

---

## شناسایی سطح

---

۱. میزان تمرکز فعلی شما چقدر است؟

- الف- به راحتی حواسم پرت می شود و تمرکز طولانی ندارم ☐
- ب- تمرکز متوسطی دارم اما می خواهم دقت بیشتری داشته باشم ☐
- ج- می توانم مدت طولانی تمرکز کنم اما دنبال چالش های پیشرفته تر هستم ☐
- 

۲. چقدر تجربه در انجام تمرینات ذهنی دارید؟

- الف- هیچ تجربه ای ندارم و تازه شروع می کنم ☐
- ب- قبلاً تمرین هایی انجام داده ام اما هنوز جای پیشرفت دارم ☐
- ج- قبلاً تمرینات پیشرفته ای انجام داده ام و به دنبال چالش های دشوارتر هستم ☐
- 

۳. چقدر حوصله و زمان برای تمرین دارید؟

- الف- روزانه کمتر از ۱۵ دقیقه وقت دارم ☐
- ب- روزانه بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه برای تمرین اختصاص می دهم ☐
- ج- می توانم بیش از ۳۰ دقیقه روی تمرینات سخت تمرکز کنم ☐
- 

۴. برای چه هدفی می خواهید تمرکز خود را تقویت کنید؟

- الف- برای انجام بهتر کارهای روزمره و کاهش حواس پرتی ☐
- ب- برای افزایش عملکرد تحصیلی، کاری یا حرفه ای ☐
- ج- برای آزمون های رقابتی، مشاغل حساس یا افزایش دقت پیشرفته ☐
- 

۵. آیا در آزمون ها یا فعالیت های مهم دچار حواس پرتی می شوید؟

- الف- بله، و می خواهم از ابتدا روی تمرکز کار کنم ☐
- ب- گاهی اوقات، اما به دنبال بهبود بیشتر هستم ☐
- ج- به ندرت، اما دنبال چالش های پیچیده تر هستم ☐
- 

۶. هنگام مطالعه یا کار، چقدر طول می کشد تا تمرکز خود را از دست بدهید؟

- الف- کمتر از ۵ دقیقه ☐
- ب- بین ۱۰ تا ۲۰ دقیقه ☐
- ج- می توانم بیش از ۳۰ دقیقه تمرکز کنم اما دنبال بهبود بیشتر هستم ☐
- 

۷. چقدر به جزئیات دقت دارید؟

- الف- معمولاً اشتباهات زیادی در جزئیات دارم ☐
- ب- برخی از جزئیات را از دست می دهم و نیاز به تقویت دقت دارم ☐
- دقت خوبی دارم اما دنبال چالش های پیچیده تر هستم ☐
-