

تست: چقدر روی توانایی توجه خود کنترل دارید؟

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۲/۲۲)

در عصر دیجیتال امروزی، جای تعجب نیست که در هر لحظه، چیزهای زیادی برای جلب توجه شما وجود دارد. در بین صدای دینگ دینگ موبایل، پیام های ۳ بعدی، و تبلیغات مختلف، برای من و شما دشوار است که بدانیم به کجا و چگونه باید نگاه کنیم یا تمرکز کنیم. با کاهش قدرت تمرکز، مدیریت توجه به یک موضوعی ضروری برای مشخص کردن اینکه آیا شما دوست دارید فردی مولد و موثر باشید، تبدیل شده است.



اگر از هر یک از اشکال مختلف رسانه های اجتماعی و فناوری استفاده می کنید، حتما باید بدانید که توجه و وقت شما محصولی است که توسط آن سیستم عامل های دیجیتال برای کسب درآمد استفاده می شود. به طور خلاصه باید به این گفته استناد کرد که: "اگر شما در این فرایند هزینه ای را پرداخت نمی کنید، پس شما خود محصول آن برنامه هستید." بدین معنی که، طراحان این برنامه ها افراد بسیار باهوشی هستند که برای ایجاد برنامه های دیجیتالی که هر روز از آنها استفاده می کنید، که بالطبع اعتیاد آور هم هستند، دستمزد زیادی می گیرند.

و اگر خود تلفن جلب کننده توجه شما نیست، به احتمال زیاد دوستان، همکاران، خانواده، یا شخص دیگری هست که لحظاتی از وقت شما را می خواهد. این چالش برای دور ماندن از اولویت های زندگی، در طی این همه گیری، بسیار افزایش یافته است و وجه تمایز بین کار و خانه تیره و تار شده است. عوامل حواس پرتی افزوده است که باعث ایجاد وقفه در وقت فکر کردن، کار کردن یا بودن در کنار عزیزانتان می شوند - بویژه اگر مراقب توجه و تمرکز خود نباشید.

اگرچه این درست است که برخی حواس پرتی ها ضروری و مورد پذیرش هستند، اما برخی دیگر چنین نیستند. آیا می دانید که کدام یک از آنها مفید هستند، و آیا شیوه ای برای کنترل آنها در نظر دارید؟ نکته اصلی این است که بین حواس پرتی های قابل اجتناب و ضروری تمایز قایل شوید و روش هایی برای به حداقل رساندن حواس پرتی های ناخوشایندی که در کنترل شماست، طراحی کنید - یا حداقل آنها را در یک پنجره کوچک قرار دهید تا دائماً در ذهن شما جا نگیرند.

در اینجا یک تست سریع غیر علمی در اختیارتان قرار دارد برای آگاهی شما از میزان کنترل توجهتان در حال حاضر و میزان زمانی که در در اختیار شخص دیگری قرار می دهید - تا بتوانید برخی از دستورالعمل های خود را در صورت لزوم تصحیح کنید:

۱. آیا هنگام جلسات کاری، تماس های تلفنی یا هنگام کار در پروژه های مهم، پیام های اطلاع رسانی دریافت می کنید یا ایمیل یا برنامه های دیگر را چک می کنید؟

- ا. بله، من همه این کارها را انجام می دهم.
 ب. گاهی اوقات.
 ج. نه، در بیشتر موارد، من تمرکز خود را حفظ می کنم.

۲. آیا وقتی تلفن خود را پیدا نمی کنید احساس اضطراب می کنید - حتی اگر تنها یک دقیقه طول بکشد؟

- ا. بله.
 ب. گاهی اوقات کمی.
 ج. خیر.



۳. چه مدت از وقت خود را صرف حواس پرتی در مواردی مانند ایمیل، تلویزیون، اخبار، شبکه های اجتماعی، بازی های ویدیویی یا سایر عوامل مزاحم معمول می کنید؟

(این شامل مواردی که شما عمداً برای تماشای نمایش مورد علاقه می نشینید نمی شود، بلکه شامل اغوا شدن در تماشای ۴ قسمت به جای آن یک قسمتی که تصمیم داشته اید، می شود - این سوال در مورد حواس پرتی هایی است که در آن وقت خود را از دست می دهید.)

- ا. من نظری ندارم، احتمالاً خیلی زیاد.
 ب. بین ۱۵ دقیقه تا یک ساعت.
 ج. کمتر از ۱۵ دقیقه در روز.

۴- هر چند وقت یک بار در ۱۵ دقیقه اول روز تلفن خود را چک می کنید؟

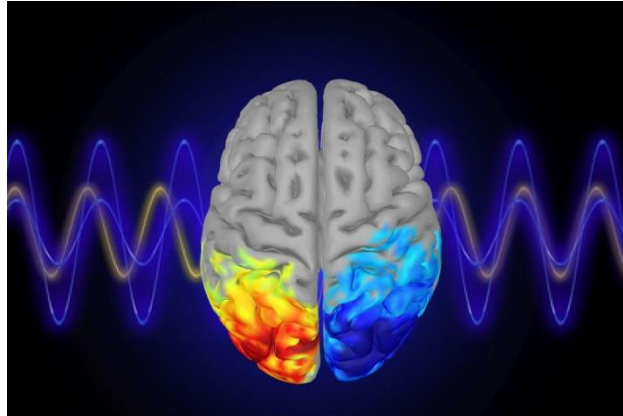
- ا. هر روز.
 ب. گاهی اوقات.
 ج. هرگز.

