس است. احساس بی کفایتی همان چیزی است که از فایق شدن شما بر سستی ممانعت می کند. کاملاً ضروری است که احساس مخالف آن یعنی ارزش خود را بالا ببرید. خودپنداری مثبت، مهم - ترین کمکی است که شما می توانید برای تمرکز و یادگیری به خود بکنید. موفقیت در کارهای کوچک و یادآوری آن ها از گذشته، دو عامل مؤثر در پرورش اعتماد به نفس هستند و پس از آن تصویر ذهنی مثبت و کوچک نشمردن موفقیت های خود.

سؤال 12 - نقش ضمیر ناخود آگاه در پرورش تمرکز حواس چیست؟

جواب - ضمیر ناخود آگاه مهم ترین ابزار هر کسی برای دستیابی به هر موفقیتی است، از جمله پرورش تمرکز حواس.

برای ضمیرناخودآگاه صرفاً باید هدف روشن و مشخصی را قرارداد و نگران هیچ چیز نبود. راه دستیابی، خود به خود نمایان می شود. شما هدفتان تمرکز حواس یوده و این کتاب اکنون جذب شما شده است. این کار ضمیرناخودآگاه شماست. همچنین در طول تمرینات، خود را شخصی قوی و متمرکز ببینید. دارای همان تمرکز قوی که مشتاق آن هستید. هر موفقیت کوچک شما درناخودآگاه شما ثبت می شود و الگوی شما درآینده می شود.

سؤال 13 - شما گفتید برای پرورش اعتماد به نفس به خود تلقین کنیم. لطفاً بیشتر توضیح دهید.

جواب - تلقین به نفس وقتی مؤثر است که شما اصول آن را رعایت کنید: اول آن که به آنچه می گوید فکر و توجه کنید. مثلاً وقتی می گوید: تمرکز حواس من عالی است، خود را اینچنین تصور کنید و به آن بیندیشید. دوم آنکه: آن را فراوان تکرار کنید، خصوصاً شب ها قبل از خواب. سوم آن که به موضوع کاملاً معتقد باشید. تردید نداشته باشید و با ایمان آن را انجام دهید. چهارم این که با احساس و شور و اشتیاق فراوان عبارات تأکیدی و جملات تلقینی را بگوئید نه از سر اجبار و وظیفه. بیشتر کسانی که تلقین به نفس را انجام می دهند و خصوصاً تجسم عینی موضوع را در پیش می گیرند، طی 2 الی 4 هفته نتیجه ی مثبت می گیرند.

سؤال 14 - سن من زیاد شده و برای همین تمرکز را از دست داده ام، چکار کنم؟

جواب - ابدأ چنین چیزی نیست. تحقیقات نشان داده است که کلاس درس افراد مسن از تمرکز بالایی برخوردار است. افراد مسن، غالباً دلایل محکم تر و اطمینان بخش تری برای فراگیری دارند و انگیزه ی فراگیری و استفاده ی مثبت از کلاس در آن ها قوی تر است. برتری بزرگ تردیگری که بزرگ سالان دارند این است که آنان آموخته های خود را خیلی سریع تر از یک کودک درزندگی روزانه به کار می گیرند و به همین دلیل، این آموخته ها خیلی سریع خودکار می شوند.

سؤال 15 - گفته بودید که سؤال کردن در کلاس چقدر مهم است. اگر این طور است علت این که

اکثر دانش آموزان در کلاس غالباً سؤال نمی کنند چیست؟

جواب - سؤال بسیار خوبی بود. اما جواب آن: اول این که بسیاری از آن ها پرسیدن را دلیلی بر این می دانند که مطلب را نفهمیده اند و از پرسیدن ابا دارند که این سبب عقب ماندگی فراوان می شود. دوم این که عده ای عزت نفس لازم را ندارند یا مضطرب می شوند و یا خجالت می کشند و یا واهمه دارند از این که مبادا سؤالشان احمقانه باشد. به این افراد توصیه می کنیم که به پرورش اعتماد به نفس خود بپردازند و از همین امروز تصمیم بگیرند که سؤال خود را در کلاس مطرح کنند. تمام مشکل در دفعه ی اول است. به تدریج سؤال کردن برایتان عادی می شود و خیلی راحت می توانید سؤال خود را بپرسید. به افراد دسته ی اول هم می - گوئیم که این مثل قدیمی را عمل کنند که پرسیدن عیب نیست، ندانستن عیب است. بفرض هم که پرسش شما نشانه ی آن باشد که مطلب را نفهمیده اید، شما به کلاس آمده اید که بفهمید و معلم شما خیلی خوشحال می شود از این که به شما کمک کند درک بهتری از مطلب داشته باشید.

