

۱۲۷ نکته در شناخت دنیای تمرکز حواس و تقویت

حافظه

مؤلفین:

زینب کیم - زهرا کائیدی

انتشارات هاوار

۱۳۹۳

سرشناسه	: کرمی، زینب، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: ۱۳۷ نکته در شناخت دنیای تمرکز حواس و تقویت حافظه / مؤلفین زینب کرمی، زهرا کائیدی.
مشخصات نشر	: ایلام: هاوار، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۷ص: مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۹۶۲۳۶ - ۸ - ۱
وضعیت فهرست	: فیا
نویسی	
عنوان گسترده	: صد بیست و هفت نکته در شناخت دنیای تمرکز حواس و تقویت حافظه
موضوع	: حافظه -- تقویت
شناسه افزوده	: کائیدی، زهرا، ۱۳۶۳ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۳ ک/۲۸۵ب۱ ص۴۲
رده بندی دیویی	: ۱۵۰/۱
شماره کتابشناسی	: ۷۰۵۰۰۰
ملی	

عنوان: ۱۳۷ نکته در شناخت دنیای تمرکز حواس و تقویت حافظه

مؤلفین: زینب کرمی - زهرا کائیدی

ناشر: انتشارات هاوار

طرح جلد: وحید اسدی

شمارگان: ۵۰۰

قیمت: ۴۰۰۰۰ ریال

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۳

نشانی ناشر: ایلام، میدان مخابرات، بلوار نماز، تلفن: ۰۹۱۸۸۴۰۶۶۳۰

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار	۱۷
مقدمه	۱۸
فصل اول: تمرکز حواس	
تمرکز حواس ذاتی نیست	۲۳
تمرکز با مداد	۲۴
تمرکز بر شعله شمع	۲۵
دوایر متحد الممرکز	۲۶
تمرین پرش آگاهانه فکر	۲۷
پرورش حس شنوایی	۲۸
تمرینات مؤثر برای پرورش حس شنیداری	۲۸
پرورش حس بویایی	۲۹
پرورش حس چشایی	۳۰
پرورش حس بساوی	۳۱
پرورش حس بینایی	۳۲

۳۲	آمادگی برای مطالعه
۳۳	داشتن علاقه به موضوع مورد مطالعه
۳۳	داشتن انگیزه کافی
۳۴	اختصاص دادن زمانی برای نگرانی ها
۳۴	تسلط بر خود
۳۵	یاد بگیرد بخوبی نه
۳۶	ثبت عوامل حواس پرتی
۳۷	روش توقف فکر
۳۷	فعال بودن هنگام مطالعه
۳۸	درجه حرارت اتاق
۳۸	هوای اتاق
۳۹	تغییر دادن موضوع های درسی
۳۹	نور اتاق
۴۰	پرهیز از بلند خوانی و لب خوانی
۴۰	استراحت
۴۱	حذف محرک های مزاحم
۴۱	ثابت ماندن مکان مطالعه

۴۲		ترک افکار منفی و داشتن افکار مثبت
۴۳		طرح سوال
۴۳		استفاده از راهنما
۴۴		خط کشیدن زیر مطالب مهم
۴۴		یادداشت برداری هنگام مطالعه (چرا یادداشت تهیه کنیم؟)
۴۶		پرورش ذهن اشفته
۴۹		اندازه گیری میزان سوال نوی
۴۹		جایزه و پاداش
۵۰		استفاده از کتاب نگهدار
۵۰		آگاهی از شیوه های صحیح مطالعه
۵۲		جدیت در مطالعه
۵۳		وضعیت نشستن
۵۳		سازماندهی
۵۴		طرح سوال پیش از مطالعه
۵۵		طرح سوال هنگام مطالعه
۵۵		سوال کردن بعد از مطالعه
۵۶		علامت گذاری

