

بارها دچار دوباره کاری‌ها می‌شویم با آن که می‌دانیم ویرانگر و ناخوشایند است

اهل پرهیز و مراقبت باش تا در دام دوباره کاری نیفتی

■ **حسن فرامرزی** دو سه هفته پیش بود که سر و کله یو و ماشین نیمه‌سنگین راهسازی در کوچه ما پیدا شد. یکی‌شان که بیشتر آفتابی می‌شد از این ماشین‌های حفاری و سوراخ‌کاری آسفالت بود. دیگری هم قرار بود با تیغه‌اش، آسفالت را مثل یک تکه پنیر ببرد و کنار بگذارد. مصاف آسفالت و مته بزرگ فولادی آن دستگاه اول سر و صدای عجیبی در محله راه انداخته بود. آسفالت بیچاره مثل سرباز‌هایی که تا آخرین گلوله خشاب می‌جنگند در برابر ضربات بی‌امان و سهمگین آن مته بزرگ فولادی سرسختانه مبارزه می‌کرد، اما از اول هم معلوم بود مغلوب این مسابقه کدام یک از دو مبارز است. طولی نکشید که دو

دستگاه نیمه‌سنگین راهسازی ظفر‌مندانه شکم کوچه را سفره کردند و محتویاتش را بیرون ریختند. اما داستان چه بود؟ گاه و بی‌گاه درست در محل تقاطع کوچه‌ما با کوچه‌ای دیگر، خودروها مثل ماشین‌های تصادفی شهربازی به همدیگر می‌خوردند البته نه کاملاً فانتزی. اول صدای جیغ ترمز و کشیده شدن لاستیک خودرو روی آسفالت می‌آید و بلافاصله صدایی شبیه تلق، تلق با شترک – بیسته به اینکه مثلاً شاسی کوتاه به شاسی کوتاه بخورد یا شاسی بلند یا شاسی بلند به شاسی بلند – می‌آید. از راه می‌رسد و در ادامه صدای داد و پیاده آدم‌ها که معمولاً ادبیات یکسانی هم دارند و فصل مشترک حرف‌هاشان طوری طرحی شده که همیشه طرف مقابل را مقصر جلوه می‌دهد. حالا در روز‌های

کروناوی، شهر داری یا هر از گان دیگری خواسته تنها تفریح محله ما را که می‌توان از پنجره و با حفظ فاصله از هر گونه ویدروسی برخوردار ماشین‌ها به همدیگر و داستان‌های خنده‌دار بعد از آن را از ما بگیرد. می‌خواهند کوچه را اصلاح هندسی کنند بنابراین آن‌ها خودرو نیمه‌سنگین راه‌سازی آمده‌اند و در ادامه کلی بلوک یا همان جدول سیمانی خالی کرده‌اند تا عرض کوچه از وسط بلوک چینی و جداسازی شود به این ترتیب به رانندگان تذکر داده می‌شود که کوچه هم بخشی از معابر شهر است نه بخشی از پیست ماشین‌های تصادفی در شهر بازی. هدف از این کار چیست؟ کاهش سوانح رانندگی، حتی اگر این بلوک‌های زشت بی‌فواره منظره کوچه را خراب‌تر و عرض آن را محدودتر کرده باشد.



دوباره بروی بیرون و این یعنی تحمل ترافیک، آلودگی و هزینه بیشتر به شهر. به خاطر چه؟ به خاطر اینکه تو در خود مستغرق و متفرقی، از آن طرف همسرت حس می‌کنی که از ش و اعتباری به درخواست‌های او نمی‌گذاری و آن‌جا هم حاشیه‌ای دیگر روی می‌دهد. در روابط کاری هم دوباره کاری‌ها می‌تواند ویرانگر باشد. بسیاری از مدیران نمی‌توانند دوباره کاری‌ها را تحمل کنند. آنها‌از یک جهت حق دارند وقتی دوباره کاری‌ای به یک شرکت محتمل می‌شود به این معناست که شرکت، زمان و هزینه را از دست داده و حسابی نزد مشتری بدقول و بی‌اعتبار شده، بنابراین دوباره کاری در محیط‌های کاری می‌تواند، شرکت‌ها را در معرض فروپاشی و ورشکستگی قرار دهد، پس اگر می‌خواهی شغل خود را از دست ندهی باید دست از زندگی بپراکنده برداری، یعنی هر لحظه در همان کاری باشی که انجام می‌دهی، ممکن است در آغاز بسیار متفاوت هم باشد مثلاً وقتی جوواب‌های گلوله هایت کم‌تر شود اثر آن را در زندگی‌ات حس خواهی کرد. ما موجودات چند لایه و عاطفی‌ای هستیم، وقتی در خانه

