

خواهشمندیم از هرگونه انتشار و کپی داری و ... این فایل
پرهیز نمایید و در صورت نیاز، از دوستان خود بخواهید تا
از سایت WWW.PZF.IR فایل اصلی را خریداری نمایند.
ارسال برای دیگران از لحاظ حقوقی **غیرقانونی**، شرعی
حرام و اخلاقی به هیچ عنوان مجاز نمی‌باشید و در صورت
هرگونه سوءاستفاده اقدام لازم انجام خواهد شد.

راه‌های ارتباطی با ما:

سایت: WWW.PZF.IR

اینستاگرام: [PARVARESH.ZEHNE.FARZAM](https://www.instagram.com/parvaresh.zehne.farzam)

واتس‌آپ: ۰۹۰۵۸۹۰۳۴۴۲

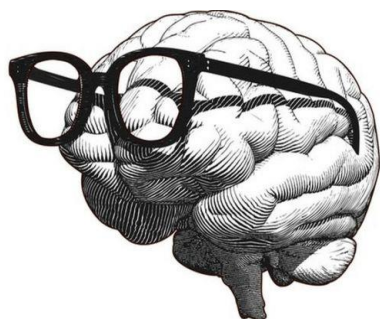
موسسه و انتشارات:

۲۲۳۰۲۰۹۳-۲۲۳۰۲۰۹۲-۲۲۳۰۲۰۹۵-22535243

22503580

به نام خداوند جان و خرد

ویتامین دقت و تمرکز



نویسندگان:

دکتر زهرا امیرآتشانی

مژده زارع پور شفیعی

سرشناسه: امیرآشنائی، زهرا، ۱۳۵۰ -

عنوان و نام پدیدآور: ویتامین دقت و تمرکز / نویسندگان زهرا امیرآشنائی، مؤده زارع پور شفیعی؛ ویراستار علمی فائزه دهنوی.

مشخصات ناشر: تهران : پرورش ذهن فرزام ، ۱۳۹۹. مشخصات ظاهری: ۱۲۸ص: مصور(بخشی رنگی)، جدول: ۱۴/۵×۲۱/۵س.م.

شابک: 3-978-600-806869-3 ریال وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: دقت موضوع: Attention

موضوع: تمرکز موضوع: Attention (Mysticism)*

موضوع: حافظه - تقویت موضوع: Mnemonics

شناسه افزوده: زارع پور شفیعی، مؤده، ۱۳۷۰- شناسه افزوده: دهنوی، فائزه، ۱۳۷۴-

رده بندی کنگره: BF321 رده بندی دیویی: 153/733

شماره کتاب شناسی ملی: 7306609



انتشارات پرورش ذهن فرزام: INFO@PZF.IR

ویتامین دقت و تمرکز

نویسندگان: زهرا امیرآشنائی، مؤده زارع پور شفیعی

ویراستار علمی: فائزه دهنوی

نوبت چاپ: چاپ اول

تاریخ چاپ: تابستان ۱۳۹۹

تیراژ: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۶۸-۶۹-۳

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

نشانی: تهران، بزرگراه رسالت، بین صیاد شیرازی و استاد حسن بنا، پلاک ۱۵۲، واحد ۳

تلفن: ۲۲۳۰۲۰۹۲-۲۲۳۰۲۰۹۵

آدرس سایت: WWW.PZF.IR

کلیه حقوق چاپ متعلق به ناشر است و هرگونه کپی برداری پیگرد قانونی دارد.

فهرست مطالب

۵	فصل اول (تعریف مفاهیم)
۶	دقت، توجه و تمرکز
۶	تمرکز حواس
۱۲	اساس تمرینات در تمرکز حواس
۱۴	چگونه فکر کنیم؟
۱۶	چند تمرین برای تمرکز حواس
۲۲	روش‌های مطالعه‌ی متمرکز
۲۴	سوالات هفت‌گانه‌ی گانیه
۲۸	پرورش دقت و حواس پنج‌گانه
۳۲	تمرکز و حواس پنج‌گانه
۳۳	فصل دوم (دستورالعمل‌های اجرایی)
۳۴	گام اول
۴۰	گام دوم
۴۶	گام سوم
۵۲	گام چهارم
۵۸	گام پنجم
۶۴	گام ششم

۷۱	گام هفتم
۷۷	گام هشتم
۸۳	گام نهم
۸۹	گام دهم
۹۷	گام یازدهم
۱۰۳	گام دوازدهم
۱۱۰	گام سیزدهم
۱۱۷	گام چهاردهم
۱۲۳	گام پانزدهم

فصل اول

تعریف مفاهیم





دقت، توجه و تمرکز

- سیستم‌های حسی ما در هر لحظه در معرض محرکات بسیاری قرار دارند. این محرکات گوناگون ممکن است به صورت هم‌زمان بر ما اثرگذارند؛ اما آنچه ما در یک لحظه‌ی معین نمی‌توانیم درک کنیم، بسیار محدود است. بنابراین ما بسیاری از موضوع‌ها و محرکات را حس نمی‌کنیم. اگر برای چند لحظه آگاهانه بخواهیم به تمام صداها، اشیاء و موضوعاتی که در اطراف ما قرار دارند توجه کنیم، می‌بینیم که محرکات فراوان‌اند.

- دقت به معنی توانایی حفظ توجه از طریق حواس پندگانه است. افرادی که دقت بالایی دارند، معمولاً حافظه بهتری هم دارند. دقت یک مهارت است و می‌توان مانند هر مهارت دیگری آن را تقویت کرد.

- بیشترین حجم ورودی اطلاعات از طریق حس بینایی (۷۵٪) رخ می‌دهد. لذا تقویت حس بینایی امری بسیار مهم است.

- تمرکز یعنی حفظ و نگهداری، لذا بدون داشتن دقت و تمرکز، یادگیری صورت نمی‌گیرد. تمرکز نسبی است، یعنی تقریباً همه‌ی افراد تا حدودی از آن بهره‌مند هستند و تمرکز روشی برای پرورش ذهن است که باعث می‌شود فکر و اندیشه‌ی فرد عملکرد خوبی داشته باشد.

- به طور متوسط دامنه‌ی تمرکز در یک انسان سالم بر روی موضوعی خاص بین ۴۵ تا ۵۰ دقیقه می‌تواند باشد، بنابراین برای بهره‌وری بالا و داشتن تمرکز، بهتر است هنگام فراگیری مطلبی جدید، در فواصل معینی به ذهن استراحت بدهیم. مثلاً بعد از یک کار مداوم ۵۰ دقیقه‌ای، استراحت ۱۵ دقیقه‌ای می‌تواند باعث تقویت تمرکز و افزایش بهره‌وری فرد شود.

تمرکز حواس

تمرکز حواس یعنی عوامل حواس‌پرتی را به حداقل رساندن. تمرکز هر شخص به نسبت کاهش عوامل حواس‌پرتی او افزایش می‌یابد و بنا به تغییرات، موقعیت ذهنی و محیطی او تغییر می‌کند. بیشتر افراد گمان می‌کنند که تمرکز یک امر ذاتی و تغییر آن ناممکن است؛



ویتامین دقت و تمرکز

درحالی‌که تمرکز یک امر اکتسابی است و هرکس با هوش‌عادی خود می‌تواند به آن دست یابد. پس برقراری تمرکز حواس به میزان کاهش عوامل حواس‌پرتی بستگی دارد، یعنی هرچه عوامل مزاحم و مُخل تمرکز بیشتر باشند، توانایی حفظ تمرکز کمتر است و برعکس. لذا حواس‌پرتی، یعنی خارج شدن از روند مطالعه یا جریان کاری و فرو رفتن در افکار و تخیلات و یا انجام کار دیگر.

نقش حافظه در تمرکز یکی از مؤثرترین راه‌های تقویت حافظه است که با استفاده از آن می‌توانید قدرت تمرکز خود را تقویت کنید. اگر هر چه بیشتر حواس خود را متمرکز کنید، مطالب، موضوعات و خاطره‌ها، سریع‌تر و ژرف‌تر در ذهن شما نقش خواهد بست. از این‌رو می‌خواهیم طرز متمرکز کردن حواس را مطرح کنیم و اعتقاد داریم و امیدواریم با به کارگیری روش‌های پیشنهادی، بعد از مدتی متوجه شوید که قدرت تمرکز شما چندین برابر شده است. معمولاً قدرت تمرکز حواس، بستگی به اراده فرد دارد. مثلاً، وقتی شما شدیداً گرسنه هستید و در رستوران فهرست غذاهای موجود را در اختیاران قرار می‌دهند، با تمام تمرکز سعی در انتخاب غذای مورد علاقه خود دارید و حواستان به این طرف و آن طرف نمی‌رود و پریشان نمی‌شوید. همچنین زمانی که مطلب مورد علاقه خود را (مطالبی در زمینه‌های ورزشی، موسیقی، سینما، تئاتر و ...) می‌خوانید، هیچ گونه مشکلی در تمرکز کردن ندارید؛ بنابراین می‌بینیم که اراده هر فرد می‌تواند چه تأثیر بسزایی در تمرکز او داشته باشد. قبل از اینکه روش‌های مهم تمرکز را بیان کنیم، باید ببینیم تمرکز یعنی چه و واقعیت تمرکز حواس چیست؟ تمرکز حواس استعداد ثابت نگاه داشتن توجه و دقت روی موضوع یا کاری است که به میل و اراده انتخاب شده است و مانع از دقت و توجه روی موضوعات دیگر می‌شود. به بیان دیگر، تمرکز یعنی از میان همه‌ی تصویرها و فکری که ممکن است در مغز ما نشو و نما پیدا کند، آن‌هایی را که به نفع موضوع انتخابی ماست، دنبال کنیم و آن‌هایی را که نسبت به



هدف ما بیگانه‌اند، کنار بگذاریم. اگر می‌خواهید حواس خود را کاملاً متمرکز کنید باید مراحل زیر را طی کنید:

* مرحله اول

ابتدا خود را از دنیای خارج مجزا کرده و محیط مناسبی را برای مطالعه انتخاب کنید؛ چنین محیطی باید آرام، روشن، دارای گرمای طبیعی و ساکت باشد، چون هیچ‌چیز به اندازه سر و صداها مکرر و خسته‌کننده برای تمرکز حواس زیان‌بخش نیست. انتخاب محیط مناسب برای تمرکز کامل به دو دلیل اهمیت دارد: نخست اینکه اگر شرایط آرام و راحتی فراهم نباشد، شما تمرکز لازم برای مطالعه مطالب را نخواهید داشت. دیگر اینکه زمانی که شما هر بار خود را در شرایط مادی یکسانی برای مطالعه قرار می‌دهید، بازتابی شرمی از تمرکز را ایجاد می‌کنید. چون ذهن انسان طوری طراحی شده است که زمانی که بدن به طور دائم در شرایط مادی یکسان قرار می‌گیرد، به خودی خود حالتی بیدار، دقیق و متمرکز به خود خواهد گرفت و به نوعی شرطی می‌شود. بنابراین تمرکز حواس بنا بر عادت آسان‌تر می‌شود؛ و بالاخره این نکته را هم خوب به خاطر داشته باشید که محیطی مساعد برای تمرکز حواس انتخاب کنید و خود را به آن محیط عادت دهید.

* مرحله دوم

در محیطی که انتخاب کرده‌اید باید پس از استقرار، علل و عواملی را که موجب تفریح فکر شما می‌شود، کنار بگذارید؛ مثلاً: جلوی پنجره اتاق قرار نگیرید، یکی به این علت که نور از مقابل دریافت خواهد شد و دیگر اینکه شما از پنجره مناظر یا افرادی را می‌بینید که تمرکز شما را به هم می‌ریزند. محل مطالعه باید از صدای تلویزیون و رفت‌وآمد افراد مصون باشد. به‌طور کلی می‌توان گفت همواره باید دو اصل زیر را به‌خوبی به خاطر بسپارید تا به یک تمرکز مطلوب برسید:

۲ - حذف علل مادی پیریشانی حواس

۱ - انتخاب محیطی مناسب



ویتامین دقت و تمرکز

※ مرحله سوم

آیا از نظر بدن در وضع مناسبی برای انجام یک کار فکری هستید؟ اگر شما دچار خستگی مفرط شده‌اید، درصدد تمرکز حواس روی موضوع خاصی برنیايید؛ زیرا در این شرایط اگر بخواهید تمرکز کنید بیشتر خود را خسته خواهید کرد.

می‌توانید به کمک جدول زیر وضع بدنی و بهداشت حافظه خود را علامت‌گذاری کنید.

عنوان	بله	خیر
تغذیه نا مناسب با فعالیت فکری کم		
اکسیژن دادن کم به شش‌ها به طور روزانه و هفتگی		
خستگی عمومی		
ساعت خواب ناکافی		
مصرف توتون یا سیگار		
مصرف الکل		

اگر سه جواب یا بیشتر بله داشته باشید، نمی‌توانید به آسانی به تمرکز خود امیدوار باشید و قبل از اینکه به دنبال تمرکز باشید باید این علل را برطرف کنید.

※ مرحله چهارم

حال می‌خواهیم شرایط روانی لازم برای ایجاد تمرکز مفید را مطرح کنیم. اگر شما دو ستون در نظر بگیرید و در سمت راست، موارد و موضوعاتی که تمرکز روی آن‌ها برایتان سخت نیست را نوشته و در سمت چپ موضوعاتی که تمرکز روی آن‌ها برایتان مشکل است را بنویسید و روی این موارد فکر کنید، ثابت می‌شود که تمرکز حواس درباره چیزهایی که به آن‌ها علاقه‌مند هستید آسان و درباره چیزهایی که آن‌ها را دوست ندارید، دشوار است. این امر، خود بیانگر این اصل است که عوامل عاطفی و احساسی نقش بسزایی در فرمان دادن یا



ندادن به تمرکز دارد. در اینجا ممکن است بگویید گاهی مجبور هستید درباره موضوعات یا دروسی مطالعه کنید که اصلاً برایتان خوشایند نیست؛ در این موارد باید سعی کنید اطلاع کافی از فایده مطالعه آن موضوعات به دست آورید تا با حسن نیت پذیرفته شوند و دقیقاً درباره انگیزه‌هایی که شما را وادار به انجام این کوشش می‌کند، بررسی کنید. دیپلمی که می‌خواهید بگیرید، پژوهش‌هایی که می‌خواهید به‌خوبی انجام دهید، موقعیت بسیار درخشانی که آرزو دارید به دست آورید، یا اینکه دوست دارید مورد تحسین مقامات بالا واقع شوید و به طور خلاصه آنچه که مراد و هدف شما را تشکیل می‌دهد و برای رسیدن به آن به مطالعه با تمرکز بالا می‌پردازید و این تصویر و هدف را باید پیش از شروع به مطالعه، به‌خوبی درک کنید.

* مرحله پنجم

گاهی پیش می‌آید که شما می‌خواهید حواس خود را بر روی خواندن مطلبی متمرکز کنید؛ ولی با وجود کوشش‌های فراوان، پس از خواندن هر جمله، دقت شما منحرف می‌شود و پیشرفتی حاصل نمی‌کنید و پنج یا شش بار مجبورید به عقب برگردید و مطالعه مطالب را برای اینکه آن‌ها را به یکدیگر ارتباط دهید، از سر بگیرید. این امر ممکن است ناشی از علل گوناگونی که تا به حال آن‌ها را تجزیه و تحلیل کرده‌اید باشد، ولی ممکن است در نتیجه‌ی عامل دیگری نیز باشد، به این معنی که شما پایه شناختی کافی برای قرائت این موضوع را ندارید. به عنوان مثال، اگر شما از کودکی بخواهید یک کتاب فلسفی را بخواند و برای شما بازگو کند، او نمی‌تواند روی مطالب تمرکز کرده و آنچه را خوانده بازگو کند، چون اطلاعات لازم فلسفی را دارا نیست و به محض خواندن نخستین جمله توجه او به چیز دیگری معطوف می‌شود. این اصل در مورد تمام افراد مصداق دارد. اگر ما به مطالعه موضوعی بپردازیم که نسبت به آن شناخت کافی نداریم، ذهن ما نمی‌تواند همه آنچه که نوشته شده است را بفهمد و آن مطالب از مغز ما فرار می‌کنند. به این جهت، هنگامی که در متمرکز کردن حواس خود



ویتامین دقت و تمرکز

بر روی قرائت موضوع نسبتاً سختی احساس دشواری می‌کنید، باید این سؤال را از خود بپرسید که «آیا من شناخت اساسی در مورد موضوع مورد مطالعه دارم یا خیر؟» اگر جواب منفی باشد، بدون تردید باید با خواندن کتاب‌های مقدماتی به رفع این نقیصه بپردازید. البته گاهی اوقات، ممکن است تمرکز نداشتن به دلیل نوع جمله‌بندی یک کتاب باشد؛ یعنی شما نسبت به آن مطلب اطلاعات کافی دارید ولی نویسنده‌ی کتاب، واژه‌ها و جمله‌های ثقیل و پر استعاره به کار برده است. شما متوجه معانی آن کلمات نمی‌شوید که در این حالت نیز دقت و توجه شما به مخاطره می‌افتد و بهتر است برای پی بردن به معانی کلمات به یک واژه‌نامه مراجعه کنید.

✱ مرحله ششم

چگونه می‌توانیم مجذوب موضوعی که باید بخوانیم شویم؟

نخست سعی کنید پیشرفت‌هایی را که شما از خواندن یک مطلب داشته‌اید، برای خودتان بازگو کنید و از فایده مستقیمی که از مطالعه برای شما حاصل می‌شود، مطلع شوید؛ مثلاً با خواندن کتابی مقدماتی در معرفی فلسفه، متوجه می‌شوید که این کتاب به شما کمک می‌کند که بعداً فلان فیلسوف مشهور و آثار او را بهتر بشناسید، سپس برای خود سؤالاتی مطرح بسازید، مانند: برای چه این کتاب نوشته شده است؟ هدف مؤلف از نگارش آن چه بوده است؟ مؤلف آن کیست؟ و ... خلاصه با تجسس در معنی ژرف کتاب یا اثر نویسنده در امر خواندن علاقه بسیار زیادی پیدا خواهید کرد و تمرکز حواس شما در مطالعه‌ی آن کتاب آسان‌تر خواهد شد. در این باره نباید هرگز از خواندن پیشگفتار و فهرست مطالب غافل شوید. مؤلف در پیشگفتار یا دیباچه کتاب، معمولاً در ضمن چند صفحه سعی می‌کند که به خواننده علت نوشتن کتاب خود و آنچه که می‌خواهد معرفی کند را توضیح دهد و یا ثابت کند، بفهماند. فهرست مطالب نیز به شما نگرشی کلی از کتاب می‌دهد و آن را خلاصه می‌کند. با خواندن و دوباره خواندن مقدمه، علاقه‌مندی شما به کتابی که می‌خواهید بخوانید، افزایش می‌یابد.



به این دلیل بیش از آنکه بخواهید توجه خود را روی قرائت موضوعی که دارای دشواری اندکی است متمرکز سازید، باید قاعده ششم را مورد توجه قرار دهید؛ یعنی: کوشش کنید که بر علاقه و توجه فوری خود نسبت به کتابی که می‌خوانید، بیافزایید؛ و اگر یکی از این شش نکته کلیدی را به عمد یا غیر عمد در نظر نمی‌گیرید، درصدد تمرکز حواس برنمایید.

خلاصه این شش نکته را مجدداً یادآوری می‌کنیم:

۱- محیط مطالعه خود را انتخاب کنید.

۲- علل پراکندگی حواس را از میان بردارید.

۳- از نظر بدنی سالم باشید.

۴- هدف خود را درک کنید.

۵- شناخت‌های اساسی را به دست آورید.

۶- علاقه فوری خود را افزایش دهید.

اساس تمرینات در تمرکز حواس

تمرکز حواس در وهله‌ی اول یک تلاش ذهنی است برای انسجام بخشیدن به فکر و جمع‌وجور کردن آن. هرچه بیشتر به این تلاش ادامه دهید، تمرکز شما بهبود می‌یابد و هرچه از این تلاش بازمانید، تمرکز شما کاهش پیدا می‌کند. امروزه تمام استعدادهای ذهنی را به تلاش و کوشش فردی وابسته می‌کنند. حافظه، تمرکز، خلاقیت، توانایی تدبیر و چاره‌اندیشی و سایر فرایندهای ذهنی هیچ یک به سن، جنس و تحصیلات بستگی ندارند. اینکه شما دختر یا پسر، مرد یا زن، سالمند یا جوان ... هستید، به هیچ عنوان دلیلی برای عدم توانایی شما در پرورش برخی از نیروهای ذهنی نیست. همان‌طور که گفتیم، همه‌ی این‌ها به تلاش و کوشش فردی شما بستگی دارند. هم‌اکنون به یک شاخه‌ی گل فکر کنید. مسلماً پس از چند لحظه عوامل حواس پرتی به سراغ شما می‌آیند که کاملاً طبیعی است.

تمرین

* زمان مشخصی را انتخاب کنید. هرزمانی که دوست دارید. مثلاً ساعت ۱۰ شب.



ویتامین دقت و تمرکز

از امروز هر شب ساعت ۱۰ تا ۱۰:۱۰ دقیقه به مدت یک ماه تمام به یک موضوع ویژه فکر کنید. توجه داشته باشید که دست کم باید چهار الی پنج شب متوالی به یک تصویر ثابت فکر کنید؛ تصویری که مورد علاقه‌ی شما باشد. زمانی تصویر را عوض کنید که احساس کنید این تصویر دیگر در شما انگیزه ایجاد نمی‌کند و تکراری شده است. تلاش کنید که فکرتان منحرف نشود، به همان روشی که گفتیم به محض انحراف ذهن از موضوع اصلی، به آن بازگردید. به مرور می‌بینید که رفته‌رفته میزان انحراف‌های ذهنی شما کاهش می‌یابد. به‌طوری‌که در روز بیستم حتی کمتر از پنج بار در طول ده دقیقه تفکرتان منحرف می‌شود. فراموش نکنید که استمرار یک‌ماهه در این تمرین بسیار حائز اهمیت است. نکته‌ی دیگر این که نسبت به موضوع مورد علاقه‌ی خود فکر کنید، به‌ویژه در روزهای اول تمرین. چراکه هرآنچه مورد علاقه است خودبه‌خود ایجاد تمرکز می‌کند. بعداً در این باره بیشتر توضیح خواهیم داد.

✱ نگاه کردن به یک جسم

برای شروع تمرین به هیچ عنوان با چشم‌بسته تمرین نکنید. چون دیدن یک تصویر عینی و ملموس، بسیار ساده‌تر از تماشای یک تصویر ذهنی است؛ مثلاً سیبی را جلوی خود بگذارید و همان‌گونه که دقیقاً به آن نگاه می‌کنید، به آن فکر کنید. هر بار که متوجه شدید به اصطلاح ماتتان برده و ذهنتان منحرف شده، دوباره توجه خود را به سیب، معطوف کنید تا زمانی که ده دقیقه تمام شود.

✱ دیدن یک جسم با چشم‌بسته

پس از چند روز دیدن اشیاء با چشم باز و فکر کردن به آن، وقتی که احساس کردید در این کار مهارت یافتید، همان جسم، یا شیئی دیگر را در ذهن خود ببینید و به آن فکر کنید. درجایی آسوده بنشینید. چشمان خود را ببندید و به تصویر ذهنی خود توجه کنید. هر بار که ذهنتان فرار می‌کند و به تصویرها و افکار دیگر متمایل می‌شود، با تلاشی ساده و آرام به تصویر ذهنی خود برگردید.



✱ نگاه کردن به یک اسم معنی با چشم بسته یا باز

بعد از چند روز مداومت در مرحله‌ی دوم تمرین، کمی آن را برای خود دشوارتر کنید. اینک به اسامی معنی توجه کنید. به محبت، فداکاری، خشم، شادی، هیجان و... چون اسم‌های معنی تصویر عینی ندارند، بهتر آن است که آن‌ها را در وجود یک شخص مورد علاقه ببینید. مثلاً شادی و هیجان را در چهره‌ی دوست صمیمی خود و یا فداکاری و محبت را در چهره‌ی مادر یا پرستاری که شب‌هنگام بر بالین کودکی بیمار ایستاده است و از او مراقبت می‌کند ببینید. تمرکز پیدا کردن بر اسامی معنی، قدرت تمرکز فکر شما را بسیار عالی می‌کند، به شرط آنکه در مراحل ۱ و ۲ تمرین، مهارت کسب کرده باشید. در روزهای آخر شما می‌توانید به مفاهیم گسترده‌تر و عمیق‌تری که تصاویر دنباله‌داری را شامل می‌شوند فکر کنید؛ البته به صورت منظم.

چگونه فکر کنیم؟

شاید شما هم با این مشکل مواجه باشید که نمی‌دانید چگونه فکر کنید و یا وقتی که به فکر کردن مشغول هستید، مطمئن نیستید که دارید فکر می‌کنید یا نه!

"کوین ترودا" رئیس مؤسسه‌ی حافظه‌ی آمریکا و نویسنده‌ی کتاب «تکنیک‌های تقویت حافظه» در کتاب خود می‌نویسد: تصاویر، پایه‌های فکری ما هستند؛ یعنی همیشه تصاویر افکار را می‌سازند. تا تصویری نباشد، فکری نیست و هروقت تصویر ایجاد شد، تفکر صورت می‌گیرد. پس بهترین راه برای آن که مطمئن شوید در حال فکر کردن هستید این است که ببینید تصویر دارید یا نه. اگر تصویر دارید، مسلماً در حال فکر کردن هستید.

✱ اگر در تجسم مشکل دارید:

در مرحله‌ی اول تمرین، شما جسمی را با چشم باز می‌بینید؛ بنابراین تصویر عینی دارید که به دنبال آن اندیشه خواهد بود؛ اما در مرحله‌ی دوم تمرین، گاهی احساس می‌کنید که در ساختن تصاویر ذهنی مشکلات فراوان دارید یا ادعا می‌کنید که تصویری نمی‌بینید و فقط



ویتامین دقت و تمرکز

احساسی از یک تصویر دارید. بهترین راه برای ایجاد مهارت در دیدن تصاویر ذهنی، توالی انجام مراحل ۱ و ۲ است؛ یعنی اینکه ابتدا تصویری را با چشم باز ببینید و سپس آن را فوراً با چشم بسته ببینید. هروقت تصویر محو یا کمرنگ شد دوباره چشم را باز کنید و تصویر واقعی را ببینید و پس از نگاه دقیق، مجدداً چشم خود را ببندید و تصویر ذهنی آن را مشاهده کنید. این عمل خیلی زود نتیجه می‌دهد و شما در ساختن تصویر ذهنی مهارت پیدا می‌کنید.

✱ چوب‌خط زدن برای افکار مزاحم:

کارت‌های کوچکی درست کنید و آن‌ها را به ۳ قسمت مساوی تقسیم کنید؛ یک قسمت را به صبح، یک قسمت را به بعدازظهر و قسمت سوم را به شب اختصاص دهید. هربار که تمرکزتان به هم ریخت و حواستان پرت شد، یک چوب‌خط در قسمت مخصوص به آن بکشید. برای هر روز یک کارت برای خود تهیه کنید. وقتی به اندازه کافی ماهر شدید خواهید دید که تعداد خط‌ها روزبه‌روز کاهش می‌یابد و این واقعاً جالب و هیجان‌انگیز است.

✱ جایزه و پاداش:

هنگامی که کاری را به‌طور کامل انجام دادید، به خودتان پاداش دهید. کار شما ممکن است خیلی کوچک باشد و یا شاید یک مسئولیت بزرگ که شما باید آن را به پایان برسانید. پاداشی که برای خودتان در نظر می‌گیرید ممکن است قدم زدن در اطراف ساختمان، یک لیوان آب و یا خواندن یک مطلب جالب و خنده‌دار باشد. برای پروژه‌های مخصوص، پاداش ویژه‌ای در نظر بگیرید.

✱ پرورش ذهن آشفته:

پرورش تمرکز یک مهارت است. پرتاب توپ بسکتبال به‌طرف حلقه، تایپ کردن و یا مطالعه، نیاز به مهارت دارند. یادگیری یک مهارت نیز به تمرین و مهارت نیاز دارد. شاید در هنگام شروع تمرینات ابتدا تغییرات را کمی حس کنید ولی پس از ۴ تا ۶ هفته که از پرورش ذهن و یادگیری گذشت متوجه پیشرفت‌های قابل توجهی خواهید شد.



* حواستان را جمع کنید:

این شیوه ممکن است ظاهراً ساده به نظر بیاید ولی در عین حال بسیار مؤثر است. هنگامی که حواستان پرت می‌شود و ذهنتان سرگردان است مرتب به خودتان هشدار دهید که «حواست را جمع کن». این روش کم‌کم سبب می‌شود که توجه شما به موضوع مورد نظرتان جلب شود. هنگامی که افکار مزاحم خود را پیدا کردید، کم‌کم با تکنیک «حواست را جمع کن» به حال برمی‌گردید.

چند تمرین برای تمرکز حواس

* تمرکز بر نقطه‌ی سیاه

قدیمی‌ترین تمرکز که تاریخی بسیار کهن دارد و در بیشتر فرهنگ‌های باستانی و بومی و در میان قبایل بدوی و بسیاری از انجمن‌ها و دسته‌های قدیمی وجود داشته، تمرکز بر نقطه‌ی سیاه است. امروزه نیز خیره شدن به نقطه‌ی سیاه و تمرکز بر آن، یکی از اساسی‌ترین تمرین‌های مانیتویست‌ها و هیپنوتیست‌هاست. اشخاصی که تمرینات مختلف تمرکز بر نقطه‌ی سیاه را انجام داده‌اند دربرتری و تأثیرگذاری نقطه‌ی سیاه توافق کامل دارند.

