



مدیریت توجه

راهکارهایی برای افزایش تمرکز
و به دست گرفتن کنترل زندگی

نیر ایال با همکاری جولی لی
ترجمه سمیه قوامی نژاد



نویسنده: نیر ایال با همکاری جولی لی

مترجم: سمیه قوامی نژاد

ترجمه ویرا: سعید یعقوبی زاده

ویراستار: حدیث معظمی

طراح جلد و صفحه‌آرا: رامین مهری

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: واژه پرداز اندیشه

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۸۹-۱۲-۷

نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۴۰۰

ناشر: آریانا قلم

نشانی: خیابان سهروردی جنوبی، ملایری پور غربی، پلاک ۳۷، واحد ۲

تلفن: ۸۸۳۴۲۹۱۰

فروشگاه اینترنتی: www.AryanaGhalam.com

* کار ترجمه ویرا مقابله متن ترجمه شده با متن اصلی آن است، که به قصد اطمینان یافتن از صحت و دقت ترجمه و نیز برابری ویژگی‌ها و ارزش‌های ترجمه و متن اصلی انجام می‌گیرد.
برگرفته از بازاندیشی در مباحثی از نشر و ویرایش، نوشته عبدالحسین آذرنگ (ققنوس، ۱۳۸۴)

- رسم الخط این کتاب براساس دستور خط فارسی فرهنگستان زبان و ادب فارسی است.
- تمام حقوق برای انتشارات آریانا قلم محفوظ است. هرگونه تقلید و استفاده از این اثر به هر شکل بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع است.

سرشناسه: ایال، نیر / Eyal, Nir

عنوان و نام پدیدآور: مدیریت توجه: راهکارهایی برای افزایش تمرکز و به دست گرفتن کنترل زندگی
نیر ایال با همکاری جولی لی؛ ترجمه سمیه قوامی نژاد؛ ویراستار حدیث معظمی.

مشخصات نشر: تهران: آریانا قلم، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۳۰۴ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۸۹-۱۲-۷

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: [2019], *Indistractable: How to Control Your Attention and Choose Your Life*.

عنوان دیگر: راهکارهایی برای افزایش تمرکز و به دست گرفتن کنترل زندگی.

موضوع: حواس پرتی (روان‌شناسی) / (Distraction (Psychology)

موضوع: دقت / Attention

شناسه افزوده: لی، جولی / Li, Julie

شناسه افزوده: قوامی نژاد، سمیه، ۱۳۵۸- ، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۳۲۳

رده‌بندی دیویی: ۱۵۳/۷۳۳

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۸۶۸۲۱۳۴

اطلاعات رکورد کتاب‌شناسی: فیپا

مدیریت توجه

راهکارهایی برای افزایش تمرکز
و به دست گرفتن کنترل زندگی



نیر ایال

با همکاری جولی لی

ترجمهٔ سمیه قوامی نژاد



سخن ناشر



هنگامی که کتاب قلاب منتشر شد، در کنار آموزه‌های ارزشمندی که برای مدیران محصول و طراحان خدمات فناورانه داشت، این نگرانی را هم به وجود آورد که همه ما به نوعی اسیر فناوری و برنامه‌های کاربردی این طراحان شده و به قول نویسنده کتاب معتاد شده‌ایم. ما هم با نیم‌نگاهی به خودمان به راحتی به این موضوع اعتراف می‌کردیم و نشانه‌های اعتیاد را در خود می‌دیدیم. به نظر می‌رسد این آگاهی بیشتر از اینکه باعث تغییر رفتار شود باعث شده است تا بهانه‌ای برای کارهای نکرده، روابط ازدست‌رفته و فرصت‌های سوخت شده داشته باشیم و با این توجیه که در این زمانه زمام امور از دست ما خارج شده است و ما مقصر نیستیم، رنج از دست دادن‌ها را به دوش فناوری بیندازیم. برخی دیگر که توجهشان کمی بیشتر بوده سعی کرده‌اند برای مقابله با این موضوع این برنامه‌های کاربردی را حذف کنند. اما مگر می‌شود این ابزارهای فناوری را از زندگی امروزی حذف کرد!

