

چگونگی عملکرد ناحیه حرکتی مغز بر تمرکز و مدیریت ذهن

حسنیه سلطانیان

هرسین، h.soltanian2019@gmail.com

چکیده:

ذهن عبارت است از ادراک شخصی، مفهومی که هر انسانی یک چیز را به صورت متفاوت درک و پردازش می کند. و همین ادراک های متفاوت افکار متفاوتی را شکل می دهد و بر اهداف ما هم تاثیر می گذارد. افکار جز لاینفک انسان می باشد و ما مسئول روان خود هستیم. افکار، احساسات، رفتار، باورها و حالات صورت و بدن بر روی هم تاثیر متقابل دارند، و هر یک ما بقی را محکمتر و حتی پیچیده تر می کند همچنین بر سلامت جسمی- روانی و ژنتیکی فرد اثر می گذارد. ما انسانها برای رسیدن به اهداف، موفقیت و آرامش به ذهن و فکری منسجم و متمرکز نیازمندیم و برای رسیدن به این مقصود بهتر است افکار خود آگاه را کنترل کنیم. هدف از ارائه مقاله حاضر پیشنهاد روشهایی برای اختلال در افکار پس زمینه و ایجاد انگیزه می باشد. در فرضیه های مطرح شده روش حرکت انگشتان پا، و مردمک چشم پیشنهاد شده است، همچنین نظراتی در خصوص تجسم نیز بیان شده است.

واژگان کلیدی: تمرکز، حرکت، انگشت، مردمک.