- روش تمرکز

یک نقطه‌ی سیاه به قطر ۱ تا ۳ سانتی‌متر بر روی یک زمینه‌ی سفید قرار دهید. اگر این را با مداد سیاه بر روی کاغذ می‌کشید، کاغذ شما نباید خط‌دار باشد. این نقطه را طوری روی دیوار نصب کنید که وقتی مقابل آن می‌نشینید، نقطه‌ی سیاه مقابل پیشانی شما باشد. به فاصله‌ی دومتري از دیوار بنشینید و دریک وضعیت راحت قرار بگیرید. به خاطر این که در طول تمرکز بر نقطه‌ی سیاه احساس ناراحتی نکنید و یا پائتان خواب نرود، توصیه می‌کنیم روی صندلی بنشینید و در این وضعیت، نقطه‌ی سیاه در فاصله‌ی دومتري شما و درمقابل پیشانی‌تان روی دیوار باشد.



ویتامین دقت و تمرکز

برای ایجاد وضعیتی راحت تر و ریلکسیشن بیشتر می‌توانید چند نفس عمیق بکشید و پس از آن که به مغز خود اکسیژن فراوان رساندید، خود را برای این تمرین ذهنی و فکری آماده کنید و حتی بهتر آن است که ریلکس را نیز انجام دهید، عضلات چشم و صورت را رها کنید و پس از راحتی عمیق بلافاصله چشم‌ها را باز کنید و به نقطه‌ی سیاه خیره شوید. قبل از آن که چشم‌ها را باز کنید، می‌توانید به خود تلقین کنید که من بلافاصله پس از باز کردن چشم‌هایم، با اشتیاق و علاقه‌ی فراوان به نقطه‌ی سیاه خیره خواهم شد و تمام توجه و تمرکز خود را با تمام وجود به نقطه‌ی سیاه معطوف می‌کنم. این که می‌گوییم بعد از ریلکس بلافاصله چشم‌هایتان را باز کنید به معنای آن نیست که تند و سریع چشم‌های خود را باز کنید؛ پلک‌ها را باید به آرامی باز کنید. کاملاً در نقطه‌ی سیاه فرو روید. به تدریج تمرکز خود را از وسط نقطه‌ی سیاه به حداث‌های نقطه‌ی سیاه و سفیدی کاغذ معطوف کنید. بهتر آن است که کم‌کم چشم خود را در این دایره‌ی سیاه حرکت دهید. این چرخش می‌تواند در جهت حرکت عقربه‌های ساعت یا برخلاف جهت آن باشد. پس از مدتی که این چرخش را دورتادور این دایره انجام دادید، بلافاصله، یک مرتبه و ناگهانی به نقطه‌ی سیاه برگردید و به تمامی در آن خیره شوید. ممکن است این سیاهی برای لحظاتی تمام میدان بینایی شما را اشغال کند. اگر در این خیرگی برای تمرکز و توجه، احساس کردید چشم‌هایتان می‌سوزد، پلک‌های خود را کمی به حالت نیمه بسته درآورید و به اصطلاح چشم خود را ریز کنید. پس از این استراحت نسبی، چشم را بیشتر باز کنید و خیرگی را دوباره شروع کنید. در این تمرین نگذارید فکرتان به جاهای دیگر برود و هروقت احساس کردید فکرتان منحرف شده است، مجدداً با تمرکز بیشتری به نقطه‌ی سیاه بیاندیشید. پس از مدتی که در یک محیط ساکت و آرام با بدن ریلکس، به طور فعال این تمرین را انجام می‌دهید، می‌بینید که دقایق زیادی را بدون توجه به مسائل دیگر فقط در نقطه‌ی سیاه بدهاید، از آنجا که این تمرین را برای اولین بار انجام می‌دهید، ممکن است در ابتدا نقطه‌ی سیاه برایتان ناملموس باشد؛ اما تداوم این تمرین



کم کم شما را با نقطه‌ی سیاه مأنوس می‌کند. در لحظاتی از این تمرین و حتی شاید در طول تمرین، دیوار یا کاغذ سفیدی که نقطه‌ی سیاه روی آن است نیز در میدان دید شما قرار دارد، اما توجه و تمرکز شما در مرکز این میدان و روی نقطه‌ی سیاه است. ممکن است در طول تمرین شما آشکالی را با سایه‌هایی به صورت تصاویر خطوط یا نقاط مبهم روی دیوار یا اطراف نقطه‌ی سیاه ببینید. این مسئله کاملاً طبیعی است و نباید شما را نگران کند یا از ادامه‌ی تمرین بازدارد.

* تمرکز بر دایره متحدالمرکز

این تمرین نیز تشابه فراوانی با تمرین نقطه‌ی سیاه دارد اما برتری آن این است که می‌توان به افکار خود نیز اجازه‌ی جولان دهیم و حتی آن‌ها را روی دایره می‌گسترانیم. برای این تمرین روی یک زمینه‌ی سفید، نقطه‌ای به قطر یک سانتی‌متر بکشید و سپس با استفاده از یک پرگار به قطر ۲ سانتی‌متر دایره‌ای دور آن رسم کنید. بعد با حفظ همان مرکز پرگار، دایره‌هایی به قطر ۳، ۴، ۵، ۶ و ۷ سانتی‌متر بکشید؛ سپس این دایره‌ها را با مداد سیاه، پررنگ و ضخیم‌تر کنید، به شکلی که حالت منظم خود را از دست ندهند. مجدداً این را روی دیوار نصب کنید. در فاصله‌ی ۲ متری آن قرار بگیرید. ارتفاع آن تا حد پیشانی شما باشد. تمرین را شروع کنید. بدن را ریلکس نمایید و چند نفس عمیق بکشید. ابتدا روی بزرگ‌ترین دایره نگاه کنید.

برای این منظور نگاهتان را طوری در وسط قرار دهید که وسط، مبهم باشد و دایره‌ی بزرگ‌تر در حوزه‌ی دید شما قرار گیرد. طوری که گویی نقطه‌ی تمرکز شما همان دایره‌ی بزرگ‌تر باشد.

حتی می‌توانید تمامی دایره کوچک‌تر داخلی را یک نقطه‌ی سیاه رسم کنید و به بزرگ‌ترین دایره فکر کنید. پس از حدود ۴۰ ثانیه به دایره‌ی دوم بیاوید و همین کار را در همین مدت‌زمان روی دایره دوم انجام دهید. حالا به دایره‌ی سوم، چهارم، پنجم و... بیاوید. روی هر



ویتامین دقت و تمرکز

دایره ۴۰ ثانیه تمرکز می‌کنید و همین‌طور به دوایر داخلی‌تر می‌آیید. بهتر آن است همین‌طور که به داخل می‌آیید، مدت‌زمان توقف خود را روی هر دایره چند ثانیه افزایش دهید. این کار را آن‌قدر ادامه دهید که به نقطه‌ی سیاه برسید و سپس روی نقطه‌ی سیاه، مانند تمرین قبل تمرکز کنید. حدود ۳ الی ۵ دقیقه در نقطه‌ی سیاه متمرکز باشید. سپس بدون انحراف فکر و برهم زدن توجه و تمرکز، این بار همین مسیر را برگردید؛ یعنی دایره به دایره از داخل به بیرون بروید، دایره‌ها را به ترتیب و با آرامش و تأنی نگاه کنید و روی هر دایره ۴۰ ثانیه متمرکز باشید.

* تمرکز بر شعله‌ی شمع

تمرکز بر نقطه‌ی نورانی با شعله‌ی شمع هم قدمتی کمتر از نقطه‌ی سیاه ندارد، راه اساسی پرورش تمرکز و پرورش فکر در تمرین‌های یوگا و هیپنوتیزم، تمرکز بر شعله‌ی شمع است. اگرچه معمولاً تمرکز بر شعله‌ی شمع برای افراد، جذاب و گیراست و با علاقه‌ی بیشتری هم آن را دنبال می‌کنند، شما توجه داشته باشید که این گیرایی و جذابیت کاملاً نسبی است؛ یعنی ممکن است هر کس برای خود تمرینی را مؤثرتر تشخیص دهد یا از آن نتیجه‌ی بهتری بگیرد. ما ضمن توضیح متداول‌ترین روش‌های تمرکز، به شما پیشنهاد می‌کنیم که بیشتر به تمرینی بپردازید که برای شما مؤثرتر است و از جذابیت بیشتری برخوردار است. با این همه، تجربه نشان داده است که افراد از همنشینی با شعله‌ی شمع و تمرکز بر آن اظهار رضایت فراوان می‌کنند.

- روش تمرین

فضای اتاق را تاریک کنید و شمعی روشن نمایید. مسلماً اگر این تمرین را در شب انجام دهید، به شرط آن‌که خوابتان نبرد، مؤثرتر است. شعله‌ی شمع را تا آنجا بالا بیاورید که وقتی می‌نشینید، بتوانید به طور افقی به آن نگاه کنید. طبق معمول ابتدا چشم‌ها را ببندید، تمرین ریلکس و تنفس آگاهانه و عمیق را انجام دهید. عضلات را رها کنید اما ستون فقرات صاف



باشد. به آرامی چشم‌های خود را باز کنید و به شعله‌ی شمع خیره شوید. صرفاً به شعله و آتش نگاه نکنید، بلکه فضای پیرامون شعله را که به صورت هاله‌ای روشن، دورتادور شمع دیده می‌شود نگاه کنید. در مرحله‌ی اول، بیش از ۱ تا ۲ دقیقه این تمرین را انجام ندهید. پس از این زمان، پلک‌ها را ببندید و عضلات صورت را، ریلکس کنید. در ریلکس عضلات صورت، به آرامش عضلات چشم توجه کنید. حالا همین کار را با چشم‌های بسته در ذهن خود انجام دهید، شعله‌ی شمع را در ذهنتان مجسم کنید و به آن خیره شوید. پس از آن ۱ الی ۲ دقیقه پلک‌ها را به آرامی باز کنید و با نگاه خیره‌ی خود به شعله‌ی شمع هجوم ببرید. هروقت احساس کردید که فکرتان منحرف شده است، کافی است به قسمتی از شعله‌ی شمع توجه و تمرکز کنید، حرکات، تغییرها، نوسان‌ها و تغییر رنگ آن قسمت از شعله را در نظر بگیرید. بعد از ۲ دقیقه دوباره به آرامی چشم‌ها را ببندید، صورت را ریلکس کنید و به تجسم ذهنی شعله‌ی شمع مشغول شوید. این رفت و برگشت را چندین بار انجام دهید تا این که چشم‌هایتان کاملاً خسته شوند.

* تمرین پرش آگاهانه‌ی فکر

آخرین تمرینی که برای تمرکز فکر به شما توصیه می‌کنیم، تمرین پرش آگاهانه‌ی فکر است. شما به این شکل یاد می‌گیرید تا هر زمان که روی یک موضوع خاص فکر می‌کنید، به سرعت فکر خود را بر موضوعی دیگر متمرکز کنید. برای این منظور شما آرام و ریلکس می‌نشینید و به یک موضوع فکر می‌کنید. هر موضوعی را که دلتان می‌خواهد انتخاب کنید و به آن توجه کنید. این موضوع می‌تواند تصویری عینی و یا تجسمی ذهنی داشته باشد. مثلاً به ماه فکر کنید که در تاریکی آسمان، روشن است و نور می‌دهد. بعد از چند دقیقه که کاملاً فکر خود را متوجه تصویر نمودید، خیلی سریع برگردید و فوراً به یک موضوع مورد علاقه‌ی دیگر فکر کنید. مثلاً به یک درخت؛ مراقب باشید وقتی به درخت فکر می‌کنید، فکر قبلی یا تصویر ماه به ذهنتان نیاید و کاملاً به جزئیات درخت فکر کنید. بعد از چند دقیقه به فکر خود جهش



ویتامین دقت و تمرکز

دهید و به موضوع سوئی فکر کنید. توجه داشته باشید که روی هر سوژه باید حدود دو دقیقه توقف کنید. این تمرین اگرچه ممکن است در ابتدا کمی مشکل باشد و افکار و تصاویر قبلی برایتان مزاحمت ایجاد کنند، اما خیلی زود پس از چند روز تمرین برایتان راحت می‌شود.

* روش مطالعه‌ی متمرکز

ما می‌خواستیم روش صحیح مطالعه‌ی متمرکز را برای شما توضیح دهیم، دیدیم که باید ابتدا حواس‌پرتی را تعریف کنیم. شاید شما تا به حال خیلی به «حواس‌پرتی» فکر کرده باشید و بارها از خود پرسیده باشید که چرا گاهی به هنگام مطالعه، حواس آدم پرت می‌شود؟ ما نمی‌دانیم که شما برای این سؤال خود چه جوابی پیدا کرده‌اید اما پاسخ صحیح این پرسش را به شما می‌گوییم: حواس‌پرتی چیزی نیست جز تمایل ذاتی ذهن به درگیری و فعالیت. ذهن شما همواره می‌خواهد درگیر و مشغول باشد؛ بنابراین اگر آنچه که اکنون انجام می‌دهید در شما درگیری و مشغولیت ذهنی ایجاد کند، فکر شما دیگر لزومی احساس نمی‌کند که به جای دیگر برود و در آنجا درگیر شود؛ اما اگر در انجام این کار، درگیری ذهنی ایجاد نشود، ذهن شما شتابان به جایی می‌رود که خود را در آنجا مشغول کند؛ و این همان حواس‌پرتی است. برای روشن‌تر شدن موضوع، مثالی بزنیم:

وقتی دوستان با شما صحبت می‌کند، اگر بتواند با بیان خود در شما مشغولیت ذهنی، توجه و علاقه‌مندی ایجاد کند، شما با تمرکز فراوان به تمام حرف‌هایش گوش می‌دهید؛ اما اگر او نتواند چنین تأثیری در شما بگذارد، چون ذهن شما درگیر نمی‌شود، به سرعت فکر دیگری به ذهنتان راه می‌یابد و شما درحالی‌که به مخاطب خود خیره شده‌اید، دارید به چیز دیگری فکر می‌کنید؛ چیزی که در شما درگیری ذهنی ایجاد می‌کند.

ذهن شما مدام به فعالیت نیازمند است و این نیازمندی را هنگامی که شما مشغول مطالعه کردن هستید نیز دارد؛ بنابراین اگر آنچه که می‌خوانید در شما درگیری ذهنی ایجاد کند،



شما مشتاق و متمرکز پیش می‌روید. درغیراین صورت، چشمتان خطوط را دنبال می‌کند و ذهنتان درجایی دیگر مشغول می‌شود؛ به عبارت دیگر، حواستان پرت می‌شود.

- راه چاره

پیش از هرچیز، باید به خاطر داشته باشید که این شما هستید که باید ذهن خود را با موضوع مطالعه درگیر کنید. معمولاً سبک نوشتاری کتاب تلاش می‌کند که در شما درگیری ذهنی ایجاد کند، اما عمده‌ی کار با خود شماست. ما اکنون می‌خواهیم روش مطالعه‌ی متمرکز را به شما آموزش دهیم، برای آن‌که درگیری ذهنی شما پایدار بماند. می‌خواهیم ذهن شما با جمله جمله‌ی کتاب درگیر شود، می‌خواهیم که شما یک مطالعه‌کننده‌ی فعال باشید. روش‌های سنتی مطالعه که شما پیش‌ازاین داشته‌اید، شما را از یک مطالعه‌ی متمرکز باز می‌دارد و باعث می‌شود که حواس شما مدام پرت شود.

روش‌های مطالعه‌ی متمرکز

* تند خواندن

راننده‌ای را درنظر بگیرید که با سرعت بسیار کمی مثلاً ۲۰ کیلومتر در ساعت در حرکت است. وقتی سرعت این راننده تا این حد کم است، دیگر به توجه و تمرکز فوق‌العاده‌ای نیاز ندارد و چون ذهن درگیر نمی‌شود، مدام درجایی دیگر مشغول می‌شود. راننده می‌تواند از داشبورد چیزی بردارد، شیشه را پاک کند، به مناظر بیرون نگاه کند و حتی غرق در تخیل شود؛ اما وقتی سرعت زیاد شود، خودبه‌خود درگیری ذهنی بیشتر می‌شود و ذهن بیشتر به رانندگی متمرکز می‌شود و راننده دیگر فرصت ندارد به چپ و راست نگاه کند و یا مشغولیت‌های ذهنی دیگری داشته باشد. اساساً ذهن چنان درگیر است که تمایلی برای درگیر شدن در جای دیگر را ندارد.

در مطالعه هم دقیقاً همین حالت وجود دارد. وقتی شما به بهانه‌ی بهتر فهمیدن بسیار کند پیش می‌روید و کلمه‌به‌کلمه می‌خوانید، درگیری ذهنی مطلوبی را ایجاد نمی‌کنید و ذهن



ویتامین دقت و تمرکز

شما که از این ساکن بودن کلافه می‌شود، خود را درجایی دیگر مشغول می‌کند و حواستان پرت می‌شود. ما نمی‌گوییم آن‌قدر تند بخوانید که متوجه هیچ چیز نشوید، بلکه می‌گوییم سرعت مطالعه‌ی خود را تا آنجا افزایش دهید که یک درگیری ذهنی مطلوب ایجاد شود. در این سرعت، ذهن متمرکز است. حتی اگر بتوانید سرعت مطالعه‌ی خود را به دو برابر افزایش دهید، بسیار عالی است؛ چراکه هم در وقت خود صرفه‌جویی نموده‌اید و هم با درگیری ذهنی و تمرکز بیشتری خوانده‌اید. تا می‌توانید سرعت مطالعه‌ی خود را افزایش دهید و سریع‌تر از آنچه که قبلاً می‌خوانده‌اید، بخوانید. البته خوب می‌دانید که این سرعت، نسبی است و در متون مختلف مانند: رمان، ادبیات، شیمی، فیزیک و... متفاوت است. مسلماً شما متون ساده‌تر را با سرعت بیشتر می‌خوانید. ما می‌گوییم سرعت خود را با توجه به سرعت قبلی خود سریع‌تر نمایید. یکی دیگر از معایب تند خواندن این است که شما وقتی آرام و لغت‌به‌لغت می‌خوانید، درک ذهنی کمتری دارید، چراکه ذهن با مفاهیم سروکار دارد نه با کلمات. یادتان باشد مفهوم، همیشه در یک عبارت است نه یک واژه. وقتی شما کلمه‌ی شیر را می‌خوانید، ذهن نمی‌داند منظور از شیر، گاو است یا شیرجنگل یا شیر آب! اما وقتی جمله‌ی «شیر آب را بستم» سریعاً خوانده می‌شود، درک بهتر و سریع‌تری حاصل می‌شود.

✱ مطالعه‌ی اولیه

مطالعه‌ی اولیه همان گرفتن اطلاعات ابتدایی است. در مطالعه‌ی اولیه، قصد شما کنجکاو کردن ذهن با گرفتن اطلاعات ساده، کم‌حجم و مقدماتی است. در مطالعه‌ی اولیه شما متن را خط به خط نمی‌خوانید؛ بلکه نگاهی گذرا به متن می‌اندازید و یک سری مفاهیم اولیه را از متن می‌گیرید که مثلاً متن حول و حوش چه موضوعی است. پس از آن باید به خود رجوع کنید و ببینید که خودتان از پیش چه اطلاعاتی درباره‌ی موضوع دارید و یا این که از قبل، از کسی چیزی شنیده‌اید یا مطالعه کرده‌اید. اطلاعات اولیه خودتان را به اطلاعات اولیه‌ی کتاب، در این بررسی اجمالی بیافزایید.



* سؤال کردن

یادتان باشد که پیش از مطالعه، با یکی دو سؤال، ذهن خود را هدفدار کنید. وقتی می‌گوییم هنگام مطالعه مدام از خودتان سؤال کنید، منظورمان این است که پیش از مطالعه، در حین مطالعه و پس از آن، می‌توانید از خود بپرسید. شما معمولاً برای طرح سؤالات از خود یک سری سؤالات حافظه‌ای کم‌ارزش می‌پرسید. مثلاً: بوعلی سینا کی متولد شد؟ جنگ جهانی دوم در چه تاریخی شروع شد؟ هیمالیا کجاست؟ و... این سؤالات معمول، کم‌ارزش‌ترین سؤالاتی است که شما می‌توانید از خود بپرسید. در کتاب «روش‌های مطالعه؛ نوشته‌ی کی پی بالدریج و ترجمه‌ی دکتر علی‌اکبر سیف» به طرح سؤالات هفت‌گانه‌ی گانیه اشاره شده است. این سؤالات هفت نوع می‌باشد. طرح این سؤالات بسیار ارزشمند و مفید است و فوق‌العاده در ایجاد تمرکز حواس مؤثر است. ما در زیر به اختصار، این سؤالات هفت‌گانه را توضیح می‌دهیم.

* سؤالات هفت‌گانه‌ی گانیه *

- ۱- **سؤالات حافظه‌ای:** این سؤالات کم‌اثرترین و کم‌اهمیت‌ترین سؤالات هستند. این نوع سؤالات صرفاً با یادآوری اطلاعات سروکار دارد؛ مانند: کشورهای همسایه‌ی ایران کدام‌اند؟ بوعلی سینا در چه تاریخی متولد شده است؟ جنگ جهانی اول در چه تاریخی رخ داد؟
- ۲- **سؤالات ترجمه‌ای:** این نوع سؤالات، قوی‌تر و بهتر از سؤالات حافظه‌ای هستند. این سؤالات تا حدی شبیه به «زبان‌گردانی» هستند که قبلاً درباره آن‌ها صحبت کردیم. سؤالات ترجمه‌ای یعنی بیان یک مفهوم پیچیده یا یک مطلب دشوار به زبان ساده‌تر؛ مانند این‌که: گشتاور به زبان ساده یعنی چه؟ فرمول انیشتین به زبان من چه می‌شود؟ افزایش شعاع مولکولی را نسبت به افزایش عدد اتمی روی نمودار چگونه می‌توان نشان داد؟
- ۳- **سؤالات تفسیری:** این سؤالات را سؤالات رابطه‌ای هم می‌گویند که به کشف و درک روابط میان دو مفهوم می‌پردازد. این رابطه می‌تواند تشابه یا تفاوت باشد. این سؤالات از



ویتامین دقت و تمرکز

سؤالات ترجمه‌ای کمی بهترند؛ مانند: تفاوت دندان‌های گوشت‌خواران با گیاهخواران چیست؟
حافظه از نظر ساختار و عملکرد، چه وجه تشابهی با کامپیوتر دارد؟ و...

۴- **سؤالات کاربردی:** جالب‌ترین نوع سؤالات هستند. این سؤالات همان‌طور که از نامشان برمی‌آید، می‌خواهند مطالب علمی را به مسائل روزمره ربط دهند و آن‌ها را در عمل بسنجند؛
مانند: چگونه می‌توان از اصطکاک ناشی از کشش اجسام روی زمین کاست؟ تشویق، بلافاصله پس از یک عمل خوب چه نقشی در شکل‌گیری شخصیت کودک دارد؟ و...

۵- **سؤالات تحلیلی:** این سؤالات از چهار نوع بالا بهترند و سؤالات منطقی و استدلالی نیز خوانده می‌شوند. در این نوع از سؤالات، ما قدم‌های منطقی یک شخص یا تغییر و تحول یک شیء یا وضعیت را از نقطه‌ای شروع تا پایان بررسی می‌کنیم؛ مانند: آنتونی رابینز روان‌شناس بنام امروزه، چگونه با ناکامی‌ها، زندگی خود را دگرگون کرد؟ یا هواپیما چگونه به وجود آمد؟
۶- **سؤالات ترکیبی:** این سؤالات که از سؤالات تحلیلی قوی‌ترند، به سؤالات خلاق معروف‌اند. در این سؤالات، شما با پهلوی هم قراردادن اطلاعات و ایده‌ها و اندیشه‌های قبلی به طرح اندیشه‌های نو دست می‌زنید و آن را به سؤال می‌گذارید؛ مانند: تناسب جمعیت و مسکن را در ۲۰ سال آینده‌ی ایران چگونه پیش‌بینی می‌کنید؟ یا چه ماده‌ای می‌توان به جای افزودن نوشیدنی خوش‌طعم‌تری شود؟ و...

۷- **سؤالات ارزش‌نگاری:** این سؤالات قوی‌ترین سؤالات هستند. در این سؤالات، ما درباره‌ی مؤلف، نویسنده، مترجم و متن کتاب داوری می‌کنیم و نظر خودمان و روش خودمان را با نظر و روش آن‌ها مقایسه می‌کنیم. مانند: از خود می‌پرسیم که از بین رمان‌های رومن رولان، نویسنده‌ی فرانسوی (جان شیفته، ژان کریستف، زندگی تولستوی، زندگی بتهوون و...) کدام اثر، شخصیت خود رومن رولان را نشان می‌دهد؟

باید توجه داشته باشید که این سؤالات را خواننده مطرح می‌کند، از خود سؤال می‌کند و به آن‌ها پاسخ می‌دهد و هرچه سؤال قوی‌تر مطرح می‌شود، تمرکز و علاقه‌ی بیشتری هم ایجاد



می‌شود. بر این نکته تأکید می‌کنیم که خودتان باید سؤال طرح کنید نه این‌که به چند سؤال مطرح شده در کتاب پاسخ دهید. وقتی که خود شما سؤال طرح می‌کنید، بیشتر به پاسخگویی علاقه‌مند می‌شوید. البته به سؤالات کتاب هم فکر کنید و به دنبال پاسخگویی به آن‌ها هم باشید اما حتماً با توجه به متن، اطلاعات قبلی و نظر و ایده‌ی خود، سؤالات دیگری را هم مطرح کنید.

* نوشتن

هنگام مطالعه همیشه قلم و کاغذی در دست داشته باشید. چه آنچه که می‌خوانید رمان باشد چه شعر، چه مطالعه‌ی آزاد چه کتاب درسی، اعم از حفظ کردنی یا فهمیدنی در یک مطالعه‌ی فعال و پویا، کمتر چیزی می‌تواند به اندازه‌ی قلمی که در دست دارید، ذهن شما را درگیر و متمرکز کند. این قلم، مهم‌ترین ابزار شماست. با آن همه‌چیز را یادداشت می‌کنید. اگر رمان می‌خوانید همین‌طور که جلو می‌روید در حاشیه‌ی کتاب و یا در کاغذی دیگر با نویسنده درگیر شوید. اگر جایی برایتان خیلی جالب بود، در حاشیه بنویسید: چه جالب! اگر برایتان تعجب‌آور بود علامت تعجب! بگذارید. اگر برایتان سؤال‌برانگیز بود حتی می‌توانید در حاشیه، سؤال خود را مطرح کنید و حتی در جایی نظرتان را اعلام کنید. نظرتان را با نظر نویسنده مقایسه کنید. یک مطالعه‌کننده‌ی فعال با قلم خود مدام با نویسنده درگیر می‌شود و عقاید و عواطف خود را خواه موافق یا خواه مخالف، به شکلی با نوشتن اعلام می‌کند. خودتان را ملزم کنید که با نوشتن، نظر خود را بگویید.

این‌گونه ذهن شما همواره متمرکز می‌ماند، چون ملزم است در هر لحظه عاطفه و اندیشه خود را بیان کند. اگر کتاب، کتاب درسی شماست، از نکات مهم کتاب یادداشت برمی‌دارید که این یادداشت‌ها بهتر است در برگه‌ای جدا نوشته شود. برای آن‌که به اهمیت یادداشت‌برداری پی ببرید، اینک فواید آن را برای شما توضیح می‌دهیم:



ویتامین دقت و تمرکز

- فواید یادداشت‌برداری

الف - ایجاد خط ذهنی

تا خلأ نباشد، جذب صورت نمی‌گیرد و هرخلأ، همیشه جذبی نیز به دنبال دارد. تا خالی نشوید نمی‌توانید به درون بکشید. اولین و مهم‌ترین فایده‌ی یادداشت‌برداری، ایجاد خلأ ذهنی است. آنچه را که از کتاب و نویسنده فرامی‌گیرید، با نوشتن بیرون بریزید تا برای جذب مطالب بعدی آماده شوید. در روان‌شناسی مطالعه و یادگیری، یکی از موانع یادگیری، «منع قبلی» است. منع قبلی یعنی این‌که مطالبی که شما قبلاً آموخته‌اید، از تمرکز شما بر مطالب اخیر و فراگیری این مطالب، ممانعت به عمل می‌آورند. مثلاً وقتی قرار است که شما ده نکته را به ترتیب فراگیرید، معمولاً نکات اولیه و ابتدایی چنان ذهن شما را به خود مشغول می‌کنند که یادگیری مطالب بعدی و انتهای دشوارتر می‌شود. شما خودتان این موضوع را تجربه کرده‌اید. شما در دقایق اولیه‌ی مطالعه متوجه می‌شوید که به تدریج تمرکز حواستان کمتر می‌شود و بیشتر دچار حواس‌پرتی می‌شوید. علت آن است که همان مطالب اولیه مانع تمرکز بر مطالب بعدی می‌شوند. برای این‌که منع قبلی ایجاد نشود، بهترین و مؤثرترین راه، همین یادداشت‌برداری است. با یادداشت‌برداری است که مطالب قبلی از ذهن شما بر روی کاغذ تخلیه می‌شوند و این خلأ ذهنی ایجادشده، فراگیری مطلب بعدی را آسان‌تر می‌کند.

ب- تحریک حافظه‌ی حرکتی

وقتی که می‌نویسید، دست و قلم شما حرکت می‌کند، بنابراین نه تنها حافظه‌ی حسی و چشمی شما بلکه حافظه‌ی حرکتی شما نیز فعال می‌شود و مطالب را بهتر به خاطر می‌سپارید. حال آن‌که وقتی یادداشت بر نمی‌دارید و صرفاً می‌خوانید، فقط حافظه‌ی حسی شما فعال است که مسلماً بازدهی شما در این حالت کمتر است.