سؤال 16 - من در لحظات امتحان دچار حواس پرتی می شوم و متمرکز نیستم. علت چیست؟

جواب - اول این که به احتمال فراوان اطلاعات شما برای امتحان کافی نیست. چون اطلاعات فراوان علاقه ی فراوان ایجاد می کند و علاقه، شرط تمرکز است. دوم آن که از نتیجه ی امتحان مضطرب هستید و اضطراب مانع تمرکز است. سوم این که اهمیت تحصیل و درس خواندن در ذهن شما کمتر از مسایل دیگر است. علاقه مند شدن به درس، مطالعه ی منظم و مستمر و عادت کردن به آن، حضور در جلسه ی امتحان با آمادگی، زود رسیدن به جلسه ی امتحان، تنفس عمیق و تمرینات آرامش قبل از امتحان، به تمرکز بیشتر شما کمک می کند. ضمن آن که پاسخ دادن به سؤالات آسان در ابتدا نیز شوق و تمرکز شما را افزایش می دهد.

سؤال 17 - من در هنگام پاسخگویی به سؤال امتحانی ناگهان فکرم به جای دیگری - رود و رشته ی کلام را ازدست می دهم، چرا؟

جواب - شما ضعف سازماندهی دارید. قبلاً هم گفتیم که تمرکز حافظه ارتباط تنگاتنگ ومؤثری دارند. یادداشت برداری، خواندن وبه یاد آوردن، همه باید با نظم وسازماندهی انجام شود. آنچه را که می خوانید، روی کاغذ سازماندهی کنید وارتباطشان را با هم درنظر بگیرید.

سؤال 18 - آیا راه میانبری برای تمرکز حواس وجود دارد؟

جواب - تمرکز یک مهارت اکتسابی است وزمان می خواهد. اما تمرینات مستمر و استفاده از تلقین وتجسم عینی، روند پیشرفت وبهره وری را بسیار به جلو می اندازد وسریع می کند.

سؤال 19 - نقش بازی های فکری مانند شطرنج در تمرکز حواس چیست؟

جواب - بسیار عالی است. به شرط آن که در طول بازی، افکار منظم و دنباله دار و جهت-داری را دنبال کنید. یادتان باشد هر بازی که در آن بازیکن آنچه را که در بازی می گذرد به خاطر بسپارد یا پیش بینی کند، در افزایش قدرت تمرکز مؤثر است.

سؤال 20 - دوست من می گوید وقتی سیگاری روشن می کنم جریان فکرم به کار می-افتد و تمرکز بیشتر می شود. نظر شما چیست؟

جواب - نه. تمام شواهد وتجارب وتحقیقات علمی درست عکس این قضیه را نشان می-دهد. ثابت شده است که سیگار کشیدن عملاً روند هوش را به تأخیر می اندازد. علاوه بر این، از آنجا که سیگار بر سلامت تن

و تنفس مستقیماً اثر منفی می گذارد، مسلماً تمرکز را برهم می زند. این موضوع یک عادت و یک برداشت نادرست ذهنی است.

سؤال 21 - من نمی دانم آنچه که شما گفتید واقعاً مؤثر است یا نه. چون با انجام این تمرینات گاهی تمرکز فوق العاده خوبی دارم و گاهی هم مانند گذشته تمرکز خوبی ندارم. چه کار کنم که همیشه تمرکز خوب داشته باشم؟

جواب - همین که گاهی نتیجه گرفته اید، نشان می دهد که تغییر در شما آغاز شده و قابلیت دائمی شدن را دارد. این موضوع با تلاش و تمرین مستمر شما و انجام تمرینات تلقین و تجسم، مسیر تازه ی عصبی را در ذهن شما ایجاد می کند و در ناخود آگاه به عنوان یک عادت و رفتار دائمی جای می گیرد. فقط از حرکت باز نایستید. توصیه همین است.