۵- هنگامی که در ماه گذشته میزان زمان توجه به "صفحه های نمایش" خود را بررسی می کردید، نسبت به مدت زمانی که برای برنامه هایی مانند ایمیل، متون، شبکه های اجتماعی، بازی و غیره صرف کرده اید چه احساسی داشته اید؟

- ا. شوکه شدم، نمی توانستم باور کنم که چقدر از وقتم را صرف تلفن خود کرده ام.
 ب. کمی متعجب شده بودم، اما می دانستم که بیش از حد درگیر تلفن خود هستم.
 ج. کمی احساس غرور کردم. من زمان صفحه های نمایش خود را به حداقل رسانده بودم.

۶. آیا اطرافیان شما به شما می گویند که بیش از حد روی تلفن، لپ تاپ یا صفحه نمایش خود وقت می گذارید؟

- ا. همیشه.
- ب. گاهی اوقات این را می شنوم.
- ج. نه، من معمولاً این را به دیگران گوشزد می کنم.



۷. چند بار در هنگام انجام کارهای روی دستگاه، بطور همزمان با عزیزان خود غذا می خورید؟

- ا. همیشه.
- ب. گاهی اوقات.
- ج. هرگز.

۸- آیا به محض این که صدای بوق یا دینگ دینگ تلفن خود را می شنوید، همیشه آن را چک می کنید؟

- ا. بله.
- ب. گاهی اوقات، انجام ندادن آن سخت است.
- ج. نه، حداقل اگر من در وسط انجام کار دیگری باشم، نه.

۹. آیا شما اغلب وقتی می خواهید چیزی را در تلفن خود "خیلی سریع" بررسی کنید، پس از مدتی دریافت می کنید که بدون اینکه متوجه بشوید نیم ساعت از زمان شروع آن گذشته است؟

- ا. بله.
- ب. گاهی اوقات و من از این اتفاق متنفرم.
- ج. خیر (یا نه زیاد).

۱۰. آیا تا به حال موقعی که فکر کرده اید تلفنتان وزوز می کند آن را چک کرده اید، تنها به این منظور که ببینید اینگونه نیست؟

- ا. بله، من فکر می کنم من یک سندرم بد ارتعاش گوشی دارم.
- ب. این قطعاً قبلاً برای من اتفاق افتاده است.
- ج. خیر.

۱۱. آیا شما معمولاً تلفن خود را در دسترس دارید؟

- ا. آهان، بله، من آن همیشه یا در دستم، یا در جیبم و یا روی میز کنار تختم نگه می دارم.
 ب. بیشتر اوقات.
 ج. نه، مگر اینکه به آن نیاز داشته باشم.



کلید سوال و توضیحات:

امید من این است که این تست از شما تشویق کرده باشد تا نگاهی به عادات و عوامل حواس پرتی خود بیندازید، و شما را برانگیزد که چگونه بتوانید در زمینه وقت و توجه خود تعمق بیشتری داشته باشید. ضمن اینکه ببینید که با پاسخ دادن به سوالات چه چیز جدیدی یاد گرفته اید؟ اگرچه این یک تست درجه بندی شده نیست، اما اگر پاسخ های شما بیشتر "آ" یا "ب" باشد، آیا تغییراتی وجود دارد که ممکن است دوست داشته باشید ایجاد کنید یا اینکه مرزهای جدیدی وجود دارد که بخواهید برای خود تعیین کنید؟

اگر بیشتر پاسخ های شما "آ" باشد

احتمالاً باید نگاهی به عادات های خود بیندازید تا ببینید آیا می توانید لحظه به لحظه بر توجه خود تسلط بیشتری پیدا کنید، خصوصاً اگر غالباً دچار دستپاچگی یا برآشفگی هستید.

پاسخ های خود در مورد سوالات بالا را مرور کنید و ببینید آیا می توانید چند راه مشکل گشا شناسایی کنید که در آن مناطق بتوانید به آسانی حضور شایسته تری در کار و زندگی خود داشته باشید.

اگر بیشتر پاسخ های شما "ب" باشد

اگر به طور مکرر احساس پریشانی، عدم تمرکز و غیرمولد بودن می کنید، وقت آن است که نگاهی به عادات و روابطتان با عوامل حواس پرتی بیندازید تا ببینید آیا می توانید نحوه صرف وقت و توجه ارزشمند خود را اصلاح کنید.

پاسخ های خود به سوالات بالا را مرور کنید و ببینید آیا می توانید چند راه مشکل گشا شناسایی کنید که در آن مناطق بتوانید به آسانی حضور شایسته تری در کار و زندگی خود داشته باشید.

اگر بیشتر پاسخ های شما "ج" باشد

به نظر می رسد شما یک فرد کاملاً متعادل هستید - هماهنگ با آنچه برای شما بیشترین اهمیت را دارد و کنترل کاملی روی عوامل حواس پرتی خود دارید. تبریک می گویم - در عصر دیجیتال این کاملاً یک موفقیت شمرده می شود. توجه متمرکز خود را ادامه دهید - جهان به بیش از این هم نیاز دارد!

Melissa Eisler