پ- از بین رفتن وسواس ذهنی

وقتی که یک سری مطالب را پشت سرهم و دنبال هم می‌خوانید و مجبورید همه‌ی آن‌ها را به خاطر بسپارید، ذهن شما وسواس پیدا می‌کند: مبدا مطالب قبل را فراموش کنم؟ و در نتیجه به جای آن که به نکات جدید و تازه‌ای که می‌خوانید توجه داشته باشد، به مرور دانسته‌های قبلی مشغول می‌شود تا خیالش راحت شود که آن نکات فراموش نشده‌اند. نوشتن هر مطلب پس از فراگیری، ذهن شما را آسوده می‌کند. خیال شما راحت است که این مطلب، جایی نوشته شده و فراموش نمی‌گردد و این‌گونه شما با همان تمرکز اولین لحظات، به مطالعه‌ی خود ادامه می‌دهید.

ت - تأکید بر درک و فهم مطلب

توجه داشته باشید که منظور ما از نوشتن این نیست که به کتاب نگاه کنید و رونویسی کنید، بلکه می‌گوییم هرچه را که فراگرفتید و فهمیدید، به زبان خودتان روی کاغذ بیاورید. حتماً بعد از آن که جمله‌ای را فهمیدید، بنویسید؛ آن‌هم نه به صورت جملات طولانی و متنی کلی، بلکه به صورت اشاره‌ای و کوتاه و مختصر.

پرورش دقت و حواس پنج‌گانه

آستانه‌ی درک حواس پنج‌گانه، حداقل انرژی‌هایی هستند که می‌توانند یکی از حواس پنج‌گانه‌ی شما را تحریک کنند و اگر این انرژی تحریک کمی کمتر شود، حواس ما قادر به درک آن نخواهند بود. برای پرورش حواس پنج‌گانه به جز حس بینایی، باید خود را به آستانه‌ها نزدیک کنیم. ما معمولاً حواس خود را تنبل می‌کنیم و برای درک محرک‌ها، انرژی فراوانی را از محرک طلب می‌کنیم تا آن را آسان‌تر درک کنیم. وقتی خود را به آستانه‌ی درک نزدیک می‌کنید، عملاً دقت حواس پنج‌گانه را در خود افزایش می‌دهید و با بیشتر کارکشیدن از آن‌ها، درک انرژی‌های کمتر محرک‌ها را در خود پرورش می‌دهید.



ویتامین دقت و تمرکز

* پرورش حس شنوایی

شما وقتی به تماشای تلویزیون مشغول هستید، معمولاً صدای آن را تا حدی بلند می‌کنید که بتوانید صدا را بدون صرف انرژی فراوان و به راحتی بشنوید. حتی غالباً شما صدای تلویزیون را بیش از حد لازم زیاد می‌کنید. گوشی که مدام عادت می‌کند صدا را بدون صرف انرژی و با آسودگی فراوان و خودبه‌خود بشنود، عملاً تنبل، کم‌دقت و بی تمرکز می‌شود. ما درحالی از حس شنوایی خود کمتر کار می‌کشیم که قادر است صدای تیک‌تاک یک ساعت معمولی را از فاصله‌ی شش متری در یک اتاق ساکت بشنود. برای پرورش حس شنیداری و افزایش قدرت تمرکز در شنیدن، باید خود را حتی‌الامکان به این آستانه نزدیک کنید و از آن کار بکشید.

- تمرینات مؤثر

رادیو را روشن کنید و صدای آن را مانند وقتی که به طور معمولی به رادیو گوش می‌دهید باز کنید و به آن گوش دهید. بعد از سی ثانیه صدا را کمی کمتر کنید و حالا مجدداً گوش دهید. شنیدن خوب، اکنون مستلزم دقت بیشتر است. حدود یک دقیقه با دقت گوش کنید. سپس مجدداً صدا را کم کنید و با دقت بیشتر گوش کنید. همین‌طور آن قدر صدا را کم کنید تا به جایی برسید که اگر کسی با پای برهنه روی فرش راه برود، شنیدن برای شما غیرممکن شود و دقایقی را به زحمت بشنوید. با این کار، سلول‌هایی را که قبل از این برای شنیدن تنبل کرده بودید، به تحرک و فعالیت وامی‌دارید و حس شنیداری خود را تقویت می‌کنید. این تمرین را با هر صوت دیگری می‌توانید انجام دهید. مثلاً می‌توانید به صدای تیک‌تاک ساعت از فاصله‌ای که شنیدنش سخت است، گوش کنید. تمام دقت خود را به جذب این اصوات وادارید. در بعضی از تمرین‌های تمرکز، از دقت و آگاهی روی تیک‌تاک ساعت برای پرورش تمرکز استفاده می‌شود. همچون وقتی که شما برای بهبود تمرکز به صدای دم و بازدم تنفس خود فکر می‌کردید، توجه داشته باشید که این تمرین‌ها را باید همیشه انجام دهید و



لحظه‌لحظه‌ی زندگی‌تان را نوعی تمرکز شنیداری کنید. سعی کنید اولاً خودتان را عادت دهید که به صدای آهسته‌ی دیگران توجه کنید. به تلویزیون با صدای کمتری گوش کنید و در یک کلام با انرژی کمتر و زحمت بیشتری سلول‌های شنوایی خود را به فعالیت وادارید و به آستانه‌ها نزدیک شوید. پس از مدتی خودتان می‌بینید که هم قدرت شنوایی شما افزایش یافته است و هم تمرکز حواستان بهبود یافته است.

* پرورش حس بویایی

دوست شما به شما گلی می‌دهد و از شما می‌خواهد بوی خوش آن را استشمام کنید. شما غالباً گل را به بینی خود می‌چسبانید و یک‌نفس عمیق می‌کشید؛ یعنی بازهم انرژی فراوانی را طلب کردید تا با زحمت کمتری گل را بو کنید. آستانه‌ی بویایی شما تا این حد قوی است که قادرید قطره عطری را که در یک اتاق شش مترمربعی پخش شده است، استشمام کنید. باید خودتان را به این آستانه نزدیک کنید و تنبلی را از خود دور کنید. از این‌پس اگر قرار شد که غذایی را بو کنید یا بوی گل یا هرچیز دیگری را استشمام کنید، فاصله‌ی بیشتری نسبت به محرک بگیرید و بخواهید که آن را بو کنید. مثلاً گل را حداقل در فاصله‌ی نیم‌متری خود قرار دهید و تلاش کنید که بوی آن را حس کنید. برای تشخیص بوی غذا، سرتان را تا گردن در قابلمه فرو نکنید، بلکه از فاصله‌ی بیشتری نسبت به قابلمه، سعی کنید بوی آن را احساس کنید. حس بویایی خود را به تلاش وادارید و آن را فعال کنید.

* پرورش حس چشایی

صبح‌ها که قرار است چای خود را شیرین کنید، آن‌قدر در آن شکر می‌ریزید که به راحتی و بدون هیچ زحمتی تمام سلول‌های بخش شیرینی زبان شما، شیرینی آن را درک کنند. مزه‌های فوق‌العاده قوی، سلول‌های چشایی را ضعیف و تنبل می‌کنند، چراکه همیشه با انرژی زیاد، حس چشایی شما را تحریک می‌کنند. قدرت واقعی حس چشایی شما تا حدی است که مزه‌ی شیرینی یک قاشق چای‌خوری شکر حل‌شده در دوگالن آب را حس کنید. اما ما در



ویتامین دقت و تمرکز

حس چشایی، خیلی بی دقت و کم توجه هستیم. تا آن حد که وقتی از شما می پرسند: غذا خیلی شور است؟ شما برای پاسخ گفتن، تازه مزه مزه می کنید؛ یعنی تا الآن که مشغول خوردن بودید، کاملاً نسبت به درک مزه و طعم آن بی توجه بوده اید. از این پس که غذا می خورید، سعی کنید مزه ی تمامی اجزای آن را حس و درک کنید و کاملاً این اجزا را با حس چشایی خود از هم تشخیص دهید و با این روش حس چشایی خود را پرورش دهید. همین کار را می توانید برای پرورش حس شنوایی خود هم انجام دهید، مثلاً وقتی به شنیدن موسیقی ترکیبی چند ساز مشغول هستید، صداها را از هم مجزا کنید و آن ها را کاملاً از هم تشخیص دهید.

* پرورش حس بساواپی

توان حس لامسه ی شما به حدی است که افتادن بال مگسی را که در فاصله ی یک سانتی متری گونه ی شماست، حس کنید؛ اما شما آن قدر در زندگی روزمره ی خود نسبت به محرک هایی که با پوست تنتان تماس پیدا می کنند، بی توجه و بی اعتنا هستید که حس بساواپی شما خیلی تنبل و ضعیف شده است. همین الآن لباسی را که برتن دارید حس کنید. حس کنید که با چه قسمت هایی از تن شما بیشتر تماس دارد. نرمی و زبری لباس را در هر نقطه ای حس کنید. کفشی که به پا دارید، عینکی را که احياناً به چشم دارید، ساعتی را که به دست دارید و... همین طور اگر در فضای بیرون هستید، نسیمی که تن شما را نوازش می کند، حس کنید. اگر چه این توانایی مثبت حس لامسه است که بعد از مدتی وجود عینک را روی صورت حس نمی کند، شما در طول روز برای پرورش حس بساواپی و جلوگیری از تضعیف آن، به طور آگاهانه و فعال آن را به خاطر بیاورید و حس کنید.

* پرورش حس بینایی

پرورش حس بینایی تا حدی با پرورش حواس دیگر متفاوت است. ما برای پرورش حواس دیگر به آستانه ها نزدیک می شویم و سعی می کنیم با انرژی کمتری محرک ها را حس کنیم؛



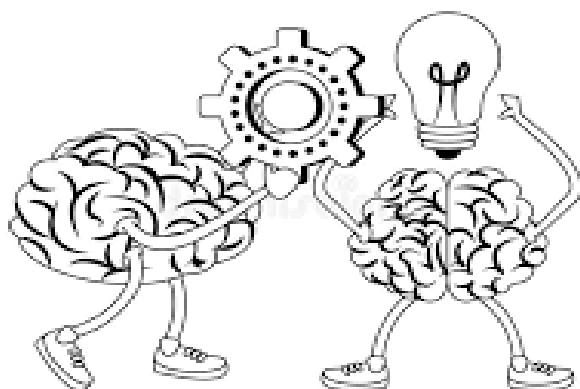
اما برای پرورش حس بینایی مطلقاً چنین کاری نمی‌کنیم. مثلاً نور تلویزیون یا نور اتاق مطالعه را کم نمی‌کنیم تا بخواهیم به‌زحمت ببینیم، چراکه این کار برای سلول‌های بینایی آزاردهنده است. برای تقویت حس بینایی، ما به مشاهده‌ی دقیق اجزایی می‌پردازیم که در وضعیت‌های معمولی به آن‌ها توجهی نداریم. مثلاً دست خود را در نور کافی ببینید؛ خطوط، برآمدگی‌ها، چروک‌ها، فرم قرارگرفتن ناخن، شکل ناخن‌ها و حفاصل بین انگشت و ناخن را با دقت نگاه کنید. پنجره را باز کنید و اولین تصویری را که از منظره‌ی بیرون به چشمتان می‌آید، این بار با دقت بسیار بیشتری ببینید. شاید شما بارها این تصویر را دیده باشید اما هیچ‌وقت، این طور در جزئیات تصویر دقیق نبوده‌اید.

تمرکز و حواس پنج‌گانه

البته پرورش تمام این حواس به پرورش دقت و تمرکز شما می‌انجامد؛ اما آنچه بیش از همه به آن نیاز دارید و در کتاب‌های مربوط به تمرکز بیشتر توصیه می‌شود، تمرکز دیداری و شنیداری است که خیره شدن به نقطه‌ی سیاه، شعله‌ی شمع و یا دواير متحدالمرکز برای پرورش تمرکز دیداری شما و تمرکز بر صدای نفس کشیدن، عمدتاً برای تمرکز شنیداری شما توصیه می‌شود. اگر شما قصد دارید که مطالعه‌ی این کتاب را ادامه دهید و برای تمرکز حواس در مطالعه کوشش می‌کنید، بیشتر بر تمرین‌های تمرکز دیداری و شنیداری تکیه کنید و تمرینات آن را انجام دهید. نکته‌ی دیگری که مهم است، این است که تمرینات پرورش حواس پنج‌گانه را باید در طول روز، بخشی از زندگی خود کنید و به منظره‌ها، تصویرها، صداها، مزه‌ها، بوها و تماس‌های خود بیشتر توجه کنید.

فصل دوم

دستورالعمل‌های اجرایی



گام اول

فعالیت‌های شنیداری

۱- برای انجام این فعالیت به فایل شماره ۱ گوش دهید؛ یا اینکه فرد دیگری ابتدا اعداد و سپس کلمات زیر را با صدای بلند و به ترتیب برای شما بخواند و شما بلافاصله بعد از او تکرار نمایید:

۱۶، ۳، ۱۲، ۲، ۹، ۱۷، ۱۵، ۷، ۴، ۶

۱۸، ۵، ۳۳، ۲۵، ۱۰، ۴، ۸، ۳۱

مری، مداد، موش، مگس، مینا، مرد

سبذ، سوسک، سینا، سرسره، سم، سینا

آب، آش، آسیاب، آژیر، آدم، آرزو

۲- برای انجام این فعالیت به فایل شماره ۲ گوش دهید؛ یا اینکه فرد دیگری ترکیب اعداد و کلمات را برای شما بخواند و شما بعد از او تکرار نمایید:

کمر بند، ۵۷، سمرقند، ۲۳، دماوند، ۱۴

بندر، ۶۱، چغندر، ۳۷، مادر، ۴۲

پرستار، ۱۹، خودکار، ۷۸، سردار، ۲۹

فعالیت‌های حرکتی

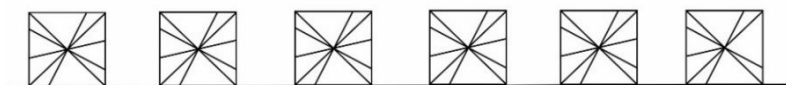
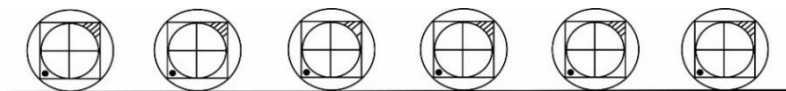
۱- دو توپ کوچک را در دست غیر برتر خود قرار دهید، یک توپ را به سمت بالا پرتاب کنید و زمانی که به بالاترین نقطه رسید توپ دوم را پرتاب کنید و سعی کنید توپ اول را با همان دست بگیرید، این حرکت را ادامه دهید و به مدت ۱۰ دقیقه تکرار کنید.

۲- روی یک صندلی بنشینید و سعی کنید با پای راست خود روی زمین یک خط افقی بکشید و هم‌زمان با پای چپ خود روی زمین یک خط عمودی بکشید و به مدت ۱۰ دقیقه تکرار کنید.

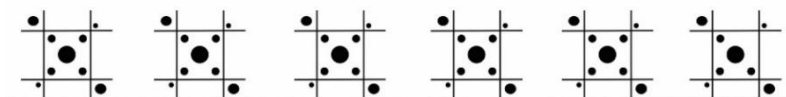


فعالیت‌های دیداری

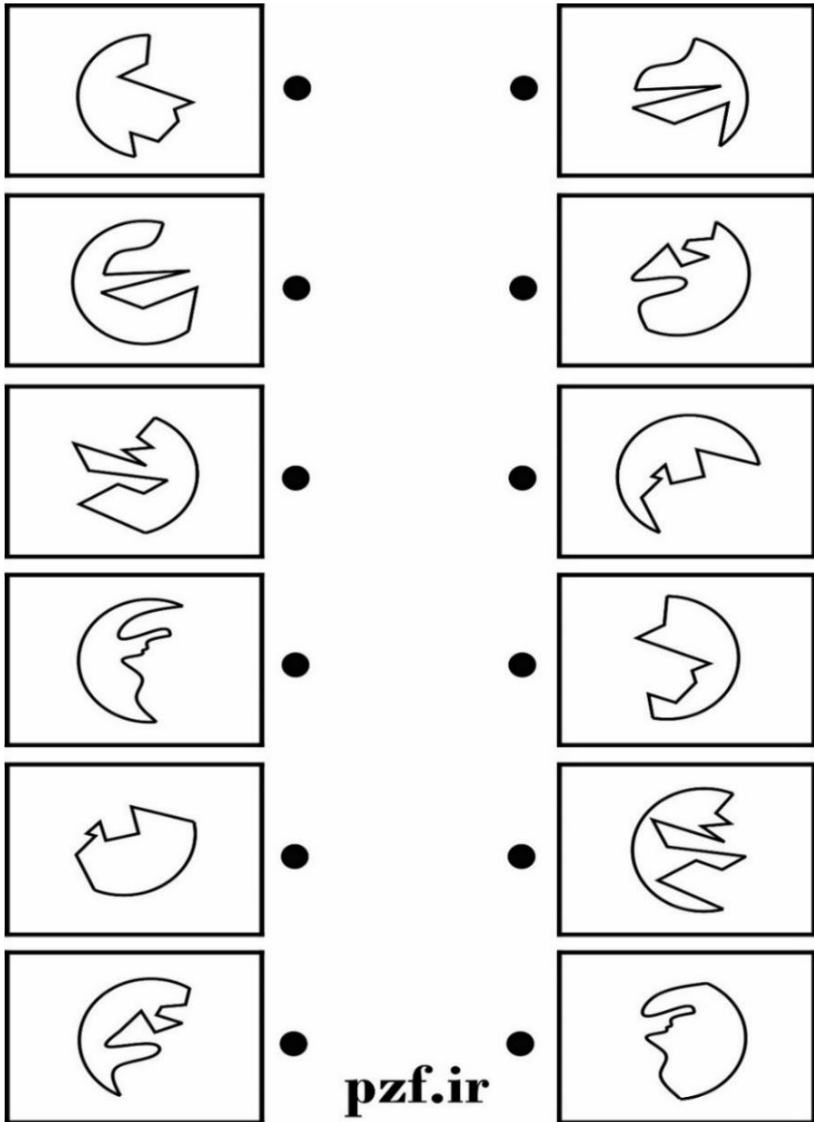
در هر سطر، شکل متفاوت را بیابید.



pzf.ir

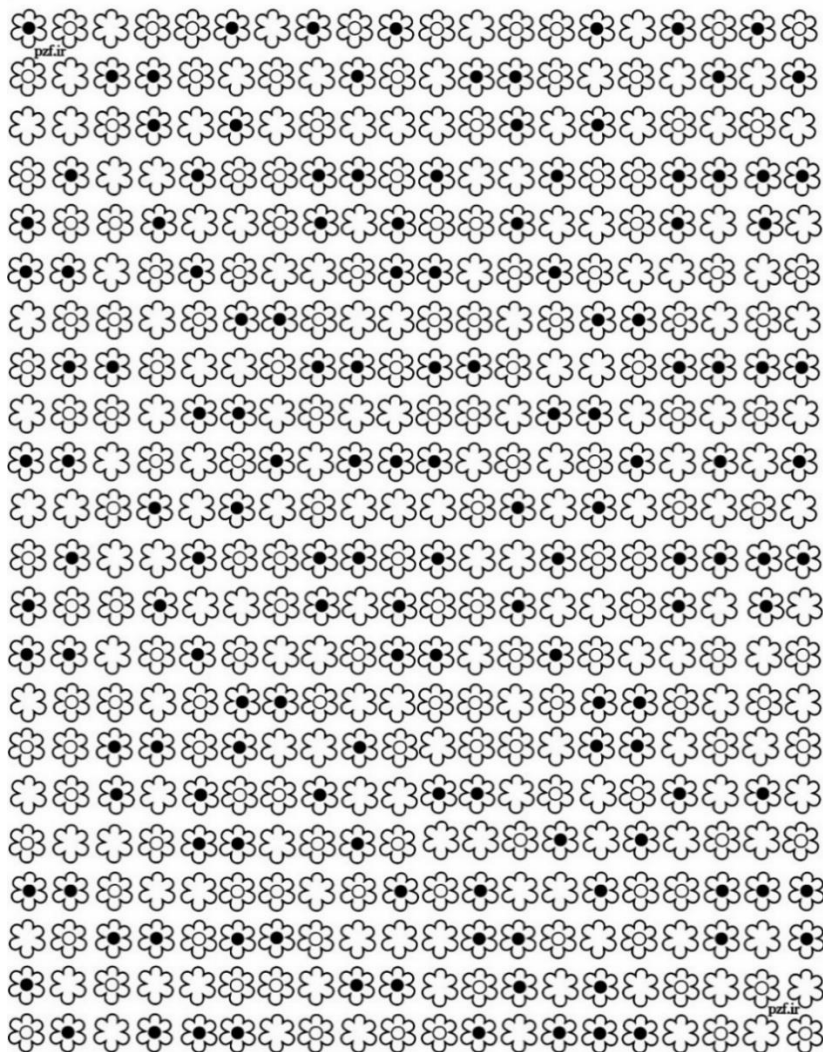


تصاویری که هم‌دیگر را کامل می‌کنند، به یکدیگر وصل کنید.













































































شکل نمونه را در اشکال زیر پیدا کنید و دور آن خط بکشید.



































مانند نمونه، در زیر هر تصویر، عدد خواسته شده را قرار دهید.

pzf.ir								
	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸



جدول سودوکو زیر را کامل کنید.



گام دوم

فعالیت‌های شنیداری

۱- برای انجام این فعالیت به فایل شماره ۳ گوش دهید؛ یا اینکه فرد دیگری اعداد زیر را برای شما بخواند و شما بعد از او تکرار نمایید:

10, 14, 2, 11, 8, 63, 6

15, 3, 47, 6, 12, 9, 52

5, 13, 23, 7, 80, 4, 90

۲- برای انجام این فعالیت به فایل شماره ۴ گوش دهید؛ یا اینکه فرد دیگری کلمات و اعداد زیر را به ترتیب برای شما بخواند و شما بعد از او تکرار نمایید:

خیاط، ۳۳، اشتیاق، ۱۹، چراغانی، ۴۵

فروردین، ۲۳، ایران، ۳۲، پیانو، ۱۳

راه، ۷۸، ماه، ۴۰، چاه، ۲۱

فعالیت‌های حرکتی

۱- حروف الفبای فارسی و انگلیسی را با دست برتر خود در هوا بنویسید.

۲- حروف الفبای فارسی و انگلیسی را با پای برتر خود در هوا بنویسید.

۳- حروف الفبای فارسی و انگلیسی را با دست و پای غیر برتر خود در هوا بنویسید.

* این حرکت علاوه بر تقویت مچ دست و پا، به هماهنگی اعضا کمک می‌کند.

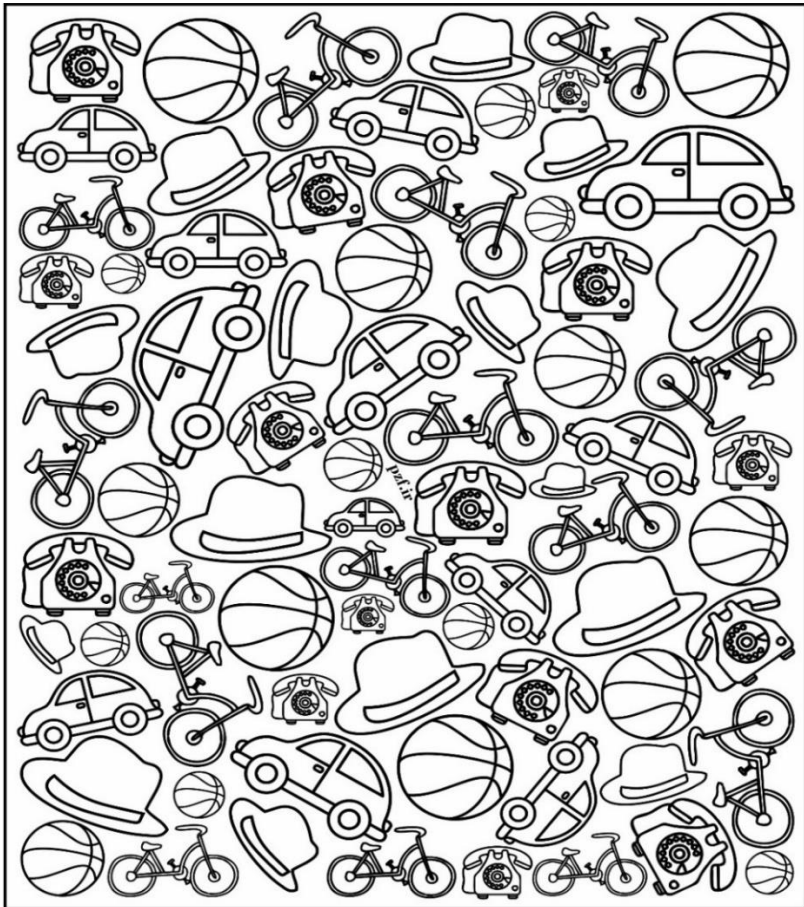


فعالیت‌های دیداری

کوتاه ترین و درست ترین مسیر را پیدا کنید.

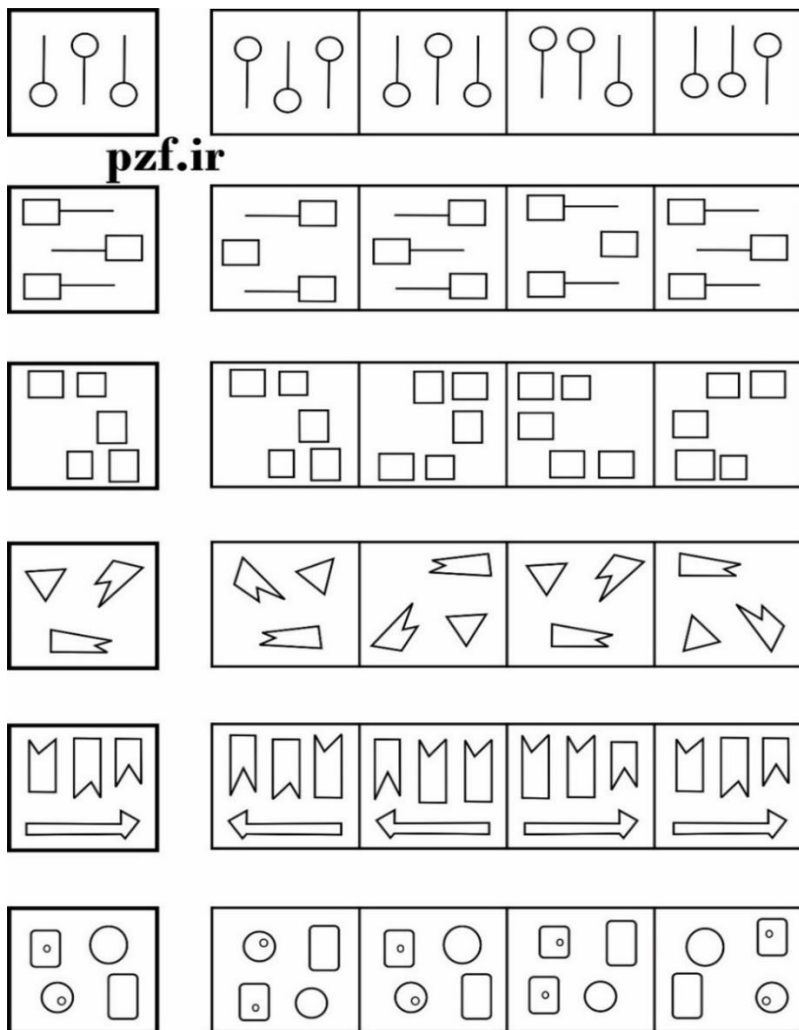


اشکال خواسته شده را در تصویر زیر پیدا کنید و تعداد آن‌ها را یادداشت نمایید.





تصویر مشابه ستون چپ را در ستون سمت راست پیدا کنید و دور آن خط بکشید.





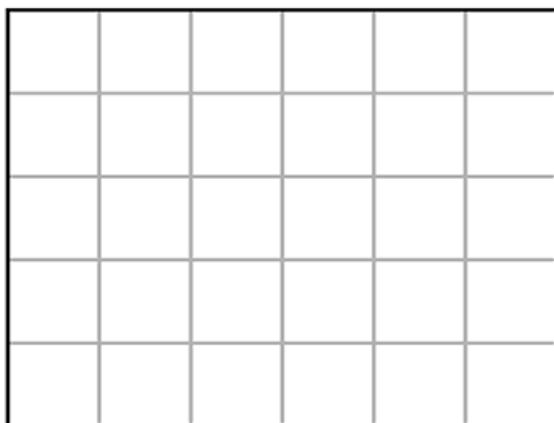
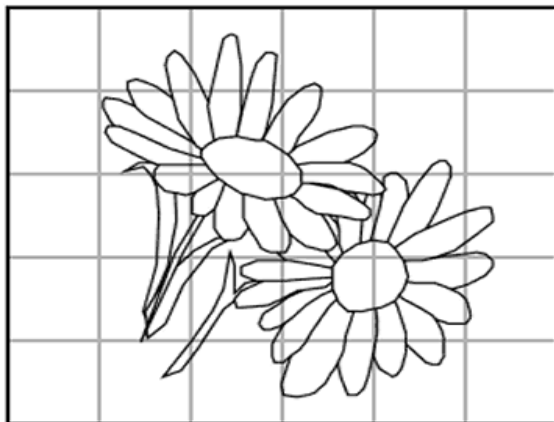
تمام کلماتی که حرف «ب» دومین حرف آنان است را پیدا کنید:

- ماسک، صبر، خاک، خاموش، شب، شنبلیله، کابوس، ابر، رها.
- حیات، طبیب، عصاره، نخل، حبیب، کعبه، جمال، رقیب، سبد.
- مراقبت، احد، بستنی، تبر، تفکر، زمین، نبات، آسمان، صبح، ریز.
- رویا، غرور، ثبت، توطئه، طنین، رعشه، آبی، رود، سرد، ابراهیم.
- استیصال، آبادان، ممتاز، بیهوده، ضایع، قبیله، صیانت، امام، زبور.
- همهمه، تفحص، سبز، تحقیق، لطیف، سبابه، خالص، ربات، شیر.
- تحلیل، مجروح، ابزار، امضا، هندوستان، زبان، جایزه، ربط، قابل.
- ابتکار، ارزش، چالش، میدان، آبرو، نعمت، دانش، ابدی، زمستان.
- چشم، قباد، تاجیکستان، آباد، مناطق، جوان، واژه، حباب، زمین.
- حافظه، شیمی، تبدیل، ستون، میترا، عبادت، حساب، شیرین.
- عبور، سرزمین، اسباب، ثبات، غرور، شیمی، سنبل، بلبل، زرد.



