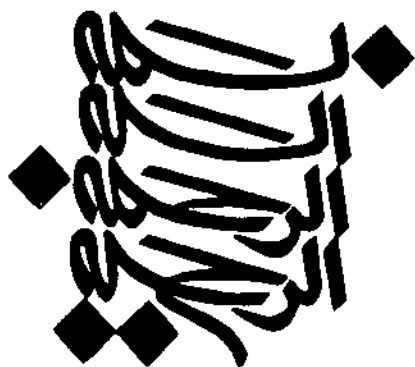




روان‌شناسی تمرکز

(با تأکید بر شیوه‌های صحیح مطالعه)

سید حشمت‌الله مرتضوی زاده

سرشناسه : مرتضوی زاده، سیدحسین الله، - ۱۳۵۰
 عنوان و نام پدیدآور : روان شناسی تمرکز (با تاکید بر روشهای صحیح مطالعه) / حسین الله مرتضوی زاده.
 مشخصات نشر : تهران: عابد، ۱۳۸۹.
 مشخصات ظاهری : ۱۶۶ص: ۵/۳۱x۵/۱۴، س.م.
 شابک : 978-964-364-975-3
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 یادداشت : کتابنامه: ص. ۱۶۴-۱۶۶.
 موضوع : دقت
 رده بندی کنگره : ۱۳۸۹ ۸۸۴م/۱۰۶۵LB
 رده بندی دیویی : ۱۵۳۲/۱۵۳
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۲۴۷۲۲۲

روان شناسی تمرکز

(با تاکید بر شیوههای صحیح مطالعه)

سید حسین الله مرتضوی زاده

ناشر: عابد

ویراستار علمی: دکتر ابوالفضل کرمی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: پرتو

نوبت چاپ: چاپ اول - ۱۳۹۰

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

مرکز بخش:

انتشارات عابد: تهران، خیابان کارگر شعانی، نرسیده به
 بلوار کشاورز، خیابان قدر، پلاک ۴، واحد ۱.

تلفن: ۶۶۵۶۷۶۲۶ - ۶۶۵۶۷۶۲۷



انتشارات عابد

فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتار
۱۳	مقدمه
۱۷	فصل اول
۱۷	تمرکز و انواع آن
۱۷	تعریف تمرکز
۱۹	انواع تمرکز
۲۱	تمرکز ارادی و تمرکز غیر ارادی
۲۲	تمرکز فوری و تمرکز طولانی
۲۳	فصل دوم
۲۳	اثرات تمرکز
۲۴	۱- تسريع در تصميم گيری
۲۴	۲- تقويت قدرت يادگيری
۲۴	۳- هدفمند بودن
۲۵	۴- تقويت قدرت استدلال
۲۵	۵- تسلط بر احساس ها و هيجان ها
۲۶	۶- کسب آرامش
۲۶	۷- صرفه جویی در وقت و انرژی
۲۷	۸- درک احساسات و اعمال ديگران
۲۷	۹- آسان شدن کارها

۲۷	۱۰- کسب تجربه
۲۸	۱۱- کاهش اشتباهات
۲۹	فصل سوم
۲۹	دلایل عدم تمرکز
۳۵	فصل چهارم
۳۵	مسایل روان‌شناختی تمرکز
۳۵	توجه و تمرکز
۳۶	تمرکز حواس ذاتی نیست
۳۸	تمرکز در زمان حال
۳۹	ورزش و تمرکز
۴۰	تغذیه و تمرکز
۴۳	فصل پنجم
۴۳	حواس‌پرتی هنگام مطالعه
۴۴	تعریف حواس‌پرتی
۴۵	علل حواس‌پرتی
۴۵	حواس‌پرتی بیرونی
۴۵	حواس‌پرتی درونی
۴۷	روش‌های مقابله با حواس‌پرتی هنگام مطالعه
۴۸	۱- علاقه‌مندی به موضوع مورد مطالعه
۵۰	۲- داشتن انگیزه کافی
۵۰	۳- اختصاص دادن زمانی برای نگرانی‌ها

