

جلسه مادران عمومی دبیرستان دوره دوم اردیبهشت ۱۴۰۲

استاد: دکتر کرمی

بسم الله الرحمن الرحيم سلام عرض و ادب خدمت بزرگواران و آرزوی صحت و سلامتی برای همه‌ی پدرها و مادرهایی که تو این برهه‌ی حساس دارند زندگی می‌کنند و سایه‌شان بالا سر نوجوان‌ها هست این خیلی مهم هست امیدوارم که کاملاً با نیت و اراده و آگاهی این را انتخاب کردیم و وقت داریم می‌گذاریم برای این عزیزان که البته ثمرش هم به خود شما باید برگردد ما گاهی از اوقات با بعضی از خانواده‌ها که صحبت می‌کنیم می‌گویند که من تمام تلاشم را دارم می‌کنم تمام زندگیم را به این فکر کردم که فرزند خوبی تحویل جامعه بدهم این جمله، جمله خیلی قشنگی هست ولی جمله کاملی نیست نکته‌اش هم آنجاست که یک فراموشی کوچکی در این جمله من می‌بینم نکته آنجاست که اگر من تمام وجودم به نثار توی منزل‌ام باشد حالا چه یکی چه چند تا و من از خودم غافل بشوم این بزرگترین خیانتی هست که من در حق خودم، بشریت، نظام خلقت و اهداف خداوند متعال کردم متأسفانه این مکافات را توی اتاق درمان مرکز مشاوران خیلی داریم از الان هم که امتحانات دارند یواش، یواش شروع می‌شوند مصیبت شروع می‌شود از آن طرف دانش آموز می‌گوید مامان گیر می‌دهد می‌خواهم در مورد یک موضوعی حرف بزنم بحث بهداشت و سلامت و روح و روان تو ایام امتحانات هست اما اگر من بخواهم یک طرفه به سمت نوجوان حرف بزنم بنظرم خیلی یک طرفه می‌شود پس بیایم در مورد همه‌ی وجود زندگی یک آدم حرف بزنیم که نکته خیلی مهمی دارد شما اگر سفره پر برکت و خوبی باشید قطعاً بچه‌هایتان هم کنار این سفره متنعم خواهد بود پس حواس مان به خودمان باشد الان یک چند دقیقه زمان بدهید اینجا و اکنون حرف بزنید یکی از مشکلاتی که می‌خواهم در موردش حرف بزنم همین هست قطعاً شما باید خانوم‌های محترم عرض می‌کنم امشب شام باید بدهید خانه هم باید جمع بشود همه اتفاقات خوب زندگی هم باید بیفتد اما یک نکته‌ای که چه از لحاظ دینی من خدمت‌تان ثابت می‌کنم چه از لحاظ روانشناسی و علم غرب نکته اینجاست که اگر ما قاعده اینجا و اکنون را تو زندگی مان رعایت نکنیم واقعاً به زندگی مان آن لذت تمام را نخواهیم گرفت شما عملاً انتخاب کردید بیایید اینجا و الان من خدمت شما دارم یکسری اطلاعات را می‌دهم این اطلاعات ممکن هست خوب باشد ممکن بد از یک جهاتی خوب هست بالاخره یک کارشناسی آمده یک حرفی می‌زند شاید بدردمان بخورد از یک جهاتی هم بد هست نکته آنجاست که تمرکز شما را بهم می‌زند یک مثال تا حال شده گوشی‌تان سه ساعت نه زنگ بزند نه پیام بدهد بعد نگران بشوید بروید گوشی را بردارید ببینید چه خبر هست بعد چه اتفاقی می‌افتد گوشی را روشن می‌کنیم هیچ زنگ یا پیامی نیامده چقدر بی‌برکت امروز نکته ماجرا یکیش همین هست که من آمار و اطلاعاتم را از یک جا تحویل می‌گیرم که اگر آن آمار و اطلاعات نیاید من ذهنم بهم می‌ریزد پس خودمان این تجربه را داریم اگر نوجوان ما هم درگیر این ماجرا هست ما نوشتیم



