

یکصد راهکار عملی برای تمرکز و دقت

دکتر حسنعلی هادی زایی

(استاد دانشگاه و مدرس آموزش خانواده)

فرنوش کارگر

ویراستار: طاهره روشنی

(عضو هیات علمی دانشگاه پیام نور)

سرشناسه: میرزابیگی، حسنعلی، ۱۳۴۰ -
عنوان و نام پدیدآور: یکصد راهکار عملی برای تمرکز و دقت/ حسنعلی میرزابیگی، فرنوش کارگر؛
ویراستار طاهره روشنی.
مشخصات نشر: تهران: آواستن، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری: ۱۶۷ ص.؛ مصور، نمودار؛ ۱۴/۲۱x۵/۲۱ س.م.
شابک: ۸۰۰۰۰-۹-۴۱-۹۷۸-600-6848-978
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۶۴؛ همچنین به صورت زیرنویس.
موضوع: حافظه کودکان
Memory in children : موضوع
موضوع: حافظه -- تقویت
موضوع: Mnemonics
شناخته افزوده: کارگر، فرنوش، ۱۳۶۷ -
رده بند: خنجره: ۷۲۳BF / ج ۲ / ۹۵۱۳۹۵
رده بندی دیویی: ۱۵۵/۴۱۳۱۲
شماره کتاب شناسی ملی: ۴۳۷۱۰۳۳



یکصد راهکار عملی برای تمرکز و دقت

دکتر مسیحا علی میرزابیگی

(استاد دانشگاه و مدرس آموزش خانواده)

فرنوش کارگر

ویراستار: طاهره روشنی

(عضو هیات علمی دانشگاه پیام نور)

طرح جلد: تقی (فرزاد) ممیدی منش

چاپ اول: ۱۳۹۵ ■ چاپ پوینستام: فرشیه

شمارگان: ۳۰۰۰۰ ■ قیمت: ۸۰۰۰ تومان

978 - 600 - 6848 - 41 - 9 ■ شابک: ۹ - ۴۱ - ۶۸۴۸ - ۶۰۰ - ۹۷۸

کلیه حقوق برای نویسنده محفوظ است.

سایت و شماره همراه مؤلف www.drmirzabeigi ۰۹۱۲۲۳۳۴۵۲۰

شماره تهیه کتاب: ۰۹۱۲۷۲۴۵۷۹۷

تلفن و ایمیل دفتر نشر آواستن: ۰۶۶۹۶۴۱۶۶؛ mail_avamatn@yahoo.com

فهرست مطالب

۱۷	چه کسانی توانایی تمرکز حواس دارند
۱۹	راهکارهای عملی
۱۹	راهکار عملی اول
۲۱	راهکار عملی دوم
۲۲	راهکار عملی سوم
۲۳	راهکار عملی چهارم
۲۵	راهکار عملی پنجم
۲۷	راهکار عملی ششم
۲۹	راهکار عملی هفتم
۳۱	راهکار عملی هشتم
۳۳	راهکار عملی نهم
۳۵	راهکار عملی دهم
۳۷	راهکار عملی اازدهم
۴۰	راهکار عملی دوازدهم
۴۲	راهکار عملی سیزدهم
۴۴	راهکار عملی چهاردهم
۴۵	راهکار عملی پانزدهم
۴۷	راهکار عملی شانزدهم
۴۹	راهکار عملی هفدهم
۵۰	راهکار عملی هیجدهم
۵۱	راهکار عملی نوزدهم
۵۲	راهکار عملی بیستم
۵۴	راهکار عملی بیستویکم
۵۶	راهکار عملی بیست و دوم
۵۷	راهکار عملی بیست و سوم
۵۹	راهکار عملی بیست و چهارم
۶۰	راهکار عملی بیست و پنجم
۶۲	راهکار عملی بیست و ششم
۶۴	راهکار عملی بیست و هفتم
۶۶	راهکار عملی بیست و هشتم
۶۷	راهکار عملی بیست و نهم
۶۸	راهکار عملی سی ام
۶۹	راهکار عملی سی و یکم
۷۰	راهکار عملی سی و دوم
۷۲	راهکار عملی سی و سوم
۷۳	راهکار عملی سی و چهارم

