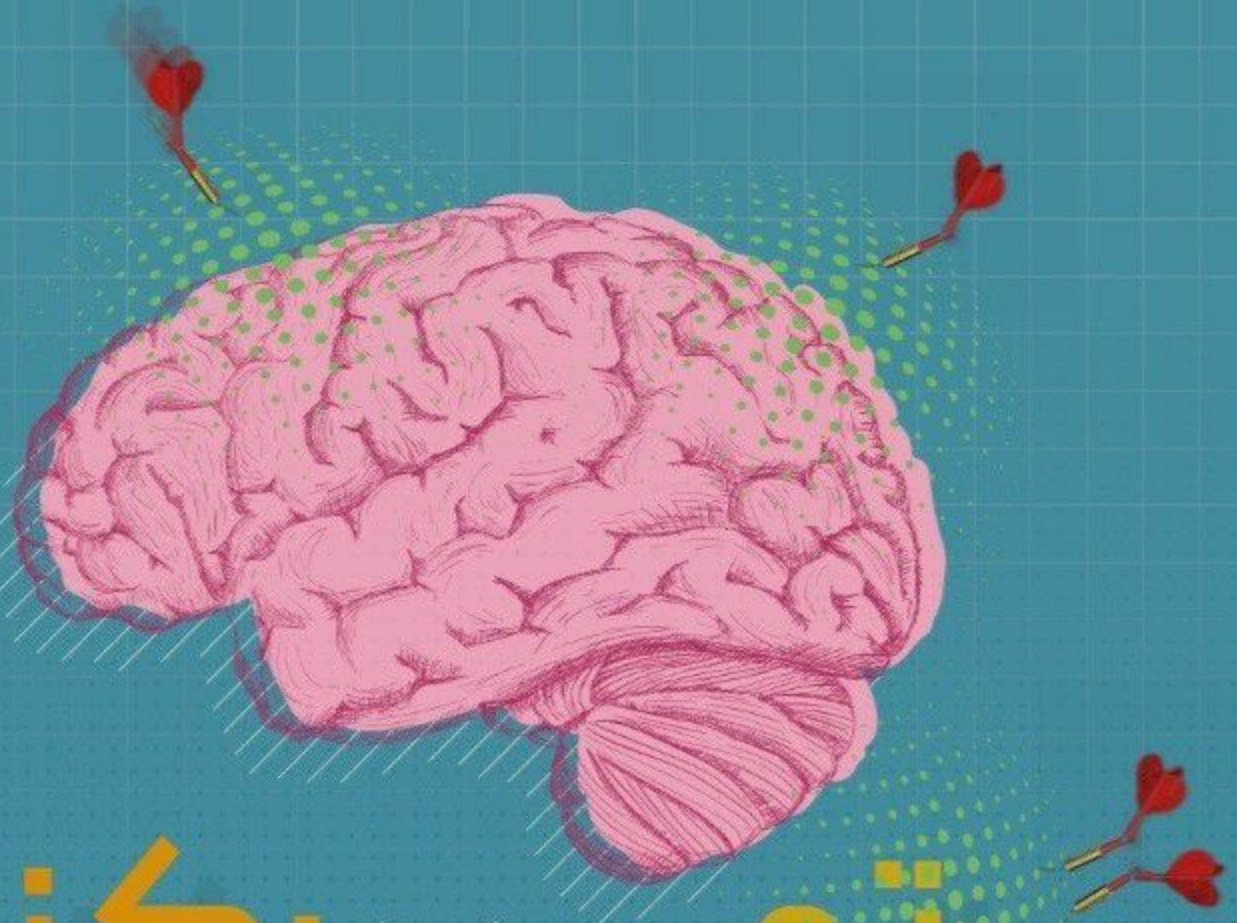


شماره ۱

دانش نوینی



تمرکز

چرا نمی‌توانم

داشته باشم

سخن بزرگان در رابطه با تمرکز • وقتی خانواده آقای وطن خواه درگیر انتخابات آمریکا می‌شوند • مصاحبه جذاب با بچه های قدیم کانون • وقتی ماشین ها هوشمند می‌شوند؛ هوش مصنوعی چیست • راهکارهایی که امید برای تمرکز به دوستش میده • معرفی محصولات فرهنگی • بشتابید که جایزه داریم؛ مسابقه، مسابقه

سخن سردیبر

چراغ دل به نور جان برافروخت

به نام آنکه جان را فکرت آموخت

انسان داشته باشد . یکی از عواملی که می توان آن را به جرأت مانع موفقیت ما معرفی کرد همین عدم تمرکز و پرش ذهنی است .

در این شماره از نشریه قصد داریم شما را بیشتر با این موضوع آشنا کنیم . موضوعی که امروزه با پا گرفتن ارتباطات مجازی و قدرت گرفتن تکنولوژی ، رونق بیشتری پیدا کرده است . بگذارید اینطور مطرح کنم ، ما بر ذهن خود کنترل داریم یا مسائل پیرامونمان بر ذهن ما !!؟

در این نشریه سعی شده تا ابعاد مختلف این موضوع را بررسی کرده و راه های جلوگیری از آن را بیان کنیم .

اما کار به همینجا ختم نمی شود و چندین بخش متنوع و جذاب دیگر انتظار شما را میکشد . پس در ادامه ی نشریه با ما همراه باشید 😊

راستی، ماسک فراموشتان نشود

امیدوارم اوقات خوبی به همراه خانواده محترمتان سپری کنید . با آرزوی سلامتی برای شما نشریه ی

با عرض سلام و احترام خدمت شما عزیزان . با مدد الهی و تلاش سروان بنده تصمیم به انتشار این نشریه گرفتیم ، از اینکه ما را انتخاب کرده اید بسیار خوشحالیم و امیدواریم که در این دوران سخت بتوانیم انتخاب مناسبی برای اوقات فراغت شما باشیم.

نسخه ی حاضر ، اولین تجربه ی نشریه ی +کانونی هست . از آنجایی که هرچیزی **کانونیش خوبه** ، پیشنهاد میکنم این نشریه را تا آخر بخوانید .

خوب بیشتر از این وقت تان را نمی گیرم ، به قول معروف برویم سراغ اصل مطلب؛ تا به حال شده که مشغول انجام کاری باشید اما حواستان جای دیگر باشد ؟

آیا شده که همزمان به چندین کار بپردازید و روی هیچکدام هم تمرکز نداشته باشید ؟ آیا شده که دائم میان کارهایتان به فضاهای مجازی و یا کاری غیر از کار اصلی خود مراجعه کنید ؟ و چندین آیا شده ی دیگر که ممکن است ذهنتان را درگیر کرده باشد ولی به پاسخی نرسیده باشید . شاعر می گوید :

هرگز وجود حاضر غایب شنیده ای * من در میان جمع و دلم جای دیگر است
چنین مواردی از عدم تمرکز و حواس پرتی نشأت می گیرد و می تواند آثار زیانبار و مخربی در زندگی

کانونی





دُر

دُر + دُر = دُر

سختن علامه طباطبایی در رابطه با تمرکز
به نقل از حجت الاسلام پناهیان

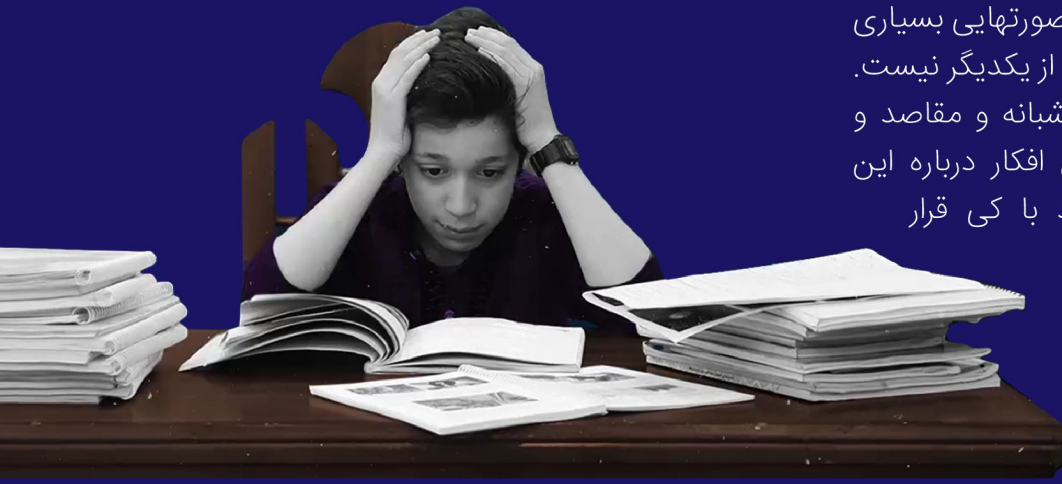
بسم بر این عمل

این در حالیست که تو در خیال خود فقط به صورت الف نظر می کنی و این تشویش مدتی با تو خواهد بود و تداوم خواهد داشت پس اگر چند روزی به تخلیه و پاکسازی این خیالات مداوم اقدام نمایید بعد از مدتی مشاهده میکنید آن خیالات و خواطر رو به کاهش است و هر روز کم می شوند و خیال نیز نورانی می شود تا اینکه احساس می کنی هرچی بر دل و ذهن توست چنان روشن است که آن را با چشم حس خود مشاهده می کنید و سپس مشاهده می کنید که هیچ صورتی کنار صورت الف باقی نمی ماند.

