

دوره‌ی پیشرفته‌ی

داندایانی

ارباب ذهن‌تان شوید (هفته چهارم)



در طول روز ۵ موقعیت را شناسایی کنید که در آن بتوانید هنر تمرکز کردن را تمرین کنید. این موقعیت‌ها باید طوری باشند که بخشی از روتین روزانه‌تان باشند و چیز جدیدی نباشند که بخواهید آن‌ها را وارد زندگی‌تان کنید.

برای مثال:

موقعیت ۱: هر بار که با همسر حرف می‌زنم، توجهم را به طور کامل به او معطوف می‌کنم. اگر هشپاری‌ام به سمت دیگری منحرف شود، به آرامی و با مهربانی آن را به سمت همسرم برمی‌گردانم. اگر بتوانم در طول روز این کار را انجام بدهم، می‌توانم هنر تمرکز را تمرین کنم.

موقعیت ۲: هر بار که با فرزندانم حرف می‌زنم، توجهم را به طور کامل به آن‌ها معطوف می‌کنم. اگر هشپاری‌ام به سمت دیگری منحرف شود، به آرامی و با مهربانی آن را به سمت فرزندانم برمی‌گردانم. اگر بتوانم در طول روز این کار را انجام بدهم، می‌توانم هنر تمرکز را تمرین کنم.

موقعیت ۳: هر بار که رانندگی می‌کنم تمرکز روی جاده است و هر دو دستم روی فرمان ماشین قرار دارد.

موقعیت ۴: هر بار که با تلفن حرف می‌زنم، توجهم را به طور کامل به طرف مقابل معطوف می‌کنم.

موقعیت ۵:

بسیار مهم است که هنر تمرکز را وارد زندگی‌تان کنید و در آن واحد فقط روی یک چیز تمرکز نمایید. از شما می‌خواهم که در ماه اول موقعیت اول را در زندگی‌تان عملی کنید. فعلاً موقعیت‌های دیگر را نادیده بگیرید. بعد از یک ماه تمرین، اگر دیدید که می‌توانید توجه‌تان را به طور کامل به همسرتان اختصاص دهید، آنگاه می‌توانید در ماه دوم موقعیت دوم را نیز در کنار موقعیت اول در زندگی‌تان پیاده کنید.

در هر دوی این موقعیت‌های روزانه تمرین تمرکز را انجام بدهید و تا زمانی که نتوانسته‌اید به صورت مداوم هر دو را انجام بدهید، وارد موقعیت سوم نشوید. اگر تمرکز را به این شیوه به تدریج یاد بگیرید و تمرین کنید، خسته نمی‌شوید و به مرور زمان تمرکزتان بهتر می‌شود. زیاد طول نمی‌کشد که می‌بینید در تمام طول روز تمرکز دارید.



می‌توانید با استفاده از فرم خود-ارزیابی، هر روز خودتان را ارزیابی کنید تا بدانید که تمرینات را چگونه انجام داده‌اید. در پایان هر روز با استفاده از سیستم نمره-دهی موجود در فرم خودارزیابی، تمرین آن روزتان را ارزیابی کنید. سعی کنید هر ماه کمی بهتر شوید. من در معبد اینطور تمرین می‌کردم.



۱. تعریف من از تمرکز را به صورت دقیق بنویسید.

۲. وقتی هشیاری شما از چیزی به چیز دیگری جابجا می‌شود، شما دارید
را تمرین می‌کنید.

۳. بر اساس چیزهایی که در این ویدیو شنیدید، دو دلیل ذکر کنید که چرا مردم نمی‌توانند تمرکز کنند؟

۴. کلید دستیابی به تمرکز بهتر چیست؟



۵. اگر بخواهید تمرکزتان خوب شود، بهتر است چقدر از زمانتان را صرف آن کنید؟

۶. خود-ارزیابی: آیا شما اجازه می‌دهید تکنولوژی تعیین کند که هشیاری به کجای ذهنتان می‌رود؟

بله

خیر

بیشتر اوقات

گاهی اوقات

۷. خود-ارزیابی: آیا زندگی شما صرف واکنش نشان دادن به افراد و اشیای اطرافتان می‌شود؟

بله

خیر

بیشتر اوقات

گاهی اوقات

۸. خود-ارزیابی: به نظر خودتان، شما چند ساعت از روز را در حالت حواس‌پرتی سپری می‌کنید؟



۹. اگر مدام سرگرم حواس پرتی باشید، در حواس پرتی به مهارت می‌رسید.

صحیح

غلط

۱۰. اگر چیزی را تمرین کنید، در آن به مهارت می‌رسید.

