

# معالجة الشروود الذهنى

## وعدم التركيز الفكرى أثناء العمل

### جمع وترتيب :

واس

### مكتبة قصىمى نت لروائع الكتب

الشروود الذهنى مشكلة يشكو منها الكثر من الناس هذه المشكلة تتفاقم كلما تقدم العمر وكثرت مشكلات الحياة وهى مشكلة تعطل أفضل قوى الإنسان التى يتميز بها على سائر المخلوقات وهى العقل والفكر وعند السعى لمعالجة هذه المشكلة لا بد من البحث عن أسبابها

### أولاً: بعض أسباب الشروود الذهنى :

- ١- وجود مشكلة ملحة خارج العمل، وقد تكون هذه المشكلة عائلية - مالية - معيشية - اجتماعية - عاطفية.. الخ.
- ٢- توقع حدوث أمر مخيف والانشغال به.
- ٣- المعاناة من مشكلة صحية.
- ٤- وقوع أمر يؤدى إلى الفرح الشديد.
- ٥- التعود على العيش أسير الخيالات والأوهام غير الواقعية والتعلق بها.
- ٦- أن يكون فى محيط العمل وبيئته ما يشغل الفكر ويؤدى لعدم الارتياح، ومن أمثله ذلك: الترتيب غير المناسب والمزعج لمكان العمل، أو ضيق المكان، أو شدة الحر أو البرد فى مكان العمل، أو شدة الضوضاء فيما حول مكان العمل، أو وجود روائح كريهة فى مكان العمل، أو الشعور بالجوع أو الظماً الشديدين، أو عدم الارتياح لبعض زملاء العمل ، أو كثرة الزوار لك أو لزملائك فى العمل.

## علاج مشكلة الشرود الذهني أثناء ممارسة عمل من الأعمال:

إن بناء القدرة على التركيز الذهني والعقلي يحتاج إلى تمرين هادىء وطويل لكنه صارم ودقيق كما يفعل الإنسان عند بناء وتقوية عضلاته بحيث يستطيع بعد ذلك تركيز قواه الذهنية وحصر تفكيره العقلي في أي وقت أراد ، وفي أي موضوع أيضاً.

إن التركيز الذهني هو تعريض الذهن زمناً كافياً لمؤثر أو جملة مؤثرات كي تتطبع عليه انطباعاً واضحاً على أن يغلق الإنسان ذهنه دون كافة المؤثرات الأخرى، والمؤثرات هي المعلومات التي يتم استيعابها من خلال إحدى الحواس الخمس: البصر ، السمع ، الذوق، الحس ، الشم. ثم يتم معالجتها على ضوء ما سبقها في الذهن من معلومات وخبرات وتجارب وما يؤمن به الإنسان من مبادئ وقيم.

وأعلم أن اكتساب صفة التركيز الذهني تعود على الإنسان بأعظم الفوائد في حياته، يقول أحد علماء النفس المشهورين : ليست العبقرية أكثر من تركيز الذهن. وقال آخر : إن حصر الاهتمام هو أول مقومات العبقرية.

ويقول ثالث : إن صب الاهتمام في العمل والمشكلة التي هي قيد البحث ثم نسيان الأمر بتاتاً بمجرد حسمه والوصول إلى قرار فيه بحيث تستعيد قوة تركيز ذهنك كاملة غير منقوصة من أهم أسباب النجاح في الحياة.

وإليك بعض الأفكار والخطوات التي تساعد على استبعاد الشرود الذهني ومن ثم بناء القدرة الذاتية على التركيز وهي :

١- حاول استبعاد كل ما يشتت فكرك ويشغل ذهنك من الواقع المادي المحيط بك مما ورد ذكره في الأسباب قبل قليل.

٢- عود نفسك على أن تعيش لحظتك، وأن تحصر نفسك فيما أنت فيه فقط انس أو تناس كل ما عداه (من أصبح آمناً في سربه معافى في بدنه جمع له قوت يومه وليلته فكأنما جمعت له الدنيا بحذافيرها).

ما مضى فات والمؤمل غيب \* \* \* ولك الساعة التي أنت فيها

٣- إذا كنت تشعر بالإجهاد فتوقف عن العمل بعض الوقت، وخذ لحظات من الاسترخاء في مكان جيد التهوية، وحبذا لو استلقيت على ظهرك وأغمضت عينيك وأوقفت تفكيرك وأخذت نفساً عميقاً عدة مرات ثم عد لعملك بعد ذلك.

٤- إذا كنت تشعر بالخمول فجدد التهوية في موقعك وتحرك قليلاً من مكانك ومارس بعض التمارين الرياضية الخفيفة لبضع دقائق.

