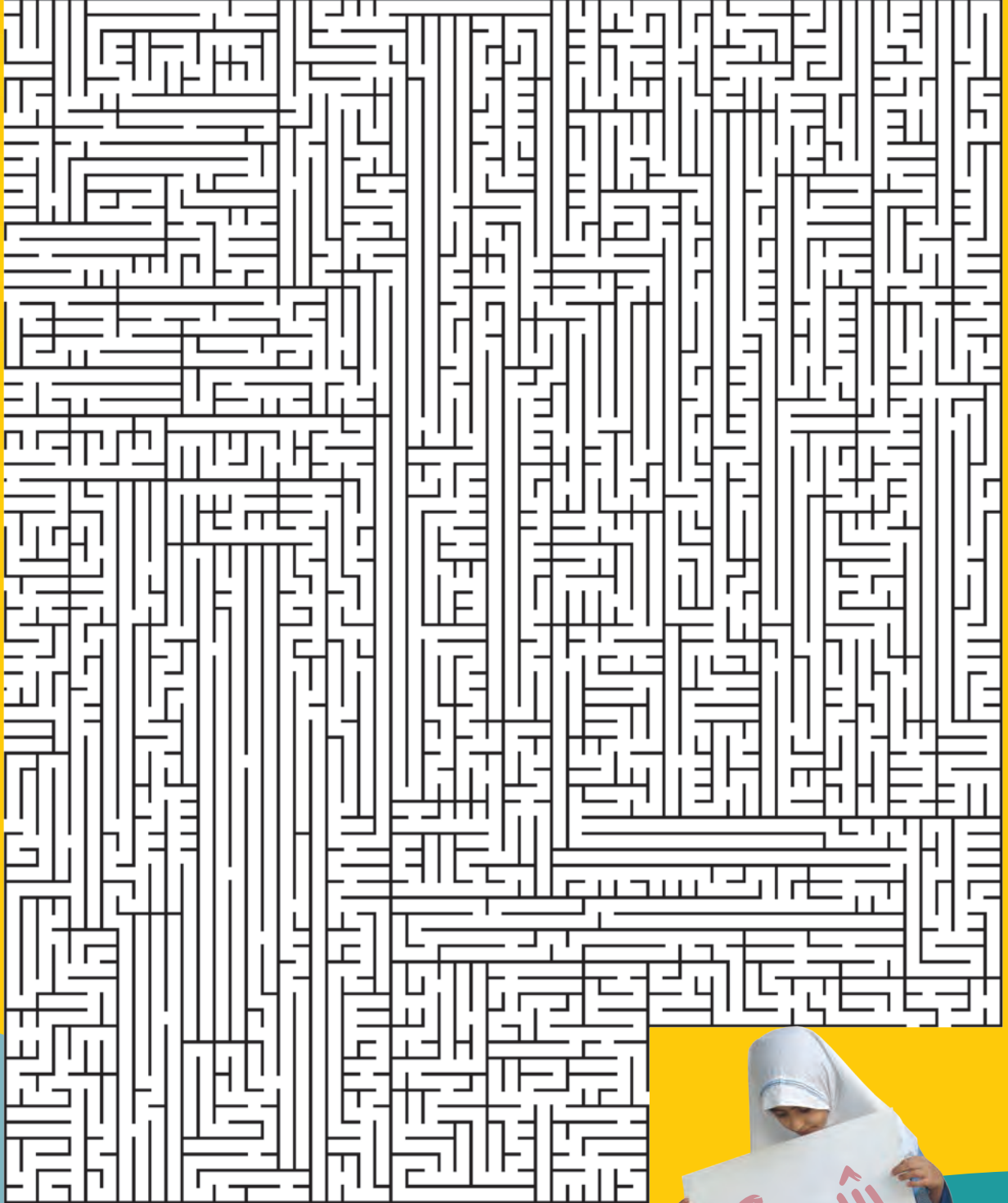


سرگرمی

یکی از نقطه‌های شروع به نقطه‌ی پایان می‌رسد. می‌توانی آن را پیدا کنی؟



هياھوی



بهار

و آن حکایت معروف از سعدی که «هرگز از دور زمان ننالیدم و روی از گردش آسمان در هم نکشیدم مگر وقتی که پایم برهنه بود و استطاعت پای پوشی نداشتم تا به جامع کوفه درآمدم؛ تنگدل. یکی را دیدم که پای نداشت؛ سپاس نعمت حق به جای آوردم و بر بی کفشی صبر کردم.»

