

# چگونه ذره‌بین باشیم؟

اصول و تکنیک‌های تقویت تمرکز از ۶ سال تا ۶۰ سال



گردآوری و تالیف: سمانه بیگی

## شناسنامه کتاب

نام کتاب: چگونه ذره بین باشیم؟

نویسنده : سمانه بیگی

تاریخ نشر: تیرماه ۱۳۹۹

قیمت: ارسال برای یک دوست

تعداد صفحات: ۶۰ صفحه

ارتباط با ناشر: [info@samanehbeygi.com](mailto:info@samanehbeygi.com)



[www.Samanehbeygi.com](http://www.Samanehbeygi.com)

با انتشار این کتاب در رشد و پیشرفت ایران عزیزمان سهیم باشیم

## آشنایی با « سمانه بیگی »

- ◀ مدرس مهارت های مطالعه و یادگیری
- ◀ محقق، پژوهشگر در مهارت های خلاقیت و تقویت حافظه
- ◀ مدیر وبسایت [WWW.Samanehbeygi.com](http://WWW.Samanehbeygi.com)
- ◀ دانش آموخته رشته ی مهندسی عمران دانشگاه اراک
- ◀ نویسنده بیش از ده مقاله در زمینه های ذهن ، مطالعه و حافظه
- ◀ ارتباط با نویسنده : [info@samanehbeygi.com](mailto:info@samanehbeygi.com)



# چگونه ذره‌بین باشیم؟

## فهرست

۵	..... مقدمه
۹	..... تمرکز چیست؟
۱۱	..... انواع تمرکز و توجه
۱۲	..... توجه مداوم
۱۲	..... توجه متمرکز
۱۳	..... توجه متناوب
۱۳	..... توجه انتخابی
۱۴	..... توجه تقسیم شده
۱۴	..... توجه غیر ارادی
۱۶	..... علل عدم تمرکز
۲۰	..... استفاده بیش از حد از تکنولوژی
۲۱	..... کمبود خواب
۲۲	..... نارضایتی شغلی
۲۳	..... اضطراب بیش از حد
۲۴	..... کم تحرکی و ورزش نکردن
۲۶	..... تکنیک های افزایش تمرکز
۲۶	..... تکنیک های افزایش تمرکز در کودکان
۳۴	..... تکنیک های افزایش تمرکز در بزرگسالان
۵۷	..... سخن پایانی
۵۸	..... مرور و خلاصه کتاب





# چگونه دره‌بین باشیم؟

## مقدمه

امروزه مردم چندین کار را به طور هم‌زمان انجام می‌دهند. چندشغله بودن، مسئولیت‌های خانه و خانواده، وظایف شخصی و مشکلات دیگر ذهن افراد را بیش از حد مشغول کرده و باعث شده هوشیار ماندن و تمرکز کردن سخت‌تر از قبل شود. عدم تمرکز باعث هدر رفتن بسیار زمان، انرژی و بهره‌وری خواهد شد و مشکلات دیگری مثل کاهش خلاقیت، عدم توانایی حل مسئله و در نهایت نرسیدن به موفقیت را می‌توان ناشی از نداشتن تمرکز دانست. به عبارت ساده‌تر، بشر عصر جدید، برای تنوع زندگی‌اش، بهای زیادی پرداخت کرده است که یکی از آنها، تمرکزِ فکر و اندیشه‌ی اوست.

در این کتاب سعی داریم به طور سریع و خلاصه شما را با انواع تمرکز، علل عدم تمرکز، تکنیک‌ها و راهکارهای افزایش تمرکز در کودکان و بزرگسالان آشنا کنم، با من همراه باشید!

سمانه بیگی



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



## چگونه ذره بین باشیم؟

کدامیک از این اتفاقات برای شما رخ داده است؟  
✓ یک صفحه از کتاب را می‌خوانید اما مدام برمی‌گردید و باید دوباره بخوانید.

✓ در حال آشپزی هستید اما فکرتان به آینده یا گذشته می‌پرد.  
✓ در حال تماشای یک ویدیوی آموزشی هستید اما بخشی از فیلم را متوجه نمی‌شوید و مجبورید آن را به عقب برگردانید.

✓ در حال صحبت با یکی از دوستان یا اعضای خانواده هستید ، ناگهان در افکار خود غرق شده و بخشی از صحبت‌های او را متوجه نمی‌شوید!  
✓ یک لحظه نمی‌توانید از تلفن همراهتان جدا شوید و روی کاری تمرکز کنید.

✓ نمی‌دانید در محل کارتان چطور تمرکز داشته باشید.  
✓ نمی‌توانید به جزئیات پردازید و اشتباهات متعددی را بر اثر بی‌دقتی انجام می‌دهید.

✓ برنامه‌ریزی برای آینده و پیگیری آن برنامه‌ها برایتان مشکل است.  
✓ به سختی فکر خود را روی کاری متمرکز می‌کنید تا به اتمام برسد.  
✓ بی‌قراری ، بی‌حوصلگی و خستگی مکرر دارید.



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



## چگونه ذره بین باشیم؟

✓ به سادگی توسط صحنه‌ها و صداها ی غیر مرتبط دچار حواس پرتی می‌شوید.

✓ مدام بین سایت‌ها و نرم‌افزارهایی مانند یوتیوب ، اینستاگرام ، آپارات و کارها و وظایفتان سرگردان هستید!

✓ در هنگام دنبال کردن یک متن طولانی یا خواندن یک کتاب احساس می‌کنید که دیگر حوصله و تمرکز قدیم خود را برای تمام کردن آن ندارید و با ناامیدی نیمه‌کاره رهاش می‌کنید.

✓ همین الان سعی کنید تعداد کلمات این صفحه را با چشم بشمارید. شاید باورش برای شما سخت باشد اما نزدیک به نیمی از مردم نمی‌توانند روی شمارش تعداد کلمات یک صفحه کتاب تمرکز کنند. آیا شما فرد موفقی را می‌شناسید که بدون داشتن توجه و تمرکز، موفق شده باشد؟



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



## چگونه ذره‌بین باشیم؟

اگر شما حتی به همه‌ی این اتفاقات هم برخورد کردید خیلی نگران نباشید، چون همه‌ی آنها ناشی از عدم توجه و تمرکز در لحظه است و باید بگوییم که خوشبختانه تمرکز یک توانایی اکتسابی ، قابل تمرین و قابل پیشرفت است!

**پاسکال می گوید:**

«یکی از بزرگترین مشکلات بشر این است که افراد نمی‌توانند در یک اتاق برای مدتی طولانی بمانند و تمرکز کنند»



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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





## چگونه ذره بین باشیم؟



### تمرکز چیست؟

اغلب ما تعریف نادرستی از تمرکز حواس داریم. وقتی افکاری مزاحم به جز موضوع اصلی به ذهنمان می‌رسد و یا عوامل محیطی موجب حواس‌پرتی ما می‌شود، احساس ضعف و سرخوردگی کرده و گمان می‌کنیم که قدرت تمرکز نداریم؛ در صورتی که این برداشت ما به دلیل تعریف نادرستی است که از تمرکز حواس داریم. تمرکز به معنای تفکر



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



## چگونه ذره‌بین باشیم؟

کامل و صددرصد در مورد یک چیز نیست؛ چرا که بعید است بتوانیم حتی برای چند دقیقه به طور مداوم فقط نسبت به یک چیز توجه ۱۰۰ درصدی داشته باشیم و بقیه افکارمان را به طور کامل از ذهن خود دور کنیم.

برای این که بتوانیم قدرت تمرکز خود را افزایش دهیم، اولین و مهم‌ترین قدم این است که تعریف درستی از تمرکز داشته باشیم: «تمرکز حواس: یعنی به حداقل رساندن عوامل حواس‌پرتی و تلاش برای به حداکثر رساندن توجه نسبت به یک چیز»

**استیو جابز می‌گوید:**

«مردم فکر می‌کنند تمرکز یعنی بله گفتن به چیزی که باید بر آن تمرکز کنید، ولی تمرکز اصلاً به این معنا نیست! تمرکز یعنی نه گفتن به صد ایده‌ی خوب دیگری که وجود دارد، شما تنها باید با دقت انتخاب کنید!»



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



## چگونه ذره بین باشیم؟



### انواع تمرکز و توجه

تمرکز و توجه انواع مختلفی داشته که اکثر افراد در بیشتر آنها به درستی عمل نکرده و عمر، زمان، اعتماد، انرژی و پول خود را به راحتی از دست می دهند.



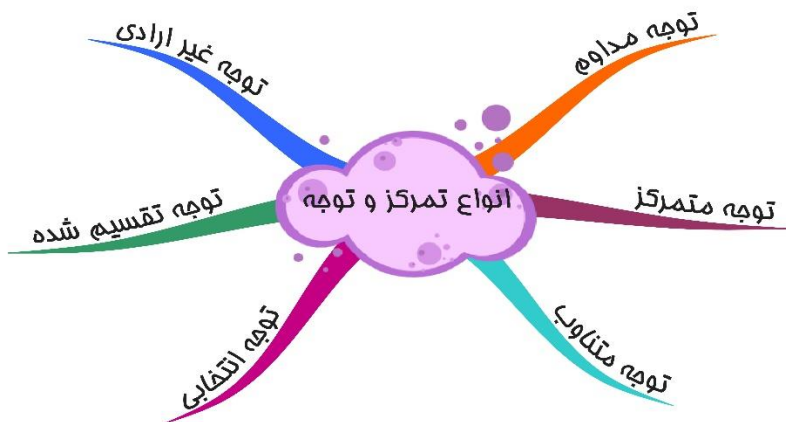
[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



# چگونه ذره بین باشیم؟



## 👉 توجه مداوم

توانایی تمرکز بر روی یک موضوع خاص برای مدت زمان طولانی  
مثال: اگر به مهراد یک صفحه تمرین ریاضی داده شده است، او باید  
بتواند برای حل این تمرین تمرکز کند تا زمانی که آن را به طور کامل  
به پایان برساند، چه این تمرین ۱۰ دقیقه طول بکشد چه ۳۰ دقیقه!