کنترل ذهن یعنی اینکه کسی توجه شما را به چیزی که نمی خواهید جلب نکند. قدرت ذهن یعنی اینکه هر مقدار خواستی در مورد یک موضوع فکر کنی؛ تا با کنترل ذهن به یک موضوع عمیق فکر کنی نه سطحی یعنی یک تمرکز فوق العاده عمیق پیدا کنی.

همانطور که برای بدن باید تمرین کرد و ورزش داشته تا قوی شود روح هم نیاز به ورزش دارد. ورزش روحی را باید از ورزش ذهن شروع کرد. ورزش ذهن با کنترل ذهن است. ذهن نباید هر جایی برود و باید به سمتی برود که من به آن دستور میدهم.

علامه طباطبایی در رساله ولایه می فرماید « مکان خلوت را انتخاب کن که هیچ مشغول کننده ای اعم از نور و صدا نباشد و طوری بنشین که مشغول کاری نشوی و حواست پرت نشود و چشمانت را بسته نگه دار آنگاه صورتی را مانند صورت الف یا یکی از اسماء الله را در خیال خودتان تصور کنید که کاملاً توجه تو به آن معطوف شود و هوشیار باش که صورت های خیالی وارد محوطه الف نشود و در این هنگام که ابتدای کار است در می یابی که صورت های خیالی دیگر مزاحم تو شده و ذهنت را تاریک میکند و صورتهایی بسیاری از آنها قابل تشخیص و شناسایی از یکدیگر نیست. صورت هایی که افکار روزانه و شبانه و مقاصد و خواسته های توست حتی این افکار درباره این باشد که مثلاً یک ساعت بعد با کی قرار ملاقات داری.



مصاحبه

این قسمت
آقای آذر کسب

دانشجوی دکترای رشته فلسفه اسلامی
متولد سال ۱۳۷۲
از بچه های دوره ۱۴ کانون شعبه سیدالکریم



شما فرمودید که دوره ۱۴ کانون ۲۰ (سیدالکریم) هستید. لطفاً بفرمائید که دوره شما در ابتدا چند نفر بود و تا الان چند نفر از آنان مانده اند؟

در زمان ما بین مدارس تفکیک وجود داشت به طوری که دوره ما در اول متشکل از سه گروه بود. گروه اول کسانی بودند که از مدرسه تیزهوشان آمده بودند و گروه دوم کسانی بودند که از مدارس نمونه آمده بودند و گروه سوم هم کسانی بودند که از مدارس دیگری آمده بودند. هر گروه هم به طور میانگین ۱۵ نفر بودند. تقریباً ۴۵ نفر بودیم و به مراتب هرچه که جلوتر می رفتیم تعداد این نفرات کمتر می شد. البته در این بین، افرادی را هم جذب می کردیم ولی بیشتر، افراد از دوره خارج می شدند تا این که وارد دوره بشوند. سال اول دبیرستان که بودیم یکی از این گروه ها به دلیل تعداد کم در دو گروه دیگر پخش شد.



در ابتدای امر لطفاً خودتان را برای خوانندگان نشریه کانون دانش پژوهان نخبه معرفی بفرمایید.

بنده سید محمدرضا آذر کسب دانشجوی دکترای فلسفه اسلامی دانشگاه تهران، متولد سال ۱۳۷۲ و دوره ۱۴ کانون سیدالکریم (منطقه ۲) هستم.

نحوه آشنایی شما با کانون چطور بود؟

سوم راهنمایی که بودیم با بنده و چند نفر دیگر از دوستان که در مدرسه شهید بهشتی درس می خواندیم توسط یکی از دوستان دوره ۱۳ کانون به نام آقای کوره پزیران تماس گرفته شد و بعد از قبولی در آزمون در کلاس های علمی شرکت کردیم و رفته رفته برنامه های فرهنگی و هیئت هم اضافه شد و دیگر کانونی شدیم

تصور شما از مجموعه کانون دانش پژوهان نخبه قبل از ورود به آن چه بود و با مقایسه با الان چه تغییراتی کرده است؟

در ابتدا تصور می کردم که یک مجموعه علمی باشد ولی بعداً متوجه شدم که در کنار کارهای علمی، کارهای فرهنگی را هم پیگیری می کند. طبیعتاً تصور آدم تغییرات زیادی پیدا میکند مخصوصاً وقتی که مسئول می شود، یک سری مسائل که در دانش آموزی برایش مبهم بوده است روشن می شود و تصور جامع تری پیدا می کند

مصاحبه

این قسمت
آقای آذر کسب

اگر بخواهید کانون را در چند جمله تعریف کنید، چه می‌گویید؟

یک مکانی است که افراد دغدغه‌های خود در آنجا برطرف می‌کنند. چه دانش‌آموزی که دغدغه‌های علمی و یا فرهنگی دارد و یا چه دانشجویی که می‌خواهد در جامعه تاثیرگذار باشد. هر نوع فعالیتی هم که انجام می‌دهد در محور همان دغدغه‌ای است که ذهنش را مشغول کرده است.

دوران دانش‌آموزی شما در کانون چگونه بود؟

دوران دانش‌آموزی، محصل رشته ریاضی بودم ولی در زمان کنکور تصمیم گرفتم که به رشته انسانی تغییر رشته دهم ولی طبق یک سری قوانین این کار ممکن نبود و مجبور بودم کنکور رشته ریاضی را بدهم. رتبه ام در کشور در کنکور سراسری ریاضی، ۵۳۱ شد و بعد از آن با توجه به علاقه ام و به دلیل اینکه دانشگاه امام صادق (ع) از رشته ریاضی نیز دانشجو قبول می‌کرد به آنجا رفتم. بنده در زمان دانش‌آموزی جزء کسانی که فقط درس می‌خواندند نبودم و الان که به گذشته خودم نگاه می‌کنم می‌توانم بگویم که خیلی هم بد نیست که یک فرد تماماً درگیر درس نباشد. البته درست است که تمرکز اصلی و اولویت اصلی بر روی درس خواندن است ولی به نظرم در کنارش باید کارهایی مثل ورزش کردن و کتاب خواندن را هم قرار داد.

خود شما چه مسئولیت‌هایی در کانون داشته‌اید و دارید؟

در سال اول دانشجویی (سال ۹۱) مسئولیت دوره ۲۱ کانون ۲۰ (سیدالکریم) که در آن زمان کلاس ششم بودند به مدت دو سال به بنده واگذار شد و همزمان مسئول کتابخانه کانون ۲۰ هم بودم. بعد از این دو سال هم به عنوان معلم عربی، تاریخ و شرح عقاید شهید مطهری در کانون فعالیت می‌کردم. در اوایل دانشجویی به دلیل سنگین شدن دروس و اشتغال، به پیشنهاد خودم مسئول دورگی را تحویل دادم و به عنوان معلم در کانون فعالیت کردم. در اوایل دانشجویی به طور غیر رسمی مترجم زبان عربی بودم و بعد از آن، سه سال معلم عربی بودم و امسال هم به دلیل شرایط ویژه کرونایی به عنوان مترجم عربی یک سازمان مردم‌نهاد به نام «بنیاد گفتگو و دوستی ملل» فعالیت می‌کنم.

وضعیت علمی دوره شما چگونه بود؟ مثلاً شما المپیادی هم داشتید؟

در ابتدا تفکیک مدرسه‌ای وجود داشت اما بعدها که گروه‌ها تقریباً با هم مخلوط شدند از لحاظ درسی یک ناهمگونی به وجود آمد اما می‌توانم گفت که عمدتاً هر یک از دوره‌ها جزء نفرات برتر مدرسه خود بودند ولی خوب کسانی هم بودند که جزء این افراد نبودند. در حوزه المپیاد هم یک نفر از ما مدال نقره المپیاد فیزیک گرفت.