- ۴- ثبت عوامل حواس پرتی ۵۱
- ۵- روش توقف فکر ۵۲
- ۶- فعال بودن هنگام مطالعه ۵۳
- ۷- درجه حرارت اتاق ۵۳
- ۸- هوای اتاق ۵۴
- ۹- تغییر دادن موضوع های درسی ۵۴
- ۱۰- نور اتاق ۵۴
- ۱۱- قطع تلفن هنگام مطالعه ۵۵
- ۱۲- پرهیز از بلندخوانی و لب خوانی ۵۵
- ۱۳- استراحت ۵۶
- ۱۴- حذف محرک های مزاحم ۵۷
- ۱۵- توجه کامل به مطالعه ۵۷
- ۱۶- ثابت بودن مکان مطالعه ۵۸
- فصل ششم ۵۹**
- خیال بافی ۵۹
- خیال بافی در کلاس درس ۶۱
- علل خیال بافی در کلاس درس ۶۲
- ۱- فضای فیزیکی کلاس ۶۲
- ۲- رفتار معلم و شیوه تدریس او در کلاس ۶۳
- ۳- ویژگی ها و تجارب شخصی دانش آموز ۶۳
- روش های مقابله با خیال بافی دانش آموزان در کلاس درس ۶۳

۶۳	۱- تنوع در به کارگیری محرک‌ها
۶۴	۲- سکوت معلم
۶۵	۳- جمع‌بندی
۶۵	۴- پرسش و پاسخ
۶۷	۵- استفاده از طرح درس
۶۸	۶- استفاده از روش‌های مختلف تدریس
۶۹	۷- پیوند دادن مطالب جدید با تجربه‌های قبلی دانش‌آموز
۶۹	۸- تشویق دانش‌آموزان
۷۰	۹- استراحت دادن هنگام تدریس
۷۱	فصل هفتم
۷۱	روش‌های بهبود تمرکز حواس هنگام مطالعه
۷۱	۱- آمادگی برای مطالعه
۷۳	۲- تسلط بر خود
۷۴	۳- علاقه‌داشتن به مطالعه
۷۵	۴- تعیین هدف
۷۷	۵- تمرکز بر مطالب جذاب
۷۸	۶- تعیین زمان مطالعه
۷۹	۷- تعیین مکان مطالعه
۸۰	۸- یاد بگیرد که بگوید نه
۸۲	۹- استفاده از کتاب‌نگهدار
۸۲	۱۰- آگاهی از شیوه‌های صحیح مطالعه

۸۴	۱۱- جدیت در مطالعه
۸۵	۱۲- وضعیت نشستن
۸۶	۱۳- سازمان‌دهی
۸۷	۱۴- طرح سؤال
۸۷	۱-۱۴ طرح سؤال پیش از مطالعه
۸۷	۲-۱۴ طرح سؤال هنگام مطالعه
۸۸	۳-۱۴ سؤال کردن بعد از مطالعه
۸۸	۱۵- علامت‌گذاری
۸۹	۱۶- ترک افکار منفی و داشتن افکار مثبت
۹۲	۱۷- استفاده از راهنما
۹۳	۱۸- رعایت عدم تشابه
۹۴	۱۹- داشتن حس کنجکاوی
۹۶	۲۰- پاداش دادن به خود
۹۷	۲۱- تکنیک‌های اور
۹۹	فصل هشتم
۹۹	تمرکز حواس در کلاس درس
۹۹	روش‌های بهبود تمرکز حواس در کلاس درس
۹۹	۱- مطالعه پیش از ورود به کلاس درس
۱۰۲	۲- طرح سؤال قبل از ورود به کلاس درس
۱۰۲	۳- وضعیت نشستن در کلاس درس
۱۰۳	۴- فعال بودن در کلاس درس

