

هفت نکته در زمینه آماده سازی خود برای تمرکز ذهنی

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۱/۹)

برای برخی افراد (از جمله خودم)، سخت ترین قسمت تمرکز روی کاری که به ۱۰۰٪ توجه نیاز دارد، فرآیند آماده سازی برای ایجاد این تمرکز می باشد. اگر تصمیم داشته باشم مطلبی را بنویسم، یا یک شاگرد را مربیگری کنم، یا در حال تمرکز بر ایجاد یک برنامه پیشنهادی تمرینی باشم، بویژه اگر این وظیفه پیش رو نیاز به توجه دقیق دارد، در ابتدا من باید برای این کار آماده باشم.



فاش کردن روند آماده سازی خودم برای تمرکز کمی مرا خجالت زده می کند. این کار مسخره به نظر می رسد، اما در واقع این چیزی است که برای من مفید واقع شده است. زیرا قبل از اینکه برای کارم آماده بشوم، همه چیز باید درست و سر جایش باشد.

دستور کار آماده سازی غیر طبیعی من کمی شبیه به روند زیر می باشد:

- ابتدا یک میان وعده می خورم.
- به دستشویی می روم.
- یک لیوان بزرگ آب یا چای در دسترس خودم قرار می دهم.
- ایمیل خود را بررسی می کنم.
- میز کارم را تمیز می کنم.
- دمای اتاق یا محل کارم باید کاملاً مناسب باشد.
- تلفن خود را بی صدا می کنم.
- سیستم هشدار و اعلام (ناتیفیکیشن) گوشیم را خاموش می کنم.

من اغراق نمی کنم – باور کنید، اگر همه چیز درست نباشد ذهن من نمی تواند تمرکز کند – وقتی صحبت از تمرکز می شود، چقدر من کلافه می شوم به این دلیل که همه چیز باید از قبل مرتب باشد.

(بله، فقط آماده شدن برای نوشتن این مقاله ۴۵ دقیقه طول کشید.)

درک می کنم که من شبیه کودکی هستم که به راحتی توسط اشیاء براق دچار حواس پرتی می شود. اما حقیقت این است که، من خودم را خوب می شناسم و اگر کاملاً راحت و بدون حواس پرتی باشم، یک جلسه کار بسیار پربارتر خواهم داشت. من اراده قوی ندارم، بنابراین وقتی چیزی مزاحم کار من بشود، بعنوان مثال اگر به دلیل نیاز به یک لیوان آب یا احتیاج به استفاده از سرویس بهداشتی، مجبور به متوقف کردن کار خود می شوم، آنگاه کل برنامه کاری من دچار مشکل می شود. حتی وقتی که جایی هستم و افراد حاضر در آنجا مرتب حرف من را قطع می کنند، دقیقاً همین اتفاق برایم می افتد!؟ از بین بردن عوامل حواس پرتی، حتی اگر به مقداری آمادگی نیاز داشته باشد، در واقع در وقت من صرفه جویی می کند.

ضمن اینکه یک تحقیق علمی وجود دارد که می گوید من در این زمینه تنها نیستم - عوامل حواس پرتی اکثر مردم را از مسیر فعالیت خود دور می کند! **گلوریا مارک**، استاد دانشگاه کالیفرنیا، گفته است که پس از پرت شدن حواس به طور متوسط **۲۳ دقیقه** طول می کشد تا حواس فرد سر جایش برگردد. حالا فکر کنید با آماده سازی ذهن خود برای تمرکز، با اجتناب از این "موانع دست و پا گیر"، چقدر می توانید در وقت خود صرفه جویی کنید.

اگرچه اینها همه روش های مصونیت از خطا برای از بین بردن ۱۰۰ درصد حواس پرتی های احتمالی نمی تواند باشد، در اینجا هفت روش برای به حداقل رساندن وقفه های ایجاد شده بین فعالیت خود، که در زمان نیاز به تمرکز با آن مواجه هستید، آورده شده است.



گوشی خود را سایلنت کنید

این قدم اول است. من بصورت پیش فرض تصمیم می گیرم که هیچ چیز مهم تر از وظیفه فعلی من نیست - نه پیام پسر عموی من در واتساپ، نه متنی از یکی از دوستانم، و نه یک تماس از یک شخص مهم. اگر قرار باشد که مدیتیشن کنم، من ۳۰ دقیقه بعد به این کارها رسیدگی خواهم کرد. و اگر من در حال تمرکز روی یک کار مهم هستم، این تصمیم اولویت من است و من دوست ندارم کسی مزاحم من شود.

فضای کاری خود را مرتب کنید

اگر من برای نوشتن مطلبی نشسته باشم، یا در حال مربیگری هستم، یا در حال کار کردن روی چیزی هستم که نیاز به تمرکز دارد، مرتب کردن فضای کار برای تمرکز خودم بسیار مهم است. به طور معمول، من لیست کارها، انبوهی از یادداشت ها و یادآوری های روی میز خود دارم. اما وقتی نیاز به تمرکز دارم، دوست ندارم چشمانم روی یادداشت کار دیگری بیافتد. اگر چنین چیزی می تواند با یک چشم به هم زدن حواس مرا

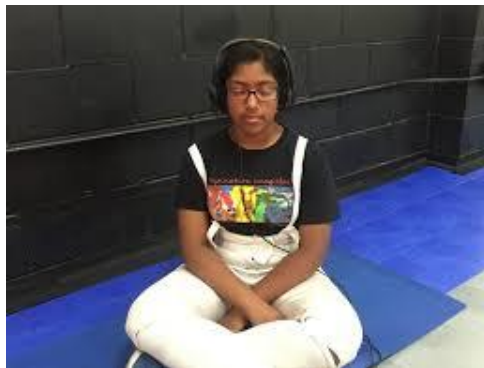
پرت کند، بنابراین من همه آنها را کنار می گذارم. هنگام نیاز به تمرکز، کشویی دارم که همه این چیزها در آن قرار می گیرد تا بهانه ای برای دنبال کار دیگری رفتن نداشته باشم.