و فکر کنم سال سوم دبیرستان بود که یک گروه شدیم که تقریباً ده پانزده نفر بودیم. به تدریج در زمان دانشجویی ارتباط ما هم با همدیگر کم شد به طوری که مثلاً قبلاً ماهی یکی دوبار همدیگر را می‌دیدیم و این رفته رفته کمتر شد مخصوصاً تو این دوران کرونا که فکر کنم همدیگر را یک بار دیده ایم ولی جالب است که الان بیشتر ملاقات‌های ما تو جشن‌های عروسی هست. تقریباً نصف افراد دوره ما عروسی کرده‌اند البته غیر از بنده که همچنان مجرد هستم و ما غالباً در جشن‌های عروسی همدیگر را می‌بینیم.

بچه‌های دوره شما چه مسئولیت‌هایی در کانون داشته‌اند؟

آن وقتی که دانشجو بودیم به دلیل اینکه تعداد دانشجویها در کانون ۲۰ (سیدالکریم) کم بود، کمبود نیرو وجود داشت به همین خاطر اکثر دوره‌ها ما مسئولیت دوره‌ها را پذیرفتند. بنده خودم مسئول دوره ۲۱ شدم، آقای ابراهیم شریفی مسئول دوره ۲۰ شدند، آقای مبین سپدان و همچنین آقای جواد قندهاری هم مسئول دوره ۱۹ شدند، آقای محمد مهدی امانی مسئول دوره ۱۸ شدند و آقای احمد رضا شگری مسئول دوره ۱۸ شدند و بدین ترتیب شش نفر از دوره ما مسئولیت دوره را برعهده گرفتند.



مصاحبه

این قسمت
آقای آذر کسب

بنده در رابطه با شکستگی تجربه نداشتیم. زمانی هم که آسیب دیده بودم، شخصا می گفتم که پایم شکسته است چون که از ناحیه استخوان های پایم صدای شکسته شدن را شنیده بودم. ولی بقیه می گفتند که پایت نشکسته است و من هم به دلیل بی تجربگی حرف آنان را قبول کردم. کار معقول تر این بود که به چیزی دست نمی زدم و منتظر اورژانس می ماندم و همین باعث شد که شکستگی پای من تشدید شود و شکستگی پای من تقریباً از دو ناحیه، به چهار ناحیه افزایش پیدا کند.

شما فردی منضبط بودید یا شلوغ؟

بنده فرد آرامی بودم. به دلیل اینکه خیلی به این شوحی ها علاقه نداشتیم، سعی میکردم که از چنین کارهایی دوری کنم و می توانم گفت که بچه مثبت بودم و خیلی اهل این کارها نبودم. دیگران هم از آنجایی که می دانستند که من خیلی اهل این جور کارها نیستم با من زیاد شوخی نمی کردند.

شما در جزوه نویسی فرد خوش سلیقه ای هستید یا خیر؟ مثلاً شما جزو کسانی بودید یا هستید که برای نوشتن جزوه از رنگ های مختلف استفاده می کردید یا خیر؟

در رابطه با جزوه نویسی در زمان دانش آموزی و دانشجویی دو شخصیت متفاوت داشتیم. در زمان دانش آموزی خیلی اهل جزوه نویسی نبودم شاید هم یکی از دلایل اصلی اش این بود که چون درگیر کلاس های المپیاد بودم، وقت جزوه نوشتن نداشتیم. ولی در دانشگاه به اقتضای رشته ام که فلسفه اسلامی است بیشتر باید یادداشت برداری کنم و نمی شود که صرفاً به گوش کردن اکتفا کرد و در زمان دانشجویی بیشتر جزوه هایم را تایپ می کردم و تقریباً از ترم سوم دانشگاه جزوه هایم تماماً تایپ شده هستند.

پس یعنی سرعت تایپ بالایی دارید؟

بله با اینکه تایپ ده انگشتی بلد نیستم اما سرعت تایپ نسبتاً

الته هیئت های هفتگی و دیگر کارهای فرهنگی هم جزء برنامه های هفتگی ام بود.

خاطره ای جالبی از دوران دانش آموزی به یاد دارید؟

در دوران المپیاد یک دوره ای وجود داشت به نام هفت خان. بعد از امتحانات ترم دوم تقریباً از اوایل خرداد ماه، کلاس های المپیاد برگزار میشد و در آخر دوره، هفت امتحان می گرفتند و به همین دلیل، معروف شده بود به هفت خان و چون فشار علمی زیاد می شد، نیاز بود که این فشار ها از جایی خارج شود و به همین دلیل شوحی های دستی هم زیاد میشد. آن زمان یک ضربه ای مد شده بود به نام «گدان» که فکر کنم یکی از ضربه های پای رشته های رزمی باشد و در کانون باید حواست می بود که به وقت در حالی که داری از کنار کسی رد می شوی از کسی که گدان نخوری که خیلی هم درد داشت. از لحاظ خاطرات معنوی هم گاهی اوقات شب های جمعه دعای کمیل را به هیئت حاج منصور ارضی می رفتیم و با اینکه خیلی هم نمی رفتیم ولی لحظات خاطره انگیزی بود. یکی دیگر از خاطرات جالب فوتبال بود. معمولاً زمانی که کسی از خانه بیرون نمی رفت مثلاً اواخر شب و یا اوایل صبح ما چمن مصنوعی می رفتیم و تو این هوای سرد واقعاً لذت بخش بود.

پس شما در فوتبال چه بود؟

بنده دروازه بان بودم.

در قسمتی از مصاحبه شما فرمودید که از وقتی که پایم شکست دیگر فوتبال بازی نکردم. لطفاً قضیه شکسته شدن پای تان را به صورت مختصر توضیح دهید.

بنده با بچه های دوره آقای افشار فوتبال بازی می کردم که در جریان بازی پای من شکست. شکستن پای خیلی داستان عجیبی ندارد ولی یک نکته ای که به نظرم برای خوانندگان نشریه مفید است بدانند این است که در زمان شکستگی یا پیچ خوردگی اصلاً به نظرات دیگران گوش ندهید و منتظر فرد متخصص شوید!!!

الته این در مورد کلپت دوران دانش آموزی است و واضح است که در سال آخر کنکور باید تمام تمرکز خود را بر روی درس گذاشت.

کدام یک از مقاطع تحصیلاتان را در کانون بیشتر برایتان خاطره انگیز تر است؟

از آنجایی که من در زمان دانشجویی خیلی کانون نبودم، دوره دانش آموزی را بیشتر از دانشجویی دوست دارم. در دوران دانش آموزی، من سه روز در هفته به کانون می رفتم و تا چهار سال چنین موضوعی ادامه داشت و مخصوصاً در سال کنکور که در کتابخانه کانون درس می خواندیم. تقریباً ۵ سال دوران دانش آموزی را بیشتر در کانون بودم و بعضاً سه شب در هفته کانون می ماندیم و دیگر کانون، خانه دوممان نبود بلکه خانه، کانون دوممان بود. در دوران دانشجویی دیگر چنین موضوعی مطرح نبود و چون فاصله خانه ما با دانشگاه امام صادق زیاد بود، بیشتر وقت را در خوابگاه دانشگاه بودم؛ تقریباً از شب تا چهارشنبه و طبیعتاً بیشتر وقت به جای کانون صرف دانشگاه می شد و بنده در زمان دانشجویی در کانون درس نمی خواندم و بیشتر مسئول دوره بودم.

سرگرمی های شما در زمان دانش آموزی چه چیزهایی بود؟

خب سرگرمی اصلی هم سن و سالان من فوتبال بود و بنده هم همین طور. در زمان دانش آموزی تقریباً یک روز در میان فوتبال بازی میکردم و حتی تا قبل از شکستگی نسبتاً شدید پا که در سال پیش برایم اتفاق افتاد سعی می کردم که حداقل هفته ای یک بار بازی کنم و اینطوری از ورزش دور نباشم.

بازی های رایانه ای چطور بازی هایی مثل PSE یا ایکس باکس؟

زمان دانش آموزی، پلی استیشن ۲ داشتیم و به صورت تفنی در روزهای تعطیل بازی هم می کردم ولی خیلی اهل چنین تفریحاتی نبودم و بیشتر سرگرمی ها، فوتبال بازی کردن بود.

مصاحبه

این قسمت
آقای آذر کسب

مشکلاتی همچون هدر رفتن وقت شود. البته راهکارهای ساده ای برای حل چنین مسائلی وجود دارد. «میزان اهمیت و حساسیت موضوع» هم تأثیر می گذارد. یک مثال هم بنده اضافه کنم. مثلاً شما میخواهید در یکی از پیام رسان ها به یکی پیام دهید. سپس وارد آن پیام رسان میشوید و پس از ورود همه پیام های دریافتی خود را می خوانید و بعد بدون اینکه به آن فرد پیام دهید از پیام رسان خارج میشوید.

