



نشر آموخته

ذهن حواس جمع

چگونه افسار زندگی تان
رأبه دست بگیرید

نیر ایال
با همکاری جولی لی

ترجمه فاطمه علی پور
تنگسیری

نیروی خارق العاده تان چیست؟

عاشق شیرینی، شبکه‌های اجتماعی و تلویزیون هستیم. البته آن‌ها به اندازه‌ای که من عاشق‌شان هستم، عاشق من نیستند. زیاده‌روی در خوردن شیرینی بعد از غذا، صرف زمان زیاد برای چرخ زدن در شبکه‌های اجتماعی یا زیاده‌روی در تماشای برنامه‌های نتفلیکس^۱ تا ساعت دو صبح تمام کاری بود که از سر عادت، ناآگاهانه یا تا حدودی آگاهانه انجام می‌دادم.

همان طور که خوردن غذاهای ناسالم سلامتی را به خطر می‌اندازد، استفاده‌ی بیش از حد از دستگاه‌های الکترونیکی هم ممکن است عواقب بدی داشته باشد. عواقبش برای من این بود که این عوامل حواس‌پرتی را در اولویت بالاتری از مهم‌ترین افراد زندگی‌ام قرار می‌دادم. بدترینش بلایی بود که اجازه دادم این عوامل حواس‌پرتی

1. Netflix

بر سر رابطه‌ی من و دخترم بیاورند. او یگانه فرزندمان و فوق‌العاده‌ترین بچه‌ی دنیا برای من و همسرم است.

روزی من و دخترم سرگرم بازی از روی دستورعمل‌های کتابی بودیم که برای نزدیک‌تر کردن رابطه‌ی پدرها و دخترها طراحی شده بود. اولین فعالیت نام بردن چیزهای موردعلاقه‌ی همدیگر بود. پروژه‌ی بعدی ساخت هواپیمای کاغذی با یکی از صفحات کتاب بود. سومی پرسشی بود که هر دو باید پاسخ می‌دادیم: «اگه می‌شد نیروی خارق‌العاده‌ای داشته باشید، دوست داشتید چی باشه؟»

کاش می‌توانستم بگویم پاسخ دخترم چه بود، ولی نمی‌توانم. نمی‌دانم چون در واقع آنجا حضور نداشتم. جسمم در اتاق ولی ذهنم جای دیگری بود. دخترم گفت: «بابا، دوست داشتی نیروی خارق‌العاده‌ت چی باشه؟»

با غرغر گفتم: «ها؟ یه لحظه صبر کن. باید این پیام رو جواب بدم». توجهم به چیزی روی تلفن همراهم جلب شد و او را نادیده گرفتم. غرق صفحه‌ی گوشی شده بودم و انگشت‌هایم پیوسته روی گوشی ضربه می‌زد و مشغول چیزی بودم که آن زمان مهم به نظر می‌رسید، ولی مطمئنم می‌توانست بماند برای بعد. دخترم ساکت شد. سرم را که بالا آوردم رفته بود.

لحظه‌ی جادویی بازی با دخترم را به یاد داده بودم، زیرا چیزی روی تلفن همراهم توجهم را جلب کرده بود. به‌خودی‌خود چیز چندان مهمی نبود، ولی اگر بگویم همان یک بار این اتفاق افتاد دروغ گفته‌ام. این ماجرا پیش از این هزار بار تکرار شده بود. یگانه فردی نبودم که حواس‌پرتی‌ها را به افراد ترجیح می‌دادم. یکی از اولین خواننده‌های این کتاب به من گفت وقتی از دختر هشت‌ساله‌اش پرسیده است دوست دارد چه نیروی خارق‌العاده‌ای داشته باشد، گفته می‌خواهد با حیوانات حرف بزند. وقتی پرسیده بود چرا، دخترش گفته بود: «تا وقتی تو و مامان خیلی سرتون شلوغه و با کامپیوترتون کار می‌کنین، یه نفر رو داشته باشم باهاش حرف بزنم».

