blog* spot

مطالعه موفق با تمرکز

توضیحات

Monday, June 07, 2004

مطالعه ی موفق با تمرکز
مؤلف: م. حورایی

دوستانه

فرستادن نظرات

دوستان

LINK
LINK
LINK

آرشیو

آرشیو

ازیکی ازفیلسوفان و مرتاضان هندی پرسیدند: آیا پس ازاین همه دانش و فرزانگی و ریاضت هنوزهم 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 آیید می بینید غذایتان تمام شده و جز امتلا و پری معده هیچ نفهمیده اید.

تمرکز واقعی یعنی اینکه اگرشما درطول روزبه پنج فعالیت مختلف مشغولید، درهرفعالیت صرفاً به آن فکرکنید و از افکار مربوط به کارهای دیگرآسوده باشید.

موفقیت زندگی روزانه ی ما تماماً به میزان تمرکز ما برامور روزانه ارتباط دارد. اگر شما قادر باشید به هنگام کار فقط روی کارخود، به هنگام ورزش صرفاً روی انجام حرکات، درهنگام مطالعه فقط روی موضوع کتاب و به هنگام انجام فعالیت هنری ازقبیل 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. آشفتگی و شوریدگی ذهنی، عملاً شما را به هیچ عنوان موفق نمی کند. وقتی کارمی کنید به خانواده می اندیشید، وقتی درخانواده به سرمی برید ازشغل 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، تمرکزو تمرکز.

خواننده ی عزیز

همه ی فعالیت های انسان برای توفیق، نیازمند تمرکزاست. اما ازسلسله فعالیت های نیازمند تمرکز، مطالعه جدی ترین فعالیتی است که تمرکزدرآن نقش اساسی و محوری دارد.

خود شما بارها متوجه شده اید که پس ازمدتی که ازمطالعه تان گذشت چشمانتان روی کلمات و خطوط می دود بی آنکه حواستان به آن باشد وهمین طورشاید چند خط و یا چند صفحه را دنبال کنید و یکباره متوجه شوید حرکت چشمانتان صرفاً از روی غریزه و عادت بوده، فوراً به عقب برمی گردید و شروع به خواندن دوباره می کنید، اما کمی جلوترمشکل تکرار می شود. این موضوع شما را بسیارخسته و کسل می کند، وقت زیادی را ازشما می- گیرد و کم کم میل به مطالعه درشما کم می شود. گاهی اوقات هم به کلمه ای از کتاب خیره می شوید و درافکارخود غوطه می خورید. پیش ازهرچیزمطمئن باشید که این مشکل و مسئله ی شما نیست و همه ی افرادی که به نوعی با مطالعه و کتاب سروکاردارند ازاین موضوع دررنجند.

برهمین اساس بخش عمده ای ازاین کتاب به راه های بهبود تمرکز درهنگام مطالعه وهنگام حضوردرکلاس می پردازد که صد البته مطالعه و عمل به آن برای تمرکز، آرامش، و شادمانی و موفقیت به همراه خواهد داشت.

درآخرذکراین نکته ضروری است که تمرکزحواس یک مهارت بی چون و چراست که نیازبه فراگیری تکنیک ها و تمرین مستمر دارد.

اینکه شما روش های کاربردی این کتاب را چند روزی تمرین کنید و بعد رهایش کنید نتیجه همان می شود که اکنون به آن گرفتارید: " عدم تمرکزحواس". 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 چیزلازم است: اول پشتکار، دوم پشتکار و سوم پشتکار.

این کتاب را بخوانید اگر:

مصمم هستید و اراده ی راسخ کرده اید تمرکزتان بهترشود.

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 فکرعالی، تعاریف نادرستی است که درذهن شما برای تمرکز حواس وجود دارد.

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

شما ابداً قادرنیستید تمام ذهن خود را به طورکامل و مطلق در اختیاریک موضوع بگذارید و بقیه ی افکار را درآن زمان از ذهن خود کاملاً حذف کنید.

زمانی که یک انسان می تواند چنین تمرکزی داشته باشد، حداکثرسه الی چهارثانیه است. یعنی تاکنون کسی نبوده که پنج ثانیه متوالی به طورمطلق، تنها و تنها به یک چیزبیاندیشد.

بنابراین، منطقی نیست که شما تعریف بالا را برای تمرکزحواس قبول کنید. چنین تعریفی، سطح توقع شما را بالا می برد. وقتی که فکردیگری به جزموضوع اصلی به ذهنتان راه می یابد و یا کوچک ترین عامل حواس پرتی را ازمحیط 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 تمرکزداشته اید وهمین تصورعملاً 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 درذهن خود دارید دگرگون کنید.

اما تعریف درست تمرکز

تمرکزحواس همان قدرمی تواند واقعی باشد که عوامل حواس پرتی واقعیت دارند.

یعنی: شما باید بپذیرید که به هرحال، همیشه عواملی حواس شما را پرت می کنند که بعضی ازآن ها منشأ ذهنی و درونی دارند و ازاندیشه ی خود شما ناشی می شوند و بعضی دیگرمنشأ محیطی و بیرونی دارند و از محیط اطراف شما نشأت می گیرند. عواملی مثل یادآوری خاطرات و تخیلات گوناگون وتجزیه وتحلیل مسائلی خارج ازچارچوب موضوع مطالعه، ازعوامل حواس پرتی درونی و عواملی مانند سروصدا، حضورمزاحم دیگران و آشفتگی مکان مطالعه ازعوامل بیرونی به حساب می آیند.

شاید بتوان ذهن انسان را به یک سیستم ارتباطی بسیارپیچیده تشبیه کرد. درهرلحظه هزاران پیام ازمحیط داخلی بدن و ازمحیط اطراف به آن مخابره می شود و درعین حال هزاران پیام ازاین مرکز به محیط داخلی بدن و محیط اطراف ارسال می گردد. اگرچه بسیاری از این مبادله ها درحوزه 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 انکارنشدنی بپذیریم و بعد بگوییم : تمرکزحواس یعنی" عوامل حواس پرتی را به حداقل رساندن". با تمرین هایی که جلوتر شرح خواهیم داد، شما می توانید عوامل حواس پرتی خود را کمترو در نتیجه تمرکز حواس خود را بیشتر کنید.

تمرکز حواس نسبی است

درتعریفی که برای تمرکزحواس ارائه دادیم نسبی بودن تمرکزکاملاً نشان داده شده است. گفتیم که تمرکز هرشخص به نسبت کاهش عوامل حواس پرتی او افزایش می یابد و بنا به تغییرات موقعیت ذهنی و محیطی اوتغییرمی کند. درنتیجه شما هیچ گاه ازیک میزان مشخص وثابت تمرکز برخوردارنیستند. به محض آنکه محیط شما عوض شود و یا شرایط ذهنی شما تغییرکند، میزان تمرکزشما بریک مطلب تغییرمی کند.

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

درست ترآن است که بگویید در این لحظه، با ذهنیت کنونی و در محیط فعلی عوامل حواس پرتی من بیشترو میزان تمرکزم کمتراست.

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

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

کند. پس: درمورد تمرکزحواس خود واقع بینانه قضاوت کنید و واقع بینانه حرف بزنید یعنی همیشه توجه کنید که: تمرکزحواس نسبی است.

تمرکز حواس اکتسابی است

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

تمرکز حواس به هیچ وجه ذاتی نیست. ما ژن مشخصی برای تمرکزدرمغزنداریم و هیچ یک ازما با تمرکز مادرزاد به دنیا نیامده ایم. اگرچه برخي از والدین، رفتارنوزاد خود را هنگامی که محکم شیشه ی شیررا در دست گرفته، به آن نگاه می کند و شیر را می مکد، تمرکز حواس تلقی می کنند و می پندارند که کودکشان ازتمرکز ذاتی برخورداراست. رفتار کودک صرفاً پاسخی بازتابی به محرک که شیشه ی شیر یا سینه ی مادراست، می باشد و هیچ نوع تفکری درآن صورت نمی گیرد چرا که هنوز مراکزعالی مغز، کنترل رفتارکودک را به دست نگرفته اند و بنابراین تعبیر رفتارکودک به تمرکز حواس کاملاً بی اساس است.

آنچه مسلم است استعداد بالقوه ی تمرکزحواس درهمگان وجود دارد و مانند هراستعداد دیگر می توان آن را درخود رشد داد و پروراند. شما به راحتی می توانید این خصلت همگانی را درخود 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 بارديدن، 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 تصورمی شد، یک استعداد کاملاً پرورش یافته محسوب می شود.

دکتر" اسبورن" در کتاب " پرورش استعداد همگانی ابداع و خلاقیت" براین موضوع بسیارتأکید می کند و تمرینات زیادی را برای پرورش این استعداد بالقوه به خوانندگان کتاب خود می آموزند.

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

پس کاملاً ایمان بیاورید و باورکنید که به راحتی قادرید استعداد خدادادی تمرکزفکر را در خودتان پرورش دهید و نسبت به وضعیت کنونی، آن را بهبود بخشید. حتی اگرامروز فکرمی کنید که سن شما بیشترشده و یا درزندگی خود مشکلات جسمی، عاطفی و محیطی فراوان دارید، بازهم مطمئن باشید که می توانید ازقدرت تمرکزعالی برخوردارشوید به شرط آنکه روش به کارگیری صحیح این استعداد بالقوه را فرا گیرید.

به خاطرداشته باشید که اگرازیک کلید مدتی استفاده نکنید، زنگ می زند ولی تا هنگامی که کلید در قفل در می چرخد و به کارگرفته می شود، هرروزبراق ترو درخشان ترمی شود.

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

فصل دوم
اساس تمرینات در: تمرکز حواس

تمرکزحواس دروهله ی اول یک تلاش ذهنی است برای انسجام بخشیدن به فکر و جمع وجورکردن آن.

هرچه بیشتربه این تلاش ادامه دهید، تمرکز شما بهبود می یابد و هرچه ازاین تلاش بازبمانید، تمرکز شما کاهش پیدا می کند.

امروزه تمام استعدادهای ذهنی را به تلاش و کوشش فردی وابسته می کنند. حافظه، تمرکز، خلاقیت، توانایی تدبیرو چاره اندیشی و سایرفرایندهای 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 درپرورش برخی ازنیروهای ذهنی نیست.

همان طورکه گفتیم، همه ی این ها به تلاش و کوشش فردی شما بستگی دارند. هم اکنون به یک شاخه ی گل فکرکنید. مسلماً پس ازچند 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 افکارخود را جمع و جورکنید و به فکراول یعنی شاخه ی گل برگردید.

بعد از این تلاش دوباره لحظاتی بیش نمی گذرد که فکرشما منحرف می شود و شما باید مجدداً به شاخه ی گل برگردید.

شاید دریک تمرین پنج دقیقه ای، ده ها یا حتی صدها بارفکرتان منحرف شود. خسته نشوید و فکرخود را به هرسو رها نکنید. به محض این که متوجه شدید که از مسیر قبلی منحرف شده اید، به موضوع اصلی بازگردید.

" ملوین پاورز" درکتاب " راهنمای تمرکز بهتر" به شدت تأکید می کند که استمراریک ماهه دراین تمرین به صورت روزی پنج الی ده دقیقه ، تأثیرفوق العاده ای درتمرکزفکرشما دارد.

تمرین

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

ازامروزهرشب 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 تصویرثابت فکرکنید. تصویری که مورد علاقه ی شما باشد. زمانی تصویررا عوض کنید که احساس کنید این تصویردیگردرشما 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 مرورمی بینید که رفته رفته میزان انحراف های ذهنی شما کاهش می یابد. به طوری که در روزبیستم حتی کمترازپنج بار درطول ده دقیقه فکرتان منحرف می شود.

فراموش نکنید که استمراریک ماهه دراین تمرین بسیارحائزاهمیت است. نکته ی دیگر این که حتماً به موضوع مورد علاقه ی خود فکرکنید، به ویژه درروزهای اول تمرین. چرا

که هرآنچه مورد علاقه است خود به خود ایجاد تمرکزمی کند. بعداً دراین باره بیشترشرح 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، بسیارساده ترازتماشای یک تصویرذهنی است.

مثلاً سیبی را جلوی خود بگذارید وهمان گونه که دقیقاً به آن نگاه می کنید به آن فکر کنید. هربارکه متوجه شدید به اصطلاح ماتتان برده وذهنتان منحرف شده، دوباره توجه خود را به سیب معطوف کنید تا زمانی که ده دقیقه تمام شود.

دیدن یک جسم با چشم بسته

پس ازچند روز دیدن اشیاء با چشم بازو فکرکردن به آن، وقتی که احساس کردید دراین کارمهارت یافتید، همان جسم، یا شیئی دیگر را درذهن خود ببینید و به آن فکرکنید.

درجایی آسوده بنشینید. چشمان خود را ببندید و به تصویرذهنی خود توجه کنید. هربارکه ذهنتان فرارمی کند و به تصویرها و افکاردیگرمتمایل می شود با تلاشی ساده و آرام به تصویرذهنی خود برگردید.

نگاه کردن به یک اسم معنی با چشم بسته یا باز

بعد ازچند روزمداومت در مرحله ی دوم تمرین، کمی آن را برای خود دشوارترکنید. اینک به اسامی معنی توجه کنید. به محبت، فداکاری، خشم، شادی، هیجان و . . .

چون اسم های معنی تصویرعینی ندارند، بهترآن است که آن ها را دروجود یک شخص مورد علاقه ببینید. مثلاً شادی وهیجان را درچهره ی دوست صمیمی خود و یا فداکاری و محبت را درچهره ی مادربا پرستاری که شب هنگام بربالین کودکی بیمارایستاده است واز او مراقبت می کند ببینید.

تمرکزپیدا کردن براسامی معنی، قدرت تمرکز فکرشما را بسیارعالی می کند، به شرط آنکه درمراحل 1 و 2 تمرین مهارت کسب کرده باشید.

در روزهای آخرشما می توانید به مفاهیم گسترده تروعمیق تری که تصاویردنباله داری را شامل می شوند فکرکنید البته به صورت منظم و منسجم.

مثلاً جنگ، مفهوم گسترده ای است که تصاویرفراوانی را درذهن شما تداعی می کند. این تصاویررا 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 وسپس غلبه وفتح وپیروزی.

این تصاویردنباله دار را همیشه با یک نظم ثابت و مشخص درذهن خود بیاورید و دنبال کنید.

چگونه فکرکنیم ؟

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

" کوین تروداا" 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 تصاویرافکار را می سازند. تا تصویری نباشد فکری نیست و هروقت

تصویرایجاد شد تفکر صورت می گیرد. پس بهترین راه برای آن که مطمئن شوید درحال فکرکردن هستید این است که ببینید تصویردارید یا نه. اگرتصویردارید، مسلماً درحال فکرکردن هستید.

اگردرتجسم مشکل دارید

درمرحله ی اول تمرین، شما جسمی را با چشم بازمی بینید. بنا براین تصویرعینی دارید که به دنبال آن اندیشه خواهد بود.

اما درمرحله ی دوم تمرین، گاهی احساس می کنید که درساختن تصاویرذهنی مشکلات فراوان دارید یا ادعا می کنید که تصویری نمی بینید و فقط احساسی ازیک تصویر دارید.

بهترین راه برای ایجاد مهارت در دیدن تصاویرذهنی، توالی انجام مراحل 1 و 2 است یعنی اینکه ابتدا تصویری را با چشم بازببینید و سپس آن را فوراً با چشم بسته ببینید. هروقت تصویرمحو یا کمرنگ شد دوباره چشم را بازکنید و تصویرواقعی را ببینید و پس ازنگاه دقیق، مجدداً چشم خود را ببندید و تصویرذهنی آن را مشاهده کنید.

این عمل خیلی زود نتیجه می دهد و شما درساختن تصویرذهنی مهارت پیدا می کنید.

خوانندگان کتاب های روان شناسی موفقیت، معمولاً خیلی با مشکل دیدن تصویرذهنی مواجه می شوند. وقتی به شخصی گفته می شود که مثلاً " خودت را دریک باغ پرازگل ببین" می گوید: " من قادرنیستم خودم را ببینم" . به همین علت است که خیلی ازخوانندگان 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 تصویرخود را به دقت درآینه نگاه کنند. سپس با چشم بسته خود را مجسم نمایند و به همان صورت که درمورد اشیاء شرح دادیم، هروقت تصویرکم رنگ یا محو شد دوباره چشمان خود را بازکنند و تصویرواقعی خودشان را ببینند.

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

یک سؤال دیگر

درمرحله ی اول تمرین ممکن است با این سؤال مواجه شوید که مثلاً وقتی سیب را می- بینیم به چه چیزآن فکرکنیم؟

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

چند روز تمرین کنیم؟

قراربود که تلاشی ذهنی به مدت یک ماه و هرروز ده دقیقه برای انسجام بخشیدن به افکارخود داشته باشید. می توانید هرهفته ازاین 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 (فکرکردن به مفاهیم گسترده و دنباله دار) .

شما می توانید بیشترتمرین کنید مثلاً ده دقیقه صبح و ده دقیقه شب. اما ما معمولاً تمرینات فراوان را توصیه نمی کنیم تا شما علاقه و استمرارخود را ازدست ندهید و زود خسته نشوید. بهتراست ازهرگونه شتاب و فشارزیاد که ناشی ازاشتیاق فراوان شما در روزهای اول است، بپرهیزید. " استمرار" شرط اول موفقیت دراین تمرین است و " وارد شدن درهرمرحله به شرط موفق شدن درمرحله ی قبل" شرط دوم.

فصل سوم
علاقه: مهم ترین شرط در تمرکز حواس
علاقه و تمرکزحواس

به یقین می توان گفت که علاقه مهم ترین شرط درایجاد تمرکزحواس است. هر چه علاقه ی شما به یک موضوع بیشترباشد، تمرکزفکرشما برآن بیشترمی شود.
متخصصان حافظه ویادگیری، 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 توحافظه داری. اگرحافظه نداشتی، نباید هیچ نمود و تظاهری را ازحافظه 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. ازاو سؤالی دراین زمینه می کنیم، سؤالاتی خیلی جزئی و حاشیه ای. ملاحظه می کنیم که اوحتی 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 برآن متمرکزمی شوید. بیشتر دقت می کنید وبه راحتی به حافظه می سپارید و بعداً هم خیلی راحت به خاطرمی آورید.

اساساً تمرکزحواس و حافظه لازم و ملزوم یکدیگرند:

علاقه ی بیشتر>> تمرکز بیشتر>> مرورذهنی بیشتر>> به خاطرسپاری بهتر>> یاد آوری سریع تر

حلقه ی اول این زنجیر، علاقه است. تا علاقه نباشد، تمرکزنیست و تا تمرکزنباشد، حافظه نیست و تا حافظه نباشد، یادگیری و موفقیت تحصیلی نیست. پس می بینید که اساس تمام موفقیت های تحصیلی و همین طورشغلی و موفقیت های دیگرعلاقه است. علاقه، علاقه، علاقه = موفقیت، موفقیت، موفقیت. آنجا که شما علاقه دارید، قطعاً موفقیت و پیشرفت دارید.

همین شما که ازعدم تمرکزحواس 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 درمحیط اطرافتان هست، هیچ واکنشی نشان نمی- دهید یعنی : تمرکزی عالی دارید.

وقتی شما به موضوعی علاقه دارید، دوست دارید درباره ی آن بیشتربدانید و میل به فرا گیری بیشترباعث می شود که تمرکزبهتری داشته باشید. ازطرفی هرچه بیشترفرا بگیرید و بیشتربدانید، علاقه ی شما به مطلب هم بیشتر می شود و بازعلاقه ی بیشتر، میل فراگیری بیشترو . . .

اما ما باید درس های زیادی را مطالعه کنیم و دراین مطالعه تمرکز حواس داشته باشیم تا بتوانیم یاد بگیریم و به خاطربسپاریم و به موفقیت تحصیلی دست یابیم. طبیعتاً خیلی از این درس ها مورد علاقه ی ما نیستند. با آن ها چه کارکنیم؟ مسلماً نمی توانیم مطالعه ی این درس ها را کناربگذاریم 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 درذهن 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 علاقگی و درنتیجه 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 هرحال هرکس ممکن است ازیک یا چند درس اصلاً خوشش نیاید اما درعین حال که این بی علاقگی را حس می کند، ضرورت ایجاد علاقه را هم احساس می نماید.

ما هم اکنون زمینه های بسیارمؤثری 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. هرچه اطلاعات اولیه ی شما و دانسته های ابتدایی شما درزمینه ی موضوع بیشتر باشد، خود به خود کشش بیشتری برای فراگیری آن خواهید داشت و درنتیجه تمرکز بهتری درآن به دست خواهید آورد. این همان ارتباط علاقه و میل به فراگیری است.

هرچه 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 درفیزیک 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 شورو 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 فکرکرده باشید که چرا دبیران واستادان 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 قراراست تدریس شود داشته باشید. علت این تأکیدعمدتاً به خاطرهمین تأثیراطلاعات اولیه است. با دانستن اطلاعات اولیه شوق یادگیری و جذبتان فراوان تر می- گردد و به یقین درک بهتری ازصحبت های مدرس خواهید داشت.

و ما درجای 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. هرمطلبی نمی تواند اطلاعات اولیه تلقی شود. باید به خاطرداشته 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: اگرشما درابتدا 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 ازاین اصول مهم یادگیری و قوانین پایه ای حافظه این است: یادگیری تدریجی است. اگرشم 9 ساعت مطالعه ی مستمرجغرافی را دریک روز، به یک ساعت مطالعه در 9 روز تبدیل کنید و یا 18 ساعت مطالعه ی پشت سرهم دریک 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 دریک روز ازصبح تا شب نیمی از کتاب را یاد بگیرید. اصل یادگیری تدریجی هم برایجاد علاقه استوار است. اطلاعات فراوان و یکباره به راحتی شما را ازآن 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 بیشترافزایش می دهد. معلمی را به خاطر بیاورید که مطالب را به زبانی خوشایند به شما انتقال می دهد و درهمان روزاول 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 دردرس هایی که معلم شما مطلب را خشک و جدی و نه چندان خوب ارائه می دهد، حتماً ازاین روش استفاده کنید.

چهارم - به کاربردهای علمی مطالب علمی فکرکنید: کاربرد مطالب را درزندگی خود جستجو کنید. قبل ازآنکه به سراغ مفاهیم پیچیده ی اصطکاک بروید به این فکرکنید که زمستان ها درهوای سرد، دستان خود را به هم می مالید تا گرم شوند.

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

قبل ازاین که شیمی بخوانید و واکنش های گرمازا و گرماگیر را بفهمید به این فکرکنید که اخیراً چیزی به نام بخاری جیبی اختراع شده است که درزمستان دست های شما را گرم می کند.

قبل ازاین که گرانیگاه و مرکز ثقل چیزی بیاموزید به این فکرکنید که چرا برج معروف پیزا درایتالیا با همه ی کج بودنش فرو نمی ریزد.

بعضی ازمطالب هم کاربرد های رفتاری دارند. می توانیم قبل ازخواندن این مطالب به این کاربردهایشان فکرکنیم. مثلاً قبل ازاین 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 مادروپدرچه تأثیری برجنین دارد و رفتارهای مناسب والدین و اطرافیان آن ها چگونه می تواند باشد.

قبل ازاین که قانون عمل وعکس العمل نیوتن را بخوانیم به این فکرکنیم که تمام اعمال ما به خود ما باز می گردد و به قول شاعر: " هرچه کنی به خود کنی، گرهمه نیک و بد کنی" .

قبل ازاین که قاعده ی " هوند" را درشیمی بخوانیم که " تا زمانی که هریک از اربیتال-های هم انرژی، یک الکترون نگرفته باشد، هیچ یک ازآن ها پرنمی شود" به این فکر کنیم که ما هم باید درهمه ی زمینه های زندگی به موازات هم پیشرفت کنیم.

رشد یک جانبه، قانون طبیعت نیست و به همین خاطرمحکوم به شکست است. اگر در زمینه ی مالی داریم پیشرفت می کنیم درزمینه ی معنوی هم باید با همان سرعت به پیش رویم. اگردرزمینه ی علمی موفقیت کسب می کنیم، باید درعمل هم به همان اندازه موفق شویم. اگردرزندگی 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 . . .

اگرکمی دقیق شوید، اگرذهن خود را به کاربیاندازید به کاربرد تمامی علوم را درلحظه

لحظه ی زندگی خود حس می کنید وهرکه بیشترآمیختگی دانش را با زندگی روزمره درک می کنید علاقمند ترومشتاق تر می شوید.

