

۱۴۰۳/۱۰/۲

۲۰۸/۲۶

موفقیت نامحدود (۴)

تمرکز فکر

راهنمای کاربردی برای تمرکز در مطالعه،

عبادت و کار

سید مجتبی حورایی



انتشارات لیوسا

حورایی، سیدمجتبی، ۱۳۴۸
 تمرکز فکر: راهکارهای کاربردی برای تمرکز در
 مطالعه، عبادت و کار / سیدمجتبی حورایی
 ۱۳۶ ص.
 موفقیت، مطالعه و فراگیری، دقت، یادگیری، روان‌شناسی
 BF ۶۳۷
 ۱۵۸/۱
 ۶۰۵۵۱۹۳

سرشناسنامه
 عنوان و نام پدیدآور
 مشخصات ظاهری
 موضوع
 رده‌بندی کنگره
 رده‌بندی دیویی
 شماره کتابشناسی ملی



انتشارات لیوسا

- نام کتاب: تمرکز فکر
- نویسنده: سیدمجتبی حورایی
- سال چاپ: ۱۴۰۳
- ویراستار: علی ابوطالبی
- تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
- چاپ: احمدی
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۲۴۷-۸
- صحافی: روشنگر
- نوبت چاپ: چهارم (سوم لیوسا)
- قیمت: ۱۲۰۰۰۰ تومان



۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



[instagram.com/dorsaliusa](https://www.instagram.com/dorsaliusa)

۶۶۴۶۴۵۷۷



www.dorsabook.ir



liusa@nashreliusa.com



[telegram.me/dorsaliusa](https://t.me/dorsaliusa)



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،
 پلاک ۱۲، طبقه همکف.
 (کدپستی: ۱۴۱۷۸-۱۳۸۷۳)

فهرست مطالب

۷	بخش اول - اصول تمرکز
۹	تمرکز، لازمه‌ی موفقیت شماست
۱۱	تمرکز چیست؟
۱۳	تمرکز اکتسابی است
۱۷	زمان و مکان تمرکز
۱۹	وضعیت قرار گرفتن
۲۱	علاقه: مهم‌ترین شرط تمرکز
۲۳	چگونه در خود ایجاد علاقه (و تمرکز) کنیم؟
۲۹	بخش دوم - تمرکز در مطالعه
۳۱	نقش تمرکز در مطالعه
۳۲	۱. اطلاعات اولیه
۳۶	زیان‌گردانی
۳۸	با کتاب شوخی کنید
۴۰	برای خود هدف تعیین کنید
۴۲	تند خواندن
۴۵	سؤال کردن
۴۹	نوشتن: کلید طلایی تمرکز
۵۵	تداعی نوشته‌ها
۵۷	چند نکته‌ی مهم در مطالعه‌ی متمرکز
۵۷	۱. یادداشت کردن عوامل حواس‌پرتی
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
۶۷	اضطراب‌های مطالعه
۷۱	موسیقی و تمرکز؟
۷۳	بخش سوم - تمرکز حواس در کلاس درس
۷۵	لزوم تمرکز در کلاس
۷۶	۱. همراهی با مدرس
۷۷	۲. جرأت 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	اهمیت تمرکز شغلی.....
۹۵	محیط کارتان را منظم کنید.....
۹۷	کمتر قول بدهید.....
۱۰۲	باز هم جادوی قلم و کاغذ.....
۱۰۸	تقسیم کار کنید.....
۱۱۰	مراقب باشید چندکار را با هم انجام ندهید.....
۱۱۱	ورود ممنوع، تلفن خاموش!.....
۱۱۲	محیط کاری‌تان رو به جهان نباشد!.....
۱۱۴	لطفاً بخوابید!.....
۱۱۵	مهارت‌های زندگی اجتماعی را فراموش نکنید.....
۱۱۹	درستکاری.....
۱۲۱	بخش پنجم - تمرکز در عبادت
۱۲۳	تمرکز در نماز.....
۱۲۴	۱. کمی تأمل کنید.....
۱۲۵	۲. متانت و تأنی در وضو گرفتن.....
۱۲۶	۳. مکان مشخص.....
۱۲۷	۴. آخرین نماز!.....
۱۲۸	۵. زمان مناسب.....
۱۲۹	۶. توجه به معانی نماز.....
۱۳۱	۷. تمرین.....
۱۳۱	۸. نوشتن کارها.....
۱۳۲	۹. نگاه کردن به نقطه‌ی ثابت.....
۱۳۳	۱۰. 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 اشتغالاتمان تمرکز داشته باشیم درصد موفقیت و بازده کاری‌مان را بالا برده‌ایم. باید بیاموزیم چگونه روی اهدافمان تمرکز داشته باشیم و به پراکندگی افکار دچار نشویم.

سال‌ها پیش (حدود سال ۱۳۷۶) کتابی را با عنوان مطالعه‌ی موفق با تمرکز نوشتم که البته به لطف و عنایت الهی با استقبال خوب خوانندگان مواجه شد و نزدیک به سی بار تجدید چاپ گردید. اکنون که حدود شانزده سال از نگارش اولیه‌ی 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 مشاوره و تدریس دوره‌های NLP و موفقیت، ازدواج و خانواده‌ی موفق و غیره تجربه و آگاهی این جانب نیز متفاوت از گذشته باشد، به ویژه آنکه به لطف و 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، آشنایی با سایر محصولات فرهنگی (کتاب‌ها و لوح‌های فشرده) و پاسخ به پرسش‌های مرتبط خود حتماً به سایت اینجانب مراجعه بفرمایید.

با احترام

سیدمجتبی حورایی

www.ketab.ir