۷۵	کشیدن شکل آدم
۷۵	راهکار عملی سی و پنجم
۷۵	تمرکز بر نقطه سیاه
۷۶	راهکار عملی سی و ششم
۷۶	تمرکز بر شعله شمع
۷۷	راهکار عملی سی و هفتم
۷۷	تمرکز بر گل سرخ
۷۸	راهکار عملی سی و هشتم
۷۸	پرش آمانه
۷۹	راهکار عملی سی و نهم
۷۹	شکست: حواس پرتی
۸۱	راهکار عملی چهل
۸۱	نقطه ثابت
۸۲	راهکار عملی چهل و یکم
۸۲	مشاهده در یک ساعت
۸۳	راهکار عملی چهل و دوم
۸۳	تایپ کردن
۸۴	راهکار عملی چهل و سوم
۸۴	دست بردیوار گذاشتن
۸۵	راهکار عملی چهل و چهارم
۸۵	طناب و حلقه
۸۷	راهکار عملی چهل و پنجم
۸۷	نوشتن با دست چپ و خواندن از سمت چپ
۸۸	راهکار عملی چهل و ششم
۸۸	نوشتن و نقاشی با هر دو دست
۸۹	راهکار عملی چهل و هفتم (قصه پردازی و مشاعره)
۹۱	راهکار عملی چهل و هشتم
۹۲	راهکار عملی چهل و نهم آرامش ذهنی
۹۳	راهکار عملی پنجاهم علاقه و توجه به اشیا
۹۴	راهکار عملی پنجاه و یکم و پنجاه و دوم
۹۵	راهکار عملی پنجاه و سوم
۹۶	راهکار عملی پنجاه و چهارم و پنجم
۹۷	راهکار عملی پنجاه و ششم و هفتم
۹۸	راهکار عملی پنجاه و هشتم و نهم
۹۹	راهکار عملی شصتم
۱۰۰	راهکار عملی شصت و یکم و دوم و سوم
۱۰۱	راهکار عملی شصت و چهارم و پنجم و ششم

- ۱۰۲..... راهکار عملی شصت و هفتم و هشتم.
- ۱۰۳..... راهکار عملی شصت و نهم، هفتادم، هفتاد و یکم.
- ۱۰۴..... راهکار عملی هفتاد و دوم؛ سوم.
- ۱۰۵..... راهکار عملی هفتاد و چهارم، پنجم، ششم.
- ۱۰۶..... راهکار عملی هفتاد و هفتم؛ هشتم.
- ۱۰۷..... راهکار عملی هفتاد و نهم.
- ۱۰۸..... راهکار عملی هشتادم، هشتاد و یکم.
- ۱۰۹..... راهکار عملی هشتاد و دوم، هشتاد و سوم.
- ۱۱۰..... راهکار عملی هشتاد و چهارم.
- ۱۱۵..... راهکار عملی هشتاد و پنجم.
- ۱۱۶..... راهکار عملی هشتاد و ششم.
- ۱۱۸..... راهکار عملی هشتاد و هفتم (عین و کاربرد آن).
- ۱۲۰..... راهکار عملی هشتاد و هشتم.
- ۱۲۱..... راهکار عملی هشتاد و نهم.
- ۱۲۲..... راهکار عملی نود و نود و یکم.
- ۱۲۳..... راهکار عملی نود و دوم و نود و سوم.
- ۱۲۴..... راهکار عملی نود و چهارم.
- ۱۲۵..... راهکار عملی نود و پنجم (عوامل مهم یادگیری).
- ۱۳۱..... راهکار عملی نود و ششم (راههای تمرکز و دقت).
- ۱۴۵..... واژه نامه تمرکز.
- ۱۵۰..... راهکار عملی نود و هفتم (برای هر کس ابزارهایی است).
- ۱۵۱..... راهکار عملی نود و هشتم (مکالمه).
- ۱۵۳..... راهکار عملی نود و نهم (بلند شو متهم).
- ۱۵۵..... راهکار عملی یکصدم (انسان ماشین جهنمی).
- ۱۶۳..... منابع.

