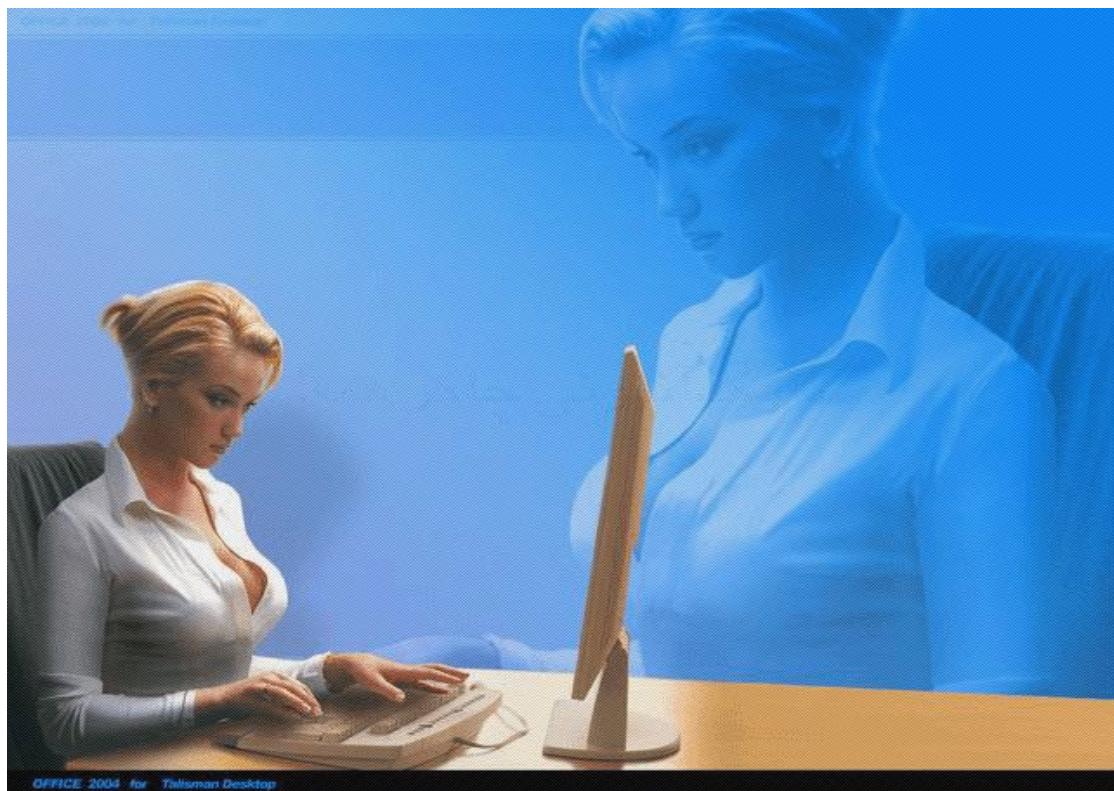


مطالعه ی موفق با تمرکز

مؤلف: م. حورایی



نسخه ی الکترونیکی کتاب منتشر شده از

سایت :

www.Takdownload.com

دستانه:

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

گفت: آری. گفتند: چگونه؟

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

این شاید بزرگ ترین ثمره‌ی تمرکز است. آیا شما هم هنگام غذا خوردن می توانید تمام توجهتان را روی غذا خوردن و لذت و مزه‌ی غذا معطوف کنید، یا اینکه معمولاً از افکار مربوط به گذشته و آینده آشفته‌اید و چون به خود می آید می بینید غذایتان تمام شده و جز امتلا و پری معده هیچ نفهمیده‌اید.

تمرکز واقعی یعنی اینکه اگر شما در طول روز به پنج فعالیت مختلف مشغولید، در هر فعالیت صرفاً به آن فکر کنید و از افکار مربوط به کارهای دیگر آسوده باشید.

موفقیت زندگی روزانه‌ی ما تماماً به میزان تمرکز ما بر امور روزانه ارتباط دارد. اگر شما قادر باشید به هنگام کار فقط روی کار خود، به هنگام ورزش صرفاً روی انجام حرکات، در هنگام مطالعه فقط روی موضوع کتاب و به هنگام انجام فعالیت هنری از قبیل موسیقی، نقاشی، خطاطی و ... به فعالیت هنری خود توجه و تمرکز کنید، عملًا موفقیت شما به میزان چشمگیری افزایش می‌یابد.

تمام نوایخ جهان کسانی بودند که از قدرت تمرکز فوق العاده‌ای برخوردار بودند. آشتفتگی و شوریدگی ذهنی، عملًا شما را به هیچ عنوان موفق نمی‌کند. وقتی کارمی کنید به خانواده می‌اندیشید، وقتی در خانواده به سرمی برید از شغل خود نگرانید و وقتی ورزش می‌کنید در اندیشه‌ی تحصیل هستید و وقتی درس می‌خوانید فکرتان هزار سو می‌رود. این عملًا ائتلاف وقت و مؤثر نبودن است.

موفقیت یعنی تمرکز، تمرکزو تمرکز.

خواننده‌ی عزیز

همه‌ی فعالیت‌های انسان برای توفیق، نیازمند تمرکز است. اما از سلسله فعالیت‌های نیازمند تمرکز، مطالعه جدی ترین فعالیتی است که تمرکز در آن نقش اساسی و محوری دارد.

خود شما بارها متوجه شده‌اید که پس از مدتی که از مطالعه تان گذشت چشماتتان روی کلمات و خطوط می‌دود بی‌آنکه حواس‌تان به آن باشد و همین طور شاید چند خط و یا چند صفحه را دنبال کنید و یکباره متوجه شوید حرکت چشماتتان صرفاً از زوی غریزه و عادت بوده، فوراً به عقب بر می‌گردید و شروع به خواندن دوباره می‌کنید، اما کمی جلوتر مشکل تکرار می‌شود. این موضوع شما را بسیار خسته و کسل می‌کند، وقت زیادی را از شما می‌گیرد و کم کم میل به مطالعه در شما کم می‌شود. گاهی اوقات هم به کلمه‌ای از کتاب خیره می‌شوید و در افکار خود غوطه می‌خورید. پیش از هر چیز مطمئن باشید که این مشکل و مسئله‌ی شما نیست و همه‌ی افرادی که به نوعی با مطالعه و کتاب سروکار دارند از این موضوع در رنجند.

برهemin اساس بخش عمده ای از این کتاب به راه های بهبود تمرکز در هنگام مطالعه و هنگام حضور در کلاس می پردازد که صد البته مطالعه و عمل به آن برای تمرکز، آرامش، و شادمانی و موفقیت به همراه خواهد داشت.

در آخر ذکر این نکته ضروری است که تمرکز حواس یک مهارت بی چون و چراست که نیاز به فرآگیری 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 تمرکز حواس". تمرینات را با صبر و حوصله و متناسب کافی انجام دهید. شتاب زده عمل نکنید و منظم و آرام به پیش بروید.

"لرد بایرون" می گوید: برای پیشرفت و پیروزی سه چیز لازم است: اول پشتکار، دوم پشتکار و سوم پشتکار.

این کتاب را بخوانید اگر:

تصمیم هستید و اراده‌ی راسخ کرده اید تمرکزتان بهتر شود.

تمرین ها را انجام می دهید.

و به پیشرفت خود یقین دارید.

فصل اول

واقعیت ها در: تمرکز حواس
تمرکز چیست؟

مهمنترین علت عدم دستیابی به یک تمرکز فکر عالی، تعاریف نادرستی است که در ذهن شما برای تمرکز حواس وجود دارد.

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

شما ابدأ قادر نیستید تمام ذهن خود را به طور کامل و مطلق در اختیار یک موضوع بگذارید و بقیه ای افکار را در آن زمان از ذهن خود کاملاً حذف کنید.

زمانی که یک انسان می تواند چینین تمرکزی داشته باشد، حداقل سه الی چهار ثانیه است. یعنی تاکنون کسی ثبوده که پنج ثانیه متوالی به طور مطلق، تنها و تنها به یک چیز بیان دیشد.

بنابراین، منطقی نیست که شما تعریف بالا را برای تمرکز حواس قبول کنید. چنین تعریفی، سطح توقع شما را بالا می برد. وقتی که فکر دیگری به جزء موضوع اصلی به ذهن تان راه می یابد و یا کوچک ترین عامل حواس پرتی را از محیط اطراف خود دریافت می کنید. احساس سرخوردگی می کنید و گمان می کنید که قدرت تمرکز ندارید. حال آنکه این تصور فقط ناشی از برداشت اولیه‌ی نادرستی است که از تمرکز داشته اید و همین تصور عملی شما را در تلاش برای بهبود تمرکز ناکام می سازد.

پس، اولین و مهم ترین قدم را در راه افزایش تمرکز ذهنی خود بردارید: تعریف نادرستی را که از تمرکز حواس در ذهن خود دارید دگرگون کنید.

اما تعریف درست تمرکز

تمرکز حواس همان قدرمی تواند واقعی باشد که عوامل حواس پرتی واقعیت دارد.

یعنی: شما باید بپذیرید که به هر حال، همیشه عواملی حواس شما را پرتو می‌کنند که بعضی از آن‌ها منشأ ذهنی و درونی دارند و از آن‌دیشه‌ی خود شما ناشی می‌شوند و بعضی دیگر منشأ محیطی و بیرونی دارند و از محیط اطراف شما نشأت می‌گیرند. عواملی مثل یادآوری خاطرات و تخیلات گوئانگون و تجزیه و تحلیل مسائلی خارج از جارچوب موضوع مطالعه، از عوامل حواس پرتی درونی و عواملی مانند سروصدای، حضور مزاحم دیگران و آشفتگی مکان مطالعه از عوامل بیرونی به حساب می‌آیند.

شاید بتوان ذهن انسان را به یک سیستم ارتباطی بسیار پیچیده تشخیص کرد. در هر لحظه هزاران پیام از محیط داخلی بدن و از محیط اطراف به آن مخابره می‌شود و در عین حال هزاران پیام از این مرکز به محیط داخلی بدن و محیط اطراف ارسال می‌گردد. اگرچه بسیاری از این مبادله‌ها در حوزه‌ی ناخودآگاه ما صورت می‌گیرد، بعضی از این پیام‌ها وارد حوزه‌ی آگاهی ما می‌شوند و ذهن ما را از موضوع مطالعه منحرف می‌کنند.

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: "تمرکز حواس یعنی" عوامل حواس پرتی را به حداقل رساندن". با تمرین‌هایی که جلوتر شرح خواهیم داد، شما می‌توانید عوامل حواس پرتی خود را کمتر و در نتیجه تمرکز حواس خود را بیشتر کنید.

تمرکز حواس نسبی است

در تعریفی که برای تمرکز حواس ارائه دادیم نسبی بودن تمرکز کاملاً نشان داده شده است. گفتیم که تمرکز هر شخص به نسبت کاهش عوامل حواس پرتی او افزایش می‌یابد و بنا به تغییرات موقعیت ذهنی و محیطی اوتغییری می‌کند. در نتیجه شما هیچ گاه از یک میزان مشخص و ثابت تمرکز برخوردار نیستند. به محض آنکه محیط شما عوض شود و یا شرایط ذهنی شما تغییر کند، میزان تمرکز شما بر یک مطلب تغییری می‌کند.

همچنین تمرکز حواس افراد مختلف نسبت به یکدیگر، کاملاً فرق می‌کند. بنابراین شما هرگز نباید خود را فرد حواس پرت و فاقد تمرکزی بدانید یا معرفی کنید، چرا که چنین چیزی حقیقت ندارد.

درست تر آن است که بگویید در این لحظه، با ذهنیت کنونی و در محیط فعلی عوامل حواس پرتی من بیشتر و میزان تمرکز ممکن است.

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

همیشه به خاطر داشته باشید که به هنگام قضاوت درمورد خودتان یا دیگران، واقع بین بودن با بدین بودن خیلی فرق می‌کند. کسی که واقع بین است همه‌ی جنبه‌ها چه خوب و چه بد را درنظر می‌گیرد. به سرعت داوری نمی‌کند. جزئیات را می‌بیند و کلی گویی نمی‌کند.

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

تمرکز حواس اکتسابی است

بسیاری از شما در مواردی که نمی‌توانید تمرکز حواس عالی داشته باشید، می‌گویند: "من ذاتاً آدم حواس پرتوی هستم". همین ذهنیت نادرست باعث می‌شود که نتوانید از چنین تمرکزی برخوردار گردید.

تمرکز حواس به هیچ وجه ذاتی نیست. ما ژن مشخصی برای تمرکز در مغز نداریم و هیچ یک ازما با تمرکز مادرزاد به دنیا نیامده ایم. اگرچه برخی از والدین، رفتارنوزاد خود را هنگامی که محکم شیشه‌ی شیررا در دست گرفته، به آن نگاه می‌کند و شیر را می‌مکد، تمرکز حواس تلقی می‌کنند و می‌پنداشند که کودکشان از تمرکز ذاتی برخوردار است. رفتار کودک صرفاً پاسخی بازتابی به محرك که شیشه‌ی شیر یا سینه‌ی مادر است، می‌باشد و هیچ نوع تفکری در آن صورت نمی‌گیرد چرا که هنوز مراکز عالی مغز، کنترل رفتار کودک را به دست نگرفته‌اند و بنابراین تعبیر رفتار کودک به تمرکز حواس کاملاً بی‌اساس است.

آنچه مسلم است استعداد بالقوه‌ی تمرکز حواس در همگان وجود دارد و مانند هر استعداد دیگر می‌توان آن را در خود رشد داد و پروراند. شما به راحتی می‌توانید این خصلت همگانی را در خود تربیت کنید و به عالی ترین مراتب خویش برسانید.

همه توانایی‌های همگانی را به عضله‌ای تشییه می‌کنند. قوی ترین و عضلانی ترین افراد را هم که در نظر بگیرید، وقتی به دنیا آمدند از عضلاتی ساده و نرم و طبیعی مانند دیگران برخوردار بودند اما تمرین و ممارست و به کارگرفتن عضلات باعث شده که آن‌ها به مرور در رشد عضلانی خود پیشرفت کنند و به بالاترین مرتبه‌ی آن که مهارت‌های ویژه در استفاده از عضلات است، برسند.

تمام استعدادهای بالقوه‌ی انسانی را می‌توان به صورت بالفعل درآورد و پرورش داد و به عالی ترین درجه‌ی خود را رساند.

مثلاً یک بند باز ماهر را در نظر بگیرید. او هم وقتی متولد شد مانند همه‌ی کودکان طبیعی دیگر، توانایی حفظ تعادل را به دست نیاورده بود. مدت‌ها طول کشید تا او بتواند بنشیند و در وضعیت نشسته تعادل به دست آورد، بایستد و در وضعیت ایستاده تعادل به دست بیاورد. راه بروید و در حال راه رفتن تعادل خود را حفظ کند. درست مانند همه‌ی کودکان طبیعی دیگر. اما او با تمرینات مداوم و مکرر، استعداد حفظ تعادل خود را آن قدر پرورش داد که به یک مهارت تبدیل کرد. حالا او آنقدر توانایی حفظ تعادل دارد که می‌تواند به راحتی روی یک بند حرکات پیچیده انجام دهد و تعادل خود را حفظ کند و ما را به وجود بیاورد.

حافظه و تمرکز هم 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 در کوتاه ترین زمان ممکن انجام دهند، کسانی که می توانند با یک بار دیدن، شبیدن، حس کردن یا خواندن، آنچه را که آموخته اند، تا زنده اند به خاطر داشته باشند و همهی کسانی که ما آن ها را استثنائی و عجیب و غریب می دانیم، افرادی کاملاً معمولی هستند که یک یا چند استعداد طبیعی و همگانی خود را تا این سطح پرورش داده اند. امروز حتی خلاقیت، که حدود صد سال پیش یک استعداد کاملاً ذاتی تصویرمی شد، یک استعداد کاملاً پرورش یافته محسوب می شود.

دکتر "اسبورن" در کتاب "پرورش استعداد همگانی ابداع و خلاقیت" براین موضوع بسیار تأکید 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 در دنیا همین قابلیت پرورش یافتن نیروهای ذهنی و اکتسابی بودن آن هاست.

پس کاملآ ایمان بیاورید و باور کنید که به راحتی قادرید استعداد خدادادی تمرکز فکر را در خودتان پرورش دهید و نسبت به وضعیت کنونی، آن را بهبود بخشید. حتی اگر امروز فکر می کنید که سن شما بیشتر شده و یا در زندگی خود مشکلات جسمی، عاطفی و محیطی فراوان دارید، باز هم مطمئن باشید که می توانید از قدرت تمرکز عالی برخوردار شوید به شرط آنکه روش به کار گیری صحیح این استعداد بالقوه را فرا گیرید.

به خاطر داشته باشید که اگر از یک کلید مدتی استفاده نکنید، زنگ می زند ولی تا هنگامی که کلید در قفل در می چرخد و به کار گرفته می شود، هر روز براق تر و درخشان تر می شود.

تمام استعدادهای ما مصدق این کلید را دارند. باید آن ها را به کار اندازیم تا به استعداد های درخشنان تبدیل شوند. در غیر این صورت به مرور زنگ خواهند زد.

فصل دو

اساس تمرینات در: تمرکز حواس

تمرکز حواس در وهله ای اول یک تلاش ذهنی است برای انسجام بخشیدن به فکر و جمع و جور کردن آن.

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

امروزه تمام استعدادهای ذهنی را به تلاش و کوشش فردی وابسته می کنند. حافظه، تمرکز، خلاقیت، توانایی تدبیر و چاره اندیشی و سایر فرایندهای ذهنی هیچ یک به سن، جنس و تحصیلات بستگی ندارند.

اینکه شما دختریید یا پسر، مرد یا زن، سالمند یا جوان و . . . به هیچ عنوان دلیلی برای عدم توانایی شما در پرورش برخی از نیروهای ذهنی نیست.

همان طور که گفتیم، همهی این ها به تلاش و کوشش فردی شما بستگی دارند. هم اکنون به یک شاخه ی گل فکر کنید. مسلماً پس از چند لحظه عوامل حواس پرتی به سراغ شما می آیند که کاملاً طبیعی است.

اما کاری که شما باید انجام دهید این است که خیلی سریع افکار خود را جمع و جور کنید و به فکر اول یعنی شاخه‌ی گل برگردید.

بعد از این تلاش دوباره لحظاتی بیش نمی‌گذرد که فکرشما منحرف می‌شود و شما باید مجدداً به شاخه‌ی گل برگردید.

شاید دریک تمرین پنج دقیقه‌ای، ده ها یا حتی صدها بار فکرتان منحرف شود. خسته نشوید و فکر خود را به هرسو رها نکنید. به محض این که متوجه شدید که از مسیر قبلی منحرف شده‌اید، به موضوع اصلی بازگردید.

"ملوین پاورز" در کتاب "راهنمای تمرکز بهتر" به شدت تأکید می‌کند که استمرا ریک ماہه در این تمرین به صورت روزی پنج الی ده دقیقه، تاثیر فوق العاده‌ای در تمرکز فکرشما دارد.

تمرین

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

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

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

فراموش نکنید که استمرا بک ما هه در این تمرین بسیار حائز اهمیت است. نکته‌ی دیگر این که حتماً به موضوع مورد علاقه‌ی خود فکر کنید، به ویژه در روزهای اول تمرین. چرا که هر آنچه مورد علاقه است خود به خود ایجاد تمرکزمی‌کند. بعداً در این باره بیشتر شرح خواهیم داد.

نگاه کردن به یک جسم

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

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

دیدن یک جسم با چشم بسته

پس از چند روز دیدن اشیاء با چشم بازو فکرکردن به آن، وقتی که احساس کردید در این کارمها را یافتید، همان جسم، یا شیئی دیگر را در ذهن خود ببینید و به آن فکرکنید.

درجایی آسوده بنشیشد. چشمان خود را ببندید و به تصویر ذهنی خود توجه کنید. هر بار که ذهستان فرار می کند و به تصویرها و افکار دیگر متمایل می شود با تلاشی ساده و آرام به تصویر ذهنی خود برگردید.

