



مطلع عشق

رسول خدا (ص) فرموده‌اند:
هر کس مرا یا یکی از فرزندانم را زیارت کند، من هم روز قیامت به زیارت او می‌روم و او را
از هراس‌های قیامت می‌رهانم.

(بحار الانوار، ج ۹۷، ص ۱۲۳۰)

دلتان به امام (رضا علیه السلام) متصل باشد، بعضی‌ها خیال می‌کنند باید بروند حتماً به ضریح بچسبند!
اینجا چون دل‌هایشان وصل نمی‌شود، می‌خواهند جسم‌ها را وصل کنند؛ چه فایده دارد؟ یکی هم ممکن
است دورتر باشد، اما دلش متصل باشد؛ این خوب است.

منبع: پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر حفظ و نشر آثار حضرت آیت‌ا... خامنه‌ای Khamenei.ir

تکنیک‌هایی برای دانش‌آموزان و دانشجویان

رموز موفقیت در فصل امتحانات

و با مرتب کردن افکاری که با ظهور یکبار ه‌شان به ذهن
باعث آشفتگی و اغتشاش فکر می‌شوند، یادگیری‌های
ذهنی را منظم و تقویت کنید.
برای تقویت حافظه و افزایش قدرت تمرکز پیشنهاد
می‌دهیم از تکنیک‌های زیر استفاده کنید:

گاهی اوقات عوامل متعددی چون پراکندگی افکار
ممکن است ذهن را از موضوعی به موضوع دیگری
منحرف کند و مانع یادگیری و یادآوری مطالب شود.
برای تقویت حافظه و پرورش تمرکز که یک مهارت
است باید یاد بگیرید چگونه حافظه خود را تقویت کنید

با شروع فصل امتحانات بسیاری از دانش‌آموزان و
دانشجویان به دنبال روش‌هایی برای افزایش تمرکز و
حافظه و بهبود عملکرد مغز شان هنگام درس خواندن
هستند.
اگر چه تمرکز مولفه اساسی در یادگیری است، اما

در برابر حواس پرتی تسلیم نشوید

این روش از مهم‌ترین و اساسی‌ترین تکنیک‌های
تمرکز است که به شما کمک می‌کند مانع حواس پرتی‌تان
شوید. اگر کفشی نو به پا کنید ممکن است در نخستین
روزها نسبت به تنگی کفش و اذیت شدن پاهایتان از
خود واکنش نشان دهید و بکوشید درد را برطرف کنید،
اما وقتی چندبار این کفش تنگ را پائتان کنید، خواهید
دید دیگر نسبت به آن درد، هیچ عکس‌العملی از خود
نشان نمی‌دهید، گویی که دیگر درد پا برایتان هیچ
اهمیتی ندارد.

فراگیری این روش، در مدیریت و کنترل ذهن‌تان
بسیار موثر است. شما می‌توانید ذهن‌تان را پرورش دهید
تا هرگز در برابر حواس پرتی تسلیم نشود، مثلاً هنگام
مطالعه، اگر کسی داخل اتاق‌تان شد یا اگر در با صدای
بلندی به هم خورد و... به خودتان مسلط باشید و اجازه
ندهید حواس‌تان پرت شود؛ سعی کنید تمرکزتان را برای
هدفی که دارید، حفظ کنید؛ به عنوان مثال، اگر هنگام
امتحان، کسی جلوی میز شما حرکت یا سرفه کند،
بدون این که به او نگاه کنید فقط به خودتان و کارتان
توجه داشته باشید، در توتلی انحصاری خود را تصور کنید
که فقط خودتان هستید و خودتان.
دیگران کاملاً باید از مرکز
توجه شما دور باشند.
اجازه دهید همه چیز
از ذهن‌تان خارج
شود و به هیچ چیز
جز برگه امتحانی‌تان
توجه نکنید.



تکرار یک جمله طلایی

برای جلب توجه و تمرکز بر یک موضوع از تکنیک «حواست را جمع کن» استفاده کنید.
زمانی که حواستان پرت یا ذهن‌تان آشفته و سرگردان می‌شود تکرار مکرر جمله «حواست را
جمع کن» بسیار موثر و مفید است، مثلاً هنگام پاسخگویی به پرسش‌های برگه امتحانی، اگر
ذهن‌تان منحرف موضوعی دیگر شد، سریع به خودتان بگویید: «حواست را جمع کن؛ الان فقط
باید به پرسش‌ها و جواب‌ها دقت کنی»؛ هر چند بار که لازم است جمله «حواست را جمع کن»
را با خود تکرار کنید. با گذشت اندک زمانی متوجه خواهید شد به راحتی می‌توانید ذهن و افکار‌تان
را مدیریت و کنترل و تمرکزتان را در مورد موضوعی خاص تقویت کنید.

