

الفصل الخامس

طرق لزيادة نسبة التركيز

إن التركيز هو سر خالد لكل إنجاز بشري خالد، وإن الهدف من فن التعليم هو إزالة الذهول والتركيز على الواجب المراد تنفيذه، فهذه النقاط التالية ستساعدك على تحسين تركيزك.

من أفضل الطرق لتعلم التركيز هو إقامة الصلاة وقراءة القرآن عند الفجر ولكن قد تقول كيف ذلك:

التفسير بسيط وعلمي وكل شخص يستطيع فهمه ولنبدأ بإقامة الصلاة:

إن في الصلاة أموراً مهمة جداً، منها أنك بإقامتها تؤدي رغبة روحية متأصلة بالنفس البشرية وهي رياضة خفيفة أيضاً وراحة للجسم العصبية وإن طريقة صلاتك بالركوع والقيام ثم السجود والقيام ثم السجود والقيام هي مهمة جداً لراحة القلب بضخ الدم إلى الدماغ والخلايا العصبية، وإمدادها بغذائها المهم وهو الأوكسجين المحمل على الكريات الحمراء، ثم إن رغبتك في

التواصل مع الله بصلاتك هذه تعطيك الرغبة أيضاً بوحداية
الفكرة التي هي وحدانية الخالق، فعليك بكل صلاة أن تحصر
تفكيرك بشيء واحد، هو لا إله إلا الله وتشعر بوجودك أمامه
وتشعر أيضاً بعظمته وقوته وقدرته وإجابته بذلك تكون قد تدربت
خمس مرات يومياً على الأقل على زيادة مستوى تركيزك.

أما قراءة القرآن، فلو لاحظنا على الغلاف الخارجي للقرآن
تجد غالباً ما يكتبون الآية الكريمة ورتل القرآن ترتيلاً فلو سألت
نفسك لماذا يا ترى أمرنا الله بترتيل القرآن قد تكون هناك أجوبة
عديدة، ولكن ما يخصنا الآن هو إن ترتيل القرآن يجعلك تأخذ
شهيقاً ثم تعطي زفيراً على فترة زمنية أطول من الشهيق، ولو عدنا
لعلماء البارسيكولوجيا والطب لقالوا لنا إن هذه العملية على
التنفس بهذه الطريقة تساعد الخلايا الدماغية أو العصبية على
الوصول إلى مستوى عال من التركيز، وهي تمارس أيضاً في بعض
فنون التركيز. ولكن ما يميز ترتيل القرآن هو احتواء هذه
الأنفاس الداخلة والخارجة بشحنة من المشاعر قد تكون الداخلة
مشاعر إيجابية والخارجة مشاعر سلبية. وما يميز القرآن أيضاً أنه
كلام الله، فيه الدواء والشفاء. وما يميزه أيضاً أن الشخص
المرتبط بتعاليم الله ولديه رغبة قوية بإطاعة أوامر الله وإرضائه فهو
يحاول دائماً التعلم من كلام الله بقدر المستطاع، فهو لا ييأس
مهما كانت الظروف لأنه يعلم أن هذا بلاء وامتحان من الله ويظل

دائماً "أسعى يا عبدي حتى أسعى معك" الإيمان بالقضاء والقدر خيره وشره " فهو يعلم دائماً أنه بعد كل شدة رخاء وليس لديه اعتراض على القدر، وبالتالي بدل أن يجلس ويفكر في ما مضى يجلس ليفكر فيما هو قادم وكيف سيواجهه.