نیرایال، نویسنده کتاب قلاب، این بار در جایگاه فردی که به دنبال راهی برای رهایی از این اعتیاد است دست روی موضوعی مهم‌تر و وسیع‌تر می‌گذارد؛ موضوع حواس پرتی و مدیریت توجه. به بیان بسیاری از صاحب‌نظران، عصر حاضر عصر پریشان‌فکری یا به تعبیری همان حواس پرتی است. همه ما تجربه‌های زیادی داریم از مطالبی که آنها را بارها بدون توجه خوانده‌ایم و چیزی متوجه نشده‌ایم، از جلساتی که برگزار شده‌اند اما به دلیل نداشتن تمرکز حواس به نتیجه نرسیده‌اند،

از دوستی‌هایی که به دلیل بی‌توجهی از بین رفته‌اند و از بهره‌وری کم و خطاهای زیاد کارکنان سازمان‌ها که به دلیل در جمع بودن و دل در جای دیگر داشتن اتفاق افتاده‌اند.

نیر ایال در این کتاب حاصل سال‌ها پژوهش و تجربه شخصی خود را در اختیار خوانندگان قرار می‌دهد تا بتوانند با شناختن عوامل حواس‌پرتی کنترل بیشتری روی زندگی‌شان داشته باشند. یکی از کمک‌های بزرگی که این کتاب به ما می‌کند این است که بفهمیم فناوری و امثال آن دلیل حواس‌پرتی ما نیستند و قرار نیست عوامل حواس‌پرتی اطراف ما از بین بروند و اتفاقاً هر روز بیشتر می‌شوند. این ماییم که با انواع تمرین‌های این کتاب می‌توانیم کنترل بیشتری روی خود و محیط‌مان داشته باشیم تا بتوانیم اثرات منفی این عوامل را کم و تمرکز و توجه‌مان را حفظ کنیم؛ درست مانند ناخدای کشتی که در دریای متلاطم فقط سکان کشتی را در اختیار دارد.

توجه به ارزشمندی و کمیابی این منبع، یعنی توجه و حواس جمع بودن، و تأثیر زیادی که بر کیفیت ابعاد مختلف زندگی هر فردی دارد ما را بر آن داشت که ترجمه و انتشار این اثر را در برنامه‌مان قرار دهیم. البته در سال‌های اخیر منابع ارزشمند دیگری از جمله فایل صوتی مدیریت توجه آقای محمدرضا شعبانعلی هم در ارتباط با این موضوع در دسترس علاقه‌مندان قرار گرفته است و این امیدواری را می‌دهد که با کمک این منابع بتوانیم با توجه بیشتر و آگاهانه‌تر زندگی کنیم و لذت بیشتری از زندگی و با هم بودنمان ببریم.

سمیه محمدی

مدیرعامل انتشارات آریانا قلم

👉 در تحسین مدیریت توجه

«اگر زمان، تمرکز یا روابطتان برایتان ارزشمند است، حتماً باید این کتاب را بخوانید. من دارم این ایده‌ها را عملی می‌کنم.»

جانانان هایت، نویسنده ذهن درستکار

«حواس جمعی عملی‌ترین و واقع‌گرایانه‌ترین روش برای برقراری تعادل بین فناوری و سلامت روان است. کتابی که هر صاحب‌گوشی هوشمندی باید بخواند.»

مارک منسون، نویسنده هنر ظریف‌رهایی از دغدغه‌ها

«در جهانی پرسروصدا، حواس جمعی چهارچوبی فکری به شما می‌دهد تا به تمرکز لازم برای دست یافتن به نتیجه برسید.»

جیمز کلیز، نویسنده خرده‌عادت‌ها

«موفقیت و شادی از آن مردمانی است که حواسشان را جمع می‌کنند. رسالت نیر ایال این است که از شما در برابر حواس‌پرتی محافظت کند و کتاب نشاط‌آورش پر از ایده‌های عملی است.»

آدام گرانت، نویسنده کتاب‌های بده‌وپستان و نوآفرینی

«حواس جمع بودن مهارتی ضروری در عصر ماست. مبادا این کتاب را از دست بدهید! توصیه من این است: این کتاب را بخوانید. آن را زندگی کنید. دوباره دوره کنید.»