٥- أعط نفسك قدراً كافياً من الراحة قبل بدء التفكير وممارسة العمل.

٦- لا تبدأ التفكير في المسائل المهمة بعد تناول الطعام مباشرة ولا أثناء الجوع الشديد والظماً المفرط.

٧- بادر لعلاج ما تعاني منه من مشكلات صحية، وإذا كنت تعاني من شيء منها فلا تبالغ في أمره ولا تعطيه من تفكيرك أكبر من حجمه.

٨- مارس تمرين تقوية التركيز الذهني، والذي يُمكن تلخيص خطواته في الآتي:

أ- قم بعملية حصر للقضايا التي تحتاج منك إلى تفكير ورتبها حسب أهميتها أو استعجالها واحتفظ بذلك مكتوباً في ورقة لديك.

ب- عندما تصبح معتدل المزاج مرتاح البال في مكان مريح بعيداً عن الضوضاء والإزعاج استخرج ورقتك وتناول أو قضية فيها بالتفكير.

ج- استعرض القضية الأولى من جميع جوانبها وركز قواك الذهنية فيها وكأنك غائب عن كل ما عداها في الوجود لبضع دقائق وحاول الإجابة على الأسئلة الآتية عن القضية موضوع التفكير ( لماذا ، متى ، أين ، كيف ، من ، مع ) :

لماذا هذا العمل الذي أريد القيام به ؟ ومتى الوقت المناسب له ؟ وأين سيكون ؟ وكيف ينفذ ؟ من يقوم بالعمل ؟ مع من ؟.

د- حدد ما توصلت إليه في نقاط مختصرة وسجل ذلك على الورق أول بأول.

هـ- ألق نظرة على ما كتبت ثم أغمض عينيك وحاول استذكار ما كتبت.

و- أعد عملية النظر والاستذكار عدة مرات على فترات زمنية مختلفة، وأضف ما قد تتوصل إليه من جديد إلى ما سبق وأن خلصت إليه.

ز- استخرج ما كتب بعد كل فترة زمنية انظر فيه وحاول إلقاءه على غيرك واطلب منهم تزويدك بملاحظاتهم إن كانوا قادرين على ذلك.

ح- انتقل إلى قضية أخرى وتعامل معها كما تعاملت مع غيرها.

أخيراً لا تنس أن تحول أفكارك إلى عمل.

٩- تمارين أخرى لتقوية التركيز الذهني:

أ- اختر موضوعاً تحبه وأرغم نفسك على التفكير فيه وحده فقط لمدة ربع ساعة، وحاول يومياً على الأقل أن تحفظ فيه شيئاً جديداً ( آية - حديث - باب فقهي - ترجمة شخصية ..).

ب- قف كل يوم مرة أمام أحد رفوف مكتبتك فإن لم يوجد فأمام دولااب مطبخك فإن لم يوجد فأمام دولااب عرض بضائع في متجر قريب، ثم انظر إلى الأشياء واحدة بعد أخرى بتمعن وتدقيق وهدهوء، ثم انصرف عن ذلك واكتب على ورقة موجودات الدولااب مرتبة، ثم ارجع إلى الدولااب وراجع ما كتبت على الواقع.

ج- انظر إلى شيء ما بضع دقائق ثم اصرف نظرك عنه ودع شخصاً آخر يوجه لك أسئلة عنه وأنت تتذكر وتجاوب.

د- عد الأرقام تنازلياً من ١٠٠ إلى واحد، وأحداً واحداً، هكذا : ١٠٠ ، ٩٩ ، ٩٨ ، ... إلخ.

ثم عدّها مرة مرة اثنتين اثنتين، هكذا : ١٠٠ ، ٩٨ ، ٩٦ ، ٩٤ ... إلخ.

ثم عدّها مرة أخرى ثلاثة ثلاثة، هكذا : ١٠٠٠ ، ٩٧ ، ٩٤ ، ٩١ ... إلخ.

ثم عدّها مرة أخرى أربعة أربعة ، هكذا : ١٠٠٠ ، ٩٦ ، ٩٢ ، ٠٠٠ ... إلخ.

ثم عدّها مرة أخرى خمسة خمسة ، هكذا : ١٠٠٠ ، ٩٥ ، ٩٠ ، ... إلخ.

ثم عدّها مرة أخرى ستة ستة ، هكذا : ١٠٠٠ ، ٩٣ ، ٨٦ ، ... إلخ.

ثم عدّها مرة أخرى ثمانية ثمانية، هكذا : ١٠٠٠ ، ٩٢ ، ٨٤ ، ... إلخ.