مقدمه

بارها با این سؤال مواجه شده‌ایم که خانواده‌ها می‌گویند فرزندم تمرکز حواس ندارد. دقت ندارد، توجه ندارد. نمی‌تواند روی مطلبی تمرکز پیدا کند. حواس پرتی دارد، نمی‌تواند مدت زیادی درس بخواند، سرکلاس می‌زند، می‌ماند و نمی‌تواند به حرف‌های معلم گوش دهد. به همین خاطر نمره در کلاس از سر می‌شود، کلمه جا می‌اندازد، در نوشتن بعضی از حروف دقت ندارد. بی‌صبر است و عصبانیت در این مورد زیاد و سوالات و نگرانی اولیاء نیز به جا و فراوان است. همین‌جا باید یادآوری شود که راهکارهای علمی در مورد این مسائل و مشکلات نیز بسیار گفته و نوشته شده است اما!...

باب و بهانه‌ی نوشتن این کتاب هم این علت بود که هنوز کسی آنچنان که باید و شاید نتوانسته به این سوالات پاسخ دهد و بیشتر در حد تئوری بیان شده‌اند و دانش‌آموزان یا اولیاء یا معلمین سایر دانش‌آموزان قانع‌کننده و لذا این مسئله همچنان لاینحل مانده است.

بدین سبب تمام تلاش خود را بکار گرفته‌ایم تا بهترین راهکارهای علمی را به دانش‌آموزان عزیز این کشور ارائه نماییم. تمام موارد نوشته شده در کتاب تجربه‌های (عملی) ارزشمندی بوده است که در مرکز مؤسسه توأم با خلاقیت روی دانش‌آموزان پیاده شده است و نتایج بسیار خوبی حاصل گردیده و امیدوارم که تمام راهکارها را معلمین عزیز به عنوان یک ابزار مفید و مؤثر در کلاس درس روی دانش‌آموزان پیاده نمایند که مشکلات

اولیاء را آسان نموده و آنها را از نگرانی نجات دهند و تمام کسانی که به نوعی درگیر مسائل آموزش می‌باشند؛ می‌توانند از این مجموعه استفاده نمایند.

همیشه سعی و کوشش بر این بوده تا راهکارهایی را برای خانواده‌ها و دانش‌آموزان ابداع نمایم که دیگر از حالت تئوری صرف خارج شوند و به عنوان راهکارها و تمرینات علمی و عملی چنان تأثیر عمیقی در مغز و تفکر آنها داشته‌اند که برایشان معجزه آسا باشد. این راهکارها در ضمن؛ کمک گرانقدری در جهت نیل و رسیدن به اهداف بزرگی که هر ملت بزرگی دارد، می‌باشد. ناگفته نماند که هنوز هیچ نویسنده‌ای نتوانسته‌است مجموعه‌ای کامل از راهکارهای عملی را جمع‌آوری کند. در اکثر کتاب‌ها اشاره‌های کوتاه و مختصری به برخی از آنها در حد یک تئوری شده است و دلیل آن نیز واقعاً سختی کار بوده است. زیرا من فکر می‌کنم بتوان مجموعه‌ای کامل از این راهکارها را گردآوری نمود.

نگارنده با مطالعه کتاب‌های بسیار زیاد و از همه منابع استفاده از تجربه‌های تمامی معلمان-مربیان، دانش‌آموزان و خانواده‌ها و همچنین راهکارهای عملی انجام شده در مراکز پژوهشی و مشاهده منابع بسیار از تجربه‌های چندین ساله، حاصلش این کتاب می‌باشد که در دست شماست. اطمینان دارم عمل به آن چنان لذتی برای شما فراهم می‌کند که خواندن آن را به تمام کسانی که دوستشان دارید، توصیه خواهید نمود. چرا که کاری بسیار

بزرگ نه تنها در سطح کشور ایران بلکه به عنوان یک کتاب راهگشا و سودمند در سطح جهان باشد.

