

موفقیت نامحدود (۴)

تمرکز فکر

راهنمای کاربردی برای تمرکز در مطالعه،

عبادت و کار

سید مجتبی حورایی

سرشناسه	:	خورایی، سیدمجتبی
عنوان	:	تمرکز فکر: راهکارهای کاربردی برای تمرکز در مطالعه، عبادت و کار
مشخصات نشر و نام نویسنده	:	تهران: سیدمجتبی خورایی
مشخصات ظاهری	:	۱۳۶ ص
شعبه فهرست نویسی	:	براساس اطلاعات فیفا
موضوع	:	موفقیت - مطالعه و فراگیری - دقت - یادگیری
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۳ ج. ۴۹۵ م/ BF۶۳۷

□ نام کتاب: تمرکز فکر (راهکارهای کاربردی برای تمرکز در مطالعه، عبادت و کار)

□ ناشر: مؤلف

□ نویسنده: سید مجتبی خورایی

□ ویراستار: علی ابوطالبی

□ بازخوان: مینا نیک سرشت

□ حروفچین و صفحه آرا: مینا صالحی

□ چاپ اول: ۱۳۹۳

□ تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

□ چاپ: منصوری

□ صحافی: منصوری

□ قیمت: ۶۰۰۰ تومان

□ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۰۹۴۳-۲

ISBN: 978-600-04-0943-2

مرکز پخش: خیابان انقلاب - بعد از خیابان وصال - جنب سینما سپیده - کوچه اسکو -

پلاک ۱۲ - تلفن: ۶۶۴۴۵۷۷ - ۶۶۴۴۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵

فهرست مطالب

۷	بخش اول - اصول تمرکز
۹	تمرکز، لازمی موفقیت شماست
۱۱	تمرکز چیست؟
۱۳	تمرکز اکتسابی است
۱۷	زمان و مکان تمرکز
۱۹	وضعیت قرار گرفتن
۲۱	علاقه: مهم ترین شرط تمرکز
۲۳	چگونه در خود ایجاد علاقه (و تمرکز) کنیم؟
۲۹	بخش دوم - تمرکز در مطالعه
۳۱	نقشه تمرکز در مطالعه
۳۲	اطلاعات اولیه
۳۶	زبان گردانی
۳۸	با کتاب شوغوش پیدا
۴۰	برای خود هدف تعیین کن
۴۲	تند خواندن
۴۵	سؤال کردن
۴۹	نوشتن: کلید طلایی تمرکز
۵۵	تداعی نوشته ها
۵۷	چند نکته ی مهم در مطالعه ی متمرکز
۵۷	۱. یادداشت کردن عوامل حواس پرتی
۵۸	۲. عادت نکردن به سکوت محض
۵۹	۳. نظم محیط
۶۱	۴. وضعیت مطالعه
۶۳	۵. زمان مطالعه
۶۵	۶. اولویت بالاتر، مانع تمرکز
۶۶	۷. اضطراب و تمرکز
۶۶	اضطراب های مطالعه
۷۰	موسیقی و تمرکز؟!
۷۳	بخش سوم - تمرکز حواس در کلاس درس
۷۵	لزوم تمرکز در کلاس
۷۶	۱. همراهی با مدرس
۷۷	۲. جرات سؤال کردن داشته باشید

