

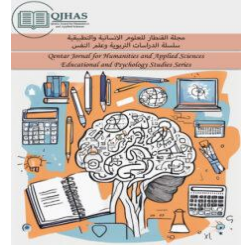


Qentar Journal for Humanities and Applied Sciences

Educational and Psychology Studies Series

المؤتمر الثقافي الدولي الثاني للمعرفة الإنسانية المسار الثقافي المعرفي: الواقع والتطلعات

قوة التركيز



الباحثة: تسنيم أحمد إبراهيم عيَّاش - جمعية التفكير الثقافي للموهبة والإبداع

الإيميل: tutioangelo@gmail.com

تاريخ الارسال 2025/6/30 - تاريخ القبول 2025/7/17 - تاريخ النشر 2025/8/30

الملخص: هدفت الورقة البحثية إلى رصد الاستراتيجيات المستخدمة لقوة التركيز، وتعرف أهمية التركيز، وهدفت إلى الكشف عن العوامل المسببة لتعزير قوة التركيز، ولتحقيق الأهداف تم استعراض أدبيات قوة التركيز، وتحليل مضمونها، وأظهرت أبرز النتائج أهمية التركيز بالنسبة للإنسان؛ فهو يُحسن الأداء، ويزيد من الإنتاجية، ويُعزز المقدرة على التعلم المستمر، وأشارت أبرز التوصيات بضرورة أن يهتم الباحثون بإجراء دراسات ذات علاقة بالتركيز، وقوته، وأهميته.

كلمات مفتاحية: التركيز، قوة التركيز، اسباب قوة التركيز.

Abstract: The research paper aimed to monitor the strategies used to strengthen concentration, identify the importance of concentration, and reveal the factors that contribute to enhancing concentration. To achieve the objectives, the literature on concentration was reviewed and its content analyzed. The most prominent results showed the importance of concentration for humans; it improves performance, increases productivity, and enhances the ability to continuously learn. The most prominent recommendations indicated the need for researchers to focus on conducting studies related to concentration, its strength, and importance.

Keywords: concentration, power of concentration, reasons for power of concentration.

المقدمة:

يتميز الطفل في المراحل الأولى من عمره (عام إلى ثلاثة أعوام) بنشاط كبير وعشوائي في ذات الوقت، فهو يتحرك، ويلعب، ويركض، ويتكلم، ويقلد، ويمسك شيئاً ما، ثم يرميه، ليمسك بشيء آخر، وفجأة يسرع إلى حضن أبيه، أو إلى حضن أمه، فيأتي أحد أشقائه من المدرسة مثلاً، فيسرع إليه ليحضنه مبتسماً.

إن هذه الصورة للطفل تُشكل مرحلة من مراحل حياته الأولى؛ إذ يُلاحظ أن هذه المرحلة تفتقد إلى الإنجاز الملموس، لكن عندما يكبر الطفل؛ ليصبح في عمر البلوغ، فإن نشاطه يقل، وعشوائيته تتلاشى، ويصبح أكثر تحديداً وأكثر توجهاً، فهو بحاجة إلى أن يُركز لينجز.

ومع التطور التكنولوجي، والتنوع الملموس في تقنيات الذكاء الاصطناعي، والإدمان على استخدام التطبيقات الرقمية التكنولوجية، والهواتف، ووسائل التواصل الاجتماعي، أصبح هناك كثير من المشتتات التي تجعل الإنسان يفقد التركيز بسرعة.

