

### راه‌هایی برای غلبه بر موانع تمرکز ذهنی

#### ۱- انجام همزمان چند کار با هم

■ افرادی که همزمان چند کار انجام می‌دهند شاید احساس کنند که زودتر می‌توانند کارهای‌شان را به اتمام برسانند اما همیشه انجام چند کار به طور همزمان به دلیل از دست دادن تمرکز از انجام هر کاری در یک زمان بیشتر طول می‌کشد.

در یک بررسی که در سال ۲۰۰۱ نتایج آن در نشریه «روانشناسی تجربی» منتشر شد، پژوهشگران سازمان هوانوردی آمریکا آزمایش‌هایی را انجام دادند که در آن افراد باید مسایل ریاضی حل می‌کردند و یا اجرام هندسی را طبقه‌بندی می‌کردند و بعد هر دو کار را با هم می‌کردند. این پژوهشگران دریافتند که افراد هنگامی که بین وظایف متفاوت جابه‌جا می‌شوند زمان از دست می‌دهند. کلید حل مشکل در موارد چندکاری این است که به طور گزینشی عمل کنید، برای مثال صحبت کردن با تلفن، هنگامی که دارید لباس درون ماشین لباسشویی می‌ریزید، مشکل‌ی ایجاد نمی‌کند اما صحبت با تلفن در هنگام انجام کاری مشکل یا نیازمند تمرکز بالا مثلا نمونه‌خوانسی یک گزارش، حواس‌تان را پرت خواهد کرد.

#### ۲- بی‌حاصله بودن

انجام کارهای ملال‌آور توانایی شما را برای تمرکز کاهش می‌دهد و شما را در معرض حواس‌پرتی قرار می‌دهد. هنگامی که کاری کسالت‌بار را انجام می‌دهید، تقریبا هر چیز دیگری برای‌تان را جذاب‌تر از انجام آن کار است. برای حل این مشکل می‌توانید به خودتان برای انجام هر کار پاداش کوچکی بدهید، برای مثال برای ادامه دادن آن کار مدت معینی از



زمان یا خوردن قهوه یا غذای حاضری به خود جایزه بدهید. همچنین می‌توانید زمان‌هایی برای استراحت در میان کار را برای خود برنامه‌ریزی کنید. کسالت حین انجام کار یکی از مواردی است که در آن چندکاری می‌توانند به نفع شما تمام شوند. در مواردی مشغول انجام کاری هستید که آن قدر ملال‌آور است که انگیزه‌ای برای انجامش ندارید، انجام چند کار با هم اغلب به شما کمک می‌کند.

#### ۳- عوامل ذهنی

این عوامل ایجادکننده حواس‌پرتی هستند و در ذهن شما جریان دارند و می‌توانند تأثیری قوی بر شما داشته باشند. یک راه برای خلاص شدن از این افکار آزارنده، ثبت کردن سریع آنها به صورت یادداشت است. برای مثال مواردی که ذهن‌تان را مشغول کرده است به فهرست کارهای ضروری‌تان اضافه کنید، یا ناکامی‌های‌تان را با نوشتن خاطرات روزانه تخلیه کنید. اگر مساله‌ای خاص باعث اضطراب شماست، زمانی را برای صحبت کردن در مورد آن با فردی مورد اعتماد اختصاص دهید. اگر شنونده‌ای حمایت‌کننده و فعال داشته باشید به تخلیه برخی از تنش‌هایی که ذهن‌تان را آزار می‌دهد، کمک خواهد شد. آرام بودن و مدیتیشن هم می‌تواند به شما کمک کند. هنگامی که تمرین آرامش انجام می‌دهید، یاد می‌گیرید که افکار مزاحم را کنترل کنید، به این ترتیب آنها نمی‌توانند تأثیر زیادی روی تمرکز شما داشته باشند.

