



الثلاثاء 1 يوليو 2014 12:07 م

## سمة التركيز

يعتبر التركيز عاملاً أساسياً بل من مقدمات النجاح الأساسية، والمتأمل في حياة العظماء والناجحين يجد بأنهم قد ركزوا في الغالب على أمر معين، وبدلوا أوقانهم كلها لتحقيق هذا الأمر، وكانت نتيجة هذا التركيز تطوير مجال معين، أو ابتكار شيئاً جديداً، بتحقيق إنجازات متتالية خدمت أمة من الأمم أو خدمت البشرية جمعاء.

ونسعى من خلال هذه السمة إلى غرس مفهوم التركيز في حياتنا لكي نساهم جميعاً في خدمة الوطن ونهضة الأمة.

## تعريف التركيز:

### لغة: (معجم المعاني الجامع):

1. تركيز: (إسم).

تركيز: مصدر رَكَزَ.

1. رَكَزَ: (فعل).

رَكَزَ/رَكَزَ على بُرْكَزٍ، تركيزاً، فهو مُرْكَزٌ، والمفعول مُرْكَزٌ.

رَكَزَ الرُّمْحُ في الأَرْضِ: رَكَزَهُ فيها، عَزَرَهُ.

رَكَزَ اللَّيْنُ: كَثَّفَهُ.

رَكَزَ دَهْنُهُ: جَمَعَ فِكْرَهُ وخصَّره، صارَ مُتَّهِباً.

رَكَزَهُ: ركَّزه.

رَكَزَهُ المَحْلُولُ (في الكيمياء): زادَ نِسْبَةَ الذائِبِ إلى المُذِيبِ دون أن يصل إلى حدِّ التَشْبُعِ.

رَكَزَ على الشَّيْءِ: اهتمَّ به وأكَّده.

## اصطلاحاً:

لم يتفق التربويون على مفهوم موحد للتركيز، وأغلبهم جمع بين التركيز والانتباه؛ فمن خلال التعريفات التي تناولت مفهوم التركيز نجد أن معظمها لم يتناوله بمعزل عن مفهوم الانتباه؛ وإنما جاء هذا المفهوم مقروناً بالانتباه؛ ولعل السبب في ذلك يعود إلى العلاقة الوثيقة والارتباط المتين بين المفهومين، فالتركيز يؤدي إلى الانتباه، والأخير يؤدي إلى التركيز؛ وبالتالي ينتفي حدوث التركيز إذا انعدم أو فقد الانتباه والعكس صحيح.

## مفهوم التركيز عند بدر الدين بن جماعة:

لقد نال موضوع التركيز عند ابن جماعة (هو قاضي القضاة شيخ الإسلام بدر الدين أبو عبد الله محمد بن

إبراهيم بن سعد [1] بن جماعة الكنانى، ولد في ربيع الآخرة سنة (639هـ) بحماه. نشأ في بيت علم وزهد في كنف أبيه إبراهيم بن سعد [2] بن جماعة الكنانى ، وكان والده من كبار الصالحين(د.أحمد عزت جبر-جامعة نجران السعودية-أكتوبر2013)، ذكر ابن جماعة في كتابه "تذكرة السامع والمتكلم في أدب العالم والمتعلم"، حطاً وقياماً، بحيث لا تكاد تجد صفحة من صفحاته إلا وتعرضت له صراحة وضمناً. ولعل السبب في ذلك يعود إلى أهمية مثل هذا المفهوم بالنسبة للمتعلم، فهو المفتاح الذي يحدث به التعلّم، والسبيل إلى تثبيت التعليم، وإدراك العلاقة بين الأشياء، واستنتاج ما تحويه من معانٍ.

### مفهوم التفكير:

هناك العديد من التعريفات المختلفة والمتباينة أحياناً حول مفهوم التفكير ، ومن أبرزها تعريف د. مجدي حبيب الذي يرى بأنه: "عملية عقلية معرفية وجدانية عليا تبنى على محصلة العمليات النفسية الأخرى كالإدراك والإحساس والتخيل، وكذلك العمليات العقلية كالتذكر والتجريد والتعميم والتمييز والمقارنة والاستدلال، وكلما اتجهنا من المحسوس إلى المجرد كان التفكير أكثر تعقيداً.

