چرا بسیار حواس پرتم؟

درست چند دقیقه پس از اینکه شخصی خود را معرفی می کند نامش را فراموش می کنم.

تمام روز را در محل کار به خود می گویم باید در راه خانه لباس ها را از خشکشویی بگیرم، اما به محض اینکه به خانه می رسم یادم می افتد که فراموش کرده ام.

باید هر چیزی را یادداشت کنم تا مبادا از یادم برود انقدر حواس پرتم که هنگام پیاده روی به دیوار می خورم یا هنگام رانندگی مسیر را اشتباه میروم.

تحلیل:
حافظه، ساختاری پیچیده است. از هر نوع بیماری و عدم توازن شیمیایی مغز که منجر به صدمه دیدن سیستم حافظه می‌شود که بگذریم، علل زیر باقی می ماند:
ناتوانی در یادآوری ممکن است به دلیل مشغولیت های ذهنی باشد.

اگر فکرتان درگیر مورد خاصی باشد یا اگر افکارتان پر از آشفتگی و نگرانی باشد، آنگاه طبیعی است که حواس درستی نداشته باشید.

حواس پرتی در واقع یک واکنش زنجیره‌ای است که شما آن را به وجود می آورید.

وقتی به خود می قبولانید حواس درست و حسابی ندارید، در واقع خود را آموزش می دهید تا این خصیصه را در وجودتان تقویت کنید.

وقتی در به یاد آوردن چیزی مشکل دارید، اولین فکری که به ذهنتان خطور می کند این است که: اوه، من خیلی فراموش کارم و همیشه همین طور بوده ام.

این افکار وادار تان می سازد تا در موقعیتی قرار بگیرید که دیگر نتوانید به آنچه که می خواستید فکر کنید.

حتی اگر قبل از یادآوری موضوعی، این مطلب در ذهنتان باشد که یادآوری آن کار مشکلی است دقیقا همین اتفاق برایتان می افتد و یادآوری آن مطلب بسیار دشوارخواهد شد.

به بیان دیگر، انتظاری که از خود دارید ، مبنی بر کم حافظه بودن و عدم یادآوری ، تحقق می یابد.

راهکار:

به مغزتان پیام دهید هر چیزی را که لازم باشد به راحتی به یاد می آورید.

با قرار دادن انتظارات مثبت مبنی بر اینکه حافظه تانعالی است، این فاکتور را در خود تقویت کنید.

آنگاه با فراهم کردن یک دفترچه یا هر وسیله ی یاری دهنده به حافظه تان این انتظارات را حمایت کنید. در دنیای آشفته و ناآرام امروز، با وظایف و مشکلات متعددی سر و کار داریم که سعی می کنیم تا حد ممکن آنها را به تعویق بیاندازیم.

مثلاً وقتی نامه ای کاری به دستمان می رسد به جای اینکه آن را باز کنیم، بخوانیم و هر کاری لازم است در موردش انجام دهیم و سپس آن را دور بریزیم.

[کاری که یک متخصص در این زمینه توصیه می‌کند**]** .

۹۹ درصد از ما نامه را می خوانیم و با نگرانی به خود میگوییم که باید با آن چه کنیم.

آنگاه یادداشتی برای خود می نویسیم تا در هفته ی آینده انجامش دهیم وسپس نامه را در میان کوهی از نامه های قبلی می گذاریم و شاید هم دیگر هرگز به آن مراجعه نکنیم.

درست مانند همان قضیه ای است که در ابتدای فصل گفتیم.

وقتی دائماً به خود میگوییم باید در راه خانه لباس ها را از خشکشویی بگیرم اما هیچ کار مثبتی در این مورد انجام نمی‌دهیم و در واقع آن را فراموش میکنیم.

وقتی لازم است کاری انجام شود ان را در همان لحظه انجام نمی‌دهیم و انجام آن را به تعویق می اندازیم.

همین مسئله باعث می‌شود تا پیام غلطی را به مغز مخابره کنیم.

با گذشت سال‌ها مغز عادت می کند دائما پیام های غلط را دریافت کند، علیرغم اینکه این نیت قلبی شما نیست.

در همین حالا مغزتان را از نو آموزش دهید.

یک دفترچه یادداشت کوچک تهیه کنید و از آن به عنوان دفترچه ی حافظه تان استفاده کنید.

در طول روز هر فکریا کار مهمی که به ذهنتان خطور می کند در آن بنویسید.

اما اجازه ندهید تا آنها هم روی هم انباشته و فراموش شوند: تا زمانی که کارشان را به پایان نرسانده اید آنها را نادیده نگیرید.

پس از انجام هر کدام، آنها را از دفترچه پاک کرده یا رویشان خط بکشید.

به مغزتان آموزش دهید از حالا پیام های ارزشمندی را که مخابره می کند دنبال خواهید کرد.

از مهارت آرامش **[**ریلکسیشن**]** بهره بگیرید**.**

یک ذهن آشفته و مشوش نیاز دارد هر چند وقت یکبار تمیز شود**.**

یکی از راه‌های دیگری که با استفاده از آن میتوانید این فاکتور پیچیده را انجام دهید این است که بیاموزید چگونه می‌توانید ذهنتان را آرام کنید**.**

انتظارات منفی را رها کنید و بگذارید آرامش جای آن را بگیرد**.**

ذهن انسان در هنگام آرامش بهترین عملکرد را دارد و بنابراین هر تکنیکی در جهت تقویت این قابلیت ها بیاموزید برای مغزتان مفید است**.**

شاید عجیب باشد اما تنها با پرورش دادن عوامل بازدارنده ی حواس پرتی **[**مثل آرامش، خونسردی، رها کردن افکار منفی**]** می‌توانید به معنای واقعی حواس پرتی **[** گیجی **]** را از خود دور کنید**.**

آرامش برای افراد مختلف معانی متفاوتی دارد، بنابراین کار هایی را که برایتان خوشایند است انجام دهید.

فعالیت هایی مانند مدیتیشن، تصویر پردازی، یوگا، دویدن در مسیری طولانی، یا تمرینات روحی و جسمی دیگر.

همچنین بکوشید با رفتن به تعطیلات و سفر کردن در زندگی خود تعادل ایجاد کنید.

برای خود برنامه ریزی داشته باشید، مطالعه کنید و به کلاس بروید. بازسازی را به معنای واقعی از تجربه کنید: بازسازی.

منبع : دیوید جی. لیبرمن