بچه‌هایمان خواندن پس به قول بچه‌ها گیر بدهیم برای چیزی یک چیزی می‌گوییم که خودمان بهش عمل نمی‌کنیم بعد پرو می‌شود بچه تو خودت اینجوری هستی تو خودت بیست و چهاری گوشی دستت هست بعد من گوشیمو دستم می‌گیرم داستان اینجوری می‌شود حالا که جرات دارند بعضی‌ها که جرات ندارند که گوشی را می‌برند تو سرویس بهداشتی، حمام، بیرون بنده خدا پنج دقیقه می‌خواهد برود اجابت مزاجم بکند با گوشی می‌رود دستشویی این یک فاجعه است یک نکته خیلی مهم تمام این اتفاقات صحبت‌هایی که می‌خواهم امروز انجام بدهم حول یک کلمه هست آن هم کلمه تمرکز چقدر توی زندگی ما تمرکز داریم توی کارمان، توی همسر داری توی فرزندپروری می‌آییم بچه را تربیت بکنیم مدیریت بکنیم غذا رو گاز تلفن زنگ می‌زند مدیریت این همه ماجرا به اضافه‌ی همه‌ی اتفاقاتی که قبلاً توی زندگی من افتاده من مدیریتش نکردم چه راهکار دارد تمرکز خلاصه هم بنویسم که خیلی درگیر نشویم ما یک چیزی داریم به نام استرس، استرس خوبه یا بد هم خوبه هم بد تلاش و کوشش بکند خوبه ولی به استرس چه ارتباطی داشت استرس برای آن موقعی خوب هست که آدم را تبدیل به یک فعالیت بکند اگر فعالیت بکند خوب هست بازدارنده یعنی چی می‌آورد سستی و تنبلی می‌آورد بی‌خیالی می‌آورد مثلاً خیلی از بچه‌های ما اینجوری می‌شوند حالا چرا اینجوری می‌شوند پранتاز باز یا بسته هم به هورمون‌هایش بستگی دارد بعضی‌ها درون‌گرا هستند جلسه قبل اگر یادتان باشد گفتم خدمتان درون‌گراها قبلاً بیمار فرض می‌شدند ولی الان بیمار نیستند ما دو مدل آدم داریم درون‌گرا و برون‌گرا ممکن هست در این وضعیت فرزند ما برود به سمت درون‌گرایی به هر دلیلی فشار خانواده ژنتیک اما اصل ماجرا این هست که الان این شکلی هست دوتا بچه من دارم خانه‌ام یکیش لگد به در می‌زند ملق می‌زند آن یکی خیلی آرام هست نگران آن بزن بهادر نیستم نگران این هستم که ازش صدا در نمی‌آید درسته هر چی که انرژی دارد هرچی که احساسات دارد را تخلیه می‌کند ولی اونی که صداش درنمیاد نگرانشام چون هیچ بازخوردی به من نمی‌دهد آن از مدرسه می‌آید شروع می‌کند همه حرفایش را زدن این وقتی می‌آید چه خبر چیکار کردی سعی می‌کند با کمترین کلمات جواب بدهد و من نگران می‌شوم پس لطفاً آن هم راهکار دارد آدمی که درون‌گرا هست هم اول بیمار تلقی نکنیم بعد برویم سراغ مراقبه باهاش تکنیکی که می‌شود باهاش چیکار کرد راه آمد پس کم استرسی می‌شود، سستی پراسترسی می‌شود اضطراب وقتی که اضطراب بگیرند آنوقت نمی‌توانند نتیجه بگیرند اما آن چیزی که سرکار خانم گفتند اگر استرس اندازه باشد اسمش چی هست انگیزه ما دنبال این هستیم این فیلم‌ها و اداره جات دیدن که با پارتیشن فقط آدم‌ها از هم جا شدند یک کامپیوتر جلویشان هست همه دارند سر و صدا می‌کنند و فقط دارد کار خودش را انجام می‌دهد این اپن آفیس‌ها که می‌گویند چجوری می‌شود آن‌ها تو این همه سر و صدا تمرکز هم داشته باشند الان بچه‌های ما دارند توی خونه درس می‌خواند آن یکی بچه کوچک دارد بازی می‌کند سر و صدا می‌کند آن یکی کنسول بازی‌اش روشن می‌کند مامان می‌خواهد جارو بکشد حالا ما دو روز امتحان داریم همه هم فعالیت‌هایش را گذاشتن واسه این دو روز امتحان من چیکار بکنیم تمرکز این تمرکز نه فقط واسه بچه من واسه خود من هم مهم هست اگر من بتوانم تمرکز بکنم می‌توانم کارهایم را بازدهی و راندمانش را ببرم بالا من