## 👉 توجه متمرکز

توانایی پاسخگویی جداگانه به محرک‌های دیداری، شنیداری یا بساوایی.



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



## چگونه ذره بین باشیم؟

**مثال:** شما در حال مطالعه، کار با تلفن همراه یا مشاهده تلویزیون هستید و همسر، فرزند یا همکار شما با شما صحبت می کند اما شما متوجه حرف آن ها نمی شوید!

### 📌 توجه متناوب

توانایی انعطاف پذیری ذهنی برای جابه جایی توجه از یک فعالیت به فعالیت دیگر

**مثال:** اینکه شما دستورالعمل یک فعالیت را مطالعه کرده (یادگیری) و سپس آن را اجرا کنید (عمل) یا مثال دیگر اینکه مثلاً از شخصی بخواهیم به ساعت نگاه کند و هر وقت عقربه ی بزرگ به روی عدد ۱۲ آمد به روی میز ضربه ای بزند!

### 📌 توجه انتخابی

توانایی نادیده گرفتن عوامل دیگر و محرک های مزاحم و تمرکز بر روی یک موضوع خاص (زمانی که بین دو یا چند محرک که با هم متفاوت اند توجهمان را به یک محرک خاص اختصاص می دهیم)



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



## چگونه ذره بین باشیم؟

**مثال:** مهرداد روی میز پذیرایی تکالیفش را انجام می‌دهد و او انتخاب می‌کند که عوامل درونی مثل افکار و عوامل بیرونی مانند تیک‌تاک ساعت و صدای جاروبرقی را که سبب پرت شدن حواس او نسبت به تکلیفش می‌شود نادیده بگیرد!

### 👉 توجه تقسیم شده

توانایی توجه بر بیش از یک مورد به طور همزمان، که عالی‌ترین نوع توجه است.

**مثال:** مهرداد همزمان که به حرف‌های معلم گوش می‌دهد قادر است یادداشت‌برداری نیز انجام دهد. یا مثال دیگر اینکه شما به حرف‌های همسر، فرزند یا مهماتان گوش می‌دهید و همزمان می‌توانید غذا را نیز آماده کنید!

### 👉 توجه غیر ارادی

فرد به صورت غیرارادی توجه ویژه‌ای به یک محرک خاص و یا یک نشانه‌ی حسی داشته باشد، که به آن سوگیری در توجه نیز می‌گویند.



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



## چگونه ذره بین باشیم؟

**مثال:** شما علاقه مند به خرید یک ماشین خاص با رنگی خاص شده‌اید، شما در بسیاری از موقعیت‌ها و اماکن مختلف با ماشینی با مشخصه‌های بالا روبه‌رو می‌شوید و با خود فکر می‌کنید که آیا قبلاً هم این همه ماشین با این مشخصات در این مکان‌ها وجود داشته‌اند؟

یا مثال دیگر اینکه شما به دختری با موهای خرمایی، چشمان عسلی و با پالتویی قرمز علاقه مند شده‌اید و چند مدتی است که سعی در ابراز علاقه به آن دختر دارید، ولی هنوز علاقه‌ی خود را به او ابراز نکرده‌اید. نکته‌ی قابل توجهی که نظر شما را به خود جلب کرده این است که پس از علاقه‌مندی شما به این دختر، در بسیاری از موقعیت‌ها و اماکن مختلف با دخترهایی با مشخصه‌های بالا روبه‌رو می‌شوید، دختری با موی خرمایی، چشمان عسلی و پالتویی قرمز؛ در دانشگاه، مترو و مرکز خرید! حال پرسش این است که آیا دخترهایی با چنین مشخصه‌هایی قبلاً در این مکان‌ها وجود نداشته‌اند؟ اگر چنین نبوده چرا شما اکنون شمار زیادی از دختران با چنین مشخصه‌هایی را در اطراف خود می‌بینید و آن‌ها در کانون توجه شما قرار گرفته‌اند؟



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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







## چگونه ذره بین باشیم؟

جالب توجه و طولانی مدت این پدیده آن است که با وجود انفجار اطلاعاتی و در دسترس بودن این همه دانش، سطح اطلاعات و آگاهی عمومی مردم کاهش می یابد، چرا که بازه ی توجه و میزان تمرکز آنها بشدت توسط دنیای اینترنت تخریب شده و کاهش پیدا کرده است. در اینترنت و شبکه های اجتماعی مانند اینستاگرام، تلگرام و غیره در حال حاضر، مدام سعی می شود برای جلب و حفظ مخاطب، خوراک جدیدی به او داده شود. درست مثل اینکه به یک مهمانی دعوت شده باشید که در آن صدها غذای خوشمزه و رنگارنگ روی میز چیده شده باشد. هر چند ظرفیت معده شما هم مثل ظرفیت آگاهی و توجه یک فرد محدود است اما به نیروی اراده ی خیلی زیادی برای خودداری از ناخنک زدن به همه ی غذاها لازم است و همان طور که می دانیم اکثر افراد فاقد آن هستند، پس به دنبال کردن لینکی پس از لینک دیگر می پردازند.

در این حالت فرد مدام به دنبال اطلاعات جدید است بدون اینکه اطلاعاتی را که از قبل دریافت کرده کاملاً پردازش و بررسی نماید. در نتیجه مغز کم کم با وضعیت جدید خو می گیرد و از میزان توجه و تمرکز



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



## چگونه درهین باشیم؟

خود و در واقع از عمق خود کم می‌کند و به وسعت خود می‌افزاید. این وضعیت چون ساختار فیزیکی مغز را تغییر می‌دهد باعث می‌شود که تمام زندگی فرد تحت تأثیر قرار گرفته و اگر در جای دیگر بخواند متنی طولانی یا یک کتاب مفید را بخواند قادر به انجام چنین کاری نباشد و همچنان کم‌عمق باقی بماند.

بسیاری از چیزهای ارزشمند مانند مهارت‌های مختلف یا دانش‌های تخصصی در عمق قرار دارند و شما برای دستیابی به آن‌ها باید مغزتان را برای شیرجه و یک غواصی عمیق تمرین دهید. اگر چنین اهدافی در ذهن ندارید می‌توانید به همان شیوه‌ی قبلی ادامه دهید؛ اما اگر این نوع بودن شما را آزار می‌دهد یا مانع از دست یافتن به اهدافتان شده است ، پس زمان ، زمان تغییر است.

خبر خوب اینکه مغز تنها عضوی از بدن است که همواره انعطاف‌پذیر باقی می‌ماند و شما با هر سن و وضعیتی قادر هستید با تمرین‌های ذهنی و بدنی بر ساختار آن تأثیر بگذارید.

«گلوریا مارک» استاد دانشگاه ارواین در کالیفرنیا معتقد است زمانی که افراد تمرکز خود را از دست می‌دهند، پس از آن ۲۳ دقیقه زمان لازم



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



## چگونه درهین باشیم؟

دارند تا دوباره بر کار خود تمرکز کنند. برخی بررسی‌ها درباره‌ی این موضوع نشان می‌دهند بازایابی تمرکز در برخی افراد ۵ دقیقه و در برخی دیگر تا ۱۵ الی ۲۳ دقیقه به طول می‌انجامد. بنابراین از دست دادن تمرکز هزینه‌های زیادی برای افراد در بر دارد.

ممکن است تصور کنید بیشترین دلیل عدم تمرکز در افراد عوامل بیرونی مانند اعضای خانواده، همکاران، تلفن همراه، تماس‌های تلفنی یا ایمیل‌ها هستند؛ اما طبق پژوهش‌های گلوریا مارک تقریباً در ۴۴ درصد موارد خود افراد باعث از دست دادن تمرکز خود می‌شوند.

عوامل مختلفی در برهم زدن تمرکز نقش دارند که در ادامه به بررسی آن‌ها می‌پردازیم:



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



# چگونه درهین باشیم؟



## 📌 استفاده بیش از حد از تکنولوژی

وسایل هوشمند، موبایل، کامپیوتر، تبلت و غیره همگی تمرکز شما را برهم می‌زنند. مغز انسان همانند یک منشی عمل می‌کند که به شما برای منظم بودن و مدیریت زمان کمک می‌کند.

یادگیری مهارت‌های اولیه‌ی منظم بودن مانند نوشتن وظایف و استفاده از جدول برنامه‌ریزی کارهای روزانه، محدود کردن زمان تماشای تلویزیون و استفاده از اینترنت می‌تواند به حل این مشکلات کمک کند.



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



## چگونه درهین باشیم؟

عدم استفاده از تکنولوژی در ساعات خاص مثلاً بعد از صرف شام یا پیش از خواب نیز می‌تواند در حل این مشکل مفید باشد.