قدیم‌ها مردم سالی یک بار لباس‌های خود را نو می‌کردند و در این میان بچه‌ها بیش‌تر از همه انتظار بهار را می‌کشیدند، ولی اکنون قضاوت مردم بر اساس ظاهر افراد و درآمد آن‌ها باعث افزایش تقاضا برای خرید شده است، به گونه‌ای که خیلی‌ها با وجود عدم نیاز واقعی باز هم در اسفند ماه به خرید می‌روند. با فرارسیدن عید نوروز، خرج کردن‌های بی‌مورد گریبان خیلی از خانواده‌ها را می‌گیرد و این عمل هر ساله تکرار می‌شود.

تابلوی حراج آخر فصل و شب عید، نظر بسیاری را به سمت فروشگاه‌ها جلب کرده و دیدن اجناس متنوع با قیمت‌های پایین‌تر، خود نیاز کاذب دیگری را ایجاد می‌کند. کیف و کفش ایتالیایی، لباس ترک، عطر فرانسوی و دکوری‌های چینی دست از سر مردم بر نمی‌دارد. در این میان برخی از فروشندگان از نیاز مردم سوءاستفاده کرده و دست به گران‌فروشی می‌زنند. در واقع هجوم یک باره‌ی مردم برای خرید شب عید اگر در فصل‌های قبلی سال انجام شود، نه تنها قیمت‌ها را افزایش نمی‌دهد و باعث افزایش تورم نمی‌شود، بلکه مشکلاتی مثل خریدهای عجله‌ای و ورود اجناس غیر مرغوب به خانه‌ها را نیز کنترل می‌کند. هم‌چنین خرید به شکل سنتی و عدم استفاده‌ی مردم از فروشگاه‌ها و بازارهای اینترنتی باعث ایجاد مشکلات فراوانی شده است. ظهور دست‌فروش‌های غیرقانونی و ترافیک به‌ویژه در خیابان‌های منتهی به مراکز خرید، باعث اتلاف انرژی، آلودگی‌های صوتی و هوا شده است. مهم‌تر از همه اتلاف وقت است، وقتی که می‌توانست صرف تولید و کسب درآمد شود، وقتی که در خیابان‌ها به هدر می‌رود.

گندم بوداده و شاه‌دانه، مویز و کشمش، برنجک و نخودچی، شیرینی‌های خانگی و... جای خود را به انواع آجیل‌ها و شکلات‌های وارداتی داده‌اند. رنگ و لعاب بر عطر و طعم غالب شده است.

مراقب باشید عطر خودتان در میان هیاهوی بهار گم نشود.

۱- نهج البلاغه، نامه‌ی ۶۹.

دوستم نگاهی به سر تا پایم می‌اندازد و می‌گوید: «حتماً به مانتو بخر، این دیگه برای عید خوب نیست.»

می‌گویم: «ولی این رو اول پاییز خریدم، خیلی نپوشیدمش.»
می‌گوید: «مگه نمی‌دونی؟ عقل مردم تو چشمشونه. نمی‌خوای بگن که شوهرت خسیس از آب دراومد؟»

و من چرتکه می‌اندازم و توی ذهنم تمام هزینه‌های زندگی را بالا و پایین می‌کنم و یاد جمله‌ای از امام علی (ع) می‌افتم که «بسیار نظر کن به کسانی که بر آنان برتری داری؛ زیرا این کار از اسباب شکرگزاری است.»^۱



پیامک‌های نوروزی

● گل‌ها و سبزه‌ها پیامبرانی هستند که در بهار مبعوث می‌شوند تا بهار ناگزیر قیامت را امضا کنند. (دکتر سنگری)
● گل، نسیم، زمین، آسمان، آفتاب و همه چیز، پیامبرانی هستند که هر روز آیات تازه‌ای بر ما نازل می‌کنند. بیایید

جیب‌ها پراز پول، اما حلال .
● بهار، همه طراوتش را مدیون یک گل است: گل زیبای نرگس خانه تکانی، رسم قدیمی همه «منتظران» بهار است.
● خانه تکانی دل را برای رسیدن بهار دل‌ها، مهدی زهرافراش نکنیم.