نگاه کردن به یک اسم معنی با چشم بسته یا باز

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

چون اسم‌های معنی تصویر عینی ندارند، بهتر آن است که آن‌ها را در وجود یک شخص مورد علاقه ببینید. مثلًا شادی و هیجان را در چهره‌ی دوست صمیمی خود یا فداقاری و محبت را در چهره‌ی مادر یا پرستاری که شب هنگام بر بالین کودکی بیمار ایستاده است واژه او را مراقبت می کند ببینید.

تمرکز پیدا کردن بر اسامی معنی، قدرت تمرکز فکرشما را بسیار عالی می کند، به شرط آنکه در مراحل ۱ و ۲ تمرین مهارت کسب کرده باشید.

در روزهای آخر شما می توانید به مفاهیم گسترده تروع عیق تری که تصاویر دنیا را شامل می شوند فکرکنید البته به صورت منظم و منسجم.

مثلًا جنگ، مفهوم گسترده‌ای است که تصاویر فراوانی را در ذهن شما تداعی می کند. این تصاویر را با یک نظم خاص دنبال کنید. مثلًا ابتدا حمله‌ی هوایی‌ها، بعد بمیاران مناطق نظامی، بعد خشم افراد، تشکل نظامی، حمله بر دشمن، تیراندازی، جنگ تن به تن و سپس غلبه و فتح و پیروزی.

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

چگونه فکرکنیم؟

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

"کوین ترودا" رئیس مؤسسه‌ی حافظه‌ی آمریکا و نویسنده‌ی کتاب "تکنیک‌های تقویت حافظه" در کتاب خود می‌نویسد: تصاویر، پایه‌های فکری ما هستند، یعنی همیشه تصاویر افکار را می‌سازند. تا تصویری نباشد فکری نیست و هر وقت تصویر ایجاد شد تفکر صورت می‌گیرد. پس بهترین راه برای آن که مطمئن شوید در حال فکرکردن هستید این است که ببینید تصویر دارید یا نه. اگر تصویر دارید، مسلمًا در حال فکرکردن هستید.

اگر در تجسم مشکل دارید

در مرحله‌ی اول تمرین، شما جسمی را با چشم باز می‌بینید. بنا برایین تصویر عینی دارید که به دنبال آن اندیشه خواهد بود.

اما در مرحله‌ی دوم تمرین، گاهی احساس می‌کنید که در ساختن تصاویر ذهنی مشکلات فراوان دارید یا ادعا می‌کنید که تصویری نمی‌بینید و فقط احساسی از یک تصویر دارید.

بهترین راه برای ایجاد مهارت در دیدن تصاویر ذهنی، توالی انجام مراحل ۱ و ۲ است یعنی اینکه ابتدا تصویری را با چشم باز بینید و سپس آن را فوراً با چشم بسته بینید. هر وقت تصویر محو یا کمرنگ شد دوباره چشم را باز کنید و تصویر واقعی را بینید و پس از نگاه دقیق، مجدداً چشم خود را بینید و تصویر ذهنی آن را مشاهده کنید.

این عمل خیلی زود نتیجه می‌دهد و شما در ساختن تصویر ذهنی مهارت پیدا می‌کنید.

خوانندگان کتاب‌های روان‌شناسی موقفيت، معمولاً خیلی با مشکل دیدن تصویر ذهنی مواجه می‌شوند. وقتی به شخصی گفته می‌شود که مثلاً "خودت را در یک باغ پر از گل بین" می‌گوید: "من قادر نیستم خودم را بینم". به همین علت است که خیلی از خوانندگان این کتاب‌ها نمی‌توانند این تمرین مؤثر را که پایه و اساس "تجسم خلاق" است انجام دهند. به این افراد توصیه می‌کنیم که تصویر خود را به دقت در آینه نگاه کنند. سپس با چشم بسته خود را مجسم نمایند و به همان صورت که در مورد اشیاء شرح دادیم، هر وقت تصویر کم رنگ یا محو شد دوباره چشمان خود را باز کنند و تصویر واقعی خودشان را بینند.

بعد از مدتی به راحتی می‌توانند خودشان را مجسم کنند و تمرینات این کتاب‌ها یا کلاس‌ها را به خوبی انجام دهند.

یک سؤال دیگر

در مرحله‌ی اول تمرین ممکن است با این سؤال مواجه شوید که مثلاً وقتی سبب را می‌بینیم به چه چیز آن فکر کنیم؟

ما مؤکداً پاسخ می‌دهیم: به هیچ چیز. فقط تصویر را بینید، فکر خود به خود ایجاد می‌شود. رنگ، شکل، لکه‌های کوچک، اندازه، نوع و

چند روز تمرین کنیم؟

قرار بود که تلاشی ذهنی به مدت یک ماه و هر روز ده دقیقه برای انسجام بخشیدن به افکار خود داشته باشد. می‌توانید هر هفته از این ماه را به انجام یک مرحله اختصاص دهید. هفته‌ی اول: مرحله‌ی اول، هفته‌ی دوم: مرحله‌ی دوم، هفته‌ی سوم: مرحله‌ی سوم (فکر کردن به اسم معنی)، هفته‌ی چهارم: مرحله‌ی چهارم (فکر کردن به مفاهیم گسترده و دنباله دار).

شما می‌توانید بیشتر تمرین کنید مثلاً ده دقیقه صبح و ده دقیقه شب. اما معمولاً تمرینات فراوان را توصیه نمی‌کنیم تا شما علاقه و استمرار خود را از دست ندهید و زود خسته نشوید. بهتر است از هرگونه شتاب و فشار زیاد که

ناشی از اشتیاق فراوان شما در روزهای اول است، بپرهیزید. "استمرار" شرط اول موفقیت در این تمرین است و "وارد شدن در مرحله به شرط موفق شدن در مرحله ای قبل" شرط دوم.

فصل سوم

علاقة: مهم ترین شرط در تمرکز حواس
علاقة و تمرکز حواس

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

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

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

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

اساساً تمرکز حواس و حافظه لازم و ملزم یکدیگرند:

علاقة ای بیشتر >> تمرکز بیشتر >> مرور ذهنی بیشتر >> به خاطر سپاری بهتر >> یاد آوری سریع تر

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

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

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

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

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

چگونه درس بخوانیم؟

این سوالی است که اکنون مسلماً در ذهن شما ایجاد شده است. شما که مجبوری درس-هایی را بخوانید که هیچ علاقه‌ای به آن‌ها ندارید و واقعاً نمی‌دانید که با این بی‌علاقگی 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 زمین‌شناسی، یکی به تاریخ و ...

به هر حال هر کس ممکن است از یک یا چند درس اصلًا خوشنی نماید اما در عین حال که این بی‌علاقگی را حس می‌کند، ضرورت ایجاد علاقه را هم احساس می‌نماید.

ما هم اکنون زمینه‌های بسیار مؤثری را برای ایجاد علاقه به شما معرفی می‌کنیم.

"اطلاعات اولیه"

شاید مهم ترین راه ایجاد علاقه، کسب اطلاعات اولیه درباره‌ی موضوع مورد نظر باشد. هرچه اطلاعات اولیه‌ی شما و دانسته‌های ابتدایی شما در زمینه‌ی موضوع بیشتر باشد، خود به خود کشش بیشتری برای فراگیری آن خواهد داشت و درنتیجه تمرکز بهتری در آن به دست خواهد آورد. این همان ارتباط علاقه و میل به فراگیری است.

هرچه می‌توانید اطلاعات اولیه، سطحی و ابتدایی خود را افزایش دهید، چه این اطلاعات در راستای موضوع باشد چه نباشد. مثلاً قبل از این که فرمول های پیچیده‌ی اصطکاک را در فیزیک مطالعه کنید، به کسب اطلاعات اولیه و ابتدایی درمورد اصطکاک بپردازید. اگرچه این مطالب پیش‌پا افتاده، سطحی و بی‌ارتباط با آن فرمول های پیچیده به نظر می‌رسند، 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 فکر کرده باشید که چرا دیگران واستادان شما اینقدر به شما تأکید می‌کنند که قبل از ورود به کلاس جلسه‌ی بعد، مطالعه‌ی سطحی و اجمالی و سریعی برآنچه که قرار است تدریس شود داشته باشید. علت این تأکید عمده‌ای به خاطر همین تاثیر اطلاعات اولیه است. با دانستن اطلاعات اولیه شوق یادگیری و جذبات فراوان تر می‌گردد و به یقین درک بهتری از صحبت‌های مدرس خواهد داشت.

و ما درجای خود شیوه‌ی مطالعه‌ی قبل از ورود به کلاس را توضیح خواهیم داد.

اطلاعات اولیه چگونه باشند؟

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

اول – اطلاعات اولیه باید ساده باشند: اگر شما در ابتداء مطلب 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 ای فراوانی در اختیار شماست که همکی ساده اند، توصیه می کنیم همه ای این اطلاعات را یکجا نگیرید. یکی از این اصول مهم یادگیری و قوانین پایه ای حافظه این است: یادگیری تدریجی است. اگر شم ۹ ساعت مطالعه‌ی مستمر جغرافی را در یک روز، به یک ساعت مطالعه در ۹ روز تبدیل کنید و یا ۱۸ ساعت مطالعه‌ی پشت سرهم در یک روز را به ۶ ساعت مطالعه در ۳ روز تقسیم کنید، بازده فوق العاده بیشتری خواهیم داشت.

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

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

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

چهارم – به کاربردهای علمی مطالب علمی فکر کنید: کاربرد مطلب را درزندگی خود جستجو کنید. قبل از آنکه به سراغ مفاهیم پیچیده‌ی اصطکاک بروید به این فکر کنید که زمستان‌ها در هوای سرد، دستان خود را به هم می مالید تا گرم شوند.

قبل از این که مثلثات بخوانید به این فکر کنید که تمام حرکات کشتنی‌ها روی اقیانوس‌ها بر اساس نسبت‌های مثلثاتی انجام می گیرد.

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

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

بعضی از مطالب هم کاربرد های رفتاری داردند. می توانیم قبل از خواندن این مطالب به این کاربردهایشان فکرکنیم. مثلًا قبل از این که بخوانیم هفته‌ی دوم تا ششم زندگی جنین مقارن با رشد سریع و اختصاصی شدن اندام‌ها و دستگاه‌های مختلف بدن است، به این فکرکنیم که سلامت یا عدم سلامت جسمی و روانی مادر و پدرچه تأثیری بر جنین دارد و رفتارهای مناسب والدین و اطرافیان آن‌ها چگونه می‌تواند باشد.

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

قبل از این که قاعده‌ی "هوند" را درشیمی بخوانیم که "تا زمانی که هریک از اربیتال-های هم انرژی، یک الکترون نگرفته باشد، هیچ یک از آن‌ها پرنمی شود" به این فکرکنیم که ما هم باید در همه‌ی زمینه‌های زندگی به موازات هم پیشرفت کنیم.

رشد یک جانبی، قانون طبیعت نیست و به همین خاطر محکوم به شکست است. اگر در زمینه‌ی مالی داریم پیشرفت می‌کنیم در زمینه‌ی معنوی هم باید با همان سرعت به پیش رویم. اگر در زمینه‌ی علمی موفقیت کسب می‌کنیم، باید در عمل هم به همان اندازه موفق شویم. اگر در زمینه‌ی اجتماعی به مراتب عالی می‌رسیم باید در زندگی خصوصی هم خود را به همین مراتب عالی برسانیم. خلاصه آن که اجازه ندهیم که دریک زمینه از سایر زمینه‌ها عقب بیفتیم درست مانند اتم‌های عناصر که قاعده‌ی هوند را اجرا می‌کنند.

و قبل از این که ...

اگر کمی دقیق شوید، اگر ذهن خود را به کاربیناندازید به کاربرد تمامی علوم را در لحظه لحظه‌ی زندگی خود حس می‌کنید و هر که بیشتر آمیختگی دانش را با زندگی روزمره درک می‌کنید علاقمند تر و مشتاق تر می‌شوید.

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

اطلاعات اولیه مهم ترین قانون علاقمندی است

نقش اطلاعات اولیه بسیار مهم است. شما وقتی که به تماسای مسابقه‌ی فوتبال مشغولید، همین که اطلاعات مختص‌ری درباره‌ی آن داشته باشید، مثلًا بدانید که خط در محوطه‌ی ۱۸ قدم، ضربه‌ی پنالتی را برای تیم مقابل به ارمغان می‌آورد، با تمرکز و علاقه‌ی بیشتری آن را دنبال می‌کنید تا مادر بزرگ شما که هیچ اطلاعات اولیه‌ای از فوتبال ندارد و تصویرمی‌کند ۲۲ نفر بیهوده به دنبال توپ از این سوبه آن سومی دوند.

ومسلمًا مادر بزرگ شما خیلی متعجب می‌شود وقتی شما را آنچنان غرق تماسا می‌بیند که از اطراف خود کاملًا بی‌خبر شده‌اید.

یا وقتی که شما بدانید حرکت هر کدام از مهره های شطرنج چگونه است و همین اطلاعات مختصراً و اولیه را داشته باشید، خیلی مشتاق تر و دقت‌تر و تمرکزبیشتر به بازی شطرنج نگاه می‌کنید تا کسی که از شطرنج هیچ چیز نمی‌داند.

امروزه از این روش برای علاقمند کردن افراد به موضوعات خاص استفاده می‌کنند. مثلاً تصویریک فوتوبالیست مشهور را داخل یک بسته‌ی آدامس می‌گذارند و زیر آن نامش را می‌نویسند. هیچ وقت سوابق ورزشی او را به صورت اطلاعیه دربسته‌ی آدامس نمی‌نویسند چرا که همین قدر کافی است. به همین سادگی و کم حجمی و به خوشایندی شیرینی آدامس کافی است که شما خود به خود به هر خبری درباره‌ی او متمرکز و حساس شوید.

دقت کنید که درسی که الان قرار است بخوانید چه اطلاعات اولیه‌ای از دروس قبل، از گفته‌های معلم و یا از صحبت دوستان یا از زندگی خودتان به شما کمک می‌کند. درجستجوی یافتن این اطلاعات اولیه و آموختن درس، با کمک آن ها باشید.

این همان چیزی است که می‌گویند در هر درس باید از پایه قوی باشید و دروس را اساسی بخوانید. قبل از فراغیری انتگرال، مفهوم مشتق را دریابید. قبل از آن که حد را بفهمید نمی‌توانید مشتق را درک کنید و برای فهمیدن حد باید تمعاعد هندسی را خوب یاد گرفته باشید که پایه‌ی آن هم تمعاعد عددی است.

بعضی وقتی می‌خواهند درسی را بخوانند یکباره به سراغ فرمول‌ها و حفظ آن‌ها می‌روند و چون کاری را از وسط شروع کرده اند و اطلاعات زمینه‌ای و پایه‌ای ندارند، درست و حسابی یاد نمی‌کیرند و بی‌علقه و کلافه می‌شوند.

درست مثل این که شما بخواهید یک سریال تلویزیونی را از قسمت دهم تماشا کنید. تا کسی به شما توضیحاتی درمورد نه قسمت گذشته ندهد (والبته ساده و مختصراً کم حجم) شما علاقه‌ی چندانی به تماشای قسمت دهم پیدا نمی‌کنید.

پیش از مطالعه‌ی هر درس از این به بعد، دانسته‌های قبلی خود را مرور کنید. اطلاعات اولیه بگیرید و خود را علاقمند و متمرکز سازید.

"دانستن قوانین"

شناخت قانون هر چیزی شما را به آن علاقمند می‌کند. اگر خیلی‌ها از تماشای تنبیس لذت نمی‌برند به خاطر آن است که از قانون شمارش امتیازها در آن آگاهی ندارند.

قانون ورزش‌ها، قانون بازی‌ها، قانون برقراری یک ارتباط مؤثر، مقررات اجتماعی و قانون کتاب را کشف کنید.

قبل از شروع مطالعه کشف کنید محوری که مطالب کتاب حول آن دور می‌زند چیست؟ این کتاب برچه موضوعی تأکید می‌کند؟ چه سبک و ساختاری دارد؟ چگونه می‌خواهید به من یاد بدھید؟

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

"زبان گردانی"

وقتی شما چند دوست دارید، دوستی را که به شما بیشترشیبیه است، عاطفه و روحیه‌ی شما را دارد و به زبان شما سخن می‌گوید، بیشتردوست دارید. به حرف هایش بیشترتوجه می‌کنید و حتی بیشتراورا به خاطرمی سپارید. زبان کتاب، بک زبان ساده، عمومی و همگانی است و باید هم چنین باشد. این شما هستید که باید پس از مطالعه، کتاب و متن و نمودار و فرمول‌ها را به زبان خود بیان کنید.

زبان گردانی، یکی از اصول مطالعه است. فرمول انسیتین را به زبان خود تعریف کنید. ببینید که آن در زبان شما چه معنومی دارد؟ یادتان می‌آید که وقتی سال اول دبستان بودید، باران را چگونه برای خود زبان گردانی کردید؟ تعجبکی را در لوله‌ی کتری برگردانید و برای خود ابروباران ساختید.

پیچیده ترین مطالب علمی را همین طورکه مطالعه می‌کنید و جلویی روید به زبان ساده، قابل فهم و بیان خوشایند خودتان برگردانید. از خود مثال بزنید و حتی آن متن را یک بار دیگر به زبان ساده‌ی خودتان بنویسید. اگر خواهید عیناً مطالب کتاب را بخوانید و حفظ کنید عملنا نمی‌توانید یادگیری عمیقی داشته باشید. اما اگر با زبان گردانی مطالب را یاد بگیرید، خیلی راحت تر عین مطالب کتاب را بیان خواهید کرد و به خاطرخواهید سپرد. پس یادتان باشد:

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

"با کتاب شوخی کنید"

وقتی تلویزیون تماشا می‌کنید یا با دوستتان صحبت می‌کنید، لبخندی برلب دارید و راحتید، اما وقتی از کتاب و مطالعه صحبت می‌شود و به سراغ درس‌ها می‌روید جدی و محکم و اخمو می‌شوید.

در روان شناسی حافظه و یادگیری گفته می‌شود: مطالبی که بارهیجانی بیشتری دارند، بیشتر در حافظه می‌مانند و بهتر به خاطرآورده می‌شوند چرا که هیجان، علاقه، تمرکز، و ورود مطلب به حافظه را موجب می‌شود. مثالی بزنیم: من به شما می‌گوییم: همسایه‌ی ۱۸ سال قبلتان یادتان می‌آید؟ شما می‌گویید: نه. می‌گوییم: همان که دو بچه‌ی کوچک داشت. می‌گویید: نه، به خاطر نمی‌آورم. می‌گوییم: همان که پدرش فروشنده‌ی لباس بود. و شما باز هم به خاطر نمی‌آورید. می‌گوییم: همان که خانه شان آتش گرفت. یک مرتبه همه چیز در ذهنتان زنده می‌شود چرا که آتش گرفتن، بارهیجانی مؤثری داشته است.

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

با کتاب خود شوخی کنید. مثال‌هایی مهیج، شادی آفرین و حتی خنده دار بزنید. این موضوع به علاقه و تمرکز شما کمک زیادی می‌کند.

بعد از این که خواندید الکترون در سیم حرکت می‌کند و به مقاومتی مثل لامپ برخوردار می‌کند و لامپ را روشن می‌نماید، به زبان خودتان بگویید: موتورسوار (الکترون) در خیابانی خلوت (سیم) به سرعت حرکت می‌کند که ناگهان به دیواری (مقاومت) برخورد می‌کند و آن وقت احساس می‌کند که پروانه‌ها دور سررش می‌چرخد (روشن می‌شود).

هرچه می توانید به سخت ترین مطالب کتاب بارهای جانی مثبت بدهید و آن را بخوانید. وقتی که سدیم روی آب شناور است، به شدت حل می شود و اگرکبریتی بزنیم، بالای آن شعله ورمی شود. تصویرکنید اگرکسی درحال آب خوردن باشد و سدیمی درآب بیندازیم و به آن کبریت بزنیم، سبیل هایش می سوزد.

