



ذهن حواس جمع

نویسنده: نیر ایال

مترجم: فاطمه علی پور تنگسیری

گردآورنده: عباس توکلی

به قلم عباس توکلی

این کتاب راهکارهایی برای تمرکز بیشتر و تعمق در تمامی امور زندگی را به خواننده معرفی می‌کند. نیر ایال نویسنده آن دلیل اصلی عدم تمرکز افراد را تنها به فناوری و ابزارهایی مانند تلفن همراه و اینترنت ارتباط نمی‌دهد. او معتقد است که عوامل بسیار مهم‌تری وجود دارد که باعث برهم خوردن تمرکز افراد می‌شود. در این کتاب خواهید آموخت که چگونه با تکنیک‌هایی می‌توان روی محرک‌های خارجی مانند تماس‌ها و پیام‌های تلفنی مدیریت داشت و از موضوع اصلی منحرف نشد. یکی از این راهکارها تمرکز بیشتر برای حل‌وفصل اختلافات و مشکلاتی است که با دیگران دارید. اغلب ما در طول کار به یاد آخرین مشاجره‌ای که با مدیرمان یا یکی از اعضای خانواده‌مان داشته‌ایم، می‌افتیم و یادآوری همین موضوعات باعث عدم تمرکزمان می‌شود. مهارت تمرکز، یکی از کلیدهای موفقیت شخصی و حرفه‌ای در زندگی افراد موفق است که آنها را نسبت به دیگران متمایز می‌کند. باین‌حال بسیاری از افراد نسبت به کسب این مهارت بی‌توجه بوده و تصور می‌کنند که افراد موفق انسان‌های نابغه با استعدادی خدادادی هستند. در حالی که این تصویری اشتباه است. برای انجام هر کاری، مثل نوشتن ساده یک برنامه روزانه یا حتی وقت گذراندن با خانواده و دوستان نزدیکتان، داشتن تمرکز امری حیاتی است. فردی را تصور کنید که آخر هفته را به دور از مسائل کاری با خانواده‌اش می‌گذراند اما تنها جسمش در میان افراد خانواده حضور دارد. در ساعتی که او باید روی خانواده‌اش متمرکز شود، لحظات خود را صرف فکر کردن به کارهای هفته آتی گذراند و با این کار، اطرافیانش را از خود می‌رنجاند. چنین افرادی قادر به متمرکز شدن روی وظایفش نیستند. آنها حتی در محل کارشان نیز درگیر موضوعاتی می‌شوند که به‌راحتی ذهنشان را منحرف می‌کند؛ بنابراین داشتن تمرکز، تنها مربوط به پروژه‌های کاری نبوده و وجود آن در تمامی ابعاد زندگی به‌شدت احساس می‌شود.