● پیامبر اکرم: اگر می‌توانید هر روز را نوروز کنید یعنی در راه خدا به یکدیگر هدیه بدهید و با یکدیگر پیوند داشته باشید. (دعائم الاسلام، ج ۲، ص ۳۲۶)
● نه زمستانی باش که بلرزانی و نه تابستانی که بسوزانی بهاری باش که برویانی.
● کسی معرفت زمان دارد که روزی یک هفته کار کند! (دکتر سنگری)
● سالی با ۳۶۵ هفته! کار مفید برای تان آرزو مند.

چهار دعای لحظه‌ی تحویل سال

● اول دعا برای ظهور آن بی‌مثال. دوم تمام ملت بی‌ضرر و بی‌ملال. سوم رسیدن ما به قله‌های کمال. چهارم تمام



به این پیامبران خاموش ایمان بیاوریم.
 ● بزرگ‌ترین رنج‌ها از آن آنانی است که رنج نمی‌کشند.
 ● سالی مملو از رنج و زحمت! برات آرزو مند.
 ● عید حقیقی را آنان ادراک می‌کنند که با یک چشم بر گذشته بگریند و با چشم دیگر به آینده لبخند بزنند.
 ● آنان که هر روز تدارک اردوی آسمانی می‌بینند، پرشکوه‌ترین «اوقات فراغت» را دارند.
 ● هیچ نوروزی نیست مگر آن که ما در آن منتظر گشایشیم. چرا که نوروز از

روزهای ما و شیعیان است.

(امام صادق علیه السلام)

● بهار با تمام رنگارنگی یک پیام دارد: یکرنگی...
 ● عید واقعی از آن کسی است که آخر سال را جشن بگیرد، نه اول سال را...
 ● گل، هویت بهار است. و بهار آیینی قیامت. در این آینه خود را تماشا کنیم...
 ● افسردگی و سردی زمستان، محصول «کج» ایستادن خورشید است. تنها با «راستی» اوست که بهار می‌رسد...
 ● بهار تکرار گل است و بهشت تکرار بهار با ضریب بی‌نهایت. اگر بهار را در خود تکرار کنیم بهشت همین جاست...

● واقعاً بهار و قیامت شبیه هم هستند. علف‌های هرز و گل‌ها همزمان از خاک سر بر می‌دارند...
 ● بهار سخاوتمند است، دامنی از گل به زمین می‌بخشد. کمی پای درس بهار بنشینیم...
 ● زمستان با همه‌ی خشونت و سردی، متواضعانه بهار را گردن می‌نهد. ما اما...؟
 ● با نگاه دقیق به هستی، به شگفتی و از شگفتی به شگفتگی، و سرانجام به شیفتگی نسبت به هستی آفرین می‌رسیم...

علت حمل مخفیانه ضریح امام حسین علیہ السلام



ایران اسلامی شده است که باز هم با نام سیدالشهدا علیه السلام عجین است و این افتخار چیزی نیست جز ساخت ضریح مطهر ابا عبد الله الحسین علیه السلام.

پس از حدود شش سال کار و تلاش مجدانه و با مشارکت همه مردم و با دستان هنرمندان ایرانی افتخار ساخت ضریح مطهر سیدالشهدا علیه السلام نصیب مردم ایران و مردم شهر عش آل محمد شد.

شنیدن حرف های کسی که از فعالان انقلاب و دفاع مقدس است و سال ها افتخار خدمت گذاری به زائران خانه خدا و عتبات عالیات را داشته است و امروز نیز مدیریت پروژه ساخت ضریح ابا عبد الله علیه السلام و مسئولیت کاروان سفینه النجاة (انتقال ضریح از قم به کربلا بر عهده او بوده است خالی از لطف نیست.