ولو عدنا إلى الآيات القرآنية لوجدنا أنها دائماً تحثنا على التفكير والتدبر والخيال الذي يوصل إلى واقع، وتعلمنا أيضاً ضرورة العلم والتعلم، ولو أردنا الإسهاب في هذا الموضوع لاحتاج منا الكثير. ولكن سنذكر بعض الأمثلة التي يحضنها فيها الدين على العلم والتعلم كقوله تعالى: "وما أتيتم من العلم إلا قليلاً"

وقال تعالى: "إنما يخشى الله من عباده العلماء" وقال تعالى: "يرفع الله الذين آمنوا منكم والذين أوتوا العلم درجات" وعن معاذ بن جبل رضي الله عنه قال: قال رسول الله (ص): "تعلموا العلم فإن تعلمه لله حسنة ودراسته تسبيح والبحث عنه جهاد وطلبه عبادة وتعليمه صدقة، وبذله لأهله قربة لأنه معالم الحلال والحرام بيان سبيل الجنة والمؤنس في الوحشة والمحدث في الخلوة والجليس في الوحدة والصاحب في الغربة والدليل على السراء والمعين على الضراء، والزين من الأخلاء، والسلاح على الأعداء، وبالعلم يبلغ العبد منازل الأخيار في الدرجات العلاء، ومجالسة الملوك في الدنيا ومرافقة الأبرار في الآخرة والفكر في العلم يعدل الصيام،

ومذاكرته تعدل القيام، وبالعلم توصل الأرحام وتفصل الأحكام
وبه يعرف الحلال والحرام، وبالعلم يعرف الله ويوحد وبالعلم يطاع
الله ويعبد".

وقال النبي (ص) "خير الدنيا والآخرة مع العلم، وشر الدنيا
والآخرة مع الجهل"

وعنه عليه الصلاة والسلام: "يوزن مداد العلماء ودماء الشهداء
يوم القيامة فلا يفضل أحدهما على الآخر ولغدوة في طلب العلم
أحب إلى الله من مئة غزوة" ولا يخرج أحد في طلب العلم إلا ومملك
موكل به يبشره بالجنة

قال النبي (ص): هلاك أمتي في شيئين: ترك العلم وجمع المال.

ولا تكن من الذين قيل فيهم

إني رأيت الناس في عصرنا لا يطلبون العلم للعلم

إلا مباحاة لأصحابه وعدة للغش والظلم

وأزيد على ذلك:

غايتهم الوظيفة فقط لا غاية في رفعه الأمم

تعلم فليس المرء يولد عالماً وليس أخو علم كمن هو جاهل

فإن كبير القوم لا علم عنده صغير إذا التفت عليه المحافل

أما السنن وهي الأفعال التي كان يقوم بها رسول الله صلى الله عليه وسلم وأصحابه رضي الله عنهم أيضاً لو نظرنا نظرة سريعة إليها لعرفنا أيضاً أنها تساعد على التركيز ومن الأمثلة على ذلك ، أن دخول الحمام يجب أن يكون بالقدم اليسرى والخروج منه بالقدم اليمنى والوضوء على مراحل وبترتيب معين وبأعداد معينة. والدخول إلى المنزل والخروج منه والدخول إلى المسجد والخروج منه كل منها يتطلب الدخول بقدم معينة والخروج بالأخرى وذكر دعاء معين أما عن الرسول أو أصحابه كل ذلك يجعل الإنسان المؤمن أكثر تيقظاً وتركيزاً ،

وعند بداية الطعام تعلمنا أن نذكر اسم الله وعند انتهائنا علينا أن نذكر الحمد لله. وهناك للسفر دعاء وللعودة منه دعاء وللدخول إلى الامتحان دعاء وللإستعداد للامتحان دعاء بل وللذهاب إلى المدرسة دعاء ، وتعلمنا أن نحفظ سوراً من القرآن ولو كانت قليلة ، فالمؤمن عندما يسمع الحديث القدسي الذي يقول به الله عز وجل " من عاد لي ولياً فقد آذنته بالحرب ، وما تقرب إلي عبدي بشيء أحب إلي مما افترضته عليه وما يزال عبدي يتقرب إلي بالنوافل حتى أحبه فإذا أحببته كنت سمعه الذي يسمع به وبصره الذي يبصر به ويده الذي يبطش بها ورجله التي يمشي بها ولئن سألتني لأعطينه ولئن استعاذني لأعيذنه وما ترددت عن شيء أنا فاعله ترددي عن قبض نفس المؤمن يكره الموت وأنا أكره مساءته

" عندما يسمعه يعرف ما مدى فائدة الصلاة والتي هي من ما فرضه الله وما فائدة النوافل والتي هي مما يحبه الله، ويعلم أن من نسي ذكر الله نسي نفسه، فالله سبحانه وتعالى لن يجني من صلاتنا شيئاً لنفسه فهو لا ينتظرني أو ينتظرني لتصلي له ولكن الغاية أكبر من ذلك فالله كرم بني آدم بهذه الشريعة ولكن الإنسان كان جهولاً.