المشكلة: تكمن المشكلة فيما يُلاحظ من سلوكيات قد تقود أصحابها إلى الفشل، وفيما يُلاحظ من ممارسات يشوبها عادات سيئة متمكنة من أصحابها، ومسيطرة عليهم، لذا فإن المحافظة على مسارات سليمة في الحياة تحتاج إلى تغيير العادات السيئة التي تقود إلى سلوكيات سلبية تؤدي إلى القلق، والتوتر، والنكوص، وتشكل شخصيات مريضة نفسياً، واجتماعياً، ومهنياً، يشوبها التشتت في كل جانب من جوانب حياتها، وينقصها التغيير، والتطوير، والتركيز في الأعمال، والمهام، والمواقف، فالمشكلة تكمن في الحاجة إلى التركيز؛ لذا يُمكن صياغة المشكلة بالتساؤل الآتي: كيف يُمكن تعرف قوة التركيز؟

الأسئلة: يُمكن توضيح المشكلة بالإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. ما الاستراتيجيات المستخدمة لقوة التركيز؟

2. ما أهمية التركيز؟

3. ما العوامل المسببة لتعزيز قوة التركيز؟

الأهداف: يُمكن الإجابة عن الأسئلة بتحقيق الأهداف الآتية:

1. رصد الاستراتيجيات المستخدمة في قوة التركيز.

2. تعرف أهمية التركيز.

3. الكشف عن العوامل المسببة لتعزيز قوة التركيز.

الإطار النظري

يُعرف التركيز بأنه مقدرة الفرد على توجيه الجهد الذهني نحو المعلومات الأكثر صلة بالبيئة. (كانفيلد وهانسن، و هيوت، 2011: 154)

وأوردت الأرياني (2023: 13) عن ريمز ساسون أن التركيز هو القدرة على توجيه انتباه الفرد باتباع إرادته، أي السيطرة على الانتباه، وهو المقدرة على تركيز العقل على موضوع أو حدث أو فكرة واحدة، وفي نفس الوقت استبعاد كل فكرة أو شعور أو إحساس آخر غير ذي صلة بالموضوع.

ويُعرف بأنه توجيه الانتباه نحو بناء فكرة، وإنجاز عمل ما، أو هدف معيّن لمدة محددة من الزمن دون الالتفات للمشتتات، والأفكار الأخرى بناءً على القرار والرغبة الشخصية. (حجاوي، 2016: 2)

ويلاحظ أن التركيز لا يرتبط فقط ببيئة العمل، وان كان من أهم متطلباتها، بل يرتبط بمجالات الحياة كافة مثل التركيز على اللقاءات، والاجتماعات العائلية، وكذلك التركيز على الواجبات، والمسؤوليات .

استراتيجيات التركيز: لقد طوّر العلماء كثيرًا من استراتيجيات التركيز، ويُمكن تناول خمس استراتيجيات على النحو الآتي: (كانفيلد وهانسن، و هيوت، 2011)

الاستراتيجية الأولى بناء العادات: إن العادة هي ما يتكرر من السلوكات؛ لتصبح ديدنًا؛ ويقال: مازال هذا دأبك، ودينك، وديدتك، وطريقتك، والعادة هي ما استمر الإنسان عليه من سلوك بحكم المعقول، والعودة إليه مرة بعد أخرى.

وإذا كانت العادة فعلاً هي ما استمرّ الناس عليه بحكم المعقول، فماذا نفسّر استمرار كثير من الناس على ممارسة التدخين؟ هل حقاً من المعقول حرق تلك الملايين من الأموال هباءً، مقابل إيذاء الصحة الشخصية، وصحة الآخرين، وصحة البيئة؟

وإذا كانت العادة فعلاً هي ما استمرّ الناس عليه بحكم المعقول، كيف يُمكن تفسير تهافت الناس للاقتراض من المؤسسات التمويلية لشراء سيارة، أو فستان، أو بناء بيت فاخر، وهم يعلمون أنهم لن يملكوها بعد ذلك ما يكفي لقضاء حاجات أسرهم، أو لعيش حياة أقل ما يقال أنها حياة كريمة؟

يُمكن استنتاج أن العادة لا تتعلق بما هو صحيح أو خطأ، أو بما هو جيد، أو رديء، فكما أنّ هناك عادات جيدة هناك أيضاً عادات سيئة.