ویتامین دقت و تمرکز

مانند تصویر بالا، در جدول زیر رسم نمایید.





گام سوم

فعالیت‌های شنیداری

۱- برای انجام این فعالیت به فایل شماره ۵ گوش دهید؛ یا اینکه فرد دیگری اعداد را با صدای بلند برای شما بخواند و شما بعد از او تکرار نمایید و عددی که دومرتبه تکرار شده است را نام ببرید:

57, 13, 4, 8, 75, 13, 78

32, 9, 23, 68, 9, 16, 23

4, 42, 14, 24, 5, 14, 92

۲- برای انجام این فعالیت به فایل شماره ۶ گوش دهید؛ یا اینکه فرد دیگری کلمات زیر را با سرعت برای شما بخواند و شما کل کلمات را تکرار کنید و کلماتی که حروف آخرشان مشترک است پیدا کنید:

چمن، کاخ، کاج، هلو، هویج، چای، سمن

سبد، سوزن، کتاب، لوبیا، سمن، ساعت، سوت

اسفناج، کودک، کنج، کباب، میز، مانتو، ابر

فعالیت‌های حرکتی

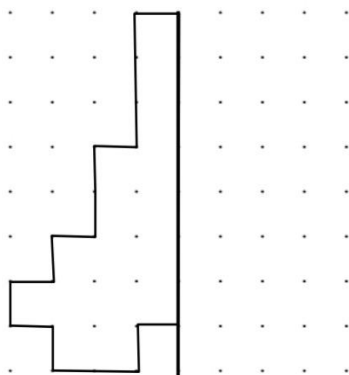
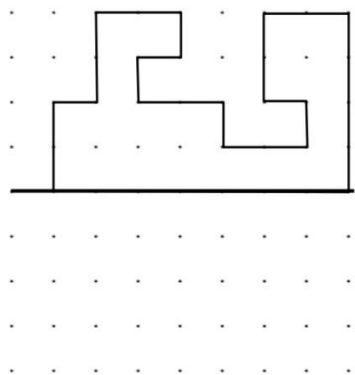
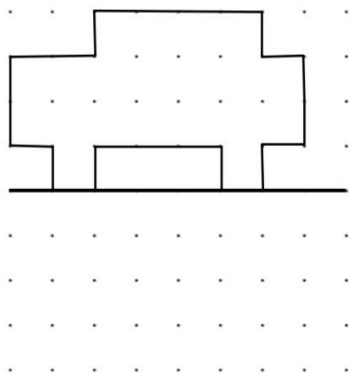
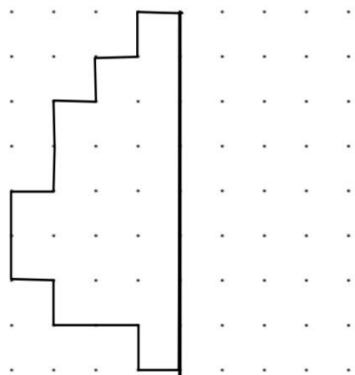
۱- به موازات سطح صاف طوری بایستید که سمت برتر شما نزدیک به آن باشد، اکنون پای غیر برتر خود را اندکی از روی زمین بلند کنید و شکل ستاره * را ترسیم نمایید. این کار را مرتب تکرار نمایید و در عین حال با انگشت اشاره دست برتر خود عدد ۲۰ را بر روی سطح صاف ترسیم کنید.

۲- ضربدر راه بروید (پای راست در سمت چپ و پای چپ در سمت راست).



فعالیت‌های دیداری

متقارن شکل‌های زیر را رسم کنید.



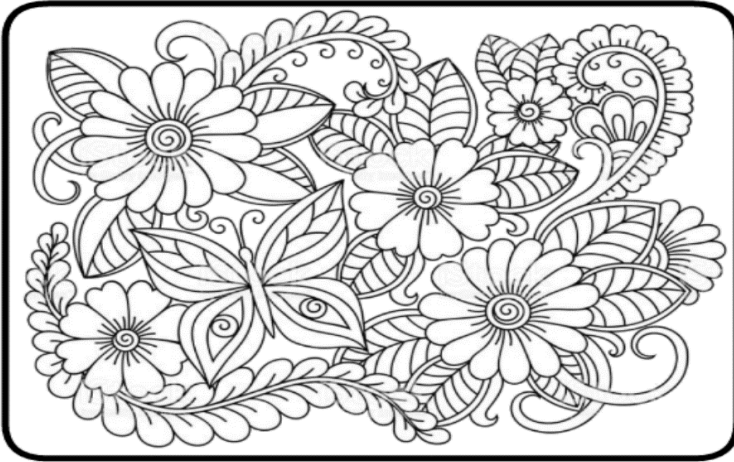


- در بین کلمات زیر، کلمه‌هایی که دونقطه پایین دارند را پیدا کنید:
- اسب، عکس، زیر، دوربین، شفاف، بیل، سیل، ریگ، پرهام، ابر.
 - قوی، انگشتر، شیر، چرخ، بمب، پاییز، چنگ، سیب، پنجره، میخ.
 - جیب، مربا، مهندس، خیره، نفت، شکر، میخ، امروز، زنبیل، عزیز.
 - خیاط، ستاره، نور، سیلاب، وکیل، روان، سیم، قوری، آرمان.
 - فلفل، باربد، بذر، ذره‌بین، نیشابور، سماور، ارباب، رسول، جلیل.
 - شکر، بوقلمون، ایلام، پیروزی، ذرت، باکتری، ریز، صبحانه، زمان.
 - آستین، اسکلت، خروج، شیراز، کبد، دندان، اسنک، آغاز، ریل.
 - خیابان، استیل، رنده، صندلی، تلویزیون، بابل، شوک، سوپ.
 - تابلو، کیف، جاکفشی، کباب، لامپ، آنتن، سمنان، آرمین، آذر.
 - ویروس، چوب، نهنگ، جوش، کیک، جهان، قیف، زبان، صورت.
 - زیور، سیب، مجسمه، کرمان، آشتی، شیب، قرقره، امین، بیست.

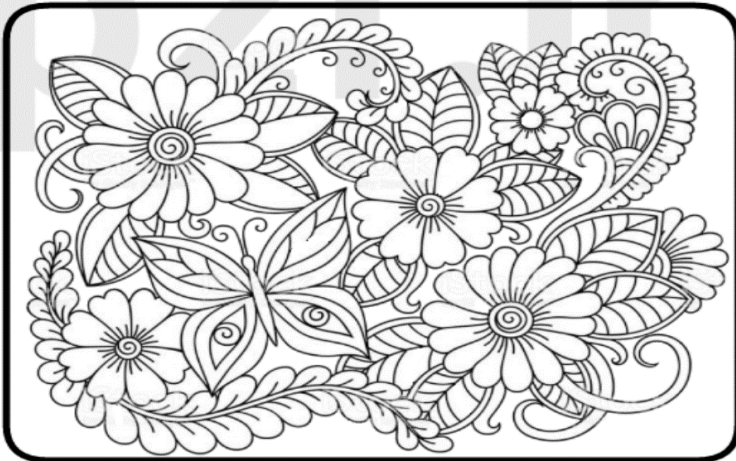


ویتامین دقت و تمرکز

۱۰ اختلاف در دو تصویر زیر وجود دارد، آن‌ها را پیدا کنید و رنگ‌آمیزی کنید.

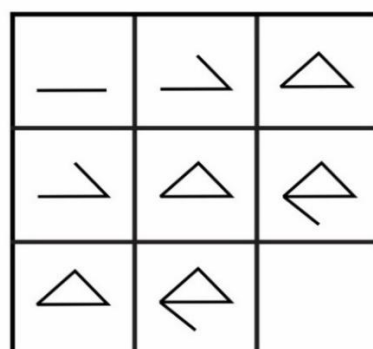
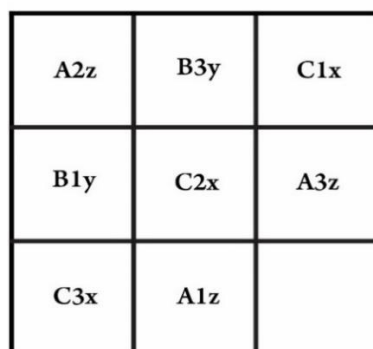
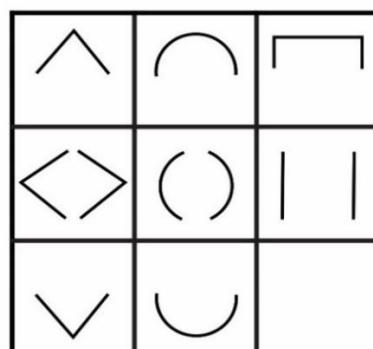
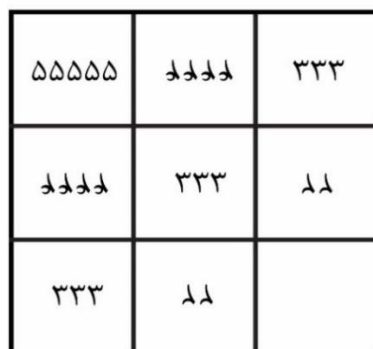
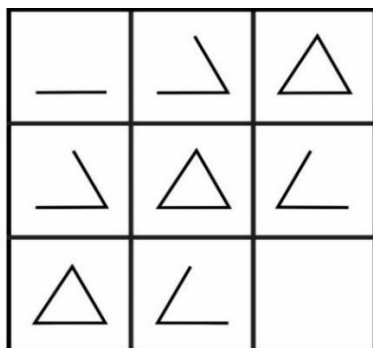
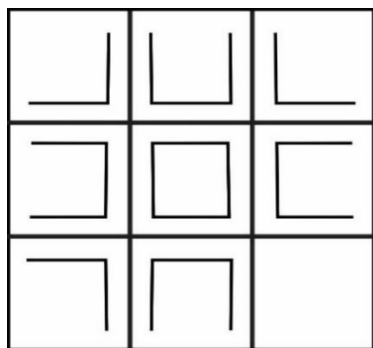


تفاوت‌ها رو پیدا کن!





جای خالی را با علامت مناسب کامل کنید.



pzf.ir

در مربع مربوط به هر دو عددی که مثل هم هستند، علامت × بگذارید.

۹۶۸	۹۶۸	<input type="checkbox"/>
۴۲۲	۴۲۲	<input type="checkbox"/>
۳۵۶	۳۵۶	<input type="checkbox"/>
۲۸۵۲	۲۸۴۲	<input type="checkbox"/>
۷۴۹	۷۴۹	<input type="checkbox"/>
۴۵۴	۵۴۵	<input type="checkbox"/>
۷۹۷	۹۹۷	<input type="checkbox"/>
۲۴۱۴	۲۴۱۴	<input type="checkbox"/>
۱۳۹	۱۳۹	<input type="checkbox"/>
۶۲۳	۶۳۲	<input type="checkbox"/>
۲۶۹۵	۲۶۹۵	<input type="checkbox"/>
۲۵۳۴	۲۵۳۴	<input type="checkbox"/>
۷۹۶۸۶	۷۹۶۸۶	<input type="checkbox"/>
۳۷۴۵۹	۳۷۴۵۹	<input type="checkbox"/>
۶۰۱۰۹	۶۰۱۰۹	<input type="checkbox"/>
۱۲۵۴۰۶	۱۲۴۵۰۶	<input type="checkbox"/>
۲۲۵۸۷۹	۲۲۵۷۸۷۹	<input type="checkbox"/>
۵۱۳۶۰۱	۵۱۳۶۰۱	<input type="checkbox"/>
۹۹۰۷۵۰۹۸	۹۹۰۷۵۰۹۸	<input type="checkbox"/>
۷۲۱۲	۷۲۲۱	<input type="checkbox"/>
۹۰۵۱۲۳	۹۰۵۱۲۳	<input type="checkbox"/>
۶۱۷۹۰۵	۶۱۷۹۱۵	<input type="checkbox"/>
۳۹۰۵۸	۳۹۰۵۸	<input type="checkbox"/>
۳۴۱۶۴۷۶۷	۳۴۶۴۷۶۸	<input type="checkbox"/>
۱۰۵۴۶	۱۰۴۵۶	<input type="checkbox"/>
۹۳۲۱۱۷	۹۳۲۱۱۷	<input type="checkbox"/>
۱۶۹۲۲۷۶۹۳	۱۶۹۲۲۷۶۹۳	<input type="checkbox"/>
۵۴۴۸۶۰۶۹	۵۴۴۷۶۰۶۹	<input type="checkbox"/>

گام چهارم



ویتامین دقت و تمرکز

فعالیت‌های شنیداری

۱- برای انجام این فعالیت به فایل شماره ۷ گوش دهید؛ یا اینکه فرد دیگری کلمات زیر را برای شما بخواند و شما آن‌ها را تکرار کنید و کلماتی که حروف مشخص شده در آن‌ها قرار دارد را نام ببرید:

خ: خیابان، گل، خودکار، قوری، کاخ، قلم، بیمه

م: میدان، مینا، اسب، بستنی، مگس، خام، پروانه

ز: اتو، فردا، دریا، زیپ، زانو، توپ، پر

ک: گردو، اکبر، گیلان، کراوات، سگ، سکو، کتلت

۲- برای انجام این فعالیت به فایل شماره ۸ گوش دهید؛ یا اینکه فرد دیگری اعداد را با سرعت برای شما بخواند و شما اعداد جافتاده را بیان کنید:

42 43 45 46 47

57 59 60 62 63 64

529 530 531 533 534 537

864 865 867 868 870 871

383 385 387 388 389 390

۱۴۵، ۱۴۶، ۱۴۸، ۱۴۹، ۱۵۰، ۱۵۲

فعالیت‌های حرکتی

۱- بر روی کاغذ سفید نام و نام خانوادگی خود را طبق دستورالعمل زیر بنویسید:

- با دست برتر - با دست غیر برتر

- با قرار دادن مداد در بین دو انگشت پا - با گرفتن مداد در دهان

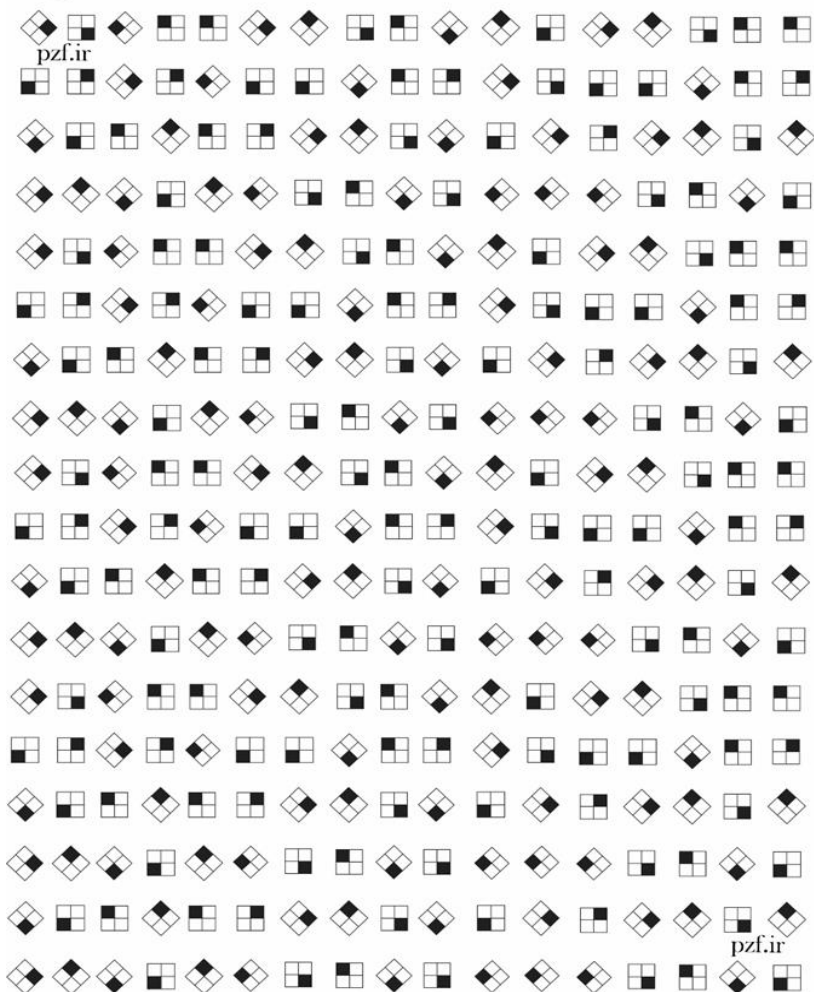
- با قرار دادن مداد در بین انگشتان ۲ و ۳ دست

۲- جفت پا پریدن در یکطرف طناب و سپس طرف دیگر.

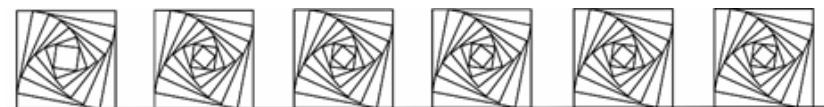
۳- اجرای تمرین شماره ۲ با یک پا.

فعالیت‌های دیداری

شکل نمونه را در آشکال زیر پیدا کنید و دور آن خط بکشید.



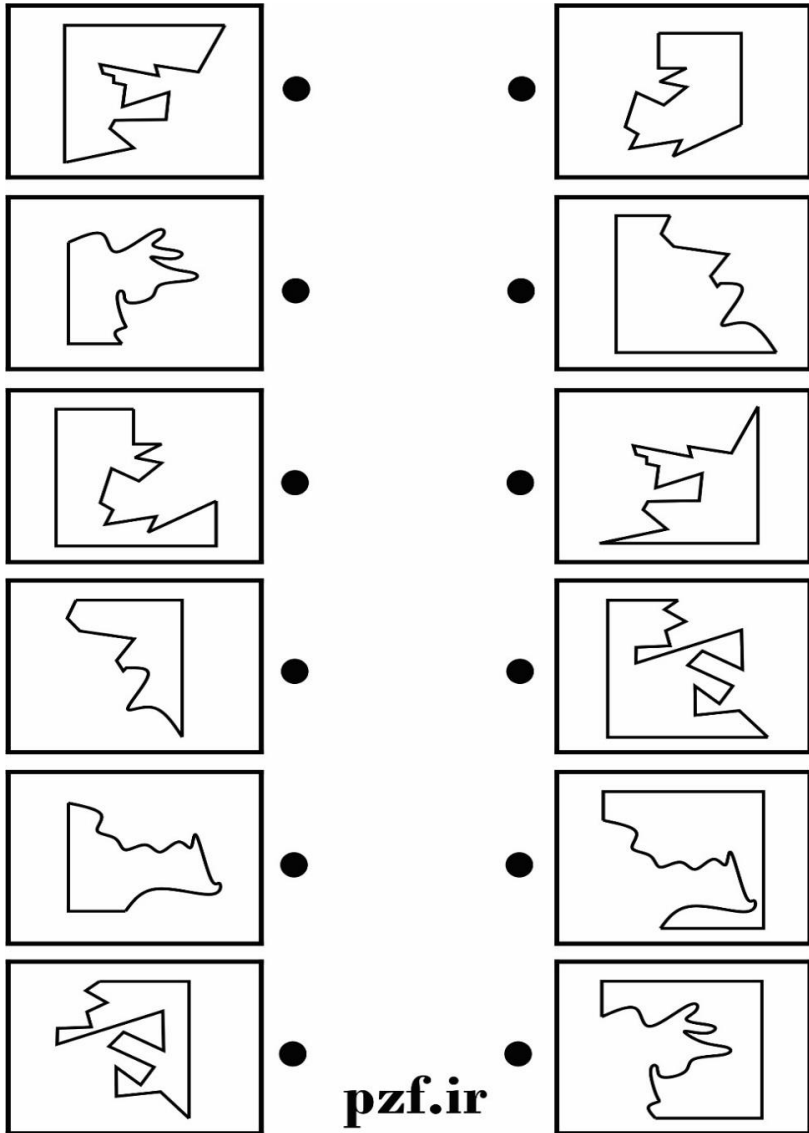
در هر سطر، شکل متفاوت را بیابید.





ویتامین دقت و تمرکز

تصاویری که هم‌دیگر را کامل می‌کنند، به یکدیگر وصل کنید.



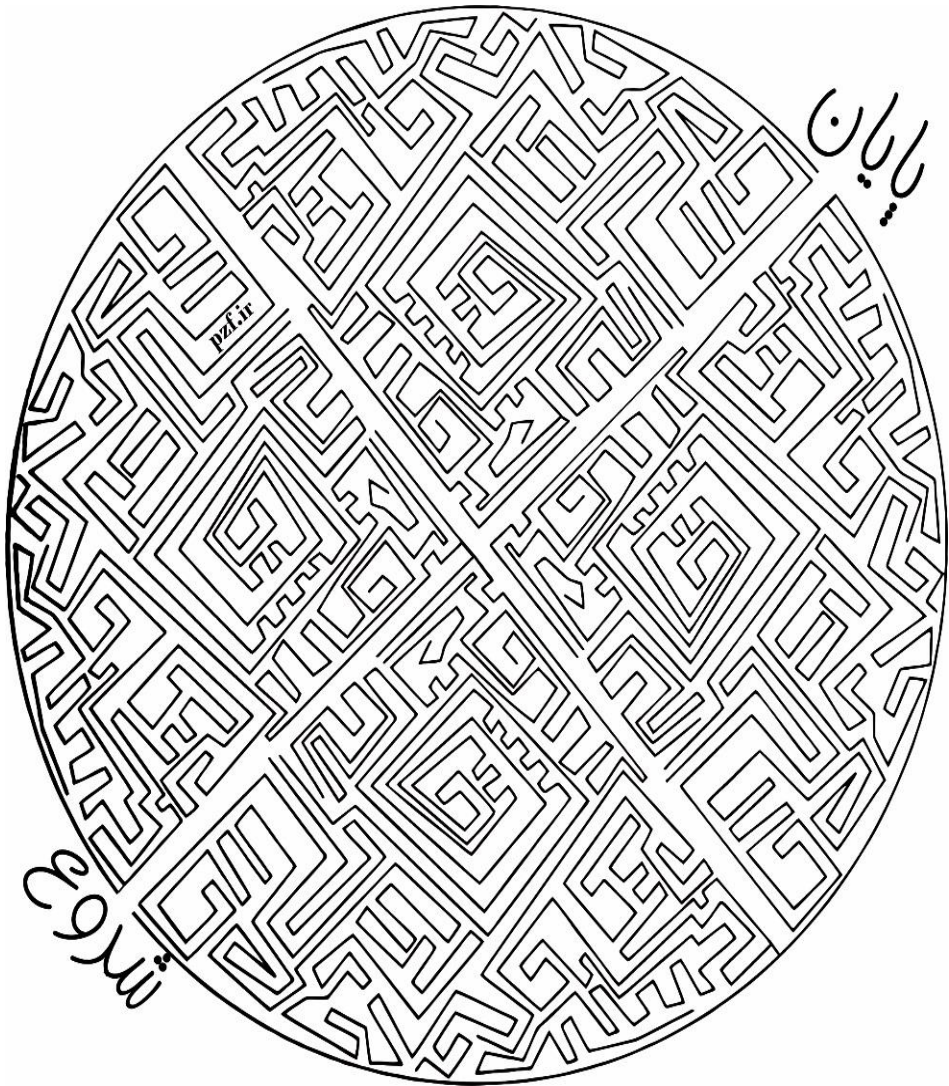


ویتامین دقت و تمرکز

در بین کلمات زیر، کلمه‌هایی که یک نقطه بالا و یک نقطه پایین دارند را پیدا کنید. مثال: گنج

- گلابی، انار، باند، ما، شاه، ضرب، راه، باغ، شاد، خبر، سفر، آرمان.
- نیاز، توپ، فربد، سبد، گل، انبه، خیار، بهار، سبز، زمین، شب.
- حرف، فارسی، باز، مشق، زبان، شرق، گیاه، آغاز، جوان، شکار.
- غرب، زیان، شمال، بالن، دریا، عنکبوت، روز، ابر، بازی، دقت.
- مشعل، دهکده، زبر، استخر، سرما، اشک، دقت، صبحانه، امیر.
- شاخ، سرباز، اسفند، آزاد، آبان، اقیانوس، مربع، ابزار، سیاه، زر.
- فانوس، بز، شتر، پیست، گوش، ناهار، جان، جنوب، فرمان، امر.
- جت، روبان، هواپیما، پایان، پزشک، صنوبر، قاصدک، خواب.
- افسر، مینیاتور، فیل، زابل، حقوق، کودک، رنج، زیارت، بهنام.
- کلید، بستنی، بهران، جزیره، کبوتر، فنر، بانک، متر، قوری.

کوتاه ترین و درست ترین مسیر را پیدا کنید.





گام پنجم

فعالیت‌های شنیداری

- ۱- برای انجام این فعالیت به فایل شماره ۹ گوش دهید؛ یا اینکه فرد دیگری جملات زیر را برای شما بخواند و شما تکرار کنید:
ابتدا ۱ جمله و تکرار، سپس ۲ جمله و تکرار، سپس ۳ جمله و تکرار آن.
- کسری امروز با مترو به مدرسه رفت.
- مریم و دوستش سارا والیبال بازی می‌کنند.
- پرهام دیروز ۵ کتاب از کتابفروشی خرید
- رویا و بهار برای خریدن گل به نمایشگاه رفتند.
- فرهاد ۳ صفحه از تکالیفش را حل کرد.
- درختان در فصل بهار شکوفه می‌دهند.
- ۲- برای انجام این فعالیت به فایل شماره ۱۰ گوش دهید؛ یا اینکه فرد دیگری اعداد را برای شما بخواند و شما آن‌ها را به صورت معکوس بیان کنید:

1, 7, 3

11, 4, 15

8, 9, 5, 4

14, 3, 6, 10

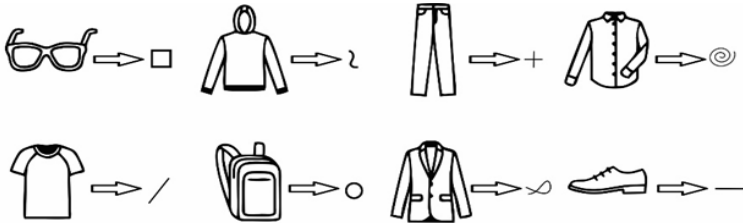
8, 17, 9, 25, 2

فعالیت‌های حرکتی

- ۱- رساندن آرنج‌ها از پشت به هم.
- ۲- سعی کنید زبان خود را لوله کنید.
- ۳- آفتاب‌پرستی راه بروید همانند آفتاب‌پرست روی زمین قرار بگیرید به طوری که شکم با زمین فاصله داشته باشد و با دست‌ها و پاها روی زمین راه بروید.




















































فعالیت‌های دیداری

مانند نمونه، در زیر هر تصویر، علامت خواسته شده را قرار دهید.

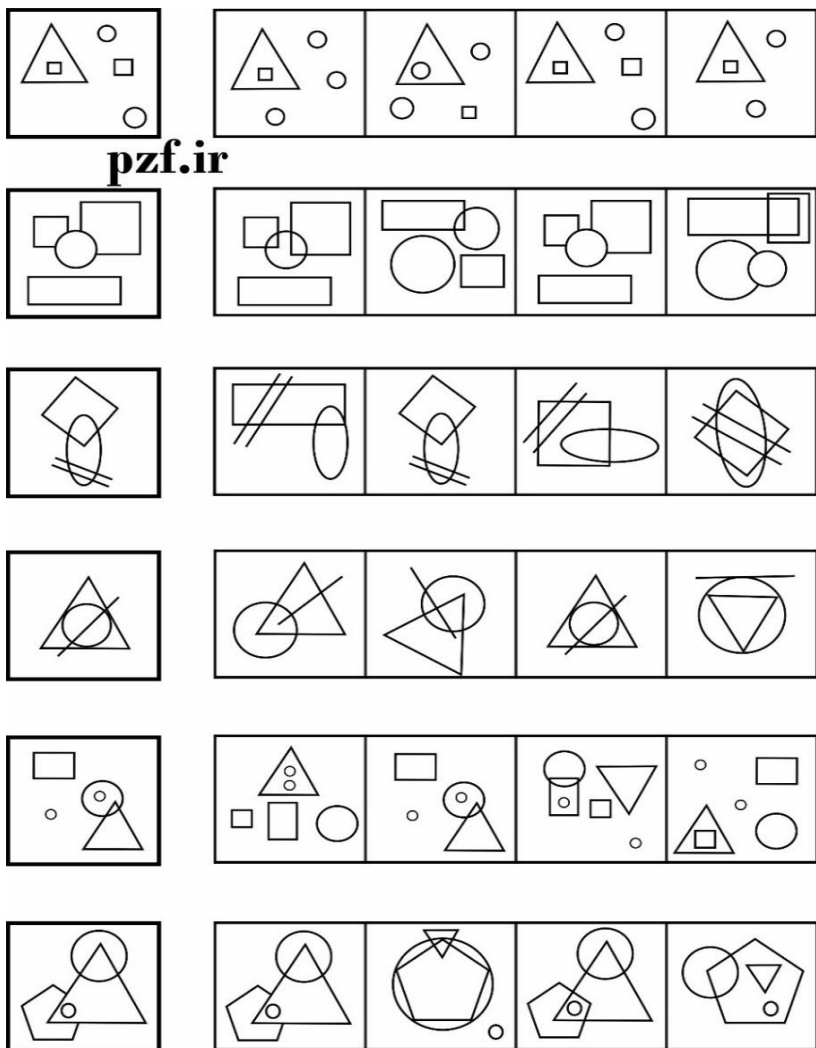




جدول سودوکو زیر را کامل کنید.