اگرخواهید می توانید با زبان خوشایند خودتان با تمام مفاهیم کتاب شوخی کنید. اگردر بحث گشتاورمثالي از الکلنگ می آورند فقط به خاطرآن است که بازی مهیج الکلنگ، 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 هرکار باید این را پیذیرید که دشواری های درمسیر وجود دارد و تلاش لازم است. پذیرش دشواری مسیر و 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 تمریبات تمرکز را درنظر بگیرید. ممکن است درابتدا برایتان خیلی مشکل باشد ولی به تدریج که جلوتر می روید، تمریبات، ساده تر و قابل قبول ترمی شود. برای میل پیدا کردن به انجام هرکار، باید به لذت های پایان کار توجه کنید و به هیچ عنوان به دشواری های مسیر فکر نکنید.

اگر باید روزی بیست صفحه مطالعه کنید، فکر خود را به رنج روزی بیست صفحه مطالعه تمرکز نکنید بلکه به لذت های نهایی که نصیبتان می شود توجه کنید. آنچه شما را به تلاش پیگیر و مستمر و میل به جذب لذت هاست. کسانی از کوه بالا می روند و قله را فتح می کنند که لذت رسیدن به قله را درذهن می پرورانند. این افراد در طول مسیر هرگز به دشواری راه نمی اندیشنند بلکه خود را درآن بالا مجسم می کنند و به این فکر می کنند که از آن بالا همه چیز زیباست. همین شوق ذهنی باعث می شود که آن ها به راحتی دشواری مسیر را پیذیرند و پیش بروند. حال آنکه اگر آنان تمام ذهن شان را معطوف به دشواری مسیر می کردند و مدام به این فکر می کردند که چقدر تا پایان راه باقی است، این رنج که در ذهن شان مجسم می شد، به سرعت آن ها را خسته می ساخت.

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

مدام درذهن خود موفقیت های نهایی را مجسم کنید. همچون ورزشکاری که به شوق لذت داشتن بدنه ورزیده و جسمی آماده درپایان کار، رنج زود بیدارشدن و سختی تمریبات را متحمل می شود.

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

همین جا لازم است که به برنامه ریزی غلط و پیگیری نادرست برنامه های درسی اشاره کنیم. برنامه هایی که برای یک روز حجم زیادی از مطالب را دربرمی گیرد، عملأ به خاطر همین 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 مسیر طولانی بودن راه، شوق و علاقه و تمرکز را در آن ها ازبین می برد.

از اجرای برنامه های روز انه فقط برنامه ی همان روز را انجام دهید و مطلقاً به این که "چند صفحه مانده" فکر نکنید.

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

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

فصل چهارم

تعیین هدف و هدفمنداری

تعیین هدف

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

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

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

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

... 9

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

باید همیشه به خاطر داشته باشید که هر روز فقط برنامه‌ی همان روز را دنبال کنید. هنگامی که شما درستجوی یک هدف هستید، به اهداف دیگر نیز دست پیدا می‌کنید.

شاید خیلی از شما تگران باشید که اگر با یک هدف مشخص و جزئی پیش بروید، از مطالب دیگر که باید یاد بگیرید، باز بمانید. اما چنین اتفاقی نمی‌افتد. شما چند سوال طرح می‌کنید تا ذهن خود را مشتاق و جستجوگر و متوجه کنید. اهداف دیگر خود به خود جذب شما می‌شود.

هدفداربودن ذهن هنگام مطالعه خیلی مهم است. آنقدر که ما می‌گوییم:

یا مطالعه نکنید یا قبل از آن برای ایجاد تمرکز حواس در مطالعه، هدف خود را تعیین کنید.
فصل چهارم
روش مطالعه‌ی متوجه

حواس پرتوی چیست؟

ما می‌خواستیم روش صحیح مطالعه‌ی متوجه را برای شما توضیح دهیم، دیدیم که باید ابتدا حواس پرتوی را تعریف کنیم.

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

ما نمی‌دانیم که شما برای این سوال خود چه جوابی پیدا کرده اید اما پاسخ صحیح این پرسش را به شما می‌کوییم:

"حواس پرتوی چیزی نیست جز تمايل ذاتي ذهن به درگيري و فعالیت."

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

وقتی دوستتان با شما صحبت می‌کند، اگر بتواند با بیان خود در شما مشغولیت ذهنی و توجه و علاقمندی ایجاد کند، شما با تمرکز فراوان به تمام حرف هایش گوش می‌دهید. اما اگر او نتواند چنین تأثیری در شما بگذارد چون ذهن شما درگیر نمی‌شود به سرعت فکر دیگری به ذهستان راه می‌یابد و شما درحالی که به مخاطب خود خیره شده اید، دارید به چیز دیگری فکر می‌کنید. چیزی که در شما درگیری ذهنی ایجاد می‌کند.

ذهن شما مدام به فعالیت نیازمند است و این نیازمندی را هنگامی که شما مشغول مطالعه کردن هستید، هم دارد. بنابراین اگر آنچه که می‌خوانید، در شما درگیری ذهنی ایجاد کند، شما مشتاق و متوجه پیش می‌روید. در غیر این صورت چشمتان خطوط را دنبال می‌کند و ذهستان در جایی دیگر مشغول می‌شود. به عبارت دیگر، حواستان پرت می‌شود.

راه چاره

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

معمولًا سبک نوشتاری کتاب تلاش می کند که در شما درگیری ذهنی ایجاد کند اما عمدت-ی کاربا خود شماست.

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

روش‌های مطالعه‌ی متمنکز

"تند خواندن"

راننده‌ای را در نظر بگیرید که با سرعت بسیار کمی مثلًا ۲۰ کیلومتر در ساعت در حرکت است. وقتی سرعت این راننده تا این حد کم است، دیگربه توجه و تمرکز فوق العاده‌ای نیاز ندارد و چون ذهن درگیر نمی شود، مدام در جایی دیگر مشغول می شود. راننده می تواند از داشبورد چیزی بردارد، شیشه را پاک کند، به مناظریرون نگاه کند و حتی غرق در تخیل شود. اما وقتی سرعت زیاد شد، خود به خود درگیری ذهنی بیشتر می شود و ذهن بیشتر به رانندگی متمنکز می شود و راننده دیگر فرمت ندارد به چپ و راست نگاه کند و یا مشغولیت‌های ذهنی دیگری داشته باشد. اساساً ذهن چنان درگیر است که تمایلی برای درگیر شدن در جای دیگر ندارد.

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

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

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

تا می توانید سرعت مطالعه‌ی خود را افزایش دهید و سریع تراز آنچه که قبلاً می خوانده اید بخوانید. البته خوب می دانید که این سرعت، نسبی است و در متون مختلف مانند رمان، ادبیات، شیمی، فیزیک و ... متفاوت است. مسلمان شما متون ساده تر را با سرعت بیشتر می-خوانید. ما می گوییم سرعت خود را با توجه به سرعت قبلی خود سریع تر بخوانید. یکی دیگر از مهایب تند خواندن این است که شما وقتی آرام و لغت به لغت می خوانید، درک ذهنی کمتری دارید چرا که ذهن با مفاهیم سروکاردار نه با کلمات. یادتان باشد مفهوم، همیشه در یک عبارت است نه یک واژه.

وقتی شما کلمه‌ی شیررا می خوانید، ذهن نمی دارد منظور شیر گاو است یا شیر جنگل یا شیر آب. اما وقتی جمله‌ی "شیر آب را بستم" سریعاً خوانده می شود، درک بهتر و سریع تری حاصل می شود.

"مطالعه‌ی اولیه"

مطالعه‌ی اولیه همان گرفتن اطلاعات ابتدایی است. در مطالعه‌ی اولیه قصد شما کنجکاوکردن ذهن با گرفتن اطلاعات ساده و کم حجم و مقدماتی است.

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

"سوال کردن"

یادتان باشد که پیش از مطالعه، با یکی دو سوال، ذهن خود را هدفدار کنید. وقتی می-گوییم هنگام مطالعه مدام از خودتان سوال کنید، منظورمان این است که پیش از مطالعه، در حین مطالعه و پس از آن، می توانید از خود بپرسید.

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

در کتاب "روش‌های مطالعه" نوشته‌ی "کی پی بالدریج" و ترجمه‌ی دکتر علی اکبر سیف به طرح سوالات هفت گانه‌ی "گانیه" اشاره شده است. این سوالات هفت نوع می-باشد.

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

سوالات هفت گانه‌ی گانیه

۱. **سوالات حافظه ای**: این سوالات کم اثرترین و کم اهمیت ترین سوالات هستند. این نوع سوالات صرفاً با یادآوری اطلاعات سروکاردارد. مانند:

کشورهای همسایه‌ی ایران کدامند؟

بوعلی سینا در چه تاریخی متولد شده است؟

جنگ جهانی اول در چه تاریخی رخ داد؟

۲. **سوالات ترجمه ای**: این نوع سوالات، قوی تر و بهتر از سوالات حافظه ای هستند. این سوالات تا حدی شبیه به "زبان گردانی" هستند که قبلاً درباره‌ی آنها صحبت کردیم.

سوالات ترجمه‌ای یعنی بیان یک مفهوم پیچیده یا یک مطلب دشواری زبان ساده‌تر، مانند این که: گشتاوریه زبان ساده یعنی چه؟، فرمول انسنتین به زبان من چه می‌شود؟، افزایش شاعع مولکولی را نسبت به افزایش عدد اتمی روی نمودارچگونه می‌توان نشان داد؟

۳. **سوالات تفسیری**: این سوالات را سوالات رابطه‌ای هم می‌گویند، که به کشف و درک روابط میان دو مفهوم می‌پردازد. این رابطه می‌تواند تشابه یا تفاوت باشد. این سوالات از سوالات ترجمه‌ای کمی بهترند:

سوالاتی مانند: "تفاوت دندان‌های گوشتخواران با گیاهخواران چیست؟"، "حافظه از نظرساختار و عملکرد، چه وجه تشابهی با کامپیوتردارد؟" . . . از نوع سوالات تفسیری هستند.

۴. **سوالات کاربردی**: جالب ترین نوع سوالات هستند. این سوالات همان طورکه از نامشان برmi آید می‌خواهند مطالب علمی را به مسائل روزمره ربط دهند و آن‌ها در عمل بسنجدند.

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

۵. **سوالات تحلیلی**: این سوالات از چهار نوع بالا بهترند و سوالات منطقی و استدلالی نیز خوانده می‌شوند. در این نوع از سوالات ما قدم‌های منطقی یک شخص یا تغییر و تحول یک شیء یا وضعیت را از نقطه‌ی شروع تا پایان بررسی می‌کنیم. مثلًا "آتنونی رایبیز روان‌شناس بنام امروز، چگونه با ناکامی‌ها، زندگی خود را دگرگون کرد؟" یا "هوای پیما چگونه به وجود آمد؟" . . .

۶. **سوالات ترکیبی**: این سوالات که از سوالات تحلیلی قوی‌ترند، به سوالات خلاق معروفند. در این سوالات، شما با پهلوی هم قراردادن اطلاعات و ایده‌ها و اندیشه‌های قبلی به طرح اندیشه‌های نو دست می‌زنید و آن را به سوال می‌گذارید. مثلًا "تناسب جمعیت و مسکن را در ۰۰ سال آینده‌ی ایران چگونه پیش‌بینی می‌کنید؟" یا "چه ماده‌ای می‌توان به چای افزود تا نوشیدنی خوش طعم تری شود؟" . . .

۷. **سوالات ارزش‌نگاری**: این سوالات قوی‌ترین سوالات است. در این سوالات، ما درباره‌ی مؤلف، نویسنده، مترجم، و متن کتاب داوری می‌کنیم و نظرخودمان و روش خودمان را با نظر و روش آن‌ها مقایسه می‌کنیم. مثلًا از خود می‌پرسیم از یین رمان‌های رومن رولان، نویسنده‌ی فرانسوی (جان شیفت، ژان کریستف، زندگی تولستوی، زندگی بتهوون و . . .) کدام اثر، شخصیت خود رومن رولان را نشان می‌دهد؟

باید توجه داشته باشید که این سوالات را خواننده طرح می‌کند و از خود سوال می‌کند و به آن‌ها پاسخ می‌دهد و هرچه سوال قوی‌تر مطرح می‌شود، تمرکز و علاقه‌ی بیشتری هم ایجاد می‌شود.

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

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

"نوشتن"

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

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

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

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

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

فواید یادداشت برداری

الف - ایجاد خلا ذهنی

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

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

درروان شناسی مطالعه و یادگیری، یکی از موانع یادگیری، "منع قبلی" است. منع قبلی یعنی این که مطالبی که شما قبلاً آموخته اید، از تمرکز شما بر مطلب اخیر و فرآگیری این مطلب، ممانعت به عمل می آورند. مثلاً وقتی قرار است 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 در دقایق اولیه ی مطالعه متوجه می شوید که به تدریج تمرکز حواستان کمتر می شود و بیشتر دچار حواس پرتی می شوید. علت آن است که همان مطلب اولیه مانع تمرکز بر مطلب بعدی می شوند.

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

ب - تحریک حافظه ی حرکتی

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

پ - ازبین رفتن و سواس ذهنی

وقتی که یک سری مطالب را پشت سرهم و دنبال هم می خوانید و مجبورید همه ی آنها را به خاطر بسپارید، ذهن شما وسوسات پیدا می کند: "مبارا 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 هر مطلب پس از فرآگیری، ذهن شما را آسوده می کند. خیال شما راحت است که این مطلب، جایی نوشته شده و فراموش نمی گردد و این گونه شما با همان تمرکز اولین لحظات، به مطالعه ی خود ادامه می دهید.

ت - تأکید بر درک و فهم مطلب

توجه داشته باشید که متوجه از نوشتمن 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 از آن که جمله ای را فهمیدید بنویسید آن هم نه به صورت جملات طولانی و متنی کلی بلکه به صورت اشاره ای و کوتاه و مختصر.

مثلاً شما می خوانید:

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

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

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

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

و یا به زبان گویای خودتان.

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

برای آن که بر مختصه نویسی تأکید بیشتری کرده باشیم، چند مثال دیگرمی زنیم. ابتدا شما جمله‌ای را از کتاب می خوانید و بعد نوشته‌ای را که یکی از دوستان شما پس از درک آن مطلب، یادداشت کرده است. بسیار عالی است که شما هم برای تمرین، این جملات را به زبان خود و به مختصه‌ترین شکل ممکن یادداشت کنید.

" دوران ۲۰ ساله‌ی امامت امام رضا (ع) از سال ۱۸۳ هجری آغاز شد و تا سال ۲۰۳ ادامه داشت."

امامت رضا (ع) :

مدت ۲۰ سال

شروع ۱۸۳

پایان ۲۰۳

" در مورد ترکیب‌های یونی که فرمول مشابه دارند. یعنی استوکیومتری یا نسبت تعداد یون‌های آن‌ها یکسان است، هرچه حاصل ضرب حلالیت، عدد بزرگ‌تری باشد، میزان حلالیت بیشتر است."

.....

.....

.....

" در صورت تحریک تارعصبی غشاء در محل تحریک نسبت به یون‌های سدیم، غشاء نفوذپذیرمی شود که این باعث دپلاریزه شدن غشاء در محل تحریک و ایجاد جریان عصبی می‌گردد."

.....

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

• • • 9

ث - تداعی نوشتہ ها

در آخرین مرحله، به نوشته‌ی خود نگاه می‌کنید و همه چیز را به خاطرمی آورید. یادمان هست که این نوشته‌ها اشاره‌های وار و مختصه‌بود.

قصد شما این است که با بانی احتمالی تر و ساده تر بنویشته ها و مطالب کتاب ارتباط برقرار کنند.

تلاش شما برای برقرارسازی ارتباط میان نوشه های مختصرو مفاهیم کتاب همان درگیری ذهنی است. همان درگیری ذهنی، که با اتم کذا حواس به آن، نیاز من در دارد.

بسیار با هم یک یار وش ، مطالعه ؛ متمم کن با به عبارت بخت ها احلا وش ، مطالعه متمم کن با اینها می کنیم:

جذب نیت

مطالعه و اول

جذب

11/11

Digitized by srujanika@gmail.com

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

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

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

فصل پنجم

عوامل مهم دیگر در:
مطالعه‌ی متمرکز

یک نکته‌ی مهم: یادداشت عوامل حواس پرتنی

یادتان هست که گفتیم عوامل حواس پرتنی هیچ گاه به صفر نمی‌رسند حتی اگر شما بهترین شیوه‌ی مطالعه را در پیش گرفته باشید.

اکنون که شما روش مطالعه‌ی متمرکز را فرا گرفته اید و آن را به کار می‌بندید، ملاحظه می‌کنید که اگرچه حواس پرتنی شما تا حد فوق العاده زیادی کم شده است، اما برخی از اوقات، اقکار دیگری غیر از موضوع مطالعه به سراغ ذهن شما می‌آیند و حواستان را پرت می‌کنند.

بهترین و مؤثرترین راه برای مقابله با این حواس پرتنی باقی‌مانده، نوشتن آن‌ها بر روی یک برگ کوچک کاغذ است. چرا؟ حتماً بحث خلا ذهنی و نوشتن را به خاطردارید. دقیقاً به همان علت، باید حواس پرتنی خود را یادداشت کنید.

مثالی بزنیم:

شما در اوج مطالعه هستید، ناگهان به خاطرمی آورید که امشب حتماً باید به دوست خود تلفن بزنید. از این لحظه به بعد شما هر چقدر هم که سعی کنید فکر خود را به مطالعه متمرکز کنید، اندیشه‌ی تلفن کردن به دوستتان و این که "مبادا فراموش کنم"، ذهن شما را آشفته می‌کند و شما را آزار می‌دهد. در نتیجه شما از همان لحظه تمرکز حواس خود را از دست داده اید.

اما اگر به محضور آن که این اندیشه به ذهن شما راه یافته، آن را بر کاغذی می‌نوشته باشد، دیگر خیال‌تان راحت می‌شود و می‌توانستید به مطالعه‌ی متمرکز خود ادامه دهید.

یادتان باشد که حواس پرتنی را نیز مانند نکات مهم کتاب که فرا می‌گیرید و ثبت می‌کنید، باید جایی تخليه کنید. اگر نویسید و بگویید "باشد برای بعد"، "می‌دانم که یادم نمی‌رود"، ... تو این‌جی ذهنی خود را کم کرده اید.

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

ویژگی های مکانی – سکوت

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

واقعیت این است که هرچه محیط ساكت ترباشد، برای تمرکز حواس بهتر است و ما محیط را برای مطالعه انتخاب می کنیم که سروصدای کمتری داشته باشد اما به هیچ عنوان در جستجوی محیطی نیستیم که سکوت مطلق برآن حکم فرمایند.

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

مثلًا شما اکنون می خواهید مطالعه کنید و تنها مکانی که در اختیار دارید، اتاقی است که در آن تلویزیون روشن است. مسلماً این محیط ایده آل نیست اما شما در دورترین نقطه ای اتاق از تلویزیون پیشتر به آن می نشینید و مطالعه می کنید. در این حالت شما از بهترین شرایط ممکن برای مطالعه استفاده کرده اید.

یک نکته ای دیگر را هم بگوییم: اساساً مطالعه در جای کاملاً ساكت غلط است.

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

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

ویژگی های مکانی – نظم

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

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

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

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

بنابراین برای مطالعه مؤثر تر و مفید تر، هرچه می توانید در محیطی با وسایل و اسباب کمتر و منظم تر و مرتب تر قرار گیرید.

"شاکتی گواین" در کتاب "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 از مطالعه، دو سه دقیقه هم که شده، به مرتب کردن اتاق یا میز مطالعه خود بپردازید و این مسأله را جدی بگیرید.

ویژگی های مکانی – مطالعه در پارک

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

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

موسیقی و مطالعه

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

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

باید تأکید کنیم که گوش کردن به موسیقی هم زمان با مطالعه یعنی یک عامل حواس پرتوی بسیار کارآ و مؤثر را در اختیار ذهن گذاشتند.

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

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

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

۱. همزمان با مطالعه، موسیقی گوش نکنید.