وباختصار يمكن تعريف التركيز بأنه:

**هو الطريقة** التي يستطيع من خلالها الفرد أن يقرر وبشكل دقيق ما الذي يفكر فيه بالضبط.

أو هو توجيه الانتباه لشيء أو هدف واحد لفترة ثابتة بدون تشتيت.

**وهو القدرة** على توجيه التفكير إلى أي اتجاه يخطط الشخص له، وذلك يشمل عناصر ثلاث رئيسة هي: (القدرة والتفكير والتخطيط).

وقد يكون التركيز **إيجابياً**، ويمكن أن يكون **سلبياً** (والنوع الثاني نؤجل الحديث عنه).

### التركيز في الإسلام:

هل حث الإسلام على التركيز؟ في الحقيقة، فيما أن هذه القيمة إيجابية، فلا شك أن الإسلام قد حث عليها وإن لم يذكرها باسمها، لأن الإسلام دين القيم الإيجابية.

وإن تأملنا في الأمور التي يحث عليها الإسلام نجد التركيز حاضراً فيها. **فإن تأملنا** مثلاً في **الإخلاص**. أليس الإخلاص عبارة عن تركيز للنية بانجاء معين، وهو أن تكون النية لله، أليس من شروط قبول العمل الإخلاص قبل وأثناء وبعد العمل؟ ألا يعني ذلك تركيز في جميع مراحل العمل؟.

**مثال آخر: وهو الخشوع في الصلاة.** أليس أجر الصلاة يتوقف على الخشوع فيها؟ ألم يقل الرسول صلى الله عليه وسلم: "إن الرجل لينصرف وما كتب له إلا عشر صلواته، تسعها، ثمنها، سبعها، سدسها، خمسها، ربعها، ثلثها، نصفها" (رواه أبو داود والنسائي). ألا يعني هذا أننا إذا أردنا الحصول على الأجر الكامل في الصلاة بأننا يجب علينا أن نخشع والذي هو في حقيقة الأمر عبارة عن تركيز.

**مثال أخير: وهو الدعاء.** ألم يقل الرسول صلى الله عليه وسلم "ادْعُوا اللَّهَ وَأَنْتُمْ مُوقِنُونَ بِالْإِجَابَةِ وَعَلِّمُوا أَنَّ اللَّهَ لَا يَسْتَجِيبُ دُعَاءَ مَنْ قَلِبَ غَاوِلٌ لَاهٍ". (أخرجه الترمذي وحسنه الألباني في السلسلة الصحيحة). ألا يعني ذلك أننا يجب أن نركّز في الدعاء؟ أليس الغفلة والهوى عكس التركيز وبالتالي فهما من أسباب عدم استجابة الدعاء؟ ألا يعني ذلك أن التركيز مطلوب في الدعاء؟.

والأمثلة على ذلك كثيرة. وعلينا أن ندرك بأن التركيز هام جداً في الإسلام، وهي قيمة يحث عليها الإسلام في جميع مناحيه.

### ثمرات التركيز:

1- تطوير قدراتنا في التركيز والانتباه، فالتمعن في الانتباه مفيد جداً في التعلم والقراءة والتذكر والرياضة والمحادثة وغيرها.

2- نستطيع إدراك تفاصيل أكثر، بدل التنقل السطحي بين موضوع وآخر، نختبر تفاصيل المواضيع بدقة بشكل طبيعي للوصول إلى:

- التعلم أكثر عن الموضوع.

- التذكر أكثر حول الموضوع.

- التصرف بشكل ملائم أكثر بكل معطيات الموضوع لأننا نصبح ملمين بكل العناصر التي لها علاقة بالموضوع.

### 3- نتعلم العملية النفسية الخاصة بنا:

- من خلال إراحتنا للقوى التي تحول انتباهنا إلى موضوع التأمل، نتعلم عن السأم وقلة الراحة والانفعالات والأفكار وحقول التأثير.