گرگ مک‌کیون، نویسنده اصل‌گرایی

«نیر ایال فناوری‌های نوین توجه را با تمام وجودش درک می‌کند و، در این

کتاب بجا و عملی، رازهای باز یافتن تمرکز بر موضوع‌های مهم و حفظ آن را با دیگران به اشتراک می‌گذارد. علاوه بر همسر و فرزندان و دوستان، دهنستان هم سپاسگزار شما خواهد بود که این کتاب را خوانده‌اید.»

آلبور برکمن، مقاله‌نویس روزنامه گاردین

«با پیروی از مدل علمی چهارمرحله‌ای ایال، می‌توانید مهارت‌توجهتان را به دست بگیرید و، بدون احساس آشفتگی و خلأ، از منافع باورنکردنی فناوری نوین بهره ببرید. حواس جمعی کتابی ضروری برای افرادی است که در پی انجام دادن کارهای عظیم در عصر دیجیتال‌اند.»

تیلور پیرسون، نویسنده پایان مشاغل^۱

«حواس جمعی کم‌کم کرد تا بفهمم فناوری دلیل واقعی حواس‌پرتی و تلاش و تقلایم برای انجام دادن کارها نیست. این کتاب شیوه مدیریت همه ساعت‌های روزم را تغییر داد و هر قدر توصیه کنم آن را بخوانید کم گفته‌ام. همه باید این کتاب را بخوانند!»

استیو کمب، بنیان‌گذار تناسب‌اندام «نرد فیتنس»^۲

و نویسنده صعود به مرحله بعدی زندگی^۳

«حواس جمعی کلاس درس است، با خواندن آن به علت اصلی حواس‌پرتی‌تان پی می‌برید. به هرکس که می‌خواهد کار عمیق بیشتری انجام دهد توصیه می‌کنم آن را بخواند.»

کال نیوپورت، نویسنده کار عمیق

1. *The End of Jobs*

2. *Nerd Fitness*

3. *Level Up Your Life*

فهرست

- مقدمه / از قلاب تا مدیریت توجه ۱۵
- فصل ۱ / قدرت فوق‌العاده شما ۱۹
- فصل ۲ / حواس جمع بودن ۲۵

بخش اول / بر محرک‌های درونی غلبه کنید

- فصل ۳ / واقعاً چه چیزی به ما انگیزه می‌دهد؟ ۳۳
- فصل ۴ / مدیریت زمان یعنی مدیریت رنج ۴۳
- فصل ۵ / از درون خودتان با حواس‌پرتی مواجه شوید ۵۱
- فصل ۶ / نگاهی تازه به محرک‌های درونی ۵۷
- فصل ۷ / نگاهی تازه به کار ۶۳
- فصل ۸ / نگاهی تازه به خلق و خوی شما ۶۹

بخش دوم / برای تمرکز حواس وقت بگذارید

- فصل ۹ / ارزش‌هایتان را به زمان تبدیل کنید ۷۹
- فصل ۱۰ / مراقب ورودی کار باشید، نه خروجی کار ۸۷
- فصل ۱۱ / برای روابط مهم برنامه‌ریزی کنید ۹۳
- فصل ۱۲ / با شریک‌های کاری‌تان هماهنگ شوید ۱۰۳

بخش سوم / محرک‌های بیرونی را مسدود کنید

- فصل ۱۳ / سؤال حیاتی را بپرسید ۱۱۳
- فصل ۱۴ / جلوی مزاحمت‌های کاری را بگیرید ۱۲۱

فصل ۱۵ / ایمیلتان را مسدود کنید	۱۲۹
فصل ۱۶ / چت‌های گروهی را مهار کنید	۱۳۹
فصل ۱۷ / جلسات را لغو کنید	۱۴۵
فصل ۱۸ / گوشی هوشمندتان را مدیریت کنید	۱۵۱
فصل ۱۹ / دسکتاپتان را مدیریت کنید	۱۶۱
فصل ۲۰ / مقاله‌های آنلاین را مسدود کنید	۱۶۷
فصل ۲۱ / خبررسان‌ها را پاک‌سازی کنید	۱۷۵

