

بِه اسم خدا

ایجاد

تفرکز



مراحل 3 گانه حافظه

حافظه حسی: نگهداری موقت اطلاعات در اندامهای حسی زمان نیم ثانیه

حافظه کوتاه مدت: ذخیره و پردازش اطلاعات به مدت بسیار کوتاه مدت 30 ثانیه- گنجایش 2+7 (حافظه بعنوان میزکار)

حافظه بلندمدت: ذخیره سازی اطلاعات به منظور استفاده از آن در آینده.

3 مرحله حافظه

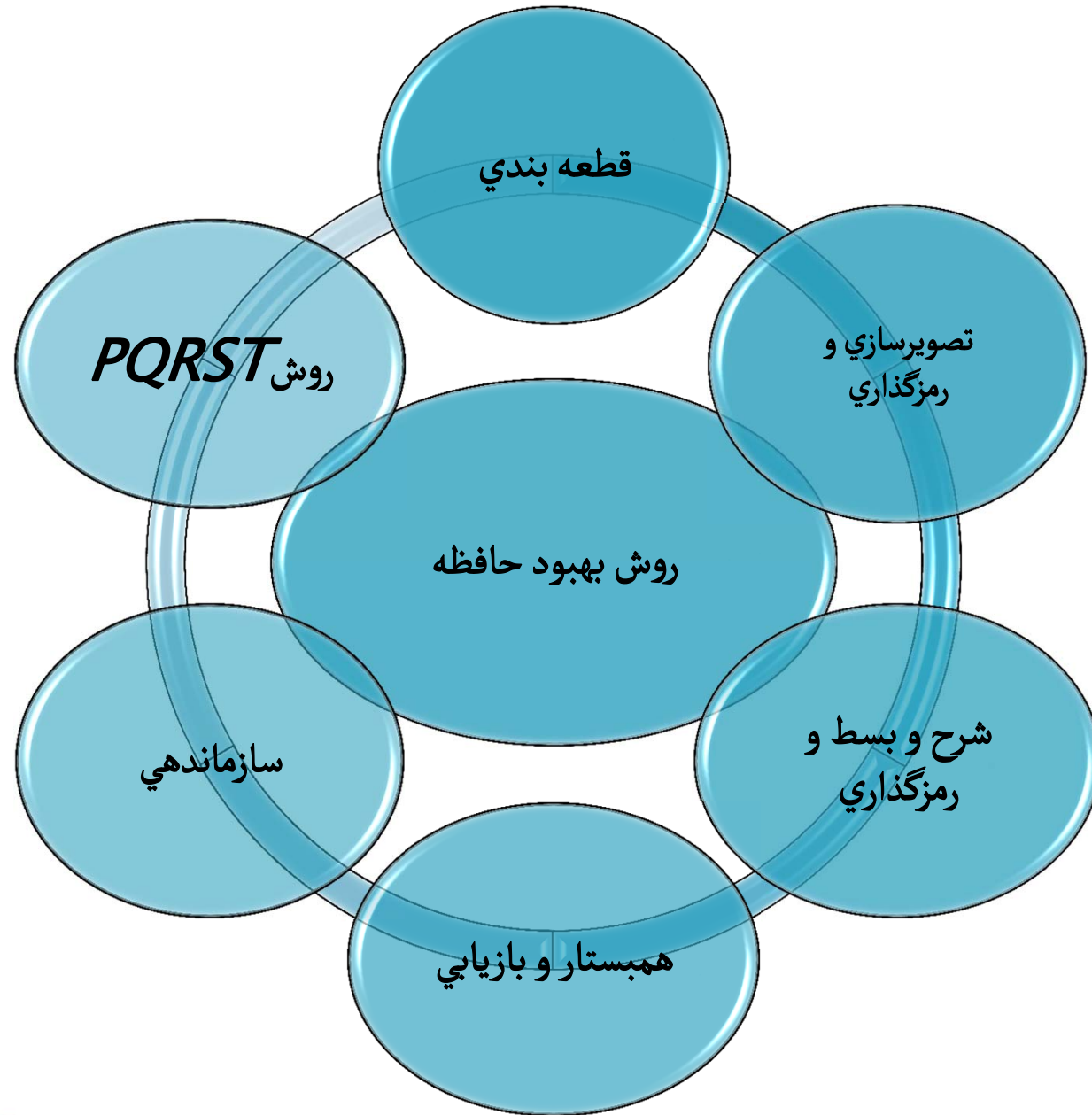
```
graph TD; A[3 مرحله حافظه] --> B[بازیابی]; A --> C[ذخیره سازی]; A --> D[رمزگذاری];
```

