

خلاصه کتاب

مدیریت توجه

راهکارهایی برای افزایش تمرکز و به دست گرفتن کنترل زندگی

نویسندگان: نیر ایال، جولی لی

خلاصه شده توسط: هانیه مجیدی

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



دو گروه در جهان وجود دارند: کسانی که می‌گذارند دیگران زندگی و توجه‌شان را اداره کنند و کسانی که حواس جمع هستند و وقت و آینده خود را مدیریت می‌کنند. شما با خواندن این کتاب می‌آموزید چطور توجهتان را بر زندگی خودتان متمرکز کنید.

فصل ۱ قدرت فوق العاده شما

همه ما می‌دانیم که بی‌هدف گشتن در فضای مجازی و وقت تلف کردن اشتباه است اما آنچه نمی‌دانیم این است که چطور حواسمان پرت نشود. با خواندن این کتاب در چهار بخش می‌توانید چهار مرحله حواس جمع شدن را پیش ببرید.

فصل ۲ حواس جمع بودن

ما مدام به دنبال چیزی هستیم: پول بیشتر، تجربه بیشتر، دانش، مقام و وسایل بیشتر. خواسته‌های پایان ناپذیر ما، بر ما سلطه دارند. می‌توانیم تمرکز حواس را کارهایی در نظر بگیریم که ما را به سوی اهدافمان در زندگی هدایت می‌کنند و حواس پرتی‌ها کارهایی که نمی‌گذارند به اهدافمان دست پیدا کنیم. هر دوی این‌ها برانگیخته از محرک‌های درونی یا بیرونی هستند. محرک‌های بیرونی به کمک علامت‌های در محیط اطرافتان شما را تحریک می‌کنند مثل صدای پیامک و محرک‌های درونی شما را از درون برمی‌انگیزانند مثل احساس گرسنگی. مشکل این است که جهان همواره پر از چیزهایی بوده است که برای حواس پرتی ما طراحی شده‌اند اما افراد حواس جمع با خودشان روراست‌اند و اگر شغل، خانواده و سلامت جسمی و ذهنی‌تان برایتان مهم است باید یاد بگیرید چطور حواس جمع باشید. با استفاده از مدل ۴ مرحله‌ای حواس جمعی می‌آموزید جهان را به شیوه جدید ببینید و توجهتان را مهار کنید.

بخش اول بر محرک‌های درونی غلبه کنید

فصل ۳ واقعاً چه چیزی به ما انگیزه می‌دهد؟

لذت خیلی کمتر از آنچه تصور می‌شود انگیزه بخش است. حتی وقتی فکر می‌کنیم به دنبال لذتیم، در واقع به دنبال این هستیم که خودمان را از رنج خواستن رها کنیم. به بیان ساده تمایل به تسکین ناراحتی‌ها، علت اصلی همه رفتارهای ماست. حواس پرتی راه ناسالمی برای فرار از واقعیت است. تا زمانی که به علت اصلی حواس پرتی نپردازیم، همچنان به ابزارهای حواس پرتی میدان خواهیم داد. فقط با درک کردن رنج‌هایمان می‌توانیم آنها را مهار کنیم. علت اصلی حواس پرتی را پیدا کنید، این علت فراتر از وسایل دیجیتال شما است. اگر محرک‌های رفتارتان را بشناسید، می‌توانید برای مدیریت آنها اقدام کنید.

فصل ۴ مدیریت زمان یعنی مدیریت رنج

مثل همه رفتارهای دیگر بشر، حواس پرتی هم فقط تلاش مغز برای کنار آمدن با رنج است پس برای جلوگیری از حواس پرتی باید یاد بگیریم با ناراحتی‌هایمان کنار بیاییم. نارضایتی جزئی از طبیعت ما است. در واقع چهار عامل روانشناختی وجود دارد که رضایتمندی را موقتی می‌کند.

اولین عامل ملالت است. مردم برای فرار از ملالت به راهکارهای مختلفی چنگ می‌زنند تا از مشقت‌های روزانه فرار کنند.

دومین عامل سوگیری منفی است. یعنی رویدادهای منفی بیشتر به چشم می‌آیند و بیش از اتفاق‌های مثبت جلب توجه می‌کنند.

عامل سوم نشخوار ذهنی است؛ تمایل به فکر کردن درباره تجربه‌های ناخوشایند بارها و بارها.

عامل چهارم سازگاری با لذت است؛ یعنی انسان به طور طبیعی تمایل دارد هرچه زودتر به کمترین میزان رضایت برسد. در واقع هر چیزی که فکر کنیم ما را در زندگی خوشحال‌تر می‌کند، به صورت موقتی این حس را برای ما خواهد داشت.

متوجه شدیم که نارضایتی و ناراحتی حالت‌های حاکم بر ذهن ما هستند ولی می‌توانیم از آنها طوری استفاده کنیم که به ما انگیزه ببخشند. نارضایتی سبب پیشرفت بشر می‌باشد و باید بدانیم اگر شاد نیستیم یعنی زندگی عادی داریم که برای بقا لازم است.