ويكتسب الإنسان كثيراً من السلوكات بقصد وبغير قصد عن طريق حواسه، ومستقبلات إدراكه المختلفة، كأن يتعلم الإنسان قيادة السيارة، فهو يأخذ الدرس تلو الدرس إلى أن يصل في مرحلة معينة إلى إتقان القيادة وحده، ويشعر بعد مدة من الزمن أنه يقود السيارة دون أن يدرك مراحل القيادة، وذلك لأن فعل القيادة انتقل من العقل الواعي الذي تدرب على قيادة السيارة إلى العقل الباطن الذي أصبح ينقذ هذا الأمر تلقائياً. (الأرياني، 2023)

ومن الأمثلة على ذلك، عندما يجلس شاب في مرحلة المراهقة مع أصدقائه الذين يتباهون أمامه بقدرتهم على التدخين، فيحاول الشاب ممارسة التدخين عن طريق الحصول على متعة الجرأة في فعل شيء خاطئ في مثل هذا العمر، وتكرر ممارسته للتدخين بمرافقته لأصدقائه، إلى أن يصبح التدخين بالنسبة له عادة يُمارسها بمرافقة أصحابه، وبدونهم. (كانفيلد وهانسن، و هيوت، 2011) وتعدّ العادة استراتيجية من استراتيجيات التركيز لأنه ينبغي للإنسان أن يختار الهدف، ويحدده، فبناء العادات يُسهم في تحسين جودة التركيز، فمثلاً بناء عادة التفاؤل يحسن من مستويات الإدراك، وبناء عادة توسعة منطقة الراحة يجعل الإنسان أكثر إنجازاً، وبناء عادة استبدال العادات السيئة بأخرى جيدة تجعل من الإنسان أفضل نسخة من نفسه في كلّ مرحلة من مراحل حياته، فجودة الحياة تعتمد ممارسة العادات الجيدة، إذ يُقال: إذا داومت على ما تقوم به دوماً سوف تحصل على ما تحققه دوماً. (كلاسون، 2011)

إذا كان بناء عادات جيدة مفيداً، فلماذا لا يتوقف الناس عن ممارسة العادات السيئة؟ (حجاوي، 2016)

❖ لأن ممارسة العادات السيئة تجلب منفعة سريعة وتخبيّ ضرراً بعيد الأمد مقارنة بالمنفعة.

❖ لأن بناء العادات الجيدة يحتاج إلى وقت، وصبر، واستمرارية.

❖ لأن نتائج العادات الجيدة لا تظهر مباشرة وإنما تحتاج إلى مدّة زمنية تكفي لتجزئها.

استراتيجية الأولويات: تعرف الأولوية بأنها الحالة التي يقدم فيها أمر على غيره من الأمور؛ لأهمية الأمر، أو بسبب عامل الزمن، وتستمدّ ممارسة ترتيب الأولويات أهميتها؛ لأنها توفر الوقت، والمال، والجهد، وتُسهم في تحقيق أقصى درجات الإنجاز، ويتم ترتيب الأولويات بالآتي: (كانفيلد وهانسن، و هيوت، 2011)

العمل على درء المفسدة فهي أولى من جلب المنفعة، فالإنسان الذي يملك مبلغاً من المال، ويفكر في افتتاح مشروع، وفي نفس الوقت عليه دين لم يسدده ، فالأولى أن يسدد الدين أولاً، ثم يفكر في افتتاح المشروع.

البداية بإنجاز الهدف الذي يُحقق منفعة تساعد في إنجاز أهدافٍ أخرى، فإذا كان لروائي مسودة رواية منذ سنوات، وفي ذات الوقت يرغب هذا الروائي بإكمال دراساته العليا، لكنه لا يمتلك المال لتحقيق هدفه، وذات يوم أخبره أحد أصحابه وهو صاحب دار نشر: أنّ روايته ستحقق أرباح خيالية في حال تم نشرها، بناءً على ذلك، ينبغي للروائي أن ينشر روايته؛ لأن إنجاز هذا الهدف سوف يُحقق منفعة مالية تُسهم في تحقيق أهداف أخرى .

