

مهدی ناصری

mnasseri.ir

شما، کار تان
و دیگر هیچ
به همراه ۸ تکنیک تمرکز

چگونه مهارت خود را در تمرکز کردن افزایش دهیم؟

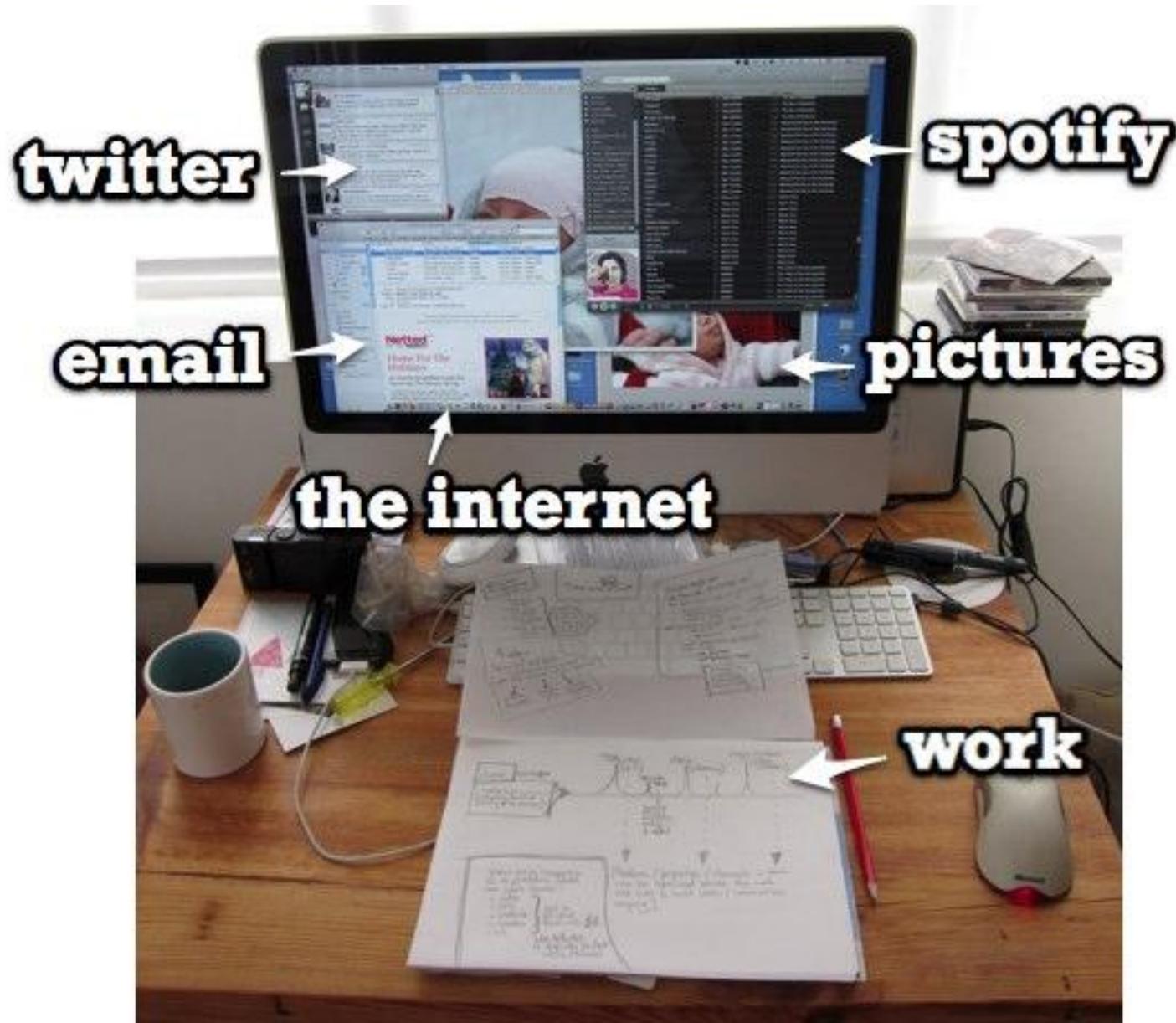
تمرکز کردن خود نیازمند تمرکز بالایی است

تمرکز
روی
تمرکز

fo'c's'le *n.* see FOR
focus /'fəʊkəs/ *n.*
M17. [L = fireplace,
Any of a number
distances to any poi
obey a simple arithr
ellipse) either of
distances to any
constant sum; (a
distance from

هیچ مهارت پایه‌ای حرفه‌ای جز با تمرین به دست نمی‌آید

ارتباطات مدرن و طاعون حواسپرتو



راهنمایی ساده
برای افزایش

تمرکز
در دنیای
حواسپرتهای



شما، کارخان و دبگر هبچ

- 
۱. عوامل محیطی را کنترل کنید
 ۲. عادات روزانه مفید به دست آورید
 ۳. تکنیک‌های تمرکز را تمرین کنید

