

فهرست

۴	مقدمه
۱۳	بله‌ی اول: توجه: دروازه‌ی اصلی ورود اطلاعات به مغز
۲۳	بله‌ی دوم: با دقت، بی‌دقت: مسئله این است
۳۳	بله‌ی سوم: توجه پایدار: نگذاریم حواسمان پرت شود
۴۳	بله‌ی چهارم: توجه انتخابی: مغز ما انتخاب‌گر است
۵۳	بله‌ی پنجم: توجه تقسیم‌شده: برای انجام دو کار، داشتن دو دست کافی نیست
۶۳	بله‌ی ششم: جابه‌جایی توجه: جزر و مد توجه در بین موجی از کارها
۷۳	بله‌ی هفتم: شش واژه‌ی طلایی: رمز باز شدن گنجینه‌ی توجه مغز
۸۳	بله‌ی هشتم: سوال حیاتی: فعالیت مورد علاقه‌ی مغز من کدام است؟
۹۳	بله‌ی نهم: مقصر کیست؟ حافظه یا توجه
۱۰۳	بله‌ی دهم: حافظه‌ی موقت: میز کاری که همیشه در حال تغییر است
۱۱۳	بله‌ی یازدهم: فراشناخت: با چه زبانی با مغزم صحبت کنم؟
۱۲۳	بله‌ی دوازدهم: تعقیب توجه: چه وقت حواسمان پرت می‌شود؟
۱۳۳	بله‌ی سیزدهم: زنگ تفریح: مغز ما به استراحت نیاز دارد
۱۴۳	بله‌ی چهاردهم: صبح، ظهر، شب: کدام زمان برای توجه من بهتر است؟
۱۵۳	بله‌ی پانزدهم: اتاق توجه: مکان انجام هر فعالیت، بر مغز من اثر می‌گذارد
۱۶۳	بله‌ی شانزدهم: زنگ تلفن: مهم‌ترین مزاحم مغزی
۱۷۳	بله‌ی هفدهم: ورزش مورد علاقه‌ی توجه: بازی با توپ
۱۸۳	بله‌ی هجدهم: خمیازه‌های مغزی: مغزم دیگر کار نمی‌کند
۱۹۳	بله‌ی نوزدهم: بشقاب غذای مغز: مغز من ماهی دوست دارد
۲۰۳	بله‌ی بیستم: توجه در محیط کار: لطفاً مزاحم نشوید!
۲۱۳	بله‌ی بیست و یکم: توجه سر کلاس: لطفاً با من صحبت نکن!
۲۲۳	بله‌ی بیست و دوم: تمرینات تفریحی توجه: دست مخالف و کار در آینه
۲۳۳	بله‌ی بیست و سوم: کودک درون مغز من: نقاشی و رنگ‌آمیزی
۲۴۳	بله‌ی بیست و چهارم: جمع‌بندی: سبک زندگی‌مان را مطابق میل مغز خود تغییر دهیم
۲۵۳	پاسخ‌نامه‌ی تمرین‌ها