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

اطلاعات اولیه مهم ترین قانون علاقمندی است

نقش اطلاعات اولیه بسیارمهم است. شما وقتی که به تماشای مسابقه ی فوتبال مشغولید، همین که اطلاعات مختصری درباره ی آن داشته باشید، مثلاً بدانید که خطا درمحوطه ی 18 قدم، ضربه ی پنالتی را برای تیم مقابل به ارمغان می آورد، با تمرکزوعلاقه ی بیشتری آن را دنبال می کنید تا مادربزرگ شما که هیچ اطلاعات اولیه ای ازفوتبال ندارد و تصورمی- کند 22 نفربیهوده به دنبال توپ ازاین سویه آن سومی دوند.

ومسلماً مادربزرگ شما خیلی متعجب می شود وقتی شما را آنچنان غرق تماشا می بیند که ازاطراف خود کاملاً بی خبرشده اید.

با وقتی که شما بدانید حرکت هرکدام ازمهره های شطرنج چگونه است و همین اطلاعات مختصرواولیه را داشته باشید، خیلی مشتاق ترو با دقت و تمرکزبیشتربه بازی شطرنج نگاه می کنید تا کسی که ازشطرنج هیچ چیزنمی داند.

امروزه ازاین روش برای علاقمند کردن افراد به موضوعات خاص استفاده می کنند. مثلاً تصویریک فوتبالیست مشهوررا داخل یک بسته ی آدامس می گذارند و زیرآن نامش را می نویسند. هیچ وقت سوابق ورزشی او را به صورت اطلاعیه دربسته ی آدامس نمی- نویسند چرا که همین قدرکافی است. به همین سادگی و کم حجمی و به خوشایندی شیرینی آدامس کافی است که شما خود به خود به هرخبری درباره ی او متمرکزوحساس شوید.

دقت کنید که درسی که الان قراراست بخوانید چه اطلاعات اولیه ای ازدروس قبل، از گفته های معلم و یا از صحبت دوستان یا اززندگی خودتان به شما کمک می کند. درجستجوی یافتن این اطلاعات اولیه و آموختن درس، با کمک آن ها باشید.

این همان چیزی است که می گویند درهردرس باید ازپایه قوی باشید و دروس را اساسی بخوانید. قبل از فراگیری انتگرال، مفهوم مشتق را دریابید. قبل ازآن 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 وحفظ آن ها می- روند وچون کاری را ازوسط شروع کرده اند واطلاعات 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 ازقسمت دهم تماشا کنید. تا کسی به شما توضیحاتی درمورد نه قسمت گذشته ندهد (والبته ساده و مختصرو کم حجم) شما علاقه ی چندانی به تماشای به تماشای قسمت دهم پیدا نمی کنید.

پیش ازمطالعه ی هردرس ازاین به بعد، دانسته های قبلی خود را مرورکنید. اطلاعات اولیه بگیرید و خود را علاقمند و متمرکز سازید.

" دانستن قوانین "

شناخت قانون هرچیزی شما را به آن علاقمند می کند. اگرخیلی ها ازتماشای تنیس لذت نمی برند به خاطرآن است که ازقانون شمارش امتیازها درآن آگاهی ندارند.

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

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

یکی ازموارد بسیارمهم که شما معمولاً نادیده می گیرید، قانون و روش مطالعه است. درخواندن هرکتاب ومطالعه نیزبرای آن که تمرکزعالی 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 متمرکزباید به روش صحیح مطالعه کرد. اگرشما ندانید قانون بازی والیبال چیست نمی توانید آن را بازی کنید. درمورد مطالعه هم همین طوراست. ابتدا باید روش مطالعه را فرا بگیرید.

" زبان گردانی"

وقتی شما چند دوست دارید، دوستی را که به شما بیشترشبیه است، عاطفه و روحیه ی شما را دارد و به زبان شما سخن می گوید، بیشتردوست دارید. به حرف هایش بیشترتوجه می کنید و حتی بیشتراورا به خاطرمی سپارید. زبان کتاب، یک زبان ساده، عمومی و همگانی است و باید هم چنین باشد. این شما هستید که باید پس ازمطالعه، کتاب و متن و نموداروفرمول ها را به زبان خود بیان کنید.

زبان گردانی، یکی ازاصول مطالعه است. فرمول انیشتین را به زبان خود تعریف کنید. ببینید که آن درزبان شما چه مفهومی دارد؟ یادتان می آید که وقتی سال اول دبستان بودید، باران را چگونه برای خود زبان گردانی کردید؟ نعلبکی را درلوله ی کتری برگرداندید و برای خود ابروباران ساختید.

پیچیده ترین مطالب علمی را همین طورکه مطالعه می کنید وجلومی روید به زبان ساده، قابل فهم و بیان خوشایند خودتان برگردانید. ازخود مثال بزنید وحتی آن متن را یک باردیگر به زبان ساده ی خودتان بنویسید. اگربخواهید عیناً مطالب کتاب را بخوانید وحفظ کنید عملاً نمی توانید یادگیری عمیقی داشته باشید. اما اگربا زبان گردانی مطالب را یاد بگیرید، خیلی راحت ترعین مطالب کتاب را بیان خواهید کرد و به خاطرخواهید سپرد. پس یادتان باشد:

زبان گردانی یعنی بیان مطالب دشوارکتاب به زبان ساده وخوشایند خودتان.

" با کتاب شوخی کنید "

وقتی تلویزیون تماشا می کنید یا با دوستتان صحبت می کنید، لبخندی برلب دارید و راحتید، اما وقتی ازکتاب 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 بهتربه خاطرآورده می شوند چرا که هیجان، علاقه، تمرکز، و ورود مطلب به حافظه را موجب می شود. مثالی بزنیم: من به شما می گویم: همسایه ی 18 سال قبلتان یادتان می آید؟ شما می گویید: نه. می گویم: همان که دو بچه ی کوچک داشت. می گویید: نه، به خاطرنمی آورم. می گویم: همان که پدرش فروشنده ی لباس بود. و شما باز هم به خاطرنمی 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 درشما ایجاد کرده بود، درهرحال هیجان انگیزبود وهمین هیجان باعث شده بود که شما خاطره ی آن را به خوبی به خاطربسپارید.

با کتاب خود شوخی کنید. مثال هایی مهیج، شادی آفرین وحتی خنده داربزنید. این موضوع به علاقه و تمرکزشما کمک زیادی می کند.

بعد ازاین که خواندید الکترون درسیم حرکت می کند و به مقاومتی مثل لامپ

برخوردار 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 دورسرش 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 شناوراست، به شدت حل می شود و اگرکبریتی بزنیم، بالای آن شعله ورمی شود. تصورکنید اگرکسی درحال آب خوردن باشد و سدیمی درآب بیندازیم و به آن کبریت بزنیم، سبیل هایش می سوزد.

اگربخواهید می توانید با زبان خوشایند خودتان با تمام مفاهیم کتاب شوخی کنید. اگردر بحث گشتاورمثالی ازالاکلنگ می آورند فقط به خاطرآن است که بازی مهیج الاکلنگ، گشتاور را درذهن 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 هرکارباید این را بپذیرید که دشواری های درمسیروجود دارد و تلاش لازم است. پذیرش دشواری مسیرو رنج راهی که درپیش دارید شما را برای مقابله با این دشواری ها و پیشرفت آماده می کند. عدم پذیرش این که هرمسیری با دشواری روبه روست به ویژه درآغاز راه، شما را افسرده و ناراحت می کند.

همین تمرینات تمرکز را درنظربگیرید. ممکن است درابتدا برایتان خیلی مشکل باشد ولی به تدریج که جلوترمی روید، تمرینات ، ساده تروقابل قبول ترمی شود. برای میل پیدا کردن به انجام هرکار، باید به لذت های پایان کارتوجه کنید و به هیچ عنوان به دشواری های مسیرفکرنکنید.

اگرباید روزی بیست صفحه مطالعه کنید، فکرخود 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 پیگیرومستمروا می دارد، میل به جذب لذت هاست. کسانی ازکوه بالا می روند و قله را فتح می کنند که لذت رسیدن به قله را درذهن می پرورانند. این افراد درطول مسیرهرگز به دشواری راه نمی اندیشند بلکه خود را درآن بالا مجسم می کنند و به این فکرمی کنند که ازآن بالا همه چیززیباست. همین شوق ذهنی باعث می شود که آن ها به راحتی دشواری مسیررا بپذیرند و پیش بروند. حال آنکه اگرآنان تمام ذهنشان را معطوف به دشواری مسیر می کردند و مدام به این فکر می کردند که چقدرتا پایان راه باقی است، این رنج که در ذهنشان مجسم می شد، به سرعت آن ها را خسته می ساخت.

همین که فکرخود را بر این متمرکزکنید که درپایان امتحانات چه نمرات درخشانی می-گیرید و به لذت شکوه آن لحظه فکرکنید، این قدرت را پیدا می کنید که سختی هایی را که از ساعت ها مطالعه و درس خواندن متحمل می شوید، به راحتی پشت سربگذارید.

مدام درذهن خود موفقیت های نهایی را مجسم کنید. همچون ورزشکاری که به شوق لذتِ داشتن بدنی ورزیده وجسمی آماده درپایان کار، رنج زود بیدارشدن وسختی تمرینات را متحمل می شود.

یادتان باشد همیشه این توجه به لذت هاست که تمرکز وعلاقه 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 روزحجم زیادی ازمطالب را دربرمی گیرد، عملاً به خاطرهمین حجم زیاد، تنفرایجاد می کند.

عده ای، وقتی برنامه ریزی می کنند که مثلاً ازفلان 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 مسیرطولانی بودن راه، شوق و علاقه و تمرکز را درآن ها ازبین می برد.

ازاجرای برنامه های روزانه فقط برنامه ی همان روز را انجام دهید و مطلقاً به این که " چند صفحه مانده " فکرنکنید.

اشتباه بیشتر داوطلبان کنکورکه باید تمام کتاب های چهارسال دبیرستان را بخوانند این است که پس ازمدتی درذهن خود به طولانی بودن راه فکرمی کنند.

باید همیشه به خاطرداشته باشید که هرروزفقط برنامه ی همان روز را اجرا کنید.

تعیین هدف

یکی ازعوامل مهم درایجاد تمرکزحواس و افزایش دقت درهنگام مطالعه آگاهی ازهدف 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 ازداخل فصل ها استخراج کنید. مثلاً بگویید:

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

هدف من این است که بدانم فرق توندرا و تایگا چیست.

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

و . . .

همه ی این اهداف مشخص، جزیی و روشن هستند و به ذهن برنامه می دهند. اشخاصی که قبل ازمطالعه با طرح پرسش هایی برای خود، ذهنشان را مشتاق و جستجوگرمی کنند. درتمام لحظات مطالعه به دنبال جواب هستند و این هدفمندی ذهن باعث می شود که به راحتی تمرکزحواس داشته باشید.

باید همیشه به خاطر داشته باشید که هرروز فقط برنامه ی همان روز را دنبال کنید. هنگامی که شما درجستجوی یک هدف هستید، به اهداف دیگر نیزدست پیدا می کنید.

شاید خیلی ازشما نگران باشید که اگربا یک هدف مشخص و جزیی پیش بروید، از مطالب دیگرکه باید یاد بگیرید، بازبمانید. اما چنین اتفاقی نمی افتد. شما چند سؤال طرح می- کنید تا ذهن خود را مشتاق و جستجوگرو متمرکزکنید. اهداف دیگرخود به خود جذب شما می شود.

هدفداربودن ذهن هنگام مطالعه خیلی مهم است. آنقدرکه ما می گوییم :

یا مطالعه نکنید یا قبل ازآن برای ایجاد تمرکزحواس درمطالعه، 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" فکرکرده 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 کوییم:

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

ذهن شما همواره می خواهد درگیرو مشغول باشد. بنابراین اگرآنچه که اکنون انجام می-دهید درشما درگیری و مشغولیت ذهنی ایجاد کند، فکرشما دیگر لزومی احساس نمی کند که به جای دیگر برود و درآنجا درگیرشود. اما اگردرانجام این کار، درگیری ذهنی ایجاد نشود، ذهن شما شتابان به جایی می رود که خود را درآنجا مشغول کند. و این همان حواس پرتی است. برای روشن ترشدن موضوع، مثالی بزنیم:

وقتی دوستتان با شما صحبت می کند، اگربتواند با بیان خود درشما مشغولیت ذهنی و توجه و علاقمندی ایجاد کند، شما با تمرکزفراوان به تمام حرف هایش گوش می دهید. اما اگر او نتواند چنین تأثیری درشما بگذارد چون ذهن شما درگیرنمی شود به سرعت فکردیگری به ذهنتان راه می یابد و شما درحالی که به مخاطب خود خیره شده اید، دارید به چیز دیگری فکرمی کنید. چیزی که درشما 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 اگرآنچه که می خوانید، درشما درگیری ذهنی ایجاد کند، شما مشتاق و متمرکزپیش می روید. درغیراین صورت چشمتان خطوط را دنبال می کند و ذهنتان درجایی دیگرمشغول می شود. به عبارت دیگر، حواستان پرت می شود.

راه چاره

پیش ازهرچیز، باید به خاطرداشته باشید که این شما هستید که باید ذهن خود را با موضوع مطالعه درگیرکنید.

معمولاً سبک نوشتاری کتاب تلاش می کند که درشما درگیری ذهنی ایجاد کند اما عمده- ی کاریا 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 درگیرشود. 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 متمرکزبازمی دارد و باعث می شود که حواس شما مدام پرت شود.

روش های مطالعه ی متمرکز

" تند خواندن"

راننده ای را درنظربگیرید که با سرعت بسیارکمی مثلاً 20 کیلومتردرساعت درحرکت است. وقتی سرعت این راننده تا این حد کم است، دیگربه توجه و تمرکزفوق العاده ای نیاز ندارد و چون ذهن درگیرنمی شود، مدام درجایی دیگرمشغول می شود. راننده می تواند از داشبورد چیزی بردارد، شیشه را پاک کند، به مناظربیرون نگاه کند و حتی غرق در تخیل شود. اما وقتی سرعت زیاد شد، خود به خود درگیری ذهنی بیشترمی شود و ذهن بیشتر به رانندگی متمرکزمی شود و راننده دیگرفرصت ندارد به چپ و راست نگاه کند و یا مشغولیت های ذهنی دیگری داشته باشد. اساساً ذهن چنان درگیراست که تمایلی برای درگیرشدن در جای دیگر ندارد.

درمطالعه هم دقیقاً همین حالت وجود دارد. وقتی شما به بهانه ی بهترفهمیدن بسیارکند پیش می روید و کلمه به کلمه می خوانید، درگیری ذهنی مطلوبی را ایجاد نمی کنید و ذهن شما که ازاین ساکن بودن کلافه می شود، خود را درجایی دیگرمشغول می کند و حواستان پرت می شود.

ما نمی گوییم آنقدرتند بخوانید که هیچ چیزنفهمید، بلکه می گوییم سرعت مطالعه ی خود را تا آنجا افزایش دهید که یک درگیری ذهنی مطلوب ایجاد شود. دراین سرعت، ذهن متمرکزاست. می بینید که اگرکمی غفلت کنید، سانحه ای رخ می دهد.

حتی اگربتوانید سرعت مطالعه ی خود را به دو برابرافزایش دهید بسیارعالی است چرا که هم دروقت خود صرفه جویی نموده اید وهم با درگیری ذهنی و تمرکز بیشتری خوانده اید.

تا می توانید سرعت مطالعه ی خود را افزایش دهید و سریع ترازآنچه 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 ترارا سرعت بیشتر می- خوانید. ما می گوییم سرعت خود را با توجه به سرعت قبلی خود سریع تربخوانید. یکی دیگرازمعایب تند خواندن این است که شما وقتی آرام و لغت به لغت می خوانید، درک ذهنی کمتری دارید چرا که ذهن با مفاهیم سروکاردارد نه با کلمات. یادتان باشد مفهوم، همیشه در یک عبارت است نه یک واژه.

وقتی شما کلمه ی شیررا می خوانید، ذهن نمی داند منظورشیرگاواست یا شیرجنگل یا شیرآب. اما وقتی جمله ی " شیرآب را بستم" سریعاً خوانده می شود، درک بهتروسریع تری حاصل می شود.

" مطالعه ی اولیه"

مطالعه ی اولیه همان گرفتن اطلاعات ابتدایی است. درمطالعه ی اولیه قصد شما کنجکاوکردن ذهن با گرفتن اطلاعات ساده و کم حجم و مقدماتی است.

درمطالعه ی اولیه شما متن را خط به خط نمی خوانید بلکه نگاهی گذرا به متن می- اندازید ویک سری مفاهیم اولیه را ازمتن می گیرید که مثلاً متن حول وحوش چه موضوعی است. پس ازآن باید به خود رجوع کنید و ببینید که خودتان ازپیش چه اطلاعاتی درباره ی موضوع دارید و یا این که ازقبل، ازکسی 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 ازمطالعه، با یکی دوسؤال، ذهن خود را هدفدارکنید. وقتی می- گوییم هنگام مطالعه مدام ازخودتان سؤال کنید، منظورمان این است که پیش ازمطالعه، در حین مطالعه و پس ازآن، می توانید ازخود بپرسید.

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

درکتاب " روش های مطالعه" نوشته ی " کی پی بالدریج" و ترجمه ی دکترعلی اکبر سیف به طرح سؤالات هفت گانه ی " گانیه" اشاره شده است. این سؤالات هفت نوع می- باشد.

طرح این سؤالات بسیارارزشمند ومفید است و فوق العاده درایجاد تمرکزحواس مؤثر است. ما درزیربه 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 سروکاردارد. مانند:

کشورهای همسایه ی ایران کدامند؟

بوعلی سینا درچه تاریخی متولد شده است؟

جنگ جهانی اول درچه تاریخی رخ داد؟

2. سؤالات ترجمه ای: این نوع سؤالات، قوی ترو بهترازسؤالات 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 دشواربه زبان ساده تر، مانند این که : گشتاوربه زبان ساده یعنی چه؟ ، فرمول انیشتین به زبان من چه می شود؟ ، افزایش شعاع مولکولی را نسبت به افزایش عدد اتمی روی نمودارچگونه 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 ازسؤالات ترجمه ای کمی بهترند:

سؤالاتی مانند: " تفاوت دندان های گوشتخواران با گیاهخواران چیست؟ " ، " حافظه از نظرساختارو عملکرد، چه وجه تشابهی با کامپیوتردارد؟" و . . . ازنوع سؤالات تفسیری هستند.

4. سؤالات کاربردی: جالب ترین نوع سؤالات هستند. این سؤالات همان طورکه 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 ازاصطکاک ناشی ازکشش اجسام روی زمین کاست؟ " ، "تشویق، بلافاصله پس ازیک عمل خوب چه نقشی درشکل گیری شخصیت کودک دارد؟ " و . . .

5. سؤالات تحلیلی: این سؤالات ازچهارنوع بالا بهترند و سؤالات منطقی واستدلالی نیز خوانده می شوند. دراین نوع ازسؤالات ما قدم های منطقی یک شخص یا تغییروتحول یک شیء یا وضعیت را ازنقطه ی شروع تا پایان بررسی می کنیم. مثلاً " آنتونی رابینز روان شناس بنام امروز، چگونه با ناکامی ها، زندگی خود را دگرگون کرد؟ " یا " هواپیما چگونه به وجود آمد؟ " و . . .

6. سؤالات ترکیبی: این سؤالات که ازسؤالات تحلیلی قوی ترند، به سؤالات خلاق معروفند. دراین 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 در20 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. دراین سؤالات، ما درباره ی مؤلف، نویسنده، مترجم، و متن کتاب داوری می کنیم و نظرخودمان و روش خودمان را با نظرو روش آن ها مقایسه می کنیم. مثلاً ازخود می پرسیم ازبین 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 درکتاب پاسخ دهید.

وقتی که خود شما سرال طرح می کنید، بیشتربه پاسخگویی علاقمند می شوید. البته به سؤالات کتاب هم فکرکنید 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 دردست داشته باشید. چه آنچه که می خوانید رمان باشد چه شعر، چه مطالعه ی آزاد چه کتاب درسی، اعم ازحفظ کردنی یا فهمیدنی.

دریک مطالعه ی فعال و پویا، کمترچیزی می تواند به اندازه ی قلمی که دردست دارید، ذهن شما را درگیرو متمرکزکند.

این قلم ، مهم ترین ابزارشماست. با آن همه چیزرا یادداشت می کنید. اگررمان می-خوانید همین طورکه جلومی روید درحاشیه ی کتاب و یا درکاغذی دیگربا نویسنده درگیر شوید. اگرجایی برایتان خیلی جالب بود، درحاشیه بنویسید: " چه جالب ! " اگربرایتان تعجب آوربود علامت تعجب بگذارید. اگربرایتان سؤال برانگیزبود حتی می توانید در حاشیه، سؤال خود را مطرح کنید و حتی درجایی نظرتان را اعلام کنید. نظرتان را با نظرنویسنده مقایسه کنید. یک مطالعه کننده ی فعال با قلم خود مدام با نویسنده درگیرمی شود و عقاید وعواطف خود را خواه موافق خواه مخالف، به شکلی با نوشتن اعلام می کند.

خودتان را ملزم کنید که با نوشتن، نظرخود را بگویید.

این گونه ذهن شما همواره متمرکز می ماند چون ملزم است درهرلحظه عاطفه واندیشه خود را بیان کند. اگرکتاب، کتاب درسی شماست، ازنکات مهم کتاب یادداشت برمی دارید که این یادداشت ها بهتراست دربرگه 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 نیزبه 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 ازکتاب و نویسنده فرا می گیرید، با نوشتن بیرون بریزید تا برای جذب مطالب بعدی آماده شوید.

درروان شناسی مطالعه و یادگیری، یکی ازموانع یادگیری، " منع قبلی" است. منع قبلی یعنی این که مطالبی که شما قبلاً آموخته اید، ازتمرکزشما برمطالب اخیرو فراگیری این مطالب، ممانعت به عمل می آورند. مثلاً وقتی قراراست که شما ده نکته را به ترتیب فرا بگیرید، معمولاً نکات اولیه وابتدایی چنان ذهن شما را به خود مشغول می کنند که یادگیری مطالب بعدی و انتهایی دشوارتر می شود. شما خودتان این موضوع را تجربه کرده اید.

شما دردقایق اولیه ی مطالعه متوجه می شوید که به تدریج تمرکز حواستان کمترمی شود وبیشتردچارحواس پرتی می شوید. علت آن است که همان مطلب اولیه مانع تمرکزبرمطالب بعدی می شوند.

برای این که منع قبلی ایجاد نشود، بهترین ومؤثرترین راه، همین یادداشت برداری

است. با یادداشت برداری است که مطالب قبلی ازذهن شما برروی کاغذ تخلیه می شوند و این خلأ ذهنی ایجاد شده، فراگیری مطلب بعدی را آسان ترمی کند.

ب – تحریک حافظه ی حرکتی

وقتی که می نویسید، دست وقلم شما حرکت می کند. بنابراین نه تنها حافظه ی حسی و چشمی شما بلکه حافظه ی حرکتی شما نیزفعال می شود و مطالب را بهتربه خاطرمی سپارید. حال آن که وقتی یادداشت برنمی دارید و صرفاً می خوانید، فقط حافظه ی حسی شما فعال است که مسلماً بازدهی شما دراین حالت کمتراست.

پ – ازبین رفتن وسواس ذهنی

وقتی که یک سری مطالب را پشت سرهم و دنبال هم می خوانید و مجبورید همه ی آنها را به خاطربسپارید، ذهن شما وسواس پیدا می کند: " مبادا مطالب قبل را فراموش کنم؟ " و درنتیجه 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 هرمطالب پس ازفراگیری، 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 تمرکزاولین لحظات، به مطالعه ی خود ادامه می دهید.

ت – تأکید بردرک و فهم مطلب

توجه داشته باشید که منظورما ازنوشتن این نیست که به کتاب نگاه کنید و رونویسی کنید بلکه می گوییم هرچه را که فرا گرفتید و فهمیدید، به زبان خودتان روی کاغذ بیاورید.

حتماً بعد ازآن 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:

" برای آن که یک دستگاه و یا جسمی به جرم m درحال تعادل قرارگیرد باید دو شرط برقراریاشد. اول آن که برآیند نیروهای وارد برآن دستگاه یا جسم صفرباشد. دوم آن که گشتاورنیروهای وارد برجسم یا دستگاه هم صفرباشد."

اگرشما همین طوردرضمن خواندن، جمله ها را برروی کاغذ بیاورید، کارمفیدی 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 طورخلاصه و موجزروی کاغذ بیاورید، به روش صحیح یادداشت برداری کرده اید.