به عنوان سؤال آخر عرض کنم که یکی از موضوعاتی که امروزه در این ایام کرونایی مطرح است کلاس های مجازی است. در کلاس های مجازی، دانش آموز دیگر محدودیت های مدرسه را ندارد یعنی با لباس خانگی و راحتی در کلاس درس حاضر می شود و گاهی هم در هنگام تدریس معلم از تقلبات و یا مواد خوراکی استفاده می کند و طبیعتاً تمرکز دانش آموزان در کلاس های مجازی به مراتب کمتر از کلاسهای حضوری است. پیشنهاد شما به عنوان کسی که سابقه معلمی دارد به دانش آموزانی که خواننده نشریه ما هستند چیست؟

بنده خیلی سابقه معلمی ندارم ولی از آنجایی که کلاسهای دانشگاه ما هم امروزه مجازی هست به بقیه هم پیشنهاد می کنم که کلاس های مجازی را مثل کلاس حضوری جدی بگیرند و از خوردن و آشامیدن در حین تدریس امتناع کنند. نکته مهم ماجرا تمرکز است؛ یعنی با اینکه دانش آموز با لباس های خانگی و راحتی در کلاس حضور دارد اما اگر نتواند تمرکز کند کلاس ها برایش فایده ای نخواهد داشت و یادگیری، بسیار بیشتر از قبل به خود دانش آموز وابسته است. اما این کلاس ها برای دانش آموزانی که واقعاً انگیزه دارند و می خواهند درس بخوانند یک امتیاز هم هست زیرا می توانند ضبط کلاس ها را مجدداً نگاه کنند و دیگر نیازی به وقت گذاشتن برای رفت و آمد هم نیست.

چیزی متوجه نشده اید و انگار اصلاً آن را نخوانده اید؟

بله این یکی از اتفاقات شایع است و موقعی رخ میدهد که ذهن انسان شلوغ باشد و البته این موضوع در هنگام درس خواندن هم اتفاق می افتد.

با توجه به این موضوع، فوت و فن و راهکار های شما برای تمرکز در هنگام درس خواندن چه بود و چیست؟

بنده در زمان درس خواندن، سعی می کردم در محاسبه میزان مطالعه، آن زمان هایی را که تمرکز نداشته ام را کم کنم و میزان خالص را یادداشت کنم. بنده در زمان دانش آموزی این مشکل را داشتم ولی در دانشجویی وضعیت بهتر شد. به نظرم یکی از علل این مشکل عادت و خوگیری به گوش دادن به موسیقی و یا مداحی در زمان درس خواندن است. این خوگیری یا عادت، بعضاً می تواند موجب عدم تمرکز و حواس پرتی شود. یکی دیگر از علل حواس پرتی، خستگی است. آدم باید میزان خواب کافی داشته باشد. بعضاً فردی تنها با یک ساعت خوابیدن میتواند چهار ساعت با تمرکز درس بخواند. یکی دیگر از علل عدم تمرکز دشواری مطالب است. مثلاً حواس پرتی یک فرد در زمان خواندن یک رمان به مراتب کمتر از خواندن کتاب علمی ای است که با آن آشنایی ندارد چون ذهن انسان در هنگام روبه رو شدن با یک مسئله بیش از حد سخت، ممکن است از آن فرار کند و به دنبال مطالب و افکار ساده تر برود. مثلاً نمی شود که در شروع کتابخوانی، به دنبال کتاب های فلسفی استاد شهید مطهری رفت بلکه باید با یک سطح بندی درست کتاب خواند.

تا حالا شده که به دلیل عدم تمرکز، در امور روزمره خود هم دچار مشکل شوید؟ مثلاً برای برداشتن کتابی، در کتاب خانه خود را باز کنید و بعد یادتان برود که چه کتابی را می خواستید بردارید؟

بله، به نظر بنده طبیعی است و امکان دارد برای هر کسی رخ بدهد. البته خیلی جای نگرانی نیست ولی گاهی اوقات هم میتواند موجب بروز

بالایی دارم. بنده جزء کسانی بودم که در آخر ترم جزوه کامل خود را در اختیار بقیه می گذاشتم البته بقیه هم جزوه می نوشتند اما جزوه من از دیگران کامل تر بود و به خاطر همین در اختیار دیگران می گذاشتم.

شما در زمان دانش آموزی به کدام درس بیشتر از بقیه علاقه داشتید؟

اولاً عرض کنم که خیلی جالب است که من در زمان امتحانات، بیشتر کتاب غیر درسی می خواندم و دلیلش هم به نظرم این است که اگر کسی در طول ترم به طور منظم درس بخواند، در زمان امتحانات ترم با فشار کمتری روبه رو خواهد بود. مخصوصاً اینکه در زمان امتحانات ترم بعضاً پیش می آید که برای یک امتحان دو یا سه روزه وقت می دهند. میزان مطالعه ام در زمان راهنمایی بیشتر از دبیرستان بود که طبیعتاً در دوران تعطیلات مثلاً تابستان میزان مطالعات بیشتر می شد.

چه نوع کتابهایی را مطالعه می کردید؟

در دوران راهنمایی بیشتر، کتابهای مذهبی و آئینی می خواندم. مثلاً کتاب های شهید دستغیب از جمله داستان های شگفت و گناهان کبیره و عقل سلیم. ولی درکل بیشتر، کتابهای مذهبی می خواندم و شاید هم دلیل اصلی آن این باشد که چون من این کتابها را از کتابخانه مسجد به امانت می گرفتم و می خواندم این کتابها بیشتر قالب مذهبی داشت. خواندن کتاب های مذهبی در زمان دبیرستان به کتابهای شهید مطهری تغییر پیدا کرد و همچنین کتابهای آقای سید مهدی شجاعی که هم قالب مذهبی داشت و هم قالب ادبی؛ از جمله پدر عشق پس، از دیار حبیب، کشتی پهلو گرفته، سقای آب و ادب و آفتاب در حجاب. خواندن کتاب های آقای رضا امیرخانی را هم در زمان دبیرستان شروع کردم کتابهایی مانند ازبه، ارمیا، نشر نشاط، سفرنامه سیستان، سفرنامه افغانستان.

شده تا حالا پس از خواندن یک صفحه کتاب متوجه شوید که اصلاً از آن صفحه

فرهنگستان

معرفی محصولات فرهنگی

بازی های تمرکزی

بازی ها همیشه یکی از مهیج ترین بخش هتی زندگی ما را در کودکی تشکیل داده اند. اما جالب است بدانید میتوان بسیاری از بازی های زمان کودکی را برای افزایش تمرکز هم استفاده کرد. استفاده از بازی های تمرکزی به خصوص برای افزایش تمرکز کودکان بسیار مهم است.

بازی های تمرکزی را از لحاظ گروه های سنی به شکل زیر دسته بندی میکنیم:
A: بازی های تمرکزی مناسب کودکان ۸_۹ سال
B: بازی های تمرکزی مناسب کودکان ۱۰ سال به بالا و بزرگسالان

بازی گروه A

آدم برفی شو

بازی آدم برفی شاید به ظاهر زیاد جذاب نباشد، اما در واقع برای افزایش تمرکز و دقت و همچنین بهبود قوه شناختی کودکان بسیار مهم است. برای انجام این بازی از کودک بخواهید که مثل یک آدم برفی بایستد. سپس شما به او شرایط آب و هوایی را مرحله به مرحله بگویید. کودک با شنیدن این که هوا گرم است

تمام افکار خود را روی کاری که دارید انجام

میدهید متمرکز کنید. پرتوهای خورشید تا

متمرکز نشوند، نمیسوزانند

گراهام بل

ذهن انسان مثل بدن و چشم او نیاز به مراقبت و محافظت دارد و همانگونه که انسان برای سلامتی جسم خود وقت میگذارد باید برای حفظ تمرکز و آرامش ذهن خود نیز مراقبت های ویژه ای را اختصاص دهد. انجام تمرین های ساده و البته در اغلب موارد بدون هزینه، میتواند شما را در داشتن ذهنی متمرکز و آرام یاری کند و از آشفتگی های زندگی روزمره نجات دهد.