عوامل مزاحم را در درون خودتان جستجو کنید

شاید بسیاری از ما عوامل مزاحم و برهم زننده تمرکز را ابتدا با تکنولوژی مرتبط بدانیم. باین‌حال حتی اگر گوشی همراهتان را برای چند ساعتی خاموش کنید یا نوتیفیکشن‌های شبکه‌های اجتماعی را هم برای مدتی غیرفعال کنید، داستان حواس پرتی تمام نخواهد شد! با انجام این راهکارها متوجه خواهید شد که باز هم چیزهای زیادی برای عدم تمرکزتان وجود خواهد داشت. شاید خیلی عجیب به نظر برسد اما ذهن شما استاد خلق چیزهایی است که به‌راحتی می‌تواند حواستان را از مسائل مهم به مسائل غیرضروری و بی‌اهمیت منحرف کند. برای مثال حتی اگر در حین کار گوشی همراهتان را هم خاموش کرده باشید، کمی بعد خود را خواهید دید که سرگرم خط‌خطی کردن یک کاغذ هستید یا ناخودآگاه توجه‌تان را به کتاب‌های داخل کتابخانه و شمردن آنها معطوف می‌کنید. راه تشخیص اینکه چه چیزهایی حواس ما را پرت می‌کند، شناسایی محرک‌های بیرونی و درونی است. محرک‌های بیرونی هر چیزی می‌تواند باشند اما محرک‌های درونی می‌توانند استرس یا کسالتان باشند. در هر صورت محرک‌ها به خودی خود بد نبوده و به خاطر اهمیتی که در دستاوردها و نتایجمان ایجاد می‌کنند مورد توجه قرار می‌گیرند. محرک‌ها گاه می‌توانند باعث کشش و جذب شما به سمت موضوعی خاص شوند و همه توجه‌تان را درگیر آن موضوع خاص کنند؛ مثلاً محرک کسب ثروت یا ترفیع شغلی، گاه باعث می‌شود که همه تمرکز و حواس خود را روی هدف‌تان متمرکز کرده و تا تحقق نیافتن آن آرام و قرار نداشته باشید. با این وجود گاه محرک‌ها عاملی مزاحم محسوب می‌شوند که تمرکز شما را از اهداف‌تان گرفته و هیچ نتیجه خوبی عایدتان نمی‌کند. پس می‌توان گفت که تکنولوژی تنها دلیل عدم تمرکز شما نبوده و گاه باید برای شناسایی عوامل منحرف‌کننده ذهن، به درون‌تان توجه کنید؛ مثلاً مشکلات محیط کار، چالش‌های زندگی زناشویی و گاه حتی یک درد دل ساده به‌سادگی می‌تواند تمرکز شما را در حین انجام کار به هم بریزد؛ اما سوال اینجاست که چرا همواره ذهن انسان تمایل بیشتری به افکار منفی و خاطرات غم‌انگیز دارد؟ ذهن انسان همراه با افکار آزاردهنده و حس نارضایتی پایه‌ریزی شده است. اجداد ما اگر چه به دنبال یادگیری، رشد و تلاش برای بقا بودند اما هرگز از چیزهای زیادی که در اختیار داشتند خشنود نبودند. میل انسان به نارضایتی، حتی پس از گذشت سالیان سال هیچ تغییر نکرده و حتی شدت بیشتری پیدا کرده است. امروزه نیز ما همواره روی تجربیات ناخوشایند گذشته، خاطره‌های دردناک و نگاه کردن به جنبه‌های منفی رویدادها تاکید می‌کنیم. متأسفانه اکثر ما انسان‌ها نیمه خالی لیوان را می‌بینیم و این موضوع باعث آسیب‌پذیری ما نسبت به شرایط و محیط اطراف می‌گردد. البته ما هرگز بنده احساسات منفی خود نیستیم و خیلی راحت می‌توانیم آن را تحت کنترل خود بگیریم؛ مثلاً تصور کنید پشت میز کارتان نشسته‌اید و سرگرم کار هستید. بعد از گذشت مدتی نوعی کسالت و خستگی ملایم به سراغتان می‌آید که تمرکزتان را به هم می‌ریزد، در این لحظه حواس پرتی در حال شلیک اولین گلوله‌اش به شماست. از همین لحظه تا لحظه‌ای که گوشی همراهتان را در دست بگیرید و خود را با شبکه‌های اجتماعی و وب‌گردی مشغول کنید. فقط ۱۰ دقیقه زمان دارید. اگر در عرض ۱۰ دقیقه منشا احساسات را به‌خوبی شناسایی نکنید، احتمال اینکه در کارتان وقفه ایجاد کنید بسیار زیاد است. در قدم اول باید از این موضوع آگاه باشید که عامل درونی دلیل اصلی احساس کسالت شماست. با شناسایی درست این محرک و کنترل به‌موقع آن وارد مرحله بعدی، یعنی چک کردن گوشی موبایل نخواهید شد. یک کاغذ و قلم بردارید و احساسی که تجربه می‌کنید را بنویسید. با خودتان صادق باشید و به‌درستی جزئیات آنچه احساس می‌کنید را به قلم بیاورید. در مرحله بعدی از خود بپرسید که دلیل اصلی این احساس چیست و آن را نیز روی کاغذ یادداشت کنید. با نوشتن دلیل محرک‌های درونی، متوجه می‌شوید که اغلب آنها بسیار زودگذر هستند و برای مثال ممکن است در حین کار، ناگهان به سرزنش کارفرمایان در محیط کار فکر کرده باشید یا آخرین دیالوگ تلخی که با همسران داشته‌اید ناگهان به

بیشتر ما تحت تاثیر افکار منفی یا چالش‌هایی که در رابط با خانواده یا محل کارمان وجود دارد قرار می‌گیریم. بسیاری از اوقات مشکلاتمان با دیگران حل نشده می‌ماند و همین موضوع باعث برهم زدن حواسمان می‌شود. نویسندگان پیشنهاد می‌دهد که با تعیین یک برنامه مشخص برای هر کدام از حوزه‌های زندگی‌تان وقت کافی در نظر بگیرید، حتی برای خوردن غذا یا چک کردن ایمیل‌هایتان؛ اگر بتوانید خود را مجاب کنید که تنها در ساعتهای تعیین شده به روتین‌های روزانه‌تان بپردازید در این صورت هر ساعتی را به فعالیتی مشخص اختصاص خواهید داد. یکی از روش‌هایی که در این کتاب برای داشتن ذهن حواس جمع عنوان شده، تعیین هویت جدید است. اگر خودتان را فردی بدانید که خیلی زود تحت تاثیر محرک‌های بیرونی قرار می‌گیرد همین اتفاق هم خواهد افتاد. در عوض خود را به عنوان فردی با ذهن حواس جمع توصیف کنید و همواره این ویژگی را به خاطر بیاورید.