مثلاً وقتی که مطلب فوق را خوب فهمیده باشید، یادداشت مختصری مانند این ازآن 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 ازدرک هرمطلب، چیزی بنویسید. آن وقت نوشته ی شما تأکیدی است برای آن که آن مطلب کاملاً فهمیده و درک شده است.

برای آن که برمختصرنویسی تأکید بیشتری کرده باشیم، چند مثال دیگرمی زنیم. ابتدا شما جمله ای را ازکتاب می خوانید و بعد نوشته ای را که یکی ازدوستان شما پس ازدرک آن مطلب، یادداشت کرده است. بسیارعالی 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) ازسال 183 هجری آغازشد و تا سال 203 ادامه داشت."

امامت رضا (ع):

مدت 20 سال

شروع 183

پایان 203

" درمورد ترکیب های یونی که فرمول مشابه دارند. یعنی استوکیومتری یا نسبت تعداد یون های آن ها یکسان است، هرچه حاصل ضرب حلالیت، عدد بزرگ تری باشد، میزان حلالیت بیشتراست."

.....

.....

.....

" درصورت تحریک تارعصبی غشاء درمحل تحریک نسبت به یون های سدیم، غشاء نفوذپذیرمی شود که این باعث دپلاریزه شدن غشاء درمحل 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

درآخرین مرحله، به نوشته ی خود نگاه می کنید و همه چیز را به خاطرمی آورید. یادمان هست که این نوشته ها اشاره وار و مختصربود.

قصد شما این است که با بیانی اجمالی ترو ساده تربین نوشته ها و مطالب کتاب ارتباط برقرارکنید.

تلاش شما برای برقرارسازی ارتباط میان نوشته های مختصرو مفاهیم کتاب همان درگیری ذهنی است. همان درگیری ذهنی که برای تمرکزحواس به آن نیازمبرم داریم.

پس حالا با هم یک باررروش مطالعه ی متمرکز یا به عبارت بهترمراحل 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 ازفکرکردن به موضوعی دیگرو حواس پرتی بازمی دارند.

شاید اکنون تصورکنید که مطالعه به این شکل خیلی وقت می برد و ازروش مطالعه ی سنتی شما طولانی تراست اما توجه کنید که شما دراین محاسبه، زمان هدررفته و مطالعه ی غیرمفید و غیرمتمرکزخودرا به حساب نیاورده اید.

شما درروش سنتی مطالعه، وقت فراوانی را با حواس پرتی های متنوع و متعدد ازدست می دهید اما درروش جدید مطالعه، هم ازتلف شدن " وقت " جلوگیری می کنید و هم لحظه به لحظه با علاقه و تمرکزحواس بیشتری مطالعه می کنید و درنتیجه بهترياد 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 صفرنمی رسند حتی اگرشما بهترین شیوه ی مطالعه را درپیش گرفته باشید.

اکنون که شما روش مطالعه ی متمرکز را فرا گرفته اید و آن را به کارمی بندید، ملاحظه می کنید که اگرچه حواس پرتی شما تا حد فوق العاده زیادی کم شده است، اما برخی ازاوقات، افکاردیگری غیرازموضوع 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 برروی یک برگ کوچک کاغذ است. چرا؟ حتماً بحث خلأ ذهنی و نوشتن را به خاطردارید. دقیقاً به همان علت، باید حواس پرتی خود را یادداشت کنید.

مثالی بزنیم:

شما دراوج مطالعه هستید، ناگهان به خاطرمی آورید که امشب حتماً باید به دوست خود تلفن بزنید. ازاین لحظه به بعد شما هرچقدرهم که سعی کنید فکرخود را به مطالعه متمرکز کنید، اندیشه ی تلفن کردن به دوستتان و این که " مبادا فراموش کنم" ، ذهن شما را آشفته می کند و شما را آزارمی دهد. درنتیجه شما ازهمان لحظه تمرکزحواس خود را ازدست داده اید.

اما اگربه محض آن که این اندیشه به ذهن شما راه یافت، آن را برکاغذی می نوشتید، دیگرخیالتان راحت می شد و می توانستید به مطالعه ی متمرکزخود 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. اگرننویسید و بگویید" باشد برای بعد" ، " می دانم که یادم نمی- رود" ، و . . . توانایی ذهنی خود را کم کرده اید.

هرچه درحین مطالعه به خاطرتان می آید و عامل مزاحم تلقی می شود، گوشه ای

یادداشت کنید. این که باید نان بخرید، جزوه ی دوستتان را بدهید، 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 ازباورهای بسیارنادرست برخی ازشما این است که برای تمرکز حواس داشتن باید درمحیط، سکوت مطلق برقرار باشد.

واقعیت این است که هرچه محیطی ساکت ترباشد، برای تمرکزحواس بهتراست و ما محیطی را برای مطالعه انتخاب می کنیم که سروصدای کمتری داشته باشد اما به هیچ عنوان درجستجوی محیطی نیستیم که سکوت مطلق برآن حکمفرما باشد.

سکوت، نسبی است. سروصدای محیط های مختلف با هم متفاوت است. بهترین مکان برای مطالعه جایی است که سروصدا درآن ازبقیه جاهای موجود کمترباشد.

مثلاً شما اکنون می خواهید مطالعه کنید و تنها مکانی که دراختیاردارید، اتاقی است که درآن تلویزیون روشن است. مسلماً این محیط ایده آل نیست اما شما دردورترین نقطه ی اتاق ازتلویزیون وپشت به آن می نشینید و مطالعه می کنید. دراین حالت شما ازبهترین شرایط ممکن برای مطالعه استفاده کرده اید.

یک نکته ی دیگررا هم بگوییم: اساساً مطالعه درجای کاملاً ساکت غلط است.

شما این گونه به محیط بسیارساکت عادت می کنید و شرطی می شوید که فقط درچنین مکان هایی مطالعه کنسد. آن وقت درمحیط های دیگربا کوچک ترین سروصدایی تمرکز حواس شما به هم می ریزد و ایجاد تمرکز دوباره برایتان بسیارمشکل است. به همین خاطر است که ما چندان مطالعه درکتابخانه را توصیه نمی کنیم. کتابخانه محیطی است کاملاً ساکت که ما معمولاً چنین شرایط آرمانی را درمنزل نداریم و همیشه هم نمی توانیم برای مطالعه به کتابخانه مراجعه کنیم.

درمحیط منزل، درمحیط مدرسه و دانشگاه، درمحیط کار، هرجا که هستید نسبتاً ساکت ترین جا را انتخاب کنید.

ویژگی های مکانی – نظم

اخیراً ژاپنی ها تحقیقات جالبی را روی یک گروه هزارنفری انجام داده اند. کودکان ده ساله ای که ازبهره ی هوشی، استعداد و توانایی ذهنی نسبتاً یکسانی برخورداربوده اند.

هریک ازاین کودکان درمحیط متفاوتی ازدیگران قرارگرفتند. محیط مطالعه ی نفراول بسیاردرهم ریخته و شلوغ بود. اتاق نفردوم آشفتگی نسبتاً کمتری داشت. اتاق نفرسوم نسبت به نفردوم کمی منظم ترو با وسایل کمتری بود و به همین ترتیب تا نفرهزارم که اتاقی بسیار منظم، مرتب و با حداقل وسایل داشت.

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

بعد ازپایان زمان تحقیق، بررسی نتیجه ها بسیارجالب بود: میزان مطالعه، بازدهی، میزان به خاطرسپاری و تمرکزبا میزان نظم و ترتیب اتاق ها نسبت مستقیم داشت یعنی هر چه فردی دراتاق با اسباب و وسایل کمتر، مرتب ترو منظم ترقرارگرفته بود، بازدهی کمی و کیفی بیشتری را درمطالعه ی خود نشان می داد.

بنابراین برای مطالعه ی مؤثرترو مفیدتر، هرچه می توانید درمحیطی با وسایل و اسباب کمترو منظم ترو مرتب ترقرارگیرید.

" شاکتی گواین" درکتاب " بازتاب های نور" خود می گوید:

" هروضعیت درونی، انعکاس بیرونی و محیطی دارد و هروضعیت 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 ازمطالعه، دو سه دقیقه هم که شده، به مرتب کردن اتاق یا میزمطالعه ی خود بپردازید و این مسأله را جدی بگیرید.

ویژگی ها ی مکانی – مطالعه درپارک

اگرچه پارک، فضایی طبیعی و مناسب برای مطالعه به نظرمی رسد و خیلی ازشما 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 وآمد افراد، بازی و سرو صدای بچه ها، مناظرزیبا و . . . همه وهمه به هنگام مطالعه به سراغ ما می آیند و حواس ما را پرت می کنند. ضمن آن که ما درکودکی شرطی شده ایم که پارک جای بازی یا جای استراحت است و همین زمینه ی ذهنی قبلی مانع از تمرکزحواس کافی برمطالعه می شود. شاید این که شما درپارک به هنگام مطالعه زود خوابتان می گیرد یا متوجه وغرق بازی بچه- ها می شوید، علت همین زمینه ی ذهنی باشد.

نکته ی دیگراین که طبیعت، همیشه تفکربرانگیزاست و شما درپارک با مظاهرطبیعی زیادی روبه رو می شوید که ذهن شما به سرعت درگیرآن ها شده، برآن ها متمرکزمی شود و درنتیجه حواس شما ازموضوع 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 ازشما به خاطربرداشت نادرستی که ازاین 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 بسیارکارآ و مؤثررا دراختیارذهن گذاشتن.

اما قبل ازآن لازم است متذکرشویم موسیقی زمانی چنین تأثیری دارد که شما با تمرکز حواس به آن گوش فرا دهید وهنگام مطالعه شما باید برمطالب کتاب متمرکزباشید و ذهن نمی تواند دریک آن بردو موضوع تمرکز داشته باشد درتنیجه وقتی شما هنگام مطالعه برای خود موسیقی پخش می کنید، یا توجه شما معطوف به موسیقی است (که دراین صورت کلاً حواستان ازمطالعه پرت شده است) یا توجه شما معطوف به مطالب درسی است (که دراین صورت متوجه موسیقی نیستید ودرنتیجه موسیقی، آن تأثیرات رابرشما نخواهد گذاشت و مهم ترازهمه این که یک عامل حواس پرتی قوی خواهد شد.)

موسیقی آرام و بدون کلام قبل ازمطالعه 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 تأثیرآن درآموختن صحبت کردیم.

بعد ازمطالعه هم گوش دادن به موسیقی آرام و بدون کلام، خوب و مؤثراست اما به هیچ عنوان:

1. همزمان با مطالعه، موسیقی گوش نکنید.

2. ازگوش دادن به موسیقی های تند حتی الامکان بپرهیزید.

مطالعه به محض نشستن

پس ازآن که درمکان مطالعه ی خود قرارگرفتید فوراً مطالعه را شروع کنید و به هیچ عنوان به کارهای دیگرنپردازید.

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

اگرنشستن برای مطالعه طولانی شود و مطالعه ای صورت نگیرد و شما خود را با کارهای جانبی یا افکاردرونی مشغول کنید، برای پرورش تمرکزحواس درشما بسیارید است.

عادت کنید همه ی آنچه را که برای مطالعه نیازدارید ابتدا فراهم کنید و هرکارمتفرقه ای را که دارید قبل ازمطالعه انجام دهید و پس ازاین که نشستید، فوراً مطالعه را آغازکنید.

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

نقش زمان

پیش ازاین توضیح دادیم که آرامش، خواب و استراحت کافی به خصوص درشب، چقدر درپرورش توانایی های ذهنی و تمرکزحواس و حافظه ی شما مؤثراست.

درهیچ شرایطی، نیمه شب مطالعه نکنید. با این توجیهات که :" من به مطالعه ی شبانه عادت دارم " ، " سکوت منزل شب هنگام بیشتراست" و . . . خود را متقاعد نکنید که شب مطالعه کنید. چرا که شارژعصبی ومغناطیسی بدن، شب هنگام انجام می گیرد و شما با بی خوابی درشب، خودرا ازاین شارژعصبی مغزمحروم می کنید. بنابراین:

هرچقدرهم که به مطالعه ی نیمه شب عادت دارید، ازاین پس دیگرنیمه های شب مطالعه نکنید. خودتان را عادت دهید که روزبا اول شب مطالعه کنید.

ضمن آن که توجه داشته باشید درهنگام خواب یا استراحت عمیق شب آن که را که در طول روزخوانده اید، پردازش ذهنی می شود و درمغز، عمل جایگزینی صورت می گیرد.

شما به هیچ وجه درهنگام خواب، وقت تلف نمی کنید بلکه ذهن شما ناخودآگاه به تثبیت آموخته های روزمی پردازد.

همین طورمطالعه بلافاصله بعد ازغذا خوردن، خود باعث عدم تمرکزمی شود. مغزشما برای فعالیت های ذهنی بیش ازهمه به اکسیژن نیازدارد و این اکسیژن را ازخون می گیرد و جریان خون شما پس ازغذا خوردن تا حدود یک ساعت و نیم بیشترمتوجه اندام های گوارشی است تا مغز. به همین علت است که شما پس ازغذا خوردن بیشترتمایل دارید که استراحت کنید تا این که فعالیت های فکری انجام دهید. دستکم تا یک ساعت بعد ازصرف غذا از مطالعه کردن اجتناب کنید.

مسئله ی مهم دیگردرزمان مطالعه، مطالعه ی مرتب درزمان های خاص است. ضمن آن که شما ازفرصت های خود برای مطالعه بیشترین استفاده را می کنید، خودتان را به مطالعه درساعت های خاص هم شرطی کنید.

مثلاً صبح ها به محض بیدارشدن، بعدازظهرها درساعتی مشخص ویا ساعات اولیه شب. زمان خاصی را برای مطالعه درنظر بگیرید.

ذهن شما می تواند پس ازمطالعه ی مدام دریک ساعت خاص ازشبانه روزبعد ازمدتی خود به خود درآن ساعت ویژه، جذب و فراگیری پیدا کند.

پس توصیه ی زمانی ما به شما :

1. درفاصله ی زمانی ساعت 11:30 شب تا 5 صبح مطلقاً مطالعه نکنید وحتماً در این ساعات بخوابید.

2. تا دستکم یک ساعت پس ازصرف غذا مطالعه نکنید.

3. خود را به مطالعه درزمان ها ی خاص و مناسب شرطی کنید.

نقش حالت ها درتمرکزحواس

برای هررفتاری ازلحاظ ذهنی و جسمی باید حالت های خاص داشته باشید که با رفتارتان هماهنگ باشد. روان شناسی حالت ها و رفتارها این موضوع را به تفصیل شرح می دهد.

اگرمی خواهید بجنگیدف ابتدا باید حالت جنگیدن را به خود بگیرید. اگرمی خواهید شاد باشید، ابتدا باید حالت شاد بودن را به خود بگیرید. اگرمی خواهید انسانی مصمم و با اعتماد به نفس باشید، باید حالت های اعتماد به نفس را درخود ایجاد کنید.

حالت ها ورفتارها ازهمدیگربه وجود می آیند. یعنی همان طورکه وقتی شما شاد باشید ناخودآگاه حالت های شاد بودن درشما پدیدارمی شود، اگرهم حالت های شادی را درخود 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 انتظارتمرکزو دقت فراوان ازخود نداشته باشید. دروضعیت هایی که برای مطالعه کردن مناسب نیست تمرکزحواس پیدا کردن دشوارو انتظارآن کاملاً غیرمعقول است.

هنگام هیجان های عصبی، ترس، خشم، اضطراب و کینه و ناراحتی نمی توان انتظار داشت که تمرکزبالایی داشته باشیم. چون دراین حالت ها ذهن ما پیشاپیش متوجه و متمرکز برآن مسئله است که این هیجان ها را درما ایجاد کرده است.

همین طوردرحالت شوروشوق و اشتیاق فراوان هم نمی توانید تمرکزحواس داشته باشید و علت همان است. بچه هایی که زنگ تفریح درحیاط مدرسه به بازی های مهیج می پردازند و با همان شورو هیجان به کلاس درس می آیند، گاهی تا نیم ساعت بعد ازحضوردرکلاس به حالت مناسب خود برای فراگیری دست نمی یابند و دراین مدت توجه و تمرکزشان هنوزبه هیجان حیاط مدرسه معطوف است.

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

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

بعضی ها پس ازیک ورزش سنگین، باهمان خستگی وبدن عرق کرده، شروع می کنند به کتاب خواندن ومطالعه و انتظاردارند که با این هیجان تمرکزحواس هم داشته باشند و چون چنین چیزی امکان پذیرنیست، می گویند: حافظه ام ضعیف است. حواسم پرت است و . . .

بازهم 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 درهنگام مطالعه به ذهنتان خطورمی کنند درجایی یادداشت کنید که بلافاصله پس ازمطالعه به آن ها بپردازید. اما گاهی اوقات یک موضوع مهم، ضروری و بسیار" دراولویت " به ذهنتان خطورمی کند که حتی با نوشتن آن وسواس ذهنی کاهش پیدا نمی کند. درچنین مواردی، ما توصیه می کنیم به جای آن که کاهش پیدا نمی کند. درچنین مواردی، ما توصیه می کنیم به جای آن که تقلا کنید که با همان وضعیت بد درس بخوانید، به انجام همان کاربا 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 ازعمده ترین مسائلی که باعث اضطراب می شود، انباشته کردن دروس درشب امتحان است. مسلماً وقتی شما درطول سال تحصیلی مطالعه نمی کنید و همه را برای شب امتحان انبارمی کنید، با یک ضرب الاجل و فشارعصبی و اضطرابی مواجه می شوید که بیش ازهرعامل دیگری، میزان تمرکزفکری ویادگیری شما را کاهش می دهد.

متخصصان مطالعه ویادگیری به شدت اعتقاد دارند که مهم ترین عامل تخریب حافظه و عدم دستیابی به یک تمرکزعالی، اضطراب است. برنامه ریزی درسی، مطالعه درطول سال تحصیلی و استفاده ی بهتراززمان والبته آسودگی شب امتحان ازتمام اضطراب های کاذب جلوگیری می کند.

تصویر ذهنی مثبت

اضطراب، بسیاری ازاوقات هم ازتصورنگران 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 ازخودتان درذهن 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 ازبیدارشدن، ظهرها پس ازیک آرامش چند دقیقه ای و قبل ازصرف ناهارو به ویژه شب ها قبل ازخواب به آسودگی دراز بکشید، بدن را شل کنید. چند نفس عمیق بکشید و با صدای بلند یا درذهن خود چندین باراین جملات را تکرار کنید:

" من با تمرینات عالی ام ، تمرکزم روزبه روزبیشترمی شود."

" من سرشارازقدرت تمرکزفوق العاده ای برخوردارم."

" من سرشارازآرامشم و دراین آرامش، تمرکزجاری است."

" حافظه ام بسیارعالی است وروزبه روزبهترمی شود."

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

درلحظاتی که این جملات را می گویید و چند بارتکرارمی کنید، خود را درذهن خود ببینید. خود را درجلسه ی امتحان ببینید که درنهایت آرامش نشسته اید. برگه ی امتحان دردست شماست. همه ی جواب ها را می دانید و به همه ی سؤالات با آرامش کامل و شادی فراوان جواب می دهید.

این تصویررا شب ها خصوصاً قبل ازخواب، به وضوح درذهن خود ببینید و ازآن به شوق آیید.

بعد ازمدتی که تلقین و بیان عبارت های تأکیدی بالا را صبح و ظهروشب انجام دادید و

به خصوص تصویرذهنی مثبت خود را هرشب مجسم کردید، هم اعتماد به نفس و روحیه تان عالی می شود و هم میزان تمرکز، حافظه و یادگیری تان بهبود می یابد.

یک هشدارمهم

تمام تمرین های گفته شده تا الان فقط درصورتی پاسخ مثبت می دهند وازآن 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 چیزرا خراب می کنید.
هرگزنگویید حافظه ام خراب است. اصلاً هیچ چیزنمی فهمم. تمرکزم افتضاح است و . . .

بازهم تأکید می کنیم که با عبارات منفی به خود تلقین منفی نکردن اهمیت بسیاربیشتری از تلقین مثبت دارد، یعنی اگرازیک طرف تلقینات مثبت را به خود القا کنید و ازطرف دیگر درطول روزاین حرف های منفی را درباره ی خودتان بزنید، عملاً تلقینات مثبت خود را بی نتیجه و بی اثرساخته اید.

پس به هیچ عنوان حرف منفی نزنید و تمرینات تلقین مثبت را هم انجام دهید تا ازتمرکز عالی برخوردارگردید.
فصل ششم
تمرکز حواس در کلاس

یکی ازشایع ترین مشکل ها ، عدم تمرکزحواس در کلاس های درس، جلسات سخنرانی، سمینارها و کنفرانس هاست.

بیشترافراد با آن که با اشتیاق فراوان وتمرکزخوب سرجلسه حاضرمی شوند و به سخنران یا مدرس گوش می سپارند، پس ازچند دقیقه حواسشان پرت می شود ووقتی به خود می آیند، می بینند که دقایقی چند گذشته ودراین مدت کاملاً درجای دیگری بوده اند.

شاید دریک جلسه ی دوساعته، شما چهل دقیقه با تمرکزعالی به جذب مشغول باشید و هشتاد دقیقه ی دیگررا به طورپراکنده مشغول افکارذهنی خودتان باشید. اگرشما بتوانید در همان کلاس تمامی مطالب را بگیرید، خود باعث می شود که حجم عمده ای ازفعالیت مطالعه شما درمنزل کاسته شود. شاید تا به حال با افرادی درخورد کرده باشید که فقط درکلاس حضور می یابند و بسیارکم درمنزل مطالعه می کنند. معمولاً شما رد این حالت به خود و اطرافیان خود می گویید: نمی دانم چرا با این که من ساعت ها درمنزل درس می خوانم یک دهم آن را هم نمی خواند، همیشه نمره های من ازاو کمتراست.

شما باید توجه داشته باشید که مدت زمان مطالعه ی شما مطلقاً مهم نیست بلکه زمان مطالعه ی مفید و متمرکزشماست که مهم است. بسیاری ازاوقات شما ساعت ها کتاب به دست دارید ومشغول مطالعه اید اما زمان مطالعه ی متمرکزو مفید شما ازیک ساعت بیشترتجاوز نمی کند.

علاوه براین، درصد مهم و عمده ای ازیادگیری درکلاس درس صورت می گیرد. شاید خودتان تجربه کرده باشید که آموختن درسی که زمان تدریس آن، شما درکلاس حاضرنبوده- اید، چقدردشواراست.

اما حضوردرکلاس ازنظرفیزیکی چندان مهم نیست بلکه شما باید حضورمؤثرو متمرکزی درکلاس 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 ودرگیرباشید.

تکنیک های حضورفعال درکلاس

1. همراهی با مدرس

بسیارمهم است که خودتان را با سرعت، نحوه وشیوه ی تدریس معلم یا استاد خود هماهنگ سازید و با اوحرکت کنید. هم شتاب بیش ازمدرس داشتن ذهن را آشفته و مغشوش می کند و هم سرعت کند شما و عقب ماندن ازاو.

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

آنچه که درهمراهی با مدرس مهم است، دروهله ی اول، خوب شنیدن است.

اغلب شما با آنکه صدای معلم را به وضوح نمی شنوید یا گفتارسخنران را متوجه نمی- شوید ازاین که ازاو بخواهید درباره آن مطلب را رساترو واضح تربیان 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 نیزبه مطلبی درگذشته استناد می کند که شما ازآن هیچ اطلاعی ندارید.

یادتان باشد شما برای این به کلاس یا جلسه ی سخنرانی آمده اید که مطلبی را فرابگیرید ومعلم هم دقیقاً همین را می خواهد. بنابراین اگرکوچکترین ابهام یا عدم وضوحی را درمطلب یا صدای معلم احساس کردید، باید شهامت ازاوبخواهید که مطلب را دوباره بگوید.

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

دوباره تأکید می کنیم که اگرنکته ای را متوجه نشدید یا نشنیدید، حتماً بپرسید چه بسا که آن نکته ی کلیدی بوده، تمام درس آن روزوابسته 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 نیازبه یادداشت برداری را سرکلاس احساس می کنید چه نمی کنید، حتماً ازصحبت مدرس یا سخنران، یادداشت بردارید.

اما منظورما ازیادداشت برداری دراینجا با آنچه که درروش مطالعه ی متمرکزگفتیم فرق می کند که اکنون به شرح آن می پردازیم.