دخترم را پیدا کردم و معذرت خواستم. تصمیمم را گرفتم. زمان تغییر فرارسیده بود. در ابتدا افراطی رفتار کردم. متقاعد شده بودم همه‌ی تقصیرها زیر سر فناوری است. رویکرد «سم‌زدایی دیجیتال»^۱ را امتحان کردم. از گوشی تاشوی قدیمی استفاده کردم تا وسوسه نشوم به سراغ ایمیل، اینستاگرام و توییتر بروم. ولی این‌ور و

۱. Digital detox: دوره‌ای که فرد به‌طور داوطلبانه طی آن از هیچ دستگاه دیجیتالی استفاده نمی‌کند.

آن‌ور رفتن بدون جی‌پی‌اس و نشانی‌هایی که روی تقویم گوشی‌ام ذخیره کرده بودم بسیار سخت بود. دلم برای گوش دادن به کتاب صوتی هنگام پیاده‌روی و همین‌طور برای تمام کارهای مفیدی که تلفن هوشمندم می‌توانست انجام دهد تنگ شده بود. برای اینکه وقتم را با خواندن تعداد زیادی مقاله‌های خبری آنلاین هدر ندهم، حق اشتراک نسخه‌ی چاپی روزنامه‌ای را خریدم. چند هفته‌ی بعد، سرگرم دیدن اخبار در تلویزیون بودم در حالی که دسته‌ای روزنامه‌ی نخوانده در کنار دستم مرتب روی هم چیده شده بود.

برای اینکه هنگام نوشتن حواسم پرت نشود، یک ماشین تایپ مدل ۱۹۹۰ خریدم که به اینترنت وصل نمی‌شد. البته هر بار که می‌نشستم مطالبی بنویسم، قفسه‌ی کتاب‌ها را دیدم می‌زدم و خیلی زود شروع به ورق زدن کتاب‌هایی می‌کردم که هیچ ربطی به کارم نداشتند. باز هم به‌طریقی حواسم پرت می‌شد، حتی بدون فناوری‌ای که فکر می‌کردم منبع مشکلاتم بود.

«کنار گذاشتن فناوری‌های آنلاین فایده نداشت. فقط یک حواس‌پرتی را جایگزین حواس‌پرتی دیگری کردم».

متوجه شدم برای داشتن زندگی دل‌خواه‌مان نه‌تنها نیازمند انجام کارهای «درست» هستیم، بلکه باید کارهای «نادرستی» را هم که از مسیر منحرف‌مان می‌کنند انجام ندهیم. همه می‌دانیم خوردن کیک بیشتر از خوردن سالاد چاق‌مان می‌کند. همه قبول داریم که چرخیدن بی‌هدف در شبکه‌های اجتماعی به‌اندازه‌ی وقت‌گذرانی با دوستان حقیقی در زندگی واقعی پربار نیست. می‌دانیم که اگر می‌خواهیم در کارمان بهره‌وری بیشتری داشته باشیم، باید اتلاف وقت را کنار بگذاریم و کارمان را «انجام» دهیم. می‌دانیم باید چه کار کنیم، ولی نمی‌دانیم چگونه جلوی حواس‌پرتی را بگیریم.

طی پنج سال گذشته که سرگرم تحقیق و نوشتن این کتاب بودم و با دنبال کردن روش‌هایی با پشتوانه‌ی علمی، که شما هم به‌زودی یاد می‌گیرید، الآن بهره‌وری‌ام بیشتر است، از نظر جسمی و ذهنی قوی‌تر شده‌ام، بهتر استراحت می‌کنم، و روابطم از همیشه رضایت‌بخش‌ترند. این کتاب درباره‌ی نکاتی است

که هم‌زمان با پرورش مهم‌ترین مهارت قرن بیست و یکم در خودم آن‌ها را یاد گرفته‌ام. درباره‌ی این است که چگونه حواس جمع شدم و شما چگونه می‌توانید حواس جمع شوید.