### اقدامک

یک نرم‌افزار مدیریت زمان استفاده از تلفن همراه نصب کنید. پیشنهاد من نرم‌افزارهای Quality time برای گوشی اندروید و Moment برای آیفون هست. با این کار شما نسبت به میزان استفاده از گوشی در شبانه روز آگاه شده و می‌توانید آن را کنترل کنید.

### 👉 کمبود خواب

اگر خواب کافی ندارید (شش تا هشت ساعت خواب شبانه)، احتمالاً دچار افکار آشفته هستید و در مدیریت کارهای روزانه‌تان مشکل دارید. این واکنش طبیعی است و با استراحت کافی و زودتر خوابیدن می‌توانید تمرکز خود را دوباره به دست آورید.



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



## چگونه ذره بین باشیم؟

اما اگر دچار اختلال خواب هستید یا وقتی از خواب بیدار می‌شوید هنوز خسته‌اید، از خلق و خوی متغیر رنج می‌برید و اختلال توجهی مانند عدم تمرکز یا اختلال هوشیاری دارید ممکن است به اختلال خواب مزمن دچار باشید و بایستی با مراجعه به پزشک و بهبود الگوی خواب خود آن را درمان کنید.

### 🌟 ناراضی شغلی

همه‌ی افراد می‌توانند گاهی از کار خود ناراضی شوند. ممکن است در برخورد با ارباب رجوع با مشکل روبه‌رو شوید یا رئیس از عملکردتان ناراضی باشد یا اگر محیط کار نامرتب یا پروژه کسل‌کننده باشد، تمرکز کردن سخت‌تر می‌شود و این امر کاملاً طبیعی است؛ اما اگر نمی‌توانید پروژه‌ها را کامل انجام دهید (تاریخ تحویل پروژه‌ها را از دست می‌دهید یا با مشکلات جدی مواجه می‌شوید) احتمالاً به درمان یا شغل جدیدی نیاز دارید. اگر مدام از انجام وظایف خود طفره می‌روید و نمی‌توانید روی پروژه‌ها متمرکز شوید، سابقه‌ی عملکرد ضعیف در کارهای خود دارید و شغل‌تان را چندین بار تغییر داده‌اید، با پزشک مشورت کنید.



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



## چگونه درهین باشیم؟

بزرگسالانی که به اختلال توجه و بیش‌فعالی مبتلا هستند، همیشه در انجام دادن کارها و تمام کردن‌شان با مشکل مواجه می‌شوند و عضو ضعیف تیم به‌شمار می‌روند. به گفته‌ی دکتر «ویلنر»، آنها دائماً گرفتار احساس شکست و مشکلات عزت نفس پایین هستند. بر اساس یافته‌ها این افراد بیشترین میزان تغییر شغل و عدم رضایت شغلی را دارند.

### 📌 اضطراب بیش از حد

اضطراب تأثیر مستقیمی روی تمرکز دارد زیرا در تقابل با بخش‌های شناختی (قسمت‌هایی از مغز که وظیفه‌ی تفکر سریع و دقیق را دارند) عمل می‌کند. در نتیجه عصبی و مضطرب بودن تمرکز را دشوارتر می‌کند. محققان دانشگاه ویسکانسین‌مدیسن دریافتند استفاده از تکنیک‌های ریلکسیشن (تن آرامی) باعث می‌شود بر عواملی که موجب عدم تمرکز شما می‌شوند، کنترل بیشتری داشته‌باشید. همچنین پژوهش دیگری در دانشگاه یوسی‌ال‌ای نشان می‌دهد بزرگسالان مبتلا به اختلال توجه و تمرکز با مدیتیشن می‌توانند تمرکز خود را بهبود داده و افسردگی و اضطراب خود را کم کنند.



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



## چگونه ذره بین باشیم؟

اگر اختلال خلقی ناشی از اضطراب مانند عصبی بودن و افسردگی دارید یا اگر اضطراب توانایی تمرکزتان را کم کرده است به طوری که روی کار، روابط فردی و امور تحصیلی شما اثر منفی دارد به پزشک مراجعه کنید و همه‌ی علائم و مشکلاتتان را شرح بدهید تا با کمک پزشک این مشکل حل شود.

### کم تحرکی و ورزش نکردن

تحقیقات نشان داده ورزش منظم ذهن را آگاه و فعال نگه می‌دارد و قدرت حافظه و یادگیری را افزایش می‌دهد. توجه به ورزش منظم در بزرگسالانی که اختلال توجه و تمرکز و ذهن‌بی‌قرار دارند، مهم‌تر است. به گفته‌ی دکتر ویلنز بیمارانی که ورزش می‌کنند توجه و توانایی تمرکزشان بهتر می‌شود. همچنین ورزش منظم باعث می‌شود انرژی مضاعفی را که منجر به بی‌قراری می‌شود، مصرف کنید و خواب بهتری در شب داشته باشید. اگر نمی‌توانید مدتی آرام بنشینید (مثلاً در یک جلسه‌ی کاری یا پشت میز کار خود) و دائم باید از پشت میز بلند شوید



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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





## چگونه ذره‌بین باشیم؟

و حرکت کنید یا با ورزش بیش از حد (دو یا سه ساعت در روز) سعی دارید مشکل بی‌قراری خود را حل کنید از پزشک کمک بگیرید.

### اقدامک

یک حرکت ورزشی خانگی و ساده که به آن علاقه مند هستید (مانند شنا، دراز و نشست، بارفیکس، حلقه و...) را انتخاب کرده و روزانه «یک» حرکت انجام دهید. اگر در هنگام انجام آن تمایل به ادامه حرکت داشتید، ادامه دهید. هیچگونه اجباری برای انجام بیشتر از یک حرکت وجود ندارد و قبل از خواب مطمئن شوید یک حرکت روزانه را انجام داده اید.



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



## چگونه ذره بین باشیم؟



### تکنیک های افزایش تمرکز

#### 📌 تکنیک های افزایش تمرکز در کودکان

در این بخش سعی بر این است یاد بگیریم که به کودکان مهارت‌هایی را آموزش دهیم تا توانایی انواع توجه را کسب کرده و آن را ارتقاء دهند. در شیرخوارگی که مغز در حال رشد است، باید روی توجه کلی کار کرد. افزایش تجربه‌ها و انجام بازی‌هایی که مهارت توجه را افزایش می‌دهند، در این میان بسیار کمک‌کننده است. هر چه توجه در یک کودک افزایش یابد، در آینده میزان تمرکز او بالاتر خواهد رفت. مثلاً



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



## چگونه ذره بین باشیم؟

اگر در سن پایین با کودکی در مورد گل وحشی صحبت کنیم، در بزرگسالی وقتی وارد یک باغ گل می‌شود، توجهش بیشتر به گل‌های وحشی خواهد بود و روی آنها تمرکز می‌کند. اگر مطلبی تازه داشته باشد، باعث برانگیختگی و افزایش دقت هنگام یادگیری می‌شود. وقتی مطلبی تازه ندارد، کودک حس خستگی و خواب‌آلودگی پیدا می‌کند. والدین با توجه به سن کودک می‌توانند از این تکنیک‌ها و بازی‌ها استفاده کنند. نمونه‌هایی از آنها را با هم بررسی می‌کنیم:

### ب‌دو تولد تا یک سالگی ✌️

✓ **زبان‌ت را ببینم:** در این بازی ابتدا کودک را صدا کنید و به او لبخند بزنید تا توجهش جلب شود. بعد زبان‌تان را بیرون بیاورید و کمی حرکت دهید. برای او توضیح دهید که در حال انجام چه کاری هستید. با صدا درآوردن، توجه کودک را به خود جلب کنید. لمس زبان کودک، می‌تواند به او کمک کند تا بهتر بفهمد در مورد چه چیزی صحبت می‌کنید. این بازی به او کمک می‌کند کنترل بیشتری روی زبانش داشته باشد و در آینده توانایی درآوردن صداهای مختلف و لغات را بهتر پیدا کند. تا زمانی که کودک توجه دارد، بازی را ادامه دهید و با خسته شدن



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



## چگونه ذره بین باشیم؟

او، آن را متوقف کنید. به کمک این بازی، کودک روی توانایی‌هایی که دارد، تمرکز می‌کند. در این سن زبان شیرخوار برای مکیدن شیر آماده است. با این بازی، کنترل عضلات زبان را هم به دست می‌آورد. کم‌کم این مهارت و بازی را به بازوها و پاها تعمیم دهید و آگاهی و شناخت او را از خود بالا ببرید. این بازی به کودک می‌فهماند چه جنبه‌هایی برای بازی‌های جذاب و خنده‌دار دارد.

### ✋ یک تا سه سالگی

✓ **تعقیب پر غوطه‌ور در هوا:** در این بازی پری را از بالا بیندازید و کودک را تشویق کنید تا آن را نگاه کند. در این حالت، تمرکز چشم‌ها روی حرکت پر تقویت می‌شود. پر را در محل‌های مختلف از ارتفاعات مختلف پایین بیندازید تا متوجه گردش هوا و تاثیر آن بر پرواز پر شود. می‌توانید حتی از کودک بخواهید با فوت کردن، آن را بالا نگه دارد. این بازی باعث افزایش تمرکز، قدرت و انعطاف عضلات چشم می‌شود. می‌توانید این بازی را با یک بادکنک کوچک نیز انجام دهید.

✓ **با صدا دستا بالا:** زنگ یا جغجغه ای را به صدا در آورید و از کودک بخواهید هر وقت صدای آن را شنید دستش را بالا ببرد.



