



تمریناتی جهت تقویت تمرکز

تمرین شماره ۱:

کتابی را انتخاب کنید، یک صفحه از آن را در نظر گرفته و تعداد کلمات موجود در هر پاراگراف را بشمارید. یک بار دیگر این کار را تکرار کنید تا مطمئن شوید که شمارش را درست انجام داده‌اید. در ابتدای کار با یک پاراگراف شروع کنید و هنگامیکه این تمرین برای شما آسان تر شد، تمام کلمات یک صفحه را بشمارید. شمارش را به طور ذهنی و با مرکات چشم‌هایتان انجام دهید.

تمرین شماره ۲:

در ذهن خود از یک تا صد را بر عکس بشمارید.

تمرین شماره ۳:

در ذهن خود از شماره صد، سه تا سه تا بشمرید و کم کنید. (۱۰۰ - ۹۷ - ۹۴ - ...)

تمرین شماره ۴:

یک کلمه و یا یک طرح ساده را انتخاب کنید و آن را به مدت ۵ دقیقه در ذهن خود تکرار کنید. هنگامیکه توانستید بهتر و آسان تر تمرکز کنید. سعی کنید این کار را برای مدت ۱۰ دقیقه انجام دهید و بدون آنکه تمرکز مواس خود را از دست بدهید.

تمرین شماره ۵:

یک میوه مثلا یک سیب را بردارید و از همه طرف به آن نگاه کنید. تمام مواس خود را بر روی آن متمرکز کنید و به چیز دیگری غیر از آن سیب فکر نکنید. وقتی به سیب نگاه می کنید به چگونگی رشد آن و یا ارزش غذایی آن و یا متی مغازه ای که آن را فریده‌اید فکر نکنید، بلکه فقط و فقط به خود سیب فکر کنید. به آن نگاه کنید، آن را ببویید و لمس کنید.

تمرین شماره ۶:

همانند تمرین قبل عمل کنید با این تفاوت که این بار پیشمانتان بسته باشد. در ابتدا تمرین شماره ۵ را به مدت ۵ دقیقه تکرار کنید و سپس به انجام این تمرین بپردازید. پیشمان خود را ببندید و سعی کنید طعم، رنگ و بوی میوه را احساس و تصور کنید و هر چه می توانید این تصویر را در ذهن خود شفاف تر کنید. اگر نتوانستید این کار را انجام دهید، پیشمان خود را باز کنید، میوه را نگاه کنید و سپس تمرین را تکرار کنید.

تمرین شماره ۷:

یک شی ساده (قاشق، پنگال و یا لیوان) را بردارید و بر روی آن تمرکز کنید. از همه طرف به آن نگاه کنید بدون آنکه کلمه ای در ذهن داشته باشید. سعی کنید

تمریناتی جهت تقویت تمرکز

مدتی معین به هیچ چیز فکر نکنید. به زودی این کار برای شما آسان و آسان تر خواهد شد.

فقط به آن شی نگاه کنید بدون آنکه بر اسامی و یا کلمات مربوط به آن فکر کنید.

تمرین شماره ۸:

پس از آنکه در انجام تمرین قبل مهارت پیدا کردید، می توانید این تمرین را انجام دهید. شکل هندسی کویچی (مثلث، مربع و یا دایره) را بر روی کاغذ رسم کنید و آن را به رنگ دلفوا در آورید. سپس بر روی آن تمرکز کنید. فقط به آن شکل فکر کنید و افکار نامربوط دیگر را از خود برانید.

سعی کنید در طی تمرین به کلمات فکر نکنید.

تمرین شماره ۹:

مانند تمرین قبل عمل کنید با این تفاوت که این بار پشمانتان بسته باشد. اگر نتوانستید شکل را بطور کامل مجسم کنید، پشمانتان را باز کرده، چند دقیقه به شکل نگاه کنید سپس پشمان خود را ببندید و تمرین را ادامه دهید.

تمرین شماره ۱۰:

سعی کنید حداقل برای مدت ۵ دقیقه به هیچ چیز فکر نکنید. دقت کنید وقتی که تمرین های قبلی را با موفقیت به پایان رساندید، آنگاه نوبت به این تمرین خواهد رسید. در آن هنگام شما برای انجام این تمرین آمادگی فواید داشت و قادر فواید بود برای



برای موفقیت هزار راه نرفته وجود دارد – امیرمسینی