

# دوره بیست روزه تقویت ذهنی

برای دانش‌آموزان

از قدرت ذهن خود در تحصیل استفاده کنید

صلاح‌الدین عشقی

سرشناسه : عشقی، صلاح‌الدین، ۱۳۶۱ -  
عنوان و نام پدیدآور : دوره بیست روزه تقویت ذهنی برای دانش‌آموزان : از قدرت ذهن خود  
در تحصیل استفاده کنید/ صلاح‌الدین عشقی.  
مشخصات نشر : تهران : حریم دانش، ۱۳۹۶.  
مشخصات ظاهری : ۵۸ ص.: مصور، جدول ؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.  
شابک : ۱۵۰۰۰ ریال: ۱-۶۱-۸۲۹۷-۶۰۰-۹۷۸  
وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا  
یادداشت : کتابنامه.  
موضوع : حافظه -- تقویت  
موضوع : Mnemonics  
موضوع : یادگیری -- روان‌شناسی  
موضوع : Learning, Psychology of  
موضوع : پرورش ذهن  
موضوع : Mental discipline  
رده بندی کنگره : ۱۳۹۶ ع۵۵۹/ع BF۳۸۵  
رده بندی دیویی : ۱۴/۱۵۳  
شماره کتابشناسی ملی : ۴۹۸۸۱۶۷

عنوان: دوره بیست روزه تقویت ذهنی برای دانش‌آموزان  
مؤلف: صلاح‌الدین عشقی  
صفحه‌آرایی: سامان حسن‌سوری  
ناشر: حریم دانش  
ارائه‌کننده: وبسایت [www.madyad.ir](http://www.madyad.ir)  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶  
قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۹۷-۶۱-۱



## مقدمه

ما امروزه در دنیای مهیجی زندگی می‌کنیم. هیچ‌گاه در گذشته به اندازه امروز برای کسانی که با یادگیری و آموزش سروکار دارند تا این حد گستردگی و تنوع موضوع برای یادگیری وجود نداشته‌است. تنوع در موضوعات، یک نوع سردرگمی را به وجود می‌آورد که متأسفانه اغلب دانش‌آموزان با آن روبرو می‌شوند. هرچند همانند گذشته و شاید بیش از پیش، پشتکار و تلاش، پیش‌نیاز اساسی عبور از این وضعیت است، اما این‌ها ظاهراً آن سرخ‌گم‌شده‌ای که دانش‌آموزان در پی رسیدن به موفقیت در به‌در به دنبال آن می‌گردند نیست. شاهد این مدعا آن است که بسیاری از دانش‌آموزان پرتلاش و دارای انگیزه برای کسب موفقیت، اغلب ناراضی‌اند و احساس می‌کنند راهی که در پیش گرفته‌اند باعث رضایت آنها نمی‌شود. عده‌ی دیگری ممکن است در وضعیت بهتری باشند، یعنی از موفقیت‌هایشان نسبتاً راضی باشند ولی هم‌چنان بخواهند به درجات بالاتری برسند و آرامش و رضایت بیشتری در جریان تحصیل و بعد از آن حاصل کنند.

این کتاب و این مجموعه تمرینات، برای هر دو گروه از این دانش‌آموزان مفید است. در این کتاب ما بحث را از جایی شروع می‌کنیم که معمولاً کتاب‌های کمک‌درسی و کمک‌آموزشی در آن نقطه به پایان می‌رسند، یعنی از «افکارمان!» مدت‌هاست که ثابت شده‌است که موفقیت از ذهن آغاز می‌شود و همان‌جا پایان می‌یابد.

در این مجموعه تمرینات قصد داریم شما را بیدار کنیم تا به نحوی پایدار قوی‌ترین، موثرترین و در عین حال کم‌هزینه‌ترین ابزار برای موفقیت در تحصیل را به کار بندید. و این ابزار چیزی نیست جز قدرت روانی و ذهنی خودتان.





## فهرست مطالب

فصل اول: آماده‌سازی ..... ۱

فصل دوم: نوشتن صفحات صبحگاهی ..... ۹

فصل سوم: تمرکز بر روی نقطه سیاه **Error! Bookmark not defined.**

فصل چهارم: نرمش **Error! Bookmark not defined.**.....

فصل پنجم: نوشیدن آب **Error! Bookmark not defined.**....