- نستطيع رؤية أشكال نشئت الانتباه التي تمنع التثبيت فيه، وذلك من خلال تعلمنا ماهية الخوف والاهتمام بالنواحي الجنسية التي قد تقف خلف هذا النشئت، ونتعلم قيم العادات العقلية في التركيز.

- نوضح ما هو غير ملحوظ من تفاعلات تؤثر على التنباه وما يمكن أن يحفظها.

- نتعلم كيفية فلترة مواد عقلاً وكيف نتخلص مما ليس له داع من مشاعر وإحاسيس وأفكار.

- نختبر إرادتنا عندما نركز على توجيه انتباهنا لموضوع معين.

4- السيطرة على الأفكار.

5- القابلية على تركيز العقل على فكرة واحدة لأطول فترة ممكنة.

- 6- التحرر من الأفكار الجوفاء الفارغة.
- 7- القابلية على اختيار الأفكار التي تتلاءم وطبيعة التطلعات.
- 8- تنشيط الذاكرة.
- 9- الثقة العالية بالنفس.
- 10-الشعور بالنشاط والحيوية.
- 11-العزيمة والإصرار.
- 12-كفاءة القدرة على الفهم والإدراك والتحليل.
- 13-القدرة على تطوير القدرات العقلية الخارقة للطبيعة (psychic powers) مثل التأثير عن بعد (remote influence) والإبصار عن بعد (remote viewing) والتخاطر (telepathy) والجسم النجمي (astral projection) والإدراك الحسي الفائق (extra sensory perception).
- 14-القدرة الفعالة والكفاءة العالية في ممارسة التأمل.

### دلالات سمة التركيز:

- 1 – تجنب التشتت.
- 2 – لا ينشغل بالنشاط دون الهدف.
- 3 – دائما نحو الهدف.
- 4 – دائما يصيب.
- 5 – لا يترك الهدف.
- 6 – لا يبتعد إلا ويعود للهدف.
- 7 – حياته بهدف.
- 8 – عمله بهدف.
- 9 – يبتعد عن التشتت.
- 10 – كلامه فى نقاط.
- 11 – يحب الكلام الموجز.
- 12 – يحب الاختصار.
- 13 – لا يحب كثرة الكلام.
- 14 – إذا تحدث بلا تشتت.
- 15 – إذا نظر بلا تشتت على نقاط معينة.
- 16 – قراءته بغير تشتت.
- 17 – كلامه غير تشتت.
- 18 – يكتب بغير تشتت.
- 19 – تفكيره نحو الهدف.
- 20 – عملة بلا تشتت.
- 21 – يفكر فى نقاط محددة.

22 – يتحدث في نقاط محددة.

23 – نطقة غير متشنت.

24 – لا يصغى إلى التشتت.

25 – لباسه غير متشنت.

### الأثر الإيجابي لتطبيق سمة التركيز:

1. عدم التشتت.
2. يحيا بهدف.
3. كلامه ملخص مفيد.
4. لديه رؤية ورسالة.
5. لديه هدف واضح.
6. يبتعد عن التفكير السلبي.
7. لا يبالي كثيراً بالمؤثرات الخارجية، ويحاول الابتعاد عنها وعدم التأثر بها.
8. يقترب كثيراً من التخصص.

### الأثر السلبي:

- 1) قد يمل من حديث الآخرين ولو كانوا أقرب الناس إليه وخاصة الذين يميلون إلى التفصيل.
- 2) قد يختلف معه كثير من الناس.
- 3) إن ترك التركيز يصاب بفيروساته.
- 4) وإن ترك التركيز لا يحب أن يعلم الكثير عن الأشياء.
- 5) ويبعد عن التأمل.
- 6) وتتولد لديه روح الأنانية وحب الذات.
- 7) وعدم وجود رؤية ورسالة أو هدف واضح لتحقيقه.
- 8) وتفكيره سلبي في الغالب.