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



## چگونه ذره بین باشیم؟

✓ **صداس چیه؟**: تصویر چند حیوان را مقابل کودک بگذارید و از کودک بخواهید که پس از شنیدن هر صدا (صدای حیوانات که پخش می شود یا شما ادا می کنید) تصویر مربوطه را نشان دهد.

✓ **توپ را بگیر**: توپ کوچکی را به یک نخ آویزان کنید و مقابل کودک بگیرید، توپ را کمی تکان دهید و از او بخواهید با دو دست یا یک دست توپ را بگیرد.

✓ **جفت کن**: پنج شیء، تصویر، مهره، توپ رنگی یا اشکال هندسی مقابل کودک قرار دهید، سپس جفت هر کدام از آن اشیاء را نیز یکی یکی به او بدهید تا کنار شیء مثل خودش قرار دهد.

### ✌ سه تا شش سالگی

✓ **ضربه با دست**: تویی را از شاخه درختی به کمک طناب در حالی که به اندازه قد کودک است، آویزان کنید، به نحوی که بتواند با دست به آن ضربه بزند. این بازی باعث افزایش تمرکز و هماهنگی چشم ها و دست می شود. کودک میزان جابجایی توپ را مشاهده می کند و متوجه می شود رابطه مستقیمی بین میزان جابجایی توپ و انرژی وارده به آن وجود دارد.



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



## چگونه ذره بین باشیم؟

✓ **ایست، حرکت:** با کودک قرار بگذارید که فعالیتی را انجام دهد و به محض شنیدن صدای سوت آن کار را متوقف کند. به عنوان مثال در یک اتاق کودک پشت به شما راه برود و هر زمان صدای سوت را شنید بایستد و مجدداً با فرمان شما شروع به حرکت کند و با شنیدن صدا متوقف شود.

✓ **شنیدی دستا بالا:** کلمه ای را با کودک قرار بگذارید تا هر زمان آن را شنید دستش را بالا ببرد. شما کلمات مختلف را بگویید و آن کلمه‌ی خاص را نیز به طور نامنظم در میان کلمات دیگر بکار ببرید.

✓ **پرتاب توپ:** شما و فرزندتان مقابل هم روی زمین بنشینید، توپی را به سمت او بفرستید، از وی بخواهید پس از گرفتن توپ مجدداً آن را به شما بدهد و این کار را تکرار کنید. (به تدریج مدت زمان تمرین را افزایش دهید)

✓ **یکی در میان بچین:** متناوب چیدن توپ یا مهره‌های رنگی را به کودک آموزش دهید. ابتدا از دو رنگ شروع کنید و از کودک بخواهید آن دو رنگ را یک‌درمیان بچیند. (این کار را تا ۵ مهره در رنگ‌های



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



## چگونه ذره بین باشیم؟

مختلفی ادامه دهید) برای مثال در مرحله اول از کودک بخواهید مهره‌های قرمز و آبی را به صورت یک در میان بچیند.

✓ **کاملش کن:** طرح‌های ساده‌ای به صورت ناقص روی کاغذ بکشید

و از کودک بخواهید جزء حذف شده در تصاویر را تشخیص دهید. مثال: تصویر آدم بدون چشم، تصویر موش بدون دم!

✓ **کدام متفاوت؟** چهار تصویر بر روی کاغذ بکشید به طوری که یک

تصویر با دیگر تصاویر فرق داشته باشد. از کودک بخواهید تصویر متفاوت را پیدا کرده و به شما نشان دهد.

✓ **به هم وصل کن:** نقطه‌هایی را در یک خط صاف بکشید و از کودک

بخواهید آن‌ها را با خط به هم وصل کند. (ابتدا نقطه‌ها درشت و نزدیک به هم باشد بعد به تدریج نقطه‌ها ریزتر و فاصله دورتر شود)

✓ **با قیچی ببر!** تمرین قیچی کردن طرح کشیده شده روی کاغذ (ابتدا

خطوط صاف بعد خطوط منحنی و اشکال مختلف)

✓ **بگو چیه؟:** از کودک بخواهید چشم‌هایش را ببندد، اشیاء آشنا و

موجود در منزل را یکی یکی در دست او بگذارید و بخواهید پس از لمس هر وسیله، نام آن‌ها را بگوید.



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



## چگونه ذره بین باشیم؟

### 👉 شش تا دوازده سالگی

✓ **بیست سوالی:** در این سن دیگر به سراغ تقویت مغز می‌رویم. این بازی را می‌توان حتی در ترافیک خیابان هم انجام داد. به نوبت چیزی را انتخاب کنید و از آن نشانه‌هایی بدهید تا طرف مقابل آن را حدس بزند مثلاً می‌گویید فلان چیز در جنگل است، فلان چیز اسم یک نقاش است یا... این باعث می‌شود کودک هر چه مثلاً در مورد جنگل می‌داند، به یاد و به زبان بیاورد. این بازی به تمرکز طولانی نیاز دارد.

✓ **بشنو و جواب بده:** داستان کوتاهی را برای کودک تعریف کنید و بعد بلافاصله از متن داستان سوالاتی را از او بپرسید (به تدریج بین تعریف داستان و پرسش از متن فاصله بیندازید تا کودک مجبور شود اطلاعات را در حافظه نگه دارد).

✓ **به ترتیب تکرار کن:** دو کلمه بدون ربط (مثال: مسواک ؛ دمپایی) به کودک بگوئید و از او بخواهید آن دو کلمه را به همان ترتیب (یعنی اول مسواک بعد دمپایی) بعد از شما تکرار کند. در هر مرحله پس از اینکه کودک موفق شد کلمات را به طور صحیح بعد از شما تکرار کند، یک



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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





## چگونه ذره بین باشیم؟

کلمه به تعداد کلمات خود اضافه کنید. این بازی را در سنین نوجوانی نیز می‌توانید انجام دهید.

✓ **نورُ دنبال کن:** از کودک بخواهید یک شیء نورانی در حال حرکت را با چشم تعقیب کند. شیء را در جهات مختلف به صورت صاف یا دورانی حرکت دهید. (به تدریج زمان تمرین را افزایش دهید)

✓ **لمس کن و بکش:** اشکال هندسی پلاستیکی و اشیاء ساده را در دست کودک قرار دهید و از او بخواهید شیء را لمس کند و طرح آن را روی کاغذ بکشد (در مرحله لمس شیء چشم‌های کودک بسته است)

### ✌ نوجوانی

✓ **۵ اتفاق خوب بگو:** می‌توانید از نوجوان خود بخواهید آخر شب ۵ اتفاق خوبی را که در طول روز برای او رخ داده، بنویسد یا بیان کند. در این صورت تمرکز روی اتفاق‌های روز زیاد می‌شود و نوجوان روی اتفاق‌های خوب زندگی و به احساس ایجاد شده از آنها توجه می‌کند و در نهایت یاد می‌گیرد یک اتفاق را به کل روز تعمیم ندهد. مثلاً به کمک این تکنیک می‌فهمد بعد از یک انتقاد کوچک که باعث ناامیدی



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



## چگونه درهین باشیم؟

او شده، یک اتفاق خوب هم افتاده. در نهایت می‌تواند بخش‌های خوب زندگی را از میان اتفاق‌های دیگر جدا کند و بنویسد.

### 👉 تکنیک‌های افزایش تمرکز در بزرگسالان

مغز ما بدون شک بازیگوش‌ترین و پرجنب‌وجوش‌ترین عضو بدن ماست. دلیل اصلی این اتفاق نامحدود بودن محدوده‌ی فعالیت مغز است. شما می‌توانید در حالی که بر روی کاناپه‌ی خود نشسته‌اید به قدم‌زدن در خیابان شانزلیزه فکر کنید، آینده را برای خودتان ترسیم کنید و یا حتی به روزهایی که گذشته‌اند و کارهایی که می‌توانستید انجام دهید و انجام نداده‌اید فکر کنید و افسوس بخورید. اما باید توجه داشت ادامه‌ی این روند باعث کاهش قدرت تمرکز ذهن خواهد شد، پس باید هرچه زودتر برای افزایش تمرکز و کنترل ذهن تمرین کنیم. ذهنی که متمرکز نیست قادر نخواهد بود که هیچ کاری را به خوبی انجام دهد و در نتیجه از مطالعه کردن گرفته تا عملکردمان در محل کار، همه و همه تحت تاثیر عدم توانایی ما در تقویت ذهنمان قرار خواهند گرفت.

من زمانی که قادر نبودم ذهنم را کنترل کنم، معمولاً حس بدی نسبت به خودم و عملکردم داشتم. معمولاً ساعات زیادی از روز را با فکر کردن



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



## چگونه درهین باشیم؟

به مطالب اضافی و به درد نخور تلف می‌کردم و در پایان روز احساس پشیمانی شدید می‌کردم، در نهایت نمی‌توانستم آنطور که باید و شاید از پتانسیل مغز خود استفاده کنم.

این تفکرات باعث می‌شود احساس شکست و سرخوردگی در تمام بخش های زندگی تاثیر منفی گذاشته و باعث شود که انگیزه شما برای رسیدن به موفقیت تا حد بسیار زیادی کاهش یابد. اما شما می‌توانید با افزایش قدرت ذهن و تمرکز از ظرفیت‌های مغز خود به خوبی بهره برده و به نوعی زندگی خود را تغییر دهید.