#### ۴- مزاحم‌ها

اگر به طور مداوم به دنبال چک کردن تلفن همراه یا ایمیل خود باشید، به سادگی حواس‌تان پرت می‌شود. اگر در حال انجام کاری هستید که نیاز به تمرکز دارد، هر بار که به اینکه ایمیل یا پیام کوتاه دارید فکر کنید، رشته افکار‌تان از هم گسیخته خواهد شد. ما اغلب احساس می‌کنیم باید به محض دریافت یک ایمیل، یا پیام کوتاه باید پاسخ آن را را بدهیم. اما کارشناسان می‌گویند: باید حدودی را تعیین کنید تا نگذارید تکنولوژی شما را کنترل کند. زمان‌هایی را در روز اختصاص دهید تا در آن بتوانید بدون مزاحمت‌های الکترونیک بر کارتان متمرکز شوید. برای چک کردن روزانه ایمیل‌تان زمان مشخصی را تعیین کنید، (نه اینکه به طور مداوم آن را تحت نظر داشته باشید) و در بقیه اوقات از ایمیل‌تان خارج شوید.

#### ۵- خستگی زیاد

بررسی هانشان می‌دهند که کم‌خوابی تمرکز حافظه کوتاه مدت و سایر کارکردهای ذهنی را مختل می‌کند. هنگامی از خواب محروم می‌شوید، میزان تمرکز و توجه‌تان افت می‌کند. نیاز به خواب در میان افراد متفاوت است اما اغلب افراد بزرگسال نیاز به ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه دارند. دست‌کم هفت ساعت خواب به شما کمک خواهد تا در طول روز متمرکز بمانید. همچنین سعی کنید کارهایی که را نیاز به تمرکز بیشتر دارند را در ساعاتی در روز انجام دهید که احساس بیشتری هوشیاری را دارید. به ریتمز یستی خود توجه کنید و زمان‌هایی از روز را که برای شما بهترین موقع برای کار است، پیدا کنید.

رسیدگی به وظایف کاری و خانوادگی برای والدین شاغل از بزرگ‌ترین معضلات زندگی‌های امروزی است.

کمتر از ۶۰سال پیش در جهان غرب، در ۵۶درصد خانواده‌ها فقط یکی از والدین شاغل بود و دیگری به امور خانه و خانواده رسیدگی می‌کرد. امروزه فقط روال زندگی ۳۰درصد خانواده‌ها به همان منوال است. بنابراین به نظر می‌رسد دستیابی به توازن خانه – حرفه برای از بسیاری خانواده‌ها یک ضرورت باشد. امروزه نه تنها پدرها بلکه مادرها نیز به کار بیرون از خانه اشتغال دارند، ساعات‌های کاری هم نسبت به دهه‌های پیشین افزایش یافته است و این یعنی وقت کمتری به کودکان و زندگی خانوادگی اختصاص داده می‌شود. مشغولیت‌های حرفه‌ای و مسؤولیت‌های بی‌پایان خانه، از نطفات گرفته تا تهیه غذاهای سالم و البته رسیدگی به بچه‌ها و مسایل مربوط به آنها، دیگر رمقی برای والدین شاغل باقی نمی‌گذارد. پس جای تعجبی نیست که مادرها و پدرها خیلی زود خسته و عصبی می‌شوند و خیلی از اوقات باهم مشکل پیدا می‌کنند. گاهی حتی به نظر می‌رسد ایجاد توازن بین حرفه و خانه عملا غیرممکن باشد.

اما رسیدن به توازن خانه – کار… بله ممکن است. بهتر است کاملاً آرام و بدون اضطراب باشید، اشتغال به حرفه مورد علاقه‌تان و برخورداری از زندگی خانوادگی شاد و سالم به‌طور همزمان امکان پذیر است. به توصیه‌های زیر توجه کنید تا از فشارهای عصبی کاسته و با افزایش انرژی، از وقت خود به بهترین شکل استفاده کنید.