ثم عدّها مرة أخرى تسعة تسعة، هكذا : ١٠٠٠ ، ٩١ ، ٨٢ ، ... إلخ.

وكرر هذا التمرين كل يوم مرة لمدة شهر على الأقل.

هـ- خذ ورقة ودوّن عليها الأرقام من ١ إلى ١٠ هكذا :

ثم دوّن أمام كل رقم أي كلمة تخطر ببالك ، ثم اختر أي حرف من حروف الهجاء واكتب أمام كل كلمة ما تستطيع من كلمات مرادفة للكلمة الأولى التي كتبتها أمام الرقم أو تتفرع عنها بشرط أن تبدأ بذلك الحرف الذي اخترته.

ثم انتقل إلى الرقم الآخر وقم بالعمل نفسه ولكن بشرط المحافظة على الحرف الذي اخترته، وهكذا حتى تنتهي من جميع الأرقام.

ثم كرر العملية بكلمات أخرى وحروف أخرى، وهكذا.

### استعادة التوازن بعد ضغوط العمل:

إن للإنسان طاقات محدودة لا يستطيع أن يبذل أكثر منها ولا أن يتحمل فوق قدرته ولكن بعض الناس تحت إغراء كثرة الفرص المتاحة أو علو الهمة وزيادة الحيوية والنشاط يندفع للعمل فيحمل نفسه فوق طاقتها مما يؤدي إلى القلق والاضطراب وعدم الانتاج ويصبح كما ورد ( إن المنبت لا أرضاً قطع ولا ظهراً أبقع ).

وهذه المشكلة التي تواجه الكثير من الناشطين أصحاب الهمم العالية تحتاج إلى علاج، وللمساهمة في هذا إليك بعض الإشارات:

١- استكثر من التزود بالطاقة الإيمانية، فهي الوقود الذي يعبر به الإنسان رحلة الحياة بسلام، وكلما زاد إيمانه كلما زادت طاقته وتحمله وإمكاناته، ووسائل زيادة الإيمان ورفع مستواه ليس هذا محل تفصيلها لكن القاعدة العامة أن الإيمان يزيد بالطاعة وينقص بالمعصية.

٢- لا تلزم نفسك بما لا تطيق ، وراع في برنامجك وقتك وإمكاناتك وظروفك وإلا فقد حكمت بالفشل على عمالك والقلق والشقاء على نفسك.

٣- احرص أن تبني برنامجك حسب الأولويات فتهتم بالضروري وما لا يُمكن تأجيله وتؤخرها ما دون ذلك؛ لأن الحياة المعاصرة فيها من التشعب وكثرة الأعمال ما يجعل الإنسان في دوامة لا يعلم ما الذي يبدأ به، وما الذي يؤجل لكن إذا جعلت معيارك تقديم الأهم أو الأنفع أو الأجل حسب الظروف أمكنك أن تختار بين هذه الأعمال على أسس موضوعية.

٤- عليك بتنويع الأعمال التي تضمنها برنامجك والتي ستمارسها؛ لأن البقاء على عمل واحد دائماً يصيب النفس بالملل ولخمول والرتابة، ومن ثم يثقل العمل على النفس ويستكثر وإن لم يكن كثيراً.

٥- عند تقييمك لعملك احرص على أن يكون التقييم موضوعياً بمعنى ألا تقع فيما يقع فيه بعض أصحاب الطموحات المبالغ فيها من النظر فقط للإخفاقات وتناسي الإنجازات وعدم رؤيتها أو تذكرها إلا أثناء تحقيقها ثم نسيانها بعد ذلك؛ إذ في ذلك جود لنعم الله عليك والاستمرار في هذا المسلك يؤدي إلى الشهور بالإحباط والقلق والفقر الدائم الذي لا يزيله من النفس شيء.

٦- لا تنسى أن تعطي نفسك حقها عليك، وأن تجعل ذلك جزءاً من برنامجك لا يمكن إلغاؤه لحساب غيره من الأعمال الأخرى، ويتمثل هذا الحق في إجازات دورية تجمّ فيها النفس وتريحها من عناء العمل وفترات للاسترخاء وممارسة بعض الهوايات المباحة والعناية بتغذية جسمك وعلاجه مما قد ينوبه من أمراض؛ لأن النفوس كالمطايا إذا حملت بدون إطعامها وسقيها والعناية بها كلت وضعفت وسقطت، وحبذا لو أعطيت نفسك جائزة ومكافأة على كل إنجاز أو نجاح يمن الله به عليك ويجريه على يديك، ولتكن هذه الجائزة إجازة أو هدية أو أشباه ذلك.