یادداشت برداری داخل کلاس

قلم وکاغذ به دست می گیرید و درکلاس حاضرمی شوید. یادتان هست که گفتیم یک مطالعه ی اجمالی و یک بررسی ابتدایی ازدرس، شب قبل ازکلاس انجام دهید؟ این کاررا برای کسب اطلاعات اولیه و هشیاری ذهنی درکلاس انجام داده اید.

اگرشما بدون هیچ مطالعه ای سرکلاس شیمی حاضرشوید، وقتی معلم می گوید امروز درس ما هیبریداسیون است و شما هم نه ازقبل درباره ی هیبریداسیون چیزی می دانید نه نگاهی اجمالی به کتاب انداخته اید، تا چند لحظه خود را درکلاس 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 تمرکزحواستان را ازدست بدهید و ذهنتان را به سیردرجاهای دیگر مشغول سازید.

درست برعکس، اگرشما با مطالعه ی اولیه سرکلاس حاضرشوید، احساس خیلی خوبی درکلاس خواهید داشت، ذهنتان مشتاق است، می خواهید هرچه سریع ترازرازهیبریداسیون سردربیاورید و درنتیجه تمرکزحواسی عالی پیدا می کنید.

اهمیت مطالعه ی اولیه را پیش ازاین هم توضیح داده بودیم. حالا که شما با این آمادگی ذهنی و کنجکاوی و علاقمندی دارید به صحبت های معلم گوش می کنید، هرنکته ای را که فرا می گیرید بادداشت کنید.

هم اکنون شما می گویید فلان معلم یا استاد به ما اصلاً اجازه ی یادداشت برداری نمی- دهد. به شما می گوییم که اوکاملاً کاردرستی می کند. چرا که شما معمولاً به شیوه ی سنتی خود، " جمله" های معلم را یادداشت می کنید و نوشتن یک جمله ازصحبت های معلم عملاً شما را ازگوش دادن و درک جمله ی بعدی بازمی دارد.

شما به هیچ عنوان نباید جمله ای یادداشت 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، یادداشت کنید وپشت سرهم یادداشت 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 درکلاس لحظه به لحظه تخلیه می کنید و نکته ای را که فرا می گیرید یادداشت می کنید و ذهن خود را همچنان بازو گسترده و خالی نگاه می دارید. یعنی شکل حضورشما درپایان 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 برروی کاغذ بیاورید، ذهن شما در یک حالت آماده باش قرارمی گیرد و شما ازتمرکزحواسی عالی برخودارمی شوید و کاملاً ازخود مراقبت می کنید که چیزی را جا نیندازید.

فقط کافی است که یک باراین عمل یادداشت برداری را به شیوه ی درستی که گفتیم تجربه کنید تا ببینید که چقدربرایتان لذت بخش است.

حتی کم کم به شکل یک بازی مهیج برایتان درمی آید. این شیوه ی یادداشت برداری به صورت کمی حرفه ای تروماهرانه تر درخبرنگاران دیده می شود که درمصاحبه های خود ازگفته های سخنران یادداشت برداری می کنند وسپس خود ازگفته های سخنران یادداشت برداری می کنند وسپس ازروی آن، متن را تصحیح می کنند.

و اما سومین فایده ی یادداشت برداری این است که باعث می شود شما سرکلاس خواب آلوده نشوید وچرت نزنید به ویژه دراوقاتی که معلم یا سخنران بسیارآرام وملایم 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، حضورخودتان را درکلاس مهیج ترو مؤثرترمی کنید.

بسیاربعید است که کسی به این شیوه درکلاس یادداشت برداری کند و خوابش بگیرد. شما وقتی سرکلاس خوابتان می گیرد که ذهنتان ساکت و ساکن شود. نه معلم درشما درگیری ذهنی ایجاد می کند به خود به این کارمشغول می شوید. به ویژه وقتی سخنران ازنوع سخنرانان آرام و ساکن است، شما باید یادداشت برداری را جدی تریگیرید. نگویید: من این مطلب را بلدم و نیازی به یادداشت کردن ندارم. نگویید: 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 درکلاس، همین زنده و هشیاربودنتان سرکلاس است.

یک مانع بزرگ

مطالعه ی اجمالی قبل ازکلاس وکسب اطلاعات پیش ازحضوردرکلاس می تواند یک اشکال بسیاربزرگ 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 ازکسب اطلاعات اولیه فقط ایجاد یک نوع کنجکاوی و علاقمندی و تمرکزحواس 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 ازکلاس برروی کاغذ بیاورید و بالای آن هم بنویسید:

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

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

به هیچ عنوان درلحظه ی حضورتان درکلاس، 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 سرکلاس ازمعلم می گیرید، فقط باید درچند دقیقه ی پایان کلاس و یا حتی بعد ازآن صورت گیرد. اگرسرکلاس این مقایسه را انجام دهید چه احساس کنید این دو باهم تفاوت دارند، تمرکزحواس خود را ازدست می دهید و حواستان پرت می شود. درحالت اول، شادی وشعف و هیجان ذهنی، عامل حواس پرتی شماست و در حالت دوم، احساس متفاوت بودن دانسته های قبلی شما ازاطلاعات 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.

ازچه چیزهایی یادداشت برداریم؟

یادداشت برداری درکلاس، سه شاخه دارد. شاخه ی اول، یادداشت برداری ازنکات مهمی است که معلم می گوید که درمورد آن توضیح دادیم.

شاخه ی دوم، یادداشت برداری ازسؤالاتی است که به ذهنتان می رسد. البته اگرروند کلاس آرام و طرح سؤال درطول کلاس مجازباشد، ما توصیه می کنیم سؤال خود را فوراً بپرسید. اما اگرمعلم بگوید به سؤالات شما درآخرکلاس پاسخ می دهم، مطلقاً سؤال خود را رها نکنید. حتماً آن را مختصراً درگوشه ای بنویسید که آخرکلاس بپرسید. اگریگویید: بعداً آن را می پرسم و یادداشت نکنید، تا پایان کلاس ذهن شما را مشغول می کند و این مانع فراگیری اطلاعات بعدی با تمرکزعالی می شود. به ویژه اگرسؤالتان برای شما جالب و جذاب باشد مدام درطول کلاس به پردازش سؤالتان مشغول می شوید و منتظرید که کلاس به پایان برسد وسؤال جالب خود را مطرح کنید. خیلی ازاوقات، حتی این انتظار، ما را به جایی می رساند که دیگردریافت پاسخ برایمان اهمیت چندانی ندارد بلکه فقط می خواهیم ازطرح این سؤال جالب درحضوردیگران با صدای بلند لذت ببریم. به ویژه اگربدانیم آفرین وتحسین معلم را هم به دنبال خواهد داشت. بنابراین حتماً سؤال خود را یادداشت کنید. بارذهن خود را سبک کنید و به گوش دادن و یادداشت برداری ازگفته ها ادامه دهید.

شاخه ی سوم، یادداشت برداری ازعوامل حواس پرتی است. سرکلاس درس هم به احتمال فراوان، افکارزیادی درذهن شما غوطه می خورند که ذهن شما را منحرف می

کنند.

درگوشه ای، ازآنچه که حواس شما را پرت می کند، یادداشت برداری کنید. دربالای این یادداشت بنویسید آنچه که باید پس از کلاس به آن فکرکنم یا انجام دهم.

این کارراهم اگربخواهید به تأخیربیاندازید، 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 ابزاربرای تمرکزحواس هستند.

بازهم درفایده ی یادداشت برداری

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

درکتاب " زمینه ی روان شناسی" نوشته ی " اتکینسون – هیلگارد" گفته می شود: "همیشه با تغییرات محرک است که تحریک پذیرجهت می گیرد." برای روشن شدن این مطلب مثالی می زنیم:

فرض کنید شما درخانه تنها هستید و صدای پایی را ازپشت بام منزل خود می شنوید (صدای پا، محرک است و شما ، تحریک پذیر) . وقتی صدای پا بلندتر می شود یا به هر شکلی تغییرمی کند، شما گوشتان را تیزترمی کنید (به زبان روان شناسی " سوگیری" می- کنید) . اما اگرصدای پا یکنواخت باشد یا تغییرات محسوس نداشته باشد به زودی برای شما عادی می شود و شما دیگربرآن تمرکزنمی کنید.

درکلاس درس، معلم محرک است و شما تحریک پذیر. تغییرات معلم به صورت حرکات دست، چهره ولحن وطنین صدا باعث می شود که شما مدام سوگیری کنید و تمرکز شما براوباشد.

بسیاری ازمعلمان که به این نکته واقف هستند، درتدریس خود ازاین تغییرات، زیاد استفاده می کنند و توجه شما را کاملاً به خود جلب می کنند. دراین موارد دیگرنیازی نیست که شما خودتان را تغییردهید.

اما معلمانی هم هستند که صدایی یکنواخت دارند وموقع تدریس، بی تحرکند. درکلاس ِ چنین معلمانی است که شما باید به عنوان تحریک پذیر، درخود ایجاد کنید تا تمرکزحواستان پایدارباقی بماند.

درمثالی که برای سوگیری زدیم، وقتی صدای پا ازپشت بام به گوش می رسید، یکنواخت می شد، شما می توانید با تغییرمکان خود و بالا رفتن ازپله ها و نزدیک شدن به صدا، درخود سوگیری و تمرکزحواس ایجاد کنید.

یادداشت برداری داخل کلاس نیزدرشما چنین حالت آماده باش و تحرکی را ایجادمی کند. جهت گیری برای شنیدن بهترودرک بیشترو بهتر. بنابراین ، یادداشت برداری را جدی بگیرید.
اهمیت جلونشستن

همیشه به خاطرداشته باشید که واقعاً رابطه ای بین کسانی که جلومی نشینید و کسانی که درسشان خوب است وجود دارد.

توجه کنید، کسانی که صندلی ها ونیمکت های جلویی را اشغال می کنند، درمیدان دید خود، فقط معلم و تخته را خواهند داشت. اما کسانی که درردیف دوم می نشینند، علاوه بر معلم وتخته، افراد ردیف اول را هم می بینند وهمین طورتا ردیف آخرکه دیگرهمه ی ردیف- های جلویی درمیدان دید قرارمی گیرند. به عبارت دیگر، عوامل حواس پرتی درجلوی کلاس حداقل و درانتهای کلاس حداکثراست. ازآن انتها، همه چیزمشخص است. چشم افرادی که در این انتها می نشینید، کوچک ترین حرکات افراد جلویی را می بیند و این دیدن یعنی حواس پرتی.

ما می گوییم: حتی الامکان درردیف های جلویی بنشینید. ممکن است بگویید این طور هم نمی شود که همه درردیف اول بنشینند. ما هم حرف شما را قبول داریم اما

مخاطبان ما آن کسانی هستند که همیشه تا وارد کلاس یا جلسات سخنرانی می شوند، با وجود آن که ردیف- های جلویی خالی است، خودشان می روند و درردیف های آخرمی نشینند.

به این افراد می خواهیم بگوییم که با این عمل خود پیشاپیش زمینه ی بسیارمساعد حواس پرتی را برای خود به وجود آورده اند. اگربخواهید درآن آخرینشینید که هیچ چیزازدید شما مخفی نماند، درواقع حواس پرتی را به تمرکزحواس ترجیح داده اید و خود را برای آن آماده کرده اید.

توصیه می کنیم که حتی الامکان ، ردیف های جلو را برای نشستن انتخاب کنید. بازهم تأکید می کنیم که واقعاً رابطه ای بین کسانی که جلو می نشینید و پیشرفت تحصیلی، وجود دارد. این ارتباط، کاملاً منطقی است و این طورنیست که عوامل حواس پرتی خود را کمتر سازید. دقت و تمرکزحواس خود را افزایش دهید و به پیشرفت تحصیلی خود کمک مؤثرکنید.

نقش فرمان ذهنی

" آنتونی رانینز"، نویسنده ی کتاب های جالب و پرفروش " به سوی کامیابی" دریکی از سمینارهای خود مثالی زیبا می آورد که خوب است قبل ازطرح نقش فرمان ذهنی، برای روشن شدن مطالب، اشادره ای داشته باشیم به این مثال:

پدری به فرزندش می گوید: " برووازآشپزخانه ، نمکدان را بیاور" ، بچه بی درنگ می-گوید: " نیست" یا " نمی توانم 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. پدربه آشپزخانه می آید و خیلی زود می گوید: " نمکدان که اینجاست! جلوی چشمت بود، چطورآن را ندیدی؟ "

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

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

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

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

نقش فرمان ها ی ذهنی درتمام موفقیت های زندگی وازجمله موفقیت های تحصیلی بسیارمهم است.

قبل ازاین 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 ویاد بگیرید؟ اگراین طوراست دقیقاً برای خود مشخص کنید که می خواهید چه چیزرا یاد بگیرید و درجستجوی چه هستید؟

همین برنامه ی ذهنی که قبل ازکلاس به خود می دهید، تمام فعالیت های شما را در کلاس پیرو خود می سازید. بنابراین کلاس را جدی بگیرید وقبل ازحضوردرآن به ذهن خود برنامه ای جدی بدهید. دقیقاً مشخص کنید که می خواهید چه چیزی ازاین کلاس یاد بگیرید. این موضوع به موفقیت شما بسیارکمک خواهد کرد. یادتان هست

که درتعیین هدف، گفتیم هدف باید جزیی، روشن ودقیق باشد. پس به ذهن خود بگویید که چه مطلبی را می خواهید بیاموزید. درخواستی مشخص ازذهن خود داشته باشید.

مثلاً به خود بگویید:

امروزمی خواهم بفهمم واقعاً چرا و چطوررعد وبرق ایجاد می شود؟

امروزمی خواهم بدانم چطورمی توان ازیک عدد اعشاری، جذرگرفت؟

و . . .

هدف خود را ازحضوردرکلاس با صدای بلند یا درذهن خود، برای خود کاملاً مشخص سازید.

فرمان های ذهنی منفی و مخرب به ذهن خود ندهید. مثلاً همان فرمان " امروزبه کلاس می روم که بخندم" یا " بروم ببینم چه می شود" یا " بروم که غیبت نخورم" و . . . وقتی این فرمان ها را به ذهن خود می دهید، درواقع به آن، این برنامه را داده اید که: هیچ چیزیاد نگیر.

وقتی هدف خود را ازحضوردرکلاس، خندیدن معرفی می کنید، تمام فکرشما به رویداد طنزآمیزی که درکلاس پیش می آید، متمرکزمی شود ویا سرگردان به هرموضوعی واکنش نشان می دهید وتوجه می کنید و قادرنیستید بردرس که مسلماً هدف اصلی حضورشما در کلاس است، تمرکزپیدا کنید.

یک عده هم هستند که وقتی به سمیناریا سخنرانی یا همین کلاس درس می روند به خود فرمان ذهنی ایراد گرفتن ازاستاد یا سخنران را می دهند. " ببینیم چقدرایراد دارد" ، " چند اشتباه می کند" و . . .

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

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

نفرآخرکسی است که یا به خود فرمان چرت زدن داده یا این که اصلاً هیچ فرمانی قبل ازکلاس به ذهن خود نداده است که حالت دوم معمول تروشایع تراست.

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

ابتدا درمنزل مطالعه ای اجمالی برمطالبی که می خواهند تدریس کنند، خواهید داشت.

سپس قبل ازورود به کلاس، فرمان ذهنی دقیقی را به مغزخود می دهید وذهن خود را از حضوردرکلاس هدفدارمی کنید.

بعد ازورود به کلاس، حتی الامکان درردیف های جلومی نشینید و مانند یک شنونده ی فعال به درس گوش می دهید ویادداشت برداری می کنید. اگرهم سؤالی داشتید یا درطول کلاس می پرسید و یا آن را ثبت می کنید و درآخرکلاس ازمعلم سؤال می کنید.

به این ترتیب شما حضورمتمرکز وفعال و مثمرثمری درکلاس خواهید داشت ودرصد مهمی از یادگیری مطلب را همان سرکلاس به دست خواهید آورد.

فصل هفتم

پرورش دقت وحواس پنج گانه

آستانه ی درک حواس پنج گانه، حداقل انرژی ها یی هستند که می توانند یکی ازحواس پنج گانه ی شما را تحریک کنند و اگراین انرژی تحریک کمی کمترشود، حواس ما قادربه درک آن نخواهند بود.

برای پرورش حواس پنج گانه به جزحس 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 ازمحرک طلب می کنیم تا آن را آسان تردرک کنیم.

وقتی خود را به آستانه ی درک نزدیک می کنید، عملاً دقت حواس پنج گانه را درخود افزایش می دهید و با بیشترکارکشیدن ازآن ها ، درک انرژی های کمترمحرک ها را درخود 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 ازحد 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 تمرکزمی شود. ما درحالی ازحس شنوایی خود کمتر کارمی کشیم که قادراست صدای تیک تاک یک ساعت معمولی را ازفاصله ی شش متری در یک اتاق ساکت بشنود. برای پرورش حس شنیداری و افزایش قدرت تمرکزدرشنیدن، باید خود را حتی الامکان به این آستانه نزدیک کنید وازآن کاربکشید.

تمرینات مؤثر

رادیو را روشن کنید و صدای آن را مانند وقتی که به طورمعمولی به رادیو گوش می-دهید بازکنید و به آن گوش دهید. بعد ازسی ثانیه صدا را کمی کمترکنید وحالا مجدداً گوش دهید. شنیدن خوب، اکنون مستلزم دقت بیشتراست.

حدود یک دقیقه با دقت گوش کنید. سپس مجدداً صدا را کم کنید وبا دقت بیشترگوش کنید. همین طورآنقدرصدا را کم کنید تا به جایی برسید که اگرکسی با پای برهنه روی فرش راه برود، شنیدن برای شما غیرممکن شود ودقایقی را به زحمت بشنوید.

با این کار، سلول هایی را که قبل ازاین برای شنیدن تنبل کرده بودید، به تحرک و فعالیت وا می دارید وحس شنیداری خود را تقویت می کنید. این تمرین را با هرصوت دیگری می توانید انجام دهید.

مثلاً می توانید به صدای تیک تاک ساعت ازفاصله ای که شنیدنش سخت است، گوش کنید. تمام دقت خود را به جذب این اصوات وادارید.

دربعضی ازتمرین های تمرکز، ازدقت وآگاهی روی تیک تاک ساعت برای پرورش تمرکزاستفاده می شود. همچون وقتی که شما برای بهبود تمرکزبه صدای دم وبازدم تنفس خود فکرمی کردید.

توجه داشته باشید که این تمرین ها را باید همیشه انجام دهید ولحظه لحظه ی زندگی تان 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 ودریک کلام با انرژی کمتروزحمت بیشتری سلول-های شنوایی خود را به فعالیت وادارید وبه آستانه ها نزدیک شوید. پس ازمدتی خودتان می- بینید که هم قدرت شنوایی شما افزایش یافته است و هم تمرکزحواستان بهبود یافته.

پرورش حس بویایی

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

ازاین پس اگرقرارشد که غذایی را بوکنید یا بوی گل یا هرچیزدیگری 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 قراردهید و تلاش کنید که بوی آن را حس کنید.

برای تشخیص بوی غذا، سرتان را تا گردن درقابلمه فرونکنید، بلکه ازفاصله ی بیشتری نسبت به قابلمه، 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 قراراست چای خود را شیرین کنید، آنقدردرآن شکرمی 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 شکرحل شده دردوگالن آب را حس کنید.

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

ازاین پس که غذا می خورید، سعی کنید مزه ی تمامی اجزای آ ن را حس و درک کنید و کاملاً این اجزا را با حس چشایی خود ازهم تشخیص دهید ویا این روش حس چشایی خود را پرورش دهید.

همین کاررا می توانستید برای پرورش حس شنوایی خود هم انجام دهید، مثلاً وقتی به شنیدن موسیقی ترکیبی چند سازمشغول هستید، صداها را ازهم مجزا کنید وآن ها را کاملاً از هم تشخیص دهید.

پرورش حس بساوایی

توان حس لامسه ی شما به حدی است که افتادن بال مگسی را که درفاصله ی یک سانتی متری گونه ی شماست، حس کنید. اما شما آنقدردرزندگی 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 ازتن شما بیشترتماس دارد. نرمی وزبری لباس را درهر نقطه ای حس کنید. کفشی که به پا دارید، عینکی را که احیاناً به چشم دارید، ساعتی را که به دست دارید و . . .

همین طوراگردرفضای بیرون هستید، نسیمی که تن شما را نوازش می کند حس کنید. اگرچه این توانایی مثبت حس لامسه است که بعد ازمدتی وجود عینک را روی صورت حس نمی کند، شما درطول روزبرای پرورش حس بساوایی وجلوگیری ازتضعیف آن، به طور آگاهانه وفعال آن را به خاطربیاورید وحس کنید.

پرورش حس بینایی

پرورش حس بینایی تا حدی با پرورش حواس دیگرمتفاوت است. ما برای پرورش حواس دیگربه آستانه ها نزدیک می شویم وسعی می کنیم با انرژی کمتری محرک ها را حس کنیم اما برای پرورش حس بینایی مطلقاً چنین کاری نمی کنیم. مثلاً نورتلویزیون یا نور اتاق مطالعه را کم نمی کنیم تا بخواهیم به زحمت ببینیم، چرا که این کاربرای سلول های بینایی آزاردهنده است.

برای تقویت حس بینایی، ما به مشاهده ی دقیق اجزایی می پردازیم که دروضعیت های معمولی به آن ها توجهی نداریم. مثلاً دست خود را درنورکافی ببینید. خطوط، برآمدگی ها، چروک ها، فرم قرارگرفتن ناخن، شکل ناخن ها وحدفاصل بین انگشت و ناخن را با دقت نگاه کنید.

پنجره را بازکنید و اولین تصویری را که ازمنظره ی بیرون به چشمتان می آید، این بار با دقت بسیاربیشتری ببینید.

شاید شما بارها این تصویررا دیده باشید اما هیچ وقت، این طوردرجزییات تصویردقیق نبوده اید.

شگفتی ها

هرکسی برحسب این که چه شغلی دارد وازکدام حس خود بیشترویهتراستفاده می کند، در یک حس بخصوص، توانایی دقت و تمرکزحواسی فوق العاده می یابد.

کارآگاه ها وپلیس های دایره ی جنایی که برای بررسی صحنه ی قتل، دزدی وجنایت، مجبورند برجزییات تصاویرخیلی دقیق باشند، دراین زمینه توانایی بیشتری نسبت به افراد معمولی پیدا می کنند.

جزییاتی که ازآن ها به عنوان " سرنخ" یاد می شود، دردید کلی همه ی افراد قرارمی- گیرد اما تنها آن ها هستند که به این جزییات توجه می کنند وکارآگاهی حرفه ای تلقی می- شوند.

پارچه فروش ها وبزازها، همه شغلشان حس لامسه است. به همین خاطرحس بساوایی درآن ها خیلی قوی است وآن 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 خاطرتمرین دادن حس بویایی درشغل خود، خیلی راحت می توانند نوع عطرها را با بوییدن ازهمدیگرتشخیص دهند وحتی با حضوردریک مهمانی و حتی بدون نزدیک شدن بیش ازحد به افراد بگویند هرکس ازچه عطریا ادوکلنی استفاده کرده است. شاید تصورکنید الان می خواهیم درمورد پرورش حس شنوایی، مثالی از نوازندگان و موسیقی دان ها بزنیم. ابداً چنین نیست. موسیقی دان ها حس شنوایی خوبی ندارند به خاطراین که همیشه درسروصدای زیاد و انرژی های تحریک کننده ی فراوان به سرمی 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 ها ی الکترونی(ازطریق تشخیص تغییرصداهای ملایم) مشغول هستند ویا کسانی که درمنزلشان خیلی آرام وملایم با هم صحبت می کنند، نسبت به افراد معمولی تمرکزشنوایی بیشتری دارند.

آشپزها ی حرفه ای هم درحس چشایی سرآمدند. آن ها می توانند با چشیدن کمی ازغذا، تفاوت نوع چاشنی های به کاررفته درهرغذا و حتی مقدارآن ها را حدس بزنند. درمحیط خانه ی شما، مادر، خواهرو یا همسرشما ازاین توانایی بیشتر برخوردارهستند.

تمرکز و حواس پنج گانه

البته پرورش تمام این حواس به پرورش دقت و تمرکزشما می انجامد اما آنچه بیش از همه به آن نیازدارید ودرکتاب های مربوط به تمرکزبیشترتوصیه می شود، تمرکزدیداری و شنیداری است که خیره شدن به نقطه ی سیاه، شعله ی شمع، و یا دوایرمتحد المرکز برای پرورش تمرکزدیداری شما وتمرکزبرصدای نفس کشیدن، عمدتاً برای تمرکزشنیداری شما توصیه می شود.