البته باید بگویم اگر فکر می‌کنید قادرید به طور کامل ذهنتان را کنترل کنید، سخت در اشتباهید! محققان بیان می‌کنند که تقریباً ۸۰ درصد تصمیمات ما بر اساس ضمیر ناخودآگاه ما گرفته می‌شوند. پس آیا می‌توان گفت که افزایش تمرکز و کنترل ذهن غیرممکن است؟ البته که خیر. شما می‌توانید تا حد زیادی از حواس پرتی‌هایی که در طول روز برایتان پیش می‌آید جلوگیری کنید و به این ترتیب تا حد بسیار زیادی قدرت تمرکز ذهن خود را تا جایی که در اختیار شماست افزایش دهید.



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



## چگونه دره بین باشیم؟

به طور کلی بسیاری از اتفاقات پیرامون ما از ما تاثیر نگرفته و تلاش ما برای تغییر آن‌ها بی‌فایده است (دایره نگرانی ما) اما مهمترین بخش مسئله این است که در راستای بخشی از زندگی خود و پیرامونمان که توانایی تاثیرگذاری، بهبود و پیشرفت داریم (دایره کنترل ما) تلاش کنیم و به موفقیت برسیم.

بدترین چیزی که برای افزایش تمرکز می‌توانید انجام دهید، این است که بخواهید یک برنامه‌ی آموزشی شدید برای خود بگذارید. اصلاً ما تمرین‌های افزایش تمرکز را انجام می‌دهیم تا از شتاب‌زدگی جلوگیری کنیم و بتوانیم به آرامی در کارهایمان عمیق شویم. بنابراین طراحی یک برنامه‌ی آموزشی بسیار سنگین می‌تواند در تضاد با بهبود تمرکز باشد. بهتر است به آرامی خود را بسازید و سعی کنید روز به روز با استفاده از تکنیک‌ها بر میزان تمرکز خود و حذف عوامل حواس‌پرتی بیفزایید.

### 🌸 به اتفاقات فکر کنید!

اتفاقاتی در زندگی ما می‌افتند که زندگی ما را تحت تاثیر قرار می‌دهند. زمانی از روز را به فکر کردن در مورد چیزهایی که دوست دارید اختصاص دهید. مثلاً تصمیم‌گیری‌های مهم می‌تواند ذهن شما را در طول



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



## چگونه ذره بین باشیم؟

زمانی که به کار و فعالیتی مشغول هستید کاملاً درگیر کند، برای همین بهتر است یک بار با تمام تمرکز و دقت به آن‌ها فکر کرده و در رابطه با آن‌ها تصمیم نهایی بگیرید.

### اقدامک

فهرستی از اتفاقات و کارهای مهمی که در زندگی شما تاثیرگذار هستند و در طول شبانه روز افکار شما را درگیر می‌کنند بنویسید. در اولین فرصت بعد از مطالعه‌ی این کتاب درباره‌ی آن‌ها به خوبی فکر کرده و تصمیم بگیرید! بعد از آن دیگر نباید به آن‌ها فکر کنید و فقط اقدامات لازم را انجام می‌دهید!

### 🌸 انگیزه‌ی خود را بیابید!

یکی از دلایلی که موجب می‌شود نتوانیم بر کاری تمرکز کنیم، مبهم بودن انگیزه است؛ ما نمی‌دانیم «چرا» کاری را انجام می‌دهیم. گاهی این بی‌انگیزه بودن به این صورت است که نمی‌دانید چرا انجام یک کار



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



## چگونه ذره بین باشیم؟

خاص، به دستیابی به هدفی کمک می کند و گاهی نیز اصلاً نمی دانید چرا برای دستیابی به هدفی تلاش می کنید. وقتی انگیزه مشخص باشد، نگرش نیز تغییر خواهد کرد و روش انجام کار دگرگون خواهد شد. وقتی واقعاً نسبت به کاری که انجام می دهید علاقه مند و مشتاق باشید، تمرکز کردن بر آن کار بسیار آسان خواهد شد.

### 🌸 افکار خود را بنویسید!

همیشه در کنارتان یک کاغذ و خودکار داشته باشید و عامل حواس پرتی را روی آن یادداشت کنید تا از ذهنتان خارج شود. یادتان هست که بر اساس تحقیقات گلوریا مارک هر چیزی حواس شما را پرت کند، دوباره به ۵ تا ۲۳ دقیقه زمان نیاز خواهید داشت تا عمیقاً روی کارتان تمرکز کنید؟ به صورت ساده تر بگویم: هر موقع از کار عمیق، حواستان پرت شد، ۵ تا ۲۳ دقیقه زمان از دست داده‌اید!

پس به این منظور هر زمان که چیزی به ذهنتان می آید، تنها آن را بر روی یک تکه کاغذ بنویسید. به خودتان قول دهید تا موقع پایان کار اجازه نمی دهید حواستان پرت شود و بعد از پایان کار آن برگه را بررسی خواهید کرد!



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



## چگونه درهین باشیم؟

مثلاً همانطور که در حالی کتاب می‌خوانید، ناگهان یاد پیام یکی از دوستانتان می‌افتید که جواب ندادید! فوراً روی کاغذ بنویسید: «جواب پیام فلانی» و دیگر آن را از ذهنتان بیرون کنید.

### اولویت بندی کنید! 🙌

اگر کارهای زیادی در طول روز برای انجام دادن دارید، مثلاً قرار است امروز ۱۰ کار را انجام دهید، حتماً قبل از شروع، آنها را اولویت‌بندی کنید. به طوری که دقیقاً بدانید اول از چه کاری شروع می‌کنید و با چه کاری روز را به پایان می‌رسانید. بسیاری از اوقات نداشتن تمرکز کافی به این دلیل است که مشغله‌های زیادی داریم، سردرگم هستیم، نگران بقیه‌ی کارها هستیم و نمی‌دانیم دقیقاً باید از کجا شروع کنیم. شما بایستی میزان تخمین خود از توان و زمان مورد نیاز کارها را به واقعیت نزدیک کنید تا بهتر برنامه ریزی کنید!



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



## چگونه ذره بین باشیم؟

### اقدامک

برای تقویت توانایی تخمین زدن قبل از غذا خوردن حجم غذای داخل بشقاب را تخمین زده و سپس بسنجید که درست تخمین زده‌اید یا خیر، تمرین دیگر تخمین فاصله مکانی خود تا نقطه ای مشخص است، تخمین بزنید چند قدم تا نقطه مورد نظر فاصله دارید و سپس قدم‌های خود را بشمارید! با تکرار این تمرینات توانایی تخمین زدن در شما بهبود یافته و می‌توانید به بهترین شکل برنامه‌ریزی کرده و به آن عمل کنید.

### 👉 تقسیم وظایف کنید!

وظایف را تقسیم‌بندی کنید. کارهایی که آغاز و پایان مشخصی ندارند تمرکز شما را مختل می‌کنند. اگر پروژه‌ی بزرگی را باید انجام دهید



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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





## چگونه ذره بین باشیم؟

مسیر انجام آن را مشخص کنید و با تقسیم‌بندی مناسب کارها تمرکز خود را افزایش دهید. برای انجام بهتر این تکنیک می‌توانید برای کارهای چند مرحله ای از گانت چارت استفاده کنید.

### 🌸 به مغز خود استراحت دهید!

یکی از کارهایی که برای افزایش تمرکز و کنترل ذهن می‌توانید انجام دهید، استراحت دادن به مغز است. استراحت دادن به این معنا نیست که شما از کار خود فارغ شوید و مشغول به کار دیگری شوید، چون در هر دو حالت ذهن شما در حال پردازش است. برای این کار باید ذهن خود را از تمام مشغولیات و روزمرگی‌هایی که درگیر آنهاست جدا کنید. یک راه بسیار خوب و مؤثر برای خلاصی از شلوغی دنیا مدیتیشن است. مدیتیشن و تمرینات ذهن‌آگاهی می‌تواند به شما کمک کند که ذهن خود را از هر فکری رها کنید و در عین حال باعث افزایش قدرت ذهن و تمرکز نیز خواهد شد.

آیا ایکیوسان را به خاطر می‌آورید؟ مدل نشستن و تمرکز کردن او را به خاطر دارید؟ اغلب ما در زمان کودکی و تماشای این برنامه با اصطلاح مدیتیشن آشنا نبودیم و تنها گاهی از روی حرکاتش تقلید



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



## چگونه ذره‌بین باشیم؟

می‌کردیم! اما او همیشه به کمک مدیتیشن می‌توانست تمرکز کند و مهمترین تصمیماتش را هم بعد از مدیتیشن می‌گرفت. مدیتیشن یکی از بهترین و مهمترین تمرین‌های تمرکز ذهن محسوب می‌شود و انجام آن نه تنها برای مغز شما مفید است، بلکه بر روی سلامت کلی بدنتان نیز تاثیر مثبتی می‌گذارد.

### ❗منفی نباشید!

یک نکته‌ی خیلی مهم در رابطه با کلیه‌ی فرآیندهای ذهنی و مغزی این است که هرگز منفی نباشید. هرگز نگوئید که نمی‌توانم تمرکز کنم یا نمی‌توانم به خاطر بیاورم. این اظهارات منفی تمرکز کردن را دشوارتر می‌سازد، چون به صورت ناخودآگاه ذهن خود را روی عدم توانایی در آن موضوع خاص متمرکز می‌کنید. وقتی نیاز به تمرکز دارید مدام به خود یادآوری کنید که می‌توانید تمرکز کنید این تکرار لفظی واقعاً توانایی تمرکز را در شما افزایش می‌دهد.