بازیابی

ذخیره سازی

رمزگذاری





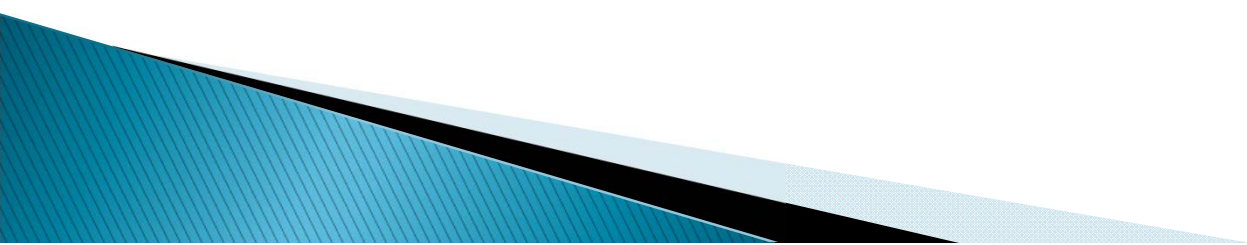
✓ یکی از ویژگیهای زندگی در عصر جدید تنوع است که این تنوع و کثرت بر روح و روان ما نیز تاثیر

بسزایی دارد و این در مقابل تمرکزگرایی است.

✓ بدون شک تمرکز فکر از لوازم قطعی و ضروری هر کاری است به خصوص دانش افزایی ، رشد و کمال

علمی.

✓ بهترین مثال برای تمرکز عدسی محدب.



انتخاب یک فکر از
میان افکار گوناگون

تداوم و استمرار آن فکر
برای مدت دلخواه

لازمه تمرکز

عوامل درونی مثل
خودانگیزگی

عوامل بیرونی مثل
محركهاي بيروني

تعریف تمرکز

متوجه ساختن و ثابت نگه داشتن فکر به یک تصویر یا به مجموعه ای از اندیشه ها و افکار و

به عبارت دقیقتر

«در زمان حاضر و به طور کامل در اینجا و اکنون زیستن»

راهکارهای عملی تقویت تمرکز فکر

- 1- کاهش و کنترل اشتغالات فکری و عملی: تقسیم کردن اشتغالات به دو گروه ضروری و غیرضروری یا اولویت اول و یا دوم است.
- 2- برنامه ریزی: کارهای خود را در غالب برنامه بکار بسته و از کارهای بی برنامه و بیهوده صرف نظر کند.
- 3- تمرین و تداوم: تمرکز از آنجایی که فعالیت ذهنی است و یک توانایی روحی است پس اکتسابی است تمرین و استمرار شرط لازم برای رسیدن به هدف است ، قراردادن ساعت در مقابل خود و جلوگیری از افکار مزاحم و پرداختن به آن به مدت 1 دقیقه.
- 4- رهاسازی عضلانی: پس از یک نفس عمیق به ضربان قلب گوش داده و متناسب با ریتم آن یک کلمه را تکرار میکنیم.
- 5- تنها بودن با خویشتن: دقایقی را بعد از کار سخت روزانه به خود اختصاص دهید و تنهایی و خلوت خویشتن را تجربه کنید.