انجام می‌شود، اما به خاطر وجود وسواس یا بلج بازی ماز مدیران یک پروژه، دوباره کاری روی می‌دهد. ■ **وقتی لحظه فرود جوواب‌ها را با یاد نمی‌آوری!** دوباره کاری‌ها، وجود پدیده چند لایه‌ای به نام حواس پرتی عمیق است. منظور از حواس پرتی عمیق حالتی است که امروز اغلب ما به لحاظ روانی در گیر آن هستیم. به عبارت دیگر مادر طی روز حضور کاملی در کارهایی که انجام می‌دهیم نداریم به خاطر اینکه مدام فکر ما در گیر است. مثلاً صبح نیم ساعت دنبال جوواب می‌گردی و تا حد انفجار پیش می‌روی بنابراین مجبوری به دوباره کاری روی بیاباری یعنی اول صبح بروی سوپرمارکت

یا یک جای باز پیدا کنی و جوواب بخیری و به محض اینکه به خانه بر می‌گردی جوواب‌های میجاه شده‌ات را چشمک زنان ببینی. کجا؟ دم در دستشویی. چرا صبح بیدار نیامد جوواب‌های آنجاست؟ به خاطر اینکه دیشب وقتی جوواب‌ها را گلوله می‌کردی و دم در دستشویی می‌انداختی حواست جای دیگری بود. کجا؟ در محاسبات، نقشه‌ها و گفت‌وگوهای ذهنی. اگر صبح بیدار شوی و به خاطر پر تاب صبح بروی سوپرمارکت یا به خاطر می‌آوردی، از این گذشته حتی صبح هم که دنبال جوواب‌هایت می‌گشتی باز حواست کاملاً روی جوواب‌ها به عنوان یک گشتن ساده متمرکز نبود بلکه دانشی خودت را ملامت می‌کردی که انرژی و توان و صرف چه دوباره کاری‌هایی می‌شود و همین پیچچه آزار دهنده اجازه نمی‌داد که فارغ‌البال دنبال جوواب‌ها بگردی و به این فکر کنی که شکل دوباره کاری‌ها می‌تواند متفاوت هم باشد مثلاً وقتی جوواب‌ها را پیدا نمی‌کنی خرید جوواب جدید آن هم اول صبح می‌تواند گزینه مطلوب نباشد. به خاطر چه؟ صرفه‌جویی؟ یا حتی قضاوت افکار سوپرمارکت محله. حتماً پیش خودت فکر می‌کنی این دیگر چه آدمی است؛ هفت صبح به سرش زده که جوواب بخرد بنابراین چه کار می‌کنی؟ همسرت را بیدار می‌کنی:

–جوواب‌های مرا ندیده‌ای؟

–نه.

–باید دو ساعت دنبال جوواب می‌گردم، دیرم شده.

–من باید جای جوواب‌های تو برو بدم؟

–نه، بگیر جوواب.

–آدم رو از خواب بیدار می‌کنی و بعد میگی بگیر جوواب. و حالا همین دیالوگ مختصر می‌تواند به بخشی از روز دو نفر آدم و البته در نگاه وسیع تر بخش قابل توجهی از آدم‌ها شکل دهد. ممکن است خودت یا همسرت سردرد بگیردی و همین سردرد، دومین‌ووار روی کیفیت کارهای بعدی و حتی شکل رابطه با آدم‌های دیگر تأثیر بگذارد. منشأ دوباره کاری‌های دیگری شود و فراموش نکنیم داستان از کجا آغاز شد؟ از آن جا که تو وقتی جوواب‌هایت را پرتاب می‌کردی حواست نبود کجا فرود می‌آید.