صحیح

غلط

۱۱. شما در حال حاضر در کدام بخش از زندگی‌تان دچار حواس پرتی هستید؟

۱۲. در این درس نمونه‌هایی از چیزهایی را ذکر کردم که حواس پرتی را به ذهن ما یاد می‌دهند، مثلاً تماشای اخبار و جابجایی مداوم هشپاری بین ویدیو، مجری اخبار، بازار بورس، اخبار فوری و غیره. سه مورد از چیزهایی را ذکر کنید که حواس پرتی را به شما یاد می‌دهند.



۱۳. یکی از اثرات جانبی تمرکز کردن این است که می‌توانید به صورت آگاهانه انتخاب کنید که آیا می‌خواهید درگیر مسئله‌ای شوید یا نه.

صحیح

غلط

۱۴. بخش‌هایی از زندگی‌تان را مشخص کنید که می‌توانید در آن‌ها به تمرین تمرکز بپردازید.

۱۵. اینکه شما در طول روز تمرین تمرکز را تا چه اندازه خوب انجام دهید تعیین می‌کند که چقدر در آن به مهارت خواهید رسید.

صحیح

غلط

۱۶. پاسخ‌های مناسب را انتخاب کنید: اگر قصد دارید به صورت جدی تمرکز کنید، باید...

به هیچ عنوان حواس‌پرتی را برنتابید.

در طول روز چندین کار را با هم انجام دهید تا بتوانید کارهای بیشتری را به پایان برسانید.

به اطرافیان‌تان بفهمانید که موافق حواس‌پرتی و رفتارهای حواس‌پرتانه نیستید.

هر روز صبح ۱۰ دقیقه تمرین تمرکز را انجام بدهید و در ادامه‌ی روز کاری به آن نداشته باشید.



۲۰. یکی از بزرگ‌ترین مزایای تمرکز چیست؟

۲۱. از محصولات تمرکز طولانی مدت است.

۲۲. تمرکز می‌تواند به شما کمک کند که دیدگاه داشته باشید.

۲۳. اگر دیدگاه فراز-قله‌ای داشته باشید، نمای کلی موقعیت را در دست دارید و این به شما اجازه می‌دهد که تصمیمات بهتری اتخاذ کرده و نتایج بهتری کسب کنید.

صحیح

غلط

۲۴. هر قدر بیشتر تمرکز داشته باشید، کمتر به قدرت نگهبانی دست پیدا می‌کنید.

صحیح

غلط

۲۵. اگر نتوانید تمرکز کنید، نمی‌توانید گوش فرا دهید.

صحیح

غلط



۲۶. توانایی تمرکز به شما اجازه می‌دهد که وقتی کسی حرف می‌زند، به او گوش فرا دهید.

صحیح

غلط

۲۷. یکی از راه‌های تشکیل روابط خوب با مردم، تقویت توانایی گوش کردن است.

صحیح

غلط

۲۸. داشتن تمرکز به شما اجازه می‌دهد که به واسطه‌ی حالت‌های گوش کردن و نگهبانی، اطلاعات بیشتری به دست بیاورید. این اطلاعات نیز به نوبه‌ی خود برای زندگی شخصی، خانوادگی و حرفه‌ای شما مفید است.

صحیح

غلط

۲۹. کدام یک از مزایای تمرکز نیست:

روابط بهتر

تبدیل شدن به یک شنونده‌ی بهتر

حواس پرتی بیشتر

اتخاذ تصمیمات بهتر

۳۰. تمرکز یعنی توانایی حفظ هشیاری روی یک چیز برای مدتی طولانی.

صحیح

غلط



۳۱. چگونه می‌توان تمرکز را وارد زندگی روزمره کرد؟

۳۲. دو یا سه بخش از روزتان را نام ببرید که می‌توانید در آن تمرکز کردن را تمرین کنید (یعنی می‌توانید توجه‌تان را در حین گفتگو به صورت کامل به طرف مقابل معطوف کنید).

۳۳. اگر در حین گفتگو هشیاری‌تان دچار پرسه‌زنی شود، باید چکار کنید؟
- استاتوس فیس‌بوک‌تان را بروزرسانی کنید تا مردم متوجه قضیه شوند.
 - به استادتان پیام بدهید تا او متوجه شود که شما دچار حواس‌پرتی شده‌اید.
 - هشیاری‌تان را به گفتگو برگردانید.
 - ذهن‌تان را به گفتگو برگردانید.

۳۴. چرا بسیاری از مردم برایشان سخت است که تمرکز کردن را یاد بگیرند؟

۳۵. چگونه می‌توانید به فرزندان و همکاران‌تان تمرکز کردن را یاد بدهید؟
- به آن‌ها بگویید تمرکز کنند.
 - به آن‌ها بگویید در اینترنت «نحوه‌ی تمرکز کردن» را جستجو کنند.
 - با مثال به آن‌ها یاد بدهید.
 - به آن‌ها بگویید که در این دوره ثبت‌نام کنند.

۳۶. شما می‌توانید خودتان حواس پرت باشید و با موفقیت به دیگران یاد بدهید که تمرکز کنند.

