

# مدیریت توجه

## Attention Management



مهدی پروینی

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

1

fppt.com

چه کسانی در جمع ما معمولا چند کار  
را با هم انجام می دهند!؟



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

2

fppt.com

چه حسی دارید وقتی با کسی صحبت  
می کنید با موبایلش بازی می کند؟

مثلا در فروشگاه



www.TAPdars.com

3

fppt.com

آیا شما هنگام صحبت با تلفن به  
کارهای دیگر می پردازید؟



www.TAPdars.com

4

fppt.com

در خانه چند دقیقه می توانید روی یک  
صندکی بدون حرکت بنشینید؟



چه حسی دارید وقتی می بینید در اتوبان  
افراد در حین رانندگی در حال چک کردن  
موبایل خود هستند؟!



آیا شما هم هنگام جستجوی یک  
آدرس صدای ضبط ماشین را کم می  
کنید؟



برای امتحانی که سه روز فرصت دارید  
چند ساعت مفید صرف مطالعه می  
کنید؟



# چرا مدیریت توجه؟ داشتن این مهارت به چه دردی می خورد؟



www.TAPdars.com

9

fppt.com



www.TAPdars.com

11

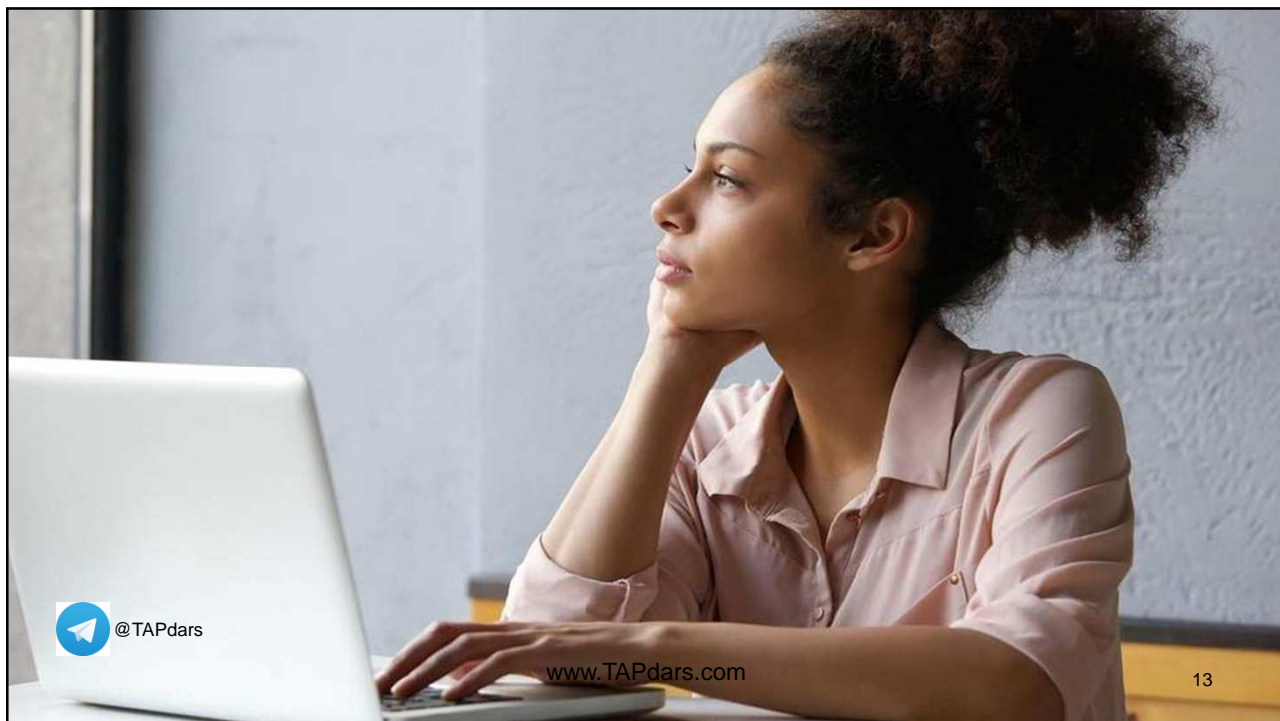
# تا کنون در فضای مجازی گم شده اید؟



www.TAPdars.com

12

fppt.com



www.TAPdars.com

13













با توجه به هر چیزی مقداری از ظرفیت ذهنی خودمان را به آن اختصاص می دهیم

www.TAPdars.com

23

آنقدر از شاخه ای به شاخه دیگر می پریم که  
نمی توانیم با حداکثر ظرفیت ذهنی به انجام  
کاری پردازیم.

تجربه تلخ دو رشته ای شدن



www.TAPdars.com

24

fppt.com

امروزه مدیریت توجه آنقدر کمیاب است که با تسلط به  
آن می توانیم در روابط عاطفی، زندگی و کار بسیار  
موفق شویم و با بی توجهی به آن ...