با بازی تمرکز خود را افزایش دهید

شترنج به تو کمک میکند تمرکز کنی و منطق خود را

بهبود دهی. به تو آموزش میدهد که بر اساس قوانین

عمل کنی و مسئولیت اقدامات خود را به عهده بگیری و

در شرایط نامشخص چگونه مشکل را حل کنی

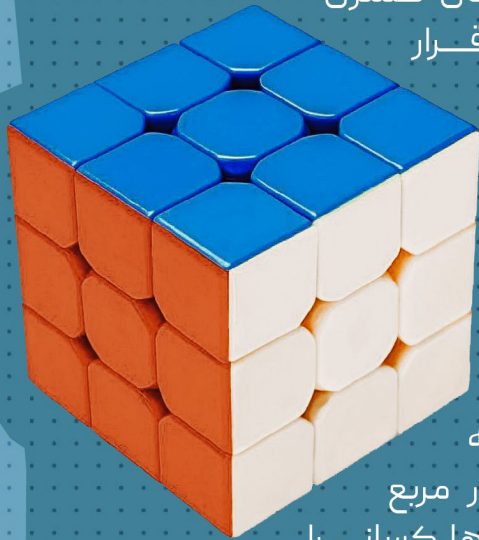
کری کاسپاروف

فوتبال فکری

و میتواند آنها را نیز همانند بچه‌ها به خود جذب کند.

مکعب روییک

مکعب روییک یکی از بازی‌های تمرکزی است که درست کردن آن علاوه بر تمرکز به مهارت هم نیاز دارد. برای شروع میتوانید از مکعب‌هایی استفاده کنید که تعداد مربع‌های کمتری



در هر وجه آن قرار دارد. اندازه‌ی

استاندارد هر وجه مکعب

روییک ۹ مربع است. اما شما

میتوانید از مکعب‌هایی

شروع کنید که

در هر وجه چهار مربع

دارد. همه‌ی ما بارها کسانی را

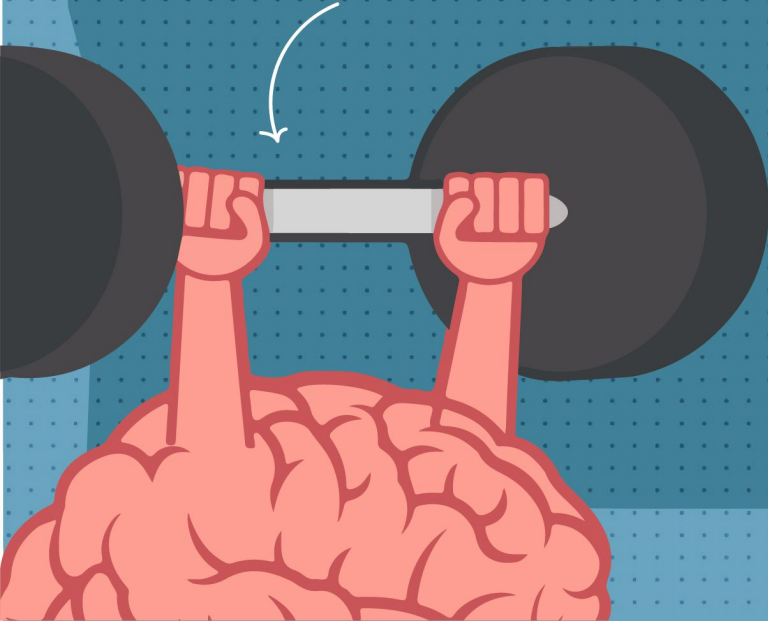
دیدهایم که زیر ده ثانیه مکعب‌ها را درست میکنند. درست است که این افراد

شگردهایی برای انجام این کار دارند، اما قبل از هرچیز آنها به قدری تمرین و تمرکز

داشته‌اند که بتوانند به راحتی آن شگردها را در مسابقات پیاده کنند. پس

شما هم اگر میخواهید از روییک بهره کافی ببرید، زیاد تمرین کنید و از

شکست خوردن دلسرد و خسته نشوید.



حالت شل شدن و آب شدن به خود میگیرد. بالعکس زمانی که شما صدای باد و بوران در می‌آورید، کودک خود را سفت و صاف نگه خواهد داشت. راز بازی آدم برقی در سادگی آن است. شما میتوانید این بازی را در خانه و یا هر جای دیگری انجام دهید. یادتان نرود که در حین بازی مدام جایتان را با کودک عوض کنید. این کار باعث میشود که او حس بهتری برای ادامه‌ی بازی داشته باشد. همچنین خوب است بدانید که برخی بازی‌های تمرکزی مثل همین بازی آدم برقی، باعث افزایش خودآگاهی کودکان نیز خواهد شد.

بازی گروه B

این دسته از بازی‌ها نسبت به دسته قبلی سخت‌تر هستند و برای گروه سنی بالاتری مناسب‌اند. دلیل آن هم این است که برای انجام دادن آنها شما نیاز دارید که مهارت‌هایی مثل خواندن و نوشتن را به خوبی بلد باشید. بازی‌های این بخش به طور کلی جزو تکنیک‌های افزایش تمرکز هستند و برای سنین بالا قابل اجرا میباشند.

پازل‌ها یکی از بهترین انواع بازی‌های تمرکزی‌اند

درست کردن پازل از همان سنین کودکی میتواند ذهن شما را برای داشتن تمرکز بیشتر آماده کند.

همچنین با به بازار آمدن پازل‌های بزرگ و چند هزار تکه، حالا بزرگ‌ترها هم میتوانند علاوه بر لذت بردن از درست کردن یک پازل زیبا، تمرکز خود را نیز تقویت کنند.

این اسباب بازی برای افزایش تمرکز حواس در بزرگسالان بسیار مفید است

معرفی کتاب

را ضعیف میکند و تقریباً نمیگذارد برای زمان مشخصی روی کاری تمرکز کنید. همه‌ی اینها میزان توجه شما را کم میکند و مانع تمرکز بر درس، کار، روابط، فعالیت‌ها و هر چیز دیگری میشوند. زمانی که تمرکز شما قوی است میتوانید توجه خود را بر هر آنچه انجام میدهید متمرکز کنید و نگذارید فکرتان به سمت افکار، خواسته‌ها، مردم و اطراف پراکنده شود. داشتن این توانایی شما را کارا تر میسازد و زمان و انرژی شما را ذخیره میکند. تمرکز یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که هر کس میتواند داشته باشد. اگر چه افراد کمی میدانند که چطور باید آن را تقویت کنند و تعداد کمتری در این راه قدم میگذارند به این کتاب پرداخته و "علی بندری" با دقت و وسواس همیشگی خود آن را معرفی کرده است. "دنیل گلن" نویسنده نام‌آشنا و پرکار کتاب‌های حوزه هوش هیجانی، در کتاب "تمرکز" به این وضعیت ذهنی میپردازد. او با نگاهی به وضعیت پر آشوب جهان امروز و اغتشاش تبادل اطلاعات و تصویرهای متعدد که در فضای مجازی حواس انسان را درگیر میکند. بر توجه به تمرکز تاکید میگذارد. گلن توضیح میدهد که به چه علت نیاز است متمرکز بود و آسیب‌های ناشی از برش ذهن و عدم تسلط بر اداره امور را به روشنی توضیح میدهد

در کتاب تمرکز راهکارهای عملی فراوانی ذکر شده که به شکل مفید و موثری برای افزایش تمرکز میتوانیم از آنها استفاده کنیم. پادکست "بی پلاس" هم در یک قسمت به این کتاب پرداخته و "علی بندری" با دقت و وسواس همیشگی خود آن را معرفی کرده است. "دنیل گلن" نویسنده نام‌آشنا و پرکار کتاب‌های حوزه هوش هیجانی، در کتاب "تمرکز" به این وضعیت ذهنی میپردازد. او با نگاهی به وضعیت پر آشوب جهان امروز و اغتشاش تبادل اطلاعات و تصویرهای متعدد که در فضای مجازی حواس انسان را درگیر میکند. بر توجه به تمرکز تاکید میگذارد. گلن توضیح میدهد که به چه علت نیاز است متمرکز بود و آسیب‌های ناشی از برش ذهن و عدم تسلط بر اداره امور را به روشنی توضیح میدهد