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



## چگونه ذره بین باشیم؟

### اقدامک

تفکرات منفی و باورهای محدودکننده‌ی خود را بنویسید و  
برای همیشه در این کتاب جا بگذارید!

.....

.....

.....

### عوامل حواس پرتی را حذف کنید!

صدای زنگ تلفن همراه، صدای پیام و اعلان، ارتعاش و یا صدای زنگ یادآورها، هر یک به اندازه‌ی کافی می‌توانند حواس شما را منحرف کنند و در تمرکز بر روی انجام کارها اختلال ایجاد کنند. تحقیقات نشان داده است که حتی در صورتی که این پیام‌ها کوتاه باشند، افکار و ذهن افراد را مشغول می‌کنند. بدین معنی که همانطور که آن‌ها مشغول کار خود هستند تمایل دارند به مسئله‌ای غیر مرتبط فکر کنند که در نتیجه ممکن است کار به درستی انجام نشود.



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



## چگونه ذره بین باشیم؟

در نهایت، اگر می‌خواهید بر روی کاری به درستی متمرکز شوید، قبل از شروع حتماً عوامل حواس‌پرتی مثل گوشی موبایل، صداهای مزاحم، گرما یا سرمای زیاد و حتی بوهای مزاحم را از خود دور کنید، پس از هر چیزی که باعث می‌شود شما سرتان را از کار یا کتاب خود برگردانید فاصله بگیرید.

### اقدامک

همین الان اعلان‌های مختلف نرم‌افزارهای پیام‌رسان در تلفن همراهتان را غیر فعال کنید. نرم افزارهایی مانند اینستاگرام ، واتساپ ، تلگرام...

در طول شبانه روز زمان محدود و مشخصی برای چک کردن پیام‌هایی که دریافت کرده‌اید و از آن بی‌خبر هستید در نظر بگیرید!

تلفن همراه وسیله‌ای برای کمک به بهبود زندگی شماست، لطفاً اختیار زندگیتان را به آن نسپارید!



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



## چگونه درهین باشیم؟

### 🌸 انجام چند کار همزمان ممنوع!

بسیاری از افراد افتخار می‌کنند که توانایی این را دارند که چند کار را به صورت هم‌زمان انجام دهند ولی متأسفانه آگاه نیستند که این کار از مهم‌ترین عوامل از بین رفتن تمرکز است؛ همچنین باعث بالا رفتن ضریب اشتباه می‌شود. انجام هم‌زمان چند کار، منجر به پایین آمدن هوش می‌شود. همچنین انجام هم‌زمان چند کار باعث می‌شود افراد اشتباه کنند و جزئیات را نادیده بگیرند. چند کار را هم‌زمان با هم انجام ندهید. در این وضعیت هرگز نمی‌توانید روی یک کار متمرکز شوید. یک کار را تمام کنید و بعد سراغ کار بعدی بروید.

### 🌸 مغز خود را تمرین دهید!

تمرینات محاسباتی ساده و حل مسائل مختلف، روش‌هایی هستند که می‌توانند مغز را تمرین دهند، بازی‌های دیجیتالی و حل جدول همگی می‌توانند تاثیر مثبت و یا منفی بر روی مغز داشته باشند و یا حتی بدون تاثیر باشند. تحقیقات اخیر نشان می‌دهند افرادی که اغلب پازل و یا جدول حل می‌کنند، سرعت و دقت عمل بالایی در استدلال و ارزیابی دارند. انجام بازی‌های ویدیویی باعث ایجاد تغییراتی در بسیاری از



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



## چگونه ذره بین باشیم؟

مناطق مغز می‌شود. در حقیقت محققان دریافته‌اند که استفاده از بازی‌های ویدیویی بخش‌هایی از مغز که مسئول کنترل مهارت‌ها و توجه‌ها هستند را تحریک می‌کند و در نتیجه عملکرد بهتری نشان می‌دهند.

### اقدامک

بر روی یک برگه، در یک ستون و زیر هم تعداد ۳۰ محاسبه‌ی ساده از نوع جمع، تفریق و ضرب اعداد تک رقمی بنویسید. (مثلاً:  $9 \times 3 = ?$ )  
زمان بگیرید و این محاسبات را با بیشترین سرعتی که می‌توانید انجام دهید. زمان محاسبه را یادداشت کنید.  
روز بعد ۳۰ محاسبه‌ی دیگر را نوشته و مجدد این کار را انجام دهید. هر روز سعی کنید زمان محاسبات را نسبت به روز قبل کاهش دهید.



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



## چگونه ذره بین باشیم؟

👉 مغز خود را تعمیر دهید!

اگر نمی‌توانید بیش از چند ثانیه روی موضوعی متمرکز شوید به محضی که حواستان پرت شد به صورت آگاهانه دوباره همان موضوع را در ذهن خود نگه‌دارید و به آن توجه کنید. با این تمرین ذهن را تمرین می‌دهید که بتواند برای مدت طولانی‌تری روی یک مطلب ثابت شود.

👉 بی تفاوت باشید!

به روش عنکبوت عمل کنید تا ذهنتان قدرت تمرکز پیدا کند. اگر تار عنکبوت را چندبار به آرامی تکان بدهید، عنکبوت به خیال این که حشره‌ای در دامش افتاده به طرف آن می‌آید، ولی پس از چندبار تکرار دیگر نسبت به آن تکان‌ها توجه نشان نمی‌دهد. شما هم برای تمرکز پیدا کردن از این شیوه استفاده کنید، هر چیزی که سبب حواس‌پرتی شما می‌شود را نادیده بگیرید. این کار در آغاز خیلی سخت است، ولی کم کم و با تمرین تمرکز می‌توانید هر آنچه به جز کارتان را نادیده بگیرید



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



## چگونه ذره بین باشیم؟

### 🌸 نیازهای خود را مدیریت کنید!

قبل از آغاز هر کار تمام ابزار و وسایلی که به آنها نیاز دارید مرتب و آماده کنید. این کار به کاهش حواس پرتی در حین کار کمک می کند.

### 🌸 زمان بازدهی بیشتر خود را بیابید!

مواقعی که بیشترین بازدهی کاری را در طول ۲۴ ساعت شبانه روز دارید مشخص کنید. برای افراد مختلف این ساعات متفاوت هستند. ساعت بیشترین بازدهی کاری مخصوص خود را پیدا کرده و سعی کنید کارهای سخت تر که جذابیت کمتری برایتان دارند را در این ساعتها انجام دهید. معمولاً افراد درون گرا صبح زود و افراد برون گرا اواخر شب می توانند تمرکز بیشتری داشته باشند، البته استثناء همیشه وجود دارد!

### 🌸 سبک زندگی خود را سالم کنید!

فعالیت های فیزیکی، انتخاب رژیم غذایی مناسب و همچنین وزنی ایده آل، همگی عواملی هستند که می توانند در عملکرد و سطح تمرکز شما تاثیر بگذارند. به عنوان مثال، اگر شما از خوردن صبحانه صرف نظر کنید، بعید است که با وجود گرسنگی قادر به انجام کارهای خود به بهترین نحو باشید. توجه به وضعیت سلامت، فعال بودن و مصرف



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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





## چگونه ذره بین باشیم؟

خوراکی‌های تقویت کننده تمرکز از نکات مهم به حساب می‌آیند. توجه داشته باشید کمبود ریزمغذی‌های ضروری موجب خستگی و آشفتگی ذهنی می‌شود. مغزیجات، خشکبار، ویتامین E، سبزیجات و میوه‌ها برای بهبود تمرکز مفید هستند.

### 🌸 آرام باشید!

خود را به منظم بودن مقید کنید تا از زمان‌های بیشتری استفاده مؤثر نمایید. با وظایف کوچک‌تر شروع کنید اما اگر در ابتدا به راحتی قادر به تمرکز نبودید ناامید نشوید به همان کار کوچک بچسبید تا کم‌کم آرام‌تر شده و تمرکزتان بیشتر شود.

### 🌸 بدون تردید کار کنید!

وظیفه‌ی خود را خوب شناخته و درک کنید، چون تردید داشتن درباره‌ی کاری که باید انجام دهید تمرکز کردن روی آن را دشوار می‌سازد.

### 🌸 تکنیک پومودورو را بکار بگیرید!

این تکنیک می‌تواند راهی برای تمرین دادن مغز شما برای رسیدن به تمرکز باشد، درست همان‌طور که عضلات خود را تمرین می‌دهید. برای



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



## چگونه ذره‌بین باشیم؟

اجرای تکنیک پومودورو باید به مدت ۲۵ دقیقه به‌طور کامل بر یک کار تمرکز کنید و سپس ۵ دقیقه استراحت کنید.

برای هر ۴ دوره‌ی ۲۵ دقیقه‌ای، زمان استراحت طولانی‌تر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای در نظر بگیرید. اگر در ابتدا ۲۵ دقیقه تمرکز کامل بر یک کار برای شما سخت است، می‌توانید با ۱۵ دقیقه شروع کنید و سپس به تدریج این زمان را افزایش دهید. در نهایت به جایی می‌رسید که حتی متوجه گذشت این ۲۵ دقیقه نمی‌شوید! برای کنترل زمان مدام به ساعت خود نگاه نکنید، از یک تایمر یا کرنومتر با صدای ملایم و یا ساعت شنی استفاده کنید.