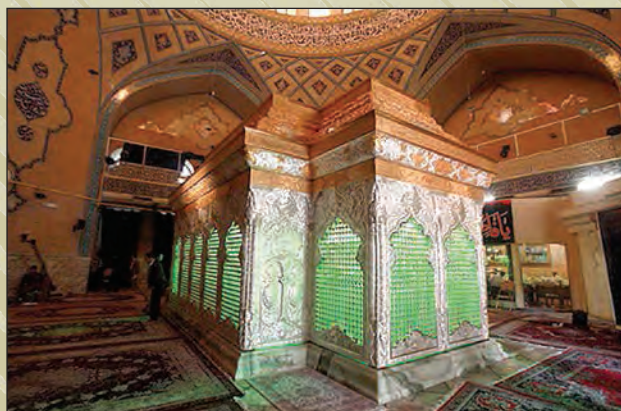
محمود پارچه باف ۵۷ ساله امروز هر چند از ساخت موفقیت آمیز ضریح و همچنین انتقال ضریح به کربلا خرسند است اما هنوز در چهره اش آرامش به نظر نمی رسد و خود می گوید که هنوز التهاب دارد و زمانی به آرامش می رسد که ضریح نصب شود و مردم به زیارت آن نائل شوند. ناگفته نماند قاطعیت تصمیمات حاج محمود در کارگاه و

همه مردم از روستاهای کم جمعیت تا شهرهای پر جمعیت حماسه و انقلاب عاشورایی عظیمی در مراسم استقبال و بدرقه ضریح مطهر ابا عبد الله الحسین خلق کردند که زبان از توصیف آن قاصر است.

به گزارش مشرق به نقل از فارس، تاریخ انقلاب را که ورق می زنی مملو است از برگ های درخشانی که ملت ایران از ابتدای نهضت امام خمینی یکی یکی تاکنون رقم زده اند، اما اگر با دقت و تأمل بیش تر بنگری متوجه یک وجه اشتراک در میان تمام صفحات زرین این تاریخ می شوی که تمام آن ها را به هم پیوند داده و آن حسین علیه السلام است و عاشورای حسین علیه السلام.

بنیانگذار انقلاب با شعار «هیئات من الذله» حسین علیه السلام نهضت را آغاز کرد و مردم نیز با لبیک یا حسین علیه السلام به ندای آن پیرفرزانه پاسخ دادند که منجر به پیروزی انقلاب شد پس از آن نیز چه در هشت سال جنگ تحمیلی چه در زمان افتخار آفرینی های علمی این اقتدا به قیام عاشورا بود که این انقلاب را در برابر تمام توطئه ها استوار نگه داشت.

به ۹ دی سال ۸۸ هم که رسیدیم باز هم عشق و علاقه مردم به سیدالشهدا علیه السلام حماسه ای بی نظیر خلق کرد و طومار فتنه و فتنه گران را در هم پیچید و امروز نیز افتخاری دیگر نصیب



واگذاری ساخت ضریح به ایرانی‌ها بگویید.

وقتی ما از طریق برادر بزرگوارمان مرحوم حاج محمد دانش آشتیانی متوجه شدیم مسئولان عتبه حسینی تصمیم بر تعویض ضریح دارند، بلافاصله با همت خود ایشان هیئت امنایی را تشکیل و بررسی‌ها و تلاش‌های زیادی انجام دادیم تا این افتخار نصیب ایرانی‌ها شود. زیرا بسیاری از کشورها از جمله فرقه اسماعیلیه (بحره) هند برای انجام این کاریگری‌های زیادی کردند. البته در ملاقات‌هایی که با آیت الله سیستانی داشتیم ایشان هم تاکید داشتند که این کار توسط ایرانی‌ها انجام شود به گونه‌ای که فرمودند «شما قمی‌ها و شما ایرانی‌ها در خدمت به اهل بیت پیشگام بوده‌اید، من می‌خواستم این کار را شما انجام دهید» و با عنایت ایشان این افتخار به ایرانی‌ها رسید.

در همین راستا در سوم شعبان سال ۸۵ سالمین حاج شیخ عبدالمهدی کربلایی تولیت عتبه حسینی برای ما فرستاده شد و به لطف خدا و عنایت سیدالشهدا کار ساخت ضریح مطهر حضرت اباعبدالله الحسین رسماً به ایرانی‌ها واگذار شد و از همان زمان ما با جدیت کار را آغاز کردیم.

کاروان در نوع خود مثال زدنی بود. با توجه به مسئولیتی که هیئت امنای ساخت ضریح بر عهده وی گذاشته بودند حرف اول و آخر را او می‌زد و اگر حرفی را می‌زد تا به ثمر رسیدن بر روی آن می‌ایستاد.

او در این زمینه معتقد است که اگر قرار باشد در یک کاروان به این عظمت تصمیمات پشت سر هم تغییر کند و یا چند نفر بخواهند خودسرانه عمل کنند رسیدن به مقصد ناممکن می‌شود.

