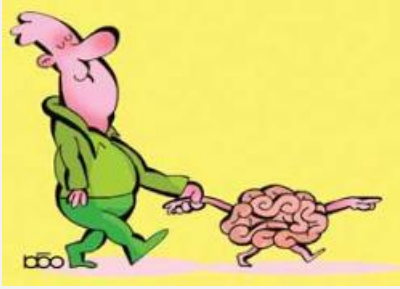


وقتی حواس جمع نمی‌شود



آقا با شما هستم! حواستان نیست؟! کجایی؟ شنیدی چی گفتم؟! این جملات و پرسش‌ها بارها و بارها در طول روز میان افراد مختلف رد و بدل می‌شود. کسانی که باید چندین مرتبه جمله‌ای را تکرار کنید تا بشنوند یا آدم‌هایی که چند دقیقه‌ای پشت چراغ راهنمایی چهارراه که دیگر سبز شده است منتظر می‌ایستند.

جام جم آنلاین: آقا با شما هستم! حواستان نیست؟! کجایی؟ شنیدی چی گفتم؟! این جملات و پرسش‌ها بارها و بارها در طول روز میان افراد مختلف رد و بدل می‌شود. کسانی که باید چندین مرتبه جمله‌ای را تکرار کنید تا بشنوند یا آدم‌هایی که چند دقیقه‌ای پشت چراغ راهنمایی چهارراه که دیگر سبز شده است منتظر می‌ایستند.

حتما شما هم چنین افرادی را می‌شناسید یا گاهی خودتان با این مشکل روبه‌رو هستید، اما دلیل این بی‌توجهی‌ها چیست؟ چه چیزی باعث می‌شود تا این حد بی‌دقت باشیم و نتوانیم تمرکز کنیم؟ البته در دنیای شلوغ امروزی، عدم تمرکز مشکل خاصی نیست که کسی آن را نشناسد بلکه برعکس، این دنیا پر است از عوامل برهم‌زننده تمرکز و هوشیاری. به همین دلیل، متخصصان در تلاشند به انسان امروزی کمک کنند تا متمرکزتر و آرام‌تر به کارهایش برسد.

انجام چندین کار در یک زمان

کودک خردسال‌تان را در آغوش گرفته‌اید و کتاب می‌خوانید. در همین زمان پاسخ ایمیلی کاری هم می‌دهید و برای خرید روزانه هم فهرست تهیه می‌کنید! اگر شما هم در انجام چنین کارهایی استاد شده‌اید و می‌توانید چندین کار متفاوت را در یک زمان انجام دهید، دوباره و با دقتی بیشتر به شرایط بیندیشید. تحقیقات نشان داده است هر بار که انسان توجه و تمرکزش را تغییر می‌دهد تا کاری متفاوت انجام شود، زمانی از دست خواهد رفت. بنابراین نتیجه مشخص است؛ انجام 3 کار همزمان بیشتر از انجام دادن آنها پشت سر هم زمان می‌برد!

پس تا جایی که امکان دارد در هر زمان تنها یک کار خاص را انجام دهید. با این کار از نگرانی و استرس و بروز مشکلات جسمی ناشی از آن نیز پیشگیری می‌کنید.

کارهای خسته‌کننده

برخی از وظایف ما در طول روز جالب‌تر از بقیه است. بنابراین کاملا طبیعی است حین انجام کارهای خسته‌کننده تمرکز بیشتر مختل شود. وقتی بی‌حوصله هستید، هر چیزی از تماس تلفنی گرفته تا گرد و غبار روی میز کار می‌تواند تمرکز شما را از بین ببرد. بنابراین برای حل مشکل میان کار به خودتان استراحت دهید، با یک لیوان چای یا بیسکویت از خودتان پذیرایی کنید یا با کاری دیگر مانند گوش کردن به یک موسیقی زیبا خودتان را مشغول سازید.

افکار آزاردهنده

به طور حتم کارکردن در شرایطی که نگران هستید، ساده نیست؛ اگر دائم به برنامه‌های مربوط به بچه‌ها فکر می‌کنید یا اگر هنوز بابت بحث کاری دیروز ناراحت هستید مطمئن باشید نمی‌توانید در محل کارتان هم موفق عمل کنید. چون این افکار عامل مهمی در برهم زدن تمرکز است. اگر شما هم با این مشکل روبه‌رو هستید، برای تمرکز بیشتر و پیشگیری از بروز بیماری‌های مختلف بهتر است افکار آزاردهنده را روی کاغذ یادداشت کنید تا وضعیت بهتر شود.

استرس و خستگی

استرس مشکلات زیادی برای فرد ایجاد می‌کند که بر هم خوردن تمرکز یکی از آنهاست. البته وقتی این تاثیرات در جسم هم خودش را نشان دهد، شرایط بدتر می‌شود؛ عضلات سفت و دردناک، سردرد یا افزایش ضربان قلب. مطمئن باشید این موارد همگی می‌تواند تمرکز شما را از بین ببرد. علاوه بر استرس، نباید از خستگی هم غافل شد. مطالعات نشان می‌دهد خوابیدن به مدت بسیار کم می‌تواند تمرکز و حافظه کوتاه‌مدت را تحت تاثیر قرار دهد. بنابراین هیچ وقت به بهانه انجام کار یا تفریح، خواب شبانه کافی - 7 تا 9 ساعت - را نادیده نگیرید.

گرسنگی

مغز بدون تامین سوخت مورد نیاز نمی‌تواند درست عمل کند؛ البته حواستان باشد صبحانه یکی از مهم‌ترین منابع تامین مواد غذایی مورد نیاز بدن است که نباید فراموش شود. بنابراین همیشه به فکر تامین انرژی باشید و اجازه ندهید گرسنگی قدرت توجه و تمرکز را از شما بگیرد.

افسردگی

خیلی از افراد به اشتباه تصور می‌کنند افسردگی به معنای غمگین بودن است. در حالی که طبق نظر متخصصان، افسردگی یکی از بیماری‌های جدی است که علائم خاص خود را ایجاد می‌کند و باید به درستی درمان شود. افسردگی علاوه بر ایجاد حس ناامیدی، غمگین بودن، بی‌تفاوتی و پوچی می‌تواند تمرکز و توجه فرد را نیز مختل کند. بنابراین اگر شما هم این مشکلات را دارید، بهتر است به یک پزشک متخصص مراجعه کنید تا درمان مناسب صورت گیرد.

متأسفانه بعضی از داروهای که برای درمان افسردگی یا بیماری‌های دیگر استفاده می‌شود نیز ممکن است با تمرکز فرد تداخل داشته باشد. در این شرایط باید با پزشک یا داروساز صحبت کنید و از وی کمک بخواهید.

Webmd

مترجم: نیلوفر اسعدی بیگی