



طول توجه شما چقدر هست؟

محاسبه طول توجه:

- یک تکلیف خسته کننده را انتخاب کن.
- یک زمانی از روز را پیدا کن که محرک های مزاحم بیرونی کمتر هست.
- یک تایمر روی گوشی یا... آماده کن.
- به محض اینکه آن کار را شروع کردی، تایمر را روشن کن.
- آن کار را انجام بده تا زمانی که نیاز به یک توقف یا استراحت داری مثل دستشویی رفتن یا ورود افکار متفرقه در رابطه با دیگران به ذهن و...*
- به محض اینکه کارت را قطع کردی، تایمر را متوقف کن.
- نگاه کن که تا چه مدت تونستی کار را ادامه بدهی؟
- این مراحل را سه بار انجام بده و میانگین از 3 زمان بدست آمده را محاسبه کن. این عدد می تواند طول توجه تو باشد.

کلینیک مجازی بیش فعالی و کم توجهی
www.adhdlogy.com

نکته: حالا که این عدد را داری، هر بار که برای فعالیت های خسته کننده روزت برنامه ریزی می کنی، بهتر هست زمان های استراحت کوتاه براساس این عدد برای خودت قرار بدهی که بتوانی مجدد با توجه بالاتری به کار برگردی.