۱۰۳	۵- آمادگی جسمی و روحی.....
۱۰۵	فصل نهم
۱۰۵	یادداشت برداری.....
۱۰۵	تعریف یادداشت برداری.....
۱۰۷	روش های یادداشت برداری.....
۱۰۷	۱- نوشتن کامل متن.....
۱۰۷	۲- نوشتن نکات اساسی.....
۱۰۸	مراحل یادداشت برداری در کلاس درس.....
۱۱۰	نکاتی دیگر در مورد یادداشت برداری.....
۱۱۳	فصل دهم
۱۱۳	برنامه ریزی برای مطالعه.....
۱۱۸	انواع برنامه ریزی برای مطالعه.....
۱۱۸	عوامل مؤثر در تهیه برنامه مطالعه.....
۱۳۴	دلایل شکست در اجرای برنامه مطالعه.....
۱۴۳	فصل یازدهم
۱۴۳	روش های دیگر برای تقویت تمرکز.....
۱۴۴	تمرکز با مداد.....
۱۴۵	تمرکز بر شعله شمع.....
۱۴۶	دوایر متحد المركز.....
۱۴۷	تمرکز بر موضوع.....
۱۴۸	مشاهده اشیا و اجناس مغازه.....

شمارش اعداد.....	۱۴۸
مرور وقایع روزمره.....	۱۴۹
فصل دوازدهم.....	۱۵۱
روش‌های تقویت حافظه.....	۱۵۱
تعریف حافظه.....	۱۵۱
بهداشت حافظه.....	۱۵۳
روش‌های تقویت حافظه.....	۱۵۴
۱- استفاده منظم و مستمر از حافظه.....	۱۵۵
۲- آگاهی از شیوه‌های صحیح مطالعه.....	۱۵۶
۳- تدریس یادگرفته‌ها به دیگران.....	۱۵۷
۴- کلمه کلید.....	۱۵۷
۵- تداعی معانی.....	۱۵۸
۶- تجسم.....	۱۵۸
۷- دسته‌بندی اطلاعات.....	۱۵۹
۸- مرور یادداشت‌ها.....	۱۶۰
۹- نکته آخر.....	۱۶۱
منابع و مأخذ.....	۱۶۳

طی سال‌ها کار به عنوان مشاور در کلینیک‌های دانشگاهی و مراکز مشاوره عمومی، شاهد مراجعه دانش‌آموزان و دانش‌جویان با مشکل حواس‌پرتی و عدم تمرکز در هنگام مطالعه بوده‌ام. عدم تمرکز از مسائلی است که دانش‌آموزان و دانشجویان زیادی با آن روبه‌رو هستند. این افراد از مشاوران، معلمان، استادان و والدین خود می‌پرسند: چه کنیم تا موقع مطالعه تمرکز داشته باشیم؟ چه کنیم تا مطالب درسی در ذهن ما باقی بماند؟ پدران و مادران از خود و دیگران می‌پرسند چه کنیم تا فرزندان ما بهتر بخوانند؟ معلمان و اولیای مدرسه نگران عدم تمرکز و حواس‌پرتی دانش‌آموزان هستند، از این رو آمادگی کامل برای مواجهه با حواس‌پرتی از اهمیت خاصی برخوردار است.

مطالعه این کتاب می‌تواند تأثیر مثبتی در یادسپاری، نگهداری و یادآوری مطالب داشته باشد و زمان مطالعه و دفعات مرور را کاهش دهد. هر چند مؤلف در نگارش این کتاب بیش‌تر دانش‌آموزان دبیرستانی را در نظر داشته است؛ اما این کتاب با توجه به فراگیری گسترده این مشکل در نظام آموزشی به طور خاص و در کلیه سازمان‌ها و نهادها که با موضوع یادگیری سرو کار دارند می‌تواند یاری‌رسان باشد. لذا مطالعه آن به کلیه دانش‌آموزان (در تمام

سطوح تحصیلی)، دانشجویان، معلمان، اولیای مدرسه، والدین و دست‌اندرکاران آموزش و پرورش توصیه می‌شود.