همیشه باز به بچه‌ها تو مدرسه می‌گوییم بچه‌ها وقتی که دارید بازی می‌کنید وقتی دارید کیف می‌کنید وقتی که نشستی داری فیفا میزنی کالاف بازی می‌کنی هر چی داری بازی می‌کنی لذت تمام پرفکت ببر می‌توانی اکثراً می‌دانید چه جوابی می‌دهند می‌گویند نمی‌توانم می‌دانید چرا برای اینکه حواس پرت می‌شود به چی پرت می‌شود به درس، تکلیف، مشق امتحان دارم لعنت به هرچی چرا باز داریم می‌رویم جلوتر چرا من حواسم پرت مدرسه می‌شود یکی از دلایلی که آقای دانیل گلמן در کتاب همین تمرکز که پیشنهاد می‌کند چون درس خواندن کار مورد علاقه بچه‌های ما نیست چطور می‌شود آدم تمرکزش را ببرد بالا یک تکنیک دادم خدمت شما چطور می‌شود که من تمرین تمرکز بکنم عملاً این تمرکز نیاز به تمرین دارد البته تمرین درست شما نمی‌توانید بگویید من ده هزار ساعت استپ می‌کنم و بعد یاد می‌گیرم نه اگر تکنیک غلط باشد ده هزار ساعت سهله صد هزار ساعت هم باشد نمی‌توانی استپ خوبی داشته باشی پس چیکار بکنند پس اول تکنیکم را درست می‌کنم درست تمرکز می‌کنم رو چیزی تمرکز می‌کنم که مورد علاقه‌ام باشد چی دوست داری سرکار خانم چی دوست داری بزرگوار غذا پختن دوست داری، بافتنی دوست داری، بیرون رفتن دوست داری هرکاری که دوست داری روی آن شروع کن تمرکز کردن و مشکل بچه‌های ما این است که علاقه‌ای به درس ندارند کی این علاقه را ایجاد می‌کند امید، پدر و مادر با چی هم با فشارهای اضافی وظیفه‌های با وظیفه میزنی توسرش تو اعماق زمین می‌رود بخاطر اینکه وظیفه‌اش باشد چرا منت می‌داری سر من حالا دو هزار پول خرج کرد یا آخرش هم که خودت خیرشو می‌بری من هر چی باشم می‌گوییم این بچه من بود بعد بین پررو می‌شود بعد شروع می‌کند حرف‌هایی که نباید بزنه می‌خواهم امتحان بدهم فضای امتحان را می‌خواهی فراهم کنی توی خونه شرایطش چی هست بزنی تو سایت‌های مختلف مثلاً دمای هوای اتاق خوب باشه می‌خواهم تمرکز بکنم و این تمرکز نیازمند چی هست نیازمند این است که من یک مقداری سرم خلوت بشود ترمزهای تمرکز را باید چیکار بکنیم کم بکنم بله عملاً توی ایام امتحانات آن مدلی که من بازی می‌کردم آن مدلی که من موزیک گوش می‌دادم آن مدلی که من کارهای دیگر را انجام می‌دادم طبیعتاً باید کمتر بشود اما تفریح حذف نشود اوقات فراغت حذف نباید بشود آنقدری فضای امتحانات استرس‌زا هست که دیگر لازم نباشد من پدر و مادر اضافه بکنم که تبدیل بشود به چی اضطراب و خصوصاً جلسه پیش هم عرض کردم جایگاه حالا پدر متفاوت جایگاه پدر اقتدار هست اما مادر جایگاهش مهر و محبت هست آن وقت شما می‌خب آقای فلانی باباش نیست چیکار بکنم بابا قرار نیست بیست و چهار ساعت تو خونه باشد مقام پدر باید توی خانه حضور داشته باشد فقط یادش بکند بابا دارد بیرون زحمت می‌کشد حواسش بهت هست اینها کارهایی که خانم‌های محترم توی خانه باید انجام بدهند جایگاه پدر باید تثبیت بشود اما مادر چیکار می‌کند بجای این که استرس را تبدیل بکند به اضطراب آن آرامش درونی توی خانه برقرار باشد شما می‌گویید آقا نمی‌نشیند بخواند من دارم می‌بینم می‌گوییم نمی‌نشیند پای درس و مشق عملاً مشاوره‌های محترم مدرسه قطعاً برایشان برنامه‌ریزی توضیحات لازم برای امتحانات همه‌ی آن‌ها را دادن اما نکته آنجاست بزرگواران من نمی‌خواهم جای مشاورین مدرسه را پر بکنم نکته آنجاست که امتحان خودش یه جور آموزش است قراره که ما