• درباره توانایی‌های خود واقع بین باشید. این ضرب‌المثل قدیمی که «با یک دست نمی‌توانید چند هندوانه بردارید» واقعاً درست است. بهتر است کارهای خود را اولویت‌بندی و برای هر روز هفته و تمام روزهای هفته‌های آینده برنامه‌ریزی کنید. لزومی ندارد برنامه‌تان آنقدر فشرده باشد که وقت سر خازندان هم پیدا نکنید، حتما در میان برنامه‌ها و کارها وقت‌هایی را هم فقط به خودتان (مثلا برای استراحت یا تفریح) اختصاص دهید.

برنامه‌ریزی بسیار مهم و ضروری است. برنامه‌های روتین در تربیت کودک‌تان مخصوصاً آنهایی که از اختلالات رفتاری رنج می‌برند نقشی مؤثر دارد و نمی‌توان از تأثیر آن در مدیریت زمان والدین نیز چشم‌پوشی کرد.

نکته مهم: در هر روز مقداری از زمان‌تان را به خودتان اختصاص دهید و به کار مورد علاقه‌تان بپردازید.

• «نه» گفتن را تمرین کنید، حتی در محل کار. به یاد داشته باشید برای ایجاد توازن بین خانه و کار، گاهی تصمیم‌گیری در قبال مسؤولیت‌هایی

مشکلات زمانی که پدر و مادر هر دو شاغل هستند

# می‌شود هم به کار رسید و هم به خانه

مترجم: نازنین نصحت



که از عهده‌تان خارج است، سخت می‌شود. بهترین شیوه علمی برخورد با چنین مواردی در ابتدا شناخت محدودیت‌هاست؛ یعنی «نه» گفتن در صورت لزوم در مقابل خیلی از کارها و فعالیت‌هایی که احتمالاً خودتان هم مایل به انجام آن هستید اما با محدودیت‌های‌تان در تناقض است. گاهی والدین خود را درگیر همه چیز می‌کنند و در نتیجه نمی‌توانند خوب همه آنها را انجام دهند. باید محدودیت‌هایی برای کار خود قابل شوید حتی اگر منجر به کندی یا حتی عدم پیشرفت شود. با در نظر گرفتن تمامی شرایط، در مورد میزان کار روزانه با هفتگی و اوقات فراغت خود تصمیم‌گیری کنید و به آن پایبند بمانید.

• در لحظه فکر کنید: زمانی که برنامه کاری و زندگی خود را با دقت تمام تنظیم کردید، وقت آن رسیده تکیه دهید و در آرامش کامل فقط بر آنچه در آن لحظه باید انجام شود، تمرکز کنید. به عنوان مثال، اگر سرکار هستید فقط کار کنید و اگر در منزل هستید، توجه خود را فقط به اعضای خانواده معطوف کنید. گاهی پیش می‌آید که دیگر حوصله نداشته باشید همان بازی تکراری را با کودک‌تان داشته باشید اما یادتان باشد بچه‌ها به راحتی می‌فهمند حواس شما به آنها و بازی‌شان است یا در جای دیگری سیر می‌کنید.

• کمک بگیرید. پس خانواده به چه دردی می‌خورد؟ اگر مادران شاغل قرار باشد همه کارها از آشپزی گرفته

تا نظافت را نیز خود انجام بدهند، حتما خسته و عصبی می‌شوند؛ به منظور دستیابی به توازن خانه – کار بهتر است همه افراد خانواده سهمی از مسؤولیت‌ها داشته باشند. به این ترتیب کارها در زمان کوتاه‌تری انجام شده، فشار عصبی کمتر و افراد خانواده در کنار هم درگیر کارها می‌شوند. گاهی استخدام یک کارگر یا ستار برای چند ساعت در هفته نیز بسیار مفید است.

اگر باور داشته باشید که انسان هستید نه ماشین، می‌توانید برای برنامه‌ها و کارهای خود محدودیت‌هایی قابل شویید تا حتی المقدور در معرض فشار روحی ناشی از خستگی قرار نگیرید. به یاد داشته باشید ایجاد توازن بین کار و زندگی امری رویایی و دور از دسترس نیست.