6- تمرین و تصویر ذهنی: نگه داشتن تصاویر ذهنی دلخواه توانایی تمرکز را به نحو چشمگیری افزایش میدهد چشمانتان را ببندید

و ذهنتان را کاملاً باز و احیاء کنید. مثل تصویر گل

7- خوب شنیدن: تمرین گوش داده به سخنان فرد مقابل

8- نماز و عبادت و تجلی تمرکز: نماز موقعیتی را فراهم میکند تا فرد در پرتو آن ذرات پراکنده فکر را در محور خدا وحدت و تمرکز

بخشد. نماز با حضور قلب

9- چوب خط زدن به افکار مزاحم

10- عوض کردن موضوع

11- روش عنکبوتی: مثل عنکبوت در مقابل تکانهای زیاد عکس العمل نشان ندهید.

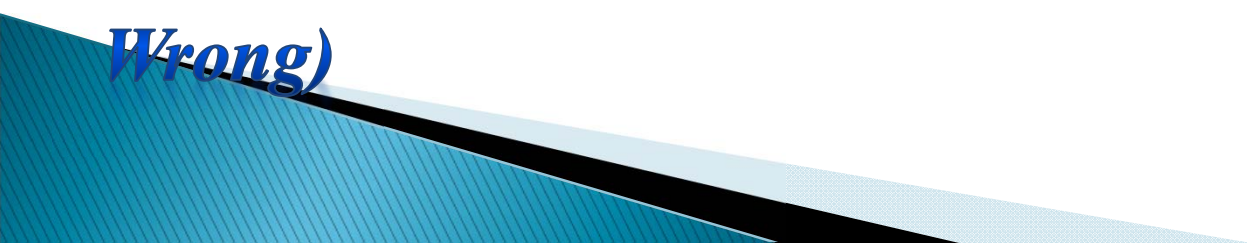
12- فرصتی برای افکار مزاحم: زمان ویژه ای برای افکار مزاحم قائل شوید.

با تکنیک حواست را جمع کن میتوانید بر آن غلبه کنید.

عوامل موثر در تمرکز برای مطالعه

- 1- سطوح انرژی خود را تعیین کنید: درسهای مشکل باید زمانی خوانده شود که انرژی شما در اوج خود قرار دارد.
- 2- نور: از نور کم و مستقیم استفاده نکنید.
- 3- میز و صندلی: صندیتان خیلی راحت نباشد ، روی تخت خواب درس نخوانید.
- 4- وضع و حالت بدن: صاف و درست نشستن به تمرکز کمک میکند.
- 5- علامت و نشانه: از دیگران بخواهید تا اجازه دهند تمرکز کنید.
- 6- تلفنها را جواب ندهید.
- 7- کجا درس را بهتر می فهمید؟
- 8- شنیدن موسیقی: نوعی را انتخاب کنید که خود و آهنگی یکنواخت داشته باشد و شعری با معنی مثبت.
- 9- زمانی کافی برای انجام دادن کارها: جدول زمانی شامل تمام کارهایی که باید در طول هفته انجام دهید تهیه کنید.

The Good And The Evil Are Not Equal, So Repel The Wrongdoing Of Men With Good Treatment Instead, Then You Are Enemies Will Turn Into Intimate Friends And No one Will Receives This Achievement Save Those Who Have Been Patient And Those Who Own A Great Portion Of Faith And If Same Temptation From Satan Reaches You Then Seek Shelter In Allah Since He Is The Knowing Hearer (He Hears The Invocation And Will Rescue The Invoker From Doing Wrong)



و لا تستوي الحسنة و لا السيئة ادفع بالتي هي احسن فاذا الذي بينك و بينه تحدة كانه ولي حميم (34) و ما يلقها الا الذين صبروا و ما يلقها الا ذوحظ عظيم (35) و اما ينزغك من الشيطان نزغ فاستعذ بالله انه هو السميع العليم (36) فصلت.

نيكي با بدی یکسان نیست بدی را به آنچه خود بهتر است دفع کن آنگاه کسی که میان تو و میان او دشمنی است گویی دوستی یکدل میگردد (34) و این خصلت را جز کسانی که شکبیا بوده اند نمی یابند و آن را جز صاحب بهره ای بزرگ نخواهد یافت (35) و اگر دمدمه ای از شیطان تو را از جای درآورد پس به خدا پناه ببر که او خود شنوای داناست.

با آرزوي موفقيت
رضا ناظري

<http://rezanazeri.ir>
rezanazeri273@gmail.com