۵۶	 داشتن حس کنجکاوی
۵۷	 تکنیک های اور
۵۸	 افزایش کمیت مطالعه
۵۹	 ایجاد آمادگی برای مطالعه
۵۹	 دنیای تخیلات تان را از حالت عمومی خارج و آن را درسی کنید
۶۰	 تکرار مطال
۶۰	 استفاده از روش مع دار کردن برای خود
۶۱	 سازمان دهی مطالب در فظ
۶۱	 برقراری ارتباط بین مطالب قبل و بعد
۶۱	 تمرین (۵۶)
۶۲	 تمرین (۵۷)
۶۳	 تمرین (۵۸)
۶۳	 تمرین (۵۹)
۶۳	 تمرین (۶۰)
۶۴	 تمرین (۶۱)
۶۴	 تمرین (۶۲)
۶۵	 تمرین (۶۳)

تمرین (۶۴)	۶۵
تمرین (۶۵)	۶۵
تمرین (۶۶)	۶۶
تمرین (۶۷)	۶۶
تمرین (۶۸)	۶۷
تمرین (۶۹)	۶۷
تمرین (۷۰)	۶۸
پاسخ به سوالات شما در باره تمرین حراس	۶۹
فصل دوم: راه های تقویت حافظه	
مقدمه	۷۹
قوانین حاکم بر حافظه	۷۹
توصیه های ایمنی برای حافظه	۸۰
روش PQ۴R پس ختام توماس راینسون	۸۰
روش تقطیع	۸۱
روش نظام های یادیار	۸۲
تأثیر استرس بر حافظه	۸۲
تأثیر استراحت بر حافظه	۸۳

- ۸۴ تأثیر آرامش بر حافظه
- ۸۴ استفاده منظم از حافظه
- ۸۵ تدریس یادگرفته ها به دیگران
- ۸۶ مرور یادداشت ها
- ۸۷ چگونه باید آن چه را که می خوانید به یاد آورید؟
- ۸۷ چگونه آن چه را که مطالعه می کنید باید به خاطر بسپارید؟
- ۸۹ تأثیر خواب شبانه بر قوه حافظه
- ۹۲ خوردن سرکه
- ۹۲ خوردن انار همراه با پیه اش
- ۹۳ خوردن عسل
- ۹۳ خوردن گلابی
- ۹۴ اجتناب از خوردن گوشت گاو
- ۹۴ اثر کندر
- ۹۵ ویتامین B_1 و مجموعه ویتامین های گروه B
- ۹۶ ویتامین D
- ۹۶ ویتامین A
- ۹۷ ویتامین C

۹۷	سیب
۹۸	انگور
۹۸	خرما
۹۹	انجیر
۹۹	زردآلو
۱۰۰	انار
۱۰۰	فندق
۱۰۱	پرتقال
۱۰۱	شاه توت
۱۰۱	موز
۱۰۲	کنجد
۱۰۲	پیاز
۱۰۳	شاهی
۱۰۳	جعفری
۱۰۳	جوانه گندم
۱۰۴	تخم مرغ
۱۰۴	عسل

گفتن ذکر یا حی و یا قیوم ۱۰۵

شانه کردن ۱۰۵

تمرین (۱۱۴) ۱۰۶

تمرین (۱۱۵) ۱۰۶

تمرین (۱۱۶) ۱۰۶

تمرین (۱۱۷) ۱۰۷

تمرین (۱۱۸) ۱۰۷

تمرین (۱۱۹) ۱۰۷

تمرین (۱۲۰) ۱۰۸

تمرین (۱۲۱) ۱۰۸

تمرین (۱۲۲) ۱۰۸

تمرین (۱۲۳) ۱۰۹

تمرین (۱۲۴) ۱۰۹

تمرین (۱۲۵) ۱۰۹

تمرینات تمرکزی برای تقویت حافظه ۱۱۰

تمرین (۱۲۷) ۱۱۲

پیشنهادهای ۱۱۳

www.ketab.ir

پیشگفتار

انسان، به سبب ویژگی های بی نظیرش در میان همه موجودات، عنوان اشرف مخلوقات را به خود اختصاص داده است. او دارای استعداد خاص تفکر و یادگیری است. انسان می تواند نتایج اعمالش را پیش بینی و ارزیابی کند. تغییر و تحولات گوناگون و سریعی را در عرصه ی علم و فناوری به وجود آورد.