قسمتی از کتاب

در کتاب تمرکز راهکارهای عملی فراوانی ذکر شده که به شکل مفید و موثری برای افزایش تمرکز میتوانیم از آنها استفاده کنیم. پادکست "بی پلاس" هم در یک قسمت ذهن ابزار بزرگی است اما باید نظم داده شود. زیرا دائماً حرکت میکند و مثل پروانه‌ای است که مرتب از جای به جای دیگر میرود. اگر ذهن شما مرتب در حال حرکت باشد و نتوانید روی چیز مشخصی تمرکز کنید، چگونه قادر خواهید بود یک فعالیت را کامل کنید یا به هدفی دست یابید؟ عوامل زیادی وجود دارد که توجه را به خود جلب میکند و زمان شما را میگیرند. برنامه‌های تلویزیونی، برنامه‌های رادیویی، موسیقی، انواع سرگرمی، تبلیغات، تلفن همراه، ابزار الکترونیکی، صداهای زائد، اشخاصی که اطراف شما هستند و خیلی عوامل دیگر. همچنین عوامل بسیاری در محیط وجود دارد که حواس شما را پرت میکند و نمیگذارند ذهنتان را متمرکز کنید. آنها ذهن را در حالت بی‌قراری دائمی قرار میدهند که تمرکز

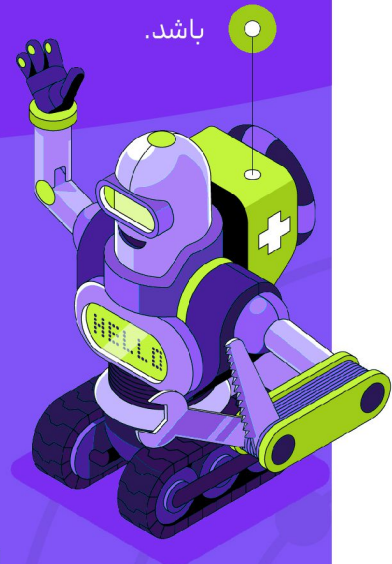


دانش + کده

وقتی ماشین‌ها هوشمند می‌شوند؛ **هوش مصنوعی** چیست؟

شاید این اواخر خیلی کلمه نامأنوس هوش مصنوعی بگوشتون خورده باشه شاید هم اصلا نخورده باشه ولی قبل از هر چیز می‌خواهیم به تعریف هوش مصنوعی بپردازیم. لازمه بدونید هیچ تعریف دقیق و مشخصی که مورد پذیرش همه اهل فن باشه در رابطه با هوش طبیعی و در نتیجه هوش مصنوعی وجود نداره!! در واقع هر کس بسته به زمینه فعالیت و دانش خود، از زاویه دید متفاوتی به این علم نگاه می‌کند. ولی به ناچار یک تعریف خدمت شما عرض میکنم:

هوش مصنوعی یا artificial intelligence شاخه‌ای از علوم رایانه است که هدف اصلی‌اش آن است که ماشین‌های هوشمندی تولید کند که توانایی انجام وظایفی که نیازمند به هوش انسانی است را داشته باشد.



یا ماشین‌ها جلوه‌ای از هوشمندی رو داشته باشند هوش مصنوعی میگن؛ مثل تشخیص چهره، پیش بینی حوادث و... همینطور از روی هوشمندی آنها رو در دسته‌های: هوش مصنوعی محدود، هوش مصنوعی عمومی و ابر هوش مصنوعی دسته‌بندی میکنن (دانش حال حاضر ما در حد هوش مصنوعی محدود است و تمام مثال‌های گفته شده در این دسته قرار می‌گیرند، هوش مصنوعی عمومی و ابر هوش مصنوعی درجه بالاتر و در حد انسان است که مورد علاقه نویسندگان فیلم‌های علمی تخیلی قرار گرفته است). بیایید کمی وارد

مباحث تخصصی‌تر بشیم و راجع به این

جنگ جهانی دوم نیروهای آلمانی از رمزگذاری برای ارسال پیام‌ها شون استفاده میکردند، ارتش انگلیس و آقای آلن تورینگ هم با زیرکی، متقابلاً الگوریتمی برای شکستن این رمزها طراحی کردن. آقای تورینگ متوجه شد که ظاهراً این الگوریتم از کمی هوشمندی بهره‌مند بود. بعد از جنگ جهانی آقای تورینگ با فراغ‌بال نشست و روی این نتیجه‌گیری اش فکر کرد. و باز هم متوجه شد که ماشین‌ها می‌توانند هوشمندتر هم باشند در نتیجه هوش مصنوعی ابداع شد. خیلی‌ها با شنیدن هوش مصنوعی یاد ربات‌ها یا فیلم‌های علمی تخیلی تقابل ربات‌ها با انسان‌ها می‌افتند اما آیا واقعاً هوش مصنوعی همان رباته؟ در جواب باید بگم خیر در واقع به هر چیزی که باعث بشه کامپیوترها



۱. Alen toring

۲. خوارزمی برای اولین بار از کلمه الگوریتم (Algorithm) استفاده کرده است (به معنای مجموعه دستورات که

با ترتیب خاص، به منظور حل مسائل انجام می‌شود)

دانش + تده

این روش عکس‌ها بدون برچسب هستند و خود رایانه باید متوجه تفاوت این دو شود برای مثال؛ خود کامپیوتر باید معیار رنگ را از عکس‌ها استخراج کند و به اجسام قرمز برچسب سیب و به نارنجی برچسب پرتقال بزند. ۳. یادگیری تقویتی: در این روش اطلاعات به رایانه داده نمی‌شود بلکه از تعامل با محیط اطلاعات رو بدست می‌آورد و یاد می‌گیرد. باید توجه داشت که این روش در جاهایی به کار گرفته می‌شود دستگاه ما با محیط در ارتباط باشد برای مثال؛ شرکت‌های سازنده ماشین‌خودران از آنها چندین بار در محیط آزمایشگاهی استفاده می‌کنند تا به خوبی شرایط مختلف را تحلیل کنند و یاد بگیرند. حال می‌توان متوجه شد که نرم افزار شرکت IMB چگونه از این روش برای شکست قهرمان جهان استفاده کرده است. این را در نظر داشته باشید روش‌های بسیار زیادی از جمله شبکه‌های عصبی، سیستم‌های خبره و ... مثل روش بالا هستند که رایانه ما را هوشمند میکنند.

نمونه‌هایی از هوش مصنوعی



آمریکایی به نام NotCo! توانسته با استفاده از هوش مصنوعی و ترکیب میوه‌ها و سبزیجات نزدیک‌ترین محصول را لحاظ مزه، بو و بافت را به گوشت پیدا کند و آن

صحبت کنیم که اصلا

هوش مصنوعی

چگونه هوشمند

میشود؟

قبل از اینکه وارد این

بحث شیم! این را

بگویم که در سال

۱۹۹۶ شرکت IMB یک

الگوریتمی را طراحی

کرد که می‌توانست

شطرنج بازی کند! نکته

جالب توجه اینجا است که این برنامه توانست نفر اول

شطرنج جهان را شکست دهد! در واقع این برنامه طوری

طراحی شده بود که چندین میلیون بار با خودش مسابقه

داده و هر سری استراتژی‌های جدیدی روی یاد گرفته، یا به

عبارت دیگر این برنامه از روش یادگیری ماشین

استفاده کرده است. در این روش تعداد انبوهی از

اطلاعات به رایانه داده می‌شود و رایانه با توجه به

الگوریتم مورد استفاده در آن به سه طریق می‌تواند یاد

بگیرد.

۱. یادگیری نظارت شده: در این روش رایانه مثل دانش

آموز و برنامه نویس مانند معلم می‌ماند، که در آن

اطلاعاتی از پیش تعیین شده را وارد رایانه می‌کند. مثلا

هوش مصنوعی ما قصد دارد پرتقال را از سیب تشخیص

دهد، برای این کار برنامه نویس چندین هزار عکس از این

دو میوه به رایانه می‌دهد و تعیین میکند که هر عکس

مربوط به چه میوه‌ای است و در قبال هر تشخیص درست

پاداش تعیین میشود در نتیجه رایانه قادر است در عکس

هزار و یک‌ام میوه را تشخیص دهد

۲. یادگیری نظارت نشده: تفاوت این روش با یادگیری

نظارت شده در این است که در یادگیری نظارت شده

عکس‌ها و داده‌ها برچسب گذاری شده اند و مشخص

است که چه عکسی مربوط به چه میوه‌ای است ولی در



تحصیل و یادگیری

هوش مصنوعی ترکیب علوم: ریاضی (گسسته، جبر خطی، احتمال و ...)، کامپیوتر، منطق و فلسفه است که از همین حالا هم می‌توانید به یادگیری و پیاده سازی مقدماتی اون بپردازید و اگر خواستید به صورت تخصصی در این حوزه فعالیت کنید می‌توانید در مقطع کارشناسی ارشد در این رشته تحصیل کنید.

را تولید کنند، که ۹۸ درصد به مزه گوشت شباهت دارد. همینطور از این روش برای ساخت شیر، سس مایونز و تن ماهی هم استفاده کرده است.