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

مطالعه به محض نشستن

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

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

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

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

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

نقش زمان

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

در هیچ شرایطی، نیمه شب مطالعه نکنید. با این توجیهات که : " من به مطالعه ی شبانه عادت دارم " ، " سکوت منزل شب هنگام بیشتر است " . . . خود را متقادع نکنید که شب مطالعه کنید. چرا که شارژ عصبی و مغناطیسی بدن، شب هنگام انجام می گیرد و شما با بی خوابی در شب، خود را از این شارژ عصبی مغز محروم می کنید. بنابراین:

هرچقدرهم که به مطالعه ی نیمه شب عادت دارید، از این پس دیگر نیمه های شب مطالعه نکنید. خودتان را عادت دهید که روزیا 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 تشییت آموخته های روزمی پردازد.

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

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

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

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

پس توصیه ی زمانی ما به شما :

۱. در فاصله ی زمانی ساعت ۱۱:۳۰ شب تا ۵ صبح مطلقاً مطالعه نکنید و حتماً در این ساعت بخوابید.

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

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

نقش حالت ها در تمرکز خواص

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

اولویت بالاتر، مانع تمرکز

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

اضطراب

یکی از عوامل ترین مسائلی که باعث اضطراب می‌شود، انبساطه کردن دروس در شب امتحان است. مسلماً وقتی شما در طول سال تحصیلی مطالعه نمی‌کنید و همه را برای شب امتحان انبارمی‌کنید، با یک ضرب الاجل و فشار عصبی و اضطرابی مواجه می‌شوید که بیش از هر عامل دیگری، میزان تمرکز فکری و یادگیری شما را کاهش می‌دهد.

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

تصویر ذهنی مثبت

اضطراب، بسیاری از اوقات هم از تصویر نگران کننده‌ی شخص درباره‌ی خودش نشأت می‌گیرد. یعنی با این که شما درس خود را می‌خوانید و اهل مطالعه هستید، مدام تصویر نگران کننده‌ای از خودتان در ذهن دارید که بازده فعالیت ذهنی شما را کاهش می‌دهد و به حافظه و تمرکز شما لطفه وارد می‌کند.

بهترین و آسان ترین شیوه برای مقابله با این اضطراب کاذب انجام تمرینات تلقین تجسمی است که بی‌جهت ساده گرفته می‌شود. صبح‌ها پس از بیدارشدن، ظهرها پس از یک آرامش چند دقیقه‌ای و قبل از صرف ناهار و به ویژه شب‌ها قبل از خواب به آسودگی دراز بکشید، بدن را شل کنید. چند نفس عمیق بکشید و با صدای بلند یا در ذهن خود چندین بار این جملات را تکرار کنید:

"من با تمرینات عالی ام، تمرکز م روز به روز بیشتر می‌شود."

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

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

"حافظه ام بسیار عالی است و روز به روز بیشتر می‌شود."

"در کلیه‌ی امتحاناتم موفق هستم و هم اکنون نمرات عالی ام را می‌بینم."

دلخواهاتی که این جملات را می‌گویند و چند بار تکرار می‌کنید، خود را در ذهن خود ببینید. خود را در جلسه‌ی امتحان ببینید که درنهایت آرامش نشسته اید. برگه‌ی امتحان در دست شماست. همه‌ی جواب‌ها را می‌دانید و به همه‌ی سوالات با آرامش کامل و شادی فراوان جواب می‌دهید.

این تصویر را شب‌ها خصوصاً قبل از خواب، به وضوح در ذهن خود ببینید و از آن به شوق آید.

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

یک هشدار مهم

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

باز هم تأکید می کنیم که با عبارات منفی به خود تلقین منفی نکردن اهمیت بسیار بیشتری از تلقین مثبت دارد، یعنی اگر از یک طرف تلقینات مثبت را به خود القا کنید و از طرف دیگر در طول روز این حرف های منفی را درباره ای خودتان بزنید، عملًا تلقینات مثبت خود را بی نتیجه و بی اثر ساخته اید.

پس به هیچ عنوان حرف منفی نزنید و تمرینات تلقین مثبت را هم انجام دهید تا از تمرکز عالی برخوردار گردید.

فصل ششم

تمرکز حواس در کلاس

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

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

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

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

علاوه براین، درصد مهم و عمدۀ ای از بادگیری در کلاس درس صورت می‌گیرد. شاید خودتان تجربه کرده باشید که آموختن درسی که زمان تدریس آن، شما در کلاس حاضر نبوده‌اید، چقدر دشوار است.

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

ما هم اکنون می‌خواهیم تکنیک‌هایی را ارائه دهیم که شما با عمل کردن به آن‌ها و فقط با عمل کردن به آن‌ها بتوانید دانش آموز و دانشجویی فعال و درگیر باشید.

تکنیک‌های حضور فعال در کلاس

۱. همراهی با مدرس

بسیار مهم است که خودتان را با سرعت، نحوه و شیوه‌ی تدریس معلم یا استاد خود هماهنگ سازید و با اورکت کنید. هم شتاب بیش از مدرس داشتن ذهن را آشفته و مغتشوش می‌کند 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 می‌کند.

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

اغلب شما با آنکه صدای معلم را به وضوح نمی‌شنوید یا گفتار سخنران را متوجه نمی‌شوید از این که ازو بخواهید درباره آن مطلب را رساتر و واضح تریابی کند، واهمه دارید.

گاهی صدای سخنران به انتهای کلاس نمی‌رود، گاهی تند و گذرا صحبت می‌کند گاهی صحبت‌ش نامفهوم است و برخی اوقات نیز به مطلبی درگذشته استناد می‌کند که شما از آن هیچ اطلاعی ندارید.

یادتان باشد شما برای این به کلاس یا جلسه‌ی سخنرانی آمده‌اید که مطلبی را فرابگیرید و معلم هم دقیقاً همین را می‌خواهد. بنابراین اگر کوچکترین ابهام یا عدم وضوحی را در مطلب یا صدای معلم احساس کردید، باید شهامت از اوبخواهید که مطلب را دوباره بگوید.

سؤال کردن از معلم گناه نیست و نباید احساس گناهی را هم به دنبال داشته باشد. به ویژه دانش آموزان دوره‌ی ابتدایی خیلی از سؤال کردن بیم دارند. بسیاری از وقت‌ها پیش می‌آید که مثلاً معلم تکلیفی را به چه‌ها می‌گوید که برای فردا انجام دهنند و دانش آموز درست متوجه این تکلیف نمی‌شود، با وجود این چون می‌ترسد که سؤال کند، چیزی نمی‌گوید و چه بسا که فردا به خاطر انجام ندادن آن تکلیف مُواخذه و تنیبه شود.

دوباره تأکید می‌کنیم که اگر نکته‌ای را متوجه نشیدید یا نشنیدید، حتماً بپرسید چه بسا که آن نکته‌ی کلیدی بوده، تمام درس آن روزوابسته به همان نکته باشد.

۲. شنوندۀ ای فعال باشید

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

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

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

اما منظور ما از یادداشت برداری در اینجا با آنچه که در روش مطالعه‌ی متمرکزگفتگی فرق می کند که اکنون به شرح آن می پردازیم.

یادداشت برداری داخل کلاس

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

اگر شما بدون هیچ مطالعه‌ی سرکلاس شیمی حاضر شوید، وقتی معلم می گوید امروز درس ما هیبریداسیون است و شما هم نه از قبل درباره‌ی هیبریداسیون چیزی می دانید نه نگاهی اجمالی به کتاب انداده اید، تا چند لحظه خود را در کلاس بیگانه احساس می کنید. خود را کاملاً گیج می بینید. و این حالت، خود باعث می شود که نسبت به این درس بی علاقه شوید و به سرعت تمرکز حواسی را از دست بدهد و ذهستان را به سیر در جاهای دیگر مشغول سازید.

درست برعکس، اگر شما با مطالعه‌ی اولیه سرکلاس حاضر شوید، احساس خیلی خوبی در کلاس خواهید داشت، ذهستان مشتاق است، می خواهید هر چه سریع تراز راز هیبریداسیون سردربیاورید و درنتیجه تمرکز حواسی عالی پیدا می کنید.

اهمیت مطالعه‌ی اولیه را پیش از این هم توضیح داده بودیم. حالا که شما با این آمادگی ذهنی و کنجدکاوی و علاقمندی دارید به صحبت های معلم گوش می کنید، هر نکته‌ای را که فرا می گیرید بادداشت کنید.

هم اکنون شما می گویید فلان معلم یا استاد به ما اصلًا اجازه‌ی یادداشت برداری نمی-دهد. به شما می گوییم که او کاملاً کار درستی می کند. چرا که شما معمولاً به شیوه‌ی سنتی خود، "جمله" های معلم را یادداشت می کنید و نوشتمن یک جمله از صحبت های معلم عملًا شما را از گوش دادن و در ک جمله‌ی بعدی بازمی دارد.

شما به هیچ عنوان نباید جمله‌ای یادداشت کنید بلکه باید به صورت اشاره‌ای و مختصر. از واژه‌های کلیدی استفاده کنید که چون جرقه‌ای تمام موضوع را به یاد شما می آورد.

این گونه می توانید همزمان با تدریس استاد، یادداشت کنید و پشت سر هم یادداشت بردارید درحالی که نه وقت شما گرفته می شود نه از درک مطلب بعدی بازمی مانید و نه مدرس را ناراضی می کنید. به جای همه‌ی اینها چند کار مهم انجام دهید:

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

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

فقط کافی است که یک بار این عمل یادداشت برداری را به شیوه‌ی درستی که گفتیم تجربه کنید تا بینید که چقدر برایتان لذت بخش است.

حتی کم کم به شکل یک بازی مهیج برایتان درمی آید. این شیوه‌ی یادداشت برداری به صورت کمی حرفة‌ای تر و ماهرانه‌تر در خبرنگاران دیده می شود که در مصاحبه‌های خود از گفته‌های سخنران یادداشت برداری می کنند و سپس خود از گفته‌های سخنران یادداشت برداری می کنند و سپس از روی آن، متن را تصحیح می کنند.

و اما سومین فایده‌ی یادداشت برداری این است که باعث می شود شما سرکلاس خواب آگوده نشوید و چرت نزنید و ویژه در اوقاتی که معلم یا سخنران بسیار آرام و ملایم و حتی کمی خسته کننده درس می دهد و شیوه‌ی تدریس او برای شما درگیری ذهنی لازم را ایجاد نمی‌کند.

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

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

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

یک مانع بزرگ

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

به این شکل شما ذهن خود را مدام متوجه دانسته‌های خود می کنید و متنظرید تا در اولین فرصت آن‌ها را بیان کنید و یا این که عمداً سؤالی می کنید که فقط نشان دهید مطلب را پیش‌آورید می دانید.

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

برای این که ذهنتان خالی باشد اطلاعات خود را قبل از کلاس بروی 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 در خود میل بیشتری را برای فراگیری ایجاد می کنید و با خود تعهد می کنید که سخن نگویید. قرار است ما در کلاس، یک شنونده‌ی فعال باشیم به یک سخنران مبارز.

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

مقایسه‌ی اطلاعات خودتان با اطلاعاتی که سرکلاس از معلم می گیرید، فقط باید در چند دقیقه‌ی پایان کلاس و یا حتی بعد از آن صورت گیرد. اگر سرکلاس این مقایسه را انجام دهید چه احساس کنید این دو باهم تفاوت دارند، تمرکز حواس خود را از دست می دهید و حواستان پرت می شود. در حالت اول، شادی و شعف و هیجان ذهنی، عامل حواس پرتی شماست و در حالت دوم، احساس متفاوت بودن دانسته‌های قبلی شما از اطلاعات معلم، ذهن شما را برانگیخته می کند که سوالی کنید و حتی شاید تمایل داشته باشید که به نوعی دانسته‌های خودتان را توجیه کنید که این موجبات حواس پرتی شما را فراهم می کند.

از چه چیزهایی یادداشت برداریم؟

یادداشت برداری در کلاس، سه شاخه دارد.

شاخه‌ی اول، یادداشت برداری از نکات مهمی است که معلم می گوید که در مورد آن توضیح دادیم.

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

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

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

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

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

باز هم در فایده‌ی یادداشت برداری

به عنوان آخرین فایده‌ی یادداشت برداری، باید بگوییم که این عمل، شما را همیشه در حالت سوگیری قرار می‌دهد.

در کتاب "زمینه‌ی روان‌شناسی" نوشته‌ی "اتکینسون - هیلگاردن" گفته می‌شود: "همیشه با تغییرات محرك است که تحريك پذيرجهت می‌گيرد." برای روش‌شن شدن اين مطلب مثالی می‌زنيم:

فرض کنید شما در خانه تنها هستید و صدای پایی را از پشت بام منزل خود می‌شنوید (صدای پا، محرك است و شما، تحريك پذير). وقتی صدای پا بلندتر می‌شود یا به هر شکلی تغييرمي کند، شما گوشتان را تيزتر می‌كنید (به زبان روان‌شناسی "سوگيری" می‌كنيد). اما اگر صدای پا یکنواخت باشد یا تغییرات محسوس نداشته باشد به زودی برای شما عادي می‌شود و شما دیگر برآن تمرکز نمی‌کنید.

در کلاس درس، معلم محرك است و شما تحريك پذير. تغییرات معلم به صورت حرکات دست، چهره و لحن وطنین صدا باعث می‌شود که شما مدام سوگیری کنید و تمرکز شما برآواباشد.

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

اما معلمانی هم هستند که صدایی یکنواخت دارند و موقع تدریس، بی تحرکند. در کلاس چنین معلمانی است که شما باید به عنوان تحريك پذير، در خود ایجاد کنید تا تمرکز حواس‌تان پايدار باقی بماند.

در مثالی که برای سوگیری زدیم، وقتی صدای پا از پشت بام به گوش می‌رسید، یکنواخت می‌شد، شما می‌توانید با تغییر مکان خود و بالا رفتن از پله‌ها و نزدیک شدن به صدا، در خود سوگیری و تمرکز حواس ایجاد کنید.

يادداشت برداری داخل کلاس نيز در شما چنین حالت آمده باش و تحركی را ایجاد می‌کند. جهت گیری برای شنیدن بهتر و درک بيشتر و بهتر. بنابراین، يادداشت برداری را جدی بگيريد.
اهمیت جلوئشتن

همیشه به خاطرداشته باشید که واقعاً رابطه‌ای بین کسانی که جلویی نشینند و کسانی که درسشان خوب است وجود دارد.

توجه کنید، کسانی که صندلی‌ها و نیمکت‌های جلویی را اشغال می‌کنند، در میدان دید خود، فقط معلم و تخته را خواهند داشت. اما کسانی که در ردیف دوم می‌نشینند، علاوه بر معلم و تخته، افراد ردیف اول را هم می‌بینند و همین طورتا ردیف آخر که دیگر همه‌ی ردیف-های جلویی در میدان دید قرار می‌گیرند. به عبارت دیگر، عوامل حواس پرتوی در جلوی کلاس حداکثر است. از آن انتها، همه چیز مشخص است. چشم افرادی که در این انتها می‌نشینند، کوچک‌ترین حرکات افراد جلویی را می‌بینند و این دیدن یعنی حواس پرتوی.

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

به اين افراد می‌خواهیم بگوییم که با اين عمل خود پیش‌پیش زمینه‌ی بسيار مساعد حواس پرتوی را برای خود به وجود آورده‌اند. اگر بخواهیم در آن آخر بنشینند که هیچ چیز از دید شما مخفی نماند، در واقع حواس پرتوی را به

تمرکز حواس 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. باز هم تأکید می کنیم که واقعاً رابطه ای بین کسانی که جلو می نشینند و پیشرفت تحصیلی، وجود دارد. این ارتباط، کاملاً منطقی است و این طور نیست که عوامل حواس پرتی خود را کمتر سازید. دقت و تمرکز حواس خود را افزایش دهید و به پیشرفت تحصیلی خود کمک مؤثر کنید.

نقش فرمان ذهنی

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

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

پدر می‌گوید: "تو برو، پیدا می‌کنی."

بچه پاسخ می‌دهد: "می‌دانم که پیدا نمی‌کنم ولی می‌روم."

بچه به آشپزخانه می‌رود و تمام آشپزخانه را می‌گردد اما نمکدان را پیدا نمی‌کند. پدرش را صدا می‌زند و می‌گوید که نمکدان اینجا نیست. پدر به آشپزخانه می‌آید و خیلی زود می‌گوید: "نمکدان که اینجاست! جلوی چشم‌ت بود، چطور آن را ندیدی؟"

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

در این داستان که شاید در خاطره‌ی شما هم به نوعی مستند باشد، واقعیت چیست؟ چرا بچه نمکدان را پیدا نمی‌کند؟

واقعیت این است که این بچه قبل از آن که به دنبال نمکدان برود بارها به خود گفت: نیست، نمی‌توانم پیدا شیش کنم. یعنی به ذهنش فرمان داد: نمکدان را پیدا نکن! مغز بچه این فرمان را دریافت کرد. حالا بچه به آشپزخانه می‌رود و به جستجو می‌پردازد اما با آن که نمکدان در میان دیدش قرار دارد، آن را نمی‌بیند یعنی مغز، برنامه‌ی قبلی دارد که آن را شناسایی و پیدا نکند و به همین خاطر، به اصطلاح آن را پس می‌زند.

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

نقش فرمان‌های ذهنی در تمام موقعيت‌های زندگی و از جمله موقعيت‌های تحصیلی بسیار مهم است.

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

همین برنامه‌ی ذهنی که قبل از کلاس به خود می‌دهید، تمام فعالیت‌های شما را در کلاس پیرو خود می‌سازید. بنابراین کلاس را جدی بگیرید و قبل از حضور در آن به ذهن خود برنامه‌ای جدی بدهید. دقیقاً مشخص کنید که می‌خواهید چه چیزی از این کلاس یاد بگیرید. این موضوع به موفقیت شما بسیار کمک خواهد کرد. یادتان هست که در تعیین هدف، گفتیم هدف باید جزیی، روشن و دقیق باشد. پس به ذهن خود بگویید که چه مطلبی را می‌خواهید بیاموزید. در خواستی مشخص از ذهن خود داشته باشید.

مثلًا به خود بگویید:

امروز می‌خواهم بفهمم واقعاً چرا و چطور عذر و بر قایم ایجاد می‌شود؟

امروز می‌خواهم بدانم چطور می‌توان از یک عدد اعشاری، جذر گرفت؟

.... ۹

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

فرمان‌های ذهنی منفی و مخرب به ذهن خود ندهید. مثلًا همان فرمان "امروز به کلاس می‌روم که بخندم" یا "برو مبینم چه می‌شود" یا "برو م که غیبت نخورم" و ... وقتی این فرمان‌ها را به ذهن خود می‌دهید، درواقع به آن، این برنامه را داده اید که هیچ چیزیاد نگیر.

وقتی هدف خود را از حضور در کلاس، خنده‌دن معرفی می‌کنید، تمام فکر شما به رویداد طنزآمیزی که در کلاس پیش می‌آید، متوجه شود و یا سرگردان به هرموضوعی واکنش نشان می‌کنید و توجه می‌کنید و قادر نیستید بردرس که مسلمًا هدف اصلی حضور شما در کلاس است، تمرکز پیدا کنید.

یک عدد هم هستند که وقتی به سمیناریا سخنرانی یا همین کلاس درس می‌روند به خود فرمان ذهنی ایراد گرفتن از استاد یا سخنران را می‌دهند. "بینیم چدرا برادر دارد"، "چند اشتباه می‌کند" و ...

افرادی که در یک جلسه‌ی سخنرانی یا کلاس درس حضور دارند، شرایط نسبتاً یکسانی دارند اما چرا برداشت آن‌ها از کلاس متفاوت است؟ علت آن است که فرمان‌های ذهنی ابتدایی حضور شان در کلاس با هم فرق داشته است.

یکی از کلاس بیرون می‌آید و می‌گوید: چه نکته‌ی جالبی را یاد گرفتم. یکی می‌گوید: هیچ فهمیدید که فلان جا اشتباه کرد؟ یکی می‌گوید: چه حرف خنده داری در فلان لحظه‌ی کلاس گفت! و یکی هم می‌گوید: چه کلاس خسته کننده‌ای بود. من که فقط چرت زدم و هیچ چیزیاد نگرفتم.

