



چرا به راحتی حواسم پرت میشود؟

حواسم پرت میشود

تمرکز کردن برایم کار مشکلی است. یک جمله را بارها و بارها می‌خوانم.

اغلب از دیگران می‌خواهم تا حرفشان را دوباره تکرار کنند، چرا که برای چند لحظه حواسم پرت شده.

در میانه ی صحبت، رشته ی افکار از دستم در می‌رود یا به کلی از موضوع اصلی منحرف می‌شوم. خیلی زود کسل می‌شوم، حتی از چیزهایی که قبلاً برایم جالب بوده اند.

تحلیل حواسم پرت میشود:

می‌گویند کیفیت زندگی بر اساس میزان تمرکز ماست.

خوشبختی و موفقیت ما بستگی به توانایی مان در تمرکز کردن انرژی مان دارد.

مشکل اینجاست که شما توانایی تمرکز خود را از دست داده‌اید. به جای اینکه روی کاری به خوبی تمرکز کنید، ذهنتان درگیر افکار پراکنده و وراجی های دائم مغزتان است

دو نوع حواس پرتی وجود دارد، داخلی و خارجی که هر کدام از دیگری تغذیه می‌کنند.

حواس پرتی خارجی ناشی از این تصور مخرب است که اگر بتوانید در آن واحد چند کار را انجام دهید فردی با استعداد تر و تواناترید.

آنگاه وقتی زمان آن می‌رسد که روی موضوعی تمرکز کنید، می‌بینید بی‌حوصله شده اید، به راحتی حواستان پرت می‌شود و به همین دلیل دیگر نمی‌توانید حتی یک کار ساده را هم انجام دهید.

در واقع، به مغزتان آموزش داده اید که سرگردان باشد حواس پرتی داخلی ناشی از وراجی های ذهن شما است.



نگرانی ها، ترس ها و دلواپسی ها تمرکزتان را مختل می کنند. شما قادر نیستید ذهن خود را از این افکار پاک کنید و به همین دلیل جذب اطلاعات جدید برایتان کاری بس دشوار خواهد بود.

در مجموع می توان گفت که شما قادر نیستید دید درستی نسبت به دنیای خود داشته باشید. مسائل را بزرگ می کنید.

هرفکری، محور اصلی ذهنتان می شود و به شدت آن را درگیر می کند. شاید شخص خلاق باشید و به همین دلیل دیدتان بسیار در هم ریخته است.

همه چیز در دنیای شما (از جمله مشکلات تان) بزرگ، روشن، رنگی و نزدیک است.

در حالی که دیگران قادرند هر محرکی را در فواصل گوناگون بپذیرند، همه چیز برای شما درست در مقابل تان و جلوی چشمتان قرار دارد.

پس تعجبی ندارد که برای تمرکز کردن مشکل داشته باشید.



راهکار حواسم پرت میشود :

کاری را ناتمام رها نکنید و آن را تمام و کمال انجام دهید.

برای از بین بردن این تفکر اشتباه که هر چه بتوانید کارهای بیشتری انجام دهید، با استعداد ترید، لازم است یک کار را انتخاب کنید، فقط یک کار، تمام تمرکز و انرژی تان را برای به پایان رساندن و درست انجام دادن آن به کار گیرید.



(شاید بعضی از افراد با استعداد و توانایی می توانند چندین کار را همزمان انجام دهند، اما این نمی‌تواند تنها نشانه ی استعداد و مهمتر از دیگر نشانه ها باشد.)

اولین بار که این تمرین را انجام می‌دهید کاری را انتخاب کنید که بتوانید در هر لحظه یک روز و یا کمتر آن را به پایان برسانید.

پیشنهاد می‌کنم برای شروع کار هایی مثل ساختن قفس پرندگان، درست کردن یک کتابخانه ی کوچک و یا آشپزی را انتخاب کنید.



کاری که وقتی آن را به اتمام رساندید بتوانید به آن نگاه کرده، آن را حس کنید(یا بچشید) و به شما حس قوی رضایت و کمال را بدهد.

برای اجتناب از پیچیدگی کار که خود منجر به حواس پرتی می شود تا حد امکان کاری را که قرار است انجام دهید ساده کنید و آن را به بخش های کوچک تر تقسیم کنید.

می توانید از قوانین مفید دنیای فیلم سازی کمک بگیرید: پیش تولید: (اندازه گیری قفس پرندگان و فراهم آوردن لوازم و وسایل مورد نیاز).

تولید:(اره کردن چوب، سمباده کشیدن و متصل کردن قطعه ها با میخ) و پس از تولید: (آویزان کردن قفس از روی دیوار و قرار دادن پرندگان در آن).

وقتی توانستید کاری را با موفقیت به اتمام رسانید، می توانید مسئولیت پروژه های بزرگتر را بپذیرید که به یک هفته یا بیشتر از یک هفته زمان نیاز دارند.





در عین حال، برای الهام گرفتن می‌توانید زندگینامه‌ی افرادی را که برنده‌ی جایزه‌ی نوبل شدند بخوانید، افرادی که تمام زندگیشان را صرف کشف اسرار علمی یا دارویی کردند و تحولی عظیم را در جهان به وجود آوردند.

چیزی را بیابید که بتوانید نسبت به آن شور و هیجان نشان دهید و کاملاً جذب آن شوید.

نمی‌توانید ذهنتان را مجبور کنید که راکت و در حالت سکون قرار بگیرد.

درست مانند این است که بر سر کسی فریاد بکشید و بخواهید که آرامش داشته باشد. وقتی توجه شما به چیزی معطوف می‌شود و به شدت جذب فعالیت می‌گردید، ذهنتان طبیعتاً آرام است.

به همین دلیل است که بسیاری از سرگرمی‌ها می‌توانند آرام بخش باشند. مجبور نیستید برای به آرامش رسیدن تلاش کنید.

شدت علاقه‌ی شما به انجام کاری طبیعتاً آرامش را به همراه خواهد داشت.

وقتی انرژی ذهنی شما به سمت و سوی کاری که در آن تمرکز کرده‌اید حرکت می‌کند، هر دو نوع حواس پرتی، از حواس پرتی‌های داخلی و خارجی از بین می‌روند.

حال هر اتفاقی که در اطرافتان بیفتد، اصلاً متوجه آن نخواهید شد، در واقع حتی متوجه گذر زمان هم نمی‌شوید.

در چنین حالتی است که ایده‌ها شکل می‌گیرند، تفکرات مفید به وجود می‌آید و آرامش واقعی احساس می‌شود.



آیا موضوعی در زندگی تان وجود دارد که نسبت به آن شور و اشتیاق داشته باشید؟ اگر نه، لازم است
فعالیتی را برگزینید تا موجب گردد به کلی از خود رها شوید.

فعالیت هایی مثل نقاشی، آواز خواندن، دویدن در مسیر طولانی، چتر بازی یا حتی گرفتن حق یک مظلوم.
تمرین های روحی و ذهنی مختلف را بیازمایید.

آموختن این که چگونه ذهنتان را به هدفی خاص معطوف کنید، بسیار مفید است.

روش های مختلف مدیتیشن، تلقین به خود، درمان های ذهنی و روحی و تعالیم معنوی ادیان دیرپا را
بیازمایید.

با داشتن چنین نگرشی بهتر می توانید انرژی ذهن خود را بر آنچه می خواهید متمرکز کنید.

دیوید جی. لیبرمن