استراتيجية تحديد الأهداف: يُشير الهدف إلى أنه الموجه للسلوك، ويُمكن اختيار الأهداف باتّباع الآتي:

لا ضرر ولا ضرار ، علمنا هذه القاعدة الذهبية رسولنا الكريم محمد صلى الله عليه وسلّم، فعند اختيار الأهداف ينبغي التأكد من أن هذه الأهداف لا تسبب ضرراً لأحد، فإذا تبين أن الهدف نافعٌ، وضارٌّ في نفس الوقت، ينبغي التخلص منه ، فالله سبحانه وتعالى حرّم الخمر والميسر مع أنّه قال أنه فيهما إثم كبير ومنافع للناس، وإثمهما أكبر من نفعيهما.

إن اختيار الهدف المرغوب، يُسهم في التمكين من الصبر على الإنجاز، والإبداع في ممارسة المهام، والمقدرة على إفادة الناس مقارنة باختيار الهدف غير المرغوب، فاختيار الأهداف التي تتسم ببعض الصفات مثل: أن يكون الهدف محدداً، وواقعياً، وقابلًا للتحقيق، ومختصراً، فلا يقول شخصٌ سمين أريد أن أنحف، وإنما عليه أن يكون أكثر تحديداً فيقول أريد أن أخسر (10) كيلوغرامات أثناء شهرين عن طريق ممارسة رياضة الهرولة يومياً من الساعة السابعة صباحاً إلى الساعة الثامنة صباحاً، مع وجود خطة بديلة في حال عدم الاستطاعة، أما الهدف الواقعي فهو الهدف الذي يُمثل الوضع الحالي، فالإنسان الذي لا يعرف التحدث باللغة الإنجليزية ، يكون هدفه غير واقعي إذا قال أريد أن أتحدّث اللغة الإنجليزية بطلاقة في أسبوع واحد، وبالنسبة للهدف غير القابل للتحقيق فمثل الذي يعرف أنّ صوته غير مناسب للإنشاد، فيضع هدفاً ليصبح منشد الملايين، هذا هدف غير قابل للتحقيق لأنه لا يمتلك الملكة التي تحقق ذلك ولا يمكنه امتلاكها، ويتمثل الهدف المختصر في حال تعرض إنسان ما للسؤال ما هو هدفك ؟ فيجيب هدي أن أنعلم قيادة السيارة على النظام العادي أثناء شهر مارس. (كانفيلد وهانسن، و هيوت ،2011)

استراتيجية تعلّم كيف تقول لا: قد يسعى الإنسان إلى الإجابة بـ نعم ليحظى بكلمات التقدير والاحترام من الآخرين، أو رغبة منه أن لا يُحبط الآخرين، أو خوفاً من أن يخسر صداقة الآخر، فبذلك يكون قد ظلم نفسه وفقد حريته الشخصية ووضع نفسه في سجن اسمه "نعم"، وسيقوده ذلك إلى أن يتمنى أنه لو أجاب بـ "لا"؛ لذا يُمكن تعلم كيف تقول لا بالآتي: (الزعبوط، 2020)

1. قل أيها الإنسان "لا" وأنت على يقين أنك تقول لا للطلب الذي جاء به الآخر، وليس لذات الآخر، وبذلك تكون قد ميزت بين الطلب أو المهمة وبين الشخص صاحب الطلب، بحيث لا يتأثر قرارك بالآخر، وطريقته في عرض طلبه، إذ من حَقك أن ترفض طلبه إذا كان لا يناسبك وإذا لم يتفهم الآخر رفضك فإن ذلك يعود إلى ثقافته.