### 🌸 منظم باشید!

سعی کنید محیطی که قصد دارید در آن کارهای نیازمند تمرکز و حتی این تمرین‌های تمرکز را انجام دهید مرتب و تمیز باشد. محیط مرتب در ایجاد ذهن منظم تاثیر مثبت دارد و بالعکس، اگر محیط اطراف شما بهم ریخته باشد تاثیر منفی روی ذهن و تمرکز شما خواهد داشت.



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



## چگونه ذره بین باشیم؟

🌸 به هیچ چیز فکر نکنید!

سعی کنید حداقل سه دقیقه افکار خود را سرکوب کنید. این کار خیلی سخت به نظر می‌رسد، ولی با تمرین منظم می‌توانید آن را انجام دهید. در ابتدا با زمان یک دقیقه آغاز کنید و کم کم زمان را افزایش دهید. سعی کنید بدون در نظر گرفتن فکر در ذهن خود، برای چند دقیقه خالی بمانید. این تمرین یکی از دشوارترین تمرینات برای تمرکز است.

🌸 خوب بشنوید!

این تمرین با تمرکز بر صداها در ارتباط است. به صورت روزانه در محیط زندگی صداها را می‌شنویم. سعی کنید بر روی یک صدای خاص تمرکز کنید، بعد روی صداها را زیاد دیگری مثل صدای پرندگان تمرکز کنید. دوباره به صدای دیگری گوش دهید، مثل صدای ترافیک. این کار را مرتباً ادامه دهید و پس از تمرکز بر روی یک صدا برای یک دقیقه آن را تغییر دهید.

🌸 با رنگ سبز آستی کنید!

رنگ سبز اثر آرام‌بخشی بر روی مغز می‌گذارد و از بهترین رنگ‌ها برای محیط کارهایی است که به تمرکز نیاز دارند، دیدن برگ‌های سرسبز



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



## چگونه ذره بین باشیم؟

درختان، تنفس هوای آزاد و قدم زدن، یک پکیج کامل برای کسانی است که به دنبال افزایش تمرکز و کنترل ذهن خود هستند. در مسیر رفت و آمد به خانه و محل کارتان در فضایی سبز و مطبوع مقداری پیاده روی کنید.

### اقدامک

اگر در فضای کار خود از نور طبیعی بهره می‌برید، چند گلدان از گلهای مختلف تهیه کنید و اگر امکان بهره‌مندی از نور طبیعی ندارید، یک گلدان هر چند کوچک از گل‌های سایه‌دوست که با نور کم هم رشد خوبی دارند تهیه کرده و گوشه ای از میز کار خود قرار دهید. مثل گلهای پتوس ، گندمی ، سانسوریا ، آگلونما...

👋 یوگا کنید !

یوگا به میزان قابل توجهی سطح انرژی و عملکرد مغز را بهبود می‌بخشد. محققان می‌گویند که تمرین‌های یوگا برای ۲۵ دقیقه در روز باعث



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



## چگونه ذره بین باشیم؟

افزایش سلامت مغز می‌شود و همچنین به افراد اجازه می‌دهد تا به راحتی تمرکز کنند.

### 🌸 تصویرسازی کنید!

نگه داشتن تصاویر ذهنی دل‌خواه، توانایی تمرکز را به نحو چشم‌گیری افزایش می‌دهد. یکی از بهترین ویژگی‌های این تکنیک آن است که در همه حال می‌توانید به آن پردازید و بدون هیچ‌گونه زمینه یا مقدمات و در هر شرایط و موقعیتی، از این روش استفاده کنید. کافی است هر روز چند نوبت و به مدت چند دقیقه، بر تصاویر دل‌خواه خود، تمرکز نمایید تا اثرات آن را مشاهده و تجربه کنید. مثلاً چشمان خود را ببندید و موضوعی را در ذهن خود کاملاً احیا و بازسازی کنید. ابتدا آن را کلی‌تر ببینید و سپس وارد جزئیات شوید؛ تمام اجزای آن را ببینید و به تدریج و با تمرینات مکرر، تصویر را واضح‌تر نمایید. وضوح را به درجه‌ای برسانید که تصویر ذهنی، همچون منظره‌ای طبیعی و زنده به نظر برسد.

### 🌸 موسیقی کلاسیک گوش دهید!

گوش دادن به موسیقی کلاسیک، خلق‌وخو و رضایت شغلی را به میزان چشم‌گیری بهبود می‌بخشد و به طور بالقوه بازدهی، دقت و بهره‌وری را



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



## چگونه ذره بین باشیم؟

بالا می‌برد. اگر موسیقی کلاسیک را نمی‌پسندید، به موسیقی‌هایی که صداهاى طبیعت را ارائه می‌دهند گوش دهید. صداهاى طبیعت مانند جریان آب، می‌تواند توانایی‌های شناختی و تمرکز را افزایش دهند.

### 🌸 جريان خون خود را کنترل کنید!

در حالت درازکش عضله‌هایتان را ریلکس کنید و تنها به ضربان قلبتان بیندیشید. با تمرین این کار پس از مدتی می‌توانید جریان خون در بدنتان را حس کنید. حتی بعد از انجام تمرین‌های بسیار وقتی در یک قسمت بدن حس ضعف و درد کردید می‌توانید با تمرکز خون بیشتری به آن نقطه از بدن برسانید. شک نداشته باشید که جدی گرفتن این تمرینات و تداوم در انجام آن‌ها سبب به وجود آمدن قدرت تمرکز در ذهن شما می‌شود.

### 🌸 پیوند قلب انجام دهید!

قلب خود را با ذهنتان پیوند دهید. استفاده از ذهن برای کار خوب و متمرکز ضرورت دارد و آنچه به موفقیت بیشتر شما کمک می‌کند، همراه کردن احساسات و دیدگاه مثبت با تلاش ذهنی است که واقعا نتیجه‌ی متفاوت و باورنکردنی برایتان به همراه خواهد داشت. وقتی از



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



## چگونه ذره بین باشیم؟

کار لذت می‌برد خیلی سریع‌تر و بهتر بر قدرت تمرکز شما افزوده می‌شود.

### بشمارید و بشمارید!

کتابی را انتخاب کنید، یک صفحه از آن را در نظر گرفته و تعداد کلمات موجود در هر پاراگراف یا تمام صفحه را بشمارید. یک بار دیگر این کار را تکرار کنید تا مطمئن شوید که شمارش را درست انجام داده‌اید. شمارش را بطور ذهنی و با حرکات چشم‌هایتان انجام دهید. این تمرین را علاوه بر کلمات می‌توانید با تعداد یک حرف خاص در یک پاراگراف یا صفحه انجام دهید.

### بی حرکت بنشینید!

روی یک صندلی راحت بنشینید و ببینید چقدر می‌توانید بدون حرکت بمانید. این کار به آن آسانی که فکر می‌کنید، نیست. شما مجبورید تمام توجه‌تان را به بی حرکت نشستن روی صندلی جلب کنید. مراقب باشید هیچ یک از ماهیچه‌های بدنتان حرکت نکند. در ابتدا ممکن است بتوانید پنج دقیقه یا حتی کمتر بدون حرکت بمانید، ولی آرام آرام می‌توانید به



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



## چگونه ذره‌بین باشیم؟

۱۵ دقیقه در روز هم برسید. خود را به زور روی صندلی نگه ندارید، زیرا باید کاملاً احساس آرامش کنید.

### 🙌 به سیب فکر کنید!

یک میوه مثلاً یک سیب را بردارید و از همه طرف به آن نگاه کنید. تمام حواس خود را بر روی آن متمرکز کنید و به چیز دیگری غیر از آن سیب فکر نکنید. هنگامی که به سیب نگاه می‌کنید به چگونگی رشد آن و یا ارزش غذایی آن و یا حتی مغازه‌ای که آن را خریده اید فکر نکنید، بلکه تنها و تنها بخود سیب فکر کنید. به آن نگاه کنید، آن را ببویید و لمس کنید.



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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





## چگونه ذره بین باشیم؟

### سخن پایانی

آلبرت اینشتین می گوید:

«عجیب است که عده ای کارهای همیشگی را انجام می دهند و نتیجه ای متفاوت را انتظار دارند!»

لطفاً متفاوت عمل کنید تا متفاوت زندگی کنید!