کنترل افکار

زمان خاصی از روز را به فکر کردن درباره مسائلی که به ذهن‌تان خطور می‌کند و تمرکزتان را
به هم می‌زند یا موضوعاتی که دوست دارید در آن زمینه اندیشه کنید، اختصاص دهید؛ به عنوان
مثال ساعت ۳ و ۳۰ دقیقه بعد از ظهر تنها زمانی است که می‌توانید درباره این افکار بیندیشید
و در ساعات دیگری که این افکار مزاحم به ذهن‌تان خطور می‌کنند و باعث نگرانی یا
آشفتگی ذهن‌تان می‌شوند، به خود و فکر‌تان یادآور شوید که زمان ویژه‌ای را
برای آنها در نظر گرفته‌اید و در حال حاضر نمی‌توانید جایی در ذهن‌تان برای
آنها داشته باشید. به فکر‌تان اطمینان بدهید در زمان خاصی حتماً به آنها
فکر خواهید کرد. تکرار مدام این تمرین، شدت افکار مزاحم را به حداقل
می‌رساند و از همه مهم‌تر این که شما به خوبی خواهید دانست چگونه
سکاندار افکار‌تان باشید. در صورت لزوم می‌توانید از تکنیک «حواست را
جمع کن» نیز برای خارج کردن افکار مزاحم از ذهن‌تان استفاده کنید. از
سوی دیگر، برای کنترل بهتر افکار پیشنهاد می‌کنیم کارت‌های کوچکی را که
شامل ایام هفته و سه بخش صبح، بعدازظهر و شب است، تهیه کنید. آن گاه هر بار
که تمرکزتان به هم ریخت یا حواس‌تان پرت شد، در آن قسمت مخصوص، خط قرمز
بکشید و علت حواس پرتی‌تان را بنویسید و راهکاری برای مقابله با آن به خود پیشنهاد
دهید. با مداومت به انجام این تمرین متوجه خواهید شد روز به روز تعداد خط‌ها کاهش
می‌یابد و شما هرروز نسبت به روز قبل، کنترل بیشتری بر افکار‌تان خواهید داشت.



نسرین صفری | روانشناس بالینی

تغذیه مناسب

مصرف خوراکی‌های حاوی اسیدهای چرب
امگا۳ مانند ماهی سالمون، کتجد و گردو،
انواع لبنیات کم‌چرب مخصوصاً شیر کم‌چرب
یا ماست یونانی، حبوبات، جو دوسر، قهوه،
شکلات تلخ، سبزی‌های برگ سبز تیره مانند
اسفناج، کلم بروکلی، ریحان، شاهی، جعفری
و کاهو و انواع میوه‌های شیرین و آبدار مانند
پرتقال، نارنگی، کیوی، سیب و انواع توت‌ها به
بهبود عملکرد مغزی و افزایش قدرت تمرکز و
حافظه‌تان در طول زمان درس خواندن کمک
زیادی خواهد کرد.

استراحت کافی

در فواصل مناسب، زمانی را برای استراحت
خود اختصاص دهید یا مکان مطالعه خود را
تغییر دهید. از جای‌تان بلند شوید و برای چند
دقیقه‌ای در اتاق قدم بزنید، اندکی نرمش
کنید یا میان وعده‌ای میل کنید. هنگامی که
استراحت می‌کنید یا راه می‌روید خون به‌طور
یکنواخت در سراسر بدن جریان می‌یابد در
نتیجه اکسیژن بیشتری به مغزتان می‌رسد
و باعث افزایش احساس شادابی، نشاط و
تمرکزتان می‌شود.

مطالعه عمیق

برای افزایش تمرکز باید مطلب مورد نظر‌تان را عمیق بخوانید،
برای انجام این کار بهتر است به دنبال پرسش باشید. هنگام مطالعه،
پرسش‌هایی را برای هر قسمت از کتاب طرح کنید.
با انجام این کار فهرستی از پرسش‌ها خواهید داشت که برای
پیدا کردن جواب آنها، باید بتوانید به افکار‌تان نظم دهید و روی

مطلب مورد مطالعه مسلط شوید که بی‌تردید این روش برای افزایش
قدرت تمرکز شما نیز مفید خواهد بود.
از سوی دیگر، برای افزایش تمرکز‌تان می‌توانید موضوع
مطالعات خود را تغییر دهید، به این معنی که موضوعات متفاوتی
را برای مطالعه در نظر بگیرید و در ساعاتی خاص با عوض کردن
عنوان درس‌هایی که باید بخوانید، به افزایش قدرت تمرکز و
حافظه‌تان کمک کنید.