حتماً می‌دانید تا چیزی را خوب نبینیم، نمی‌توانیم به خاطر آوریم. باید در ابتدا خوب دیدن را آموزش دهیم و تمام هدف من این است که در ابتدا خوب بینیم و بعد عمل دیدن را با فهم و دقت بررسی کنیم و بعد از آن به‌خاطر بارریم. حتماً شنیده‌اید نیوتن افتادن سیب از درخت را مشاهده کرد ولی عمل دیدن را هدایتاً با فکر عمیق همراه شد. می‌دانید که معنای دقیق آرام خواندن، مکش و خواندن روی مطلب و کلمه به کلمه خواندن نیست بلکه دقت در مطالعه یعنی تمرکز حواس، حضور ذهن کامل، کنجکاوی، فکر کردن به معنی مفهوم کلمه، یعنی تشخیص اهمیت هر واژه در کلمه در جمله. به عبارتی «پیش‌مورا دیدن» می‌باشد.

لازم به توضیح است که تمرکز حواس، ذاتی یا ارثی یا همانطور که بعضی از افراد می‌گویند از «پدر و مادرش به ارث رسیده» نیست بلکه اکتسابی است. هر فردی می‌تواند دارای تمرکز باشد باید «مهربانانه راه و روش» آن را یاد بگیرد و آموزش ببیند و به کار گیرد و با به‌کارگیری آن فرایند صحیح مطالعه و فراگیری را می‌آموزد. وقتی دانش آموز یا هر فرد دیگری در شرایطی قرارگیرد که بتواند با تمرکز و دقت بیشتر خود مسائل و مشکلات را از پیش روی بردارد، به لذت می‌رسد این لذت باعث شکوفایی، خلاقیت و یادگیری آسان می‌گردد و به دنبال آن نتیجه‌ای حاصل می‌گردد که شخص در انتظار آن بوده است. این مهم اتفاق نمی‌افتد

مگر آنکه راهکارهای لازم جهت دقت و تمرکز پیش روی فرد قرار گیرد. بارها اتفاق افتاده است که دانش آموزانی که هزینه هنگفتی هم صرف تحصیل و درس نموده‌اند، به دلیل نداشتن تمرکز، دقت و فهم و درک عمیق زحمات‌شان بر باد رفته است. درحقیقت سرمایه کشور به هدر رفته است.

از این رو این راهکارها زیبایی و ثمره خاص خودش را دارد که بتوان روی هزاران انسان پیاده نمود و نتیجه‌اش را به آسانی مشاهده کرد. مشکلات ذکر شده نه فقط مربوط به موقعیت زمانی و مکانی حال می‌باشد بلکه از دیرباز بشر در این فکر بوده است که با تدبیر و ترفندهای خاص مانع از پراکندگی‌های ذهن و تنگی دد.

به همین جهت به فکر اختراع فنون و روش‌های یافتاد تا این مشکل را حل نماید و در این راستا یکی از سایه‌رین روش‌ها یوگا بوده است که مربوط به فلسفه و طب، تمرینات فکری، کدهای شفابخش جهانی و تقویت اعتماد به نفس است که در هندوستان شکل گرفته است. یوگا بر این اساس بوده است که از نیروی تمرکز حواس استفاده کنیم به جنبه‌ای معنوی برسیم. اما در شرایط فعلی به دلیل وقت کم و نداشتن هزینه‌های لازم همه افراد نمی‌توانند در این کلاس‌ها شرکت نمایند و برای کودکان دبستانی نیز پردردسر است و بنابراین باید چاره‌ای دیگر و فکری دیگر جایگزین گردد. غیر از استفاده عملی از این روش‌ها چندین عامل دیگر نیز باید در انجام تکنیک‌ها مد نظر قرار گیرد که یکی از مهمترین آنها "باور" می‌باشد. یعنی شخص به این باور برسد که می‌تواند! زیرا باور یا تلقین، خود نوعی کمک