اگرشما قصد دارید که مطالعه ی این کتاب را ادامه دهید وبرای تمرکزحواس درمطالعه کوشش می کنید، بیشتربرتمرین های تمرکزدیداری و شنیداری تکیه کنید وتمرینات آن را انجام دهید.

نکته ی دیگری که مهم است، این است که تمرینات پرورش حواس پنج گانه را باید در طول روز، بخشی اززندگی خود کنید وبه منظره ها، تصویرها، صداها، مزه ها، بوها، و تماس های خود بیشترتوجه کنید.

درلابلای فعالیت های روزانه که درعدخ تمرکزبه سرمی برید و غالباً فعالیتی را بدون تمرکزویژه انجام می دهید، گهگاه روی جزییات آن وضعیت، متمرکزشوید.

فصل هشتم

تن آرامی یا Relaxation

همان طورکه خودشما می دانید، هیچ چیزبه اندازه ی آرامش درتمرکزفکرنقش مؤثر ندارد.

هرچه آرامش جسمی وذهنی شما بیشترباشد، به همان نسبت تمرکزفکرتان بیشترخواهد بود.

تن آرامی یا ریلکسیشن، تکنیکی است برای آرام سازی عضلات بدن. ازآنجا که بین ذهن و تن ارتباط تنگاتنگی وجود دارد، هرچه که شما درجسم خود آرامش بیشتری برقرار می کنید، درذهنتان نیزآرامش بیشتری برقرارمی شود.

اغلب کسانی که ازعدم تمرکزفکر، شکوه وشکایت می کنند درحقیقت ازافکارمزاحم ذهنی خود می نالند وهمیشه می پرسند با این افکارمزاحم که ذهن ما را اشغال کرده، چه کار کنیم؟

واقعیت این است که شما به طورارادی و آگاهانه نمی توانید این افکارمزاحم را ازذهن خود خارج کنید وازشرآن راحت شوید. اما می توانید آزادسازی وآرام سازی ذهن خود را از راهی غیرمستقیم انجام دهید.

ازآنجا که هرفکری (به ویژه افکارمنفی مزاحم) عضلات را منقبض می کند، ما می – آییم عضلات را آرام می کنیم و تنش و انقباضشان را ازبین می بریم. درنتیجه ی این کار، افکارمنفی خود به خود ازذهن 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 ترباشد، تمرکزوتوجه بریک 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 ازایجاد تنش

3. ریلکس پیشرونده یا تجسمی

درروش 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 وکمر

6. سینه و کتف ها

7. صورت

8. پوست سر

ما هیچ وقت یکباره بدن را شل نمی کنیم؛ این کار، کم تأثیرو تا حدی نادرست است. ذهن ما فرمان های کلی را نمی پذیرد. وقتی می گوییم: " بدن من، به تمامی شل وراحت شو"، مغزدرصدد اجرای این فرمان برمی آید. اما چون این فرمان خیلی کلی است، مغزدر انجام آن کاملاً موفق ومؤثرنیست و بنابراین ازآن سربازمی زند. مغزما فرمان های جزیی و مشخص را بهترمی پذیرد. هرچه فرمان جزیی و مشخص ترباشد، پذیرش واجرای مغزبهتر خواهد بود.

دقیقاً به همین دلیل است که ما عضلات را به هشت گروه تقسیم کردیم و به طورجداگانه به هرگروه فرمان راحت باش دادیم.

حتی برخی ازیوگی ها، ریلکسی را پیشنهاد می کنند که فرمان ها درآن به مراتب جزیی تراست: 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 طورجدی این تمرینات را دنبال کنید، خسته کننده به نظربرسد.

برای این که هم ازفرمان های کلی اجتناب کرده باشیم و هم ازآن تمرین های بسیارجزیی وخسته کننده، ما پس ازقرارگرفتن دروضعیت مطلوب – که جلوترآن را توضیح می دهیم – عضلات را درهشت مرحله شل می کنیم. به این ترتیب:

1. پای راست خود را ازانگشتان تا کمردرذهن خود مجسم کنید. آن را احساس کنید و فرمان شل شدن بدهید: " پای راست من، راحت وآرام شو". هرجا که انقباض و تنشی احساس می کنید به طورارادی آن را شل کنید و به خود تلقین کنید : " پای راست من لحظه به لحظه شل ترو آرام ترمی شود." اکنون انبساط و شل بودن وآرام بودن را درپای راست خود حس کنید.

2. پای چپ خود را به همان صورت مجسم و احساس کنید. فرمان دهید: " پای چپ من راحت وآرام شو." به طورارادی پای چپ خود را شل تروشل ترکنید و به خود تلقین کنید که لحظه به لحظه چنین می شود. پای چپ ِ آرام شده و شل شده ی خود را احساس کنید.

3. اکنون هردوپایتان درنهایت راحتی و آسودگی است. ذهن خود را متوجه دست راست خود کنید. ازانگشتان تا شانه را درذهن خود ببینید وفرمان دهید: " دست راست من منبسط وآرام شو." دست راست خودرا شل کنید وبه خود بگویید که لحظه

به لحظه شل وشل ترمی شود.

4. حالا دست چپ خود را به همان صورت مجسم کنید وفرمان دهید: " دست چپ من راحت وآرام شو." ببینید که دست چپ شما هرلحظه آرام تروشل ترمی شود.

5. حال عضلات شکم، پهلوها، پشت و کمرخود را دورتا دورمجسم کنید و فرمان دهید: " عضلات شکم وپشت من، سنگین و آرام شوید." به خود تلقین کنید که عضلات شکم وپشت شما هرلحظه شل وآرام می شوند وبه طورارادی عضلات شکم وپشت شما هرلحظه شل وآرام می شوند و به طورارادی عضلات پشت و شکم خود را شل کنید.

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

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

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

مراحل ریلکس

همان طورکه دیدید، درهرقسمت، چهارمرحله را پشت سرگذاشتیم 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 درمرحله ی اول، عضله را همان طورکه هست مجسم می کنید و درمرحله ی آخر، عضله ی شل وآرام شده را احساس می کنید.

نکات مهم

1. ریلکس را باید به آرامی و باصبروحوصله انجام دهید. اگربرای انجام کاری شتاب دارید ویا حوصله ی کافی برای انجام ریلکس ندارید. مطلقاً تمرین را انجام ندهید. این تمرین باید با آرامش فراوان وآسودگی خاطروصبروحوصله انجام شود. فرمان ها را تند تند صادر نکنید وسریع ازاین عضله به آن عضله نروید.

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

3. مدت زمان ریلکس وآرام کردن عضلاتتان، حتی الامکان حدود ده دقیقه طول بکشد اگرچه می توانید پس ازریلکس 20 دقیقه ویا بیشتردرچنین وضعیت آرام و راحتی باقی بمانید.

4. محیطی را که درآن ریلکس می کنید، حتی الامکان محیط خلوت وساکتی باشد. ازریلکس کردن درمحیط های شلوغ و پرسروصدا اجتناب کنید. محیط شما باید خالی

ازکلیه ی عوامل اضطراب آورباشد. مثلاً غذا روی اجاق نباشد، تلفن را قطع کنید وازاین که کسی دراین مدت مزاحمتان نمی شود مطمئن گردید.

5. اگردربین انجام تمرین به هرعلتی مجبورشدید یکباره بلند شوید، مثلاً کسی شما را صدا کرد یا درمنزل شما را زد، مطلقاً به طورناگهانی بلند نشوید. ابتدا چشم ها را بازکنید، دست ها وپاها را کمی حرکت دهید وسپس به آرامی بلند شوید. پس ازتمام شدن ریلکس هم به همین شکل آرام آرام برخیزید.

6. تمرینات ریلکس را سه باردرروز؛ صبح به محض بیدارشدن، ظهرقبل ازناهار (وحتماً قبل ازناهار) و شب به هنگام خواب انجام دهید. به کسانی که شخصیت های عصبی وپرتنش دارند ویا بیشتردچاراغتشاش فکری هستند توصیه می کنیم که درطول روزهم این تمرین را انجام دهند.

7. اگربرخی ازاوقات درنیمه ی راه ووسط کارخوابتان گرفت اصلاً مقاومت نکنید واجازه 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 می آورد.

8. ازآنجا که به هنگام ریلکس خون بیشتری متوجه عضلات بیرونی وسطح پوستتان می شود، ممکن است احساس گرما کنید ویا احساس کنید که خون روی سطح پوستتان جاری می شود که این احساس بسیارخوشایند است.

9. درتلقیناتی که به خود می کنید، احساس " سنگین شدن" را بارها وبارها به خود تأکید کنید. به عنوان مثال : " پای راست من لحظه به لحظه سنگین وسنگین تر می شود." سعی کنید که یک نوع کرختی و سنگینی و بی حسی را احساس کنید.

10. به دلیل جریان یافتن خون درعضلات وسطح پوست، فشارخون درریلکس کاهش می یابد واین تمرین برای کسانی که بیماری فشارخون دارند بسیارمفید است. البته توجه داشته باشید که این تمرین برای کسانی که فشارخون پایین دارند مطلقاً و به هیچ عنوان مضرنیست. تحقیقات نشان داده است که ریلکسیشن فقط فشارخون بالا ومرضی را کاهش می دهد ودرفشارخون طبیعی وپایین کوچکترین تغییری ایجاد نمی کند. بنابراین درهروضعیت جسمی و روحی که باشید بدون استثناء تمرین ریلکس برای آرامش و تمرکزحواس شما بسیارمفید است. حتی خیلی ازبیماری ها با این تمرین درمان می شوند (به ویژه بیماری- های روان تنی) .

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

وضعیت قرارگرفتن

" صحیح قرارگرفتن" اصل اساسی تن آرامی است. سردرامتداد تنه باشد و ستون فقرات صاف قرارگیرد. این وضعیت برای سروستون مهره ها بسیارمهم است.

ریلکس را دردو وضعیت می توانید انجام دهید:

1. نشسته

2. خوابیده

دروضعیت نشسته حتی الامکان روی یک صندلی بنشینید، دست ها را روی ران های خود قراردهید یا آویزان کنید. به پشتی صندلی یا دیوارتکیه دهید. پاها را کمی ازهم باز کنید ودریک وضعیت ساده روی صندلی بنشینید و تمرین را شروع کنید.

دروضعیت خوابیده به صورت طاقبازو 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 درتماس 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 وسربه جلوخم نشود.

می توانید درهرکدام 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 بهتراست دروضعیت نشسته ریلکس کنید چون نمی خواهید خوابتان ببرد و شب ها بهتراست 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 رهایش می کنید به همان شیوه- ای که درصفحات قبل گفتیم. منتها تا حدی، موضوع به خودتان بازمی گردد مثلاً شانه 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 جلوفشاردهید 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 آیید. 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 ازتمرینات بسیاربسیارمؤثردرپرورش قوه ی تمرکز، یوگا است. یوگا قدمت چند هزارساله دارد وازکشورهند به ارمغان امده است. یوگا یک ورزش فکری بسیارمفید محسوب می شود که درآنِ واحد تأثیرات جسمی و روانی فوق العاده عالی دارد.

عموماً یوگا را با " ورزش" مقایسه می کنند که این مقایسه ابداً صحیح نیست. یوگا به تنها می تواند تأثیرات عالی ورزش را ازنظرجسمی و سلامت جسمی درشما به جای بگذارد بلکه درذهن شما نیز تأثیرات مستقیم خارق العاده ای دارد.

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

کسی که یوگا می کند، ازدرصد بیشتری ازتوانایی های ذهنی خود استفاده می کند و علاوه بر این به دلیل تأثیرعالی که یوگا درآرام سازی دارد، ازآرامشی سرشاربرخوردارمی- شود که هم جسمی است و هم ذهنی.

کسانی که یوگا می کنند به خاطربرخوردارشدن ازهمین آرامش درورویارویی با مشکلات و بحران های زندگی بهترتصمیم می گیرند، منطقی ترند، عاقلانه ترفکرمی کنند وازشتاب- زدگی و عجله به دورهستند.

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

بیشتربیماری های مفاصل مانند آرتروز، با یوگا درمان می شود. یوگا تمدد اعصاب را موجب می شود. انرژی ذهنی و مانیتیسم شخصی را افزایش می دهد وشخصی را

افزایش می دهد وشخص را ازجذابیت فوق العاده ای بهره مند می سازید.

یوگا تمرین مؤثری درتناسب اندام است و شما چه ازچاقی فراوان وچه ازلاغری مفرط رنج ببرید، یوگا به شما تناسب اندام می بخشد.

یوگا را " رازجوان زیستن" می دانند. بسیاری ازحرکات یوگا چین وچروک پوست را ازبین می برد وازبه وجود آمدن آن هم جلوگیری می کند. حتی یوگا ازریزش مو هم ممانعت می کند.

تعداد زیادی ازحرکات یوگا برای فعال شدن غدد کم کار، بسیارمؤثراست. پس می بینیم که یوگا تنها یک تمرین برای تمرکزفکرنیست و فایده های جسمی وروحی بسیاری دارد.

همین که یوگا " آرامش" را موجب می شود، خود منشأ همه چیزاست. رفع اضطراب و استرس، اعتماد به نفس، روحیه ی شاد، خلاقیت، تناسب اندام، زیبایی وجوانی تنها گوشه ای ازفواید فراوان یوگاست.

اما آنچه که مد نظرماست وشاید یکی ازمهم ترین تأثیرات یوگا باشد، همین تمرکزفکر است.

یوگا چیست؟

بسیاری ازشما فکرمی کنید که یوگا مجموعه ای است ازحرکات 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 وپیوستگی" است. به معنای " وحدت ماده وانرژی" است. به مفهوم " یکی شدن جسم وروح" است. یوگا یعنی " یکپارچه شدن با تمامی خود" .

یوگا تمام قوای جسمی وروحی شما را جمع وهماهنگ می کند.

با این تعریف، می بینیم که هرروشی که شما را به این هماهنگی جسم وروح برساند و این وحدت ماده وانرژی 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 وروش هایی را دربرمی گیرد که شما را به این هماهنگی، آرامش وتمرکز 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 وبه دنبال آن به تمرکزی که درجستجویش هستید می رساند.

این که می گوییم یوگا پنج مرحله دارد نباید تصورشود که بسیاردشوارو سخت است. بلکه درعین حال فوق العاده آسان و راحت است. اکنون ما هریک ازاین مراحل را شرح می- دهیم. مراحلی که عبارتند از:

1. تفکرمثبت

2. رهایی

3. تنفس صحیح و فواید آن

4. تغذیه ی صحیح

5. حرکات

1. تفکر مثبت

مهم ترین رکن یوگا تفکرمثبت است. امروزه درتمام مؤسسات آموزش یوگا دردنیا، ابتدا مفهوم " تفکرمثبت " را آموزش می دهند وبعد به سراغ مراحل دیگرمی روند. این تفکر مثبت اگرچه یک مفهوم روان شناسی به نظرمی آید، اما درهند کهن ریشه دارد. یوگی های 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 اندیشه ی پاک و ناب وخالص، همان تفکر مثبت امروزی است و اساس کارمحسوب می شود.

بیشتراوقات وقتی می گوییم: تفکرمثبت داشته باشید، این طورتلقی می شود که باید با یک خوش بینی وخوش خیالی محض به زندگی نگاه کنیم ویا واقعیت منفی آن را نبینیم و یا این که چشم برروی آن ببندیم و نادیده اش بگیریم.

و حال آن که تفکرمثبت مطلقاً چنین مفهومی ندارد.

ما دراین اندیشه ی پاک ابتدا دریک 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 ومی پذیرد.

بعد ازاین نگرش عمومی، تفکرمثبت مفهوم می یابد. حال ما می آییم وتوجه و تمرکز خود را به جنبه های مثبت یک موضوع وکلاً به واقعیت های مثبت معطوف می کنیم. توجه به نکات مثبت، آنقدرشما را با روحیه وقوی می کند که توان چاره جویی وتدبیربرای مقابله با واقعیت های منفی و یا حتی سازگاری با آنها را درشما دوچندان می نماید. شما با این نوع تفکر، هم روحیه واعتماد به نفس عالی دارید و هم بهتربرای جنبه های منفی چاره جویی و تدبیرمی کنید.

اساساً فقط " ذهن مثبت" قادربه تدبیروچاره اندیشی است نه ذهن منفی. کسانی که پس از نگرش عمومی تمام توجه و تمرکزخود را به واقعیت های منفی معطوف می کنند، آنقدراز نظرجسمی وروحی ضعیف می شوند که حتی نکات مثبت را ازدست می دهند.

مثلاً فردی که سرپناهی آرام برای زندگی دارد و ازسلامت کافی برخورداراست اما شغل مناسبی ندارد ویا به اندازه ی کافی زیبا نیست، اگرهمه ی توجه خود را به شغل نامناسب یا ازآن بدتر، به زشت بودن خود معطوف کند، آنقدرروحیه ی خود را دچاربحران می کند که سلامتش را هم ازدست می دهد ودیریا زود به خاطرارتباط تنگاتنگ روح وتن، به هزاربیماری مبتلا می شود. بیماری های عصبی، افسردگی، سردردهای شدید، بیماری های گوارشی مثل زخم معده و . . .

درصورتی که همین فرد می توانست با توجه به جنبه های مثبت زندگی خود، روحیه و اعتماد به نفس عالی درخود ایجاد کند و با استفاده ازمنابع وامکانات موجود برای مشکلات زندگی خود تدبیروچاره جویی کند.

یک ذهن منفی قادراست خیلی سریع ازبین تمام واقعیت های موجود، جنبه های منفی را کشف واستخراج کند وبا توجه و تمرکزدرآن، به افسردگی وغم وناراحتی خود دامن بزند.

حال آنکه یک ذهن مثبت قادراست دربحرانی ترین وضعیت ها ومنفی ترین واقعیت ها، جنبه های مثبت را پیدا کند وحتی فقط یک جنبه ی مثبت بیابد و برآن توجه وتمرکز کند ویا تکیه برآن، به اصلاح وضعیت های منفی موجود بپردازد. بنابراین می بینید که منظورازتفکر مثبت، انکارواقعیت های منفی زندگی نیست بلکه هدف این است که دست کم وضعیت های مثبت را حفظ کنیم و برای منفی ها نیزچاره ای بیاندیشیم.

تفکرمثبت، یک مهارت ذهنی ویژه است که شاید به دست آوردن آن ازتمام آنچه که در این مجموعه به شما ارائه شده است، مهم ترو درعین حال آسان ترباشد.

باید تفکرمثبت را تمرین کنید. این تمرین بسیارساده وراحت است: ازاین پس به هر

چیزی که برخورد می کنید، چه شخص، چه شیء وچه موقعیت ووضعیت، جنبه های مثبت آن را کشف واستخراج کنید وبرآن ها تمرکزو توجه نمایید.

تمرین را ازچیزهای ساده شروع کنید واول ازهمه ، ازخود شروع کنید.

همین الان ازخود بپرسید که چگونه شخصیتی هستید؟

ذهن منفی شما می گوید: تمرکزحواس ندارم، حافظه ام افتضاح است. بی اراده و بی اعتماد به نفس هستم. بینی بزرگی دارم. دچاربی خوابی ام. ازشغلم راضی نیستم. جورابم سوراخ است. عصبی وکینه ای هستم.

و وقتی ازاو می پرسیم: دیگرچه؟ می گوید: همین.

اما ذهن مثبت شما، برجنبه های مثبت تأکید دارد: معده ام ازسلامت کامل برخوردار است. شنوایی ام بسیارخوب است. قدرت فکردارم. لباسی برتن دارم. شمارش ازیک تا صد را بلدم. دو دوست خوب دارم. برای پرورش اراده ام تلاش می کنم.

وقتی به او می گوییم: دیگرچه؟ می گوید: به دنبال یک شغل مناسب هستم وچون تلاش می کنم، یقین دارم که موفق می شوم. هم اکنون با مطالعه ی این کتاب وعمل به تمرین های آن می خواهم قدرت تمرکزخود را چند برابرکنم.

ازاین پس درمواجهه با هرچیز، فوراً سؤالی را ازخودتان 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 دراین وجود دارد؟ "

2. رهایی

رهایی به معنای " خواستن دراوج رها کردن ورها کردن دراوج خواستن" است. وابستگی با تمرکزمنافات دارد. هروابستگی میدان فکری شما را اشغال می کند و شما را از تمرکزبرموضوعی دیگربازمی دارد.

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

باید مدام درحال بخشیدن و رها شدن و آزاد شدن باشید. ذهن یوگی یک ذهن آزاد است، یک ذهن رها ودراوج آرامش. این رهایی نه به معنای ترک دنیا ولذت های مادی است، بلکه به مفهوم لذت بردن ازمواهب الهی بدون وابسته شدن به آن ها است.

شادی خود را به وضعیت خاص وموقعیتی ویژه وابسته نکنید که اگرچنین باشد ازاین لحظه ی خود شادمان نیستید و همیشه درانتظاروافسوس به سرمی برید.

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

درپاسخ ما تأکید می کنیم که باید هدفمند باشید و حتماً اهدافی داشته باشید، اما می گوییم که تمام آرامش وموفقیت و کامیابی و لذت و بهره مندی خود را به دستیابی به هدف و زمان رسیدن به آن وابسته نکنید. همان قدرمشتاق و خواهان باشید که آماده ی رها کردن هستید.

برخی ازما چنان به دنبال اهداف مادی خود می رویم که تمام زندگی این لحظه را بر خود حرام می کنیم وخودمان را ازهمه چیزمحروم می کنیم تا به آن یک چیزبرسیم ودراین تلاش، خود را چنان به درودیوارمی کوبیم وعصبی وپراضطرابیم که هیچ جای آرامش و لذت و بهره مندی برای خود باقی نمی گذاریم.

گهگاه باید آرام شوید، ازتلاش بازبایستید، میدان ذهنی را خالی کنید وآن را ازعشق و شادمانی سرشارکنید. رها وآزاد شوید.

ذهن عصبی و درگیرو مضطرب و وابسته نمی تواند درهیچ چیزتمرکز کند حتی تمرکز

چنین ذهنی برهدف و تلاش برای دستیابی به آن، مطلوب وایده آل نیست. تلاش کنید اما با آرامش. تقلا وخودکشی نکنید. این، همان مفهوم رهایی است. احظاتی درروز آرام شوید، با تمرکزفوق العاده وآرام و پیوسته هم حرکت کنید.

به هیچ عنوان آرامش خود را به کسی وچیزی وجایی وابسته نکنید. نگویید: فلان کس پیش من باشد، فلان چیزرا داشته باشم، فلان جا باشم، آرام هستم. یادتان باشد منشأ آرامش دردرون شماست. رها و آزاد باشید. نگویید: با اوباشم، یا فلان جا باشم لذت می برم. یاد بگیرید از وجود و حضورخودتان و ازدرون الهی خود لذت ببرید. رها باشید.

3. تنفس صحیح و فواید آن

تنفس صحیح آنقدردرآرامش و تمرکزمؤثراست که ما خواستیم حتی فصلی مجزا و بسیار مفصل درتنفس داشته باشیم. اگرچه این کاررا به دلیل آن که تنفس صحیح یکی ازمراحل یوگاست انجام ندادیم و آن را درهمین فصل یوگا بررسی می کنیم، اما شما آن را به اندازه ی یک بخش مجزا و بسیارمهم جدی بگیرید. تمام تمرینات ارائه شده دراین فصل به یک طرف و تمرین تنفس صحیح هم به یک طرف.

شما ممکن نیست کتابی درزمینه ی تمرکزحواس وآرامش ذهن پیدا کنید که درآن فصلی به تنفس صحیح اختصاص داده نشده باشد.

دریوگا تنفس آنقدرمهم است که خیلی ها تصورمی کنند یوگا به تمامی یعنی تنفس!

درمقدمه ی گلستان سعدی، اولین نعمت خداوندی که سپاس گفته شده، تنفس است: " . . . هرنفسی 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 ازطول عمربیشتری برخوردار می شوند. تنفس عمیق باعث می شود که تعداد دم و بازدم دریک دقیقه کمترشود. معمولاً افراد دریک دقیقه 16 بارنفس می کشند وعمرمتوسطی دارند. اما هرکس بیش ازاین در دقیقه نفس بکشد، مسلماً تنفس هایی سطحی خواهد داشت که دم و بازدم عمیق را به همراه ندارد. طول عمرچنین افرادی ازحد متوسط ومعمول کمتراست.