بفهمیم که این بچه چقدر از این سالی که گذشت مطالب را چیکار کرده وارد محفوظاتش کرده چون متأسفانه یکی از مشکلاتی که یادگیری‌های ما دارد توی مدرسه بر می‌گردد به اینکه فقط صرفاً رو فضای چی کار می‌کنید حافظه کار می‌کنید تو حوزه مهارت آموزی کار نمی‌کنید همین آقایی که آمد قرآن خواند این آدم یک مهارتی دارد و مهارت چی می‌شود به این آدم شخصیت می‌دهد فرمولی که ما داریم برایش این است (شخصیت = محصولات + عزت نفس) که عزت نفس چیکار می‌کند عزت نفس می‌آید استرس را کم می‌کند و محصولات می‌آید استرس را اندازه می‌کند ماحصل زندگی بچه‌های ما اگر صرفاً فقط درس خواندن اجباری و زورکی باشد عملاً ارزش هیچ لذتی نمی‌برید پس روش هم تمرکز نمی‌کنم تعارف نداریم چیزی که قدیمی‌ها می‌گفتن آدم میلش به چیزی نباشد انجام نمی‌دهد لذت نمی‌بره ارزش ما قرار نیست از هر چیزی لذت ببریم انجام بدهیم این هم ما با اپیکوری نمی‌رویم جلو اصالت با لذت مدار نیستیم اما نکته اینجاست تمام تحقیقات نشان داده برای اینکه شروع بکنیم یک تمرکز خوب را باید برویم سراغ آن چیزایی که دوست داریم از آنها شروع بکنیم همیشه وعده ما این هست با بچه‌ها می‌خواهیم تو حوزه تربیتی کار بکنیم فرزند پروری می‌گوییم شروع ما چرا با آن چیزهایی که بچه‌ها دوست دارند پایان ما چرا با آن چیزی هست که ما دوست داریم درست شد این یک نکته، نکته بعدی هم نکته بعد از امتحانات هم داریم خوب بعد امتحانات اگر نتیجه بگیریم قربونت برم بابا را به جوری تکان می‌دهی با همدیگه چی دوست داری ارزش بگیری مادر بزرگوار تیم کی داری بازی می‌کنی این مثلث کردن با بچه باعث می‌شود که فاصله از پدر زیاد بشود فاصله که زیاد بشود از شما حرف شنویی دیگر ندارد عملاً شما دارید زیر پای خودتان را خالی می‌کنید همسر بزرگوارم عزیز دلم قربونت شکلت آن‌ها می‌خواهند امتحان بدهند قطعاً بعد امتحان اگر ما بخواهیم بهش یک انگیزه‌ای بدهیم استرس خوبی بدهیم طبیعتاً باید چیکار بکنیم یک نظام تشویق و تنبیهی برایش ایجاد بکنیم خیلی خوب هست الان اوضاع اقتصادی خراب هست پس با هم توافق کنیم تشویق‌ها برای کی هست مادر جذابه، شیرین هست و باید همچنان عزیز توی خانه باقی بماند عزیز به معنای فارسی مادران هست عزیز به معنای عربی که عزتمند هست پدرتان هست پدر حکم را صادر می‌کند بجای این که روز به روز داریم قافیه را عوض می‌کنیم تورو خدا استرس را مدرسه دارد می‌دهد چرا کتاب دستی می‌گیرد چرا نکته دارد باید یواش، یواش با مدرسه هم اجازه بدهیم آقای مشاور کسی که داری پیگیری می‌کنید یک کمکی بکن این برنامه‌ریزی ندارد یک برنامه‌ای بهش بدهید نیاید جایگاه خودتان را عوض بکنید جایگاه پدرانه بگیرید به خودتان می‌بازید همینجوری که دارید خودتان می‌بازید هم جایگاهی که وایستادید آنجا جایگاه شما نیست پس استرس اضافی نه به خودتان بدهید الان یک قسمتی از پیر شدن و سفید شدن موی بانوان احتمالاً بخاطر ایام امتحانات بچه‌هایمان