



چند روش برای تقویت قدرت تمرکز حواس

دکتر فریدون ضرغام
روانپزشک (اصفهان)

کمتر روزی است که کسی به ما مراجعه کند و از عدم تمرکز حواس ننالد. این شکایت از عدم تمرکز حواس بیشتر میان دانش آموزان و دانشجویان که احتیاج مبرمی به تمرکز حواس دارند تا بهتر بتوانند دروس خود را فرا گیرند دیده می شود.

عدم تمرکز حواس ممکن است به عوامل زیادی منوط باشد:

پروژه گاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

بنابراین این نوع بی حواسی نه تنها عیب نیست، بلکه علامت قدرت فکر و داشتن نیروی تمرکز است.

بسیاری از ما، اگر صادق باشیم، اعتراف خواهیم کرد که به اندک صدا و یا وسیله انصراف خاطری، رشته دقت و تمرکز حواسمان پاره می شود، البته جای تاسف است زیرا این حقیقتی است که توفیق مادر هر کاری در زندگی بیشتر به قدرت تمرکز حواسمان بستگی دارد تا به داشتن قدرت ذهنی یا حتی به دارا بودن نبوغ.

در فلسفه مرتاضان هندی دو جنبه وجود دارد:

یکی جسمانی

و دیگری جنبه‌ی ذهنی،

و در واقع تاثیر این جنبه‌ی ذهنی ریاضت است که فلان جوکی

مثلا کودکان کمتر از بزرگتران قادر به تمرکز حواس اند و یا در پاره‌ای از بیماری‌های روانی، شخص به کلی قادر به تمرکز حواس خود نیست و هر چه می‌کوشد که حواسش یا دقتش را بر روی یک فکر یا هدف متمرکز سازد، باز قادر به این کار نمی‌شود و به اصطلاح پیوسته از حواس پرتی رنج می‌برد. بسیاری افراد بزرگ و مشهوری که ممکن است حواس پرتی ظاهری آنها اسباب خنده این و آن واقع شود، ولی این افراد در واقع حواسشان پرت نیست بلکه حواسشان فقط در مورد چیزهایی ظاهرا پرت است که هیچ گونه رابطه‌ای با هدف و کار یا موضوع مورد علاقه آنها که همه فکر و ذکرشان را به خود معطوف ساخته است، ندارد.



هستند. این درست است، لیکن این نکته نیز آشکار است کسانی که پیوسته در حواس پرتی زندگی می‌کنند، هیچ‌گاه و در هیچ شاخه‌ای از زندگی توفیق نخواهند یافت. شما اعم از اینکه حسابدار، خانه‌دار یا فوتبالیست، یا شطرنج‌باز باشید، رمز موفقیت شما در این است که حواستان جمع باشد و به‌توانید ذهنتان را متمرکز سازید، وگرنه هیچ وقت در کارتان جلو تر نخواهید رفت.

حال ممکن است به پرسید که چگونه می‌توان به این نیروی تمرکز حواس دست یافت؟:

نخستین قدم در این راه آن است که به طرز کار ذهن یا فکر خودمان پی ببریم مغز آدمی به سه بخش تقسیم شده است: خارجی، داخلی و ناخودآگاه. در قسمت خارجی، که در قسمت پیشانی مغز جای دارد و همه افکار آگاهانه ما بدان مربوط می‌شود، می‌توانید مجسم کنید که در این قسمت مغز چه خبر است، البته تعداد کمی از این افکار مهم هستند ولی در طی روز لا اقل یک فکر یا مسئله است که باید آن را در سطح ناخودآگاه ذهن ضبط کرده پرورش داد.

مشکل ما فقط در این است که چگونه این فکر ارزنده را به بخش ناخودآگاه ذهنمان منتقل سازیم، زیرا قسمت داخلی ذهن بین بخش خارجی ذهن و بخش ناخودآگاه آن مانع و حایل است.

