

تمرکز کردن در کار

تمرکز یعنی در هر زمان تمام توجه و فکر خود را روی فقط و فقط یک کار بگذاریم **استیو جابز می‌گوید:**

« تمرکز یعنی نه گفتن به صد ایده‌ی خوب دیگری که وجود دارد. شما باید بادقت انتخاب کنید.»

مکانیزم تمرکز کردن

تصور کنید که یک عکس را که در حال واضح شدن است نگاه می‌کنید وقتی که تصویر واضح شد مغز شما به دنبال جنبه می‌رود

که می‌خواهید به آن توجه کنید (**فرایند بالا به پایین**)

با این دید درک شما از جهان اطراف تغییر می‌کند و توانایی بیشتری در نادیده گرفتن محرک‌های بیرونی دارید. علت از دست دادن تمرکز یک عادت تکاملی است که وقتی انسان در اطراف خود چیزی خطرناک یا جالب می‌بیند تمرکز خود را از دست می‌دهد و به آن توجه می‌کند (**فرآیند پایین به بالا**)

دیوید راک : انجام هم‌زمان چند کار، منجر به پایین آمدن بهره‌ی هوشی ما می‌شود و موجب می‌شود مرتکب اشتباه شویم و جزئیات را نادیده بگیریم.

دیوید راک : انجام هم‌زمان چند کار، منجر به پایین آمدن بهره‌ی هوشی ما می‌شود و موجب می‌شود مرتکب اشتباه شویم و جزئیات را نادیده بگیریم.

که واقعا مهم هستند، به اندازه‌ی کافی وقت نمی‌گذاریم سعی کنید تا جای ممکن به انجام کارهای مهم ولی غیرفوری پردازید.

که واقعا مهم هستند، به اندازه‌ی کافی وقت نمی‌گذاریم سعی کنید تا جای ممکن به انجام کارهای مهم ولی غیرفوری پردازید.

وقتی انگیزه مشخص باشد، نگرش نیز تغییر خواهد کرد و روش انجام کار دگرگون خواهد شد. وقتی واقعا نسبت به کاری که انجام می‌دهید علاقه‌مند و مشتاق باشید، تمرکز کردن بر آن کار بسیار آسان خواهد شد.

برای حفظ تمرکز محرک‌های بیرونی و فضای مجازی را متوقف کنید استفاده از تکنیک پومودرو تمرکز بر روی یک موضوع به

برای حفظ تمرکز محرک‌های بیرونی و فضای مجازی را متوقف کنید استفاده از تکنیک پومودرو تمرکز بر روی یک موضوع به

برای حفظ تمرکز محرک‌های بیرونی و فضای مجازی را متوقف کنید استفاده از تکنیک پومودرو تمرکز بر روی یک موضوع به

برای حفظ تمرکز محرک‌های بیرونی و فضای مجازی را متوقف کنید استفاده از تکنیک پومودرو تمرکز بر روی یک موضوع به

برای حفظ تمرکز محرک‌های بیرونی و فضای مجازی را متوقف کنید استفاده از تکنیک پومودرو تمرکز بر روی یک موضوع به

برای حفظ تمرکز محرک‌های بیرونی و فضای مجازی را متوقف کنید استفاده از تکنیک پومودرو تمرکز بر روی یک موضوع به