هست غیر از این هست ذله می‌کنند تا امتحان بدهند پیر می‌شوند شما خودت داری خودتان را اذیت می‌کنید راه دارد اصلاً نیازی نیست شما کار تو انجام بده اصلاً دست به گیرنده‌ها نزنید هر نمره‌ای هم بیاره قبلش البته باید بگوییم امتحان، آزمون یک اصل واقعی یک عالم بشریت هست «أَحْسِبِ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ» قطعاً همه‌ی ما هر روز در امتحاناتیم منتهی ما به بچه‌هایمان یاد دادیم که امتحان



چی هست یک امر مشکل هست در حالی که این مسئله است تو زندگی الان این امتحان‌هایی که آمدم مسئله است مسئله را خودمان تبدیل به مشکل می‌کنیم بعد تبدیلیش می‌کنیم به استرس بعد اضطراب بعد می‌گوییم چرا خراب کاری داریم می‌کنیم چرا نمیشینیم پای درس مان بابا من دارم دیوانه می‌شوم من جای تو دارم الان از بین می‌روم نباید بگوییم چیکار بکنیم این من به فدای بچه‌ها را بذارید کنار اگر می‌خواهید به من یه فدایی داشته باشید با همسرت برگزار کن خیلی صادقانه دارم می‌گویم متأسفانه اوضاع ارتباطات خانوادگی وحشتناک می‌شود فاصله‌ای که بین همسران می‌افتد خیلی فاجعه‌تر از اینکه بچه دوتا امتحانشو بجای ۲۰، ۱۶ بگیرد هیچ اتفاقی نمی‌افتد هر بهانه‌ای توی زندگی ممکن هست که مثل آن آیه باشد که ما «يُفَرِّقُونَ بَيْنَ الْمَرْءِ وَزَوْجِهِ» یک اتفاقی بیفتد یک بلایی صادر بشود که من از همسر فاصله بگیرم و این مصیبت ماجراست برویم سراغ همان تمرکز می‌خواهیم با این قدرت تمرکز به یک چیزی برسیم آن هم اسمش خود آگاهی هست عملاً ما توی امتحانات، مدرسه، زندگی همه‌ی امتحانات داریم دست و پا می‌زنیم که چی بشود خودم را بشناسم غیر از این هست من همه‌ی امتحانات را دارم می‌دهم که برسم به آن خود آگاهی، خودشناسی و گرنه کدام یک شما یادتون هست بچه‌تان الان چندم هست دهم، یازدهم هست تو دوم، سوم دبستان من همرو ۲۰ بودم باشه عیب ندارد ما که حرفی نداریم ولی براساس آن امتحانات که رفتی سرجلسه امتحان مهارت حل مسئله‌ات بالا آمد بعداً که ازدواج کردی بعد که رفتی سرکار توانستی حل مسئله بکنی یا نه ریاضی را فقط برای ریاضی خواندی علوم فقط برای علوم خواندی انتظار ما از بچه‌ها این است غیر از این هست خود من کارم یک چیز هست تحصیلاتم یک چیز دیگه است درآمدم بجای دیگه هست و ممکن هست آنها با هم هیچ سختی نداشته باشند ولی اصرار، اصرار بعد بچه می‌گه فوق لیسانش هاشم بیکار هستند درس به چه دردی می‌خورد بعد از امتحانات کنکور حتماً حداقل چهار، پنج تا از بچه‌ها را خصوصاً دختر خانوم‌های دارند و بعضاً آقا پسرها را که تو بیمارستان روانپزشکی باید بروم عیادتشون کنم برای اینکه قرص خوردن حالا قرص که الان شده روتین ماجرا نسکافه می‌خورند قهوه من نمی‌دانم نوشابه‌های انرژی‌زا که اصلاً دارد جای نوشابه‌های معمولی را می‌گیرد واسه بچه‌های ما آنها مصیبت عظماست حالا من طب سنتی کار نکردم دلیلی ندارم برایش که آیا خوبه با بد ولی فشاری که این‌ها به مغز می‌آورند وحشتناک لطفاً یک جمع‌بندی بکنید پس یک محبت لطفاً جایگاه خودمان را بشناسیم به عنوان مادر خصوصاً چون من خطابم به مادرهاست برای اینکه بیشتر احساس می‌کنم که مادرا درگیر این