نفر آخرکسی است که یا به خود فرمان چرت زدن داده یا این که اصلًا هیچ فرمانی قبل از کلاس به ذهن خود نداده است که حالت دوم معمول تروشاپیغ تراست.

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

ابتدا در منزل مطالعه‌ای اجمالی بر مطالعی که می‌خواهند تدریس کنند، خواهید داشت.

سپس قبل از ورود به کلاس، فرمان ذهنی دقیقی را به مغز خود می‌دهید و ذهن خود را از حضور در کلاس هدفادار می‌کنید.

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

به این ترتیب شما حضور متمرکز وفعال و متمرثمری در کلاس خواهید داشت و در صد مهمی از یادگیری مطلب را همان سرکلاس به دست خواهید آورد.

فصل هفتم

پرورش دقیق و حواس پنج گانه

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

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

وقتی خود را به آستانه ی درک نزدیک می کنید، عملًا دقیق حواس پنج گانه را در خود افزایش می دهید و با بیشتر کارکشیدن از آن ها ، درک انرژی های کمتر محرك ها را در خود پرورش می دهید.

پرورش حس شنوایی

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

گوشی که مدام عادت می کند صدا را بدون صرف انرژی و با آسودگی فراوان و خود به خود بشنود، عملًا تنبل، کم دقیق و بی تمرکز می شود. ما در حالی از حس شنوایی خود کمتر کارمی کشیم که قادر است صدای تیک تاک یک ساعت معمولی را از فاصله ی شش متری در یک اتاق ساكت بشنود. برای پرورش حس شنیداری و افزایش قدرت تمرکز در شنیدن، باید خود را حتی الامکان به این آستانه نزدیک کنید و از آن کاربکشید.

تمرینات مؤثر

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

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

با این کار، سلول هایی را که قبل از این برای شنیدن تنبل کرده بودید، به تحرک و فعالیت و می دارید و حس شنیداری خود را تقویت می کنید. این تمرین را با هر صوت دیگری می توانید انجام دهید.

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

در بعضی از تمرین های تمرکز، از دقت و آگاهی روی تیک تاک ساعت برای پرورش تمرکز استفاده می شود. همچون وقتی که شما برای بهبود تمرکز به صدای دم و بازدم تنفس خود فکر می کردید.

توجه داشته باشید که این تمرین ها را باید همیشه انجام دهید و لحظه لحظه ای زندگی تان را نوعی تمرکز شنیداری کنید.

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

پرورش حس بویایی

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

از این پس اگر قرارشده که غذاهای را بوکنید یا بوی گل یا هر چیز دیگری را استشمام کنید، فاصله‌ی بیشتری نسبت به محرك بگیرید و بخواهید که آن را بو کنید. مثلثاً گل را حداقل در فاصله‌ی نیم متری خود قرار دهید و تلاش کنید که بوی آن را حس کنید.

برای تشخیص بوی غذا، سرطان را تا گردن در قابلمه فرو نکنید، بلکه از فاصله‌ی 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

صیحه‌ها که قرار است چای خود را شیرین کنید، آنقدر در آن شکر می‌ریزید که به راحتی و بدون هیچ زحمتی تمام سلول‌های بخش شیرینی زبان شما، شیرینی آن را درک کنند.

مزه‌های فوق العاده قوی، سلول‌های چشایی را ضعیف و تنبیل می‌کنند چرا که همیشه با انرژی زیاد، حس چشایی شما را تحریک می‌کنند.

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

اما ما در حس چشایی، خیلی بی‌دققت و کم توجه هستیم. تا آن حد که وقتی از شما می‌پرسند: غذا خیلی شور است؟ شما برای پاسخ گفتن، تازه مزه می‌کنید. یعنی تا الان که مشغول خوردن بودید، کاملاً نسبت به درک مزه وطعم آن بی‌توجه بوده اید.

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

همین کاررا می‌توانستید برای پرورش حس شنوایی خود هم انجام دهید، مثلاً وقتی به شنیدن موسیقی ترکیبی چند ساز مشغول هستید، صداها را از هم مجزا کنید و آن‌ها را کاملاً از هم تشخیص دهید.

پرورش حس بساوایی

توان حس لامسه‌ی شما به حدی است که افتادن بال مگسی را که در فاصله‌ی یک سانتی‌متری گونه‌ی شماماست، حس کنید. اما شما آنقدر درزندگی روزمره‌ی خود نسبت به محرك‌هایی که با پوست تنستان تماس پیدا می‌کنند، بی‌توجه و بی‌اعتنایی‌ید که حس بساوایی شما خیلی تنبیل و ضعیف شده است. همین الان لباسی را که بر تن دارید حس کنید.

حس کنید که با چه قسمت‌هایی از تن شما بیشتر تماس دارد. نرمی و زبری لباس را در هر نقطه‌ای حس کنید. کفشه که به پا دارید، عینکی را که احیاناً به چشم دارید، ساعتی را که به دست دارید و

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

پرورش حس بینایی

پرورش حس بینایی تا حدی با پرورش حواس دیگر متفاوت است. ما برای پرورش حواس دیگر به آستانه‌ها نزدیک می‌شویم و سعی می‌کنیم با انرژی کمتری محرك‌ها را حس کنیم اما برای پرورش حس بینایی مطلقاً چنین کاری نمی‌کنیم. مثلاً نور تلویزیون یا نور اتاق مطالعه را کم نمی‌کنیم تا بخواهیم به زحمت ببینیم، چرا که این کار برای سلول‌های بینایی آزاردهنده است.

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

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

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

شگفتی ها

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

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

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

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

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

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

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

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

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، و در کتاب های مربوط به تمرکزبیشتر توصیه می شود، تمرکزدیداری و شنیداری است که خیره شدن به نقطه‌ی سیاه، شعله‌ی شمع، و یا دواویر متعدد المركز برای پرورش تمرکزدیداری شما و تمرکزبرصدای نفس کشیدن، عمدتاً برای تمرکزشنیداری شما توصیه می شود.

اگر شما قصد دارید که مطالعه‌ی این کتاب را ادامه دهید و برای تمرکزحواس در مطالعه کوشش می کنید، بیشتر بر تمرین‌های تمرکزدیداری و شنیداری تکیه کنید و تمرینات آن را انجام دهید.

نکته‌ی دیگری که مهم است، این است که تمرینات پرورش حواس پنج گانه را باید در طول روز، بخشی از زندگی خود کنید و به منظره‌ها، تصویرها، صداها، مزه‌ها، بوها، و تماس‌های خود بیشتر توجه کنید.

در لابلای فعالیت‌های روزانه که در عده تمرکزبیه سرمی برید و غالباً فعالیتی را بدون تمرکزویژه انجام می دهید، گهگاه روی جزئیات آن وضعیت، متمرکزشود.

فصل هشتم

تن آرامی یا Relaxation

همان طورکه خودشما می دانید، هیچ چیزبه اندازه‌ی آرامش در تمرکز فکر نقش مؤثر ندارد.

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

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

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

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

از آنجا که هر فکری (به ویژه افکار منفی مزاحم) عضلات را متقبض می کند، ما می – آبیم عضلات را آرام می کنیم و تنش و انقباضشان را از بین می بریم. در تیجه‌ی این کار، افکار منفی خود به خود از ذهن ما خارج می شوند.

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

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

۱. آرام سازی بدون ایجاد تنفس

۲. آرام سازی پس از ایجاد تنفس

۳. ریلکس پیشرونده یا تجسمی

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

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

۱. پای راست

۲. پای چپ

۳. دست راست

۴. دست چپ

۵. شکم و کمر

۶. سینه و کتف ها

۷. صورت

۸. پوست سر

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

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

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

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

۱. پای راست خود را از انگشتان تا کمر در ذهن خود مجسم کنید. آن را احساس کنید و فرمان شل شدن بدھید: "پای راست من، راحت و آرام شو". هر جا که انقباض و تنفسی احساس می کنید به طور ارادی 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 و آرام بودن را در پای راست خود حس کنید.

۲. پای چپ خود را به همان صورت مجسم و احساس کنید. فرمان دهید: "پای چپ من راحت و آرام شو." به طور ارادی پای چپ خود را شل 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.

۳. اکنون هردوپایتان در تهایت راحتی و آسودگی است. ذهن خود را متوجه دست راست خود کنید. ازانگشتان را شانه را در ذهن خود ببینید و فرمان دهید: "دست راست من منبسط و آرام شو." دست راست خود را شل کنید و به خود بگویید که لحظه به لحظه شل و شل ترمی شود.

۴. حالا دست چپ خود را به همان صورت مجسم کنید و فرمان دهید: "دست چپ من راحت و آرام شو." ببینید که دست چپ شما هر لحظه آرام تروشل ترمی شود.

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

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

۷. اکنون که بدن شما از گردن به پایین، کاملاً شل و راحت است به عضلات صورت خود فکر کنید. عضلات صورت، بسیار مهم هستند. به خود فرمان دهید: "عضلات صورت من شل، راحت و افتاده شوید." پیشانی را بیاندازید. ابروها افتاده باشد. به ویژه دور چشم ها را راحت کنید. گونه ها را افتاده و شل کنید و فک پایین را کاملاً شل کنید. به خود تلقین کنید که عضلات شما هر لحظه شل تر و آرام ترمی شوند.

۸. در مرحله ای آخر، آرامش را در پیوست سروذهن خود گسترش دهید. احساس گستردگی، خلا و انبساط را در ذهن خود به وجود آورید. در این وضعیت، چند دقیقه بمانید. به هیچ چیزی به جز آرامش جسمتان فکر نکنید. این بی فکری و خلا، توانایی تمرکز حواس شما را پس از این به شکل چشمگیری افزایش می دهد.

مراحل ریلکس

همان طور که دیدید، در هر قسمت، چهار مرحله را پشت سر گذاشتیم که به ترتیب عبارت بود از :

۱. تجسم و احساس

۲. فرمان ذهنی

۳. اراده و تلقین

۴. احساس شل بودن

توجه داشته باشید که در مرحله‌ی اول، عضله را همان طورکه هست مجسم می‌کنید و در مرحله‌ی آخر، عضله‌ی شل و آرام شده را احساس می‌کنید.

نکات مهم

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

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

۳. مدت زمان ریلکس و آرام کردن عضلاتتان، حتی الامکان حدود ده دقیقه طول بکشد اگرچه می‌توانید پس از ریلکس ۲۰ دقیقه ویا بیشتر در چنین وضعیت آرام و راحتی باقی بمانید.

۴. محیط را که در آن ریلکس می‌کنید، حتی الامکان محیط خلوت و ساكتی باشد. از ریلکس کردن در محیط‌های شلوغ و پرسروصدای اجتناب کنید. محیط شما باید خالی از کلیه‌ی عوامل اضطراب آور باشد. مثلًا غذا روی اجاق نباشد، تلفن را قطع کنید و از این که کسی در این مدت مراحته نمی‌شود مطمئن گردید.

۵. اگر در بین انجام تمرین به هر علتی مجبور شدید یکباره بلند شوید، مثلًا کسی شما را صدا کرد یا در منزل شما را زد، مطلقاً به طور ناگهانی بلند نشوید. ابتدا چشم‌ها را باز کنید، دست‌ها و پاها را کمی حرکت دهید و سپس به آرامی بلند شوید. پس از تمام شدن ریلکس هم به همین شکل آرام آرام بربخیزید.

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

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

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

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

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

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

۱. تمرين ریلکس را با زور و فشار انجام ندهید بلکه تمرين باید با آسودگی و تاحدى هم " خود به خودی" انجام شود و گسترش یابد.

وضعیت قرارگرفتن

" صحیح قرارگرفتن" اصل اساسی تن آرامی است. سردر امتداد تن به باشد و ستون فقرات صاف قرارگیرد. این وضعیت برای سروستون مهره‌ها بسیار مهم است.

ریلکس را دردو وضعیت می توانید انجام دهید:

۱. نشسته

۲. خوابیده

در وضعیت نشسته حتی الامكان روی یک صندلی بنشینید، دست‌ها را روی ران‌های خود قرار دهید یا آویزان کنید. به پشتی صندلی یا دیوار تکیه دهید. پاها را کمی از هم باز کنید و دریک وضعیت ساده روی صندلی بنشینید و تمرين را شروع کنید.

در وضعیت خوابیده به صورت طاقباز و به پشت بخوابید. کف دست به سمت بالا باشد و پشت دست به روی زمین قرار بگیرد. پاها را کمی از هم باز کنید. دست‌ها با پاها در تماس نباشند. برای آن که سرتان خیلی به عقب خم نشود و در امتداد تن به باقی بماند، می توانید از یک بالش کوچک استفاده کنید. دقت کنید که بالش شما خیلی بلند نباشد و سربه جلو خم نشود.

می توانید در هر کدام از این وضعیت‌ها که می خوابید اعم از نشسته یا خوابیده ریلکس را انجام دهید. وقتی تمی خواهید بعد از ریلکس خوابتان ببرد تمرين را نشسته انجام دهید. مثلًا صبح ها بعد از بیدار شدن بهتر است در وضعیت نشسته ریلکس کنید چون نمی خواهید خوابتان ببرد و شب ها بهتر است در وضعیت خوابیده تمرين کنید و با ریلکس به خواب روید.

اشکال دیگر تن آرامی

در روش دوم یعنی آرام سازی پس از ایجاد تن، شما ابتدا هر عضله‌ای را که قصد دارید آرام سازید، سخت منقبض و پرتنش می کنید و سپس آرام آرام رهایش می کنید به همان شیوه—ای که در صفحات قبل گفتیم. منتهای تا حدی، موضوع به خودتان بازمی گردد مثلًا شاهه‌ها را به طرف بالا بکشید و منقبض کنید و رهایش سازید. یا دست خود را مشت کنید، جلوی پیشانی خود قرار دهید. پیشانی را به دست مشت کرده‌ی خود بچسبانید. به طرف جلو فشار دهید و سپس آن را رها کنید.

تأثیرات این نوع تن آرامی هم بسیار خوب است با این حال امروزه کمتر استفاده می شود.

در شکل سوم یعنی ریلکس پیشرونده یا تجسمی شما به هیچ عنوان فرمان "شل شدن" نمی دهید و تلاشی هم برای شل شدن نمی کنید بلکه فقط آرام آرام بدستان را از پایین به بالا احساس می کنید، انگشتان پای راست، روی پا، پاشنه و قوزک، ساق پا، زانو و ... همین طور به طرف بالا می آید. دوباره تأکید می کنیم که مطلقاً تلاشی برای شل شدن نمی کنید. فقط عضله را مجسم و احساس می کنید و پیش می روید.

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

فصل نهم

یوگا و افزایش تمرکز

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

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

کسانی که یوگا را در برنامه‌ی روزانه‌ی خود قرار می دهند، عملآ شاهد این تأثیرات شگرف هستند.

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

کسانی که یوگا می کنند به خاطر برخورد ارشدن از همین آرامش در روابط روانی با مشکلات و بحران های زندگی بهتر تصمیمی می گیرند، منطقی ترند، عاقلانه تر فکر می کنند و از شتاب- زدگی و عجله به دور هستند.

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

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

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

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

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

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

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

یوگا چیست؟

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

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

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

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

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

مراحل یوگا

یوگا پنج مرحله دارد که هر کدام از این مراحل، مفهوم یوگا را به تنها یعنی دربرمی گیرد. یعنی هر مرحله به تنها یعنی درجستجویش هستید می رساند.

این که می کوییم یوگا پنج مرحله دارد نباید تصور شود که بسیار دشوار و سخت است. بلکه در عین حال فوق العاده آسان و راحت است. اکنون ما هر یک از این مراحل را شرح می - دهیم. مراحلی که عبارتند از:

۱. تفکر مثبت

۲. رهایی

۳. تنفس صحیح و فواید آن

۴. تغذیه‌ی صحیح

۵. حرکات

۱. تفکر مثبت

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

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

و حال آن که تفکر مثبت مطلقاً چنین مفهومی ندارد.

ما در این اندیشه‌ی پاک ابتداء در یک نگرش عمومی تمام واقعیت زندگی را می‌بینیم. خوبی‌ها، بدی‌ها، جنایت‌ها، محبت‌ها، دوستی‌ها، دشمنی‌ها . . . دید اول، یک نگاه کاملاً واقع بینانه است. نه دید مثبت است به دید منفی. نگاهی است که تمام واقعیت‌های پیرامون خود را می‌بیند و می‌پذیرد.

بعد از این نگرش عمومی، تفکر مثبت مفهوم می‌یابد. حال ما می‌آییم و توجه و تمرکز خود را به جنبه‌های مثبت یک موضوع وکلا به واقعیت‌های مثبت معطوف می‌کنیم. توجه به نکات مثبت، آنقدر شما را با روحیه و قوی می‌کند که توان چاره جویی و تدبیر برای مقابله با واقعیت‌های منفی و یا حتی سازگاری با آنها را در شما دوچندان می‌نماید. شما با این نوع تفکر، هم روحیه و اعتماد به نفس عالی دارید و هم بهتر برای جنبه‌های منفی چاره جویی و تدبیر می‌کنید.

اساساً فقط "ذهن مثبت" قادر به تدبیر و چاره اندیشه‌ی است نه ذهن منفی. کسانی که پس از نگرش عمومی تمام توجه و تمرکز خود را به واقعیت‌های منفی معطوف می‌کنند، آنقدر از نظر جسمی و روحی ضعیف می‌شوند که حتی نکات مثبت را از دست می‌دهند.

مثلاً فردی که سرپناهی آرام برای زندگی دارد و از سلامت کافی برخوردار است اما شغل مناسبی ندارد و یا به اندازه‌ی کافی زیبا نیست، اگر همه‌ی توجه خود را به شغل نامناسب یا از آن بدتر، به زشت بودن خود معطوف کند، آنقدر روحیه‌ی خود را دچار بحران می‌کند که سلامتش را هم از دست می‌دهد و دیریا زود به خاطر ارتباط تنگاتنگ روح و تون، به هزار بیماری مبتلا می‌شود. بیماری‌های عصبی، افسردگی، سردردهای شدید، بیماری‌های گوارشی مثل زخم معده و . . .

در صورتی که همین فرد می‌توانست با توجه به جنبه‌های مثبت زندگی خود، روحیه و اعتماد به نفس عالی در خود ایجاد کند و با استفاده از منابع و امکانات موجود برای مشکلات زندگی خود تدبیر و چاره جویی کند.

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

حال آنکه یک ذهن مثبت قادر است در بحرانی ترین وضعیت‌ها و منفی ترین واقعیت‌ها، جنبه‌های مثبت را پیدا کند و حتی فقط یک جنبه‌ی مثبت بیابد و برآن توجه و تمرکز کند و با تکیه بر آن، به اصلاح وضعیت‌های منفی موجود بپردازد. بنابراین می‌بینید که منظور از تفکر مثبت، انکار واقعیت‌های منفی زندگی نیست بلکه هدف این است که دست کم وضعیت‌های مثبت را حفظ کنیم و برای منفی‌ها نیزچاره‌ای بیاندیشیم.

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

باید تفکر مثبت را تمرین کنید. این تمرین بسیار ساده و راحت است: از این پس به هر چیزی که برخورد می‌کنید، چه شخص، چه شیء و چه موقعیت و وضعیت، جنبه‌های مثبت آن را کشف و استخراج کنید و برآن‌ها تمرکزو توجه نمایید.

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

همین الان از خود بپرسید که چگونه شخصیتی هستید؟

ذهن منفی شما می‌گوید: تمرکز حواس ندارم، حافظه ام افتضاح است. بی اراده و بی اعتماد به نفس هستم، بینی بزرگی دارم. دچار بی خوابی ام. از شغل عم راضی نیستم. جورابم سوراخ است. عصبی و کینه‌ای هستم.

و وقتی ازا او می‌پرسیم: دیگرچه؟ می‌گوید: همین.

اما ذهن مثبت شما، برجنبه‌های مثبت تأکید دارد: معده ام از سلامت کامل برخوردار است. شنوازی ام بسیار خوب است. قدرت فکردارم. لباسی برتن دارم. شمارش از یک تا صد را بدم. دو دوست خوب دارم. برای پرورش اراده ام تلاش می‌کنم.