بخش چهارم / با عهد‌ها جلوی حواس‌پرتی را بگیرید

فصل ۲۲ / قدرت تعهد‌های الزام‌آور	۱۸۳
فصل ۲۳ / با عهد دشوارسازی جلوی عوامل حواس‌پرتی را بگیرید	۱۸۹
فصل ۲۴ / با عهد جریمه جلوی حواس‌پرتی را بگیرید	۱۹۵
فصل ۲۵ / با عهد هویتی جلوی حواس‌پرتی را بگیرید	۲۰۳

بخش پنجم / چگونه محل کارتان را به مکانی برای حواس‌جمعی تبدیل کنید

فصل ۲۶ / حواس‌پرتی نشانه ناکارآمدی است	۲۱۵
فصل ۲۷ / اصلاح کردن حواس‌پرتی‌ها؛ محکی برای فرهنگ شرکت	۲۲۳
فصل ۲۸ / محل کار بدون حواس‌پرتی	۲۳۱

بخش ششم / چگونه کودکانی حواس‌جمع بار بیاوریم

فصل ۲۹ / از بهانه‌های راحت طلبانه بپرهیزید	۲۴۱
فصل ۳۰ / محرک‌های درونی کودکان را درک کنید	۲۴۹
فصل ۳۱ / در کنار هم، برای تمرکز کردن وقت بگذارید	۲۵۹
فصل ۳۲ / به کودکان در برابر محرک‌های بیرونی کمک کنید	۲۶۷
فصل ۳۳ / به کودکان عهد بستن را یاد دهید	۲۷۳

بخش هفتم / چگونه در روابطمان حواس جمع باشیم

فصل ۳۴ / پادتن اجتماعی بین دوستانتان پخش کنید ۲۸۱

فصل ۳۵ / عاشقی حواس جمع باشید ۲۸۷

چکیده هر فصل ۲۹۳

راهنمای بحث در باشگاه کتاب مدیریت توجه ۲۹۹

درباره نویسندگان ۳۰۳



بیش از آنکه برنده شدن
حس خوبی داشته باشد،
بازنده شدن دردناک است.

نیرایال

نکته مهم

پیش از آنکه خواندن کتاب را شروع کنید، مطالب تکمیلی را از وبسایت ما دانلود کنید. منابع، دانلودها و آخرین بهروزرسانی‌های مرا رایگان در این وبسایت^۱ پیدا می‌کنید.

نکته مهم‌تر آنکه باید از کتابچه^۱ تمرین استفاده کنید که در آن برای هر فصل تمرین‌هایی طراحی کرده‌ام تا کمک کند آنچه یاد گرفته‌اید در زندگی‌تان به کار ببرید.

درضمن توجه کنید که من از هیچ‌یک از شرکت‌هایی که نام برده‌ام هیچ نوع منفعت مالی نمی‌برم، مگر اینکه به‌طور خاص بیان کرده باشم و توصیه‌هایم انگیزه تبلیغاتی ندارد.

اگر دوست دارید شخصاً با من در ارتباط باشید، از طریق وبلاگم^۲ با من تماس بگیرید.

۱. NirAndFar.com/Indistractable (برخی از این موارد را می‌توانید از صفحه این کتاب در وبسایت آریانا قلم به آدرس AryanaGhalam.com/dst نیز دانلود کنید).

2. NirAndFar.com/Contact

از قلاب تا مدیریت توجه



در کتابخانه‌های مهم‌ترین شرکت‌های فناوری، کتاب خاصی با جلدی زردرنگ پیدا می‌کنید، کتابی که آن را در فیس‌بوک، گوگل، پی‌پال و اسلک هم دیده‌ام. شرکت‌ها در همایش‌های فناوری و رویدادهای آموزش گروهی این کتاب را معرفی می‌کنند. دوستم که در مایکروسافت کار می‌کند به من گفته ساتیا نادلا، مدیرعامل شرکت مایکروسافت، نسخه‌ای از کتاب را به تمام کارکنان شرکت نشان داده و خواندنش را توصیه کرده است.