**توجه** کمیاب ترین عنصر روزگار ماست



# منابع



www.TAPdars.com

27


fppt.com

DANIEL  
GOLEMAN

Bestselling Author of *Emotional Intelligence*

FOCUS

The Hidden Driver  
of Excellence



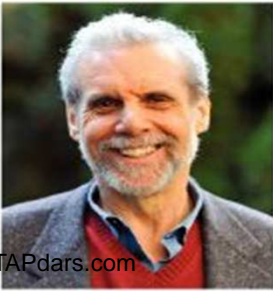
www.TAPdars.com

you're invited...


to an intimate conversation on focus:  
the hidden driver of excellence

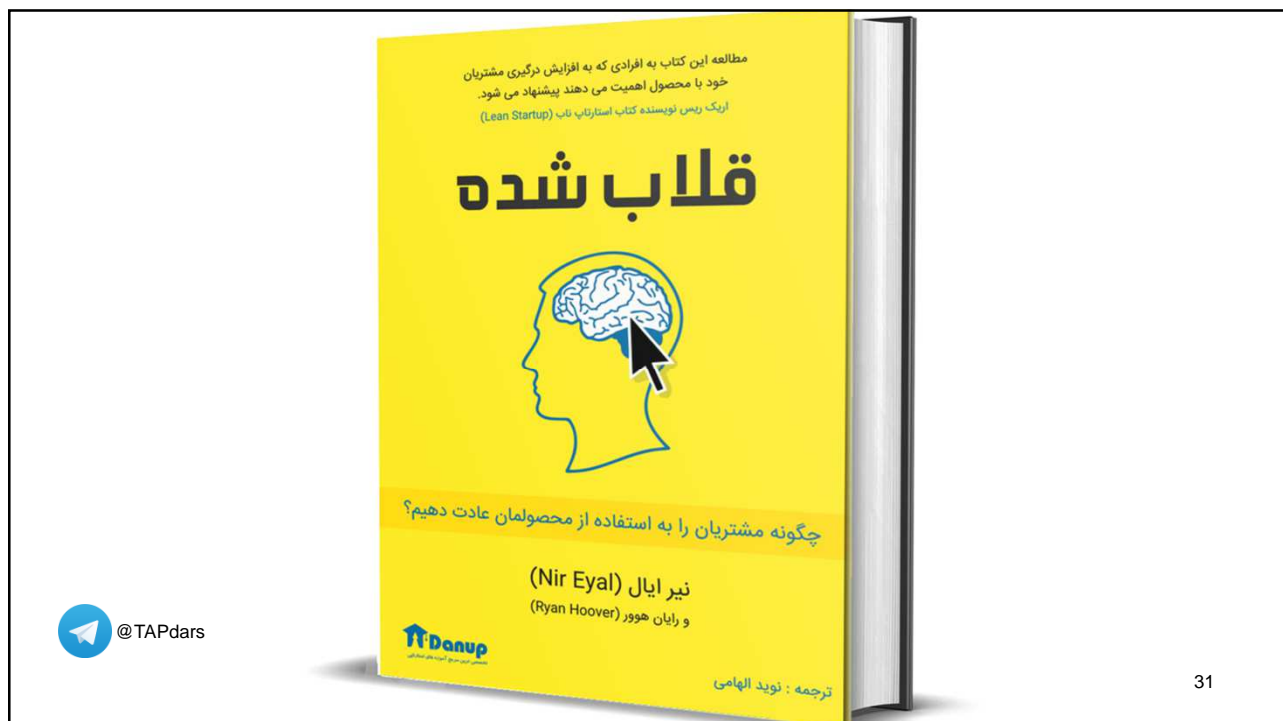
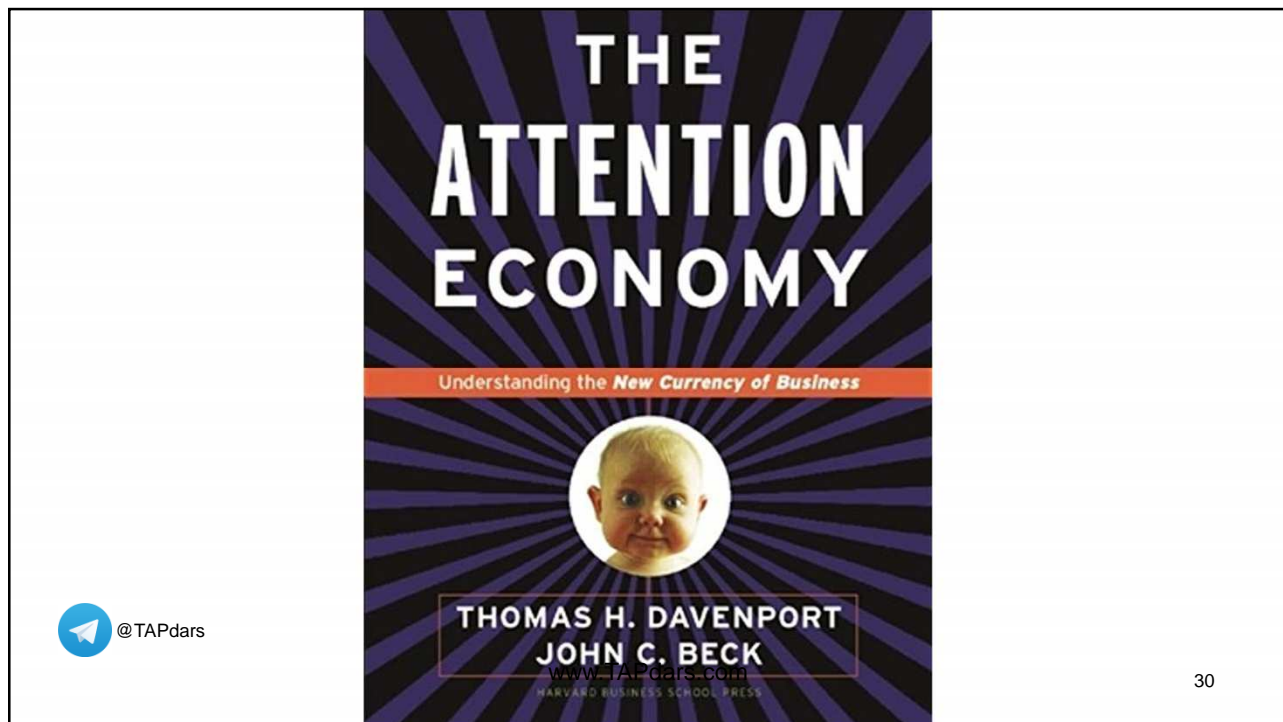
by **daniel goleman**, bestselling author of the  
groundbreaking emotional intelligence dan will  
discuss why focus is the secret to fulfillment