بارها در طول مسیر کاروان سفینه النجاة شاهد بودم وی در مقابل کسانی که خودسرانه عمل می‌کردند با هر سمت و مسئولیتی با قاطعیت می‌ایستاد و تنها چیزی که برایش مهم بود رسیدن ضریح مطهر اباعبدالله علیه السلام به کربلا در کمال صحت و سلامت بود.

خواندن ما حاصل گفت و گوی دو ساعت و نیمه کسی که خود را خادم سیدالشهدا علیه السلام و زائر آن حضرت می‌داند و در دو مرحله یک بار غیرعلنی و یک بار علنی، قطعات ضریح مطهر را به کربلای معلی منتقل کرده است خالی از لطف نیست.

در ابتدا برای شروع باب گفت و گو به طور مختصر از نحوه



و هدف گذاری شده بود اما آنچه ما توقع داشتیم نشد، بلکه آنچه باید می شد اتفاق افتاد و حرکت عظیم عاشورایی بی نظیر و غیرقابل توصیفی توسط مردم ایران در استقبال و بدرقه از ضریح مطهر رخ داد که دیگر تکرار نخواهد شد. وقتی آیت الله جزایری نماینده ولی فقیه در استان خوزستان و امام جمعه اهواز گفت که کاروان سفینه النجاة استان خوزستان را بیمه و تلاش های وهابیت را که بیش از پنج سال است در این استان با هزینه های زیاد بر روی جوانان کار می کنند را خنثی و بر ملا کرد، به عمق سخنان رهبر معظم انقلاب بیش از گذشته پی بردیم.

پرواز اختصاصی و رایگان برای انتقال ۷۰ درصد از ضریح به عراق

پس از این که ساخت ضریح مطهر با موفقیت به پایان رسید باید برای انتقال آن به کربلا برنامه ریزی می کردید، این کار چگونه انجام شد؟

پروژه ساخت یک پروژه مستقل بود که بحمد الله و با عنایت سیدالشهدا انجام گرفت، اما انتقال ضریح نیز برای خود یک پروژه مستقلی بود. در همین راستا در قم جلسه ای با مسئولان عتبه حسینی داشتیم و در آن جلسه قرار شد ما تا پنجم صفر ضریح مطهر را به کربلای معلی منتقل کنیم.

بنده به اعضای هیئت امنای پیشنهاد دادم که انتقال بخش عمده ضریح مطهر به صورت هوایی صورت بگیرد که همگی اعضا موافقت کردند. به همین منظور برای این که بتوانیم ضریح مطهر را به صورت مطمئن به کربلا منتقل کنیم ۷۰ درصد کار را با برنامه ریزی که انجام دادیم با کمک شرکت های بسته بندی مجهز و معتبر تهران بسته بندی کردیم که ضریح در انتقال آسیب نبیند و در نهایت شرکت هواپیمایی جمهوری اسلامی

با توجه به این که انجام صحیح کار مورد توجه تمام دست اندرکاران ساخت به ویژه هیئت امنای بود در همین راستا برای بهره گیری از رهنمودهای مراجع عظام تقلید و علما دیدارهایی جداگانه با این عزیزان در قم و نجف داشتیم و همچنین جلساتی نیز با اساتید دانشگاه های ایران برگزار کردیم تا بتوانیم اثری زیبا و ماندگار بر جای بگذاریم. به دنبال این دیدارها و جلسات، تحقیقات و بررسی های بسیار جامعی انجام شد و از اساتید بزرگی همچون استاد فرشچیان به عنوان طراح و استاد حسینی موحد در خطاطی استفاده کردیم.

بالاخره پس از حدود شش سال کار و تلاش مداوم کار ساخت ضریح به پایان رسید و ششم مهر ماه سال جاری مصادف با شب میلاد حضرت ثامن الحجج (علیه السلام) مراسم رونمایی از ضریح جدید اباعبدالله الحسین در کارگاه ساخت ضریح در مدرسه علمیه معصومه قم با شکوه خاصی برگزار شد.

نظر مقام معظم رهبری در خصوص چگونگی انتقال ضریح جدید امام حسین (علیه السلام)

گفته می شود در راستای دیدارهایی که با بزرگان داشتید خدمت رهبر معظم انقلاب رسیدید و ایشان در این دیدار بر راه اندازی کاروانی برای انتقال ضریح امام حسین (علیه السلام) به کربلا تاکید داشتند.