ذهن دوست دارد همواره به محیط پیرامون خود توجه کند



کنترل عوامل
محیطی

پس محیط مساعد برای حواسپرتی را از بین ببرید

محل مناسبی را برای کار کردن انتخاب کنید

۱. محیط را کنترل کنید



تختخواب محل خواب است نه محل کار

میز، صندلی و طرز نشستن

۱. محیط را کنترل کنید



از راحتی خود اطمینان حاصل کنید

ارتفاع میز و صندلی را متناسب با قد خود تنظیم کنید

صف بنشینید

زمان کار وقت مناسبی برای استراحت همزمان نیست

نور، تهویه و دما

۱. محیط را کنترل کنید



نور غیرمستقیم و ثابت با شدت متوسط

نور، تهویه و دما

۱. محیط را کنترل کنید



سیستم تهویه و تازه‌سازی هوای اتاق

نور، تهویه و دما

۱. محیط را کنترل کنید



تنظیم دما متناسب با عادات شخصی

پیشمان مربوط

۱. محیط را کنترل کنید



عکس‌های یادگاری را کنار بگذارید

پیدهمان مرتب

۱. محیط را کنترل کنید



مستندات مربوط به پروژه یا کارهای دیگر را کنار بگذارید

موسیقی یا سکوت؟ مسئله این است

۱. محیط را کنترل کنید



موسیقی تمرکز خود را بیابید

یک عادات، خوب یا بد، در طول زمان ایجاد می‌شود



اصلاح عادات
روزانه



اصلاح برخی عادات روزانه باعث بهبود تمرکز هنگام کار می‌شود

آب پنوشید

۲. عاداتتان را اصلاح کنید



تسهیل جریان خون در مغز و افزایش هشیاری

صیمانه مناسب بفروزید

۲. عاداتتان را اصلاح کنید



بلند شوید و دوی بزنید

۲. عاداتتان را اصلاح کنید



بعد از انجام ۳۰ تا ۶۰ دقیقه کار ذهنی اندکی قدم بزنید

بلند شوید و دوی بزنید

۲. عاداتتان را اصلاح کنید



یا حرکات کششی انجام دهید

در یک زمان بـ (وی) یک کار تمرکز کنید

۲. عاداتتان را اصلاح کنید



و آن را کامل کنید

فناوری‌های ارتباطی را تا مدامگان محدود کنید

۲. عاداتتان را اصلاح کنید



خواندن یک پیامک در ۱۵ ثانیه، ۱۵ دقیقه برای بازیابی تمرکز

اولویت بندی کنید

۲. عاداتتان را اصلاح کنید

لست لذت

۱- آهتم طب «نمک، کارنال و دلیر»

۲- آهاره کردن اسلام‌گوی مسخرانی

۳- مطرده کردن «ایله عالی مسندام»

۴- خرید برای حاضر

۵- پرداخت قبوض

کاری را اول انجام دهید که نتیجه آن بیشترین تاثیر را در موفقیت شما دارد

استرادت کنید

۲. عاداتتان را اصلاح کنید



این حق طبیعی شماست!

تقویم هوشیاری خود را تنظیم کنید

۲. عاداتتان را اصلاح کنید



سختترین کارها را در زمان بیشینه هوشیاری انجام دهید

تقویم هوشیاری خود را تنظیم کنید

۲. عاداتتان را اصلاح کنید



زمانهایی که قهوه یا چای دل تان میخواهد، در کمترین میزان هوشیاری هستید

مهارت‌های کوپک کاری را تقویت کنید

۲. عاداتتان را اصلاح کنید



و در آنها استاد شوید.

قبل از شروع، لوازم مورد نیاز را مهیا کنید

۲. عاداتتان را اصلاح کنید



تا هنگام کار مجبور نباشید دنبال چیزی بگردید.

معجزه‌ای درکار نیست، معجزه تنها در تمرین و پشتکار شماست



شگردهای خود را برای تمرکز پیدا کنید

۳. تکنیک‌های تمرکز

تکنیک شماره ۱ تمرکز

«زمانی برای آشتفتنگی»

زمانی را برای تمرکز روی نگرانی‌هایتان تنظیم کنید

۱. یک زمان ثابت و به خصوص را هر روز تعیین کنید.
۲. افکار نگران کننده را هنگام کار به «زمان آشتفتنگی» موکول کنید.
۳. در «زمان آشتفتنگی» به تمام نگرانی‌هایتان فکر کنید.
۴. به «زمان آشتفتنگی» متعهد باشید.



۳. تکنیک‌های تمرکز

تکنیک شماره ۲ تمرکز

«کر خنی عنکبوت»

تمرین کنید نسبت به اتفاقات محیطی بی‌تفاوت باشید

اگر با یک تکیه چوب به تار یک عنکبوت مرتب ضربه وارد کنید عنکبوت به صورت غریزی به سمت آن چوب حرکت می‌کند زیرا فکر می‌کند که در تارش دامی گرفتار گشته است.

