

بسمه تعالی

تمرکز تراپی

حامد شریفی

۱۳۹۹

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

سرشناسه	:	شریفی، حامد، ۱۳۷۴-
عنوان و نام پدیدآور	:	تمرکز تراپی / حامد شریفی.
مشخصات نشر	:	تهران: موسسه آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۱۷۴ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۲۵۱-۴۹۲-۱
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	دقت
موضوع	:	Attention
موضوع	:	تمرکز
موضوع	:	Attention (Mysticism)*
موضوع	:	خطه — تقویت
موضوع	:	Mnemonics
رده بندی کنگره	:	3۴۲.۲۱
رده بندی دیویی	:	۱۵۳.۷
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۱۱۶۶۲۸

ارشدان

مؤسسه آموزشی تالیفی ارشدان

تمرکز تراپی	■ نام کتاب:
حامد شریفی	■ تألیف:
آموزشی تالیفی ارشدان	■ ناشر:
اول	■ ویرایش:
اول ۱۳۹۹	■ نوبت چاپ:
www.irantypist.com	■ حروفچینی و صفحه آرایی:
www.irantypist.com	■ طراح و گرافیکست:
۹۷۸-۶۲۲-۲۵۱-۴۹۲-۱	■ شابک:
۱۰۰۰	■ شمارگان:
www.arshadan.com	■ مرکز خرید آنلاین:
www.arshadan.net	■ مرکز پخش و توزیع:
۰۲۱۴۷۶۲۵۵	■ قیمت:
۲۲۰۰۰ تومان	

مقدمه

اگر که دوست دارید مطالعه کنید و در رشته کاری یا تحصیلی خود موفق و مورد اعتبار باشید، ولی به دلایل متفاوتی دچار حواس پرتی حین مطالعه هستید یا اینکه به اندازه کافی مطالعه دارید ولی آن طور که دوست دارید از آن بهره کافی نبرده اید، باید بگوییم که کتاب بدی را برنداشته اید! یکی از دلایلی که باعث شد این کتاب نوشته بشود؛ این بود که من به عنوان نویسنده در سال‌های تحصیلی خود هیچ موقع تمرکز حواس نداشتم! نه در کلاس درس و نه در حین مطالعه! البته به طور صد در صد اینطور نبود، مثلاً به درس‌هایی که علاقه داشتم خوب گوش میدادم و شب‌های امتحان هم حواسم تقریباً خوب جمع بود، ولی آن طوری که از خودم انتظار داشتم تلاش نمی‌کردم نه به خاطر تنبلی، بلکه به خاطر اینکه در طول سال نمی‌توانستم مطالعه کنم آن هم به دلیل حواس پرتی بود، تا اینکه شروع کردم به مطالعه در زمینه‌های یادگیری و تمرکز حواس! تازه فهمیدم که چقدر از موضوع پرت بوده‌ام و چه ظلمی در حق خودم کرده‌ام! چون تا قبل از آن فکر می‌کردم که تمرکز یک امر ذاتی هست و هیچ وقت به این فکر نکرده‌ام که باید برای بهبود آن تلاش کنم. از زمانی که وارد دانشگاه شدم مطالعاتم به مقدار قابل توجهی زیاد شد و کلی حسرت می‌خوردم که چرا قبل از دانشگاه در زمینه‌های غیر درسی مطالعه نداشتم، بعد از اینکه به عنوان معلم مشغول به کار شدم در کلاس درس با دانش آموزانی مواجه شدم که شاید شبیه خود من بودند، عده‌ای بی تمرکز و عده‌ای هم دوستدار مطالعه اما بی نتیجه! تصمیم گرفتم به عنوان یک معلم مدتی مطالعاتم را در حول یادگیری و تمرکز قرار بدهم، بیش از یک صد کتاب را در این زمینه مطالعه کردم که تنها بخشی از آن‌ها را که در این اثر مفید دانستم به عنوان منبع در آخر کتاب معرفی کرده‌ام. بعد به فکرم رسید که این همه اطلاعات را به صورت یک کتاب منتشر کنم تا هم بتوانم در روز دانش آموز به عنوان یک هدیه ارزشمند و راه گشا به شاگردانم هدیه دهم و هم اینکه به کسانی که دوستدار مطالعه هستند اما راه و روش آن را نمی‌دانند کمک کرده باشم. موضوع اصلی این کتاب تقویت تمرکز می‌باشد که

