

☐ کنترل اطلاعات ورودی (رژیم شناختی)

آیا در طول روز حداقل یک بازه زمانی ۹۰ دقیقه‌ای "صفر ورودی" (بدون اینترنت، موسیقی، باکلام و شبکه‌های اجتماعی) دارید تا سرعت پردازش مغز برای داده‌های حیاتی بالا برود؟

☐ تمرینات نوروییک (چابکی ذهن)

آیا روزانه حداقل یک فعالیت روتین (مانند مسواک زدن یا استفاده از موس) را با دست غیرغالب انجام می‌دهید تا مسیرهای عصبی جدید ایجاد شده و سرعت واکنش ذهنتان بیشتر شود؟

☐ بازیابی سریع تمرکز (لنگر ذهنی)

آیا هنگام بروز حواس‌پرتی ناگهانی، تکنیک بازگشت سریع مانند "شمارش معکوس از ۱۰۰ با گام‌های ۷ تایی" یا تنفس عمیق دیافراگمی را برای تمرکز مجدد در کمتر از ۱ دقیقه اجرا می‌کنید؟

☐ حذف اصطکاک تصمیم‌گیری

آیا انتخاب‌های کوچک روزمره (لباس، غذا، لیست وظایف فردا) را از شب قبل مشخص می‌کنید تا "خستگی تصمیم" مانع افت سرعت تحلیل و فکر شما در ساعات کلیدی روز نشود؟

☐ تکنیک تخلیه ذهنی (Brain Dump)

آیا پیش از شروع کارهای نیازمند تمرکز عمیق، افکار پراکنده، دغدغه‌ها و ایده‌های نامربوط را روی یک کاغذ یادداشت می‌کنید تا ظرفیت حافظه کاری مغزتان (Working Memory) آزاد شود؟

☐ ریکاوری چشمی-شناختی مغز

آیا از قانون ۲۰-۲۰-۲۰ (هر ۲۰ دقیقه، ۲۰ ثانیه نگاه به فاصله ۲۰ فوتی) برای جلوگیری از خستگی چشم که مستقیماً باعث افت انرژی مغز و کندی سرعت پردازش می‌شود، پیروی می‌کنید؟

پیشنهاد دوره‌های رایگان مرتبط

[دوره خودشناسی ویژن](#)[چله معنوی آرامش](#)[دوره هدف و برنامه‌ریزی](#)[دوره تندخوانی و تقویت حافظه](#)

امیرحسین حامدی

نویسنده، پژوهشگر، سخنران، کارآفرین و مدیر وبسایت بهارمن



سوشال مدیا بهارمن

آپارات

یوتیوب

اینستاگرام

تلگرام

ایتا

بله

تماس و واتساپ: 09963044007