



روش تار عنكبوتی جهت اخزایش تمرکز

دبیرستان فرزندگان ۳



این روش یکی از تکنیک‌هایی است که پایه و اساس و تمرکز است و به شما کمک می‌کند تا تمرکز خود را حفظ کنید و از هواس پرتی جلوگیری کنید



اگر تار عنكبوت رو تحریک کنید (تکان دهید)
تار تکان می خورد و عنكبوت نسبت به
تکان های تار از خود واکنش نشان می دهد
و می فواهد علت حرکت را پیدا کند

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



دبیرستان فرزانهگان ۳



اما وقتی چندین بار این کار را تکرار کنید
فواهید دید که عنکبوت دیگر نسبت به
حرکت تار هیچ عکس العملی نشان نمی‌دهد
و دیگر فکر نمی‌کند که مشرهای به دام او
اختاره است



دبیرستان فرزندگان ۳



با الگوبرداری از این روش می‌توانیم
ذهن خودمان را عادت دهیم تا نسبت به
اتفاقات و هواس پرتی‌ها واکنشی نداشته باشیم

..... دبیرستان فرزندگان ۳



مثلا وقتی گوشه‌ای نشسته‌اید و مشغول مطالعه هستید اجازه دهید که دیگران جلوی شما حرکت کنند حتی اگر با همدیگر صحبت کنند! بدون اینکه به آنها نگاه کنید فقط بین خودتان و درس ارتباط برقرار کنید



با این روش پس از گذشت مدت زمانی
خواهید توانست نسبت به وقایع محیطی
بی تفاوت و نسبت به موضوع مورد نظر
متمرکز باشید





متما امتحانش کن :



دبیرستان فرزندگان ۳