اولین گام این است که بدانید حواس‌پرتی از درون تان شروع می‌شود. در بخش اول، راه‌هایی عملی یاد می‌گیرید تا ناراحتی‌های روان‌شناختی‌ای را که از مسیر منحرف‌تان می‌کنند بشناسید و مدیریت کنید. البته من راهکارهای کلیشه‌ای مانند ذهن‌آگاهی و مراقبه را پیشنهاد نمی‌کنم؛ این روش‌ها ممکن است برای برخی افراد مؤثر باشند، ولی پیش از این به‌اندازه‌ای از آن‌ها صحبت شده که صحبت بیشتر درباره‌شان فقط حال آدم را به هم می‌زند. اگر این کتاب را می‌خوانید، حدس می‌زنم مانند من پیش‌تر این راهکارها را امتحان کرده‌اید و متوجه شده‌اید نمی‌تواند کارتان را راه بیندازند.^۱ در عوض در این کتاب به انگیزه‌های واقعی رفتارمان نگاهی تازه می‌اندازیم و یاد می‌گیریم چرا مدیریت زمان مدیریت رنج است. همچنین به بررسی این موضوع می‌پردازیم که چگونه هر کاری را لذت‌بخش کنیم، نه به روش مری پاپینز^۲ با «اضافه کردن یک قاشق پر شکر»^۳ بلکه با پرورش دادن توانایی تمرکز زیاد بر کاری که انجام می‌دهیم.

بخش دوم به اهمیت اختصاص زمان به کارهای دل‌خواه‌تان می‌پردازد. یاد می‌گیرید چرا تا زمانی که ندانید یک کار حواس‌تان را «از چه چیز» پرت می‌کند نمی‌توانید آن را «حواس‌پرتی» بنامید. یاد می‌گیرید زمان‌تان را با هدف برنامه‌ریزی کنید حتی اگر می‌خواهید آن را با خواندن تیتراژ اخبار مربوط به چهره‌های سرشناس یا یک رمان عاشقانه‌ی آبکی بگذرانید. به هر حال، زمانی را که برنامه می‌ریزید تا هدرش دهید زمان هدررفته محسوب نمی‌شود.^۴

بخش سوم به محرک‌های بیرونی ناخواسته‌ای می‌پردازد که جلوی بهره‌وری مان را می‌گیرند و سلامت‌مان را به خطر می‌اندازند. درست است که شرکت‌های فناوری از چیزهایی مانند صدای دینگ‌دینگ ایمیل و پیام روی تلفن‌هایمان استفاده می‌کنند

۱. شاید لازم به توضیح باشد که مراقبه فواید اثبات‌شده‌ی بسیاری برای آرامش ذهن دارد، ولی در اینجا بحث نویسنده آرامش ذهن نیست و راهکارهایی برای غلبه بر عوامل حواس‌پرتی ارائه می‌دهد.

۲. Mary Poppins: یکی از معروف‌ترین فیلم‌های کودکان تاریخ سینما و محصول سال ۱۹۶۴ است.

۳. اشاره به آهنگی در فیلم مری پاپینز که می‌گوید با اضافه کردن یک قاشق شکر می‌توان به راحتی داروهای بدمزه را خورد.

تا توجه مان را به خودشان جلب کنند، ولی محرک های بیرونی به دستگاه های دیجیتال محدود نمی شوند. آن ها همه جا هستند، از کلوچه های توی کابینت که به ما چشمک می زنند گرفته تا همکاری حرّاف که اجازه نمی دهد پروژه های را که زمان تحویلش نزدیک است تمام کنیم.

بخش چهارم آخرین کلید حواس جمع بودن است: توافق ها. در حالی که از میان برداشتن محرک های بیرونی برای اجتناب از حواس پرتی ها مفید است، توافق ها راهی اثبات شده برای مهار خودمان اند، تضمین می کنند به حرف مان عمل کنیم. در این بخش روش پیش تعهد را که پیشینیان مان آزموده اند برای مشکلات امروزی به کار می گیریم.

سرانجام نگاهی دقیق به این موضوع می اندازیم که چگونه محل کارتان را حواس جمع کنید، بچه های حواس جمع تربیت کنید و روابطی حواس جمع داشته باشید. این فصول پایانی نشان می دهند چگونه با غلبه بر حواس پرتی ها، بهرموری از دست رفته تان را برگردانید، روابط رضایت بخش تری با دوستان و خانواده داشته باشید و حتی معشوق بهتری باشید.