کتاب قلاب: چگونه محصولی بسازیم که مخاطب را شبانه‌روز درگیر کند^۱ پرفروش‌ترین کتاب وال استریت ژورنال بود [۱] و، حتی حالا هم که دارم کتاب جدیدم را می‌نویسم، قلاب هنوز کتاب شماره یک آمازون در بخش «محصول» است. قلاب یک جورهایی مثل کتاب آشپزی است؛ شامل دستورالعمل‌هایی برای رفتار بشر و رفتار شماست. شرکت‌های فناوری می‌دانند که برای پول درآوردن باید کاری کنند که ما دوباره به آنها مراجعه کنیم و شیوه‌های تجارتشان بر همین اصل استوار است.

من از این موضوع اطلاع دارم زیرا ده سال گذشته را صرف تحقیق درباره روش‌های روان‌شناسانه‌ای کرده‌ام که بسیاری از موفق‌ترین شرکت‌های جهان، به‌دوراز چشم مشتریان، از آنها بهره می‌برند تا محصولاتتی چنان جذاب تولید کنند که مشتری را مسحور خود کنند. سال‌ها در دانشکده

۱. این کتاب را انتشارات آریانا قلم با ترجمه سعید قدوسی نژاد منتشر کرده است.

کارشناسی کسب و کار استنفورد و در مؤسسه طراحی هاسو پلاتنر به مدیرعامل‌های آینده درس می‌دادم.

با نوشتن قلاب امیدوار بودم استارت‌آپ‌ها و شرکت‌هایی با دغدغه اجتماعی از این دانش بهره ببرند تا با طراحی روش‌های نوآورانه به مردم کمک کنند عادت‌های بهتری در خودشان پرورش دهند. چرا غول‌های فناوری باید این اسرار را برای خودشان حفظ کنند؟ آیا نباید ما هم از همان روان‌شناسی موفق که بازی‌های ویدئویی و شبکه‌های اجتماعی را این قدر جذاب می‌کند بهره ببریم تا محصولاتی طراحی کنیم که به مردم برای بهتر زندگی کردن کمک کنند؟

از زمانی که قلاب منتشر شد، هزاران شرکت از این کتاب استفاده کرده‌اند تا به کاربرانشان نیرویی ببخشند که عادت‌های مفید و سالمی بسازند. «فیت باد» برنامه تناسب اندامی است که به افراد کمک می‌کند برنامه روزانه ورزشی بهتری داشته باشند. «بایت فودز» به دنبال این است که با بوفه‌های اینترنتی غذاهای تازه محلی عادت‌های غذایی افراد را تغییر دهد. «کاهوت!» نرم‌افزاری می‌سازد که یادگیری در کلاس درس را جالب‌تر و سرگرم‌کننده‌تر می‌کند!

ما می‌خواهیم محصولاتمان کاربرپسند باشند، به راحتی بتوان به همه امکاناتشان دسترسی پیدا کرد و البته عادت‌ساز هم باشند. اینکه شرکت‌ها محصولات جذاب‌تری تولید می‌کنند لزوماً مشکل نیست، بلکه پیشرفت است.

اما آن طرف قضیه منفی است. فیلسوف فرانسوی، پل ویریلیو، نوشت: «وقتی کشتی اختراع شد، کشتی شکسته هم اختراع شد.» [۲] در محصولات و خدمات کاربرپسند، همان چیزی که کاربرد برخی محصولات را جذاب و آسان می‌کند آنها را به عاملی برای حواس‌پرتی نیز تبدیل می‌کند.

۱. به قدری از روش بهره‌برداری کاهوت! و بایت فودز از کتابم خوشم آمد که تصمیم گرفتم در هر دو شرکت سرمایه‌گذاری کنم.

