

تعقیب تمرکز و توجه

برای کسانی که به دنبال تقویت و افزایش مهارت
تمرکز و توجه مغز خود هستند

نویسندگان:

رضوان میرزا و گوید

سارا ضییری

موسسه انتشارات پاریان البرز

۱۳۹۸

سرشناسه	میردریگوند، رضوان، ۱۳۷۳-
عنوان و نام پدیدآور	تعقیب تمرکز و توجه: برای کسانی که به دنبال تقویت و افزایش مهارت تمرکز و توجه
مشخصات نشر	کرج: پارسیان البرز، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۱۰۸ ص.: مصور: ۲۱/۵×۱۴/۵ سم.
شابک	978-622-6974-01-1
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
موضوع	برای کسانی که به دنبال تقویت و افزایش مهارت تمرکز و توجه مغز خود هستند.
موضوع	دقت
موضوع	Attention
رده بندی کنگره	BF۳۲۱
رده بندی دیویی	۱۵۳/۷۳۳
شماره کتابشناسی ملی	۵۸۵۷۳۶۱

مؤسسه انتشارات پارسیان البرز
کرج، تقاطع آزادگان، خیابان برغان، کوچه شهید نمی، مجتمع نیلوفر، واحد سه
پارسیان البرز، Parsianalborz.ir، رایانامه: info@parsianalborz.ir
شماره: ۳۴۵۲۷۴۱۳-۰۲۶ تلفن پخش: ۰۹۱۲۹۲۹۳۴۲

تعقیب تمرکز و توجه

نویسندگان:	رضوان میردریگوند، سارا ضمیری
ویراستار فنی و ادبی:	سید علی هاشمی عرقطو
تصویرگران و طراحان جلد:	پارسا شرفی، علی صادقی
ناظر فنی:	سعید رشیدی
صفحه آرا:	یاسر صالحی
نوبت چاپ:	۱۴۱ / ۱۳۹۸
شمارگان:	۱۰۰ نسخه
چاپ:	کمال الملک
شابک کتاب:	۹۷۸-۶۲۲-۶۹۷۴-۰۱-۱

ISBN: 978-622-6974-01-1

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب برای نویسندگان محفوظ است.

مبلغ سرمایه‌گذاری: ۳۹ هزار تومان

فهرست مطالب

فصل اول: تمرکز	۱۹
۱-۱ تمرکز چیست	۲۱
۲-۱ اهمیت داشتن تمرکز و تمرکز	۲۲
۳-۱ پس چرا برای تقویت آن کاری نمی‌کنیم؟	۲۳
۴-۱ مغز ما در هر سنی به چه صورتی است؟	۲۵
۵-۱ دایره نورانی و ویژگی‌های آن	۲۶
فصل دوم: پس‌مانده‌های توجه	۳۱
۱-۲ پس‌مانده‌های توجه	۳۳
۲-۲ قدرت تمرکز	۳۵
۳-۲ قهرمان تمرکز	۳۷
۴-۲ تکنیک کلیدی، گنج واقعی	۳۹
۵-۲ قانون ۵ به‌شمارا	۴۳
فصل سوم: نظرات تعدادی از دانش‌آموزان درباره بازی‌های کلاس	۴۵
۱-۳ نظرات تعدادی از دانش‌آموزانم درباره بازی‌های کلاس	۴۷
فصل چهارم: تمرین‌ها	۴۹

- ۴-۱ تمرین الف: مازها ۵۱
- ۴-۲ تمرین ب: تعقیب توجه ۶۲
- فصل پنجم: شناخت مغز خود ۷۷
- ۵-۱ مغز خود را بشناسید ۷۹
- ۵-۲ انواع مغز ۸۳
- ۵-۳ استه‌های مغز خزنده ۸۶
- ۵-۴ خواب‌های مغز پستاندار ۸۹
- ۵-۵ خواب‌های مغز منطقی ۹۰
- ۵-۶ درگیری بین مغز ۹۱
- ۵-۷ راهکارهای کنترل سوزش ۹۲
- فصل ششم: بازی‌ها ۹۵
- ۶-۱ چرا بازی ؟ ۹۷
- ۶-۲ بازی ۱: ایستگاه تمرکز ۹۹
- ۶-۳ بازی ۲: سلطان تمرکز ۹۹
- ۶-۴ بازی ۳: کارت لغات ۱۰۱
- ۶-۵ بازی ۴: ببین و پیدا کن ۱۰۳
- ۶-۶ بازی ۵: لب خوانی ۱۰۴
- ۶-۷ بازی ۶: نقشه تمرکز یاب ۱۰۵
- ۶-۸ بازی ۷: تیزبین ۱۰۶
- ۶-۹ بازی ۸: گنج واقعی ۱۰۷

مقدمه

برای رسیدن به نتایج مثبت در مطالعه، تحصیل، حرفه و زندگی خود به تمرکز و توجه نیاز داریم. بگذارید یک مثال بسیار ساده برایتان بزنم! برای اینکه یک پیچ را صحیح و سریع ببندیم، باید تمرکز داشته باشیم. اما موضوع به این سادگی هم نیست. درون محیط پیرامون و عادات رفتاری خودمان، روزه روز تمرکزمان را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهند. تمرکز و توجه ما همواره در معرض حواس پرتی‌های گوناگونی است که شاید هیچ‌گاه نتوان آنها را به‌طور کامل حذف کرد.

در عوض راه حل بهتر شاید این باشد که تمرکز و توجه خود را مدیریت کنیم، یا به قول این کتاب، آن را «تعقیب» کنیم. مهمانی که خانم رضوان میردریکوند در کتاب خود با نام «تعقیب تمرکز و توجه» از شما گام به گام برای شما شرح داده‌اند.

مطمئنم پس از خواندن این کتاب، توجه بیشتری بر میزان تمرکز خود خواهید داشت؛ اما این به تنهایی کافی نیست! زیرا تمرکز تنها با تمرین و تمرین و تمرین افزایش پیدا می‌کند. بنابراین برای اینکه

سطح تمرکز و توجه خود را بالا ببرید، اولاً باید حسابی صبر و حوصله داشته باشید و ثانیاً باید تمریناتی را که می‌آموزید به‌طور مستمر انجام دهید.

همه آن تلاش‌هایی که برای تقویت تمرکز و توجه خود دارید، به نتایجی می‌ارزد که از آن در همه زمینه‌ها می‌گیرید؛ زیرا تمرکز و توجه مدیریت شده، به شما کمک می‌کند بهینه‌تر کار و زندگی کنید و به نتایج مدافع دست یابید. این موفقیت قطعاً بسیار ارزشمند است. هر فردی که نقطه آغاز آن می‌تواند خواندن این کتاب کوچک، اما مهم باشد.

محمد پیام بهرام‌پور

موسس مجامع آه زشی بیشتر از یک و مدرس حرفه‌ای