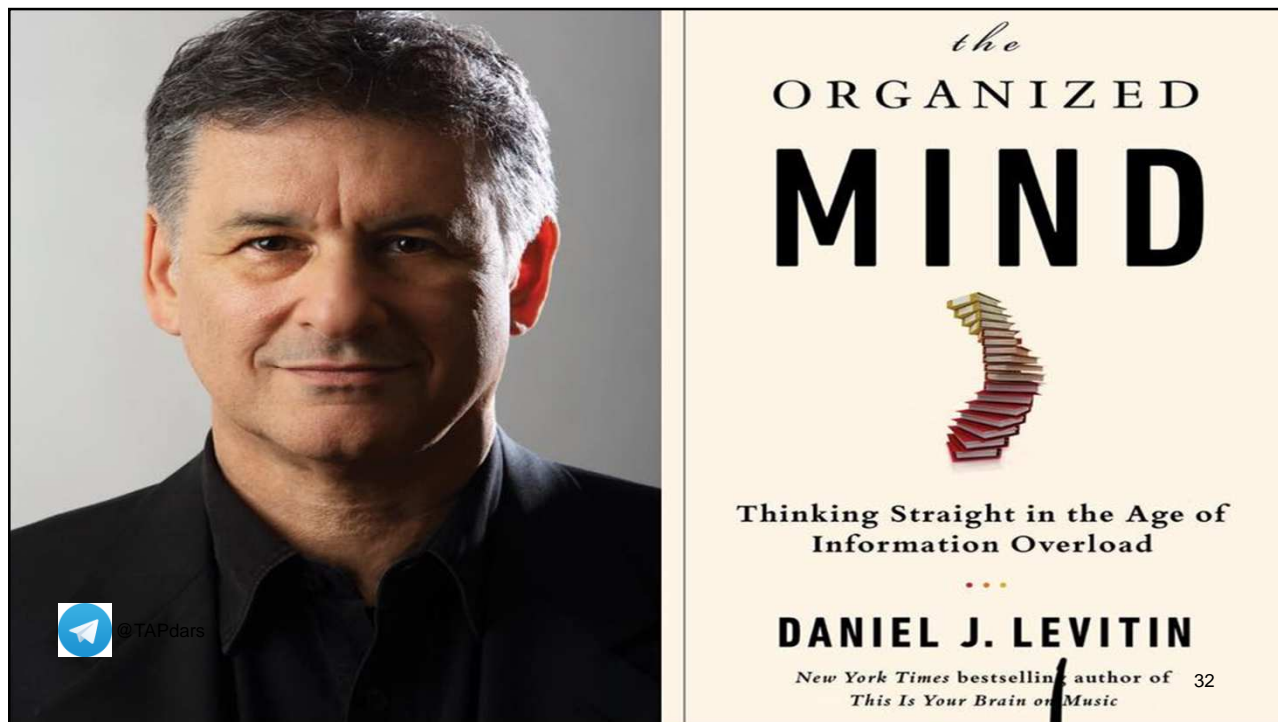
monday, november 18 6:30pm – 8:30pm  
deepak homebase, abc home on the mezz  
888 broadway at e. 19th st



[rsvp@abchome.com](mailto:rsvp@abchome.com)  
space is limited







# موازی کاری Multitasking



www.TAPdars.com

34

fppt.com



چقدر عادت به  
موازی کاری و  
چندکارگی  
داریم؟



www.TAPdars.com

35





ما انسانها پتانسیل حواس پرتی داشتیم تکنولوژی هم به آن دامن زد  
• مثال: چند کار کردن با سیستم عامل ویندوز

- یک زمانی برای فهمیدن فیلم می رفتیم سینما که با تمرکز فیلم ببینیم.
- یک زمانی می رفتیم کتابخانه که عوامل حواس پرتی کمتر باشند.
- الان از وسایلی که حواسمان را پرت می کنند نمی توانیم جدا شویم.



- زمانهایی در زندگی داریم که نه حوصله و حس انجام دادن کار داریم (وظیفه=زمان سیاه) نه عذاب وجدان می گذارد استراحت کنیم (زمان سفید)
- مثال: پدر خسته







@TAPdars

www.TAPdars.com

43

# استراحت کردن را با مرز بندی انجام نمی دهیم (زمان سفید)

زمان سیاه، سفید و خاکستری



@TAPdars

www.TAPdars.com

44

fppt.com



@TAPdars

www.TAPdars.com

## نگاه مختلف به زمان



@TAPdars

www.TAPdars.com

46

fppt.com

حس و نگاه شما به زمان چگونه است وقتی  
کسی در قرار با شما تاخیر می کند؟!