2. قل "لا"، باستخدام عبارات الاعتذار، مع استخدام لغة الجسد، والابتعاد عن المبالغة بالاعتذار، ومن الأمثلة على ذلك: عفوًا منك ليس لدي وقت، أو أقدر كل ما حصل لك، لكنني لا أستطيع أن أقدم لك شيئًا، أو أعتذر منك.

3. قل "لا"، باستخدام سوف مع استخدام لغة الجسد، والابتعاد عن المبالغة إذا لم تكن مستعدًا للإجابة، ومن الأمثلة على ذلك: انتظر مني ردًا، أو أراك لاحقًا، أو سأفكر بالأمر، وعندما تصبح مستعدًا، يُمكنك أخذ قرارك بالرد.

استراتيجية الاستمرارية: يكمن النجاح في الاستمرارية، مع أنّ الاستمرارية وحدها لا تكفي دون التطور المستمر، والصبر، والمثابرة، ولا يعني التطور التخلي عن الهدف، وإنما الثبات على الهدف مع المرونة في استخدام الأسلوب المناسب لتحقيق ذلك الهدف.

أهمية التركيز والانتباه: تكمن أهمية التركيز بالآتي: (ماكسويل، 2009)

❖ تحسين الأداء الأكاديمي: تتمثل أهمية التركيز في تحسين الأداء الأكاديمي؛ إذ يزيد من فاعلية التعلّم، ويُسهّم في تحسين أداء الطلبة في الامتحانات، والاختبارات، وتتمثل أيضًا في تجنب الأخطاء؛ لأنّ المقدرة على التركيز تقلل من الأخطاء الناتجة عن التشتت، أو الشرود الذهني أثناء الدرس.

❖ زيادة الإنتاجية في العمل: تتمثل أهمية التركيز في إنجاز المهام بكفاءة: يسهم التركيز الجيد في إتمام المهام بسرعة وكفاءة، وهذا يعزز من إنتاجية الموظفين، ويؤدي إلى إنجاز المشاريع بنجاح.

- ❖ تحسين جودة الحياة الشخصية: تكمن أهمية التركيز في تعزيز الاستقرار العاطفي، إذ يمكن أن يساعد التركيز الجيد في تقليل القلق، والتوتر الناتج عن ضعف المقدرة على التركيز، ما يحسن من نوعية الحياة الشخصية.
- ❖ تحسين اتخاذ القرارات: تكمن أهمية التعزيز في تعزيز التفكير التحليلي؛ إذ يُساعد التركيز على التفكير بوضوح، وتحليل المعلومات بشكل أفضل، وهذا يؤدي إلى اتخاذ قرارات أكثر دقة ، وفاعلية.
- ❖ تقليل الأخطاء في اتخاذ القرارات : يقلل التركيز الجيد من الأخطاء الناتجة عن اتخاذ قرارات مبنية على معلومات غير مكتملة.
- ❖ تعزيز المقدرة على التعلم المستمر: يُسهم التركيز في تطوير المهارات الجديدة؛ وهذا يساعد على تعلم مهارات جديدة، والتكيف مع التغيرات، ويُسهم في زيادة الدافع للتعلم؛ ويعزز من الرغبة في استكشاف المعرفة الجديدة والاستمرار في التعلم.
- ❖ تحقيق التوازن: يساعد تحسين التركيز في تنظيم الوقت بشكل أفضل، وبذلك يُسهم في إدارة الضغوط بفاعلية، ما يعزز من التوازن النفسي والعاطفي.
- ❖ تعزيز العلاقات الشخصية: يعزز التركيز الجيد من المقدرة على الاستماع، والتفاعل مع الآخرين، والاهتمام بهم، وتلبية حاجاتهم؛ ما يُقوي الروابط الأسرية، الاجتماعية.
- عوامل تعزيز قوة التركيز: تُسهم بعض المهام في تعزيز قوة التركيز على النحو الآتي: (أكاديمي، 2024)
- ❖ التخلص من المشتتات (الملهيات): تتمثل المشتتات بالضوضاء، والقلق، والتوتر، والمشاكل الخاصة، وغير ذلك، إذ تُسهم المشتتات في فقدان التركيز ؛ لذا فإن تجنبها، والابتعاد عنها يُساعد على إنجاز المهام.
- ❖ إغلاق الوسائط الاجتماعية: من المهم إغلاق وسائل التواصل الاجتماعي والتطبيقات الأخرى، إذ أثبت بعض الباحثين أن القدرة المعرفية للإنسان تتحسن بشكل ملحوظ عندما يكون الهاتف مغلقًا.
- ❖ التقليل من تعدد المهام: إن محاولة أداء أنشطة متعددة في نفس الوقت تُشعر بالإنتاجية؛ ولكنها أيضًا تسهم بتقليل التركيز وانخفاض الإنتاجية، ويمكن أن يؤدي انخفاض الإنتاجية إلى الإرهاق. تتضمن أمثلة المهام المتعددة الاستماع إلى بودكاست أثناء الرد على