به تمرینات است. زیرا می‌خواهد ایده‌های نو را جایگزین ایده‌های کهنه قبلی کند و این یک تلقیق مثبت لازم دارد که با تکرار مداوم و ساختن مدل‌های روانی از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلندمدت وارد شود و از وجدان آگاه گذر کند و تمام ضمیر باطن را تحت تأثیر خویش قرار دهد تا روش‌ها لحظه‌ای و کوتاه مدت نباشد. باور کردن یعنی هماهنگی، انطباق کامل شعیر روشن و ضمیر باطن، با شعور تاریک و توافق کلی بین اندیشه و احساس که کمک بسیار بزرگی به حل مشکلات حتی مشکلات بزرگ می‌کند و می‌تواند انسان را نه تنها از پراکندگی ذهنی بلکه حتی از بیماری‌ها نجات دهد. شاید شاید باشد یکی از مهندسان اتریشی در جنگ جهانی دوم بر اثر مجروحیت با انفجار در یک به بیمارستان منتقل شد. خون زیادی از بدن او رفته بود و حتی نمی‌توانست صحبت کند. پزشکانی که در اطراف او جمع بودند او را معاینه‌اش کردند و گفتند درمان بی‌فایده است. اما او در همان حال نیمه بیهوش به خودش می‌گفت: «من نصیبم گرفته‌ام زنده بمانم» و باز با خویش زمزمه می‌کرد (تو باید زنده بمانی)، به نیمی میری، تو هیچ دردی احساس نمی‌کنی). آنقدر این جملات را پیش سر خود می‌گوید و از ته دل می‌گوید تو زنده می‌مانی تا به آرامش می‌رسد. ولی پزشکان او را رها می‌کنند و در ردیف مجروحین رو به مرگ می‌گذارند. چند روز از این ماجرا می‌گذرد و او حالش بهتر و بهتر می‌شود و با نیروی تلقین به خود، جانی تازه می‌گیرد طوری که پزشکان شگفت‌زده و متعجب می‌شوند و دچار حیرت می‌گردند که او چگونه زنده مانده است و چه معجزه‌ای رخ

داده است. آنها نمی‌توانستند باور کنند که زخم عمیق چگونه با فکر زیبا درمان می‌گردد.

تکنیک‌های بسیار کاربردی این کتاب باید هم زمان روی هر فردی پیاده شود و در ضمن او امیدوار و حتی باور داشته باشد که نتایج مؤثری خواهد گرفت و ارادی که در کنار او هستند هم، باید دنیایی از انرژی و تفکر مثبت باشد. و اطمینان داشته باشند که فرزند یا دانش‌آموز آنها به راحتی خوب خواهد شد. زیرا موارد بسیار زیادی وجود دارد که تأثیرگذاری تلقین مثبت اطرافیان در جسم و روح و روان فرد فوق‌العاده می‌باشد و مشکل اینجاست که اگر فرد حامل اندیشه متفکر منفی باشد و خودش اینها را قبول نداشته باشد، چگونه خواهد توانست آموزش را شروع کند؟ پس اول از خودش شروع کنید و به خودتان القاء کنید تا می‌توانید و به فرزندتان نیز القاء کنید که خواهد توانست.

برای انجام این تمرینات که گاهی بسیار مهم است - جهت تقویت تمرکز ذهن و تمرکز دقت، آرامش روح و جسم، داشتن تمرکز اعصاب، استفاده خوب و به‌جا از دقت و حتی اوقات فراغت، افزایش تحرک نیروی ذهنی، برقراری تعادل هیجانات و تسلط فرد با روش‌های کاملاً ساده و آسان، تحت تسلط درآوردن قوای عضلانی، فعالیت نیروی جسمی و رگ‌های قلبی بدن و ... خواهد بود. به غیر از باور و تلقین مثبت باید در فضایی بسیار آرام و بدون دخالت عوامل مزاحم، در مکانی خلوت و بدور از اضطراب‌های وارده از طرف پدر، مادر و اطرافیان و بدور از تنش‌های روحی و در شرایط خاص