کنترل این حواس پرتی‌ها از دست خیلی از ما خارج است و حسی به ما می‌دهد که گویا ما نیستیم که این تصمیم‌ها را می‌گیریم. واقعیت این است که در این دوره‌زمانه اگر برای مدیریت کردن حواس پرتی‌ها مجهز نباشید، حواستان مدام این طرف و آن طرف می‌رود و وقتتان تلف می‌شود. در چند صفحه بعدی، مبارزه‌ام با حواس پرتی را نشان‌تان می‌دهم و اینکه چطور، دست بر قضا، خودم به قلاب افتادم. همچنین می‌گویم چطور بر این گرفتاری پیروز شدم و توضیح می‌دهم چرا ما از همه غول‌های فناوری قدرتمندتریم. من خودم با این صنعت آشنایی دارم و ضعف آن را خوب می‌شناسم، شما هم به زودی آن را خواهید شناخت. خوشبختانه ما برای سازگاری با چنین تهدیدهایی توانایی منحصربه‌فردی داریم. همین حالا برای بازپروری و بازیابی مغزمان می‌توانیم قدم‌هایی برداریم. بگذارید صراحتاً بپرسم، راه چاره ما چیست؟ وقت نداریم منتظر بمانیم تا ناظران کاری کنند، اگر با نفس‌های حبس شده منتظر بنشینیم تا شرکت‌ها محصولاتی با جذابیت کمتر بسازند، حتماً خفه می‌شویم.

در آینده دو گروه در جهان خواهند بود: کسانی که می‌گذارند دیگران توجه و زندگی‌شان را اداره کنند و کسانی که با افتخار خودشان را «حواس جمع» می‌نامند. با باز کردن این کتاب، اولین قدم را برداشته‌اید تا صاحب وقت و آینده خودتان باشید.

اما تازه اول راهید. سال‌ها عادت کرده‌اید توقع داشته باشید به راحتی به لذت‌ها دست یابید. به این فکر کنید که رسیدن به آخرین صفحه این کتاب چالشی شخصی برای شماست تا ذهنتان را آزاد کنید.

دوراندیشی درمان تصمیم‌گیری عجولانه است. اگر از قبل برنامه‌ریزی کنید، مطمئن می‌شوید که برنامه خود را دنبال می‌کنید. با تکنیک‌های این کتاب دقیقاً یاد می‌گیرید از امروز به بعد چه کار کنید تا توجهتان را مهار و زندگی‌تان را انتخاب کنید.

فصل ۱ قدرت فوق‌العاده شما



من عاشق شیرینی ام، رسانه‌های اجتماعی را دوست دارم و از تلویزیون خوشم می‌آید. اما آن قدر که من به اینها عشق می‌ورزم، آنها مرا دوست ندارند. زمانی از سر عادت و بدون اینکه زیاد فکر کنم، بعد از غذا در خوردن شیرینی‌هایی که هوس کرده بودم زیاده‌روی می‌کردم، مدت‌ها صفحه گوشی را بالا و پایین می‌کردم یا تا ساعت ۲ نیمه‌شب در نتفلیکس خوش می‌گذراندم.

همان‌طور که خوردن هله‌هوله زیاد موجب مشکلاتی در سلامتی می‌شود، استفاده بیش از حد از ابزار دیجیتال هم عواقب منفی زیادی دارد. عواقب بدش برای من این بود که این حواس‌پرتی‌ها را بر مهم‌ترین آدم‌های زندگی ام اولویت دادم. بدتر از همه بلایی بود که اجازه دادم این حواس‌پرتی‌ها بر سر رابطه من و دخترم بیاورند. دخترم تنها فرزند ماست و به نظر من و همسرم شگفت‌انگیزترین بچه دنیاست.

یک روز بخصوص، ما دوتا مشغول بازی‌های یکی از این کتاب‌های کار کودک بودیم، این کتاب‌هایی که طراحی کرده‌اند تا پدرها و دخترها را به هم نزدیک‌تر کنند. اولین فعالیت این بود که اشیای محبوب دیگری را نام ببریم. کار بعدی این بود که، با یکی از صفحات کتاب، هواپیمای کاغذی بسازیم. سومی سؤالی بود که هر دو باید جواب می‌دادیم: «اگر می‌توانستی قدرت فوق‌العاده‌ای داشته باشی، دلت می‌خواست چه قدرتی باشد؟» کاش می‌توانستم بگویم دخترم در آن لحظه چه گفت، اما نمی‌توانم.