پیشرفت روزافزون علم و تکنولوژی، اختراعات، اکتشافات، ظهور شبکه هایی مانند اینترنت، ماهواره و هم چنین تغییر و تحولات زندگی امروزی که طی چند قرن اخیر، انسان به دست آورده است، باعث شده که حجم اطلاعات و دانسته های بشری افزایش یابد.

در این راستا بر دانش آموزان لازم است که هر چه سریع تر خود را با این تغییر و تحولات همگام سازند. این راستا بسیاری از دانش آموزان و دانشجویان جهت مطالعه و یادگیری و همگام کردن خود با این تغییر و تحولات، کوشش زیادی می کنند؛ وقت زیادی تلف می کنند، انرژی فراوانی به بدر می دهند؛ اما غالباً آن ها به دلیل ضعف تمرکز حواس و عدم توانایی در تمرکز حواس، نمی توانند به نتیجه دلخواه دست یابند.

با توجه به این که بنده (نگارنده) مشاور دبیرستان می باشم دانش آموزان برای ضعف تمرکز حواس و نداشتن تمرکز به هنگام مطالعه، زیاد مراجعه پرسش می کنند؛ من را بر آن واداشت، تا به نگارش این کتاب بپردازم. امیدوارم دانش آموزان و دانشجویان عزیز و گران قدر با مطالعه این کتاب برای پرورش قوه حافظه و تمرکز حواس و پیشگیری از حواس پرتی هنگام مطالعه، در مسیر رشد و ترقی گام بردارند.

مقدمه

موفقیت زندگی روزانه ما تماماً به میزان تمرکز ما در امور روزانه بستگی دارد. اگر شما قادر باشید به هنگام کار فقط روی کار خود، به هنگام ورزش صرفاً روی انجام حرکات، در هنگام مطالعه فقط روی موضوع کتاب و به هنگام فعالیت های هنری از قبیل موسیقی، طراحی، نویسندگی و ... به فعالیت های هنری خود توجه و تمرکز کنید، عملاً موفقیت شما چند برابر خواهد شد.

تمام مردم بزرگ جهان کسانی بودند که از قدرت تمرکز فوق العاده ای بهره مند بودند. آشفته گی ذهنی، عملاً شما را به هیچ عنوان موفق نمی کند. وقتی کار می کنید، به خانواده می اندیشید، رفتن کنار خانواده به سر می برید، از شغل خود نگرانید و وقتی ورزش می کنید، در فکر تحصیل، شید و وقتی درس می خوانید، فکرستان هزار راه می رود. این یعنی هدر دادن وقت و فرصت.

همه فعالیت های انسان برای توفیق، آرامند تمرکز است. اما از سلسله فعالیت های نیازمند تفکر، مطالعه، جدی ترین فعالیتی است که تمرکز در آن نقش اساسی و محوری دارد.

یکی از مؤثرترین راه های مطالعه ی مفید این است که تمرکز خود را تقویت کنید. هر چه بیش تر حواس خود را متمرکز کنید، مطالب، موضوعات و خاطره ها، سریع تر و ژرف تر در ذهن شما نقش خواهد بست.

بر همین اساس این کتاب دو فصل دارد که فصل اول کتاب درباره تمرکز حواس و فصل دوم کتاب به بررسی راه های تقویت حافظه می پردازد که مطالعه و عمل به آن برای تمرکز و تقویت حافظه، آرامش، شامانی و موفقیت به همراه خواهد داشت.

در پایان بر خود لازم می‌دانیم از همه کسانی که به گونه‌ای در تهیه این اثر ما را یاری نمودند، به خصوص دکتر مهرشاد براری که ما را در چاپ این اثر یاری فرمودند و صباح مرادی که از راهنمایی‌های ارزشمند ایشان در تایپ این اثر استفاده کردیم، کمال تشکر و قدردانی را بنماییم.

زینب کرمی و زهرا کائیدی

پاییز ۹۳