هندی قادر است برهنه در میان برف کوه‌های هیمالیابنشیند و یا پیراهن خیزی را به تن کند و با ایجاد، حرارت زیادی در تن خود طی مدت کوتاهی آنرا خشک نماید. و اما اینکه مرتاضان چگونه به چنین اقداماتی توفیق می‌یابند، جزو اسرار جوکیان و مرتاضان است. لیکن جای تردید نیست که راز این کارها بر اساس تمرکز حواس استوار است. به همین شیوه است که فلان جوکی هندی موفق می‌شود با پای برهنه روی آتش گل انداخته راه برود و یادری بستی که با میخ‌های فراوان مفروش شده است دراز بکشد. این افراد دارای قدرت‌های اعجاز آمیزی نیستند، بلکه فقط و فقط قادرند حواس خود را در اختیار خودشان داشته باشند و این نیز بدون تمرکز ذهنی امکان پذیر نیست.

چندی پیش عده‌ای از هیپپیان غربی به افغانستان و کاتماندو رفته بودند تا حشیش پیدا کرده مصرف نمایند و در نتیجه وارد دنیای خلسه و شهود شوند، در صورتیکه برای چنین کاری احتیاجی نبود که از شهر خود خارج شوند، زیرا حالت خلسه و شهود را فقط می‌توان در سایه تمرکز فکر به دست آورد و گرنه آن حالتی که با استعمال حشیش به آدمی دست می‌دهد، خلسه یا شهود یا تفکر عمیق نیست بلکه یک نوع گم‌گشتگی و سرگردانی فکری و سقوط در ورطه نیستی است.

ممکن است ایراد گرفته شود که فقط عده قلیلی هستند که به دنبال رسیدن به حالت کشف و شهود یا تفکر عمیق و خلسه





است که آیا خواهد توانست قبل از آوردن بچه هایش از مدرسه، به رفت و روب خانه اش بپردازد، اینان چون قدرت دقت خود را به چند شاخه تقسیم می کنند، این است که کاری را که مشغول انجام آن هستند با کندی به انجام می رسانند و به اصطلاح در آن کار معطل می شوند و چه بسا مرتکب اشتباه نیز بشوند. پس با شاخه شاخه کردن نیروی دقت خود نه تنها باعث ازدیاد میزان کارایی خود نمی شویم، بلکه از میزان آن نیز می کاهیم.

برای آن که بتوانید بر قدرت تمرکز خود بیفزایید در اینجا چند نوع تمرین آورده شد، از ساده بودن این تمرین ها ناراحت نشوید و مهمتر از همه اگر در آغاز کار نتوانستید حواستان را متمرکز سازید، نومی نگرید:

وقتی که بوقت صبح دارید لباس می پوشید، سعی کنید منحصرأ به آن فکر کنید. نه به چیز دیگر یعنی فقط به کاری فکر کنید که فعلا مشغول انجام آن هستید. تمرین دیگر این است که به اتاقی ساکت بروید کاغذ و قلم بردارید و نفس عمیق بکشید. دهنان را ببندید و هوا را از راه بینی داخل ریه ها کرده و بعد از راه بینی آن را خارج نمایید حالا ساعت را یادداشت کنید، چشم ها را ببندید و با خود بگویید که تا پنج دقیقه دیگر به هیچ چیز فکر نخواهید کرد. وقتی که دیدید به چیزی فکر کردید، چشم ها را باز کنید و نوع فکرتان را یادداشت کنید و بنویسید که چه چیز باعث آن شد و بالاخره بنویسید پس از شروع تمرین

بخش داخلی مغز همه افکاری را که توسط بخش خارجی دریافت می شود، می گیرد و انبار می کند. این بدان معنی نیست که افکار مزبور از بین می روند بلکه در مرحله نهایی به صورت خاطرات و خواب و رویا، در قسمت خود آگاهانه (قسمت خارجی) ذهن ظاهر می شوند. اما برای کارهای روزمره زندگی نمی شود از آنها استفاده کرد زیرا در قسمت خلاق مغز ما یعنی در واپسین بخش مغز ما که همان ناخود آگاهانه باشد، جای دارند، می پرسید چگونه می توان یقین حاصل کرد که فلان فکر مهم مادر بخش ناخود آگاهانه ذهنمان ذخیره و انبار شده است؟

برای این کار باید آن فکر را از مجموع افکاری که عارض بخش خارجی ذهن ما می شود، جدا کرد و آنرا مستقیماً به بخش ناخود آگاهانه ذهن منتقل ساخت و این نیز عملی نخواهد بود مگر به مدد عمل تمرکز حواس.