از همراهی شما بسیار خرسند و سپاسگزارم ، شما می توانید برای دستیابی به هدایای مختلف آموزشی در زمینه ی آموزش تکنیک های مطالعه، یادگیری، تمرکز، تقویت حافظه و خلاقیت به صورت رایگان با یک کلیک از طریق صفحه ی سایت و اینستاگرام ما به آدرس زیر اقدام نمایید:



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



[SamanehBeygi\\_com](https://www.instagram.com/SamanehBeygi_com)



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)

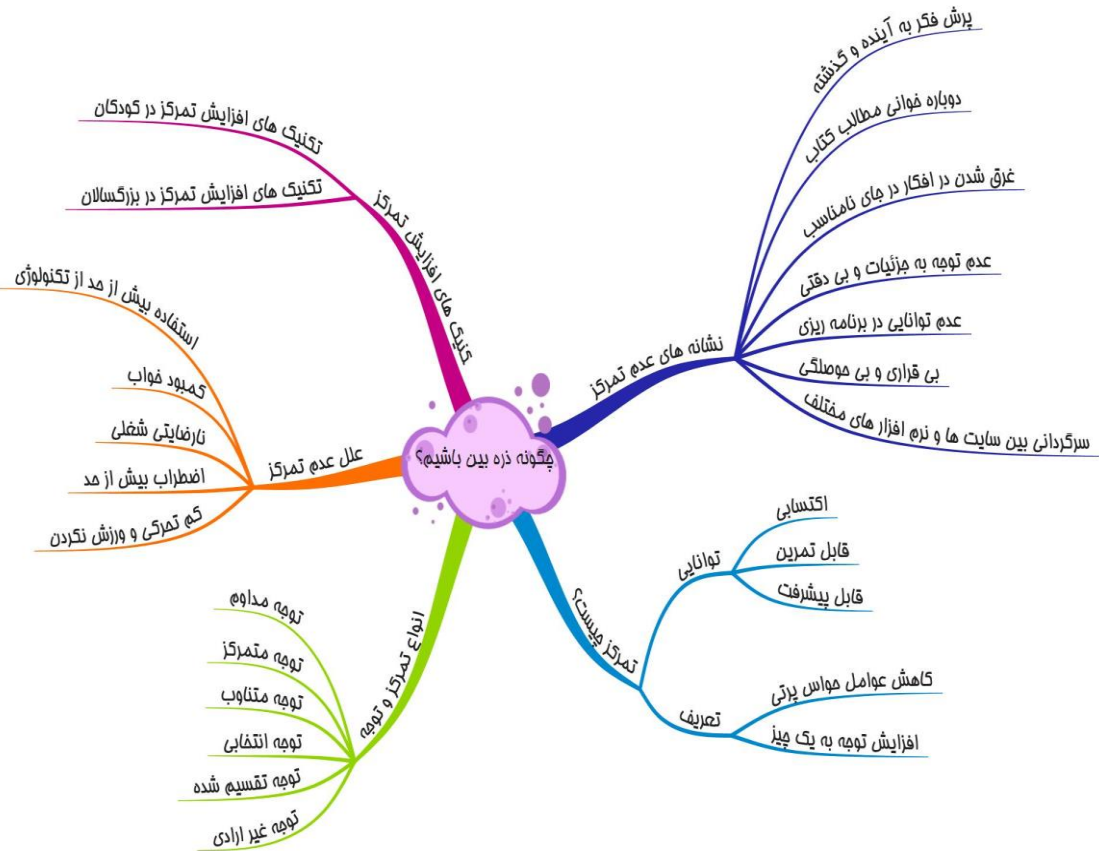


[SamanehBeygi\\_com](https://www.instagram.com/SamanehBeygi_com)



# چگونه ذره بین باشیم؟

## مرور و خلاصه کتاب



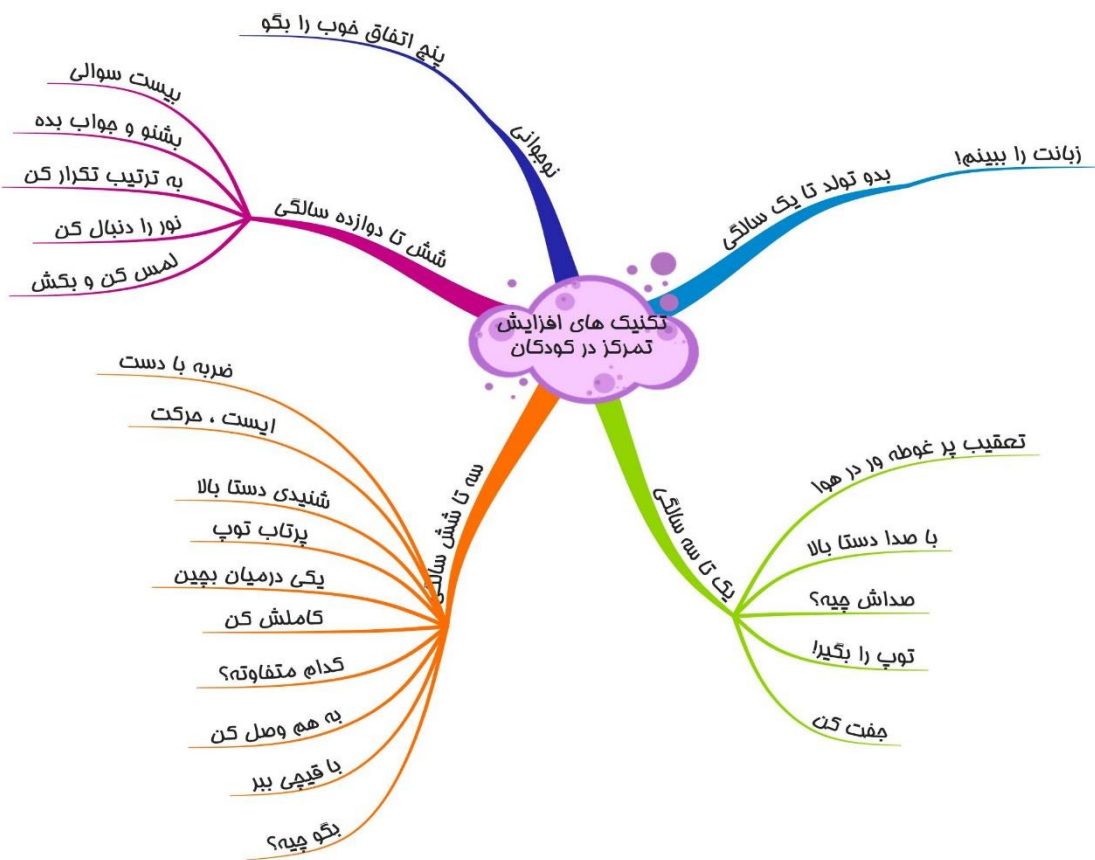
[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



# چگونه ذره بین باشیم؟



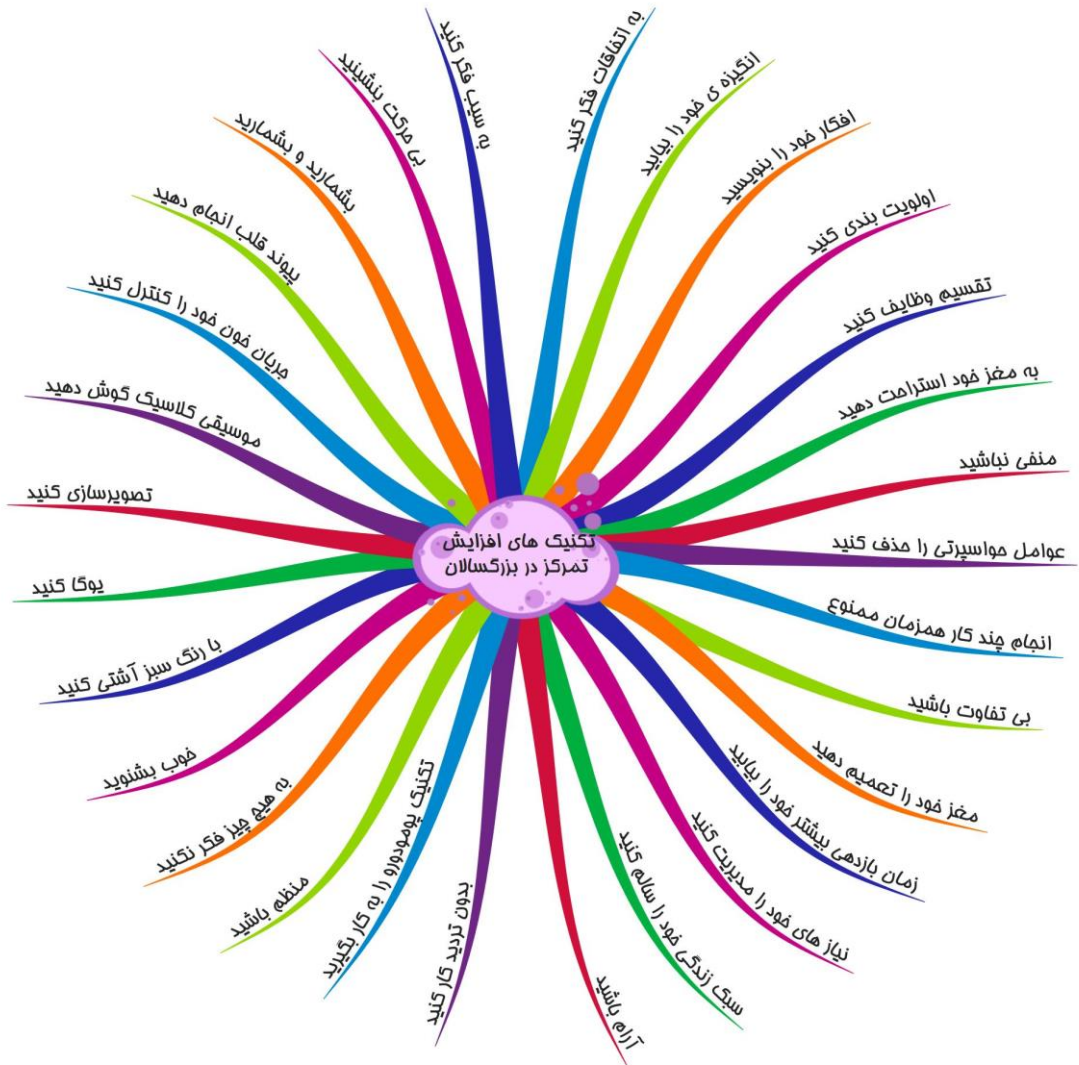
[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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



# چگونه ذره بین باشیم؟



[SamanehBeygi.com](http://SamanehBeygi.com)



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