اطلاعاتی را جهت رسیدن به این هدف در اختیار شما قرار داده ایم. در نگاه اول شاید تند خوانی و یادداشت برداری و تقویت حافظه و مدیریت استرس با موضوع مورد بحث بی ربط جلوه کند ولی باید گفت که این موارد خود عامل مهمی در ایجاد تمرکز می باشند البته اگر آن ها را به صورت فعال اجرا کنیم. به همین دلیل و با توجه به تجربه تدریس و شناسایی این موارد به عنوان عامل مهم تمرکز حواس و موفقیت تحصیلی نخواستیم که تنها به صورت گذری به آن ها اشاره ای داشته باشیم. بنابراین تمام و کمال به آن ها پرداخته ام و نکاتی را که هر دوست ارادتمند مطالعه باید بداند را بیان کرده ام. در آخر باید گفت که مطالب این کتاب می تواند به عنوان دارویی جهت بهبود قدرت تمرکز و مطالعه ی شما عمل کند اما این دارو از نوع خواندنی است نه خوردنی! امیدوارم که توانسته باشم کمکی هرچند کوچک به دانش آموزان و دانشجویان سرزمین کرد. باشم و این کتاب بتواند راهنمای کسانی قرار بگیرد که سالک راه علم و دانش هستند و به رسم ادب و قدردانی و وفاداری شکرگزار خالق هستم که به حقیر فرصت قلم زدن در این امر مبارک! عنایت فرمود و در پایان از همه نویسندگانی که اثرشان مورد استفاده این حقیر قرار گرفت، تشکر می کنم و برای آن عزیزان و شما علم دوستان عزیز آرزوی موفقیت می کنم و در آخر خدایم می کنم که به دنبال علم باشید و دیگران را نیز به این گوهر جاودان عالم راهنما باشید. یا به قول فردوسی بزرگ: به گفتار دانندگان راه جوی به گیتی بپوی و به هر کس بگوی.

فهرست مطالب

۱۳	شناخت تمرکز
۱۶	انواع تمرکز
۱۷	تعریف حواس پرتی
۱۸	منشأ حواس پرتی
۱۸	حواس پرتی درونی و ذهنی
۱۹	حواس پرتی بیرونی و محیطی
۱۹	فواید تمرکز
۲۰	سرعت در تصمیم گیری
۲۰	افزایش قدرت یادگیری
۲۰	منطق به نای احساس
۲۰	بهره مندی از وقت و انرژی
۲۱	ویژگی‌های افراد بی تمرکز
۲۳	عوامل و روش‌های موثر بر تمرکز حواس
۲۴	آمادگی برای مطالعه
۲۴	آمادگی بدنی
۲۵	ورزش
۲۹	فواید تنفس عمیق
۳۲	(۱) دم عمیق
۳۳	(۲) نگهداری نفس
۳۴	حرکات بدنی
۳۶	آمادگی ذهنی
۳۶	آمادگی روانی
۳۶	اراده
۳۷	اعتماد به نفس
۴۲	داشتن علاقه به موضوع مورد مطالعه
۴۳	تعیین هدف

۴۶	تعیین زمان و مکان مطالعه
۵۱	برنامه ریزی
۵۲	اصول برنامه ریزی
۵۴	عوامل موفقیت در برنامه
۵۵	مراحل برنامه ریزی
۵۶	موانع برنامه ریزی
۵۷	نکاتی برای داشتن یک برنامه ی خوب
۵۷	حالت اضطراری
۵۸	طرح سبیل
۵۸	استفاده از راهنما
۵۸	یادداشت برداری
۵۹	استفاده از رنگ ها
۶۰	ورزش مغز
۶۳	بهره گیری از ضمیر ناخودآگاه
۶۴	طرز القا در ضمیر ناخودآگاه
۶۸	روش مطالعه
۶۹	میزان نور
۶۹	راحتی جسمانی
۶۹	ارتفاع صندلی و میز تحریر و فاصله چشم ها
۷۰	حالت نشستن شما
۷۰	ریلکس کردن عضلات گردن و کمر
۷۱	راحتی روی صندلی