اگرمی گویند هیجان های عصبی مانند ترس، اضطراب، خشم، کینه، انتقام وحسادت، بیماری می آورد وازطول عمرمی کاهد به این خاطراست که تمام هیجان های عصبی اولین تأثیرخود را برتنفس می گذارند. شما ازاین به بعد به کسانی که عصبی و خشمگین و یا مضطربند با دقت نگاه کنید و ببینید که چقدرتنفس آن ها دراین مواقع سطحی می شود. گاهی اوقات درهنگام خشم، تنفس به سی باردردقیقه وحتی بیشترمی رسد. حالا خودتان حساب کنید که کسانی که مدام درهیجان های عصبی به سرمی برند ودرخشم واضطراب غوطه ورند با تنفس سطحی خود چه بلایی برسرسلامتی وطول عمرخویش می آورند.

درعوض، کسانی که ازآرامش برخوردارند وخود را به هنگام خشم کنترل می کنند، چنان از تنفس عمیق و ژرفی برخوردارمی شوند که مسلماً سلامتی آن ها را مداوم ترو طول عمرشان را بیشترمی کند.

اخیراً دریکی ازمجله های علمی، ازتحقیقات مشترک دانشمندان ژاپنی و آمریکایی گزارشی ارائه شد. این دانشمندان به این نتیجه ی جالب رسیده اند که اگرانسان بتواند تعداد تنفس خود را دریک دقیقه از16 به 12 کاهش دهد، چیزی حدود 50 سال به عمر خود اضافه کرده است.

ورزش برای این سلامت قلب وجسم، و به دنبال آن طول عمررا به همراه دارد که بر سیستم تنفسی اثرمی گذارد. ورزشکاران با پیگیری مستمرورزش درزندگی، کم کم برحجم تنفسی خود می افزایند وازتعداد تنفس خود دردقیقه می کاهند وبه همین

دلیل ازسلامتی و طول عمربرخوردارمی شوند.

درعوض سیگاری ها با سیگارکشیدن به سرعت ازحجم تنفسی خود می کاهند و برتعداد تنفس خود می افزایند، ضمن آن که تنفسشان را مسموم نیزمی کنند ودرنتیجه سلامتی خود را ازدست می دهند وطول عمرشان کاهش پیدا می کند.

به هرترتیب، باید دقت کنید که ضمن انجام تمرینات تنفس – که به زودی آن را کاملاً شرح می دهیم – ازهرعاملی که درشما تنفس سطحی ایجاد می کند وحجم تنفسی شما را کاهش می دهد اجتناب کنید وازهربرنامه ای که تنفس شما را عمیق ترمی کند وبرحجم تنفسی شما می افزاید استقبال کنید.

فواید تنفس عمیق – کنترل هیجان های عصبی

گفتیم که هیجان های عصبی منفی و به ویژه خشم واضطراب، تنفس شما را بد وسطحی می کنند و شما باید مراقب باشید که این هیجان ها را درخود کنترل کنید تا درنهایت سلامتی و طول عمرخود را حفظ کرده باشید.

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

وقتی عصبانی و خشمگین می شوید، اگردرحرکتید، بایستید؛ اگرایستاده اید، بنشینید؛ اگر نشسته اید، درازبکشید وبعد چند نفس عمیق بکشید. خیلی سریع خشم شما فروکش می کند و مسلماً شما با آرامش، بهترو عاقلانه تر فکرمی کنید وتصمیم می گیرید.

هرهیجان منفی دیگری را که درخود احساس می کنید، می توانید با این روش ازبین ببرید و حتماً این کاررا بکنید.

فراموش نکنید که شما به هیچ عنوان نمی توانید با این هیجان های عصبی و این تنفس-های بد، ازآرامش و به ویژه ازتمرکزحواس برخوردارشوید.

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

فواید تنفس عمیق – آرامش

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

باهرنفس عمیقی که می کشید هم ذهن شما آسوده ترمی شود وهم جسمتان، به ویژه در بازدم های عمیق بدن شل وریلکس ومنبسط می شود.

اساساً بین تنفس وانقباض عضلانی همیشه رابطه ای وجود دارد.

هیجان های عصبی منفی، تنفس را سطحی می کند وتنفس سطحی انقباض وگرفتگی 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 دراین حالت جدارمعده ی شما جمع شدگی و کلیه ی شما چروک خوردگی پیدا می کند.

" لوییزهی " روان شناس ِ بنام درکتاب معروف خود " شفای زندگی " می نویسد: " زخم معده و سنگ کلیه بازتاب های هیجان خشمند، درعوض تنفس عمیق و آرام، انبساط و آرامش عضلات را موجب می شود.

همین طوریه خاطرارتباط تنگاتنگ جسم وذهن، آرامش عضلانی آسودگی ذهن را به

دنبال دارد و انقباض عضلانی، آشفتگی فکررا. این همان اصلی بود که ما درفصل پیش بر آن تکیه کردیم.

مهم ترین و اساسی ترین عامل مؤثردرتمرکز فکر، همین آرامش جسم وذهن است که رهاوردی از تنفس عمیق هم هست.

فواید تنفس عمیق – کنترل عواطف

عواطف واحساس های شما هم برتنفس شما تأثیرمی 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 وآهسته، خیلی سریع ازشدت احساس وعاطفه کاسته می شود. البته ما نمی-خواهیم جلوی هراحساسی را بگیریم. برخی ازاحساس ها را حتی باید دامن زد وگستراند.

شما باید توجه داشته باشید که احساس وعاطفه ی شما همسو و هم جهت با ارزش های فکری واهداف شما هستند یا نه. اگرهستند ودرشما واکنش های مثبت درجهت رسیدن به هدف ایجاد می کنند، ازآن ها استقبال کنید ودوستشان بدارید؛ اما اگرشما را به واکنش های منفی وامی دارند، مثلاً به زیرپا گذاشتن ارزش ها ومنحرف شدن ازمسیراهداف، حتماً باید آن ها را تعدیل وکنترل کنید تا بعداً دچارپشیمانی و احساس گناه نشوید.

تنفس عمیق وتفکرمثبت، دو بازوی اصلی کنترل عواطف منفی هستند.

فواید تنفس عمیق – خلأ و رهایی

آنچه که پیش ازاین درباره ی " رهایی" گفتیم، با تنفس عمیق به آسانی به دست می آید. شما با رهایی، ازهرگونه وابستگی ذهنی فاصله می گیرید وبا تنفس عمیق، خیلی آسان به این رهایی می رسید.

یوگی ها تنفس عمیق را راه مؤثررهایی می دانند. شما هم می بینید که بخش عظیمی از یوگا به معنی هماهنگی وتعادل روح برعهده ی تنفس است.

فواید تنفس عمیق – کنترل میل جنسی

پیشاپیش تأکید می کنیم که کنترل به معنی " سرکوب" نیست.

میل جنسی یکی ازموهبت های الهی وازنعمت های خدادادی شماست برای تنازع بقا. حتی میل جنسی را یکی ازنیروهای درونی وحیاتی بشرمی دانند که اگرکنترل وتعدیل شود، یک رکن موفقیت به حساب می آید.

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

آنچه ما درصدد کنترل آن هستیم، میلی است که هدفدارنیست ودرجهت مثبت قرارندارد.

همه ی امیال، مثبت ومفیدند. همه ی امیال، موهبت الهی اند اما به شرط آن که مهارشان کنیم وبه کنترلشان درآوریم وازآن ها درست استفاده کنیم. افراط درارضای میل جنسی و کنترل نکردن آن، هم تعادل عصبی شما را برهم می زند وهم ازبخش عظیمی ازنیروهای حیاتی و قوای مغیاطیسی شما می کاهد. جالب این که میل جنسی تنفس را تند وسطحی می-کند.

هربارکه میل جنسی، نه درجهت مثبت ودرست ، درشما طغیان کرد، یک شیوه ی کنترل، آن است که مکان ووضعیت خود را تغییردهید وچند نفس عمیق بکشید. ما " پیاده روی تند همراه با تنفس های عمیق" را دراین مواقع به شما توصیه می کنیم.

فواید تنفس عمیق – خلاقیت

با تنفس عمیق، شما به لایه های عمیق ترمغزو منشأ فکرمی رسید. آنجا که خلاقیت، افکارنو، تصمیم های تازه وحتی الهام وشهود شماست، تنفس عمیق یعنی ارتباط با منشأ فکر و شعورخلاق. با تنفس عمیق، هم فکرتان بهتروعمیق ترمی شود وهم تمرکز حواس بیشتری پیدا می کنید. درباره ی ارتباط بیشتر و بهتربا منشأ فکردرفصل " مدیتیشن" صحبت خواهیم کرد.

تکنیک تنفس عمیق

تنفس عمیق، شامل سه مرحله است:

1. دم عمیق

2. نگهداری نفس

3. بازدم عمیق

1. دم عمیق

فرویردن هوا به ریه ها یعنی دم، مطلوب ما نیست مگرآن که این شرایط را داشته باشد:

الف - آهسته وآرام باشد.

دم شتاب آمیزهرگز نمی تواند ریه ها را به طورکامل پرکند یعنی شما هرچقدرسعی کنید که نفس عمیق بکشید اما این کاررا با شتاب انجام دهید، ریه های شما به طورکامل پرنمی شود. باید آهسته ریه ها را ازهوا پرکنید.

ب - نفس عمیق باید شکمی باشد.

ابتدای دم عمیق، قسمت های فوقانی قفسه ی سینه ازهوا پرمی شود که درتنفس سطحی هم چنین چیزی رخ می دهد. آنچه مطلوب ماست، پرشدن قسمت های تحتانی قفسه ی سینه و حبابچه های هواست.

سعی کنید با قسمت شکم خود نفس بکشید. وقتی به آرامی ریه ها را ازهوا پرمی کنید، درآخرین لحظات، یک فشارودرد اندکی را درقسمت 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 ازخون می گیرد ودراختیارسلول قرارمی دهد وازطرفی مواد زاید را ازسلول می گیرد وبه خون بازمی گرداند. هرچه لنف این تبادل را سریع ترو بهترانجام دهد سلامت سلول و شادابی آن بیشترمی 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 وشکمی، دیافراگم را حرکت می دهد واین حرکت، درحفره ی شکمی

خلأیی ایجاد می کند که شتاب لنف را پانزده برابر می کند.

سلامتی وجوانی 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 درنتیجه متابولیسم سلولی شما بهترانجام 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 درریه ی خود نگه می دارید، به کیسه های هوایی خود فرصت می دهید که تبادل اکسیژن و دی اکسید کربن را کامل انجام دهند. درتنفس های تند وسطحی، این تبادل خوب صورت نمی گیرد چون شما به ریه های خود فرصت کا فی نمی دهید.

3. بازدم عمیق

دربازدم های سطحی ومعمولی، ریه ها ازمواد مسموم وعمدتاً 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 ازراه بینی باشد. اما درآخرین لحظات، دهان را بازکنید وهوای باقی مانده را با فشارو صدای " هه " بیرون دهید.

دربازدم های سطحی، حدود 1300 تا 1500 میلی لیترازهوای بازدمی ریه ها خالی نمی شود. این هوای باقی مانده، یکی ازمهم ترین علل پیری شناخته شده است.

بازدم های عمیق را تجربه کنید وریه های خود را ازآخرین هوای مسموم نیزخالی کنید.

آگاهی بر تنفس

یکی ازمهم ترین عوامل مؤثردرتمرکزحواس، توجه کردن به تنفس است. ازلحظه 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 ازراه های آگاهی برتنفس، شمارش آن است. برای همین امروزه فرمول هایی برای شمارش تنفس ارائه شده است که شما می توانید با استفاده ازآن ها بر تنفس خود آگاهی پیدا کنید.

جدیدترین ومعمول ترین فرمول تنفسی ، فرمول " 2 – 4 – 1 " است. یعنی اگرشما تا یک شماره دم عمیق می کشید، چهاربرابر آن هوا را درریه نگه می دارید و دو برابرآن، یعنی نصف زمان نگهداری، هوا را ازریه ها خارج می کنید.

این فرمول تنفسی، براساس 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 ازریه های خود خارج کنید.

منظورما عمدتاً آگاهی بر تنفس است و شما می توانید فرمول را کمی تغییرهم بدهید به شرط آن که " طولانی تربودن زمان نگهداری نفس " را جدی بگیرید.

می توانید نفس را با انگشت، شمارش کنید و یا این که درذهن خود بشمارید. هرشماره الزاماً معادل یک ثانیه نیست. به آرامی وهرطورکه دوست دارید یک ریتم شمارش را درنظر بگیرید وبرای خود بشمارید.

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

درشبانه روزدست کم سه باروهربارده مرتبه تنفس " 2 – 4 – 1 " را با همه ی شرایط لازم برای یک تنفس صحیح وعمیق انجام دهید.

پرانا

یوگی های هندی ازگذشته اعتقاد داشتند که درهوای 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، درریه ها حبس می کنیم ، پرانا مواد زاید را نابود می کند وما 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 خاطرآن که جنبه های بسیارحیاتی وجادویی تنفس را که تا کنون تصورنمی کرده اید احساس کنید، توصیه می کنیم که کماکان به پرانا فکرکنید.

دردم عمیق احساس کنید انرژی هستی وپرانا را به وجود خود راه می دهید و آلودگی ها را دربازدم عمیق خود بیرون می رانید.

درتمام 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 ازغذا هایی که ما درشبانه روزاستفاده می کنیم، حجم عمده ای ازانرژی ما را می کاهند، ضمن آن که مواد مسموم فراوانی را نیزتولید می کنند. ما درروند صحیح یوگا، به شما دستورپرهیزغذایی نمی دهیم و شما را ازچیزی برحذرنمی داریم.

واقعیت این است که مواد پروتئینی و لبنیات، برای هضم وجذب خود انرژی فراوانی را ازبدن می گیرند ومواد 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 ازما می گیرند. درعوض، سبزی ها و میوه ها مواد غذایی سهل الهضمی هستند که ازطرفی انرژی فراوان به ما می دهند وازطرفی ترکیبات شیمیایی خون را مسموم نکرده حتی تصفیه هم می کنند.

مغزما برای انجام فعالیت های فکری به ویژه تمرکزفکربه گلوکزفراوان احتیاج دارد. شما سعی کنید این گلوکزفراوان را بیشترازفروکتوز(قند میوه ها) تأمین نمایید.

امروزه 80% ازمواد 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 وسبزی ها چقدرشاداب ترو سرزنده ترمی شوید وآمادگی بیشتری برای فعالیت های ذهنی پیدا می کنید. درصورتی که با خوردن مواد پروتئینی، ذهن شما احساس خستگی می کند وشما به چرت زدن و خوابیدن تمایل پیدا می کنید.

مجدداً تأکید می کنیم: سفارش ما این نیست که ازپروتئین و لبنیات استفاده نکنید، بلکه می گوییم کمتراستفاده کنید و حتی الامکان میوه وسبزی را جایگزین مواد

غذایی دیرهضم کنید.

به عنوان آخرین نکته، انگورهمیشه به عنوان یک میوه ی شیرین برای انجام فعالیت های ذهنی و تمرکزحواس دربرنامه ی غذایی یوگی ها نقش فوق العاده ای داشته است. از انگورفراوان استفاده کنید.

5. حرکات بدنی

کسانی که با حرکات یوگا آشنایی نسبی دارند اکنون بسیارمشتاقند که ببینند دراین مجموعه به ویژه برای تمرکزحواس، چه حرکت هایی را پیشنهاد می کنیم.

ما به جای آن که به شرح حرکات فراوان بپردازیم، قواعد علمی این حرکات را درچند مرحله می گوییم که شما با درنظرگرفتن این اصول، می توانید خودتان حرکت هایی را پیشنهاد کرده وانجام دهید.

اصول حرکات بدنی

1. بدن را دروضعیتی قراردهید که یا درطول شبانه روزاصلاً انجام نمی گیرد ویا خیلی به ندرت انجام می گیرد. بدن شما درشبانه روزوضعیت های مختلفی را به خود می گیرد، اما بعضی ازوضعیت ها هست که بدن شما اصلاً درآن ها قرارنمی گیرد ویا خیلی کم قرار می-گیرد. مثلاً کمترپیش می آید که شما دستتان را ازبالا به پشت خود ببرید و ازآرنج خم کنید یا کمتر پیش می آید که برخلاف جاذبه ی زمین و به صورت سروته قراربگیرید به طوری که سرپایین، و پاها بالا باشند. با این تعریف شما می توانید خودتان صدها حرکت یوگا ایجاد کنید.

2. دست کم یک دقیقه دراین وضعیت ثابت بمانید وتوقف کنید.

3. حالا باید دراین وضعیت ویژه تمرکزکنید. تمرکز شما سه حالت دارد:

الف – اگرعضله ای متحمل فشارشده است، فکرخود را برآن عضله متمرکز کنید. لزومی ندارد به این فکرکنید که آن عضله درحال شل شدن است. فقط به آن توجه کنید.

ب – اگربا کشش عضلانی مواجه نیستید به یکی ازنقاط انتهایی بدن توجه کنید مانند نوک انگشتان دست، نوک انگشتان پا، نوک بینی ویا بالای سر.

پ – اگرمنظور شما ازیوگا فعل وانفعالی خاص یا درمان است، به طورذهنی برآن فعل وانفعال تمرکزکنید. مثلاً وقتی سررا پایین قرارمی دهید وپاها را بالا، می توانید تمرکزکنید که خون ازانگشتان پاهای شما به طرف پوست سرتان سرازیرمی شود وپیازمو تقویت می-گردد.

4. بسیاردقت کنید که دریوگا، کشش ها ملایم وخفیف باشند. هرگونه فشارسنگین بر خود آوردن غلط است. اگربعد ازیوگا احساس خستگی کنید ودرد عضلانی داشته باشید، آنچه انجام داده اید ورزش بوده به یوگا.

اشتباهی که بیشترافرادی 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 وبه زانوچسبانده است، آن ها هم سعی می کنند که با فشارهمین وضع را ایجاد کنند درحالی که باید تا جایی پایین می رفتند که کشش ملایمی ایجاد می شد وهمانجا توقف می کردند.

شما هم نباید به خود فشارآورید که یکباره چنین وضعیتی به خود بگیرید. تأکید می کنیم کشش، ملایم وخفیف باشد.

5. یوگا به عضلاتی که معمولاً کمترمورد توجه قرارمی گیرند، بیشترتوجه دارد. به عضلاتی مانند زبان، پشت ران، پشت، پشت کتف و. . . بسیارتوجه کنید.

6. بین هردوحرکت یوگا دست کم سی ثانیه توقف کنید وچند نفس عمیق بکشید.

چه وقت وچقدرتمرینات یوگا را انجام دهیم؟

به هیچ عنوان درانجام یوگا افراط نکنید. روزی یک باریوگا کنید وحرکاتی که انجام می دهید از4 تا 5 حرکت تجاوزنکند وبیشتراز7 تا 8 دقیقه طول نکشد.

دریک روزنیم ساعت تا یک ساعت تمرین یوگا انجام دادن عملاً روحیه ی پشتکار را درشما ازبین می برد. شرط ایجاد روحیه ی پشتکاراین است که درابتدا بسیارکم اما همیشه انجام دهید تا برایتان عادت شود.

به جای این که روزی یک ساعت انجام دهید وبعد ازبیست روزآتش اشتیاق شما سرد و خاموش شود، روزی پنج دقیقه اما همیشه انجام دهید.

یوگا را باید با شکم خالی انجام دهید ودست کم دوسه ساعت ازغذاخوردنتان گذشته باشد. ازآنجا که فاصله ی بین شام خوردن تا خوابیدن ما معمولاً کم است، توصیه می کنیم یوگا را صبح بعد ازبیدارشدن ازخواب انجام دهید.

یوگا با ورزش منافاتی ندارد. می توانید بعد ازیوگا ورزش کنید یا نکنید. دراین مورد، اختیارکامل با شماست.

به هنگام انجام یوگا، لباس راحت وآزاد بپوشید ووسایل اضافی مانند ساعت، عینک و... را دربیاورید.

بعد ازاین 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 ازحرکات پیشنهادی کتاب های یوگا استفاده کنید.

ما هم اکنون چهارحرکت اصلی ومادررا که گفته می شود ازبقیه حرکات مهم ترند، به شما پیشنهاد می کنیم:

حرکت یک

کناردیوارقراربگیرید وپاها را به بالا پرتاب کنید به طوری که سرپایین وپا به طرف بالا باشد. یک یا دو بالش زیرسرخود بگذارید ودست ها را ازآرنج خم کنید وزیر سرخود بگذارید. اگراین حرکت برایتان دشواراست، درآغازبه مدت سی ثانیه آن را انجام دهید. افرادی که بیماری آرتروزدارند، این حرکت را انجام ندهند.

حرکت دو

بنشینید پاها را درازکنید. ازکمرخم شوید. پا را به طرف زانو ببرید و دست ها را به طرف پا درازکنید. توجه کنید تا آنجا پایین بروید که کشش وفشارسنگینی را حس نکنید.

حرکت سه

به روی شکم بخوابید (دمر). کف دست را روی زمین و روی سینه ی خود قراردهید. بعد دست را به زمین بفشارید، آرنج را صاف کنید طوری که ازکمربه بالا درهوا قرارگیرد و از کمربه پایین روی زمین به طرف بالا نگاه کنید وثابت شوید. دراین حرکت می توانید زبان خود را بیرون بیاورید.

حرکت چهار

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

درتمام حرکات به اصول یوگا که پیشترگفتیم توجه داشته باشید. همین طوربه این که زمان کمی را درشروع کار، به تمرین های یوگا درشبانه روزاختصاص بدهید.

فصل دهم

مراقبه و مانترا

یکی ازتمرینات بسیارمؤثردرایجاد خلأ فکری وقرارگرفتن دروضعیت بی فکری که برای تمرکزحواس فوق العاده مفید ولازم است، روشی است به نام " مراقبه" یا " مدیتیشن".

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

کسانی که روزی 2 باروهرباربه 20 دقیقه تمرین را به طورمداوم انجام دهند، پس از مدتی ازتمرکزحواس، خلاقیت، آرامش وسلامت بیشتربرخوردارمی گردند.

مراقبه ومدیتیشن تکنیکی برای " دستیابی به لایه های عمیق فکر" است وشخص می تواند با این تمرین، به منشاء ایجاد فکردست پیدا کند. آنچه که ما آن را فکرمی نامیم، انرژی است که به سطح مغزآمده است یعنی ازمنشاء خود به مروربالا آمده تا به سطح مغزرسیده است. تولید و ایجاد فکررا غالباً به سطح وعمق دریا تشبیه می کنند. همان طورکه یک حباب ابتدا درعمق دریا به صورت بسیارکوچک ایجاد می شود وکم کم بالا می آید وهم زمان با بالا آمدن بزرگ و بزرگ تر می شود تا به سطح آب می رسد، فکرنیزچنین روندی را طی می کند.

ابتدا ازلایه های عمیق مغزوآنجا ما آن را احساس وتجربه می کنیم ومی گوییم که فکری به ذهنمان خطورکرد.

دردریا ، سطح آب پرازموج وتلاطم است وحرکت، نوسان فراوان دارد. اما عمق دریا کاملاً ساکت و آرام است وآن تلاطم ونوسانی که درسطح مشاهده می شود، ابداً درعمق نیست. با آنکه همه ی حباب ها که درسطح به چشم می خورند ازهمین قسمت های عمیق می آیند اما اینجا کاملاً ساکت وآرام است.

ما معمولاً با سطح مغزخود درارتباطیم . آنجا که همه چیز، شلوغ وپرهیاهوست. ما اگر قادرباشیم به قسمت های عمیق ترمغزدست پیدا کنیم وبه منشاء فکرراه یابیم، عملاً هم سکوت وسکون ذهنی برایمان میسرمی شود وهم به جایی می رسیم که منشاء خلاقیت، تدبیرو تمرکز فراوان است. مراقبه، چنین کاری می کند. مراقبه شما را به قسمت های عمیق مغزمی برد. به سکوت ذهن، به سکون فکروبه خالی ِ درون با تمام فواید فوق العاده ای که یک مراقبه ی مداوم دارد، تمرین آن بسیارساده وآسان است.

چگونه مراقبه کنیم؟

شما درهروضعیتی که دوست دارید بنشینید. توجه دارید که مراقبه حتماً باید درحالت نشسته انجام شود. مراقبه درحالت خوابیده نداریم. وضعیتی راحت به خود می گیریم. چشم های خود را می بندیم وسکوت می کنیم.