وقتی به او می‌گوییم: دیگرچه؟ می‌گوید: به دنبال یک شغل مناسب هستم و چون تلاش می‌کنم، یقین دارم که موفق می‌شوم. هم اکنون با مطالعه‌ی این کتاب و عمل به تمرین‌های آن می‌خواهم قدرت تمرکز خود را چند برابر کنم.

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

۲. رهایی

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

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

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

شادی خود را به وضعیت خاص و موقعیتی ویژه وابسته نکنید که اگرچنین باشد از این لحظه خود شادمان نیستید و همیشه در انتظار افسوس به سرمی بزید.

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

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

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

گهگاه باید آرام شوید، از تلاش باز بایستید، میدان ذهنی را خالی کنید و آن را از عشق و شادمانی سرشار کنید. رها و آراد شوید.

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

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

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

۳. تنفس صحیح و فواید آن

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

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

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

در مقدمه‌ی گلستان سعدی، اولین نعمت خداوندی که سپاس گفته شده، تنفس است: "... هرنفسی که فرو می‌رود
ممد حیات است و چون برمی‌آید مفرح ذات" و این خود نشانه‌ی اهمیت تنفس است.

فاید تنفس عمیق – طول عمر و سلامتی

کسانی که تنفس عمیق دارند از طول عمر بیشتری برخوردار می‌شوند. تنفس عمیق باعث می‌شود که تعداد دم و بازدم دریک دقیقه کمتر شود. معمولاً افراد دریک دقیقه ۱۶ بار نفس می‌کشنند و عمر متوسطی دارند. اما هر کس بیش از این در دقیقه نفس بکشد، مسلماً تنفس هایی سطحی خواهد داشت که دم و بازدم عمیق را به همراه ندارد. طول عمر چنین افرادی از حد متوسط و معمول کمتر است.

اگر می‌گویند هیجان‌های عصبی مانند ترس، اضطراب، خشم، کینه، انتقام و حسادت، بیماری می‌آورد و از طول عمر می‌کاهد به این خاطراست که تمام هیجان‌های عصبی اولین تأثیر خود را بر تنفس می‌گذارند. شما از این به بعد به کسانی که عصبی و خشمگین و یا مضطربند با دقت نگاه کنید و ببینید که چقدر تنفس آن‌ها در این موقع سطحی می‌شود. گاهی اوقات در هنگام خشم، تنفس به سی بار در دقیقه و حتی بیشتر می‌رسد. حالا خودتان حساب کنید که کسانی که مدام در هیجان‌های عصبی به سرمه برند و در خشم و اضطراب غوطه ورند با تنفس سطحی خود چه بلایی بر سر سلامتی و طول عمر خویش می‌آورند.

در عوض، کسانی که از آرامش برخوردارند و خود را به هنگام خشم کنترل می‌کنند، چنان از تنفس عمیق و ژرفی برخوردار می‌شوند که مسلماً سلامتی آن‌ها را مداوم تر و طول عمر شان را بیشتر می‌کند.

اخیراً دریکی از مجله‌های علمی، از تحقیقات مشترک دانشمندان ژاپنی و آمریکایی گزارشی ارائه شد. این دانشمندان به این نتیجه‌ی جالب رسیده‌اند که اگر انسان بتواند تعداد تنفس خود را دریک دقیقه از ۱۶ به ۱۲ کاهش دهد، چیزی حدود ۵۰ سال به عمر خود اضافه کرده است.

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

در عوض سیگاری‌ها با سیگار کشیدن به سرعت از حجم تنفسی خود می‌کاهند و بر تعداد تنفس خود می‌افزایند، ضمن آن که تنفسشان را مسموم نیز می‌کنند و در نتیجه سلامتی خود را ازدست می‌دهند و طول عمر شان کاهش پیدا می‌کند.

به هر ترتیب، باید دقت کنید که ضمن انجام تمرینات تنفس – که به زودی آن را کاملاً شرح می‌دهیم – از هر عاملی که در شما تنفس سطحی ایجاد می‌کند و حجم تنفسی شما را کاهش می‌دهد اجتناب کنید و از هر برنامه‌ای که تنفس شما را عمیق ترمی کند و بر حجم تنفسی شما می‌افزاید استقبال کنید.

فواید تنفس عمیق – کنترل هیجان های عصبی

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

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

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

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

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

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

فواید تنفس عمیق – آرامش

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

با هر نفس عمیقی که می کشید هم ذهن شما آسوده تر می شود و هم جسمتان، به ویژه در بازدم های عمیق بدن شل و ریلکس و منبسط می شود.

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

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

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

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

همین طور به خاطر ارتباط تنگاتنگ جسم و ذهن، آرامش عضلانی آسودگی ذهن را به دنبال دارد و انقباض عضلانی، آشتفتگی فکر را. این همان اصلی بود که ما در فصل پیش بر آن تکیه کردیم.

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

فواید تنفس عمیق – کنترل عواطف

عواطف و احساسات های شما هم بر تنفس شما تأثیر می گذارد. کسانی که احساسی تر باشند، تنفس سطحی تری دارند.

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

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

شما باید توجه داشته باشید که احساس و عاطفه‌ی شما همسو و هم جهت با ارزش‌های فکری و اهداف شما هستند یا نه. اگر هستند و در شما واکنش‌های منفی و ایجاد می‌کنند، از آن‌ها استقبال کنید و دوستشان بدارید؛ اما اگر شما را به واکنش‌های منفی و ایجاد می‌دارند، مثلًا به زیر پا گذاشتند ارزش‌ها و منحرف شدن از مسیر اهداف، حتماً باید آن‌ها را تعديل و کنترل کنید تا بعداً دچار پیشیمانی و احساس گناه نشوید.

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

فواید تنفس عمیق – خلا و رهایی

آنچه که پیش از این درباره‌ی "رهایی" گفتیم، با تنفس عمیق به آسانی به دست می‌آید. شما با رهایی، از هرگونه وابستگی ذهنی فاصله می‌گیرید و با تنفس عمیق، خیلی آسان به این رهایی می‌رسید.

یوگی‌ها تنفس عمیق را راه مؤثر رهایی می‌دانند. شما هم می‌بینید که بخش عظیمی از یوگا به معنی هماهنگی و تعادل روح بر عهده‌ی تنفس است.

فواید تنفس عمیق – کنترل میل جنسی

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

میل جنسی یکی از موهبت‌های الهی و از نعمت‌های خدادادی شمامست برای تنابع بقا. حتی میل جنسی را یکی از نیروهای درونی وحیاتی بشرمی دانند که اگر کنترل و تعديل شود، یک رکن موققیت به حساب می‌آید.

"نالپلثون هیل" روان‌شناس مشهور در کتاب معروف خود "بیندیشید و ثروتمند شوید"، میل جنسی را یکی از سه ضلع موفقیت می‌داند.

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

همه‌ی امیال، مثبت و مفیدند. همه‌ی امیال، موهبت الهی اند اما به شرط آن که مهارشان کنیم و به کنترلشان درآوریم واژ آن‌ها درست استفاده کنیم. افراد در ارضی میل جنسی و کنترل نکردن آن، هم تعادل عصبی شما را برهم می‌زند و هم از بخش عظیمی از نیروهای حیاتی و قوای مغیاطیسی شما می‌کاهد. جالب این که میل جنسی تنفس را تند و سطحی می‌کند.

هربارکه میل جنسی، نه درجهت مثبت و درست، در شما طغيان کرد، يك شيوه ی کنترل، آن است که مكان و وضعیت خود را تغييردهيد و چند نفس عمیق بکشید. ما "پیاده روی تند همراه با تنفس های عمیق" را در این موضع به شما توصیه می‌کنیم.

فواید تنفس عمیق – خلاقیت

با تنفس عمیق، شما به لایه‌های عمیق تر مغز و منشأ فکری رسید. آنجا که خلاقیت، افکارنو، تصمیم‌های تازه و حتی الهام و شهود شماست، تنفس عمیق یعنی ارتباط با منشأ فکر و شعورخلاق. با تنفس عمیق، هم فکرتان بهتر و عمیق ترمی شود و هم تمرکز حواس بیشتری پیدا می‌کنید. درباره ای ارتباط بیشتر و بهتر با منشأ فکر در فصل "مدیتیشن" صحبت خواهیم کرد.

تکنیک تنفس عمیق

تنفس عمیق، شامل سه مرحله است:

۱. دم عمیق

۲. نگهداری نفس

۳. بازدم عمیق

۱. دم عمیق

فروبردن هوا به ریه‌ها یعنی دم، مطلوب ما نیست مگر آن که این شرایط را داشته باشد:

الف – آهسته و آرام باشد.

دم شتاب آمیز هرگز نمی‌تواند ریه‌ها را به طور کامل پر کند یعنی شما هرچقدر سعی کنید که نفس عمیق بکشید اما این کار را با شتاب انجام دهید، ریه‌های شما به طور کامل پر نمی‌شود. باید آهسته ریه‌ها را از هوا پر کنید.

ب - نفس عمیق باید شکمی باشد.

ابتدا دم عمیق، قسمت های فوقانی قفسه ای سینه از هوا پر می شود که در تنفس سطحی هم چنین چیزی رخ می دهد. آنچه مطلوب ماست، پرشدن قسمت های تحتانی قفسه ای سینه و جایچه های هواست.

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

اما چرا می خواهیم چنین حالتی ایجاد شود؟

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

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

تنفس عمیق و شکمی، دیافراگم را حرکت می دهد و این حرکت، در حفره ای شکمی خلأی 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 بخشد و درنتیجه متابولیسم سلولی شما بهتر انجام می شود و شما شادابی، سرزنشگی و انرژی فراوانی را احساس می کنید.

۲. نگهداری نفس

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

۳. بازدم عمیق

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

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

در بازدم های سطحی، حدود ۱۳۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی لیتر از هوای بازدمی ریه ها خالی نمی شود. این هوای باقی مانده، یکی از مهم ترین علل پیری شناخته شده است.

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

آگاهی بر تنفس

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

شمارش تنفس

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

جدیدترین و معمول ترین فرمول تنفسی، فرمول "۱ - ۴ - ۲" است. یعنی اگر شما تا یک شماره دم عمیق می کشید، چهار برابر آن هوا را در ریه نگه می دارید و دو برابر آن، یعنی نصف زمان نگهداری، هوا را از ریه ها خارج می کنید.

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

مثلثاً اگر دم عمیق شما سه شماره طول می کشد، باید با ۱۲ شماره نفس خود را نگه دارید و سپس با شش شماره هوا را از ریه های خود خارج کنید.

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

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

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

در شبانه روز دست کم سه بار و هر بار ده مرتبه تنفس " ۱ - ۴ - ۲ " را با همه ی شرایط لازم برای یک تنفس صحیح و عمیق انجام دهید.

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

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

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

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

۴. تغذیه ی صحیح

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

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

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

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

امروزه ۸۰٪ از مواد غذایی را که رژیم های غذایی مناسب توصیه می کنند، میوه ها و سبزی ها تشکیل می دهند.

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

مجدداً تأکید می کنیم: سفارش ما این نیست که از پروتئین و لبنتیات استفاده نکنید، بلکه می گوییم کمتر استفاده کنید و حتی الامکان میوه و سبزی را جایگزین مواد غذایی دیرهضم کنید.

به عنوان آخرین نکته، انگور همیشه به عنوان یک میوه‌ی شیرین برای انجام فعالیت‌های ذهنی و تمرکز حواس در برنامه‌ی غذایی یوگی‌ها نقش فوق العاده‌ای داشته است. از انگور فراوان استفاده کنید.

۵. حرکات بدنی

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

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

اصول حرکات بدنی

۱. بدن را در وضعیتی قرار دهید که یا در طول شباهه روز اصلًا انجام نمی‌گیرد و یا خیلی به ندرت انجام می‌گیرد. بدن شما در شباهه روز وضعیت‌های مختلفی را به خود می‌گیرد، اما بعضی از وضعیت‌ها هست که بدن شما اصلًا در آن‌ها قرار نمی‌گیرد و یا خیلی کم قرار می‌گیرد. مثلاً کمتر پیش می‌آید که شما دستتان را از بالا به پشت خود ببرید و از آرنج خم کنید یا کمتر پیش می‌آید که برخلاف جاذبه‌ی زمین و به صورت سروته قرار بگیرید به طوری که سرپایین، و پاهای بالا باشند. با این تعریف شما می‌توانید خودتان صدھا حرکت یوگا ایجاد کنید.

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

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

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

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

پ - اگر منظور شما از یوگا فعل و افعالی خاص یا درمان است، به طور ذهنی بر آن فعل و افعال تمرکز کنید. مثلاً وقتی سررا پایین قرار می‌دهید و پاهای را بالا، می‌توانید تمرکز کنید که خون از انگشتان پاهای شما به طرف پوست سرتان سرازیر می‌شود و پیازمو تقویت می‌گردد.

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

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

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

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

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

چه وقت و چقدر تمرینات یوگا را انجام دهیم؟

به هیچ عنوان در انجام یوگا افراط نکنید. روزی یک بار یوگا کنید و حرکاتی که انجام می دهید از ۴ تا ۵ حرکت تجاوز نکند و بیشتر از ۷ تا ۸ دقیقه طول نکشد.

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

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

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

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

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

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

چهار حرکت اصلی یوگا

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

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

حرکت یک

کنار دیوار قرار گیرید و پاهای را به بالا پرتاب کنید به طوری که سرپایین و پا به طرف بالا باشد. یک یا دو بالش زیر سرخود بگذارید و دست ها را از آرچ خم کنید وزیر سرخود بگذارید. اگر این حرکت برایتان دشوار است، در آغاز به مدت سی ثانیه آن را انجام دهید. افرادی که بیماری آرتروزدارند، این حرکت را انجام ندهند.

حرکت دو

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

حرکت سه

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

حرکت چهار

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

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

فصل دهم

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

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

کسانی که روزی ۲ بار و هر بار به ۵ دقیقه تمرین را به طور مداوم انجام دهند، پس از مدتی از تمرکز حواس، خلاقیت، آرامش و سلامت بیشتر برخوردار می‌گردند.

مراقبه و مدیتیشن تکنیکی برای "دستیابی به لایه‌های عمیق فکر" است و شخص می‌تواند با این تمرین، به منشاء ایجاد فکر دست پیدا کند. آنچه که ما آن را فکرمن نامیم، انرژی است که به سطح مغز آمده است یعنی از منشاء خود به مرور بالا آمده تا به سطح مغز رسیده است. تولید و ایجاد فکر را غالباً به سطح و عمق دریا تشییه می‌کنند. همان طور که یک حباب ابتدا در عمق دریا به صورت بسیار کوچک ایجاد می‌شود و کم کم بالا می‌آید و هم زمان با بالا آمدن بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود تا به سطح آب می‌رسد، فکر نیز چنین روندی را طی می‌کند.

ابتدا از لایه‌های عمیق مغز و آنجا می‌آید را احساس و تجربه می‌کنیم و می‌گوییم که فکری به ذهنمان خطور کرد.

در دریا، سطح آب پرازموج و تلاطم است و حرکت، نوسان فراوان دارد. اما عمق دریا کاملاً ساکت و آرام است و آن تلاطم و نوسانی که در سطح مشاهده می‌شود، ابداً در عمق نیست. با آنکه همهی حباب‌ها که در سطح به چشم می‌خورند از همین قسمت های عمیق می‌آیند اما اینجا کاملاً ساکت و آرام است.

ما معمولاً با سطح مغز خود در ارتباطیم. آنجا که همهی چیز، شلوغ و پرهیا هوست. ما اگر قادر باشیم به قسمت های عمیق تر مغز دست پیدا کنیم و به منشاء، فکر راه یابیم، عملنا هم سکوت و سکون ذهنی برایمان میسر می‌شود و هم به جایی می‌رسیم که منشاء، خلاقیت، تدبیر و تمرکز فراوان است. مراقبه، چنین کاری می‌کند. مراقبه شما را به قسمت های عمیق مغزی برد. به سکوت ذهن، به سکون فکر و به خالی درون با تمام فواید فوق العاده ای که یک مراقبه‌ی مداوم دارد، تمرین آن بسیار ساده و آسان است.

چگونه مراقبه کنیم؟

شما در هر وضعیتی که دوست دارید بنشینید. توجه دارید که مراقبه حتماً باید در حالت نشسته انجام شود. مراقبه در حالت خوابیده نداریم. وضعیتی راحت به خود می‌گیریم. چشم‌های خود را می‌بندیم و سکوت می‌کنیم.

مانtra

مانtra یا ذکر در مراقبه، غالباً واژه‌ای بی معنی است که صرفاً یک فرکانس صوتی دارد. یک صدا و صوت است و دیگر هیچ نه معنی دارد نه مفهوم. نه فکر را به خود مشغول می‌کند. البته جلوتر، که از نقش ذکر در عرفان اسلامی به

عنوان یک تمرین مؤثربرای ایجاد تمرکز صحبت می کنیم، می گوییم که ذکر درابتدا باید با معنی باشد و سپس در اثر تکرار بروزبان و در ذهن بی معنی می شود. در مدیتیشن وقتی به مراقبه نشستید و چشم‌ها را بستید، حالا باید واژه‌ای بی معنی را مدام در ذهن خود تکرار کنید. این واژه به میل خودتان، هروواژه‌ی بی معنایی می تواند باشد.

در نزد بیوگی‌ها مهم ترین و متدالول ترین ماترالا صوت "اوم" می باشد. یعنی شخص می نشیند، چشم‌ها را می بندد و مدام در ذهن خود تکرار می کند: اوم، او، او... و این عمل را ۲۰ دقیقه‌ی مدام انجام می دهد.

روان‌شناسی امروز ثابت کرده است که با ذکریک ماترالا عملأ بعد از دقایقی تمام قسمت‌های ذهن را خستگی و رخوت می‌گیرد و صرفاً یک نقطه‌ی فعال باقی می‌ماند.

ماترالی شما نیز می‌تواند واژه‌ی "اوم" یا هروواژه‌ی بی معنای دیگری باشد که انتخاب می‌کنید. اما آنچه بسیار مهم است این است که این ماتراله همیشه ثابت باشد و هیچ وقت آن را تغییر ندهید و همیشه با این ماترال مراقبه کنید.

اشتباه مسلمی که بعضی از معلمان تکنیک مدیتیشن مرتكب می‌شوند و امروزه علم آن را به شدت مردود اعلام می‌کند، این است که می‌گویند هر کس ماترالا یا صوتی مخصوص به خود دارد و ادعای کنند که قادرند ماترالی هر کسی را کشف کنند و ماترالی مخصوصش را به طور مخصوصی اعلام کنند و حتی به او می‌گویند که این واژه صرفاً مال شمامست و مراقب باشید که آن را با هیچ کس در میان نگذارید. علم این موضوع را امروزه کاملاً رد کرده است. شما می‌توانید هروواژه‌ی ثابتی را که دوست دارید انتخاب کنید و همیشه از آن استفاده کنید.

نکات مهم

۱. مراقبه یا مدیتیشن را روزی دوبار صبح و بعد از ظهر و هر بار ۲۰ دقیقه انجام دهید.

۲. در مراقبه همه چیز باید طبیعی پیش برود و هیچ قصد و منظوری نباید داشته باشید. اگرچه مراقبه دستاوردهای فراوانی از جمله بهبود تمرکز دارد اما هنگام انجام تکنیک، مطلقاً نباید انتظار چیزی را داشته باشید. حتی به این فکر نکنید که دارید با قسمت‌های عمیق مغز ارتباط برقرار می‌کنید. فقط تکنیک را به مدت ۲۰ دقیقه انجام دهید و ماترال را تکرار و تکرار کنید. پس هر انتظاری در طول مراقبه، خود نوعی فکر محسوب می‌شود که این تفکر با فلسفه ای انجام مدیتیشن منافات دارد.