رسالة بريد إلكتروني ، أو أثناء التحدث إلى شخص ما عبر الهاتف، أو أثناء كتابة تقرير ما؛ إذ إن تعدد المهام لا يؤدي إلى إعاقة المقدرة على التركيز فحسب، بل يضر بجودة الأداء.

❖ ممارسة التأمل: يمكن أن يُسهم التأمل في تقوية الصحة، واللياقة العقلية، وتحسين التركيز؛ إذ يصبح الدماغ البشري في أثناء عملية التأمل أكثر هدوءًا ويصبح الجسم أكثر استرخاءً.

❖ الحصول على قدر كافٍ من النوم : هناك عدد من العوامل التي تؤثر في النوم منها: القراءة من جهاز إلكتروني مثل الحاسوب، أو الهاتف، أو الجهاز اللوحي ،أو مشاهدة فيلم، أو برنامج قبل النوم مباشرة؛ إذ أظهرت نتائج كثير من الأبحاث أن مثل هذه الأجهزة تبعث الضوء باتجاه الطرف الأزرق من الطيف؛ ويُسهم هذا الضوء في تحفيز شبكية العين، ويمنع إفراز الميلاتونين الذي يعزز توقع النوم في الدماغ، لذا يُنصح باستخدام نظارات الضوء الأزرق لتقليل هذا الضوء؛ أو تجنب جميع الأجهزة الإلكترونية قبل النوم، وتجنب أيضًا ممارسة الرياضة في وقت متأخر من اليوم، ويُمكن ممارسة تمارين التنفس لهدئة العقل، وإنشاء روتين وجدول نوم يمكن التنبؤ بهما وهذا ما يسمى الساعة البيولوجية للجسم يستعد الإنسان فيها للنوم ، وللاستيقاظ صباحًا.

❖ اختيار التركيز على اللحظة: قد يبدو الأمر غير منطقي عند الشعور بضعف المقدرة على التركيز، فمن الصعب التركيز عند التفكير في الأحداث الماضية ، أو في حال القلق بشأن المستقبل؛ على الرغم من أن التخلص من ذلك ليس بالأمر السهل، ولكن بذل الجهد للتخلي عن الأحداث الماضية أو القلق على المستقبل، والاعتراف بتأثير الشعور ، ثم تركه وبالمثل، اعتراف الإنسان بمخاوفه بشأن المستقبل، و في كيفية الشعور بالقلق ، ثم اختياره التخلي عنه، فإن ذلك يُسهم في تدريب الموارد العقلية للتركيز على تفاصيل ما هم في الوقت الحالي، فالذهن يسير في الاتجاه الذي يتم اختياره للتركيز.