## نگاه خطی و غیر خطی به زمان

- منوکرونیک: خطی است از نقطه ای شروع می شود و جایی تمام می شود.
- پلی کرونیک: برخی دیدگاه حلقه ای دارند زمان همیشه هست.







@TAPdars

www.TAPdars.com

51

در فرهنگ مونو کرونیک ترجیح این است در  
 یک لحظه فقط یک کار انجام شود برعکس  
 در فرهنگ پلی کرونیک



@TAPdars

www.TAPdars.com

52

fppt.com





در فرهنگ تک زمانی مهم است که ۰ تا ۱۰۰  
وظیفه انجام شود



www.TAPdars.com

54

fppt.com

# در فرهنگ تک زمانی بیشتر به اصل موضوع توجه می شود تا محیط



www.TAPdars.com

55

fppt.com



www.TAPdars.com

56



در فرهنگ مونو کرو نیک، تعهد زمانی بسیار  
مهم است.



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

59

fppt.com

در فرهنگ تک زمانی نتیجه بر روابط  
ارجحیت دارد



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

60

fppt.com

در فرهنگ تک زمانی برنامه ریزی باید سریع  
جمع شود



www.TAPdars.com

61

fppt.com

در فرهنگ های تک زمانی حریم شخصی  
اعم از زمان من، عمر من، و ... مهم است.



www.TAPdars.com

62

fppt.com

تکنولوژی ما را به دنیاهای موازی وارد می  
کند



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

63

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

تکنولوژی در فرهنگ های چند زمانی فضای  
بیشتری برای نفوذ و رشد پیدا می کند



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

64

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

مدیریت توجه برای جوامع پلی کرونیک  
حیاتی تر است.



www.TAPdars.com

65

fppt.com

آیا مغز ما واقعا می تواند موازی کاری کند؟



www.TAPdars.com

66

fppt.com

پاسخ:  
فعالیت های سیستم ۱ بله ولی سیستم ۲ خیر



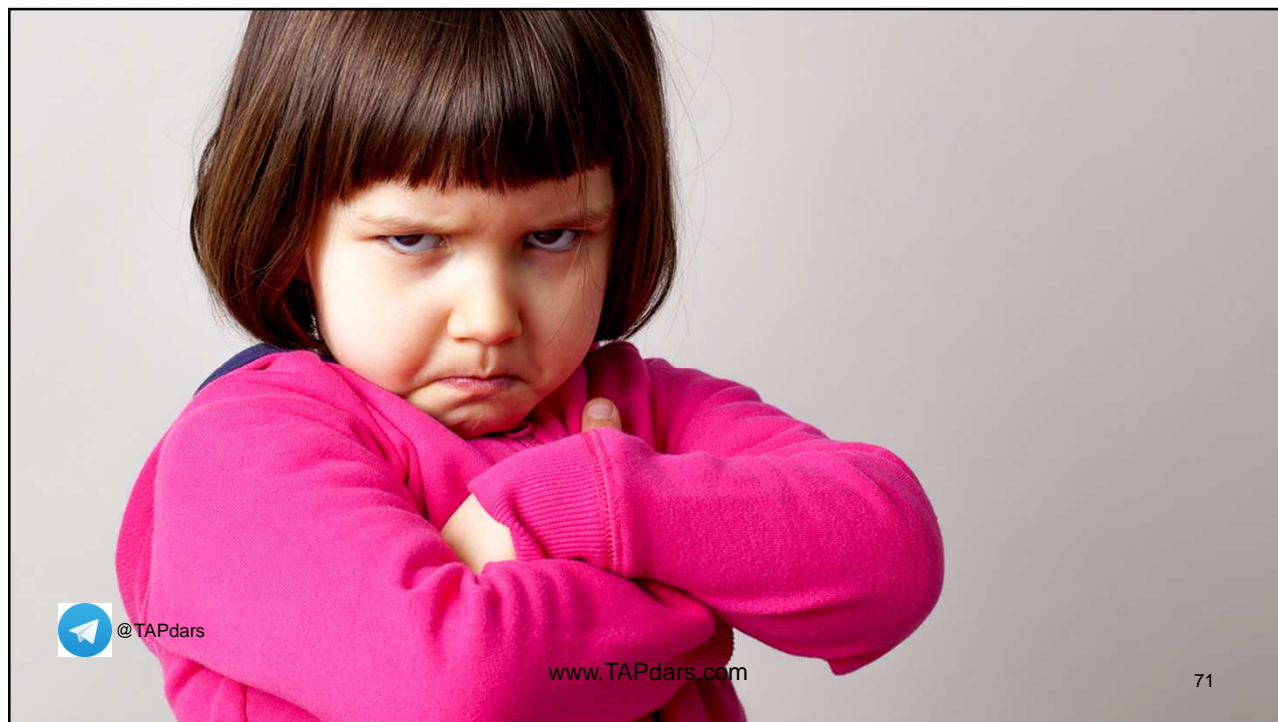
فعالیت های ذهنی

سیستم ۱؛ سیستم خودکار مغز است و  
سیستم ۲؛ سیستم پرزحمت و کند مغز.









