

چرا حواس پرت می‌شوید؟

انجام چند کار با هم، انجام کارهای خسته‌کننده، افکار آزاردهنده، افسردگی، گرسنگی، استرس و خستگی می‌توانند قدرت تمرکز و توجه فرد را از بین ببرند و باعث حواس پرتی شوند.



انجام چند کار با هم، انجام کارهای خسته‌کننده، افکار آزاردهنده، افسردگی، گرسنگی، استرس و خستگی می‌توانند قدرت تمرکز و توجه فرد را از بین ببرند و باعث حواس پرتی شوند.

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 بار جمله‌ای را تکرار کنید تا بشنوند، یا آدم‌هایی که چند دقیقه‌ای پشت چراغ راهنمایی چهارراه که دیگر سبز شده است منتظر می‌ایستند.

حتماً 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 حواس عادی است، زیرا این دنیا پر است از عوامل برهم زننده تمرکز و هوشیاری. به همین دلیل، متخصصان در تلاشند به انسان امروزی کمک کنند تا متمرکزتر و آرام‌تر به کارهایش برسد.

انجام کارهای خسته‌کننده

برخی از وظایف ما در طول روز جالب‌تر از بقیه است. بنابراین کاملاً 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 این مشکل، بین کار به خودتان استراحت دهید و با یک لیوان چای یا بیسکویت از خودتان پذیرایی کنید.

افکار آزاردهنده

به طور حتم کار کردن در شرایطی که نگران هستید، ساده نیست. اگر دائم به برنامه‌های مربوط به بچه‌های‌تان 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 برای 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.

انجام چند کار با هم

کودک خردسال‌تان را در آغوش گرفته‌اید و کتاب می‌خوانید. در همین زمان پاسخ ایمیلی را 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 کار دیگری انجام دهد، زمانی از دست خواهد رفت. بنابراین نتیجه می‌گیریم انجام سه کار هم‌زمان بیشتر از انجام دادن آن‌ها به ترتیب و 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.

گرسنگي

مغز بدون تأمین سوخت مورد نیاز نمی‌تواند درست عمل کند؛ البته حواس‌تان باشد صبحانه یکی از مهم‌ترین منابع تأمین مواد غذایی مورد نیاز بدن است که نباید فراموش شود. بنابراین همیشه به فکر تأمین 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 داروهایی که برای درمان افسردگی یا بیماری‌های دیگر استفاده می‌شوند نیز ممکن است با تمرکز فرد تداخل داشته باشند. در این شرایط باید با پزشک یا داروساز صحبت کنید و از وی کمک بخواهید.

استرس و خستگی

استرس مشکلات زیادی برای فرد ایجاد می‌کند که بر هم خوردن تمرکز یکی از آنهاست. البته وقتی این تأثیرات در جسم هم خودشان را نشان دهند، شرایط بدتر می‌شود؛ مثل عضلات سفت و دردناک، سردرد یا افزایش ضربان قلب. مطمئن باشید این موارد همگی می‌توانند تمرکز شما را از بین ببرند. علاوه بر استرس، نباید از خستگی هم غافل شد.

مطالعات نشان می‌دهد کم‌خوابی می‌تواند تمرکز و حافظه کوتاه مدت را تحت تأثیر قرار دهد. بنابراین هیچ وقت به بهانه انجام کار یا تفریح، خواب شبانه کافی - 7 تا 9 ساعت - را نادیده نگیرید.

کوچک شدن مغز

با کوچک شدن مغز، بخش‌هایی از آن که مسوول برخی اعمال در انسان است، تحلیل رفته و به مرور از بین می‌روند. همین مسأله رفته‌رفته باعث ایجاد برخی مشکلات از قبیل بروز آلزایمر و زوال عقل شده و افراد سالمند و اطرافیان آن‌ها را با دردسرهای زیادی مواجه می‌کند.

اثرات ناشی از تحلیل رفتن بافت مغز به طور کلی تمام جوانب زندگی فرد را در بر گرفته و تفکر، احساسات و اعمال او را فرا می‌گیرد. فرد دچار کاهش حافظه شده و به مرور وقایعی را که برایش اتفاق افتاده است، فراموش می‌کند. این مسأله حتی می‌تواند اسم یا نشانی یک فرد را هم شامل شود. فرد ممکن است حالات و احساسات فردی خود را از دست داده و هرچه بیماری پیشرفت کند، با اطرافیان خود بیگانگی بیشتری احساس می‌کند و در اتخاذ تصمیم و نحوه تفکر خود دچار مشکل می‌شود.

کم توجهی

برخی پزشکان معتقدند حواس پرتی در بیشتر موارد مربوط به کم توجهی است و ارتباطی با بیماری مغزی ندارد. به طور کلی برای به یاد آوردن موضوع یا انبار کردن اطلاعات بر روی حافظه، باید ابتدا آن‌ها را ضبط کرد و باید دانست که چگونه این اطلاعات را جمع آوری کرد.

پژوهشگران می‌گویند هنگامی که افراد ذهن مشغولی و استرس داشته باشند، ضبط اطلاعات در حافظه آن‌ها به بدی انجام می‌گیرد و جمع آوری اطلاعات نیز به همین شکل خواهد بود.

دکتر برونو دوبوا از مرکز اعصاب بیمارستان پیتیه سالپاریس می‌گوید: افرادی که از حواس پرتی شکایت دارند، در بیشتر موارد دچار افسردگی هستند. پریشانی و ترس تمامی توانایی‌های توجه و دقت انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و مانع از عملکرد صحیح آن‌ها می‌شود. پزشکان با معاینه ساده‌ای می‌توانند به راحتی تشخیص دهند که این حالت مربوط به بیماری مغزی است یا کم توجهی.

عدم مراجعه به موقع بیماران به پزشك يكي از موانعي است كه تشخيص اين گونه بيماري ها را مشكل مي كند.