

سرشناسه	: خداوندی، زهرا، ۱۳۷۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: تمرکز بی ریتالین، تکنیک‌های عملی تمرکز / تالیف زهرا خداوندی
مشخصات نشر	: تبریز: انورکتاب، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	: ۸۸ ص. مصور (رنگی)
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۱۳-۱۷-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه
موضوع	: حافظه
موضوع	: Mnemonics - Memory
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶ ت ۴۸ / غ ۴۸۵ BF۴۸۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۳/۱۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۲ / ۸۳۱

تمرکز بی ریتالین،
تکنیک‌های عملی تمرکز
تالیف: زهرا خداوندی / روانشناس تربیتی کودک و نوجوان
انتشارات: انورکتاب
با همکاری موسسه فرهنگی سنجش ایرانیان
لیتوگرافی: چاردیز / چاپ: امید / صحافی: امین
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
چاپ اول/ ۱۳۹۶، تبریز/ ۸۸ صفحه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۱۳-۱۷-۹
قیمت: ۲۱۰۰۰ تومان



کیرپی

اوشاقلار اوچون کیتاب
ایله اویونجاقلار



انتشارات انورکتاب

www.kirpi.ir

فهرست	صفحه ۰۴
مقدمه دکتر داود عبدالهی	صفحه ۰۵
مقدمه مولف	صفحه ۰۷
تمرکز بی ریتالین / درس اول	صفحه ۰۹
تمرکز بی ریتالین / درس دوم	صفحه ۱۱
تمرکز بی ریتالین / درس سوم	صفحه ۲۱
تمرکز بی ریتالین / درس چهارم	صفحه ۳۰
تمرکز بی ریتالین / درس پنجم	صفحه ۳۹
تمرکز بی ریتالین / درس ششم	صفحه ۴۸
تمرکز بی ریتالین / درس هفتم	صفحه ۵۷
تمرکز بی ریتالین / درس هشتم	صفحه ۶۶
تمرکز بی ریتالین / درس نهم	صفحه ۷۵
تمرکز بی ریتالین / درس دهم	صفحه ۸۴
سخن آخر / فهرست منابع	صفحه ۸۸

مقدمه دکتر داود عبدالهی

انسان را اشرف مخلوقات می‌دانند که دارای توانایی‌های بیشماری است. پیچیدگی‌های روحی و رفتاری و جسمی بسیاری دارد. در مقایسه با سایر مخلوقات این انسان است که از ابلیس‌های پرورشی و تربیتی بسیار بالایی برخوردار است. اما همین انسان را باید ساخت. دانستن چگونگی یادگیری وی در زمینه‌های ذهنی، جسمی و نگرشی از موارد بسیار مهم و حیاتی نشدنی از زندگی بشر است. بدون شک هیچ فردی به تنهایی قادر نیست به این اهداف بزرگ دست یابد. زیرا وجود توانایی‌ها و استعدادها بی‌شمار در درون انسان از یک طرف و تغییرات محیط و عوامل موجود در آن از سوی دیگر باعث شده است بشر به دنبال چگونگی دست یافتن به استعدادها و توانایی خود باشد و راه‌های شکوفا شدن آنها را پیدا کند. انسان از طریق دانستن و عمل کردن می‌تواند در راه اعتدال و بهبود زندگی حقیقی خود و دیگران بکوشد.

به منظور بهره بردن از این مواهب خدادادی است که ضرورت آموزش، پرورش و تربیت انسان‌ها بیش از پیش آشکار می‌شود. نمی‌توان انتظار داشت که انسان می‌تواند بدون برنامه به اهداف متعالی برسد. تحت تعلیم قرار دادن انسان‌ها به منظور تکامل و رشد همه جانبه شخصیتی امری بسیار مهم و البته حساس است که نمی‌توان این مهم را به دست افراد غیر متخصص سپرد. لذا تحت تعلیم قرار دادن این موجود نامتناهی خود نیاز به داشتن علم و آگاهی و تجارب

کافی در این زمینه دارد. به کار بردن اهرم های انسان سازی مستلزم آگاهی همه جانبه از علوم و فنون مختلف شامل علوم تربیتی، روان شناسی، جامعه شناسی، اخلاق و علوم رفتاری است.