تشخیص بیماری: در هند به دلیل فراگیری بیماری قند خون و کمبود پزشک، در مراکز درمانی مربوطه، هوش مصنوعی می‌تواند



با اسکن چشم به طور دقیق بیماری را تشخیص دهد

تصمیم گیری دقیق تر به جای انسان: در مسابقات فرمول یک، تمام اطلاعات از قبیل وضعیت لاستیک ها،

سرعت، جایگاه رقیب و

... در اختیار شرکت

کنندگان قرار داده

میشه آن تیم ها در

یک مرکز کنترل با

استفاده از هوش

مصنوعی این داده

ها را تحلیل و ۷۰

درصد تصمیم گیری

توسط این رایانه ها انجام

میشود، در واقع هر تیمی که از هوش مصنوعی قوی تری

بهره مند باشد، شانس بیشتری برای برنده شدن دارد.

کمک در کشف جهان: اولین عکس انسان ها از

سیاه چاله، که یکی از مهمترین دستاورد های علمی

چند سال اخیر به شمار می آید، در آن برای تشخیص

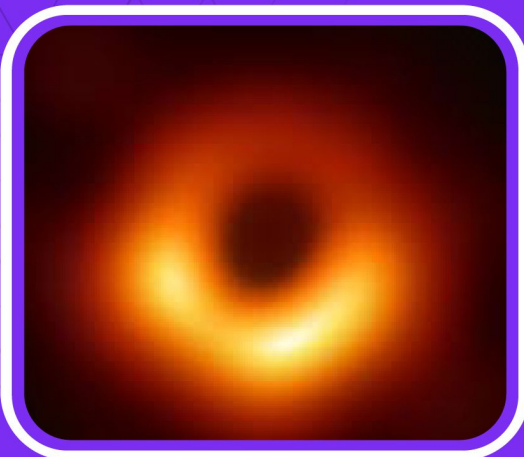
امواج مفید کیهانی و حذف نویز ها از هوش مصنوعی

استفاده شده است.

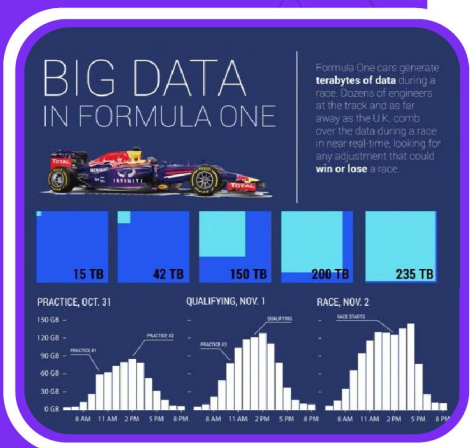


منابع: مستند عصر هوش مصنوعی و کتاب مبانی هوش

مصنوعی آقای تورینگ



خارج از بحث: این عکس با کمک جمع زیادی از دانشمندان در سراسر جهان از جمله ایران گرفته شده. اهمیت این عکس اینجاست که تا قبل از این تنها سیاهچاله به صورت تئوری و روی کاغذ اثبات شده بود. همچنین به خاطر ماهیت سیاهچاله که همه نور های اطراف را به خودش جذب میکند عکس گرفتن از آن مقدور نبود. برای همین عکس مات و بی کیفیت ۵ پتابایت (۵ میلیون گیگابایت) داده جمع آوری شده



طراحی

خانواده وطن خواه و انتخابات آمریکا

خانواده ی پنج نفره ی وطن خواه در نگرانی و اضطراب برای انتخابات آمریکا هستند. سعید پسر بزرگ خانواده خیلی نگران بود چون پدرش آقا ساعد به او گفته بود: «تو دیگه ۲۶ سالته، مردی شدی واسه خودت. اگه ترامپ رای بیاره باید یه کار با درآمد بالا پیدا کنی چون اون موقع من با پول تاکسی نمیتونم خرجی پنج نفر رو بدم مجبورم از خونه بندازمت بیرون» سعیده دختر خانواده هم اصلا آرامش نداشت چون آقا ساعد به او هم گفته بود: «اگه ترامپ رییس جمهور بشه دیگه نمیتونم برات جهیزیه جور کنم. چون تا ۴ سال دیگه هم اون رییس جمهوره، تا اون موقع هم نمیتونی ازدواج کنی و اون موقع ۲۸ سالت میشه و میترشی» پسر کوچک خانواده مسعود که امسال وارد کلاس پنجم شده بود هم از شرایط پیش آمده ترسیده بود. آقا ساعد مسعود را هم توجیه کرده بود که: «اگه بایدن رییس جمهور نشه باید از وسایل امسالت خوب مراقبت کنی تا بتونی تا ۴ سال ازش استفاده کنی، در ضمن تمام سعی تو کن رشد کنی و چاق نشی که یونیفرم مدرست برای سال های بعدت هم بدرد بخوره.» رای آوردن بایدن برای سمیرا خانم، مادر خانواده نیز خیلی مهم است چون او استاد دانشگاه است و اگر بایدن رای بیاورد، قرار است سمیرا خانم ویناری در رابطه با مسایل دانشگاهی در دانشگاه استندفورد با

حضور بایدن داشته باشد که اگر رای نیاورد کنسل میشود. انتخابات شروع و فضای خانه پر از اضطراب شد. مسعود که انتخابات اخیر خودمان را دیده بود از پدرش پرسید: «چرای برای انتخابات خودمون انقدر استرس نداشتیم؟» آقا ساعد هم جواب داد: «چون اونقدری که انتخابات آمریکا تو سرنوشتمون تاثیر داره انتخابات خودمون نداره» بایدن جلو افتاد و شمارش چند ایالت اخر مانده بود ولی سعیده به این فکر میکرد که چیشده که ایالت های نوادا و پنسیلوانیا تعیین کننده ی ازدواج کردن یا نکردن او هستند. آقا ساعد هم با خوش حالی گفت: «قطعاً بایدن میبره مگه اینکه یا معجزه بشه یا یکی از مسؤولین قبل اعلام نتایج، پیروزی بایدن رو تبریک بگه!» آقا ساعد درست گفت، نه معجزه ای شد، نه تبریکی گفته شد و بایدن رییس جمهور امریکا شد. با گذر زمان کم کم جامعه از فضای انتخابات خالی میشد، همه جا در خواب رفته بودند انگار باز هم قرار است خیابان ها تا ۴ سال بخواب برونند، چه خواب سختی! آقا ساعد داخل تاکسی نشسته است. شخصی به شیشه ماشینش میزند، پنجره را باز میکند، فرد میگوید: «آزادی؟» آقا ساعد سرش را به علامت تایید تکان میدهد فرد سوار میشود و هر دو تا انتهای مسیر حرفی نمیزنند...

راهکارهایی که امید برای تمرکز به دوستش میدهند

مغز

بود. همیشه نمره هاش عالییه! امید که فهمیده بود رفتم تو خودم پرسید:
 «چی شده؟ چرا رفتی تو لک؟ بینم کارنامه تو..»
 کارنامه رو هل دادم طرفش. نگاهی بهش انداخت و سرش و سمت من چرخوند و گفت:
 «تو که میگفتی خوندم... یعنی همه حرفایی که باهم زدیم ویادت رفت؟»
 باناراحتی گفتم: نه یادم نرفته، ولی.. امیدگفت: «ولی چی؟!»
 با کلافگی گفتم: نمیدونم. انگار موقع درس خواندن حواسم جمع نیست. تمرکز ندارم.

در کلاس با صدای خشکی باز شد و آقای سهرابی معاون مدرسه وارد کلاس شد. لحن محکمش توی کلاس پیچید:
 «سلام بچه ها! همونطور که گفته بودم امروز موعد تحویل کارنامه هاست. لطفاً ساکت باشید تا کارنامه ها رو پخش کنم.»
 دل توی دلم نبود. بالاخره چیزی که ازش می ترسیدم اتفاق افتاد. خدا کنه فقط مثل دفعه قبل نباشه که آبروم پیش بابامیره.
 کم کم سروصدای بچه ها از گوشه و کنار کلاس بلندشد.
 کارنامه روبروم روی میز بهم دهن کجی می کرد. یه نگاهی بهش انداختم. وضعم خرابتر از اون چیزی بود که فکرشو می کردم.

زیرچشمی دوروبرمو پاییدم. بیشتر بچه ها خوشحال بودن، مخصوصاً امید بغل دستیم که صمیمی ترین دوستم هم



موقع درس خواندن سخت میشه برات. اما نگران نباش اگه هدف بزاری واسه خودت همه چی درست میشه، اولاش یکم سخته ولی کم کم عادت میکنی. این روشا برا من که جواب داد امیدوارم مشکل توهم حل بشه.»