چگونه می‌توانیم به فرزندان مان کمک کنیم تا با ترس‌های شان مقابله کنند؟

## راهکارهایی برای پایان هراس

منبع: پسیکولوژی تودی / ترجمه: علیرضا سردشتی



برای مثال، قبل از اینکه بچه شما برای یک عمل جراحی به بیمارستان برود، او را برای گردش به بیمارستان ببرید، کتاب‌هایی درباره بیمارستان‌ها بخوانید و شرایطی را برایش مهیا کنید که با کسانی که به بیمارستان رفته‌اند، صحبت کند. شما می‌توانید به او یاد بدهید که چگونه درباره چیزهای ترسناک به شکل عمیق فکر کند و چگونه درباره شرایط جدید نگران باشد یا نگران نباشد.

ترس‌ها را به عنوان واقعیت بپذیرید: رویه‌رو شدن با اینکه هر بچه می‌تواند و حق دارد بخندد خیلی از مشکلات

را حل می‌کند، مثلاً بگویید «بعضی وقت‌ها تاریکی می‌تواند ترس‌آور باشد یا تونور می‌خواهی؟» به بچه‌ها اجازه می‌دهد بفهمند مجازند بترسند و ترس‌های‌شان را بیان کنند.

با بچه‌ها تمرین کنید: اگر بچه احساس کند که بعضی کنترل‌ها روی واکنش‌هایش مقابل ترس وجود دارد این به او کمک می‌کند تا برای مقابله با ترس اعتماد به نفس بیشتری داشته باشد. اگر بچه‌ها احساس کنند که مقداری کنترل بر واکنش‌های‌شان دارند، احساس مهارت و کفایت و اعتماد به نفس به دست می‌آورند. بپرسید «فکر می‌کنی اگر یک زنبور اطرافت پرواز می‌کرد چه کاری می‌توانستی بکنی؟» به بچه‌ها اجازه دهید که به بعضی از راه‌حل‌ها اشاره کند و تجربه رویارویی با موقعیت ترس‌آور را با پاسخ‌های مختلف تمرین کند. به بچه‌ها اجازه دهید تا با ترس‌های‌شان از میان‌بازی نمایشی مواجه شوند.

از هنر استفاده کنید: تا به بچه‌ها کمک کنید ترس‌های‌شان را بیان کنند. اگر بچه شما می‌تواند تصویر یک دیوار بکشد، دیو ممکن است برایش کمتر ترسناک شود. به بچه‌ها اجازه دهید واکنش دیگران را تماشا کنند: تماشای بچه دیگری که یک بچه مارمولک را در دست گرفته ممکن است بیشتر از هر کلمه‌ای به بچه شما کمک کند ترسش از خزندگان بریزد.

انتظار تان باید با سن بچه تان تطابق داشته باشد: اگر انتظارات شما با رشد کودک‌تان و سن او متناسب باشد، بعضی از ترس‌های او از بین خواهد رفت. مثلاً انتظار از یک بچه چهارساله که روی یک چرخ‌فلک بزرگ سوار شود، ممکن است شرایط ترسناکی برایش به وجود آورد تا یک

بچه ۱۰ساله که عاشق این کار است. به بچه‌ها راه را به او درست نشان دهید: مهم است که به بچه‌ها کمک کنید تا بیاموزند از راه‌هایی که احترام و شأن و ارزش‌شان حفظ می‌شود از عهده ترس‌های‌شان بربایند. هنگامی که شما به تدریج به بچه‌تان کمک کنید تا با ناشناخته‌ها آشنا شود، تجربیاتش در این کار به او اطمینانی را که نیاز دارد تا بر وضعیت ناآشنا تسلط پیدا کند، می‌دهد.