امید است همه ما در باروری و شکوفایی استعدادها و توانایی‌های نونهالان کشور، سهم خویش را به خوبی ادا نمائیم.

دکتر ابوالفضل کرمی

استادیار دانشگاه علامه طباطبائی

www.ketab.ir

مقدمه

در عصری که به قول تافلر، عصر دانایی است و دوران انفجار دانش و اطلاعات لقب گرفته است؛ هیچ کس از مطالعه مداوم و کسب آگاهی بیش‌تر بی‌نیاز نیست. علوم در همه زمینه‌ها چنان به سرعت دگرگون می‌شوند که کمتر متخصصی را می‌توان پیدا کرد که از مطالعه و یادگیری مستمر بی‌نیاز باشد؛ بنابراین پیشرفت روزافزون علم و تکنولوژی، اختراعات، اکتشافات، ظهور شبکه‌هایی از قبیل اینترنت، ماهواره و هم‌چنین پیچیده‌تر شدن محیط زندگی انسان و تغییر و تحولات امروزی حاصل مطالعه و یادگیری مداوم است.

در این راستا بسیاری از دانش‌آموزان و دانشجویان جهت مطالعه و یادگیری و همگام کردن خود با این تغییر و تحولات، کوشش زیادی می‌کنند؛ وقت زیادی را تلف می‌کنند، انرژی فراوانی را به هدر می‌دهند؛ اما اغلب آن‌ها به دلیل ضعف تمرکز حواس یا وجود حواس‌پرتی زیاد، نمی‌توانند به نتیجه دل‌خواه دست یابند.

تحقیقات زیادی وجود این امر را اثبات نموده است. تالمن^۱ (۱۹۷۳) در تحقیقی که درباره اختلالات رفتاری در مدارس ابتدائی اشتوتگارت انجام داد، نشان داده است مسئله‌ای که بیش از همه مسائل توسط والدین و آموزگاران به آن اشاره شده، ضعف تمرکز حواس دانش‌آموزان بوده است (تفضلی، ۱۳۷۱). نگارنده در تحقیقی (۱۳۷۹) که تحت عنوان مقایسه و بررسی شیوه‌ها و استراتژی‌های مطالعه و یادگیری دانش‌آموزان دارای پیشرفت تحصیلی بالا و پیشرفت تحصیلی پایین در مقطع متوسطه استان کهگیلویه و بویراحمد انجام داده است، نشان داد بیش‌ترین مشکلات دانش‌آموزان دختر و پسر دارای پیشرفت تحصیلی پایین، حواس‌پرتی یا عدم تمرکز حواس هنگام مطالعه و یادگیری بوده است. در پرسش‌نامه‌ای که در انجمن خانه و مدرسه مونیخ ارائه داده شده، این سؤال مطرح شده است: به کدام یک از مسائل مدرسه باید بیشتر توجه شود؟ چهل و پنج درصد از والدین ((تمرکز حواس)) را مطرح کردند. همچنین واکس^۲ از گروه بزرگی از دانش‌آموزان درخواست کرد که پنج مشکل مطالعه را ذکر کنند، بیش از هشتاد و پنج درصد آن‌ها ضعف در تمرکز حواس را بیان کرده‌اند (ترجمه میرحسینی (۱۳۶۹)).^۱

وجود چنین مشکلی در میان دانش‌آموزان و دانشجویان موجب شد تا به نگارش این کتاب بپردازم. پیش از نگارش این کتاب، ابتدا مباحث و مطالب

1-Talman

۲- این تحقیق موضوع پایان‌نامه کارشناسی ارشد نگارنده در رشته برنامه‌ریزی درسی در دانشگاه علامه طباطبائی تهران می‌باشد.