۳. فکرهایی که در طول مراقبه به ذهن شما خطور می‌کند کاملاً طبیعی است. مثلاً شاید حدوداً یک دقیقه از جریان مراقبه‌ی شما نگذشته باشد که فکری یا خاطره‌ای به ذهنتان خطور کند. این کاملاً طبیعی است و مطلقاً نباید جلوی این روند طبیعی را بگیرید. بگذارید فکر، شما را با خود به هرجایی که می‌خواهد ببرد و دوباره به ماترالی خود بازگردید. دوباره فکر ایجاد می‌شود و دوباره ماترالا. همان قدر که از تکرار ماترالا استقبال کنید که از فکر استقبال می‌کنید. هر دو را به عنوان یک طبیعت و یک واقعیت بپذیرید.

۴. در طول مراقبه لحظاتی هست که در ذهن شما فقط ماترالا وجود دارد ولحظاتی هم هست که می‌بینید از ماترالا بینان غافل شده اید و دارید فکر می‌کنید. لحظاتی وجود دارد که شما در ذهن خود هم ماترالا دارید و هم فکر، و سرانجام زمانی پیش می‌آید که شما نه ماترالا دارید نه فکر. همه‌ی این‌ها طبیعی است. چه ماترالا، چه فکر، چه فکر و ماترالا با

هم وچه هیچ کدام. برای همین است که می‌گویند در مدیتیشن همه چیز طبیعی است. بگذارید با تکرار مانترایی که اراده کرده اید، فکرتان به هرسوکه می‌خواهد برود؛ یا درمانtra غوطه ورشوید یا در فکر، یا در هردو و یا در هیچ‌کدام. تأکید می‌کنیم هر مقاومتی در مقابل جریان‌های فکری که به ذهن‌تان خطورمی‌کند غلط است. فقط آسوده بشنینید و به تکرار مانтра پردازید و این را بیست دقیقه ادامه دهید.

۵. فکرهایی که به ذهن شما خطورمی‌کند، در حقیقت نوعی پالایش است. این فکرها از قسمت‌های عمیق ذهن یا ناخودآگاه یا حافظه‌ی بلند مدت به سطح می‌آیند و خالی می‌شوند. گاهی اوقات خاطره‌ی دیروز، رؤایای فردا و گاهی اوقات رویدادهای گذشته‌ی شما به ذهن‌تان می‌آیند. بگذارید همه‌ی این‌ها بیرون آیند و دروتان پالایش شود. پس از چند روزتا چند هفته انجام تمرین‌مداؤم این تمرین، به چنان‌پاکی درون و خلا ذهنی می‌رسید که تجربه اش برایتان بسیار جالب و دوست داشتنی است.

۶. شرایط محیطی که در آن به انجام مراقبه می‌پردازید با شرایط ریلکسیشن تفاوتی ندارد. محیطی آرام، نسبتاً ساكت و بی‌دغدغه.

فرآیند مراقبه

اما ببینیم مراقبه یا مدیتیشن چگونه پالایش ذهن را موجب می‌شود و درون را از تنش‌های عصبی و فشارهای روحی پاک می‌کند.

با تکرار مانترا، کم‌کم ذهن آسوده و خالی و راحت می‌شود و به دنبال آن جسم راحت می‌شود. وقتی جسم راحت شد و ذهن آسوده بود، شما در یک حالت استراحت عمیق به سرمه برید که می‌گویند این استراحت عمیق دوباره، مرثرةاز خواب است.

در یک استراحت عمیق، شما به ناخودآگاه دسترسی دارید و با لایه‌های عمیق مغزمانند خواب که در آن رؤیا می‌بینید، ارتباط برقرار می‌کنید.

در این آرامش واستراحت عمیق وارتباط با ناخودآگاه، تنش‌های عصبی، فکرهای مزاحم و خصوصاً شاید افکار تاراحت کننده‌ی شما از عمق به سطح بیاید. بیرون آمدن این خاطرات، جسم را شاید کمی پرتنش و منقبض کند. این انقباضات عضلانی ذهن را فعال می‌کند و در نتیجه‌ی این فعالیت فکر تولید می‌شود.

پس از لحظاتی فرورفتن در فکر، مجدداً به مانترای خود بازمی‌گردید و مانтра ذهن را آسوده می‌کند و این چرخه مجدداً تکرار می‌شود. شاید در بیست دقیقه مراقبه‌ی یک وعده‌ی شما این چرخه چندین بار تکرار شود و این پالایش چندین بار صورت گیرد.

مدیتیشن واقعی

عددی زیادی از این مسئله نگران هستند که آیا تمرين را درست انجام می دهند با خبر. علت این نگرانی و سواس، غالباً بدان خاطراست که شخص درستجوی انبوهی از جنبه های سحرآمیز است.

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

به هیچ عنوان تصورات عجیب و غریب درباره ای این تمرينات نداشته باشد و منتظر نباشد که اتفاق خاصی بیفتد.

مدیتیشن باید یک روند ساده، آرام، دائمی و همراه با زندگی داشته باشد. مشکل دیگر این است که عدد ای ادعا می کنند که نمی توانند در مدیتیشن تمرکز داشته باشند و با ناراحتی می - گویند افکارنمی گذارند من در مانtra متمنکر شوم. مجدداً تأکید می کنیم که افکار، بخشی از مدیتیشن هستند. البته به تدریج که تمرين را به طور مستمر انجام می دهید، ذهن شما کمتر متفرق می شود و دیگر از این شاخه به آن شاخه نمی پردد و آن تمرکز فکری که مد نظر شماست به تدریج خود را شان می دهد.

تلفیق ریلکس و مراقبه برای تمرکز

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

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

و پاسخ دهید: " من اضطراب ها و هیجان ها نیستم ". براین معنی فکر و تعمق کنید. دوباره سؤالی را مطرح کنید: " من چه کسی هستم؟ "

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

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

جواب نهایی شما این است: " من یک مرکز شعور ناب هستم. " برعکس این فراز تعمق و دقیقت کنید.

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

فصل یازدهم

چند تمرین برای تمرکز حواس

تمرکز بر نقطه‌ی سیاه

قدیمی ترین تمرکزکه تاریخی بسیارکهن دارد و در بیشتر فرهنگ های باستانی و بومی و در میان قبایل بدیع و بسیاری از انجمن ها و دسته های قدیمی وجود داشته، تمرکز بر نقطه‌ی سیاه است.

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

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

روش تمرکز

یک نقطه‌ی سیاه به قطر ۱ تا ۳ سانتی متر بر روی یک زمینه‌ی سفید قرار دهید. اگر این را با مداد سیاه بر روی کاغذ می‌کشید، کاغذ شما نباید خط دار باشد. این نقطه را طوری روی دیوار نصب کنید که وقتی مقابل آن می‌نشینید، نقطه‌ی سیاه مقابل پیشانی شما باشد.

به فاصله‌ی دو متری از دیوار بنشینید و در یک وضعیت راحت قرار بگیرید. به خاطر این که در طول تمرکز بر نقطه‌ی سیاه احساس ناراحتی نکنید و یا پایتان خواب نزود توصیه می‌کنیم روی صندلی بنشینید و در این وضعیت نقطه‌ی سیاه در فاصله‌ی دو متری شما و در مقابل پیشانی تان روی دیوار باشد.

برای ایجاد وضعیتی راحت تر ریلکسیشن بیشتر می‌توانید چند نفس عمیق بکشید و پس از آن که به مغز خود اکسیژن فراوان رسانید، خود را برای این تمرین ذهنی و فکری آماده کنید و حتی بهتر آن است که ریلکس را نیز انجام دهید، عضلات چشم و صورت را رها کنید و پس از راحتی عمیق بلا فاصله چشم ها را باز کنید و به نقطه‌ی سیاه خیره شوید.

قبل از آن که چشم ها را باز کنید، می‌توانید به خود تلقین کنید که من بلا فاصله پس از باز کردن چشم هایم، با اشتیاق و علاقه‌ی فراوان به نقطه‌ی سیاه خیره خواهم شد و تمام توجه و تمرکز خود را با تمام وجود به نقطه‌ی سیاه معطوف می‌کنم.

ابن که می‌گوییم بعد از ریلکس بلا فاصله چشم هایتان را باز کنید به معنای آن نیست که تند و سریع چشم های خود را باز کنید. پلک ها را باید به آرامی باز کنید. کاملاً در نقطه‌ی سیاه فروروید. به تدریج تمرکز خود را از وسط نقطه‌ی سیاه به حد فاصل نقطه‌ی سیاه و سفیدی کاغذ معطوف کنید. بهتر آن است که کم کم چشم خود را در این دایره‌ی سیاه حرکت دهید. این چرخش می‌تواند درجهت حرکت عقربه های ساعت یا برخلاف جهت آن باشد.

پس از مدتی که این چرخش را دورتا دوراین دایره انجام دادید، بلا فاصله یکباره و ناگهانی به نقطه‌ی سیاه برگردید و به تمامی در آن خیره شوید.

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

در این تمرین نگذارید که فکرتان به جاهای دیگربرود و هر وقت احساس کردید فکرتان منحرف شده است، مجدداً با تمرکزبیشتری به نقطه‌ی سیاه بیندیشید. پس از مدتی که در یک محیط ساكت و آرام با بدنه ریلکس، به طورفعال این تمرین را انجام می دهید، می بینید که دقایق زیادی را بدون توجه به مسائل دیگر فقط در نقطه‌ی سیاه بوده اید.

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

در لحظاتی از این تمرین و حتی شاید در طول تمرین دیواریا کاغذ سفیدی که نقطه‌ی سیاه روی آن است نیز در میدان دید شما قراردارد. اما توجه و تمرکزشما در مرکز این میدان و روی نقطه‌ی سیاه است.

ممکن است در طول تمرین شما اشکال یا سایه‌هایی را به صورت تصاویر خطوط یا نقاط میهم روی دیواریا اطراف نقطه‌ی سیاه ببینید. این مسئله کاملاً طبیعی است و باید شما را نگران کند یا از ادامه‌ی تمرین بازدارد. تمرکز بردوایر متعدد المرکز

این تمرین نیز تشابه فراوانی با تمرین نقطه‌ی سیاه دارد اما برتری آن این است که می‌توان به افکار خود نیز اجازه‌ی جولان دهیم و حتی آن‌ها را روی دواویرمی گسترانیم. برای این تمرین روی یک زمینه‌ی سفید، نقطه‌ای به قطبیک سانتی متر بکشید و سپس با استفاده از یک پرگار به قطر ۲ سانتی متر دایره‌ای دور آن رسم کنید.

بعد با حفظ همان مرکزپرگار، دایره‌هایی به قطر ۳، ۴، ۵، ۶، و ۷ سانتی متر بکشید. سپس این دایره‌ها را با مداد سیاه پرنگ و ضخیم ترکنید، به شکلی که حالت منظم خود را ازدست ندهند.

مجدداً این را روی دیوار نصب کنید. در فاصله‌ی ۲ متری آن قرار بگیرید. ارتفاع آن تا حد پیشانی شما باشد. تمرین را شروع کنید. بدنه را ریلکس نمایید و چند نفس عمیق بکشید.

ابتدا روی بزرگ ترین دایره نگاه کنید. برای این منظور نگاهتان را طوری در وسط قرار دهید که وسط، میهم باشد و دایره‌ی بزرگ تر در حوزه‌ی دید شما قرار گیرد. طوری که گویی نقطه‌ی تمرکز شما همان دایره‌ی بزرگ ترباشد.

حتی می‌توانید تمامی دوايرکوچک تر داخلی را یک نقطه‌ی سیاه رسم کنید و به بزرگ ترین دایره فکر کنید.

پس از حدود ۴۰ ثانیه‌ی دایره‌ی دوم بباید و همین کار را در همین مدت زمان روی دایره دوم انجام دهید. حالا به دایره‌ی سوم، چهارم، پنجم و ... بباید. روی هر دایره ۴۰ ثانیه‌ی تمرکزمی کنید و همین طوربه دواير داخلی ترمی آبید. بهتر آن است که همین طورکه به داخل می‌آید، مدت زمان توقف خود را روی هر دایره چند ثانیه افزایش دهید. این کار را آنقدر ادامه دهید که به نقطه‌ی سیاه برسید و سپس روی نقطه‌ی سیاه، مانند تمرین قبل تمرکز کنید. حدود ۳ الی ۵ دقیقه در نقطه‌ی سیاه متوجه باشید. سپس بدون انحراف فکر و برهمن زدن توجه و تمرکز، این باره‌مین مسیر را برگردید. یعنی: دایره به دایره از داخل به بیرون بروید، دایره‌ها را به ترتیب و با آرامش و تانی نگاه کنید و روی هر دایره ۴۰ ثانیه‌ی تمرکز باشید.

تمرکز بر شعله‌ی شمع

تمرکزبر نقطه‌ی نورانی یا شعله‌ی شمع هم قدمتی کمتر از نقطه‌ی سیاه ندارد. راه اساسی پرورش تمرکزو پرورش فکردرتمرين های یوگا و هیپنوتیزم، تمرکزبر شعله‌ی شمع است.

اگرچه معمولاً تمرکزبر شعله‌ی شمع برای افراد، جذاب و گیراست و با علاوه‌ی بیشتری هم آن را دنبال می‌کنند، شما توجه داشته باشید که این گیرایی وجذابیت کاملاً نسبی است. یعنی ممکن است هرکس برای خود تمرين را مؤثرتر تشخیص دهد یا از آن نتیجه‌ی بهتری بگیرد. ما ضمن توضیح متدالو ترین روش‌های تمرکز، به شما پیشنهاد می‌کنیم که بیشتر به تمرين پردازید که برای شما مؤثرتر است و از جذابیت بیشتری بخوردار است. با این همه، تجربه نشان داده است که افراد از همنشینی با شعله‌ی شمع و تمرکزبر آن اظهار رضایت فراوان می‌کنند.

روش تمرين

فضای اتاق را تاریک کنید و شمعی روشن نمایید. مسلماً اگر این تمرين را در شب انجام دهید، به شرط آن که خواباتن نبرد، مؤثرتر است. شعله‌ی شمع را تا آجبا بالا بیاورید که وقتی می‌نشینید بتوانید به طور افقی به آن نگاه کنید.

طبق معمول ابتدا چشم‌ها را ببندید، تمرين ریلکس و تنفس آگاهانه و عمیق را انجام دهید. عضلات را رها کنید اما ستون فقرات صاف باشد. به آرامی چشم‌های خود را بازکنید و به شعله‌ی شمع خیره شوید. صرفاً به شعله و آتش نگاه نکنید. بلکه فضای پیرامون شعله را که به صورت هاله‌ای روشن، دورتا دورشمع دیده می‌شود نگاه کنید. در مرحله‌ی اول، بیش از یک تا دو دقیقه این تمرين را انجام ندهید. پس از این زمان، پلک‌ها را ببندید و عضلات صورت را به ویژه، ریلکس کنید. در ریلکس عضلات صورت، به آرامش چشم توجه کنید. حالا همین کار را با چشم‌های بسته در ذهن خود انجام دهید. شعله‌ی شمع را در ذهنتان مجسم کنید و به آن خیره شوید. پس از آن یکی دو دقیقه پلک‌ها را به آرامی بازکنید و با نگاه خیره‌ی خود به شعله‌ی شمع هجوم ببرید. هر وقت احساس کردید که فکرتان منحرف شد، کافی است به قسمتی از شعله‌ی شمع توجه و تمرکز کنید. حرکت، تغییرها، نوسان‌ها، و تغییررنگ آن قسمت از شعله را در نظر بگیرید. بعد از دو دقیقه دوباره به آرامی چشم‌ها را ببندید، صورت را ریلکس کنید و به تجسم ذهنی شعله‌ی شمع مشغول شوید. این رفت و برگشت را چندین بار انجام دهید تا این که چشم‌ها بایتان کاملاً خسته شوند.

نکته‌ای را که باید تأکید کنیم این است که این تمرين و تمرين‌های نظیر آن را با بی‌حوصلگی و فشار و زور انجام ندهید بلکه با اشتیاق فراوان، تمرين کنید. اگر بتوانید با نگاه کردن به دورشعله‌ی شمع هاله‌های نورانی را از هم مجزا کنید و هر بار به یکی از این هاله‌ها تمرکز کنید عالی است.

تمرين را پس از یک نگاه سه دقیقه‌ای به شعله‌ی شمع خاتمه دهید و پس از آن چشم‌ها را ببندید و درازبکشید.

تمرکزبر گل سرخ

تمرکزبر گل سرخ، یکی از معروف ترین و متدالو ترین تمرين‌های مراقبه یا مدیتیشن است بدون ذکر مانtra. یعنی بدون تمرکزو بدون تمرکزدر گل سرخی که در دست دارید، غرق شوید. این تمرين اساس تقویت تمرکز فکر است. یعنی تمرينی بسیارگیرا و لذت‌بخش است. همین طوری توانید دریک پارک بنشینید، به گوشه‌ای از طبیعت خیره از آن تمرين ارادی انجام نمی‌دهید بلکه نگاهتان را در گل سرخ رها می‌کنید. این تمکزبه هیچ، به تمرين نیاز دارد که البته تمرينی بسیارگیرا و لذت‌بخش است. همین طوری توانید دریک پارک بنشینید، به گوشه‌ای از طبیعت خیره شوید و حالتی و انداده به خود بگیرید. منظره‌ای را نگاه می‌کنید، بدون فکر و بدون تمرکز.

هم عضلات راحتند و هم نگاه، شما هر وقت بتوانید این توانایی "تمرکزداشتن" را در خود ایجاد کنید، خود به خود توانایی "تمرکزداشتن" خود را بهبود بخشیده اید. درواقع توانایی تمرکزداشتن عبارت است از دیدن یک مجموعه، بدون تمرکز به چیزی خاص. در عدم تمرکز، تمام تلاش تمرين کننده به مشاهده ی برابرویکسان همه چیز معطوف می گردد و هرجزی از این مجموعه به اندازه دیگر اجزاء مشاهده می شود و شما آنقدر در این تلاش غرق می شوید که برهیچ فکر خاصی هم تمرکزدارید و فکرشما سیر جزیات تصویرنمی شود. شما در "کلیت" منظره ای غرق شده اید و همه چیز این منظره پیش چشم شما برابرویکسان است.

همیشه در برنامه های خود، در بین تمرينات تمرکز، تمرين عدم تمرکزرا نیز انجام دهید. انجام متناوب این تمرين ها با هم در پیشرفت و موفقیت شما تأثیری چشمگیر خواهد داشت. با تمرين عدم تمرکز حواس، شما احساس خواهید کرد که خیلی عمیق تراز قبل مفهوم تمرکزرا در می یابید و دستیابی به تمرکز برای شما خیلی آسان تراز قبل است. درواقع در تمرين عدم تمرکز شما در خود خلایی ایجاد می کنید که برای تمرين تمرکز شما را آماده و مهیا می کند. ما توصیه می کنیم هر وقت می خواهید تمرکزی جدی داشته باشید، مثلًا می خواهید کتابی را با تمرکز عالی بخوانید یا مسئله ای را با تمرکز عالی برای خود حل و فصل کنید، ابتدا تمرين و آنهادگی و عدم تمرکز را انجام دهید.

تمرين پرش آگاهانه ی فکر

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

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

بعد از چند دقیقه که کاملاً فکر خود را متوجه تصویر نمودید، خیلی سریع برگردید و فوراً به یک موضوع مورد علاقه ی دیگر فکر کنید. مثلًا به یک درخت. مراقب باشید وقتی به درخت فکر می کنید، فکر قبلي یا تصویر ماه به ذهنتان نیاید و کاملاً به جزئیات درخت فکر کنید. بعد از چند دقیقه به فکر خود جهش دهید و به موضوع سومی فکر کنید.

توجه داشته باشید که روی هرسوزه باید حدود دودقيقه توقف کنید. این تمرين اگرچه ممکن است در ابتدا کمی مشکل باشد و افکار و تصاویر قبلی برایتان مزاحمت ایجاد کنند، اما خیلی زود پس از چند روز تمرين برایتان راحت می شود.

فصل دوازدهم

تمرکز از راه ذکر و عرفان

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

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

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

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

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

شما اگر افراد عابد را مورد توجه قرار دهید می‌بینید که عموماً دارای تمرکزی فوق- العاده و آرامش روحی عمیق هستند.