مانترا

مانترا یا ذکردرمراقبه، غالباً واژه ای بی معنی است که صرفاً یک فرکانس صوتی دارد. یک صدا وصوت است ودیگرهیچ. نه معنی دارد نه مفهوم. نه فکررا به خود مشغول می کند. البته جلوتر، که ازنقش ذکردرعرفان اسلامی به عنوان یک تمرین مؤثربرای ایجاد تمرکز صحبت می کنیم، می گوییم که ذکردرابتدا باید بامعنی باشد وسپس دراثرتکراربرزبان ودرذهن بی معنی می شود. درمدیتیشن وقتی به مراقبه نشستید وچشم ها را بستید، حالا باید واژه ای بی معنی را مدام درذهن خود تکرارکنید. این واژه به میل خودتان، هرواژه ی بی معنایی می تواند باشد.

درنزد یوگی ها مهم ترین ومتداول ترین مانتراها صوت " اوم" می باشد. یعنی شخص می نشیند ، چشم ها را می بندد ومدام درذهن خود تکرار می کند: اوم، اوم، اوم . . . و این عمل را 20 دقیقه ی مداوم انجام می دهد.

روان شناسی امروزثابت کرده است که با ذکریک مانترا عملاً بعد ازدقایقی تمام قسمت های ذهن را خستگی و رخوت می گیرد وصرفاً یک نقطه ی فعال باقی می ماند.

مانترای شما نیزمی تواند واژه ی " اوم" یا هرواژه ی بی معنای دیگری باشد که انتخاب می کنید. اما آنچه بسیارمهم است این است که این مانترا همیشه ثابت باشد وهیچ وقت آن را تغییرندهید وهمیشه با این مانترا مراقبه کنید.

اشتباه مسلمی که بعضی ازمعلمان تکنیک مدیتیشن مرتکب می شوند وامروزه علم آن را به شدت مردود اعلام می کند، این است که می گویند هرکس مانترا یا صوتی مخصوص به خود دارد وادعا می کنند که قادرند مانترای هرکسی را کشف کنند و مانترای مخصوصش را به طورخصوصی اعلام کنند وحتی به او می گویند که این واژه صرفاً مال شماست و مراقب باشید که آن را با هیچ کس درمیان نگذارید. علم این موضوع را امروزه کاملاً رد کرده است. شما می توانید هرواژه ی ثابتی را که دوست دارید انتخاب کنید وهمیشه ازآن استفاده کنید.

نکات مهم

1. مراقبه یا مدیتیشن را روزی دوبارصبح و بعد ازظهروهربار20 دقیقه انجام دهید.

2. درمراقبه همه چیزباید طبیعی پیش برود و هیچ قصد ومنظوری نباید داشته باشید. اگرچه مراقبه دستاورد های فراوانی ازجمله بهبود تمرکزدارد اما هنگام انجام تکنیک، مطلقاً نباید انتظارچیزی را داشته باشید. حتی به این فکرنکنید که دارید با قسمت های عمیق مغز ارتباط برقرارمی کنید. فقط تکنیک را به مدت 20 دقیقه انجام دهید و مانترا را تکرار و تکرار کنید. پس هرانتظاری درطول مراقبه، خود نوعی فکرمحسوب می شود که این تفکر با فلسفه ی انجام مدیتیشن منافات دارد.

3. فکرهایی که درطول مراقبه به ذهن شما خطورمی کند کاملاً طبیعی است. مثلاً شاید حدوداً یک دقیقه ازجریان مراقبه ی شما نگذشته باشد که فکری یا خاطره ای به ذهنتان خطورکند. این کاملاً طبیعی است ومطلقاً نباید جلوی این روند طبیعی را بگیرید. بگذارید فکر، شما را با خود به هرجایی که می خواهد ببرد ودوباره به مانترای خود بازگردید. دوباره فکرایجاد می شود ودوباره مانترا. همان قدرکه از تکرارمانترا استقبال کنید که ازفکراستقبال می کنید. هردو را به عنوان یک طبیعت و یک واقعیت

بپذیرید.

4. درطول مراقبه لحظاتی هست که درذهن شما فقط مانترا وجود دارد ولحظاتی هم هست که می بینید ازمانترایتان غافل شده اید ودارید فکرمی کنید. لحظاتی وجود دارد که شما درذهن خود هم مانترا دارید وهم فکر، وسرانجام 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 وچه 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 هرمقاومتی درمقابل جریان های فکری که به ذهنتان خطورمی کندغلط است. فقط آسوده بنشینید و به تکرارمانترا بپردازید واین را بیست دقیقه ادامه دهید.

5. فکرهایی که به ذهن شما خطورمی کند، درحقیقت نوعی پالایش است. این فکرها از قسمت های عمیق ذهن یا ناخودآگاه یا حافظه ی بلند مدت به سطح می آیند وخالی می شوند. گاهی اوقات خاطره ی دیروز، رؤیای فردا وگاهی اوقات رویدادهای گذشته ی شما به ذهنتان می آیند. بگذارید همه ی این ها بیرون آیند ودرونتان پالایش شود. پس ازچند روزتا چند هفته انجام تمرین مداوم این تمرین، به چنان پاکی درون وخلأ ذهنی می رسید که تجربه اش برایتان بسیارجالب و دوست داشتنی است.

6. شرایط محیطی که درآن 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 راازتنش های عصبی و فشارهای روحی پاک می کند.

با تکرارمانترا، کم کم ذهن آسوده وخالی وراحت می شود وبه دنبال آن جسم راحت می شود. وقتی جسم راحت شد وذهن آسوده بود، شما دریک حالت استراحت عمیق به سرمی برید که می گویند این استراحت عمیق دوبرابر، مرثرترازخواب است.

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

دراین آرامش واستراحت عمیق وارتباط با ناخودآگاه، تنش های عصبی، فکرهای مزاحم وخصوصاً شاید افکارناراحت 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 تکرارمی 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 یا خیر. علت این نگرانی و وسواس، غالباً بدان خاطراست که شخص درجستجوی انبوهی ازجنبه های سحرآمیزاست.

ریلکسیشن ومدیتیشن، تمرینات بسیارساده وراحت ومعمولی هستند که عمدتاً به هدف آرامش وتمرکز وآگاهی خالص انجام می شود.

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

مدیتیشن باید یک روند ساده، آرام، دائمی وهمراه با زندگی داشته باشد. مشکل دیگراین است که عده ای ادعا می کنند که نمی توانند درمدیتیشن تمرکزداشته باشند ویا ناراحتی می – گویند افکارنمی گذارند من درمانترا متمرکزشوم. مجدداً تأکید می کنیم که افکار، بخشی ازمدیتیشن هستند. البته به تدریج که تمرین را به طورمستمرانجام می دهید، ذهن شما کمتر متفرق می شود ودیگرازاین شاخه به آن شاخه نمی پرد وآن تمرکز فکری که مد نظرشماست به تدریج خود را نشان می دهد.

تلفیق ریلکس ومراقبه برای تمرکز

گاهی اوقات ما حتی توصیه می کنیم ریلکسیشن ومدیتیشن را با هم وبا کمی تفاوت انجام دهید. ابتدا وارد مرحله ی ریلکس شوید واین سؤال را به طورذهنی ازباطن خود بپرسید که: " من چه کسی هستم؟ ".

پاسخ شما این است که " من جسم نیستم" . براین معنی فکروتعمق کنید. مجدداً ازخود بپرسید: " من چه کسی هستم؟ "

وپاسخ دهید:" من اضطراب ها وهیجان ها نیستم". براین معنی فکروتعمق کنید. دوباره سؤالی را مطرح کنید: " من چه کسی هستم؟ "

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

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

وجواب نهایی شما این است :" من یک مرکزشعورناب هستم." برمعنی این فراز تعمق و دقت کنید.

گاهی اوقات توصیه می شود که هرباریکی ازاین سؤالات را ازخودتان بپرسید وگاهی می توانید این سؤالات را به همان ترتیبی که گفتیم دریک مراقبه به طورکامل انجام دهید.

فصل یازدهم

چند تمرین برای تمرکزحواس

تمرکزبرنقطه ی سیاه

قدیمی ترین تمرکزکه تاریخی بسیارکهن دارد ودربیشترفرهنگ های باستانی وبومی ودر میان قبایل بدوی وبسیاری ازانجمن ها ودسته های قدیمی وجود داشته، تمرکزبرنقطه ی سیاه است.

امروزنیزخیره شدن به نقطه ی سیاه و تمرکزبرآن، یکی ازاساسی ترین تمرین های مانیتیست ها و هیپنوتیست هاست.

اشخاصی که تمرینات مختلف تمرکز برنقطه ی سیاه را انجام داده اند دربرتری و تأثیر گذاری نقطه ی سیاه توافق کامل دارند.

روش تمرکز

یک نقطه ی سیاه به قطر1 تا 3 سانتی متر بر روی یک زمینه ی سفید قراردهید. اگر این را با مداد سیاه برروی کاغذ می کشید، کاغذ شما نباید خط داریاشد. این نقطه را طوری روی دیوارنصب کنید که وقتی مقابل آن می نشینید، نقطه ی سیاه مقابل پیشانی شما باشد.

به فاصله ی دومتری ازدیواربنشینید ودریک وضعیت راحت قراربگیرید. به خاطراین که درطول تمرکز برنقطه ی سیاه احساس ناراحتی نکنید و یا پایتان خواب نرود توصیه می- کنیم روی صندلی بنشینید ودراین وضعیت نقطه ی سیاه درفاصله ی دومتری شما و درمقابل پیشانی تان روی دیواریاشد.

برای ایجاد وضعیتی راحت ترو ریلکسیشن بیشترمی توانید چند نفس عمیق بکشید وپس ازآن که به مغزخود اکسیژن فراوان رساندید، خود را برای این تمرین ذهنی وفکری آماده کنید وحتی بهترآن است که ریلکس را نیزانجام دهید، عضلات چشم وصورت را رها کنید و پس ازراحتی عمیق بلافاصله چشم ها را بازکنید وبه نقطه ی سیاه خیره شوید.

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

این که می گوییم بعد ازریلکس بلافاصله چشم هایتان را بازکنید به معنای آن نیست که تند وسریع چشم های خود را بازکنید. پلک ها را باید به آرامی بازکنید. کاملاً درنقطه ی سیاه فروروید. به تدریج تمرکز خود را ازوسط نقطه ی سیاه به حدفاصل نقطه ی سیاه و سفیدی کاغذ معطوف کنید. بهترآن است که کم کم چشم خود را دراین دایره ی سیاه حرکت دهید. این چرخش می تواند درجهت حرکت عقربه های ساعت یا برخلاف جهت آن باشد.

پس ازمدتی که این چرخش را دورتا دوراین دایره انجام دادید، بلافاصله یکباره و ناگهانی به نقطه ی سیاه برگردید وبه تمامی درآن خیره شوید.

ممکن است این سیاهی برای لحظاتی تمام میدان بینایی شما را اشغال کند. اگر دراین خیرگی و تمرکزوتوجه، احساس کردید چشم هایتان می سوزد، پلک های خود را کمی به حالت نیمه بسته درآورید و به اصطلاح چشم خود را ریزکنید. پس ازاین استراحت نسبی، چشم را بیشتربازکنید وخیرگی را دوباره شروع کنید.

دراین تمرین نگذارید که فکرتان به جاهای دیگربرود وهروقت احساس کردید فکرتان منحرف شده است، مجدداً با تمرکزبیشتری به نقطه ی سیاه بیندیشید. پس ازمدتی که دریک محیط ساکت وآرام با بدن ریلکس، به طورفعال این تمرین را انجام می دهید، می بینید که دقایق زیادی را بدون توجه به مسائل دیگر فقط درنقطه ی سیاه بوده اید.

ازآنجا که این تمرین را برای اولین بارانجام می دهید، ممکن است درابتدا نقطه ی سیاه برایتان ناملموس باشد اما تداوم این تمرین کم کم شما را با نقطه ی سیاه مأنوس می کند.

درلحظاتی ازاین تمرین وحتی شاید درطول تمرین دیواریا کاغذ سفیدی که نقطه ی سیاه روی آن است نیزدرمیدان دید شما قراردارد. اما توجه و تمرکزشما درمرکزاین میدان وروی نقطه ی سیاه است.

ممکن است درطول تمرین شما اشکال یا سایه هایی را به صورت تصاویرخطوط یا نقاط مبهم روی دیواریا اطراف نقطه ی سیاه ببینید. این مسئله کاملاً طبیعی است ونباید شما را نگران کند یا ازادامه ی تمرین بازدارد.
تمرکز بردوایرمتحد المرکز

این تمرین نیزتشابه فراوانی با تمرین نقطه ی سیاه دارد اما برتری آن این است که می توان به افکارخود نیزاجازه ی جولان دهیم وحتی آن ها را روی دوایرمی گسترانیم. برای این تمرین روی یک زمینه ی سفید، نقطه ای به قطریک سانتی متریکشید وسپس با استفاده از یک پرگاربه قطر2 سانتی مترداریره ای دورآن رسم کنید.

بعد با حفظ همان مرکزپرگار، دایره هایی به قطر3، 4، 5، 6، و 7 سانتی متربکشید. سپس این دایره ها را با مداد سیاه پررنگ وضخیم ترکنید، به شکلی که حالت منظم خود را ازدست ندهند.

مجدداً این را روی دیوارنصب کنید. درفاصله ی 2 متری آن قراربگیرید. ارتفاع آن تا حد پیشانی شما باشد. تمرین را شروع کنید. بدن را ریلکس نمایید وچند نفس عمیق بکشید.

ابتدا روی بزرگ ترین دایره نگاه کنید. برای این منظورنگاهتان را طوری دروسط قرار دهید که وسط، مبهم باشد ودایره ی بزرگ تردرحوزه ی دید شما قرارگیرد. طوری که گویی نقطه ی تمرکز شما همان دایره ی بزرگ ترباشد.

حتی می توانید تمامی دوایرکوچک تردرداخلی را یک نقطه ی سیاه رسم کنید وبه بزرگ ترین دایره فکرکنید.

پس ازحدود 40 ثانیه به دایره ی دوم بیایید وهمین کاررا درهمین مدت زمان روی دایره دوم انجام دهید. حالا به دایره ی سوم، چهارم، پنجم و . . . بیایید. روی هردایره 40 ثانیه تمرکزمی کنید وهمین طوربه دوایرداخلی ترمی آیید. بهترآن است که همین طورکه به داخل می آیید، مدت زمان توقف خود را روی هردایره چند ثانیه افزایش دهید. این کاررا آنقدرادامه دهید که به نقطه ی سیاه برسید وسپس روی نقطه ی سیاه، مانند تمرین قبل تمرکز کنید. حدود 3 الی 5 دقیقه درنقطه ی سیاه متمرکزباشید. سپس بدون انحراف فکروبرهم زدن توجه و تمرکز، این بارهمین مسیررا برگردید. یعنی : دایره به دایره ازداخل به بیرون بروید، دایره ها را به ترتیب وبا آرامش و تأنی نگاه کنید وروی هردایره 40 ثانیه تمرکزباشید.

تمرکزبرشعله ی شمع

تمرکزبرنقطه ی نورانی یا شعله ی شمع هم قدمنی کمترازنقطه ی سیاه ندارد. راه اساسی پرورش تمرکزو پرورش فکردرتمرین های یوگا وهیپنوتیزم، تمرکزبرشعله ی شمع است.

اگرچه معمولاً تمرکزبرشعله ی شمع برای افراد، جذاب وگیراست وبا علاقه ی بیشتری هم آن را دنبال می کنند، شما توجه داشته باشید که این گیرایی وجذابیت کاملاً نسبی است. یعنی ممکن است هرکس برای خود تمرینی را مؤثرتر تشخیص دهد یا ازآن 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 وازجذابیت بیشتری برخورداراست. با این همه، تجربه نشان داده است که افراد ازهمنشینی با شعله ی شمع وتمرکزبرآن اظهاررضایت فراوان می کنند.

روش تمرین

فضای اتاق را تاریک کنید وشمعی روشن نمایید. مسلماً اگراین تمرین را درشب انجام دهید، به شرط آن که خوابتان نبرد، مؤثرتراست. 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 وتنفس آگاهانه وعمیق را انجام دهید. عضلات را رها کنید اما ستون فقرات صاف باشد. به آرامی چشم های خود را بازکنید و به شعله ی شمع خیره شوید. صرفاً به شعله وآتش نگاه نکنید. بلکه فضای پیرامون شعله را که به صورت هاله ای روشن، دورتا دورشمع دیده می شود نگاه کنید. درمرحله ی اول، بیش از یک تا دو دقیقه این تمرین را انجام ندهید. پس ازاین زمان، پلک ها را ببندید وعضلات صورت را به ویژه، ریلکس کنید. درریلکس عضلات صورت، به آرامش عضلات چشم توجه کنید. حالا همین کاررا با چشم های بسته درذهن خود انجام دهید. شعله ی شمع را در ذهنتان مجسم کنید وبه آن خیره شوید. پس ازآن یکی دو دقیقه پلک ها را به آرامی بازکنید و با نگاه خیره ی خود به شعله ی شمع هجوم ببرید. هروقت احساس کردید که فکرتان منحرف شد، کافی است به

قسمتی ازشعله ی شمع توجه وتمرکزکنید. حرکت، تغییرها، نوسان ها، و تغییررنگ آن قسمت ازشعله را درنظربگیرید. بعد ازدو دقیقه دوباره به آرامی چشم ها را ببندید، صورت را ریلکس کنید وبه تجسم ذهنی شعله ی شمع مشغول شوید. این رفت و برگشت را چندین بارانجام دهید تا این که چشم هایتان کاملاً خسته شوند.

نکته ای را که باید تأکید کنیم این است که این تمرین و تمرین های نظیرآن را با بی حوصلگی وفشارو زورانجام ندهید بلکه با اشتیاق فراوان، تمرین کنید. اگربتوانید با نگاه کردن به دورشعله ی شمع هاله های نورانی را ازهم مجزا کنید وهرباربه یکی ازاین هاله ها تمرکزکنید عالی است.

تمرین را پس ازیک نگاه سه دقیقه ای به شعله ی شمع خاتمه دهید وپس ازآن چشم ها را ببندید و درازبکشید.

تمرکزبرگل سرخ

تمرکزبرگل سرخ، یکی ازمعروف ترین ومتداول ترین تمرین های مراقبه یا مدیتیشن است بدون ذکرمانترا. یعنی بدون تمرکزو بدون تمرکزدرگل سرخی که دردست دارید، غرق شوید. این تمرین اساس تقویت تمرکزفکراست. یعنی تمرکزبرهیچ، تمرکزغیرارادی که زیربنای تمرکزفکراست. شما آگاهانه نگاه می کنید وخیره می شوید اما پس ازآن تمرکز ارادی انجام نمی دهید بلکه نگاهتان را درگل سرخ رها می کنید. این تمرکزبه هیچ، به تمرین نیازدارد که البته تمرینی بسیارگیرا ولذت بخش است. همین طورمی توانید دریک پارک بنشینید، به گوشه ای ازطبیعت خیره شوید وحالتی وانهاده به خود بگیرید. منظره ای را نگاه می کنید، بدون فکرو بدون تمرکز.

هم عضلات راحتند وهم نگاه. شما هروقت بتوانید این توانایی " تمرکزنداشتن" را در خود ایجاد کنید، خود به خود توانایی " تمرکزداشتن" خود را بهبود بخشیده اید. درواقع توانایی تمرکزنداشتنف عبارت است ازدیدن یک مجموعه، بدون تمرکزبه چیزی خاص. در عدم تمرکز، تمام تلاش تمرین کننده به مشاهده ی برابرویکسان همه چیزمعطوف می گردد و هرجزیی ازاین مجموعه به اندازه ی دیگراجزاء مشاهده می شود وشما آنقدردراین تلاش غرق می شوید که برهیچ فکرخاصی هم تمرکزندارید وفکرشمااسیرجزییات تصویرنمی شود. شما در" کلیت" منظره ای غرق شده اید وهمه چیزاین منظره پیش چشم شما برابرویکسان است.

همیشه دربرنامه های خود، دربین تمرینات تمرکز، تمرین عدم تمرکزرا نیزانجام دهید. انجام متناوب این تمرین ها با هم درپیشرفت وموفقیت شما تأثیری چشمگیرخواهد داشت. با تمرین عدم تمرکزحواس، شما احساس خواهید کرد که خیلی عمیق ترازقبل مفهوم تمرکزرا درمی یابید ودستیابی به تمرکزبرای شما خیلی آسان ترازقبل اشت. درواقع درتمرین عدم تمرکزشما درخود خلأیی ایجاد می کنید که برای تمرین تمرکزشما را آماده ومهیا می کند. ما توصیه می کنیم هروقت می خواهید تمرکزی جدی داشته باشید، مثلاً می خواهید کتابی را با تمرکزعالی بخوانید یا مسئله ای را با تمرکزعالی برای خود حل وفصل کنید، ابتدا تمرین وا-نهادگی وعدم تمرکز را انجام دهید.

تمرین پرش آگاهانه ی فکر

آخرین تمرینی که برای تمرکزفکربه شما توصیه می کنیم تمرین پرش آگاهانه ی فکر است. شما به این شکل یاد می گیرید که هرزمان که روی یک موضوع خاص فکرمی کنید، به سرعت فکرخود را برموضوعی دیگرمتمرکزکنید.

برای این منظورشما آرام وریلکس می نشینید وبه یک موضوع فکرمی کنید. هر موضوعی را که دلتان می خواهد انتخاب کنید وبه آن توجه کنید. این موضوع می تواند تصویری عینی وبا تجسمی ذهنی داشته باشد. مثلاً به ماه فکرکنید که درتاریکی آسمان، روشن است ونورمی دهد.

بعد ازچند دقیقه که کاملاً فکرخود را متوجه تصویرنمودید، خیلی سریع برگردید وفوراً به یک موضوع مورد علاقه ی دیگرفکرکنید. مثلاً به یک درخت. مراقب باشید وقتی به

درخت فکرمی کنید، فکرقبلی یا تصویرماه به ذهنتان نیاید وکاملاً به جزییات درخت فکرکنید. بعد ازچند دقیقه به فکرخود جهش دهید وبه موضوع سومی فکرکنید.

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

فصل دوازدهم

تمرکز از راه ذکر و عرفان

نماز، ذکرو تمامی عبادت ها به ویژه هنگامی که با حضورذهن وتوجه عمیق و آگاهی ذهنی برگزارشوند، تمرکزفکری عالی را به دنبال دارند.

صرفنظرازارج ومقامی که برای انجام عبادات، درمکاتب الهی درنظرگرفته شده است، این اعمال تمرکزفکری ملموس و قابل توجهی را نیزبه دنبال دارند وهرکس به راحتی می تواند چنین تمرکزی را حس وتجربه کند.

اساساً تمام اعمال عبادی انسان، وقتی دردرگاه الهی مقبولیت پیدا می کند که روی آن فکرو تمرکز وجودداشته باشد.

پیامبراسلام می فرمایند:" یک ساعت تفکربهترازهفتاد سال عبادت است."

ذکرو عبادت با توجه، پریشانی وشدت فکررا به کلی ازبین می برد وذهن وجسم را پالایش می کند، ضمن آن که آرامش فکری عمیقی را به دنبال دارد.

شما اگرافراد عابد را مورد توجه قراردهید می بینید که عموماً دارای تمرکزی فوق-العاده و آرامش روحی عمیق هستند.

ذکر

ذکرکه امروزه مکاتب هندی، بودایی ها ویوگی ها ازآن به عنوان " مانترا" نام می برند ریشه ای عمیق درعرفان کهن دارد. می توان گفت تمامی اعمال عبادی انسان به یک طرف، ذکر درطرف دیگر. اولین تأثیری را که ذکرایجاد می کند وما به نوعی آن را دربحث مراقبه و مدیتیشن گفتیم، تأثیری است که برآرامش ذهنی وفکری دارد. خداوند درقرآن کریم می فرماید : با ذکرخدا ، همه آرامش و اطمینان قبلی ایجاد می شود وما گفتیم که بیان مداوم یک ذکرباعث فرورفتن درلایه های عمیق ترمغزو ارتباط با منشأ فکرو شعورخلاق می شود و این منشأ فکربه مثابه ی همان قسمت های عمیق دریاست که ازسکوت و سکون فراوانی برخوردار است.

تأثیرات ذکرچنان فراوان است که هرعابد وسالکی که به سیروسلوک مشغول است، قبل ازهمه، رسیدن به آرامش معنوی را ازطریق ذکرفراوان جستجو می کند.

خداوند درقرآن همچنین می فرماید: " ای کسانی که ایمان آورده اید، فراوان ذکرخدا را بگویید" .