لزوم تمرکز حواس از این جهت است که بسیاری از ما قادر به جدا ساختن یک فکر مهم از سایر افکار نیستیم. این اشتباه است اگر خیال کنیم که پرداختن به چند موضوع فکری در آن واحد قدرت کارایی ما را بالا می برد. بنابراین فلان مدیر اداره ای که به وقت دیکته کردن نامه ای به منشی خود و در عین حال به دعوت نامه ای که در پیش دارد، فکر می کند و یا فلان کدبانویی که دارد با ماشین لباسشویی خانه کار می کند و در عین حال به این فکر



این فکر به خاطر تان خطور کرده است.

معمولا شخص این طور یادداشت می‌کند که "صدای تلویزیون همسایه تمرینم را بهم زد، یا بیاد برنامه‌ای افتادم که شب پیش دیده بودم، یا یک دقیقه از شروع تمرین گذشته بود که فکر فوق مزاحم شد: اگر دیدید که فقط چند ثانیه پس از آغاز تمرین بی فکری، فکری خود را به شما تحمیل کرده است، تعجب نکنید. وقتی که دیدید در این نوع تمرین مهارتی پیدا کردید یعنی آنرا یاد گرفتید، آن وقت بروید به سراغ تمرین تجسم معمولی غرض از این تمرین آن است که آن قدر به چیزی نگاه کنید تا یقین حاصل کنید جزئیات آن را به خاطر سپرده‌اید، آن وقت چشم‌ها را ببندید و آن شیئی را جلو چشمتان مجسم کنید. وقتی که توانستید آن شیئی را ببینید آن وقت چشم را باز کرده دقت کنید آنچه را که با چشم بسته مجسم کرده‌اید با آنچه واقعیت داشته است، چقدر تفاوت دارد، بعید نیست متوجه این نکته شوید که در یک مورد جزئی با هم فرق دارند، وقتی که چشم‌ها را می‌بندید به این نکته توجه کنید که آن شیئی را بیاد نیاورید و یا در خیال مجسم نکنید بلکه فقط و فقط جلو چشم خود آن را مجسم سازید. میان این دو نوع تجسم فرق کوچکی وجود دارد.

بالاخره یک تمرین دیگر نیز هست که در واقع در حکم یک نوع بازی است. یک سینی بردارید و آنرا با مشتی از اشیاء کوچک و

غیر مشابه پر کنید، این کار را باید کسی بکند که خود در تمرین تمرکز شرکت ندارد. یک دقیقه تمام به یکایک اشیاء سینی دقیق شوید آن وقت سینی را باید پنهان کرد و شما باید اسم یکایک آن اشیاء را بنویسید. درست است که این تمرین خیلی ساده است لیکن مقداری بر میزان تمرکز تان اضافه خواهد کرد.

کسب تمرکز به خودی خود هدف نیست ولی وقتی که این قدرت در شما پیدا شد، بخش ناخود آگاهانه مغز تان به صورت یک خدمت گزار شگفت انگیز برای شما در خواهد آمد. بدین معنی که پس از پیدا کردن حالت تمرکز، فکر تان را به آن چیزی که اکنون به صورت یک مغز الکترونیکی در آمده است، بدهید و همه جزئیاتش را به آن بسپارید، همان طوری که صورت مسایل را باید به مغز الکترونیکی داد تا آن مسایل را برای شما حل کند.

پس از سپردن جزئیات مساله به قسمت ناخود آگاهانه مغز، می‌توانید به کلی آن مساله را فراموش کنید و یقین حاصل نمایید که ناخود آگاهی شما حتی بوقت خواب، مشغول حل کردن مساله‌ای است که به آن سپرده‌اید. اتفاقا بهترین فرصتی که طی آن می‌توانید با ناخود آگاهی خود تماس بگیرید، پیش از خواب شبانگاهی است.

منبع:

روان‌درمانی برای همه دکتر ایرج پور باقر