3- waxe

۳- برای کسب آگاهی بیش‌تر به آدرس اینترنتی زیر مراجعه نمایید:

<http://tamarkoz88.blogfa.com>

کتاب را در کلاس درس به طور پراکنده و به منظور بالا بردن قدرت یادگیری و به یادسپاری دانشجویان و افزایش سرعت مطالعه و درک آنان ارائه شد؛ سپس در قالب مقاله در مجلات پیوند، تربیت، اطلاعات علمی و رشد تکنولوژی آموزشی به چاپ رسیدند.

به دلیل استقبال دانشجویان و هم‌چنین همکاران فرهنگی تصمیم گرفتم این مطالب را به صورت خلاصه، در قالب کتاب تنظیم کنم و در اختیار علاقه‌مندان قرار دهم. این کتاب در سال (۱۳۸۳) توسط انتشارات روان‌سنجی به چاپ رسید و با استقبال فراوانی روبه‌رو شد. اکنون پس از مطالعه و تحقیق فراوان و تغییر اساسی در محتوای کتاب، با همت انتشارات عابد منتشر می‌شود. این کتاب دارای دوازده فصل است. فصل اول به تعریف تمرکز و انواع آن می‌پردازد. در فصل دوم، اثرات تمرکز مثبت داشتن مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد. در فصل سوم دلایل عدم تمرکز ذکر شده است. فصل چهارم به مسایل روان‌شناختی تمرکز اختصاص داده شده است. در فصل پنجم تعریف حواس‌پرتی و روش‌های مقابله با آن ارائه می‌شود. فصل ششم به خیالبافی، علل و روش‌های مقابله با آن اختصاص دارد.

در فصل هفتم خواننده با روش‌هایی آشنا می‌شود که در بهبود تمرکز هنگام مطالعه مؤثر است. فصل هشتم مربوط به شیوه‌های تمرکز حواس در کلاس درس می‌باشد. در فصل نهم خواننده با یادداشت‌برداری صحیح آشنا می‌شود. فصل دهم به برنامه‌ریزی برای مطالعه اختصاص دارد. در فصل یازدهم روش‌های دیگری برای تقویت تمرکز ارائه می‌شود و در فصل دوازدهم خواننده با حافظه و روش‌های تقویت آن آشنا می‌شود.

بر خود لازم می‌دانم از استاد بزرگوارم دکتر ابوالفضل کرمی که با دقت

نظر علمی خویش در تألیف این کتاب مرا راهنمایی و هدایت کردند و زحمت ویراستاری علمی آن را بر عهده گرفتند. از خانم مریم الهی‌زاده^۱ که زحمت مطالعه و ویرایش ادبی کتاب را بر عهده گرفتند و خانم اعظم ثابتی^۲ که با دقت فراوان پیش‌نویس اولیه کتاب را مطالعه کردند تشکر و قدردانی نمایم. هم چنین از همسر مهربانم، که زحمت تایپ این کتاب را بر عهده گرفتند و از همکاری سایر اعضای خانواده‌ام که شرایط لازم را برای تألیف این کتاب مهیا نموده‌اند، تشکر و سپاسگزاری می‌نمایم.

از تمامی همکاران و کسانی که این کتاب را مطالعه می‌کنند می‌خواهم که لغزش‌های آن را به دیده اغماض بنگرند و انتقادهای و پیشنهادهای خود را به آدرس tamarkozm@yahoo.com برایم ارسال دارند تا در چاپ‌های بعدی مورد توجه قرار گیرد. امیدوارم دانش‌آموزان و دانشجویان گرانقدر با مطالعه این کتاب و اتخاذ روش‌ها و پیشنهادهای ذکر شده برای پرورش تمرکز حواس و پیش‌گیری از حواس‌پرتی هنگام مطالعه، در مسیر رشد و تعالی گام بردارند.

سید حشمت‌اله مرتضوی‌زاده

۱- مدرس مراکز تربیت معلم یاسوج

۲- دانشجوی کارشناسی ارشد رشته ریاضی دانشگاه یاسوج