ذکر

ذکر که امروزه مکاتب هندی، بودایی‌ها و یوگی‌ها از آن به عنوان "ماترا" نام می‌برند ریشه‌ای عمیق در عرفان کهن دارد. می‌توان گفت تمامی اعمال عبادی انسان به یک طرف، ذکر در طرف دیگر. اولین تأثیری را که ذکر ایجاد می‌کند و ما به نوعی آن را در بحث مراقبه و مدیتیشن گفتیم، تأثیری است که برآرامش ذهنی و فکری دارد. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: با ذکر خدا، همه آرامش و اطمینان قبلی ایجاد می‌شود و ما گفتیم که بیان مدام یک ذکر باعث فرورفتمندی های عمیق ترمغزو ارتباط با منشأ فکر و شعور خلاق می‌شود و این منشأ فکر به مثابه‌ی همان قسمت های عمیق دریاست که از سکوت و سکون فراوانی برخوردار است.

تأثیرات ذکر چنان فراوان است که هر عابد و سالکی که به سیروس‌لوک مشغول است، قبل از همه، رسیدن به آرامش معنوی را از طریق ذکر فراوان جستجو می‌کند.

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

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

مراتب ذکر

مرحوم فیض می‌گوید: "به طوری که ارباب معرفت گفته‌اند، ذکر را چهار مرتبه است: نخست آن که ذکر برزبان آید، دوم آن که علاوه بر زبان، قلب نیز ذاکر و متذکرشود، سوم آن که ذکر خدا چنان در قلب ذاکر جای گیرد و بر آن مستولی شود که بازگیری توجه قلب از آن مشکل باشد و چهارم آن که بندۀ‌ی خدا یکسره در ذکر غرق شود به طوری که دیگر نه به ذکر و نه به قلب خود توجه دارد."

جنان که ملاحظه می کنید ذکر در همان مرحله‌ی نخستین، با مراقبه منافات دارد. در مدیتیشن، صورت ماترا را مدام در ذهن تکرار می کنند و مطلقاً لب وزبان تکان نمی خورد. حتی به مراقبه کنندگان توصیه می کنند که مراقب باشند زبانشان تکان نخورد. حال آن که در ذکر عرفانی، ذکر الزاماً باید بربازان جاری شود.

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

در مرحله‌ی دوم، مراقبه‌ی واقعی شروع می شود. شخص باید مواظب باشد که فکرش به جایی دیگر نرود و تمام قلبش متوجه ذکر ش باشد.

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

هرگز نباید به ذهن خود اجازه‌ی پریشانی و پرسه زدن در هرسو بدھید. دومین نقص مدیتیشن اینجاست که شما هنگام بیان ماترا به فکر خود اجازه می دهید که به هرسو برود. نه از فکر جلوگیری می کنید و نه مجازید متوجه ماترا باشید.

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

این مرحله نشانه‌ی آن است که شخص کم کم به لایه‌های عمیق ترمغزویه آن آگاهی خالص و ناب دست یافته است.

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

ذکر تنها وسیله‌ای برای جاری شدن در یک مفهوم است و تمامی مفاهیم و معانی عمیق در عمق تاخودآگاه ما نهفته است. اینجا همان مرحله‌ای است که در مراقبه می گویند نه فکر وجود دارد و نه ماترا.

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

یک تفاوت بزرگ دیگر

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

مدیتیتورها می گویند: ماترا باید بی معنی باشد تا تفکری ایجاد نشود و ارتباط، سریع باشد. عرفا می گویند: باید در ابتداء معنی دار باشد، جهت دار باشد، هدف دار باشد، و پس از تکرار فراوان، ذکر، خود به خود حذف می شود و شخص از واژه دور می گردد.

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

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

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

تمرکزو روشن بینی از یک درون پاک و تصفیه شده بسیار آسان تراست تا یک درون آلوده، مضطرب و منفی.

در ذکر نیز مانند مراقبه باید بدون انتظار تمرین کنید. حتی به قصد رسیدن به آگاهی درون و آرامش خلاق و تمرکز فکر، نباید این کار را انجام دهید. این ها همه نتیجه ای جنبی ذکر نند که خود به خود پدید می آیند. هرچه بیشتر در ذکر خود مداومت کنید و روزهای متوالی را به آن مشغول شوید، نتیجه ای بهتر و بیشتر می گیرید.

آخرین تفاوت ذکر و مراقبه این است که در مراقبه می گویند: روزی دوبار و هر بار بیست دقیقه تمرین کنید اما در ذکر شما پایان ندارید.

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

وضعیت لotos

برای تنفس دریوگا، برای به مراقبه نشستن در مدیتیشن و برای ذکر گفتن در عرفان همه و همه یک وضعیت مشابه تومیه می شود. این وضعیت یک وضعیت کاملاً ساده است که غالباً در تزدیز یوگی ها به وضعیت "لotos" موسوم است.

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

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

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

تسویج

در نزد عرفاً وذاکرین همیشه تسبیح وسیله‌ای برای شمارش اذکار و تمرکز فکر بوده است. می‌توانید در همان وضعیت لوتوس قرار بگیرید و با تسبیح به ذکر مشغول شوید. این تمرین به شرط آن که فکر خود را متوجه ذکر خدا سازید، برای آرامش فکری و تمرکز بسیار مؤثر است.

توصیه‌ی آخر

اگرچنان لازم می‌دانم نکته‌ای را به شما یادآورشوم. این نکته‌ی بسیار مهم و اساسی این است: در انجام تمرینات شتاب نکنید.

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

مراقب باشید که برای تیجه‌گیری سریع‌تر، در روزهای اول به خود فشار نیاورید و ساعت‌های فراوانی را به تمرین مشغول نگردید.

کل تمرین‌های روزانه‌ی شما برای تمرکز مطلقاً نباید از دو ساعت بیشتر شود و تازه این زمان را نباید در طول شبانه روز پختش کنید.

نکته‌ی دیگر این که لزومی ندارد در طول یک روز همه‌ی انواع تمرینات یادشده را به کار ببرید. بهتر است در یک روز از دو یا سه تکنیک استفاده کنید به بیشتر.

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

فصل سیزدهم

پاسخ به سوالات شما درباره‌ی تمرکز حواس

در این بخش می‌خواهیم به سوالاتی که احتمالاً برای شما در زمینه‌ی تمرکز حواس وجود دارد پاسخ دهیم.

سؤال ۱ – آیا اختلاف و تفاوت افراد درقدرت یادگیری از هوش متفاوت آن‌ها ناشی می‌شود؟

جواب – خیر. ریشه‌ی این اختلاف دریادگیری، مطلقاً هوش ذاتی و یا میزان انگیزه‌ی آن‌ها نیست. انگیزه‌ی افراد، نسبتاً یکسان است. تفاوت درتوانایی تمرکزداشتن و جذب کردن است.

سؤال ۲ – آیا تمرکز می‌تواند خود به خود ایجاد شود؟

جواب – بله. بعضی از عوامل هستند که باعث می‌شوند تمرکز‌حوالس بدون تلاش ما به وجود بیاید. مثلًا علاقه‌ی فراوان به یک موضوع باعث می‌شود که ما بدون صرف انرژی، برآن تمرکزشویم. همین طور مشکلی که بارهیجانی دارد واز نظر روحی برای ما مهم است، تمرکز ایجاد می‌کند.

سؤال ۳ – آیا تمرکزداشتن یعنی برافکارمزاحم تسلط داشتن؟

جواب – خیر. اگر شما چنین تعریفی از تمرکز‌حوالس در ذهن خود داشته باشید محاکوم به شکست هستید. شما هر چقدر هم که در ایجاد تمرکز‌حوالس در خود ماهر شوید، هرگز قادر نیستید عوامل حواس پرتنی و افکار مزاحم را کاملاً حذف کنید.

تمرکز‌حوالس یعنی کاهش عوامل حواس پرتنی.

سؤال ۴ – اگر به شما بگویند از کل تمرینات این کتاب، کدام عوامل را در ایجاد تمرکز مؤثرتر می‌دانید، شما چه می‌گویید؟

جواب – علاقه، علاقه، علاقه.

سؤال ۵ – مهم ترین راه وسیله‌ی ایجاد علاقه کدام است؟

جواب – افزایش دامنه‌ی اطلاعات از یک موضوع به آرامی. کسب اطلاعاتی ساده و مختصر درباره‌ی موضوع.

سؤال ۶ – آیا سلامت جسمی درتوانایی تمرکز مؤثر است؟

جواب – البته. احساس سلامت و توانایی، نیروی حیاتی فراوانی را در شما ایجاد می‌کند و اعتماد به نفس شما را افزایش می‌دهد در حالی که احساس بیماری و ناخوشی و کسالت باعث می‌شود که شما افسرده شوید و اعتماد به نفس خود را از دست بدید. از آن جا که اعتماد به نفس و احساس توانمندی در هر موقعیتی نقش پایه‌ای دارد، در زمینه‌ی تمرکز‌حوالس هم همین طور است. هرچه بیشتر احساس سلامت و توانایی کنید تمرکز‌حوالس بهتری هم می‌توانید داشته باشید.

سؤال ۷ – آیا یک موضوع درسی می‌تواند عامل حواس پرتی برای موضوع دیگر شود؟

جواب – بله. هرچیزی که بتواند توجه شما را از موضوع مورد نظرتان منحرف کند، عامل حواس پرتی است. مثلاً وقتی که شما مشغول مطالعه‌ی فیزیک هستید، توجه به درس شیمی حواس پرتی است. برای همین هم ما توصیه می‌کنیم وقتی که درحال مطالعه‌ی یک درس خاص هستید، کتاب‌ها و موضوعات درسی دیگرجلوی چشم شما نباشند تا شما را به یاد موضوعات دیگر بیندازند.

سؤال ۸ – گفتید موسیقی به همراه مطالعه از تمرکز شخص کم می‌کند، اما من کسی را می‌شناسم که با آنکه هنگام مطالعه به موسیقی گوش می‌کند قدرت فراگیری بالایی دارد.

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

سؤال ۹ – شنیدم نویسنده‌ای می‌گفت هر وقت روی صندلی مخصوصش می‌نشیند تمرکزش برای نوشتن بیشتر می‌شود. آیا حقیقت دارد؟

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

عادت‌های متراکزه‌ر شخص هم متفاوت است. صندلی، یکی از عادت‌های تمرکز است. البته باید دقیق کنیم که صندلی مطالعه‌ی ما خیلی راحت نباشد. صندلی‌های بسیار راحت باعث لمیدن، چرت زدن و احساس خواب آلودگی می‌شوند که با تمرکز حواس مغایرت کامل دارد.

سؤال ۱۰ – برای آن که قدرت تمرکز در طول برنامه‌ی درسی روزانه کاهش نیابد چکارکنم؟

جواب – در شروع برنامه‌ی هر روز، ابتدا کتاب‌های ساده‌تر، راحت‌تر، مطلوب‌تر، و خوشایند‌تر را بگنجانید. در فاصله‌ی بین مطالعه‌ی دوم موضوع متفاوت، به تمرینات آرامش و ریلکس بپردازید. از هوای آزاد استفاده کنید. نفس عمیق یکشید و استراحت کنید.

سؤال ۱۱ – نقش اعتماد به نفس در تمرکز حواس چیست؟

جواب – اعتماد به نفس، مهم ترین عامل روان شناختی مؤثر در تمرکز حواس است. احساس بی‌کفایتی همان چیزی است که از فایق شدن شما برسستی ممانعت می‌کند. کاملاً ضروری است که احساس مخالف آن یعنی ارزش خود را بالا ببرید. خودپنداری مثبت، مهم – ترین کمکی است که شما می‌توانید برای تمرکزویادگیری به خود بکنید. موفقیت در کارهای کوچک و یادآوری آن‌ها از گذشته، دو عامل مؤثر در پرورش اعتماد به نفس هستند و پس از آن تصویر ذهنی مثبت و کوچک نشمردن موفقیت‌های خود.

سؤال ۱۲ – نقش ضمیرناخودآگاه در پرورش تمرکز حواس چیست؟

جواب – ضمیرناخودآگاه مهم ترین ابزار هر کسی برای دستیابی به هر موفقیتی است، از جمله پرورش تمرکز حواس.

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

سؤال ۱۳ – شما گفتید برای پرورش اعتماد به نفس به خود تلقین کنیم. لطفاً بیشتر توضیح دهید.

جواب – تلقین به نفس وقتی مؤثر است که شما اصول آن را رعایت کنید: اول آن که به آنچه می گویید فکر و توجه کنید. مثلاً وقتی می گویید: تمرکز حواس من عالی است، خود را اینچنین تصویر کنید و به آن بیندیشید. دوم آنکه: آن را فراوان تکرار کنید، خصوصاً شب ها قبل از خواب. سوم آن که به موضوع کاملاً معتقد باشید. تردید نداشته باشید و با ایمان آن را انجام دهید. چهارم این که با احساس و شور و اشتیاق فراوان عبارات تأکیدی و جملات تلقینی را بگویید نه از سراجبار و وظیفه. بیشتر کسانی که تلقین به نفس را انجام می دهند خصوصاً جسم عینی موضوع را در پیش می گیرند، طی ۲ الی ۴ هفته ترتیجه می ثبت می گیرند.

سؤال ۱۴ – سن من زیاد شده و برای همین تمرکزم را از دست داده ام؛ چکار کنم؟

جواب – ابداً چنین چیزی نیست. تحقیقات نشان داده است که کلاس درس افراد مسن از تمرکز بالایی برخوردار است. افراد مسن، غالباً دلایل محکم ترواطمیتان بخش تری برای فرآگیری دارند و انگیزه‌ی فرآگیری واستفاده‌ی مثبت از کلاس در آن ها قوی تر است. برتری بزرگ تردیگری که بزرگ سالان دارند این است که آنان آموخته‌های خود را خیلی سریع تر از یک کودک در زندگی روزانه به کار می گیرند و به همین دلیل، این آموخته‌ها خیلی سریع خودکاری شوند.

سؤال ۱۵ – گفته بودید که سؤال کردن در کلاس چقدر مهم است. اگر این طور است علت این که اکثر دانش آموزان در کلاس غالباً سؤال نمی کنند چیست؟

جواب – سؤال بسیار خوبی بود. اما جواب آن: اول این که بسیاری از آن ها پرسیدن را دلیلی براین می دانند که مطلب را نفهمیده اند و از پرسیدن ابا دارند که این سبب عقب ماندگی فراوان می شود. دوم این که عده ای عزت نفس لازم را ندارند یا مضطرب می شوند و یا خجالت می کشند و یا واهمه دارند از این که مبادا سؤالشان احتمقانه باشد. به این افراد توصیه می کنیم که به پرورش اعتماد به نفس خود بپردازند و از همین امر وز تصمیم بگیرند که سؤال خود را در کلاس مطرح کنند. تمام مشکل در دفعه ای اول است. به تدریج سؤال کردن برایتان عادی می شود و خیلی راحت می توانید سؤال خود را پرسید. به افراد دسته ای اول هم می گوییم که این مثل قدیمی را عمل کنند که پرسیدن عیب نیست، ندانستن عیب است. برفرض هم که پرسش شما نشانه‌ی 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 از مطلب داشته باشید.

سوال ۱۶ – من در لحظات امتحان دچار حواس پرتی می شوم و متوجه نیستم. علت چیست؟

جواب – اول این که به احتمال فراوان اطلاعات شما برای امتحان کافی نیست. چون اطلاعات فراوان علاقه‌ی فراوان ایجاد می‌کند و علاقه، شرط مرکز است. دوم آن که از تیجه‌ی امتحان مضطرب هستید و اضطراب مانع مرکز است. سوم این که اهمیت تحصیل و درس خواندن در ذهن شما کمتر از مسایل دیگر است. علاقمند شدن به درس، مطالعه‌ی منظم و مستمر و عادت کردن به آن، حضور در جلسه‌ی امتحان با آمادگی، زود رسیدن به جلسه‌ی امتحان، تنفس عمیق و تمرینات آرامش قبل از امتحان، به مرکز بیشتر شما کمک می‌کند. ضمن آن که پاسخ دادن به سوالات آسان در ابتداء نیز شوق و مرکز شما را افزایش می‌دهد.

سوال ۱۷ – من در هنگام پاسخ‌گویی به سوال امتحانی ناگهان فکرم به جای دیگرمی- رود و رشته‌ی کلام را از دست می‌دهم، چرا؟

جواب – شما ضعف سازماندهی دارید. قبل‌آهن گفتیم که مرکزو حافظه ارتباط تنگاتنگ و مؤثری دارند. یادداشت برداری، خواندن و به یاد آوردن، همه باید با نظم و سازماندهی انجام شود. آنچه را که می‌خواهید، روی کاغذ سازماندهی کنید و ارتباطشان را با هم در نظر بگیرید.

سوال ۱۸ – آیا راه میانبری برای مرکز حواس وجود دارد؟

جواب – مرکزیک مهارت اکتسابی است و زمان می‌خواهد. اما تمرینات مستمر استفاده از تلقین و تجسم عینی، روند پیشرفت و بهره‌وری را بسیار به جلو می‌اندازد و سریع می‌کند.

سوال ۱۹ – نقش بازی‌های فکری مانند شطرنج در مرکز حواس چیست؟

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

سوال ۲۰ – دوست من می‌گوید وقتی سیگاری روشن می‌کنم جریان فکرم به کارمی- افتاد و مرکز می‌بیشتر می‌شود. نظر شما چیست؟

جواب – نه. تمام شواهد وتجارب وتحقیقات علمی درست عکس این قضیه را نشان می‌دهد. ثابت شده است که سیگارکشیدن عملأ 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 ۲۱ – من نمی دانم آنچه که شما گفتید واقعاً مؤثر است یا نه. چون با انجام این تمرینات گاهی تمرکز فوق العاده خوبی دارم و گاهی هم مانند گذشته تمرکزخوبی ندارم. چه کارکنم که همیشه تمرکزخوب داشته باشم؟

جواب – همین که گاهی نتیجه گرفته اید، نشان می دهد که تغییردرشما آغاز شده 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 و درناخودآگاه به عنوان یک عادت و رفتار دائمی جای می گیرد. فقط از حرکت بازناییستید. توصیه همین است.

سؤال ۲۲ – تفاوت تفکرمثبت با تجسم خلاق چیست؟

جواب – تفکرمثبت مربوط به ذهن آگاه و هوشیارشماست 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 وجاگزین می کند.

سؤال ۲۳ – 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 ۲۰ روز دیگرهم انجام دهید وحدوداً پس ازیک ماه درمورد خود قضاوت کنید و خود را ارزیابی نمایید. الان واقعاً خیلی زود است.

سؤال ۲۴ – اساساً چرا وقتی درحال انجام کاری هستم، خیالات دیگر به سراغم می آیند؟

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

سؤال ۲۵ – من نمی توانم دو ساعت مطالعه ی متمرکزحتی به روش پیشنهادی شما داشته باشم.

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

سوال ۲۶ – من در منزلی که در محله‌ی شلوغ و پر رفت و آمدی است زندگی می‌کنم. سروصدای واقعاً خیلی زیاد است. چه کار کنم؟

جواب – اول این که اطمینان داشته باشید که در سخت ترین و دشوارترین شرایط نیز تمرکز داشتن ممکن است. اگر علاقه و رغبت شما فراوان باشد، یا سروصدای محیط را اصلًا درک نمی‌کنید و یا کمتر درک می‌کنید. بنا بر این سعی کنید روش‌های علاقمند شدن به موضوع را به کار بگیرید. ضمن آن که گفتیم آنچه مهم است سکوت نسبی است. ما می‌گوییم در محیط منزل خود ساخت ترین جا نسبتاً کجاست؟ آن جا را انتخاب کنید.

سوال ۲۷ – من از عدم تمرکز خود بسیار کلاهه بودم. آیا این احساس نادرست بوده است؟

جواب – خیر، بسیار هم عالی بوده است. اولین قدم مثبت برای هر تغییری نارضایتی از وضع قبلی وکنوی است. این نارضایتی است که میل و انگیزه‌ی شما را برای دگرگونی، رشد و تغییر مهیا می‌کند.

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

پایان
موفق باشید
سایت تک دانلود