فصل ششم: تماشای ویدیوهای تد **Error! Bookmark not defined.**

فصل هفتم: پیگیری اجرای تمرینات **Error! Bookmark not defined.**





## فصل اول

### آماده‌سازی





## مقدمه

تمرین‌هایی که در این دوره معرفی می‌شوند، این امکان را برای شما فراهم می‌کنند تا بدون نیاز به مربی و معلم، در طی یک دوره ۲۰ روزه، به تقویت قدرت ذهنی، قدرت تمرکز، خلاقیت و حس شهود خود بپردازید. این برنامه می‌تواند راهنمای شما برای موفقیت در تحصیل باشد.

برای یک دانش‌آموز، قدرت روانی، یک سلاح سزّی و قدرتمند در تحصیل است. اگر شما دانش‌آموز عزیز جزو آن دسته از افرادی هستید که تمامی تمرینات و برنامه‌های این کتاب را تا به آخر به انجام می‌رسانید و فقط به خواندن آنها اکتفا نمی‌کنید، به شما تبریک می‌گوییم، چرا که در این حالت شما جزو آن ده درصدی خواهید بود که اهل عمل کردن به توصیه‌های این کتاب هستند و قطعاً و بدون هیچ شکی در پایان، از نتایج درخشانی که کسب کرده‌اید متعجب خواهید شد.

ممکن است چند روز اول در ابتدای اجرای تمرینات این کتاب، از آن لذت نبرید و فلسفه اجرای برخی تمرینات را متوجه نشوید اما به زودی آثار موفقیت و آرامش روانی را در خود مشاهده خواهید کرد و همین امر باعث افزایش انگیزه شما در اجرای تمرینات بعدی می‌شود.

نتیجه این برنامه می‌تواند صد درصد تضمینی باشد فقط به شرطی که برخی نکات که در ادامه معرفی می‌شود را رعایت کنید.





نکته اول: هر روز ۷۰ دقیقه برای اجرای تمرینات روزانه وقت بگذارید.

نکته دوم: جای آرام و ساکتی پیدا کنید که بتوانید تمرینات را با تمرکز بیشتر و بدون مزاحمت در آن اجرا کنید.

نکته سوم: زمان انجام تمرینات را قبل از شروع دوره مشخص کنید. هیچ لزومی ندارد که همه‌ی تمرینات پشت سرهم اجرا شوند بلکه می‌توانند در طول شبانه روز زمان‌بندی شوند.

نکته چهارم: هیجان‌زده نشوید و از همان روزهای اول انتظار وقوع معجزه نداشته باشید.

نکته پنجم: اگر وقفه‌ای در اجرای تمرینات به‌جود آمد و یکی دو روز نتوانستید آن را اجرا کنید نگران نباشید شما باز هم فرصت جبران دارید و در روز بعد دوباره تمرینات را از سر بگیرید.

نکته ششم: نظم و انضباط شخصی در اجرای تمرینات در طول دوره بسیار مهم است و شاید یکی از مهم‌ترین تاثیراتی که این برنامه بر شما می‌گذارد، ایجاد همین نظم در اجرا باشد.

عزم خود را جزم کنید و با ما همراه باشید. به شما قول می‌دهم که این دوره برای شما تبدیل به نقطه عطفی در شروع موفقیت در امر تحصیل و حتی زندگی شخصی شما می‌شود.



## آماده‌سازی وسایل مورد نیاز

آماده‌سازی شرایط فیزیکی و روحی قبل از شروع هر کاری از ضروریات است. لازم است قبل از شروع تمرینات و آغاز دوره بیست روزه، تمامی وسایل لازم را برای این دوره فراهم کنید و از لحاظ روحی هم آمادگی شروع دوره را داشته‌باشید.

برای اجرای این مرحله توصیه می‌کنم بعد از مطالعه این فصل چند روز وقت بگذارید و در طی این روزها لیست وسایل مورد نیاز را که در ادامه خواهیم گفت آماده کنید و با توجه به توصیه‌هایی که در بخش آمادگی ذهنی کرده‌ایم اقدامات اولیه شروع دوره را به انجام برسانید. ضمناً در طول این چند روز که شاید سه الی چهار روز باشد به مطالعه فصل‌های بعدی کتاب که شامل معرفی تمرینات دوره می‌باشد بپردازید و سعی کنید نسبت به اجرای دقیق آنها اطلاعات خوبی کسب کنید.