صحیح

غلط

۳۷. تمرکز کردن تلاش زیادی می‌طلبد چون شما حواس پرتی را خوب یاد گرفته‌اید.

صحیح

غلط

۳۸. اگر شماتان را برای مدتی طولانی در یک بخش از ذهن‌تان نگه دارید، در واقع

شما را تمرین کرده‌اید.

۳۹. اگر هشیاری شما در بین بخش‌های مختلف جابجا شود، در واقع شما

..... را تمرین کرده‌اید.

۴۰. بهترین راه برای دستیابی به تمرکز مداوم این است که ...

همین حالا خودتان را به صورت کامل در آن غرق کنید.

به تدریج گام‌های کوچکی در این راستا بردارید.

هر روز در مورد تمرکز مطالعه کنید.

به همه‌ی اطرافیان‌تان بگویید که تمرکز کنند.

۴۱. اگر شما به حالت تمرکز دست پیدا کنید، هشیاری‌تان تنها زمانی جابجا می‌شود که شما به آن اجازه بدهید.

صحیح

غلط

هنر تمرکز کردن

پنج فرصت را در روزهای عادی تان پیدا کنید که بتوانید در آن‌ها هنر تمرکز کردن را تمرین کنید. این فرصت‌ها باید بخشی از روتین روزمره تان باشند و نباید فعالیت جدیدی باشند که بخواهید آن را وارد زندگی تان کنید. وقتی فهرست را تهیه کردید، به صفحه‌ی بعد مراجعه کنید.

۰.۱

۰.۲

۰.۳

۰.۴

۰.۵

برگه‌ی خود-ارزیابی روزانه

از شما می‌خواهم که فرصت شماره‌ی یک لیست‌تان را به مدت یک ماه وارد تمرین‌تان کنید. فعلاً بقیه‌ی فرصت‌ها را کنار بگذارید. بعد از یک ماه تمرین، اگر دیدید که می‌توانید بدون هیچ زحمتی در موقعیت مورد نظرتان تمرکز کنید، آنگاه در ماه دوم فرصت دوم را در کنار فرصت اول به تمرین‌تان اضافه کنید. پس در ماه دوم تمرین تمرکز، باید در فرصت شماره‌ی یک و دوی لیست صفحه‌ی قبل، تمرین تمرکز را انجام بدهید.

در پایان هر روز از خودتان بپرسید که در آن روز تا چه حد برای تمرین تمرکز در موقعیت مورد نظرتان تلاش کرده‌اید و هر شب به خودتان نمره بدهید.

۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳ ۲ ۱ ۰
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۳ ۲ ۱ ۰
۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۳ ۲ ۱ ۰
۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۳ ۲ ۱ ۰
		مجموع امتیاز این ماه		۳۱	۳۰	۲۹	۳ ۲ ۱ ۰

لطفاً بر اساس عملکردی که داشته‌اید، به خودتان نمره‌ی ۰، ۱، ۲ یا ۳ بدهید. دقت کنید که این برگه خود-ارزیابی است و لازم نیست آن را به کسی تحویل دهید. راهنمای نمره‌دهی:

نمره‌ی ۳ ~ انجام دادم با تمرکز و حداکثر توانایی

نمره‌ی ۲ ~ انجام دادم، اما با تلاش متوسط

نمره‌ی ۱ ~ انجام دادم، اما تلاش بسیار کمی برای آن صرف کردم

نمره‌ی ۰ ~ انجام ندادم

برای مشاهده‌ی نمونه به صفحه‌ی بعد مراجعه کنید

در پایان ۳۱ روز...

طی ۳۱ روز آینده، هر بار که هشیاری تان وارد یکی از بخش‌های منفی لیست صفحه‌ی قبل شد، با استفاده از قدرت اراده تان آن را وارد یکی از بخش‌های مثبت لیست صفحه‌ی قبل کنید. اگر این کار را به صورت مداوم تمرین کنید، خواهید دید که می‌توانید کنترل کنید که هشیاری تان وارد کدام بخش‌ها می‌شود و به این ترتیب می‌توانید جهت جریان انرژی تان را تغییر دهید؛ و به این صورت می‌توانید تعیین کنید که چه چیزهایی در زندگی تان تحقق پیدا می‌کنند، چون زندگی ما تجلی همان جاهایی است که انرژی مان واردشان می‌شود.

در پایان هر روز از خودتان پرسید که تمرین بالا را چطور انجام داده‌اید.

هر شب به خودتان نمره بدهید.

۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴ ۳ ۱ ۰
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۴ ۳ ۱ ۰
۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۴ ۳ ۱ ۰
۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۴ ۳ ۱ ۰
	۲۹	مجموع امتیاز این ماه		۳۱	۳۰	۲۹	۴ ۳ ۱ ۰