فصل ۵ از درون خودتان با حواس پرتی مواجه شوید.

روش درمانی پذیرش خواسته‌ها به ما می‌گوید که خواسته‌ها را مشاهده کنیم متوجه‌شان باشیم و اجازه دهیم تمایلمان به طور طبیعی از بین برود. به این دلیل که پرهیزهای روانی معمولاً نتیجه عکس دارند؛ یعنی سرکوب خواسته‌ها، آنها را خواستنی‌تر و وسوسه انگیزتر می‌کند و موجب تسلیم شدن ما در برابر آنها می‌شود.

ما می‌توانیم ذهنمان را فریب دهیم تا بر خواسته‌های ناسالمان غلبه کند؛ نوع تفکر ما در برابر هوس‌هایمان می‌تواند بعضی از آنها را متعادل و مدیریت کند.

فصل ۶ نگاهی تازه به محرک‌های درونی

ما نمی‌توانیم جلوی احساسات و فکری که به ذهنمان می‌رسد را بگیریم اما واکنش‌مان به آنها را می‌توانیم مهار کنیم.

گام اول با تمرکز کردن بر محرک درونی به دنبال رنجی بگردید که مقدمه حواس پرتی است. مثلاً ممکن است این کار را برای طفره رفتن از انجام کارهای سخت‌تان انجام دهید.

گام دوم محرک را یادداشت کنید. به محض اینکه می‌فهمید حواس‌تان پرت شده؛ علت حواس پرتی، کاری که انجام می‌دهید و احساسات‌تان را وقتی متوجه محرک درونی حواس پرتی‌تان می‌شوید در کتابچه تمرینی یادداشت کنید.

گام سوم احساسات‌تان را واکاوی کنید. قبل از اینکه ناگهانی و از روی غریزه کاری کنید، دست نگه دارید و احساسی که در وجودتان حس می‌کنید را بررسی کنید.

گام چهارم حواس‌تان به لحظه‌های آستانه‌ای باشد. این‌ها لحظه‌هایی از روز هستند که ما از کاری به کار دیگر می‌پردازیم. مثلاً حین جلسه، به شبکه اجتماعی سر بزنید. برای پرهیز از این عوامل حواس پرتی از قانون ۱۰ دقیقه استفاده کنید. وقتی میلی دارید، برای انجام آن فقط ۱۰ دقیقه صبر کنید. اگر بعد از آن هنوز میل‌تان باقی بود می‌توانید انجامش دهید اما به ندرت این تمایل باقی می‌ماند.

فصل ۷ نگاهی تازه به کار

تصورمان درباره سرگرمی را رها کنیم و به خودمان اجازه دهیم با نگاهی تازه به کارها نگاه کنیم. لازم نیست بازی و سرگرمی به ما احساس خوبی بدهند بلکه می‌توان از آنها به عنوان ابزاری برای حفظ تمرکز استفاده کرد. تغییر دادن تعمدی کارهای آشنا با روش جدید ما را سرگرم می‌کند. پس راه حل، تمرکز کردن بر خود کار است. باید آنقدر دقیق توجه کنیم تا چالش‌هایی را پیدا کنیم که قبلاً ندیده‌ایم. سرگرمی یعنی در چیزی که دیگران به آن توجه نمی‌کنند، به دنبال تنوع بگردیم و از ملالت و یکنواختی کار عبور کنیم. هر کار دشواری را می‌توان با بازی همراه کرد و با اینکه بازی لزوماً لذت بخش نیست اما می‌تواند از ناراحتی رهاییمان کند؛ چون ناراحتی‌ها دلیل اصلی حواس پرتی ما هستند.

فصل ۸ نگاهی تازه به خلق و خوی شما

معمولاً تصور می‌شود که با توجه به خلق و خوی‌مان نیروی اراده محدودی داریم و اگر به خودمان فشار بیاوریم این نیرو تمام می‌شود و به فرسایش خود می‌رسیم. این عقیده واقعاً زیان بار است چون با این نوع تفکر فکر می‌کنیم منطقی است که کاری که در توان‌مان است را رها کنیم. اما چیزی به اسم فرسایش خود حقیقت ندارد. در واقع برای افرادی که نیروی اراده را محدود نمی‌دانند، هیچ نشانه‌ای از فرسایش خود وجود ندارد. نیروی اراده بسته به شرایط، فقط کم و زیاد می‌شود اما تمام نمی‌شود. آنچه به خود می‌گوییم خیلی مهم است و برچسب‌هایی که به خود می‌زنیم به واقعیت می‌پیوندد. مجبور نیستید همه افکار‌تان را باور کنید، شما فقط زمانی ضعیف و ناتوانید که اینطور فکر کنید.

بخش دوم برای تمرکز حواس وقت بگذارید.

فصل ۹ ارزش‌هایتان را به زمان تبدیل کنید.