پیشنهاد کاربردی: بعد از ۱۰ دقیقه تسلیم فناوری شوید

اغلب ما وقتی پشت چراغ‌قرمز هستیم در همین زمان کوتاه ایمیل‌ها یا پیام‌های خود را چک می‌کنیم و تا زمانی که چراغ سبز می‌شود به تعدادی از آنها پاسخی نصفه و نیمه داده‌ایم. گاهی اوقات ممکن است در مسیر رفتن به یک جلسه مهم کاری باشیم و مدام پیام‌هایمان را بررسی می‌کنیم که نکنند پیامی دریافت کنیم که خیلی تأخیر کرده‌ایم. انجام این کارها باعث می‌شود که روی موضوع اصلی متمرکز نباشیم. حتی اگر بخواهیم در فاصله سبز شدن چراغ‌قرمز به یک ایمیل مهم جواب دهیم، جواب مناسبی نخواهیم داد. در چنین مواقعی به خودتان ۱۰ دقیقه فرصت بدهید و به خودتان بگویید بعد از گذشت ۱۰ دقیقه مجاب هستید که نگاهی به گوشی همراهتان بیندازید این قانون باعث می‌شود که چندان برای چک کردن گوشی همراهتان وسوسه نشوید چون ۱۰ دقیقه بعد هم می‌توانید همان کاری را انجام دهید که دوست دارید. باین‌حال اگر در این ۱۰ دقیقه همچنان روی موضوع اصلی متمرکز بمانید خواهید دید که بعد از گذشت این زمان دیگر تمایلی به چک کردن گوشی همراهتان نخواهید داشت و همچنان با ذهنی حواس جمع کارتان را انجام می‌دهید.

ذهنتان خطور کند. تمام این افکار منفی که در یک لحظه وارد ذهن شما می‌شوند محرک‌هایی هستند که اجازه تمرکز عمیق را به شما نخواهند داد. بعد از شناسایی افکار مزاحم، حال وقت پاک‌سازی آنهاست. برای پاک‌سازی افکار منفی می‌توانید از این تکنیک استفاده کنید. تصور کنید که در کنار یک رود نشست‌اید و برگ‌هایی روی آب شناور هستند. در اینجا رود به معنای ذهن شما و برگ‌ها همان افکار منفی‌تان هستند که به آرامی در حال حرکت از روی آب هستند.

اگر این کار را مرتب انجام دهید، در شناسایی محرک‌ها مهارت زیادی به دست می‌آورید و بعد از آن به صورت خودکار مجدداً بر روی کارتان متمرکز خواهید شد. علاوه بر این اگر می‌خواهید بر روی کاری که انجام می‌دهید نهایت تمرکز را داشته باشید، می‌توانید آن را سرگرم‌کننده و جذاب‌تر کنید. یکی از دلایلی که اغلب ما برای استفاده از برنامه‌ها و بازی‌های داخل تلفن همراهمان مشتاق هستیم، وجود فضایی هیجان‌انگیز است. این گونه برنامه‌ها حتی چالش‌ها را نیز تبدیل به عملی جذاب می‌کنند؛ که بر اساس سیستم چالش و پاداش طرح‌ریزی شده‌اند. اگر بتوانیم در نحوه انجام کارهای روزانه‌مان تغییری جدید به وجود بیاوریم از انجام آنها لذت بیشتری خواهیم برد. با تمام این‌ها، باور داشتن به خود و توانایی‌هایتان عنصری کلیدی در داشتن تمرکز است. اگر مدام به خودتان یادآوری کنید که خیلی زود حواستان پرت می‌شود در واقعیت هم نباید منتظر اتفاق متفاوتی باشید. ممکن است صدای درونتان بارها شما را تبیل و حواس پرت خطاب کند سعی کنید با این صدا همانند یک دوست صحبت کرده و به او یادآوری کنید که قدرت غلبه بر عوامل مزاحم را به خوبی دارا هستید. یکی از مسائلی که ممکن است به عنوان محرکی قوی در عدم تمرکز شما عمل کند افکاری است که در رابطه با ارتباطاتان به ذهنتان هجوم می‌آورد. اگر مشاجرات یا مشکلاتی که در محل کارتان دارید باعث عدم تمرکزتان می‌شود باید خیلی زود برای حل و فصل آنها اقدام کنید. در برنامه‌ریزی خود حتماً زمانی را به ارتباطات احساسی و خانوادگی خود اختصاص دهید. اگر بتوانید به اندازه کافی با شریک عاطفی‌تان وقت بگذرانید یا رابطه خوبی با مدیر و همکارانتان داشته باشید، آن وقت در حین انجام کار، موضوعی نگران‌تان نخواهد کرد.