تصویر مشابه ستون چپ را در ستون سمت راست پیدا کنید و دور آن خط بکشید.





ویتامین دقت و تمرکز

۱۰ اختلاف در دو تصویر زیر وجود دارد، آن‌ها را پیدا کنید و رنگ‌آمیزی

کنید.



تفاوت‌ها رو پیدا کن!



دور عدد ۸۱۲۷ و زیر عدد ۷۲۱۸ خط بکشید:

۷۲۱۸

۸۱۲۷

۸۲۲۷	۸۳۱۷	۷۱۲۸	۷۱۲۷	۸۲۱۸	۷۲۸۱	۸۱۲۷
۷۲۸۱	۷۲۱۸	۸۲۱۸	۷۳۱۸	۷۱۲۸	۷۱۱۸	۸۱۳۸
۸۲۱۷	۷۱۳۸	۸۱۲۷	۸۱۸۲	۸۲۲۷	۷۲۱۸	۸۱۷۲
۷۲۸۱	۷۱۲۷	۸۱۲۷	۷۲۱۸	۸۱۳۷	۸۲۲۷	۷۳۱۷
۸۲۱۸	۷۲۲۸	۸۱۳۷	۷۱۲۸	۸۱۳۸	۷۲۱۷	۸۱۲۸
۸۱۲۷	۸۱۲۸	۸۱۸۲	۷۲۲۸	۷۳۱۷	۸۲۲۷	۷۱۱۸
۷۲۲۸	۸۱۲۸	۷۲۱۸	۸۱۳۷	۸۱۲۷	۸۲۱۸	۸۳۱۷
۸۱۳۸	۷۱۲۸	۸۲۱۸	۷۲۲۸	۸۲۱۷	۷۱۱۸	۷۲۱۸
۷۲۱۷	۸۲۱۷	۷۲۷۱	۸۱۲۷	۷۲۸۱	۸۱۸۲	۷۱۲۸
۸۱۱۷	۸۱۲۷	۷۱۲۷	۸۱۷۲	۷۱۳۸	۸۲۱۸	۷۳۱۸
۷۲۱۸	۸۳۱۷	۸۱۳۷	۷۱۳۸	۷۱۲۷	۸۳۱۷	۸۲۱۸
۸۲۲۷	۷۲۲۸	۸۲۱۸	۷۳۱۷	۸۱۳۸	۷۱۳۸	۸۱۲۸
۷۱۲۷	۸۱۱۷	۷۳۱۸	۸۱۷۲	۷۱۱۸	۸۱۸۲	۷۲۷۱
۸۱۲۷	۷۲۷۱	۸۲۲۷	۷۲۲۸	۷۲۱۸	۸۱۳۷	۷۱۳۸
۷۲۱۷	۸۱۳۷	۷۲۸۱	۸۲۲۷	۷۲۱۷	۷۱۳۸	۸۱۲۷



گام ششم

فعالیت‌های شنیداری

۱- برای انجام این فعالیت به فایل شماره ۱۱ گوش دهید؛ یا اینکه فرد دیگری کلمات زیر را با سرعت برای شما بخواند و شما بعد از او تکرار نمایید:

ژست، ماست، راست، خواست، پشت، بیست، نیست

زار، یار، زاد، یاد، ماد، راد، شاد

سال، خال، شال، مال، بال، حال، فال

۲- برای انجام این فعالیت به فایل شماره ۱۲ گوش دهید؛ یا اینکه فرد دیگری کلمات زیر را برای شما بخواند و شما زمانی که می‌خواهید تکرار نمایید، پس از هر کلمه بگویید: قایق. مانند: روز-قایق-تابستان-قایق-....

عصر، هنر، قصر، نصر

افق، قرق، فندق، قیمة

گیاه، سیاه، گواه، پناه، چاه

کبیر، نصیر، کثیر، خبیر، دبیر

فعالیت‌های حرکتی

۱- سه مربع 2×2 روی کاغذ بکشید و با سرعت زیاد توسط مداد روی مربع‌ها نقطه‌گذاری کنید (برای هر مربع ۱۰ ثانیه).

۲- تمرین ۱ را با دست غیر برتر نیز انجام دهید.

۳- یک مربع 3×3 روی کاغذ بکشید و با مداد سیاه و با سرعت مربع را کاملاً سیاه کنید تا جایی که نقطه سفید مشخص نباشد (یک دقیقه زمان دارید).

۴- تمرین ۳ را با دست غیر برتر خود نیز تکرار کنید.

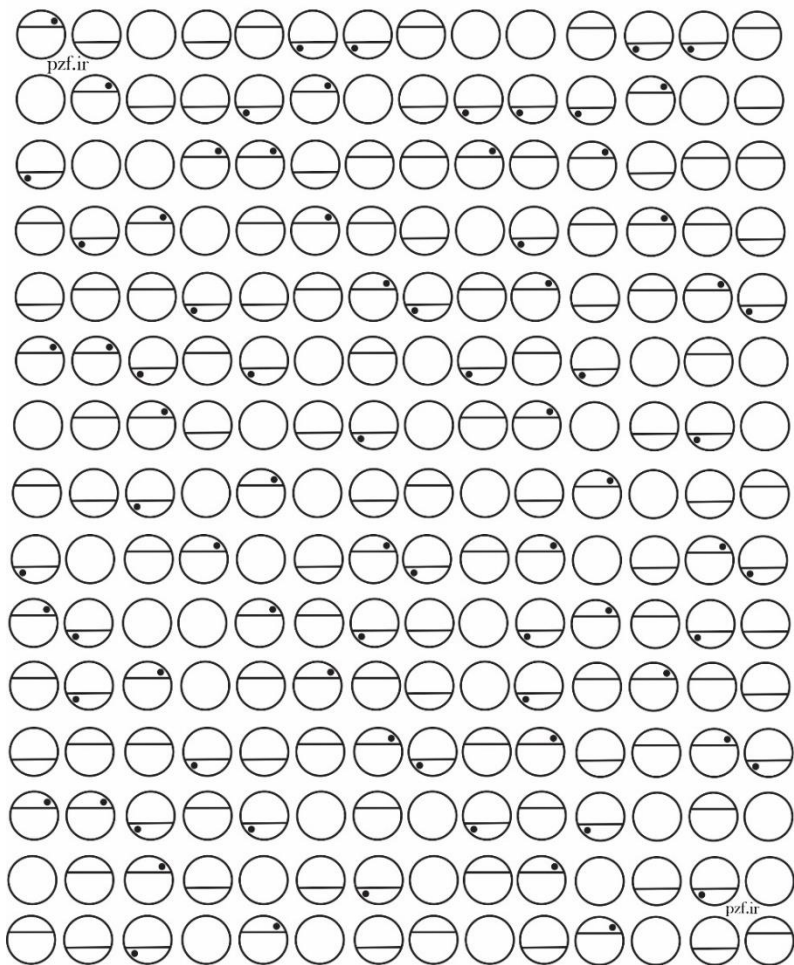
فعالیت‌های دیداری

در مربع مربوط به هر دو عددی که مثل هم هستند، علامت \times بگذارید.

۲۴۱۴۵۳	۲۴۱۴۶۳	<input type="checkbox"/>
۸۶۰۱۸۵۱	۸۶۰۱۸۵۱	<input type="checkbox"/>
۹۶۲۲۳۶۴۵	۹۶۲۲۳۶۴۵	<input type="checkbox"/>
۱۳۳۶۸۲۳۴	۱۳۳۶۸۳۲۴	<input type="checkbox"/>
۶۴۹۷۷	۶۴۸۹۷۷	<input type="checkbox"/>
۲۵۹۸۳	۲۵۹۸۳	<input type="checkbox"/>
۵۳۱۳۰۶	۵۳۱۳۰۶	<input type="checkbox"/>
۳۵۹۴۶۷۸	۳۵۹۴۷۶۸	<input type="checkbox"/>
۶۱۲۶۹۴	۶۱۲۴۹۶	<input type="checkbox"/>
۳۶۰۵۱۴۲	۳۶۰۵۱۴۲	<input type="checkbox"/>
۹۸۹۷۵۰۶۸۰	۹۸۹۷۳۰۶۸۰	<input type="checkbox"/>
۴۵۷۸۳۰۷۵	۴۵۷۸۳۰۷۵	<input type="checkbox"/>
۱۲۵۴۶۶	۱۲۴۵۶۶	<input type="checkbox"/>
۲۵۳۳۱۲	۲۳۳۵۱۲	<input type="checkbox"/>
۸۲۷۰۵۹۱	۸۲۷۰۵۹۱	<input type="checkbox"/>
۹۹۲۸۳۰۰	۹۹۲۸۵۰۰	<input type="checkbox"/>
۳۵۵۴۹۱۰۲۷	۳۵۵۴۹۱۰۲۷	<input type="checkbox"/>
۷۵۱۳۲۶۲	۷۳۱۲۳۲۶۲	<input type="checkbox"/>
۷۲۹۶۵۶۶۰	۷۲۶۹۵۶۶۰	<input type="checkbox"/>
۴۶۳۴۱۳۴	۴۶۴۳۱۳۴	<input type="checkbox"/>
۴۵۱۰۲۳۹	۴۵۱۰۲۳۸	<input type="checkbox"/>
۹۱۹۲۰۹۸	۹۱۹۲۰۹۸	<input type="checkbox"/>
۵۳۷۲۵۱	۵۳۲۷۵۱	<input type="checkbox"/>
۹۳۱۹۲۰۱	۹۳۱۹۱۲۰۱	<input type="checkbox"/>
۴۶۳۴۸۰۳	۴۶۳۴۸۰۳	<input type="checkbox"/>
۱۷۶۶۴۳۷۸۰	۱۷۶۶۴۲۴۵۷	<input type="checkbox"/>
۸۲۶۲۴۵۷	۸۲۶۴۲۴۵۷	<input type="checkbox"/>
۷۴۹۳۵۴۶۹	۷۴۹۳۵۴۶۹	<input type="checkbox"/>

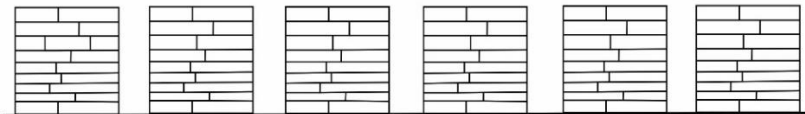
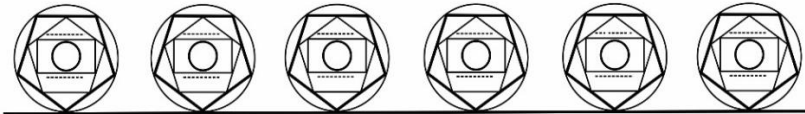
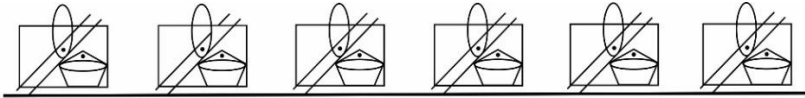


شکل نمونه را در اشکال زیر پیدا کنید و دور آن خط بکشید.

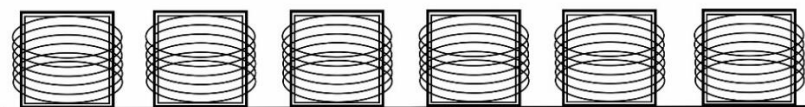
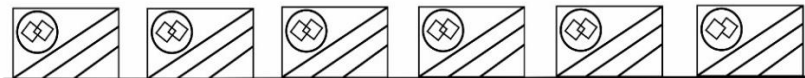
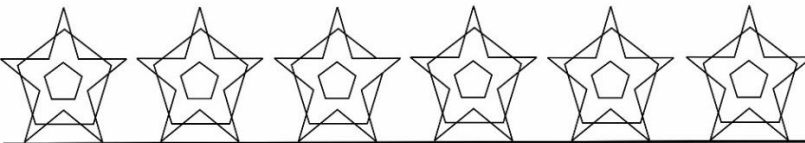
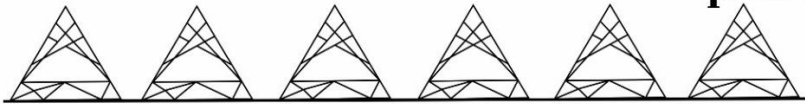




در هر سطر، شکل متفاوت را بیابید.

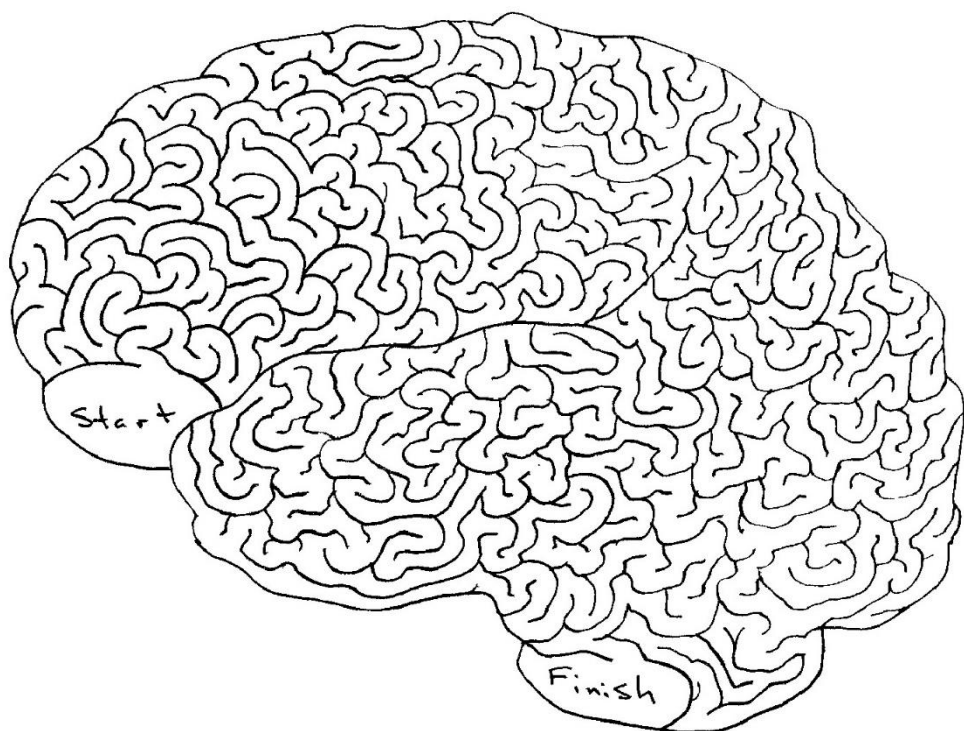


pzf.ir

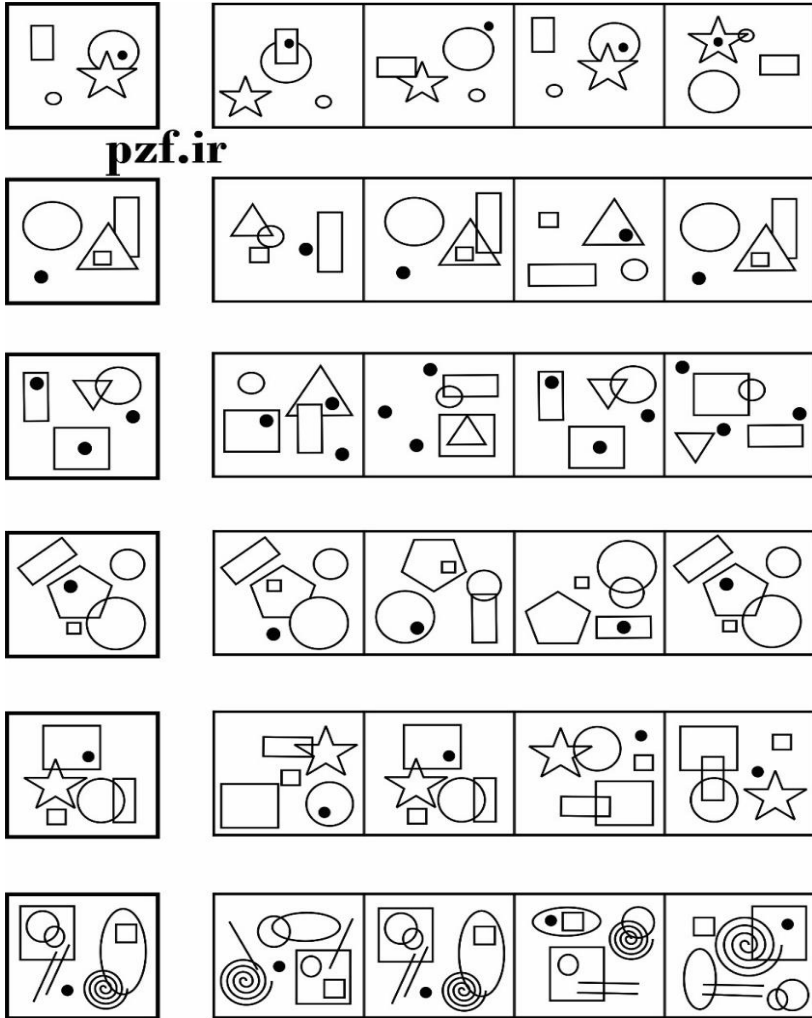




کوتاه ترین و درست ترین مسیر را پیدا کنید.



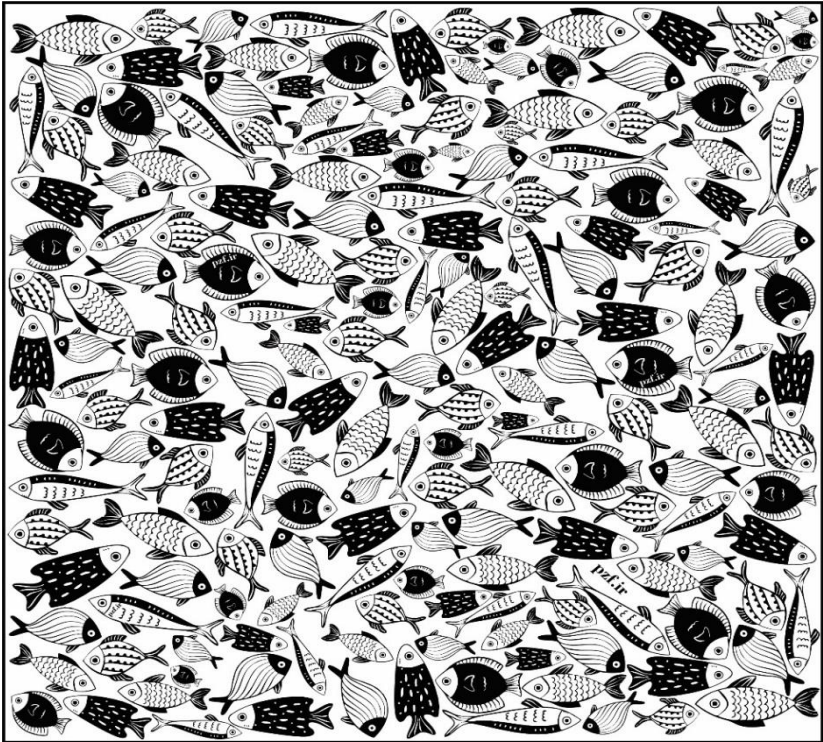
تصویر مشابه ستون چپ را در ستون سمت راست پیدا کنید و دور آن خط بکشید.





ویتامین دقت و تمرکز

اشکال خواسته شده را در تصویر زیر پیدا کنید و تعداد آن‌ها را یادداشت نمایید.





گام هفتم

فعالیت‌های شنیداری

- ۱- برای انجام این فعالیت به فایل شماره ۱۳ گوش دهید؛ یا اینکه فرد دیگری کلمات زیر را برای شما بخواند و شما آن‌ها را از آخر به اول بگویید:
 سنجید، لاستیک، جوجه
 سوسک، عسل، فشانورد
 کروکدیل، افسانه، خنجر، نارگیل
 پلاستیک، سینا، فوتبال، دریاچه
 فرش، تکنولوژی، صداقت، ریسمان، کارشناس
 انتگرال، نانوائی، مشورت، زباله، خزانه، چکش
- ۲- برای انجام این فعالیت به فایل شماره ۱۴ گوش دهید؛ یا اینکه فرد دیگری کلمات و اعداد زیر را برای شما بخواند و شما بعد از او آن‌ها را تکرار کنید:
 روز، ۱۴۲، خرس، نشر، ۵، گلابی، ۱۱۸
 دیزی، ۷۳، خروس، اسب، ۲۱۲، تحقیق، ۵۰۱
 رنگ، ۷۱۱، گوی، چهارم، ۴۷، میمون، ۴۴۱
 تابستان، ۵۶۴، ابر، سوزن، ۳۷، خروس، ۹۱۲

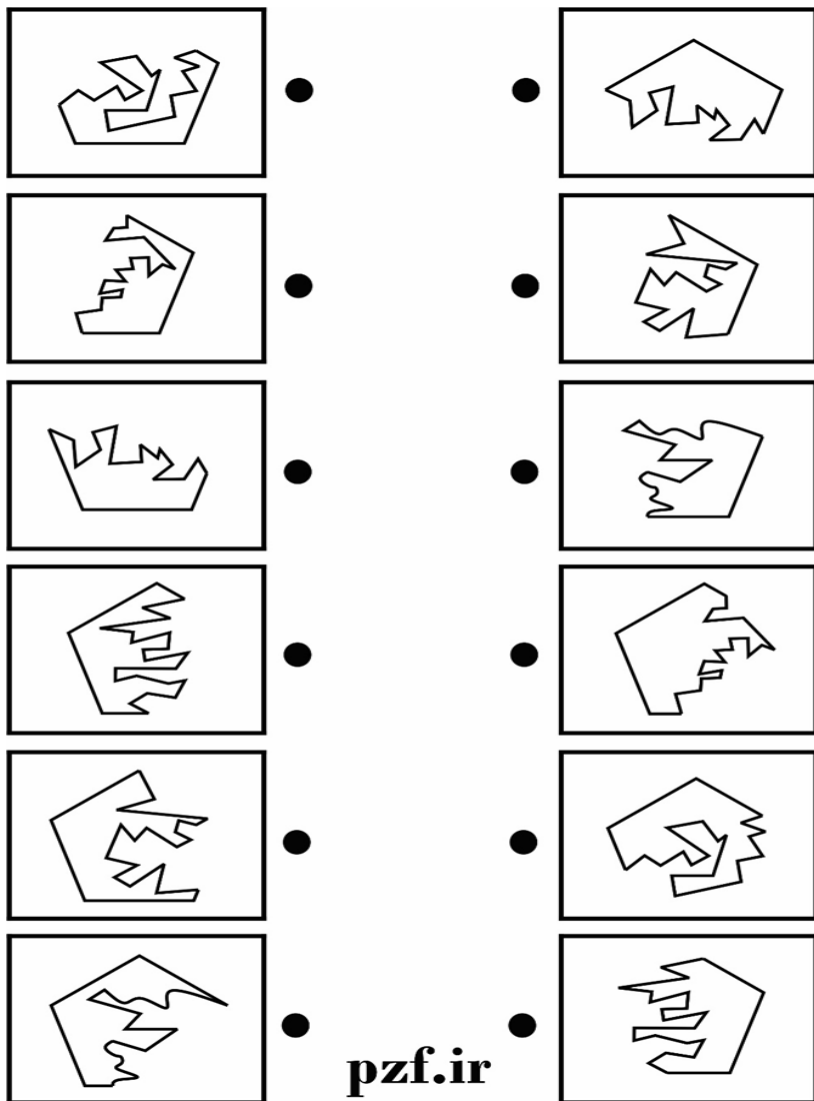
فعالیت‌های حرکتی

- ۱- یک صفحه از کتاب را روبروی آینه قرار دهید و سپس بر روی یک کاغذ جملاتی که در آینه می‌بینید دقیقاً به همان صورت بنویسید.
- ۲- تمرین بالا را با استفاده از تصاویر مختلف انجام دهید اما با یک تفاوت، به این صورت که بر روی یک کاغذ چند تصویر نامتقارن با اشکال هندسی مختلف بکشید؛ سپس تصور کنید که آن‌ها را در مقابل آینه قرار داده‌اید و هر آنچه در ذهن خود مجسم کرده‌اید، بکشید.











فعالیت‌های دیداری

































































تصاویری که هم‌دیگر را کامل می‌کنند، به یکدیگر وصل کنید.





مانند نمونه، در زیر هر تصویر، علامت خواسته شده را قرار دهید.

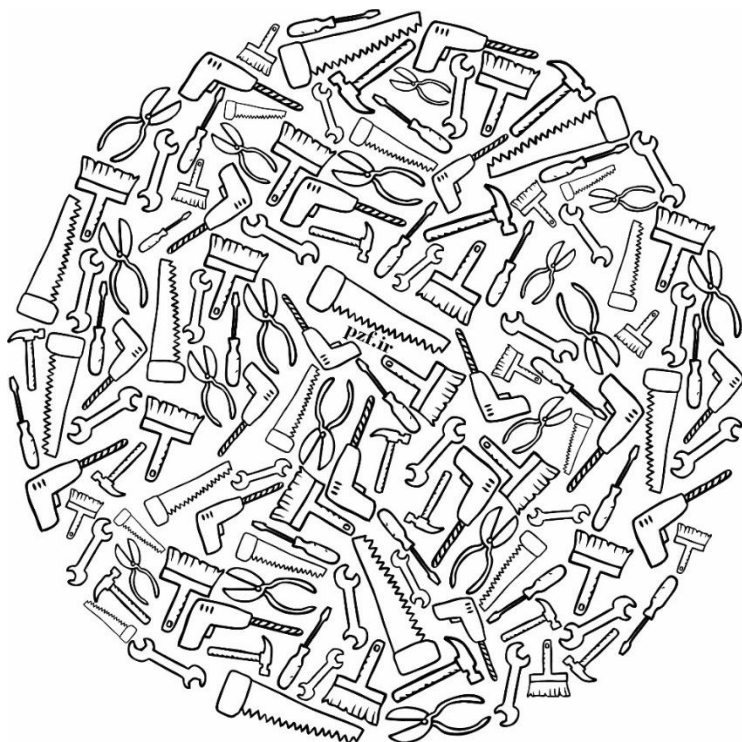
							
—		~	x	○	∞	+	/



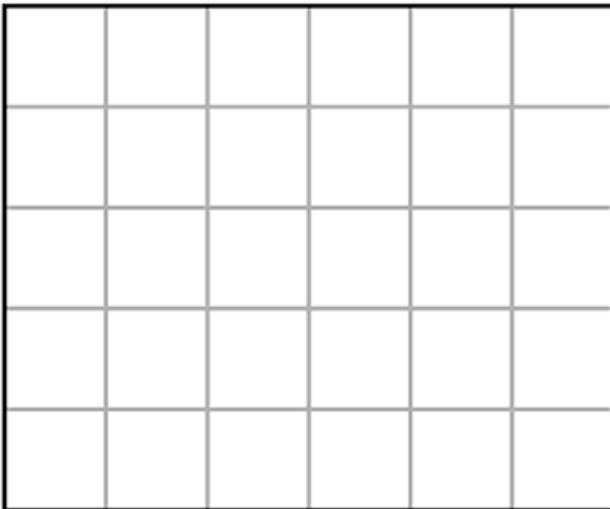
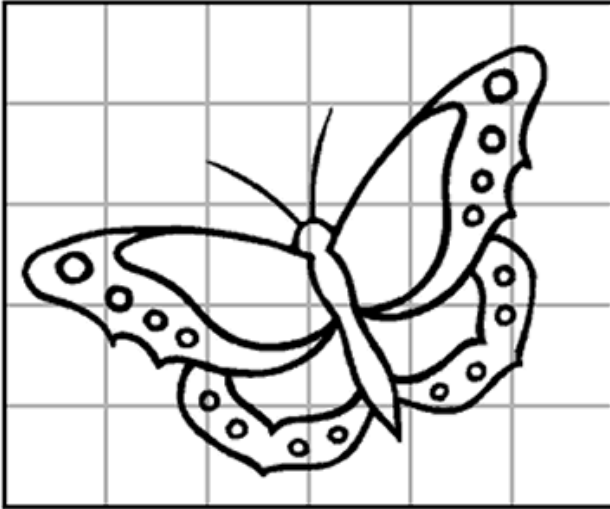
ویتامین دقت و تمرکز

اشکال خواسته شده را در تصویر زیر پیدا کنید و تعداد آن‌ها را یادداشت نمایید.





مانند تصویر بالا، در جدول زیر رسم نمایید.