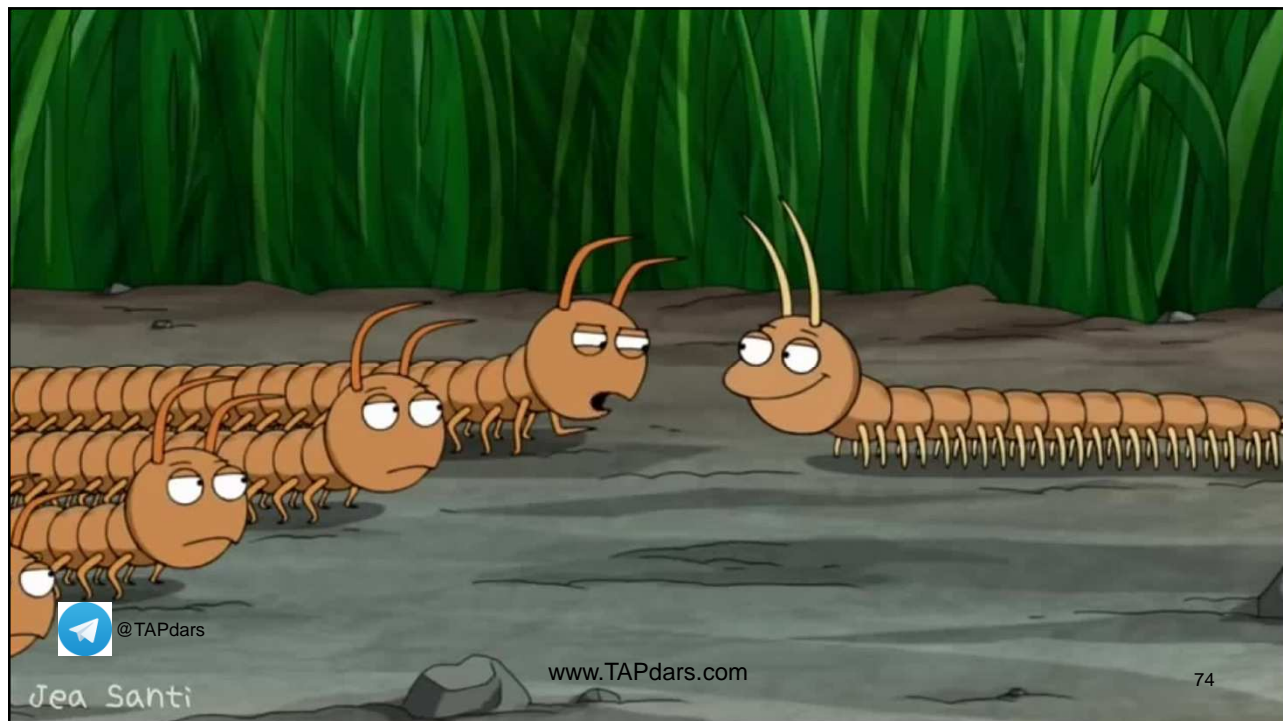
فعالیت های سیستم ۱ به توجه نیاز  
ندارند و ممکن است با توجه کیفیت  
آنها کاهش یابد!!



www.TAPdars.com

73

fppt.com



www.TAPdars.com

74

Jea Santi

آیا می توانیم کارهای هر دو سیستم را  
به طور موازی با مغزمان انجام دهیم؟



- در مورد کارهای سیستم ۱ بله
- در مورد کارهای سیستم ۲ خیر
- در سیستم ۲ همزمانی یا موازی کاری نیست سوئیچ کردن است
- سوئیچ کردن سریع بین دو فعالیت (مثال شطرنج همزمان با چند نفر)



## هزینه های آشکار و پنهان موازی کاری



تغییر مرکز تمرکز منجر به فشار کاری به مغز می  
شود به این ویژگی مغز **انعطاف پذیری شناختی**  
گویند



انعطاف پذیری با بخشی از مغز که **کارکردهای**  
**مدیریتی مغز** را دارد انجام می شود و فعالیت های  
 زیادی باید انجام شود.



## کارکردهای مدیریتی مغز

- چه کاری را انجام بدم چه کاری را انجام ندم
- چه احساساتی را بروز بدم کدام را بروز ندم
- کدام کار را بعدا انجام بدم
- شبیه کار مدیر عامل شرکت که مدام تقسیم وظیفه می کند و تعیین می کند چه چیزی الان مهمه چه چیزی مهم نیست!





همزمان نمی توان هر دو کار را با هم انجام داد. آنچه انجام می شود سوئیچ کردن پیایی است.



هزینه ها





هر بار سوئیچ کردن و آماده شدن ۲۰ تا ۴۰ درصد افزایش زمان و خستگی خواهد داشت



www.TAPdars.com

88

fppt.com

انجام هر کار نیازمند آماده پرواز شدن و فرود آمدن است.



www.TAPdars.com

89

توانمندی ما هم ۲۰ تا ۸۰ درصد کاهش می  
یابد

سطح هوشیاری و نشان دادن عکس العمل پایین می آید.