این ترجیح دارد بر اینکه جلوی مواجهه او با شرایط جدید را بگیرید. آن‌هاست تطبیق پیدا می‌کنند. موقعی که یکی از والدین از عتکوب می‌ترسد، بچه‌ها آن را حس می‌کنند. حتی ترس و بی‌اعتمادی و سوءظن به آدم‌های مختلف می‌تواند از والدین به بچه و از نسلی به نسلی منتقل شود، روشی که شمارد مدیریت ترس‌های‌تان به کار می‌گیرید، به بچه‌تان الگویی می‌دهد تا در مواقع مشابهی که برای خودش پیش می‌آید، آن را دنبال کند.

ترس‌ها را به عنوان واقعیت بپذیرید: رویه‌رو شدن با

#### آری، آری، زندگی زیاست<sup>۳</sup>

سیدمسعود مدنی<sup>\*</sup>

■ واز اینکه با قطع ارتباطی و بی‌برقراری ارتباطی جدید، چه کسی چه طور خواهد کرد، اصلاح‌نگران نباشید، از خودتان مطمئن هستید که انتخابتان از روی آگاهی و براساس دلخواهی‌های وجودی و درونی‌تان صورت گرفته و به شما آرامش و منات می‌بخشد، بگذارید هر کس هر طوری که می‌خواهد فکر کند، با صبوری و اعتماد همه چیز درست می‌شود، بنابراین برای خودتان و با معیارهای پذیرفته شده خودتان دمخور باشید و زندگی کنید زیر اصل خودتان هستید به هیچ کس اجازه ندهید نقش اصلی زندگی‌تان را بازی کند، به هیچ کس اجازه ندهید باز زندگی‌تان بازی کند و یا آن را به روزمرگی، تکرار و نهایتاً پوچی و بیپهودگی بکشاند، باز یگر اصلی زندگی شما، خود شما هستید، از اینکه تنگ‌نظری‌ها و خودخواهی‌های دیگران، شما را مورد حق و حسد قرار دهد، نه تنها ناراحت که خوشحال باشید، زیرا این خود نمودی از «بودن» و «هستن» شماست.

ز: در مواجهه و برخورد با افرادی که «برادعالهای بی‌محتوا» هستند، و از «زندگی»، «زیبایی»، «عشق و محبت» چیزی نمی‌دانند، آهسته و آرام از کنارشان بگذرید، لبخندی بزنید، سری تکان دهید و بدون اینکه «کم بیاورید» و یا بدون جهت «اوج‌بگیرید» بگذارید و بگذرید، زیرا: برای آنهایی که جز نفرت نمی‌کارند از عشق گفتن خطاست، برای آنهایی که از پرواز و دلسپاری به آسمان زیبا و بی‌انتها چیزی نمی‌دانند، هر چه بیشتر اوج بگیری و یا هر چه بیشتر توجه‌شان کنی، کوچک‌تر به نظر می‌رسی هر چند غم، اندوه و نفرت جزئی از زندگی‌اند، ولی شادمانی و عشق، بخشی از زندگی‌اند، پس بدون دلاورپسی و دغدغه، به شادی‌ها و سرورهایهای بیشتری بده و مطلع باش که دل‌گرفتنگی و سوگ و غصه نباید بیش از سهم خود، شما را دربرگیرد.

ح: یاس و نومیدی را به خود راه ندهید و با سهمات و از سراحترام به خود، حصارهای انقبادهای بدون دلیل را در درون و برون خود ویران کنید تا اینکه بتوانید خود را از نو بسازید، در این راه حتی اگر لازم شد، خودتان را نیز بشکنید و طوری به چیدمان و ساخت خود بپردازید که خستگی‌های تلبلز شده در وجود و شخصیت‌تان، به در آید، ساختاری نو، که هم دوست‌داشتنی باشد، هم دگر دوست، هم محترم باشد از طرف دیگران، و هم محترم‌مان پذیرفته شود (از طرف دیگران)، برای جدال با یاس و خمودگی و احساس غصه و گناه، راه شادمانه زیستن انسان‌وار و راه «جور دیگر دیدن» را انتخاب کنید.