ویتامین دقت و تمرکز

عدد ۳۱۴۲ را بیابید و مشخص کنید که چه تعداد از این عدد موجود است؟

۳۲۱۴	۲۴۳۱	۳۴۲۲	۲۳۱۴	۴۳۲۱	۴۲۳۱	۳۱۲۱
۳۱۲۴	۳۱۴۲	۳۴۲۱	۲۱۳۴	۴۱۲۳	۲۳۴۱	۳۲۱۴
۳۴۱۲	۲۳۴۱	۲۴۱۳	۳۲۴۲	۴۲۳۱	۳۱۴۲	۳۲۱۲
۲۳۴۱	۲۱۳۴	۳۴۱۱	۳۱۴۲	۳۱۴۱	۳۲۱۴	۳۴۲۱
۳۱۴۲	۲۴۱۳	۲۱۴۳	۳۴۱۱	۳۲۱۲	۴۲۱۳	۲۱۴۳
۳۲۱۴	۲۴۱۳	۳۲۱۲	۳۱۲۱	۳۱۴۱	۴۱۳۲	۲۴۳۱
۲۴۱۳	۳۴۲۱	۳۱۴۲	۳۲۴۲	۳۱۴۲	۴۲۳۴	۳۲۱۲
۳۴۱۲	۳۱۲۴	۲۱۴۳	۲۴۳۱	۳۲۴۲	۳۲۱۴	۳۱۴۲
۲۳۱۴	۳۲۱۲	۳۴۲۲	۴۲۳۱	۴۳۱۲	۳۱۴۲	۳۲۴۱
۲۴۱۳	۳۱۲۴	۳۱۲۱	۳۴۱۲	۳۲۴۱	۳۴۲۲	۴۳۱۲
۳۱۴۱	۳۲۱۲	۲۴۱۳	۲۳۴۱	۲۱۳۴	۳۴۲۲	۳۲۴۲
۳۱۴۲	۳۴۱۱	۳۴۲۱	۳۲۴۲	۲۴۳۱	۲۳۴۱	۳۲۱۲
۳۴۲۱	۳۱۴۲	۲۳۴۱	۳۱۴۲	۳۱۴۱	۳۲۱۴	۳۴۱۲
۳۴۱۱	۲۴۱۳	۲۱۳۴	۳۴۲۲	۳۲۴۱	۳۱۲۱	۳۱۴۲



گام هشتم

فعالیت‌های شنیداری

۱- برای انجام این فعالیت به فایل شماره ۱۵ گوش دهید؛ یا اینکه فرد دیگری کلمات زیر را برای شما بخواند و شما با آن‌ها جمله بسازید:

جوجه، ساعت، دریاچه، عقاب، سارا

اصفهان، هواپیما، بندرعباس، تاریخ، خورشید

ستایش، خرد، عکاس، کتاب، سماور، گل

مشارکت، تلویزیون، شارژر، اتوبوس، کاور، آجیل

۲- برای انجام این فعالیت به فایل شماره ۱۶ گوش دهید؛ یا اینکه فرد دیگری کلمات زیر را با سرعت برای شما بخواند و شما هرجایی که حرف (د) اول کلمه آمد، دست بزنید:

دیوار، موکت، سلامتی، دمپایی، دستبند، شופاز، پادری، دارایی، اداره، درد، بیمارستان، دایناسور، شمع، پدram، مداد، داستان، دوستان، سبد، مدل، دارکوب، سینی، قرارداد، سورتme، عدالت، دقت، داس، بردیا، اردو، پدر، پدیده، دکمه

فعالیت‌های حرکتی

۱- فعالیت آدرس دادن:

چشمان خود را ببندید و از شخصی بخواهید یکی از وسایل شما را در قسمتی از خانه قرار دهد و با تعداد قدم‌ها و جهت‌ها به شما آدرس رسیدن به آن وسیله را بدهد.

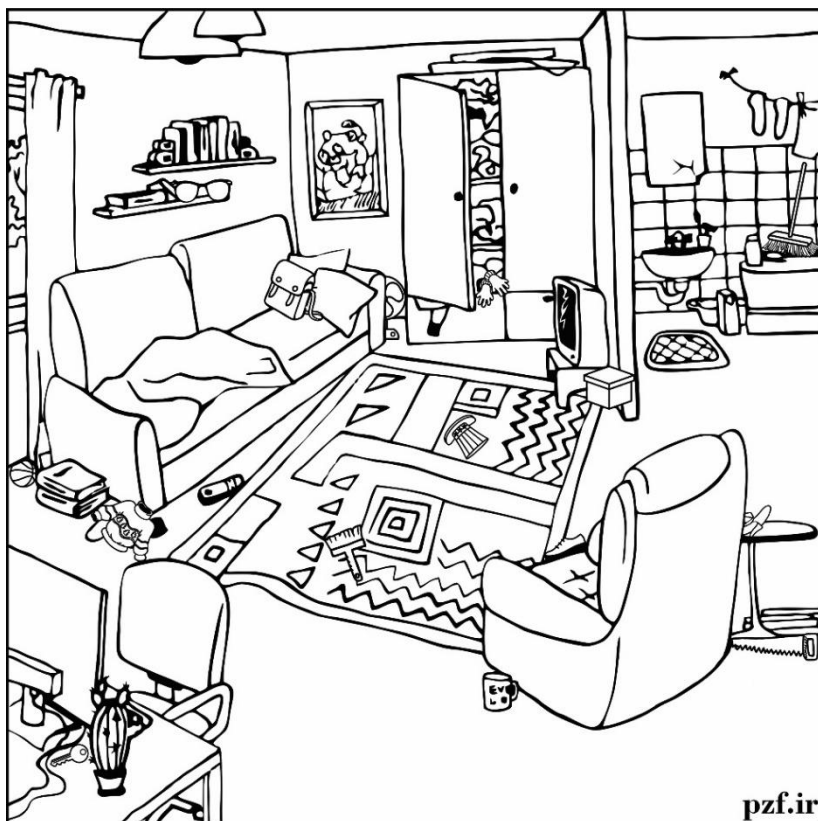
۲- برای انجام این فعالیت یک عدد حلقه هولاهوپ نیاز است و سعی کنید توسط حلقه طناب بزنید.



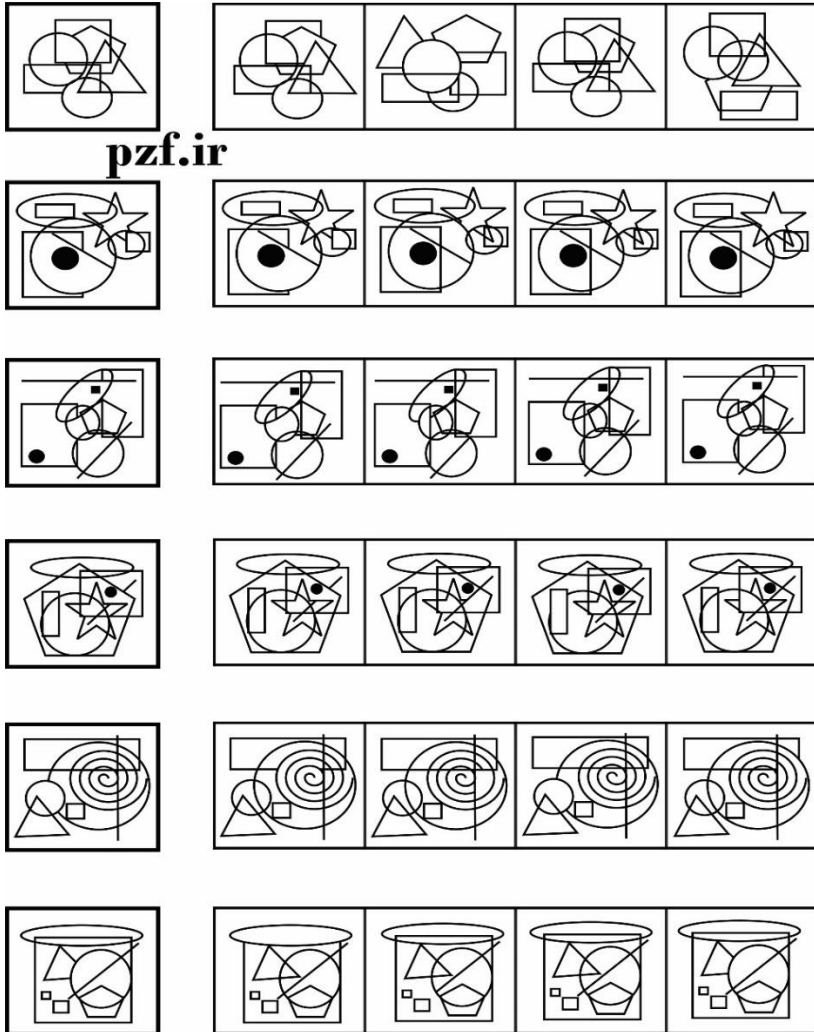
ویتامین دقت و تمرکز

فعالیت‌های دیداری

اشکال مشخص شده را در تصویر زیر پیدا کنید.



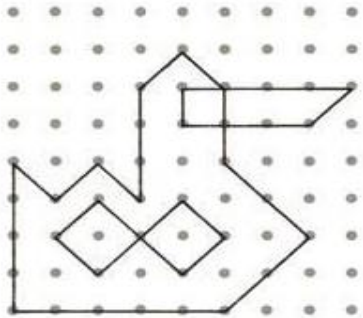
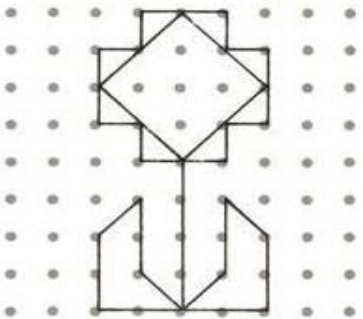
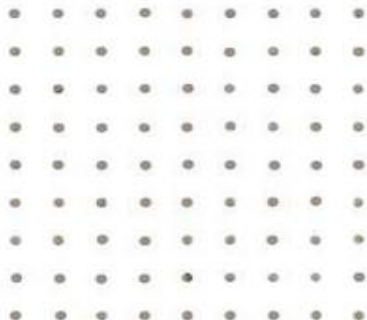
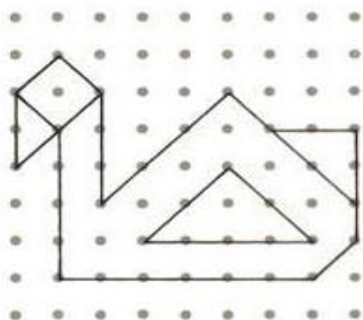
تصویر مشابه ستون چپ را در ستون سمت راست پیدا کنید و دور آن خط بکشید.





ویتامین دقت و تمرکز

نمونه تصویر سمت راست را در نقطه چین سمت چپ، رسم کنید.





در هر دسته فقط یک کلمه با بقیه متفاوت است، آن را پیدا کنید.

گشتاج	گشتاج	گشتاج
گشتاج	گشتاج	گشتاج
گشتاج	گشتاج	گشتاج
گشتاج	گشتاج	گشتاج
گشتاج	گشتاج	گشتاج

ظغفان	ظغفان	ظغفان
ظغفان	ظغفان	ظغفان
ظغفان	ظغفان	ظغفان
ظغفان	ظغفان	ظغفان
ظغفان	ظغفان	ظغفان

قعثنث	قعثنث	قعثنث
قعثنث	قعثنث	قعثنث
قعثنث	قعثنث	قعثنث
قعثنث	قعثنث	قعثنث
قعثنث	قعثنث	قعثنث

ثقفاج	ثقفاج	ثقفاج
ثقفاج	ثقفاج	ثقفاج
ثقفاج	ثقفاج	ثقفاج
ثقفاج	ثقفاج	ثقفاج
ثقفاج	ثقفاج	ثقفاج

جیپاچ	جیپاچ	جیپاچ
جیپاچ	جیپاچ	جیپاچ
جیپاچ	جیپاچ	جیپاچ
جیپاچ	جیپاچ	جیپاچ
جیپاچ	جیپاچ	جیپاچ

پیژول	پیژول	پیژول
پیژول	پیژول	پیژول
پیژول	پیژول	پیژول
پیژول	پیژول	پیژول
پیژول	پیژول	پیژول



ویتامین دقت و تمرکز

مانند نمونه، در زیر هر تصویر، علامت خواسته شده را قرار دهید.

—	○	~	+	∞	↖	×	□		∞



گام نهم

فعالیت‌های شنیداری

۱- چهار لیوان مشابه را روی زمین قرار دهید، سپس داخل لیوان اولی را $\frac{1}{2}$ آب پر کنید. لیوان دوم را $\frac{2}{3}$ از آب پر کنید. لیوان سوم را $\frac{1}{3}$ آب پر کنید. لیوان چهارم را پر از آب کنید و با یک قاشق چای‌خوری به لیوان‌ها ضربه‌های آرام بزنید. درحالی‌که به لیوان‌ها نگاه می‌کنید به آرامی به لیوان‌ها ضربه بزنید تا تفاوت صداها را به خوبی تشخیص دهید. حالا چشم‌های خود را ببندید و از فرد دیگری بخواهید تا به لیوان‌ها ضربه بزند و شما به صداها گوش بدهید و تشخیص بدهید که به کدام لیوان ضربه زده شده است.

۲- برای انجام این فعالیت به فایل شماره ۱۷ گوش دهید؛ یا اینکه فرد دیگری حروف و اعداد زیر را برای شما بخواند و سپس شما تکرار نمایید:

A 1 B 3 D 5 F 8
B D 9 E 8 M H 5
G 4 F 7 Q 2 K S
Z N 3 1 J 6 C 5
P 10 R 5 9 S L N

فعالیت‌های حرکتی

۱- دو جعبه (به اندازه جعبه کفش) یکی در پشت و یکی در جلو فرد قرار داده می‌شود. فرد با هر دو پا وارد جعبه جلویی می‌شود.

۲- در ادامه فعالیت قبل، جعبه عقبی را به جلو خود منتقل می‌کند و در آن می‌پرد و به همین ترتیب مسیر را تا خط تعیین‌شده طی می‌کند.

فعالیت‌های دیداری





















































ویتامین دقت و تمرکز

در مربع مربوط به هر دو عددی که مثل هم هستند، علامت \times بگذارید.

۹۶۹۱۸۱۳۵۸	۹۶۹۱۸۰۳۵۸	<input type="checkbox"/>
۲۹۳۸۵۰۰۷۰	۲۹۳۸۵۰۷۰۰	<input type="checkbox"/>
۹۲۲۰۸۶۴۱۹	۹۲۲۰۶۸۴۱۹	<input type="checkbox"/>
۴۴۲۷۳۶۷	۴۴۲۷۳۶۷	<input type="checkbox"/>
۳۰۳۴۶۰۲۹	۳۰۳۴۳۶۰۲۹	<input type="checkbox"/>
۸۸۲۹۶۱۰۳۳	۸۸۲۹۶۱۱۰۳۳	<input type="checkbox"/>
۲۱۰۲۷۹۳۴	۲۱۰۲۷۳۹۳۴	<input type="checkbox"/>
۴۲۵۷۲۱۹۰	۴۲۵۷۲۱۹۰	<input type="checkbox"/>
۹۰۶۷۶۳۵	۹۰۷۶۷۶۳۵	<input type="checkbox"/>
۶۳۵۸۴۳۰۵۶	۶۳۵۸۴۳۰۶۵۶	<input type="checkbox"/>
۴۰۷۷۹۱۹۶	۴۰۷۹۱۹۶	<input type="checkbox"/>
۳۰۷۹۸۰۹	۳۰۷۹۸۰۹	<input type="checkbox"/>
۸۲۷۴۹۰۱	۸۲۷۴۹۱۰	<input type="checkbox"/>
۳۵۵۳۲۱۳	۳۵۳۲۳۱۳	<input type="checkbox"/>
۵۸۶۷۳۰۵	۵۶۸۷۳۰۵	<input type="checkbox"/>
۲۴۰۳۵۶۱۰	۲۰۴۳۵۶۱۰	<input type="checkbox"/>
۳۵۵۴۹۱۰۲۷	۳۵۵۴۹۱۰۲۷	<input type="checkbox"/>
۷۵۱۳۲۶۲	۷۳۱۳۲۶۲	<input type="checkbox"/>
۵۴۴۸۶۰۶۹	۵۴۴۷۶۰۶۹	<input type="checkbox"/>
۸۷۰۱۴۵۶۰	۸۷۰۱۴۵۶۰	<input type="checkbox"/>
۳۵۱۶۶۰۰۵	۳۵۶۱۶۰۰۵	<input type="checkbox"/>
۹۱۹۲۰۹۸	۹۱۹۲۰۹۸	<input type="checkbox"/>
۸۴۹۱۲۰۹۴	۸۴۱۹۲۰۹۴	<input type="checkbox"/>
۱۴۲۲۱۱۳	۱۴۲۱۲۱۳	<input type="checkbox"/>
۲۵۹۷۸۳۱	۲۵۹۸۷۳۱	<input type="checkbox"/>
۶۰۱۰۹۰۶۹	۶۰۱۹۰۶۹	<input type="checkbox"/>
۸۲۶۲۴۵۷	۸۲۶۴۲۴۵۷	<input type="checkbox"/>
۳۷۴۵۹۱۲	۳۴۷۵۹۱۲	<input type="checkbox"/>

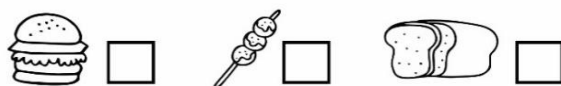
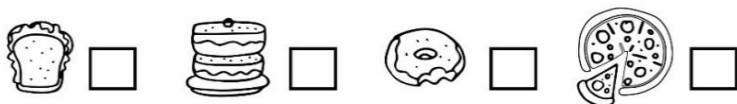
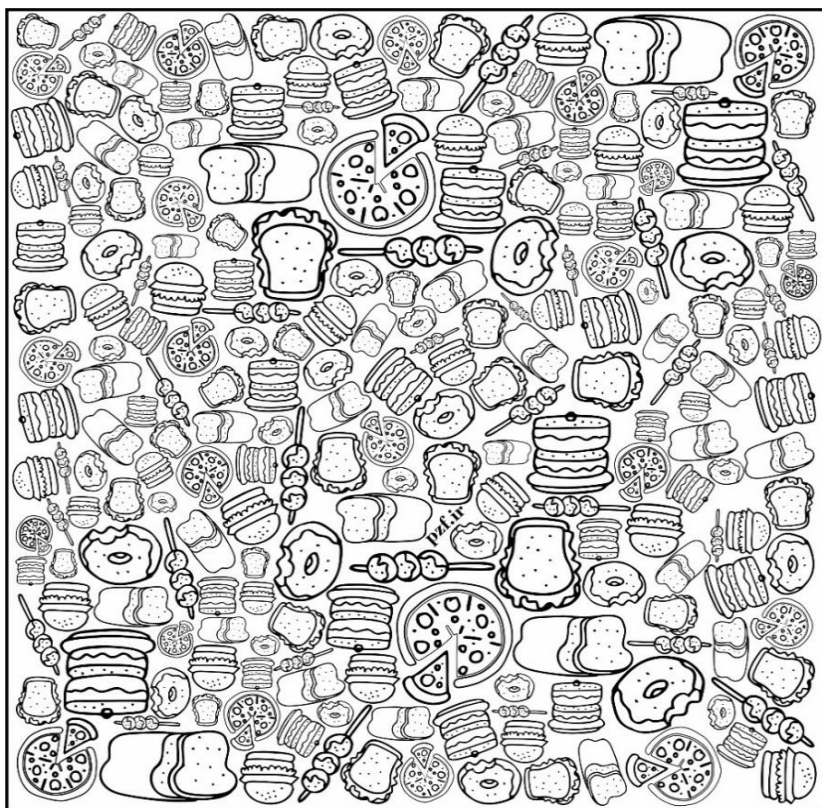
جدول سودوکو زیر را کامل کنید.



ویتامین دقت و تمرکز

اشکال خواسته شده را در تصویر زیر پیدا کنید و تعداد آن‌ها را یادداشت نمایید.



۱۰ اختلاف در دو تصویر زیر وجود دارد، آن‌ها را پیدا کنید و رنگ‌آمیزی کنید.



**تفاوت‌ها را
پیدا کن!**



ویتامین دقت و تمرکز

از بین کلمات زیر کلمه «پژوهش» را پیدا کنید. چه تعدادی از این کلمه در صفحه موجود است؟

نژوهش	پژوهش	تژوهش	یزوهش	نژوهش	پژوهش	بروهش
تروهش	یروهش	نروهش	پزوهش	بزوهش	پژوهش	تزوهش
یزوهش	نزوهش	پژوهش	بژوهش	تژوهش	یزوهش	نژوهش
پروهش	بزوهش	بروهش	پژوهش	پزوهش	تروهش	تزوهش
پزوهش	پروهش	پژوهش	تژوهش	بزوهش	بروهش	پژوهش
نروهش	یروهش	پژوهش	تژوهش	بزوهش	بروهش	تزوهش
پژوهش	تروهش	یزوهش	نژوهش	تژوهش	یروهش	نژوهش
یزوهش	پژوهش	نروهش	نژوهش	پژوهش	بروهش	تروهش
پژوهش	پزوهش	پژوهش	تزوهش	نروهش	تروهش	بروهش
بروهش	پژوهش	یزوهش	پژوهش	یزوهش	تروهش	تروهش
پروهش	بروهش	تژوهش	یزوهش	پزوهش	نروهش	نروهش
نژوهش	یروهش	تروهش	پژوهش	پروهش	تژوهش	بروهش
پزوهش	پژوهش	پروهش	نروهش	یزوهش	نروهش	تژوهش
پژوهش	نروهش	پزوهش	نژوهش	پروهش	نروهش	پژوهش
پژوهش	یروهش	پژوهش	بزوهش	یزوهش	بروهش	یزوهش
بزوهش	تژوهش	تروهش	تزوهش	تروهش	تروهش	پزوهش
تزوهش	پژوهش	یزوهش	نژوهش	پژوهش	بزوهش	نروهش
پروهش	بزوهش	یزوهش	تروهش	پروهش	تروهش	تروهش
تژوهش	بروهش	نزهش	تزوهش	نروهش	پروهش	نروهش
بروهش	یروهش	پروهش	پژوهش	تژوهش	نژوهش	نژوهش



گام دهم

فعالیت‌های شنیداری

۱- برای انجام این فعالیت به فایل شماره ۱۸ گوش دهید؛ یا اینکه فرد دیگری کلمات و اعداد زیر را برای شما بخواند و شما ابتدا فقط کلمات را تکرار کنید و سپس اعداد را همراه با کلمات تکرار نمایید:

هفته، ۲، تصویر، ۹، استانبول، ۸، الگو، ۳، سایه، ۶
روستا، ۷، قبیله، ۴، اسپری، ۵، کرگدن، ۲، سوپ، ۱۰
لاک‌پشت، ۱۱، کندو، ۳، قرینه، ۸، شنبه، ۲، ارگ، ۵، ریاضی، ۶
تصویر، ۲، شکست، ۱۵، علوم، ۷، برمودا، ۳، نارنج، ۱، درمان، ۹

۲- برای انجام این فعالیت به فایل شماره ۱۹ گوش دهید؛ یا اینکه فرد دیگری متن زیر را برای شما بخواند و شما بدون نگاه کردن به متن به سوالات پاسخ دهید:

دکتر محمود حسابی در ۱۳ اسفند سال ۱۲۸۱ در تفرش به دنیا آمد، وی قرآن و دیوان حافظ را از حفظ می‌دانست و همچنین بر کتب بوستان سعدی، گلستان سعدی، شاهنامه فردوسی و مثنوی مولوی اشراف کامل داشت. دکتر حسابی در دانشگاه سوربن فرانسه در رشته فیزیک به تحصیل و تحقیق پرداخت. وی در ۱۲ شهریور ۱۳۷۱ درگذشت و در شهر تفرش به خاک سپرده شد.

- متن در رابطه با چه کسی است؟

- تحصیلات فرد موردنظر در چه رشته‌ای و در چه دانشگاهی بوده است؟

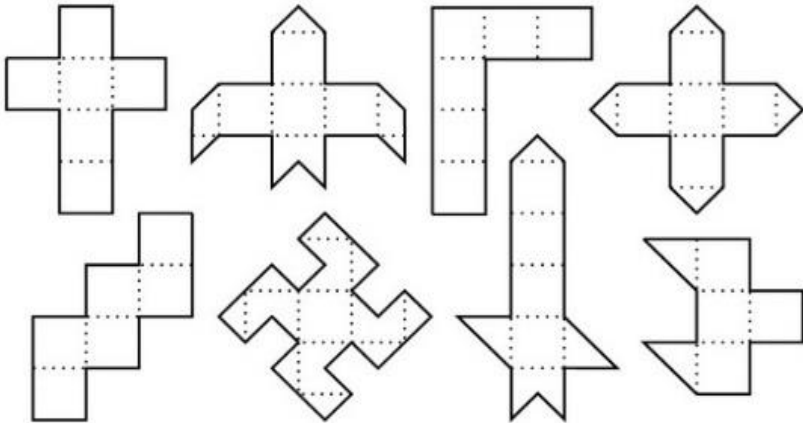
- دو مورد از کتاب‌هایی که او به آن‌ها مسلط بوده، را نام ببرید.

- ایشان در چه سالی درگذشته‌اند؟ و مقبره ایشان در کدام شهر قرار دارد؟



فعالیت حرکتی

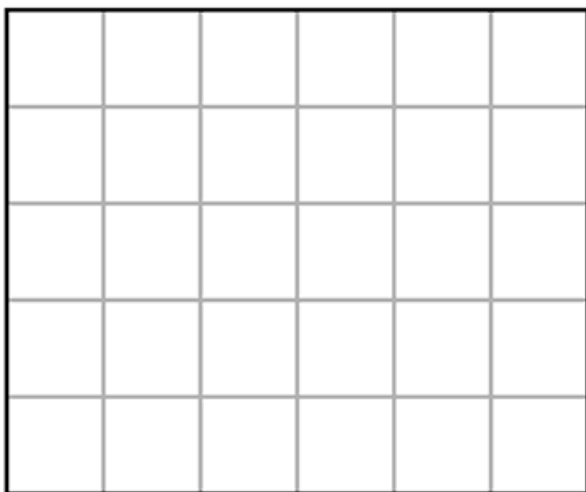
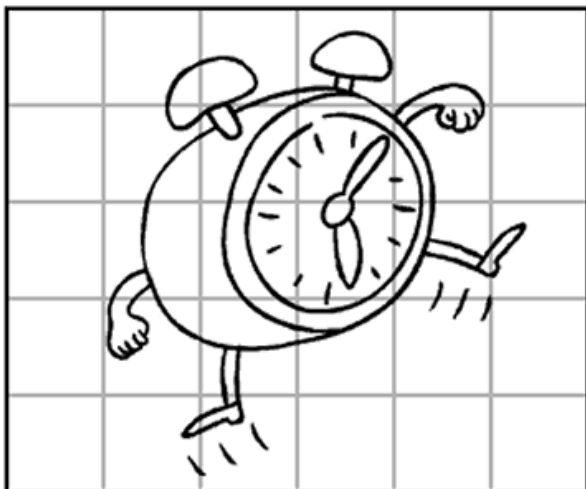
۱- با تمامی الگوهای شکل زیر سعی کنید مکعب درست کنید.
الگوها را یک مرتبه در پایین صفحه و یک مرتبه بر روی کاغذی مجزا کپی کنید و اطراف آن را با قیچی برش دهید و از محل نقطه چین برش دهید. سعی کنید با تک تک آنها مکعب بسازید؛ با چند الگو توانستید مکعب بسازید؟





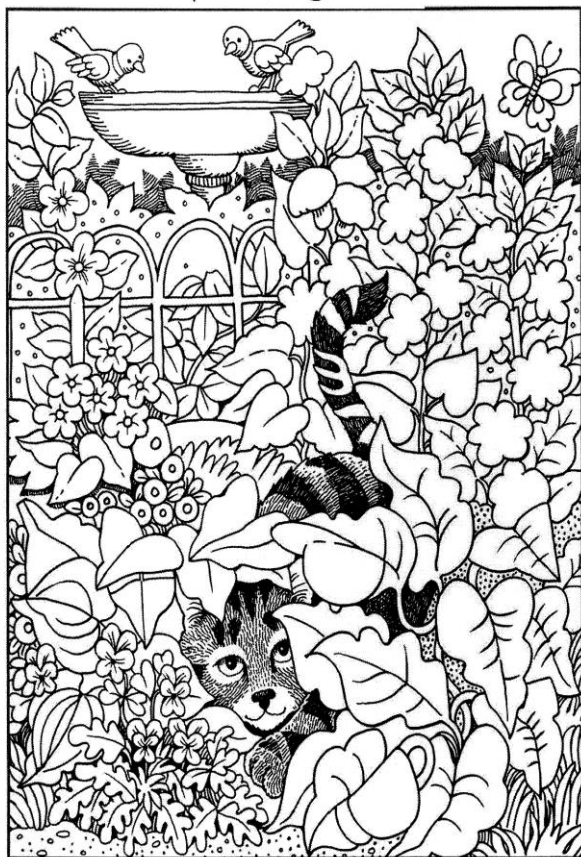
فعالیت‌های دیداری

مانند تصویر بالا، در جدول زیر رسم نمایید.



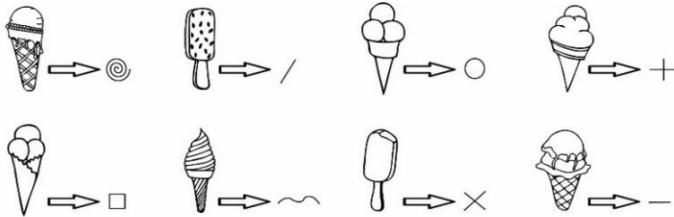


اشکال خواسته شده را در تصویر زیر پیدا کنید.





