

حواس پریشیان و عدم تمرکز

اکثراً انسانهای بالغ، بعد از رسیدن به سن سی و پنج سالگی بنابر موقعیت های شغلی، مسؤولیت های فامیلی و ده ها دلیل دیگر ناخواسته به مشکل "مُلتی تاسکینگ" یا عملکرد چند تکلیفی آغشته میگردند. بطور مثال، شخصی بالای پروژه تحقیقاتی اش کار میکند ولی همزمان ذهنش به بررسی مشکلی که در منزل رخ داده مشغول است. موصوف برعلاوه اینها در عین زمان به یک ویدیو کلیپ کوتاه در "یوتیوب" چشم دوخته و صفحه فیس بک خود را نیز در موبایلش مرور میکند. چون مغز انسان قسمی طراحی شده است که تحت شرایط، ماحول و فعالیت های روزمره مانند کامپیوتر خودش را عیار میسازد. فلهاذا، عاید چند جانبه قوه تمرکز مغز را به مرور زمان ضعیف و تنبل میسازد. بنابراین شخص متذکره نه تنها که هیچ کار مفیدی را بطور مؤثر به پیش برده نمیتواند بلکه این عایدچند جانبه باعث بروز پریشانی حواس و عدم تمرکز در شخص موصوف نیز میگردد. در درازمدت عدم تمرکز و پریشانی حواس باعث بروز مشکلات جدی سلامتی روانی گردیده و در نهایت بالای روابط اجتماعی یک شخص اثرات منفی نیز بجا میگذارد.

تأثیرات منفی اجتماعی پریشانی حواس و عدم تمرکز:

الف: از دست دادن اعتبار شغلی،

ب: خطر از دست دادن فرصت ها،

ج: نیمه تمام گذاشتن کارها،

د: ابتلا به سهل انگاری و یاد فراموشی،

ه: عدم تصمیم گیری و دو دل شدن،

و: امکانات از دست دادن موقعیت اجتماعی (خانواده، دوستان و آشنایان).

لهذا، برای شناسایی عوامل این مشکل و هم غرض جلوگیری از آن باید به نکات آتی توجه جدی صورت گیرد:

اول: فشار های تکنولوژیک: تماشای بیش از حد تلویزیون، استفاده مکرر و طولانی از اینترنت و استفاده همیشگی از موبایل های هوشمند همه و همه دست به دست هم داده و باعث پریشانی حواس شما میگردد.

راه حل: نشستن مقابل تلویزیون و یا کامپیوتر و یا مصروفیت بیش از حد با تلفون موبایل تان را تا حد امکان محدود و کم سازید و در عوض به تمرین تمرکز و مراقبه و یا هم مطالعه کتاب بپردازید.

دوم: کم خوابی: مشکل کم خوابی میتواند یکی از عوامل اساسی عدم تمرکز فکری یک شخص محسوب گردد. یک انسان بالغ و سالم روزانه برای مدت شش الی هشت ساعت به خواب آرام ضرورت دارد. یک شب کم خوابی عموماً بدنبال خودش یک روز پریشانی حواس را در پی میداشته باشد.

راه حل: کوشش کنید هنگام رفتن به بستر به هیچ چیزی فکر نکنید. شنیدن موسیقی و آهنگ در بستر میتواند باعث بیخوابی شما گردد. گرفتن حمام با آب گرم و تمرین تنفس های عمیق قبل از خواب نیز مفید تلقی میگردد.

سوم: عدم رضایت شغلی: بعضاً کارهای واقعاً خسته کننده، ماحول ناخوشایند کاری، معاش ناکافی و رویه ناپسند آمرین و اشخاص مافوق باعث عدم تمرکز فکری در یک شخص میگردد.

راه حل: اگر امکان دارد به کاری مشغول گردید که به آن علاقمند استید. یا حداقل شغلی را انتخاب نمایید که عوامل فوق در آن یا اصلاً وجود نداشته باشد و یا هم در کمترین سطح ممکن قرار داشته باشد.

چهارم: سترس یا فشار روانی: سترس یکی از مخربترین امراض روانی محسوب میگردد. حتی میتوان گفت که سترس مادر اکثر مشکلات روانی و جسمی نیز میباشد. اشخاصی که بنابر عوامل مختلف و متعددی به سترس و فشار روانی دچار هستند بیشتر از هرکس دیگری با خطر ابتلا به مشکل عدم تمرکز و پریشانی حواس مواجه میشوند.

راه حل: بهترین راه مبارزه با سترس کاهش و یا از بین بردن تمامی عواملی که باعث بروز آن میگردد، میباشد. البته عمده ترین روش برای مبارزه با سترس را میتوان بصورت ذیل خلاصه کرد:

الف: ایجاد نظم در امور زندگی

ب: فعالیت های فیزیکی

ج: تمرکز و مراقبت

د: برقراری ارتباط با دوستان و نزدیکان

ه: در نهایت مراجعت به یک داکتر روانشناس.

پنجم: عدم تمرینهای جسمی و ورزش: اشخاصی که کمتر حرکت میکنند و یا بنابر دلایل متعددی برای ورزش کردن وقت کافی نمیداشته باشند، نسبت به دیگران شانس پریشانی حواس شان به مراتب بالاتر است. ورزش ولو به هر نحوی که باشد میتواند در ایجاد تمرکز به یک شخص کمک نماید. ضمناً، حرکات منظم فیزیکی در بالابردن سطح اعتماد به نفس یک شخص ممد واقع گردیده و باعث از بین رفتن انرژی منفی در اشخاص میگردد.

راه حل: ورزش و حرکتهای فیزیکی را میتوان برای سلامتی هر انسانی واجب دانست. لهما، بهتر است تا بصورت مستمر ورزش نموده و تمرین های جسمی را جزء از زندگی روزمره تان قرار دهید. اگر یک شخص بی نهایت مصروف هستید، پس هفته حداقل سه بار برای نیم ساعت وقت تان را برای قدم زدن مختص نمایید.

در اخیر باید اضافه نمود که عدم تمرکز و پریشانی حواس را میتوان به مرور زمان و با تمرینات منظم کنترل و در نهایت از بین برد ولی مهمتر از همه شناسایی آن و بعداً اتخاذ تصمیم جدی برای مهار کردن آن محسوب میگردد.

پایان