روش مدیتیشن یا مراقبه که توصیه می کند واژه ای بی معنا را بگویید تا دراین بی-معنایی تفکری ایجاد نشود وشما سریع تربتوانید با شعورخلاق وآگاهی عمیق، مرتبط شوید، درمقایسه با ذکردرعرفان کهن، شیوه ای ناقص است که ما دراین بحث به تفاوت این دو و برتری عبادت وذکربرمراقبه و مدیتیشن می پردازیم.

مراتب ذکر

مرحوم فیض می گوید: " به طوری که ارباب معرفت گفته اند، ذکررا چهارمرتبه است: نخست آن که ذکربرزبان آید، دوم آن که علاوه برزبان، قلب نیزذاکرو متذکرشود، سوم آن که ذکرخدا چنان درقلب ذاکرجای گیرد وبرآن مستولی شود که بازگیری توجه قلب ازآن مشکل باشد وچهارم آن که بنده ی خدا یکسره درذکرغرق شود به طوری که دیگرنه به ذکرونه به قلب خود توجه دارد."

چنان که ملاحظه می کنید ذکردرهمان مرحله ی نخستین، با مراقبه منافات دارد. در مدیتیشن، صورت مانترا را مدام درذهن تکرارمی کنند ومطلقاً لب وزبان تکان نمی خورد. حتی به مراقبه کنندگان توصیه می کنند که مراقب باشند زبانشان تکان نخورد. حال آن که در ذکرعرفانی، ذکرالزاماً باید برزبان جاری شود.

شاید این به همان موضوع تلقین به نفس برمی گردد، اگرتلقین به نفس با زبان انجام شود ودرذهن به آن فکرکنیم، آمرانه ترو تأکیدی ترمی شود ودرناخودآگاه بهترنفوذ می کند. همیشه تلقین به نفس با صدای بلند نسبت به تلقین ذهنی، برتری وارجحیت دارد.

درمرحله ی دوم، مراقبه ی واقعی شروع می شود. شخص باید مواظب باشد که فکرش به جایی دیگرنرود وتمام قلبش متوجه ذکرش باشد.

عرفا می گویند: مهم ترین ودشوارترین مرحله ی فکر، همین مرحله است. مسلماً وقتی شما می خواهید تمام توجه خود را متوجه ذکرخود کنید، مدام حواستان پرت ومتوجه چیزهای دیگرمی شود. اینجا باید فوراً برگردید وبه ذکرخود معطوف شوید ودراین توجه قلبی به ذکرو برگشت فکری به آن بسیارمداومت کنید.

هرگزنباید به ذهن خود اجازه ی پریشانی وپرسه زدن درهرسو بدهید. دومین نقص مدیتیشن اینجاست که شما هنگام بیان مانترا به فکرخود اجازه می دهید که به هرسو برود. نه ازفکرجلوگیری می کنید ونه مجازید متوجه مانترا باشید.

سومین مرحله، مرحله ای است که درآن شخص چنان درذکرخود فرورفته که برایش مشکل است به چیزدیگری فکرکند.

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

پس ازآن مرحله ی چهارم است که شخص کاملاً درذکرخود غرق می شود واین غرقه شدن چنان است که همان واژه ی ذکرمی تواند حجاب ذاکرشود. یعنی این که خود واژه، بی معنا و بی مفهوم می شود وشخص درمعنی واقعی آن جاری می گردد.

ذکرتنها وسیله ای برای جاری شدن دریک مفهوم است و تمامی مفاهیم ومعانی عمیق درعمق ناخودآگاه ما نهفته است. اینجا همان مرحله ای است که درمراقبه می گویند نه فکر وجود دارد ونه مانترا.

دراین منشأ فکری واین شعورخلاق وآگاهی ناب همه چیزنهفته است. عشق الهی، محبت بیکران، روشن بینی، خلاقیت، شفا، رشد، تکامل، ثروت، توانگری، صمیمیت، تفاهم، قاطعیت و . . .

یک تفاوت بزرگ دیگر

یک تفاوت اساسی درمدیتیشن و عرفان، تفاوت درمانترا وذکراست.

مدیتیتورها می گویند: مانترا باید بی معنی باشد تا تفکری ایجاد نشود وارتباط، سریع باشد. عرفا می گویند: باید درابتدا معنی داراباشد، جهت داراباشد، هدف داراباشد، و پس از تکرارفراوان، 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 وشخص به پاکی درون می رسد. آنها که اهل تصوف وعرفانند، می گویند ابتدا باید معنی وتفکرباشد تا القاء انجام شود تا پیام های مثبت به درون فرستاده شود وبعد ازآن این مثبت ها به مبارزه با منفی ها برخیزند و درون به این صورت پالایش وپاک 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 مؤثرونتیجه بخش درایجاد آرامش وتمرکزاست اما درمقام مقایسه با ذکرعارفانه ، ذکر، کامل ترو مؤثرتراست.

ممکن است عبادت وذکربرای شما نتیجه ی سریع ندهد. این یا به آن دلیل است که شما ازذهن وقلب خود برای توجه مراقبت نمی کنید و یا این که هنوزپالایش نشده اید.

تمرکزو روشن بینی ازیک درون پاک وتصفیه شده بسیارآسان تراست تا یک درون آلوده، مضطرب و منفی.

درذکرنیزمانند مراقبه باید بدون انتظارتمرین کنید. حتی به قصد رسیدن به آگاهی درون وآرامش خلاق و تمرکزفکر، نباید این کاررا انجام دهید. این ها همه نتیجه ی جنبی ذکرند که خود به خود پدید می آیند. هرچه بیشتردرذکرخود مداومت کنید وروزهای متوالی را به آن مشغول شوید، نتیجه ی بهتروبیشترمی گیرید.

آخرین تفاوت ذکرومراقبه این است که درمراقبه می گویند: روزی دوبار وهربار بیست دقیقه تمرین کنید اما درذکرشما پایان ندارید.

پیامبراکرم می فرمایند:" هرچیزرا حد معینی است مگر ذکررا که درآن حد وپایانی مقررنگردیده است." ذکری که شما برزبان می آورید می تواند هریک ازاسماء الهی باشد.

وضعیت لوتوس

برای تنفس دریوگا، برای به مراقبه نشستن درمدیتیشن و برای ذکرگفتن درعرفان همه و همه یک وضعیت مشابه توصیه می شود. این وضعیت یک وضعیت کاملاً ساده است که غالباً درنزد یوگی ها به وضعیت " لوتوس" موسوم است.

دروضعیت لوتوس، شما چهارزانو می نشینید، طوری که کف پا با سطح داخلی ران پای مخالف درتماس باشد. ستون فقرات کشیده است ومستقیم وصاف می نشینید. وضعیت دست ها متفاوت است: یوگی ها مچ دست را روی زانو می گذارند وانگشت سبابه را با شست می گیرند وسه انگشت دیگررا آزاد می گذارند.

دربرخی ازانواع مدیتیشن، دست را جلوی شکم قرارمی دهند طوری که ساعدها روی ران پا باشد وچهارانگشت دست چپ را روی انگشتان دست راست قرارمی دهند.

عرفا دستان خود را ازساعد روی ران پا می گذارند وکمی ازهم فاصله می دهند طوری که کف دست به سمت بالا باشد ودراین حالت وضعیت معمول دعا کردن را به خود می گیرند.

تسبیح

درنزد عرفا وذاکرین همیشه تسبیح وسیله ای برای شمارش اذکاروتمرکزفکربوده است. می توانید درهمان وضعیت لوتوس قراربگیرید ویا تسبیح به ذکرمشغول شوید. این تمرین به شرط آن که فکرخود را متوجه ذکرخدا سازید، برای آرامش فکری وتمرکز بسیارمؤثراست.

توصیه ی آخر

اکنون لازم می دانم نکته ای را به شما یادآورشوم. این نکته ی بسیارمهم و اساسی این است: درانجام تمرینات شتاب نکنید.

شرط نتیجه گیری ازانجام تمرینات تمرکزاین است که با صبروحوصله وآرامش تمرین کنید.

مراقب باشید که برای نتیجه گیری سریع تر، درروزهای اول به خود فشارنیاورید و ساعت های فراوانی را به تمرین مشغول نگردید.

کل تمرین های روزانه ی شما برای تمرکزمطلقاً نباید ازدوساعت بیشترشود و تازه این زمان را نیزباید درطول شبانه روزپخش کنید.

نکته ی دیگراین که لزومی ندارد درطول یک روزهمه ی انواع تمرینات یادشده را به کاربرید. بهتراست دریک روزازدو یا سه تکنیک استفاده کنید به بیشتر.

فراموش نکنید که اگر شما هرروزفقط یک تمرین را با حوصله انجام دهید خیلی بهتراز آن است که چند تمرین را با شتاب وپشت سرهم وپی درپی انجام دهید.

فصل سیزدهم

پاسخ به سؤالات شما درباره ی تمرکزحواس

دراین بخش می خواهیم به سؤالاتی که احتمالاً برای شما درزمینه ی تمرکزحواس وجود دارد پاسخ دهیم.

سؤال 1 - آیا اختلاف و تفاوت افراد درقدرت یادگیری ازهوش متفاوت آن ها ناشی می شود؟

جواب – خیر. ریشه ی این اختلاف دریادگیری، مطلقاً هوش ذاتی و یا میزان انگیزه ی آن ها نیست. انگیزه ی افراد، نسبتاً یکسان است. تفاوت درتوانایی تمرکزداشتن و جذب کردن است.

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

جواب – بله. بعضی ازعوامل هستند هستند که باعث می شوند تمرکزحواس بدون تلاش ما به وجود بیاید. مثلاً علاقه ی فراوان به یک موضوع باعث می شود که ما بدون صرف انرژی، برآن متمرکزشویم. همین طورمشکلی که بارهیجانی دارد وازنظرروحی برای ما مهم است، تمرکزایجاد می کند.

سؤال 3 – آیا تمرکزداشتن یعنی برافکارمزاحم تسلط داشتن؟

جواب - خیر. اگرشما چنین تعریفی ازتمرکزحواس درذهن خود داشته باشید محکوم به شکست هستید. شما هرچقدرهم که درایجاد تمرکزحواس درخود ماهرشوید، هرگزقادرنیستید عوامل حواس پرتی وافکارمزاحم را کاملاً حذف کنید.

تمرکزحواس یعنی کاهش عوامل حواس پرتی.

سؤال 4 – اگربه شما بگویند ازکل تمرینات این کتاب، کدام عوامل را درایجاد تمرکز مؤثرترمی دانید، شما چه می گویید؟

جواب – علاقه، علاقه، علاقه.

سؤال 5 – مهم ترین راه وشیوه ی ایجادعلاقه کدام است؟

جواب – افزایش دامنه ی اطلاعات ازیک موضوع به آرامی. کسب اطلاعاتی ساده ومختصر درباره ی موضوع.

سؤال 6 – آیا سلامت جسمی درتوانایی تمرکزمؤثراست؟

جواب – البته. احساس سلامت و توانایی، نیروی حیاتی فراوانی را درشما ایجاد می کند واعتماد به نفس شما را افزایش می دهد درحالی که احساس بیماری وناخوشی وکسالت باعث می شود که شما افسرده شوید و اعتماد به نفس خود را ازدست بدهید. ازآن جا که اعتماد به نفس واحساس توانمندی درهرموقعیتی نقش پایه ای دارد، درزمینه ی تمرکزحواس هم همین طوراست. هرچه بیشتراحساس سلامت و توانایی کنید تمرکزحواس بهتری هم می توانید داشته باشید.

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

جواب – بله. هرچیزی که بتواند توجه شما را ازموضوع 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 درحال مطالعه ی یک درس خاص هستید، کتاب ها و موضوعات درسی دیگرجلوی چشم شما نباشند تا شما را به یاد موضوعات دیگربیندازند.

سؤال 8 – گفتید موسیقی به همراه مطالعه ازتمرکزشخص 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 صفرنمی رساند. اگرهمین فرد عادت گوش دادن به موسیقی هنگام مطالعه را ترک کند مسلماً نمراتش خیلی بهترخواهد شد.

سؤال 9 – شنیدم نویسنده ای می گفت هروقت روی صندلی مخصوصش می نشیند تمرکزش برای نوشتن بیشترمی شود. آیا حقیقت دارد؟

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

عادت های مترکزهرشخص هم متفاوت است. صندلی، یکی ازعادت های تمرکزاست. البته باید دقت کنیم که صندلی مطالعه ی ما خیلی راحت نباشد. صندلی های بسیارراحت باعث لمیدن، چرت زدن و احساس خواب آلودگی می شوند که با تمرکزحواس مغایرت کامل دارد.

سؤال 10 – برای آن که قدرت تمرکزم درطول برنامه ی درسی روزانه کاهش نیابد چکارکنم؟

جواب – درشروع برنامه ی هرروز، ابتدا کتاب های ساده تر، راحت تر، مطلوب تر، و خوشایند تر را بگنجانید. درفاصله ی بین مطالعه ی دوموضوع متفاوت، به تمرینات آرامش و ریلکس بپردازید. ازهوای آزاد استفاده کنید. نفس عمیق بکشید واستراحت کنید.

سؤال 11 – نقش اعتماد به نفس درتمرکزحواس چیست؟

جواب – اعتماد به نفس، مهم ترین عامل روان شناختی مؤثردرتمرکزحواس است. احساس بی کفایتی همان چیزی است که ازفایق شدن شما برسستی 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 تمرکزویادگیری به خود بکنید. موفقیت درکارهای کوچک و یادآوری آن ها ازگذشته، دوعامل مؤثردرپرورش اعتماد به نفس هستند وپس ازآن تصویرذهنی مثبت و کوچک نشمردن موفقیت های خود.

سؤال 12 – نقش ضمیرناخودآگاه درپرورش تمرکزحواس چیست؟

جواب – ضمیرناخودآگاه مهم ترین ابزارهرکسی برای دستیابی به هرموفقیتی است، ازجمله پرورش تمرکزحواس.

برای ضمیرناخودآگاه صرفاً باید هدف روشن ومشخصی را قرارداد ونگران هیچ چیز نبود. راه دستیابی، خود به خود نمایان می شود. شما هدفتان تمرکزحواس یوده واین کتاب اکنون جذب شما شده است. این کارضمیرناخودآگاه شماست. همچنین درطول تمرینات، خود را شخصی قوی و متمرکزببینید. دارای همان تمرکزقوی که مشتاق آن هستید. هرموفقیت کوچک شما درناخودآگاه شما ثبت می شود والگوی 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 مؤثراست که شما اصول آن را رعایت کنید: اول آن که به آنچه می گویید فکروتوجه کنید. مثلاً وقتی می گویید: تمرکزحواس من عالی است، خود را اینچنین تصورکنید وبه آن بیندیشید. دوم آنکه: آن را فراوان تکرارکنید، خصوصاً شب ها قبل ازخواب. سوم آن که به موضوع کاملاً معتقد باشید. تردید نداشته باشید وبا ایمان آن را انجام دهید. چهارم این که با احساس وشورواشتیاق فراوان عبارات تأکیدی وجملات تلقینی را بگویید نه ازسراجبارو وظیفه. بیشترکسانی که تلقین به نفس را انجام می دهند وخصوصاً تجسم عینی موضوع را درپیش می گیرند، طی 2 الی 4 هفته نتیجه ی مثبت می گیرند.

سؤال 14 – سن من زیاد شده و برای همین تمرکزم را ازدست داده ام، چکارکنم؟

جواب – ابداً چنین چیزی نیست. تحقیقات نشان داده است که کلاس درس افراد مسن از تمرکزبالایی برخورداراست. افراد مسن، غالباً دلایل محکم تروراطمینان بخش تری برای فراگیری دارند وانگیزه ی فراگیری واستفاده ی مثبت ازکلاس درآن ها قوی تراست. برتری بزرگ تردیگری که بزرگ سالان دارند این است که آنان آموخته های خود را خیلی سریع تر ازیک کودک درزندگی روزانه به کارمی گیرند وبه همین دلیل، این آموخته ها خیلی سریع خودکارمی شوند.

سؤال 15 – گفته بودید که سؤال کردن درکلاس چقدرمهم است. اگراین طوراست علت این که اکثردانش آموزان درکلاس غالباً سؤال نمی کنند چیست؟

جواب – سؤال بسیارخوبی بود. اما جواب آن: اول این که بسیاری ازآن ها پرسیدن را دلیلی براین می دانند که مطلب را نفهمیده اند وازپرسیدن 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 ویا واهمه دارند ازاین که مبادا سؤالشان احمقانه باشد. به این افراد توصیه می کنیم که به پرورش اعتماد به نفس خود بپردازند وازهمین امروزتصمیم بگیرند که سؤال خود را درکلاس مطرح کنند. تمام مشکل دردفعه ی اول است. به تدریج سؤال کردن برایتان عادی می شود وخیلی راحت می توانید سؤال خود را بپرسید. به افراد دسته ی اول هم می- گوییم که این

مثل قدیمی را عمل کنند که پرسیدن عیب نیست، ندانستن عیب است. برفرض 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 ازاین که به شما کمک کند درک بهتری ازمطلب داشته باشید.

سؤال 16 – من درلحظات امتحان دچارحواس پرتی می شوم ومترکزنیستم. علت چیست؟

جواب – اول این که به احتمال فراوان اطلاعات شما برای امتحان کافی نیست. چون اطلاعات فراوان علاقه ی فراوان ایجاد می کند وعلاقه، شرط تمرکزاست. دوم آن که از نتیجه ی امتحان مضطرب هستید واضطراب مانع تمرکزاست. سوم این که اهمیت تحصیل و درس خواندن درذهن شما کمترازمسایل دیگراست. علاقمند شدن به درس، مطالعه ی منظم و مستمروعادت کردن به آن، حضوردرجلسه ی امتحان با آمادگی، زود رسیدن به جلسه ی امتحان، تنفس عمیق و تمرینات آرامش قبل ازامتحان، به تمرکزبیشترشما کمک می کند. ضمن آن که پاسخ دادن به سؤالات آسان درابتدا نیزشوق و تمرکزشما را افزایش می دهد.

سؤال 17 – من درهنگام پاسخگویی به سؤال امتحانی ناگهان فکرم به جای دیگرمی-رود و رشته ی کلام را ازدست می دهم، چرا؟

جواب – شما ضعف سازماندهی دارید. قبلاً هم گفتیم که تمرکزو 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 درنظربگیرید.

سؤال 18 – آیا راه میانبری برای تمرکزحواس وجود دارد؟

جواب – تمرکزیک مهارت اکتسابی است وزمان می خواهد. اما تمرینات مستمرو استفاده ازتلقین وتجسم عینی، روند پیشرفت وبهره وری را بسیاربه جلو می اندازد وسریع می کند.

سؤال 19 – نقش بازی های فکری مانند شطرنج درتمرکزحواس چیست؟

جواب – بسیارعالی است. به شرط آن که درطول بازی، افکارمنظم و دنباله دارو جهت-داری را دنبال کنید. یادتان باشد هربازی که درآن بازیکن آنچه را که دربازی می گذرد به خاطربسپارد یا پیش بینی کند، درافزایش قدرت تمرکزمؤثراست.

سؤال 20 - دوست من می گوید وقتی سیگاری روشن می کنم جریان فکرم به کارمی- افتد و تمرکزم بیشترمی شود. نظرشما چیست؟

جواب – نه. تمام شواهد وتجارب وتحقیقات علمی درست عکس این قضیه را نشان می-دهد. ثابت شده است که سیگارکشیدن عملاً روند هوش را به تأخیرمی اندازد. علاوه براین، ازآنجا که سیگاربرسلامت تن وتنفس مستقیماً اثرمنفی می گذارد، مسلماً تمرکزرا برهم می – زند. این موضوع یک عادت ویک برداشت نادرست ذهنی است.

سؤال 21 – من نمی دانم آنچه که شما گفتید واقعاً مؤثراست یا نه. چون با انجام این تمرینات گاهی تمرکزفوق العاده خوبی دارم وگاهی هم مانند گذشته تمرکزخوبی ندارم. چه کارکنم که همیشه تمرکزخوب داشته باشم؟

جواب – همین که گاهی نتیجه گرفته اید، نشان می دهد که تغییردرشما آغازشده و قابلیت دائمی شدن را دارد. این موضوع با تلاش و تمرین مستمرشما وانجام تمرینات

تلقین وتجسم، مسیر تازه ی عصبی را درذهن شما ایجاد می کند ودرناخودآگاه به عنوان یک عادت و رفتار دائمی جای می گیرد. فقط ازحرکت بازنایستید. توصیه همین است.

سؤال 22 – تفاوت تفکرمثبت با تجسم خلاق چیست؟

جواب - تفکرمثبت مربوط به ذهن آگاه وهوشیارشماست که اندیشه ی شما را اصلاح وپاک می کند. تجسم خلاق، مربوط به ذهن نیمه آگاه ونیمه هوشیارشماست که افکار مثبت ذهن آگاه را درناخودآگاه ثبت وجایگزین می کند.

سؤال 23 – من روش های پیشنهادی شما را یک هفته تمام است که به کاربرده ام اما هنوزنتیجه ی محسوسی نگرفته ام. آیا امکان دارد که این روش ها برای من مناسب نباشد؟

جواب – به هیچ عنوان. ازاین که یک هفته است دارید تمرین می کنید خوشحالیم و به شما تبریک می گوییم. فقط ازشما می خواهیم که این تمرین ها را به طورمستمر تا 20 روز دیگرهم انجام دهید وحدوداً پس ازیک ماه درمورد خود قضاوت کنید وخود را ارزیابی نمایید. الان واقعاً خیلی زود است.

سؤال 24 – اساساً چرا وقتی درحال انجام کاری هستم، خیالات دیگربه سراغم می آیند؟

جواب – خیال پروری، خود یک راه زندگی به صورت تفریحی است. هرچند وقت یک باردرست وسط یک کارجدی، شما رؤیایی می شوید که معنی اش این است: هنوزبه آن کار رغبت کافی ندارید. هنوزبه اندازه ی کافی برانگیخته نشده اید. باید درخودتان علاقه ی بیشتر ایجاد کنید وخود را هدفدارکنید. اما درچنین مواردی توصیه می کنیم که درمحیطی دیگر قراربگیرید وخیال پردازی نکنید، این بارآگاهانه، خودخواسته وجهت دار. درفکرفرونروید بلکه فکرکنید. فکر، شما را به هرسو نکشد بلکه شما فکررا به دنبال خود بکشید. بااین کار، ذهن شما آسوده ترمی شود وبرای تمرکزبعدی مهیا می گردد.

سؤال 25 – من نمی توانم دوساعت مطالعه ی متمرکزحتی به روش پیشنهادی شما داشته باشم.

جواب – زمان بندی شما نادرست است. پس ازهرنیم ساعت مطالعه، پنج دقیقه استراحت کنید تا این آرامش، خلأ ذهنی لازم را برای جذب مطالب بعدی وتمرکز برآنها به وجود آورد. پشت سرهم مطالعه نکنید. حتی حافظه ی شما تمایل دارد که پس ازچند دقیقه جذب وفراگیری به دسته بندی وذخیره سازی بپردازد.

سؤال 26 – من درمنزلی که درمحله ی شلوغ وپررفت وآمدی است زندگی می کنم. سروصدا واقعاً خیلی زیاد است. چه کارکنم؟

جواب – اول این که اطمینان داشته باشید که درسخت ترین و دشوارترین شرایط نیز تمرکزداشتن ممکن است. اگرعلاقه ورغبت شما فراوان باشد، یا سروصدای محیط را اصلاً درک نمی کنید ویا کمتردرک می کنید. بنا براین سعی کنید روش های علاقمند شدن به موضوع را به کاربگیرید. ضمن آن که گفتیم آنچه مهم است سکوت نسبی است. ما می گوییم درمحیط منزل خود ساکت ترین جا نسبتاً کجاست؟ آن جا را انتخاب کنید.

سؤال 27 – من ازعدم تمرکزخود بسیارکلافه بودم. آیا این احساس نادرست بوده

است؟

جواب – خیر، بسیارهم عالی بوده است. اولین قدم مثبت برای هرتغییری نارضایتی از وضع قبلی وکنونی است. این نارضایتی است که میل وانگیزه ی شما را برای دگرگونی، رشد وتغییرمهیا می کند.

* * * * * * * * * * * * * * * * *

اکنون شما مفهوم تمرکزحواس، روش های ایجاد آن به هنگام مطالعه درمنزل وهمین طور درکلاس درس وجلسه ی سخنرانی را فرا گرفته اید وباید تمرین را شروع کنید. یادتان باشد مهم ترین عامل موفقیت انسان های موفق، پافشاری درتمرینات است. آنقدرتمرین کنید تا موفق شوید.

پایان

@ 12:38 PM