### الامكانية:

1. الوقت: 7 اسابيع وقت كافي لإكتساب السمة حيث تكتسب خلال 40 يوماً.
2. الموارد: كل متدرب عنده ما يؤهله لإكتساب هذه السمة.
3. القدرات: متوفرة في كثير من الأفراد.
4. المناخ: إستقبال، وإكتساب إيجابيات، وتنفيذ واجبات

### سمة التركيز

#### أقوال مأثورة في التركيز:

- الحق كالزيت يطفو دائماً.
- إذا سئل غيرك فلا تجب فإن ذلك استخفاف بالسائل والمستؤل.
- مصيبة إن تدرس بلا تفكير ومصيبة أكبر أن تفكر بلا دراسة.
- من الأفضل أن تمشي ببطء إلى الأمام على أن تمشي مسرعاً إلى الخلف.
- البلاغة أن تجيب فلا تبطل وأن تصيب فلا تخطئ.
- إذا فقدت مالك فقد ضاع منك شيء له قيمة، وإذا فقدت شرفك فقد ضاع منك شيء لا يقدر بقيمة، وإذا فقدت الأمل فقد ضاع منك كل شيء.
- لا تجادل أحق فقد يخطئ المشاهدون التمييز بينكما.
- قال عمر بن عبد العزيز: "ما قرن شيء إلى شيء أحسن من حلم إلى علم ومن عفو إلى مقدره.
- يقول (أ.ج. جريس أهم رجال الصناعة البارزين): إنَّ صَبَّ الاهتمام في العمل أو المشكلة التي قيد البحث ثم نسيان الأمر بناتاً بمجرد حسمه والوصول إلى قرار فيه، بحيث تعيد قوة تركيز ذهنك كاملة غير منقوصة من أهم الأسباب المؤدية إلى النجاح في الحياة.
- قال هلفيتيوس: العبقريه ليست أكثر من تركيز الذهن.
- قال فليبيس بروكسل: إن حصر الاهتمام هو أول مقومات العبقريه، والتركيز ما هو إلا توجيه الذهن إلى موضوع يعينه توجيهاً كاملاً كأن تحصر تفكيرك في مشكلة في عملك فتنتظر في جميع زواياها وجوانبها وتحلل وتقارن حتى تصل إلى الحل.
- قيل لبعض السلف: هل تحدث نفسك بشئ من الدنيا في الصلاة؟ فقال: لا في صلاة ولا في غيرها.
- قال ميمون بن مهران: ما رأيت مسلم بن يسار ملتفتاً في صلاة قط ولقد انهدمت ناحية من المسجد ففرع أهل السوق لهدتها وأنه لقي المسجد يصلي فما التفت.

- وقد روي أن عبد الله بن الزبير رضي الله عنهما كان يصل في جوف الكعبة وهو محاصر بجيش عبد الملك بن مروان الذي يسدد ضرباته بالمنجنيق فمرت فلقة من حجر عظيم بين لحيته وحلقه فما زال رضي الله عنه عن مقامه ولا ظهر على صورته هم ولا اهتمام.
- وقد روي عن أبي بكر الصديق رضي الله عنه أنه قال عن نفسه أنه ما نام فحلم ولا سهى فغفل، فإذا كان هذا هو شأن سلفنا الصالح وكذا ذلك هو شأن التركيز فلننهض محاولين أن نلحق بالركب عسى أن نكون من الفائزين.
- قال جون موير: قوة التخيل تجعلنا خالدين.
- قال البرت آينشتاين: التخيل أهم من المعرفة.
- قالت هيلين كيلر وهي الأديبة والمحاضرة والناشطة الأمريكية: نستطيع أن نفعل أي شيء لو التصقنا به لوقت كاف.
- ونقول أيضاً: كما أن الأناينة وحب الذات تشويش على العقل، فإن الحب وتمعنه يجعل الخيال حاداً.
- قال مالكوم أكس: إذا لم تقف لشيء ستقف لأي شيء.
- قال أفلاطون: قليل من العلم مع العمل به أنفع من كثير من العلم مع قلة العمل به.
- قال كونفوشيوس: أنا أسمع وأنسى ... أرى وأتذكر... أفعل وأفهم.