ولی بعد از بررسی متوجه می‌شود که به کاهدان زده و از غذا خبری نیست!

درنتیجه تکرار این عمل عنکبوت دیگر پاسخی به تکان‌های تار خود نمی‌دهد و فکر می‌کند که بقیه تکان‌ها هم مثل قبل بیهوده خواهد بود.



۳. تکنیک‌های تمرکز

تکنیک شماره ۳ تمرکز

فانون «۵بار بپشتفر»

در صورت حواس‌پرتی، کارتان را ۵ بار بیشتر تکرار کنید

- اگر در حال حل مسائل ریاضی هستید، پنج مسئله بیشتر حل کنید
- اگر در حال مطالعه بودید، پنج صفحه بیشتر مطالعه کنید
- اگر در حال انجام کاری بودید پنج دقیقه بیشتر آن کار را ادامه دهید

این تعهد درونی شما را ملزم به حفظ تمرکز و دوری از حواس‌پرتی خواهد کرد.



۳. تکنیک‌های تمرکز

تکنیک شماره ۱۴ تمرکز

«سه کلید واژه»

هنگام حواس‌پرتی، سه کلیدواژه اصلی را تکرار کنید.

۱. سه کلیدواژه اصلی کارتان انتخاب کنید.
۲. آن‌ها را روی برگه‌های برچسب نوشته و جلوی چشمان‌تان قرار دهید.
۳. هر وقت حواس‌تان پرت شد به آنها نگاه کنید و کلمات را با خود تکرار کنید تا موضوعی را که حواس‌تان را پرت کرده بود فراموش کنید.

یک. اسلامی‌های تمرکز

دو. نوشتار

سه. کیفیت

۳. تکنیک‌های تمرکز

تکنیک شماره ۵ تمرکز

ذکر «اپدجا باش»

هنگام حواس‌پرتی، نهیب بزنید «اینجا باش؛ همین الان»

هنگامی که در حال انجام کاری هستید، ناگهان متوجه می‌شوید که دچار پرش ذهن شده‌اید باقیستی بلا فاصله به خود بگویید که «همین حالا اینجا باش» تا یک تلنگری به خود داده باشید و سریعاً به موضوع اصلی بحث برگردید.

این تمرین با گذر زمان تیجه می‌دهد و شما بعد از چند هفته با تکرار زیاد شاهد این خواهید بود که فاصله بین پرسش‌های ذهن شما خیلی بیشتر از قبل می‌شود و شما در واقع متمرکزتر می‌شوید.



۳. تکنیک‌های تمرکز

تکنیک شماره ۶ تمرکز

«پاداش به خود»

بعد از یک تمرکز خوب، به خودتان پاداش دهید

قراری بگذارید که اگر به مدت ۴۵ دقیقه بر روی کار خود تمرکز کامل داشته باشید، می‌توانید برای نوشیدن یک فنجان قهوه پس از انجام کار استراحتی داشته باشید.
پادash‌های کوچکی که به خود می‌دهید می‌تواند یک محرك بسیار خوب باشد.

شما استحقاق پاداش را دارید



۳. تکنیک‌های تمرکز

تکنیک شماره ۷ تمرکز

«عنوان، هدف، مدت»

هدفگذاری و زمانبندی کنید و به آن پاییند باشید

قبل از شروع کار، عنوان کار، هدفی که دنبالش هستید و مدت زمانی را که می‌خواهید صرف آن کنید را بنویسید و روی مانیتور، گوشه میز، روی دیوار و یا هر جایی که در طول مدت کار جلوی چشمانتان باشد بچسبانید.

عنوان:
مقاله «شما، کارتل و دیلر هیچ»

هدف:
آتمام ۸۰٪ اسلامید

زمان:
۱۲-۱۱

۳. تکنیک‌های تمرکز

تکنیک شماره ۸ تمرکز

«چوب خط حواسپرثی‌ها»

آمار دفعات حواسپرتی خود را داشته باشید.

۱. یک جدول سه در پنج آماده کنید.
۲. هر گاه حواس‌تان پرت شده یک علامت در این جدول بزنید.
۳. آخر روز لیست‌تان را بررسی کنید.

با تکرار این تکنیک به زودی خواهید دید ذهن‌تان کمتر دچار آشفتگی و حواس‌پرتی می‌شود. به همین سادگی.

	شب	ظهر	صبح
۱	X	X	X
۲	X	X	X
۳	X		X
۴		X	X
۵		X	

حرف آخر



شما، کار قان و دیگر هیچ

به همراه ۸ تکنیک قدر کر

مهدی ناصری

mnasseri.ir

مرا در اسلاید شیر دنبال کنید:
www.slideshare.net/mahdinasseri



در این مطلب همچنین استفاده شده بود از:

<http://www.mindtools.com>

<http://farnet.ir>

<http://www.k-state.edu>