سؤال 22 - تفاوت تفکر مثبت با تجسم خلاق چیست؟

جواب - تفکر مثبت مربوط به ذهن آگاه و هوشیار شماست که اندیشه ی شما را اصلاح و پاک می کند. تجسم خلاق، مربوط به ذهن نیمه آگاه و نیمه هوشیار شماست که افکار مثبت ذهن آگاه را در ناخود آگاه ثبت و جایگزین می کند.

سؤال 23 - من روش های پیشنهادی شما را یک هفته تمام است که به کار برده ام اما هنوز نتیجه ی محسوسی نگرفته ام. آیا امکان دارد که این روش ها برای من مناسب نباشد؟

جواب - به هیچ عنوان. از این که یک هفته است دارید تمرین می کنید خوشحالیم و به شما تبریک می گوئیم. فقط از شما می خواهیم که این تمرین ها را به طور مستمر تا 20 روز دیگر هم انجام دهید

وحدوداً پس از یک ماه در مورد خود قضاوت کنید و خود را ارزیابی نمایید. الان واقعاً خیلی زود است.

سؤال 24 - اساساً چرا وقتی در حال انجام کاری هستید، خیالات دیگر به سراغ می آیند؟

جواب - خیال پروری، خود یک راه زندگی به صورت تفریحی است. هر چند وقت یک بار درست وسط یک کار جدی، شما رؤیایی می شوید که معنی اش این است: هنوز به آن کار رغبت کافی ندارید. هنوز به اندازه ی کافی برانگیخته نشده اید. باید در خودتان علاقه ی بیشتر ایجاد کنید و خود را هدفدار کنید. اما در چنین مواردی توصیه می کنیم که در محیطی دیگر قرار بگیرید و خیال پردازی نکنید، این بار آگاهانه، خودخواسته و جهت دار. در فکر فرو نروید بلکه فکر کنید. فکر، شما را به هر سو نکشد بلکه شما فکر را به دنبال خود بکشید. باین کار، ذهن شما آسوده ترمی شود و برای تمرکز بعدی مهیا می گردد.

سؤال 25 - من نمی توانم دو ساعت مطالعه ی متمرکز حتی به روش پیشنهادی شما داشته باشم.

جواب - زمان بندی شما نادرست است. پس از هر نیم ساعت مطالعه، پنج دقیقه استراحت کنید تا این آرامش، خلأ ذهنی لازم را برای جذب مطالب بعدی و تمرکز بر آنها به وجود آورد. پشت سر هم مطالعه نکنید. حتی حافظه ی شما تمایل دارد که پس از چند دقیقه جذب و فراگیری به دسته بندی و ذخیره سازی بپردازد.

سؤال 26 - من در منزلی که در مرحله ی شلوغ و پرفرت و آمدی است زندگی می کنم. سروصدا واقعاً خیلی زیاد است. چه کار کنم؟

جواب - اول این که اطمینان داشته باشید که درسخت ترین و دشوارترین شرایط نیز تمرکز داشتن ممکن است. اگر علاقه و رغبت شما فراوان باشد، یا سروصدای محیط را اصلاً درک نمی کنید و یا

کمتر درک می کنید. بنا بر این سعی کنید روش های علاقمند شدن به موضوع را به کار بگیرید. ضمن آن که گفتیم آنچه مهم است سکوت نسبی است. ما می گوئیم در محیط منزل خود ساکت ترین جا نسبتاً کجاست؟ آن جا را انتخاب کنید.

سؤال 27 - من از عدم تمرکز خود بسیار کلافه بودم. آیا این احساس نادرست بوده است؟

جواب - خیر، بسیار هم عالی بوده است. اولین قدم مثبت برای هر تغییری نارضایتی از وضع قبلی و کنونی است. این نارضایتی است که میل و انگیزه ی شما را برای دگرگونی، رشد و تغییر مهبیا می کند.

\*\*\*\*\*

اکنون شما مفهوم تمرکز حواس، روش های ایجاد آن به هنگام مطالعه در منزل و همین طور در کلاس درس و جلسه ی سخنرانی را فرا گرفته اید و باید تمرین را شروع کنید. یادتان باشد مهم ترین عامل موفقیت انسان های موفق، پافشاری در تمرینات است. آنقدر تمرین کنید تا موفق شوید.