www.TAPdars.com

90

fppt.com



استرس افزایش  
می یابد



www.TAPdars.com

91

# فرصت گفتگو با خود را هم از دست می دهیم

حل مساله در حین توضیح



www.TAPdars.com

92

fppt.com



www.TAPdars.com

93

© 2012 Google Report a problem Image date: July 2011



# Attention

## توجه

حضور داشتن، حضور قلب داشتن  
صورت را به سمت چرخاندن

@TAPdars

www.TAPdars.com

95

fppt.com



# Focus

مرکز توجه

@TAPdars

www.TAPdars.com

97

fppt.com

# Concentration

## تمرکز

چه مدت می‌خواهم مرکز توجه خود را روی یک موضوع حفظ کنم



www.TAPdars.com

98

fppt.com



انسان در یک لحظه نمی‌تواند به طور  
همزمان به دو چیز توجه کند



99

قدیم ها زمان با توجه هم معنی بود



www.TAPdars.com

100

fppt.com



ظرفیت توجه ما نسبت به قبل تغییر نکرده اما  
تقاضا برای توجه بسیار زیاد شده است



www.TAPdars.com

102

fppt.com

## Attention Management

مدیریت توجه



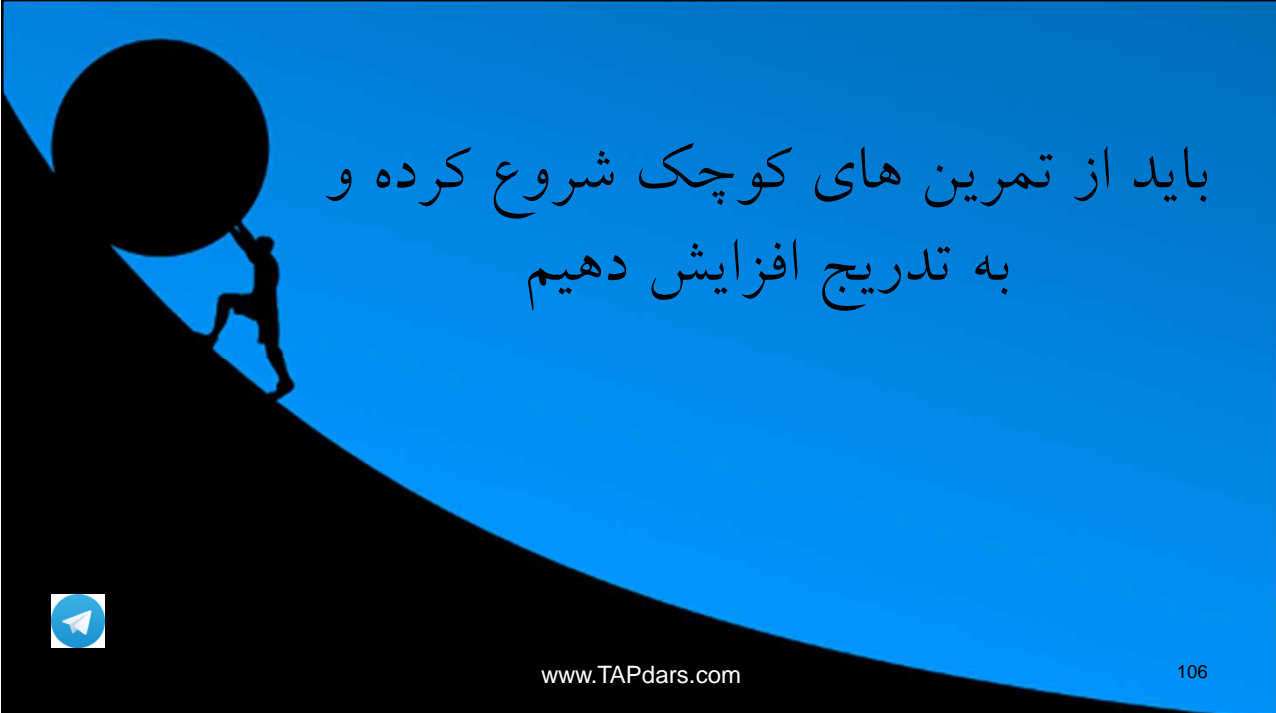
www.TAPdars.com

103











باید از تمرین های کوچک شروع کرده و  
به تدریج افزایش دهیم

 [www.TAPdars.com](http://www.TAPdars.com) 106

به خودمان فشار اضافی نیاوریم!

 @TAPdars [www.TAPdars.com](http://www.TAPdars.com) 107  
fppt.com

## تمرین ها باید

- به ما فشار نیاورند
- هر روز انجامش دهیم
- بعد از مدتی سطحش را بالاتر ببریم و سخت ترش کنیم



زمانی را برای حواس پرتی بگذاریم!



مدیریت توجه ماندن در مسیر است نه  
تمرکز روی یک المان خاص آن!



www.TAPdars.com

110

fppt.com



تمرین های مدیریت توجه



www.TAPdars.com

111



کسی می تواند توجه خود را مدیریت کند که اراده قوی داشته باشد

www.TAPdars.com

112

یکی از مصداق های اراده قوی به  
تاخیر انداختن خواسته هاست.