اصلاً نمی دانم چون واقعاً آنجا نبودم، جسمم در اتاق اما ذهنم جای دیگری بود. دخترم پرسید: «بابا، قدرت فوق العاده تو چیست؟»

زیر لب گفتم: «هان؟! یک لحظه صبر کن، باید به این پیام جواب بدهم.» درحالی که حواسم به چیزی در تلفنم جلب شده بود، او را از سر خودم باز کردم. چشم هایم به صفحه تلفن خیره بود و انگشت هایم بر چیزی می لغزید که آن موقع ظاهراً مهم بود ولی قطعاً می شد به تأخیرش انداخت. دخترم ساکت ماند. وقتی بالاخره سرم را بالا آوردم، او رفته بود. لحظه شگفت انگیز در کنار دخترم را به یاد داده بودم، چون چیزی در گوشی ام حواسم را پرت کرده بود. این موضوع به خودی خود خیلی مهم نبود. ولی اگر بگویم این اتفاق فقط همین یک بار افتاد، دروغ گفته ام. این صحنه پیش از این هم بارها و بارها تکرار شده بود.

من تنها کسی نیستم که در حضور دیگران حواس پرتم. یکی از کسانی که پیش از دیگران کتابم را خوانده به من گفت، وقتی از دختر هشت ساله اش پرسیده دلش می خواهد چه قدرت فوق العاده ای داشته باشد، دخترش جواب داده دلش می خواست با حیوان ها حرف بزند و وقتی پرسیده چرا، دخترک جواب داده: «تا وقتی تو و مامان همه حواستان به رایانه هایتان است، یکی را داشته باشم که با او حرف بزنم.» بعد که دخترم را پیدا کردم و از او معذرت خواستم، تصمیم گرفتم که دیگر وقت تغییر است. اول زیادی افراط کردم. قانع شده بودم که همه اینها تقصیر فناوری است و «ترک اعتیاد دیجیتالی» راه انداختم. شروع کردم به استفاده کردن از گوشی تاشوی قدیمی تا وسوسه نشوم به سراغ ایمیل و اینستاگرام و توییتر بروم. اما خیلی سخت بود بدون مسیریاب و آدرس هایی که در نرم افزار تقویمم ذخیره کرده بودم این طرف و آن طرف بروم. وقتی قدم می زدم دلم برای گوش دادن به کتاب های صوتی تنگ می شد و همین طور برای همه کارهایی که راحت می توانستم با گوشی هوشمندم انجام دهم. برای اینکه وقتم را با خواندن تعداد زیادی مقاله خبری آنلاین تلف

نکنم، مشترک نسخه چاپی یکی از روزنامه‌ها شدم. چند هفته بعد، توده‌ای روزنامه نخوانده کنارم روی هم دسته شده بود و من داشتم اخبار تلویزیون را تماشا می‌کردم.

برای اینکه موقع نوشتن تمرکز کنم، واژه‌پرداز دهه نودی خریدم که به اینترنت وصل نمی‌شد. اما هر وقت می‌نشستم که بنویسم، میچ خودم را می‌گرفتم که به قفسه کتاب خیره شده‌ام و خیلی زود شروع می‌کردم به ورق زدن کتاب‌هایی که ربطی به کارم نداشتند. حتی بدون فناوری، که فکر می‌کردم دلیل مشکل‌م است، حواسم همچنان به طریقی پرت می‌شد.

کنار گذاشتن فناوری آنلاین فایده‌ای نداشت. من فقط این عامل حواس‌پرتی را با عامل دیگری جایگزین کرده بودم.

فهمیدم، برای اینکه آن‌طور که دوست داریم زندگی کنیم، انجام دادن کارهای درست کافی نیست، بلکه باید کارهای اشتباهی را هم که از مسیر دورمان می‌کنند کنار بگذاریم. همه ما می‌دانیم اگر می‌خواهیم کمرباریک باشیم، خوردن کیک به جای سالاد سالم به ضررمان است. همگی موافقیم که بی‌هدف گشتن در شبکه‌های اجتماعی به اندازه وقت گذراندن با دوستان واقعی فایده ندارد. می‌فهمیم که اگر می‌خواهیم در محل کار مفید باشیم، باید وقت تلف نکنیم و واقعاً کار کنیم. همین حالا هم می‌دانیم باید چه کار کنیم. آنچه نمی‌دانیم این است که چطور حواسمان پرت نشود.