خوب خود را سیر کنید

اگر گرسنه هستید، یا احتمال می دهید یک ساعت بعد گرسنه می شوید، با تمایل شما به خوردن یک ساندویچ یا تهیه یک نوشیدنی حواس شما حتما منحرف خواهد شد. بنابراین اول خود را خوب سیر کنید، سپس تمرکز کنید.

اسباب راحتی خود را فراهم کنید

اطمینان حاصل کنید که دمای محل مورد نظر مناسب باشد، و در صورت نیاز یک ژاکت در نزدیکی خود داشته باشید، ضمن اینکه پشت میز یا جایی که هستید مطمئن شوید که راحت نشسته یا ایستاده اید. هر آنچه برای راحتی خود نیاز دارید از قبل تهیه کنید. من یک شمع روشن می کنم و این به انتقال من به جلسه راحتی خودم خیلی کمک می کند.



با خود خلوت کنید

اگر می توانید، در مکانی قرار بگیرید که تنها هستید. اگر با دیگران در دفتر کار نشسته اید، یا در محل سکونت یا اردو با کسی شریک هستید که ممکن است در وسط جلسه مدیتیشن حواس شما را پرت کند، به او بگویید که برای ۳۰ دقیقه (یا سه ساعت) به سکوت کامل و بدون حواس پرتی نیاز دارید. و اگر کسی از طریق تلفن منتظر تماس شما هست، از قبل به او خبر دهید که در مدت تمرین انتظار آن را نداشته باشد.

مطمئن شوید که دستشویی ندارید

بله، این کاملاً درست است. اگر قبل از شروع فرآیند تمرکز به دستشویی نروید، ممکن است در وسط کار به آن نیاز پیدا کنید. در این صورت، هنگام بازگشت از دستشویی، احتمال دارد حواستان توسط چند نفر یا چند فعالیت پرت شود. بنابراین ابتدا از سرویس بهداشتی استفاده کنید، سپس تمرکز را شروع کنید.

عوامل فیزیکی حواس پرتی را از میان بردارید

پر واضح است که این یکی از موارد بزرگ شمرده می شود. آن می تواند به افراد، سر و صدا و هر چیزی است که ممکن است جریان تمرکز شما را قطع کند، مرتبط باشد. این مسئله خصوصاً در مواردی اهمیت پیدا می کند که در اطراف خود با افرادی احاطه شده باشید که نتوانید فعالیت

خود در خانه، محل کار یا محل تمرین را کنترل کنید. در این حالت، شما باید برخی ارتباطات غیرکلامی ایجاد کنید تا بفهمند آنها نباید کار شما را قطع کنند.

- **از هدفون استفاده کنید:** به همکاران دفتری یا خانواده خود بگویید که وقتی هدفون دارید، به این معنی است که دوست ندارید کارتان قطع شود. حتی نیازی نیست که به چیزی گوش کنید. این می تواند به عنوان نشانه ای برای سایر افراد باشد تا به زمان تمرکز شما احترام و شما را تنها بگذارند. اگر در محیطی با صدای بلند کار می کنید و برای تمرکز کردن به آرامش نیاز دارید، هدفون های کاهش دهنده صدا بسیار عالی هستند.



- **به موسیقی گوش دهید:** اگر به آرامش احتیاج دارید و محیط اطرافتان اینطور نیست، سعی کنید به موسیقی گوش دهید زیرا آن تمرکز را افزایش می دهد. برای من، موسیقی کلاسیک یا هرگونه موسیقی دیگری می تواند مفید باشد. برخی از افراد می گویند که موسیقی تکنو می تواند انگیزه کار را خوب حفظ می کند. درباره انواع موسیقی که می تواند تمرکز را افزایش دهد می توانید اینترنت را گوگل کنید.
- **از سر و صدای طبیعت استفاده کنید:** اگر نمی توانید با موسیقی کار کنید، صداهای طبیعی را امتحان کنید. موارد مورد علاقه من امواج اقیانوس، رعد و برق، یا صدای جنگل بارانی است.
- **صدای هشدار و اعلان گوشی خود را خاموش کنید:** اگر قرار است برای انجام یک کار مشخص تمرکز داشته باشید، ایمیل، رسانه های اجتماعی و سایر برنامه های رایانه و گوشی خود را ببندید. اگر در حال مدیتیشن هستید، امیدوارم که تلفن و رایانه خود را از قبل خاموش کرده باشید.

مشکل این است که ما در **عصر حواس پرتی جمعی** زندگی می کنیم و تمرکز در آن آسان نیست. اگر در یک روز به ۲۰ دقیقه مدیتیشن برای تمرین یا یک مسابقه مهم، هر هفته به دو ساعت تمرکز برای نوشتن یک مقاله، یا یک روز کامل سکوت برای غرق شدن در یک پروژه استراتژیک حیاتی، نیاز دارید، شما باید بیاموزید که چگونه باید عوامل **حواس پرتی خود از بین ببرید** تا بتوانید کار خود را به نحو احسن انجام دهید. مطالب این مقاله لیستی از مواردی بود که همیشه به من کمک کرده است تا تمرکز خود را پیدا کنم. حالا شما بگویید چه چیزهایی شما را وارد خلسه تمرکز می کند؟

Melissa Eisler