### مقال لشروود الدهن وعدم التركيز:

(عدم خشوعنا في صلاتنا وراء عدم تدبرنا للقرآن الكريم)

1. وجود مشكلة ملحة تطلبنا، قد تكون مشكلة شخصية- عائلية - عاطفية - مالية - اجتماعية (ولذا فإنه قبل دخولك في العمل إنسى مشاكلك، وقبل دخولك في الصلاة إنسى الدنيا وألقها وراء ظهرك).
2. توقع حدوث أمر مخيف والانشغال به.
3. المعاناة من مشكلة صحية.
4. وقوع أمر يؤدي إلى الفرح الشديد.
5. التعود على العيش أسير الخيالات والأوهام غير الواقعية والتعلق بها.
6. أن يكون في محيط العمل وبينته ما يشغل الفكر ويؤدي لعدم الارتياح، ومن أمثلة ذلك: الترتيب غير المناسب والمزعج لمكان العمل أو شدة الحر أو البرد في مكان العمل أو شدة الضوضاء أو وجود رائحة كريهة في مكان العمل.

ومن أمثلة ذلك في السنة أن الرسول صلى الله عليه وسلم صلى في خميصة لها أعلام فشغلته عن الصلاة فلما انصرف قال النبي صلى الله عليه وسلم: [ذهبوا بخميصتي هذه إلى أبي جهم فإنها أهنتني أنفاً في صلاتي وأتوني (بأنيجانيته)] (أنيجانيته: كساء غليظ).

### علاج شروود الدهن:

- رتب مكان عملك ترتيباً جيداً واستبعد ما يشتت فكريك ويشغل ذهنك.
- عود نفسك على أن تعيش لحظتك وأن تحصر نفسك فيما أنت فيه فقط، وإنس أو تناس كل ما عداه، قال صلى الله عليه وسلم: [من أصبح آمناً في سربه معافى في بدنه جمع له قوت يومه وليتله فكأنما جمعت له الدنيا بخذاً فبرها]
- إذا كنت تشعر بالإجهاد فتوقف عن العمل بعض الوقت وخذ لحظات من الاسترخاء في مكان جيد للتهوية.
- إذا كنت تشعر بالخمول فجدد التهوية في موقعك وتحرك قليلاً من مكانك ومارس بعض التمارين الرياضية لبضع دقائق.
- أعط نفسك قدرًا كافيًا من الراحة قبل البدء في التفكير وممارسة العمل.
- بادر بعلاج ما تعاني منه من مشكلات صحية، وإذا كنت تعاني من شيء فلا تبالغ في أمره ولا تعطه تفكيراً أكبر من حجمه.
- حينما تكون في حديث مع شخص آخر اهتم بما يقوله محدثك وما يقصده من الكلام ولا تنشغل بما يلبسه أو ما تحمله من ذكريات عنه.

### فيروسات تصيب التركيز:

- 1- التفكير القائم على أساس الهوى (اللاموضوعية).
- 2- التفكير القائم على مشاعر الكمال الزائف (الانتفاخ الذهني).
- 3- التفكير المستند على المواقف المسبقة (التحيز المسبق).
- 4- التفكير المبني على المشاعر وكأنها حقائق ثابتة (المراهقة الذهنية).
- 5- التفكير المبني على التمنيات وكأنها توقعات حقيقية (التوهم الذهني).
- 6- التفكير المتكئ على العادة (الجمود الذهني).
- 7- التفكير الذي يعتمد صاحبه دوماً أن جهة مسئولة عن كل ما يحدث (عقدة المؤامرة).
- 8- التفكير الذي يعتقد صاحبه أنه يستطيع دائماً أن يعرف ما يفكر فيه الآخرين (الفراسة المتوهمة).
- 9- التعميم في التفكير من خلال رؤى محددة غير كافية (الأرنية الذهنية).
- 10- التردد والبطء في التفكير (السلفية الذهنية).
- 11- التردد والبطء في إجتراح الأفكار (الاجترار الذهني).