❖ الاستراحة القصيرة قد يبدو هذا أيضًا غير بديهي إذا كثرت المهام المراد إنجازها، ولكن عندما تركز على شيء ما لمدة طويلة، فقد يبدأ التركيز بالتلاشي، والشعور بالملل، وبصعوبة متزايدة في تكريس الانتباه ، فقد وجد الباحثون أن الدماغ يميل إلى تجاهل مصادر التحفيز المستمر إذا شعر بالإرهاق؛ لذا فإن التوجه إلى استراحة قصيرة عن طريق إعادة تركيز الانتباه في مكان آخر يُسهم في تحسين التركيز الذهني بشكل كبير .

❖ التواصل مع الطبيعة: أظهرت نتائج الأبحاث أن وجود نباتات في المساحات المكتبية يمكن أن يساعد في زيادة التركيز والإنتاجية، فضلاً عن الشعور بالرضا في مكان العمل، وتحسين جودة الهواء، كذلك إن إيجاد وقت للمشي في الحديقة، أو مراقبة النباتات، أو الزهور في الحديقة يمكن أن يعزز التركيز ويساعد على الشعور بالهدوء بالانتعاش.

❖ تدريب العقل : لقد جمع الباحثون الأدلة التي تدعم مقدرة أنشطة تدريب الدماغ على تعزيز القدرات المعرفية بما في ذلك التركيز، وثبت أن ألعاب تدريب الدماغ يمكن أن تساعد على تطوير الذاكرة ، ومن الأمثلة على هذه الألعاب: ألغاز الصور المقطوعة، والسودوكو، والشطرنج، وألعاب الفيديو المحفزة للدماغ.

❖ ممارسة الرياضة: إن ممارسة التمارين بشكلٍ منتظم تطلق مواد كيميائية للذاكرة، والتركيز، والمشاركة العقلية، لذا فهي تعزز مستويات أداء المخ، وتؤثر إيجاباً في التركيز والانتباه، فالأفراد الذين يمارسون نوعاً من التمارين، أو الرياضة يؤدون أداءً أفضل في المهام المعرفية مقارنةً بأولئك الذين يعانون من ضعف في الصحة البدنية، إذ إن الحركة الجسدية تساعد على استرخاء العضلات، وتخفيف التوتر في الجسم نظراً لأن الجسم والعقل مرتبطان ارتباطاً وثيقاً، فعندما يشعر الجسم بالتحسن، يتحسن أداء العقل أيضاً.

الخاتمة

تخيّل أحدهم أنه وقع في بئر قديمة معتمة خالية من الماء، وتتكون جدرانها من حجارة ملساء، وحجارة خشنة، وحجارة لها رؤوس مدببة، ولكي يخرج من البئر، بدأ بالصعود للأعلى مستعيناً بحجارة البئر المؤذية ، وكلما قطع مسافة ما، سمع صوتاً يُخبر أنه واقعٌ أيضاً في بئر قريبة منه، وينصحه بأن لا يخرج ، فهناك وحوش تقضي على أي شخص يخرج من البئر.

تردد قليلاً، لكنه قرر الصعود إلى أن سمع صوت امرأة يُشجعه على الخروج ، لأن بعض المارة سوف يردمون البئر عند الفجر، وسمع صوتاً آخر يخبره أن هذه الأصوات مجرد وسواس يششت الأفكار ليبعدها ، ويجنبها كل ما هو معقول، فمن يقع في مثل هذه الآبار؛ فإنه يتعرض للمشتتات ؛ إلا أنه سمع أصواتاً تقول لقد خرج أحدهم من البئر فأجهزوا عليه !

بناءً على ذلك، يُمكن القول أن الإنسان يجد نفسه أحياناً في وضعٍ غير واضح، حيث الخيارات الممكنة تقود إلى التهلكة، حتى خيار الاستسلام واحد منها، حينها تتساوى كل الخيارات في

المنفعة والضرر؛ فالرؤية ضبابية، ولا أحد يستطيع أن يعتمد رؤية البصر؛ إذ لا بدّ من البصيرة، والحدس، والحكمة للوصول إلى الحل، واتخاذ القرار؛ وقد يكون القرار غريباً؛ لكنه يقود إلى النجاة بإذن الله.