www.TAPdars.com

113

fppt.com

# انجام کار با نتایج طولانی مدت حلقه گمشده مدیریت امروزی



www.TAPdars.com

114

fppt.com





THE MARSHMALLOW  
TEST

IGNITERMEDIA.COM

 @TAPdars


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

116

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

چند تمرین ساده

برای رام کردن توجه

 @TAPdars

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

117

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

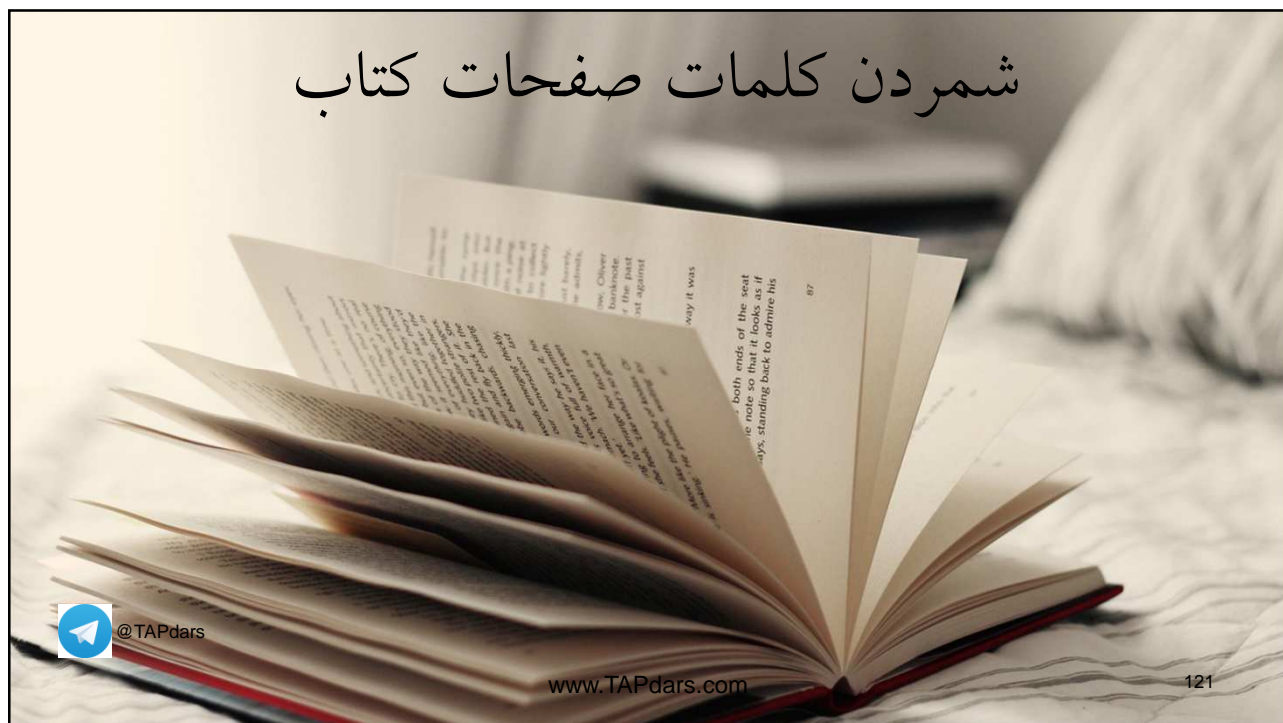
# نشستن روی صندلی و حرکت نکردن

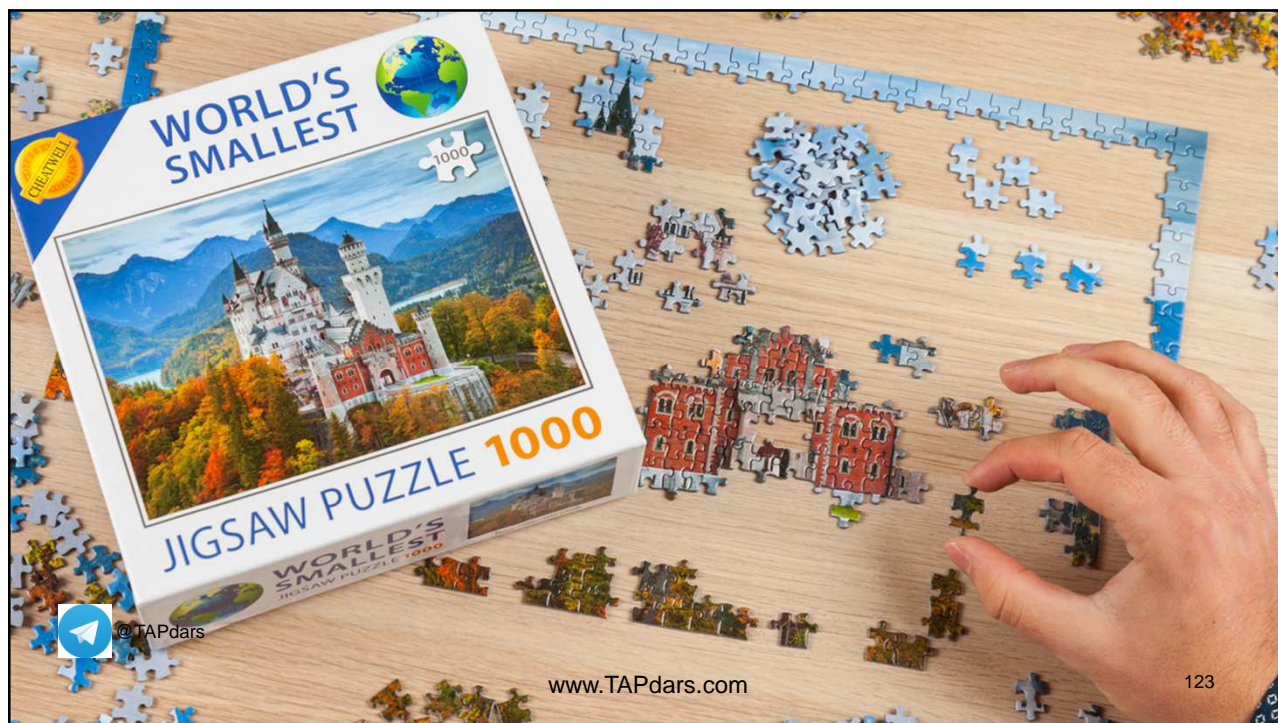


# حفظ کردن









# تمرین: تصویر ساعت تان را بکشید



www.TAPdars.com

124

fppt.com

دوری از فضاها  
متقاضی توجه غیر  
داوطلبانه



www.TAPdars.com

125



## ابزارهای کمکی برای مدیریت توجه

# ۱- ابزاری برای یادداشت برداری



www.TAPdars.com

128

fppt.com

# ۲- ابزاری برای ثبت قرارها و برنامه های زمانی



www.TAPdars.com

129

fppt.com

## ۳- ابزاری برای مدیریت توجه و تمرکز در یک بازه زمانی مشخص



www.TAPdars.com

130

fppt.com

## ابزاری جامع برای هر سه رویکرد با هم وجود ندارد



www.TAPdars.com

131

fppt.com

# OneNote: one place for all of your notes



www.TAPdars.com

132

The image shows three screenshots of the Sunrise calendar app. The first screenshot is the app's splash screen, featuring a red and orange sun icon and the text 'Sunrise'. Below the icon, it says 'Your new calendar. Free. Learn more about Sunrise.' and includes a Telegram icon with '@TAPdars'. At the bottom, there are two buttons: 'I'm a Sunrise User' and 'New to Sunrise'. The second screenshot shows a weekly calendar view for January 2014, with a vertical timeline on the left showing times from 3 AM to 2 PM. The third screenshot shows a daily view for Friday, January 10th, with a timeline and sections for 'Morning', 'Afternoon', and 'Evening'. The text 'No event' is visible for several days.

www.TAPdars.com

133

# TimeWise

*Improve your productivity and concentration.*


 @TAPdars

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

135



پروژه ای کار کردن و تا تمام نشدن یک  
پروژه، دیگری را شروع نکردن

 @TAPdars

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

136

fppt.com



## اجتناب از چند وظیفگی



www.TAPdars.com

137

fppt.com

## اختصاص زمان های ویژه برای برخی کارها مثلا تقارن ادبیات کنکور با صبحانه



www.TAPdars.com

138

fppt.com

## تغییر محیط برای کارهای مختلف



www.TAPdars.com