مانند نمونه، در زیر هر تصویر، علامت خواسته شده را قرار دهید.





ویتامین دقت و تمرکز

عدد ۲۳۱۴ را بیابید و مشخص کنید که چه تعداد از این عدد موجود است؟

۲۳۴۱ ۲۴۱۳ ۲۱۳۴ ۲۳۱۴ ۱۲۴۳ ۱۴۳۲ ۲۱۴۳

۳۴۲۱ ۲۱۴۳ ۱۲۳۴ ۳۱۲۴ ۲۳۴۱ ۳۱۳۴ ۲۳۱۲

۲۳۲۱ ۳۱۴۲ ۲۱۴۳ ۲۳۴۲ ۲۱۳۲ ۳۱۲۴ ۲۳۱۴

۲۱۳۲ ۲۳۱۴ ۲۳۴۱ ۱۳۴۲ ۱۴۳۲ ۲۳۱۲ ۳۲۱۴

۱۲۴۳ ۲۳۴۲ ۲۳۱۴ ۲۱۳۲ ۱۳۴۲ ۲۳۱۴ ۲۱۴۳

۳۱۲۴ ۲۳۲۱ ۱۲۳۴ ۲۳۲۱ ۲۳۱۴ ۱۴۳۲ ۲۳۴۲

۲۳۲۱ ۱۲۳۲ ۲۱۳۴ ۱۲۴۳ ۲۱۳۲ ۳۱۲۴ ۳۲۴۱

۳۱۴۲ ۱۳۲۴ ۲۱۳۲ ۲۳۱۴ ۲۳۱۲ ۲۱۴۳ ۲۳۴۲

۲۳۱۴ ۳۲۱۴ ۲۳۱۲ ۱۳۲۴ ۲۳۴۱ ۳۱۲۴ ۲۱۳۲

۱۲۴۳ ۱۲۳۴ ۳۴۲۱ ۲۳۴۲ ۲۳۴۱ ۳۲۴۱ ۲۳۱۴

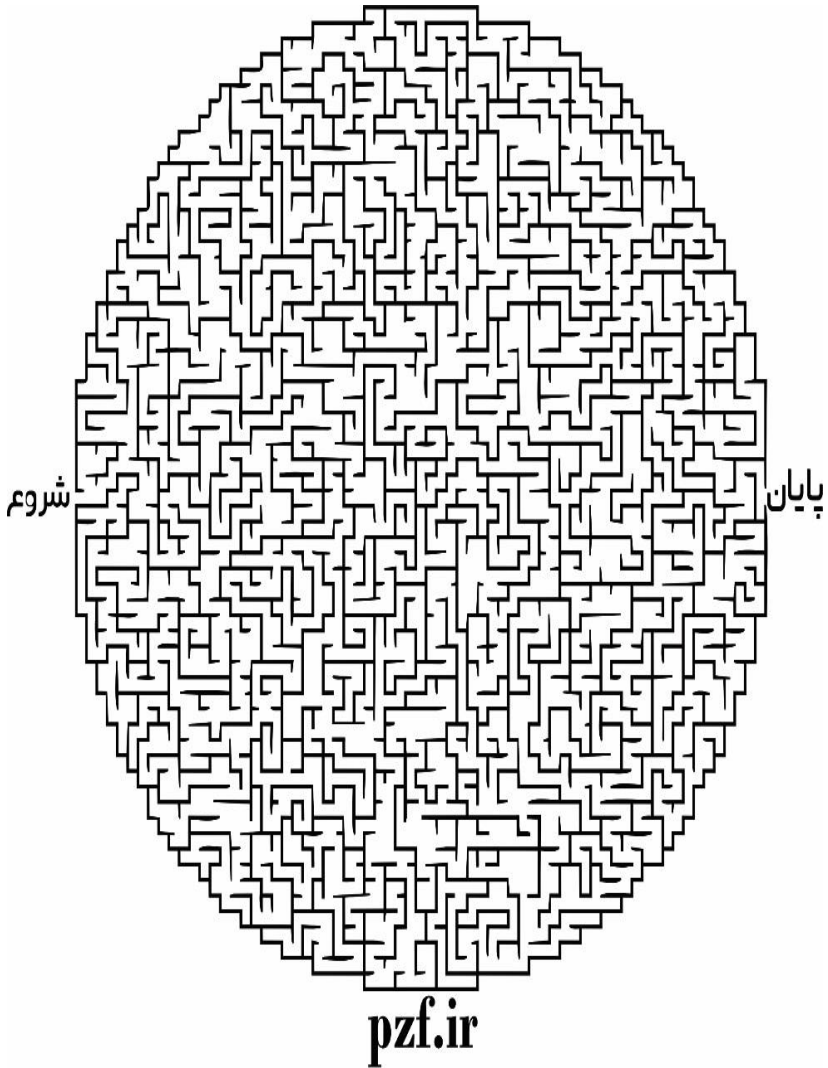
۳۲۱۴ ۲۱۳۲ ۲۳۱۲ ۱۲۴۳ ۲۴۳۱ ۳۲۱۴ ۲۳۲۱

۲۳۴۱ ۲۳۱۴ ۱۳۴۲ ۲۱۴۳ ۲۳۲۱ ۱۴۳۲ ۲۱۳۲

۲۱۳۴ ۲۳۴۱ ۳۴۲۱ ۳۴۱۲ ۲۳۱۴ ۱۲۴۳ ۲۳۱۲

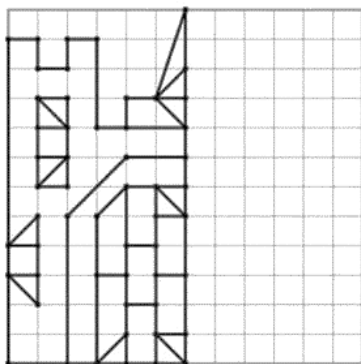
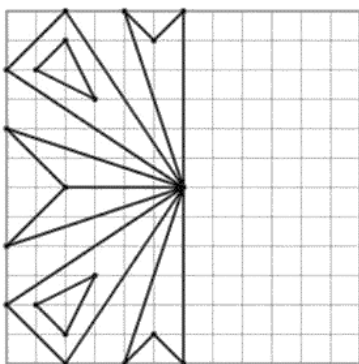
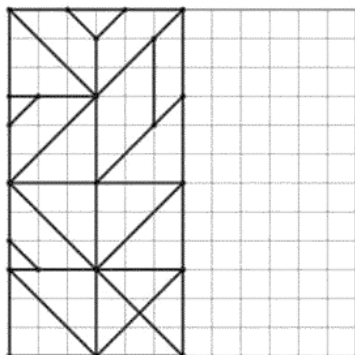
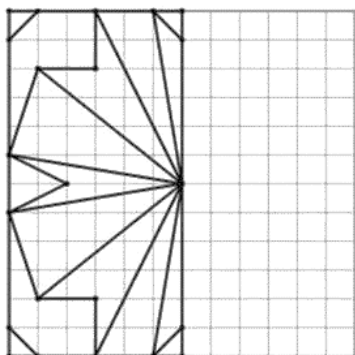
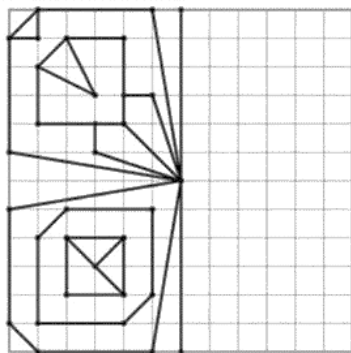
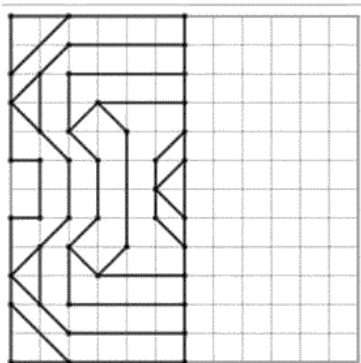
۲۳۲۱ ۲۳۴۲ ۳۱۴۲ ۲۳۴۱ ۲۱۳۴ ۱۳۴۲ ۲۳۱۴

کوتاه ترین و درست ترین مسیر را پیدا کنید.





مقایسه شکل‌های زیر را رسم کنید.





گام یازدهم

فعالیت‌های شنیداری

۱- برای انجام این فعالیت به فایل شماره ۲۰ گوش دهید؛ یا اینکه فرد دیگری تک تک کلمات زیر را به صورت جداگانه برای شما بخواند و شما آن‌ها را به صورت برعکس تکرار نمایید:

- | | |
|----------|----------|
| ۱. کتاب | ۲. ایران |
| ۳. کبریت | ۴. اتابک |
| ۵. گلدان | ۶. دیانت |
| ۷. آفتاب | ۸. مهتاب |

۲- برای انجام این فعالیت به فایل شماره ۲۱ گوش دهید؛ یا اینکه فرد دیگری نام سه شخص به همراه قد آن‌ها را برای شما بخواند، سپس به سؤالات زیر پاسخ دهید:

رها: ۱۶۰ سپهر: ۱۷۵ سینا: ۱۵۵

۱. مجموع قد رها و سینا؟

۲. قد سپهر؟

۳. مجموع قد سپهر و رها؟

۴. مجموع قد سینا و سپهر؟

۵. قد سینا به اضافه ۵۲؟

۶. قد سپهر منهای قد رها؟

فعالیت‌های حرکتی

۱- راه رفتن روی دایره بزرگی که توسط طناب بر روی زمین ایجاد کرده‌اید.

۲- حمل اشیایی روی سر، در مسیری که توسط طناب ایجاد کرده‌اید.

۳- فعالیت شماره ۲ را با چشمان بسته انجام دهید.

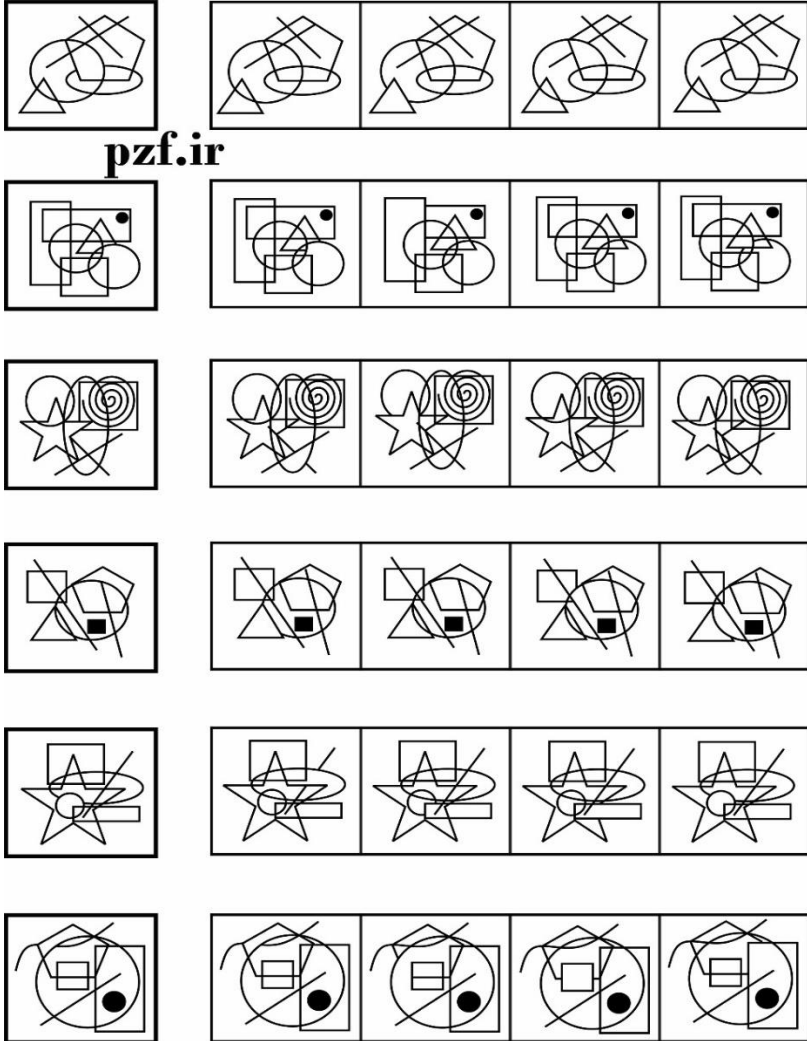


فعالیت‌های دیداری

اشکال خواسته شده را در تصویر زیر پیدا کنید.












تصویر مشابه ستون چپ را در ستون سمت راست پیدا کنید و دور آن خط بکشید.





























































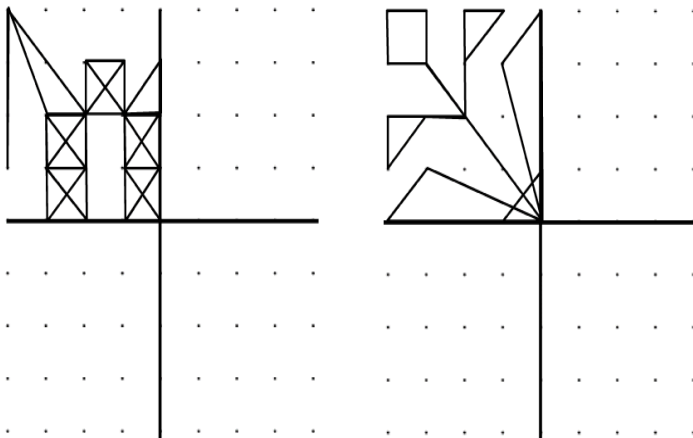
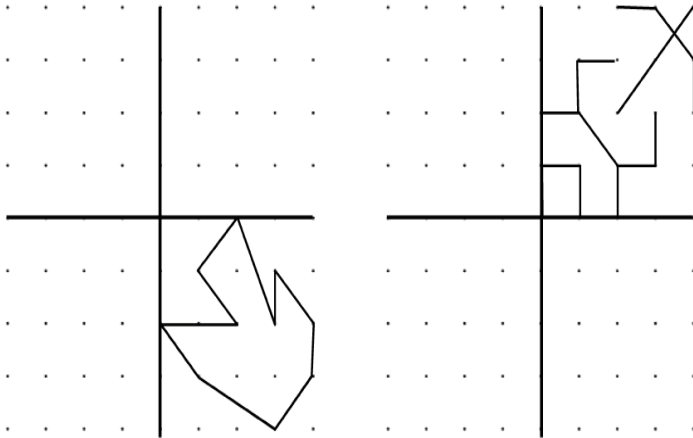
ویتامین دقت و تمرکز

مانند نمونه، در زیر هر تصویر، علامت خواسته شده را قرار دهید.

pzf.ir								
—		/	○		□	\	~	

مقارن هر شکل را با توجه به محور و مرکز تقارن رسم کنید.





ویتامین دقت و تمرکز

مانند نمونه، در زیر فلش‌های رو به راست عدد ۲، فلش‌های رو به بالا

عدد ۵، فلش‌های رو به چپ عدد ۸، فلش‌های رو به پایین عدد ۳ را

بنویسید.

→	↑	←	↓	←	→	↓	←	↑
۲	۵	۸	۳					
↓	→	←	↑	↓	↑	→	↑	←
←	↓	→	←	↑	→	←	↓	→
↑	→	↓	→	←	↓	←	↑	↓
↓	←	↓	←	→	↑	→	↑	←
→	↑	←	↑	←	↓	←	↓	→
↓	↑	→	↓	↑	←	→	↑	←
←	→	←	↑	→	↓	↑	←	↓



گام دوازدهم

فعالیت‌های شنیداری

۱- برای انجام این فعالیت به فایل شماره ۲۲ گوش دهید؛ یا اینکه فرد دیگری ابتدا کل کلمات هر ردیف را برای شما بخواند و سپس یکی از کلمات را حذف کند و باقی کلمات را مجدداً بخواند و شما حدس بزنید که کدام کلمه حذف شده است:

چشم، منطق، خربزه، سقوط، اشتیاق، پیاز، اطلس

میمون، افسانه، تبلت، سقراط، سقوط، سیاه، کهکشان

عصبانی، فیل، سرزمین، طبقات، انعطاف، فلسفه، برج، رومانی

۲- برای انجام این فعالیت به فایل شماره ۲۳ گوش دهید؛ یا اینکه فرد دیگری کلمات زیر را برای شما بخواند و شما تعداد نقطه‌های هر کلمه را بشمارید و عدد سه رقمی و چهار رقمی حاصل از این نقطه‌ها را بیان نمایید:

مثال: انار، لبو، خروشان ← ۱۱۵

موز، کتاب، خرگوش

دختر، لیوان، ابر

لباس، ماه، موتور، اصفهان

چوب، سرزمین، مادر، بخاری

سبد، شیپور، خورشید، تهران

فعالیت‌های حرکتی

۱- شنا روی دیوار:

- با افزایش مهارت بین هر شنا دست بزنید.

- فاصله پاهایتان را از دیوار بیشتر کنید.

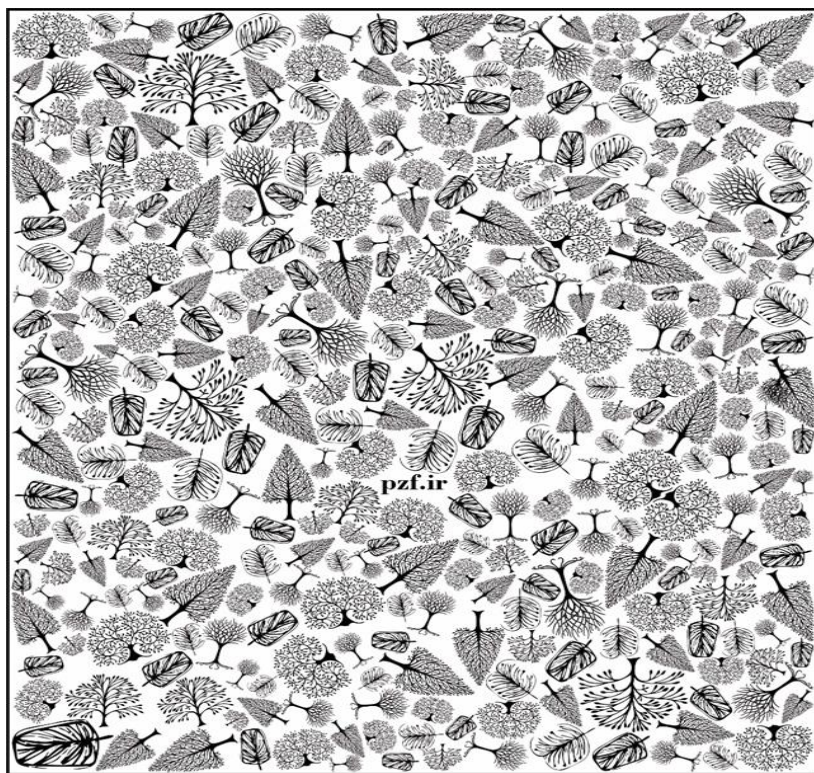
- فعالیت بالا را به صورت یک‌طرفه انجام دهید.

۲- به پشت بخوابید و دست‌ها و پاهایتان را بدون خم شدن بالا بیاورید و یا نگه دارید: حالت قایق.



فعالیت‌های دیداری

اشکال خواسته شده را در تصویر زیر پیدا کنید و تعداد آن‌ها را یادداشت نمایید.





اختلاف‌های دو تصویر را پیدا کنید و رنگ‌آمیزی کنید.





ویتامین دقت و تمرکز

برای انجام این فعالیت از شخص دیگری بخواهید تا فهرست کلمات بالا را برای شما بخواند تا به خاطر بسپارید و سپس فهرست پایین را بخوانید تا جفت کلمات را بیان کنید.

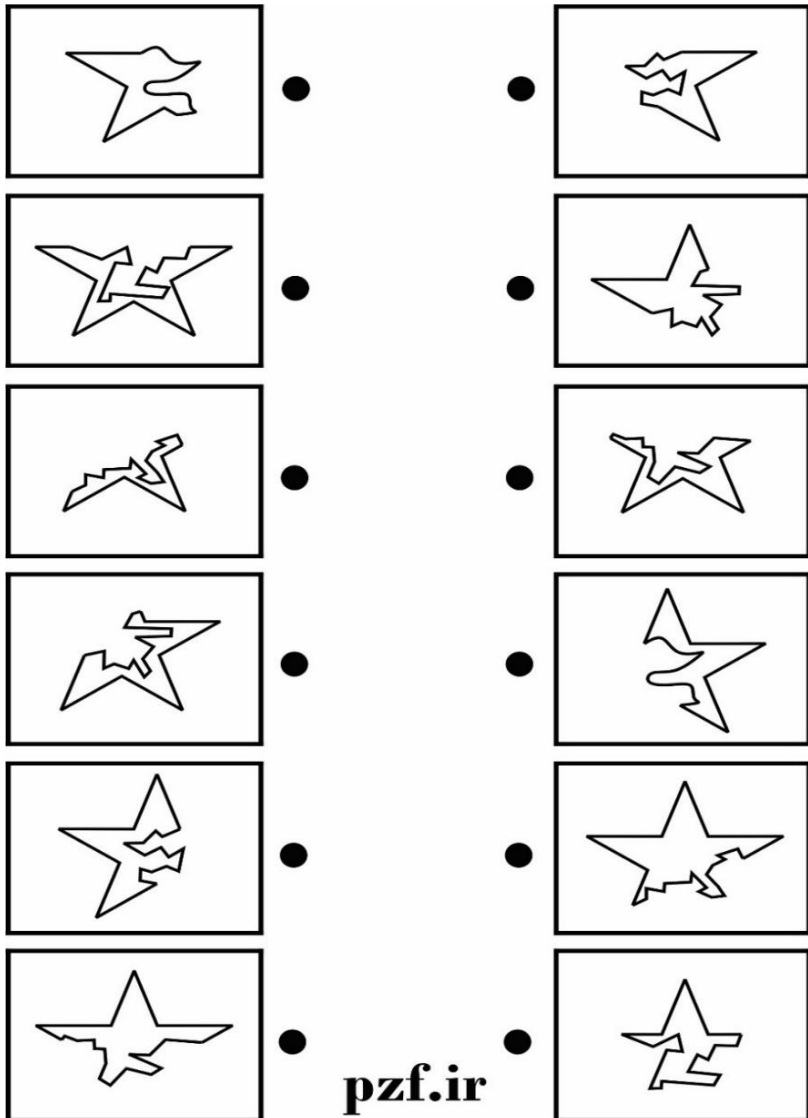
فهرست کلمات:

۱- جزیره-کلاه	۶- نان-ماشین	۱۱- خرس-سیب
۲- زنگ-کشتی	۷- برف-پنجره	۱۲- جاده-کاغذ
۳- ساعت-ماه	۸- سبد-ابر	۱۳- جعبه-باغ
۴- گوشت-پاکت	۹- اسب-میز	۱۴- رودخانه-زرد
۵- در-یادداشت	۱۰- ساختمان-سنگ	۱۵- مداد-چکش

فهرستی که باید جفت کلمات را یادآوری کند:

جاده	اسب	گوشت
ساختمان	رودخانه	در
برف	مداد	ساعت
جزیره	خرس	زنگ
نان	جعبه	سبد

تصاویری که هم‌دیگر را کامل می‌کنند، به یکدیگر وصل کنید.



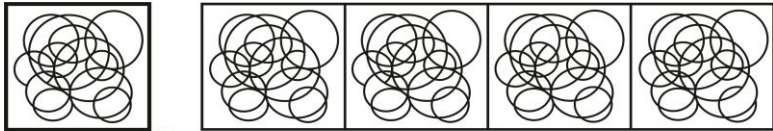
pzf.ir



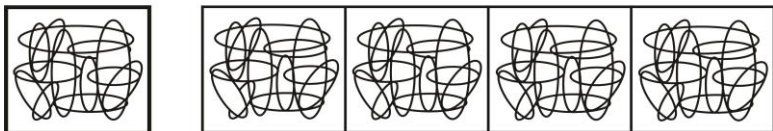
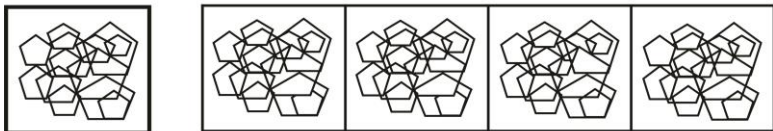
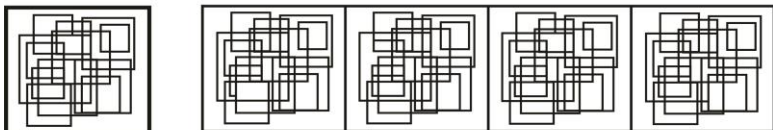
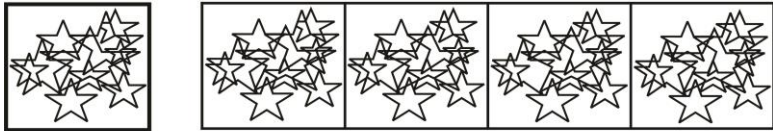
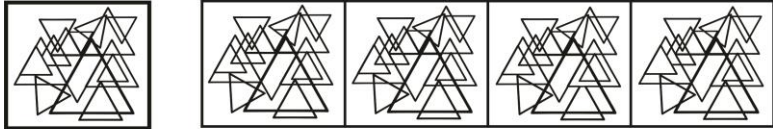
جدول سودوکو زیر را کامل کنید.

pzf.ir

تصویر مشابه ستون چپ را در ستون سمت راست پیدا کنید و دور آن خط بکشید.



pzf.ir





گام سیزدهم

فعالیت‌های شنیداری

۱- برای انجام این فعالیت به فایل شماره ۲۴ گوش دهید؛ یا اینکه فرد دیگری کلمات زیر را برای شما بخواند و شما کلمات را به ترتیب تعداد حروف تکرار نمایید:

مداد، اسب، پنجره، دفترچه

سرکه، گل، شاه‌توت، انگور

پیاز، بنفشه، کلم، رادیاتور

استخر، شلوارک، آهو، صورت

۲- برای انجام این فعالیت به فایل شماره ۲۵ گوش دهید؛ یا اینکه فرد دیگری برای شما رنگ‌ها و اعدادشان را بخواند و سپس شما به سؤالات پاسخ دهید:

سبز (۶) آبی (۱) قرمز (۴) زرد (۲)

۱. مجموع آبی و قرمز؟

۲. مجموع آبی، زرد، قرمز؟

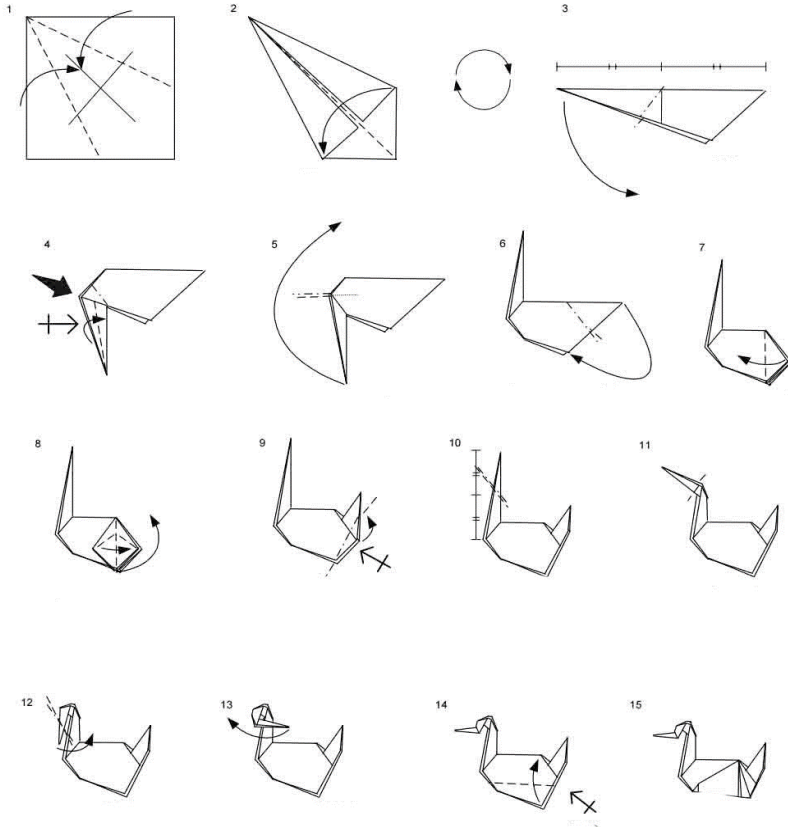
۳. مجموع سبز، قرمز، آبی؟

۴. ضرب سبز و قرمز؟

۵. ضرب آبی، سبز و زرد؟

فعالیت‌های حرکتی

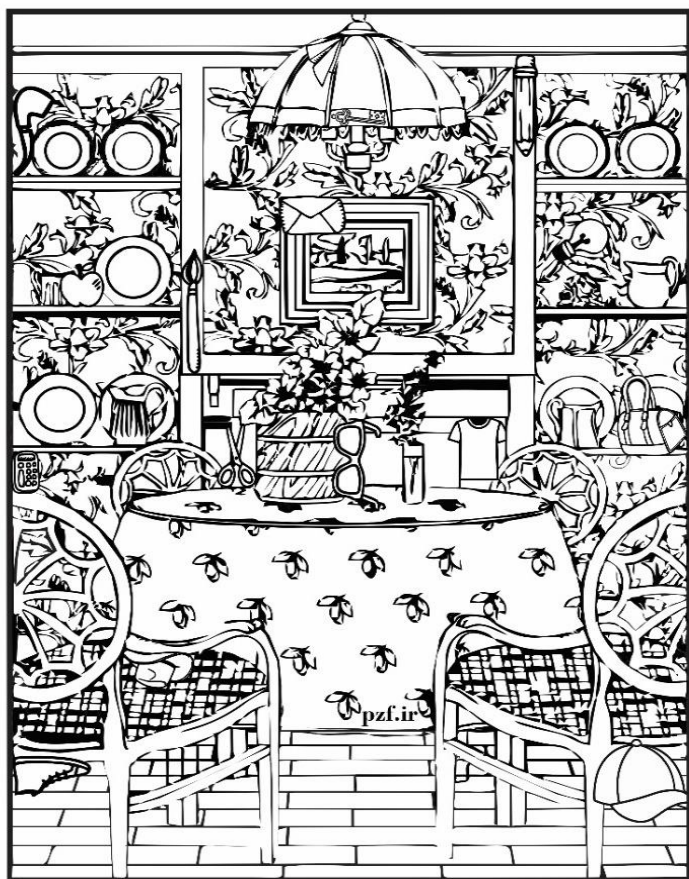
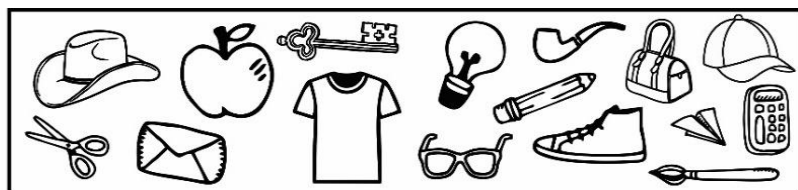
۱- با استفاده از کاغذهای مربع شکل اوریگami های زیر را درست کنید.