برای موفقیت در هر کاری، آگاهی به روش و وسایلی که بتواند سریع و آسان ما را به هدف یاری کند، لازم است. به عبارت دیگر اتخاذ روش هایی که بتواند ما را به سادگی و آسانی در پیمودن جاده موفقیت یار و مددکار باشد از شرایط توفیق در انجام هر کاری به شمار می رود بنابراین هر رشته از علوم، متد و روش خاص به خود دارد که اگر درست و بجا به کار گرفته شود، نتایج مطلوبی به همراه خواهد داشت. تعلیم و تربیت نیز چنین است. برای آنکه بتوان تعدادهای نهفته تربیت شوندگان را در جهت مطلوب شکوفا ساخت لازم است که اولاً و ثانیاً بیان از روش های صحیح تعلیم و تربیت بهره بگیرند.

بهترین معلمان و بهترین مربیان به دلیل اینکه بهترین به دنیا آمده اند، بهترین نیستند. به دلیل بالا بودن بهره هم می توانند بهترین نیستند. در زمان شروع اولین تدریس خود نیز بهترین نبوده اند. پس چرا بهترین هستند؟ آنها به دلیل که برخی چیزها را با دیگران به اشتراک می گذارند و بعضی چیزها را از دیگران به اشتراک می گیرند، بهترین هستند. بر این باورم کسانی که در کلاس تدریس می کنند، می توانند به صورت واقع بینانه ای به معلمین یا مربیان تبدیل شوند که من به آنها می نویسم بهترین !

پس بیایید بهترین باشیم.

دکتر داود عبدالحی

با توجه به سیوع مسائل دانش آموزان در خصوص عدم توجه و تمرکز و درگیری تعداد قابل توجهی از والدین مدرسه، آن با این مشکلات، به ویژه فقدان منابع کمکی که بتواند به صورت تمرینات جامع پیوسته باشد، از یک سو و تجربه ی موفق ما از تمرینات عملی کتاب «تمرکز، بی ریتالین» از سری دکتر، ضرورت تولد این کتاب را ایجاد کرد.

مساله ای که امروزه شاهد آن هستیم، همین هست که اغلب اولیا برای تقویت تمرکز و دقت فرزندانشان از راه های پزشکی و دارویی اقدام می کنند. در حالی که تمرکز، مهارتی اکتسابی هست و با تمرین و تکرار تمرینات عملی مناسب، می توان این مهارت را به طرز چشم گیری تقویت کرد. در واقع، تمرکز (توجه انتخابی) است و منظور از توجه انتخابی، گزینش و توجه به موضوع اصلی از میان انواع محرک ها است.

برای مثال: در یک کلاس درس، انواع صداها، اشیا و ... محرک های موجود هستند و گزینش صدای معلم به عنوان موضوع اصلی، همان توجه انتخابی است.

این کتاب با داشتن تمرینات پیوسته، به شما کمک خواهد کرد تا با تقویت توجه انتخابی، به تمرکز مد نظر خود دست یابید.

فرمول تمرکز = دقت + سرعت

دقت و سرعت، دو عامل اصلی در افزایش تمرکز هستند. چنانچه اگر فردی در حل مساله ای، سرعت بالایی داشته باشد لیکن دقت لازم را نداشته باشد، در واقع نتیجه کار عجولانه و بدون کیفیت خواهد بود. همچنین اگر فردی دقت بسیار بالا و سرعت عمل

پایین در حل تمرینات داشته باشد مجدداً نتیجه مثبت نخواهد بود و به علت کندی و دقت بسیار زیاد از بقیه مسایل جا خواهد ماند.

پیشنهاد می‌شود، برای کارآیی بهتر از کتاب پیش رو، در حل تمرینات هم به سرعت و هم به دقت توجه فرمایید و این دو عامل را هماهنگ با هم پیش ببرید. با آرزوی موفقیت روز افزون شما عزیزان.

زهره خداوندی

www.ketab.ir