ما در آخرین دیدارمان که حدود پنج سال پیش با مراجع و علما داشتیم، خدمت مقام معظم رهبری رسیدیم و گزارشی از نحوه اجرای کار و اقدامات انجام شده و برنامه های مان ارایه کردیم. ایشان در این دیدار فرمودند «ان شاء الله این کار زیبا و شیرین در قالب کاروانی موفق به کربلای معلی اعزام شود». در آن زمان برداشت ما از «کاروان موفق» این بود که ضریح مطهر به سلامت به کربلا برسد و موفقیت را در این می دیدیم. اما وقتی کاروان سفینه النجاة به راه افتاد و ما ناخودآگاه دیدیم که نیرویی خارج از اراده ما، کاروان را هدایت می کند تا از این اثر نفیس و هنر ایرانی که نشان دهنده عشق و ارادت ملت ایران به ساحت مقدس حضرت ولی عصر (علیه السلام) است یک بهره تبلیغی در راستای نشر فرهنگ عاشورا ببریم. آن جا بود که متوجه شدیم منظور آقا از «کاروان موفق» بهره برداری از این موقعیت مناسب است. هر چند تمام برنامه سفر برنامه ریزی



پس از مراسم استقبال و تخلیه جعبه‌های قطعات ضریح، مردم این جعبه‌ها را گل می‌زدند و به پنج دستگاه تریلی بزرگ که آماده شده بود منتقل کردند. وقتی از باند فرودگاه خارج شدیم با تعداد زیادی از ماشین‌های نیروهای انتظامی، امنیتی، نفربرهای ارتشی و نیروهای پلیس عراق مواجه شدیم که با اسکورت ما را به سمت شهر نجف هدایت کردند. با تریلی‌ها به سمت حرم حضرت امیرالمؤمنین حرکت کردیم. به زیارت ضریح امام علی (علیه السلام) رفتیم و در آن جا به شکرانه انتقال موفق ضریح تا نجف سجده شکر به جای آوردیم و شب را در آن جا سپری کردیم.

سحرگاه متوجه شدیم تریلی‌ها را با پرچم‌های لبیک یا حسین و بنر ضریح جدید تزئین کرده‌اند. بعد از نماز صبح مراسم بسیار زیبایی توسط خدام بارگاه امام علی در جلو صحن حضرت زهرا اجرا شد و پس از آن ما به سمت کربلا حرکت کردیم.

تعطیلی مدارس نجف

آن روز مدارس نجف تعطیل شده بود و مردم برای همراهی آمده بودند و نقل و شکلات بر روی ماشین‌ها می‌ریختند. در بین راه از نجف تا کربلا نیز عشایر و قبائل بالباس‌های خاص خود به استقبال آمده و ضمن ابراز ارادت به ساحت مقدس امام حسین (علیه السلام) جلو ماشین‌ها گوسفند قربانی می‌کردند.

به کربلا که رسیدیم مردم و هیئات با طبل و دمام به استقبال آمده بودند و ما به همراه تولیت حرم حسینی، استانداری، نمایندگان مجلس و اکابر و شیوخ کربلا حدود دو کیلومتر پیاده روی کردیم تا تریلی‌ها در صحن عقیده‌ی الزینب حرم امام حسین مستقر شدند و در آن جا مراسم استقبال رسمی توسط تولیت و مسئولان حرم اجرا شد.

قطعات ضریح مطهر یک شبانه روز در صحن عقیده‌ی الزینب مستقر بود و بعد به انباری که از قبل آماده شده بود منتقل شد و آن جا با نظارت خودمان قطعات را به ترتیبی که در زمان نصب به آن نیاز داریم قرار دادیم. جالب این که در عراق حضرت آیت‌الله مصباح را که هم‌زمان در کربلا حضور داشتند ملاقات کردیم و ایشان آن جا به ما فرمودند «من دعا می‌کنم که ان شاء الله مابقی ضریح به سلامت به کربلا برسد».

ادامه دارد

ایران (هما) قطعات ضریح مطهر را به صورت افتخاری و با یک پرواز اختصاصی از فرودگاه امام (علیه السلام) به نجف اشرف منتقل کرد.