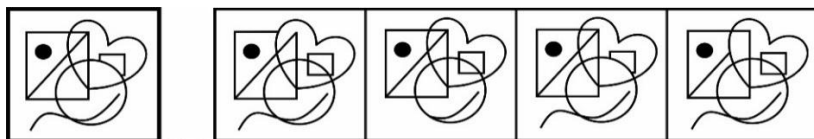


فعالیت‌های دیداری

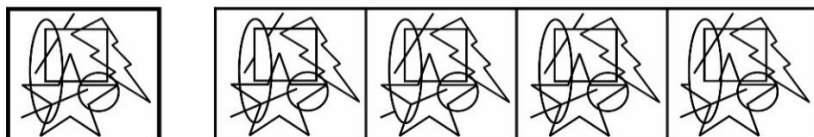
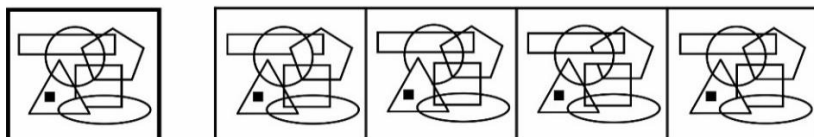
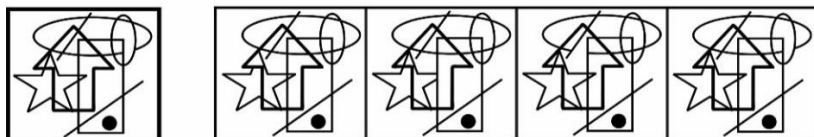
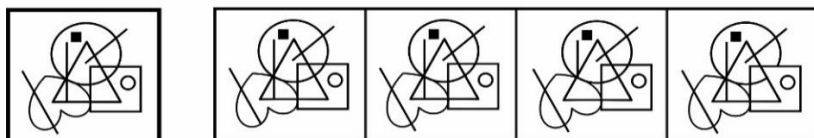
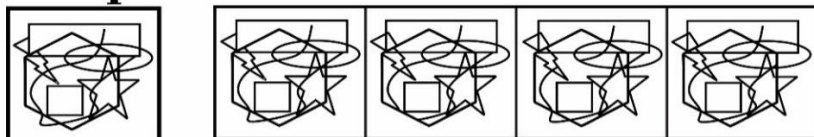
اشکال خواسته شده را در تصویر زیر پیدا کنید.



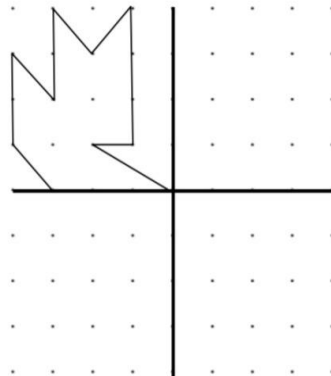
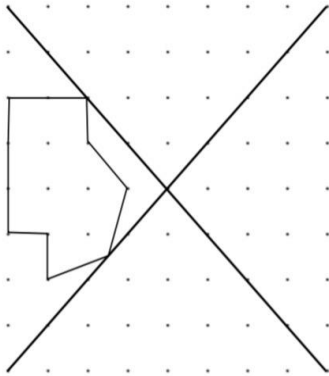
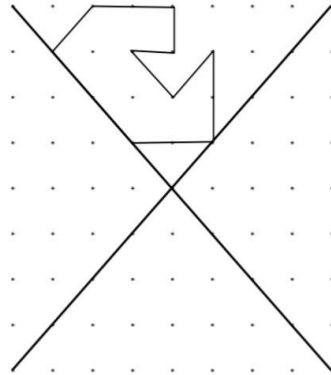
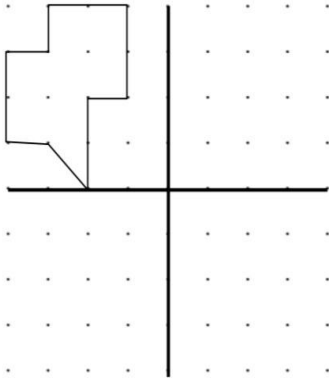
تصویر مشابه ستون چپ را در ستون سمت راست پیدا کنید و دور آن خط بکشید.



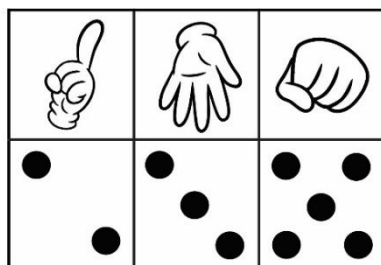
pzf.ir



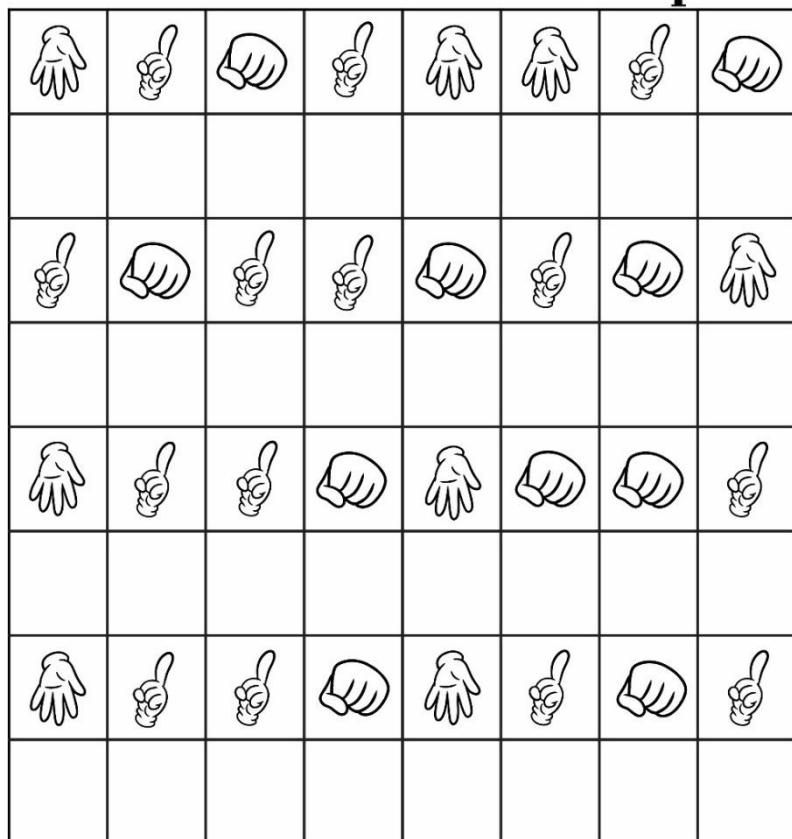
مقایسه هر شکل را با توجه به محور و مرکز تقارن رسم کنید.



مانند نمونه، در زیر هر تصویر، علامت خواسته شده را قرار دهید.



pzf.ir



کلماتی که حرف «ش» در آن‌ها قبل از حرف «ب» آمده است را پیدا کنید.

- شهر، قشنگ، شبکه، نقاشی، فرزند، شیکاگو، شب، شاهد، شام.
- شنبه، اشباح، هلال، شناسنامه، یادداشت، شباهت، شلغم، شمال.
- تماشا، هشدار، بشقاب، شتر، تشبیه، شقایق، قاشق، شبدر، شیراز.
- شبستان، وحشت، مشهد، شعور، دانش، اشبالت، شمع، شکوفه.
- مشبک، شابلون، شماره، کرمانشاه، پشتیبان، شبیه، شعور، شانه.
- مناقصه، دشت، شبنم، امید، ارشاد، شیوع، شباهنگ، شکل.
- شکلات، داشبورد، ابتکار، سبد، شیمیایی، شربت، هوشبهر، شوش.
- بشارت، شلوار، شبه جزیره، شصت، تقلب، شرح حال، شببو، شکار.
- شیرینی، شبانه، شیپور، شکر، شالیزار، بهمن، شبح، شمال، شغل.
- شمشیر، اشباع، شناسل، شایک، حاشیه، شبکیه، سرشار، مشغول.
- شب‌دیز، شراره، مستشار، شبرنگ، شیار، شاغل، مستقل، شیار.



گام چهاردهم

فعالیت‌های شنیداری

۱- برای انجام این فعالیت به فایل شماره ۲۶ گوش دهید؛ یا اینکه فرد دیگری اعداد زیر را برای شما بخواند و شما ارقام آن‌ها را از بزرگ به کوچک یا بالعکس مرتب کنید و بگویید: (ک:کوچک‌ترین و ب:بزرگ‌ترین)

35729 از ب به ک

47268 از ب به ک

52891 از ک به ب

28364 از ک به ب

64951 از ب به ک

85792 از ک به ب

۲- برای انجام این فعالیت به فایل شماره ۲۷ گوش دهید؛ یا اینکه فرد دیگری کلمات زیر را برای شما بخواند و شما جایگاه حروف مشخص شده را بگویید:

سعادت‌مندی حروف سوم پنجم و هشتم؟

استنشاق حروف ششم اول و هفتم؟

بیمارستان حروف پنجم، سوم و نهم؟

دامپزشک حروف سوم، چهارم و ششم؟

فعالیت‌های حرکتی

۱- دست‌هایتان را در حالت کاملاً باز روی میز بگذارید و انگشتان را به ترتیب و یکی‌یکی از روی میز بلند کنید و دوباره روی میز قرار دهید و سپس انگشت بعدی را بلند کنید.

۲- دستانتان را قلاب کنید و انگشتان را به ترتیب و تک‌تک باز کنید و ببندید.

۳- سعی کنید با تک‌تک انگشتان بشکن بزنید.

فعالیت‌های دیداری

در جدول زیر این کلمات را بیابید.

کتاب- دفتر- مداد- خودکار- خط کش- نقشه- پرگار- مشق- پوشه-

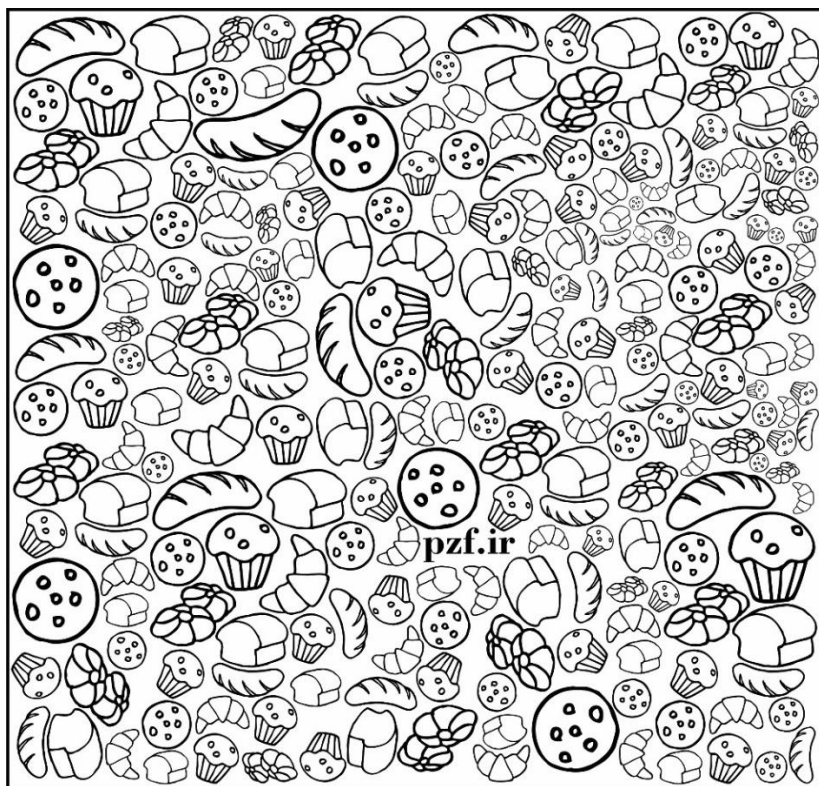
ساعت

ی	ب	ق	ه	ن	پ	ر	گ	ا	ر
ن	ت	ل	ذ	د	ت	م	د	ر	ق
ق	د	ت	ذ	ک	ت	ا	ب	ذ	ع
ش	ب	س	ش	ض	م	ث	ذ	ق	غ
ه	ل	ک	ن	ک	گ	ن	ل	ب	س
گ	خ	ک	س	ل	ی	خ	ط	ک	ش
ز	و	ر	گ	غ	ح	خ	ه	غ	ج
ض	د	ث	پ	و	ش	ه	ن	م	و
ق	ک	ب	ل	ا	ع	م	د	ا	د
ض	ا	ص	ث	ر	م	د	ا	د	ب
ث	ر	ط	س	ا	ع	ت	ی	ظ	ز
ل	ب	د	س	ت	ف	چ	ج	ک	م
ر	ط	ل	ذ	د	ت	ع	ل	م	چ
ن	ث	ف	ی	ف	ت	ا	ق	ش	ظ
ث	گ	س	ث	ت	ا	م	س	ق	م
ی	ش	ث	ه	ر	ع	ا	ف	ل	س

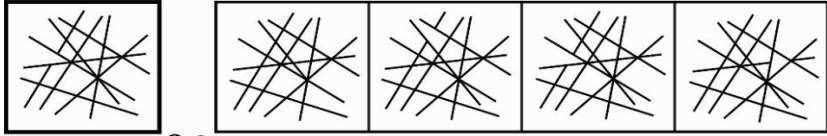


ویتامین دقت و تمرکز

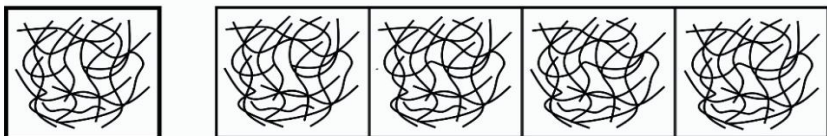
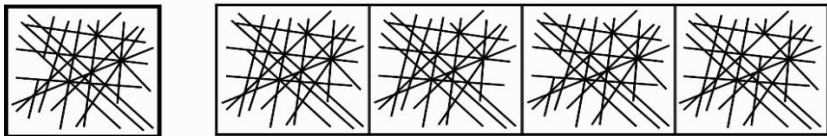
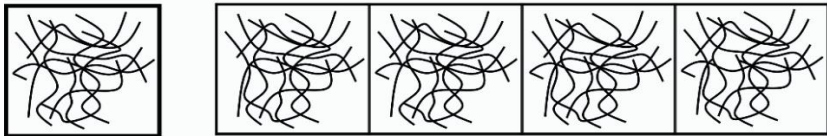
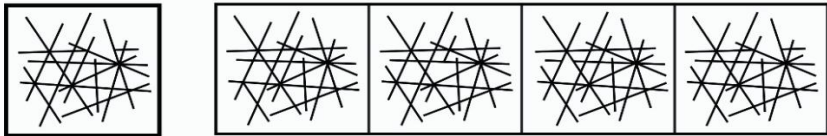
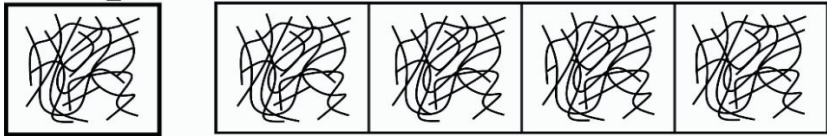
اشکال خواسته شده را در تصویر زیر پیدا کنید و تعداد آن‌ها را یادداشت نمایید.



تصویر مشابه ستون چپ را در ستون سمت راست پیدا کنید و دور آن خط بکشید.



pzf.ir





ویتامین دقت و تمرکز

برای انجام این فعالیت از شخص دیگری بخواهید تا فهرست کلمات بالا را برای شما بخواند تا به خاطر بسپارید و سپس فهرست پایین را بخوانید تا جفت کلمات را بیان کنید.

فهرست کلمات:

۱- خرگوش-زنگ	۶- کت-لیوان	۱۱- پرنده-میوه
۲- یخ-قطار	۷- آب نبات-امضا	۱۲- خانه-کوه
۳- کودک-مو	۸- سقف-لانه	۱۳- گاو-گل
۴- تخم مرغ-صندلی	۹- پرچین-نامه	۱۴- ذرت-دروازه
۵- لباس-پول	۱۰- باران-صخره	۱۵- کتاب-آب

فهرستی که باید جفت کلمات را یادآوری کند:

خانه	پرچین	گاو
باران	ذرت	لباس
آب نبات	کتاب	کودک
خرگوش	پرنده	یخ
کت	تخم مرغ	سقف

۱۰ اختلاف در دو تصویر زیر وجود دارد، آن‌ها را پیدا کنید و رنگ‌آمیزی کنید.



تفاوت‌ها رو پیدا کن!





گام پانزدهم

فعالیت‌های شنیداری

- ۱- برای انجام این فعالیت به فایل شماره ۲۸ گوش دهید؛ یا اینکه فرد دیگری دو کلمه‌ای که در هر ردیف نوشته شده است را برای شما بخواند و شما حروف اول کلمات را جابجا کنید و سپس تکرار نمایید:

کلاس، دنیا

شتر، دمپایی

لیورپول، بارسلونا

لیوان، سعادت

ساعت، ماشینی

- ۲- برای انجام این فعالیت به فایل شماره ۲۹ گوش دهید؛ یا اینکه فرد دیگری دو کلمه‌ای که در هر ردیف نوشته شده است را برای شما بخواند و شما حرف دوم کلمه اول را با حرف آخر کلمه دوم جابجا کنید و سپس تکرار نمایید:

پردازش، سیاست

حماسی، صعود

لبخند، موفقیت

نقاشی، کوبیسم

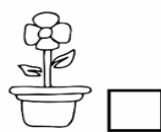
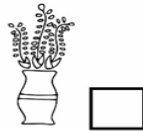
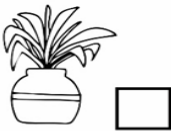
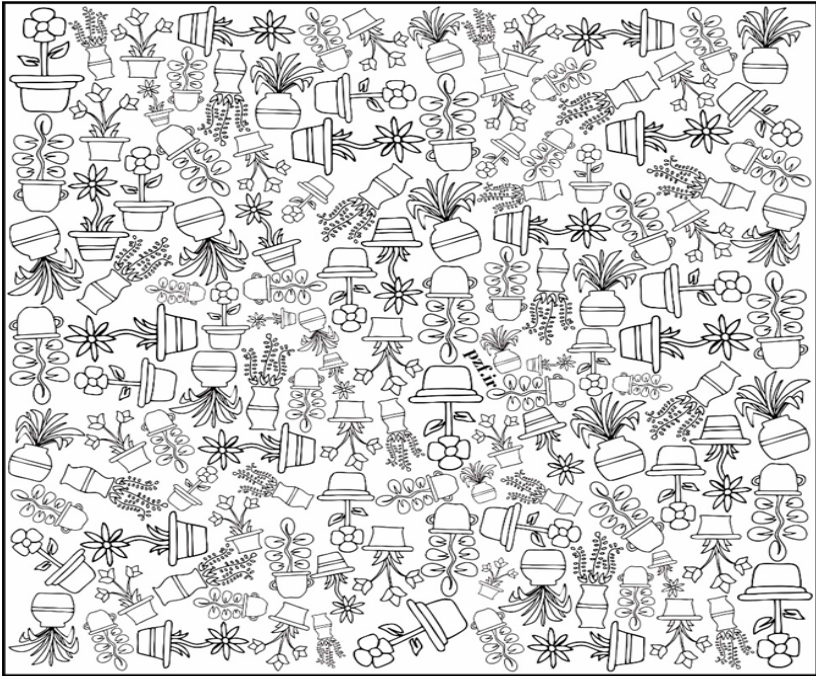
کهکشان، تئاتر

فعالیت‌های حرکتی

- ۱- با دست راست خود در هوا دایره بکشید و هم‌زمان با دست چپ خود خط عمودی در هوا بکشید و سعی کنید این کار را با سرعت و پشت سر هم انجام دهید.
- ۲- یک کلمه را انتخاب کنید و با دودست خود در هوا به طور هم‌زمان بنویسید.
- ۳- کاغذ را ۵ بار از وسط تا کنید و با قیچی برش‌های مختلفی بزنید.

فعالیت‌های دیداری

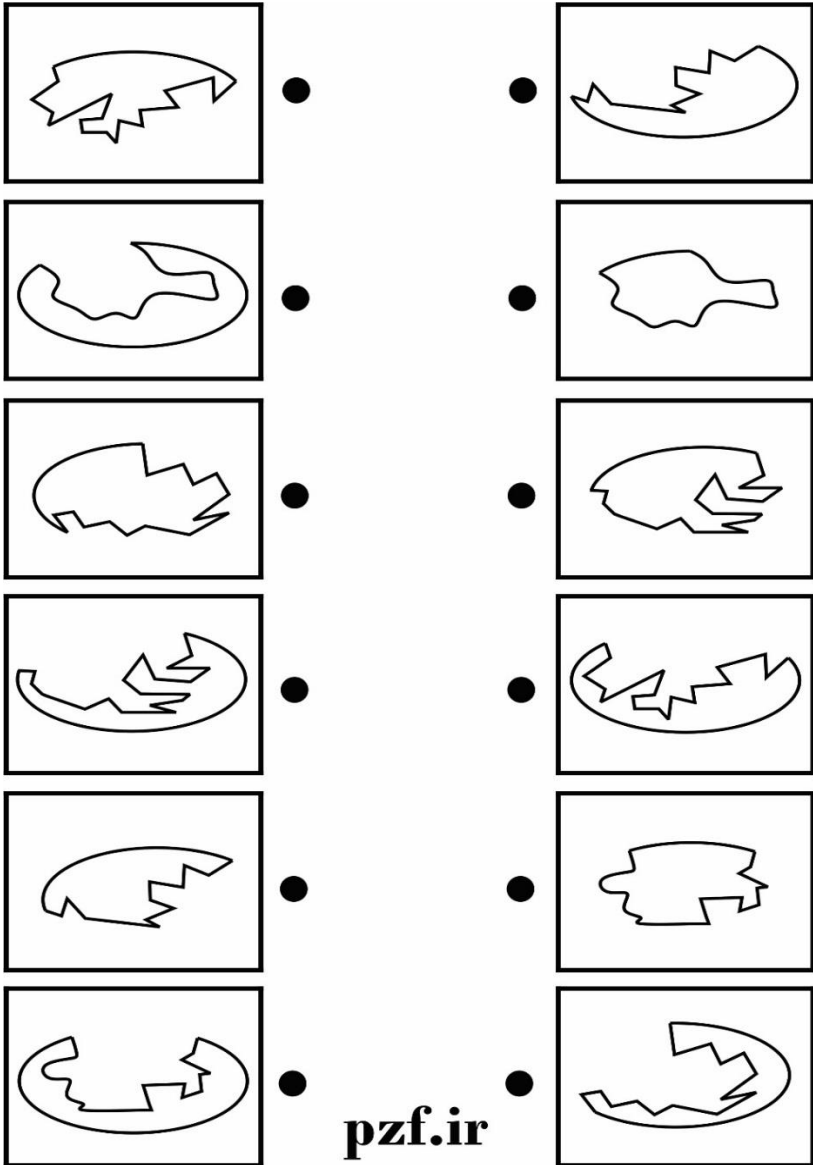
اشکال خواسته شده را در تصویر زیر پیدا کنید و تعداد آن‌ها را یادداشت نمایید.





ویتامین دقت و تمرکز

تصاویری که هم‌دیگر را کامل می‌کنند، به یکدیگر وصل کنید.



pzf.ir

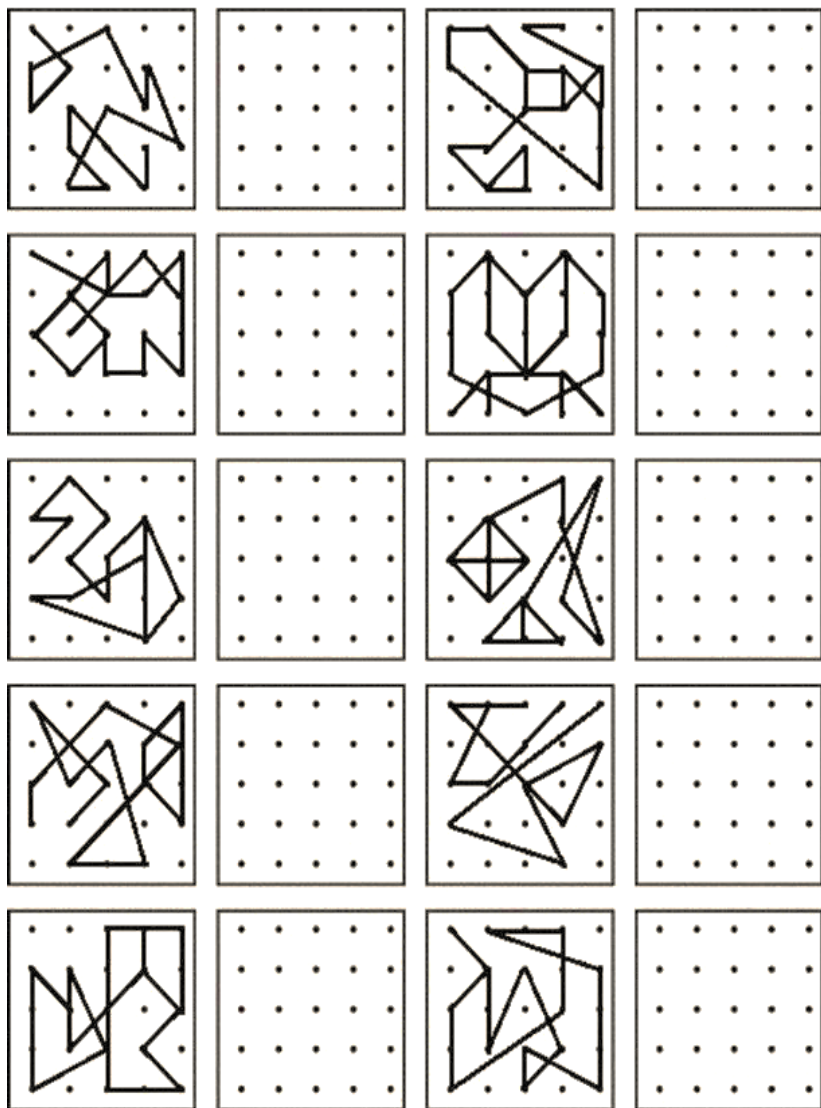
جدول سودوکو زیر را کامل کنید.



~		/		X	-	T	⊥	+
	+	}	T			-		X
-			~		+			
T		+	/	~	}			-
/	-			T		⊥	}	~
}				-	⊥	+		/
			X					⊥
X		-			T	~	+	
	}	⊥	-	+		X	/	T

pzf.ir

نمونه تصویر سمت راست را در نقطه چین سمت چپ، رسم کنید.





ویتامین دقت و تمرکز

در بین کلمات زیر کلمه «آتشفشان» را پیدا کنید، چه تعدادی از این کلمه در صفحه وجود دارد؟

آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان
آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان
آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان
آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان
آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان
آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان
آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان
آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان
آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان
آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان
آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان
آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان
آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان
آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان
آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان
آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان	آتشفشان

خواهشمندیم از هرگونه انتشار و کپی داری و ... این فایل پرهیز نمایید و در صورت نیاز، از دوستان خود بخواهید تا از سایت WWW.PZF.IR فایل اصلی را خریداری نمایند. ارسال برای دیگران از لحاظ حقوقی **غیرقانونی**، شرعی **حرام** و اخلاقی به هیچ عنوان مجاز نمی‌باشید و در صورت هرگونه سوءاستفاده اقدام لازم انجام خواهد شد.

راه‌های ارتباطی با ما:

سایت: WWW.PZF.IR

اینستاگرام: [PARVARESH.ZEHNE.FARZAM](https://www.instagram.com/parvaresh.zehne.farzam)

واتس‌آپ: ۰۹۰۵۸۹۰۳۴۴۲

موسسه و انتشارات:

۲۲۳۰۲۰۹۵-۲۲۳۰۲۰۹۳-۲۲۳۰۲۰۹۲-22535243-

22503580