## آماده‌سازی فیزیکی

یکی از مزیت‌های خوب این دوره این است که وسایل آن چنانی لازم ندارد و با کم‌ترین هزینه می‌توان دوره را شروع کرد. اما آماده‌سازی یک دفترچه یادداشت خوش رنگ، حدود یک‌صد برگ به سایز A4 و داشتن خودکار به رنگ‌های آبی، قرمز و سبز و مشکی از ملزومات شروع دوره است.



چند وسیله ساده دیگر نیز نیاز داریم که هنگام توضیح تمرینات، معرفی خواهیم کرد.

همین امروز تصمیم بگیرید که این وسایل را تهیه کنید و کم‌کم خود را برای شروع دوره آماده کنید.

## آماده‌سازی ذهنی

قبل از شروع دوره لازم است اقداماتی انجام دهید تا هدف از انجام تمرینات و کارهایی را که در این دوره انجام می‌دهید، بهتر درک کنید.

در ابتدا باید هدف خود را از انجام این تمرینات به وضوح و روشنی بیان کنید. عنوان دوره افزایش قدرت ذهنی است، اما شما این افزایش قدرت ذهنی را در چه مسیری می‌خواهید خرج کنید؟ جواب این سؤال بسیار مهم است و قبل از شروع دوره باید وقت بگذارید و با دقت جواب این سؤال را بنویسید. بله بنویسید! حق ندارید به صورت ذهنی هدف خود را تعیین کنید.

در دفترچه‌ای که قرار است تهیه کنید باید هدف اصلی خود را از انجام تمرینات این دوره مشخص کنید. مثلاً برای دانش‌آموزان دوره دبیرستان ممکن است هدف قبولی در کنکور و در رشته مورد علاقه باشد. نام رشته و حتی دانشگاهی که می‌خواهید در آن به تحصیل پردازید را بنویسید. برای دانش‌آموزان دوره متوسطه اول ممکن است نفر اول شدن کلاس یا مدرسه، هدف اصلی باشد و ممکن است برای برخی دیگر از دانش‌آموزان



صرفاً قبولی در امتحانات مهم باشد هر چند که این هدف خیلی هدف کوچکی است اما از نوشتن آن ترسی نداشته باشید، ممکن است در مراحل بعدی هدف شما بسیار بیشتر از این‌ها تغییر پیدا کند.

خلاصه هدف شما هر چیزی که باشد باید آن را مشخص کنید. اما یک نکته را یادآوری کنم که شما می‌توانید غیر از اهداف تحصیلی، اهداف دیگری هم داشته باشید که هدف از این دوره رسیدن به آن اهداف باشد. اصلاً در نوشتن اهداف خود خاصیت به خرج ندهید. قدرت ذهن شما آن قدر زیاد است که به راحتی می‌توانید به خیلی چیزهای بیشتری از آن‌چه تا الان به دست آورده‌اید برسید.

در اینجا برخی از اهدافی را که ممکن است یک دانش‌آموز در دوره تحصیل داشته باشد با هم مرور می‌کنیم:

- قبولی در رشته و دانشگاه مورد علاقه
- داشتن معدل بالای ۱۸
- نفر اول شدن در کلاس
- نفر اول شدن در مدرسه
- داشتن محبوبیت بین هم‌کلاسی‌ها
- داشتن قدرت رهبری و مدیریت در کارهای تیمی مدرسه



- عضویت در یکی از تیم‌های دانش‌آموزی مدرسه
- کسب مقام در یک مسابقه مدرسه
- ...

شما هم می‌توانید به این لیست، اهداف خود را اضافه کنید.

دومین کاری که باید در این مرحله انجام بدهید، متعهد کردن خود به انجام دقیق و هر روزه تمرینات این دوره است. بعد از اینکه با تمامی تمرینات این دوره آشنا شدید باید با خود عهد ببندید که در دوره بیست‌روزه تمامی این تمرینات را اجرا خواهید کرد. متن تعهدی که باید در دفترچه یادداشت خود و بعد از نوشتن اهداف بنویسید به این شکل است:

«من ..... متعهد می‌شوم که تمامی تمرینات این دوره را به مدت بیست روز و بدون وقفه اجرا کنم.»

نام و نام خانوادگی

امضا و تاریخ

حال که اهداف خود را مشخص کردید و برای اجرای تمرینات در یک دوره بیست روزه متعهد شدید، در ادامه تمریناتی را که در طی این بیست روز باید انجام دهید، معرفی خواهیم کرد.