برای حواس جمع شدن، این چهار مرحله را می توانید هر طور که دوست دارید دنبال کنید، ولی پیشنهاد می کنم از بخش اول تا چهارم به ترتیب جلو بروید. این چهار مرحله به یکدیگر مرتبط هستند و اولین مرحله از همه بنیادی تر است.

اگر از آن دست افرادی هستید که دوست دارید با مثال چیزی را یاد بگیرید و ابتدا می خواهید این طور راهکارها را در عمل ببینید، می توانید اول بخش پنجم به بعد را بخوانید و سپس برای توضیحات بیشتر، به چهار بخش اول برگردید. همچنین لازم نیست بی درنگ تمام راهکارها را به کار بگیرید. برخی از آن ها ممکن است مناسب شرایط الان شما نباشند و فقط در آینده و وقتی به کارتان بیایند که آماده ی تغییر وضعیت تان باشید. ولی قول می دهم پس از اتمام این کتاب به توانمندی هایی دست می یابید که روش مدیریت حواس پرتی تان را برای همیشه تغییر می دهد.

آن نیروی باورنکردنی پیگیری اهداف تان را تصور کنید. چه اندازه در کارتان مؤثرتر می شدید؟ چه اندازه می توانستید زمان بیشتری با خانواده یا برای انجام کارهایی که عاشقان هستید صرف کنید؟ چه اندازه خوشحال تر می شدید؟

اگر نیروی خارق العاده تان حواس جمعی بود، زندگی تان چگونه می شد؟

∴ یادتان باشد که ...

• باید یاد بگیریم چگونه از حواس پرتی دوری کنیم. برای داشتن زندگی دل خواهمان، نه تنها باید کارهای درست انجام دهیم، بلکه باید کارهایی را که می دانیم از انجام شان پشیمان می شویم انجام ندهیم.

• مشکل فراتر از فناوری است. حواس جمع بودن به معنای ضدیت با فناوری نیست. به معنای درک این است که چرا کارهایی را انجام می دهیم که به نفع مان نیستند.

• راهش این است: با یادگیری و به کارگیری چهار راهبرد اساسی این کتاب می توانیم حواس جمع باشیم.

حواس جمع بودن

یونانیان باستان داستان مردی را که همواره حواس پرت بود جاودانه کردند. چیزی را که در آرزوی به دست آوردنش هستیم ولی دستانمان به آن نمی‌رسد به‌خاطر نام او «وسوسه‌انگیز» می‌نامیم. داستان این است که زئوس پدر تانتالوس او را برای عذاب کشیدن به عالم ارواح تبعید می‌کند.^[۱] در آنجا خود را وسط استخر آبی می‌یابد که میوه‌های رسیده‌ی درختی بالای سرش آویزان است. نفرین بی‌خطری به نظر می‌رسد، ولی وقتی تانتالوس می‌خواهد میوه بچیند، شاخه‌ی درخت از او دور می‌شود و دستش به آن نمی‌رسد. وقتی خم می‌شود تا از آب خنک استخر بخورد، آب عقب می‌رود و او هرگز نمی‌تواند عطشش را فروبنشانند.

۱. Tantalizing: این واژه از اسم تانتالوس گرفته شده است. منتها حفظ یکپارچگی ریشه‌ی لاتین آن در فارسی امکان‌پذیر نیست.



نفرین تانتالوس: تا ابد دستش برای رسیدن به چیزی دراز است.^[۲]

تصویر اثر برنار پیکاره، ۱۷۳۱



INDISTRACTABLE

**How to Control Your Attention
and Choose Your Life
Nir Eyal**



نشر آموخته

حواس پرتی‌ها مانند اسب سرکشی هستند که زندگی ما را با خود به هر سو که بخواهند می‌کشند. اما آیا این حواس پرتی‌ها از درون ما نشأت می‌گیرند یا محیط اطراف مان؟ چطور می‌توانیم زمان‌مان را برای کارهای مختلف اولویت‌بندی کنیم و تمرکز بیشتری داشته باشیم؟ راهکارهای این کتاب به شما کمک می‌کنند تا افسار این اسب‌های سرکش را به دست گرفته و رام‌شان کنید.



www.amookhteh.ir
info@amookhteh.ir
قیمت: ۵۸۰۰۰ تومان