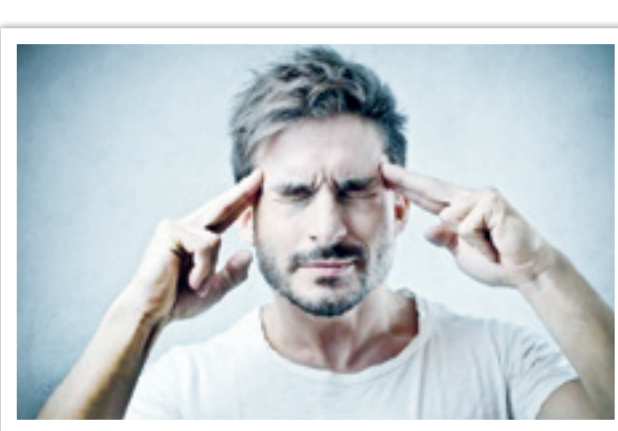
■ **زندگی بپراکنده و افزایش دوباره کاری‌ها**

وقتی ما زندگی بپراکنده و افسارگسیخته‌ای داریم احتمال دوباره کاری‌ها افزایش می‌یابد. وقتی بیرون هستی همسرت تماس می‌گیرد و می‌گوید: «می‌ایی این چند قلم جنس را بگیر». اما تو آن قدر درگیر هستی که فراموش می‌کنی یا اشتباهی با ناقص می‌گیری و مجبوری

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

نگاه

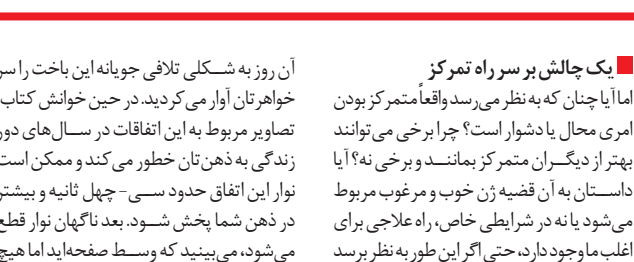


چرا نمی‌توانم روی یک موضوع تمرکز کنم

و مدام دچار حواس پرتی می‌شوم؟

جانکاه مثل متمرکز ماندن

آیا واقعاً متمرکز بودن، امری دشوار و جانکاه است؟ احتمالاً در زندگی تجربه کرده‌اید که مثلاً وقتی می‌خواهید روی یک مفهوم تازه – درسی از ریاضی، کتابی که تازه خریدها‌ید، تکالیف دوره آموزشی‌ای که ثبت نام کرده‌اید، تر جمه متن یک یا هر چیزی که نیاز به دقت دارد – تمرکز کنید احساس می‌کنید همه چیز دست به دست هم داده که تمرکز شما زی بین برود. مثلاً ناگهان چنان خواب‌تان می‌گیرد که انگار ۱۰۰ سال است چشم‌هرو می‌نگذاشته‌اید. پیش خودتان می‌گویید این هم از سلول‌های مغز من که خائن‌ترین پدیده نزدیک به من در زندگی است، به محض اینکه کارش دارم کر کره را با بین می‌کنش‌و می‌رود. ممکن است در آغاز حتی بخش‌هایی از مغزتان که مسئول یادگیری است بازی در نیابرد و یادگیری را خوب و مرتب شروع کنید اما می‌بینید که اتفاقات بیرونی تمام تلاش خود را انجام می‌دهند که شما را از موضوع یادگیری بیرون بکشند. مثلاً مدام گوشی‌تان زنگ می‌خورد – حالا مای یک‌بار هم گوشی شما زنگ نمی‌خورد – یا ناگهان در اداره تصمیم می‌گیرند شما را به بخشی بفرستند که تناسبی با توانمندی و تخصص شما ندارد. یا در خانه نشست‌ه‌اید و ناشایانه در حال کلنجار رفتن برای تر جمه یک متن هستید و می‌خواهید وارد سرزمینی شوید که همه چهره‌های آن برایتان بیگانه است آن‌گ وقت صاف ووسط چنین موقعیتی، یک واکنش سمج بلندگو به دست فقط و فقط اطراف خانه شما می‌چرخد. احساس می‌کنید بین تصمیم شما برای متمرکز ماندن و چرخش الکترونی این واکنشی در اطراف خانه شما رابطه‌ای وجود دارد، همه با هم تبتانی کرده‌اند که من این کتاب را زمین بگذارم و کتاب را گوشه‌ای پرت می‌کنید.