وبهذه السور والأحاديث تزيل العفن والصدأ الموجود في مسالكك العصبية، والنتائج عن الغزو الحاصل في أغلب المجتمعات مثل أفلام الرعب أو الإثارة أو الجنس والتي تولد لديك خيالاً متجدداً ومستمراً ليس له أي فائدة ويبدأ عقلك بتصميم صور وصناعة أحداث توصلك إلى الشبق الجنسي، وهذا من أكثر الأمور ضرراً على الذاكرة وقوتها وعلى مستوى التركيز وطول مداه.

ومن أهم الأسباب في تعلم التركيز هو رغبتك وإصرارك المستمرين على الوصول إلى درجة عالية من التركيز، ومن هنا تستطيع أنت بنفسك أن توجد أساليب وطرق وتمارين معينة لزيادة التركيز.

مثلاً: التفكير، اجعل لنفسك ولو نصف ساعة يومياً للتفكير وهذا ما حثنا عليه رسول الله صلى الله عليه وسلم.

مثال آخر: حاول تدريب نفسك على عدّ خطواتك يومياً عند ذهابك من المنزل باتجاه المدرسة أو إلى أي مكان آخر فربما لن تستطيع لأول مرة أن تحافظ على تركيزك في عدّ هذه الخطوات وذلك لوجود أشياء في طريقك قد تعيق تركيزك وتلفت انتباهك، ولكن بالمحاولة المستمرة والرغبة القوية ستستطيع أن تعد خطواتك أو ربما تحاول أن تذكر اسم الله تسبحة في كل خطوة أو ربما تجد طريقة سهلة لعد هذه الخطوات كأن تعد مثلاً كل خطوتين أي كل تقدم للساقين عدة واحدة أو تراقب خطواتك مع ساعتك الرقمية قد تستطيع إيجاد علاقة بينهما، وذلك إذا كانت خطواتك متساوية بالمسافة والزمن. ربما تقطع تسعين خطوة في الدقيقة أو أقل أو أكثر، وبحساب هذه الدقائق منذ خروجك حتى وصولك تستطيع معرفة متوسط عدد الخطوات أو ربما تجد طريقة أخرى مثل تقليل الكلام في الأمور غير العلمية أو غير الأدبية مثل الكلام الاجتماعي البحت والكلام الذي ليس له فائدة، مثل فعل الأمور التي تضحك الآخرين بشكل مستمر، فالعقل في هذه الحالة يحتاج إلى طاقة كبيرة وعمل كثير من أجل لا شيء، إياك والمنازعات الأسرية فهي وإن كانت بسيطة فهي تترك أثراً سلبياً كبيراً وطاقة سلبية.

ولأن هذه الأمور تأخذ مساحة كبيرة من قدرتك على التفكير العلمي وتضعف تركيزك. وربما هناك طريق أخرى بأن تحاول

تقليل الصور التي تراها يومياً فمثلاً إذا كنت ممن يركبون سيارة إلى المدرسة أو حافلة تجنب النظر من النافذة عند سير الحافلة وذلك لأن هذا الشيء "النظر" من النافذة يؤدي إلى تعب في جملتك العصبية وتعب في نظرك وتؤدي أيضاً إلى اختصار صور غير مفيدة حالياً، وهي صور تراها يومياً، ومثال آخر أن بعض الشباب لديهم عادة سيئة جداً، مثل ملاحقة الفتيات بنظراتهم وبحثهم الدائم عن أية عورة سواء في الشارع أو في أي مكان.