ماجرا هستن، آرامش خودمان را حفظ کنیم هیچ اتفاقی نیفتاده، نمره ۱۶، ۱۷ با ۲۰ هیچ تفاوتی ندارد که شما فک کنید فاجعه هست با بچه حرف بزنید بهش بگویید آقا جان داری امتحان می‌دهی حواست باشد تا آنجا که می‌توانی متمرکز بشود به امتحان به هیچ چیزی فکر نکن این روحیه را به بچه‌تان بدهید که اینجا و اکنون‌تان را رعایت بکنید مذاکره درونی‌ها‌تان را تعطیل بکنید به هیچ چیز فکر نکن آنها را تمرین تو امتحان ما توی دین مان کجا را داریم که امتحان کنیم تو ده تا امتحان داری ما توی دین مان کجا را داریم که این کار را می‌کنیم کجا را داریم که نباید بهش فکر کنیم نماز یک جایگاه تمرین تمرکز هست ۲۴ ساعت روزانه ۴۸ تا نیم ساعت می‌شود ۹۶ تا یک ربع $\frac{1}{4}$ زندگی مان را باید به روز اختصاص



بدهیم یکی از آیتم‌ها که نماز کمک‌مان می‌کند تمرکز هست اما بهش فکر می‌کنید من به خودم به نماز خواندنم بیشتر از ۴ و ۵ بزنم که مشمول عذاب الهی نشوم ولی اگر بخوایم از نماز یک استفاده خوب بکنم چی هست تمرکز چجوری تا حالا شده توی نماز چیزهایی که یادتان رفته یادتان بیاید آنقدر ما تو نماز از یاد رفته‌ها یادمان آمده بعد چه اتفاقی می‌افتد میشینیم حسرت می‌خوریم نشد آنجا جای حسرت نیست می‌خواهم این هم یک تکنیکش بکنم تو نمازی که من می‌خوانم یکی از نکته‌های این کار علاوه بر آن هوش معنوی ما اعتقاد داریم علامه حلی رفت بالای منبر گفت مردم همه می‌گویند شما یگانگی خدا را رها کنید توحید خیلی مهم هست من می‌خواهم برعکس بگویم یه ذره هم کفر بورزیم حاج آقا کفر بورزیم یعنی چی علامه حلی گفت یک مقدار کوچیک خدا را در زندگی‌تان لحاظ بکنید فرض بکنیم که خداوند هم وجود دارد و نظریه‌ی ساعت‌ساز سازگار نیست که ساعت را ساعت‌ساز می‌سازد و رها می‌کند نه رها شده نیست این «قَالَ رَبُّنَا الَّذِي أَعْطَى كُلَّ شَيْءٍ خَلْقَهُ ثُمَّ هَدَى» هدایت هم می‌کند با ما هم همراه هست ولی دلگرمی منو بچهام باشد نماز را خوب بخوان نماز را پاکیزه بخوان و وقتی داری نماز می‌خوانی فقط، فقط نماز بخوان بعد آنوقت کتاب شیمی را باز کردی فقط تمرین کن آنجایی که خدا دوست دارد تمرین کن توام علاقه‌مند شو قطعاً خداوند آنجا هم تو را کمک می‌کند وقتی من توی نماز ذهنم درگیر می‌شود می‌رود فقط لطفاً چیزی که یادتان آمد حرص نخورید قصه نخورید نرید فقط باهاش یا چیزی خوبی هست یا چیزی بدی خدا چیز خوبی هست بعد از نماز انجام می‌دهم برگرد «اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ» وقتی چیز بدی هست خدایا من به احترام این نماز سعی می‌کنم مشکل را این مسئله را برطرف بکنم و انجامش ندهم اگر کار بدی هست پس این تمرین و تمرکز را توی نماز فراموش نکنید امیدوارم که این کلمه تمرکز را لطفاً تو زندگی‌تان روش فکر بکنید و اگر می‌خواهید کیفیت‌اش را بیشتر بکنید مطالعه بکنید کتاب تمرکز آقای دانیل گلמן هست و آیات و روایات و همه‌ی اتفاقات خوبی که تو دین خودمان هم هست نمازی که حضرت امیر (ع) خواندند که نمی‌توانستند تیر را از پای حضرت جدا بکنند چی را می‌خواهد به ما برساند فقط روضه هست تو نماز باید آنقدر تمرکز بروی بالا لطفاً تمرین نماز را داشته باشید.