۷۳	تمرین های تقویت تمرکز حواس
۷۴	ریلکسیشن
۷۴	تمرینات تمرکز حواس
۷۵	تمرین کشوی ذهنی
۷۵	ثبت اشیاء
۷۵	خرق عادت

- ۷۶..... تمرکز حس‌های مختلف
- ۷۷..... تلفظ دو حرف به جای هم
- ۷۷..... تمرکز بر نقطه سیاه
- ۷۸..... تمرکز بر شعله شمع
- ۷۹..... تمرکز بر گل سرخ
- ۸۰..... مراقبه یا مدیتیشن

- ۸۳..... تند خوانی
- ۸۵..... فواید تند خوانی
- ۸۶..... موانع تند خوانی
- ۸۷..... تکنیک‌های تند خوانی
- ۸۹..... مرحله مقدماتی
- ۸۹..... مرحله پیشرفته
- ۹۱..... سوال پیرسید

- ۹۳..... یادداشت برداری
- ۹۴..... فواید یادداشت برداری
- ۹۷..... طرح شبکه ای مغز
- ۹۸..... قوانین اجرای طرح شبکه ای
- ۱۰۳..... یادداشت برداری پیشرفته

- ۱۱۹..... تقویت حافظه
- ۱۲۱..... حافظه ما چگونه کار می‌کند؟
- ۱۲۳..... یادگیرندگان دیداری
- ۱۲۳..... یادگیرندگان شنیداری
- ۱۲۳..... یادگیرندگان جنبشی
- ۱۲۶..... منحنی فراموشی
- ۱۲۸..... انواع حافظه

۱۲۹.....	تکنیک‌های تقویت حافظه
۱۳۰.....	یادآور
۱۳۲.....	یاد آور عدد و قافیه
۱۳۳.....	یاد آور عدد و شکل
۱۳۴.....	یاد آور تبدیل عدد به حروف (قیافه دار کردن اعداد)
۱۳۵.....	تداعی بین کلمات
۱۳۵.....	یادآور حروف الفبا
۱۳۷.....	تکنیک سفر
۱۳۸.....	یادآور آبی رومی
۱۳۹.....	یادآور پهنه و انسان
۱۴۰.....	دسته بندی طلاعات

۱۴۳.....	استرس
۱۴۵.....	فرق بین ترس، استرس و اضطراب
۱۴۶.....	آشنایی با علائم و نشانه‌های استرس
۱۴۶.....	استرس چگونه ما را بیمار می‌کند؟
۱۴۷.....	چه طور استرس را کنترل کنیم؟
۱۴۷.....	پیش بینی و برنامه ریزی
۱۴۸.....	آرامش داشته باشید و واکنش فوری انجام ندهید
۱۴۸.....	در دست گرفتن کنترل تمام اعضای بدن
۱۴۸.....	ایست! سرعت زندگی را کم کنید
۱۴۹.....	اهداف خود را با دید مثبت نگاه کنید
۱۴۹.....	تکنیک‌های مقابله با استرس
۱۴۹.....	تنفس صحیح
۱۵۱.....	خمیازه
۱۵۲.....	فشار نقاط حساس
۱۵۲.....	مدیریت زمان
۱۵۸.....	هدف گذاری
۱۵۹.....	نوشتن لیست کارها

۱۵۹	اولویت بندی
۱۶۰	انجام کار سخت
۱۶۰	مهلت انجام کار
۱۶۰	محاسبه ارزش ساعتی خود
۱۶۱	استفاده از زمان‌های مرده
۱۶۱	محاسبه زمان مستقیم و غیر مستقیم
۱۶۱	تکنیک پنج دقیقه
۱۶۲	انتخاب دوست خوب
۱۶۳	تکنیک کف دست
۱۶۴	اشارت‌ها را بنویسید
۱۶۴	خواب خوب شبانه داشته باشید
۱۶۵	ریلکسیشن