۷۸	۳. حتماً یادداشت برداری کنید
۸۰	۴. مطالعه‌ی اجمالی و اولیه داشته باشید.
۸۲	۵. تا آنجا که ممکن است در ردیف‌های جلو بنشینید
۸۳	۶. فرمان ذهنی مثبت
۸۶	۷. غیبت نکنید
۸۷	۸. با شاگردان ممتاز کلاس هم‌نشین باشید.
۸۹	۹. رقابت کنید.
۹۰	۱۰. تمرین کنید
۹۱	بخش چهارم - تمرکز در شغل
۹۳	۱. اهمیت تمرکز شغلی
۹۵	۲. حفظ مهارت‌ها را منظم کنید.
۹۷	۳. کم‌تر قوا
۱۰۲	۴. باز هم بدوی قلم و غذا.
۱۰۸	۵. تقسیم کار کنید
۱۱۰	۶. مراقب باشید چه کارها را انجام ندهید.
۱۱۱	۷. ورود ممنوع، تلفن ممنوع
۱۱۲	۸. محیط کاری‌تان رو به جهت نباشد
۱۱۴	۹. لطفاً بخوابید!
۱۱۵	۱۰. مهارت‌های زندگی اجتماعی را بگیرید
۱۱۹	۱۱. درستکاری
۱۲۱	بخش پنجم - تمرکز در عبادت
۱۲۳	۱. تمرکز در نماز
۱۲۴	۲. کمی تأمل کنید
۱۲۵	۳. متانت و تأنی در وضو گرفتن
۱۲۶	۴. مکان مشخص
۱۲۷	۵. آخرین نماز!
۱۲۸	۶. زمان مناسب
۱۲۹	۷. توجه به معانی نماز
۱۳۱	۸. تمرین
۱۳۱	۹. نوشتن کارها
۱۳۲	۱۰. نگاه کردن به نقطه‌ی ثابت
۱۳۳	۱۱. پرورش و تقویت عشق و علاقه به انجام فریضه

به نام آنکه به ما گفتن آموخت

یکی از ارکان تمامی موفقیت‌ها تمرکز است. تمرکز یعنی اینکه حداکثر انرژی ذهنی ما به موضوع و هدف مورد نظرمان معطوف شود. هرچه بیشتر بتوانیم در مطالعه، عبادت، نماز و حتی کار و اشغال‌هایمان تمرکز داشته باشیم درصد موفقیت و بازده کاری‌مان را بالا ببریم. باید آموزیم چگونه روی اهداف‌مان تمرکز داشته باشیم و به پراکندگی فعالت‌ها پایان بدهیم.

سال‌ها پیش (حدود سال ۱۳۷۶) کتابی را با عنوان مطالعه‌ی موفق با تمرکز نوشتم که البته به‌لطف و عنایت الهی با استقبال خوب خوانندگان مواجه شد و نزدیك به سی سال بعد تجدید چاپ گردید. اکنون که حدود شانزده سال از نگارش اولی آن کتاب می‌گذرد، بسیار لازم و ضروری دیدم که آن را بازنویسی کنم تا ضمن نگارش مطالب جدید، نوشته‌های قبلی نیز پاکیزه‌تر و کاربردی‌تر شود.

به هر حال مسلم است پس از حدود بیست سال مداوم تدریس دوره‌های NLP و موفقیت، ازدواج و خانواده‌ی موفق و غرور به بهر آگاهی این جانب نیز متفاوت از گذشته باشد، به ویژه آنکه به لطف توفیق الهی در خلال این سال‌ها با استادی حکیم، فرزانه و کم‌نظیر همچون استاد مهدی عدالتیان آشنا شدم که به برکت این آشنایی و بهره‌مندی از دانش و آگاهی ایشان و متأثر از شخصیت بسیار مثبت و تأثیرگذارشان، تحولاتی مثبتی را در زندگی‌ام تجربه کردم. اکنون که با

راهنمایی هایشان، موفق شدم کتاب تمرکز فکر را کاملاً اصلاح و بازنویسی کنم، ضمن ادای احترام و تقدیر از استاد ارجمندم از شما خوانندگان محترم تقاضا می‌کنم که پس از مطالعه، نظرات و پیشنهادهای خود را از طریق سایت شخصی بنده اعلام بفرمایید.

هم‌چنین برای آگاهی از کلاس‌ها، دوره‌های آموزشی،
نشریه‌ها با سایر محصولات فرهنگی (کتاب‌ها و لوح‌های
صوتی و تصویری) پاسخ به پرسش‌های مرتبط خود حتماً به سایت
www.ketab.ir مراجعه بفرمایید.

با احترام

سید مجتبی حورایی