### كيف تكتسب الثقة في نفسك؟

إن الثقة بالنفس هي طريق النجاح في الحياة، وإن الوقوع تحت وطأة الشعور بالسلبية والتردد وعدم الاطمئنان للإمكانات هو بداية الفضل وكثير من الطاقات أهدرت وضاعت بسبب عدم إدراك أصحابها لما يتمتعون به من إمكانات أنعم الله بها عليهم لو استغلوها لاستطاعوا بها أن يفعلوا الكثير.

وإليك بعض الخطوات التي يُمكن بها التخلص من كثير من الأفكار والمشاعر السلبية في حياتك، سواء كانت في الفكر أو السلوك أو الأخلاق أو العادات أو الكلمات أو غيرها؛ لترفعها من على كاهلك وتحرق نفسك من وطأتها وتتطلق بالنفس نحو الحياة بثقة أكبر وآمال مشرقة أوسع.

١- حدد ٠- بتجرد وبلا مبالغة - أهم الأفكار والصفات السلبية في حياتك.

٢- أفراد كل فكرة أو صفة على حدة.

٣- فكر فيها تفكيراً منطقياً تحليلياً يؤدي إلى معرفتها وذلك بمعرفة أسبابها وحقيقتها وهل هي واقع حقيقي فعلاً أو وهم وخيال.

٤- إن كانت من الأوهام فحرر نفسك منها وإن كانت واقعاً حقيقياً فتخلص من أسبابها وقلصها إلى أدنى قدر ممكن، وأعلم أن الصفة كلما كانت أكثر رسوخاً في حياتك كلما كانت استبعادها يحتاج لجهد أكبر وزمن أطول.

٥- اربط ذهنك وفكرك بشكل مركز - وليكن في لحظات صفاء وبعد عن الشواغل والقلق - بموقف إيجابي مهم في حياتك مستعيداً كل تفاصيله من صوت وصورة ومشاعر وأجواء محيطه، فإذا بلغت الذروة من النشاط الذهني والارتياح النفسي والانشراح القلبي وغبت عن واقعك أو كدت فحرك شيئاً من جوارحك حركة معينة متميزة تماماً كأن تكبر أو تسبح أو تهلل مشيراً مع ذلك بأصبعك إشارة خاصة، وليكن هذا الموقف مثلاً خبر نجاحك أو يوم زواجك أو ليلة قمتها لله أو سماعك خبراً ساراً للمسلمين أو أول يوم رأيت فيه أحد الحرمين أو نحو ذلك.

٦- كرر ذلك مرات ومرات حتى يرتبط هذا الموقف الإيجابي بكل مشاعره وتداعياته النفسية والشعورية بهذه الحركة ألياً فبمجرد صدور هذه الحركة منك تنتقل ألياً إلى تلك الحالة النفسية الإيجابية العالية، وإن لم تتذكر الموقف المادي الذي كان سبباً لها.

٧- إذا وردت عليك أي من تلك المشاعر أو الأفكار السلبية في أي موقف فما عليك إلا أن تغمض عينيك قليلاً وتخرج من تلك الأفكار ثم تتخيل أمامك لوحة كتب عليها بخط بارز ولون صارخ كلمة (قف)!

تأمل هذه الكلمة بعض الوقت وكرر النظر فيها مرة بعد أخرى حتى كأنك لم تعد ترى غيرها.

٨- تجاوزها بنظرك متخيلاً وراءها حدائق غناء وأنهاراً جارية وطيوراً مغردة ونسيماً من الهواء عليلاً وتمتع به قليلاً كل ذلك وأنت مغمض لعينيك.

٩- انتقل إلى المثير الإيجابي وحرك الجارحة التي أصبحت مفتاحاً له كما في الفقرة رقم (٥) واستغرق فيه قليلاً حتى تتبدل حالتك النفسية وتخفي مشاعرك السلبية تماماً.

١٠- عد للتفكير فيما كنت فيه من شأن ومن عمل.

١١- إذا عادت الأفكار السلبية للإلحاح مرة أخرى فتوقف عن العمل تماماً في هذه اللحظات، وعش فقط في ذكريات الحالة الإيجابية.

١٢- لا تنس اللجوء إلى الله ابتداءً ونهايةً ؛ لأنه هو الذى أضحك وأبكى، فبالتوبة والاستغفار ودوام ذكر الله تحيا القلوب.

المصدر/ كتاب " حتى لا تكون كلاً

عوض بن محمد القرني

مع الشكر لشبكة الدعوة الإسلامية

مكتبة قصيمي نت لروائع الكتب