با وجودی که خیال‌تان از انتقال هوایی آسوده بود و اقدام به این کار کردید، اما چرا خبر خاصی از این انتقال در ایران منتشر نشد؟

با توجه به این که در مرحله نخست قرار بود ۷۰ درصد ضریح مطهر به صورت هوایی منتقل شود و بنا داشتیم که بخش دوم را به صورت علنی انتقال دهیم، تصمیم گرفتیم که این کار را به صورت غیررسمی و غیرعلنی انجام دهیم. به همین دلیل ما قطعات را از قم که انتقال دادیم هیچ خبری در این خصوص به رسانه‌ها ندادیم. تنها چند روز قبل از حرکت به مسئولان عتبه حسینی اطلاع دادیم.

استقبال مسئولان عراقی از مرحله نخست انتقال ضریح امام

حسین (علیه السلام) به عراق

یعنی در عراق هم همین طور به طور غیرعلنی قطعات را به مکانی که در نظر گرفته شده بود انتقال دادید؟

تصور ما همین بود. اما مسئولان عتبه حسینی در کم‌تر از چهار روز که زمان ورود قطعات ضریح به نجف را به آن‌ها اطلاع داده بودیم برنامه مفصلی را برای استقبال تدارک دیده بودند. ما سه شنبه ۲۳ آبان (دوشنبه مانده به محرم) وارد نجف شدیم. وقتی درب هواپیما باز شد و بنده بر روی پله هواپیما آمدم، متوجه شدم عده زیادی در فرودگاه به استقبال آمده‌اند. جمعیت زیادی از مسئولان کشور عراق اعم از عتبه علوی، عتبه حسینی، استانداری نجف و بسیاری از شخصیت‌های حوزوی نجف و جوان‌های کربلا با دسته‌های گل به فرودگاه آمده بودند و استقبال خوبی از ضریح مطهر به عمل آمد.