إن هذا أيضاً شيء نهانا عنه الإسلام وهذا دليل على أن الإسلام يصنع العقل والفكر والعبقرية والوصول إلى مستوى عال من التركيز وهناك أموراً أخرى أيضاً مثل سماع الأغاني بشكل مستمر والتي تأخذ حيزاً كبيراً من الذاكرة، ولو أردنا تفسيرها بالمنطق وليس بأي شيء آخر. فإن انشغال حاسة السمع لديك بشيء غير سماع صوت نفسك وأنت تقرأ أو تكتب أو تذاكر هو وسيلة جيدة لإضعاف التركيز ولو لاحظنا في الآيات القرآنية لوجدنا أن الله سبحانه وتعالى في كتابه العظيم يركز على حاسة السمع ويعطيها اهتماماً أكثر من الحواس الأخرى كما رأينا في الحديث القدسي السابق فقد أبداه على غيرها، لأنه أي حدث يدور حولك غالباً ما تسمعه قبل أن تراه، ولأنه أيضاً لا تستطيع إغلاقه إلا بوضع أصابعك على أذنيك. ولكنك تستطيع أن تغلق عينيك تلقائياً أو تتجنب تذوق شيء آخر. إذاً هذه الحاسة مهمة جداً

فلا تضيع أهميتها في سماع الأغاني. وإن في سماع الأغاني وجهاً آخر يجب أن تلفت الانتباه إليه. إن الأغاني كثيراً ما تذكر بالحب الوجد "حبك وجع حبي حلم هريان" الألم الضعف أي غالباً ما تذكر أموراً سلبية قد تعيق تركيزك وتفوقك، وطبعاً نحن نناقش الموضوع من وجهة النظر التي نحن بصدها ولكن هذا لا يمنع وجود وجهات نظر أخرى بموضوعات مختلفة ومن زوايا أخرى ويمكن وزمان و ظروف مختلفة.

إن كل ما ذكر في هذا الفصل هو جزء بسيط من أساليب وطرق التركيز، ولكن ما نريد تلخيصه عليك التفكير المستمر في زيادة مستوى تركيزك بطرقك الخاصة أو بهذه الطرق أو بطرق ربما تراها في كتب أخرى، فأنا أضمن لك الوصول إلى مستوى عال من التركيز إذا استحوذت هذه الفكرة على تفكيرك فأنت عندما تحب امرأة حباً كبيراً وعندما تكون هذه المرأة بين حشد كبير من النساء لن ترى سواها ولن تفكر بغيرها "أمك مثلاً"، هذا ما استنتجته قبل البدء بكتابة هذا الكتاب كنت أفكر هل أستطيع فعل ذلك فكنت أقول لنفسي نعم ولماذا (لا) ماذا ينقصني وما الفرق بيني وبين من كتب من قبلي. إنني لا أحتاج إلا إلى الجهد والاجتهاد وكنت أفكر في موضوع الكتاب دائماً من حين إلى آخر، وكنت دائماً أجد ما يلزمني لدعم هذا الكتاب وعلى الرغم من اهتماماتي الثقافية المتنوعة عندما كنت أدخل على المكتبات

التي اعتدت زيارتها كنت لا أرى إلا الكتب التي تدعم هذا الموضوع، وعند حديثي مع الأصدقاء أقترّب من هذا الموضوع بشكل مباشر أو غيره وحياتي اليومية وتجاربي على نفسي ومراقبتي لأفعالي المستمرة كانت تتمحور حول هذا الموضوع، أي أخي القارئ المهم أن تتدرب وتعتاد على مراقبة نفسك وشخصيتك وأفكارك، وتحاول إيجاد الطرق لتطوير صفاتك الحسنة وتطوير قدرتك على التركيز والحفظ والتذكر، بل إيجاد عبقريتك الكامنة خلف أفكارك السلبية. تنبه إلى هذا فإنه مهم جداً.....