■ **یک چالش بر سر راه تمرکز** اما آیا چنان که به نظر می‌رسد واقعاً متمرکز بودن امری محال یا دشوار است؟ چرا برخی می‌توانند بهتر از دیگران متمرکز بهمانند برخی نه؟ آیا داستان به آن قضیه ژن خوب و مرغوب مربوط می‌شود یا نه در شرایطی خاص، راه‌علاجی برای اغلب ما وجود دارد، حتی اگر این طور به نظر برسد که کیفیت ژن‌هایمان چندان هم مرغوب نیست. وقتی ما نمی‌توانیم متمرکز بهمانند در واقع دو دو مشکل مواجه هستیم. چالش اول سر و صدای درونی خودمان است و چالش دوم سر و صدای بیرون – یا در معنای گسترده‌تر شرایطی که در پی‌سر و صدایمانند، اما حتی سکوت بیرون هم برای‌عدی‌ای آزار دهنده به نظر برسد و این طور است.
کند که این سکوت، تمرکز آنها را به هم می‌ریزد– اما اگر دقیق‌تر نگاه کنیم چه؟ می‌بینید در واقع چالش یکی است و آن سر و صداهای درونی ماست و اگر ما بسر و صداهای بیرونی یا حتی سکوت هم مشکل داریم به خاطر هیاهوهای درون ماست.

■ **چرا در صفحه اول کتاب متوقف شده‌ای؟**

فرض کنید شما می‌خواهید کتابی را مطالعه کنید، نیم ساعت می‌گذرد اما هنوز از صفحه اول جلوتر نرفته‌اید. ما می‌توانیم ساده‌ترین راه را برای

توجه‌انفاق‌ی که می‌افند انتخاب کنیم و تقصیر را بزنند. مأمور بوق، گاز یا آب از آن طرف شهر راه افتاده و آمده که کنسور را بخواند و اگر شما حتی قادر باشید مأمور برق، یا گاز را متوقف کنید و همین طور ادامه دهید این گلوله برفی بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود و یک بهمن بزرگ راه می‌اندازد که کل شهر زیر آن بهمن می‌تواند دفن شود. واقعاً بسیاری از اتفاقات زندگی دست ما نیست. عموی پیر شما نمی‌داند شما چقدر مصمم به یادگیری زبان خارجی هستید بنابراین فعلاً موقع مناسبی برای مژدن نیست، حتی اگر هم بلندو واقعاً دنبال این باشد که موعده مرگ خود را به خاطر آموزش زبان خارجی شما عقب بیندازد تا لطمه‌ای در روند یادگیری ایجاد نشود به احتمال بسیار زیاد نمی‌تواند، چون سلول‌هایش بعد از یک عمر کار کردن واقعاً خسته شده‌اند و کوچک‌ترین چانه‌زنی برای ادامه زندگی حتی از جانب نزدیک‌ترین فرد به آنها یعنی عمویتان را نمی‌پذیرند.

■ **وقتی از سکوت، تعبیر به گورستان می‌کنی**

واقعیت آن است که اتفاقات بیرونی، نقش چندانی در از دست رفتن تمرکز ما ندارند. صدای بیرون ممکن است آزار دهنده باشد اما واکنش ما به آن صدای ناد و بیبباد خاموش درونی یا حتی واکنش عصبی به شکل آشکار بسیار آزار دهنده‌تر از رویداد بیرونی است. حالا اگر آن صدا هم نباشد و سکوت سکوت باشد اگر تو آرام نباشی این بار یقه سکوت را می‌چسبی که چرا اینجا شبیه گورستان شده است، یعنی این بار سکوت تو را آزار می‌دهد اما در حقیقت نه صدا و نه سکوت، آزار دهنده نیستند، آنچه ما را آزار می‌دهد رویدادهای درون ماست.

■ **چرا مرتب دچار پرش ذهنی می‌شوم؟** چون به شکل وسواس گونه‌ای ذهن تفسیرگر، ذهن قضاوت کننده، ذهن منغنی باف و ذهن داستان در ست کن داریم

«کتابی با خوانش سخت و دشوار»

فرض کنید شما می‌خواهید کتابی را مطالعه کنید، نیم ساعت می‌گذرد اما هنوز از صفحه اول

جلو تر نرفته‌اید. ما می‌توانیم ساده‌ترین راه را برای توجه‌انفاق‌ی که می‌افند انتخاب کنیم و تقصیر را گردن کتاب بیندازیم؛ «کتابی با خوانش سخت و دشوار»

فرض کنید شما می‌خواهید کتابی را مطالعه کنید، نیم ساعت می‌گذرد اما هنوز از صفحه اول

جلو تر نرفته‌اید. ما می‌توانیم ساده‌ترین راه را برای توجه‌انفاق‌ی که می‌افند انتخاب کنیم و تقصیر را گردن کتاب بیندازیم؛ «کتابی با خوانش سخت و دشوار»