ويمكن القول أن الكفاح من أجل الوفاء بالالتزامات، أو الاتجاه نحو تجنب تنفيذ المهمات المطلوبة، أو التوجه نحو التطلعات؛ يُحتم للحصول على سبل المساعدة على التركيز؛ إذ إن تعلم كيفية التركيز أمر ضروري للنجاح، فالتركيز له تأثير إيجابي كبير في جوانب الحياة كافة، مثل: الأداء الأكاديمي، والمهني، والجودة الشخصية، والعلاقات الاجتماعية، وعن طريق تبني استراتيجيات فاعلة للتركيز، يمكن تحقيق نتائج فضلى.

النتائج:

1. أظهرت النتائج أن بناء العادات، ومعرفة الأولويات، وتحديد الأهداف، واللّاءات وأهمية ممارستها، والاستمرارية بالعمل هي من الاستراتيجيات المتبعة لتمكين الإنسان من المقدرة على التركيز.
2. بينت النتائج أهمية التركيز بالنسبة للإنسان؛ فهو يُحسن الأداء، ويزيد من الإنتاجية، ويُؤدي إلى جودة الحياة، ويُسهّم في اتخاذ القرار السليم، ويُعزز المقدرة على التعلم المستمر.
3. أشارت النتائج إلى العوامل المسببة لتعزير قوة التركيز، والمتمثلة بتجنب المشتتات، وممارسة التأمل، وممارسة الرياضة، والحصول على قدر كافٍ من النوم، والتواصل مع الطبيعة، وغير ذلك.

التوصيات:

1. أن تهتم المؤسسات العامة، والخاصة بإقامة الدورات التدريبية المتخصصة بعملية التركيز لموظفيها، لأن ذلك يساعدهم على تجنب ممارسة العادات السيئة، ويُسهّم في تعزيز الاستمرارية بالعمل، ويُعزز جودة الحياة المهنية.
2. أن يولي المعنيون بالمنهاج التعليمية الأهمية القصوى لمفهوم التركيز، وقو التركيز، بإدراجه ضمن الأنشطة المنهجية التعليمية؛ لما له من أهمية في تعزيز عملية التعلم والتعليم.
3. أن يهتم الباحثون بإجراء دراسات ذات علاقة بالتركيز، وقوته، وأهميته.

قائمة المراجع

- الأرياني، أروى يحيى (2023). *التركيز : مفهومه وأهميته*. تم استرجاع المعلومات عن الموقع الإلكتروني: <https://www.drarwaaleryani.com/post/>
- أكاديمي، حمد (2024). *طرق زيادة التركيز والانتباه: ما هي أهميتها وكيف تطورها؟*. تم استرجاع المعلومات عن الموقع الإلكتروني: <https://hamadacademy.net/>
- حجاوي، ربي (2016). *قوة التركيز*. تم استرجاع المعلومات عن الموقع الإلكتروني <https://mawdoo3.com/%>
- الزعبوط، سميرة عيد (2019). *تطوير الذات مع الذات*. عمان: دار المأمون للنشر والتوزيع.
- كانفيلد، جاك وهانسن، مارك فيكتور و هيوت لس (2011). *قوة التركيز*. ط13. ترجمة مجلة الابتسامة. الرياض: مكتبة جرير للطباعة والنشر والتوزيع.
- كلاسون، جورج (2011). *أغنى رجل في بابل: أسرار نجاح شعوب الحضارات القديمة*. ترجمة مجلة الابتسامة. الرياض: مكتبة جرير للطباعة والنشر والتوزيع.
- ماكسويل، جون سي (2009). *الموهبة لا تكفي أبداً*. ترجمة مجلة الابتسامة. الرياض: مكتبة جرير للطباعة والنشر والتوزيع.