یکم خیالم راحت شده بود، بهش گفتم: «پاقعا خیلی ممنون که

کمکم کردی.»

_ زنگ مدرسه به صدا در اومد.

امید گفتم: «قابلی

نداشت رفیق، دوستی

واسه همین

روزاست، بریم نهار که

واقعا گشتم شده

خداحافظ.

امید چند لحظه ای سکوت کرد و بعد گفت : « این که میگی قبلاً مشکل منم بود. ولی سعی کردم حلش کنم.»

بایحوصالگی گفتم: «آخه چطوری؟»

امید گفت: «ببین؛ نمیدونم این چیزایی که گفتم به دردت میخوره یا نه، ولی به نظرم بدنیست روشون فکر کنی، شاید چاره ی کارت بشه.

من به تمیزی اتاق موقع درس خواندن حساسم. هر وقت دوروبرم شلوغ و نامرتب میشه حواسم پرت میشه، یه بار هرچی درس میخوندم برای امتحان جبر نتیجه نمی داد. می دونی مشکل کجا بود؟ نور اتاق کم بود.

میزون نبود. لامپ و عوض کردم. پرده ی اتاقمو که تیره بود بازنگ روشن عوض کردم.

کلی توحال و هوای درس خوندنم تأثیر داشت. فک کنم دما هم بی تأثیر نباشه. زیاد گرم نبودن یا سرد نبودن اتاق.»

به امید نگاه کردم گفتم: «اینارو باید بنویسم بزنم به دیوار اتاقم.»

امید: «بازم هست، یادمه پارسال اکثر شبایی که تا دیروقت بیدار میموندم روز بعدش همیشه خسته و بی حوصله بودم و درس خوندم برام سخت بود توام سعی کن خوابتو خوب کنترل کنی شاید مشکلات این باشه یه سؤال: موقع درس خوندن زیاد گوشیتو نگاه میکنی؟»

گفتم: «اره، خیلی زیاد.»

امید گفت: «اینم مشکل بزرگیه، یکی از مهم ترین چیزایی که تمرکزتو بهم میزنه همینه، سعی کن موقع درس خوندن گوشیت کنارت نباشه و کاری بهش نداشته باشی.»

گفتم: «امید بنظرت چرا انقدر تمرکز کردن سخته؟»

امید خندید و گفت: «همیشه ام سخت نیست، مثلاً تو وقتی میخوای بازی کنی یا کارایی که جنبه تفریحی دارن انجام بدی راحت تمرکز میکنی، اما

مسابقه

فکر و بیرون راندن تمام افکار، ایده‌ها، احساسات و هیجان‌های نامربوط از ذهن. تمرکز یعنی به جای از این شاخه به آن شاخه پریدن و از دست دادن توجه، زمان و انرژی، در هر زمان تنها یک کار انجام بدهیم. در هنگام تمرکز، تنها «یک فکر» ذهن فرد را اشغال می‌کند و تمام انرژی ذهن بر همین فکر واحد متمرکز می‌شود. البته برای کسب توانایی فرمان دادن به ذهن و کنترل کردن تمرکز و توجه، به آموزش نیاز داریم. بیشتر افراد نمی‌توانند توجه خود را کنترل و ذهن خود را صرفاً بر یک موضوع متمرکز کنند. آنها نمی‌توانند هر زمان که می‌خواهند به ذهن خود دستور بدهند که بر چیزی تمرکز کند. متمرکز کردن فکر، فعالیت غیرمعمول نیست و تقریباً هر روز برای همه اتفاق می‌افتد ولی این تمرکز، توانایی ناخودآگاه و کنترل نشده‌ای است. برای مثال، آیا توجه کرده اید کودکان در هنگام بازی صدای شما را نمی‌شنوند؟ آنها آن قدر در بازی غرق می‌شوند که به هیچ چیز دیگری توجه نمی‌کنند. یا وقتی کتاب بسیار جالبی می‌خوانید، صدای اطرافیان تان را نمی‌شنوید. زمانی که نامه‌ای مهم می‌نویسید،

سلام و درودی دوباره امیدوارم تا اینجا از نشریه لذت برده باشید حالا نوبتی هم باشه نوبت بخش مسابقه نشریه. ما تو اینجا دوتا بخش داریم که هر کدوم رو توضیح میدم بهتون عجله نکنین. فقط اینو اول بگم که به نفرات اول تا سوم این مسابقه هم جایزه‌های خوبی میدیم شاید پرسید جایزه‌ها چین؟ خب برنده بشین تا ببینین چی هستن. ولی پیشمون نمیشین از شرکت تو این مسابقه. خب برسیم به بخشهای مسابقه راستی حواسم نبود جواباتون رو هم به آیدی [@mjpadashi](https://www.instagram.com/mjpadashi) داخل پیامرسان بله بفرستین. مسابقه ما دو بخش داره بخش اولمون اینطوری هست که شما از مطلب و متنی که قرار دادیم. لذت ببرین. به همین سادگی تا حالا دیده بودین مسابقه به این راحتی

بخش دوم هم اینطوره که نظرات و پیشنهادتتون و یا هر چیز دیگه‌ای رو با ما در میون بگذارید. ولی ولی نه به صورت مستقیم به صورت کاملاً غیر مستقیم. مثلاً نشریه شما جای کار داشت یا من تو خوابم این نشریه رو دیده بودم که تعبیر حرفها بترتیب این میشه که نشریه بد یا خوب بود. همین... پس دست به کارشین

تمرکز کردن یعنی اینکه فرد بتواند توجه و اراده اش را همسو کند و کنترل توجه خود را در اختیار داشته باشد. تمرکز یعنی توانایی متمرکز کردن ذهن بر روی یک موضوع، شیء یا

۲

۱

۳

مسابقه

تمام اطلاعات بصری را دریافت و پردازش می‌کند تا به شما بگوید که باید بر چه چیزی تمرکز کنید. این کار شبیه زمانی است که برای اولین بار، تابلوی نقاشی یا عکسی را می‌بینید. وقتی که تصویر واضح تر می‌شود، مغز شما به سراغ جنبه‌ای می‌رود که می‌خواهید به آن توجه کنید (فرایند بالا به پایین). وقتی به این نوع لذت‌بخش از تمرکز دست می‌یابید که در آن گذشت زمان را حس نمی‌کنید، درک شما از جهان اطراف تغییر می‌کند و توانایی بیشتری در نادیده گرفتن محرک‌های بیرونی دارید



خب امیدوارم از متن لذت برده باشید حالا من ازتون می‌خوام که داخل متن تعداد کلمات "ذهن" و "تمرکز" را پیدا کنید و اون کلمه ای که بیشتر از اونیکي تکرار شده بود رو با ذکر تعدادش بگین البته اگر هم مساوی بودن هردو رو بگین با تعدادش. تحت عنوان مثال:

تمرکز: ۲۰

به آیدی ذکر شده ارسال فرمایین. بخش دو مسابقه هم یادتون نره که عنوانش هست هرچه دل تنگت می‌خواهد نگو



باتشکر، نشریه

پای نونی

فیلم یا مسابقه‌ای ورزشی تماشا می‌کنید، شطرنج بازی می‌کنید و به‌طورکلی وقتی مشغول انجام کاری می‌شوید که عاشق آن هستید و برای تان جالب یا لذت‌بخش است، به محیط اطراف خود بی‌توجه می‌شوید و گذشت زمان را حس نمی‌کنید. این مثال‌ها نشان می‌دهند که «متمرکز کردن توجه» امکان‌پذیر است ولی این کار با تمرکز واقعی تفاوت دارد، زیرا فرایندی آگاهانه و عمدی است و شما هر زمان که اراده کنید، می‌توانید برای مدت زمان مشخصی (و نه فقط چند ثانیه) ذهن خود را بر هر موضوعی که می‌خواهید، متمرکز کنید. با استفاده از این توانایی، می‌توانید علاوه بر چیزهای لذت‌بخش و کارهای مورد علاقه‌تان، ذهن خود را بر وظایف، شغل، درس و حتی کارهای خسته‌کننده و ناخوشایندی که مجبور به انجام آنها هستید، متمرکز کنید. تمرکز کردن بر یک کار، بسیار شبیه به «متمرکز کردن نگاه» است. وقتی تصمیم می‌گیرید بر چیزی تمرکز کنید، ابتدا مغزتان

اعضای گروه

- محمد داوود آبادی
- محمد علی سنایی
- محمد محمد حسنی
- محمد طاهانظری
- محمد امین تاجیک
- امیر محمد ایزدی
- علی میرزایی