## دوره بیست روزه تقویت ذهنی





## فصل دوم

### نوشتن صفحات صبحگاهی<sup>۱</sup>



---

<sup>۱</sup> بخش اعظم مطالب این فصل، از وبسایت وزین جناب آقای شاهین کلانتری با آدرس

[www.shahinkalantari.com](http://www.shahinkalantari.com) انتخاب شده است.



اولین و مهم‌ترین تمرینی که هر روز به محض بیدار شدن، باید انجام دهید نوشتن صفحات صبحگاهی است. صفحات صبحگاهی به معنی نوشتن خاطرات روزانه نیست، در خاطر نویسی سنتی موضوعاتی تعیین شده و بررسی می‌شوند. اما نوشتن صفحات صبحگاهی کاملاً آزاد است چرا که ذهن ما موقع بیداری به سرعت از موضوعی به موضوعی دیگر می‌رود. شما باید کاری کنید که نوشتن صفحات صبحگاهی عادت هر روز صبح شما شود و اولین کاری باشد که هر روز صبح انجام می‌دهید. در واقع این صفحات، نوعی گزارش صبحگاهی است.

به طور ساده می‌توان گفت صفحات صبحگاهی، سه صفحه دست‌خط معمولی روی یک سمت صفحه سایز A4 است که به صورت کاملاً آزاد و بدون تفکر نوشته می‌شود. برای نوشتن صفحات صبحگاهی شیوه نادرست وجود ندارد. هدف از این نوشته‌ها این نیست که به یک اثر هنری تبدیل شوند بلکه هدف فقط حرکت دست بر روی کاغذ و نوشتن و بیرون ریختن همه چیزهایی است که به ذهن می‌آید.

بجز خودتان، هیچ کس اجازه ندارد که صفحات صبحگاهی‌تان را بخواند و خودتان نیز تا چند هفته، نباید آنها را بخوانید. فقط روزی سه صفحه بنویسید و در جایی جمع‌آوری کنید. حین نوشتن هم هرگز صفحات قبل را نخوانید. به هیچ عذر و بهانه‌ای نمی‌توانید از صفحات صبحگاهی طفره بروید یا از مقدار آن‌ها بکاهید. مهم نیست در چه حال و هوایی هستید، در هر





شرایطی که باشید باید صبح زود این صفحات را بنویسید. سه صفحه درباره هر مطلبی که به ذهنتان می آید بنویسید؛ فقط همین. اگر چیزی به ذهنتان نمی آید بنویسید: «چیزی بنویس تا این سه صفحه پر شود.»

در نوشتن این صفحات حتما از دست استفاده کنید و به هیچ عنوان آن را تایپ نکنید. فرآیند نوشتن صفحات صبحگاهی تقریباً نیم ساعت طول می کشد. برای نوشتن صفحات صبحگاهی باید صبح زود بیدار شوید. اگر همیشه زود بیدار شده اید به این کار عادت دارید، اگر عادت ندارید به سرعت عادی خواهد شد.

اول صبح که می خواهید نوشتن را آغاز کنید و سوسه چک کردن گوشی موبایل را کنار بگذارید، چون ممکن است دریافت پیامی باعث شود تمرکز لازم را برای نوشتن صفحات صبحگاهی از دست بدهید. حین نوشتن صفحات صبحگاهی شاید و سوسه شوید زیر کنری را روشن کنید، بقیه را بیدار کنید، چند حرکت نرمشی انجام دهید، یا رختخوابتان را جمع کنید. با همه اینها مقابل کنید.

صفحات صبحگاهی تمرینی برای مبارزه با حواس پرتی است. نوشتن صفحات صبحگاهی عضلات توجه و تمرکز ما را تقویت می کند، بیشتر از هر کار دیگری خلاقیت ما را افزایش می دهد و ما را به آرامش درونی می رساند چرا که نوشتن هر روزه باعث تخلیه روانی می شود و هر آنچه را که

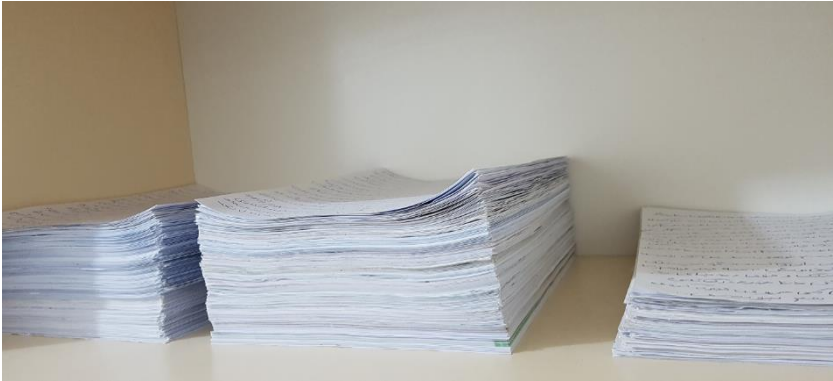


در درون عذاب‌مان می‌دهد به صفحه کاغذ می‌آوریم و از شرشان خلاص می‌شویم.