139

fppt.com

## دفترچه آموخته ها و تجربیات



www.TAPdars.com

140

fppt.com

# تعیین خروجی سالانه، ماهانه و هفتگی و پایش آن



www.TAPdars.com

141

fppt.com

# تهیه فهرست کارهای روزمره و اولویت بندی آنها



www.TAPdars.com

142

fppt.com

- کارهای ضروری، ارزش آفرین و فوری: مثلاً یادگیری زبان برای دانشجوی ارشد
- کارهای ضروری غیر ارزش آفرین، فوری: مثلاً انجام تکلیف درسی برای نمره
- کارهای غیرضروری فوری: تبریک تلفنی به یکی از بستگان
- کارهای غیرضروری غیر فوری: چک کردن سایت ورزش ۳



## پیدا کردن بهترین راه تمرکز و یادگیری شخصی



# پیدا کردن محیطی که به شما انرژی و انگیزه می دهد و ایده های شما را به جوش می آورد



www.TAPdars.com

145

fppt.com

# ورزش کردن، نرمش کردن و کنترل تغذیه

دانشمندان باور دارند تمرینات منظم ورزشی تولید فاکتور نورونزایی را افزایش می دهد. برخی پژوهش ها شواهدی مبنی بر اثرگذاری این ماده در تقویت مدارهای حافظه و عملکرد آنها ارائه کرده اند.



www.TAPdars.com

146

fppt.com

# اولویت بندی کارها و زمان را با کارهای کم اهمیت تلف نکردن



www.TAPdars.com

147

fppt.com

# مرز بندی مشخص بین زمانها و وظیفه ها

تفکیک کار و زندگی

صرف زمان های کیفی و اختصاصی با اعضای خانواده



www.TAPdars.com

148

fppt.com

# تیمی کار کردن

مثال تدریس کردن یا یاد دادن



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

149

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

# خواب خوب شبانه خواب نیمروزی



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

150

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

خرد کردن کارها و انجام دادن کم فشار آنها



www.TAPdars.com

151

fppt.com

توجه به چالش حواس پرتی برونگراها  
کمک گرفتن از سحرخیزی



www.TAPdars.com

152

fppt.com



## استفاده از نقشه ذهنی



www.TAPdars.com

153

fppt.com

## قطع اینترنت و موبایل و حتی خاموشی



www.TAPdars.com

154

fppt.com

# مدتیشن و یوگا



www.TAPdars.com

155

fppt.com

# پیاده روی و تفکر موضوعی



www.TAPdars.com

156

fppt.com

## استراحت در حین کار



www.TAPdars.com

157

fppt.com

کاهش ورودی های ذهنی؛ حذف اخبار یا  
سرگرمی های غیرمفرح



www.TAPdars.com

158

fppt.com

آنلاین نبودن و در دسترس نبودن حق  
ماست!



www.TAPdars.com

159

fppt.com

اگر می خواهی با آدمها رابطه کیفی  
برقرار کنی به دیدارشان برو اگر نشد  
زنگ بزن اگر نه پیامک بزن



www.TAPdars.com

160

fppt.com

# حضور با هویت واقعی در فضای مجازی برای مسئولیت پذیری و دقت در اظهار نظرها



www.TAPdars.com

161

fppt.com

## تشکر از توجه شما



162



@TAPdars

www.TAPdars.com

164

fppt.com