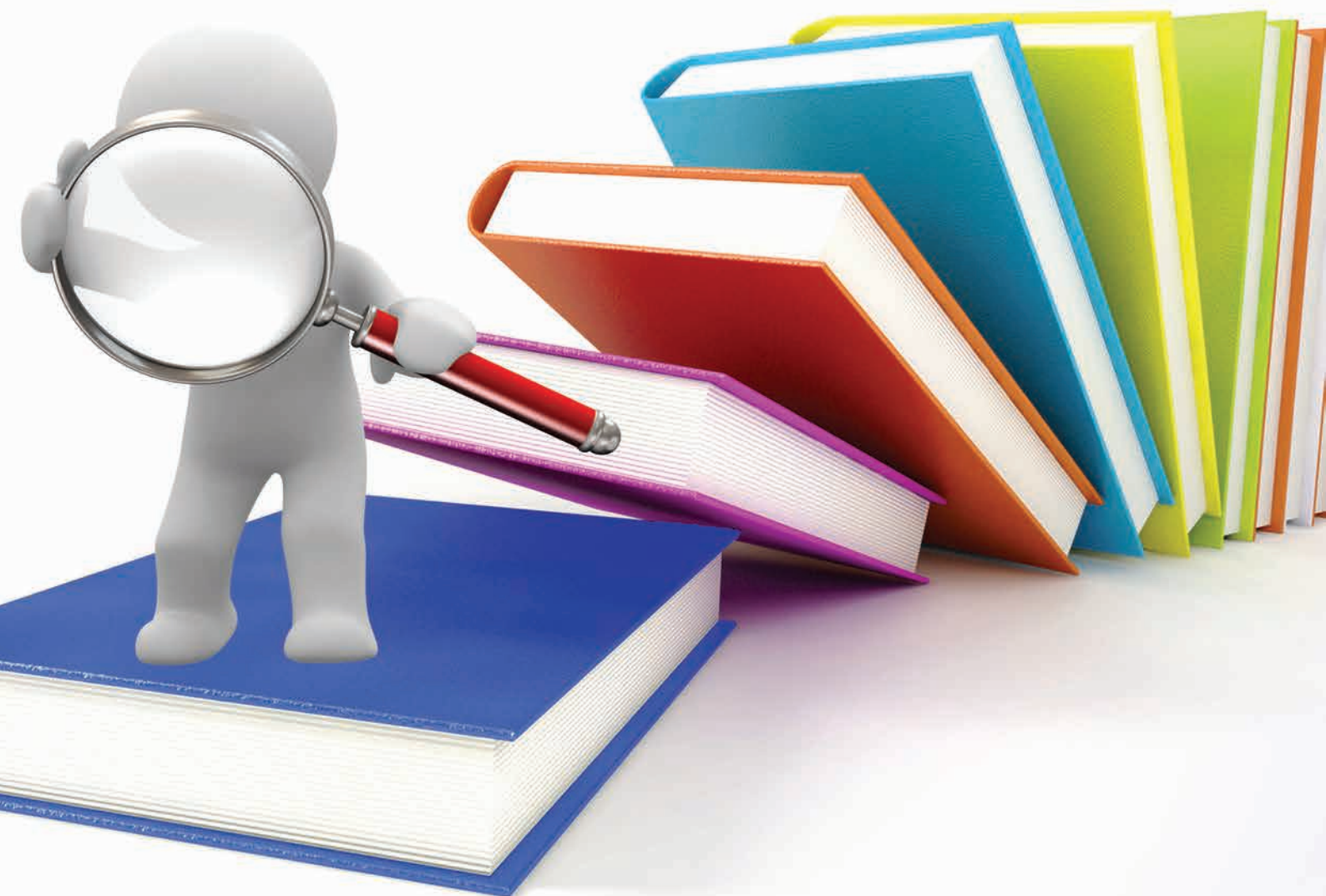


عابد جهنمی

روزی حضرت عیسیٰ علیه السلام از صحرایی می‌گذشت. در راه به عبادتگاهی رسید که عابدی در آن جا زندگی می‌کرد. حضرت با او مشغول سخن گفتن شد. در این هنگام جوانی که به کارهای زشت و ناروا مشهور بود از آن جا گذشت. وقتی چشمش به حضرت عیسیٰ علیه السلام و مرد عابد افتاد، پایش سست شد و از رفتن بازماند و همان جا ایستاد و گفت: خدایا من از کردار زشت خویش شرم‌منده‌ام. اکنون اگر پیامبرت مرا ببیند و سرزنش کند، چه کنم؟ خدایا! عذر مرا بپذیر و آبروی مرا مبر. مرد عابد تا آن جوان را دید سر به آسمان بلند کرد و گفت: خدایا! مرا در قیامت با این جوان گناهکار محشور مکن. در این هنگام خدای برترین به پیامبرش وحی فرمود که به این عابد بگو: ما دعایت را مستجاب کردیم و تو را با این جوان محشور نمی‌کنیم، چرا که او به دلیل توبه و پشیمانی، اهل بهشت است و توبه دلیل غرور و خودبینی، اهل دوزخ.

اللهم اغفر لی الذنوب التی تهتک العصم.





راهنمایی موثر برای تقویت حافظه

روان‌شناسان شناختی، به روش‌های مختلفی دست یافته‌اند که می‌تواند به نحو چشم‌گیری حافظه شما را تقویت کند. راه‌بردهایی مانند بسط، مرور ذهنی و وسایل یاد یار می‌توانند به شما در بهتر به خاطر سپردن آنچه مطالعه می‌کنید کمک کنند. به خدمت گرفتن چند تا از این راه‌بردهای اثبات شده در هنگام مطالعه می‌تواند تفاوت بارزی در عملکرد درسی و نتایج امتحانی شما به وجود آورد. در این زمینه، دو تا از مهم‌ترین کارهایی که می‌توانید بکنید، یکی اجتناب از حفظ کردن و با عجله آماده شدن برای امتحان و دیگری یک خواب خوب شبانه است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که شب تا صبح درس خواندن، روش بسیار غیرمؤثری برای یادگیری معلومات جدید است و خواب می‌تواند به استحکام حافظه و عملکرد بهتر در امتحان کمک کند. در حوزه روان‌شناسی شناختی، چند راهبرد مختلف برای تقویت حافظه وجود دارد که اثر بخشی آن‌ها مورد آزمایش قرار گرفته و به اثبات رسیده است. در این مقاله با برخی از این روش‌ها آشنا می‌شویم:

گردند، شما باید به طور فعال به آن‌ها توجه کنید. سعی کنید در محیط‌هایی بدون سرو صدای موجب حواس پرتی مثل تلویزیون، موسیقی و... مطالعه کنید.

۱) توجه خود را بر روی آن چه مطالعه می‌کنید متمرکز سازید توجه یکی از مؤلفه‌های عمده حافظه است. به منظور آن که اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت منتقل