علاوه بر این، نوشتن صفحات صبح‌گاهی، ناخودآگاه باعث یادآوری اهداف می‌شود و باعث می‌شود در روز گامی هر چند کوچک در مورد هدف‌مان برداریم و اگر در روزهای گذشته کم‌کاری در مورد اهداف‌مان داشته باشیم آنها را یادآوری می‌کند. تمام این‌ها خارج از اراده ما و به صورت غیرارادی هنگام نوشتن حاصل می‌شود. نوشتن صفحات صبحگاهی همچنین باعث دقیق‌تر شدن و شفاف‌تر شدن هر چه بیشتر اهداف‌مان می‌شود.

یکی دیگر از فواید نوشتن صفحات صبحگاهی افزایش قدرت نویسندگی است. نوشتن این صفحات به صورت مداوم و هرروزه بعد از چند دوره بیست روزه به صورت معجزه‌آسایی قدرت نوشتن را افزایش می‌دهد و جسارت نوشتن را در ما ایجاد می‌کند. بسیاری از نویسندگان بزرگ دنیا از این شیوه استفاده می‌کنند. خانم جولیا کامرون به عنوان نویسنده چندین کتاب پرفروش در تمامی کتاب‌های خود در مورد فواید صفحات صبحگاهی می‌نویسد و خودش می‌گوید که در طول چهل سال نویسندگی، غیر از محدود روزهایی (که حدود بیست روز بوده است) هرگز از نوشتن صفحات صبحگاهی دست نکشیده است.

در شکل زیر تمامی صفحات صبحگاهی من را می‌بینید که در طول حدود دو سال گذشته نوشته‌ام. (سال‌های ۹۵ و ۹۶)



من همیشه عادت دارم صفحات صبحگاهی ام را تا یک سال نگه دارم بعد از اتمام یک سال که چیزی حدود هزار صفحه می شود آنها را بایگانی می کنم. به این صورت علاوه بر تمام مزایایی که از نوشتن این صفحات کسب می کنم یک تاریخچه هر روزه از تمامی روزهای گذشته ام خواهم داشت.

توصیه می کنم به صورت جدی نوشتن این صفحات را شروع کنید. اگر یادتان باشد در نیازمندی های فیزیکی این دوره گفتیم که صد برگه در سایز A4 تهیه نمایید، از این یک صد برگه، ۶۰ برگه آن را برای نوشتن همین صفحات در طول این بیست روز نیاز دارید.

روش کار من در نوشتن صفحات صبحگاهی به این صورت است که هر شب قبل از خواب، سه صفحه به همراه یک خودکار و یک زیر نویس کنار رختخوابم می گذارم تا همین که صبح بیدار شدم قبل از هر کاری، به نوشتن



این صفحات بپردازم. ایده نوشتن این صفحات باعث شد تا سحرخیز شوم و هر روز یک ساعت زودتر از قبل از خواب بیدار شوم.

یک روز که قرار بود صبح زود ساعت ۵ با دوستان برای تفریح به دامان طبیعت برویم من آن روز را ساعت ۴ صبح بیدار شدم تا به نوشتن این صفحات برسم و بعد با دوستانم به تفریح بروم. همین زودتر بیدار شدن به خاطر انجام یک کار شخصی در ایجاد روحیه قوی برای رسیدن به هدف بسیار موثر است.

شما را با این توضیحات تنها می‌گذارم، همین الان تصمیم بگیرید که به همراه سایر تمرینات این دوره، این تمرین را با قدرت هر چه تمام اجرا کنید. بهتر این است که خودتان شخصا به فواید این نوع نوشتن پی ببرید.

**برای دسترسی به فایل کامل این کتاب می‌توانید به لینک زیر مراجعه کنید:**

[yun.ir/zhf](http://yun.ir/zhf)

**یا به سایت مدرسه سرمایه‌گذاری با آدرس زیر مراجعه فرمایید:**

<http://madresesarmayegozari.ir/>