مثلاً بدون خستگی، و در زمانی مناسب یعنی کاملاً آماده و توسط فردی بسیار ملایم و سلیم‌النفس یعنی (آدمی که عصبی و مضطرب و پرخاشگر) نباشد، این کار باید انجام پذیرد. در شرایط و انجام کار هیچ بهانه‌ای وجود نداشته باشد مثلاً اینکه تمرین را انجام دهیم بعد غذا بخوریم که کودک تمام فکر و ذهنش غذا باشد. همچنین باید زمان را طوری تنظیم کنید که تقریباً در هر شرایطی بتوانید تمرینات را انجام دهید. مثلاً بعد از آسودگی از کار روزانه، بارها از خستگی و عصبانیت تا در برابر تمریناتی که فرزند شما یا دانش‌آموزان شما می‌هد، با اخلاق بسیار خوب و روحی با عطف و مهربان، لحن بسیار خوب و دور از عصبانیت و بداخلاقی برخورد نمایید. دوست داشتن و محبت شما را صمیم قلب باشد، یعنی واقعاً صداقت کامل داشته باشید. شاید شنیده باشید که اگر پزشک اخلاق خوب داشته باشد، بیمارش زودتر خوب می‌شود.

"کورساکف" انسانی در نهایت لطافت روان دارد و نه کامل مهربانی و لطف و نماد انسان دوستی بود به ویژه در برخورد با بیمارانش با مهربانی و دلسوزی بی‌نظیری رفتار می‌کرد. این نیکی‌ها و صفات ارزشمند که در اعماق وجودش جای گرفته بود، بدون آنکه تلاش نماید بر دل بیمارانش می‌تابست و آنان را از این موهبت و عاطفه انسانی اشباع می‌کرد. محبت و توجه بی‌نظیر او نسبت به بیمارانش چنان عادی و ساده بود که هر کسی را متأثر می‌ساخت. جای تعجب اینجاست که شاگردانش در صدد برآمدن تا از او تقلید نمایند بدون آنکه مشکلاتی را که بیان کردیم مد نظر داشته

باشند، تنها به رفتار و ظاهر او توجه داشتند، اما هرگز نتوانستند ذره‌ای از صفات درونی او را در ضمیر ناخودآگاه خود ایجاد کنند و از آن بهره گیرند. لحن آنان از صداقت خالی بود و این موضوع را بیماران به خوبی حس می‌کردند.

پس علوم می‌شود که رفتار شما هم باید عاشقانه و صادقانه و عاطفی باشد تا تمام مریضات روی فرزند عزیزتان کاملاً اثرگذار باشد. البته از آنجایی که نحوه و شیوه تمرینات، کاربردی و عملی است، حتماً اثرگذار است ولی، برای آن که راهکارها و ددرصد تأثیر داشته باشد و برای همیشه پایدار مانده و ثبات داشته باشد، ما داریم که کار تمرین را با بد رفتاری خراب نکنید، زیرا اگر بخواهی بهترین غذاها با ترشویی و غضب به کسی بدهی، طعم شیرین غذا از بین می‌رود، ولی اگر آن غذا ساده را با رفتاری محبت آمیز به کسی بدهی، طعم و شیرینی آن برای همیشه به قول معروف زیر دندان شخص خواهد ماند. از شما تقاضا داریم در اجرای مریضات عجله نکنید و بخواهید همانند یک دارو اثرات آن را بعد از یک ساعت مشاهده کنید بلکه باید تمرین را با کمال خونسردی و امیدواری ادامه دهید تا به نهایت کامل برسید. مبدا به فرزند عزیزتان بگویید: «هیچ چیز در تو اثر ندارد و با این تمرین‌ها و روش‌ها هم تو خوب نمی‌شوی!» یا: «تو کم هوش هستی، تو به جایی نمی‌رسی!» در نهایت اینکه همیشه و در همه حال خدا را فراموش نکنید و با نام و یاد خدای مهربان شروع کنید.