ط: «از بابت مشکلات و خطاهایی که مرتکب می‌شوید، به فکر بچینید و حتی پشیمان شوید، ولی نه بترسید و نه کم بیاورید زیرا خطا جزئی از زندگی است و اصولاً آن کس خطا و اشتباه نمی‌کند که کاری نمی‌کند، البته مواظب باشید که تداوم و تکرار خطا و اشتباه، خامن برانند و فاجه‌انگیز است و به همین دلیل است که «اشو» می‌گوید: «اشتباه و خطا، مشکلی نیست، تنها یک چیز را به خاطر بسپارید و آن اینکه اگر می‌خواهید رشد کنید، اشتباهات خود را تکرار نکنید، سعی کنید آرام و کم اشتباه زندگی کنید.»

ی: اگر به شادمانی کشیده شوید از گله‌مندی، دل‌گرفتنگی و طلبکاری دست بردارید و به جهان و هر چه در او هست به گونه‌ای متفاوت و بازاندیشانه بنگرید، می‌توانید به سهولت بر خود مسلط شده و از توان تأثیرگذاری بالایی بر هاله پیرامونی خود برخوردار شوید و چون خود و دنیای خود را از زمیند و دوست‌داشتنی دانستید در نتیجه خود را نه طلبکار دنیا که بدهکار این همه زیبایی‌ها و لطافت‌های دانی.

ک: چون از بی‌حرمی‌ها، توہین‌ها و کین‌چی و خودمخوری‌ها بازایستادیم به مرحله‌ای می‌رسیم که همه دنیا را دوست خواهیم داشت و نه فقط دنیای خودمان را و به قدری احساس بزرگی و عظمت می‌کنیم که حتی در موارد خاص همه دنیا را به مبارزه می‌طلبیم، نه مبارزهای خصانه و غیر انسانی و ضد بشری، بلکه نبردی در امتداد گسترش محبت‌ها و صمیمت‌ها.

نتیجه:

گفتیم که، آری، آری زندگی زیاست. هیچ تردیدی در آن نیست و به خوبی می‌دانیم که: «زندگی، آشنگیی دیرینه پابر جاست» در این نیز هیچ شبهه‌ای وجود ندارد ولی بحث اصلی اینجاست که اگر می‌خواهیم زیبایی و پابرجایی و فروزندی آن همیشه و جاودانه باشد، باید به قبول «گل محمد» قیصرمان داستان «کلیدر» شعله‌های آتش را از زیاد و زیادتر کنی، پس:

گر بیفزوی رشق شعله‌اش در هر کران پیداست
ورنه خاموش است و خاموشی گناه ماست،
زیرا زندگانی «همیه» می‌خواهد و «همیه‌ها، کسانی برای برافروختن، این کسان نیستند جز آنانی که به زندگی هستی، عشق می‌ورزند و در راستای شکوفایی و تلالو آن هر چه بیشتر می‌کوشند تا آنکه دنیایی زیباتر و انسانی‌تر را تدارک ببینند، اگر خوب ببندیشیم و بر مبنای تفکر و اندیشه به الگوها، باورها و رفتارهای‌مان بپردازیم، راحت‌تر به زندگی باکیفیت می‌رسیم و زندگی باکیفیت از ستون‌های دوست داشتن و امیدواری است و چون کیفیت زندگی به کیفیت اندیشمندی مانسبت به آن بستگی دارد و از جانب دیگر، اندیشه‌ها بر سه نظام «باور»، «بینش» و «انگیزش» مبتنی است، بنابراین آن دسته از انسان‌هایی که قادر به سازمان‌دهی درست باورهایشان باشند، راحت‌تر به کنترل و نظارت و مدیریت سازمان‌دهی خود پرداخته و در نتیجه با هیجان بیشتر به زندگی عشق ورزیده و با ناگهی‌های غلایی‌تر و حساب شده به گسترش «محبت و مهرورزی» می‌پردازند.

■ **جامعه‌شناس – استاد دانشگاه**