در طول بیش از پنج سال گذشته که مشغول پژوهش و نوشتن این کتاب بوده‌ام و با پیروی از روش‌های علمی، که شما هم به زودی یاد می‌گیرید، حالا بیشتر از هر وقت دیگری پرکارم، ذهن و جسم قوی‌تر و آرامش بیشتری دارم و از روابطم از همیشه راضی‌ترم. این کتاب در این باره است که هم‌زمان با تقویت کردن مهم‌ترین مهارت قرن بیست و یکم در

خودم چه چیزهایی یاد گرفته‌ام. دربارهٔ اینکه چطور حواس جمع شدم و چطور شما هم می‌توانید چنین شوید.

□ □ □

اولین قدم این است که بفهمید حواس‌پرتی از درونتان شروع می‌شود. در بخش اول کتاب راه‌هایی عملی برای شناخت و مدیریت آن دسته از ناآرامی‌های روانی یاد می‌گیرید که شما را از مسیر خارج می‌کنند. البته من از تکنیک‌های پیشنهادی تکراری مثل ذهن‌آگاهی و مراقبه چیزی نمی‌گویم. بااینکه این روش‌ها برای بعضی افراد اثربخش‌اند، آن‌قدر درباره‌شان نوشته‌اند که دیگر حوصله‌مان سر می‌رود. اگر دارید این کتاب را می‌خوانید، فکر کنم این تکنیک‌ها را قبلاً امتحان کرده‌اید و شما هم مثل من فهمیده‌اید که این‌ها خیلی به دردتان نمی‌خورد. در عوض، به انگیزه‌های واقعی رفتارمان نگاهی تازه می‌اندازیم و یاد می‌گیریم چرا مدیریت زمان همان مدیریت رنج است. همچنین کشف می‌کنیم چطور هر کاری را لذت بخش کنیم، البته نه به روش مری پاپینز «کمی شکرش را بیشتر کنید»؛ بلکه توانایی تمرکز کامل روی کارمان را بیشتر می‌کنیم. بخش دوم نشان می‌دهد چقدر مهم است، برای کارهایی که واقعاً می‌خواهید انجام دهید، وقت پیدا کنید. یاد می‌گیرید چرا نمی‌توانید چیزی را «عامل حواس‌پرتی» بنامید مگر اینکه بدانید حواستان را از چه چیزی پرت می‌کند. یاد می‌گیرید، حتی اگر تصمیم گرفته‌اید صفحه‌های اخبار شخصیت‌های مشهور را بالا و پایین کنید یا داستان‌های عاشقانهٔ آبکی بخوانید، هدفمند برای وقتتان برنامه‌ریزی کنید. به هر حال، وقتی که برای تلف کردنش برنامه‌ریزی کرده‌اید وقت تلف شده نیست. [۱]

بخش سوم بررسی همه‌جانبهٔ محرک‌های بیرونی ناخواسته‌ای است

۱. اشاره به ترانه‌ای در فیلم مری پاپینز، ساختهٔ والت دیزنی در سال ۱۹۶۴؛ این ترانه در فیلم مدام تکرار می‌شود و به دو شخصیت کودک فیلم یاد می‌دهد هر کار سختی را با رفتار خوب می‌توان به سرگرمی تبدیل کرد. -م.

که بازدهی مان را مختل می‌کنند و آسایشمان را بر هم می‌زنند. درحالی‌که شرکت‌های فناوری در تلفن‌هایمان از هشدارهایی مثل صدای دینگ و زینگ استفاده می‌کنند تا بر رفتارمان مسلط شوند، ولی محرک‌های بیرونی فقط محدود به وسایل دیجیتالی مان نیستند. این محرک‌ها همه جا اطرافمان هستند، از کلوچه‌هایی که وقتی در کابینت را باز می‌کنیم به ما چشمک می‌زنند تا همکار و راجی که نمی‌گذارد پروژه فوری مان را به موقع تمام کنیم. بخش چهارم آخرین کلید برای تبدیل کردن شما به آدمی حواس جمع است: عهدها. همان‌طور که حذف محرک‌های بیرونی کمک می‌کند عوامل حواس‌پرتی را بیرون نگاه داریم، عهدها راهی ثابت شده برای مهار کردن خودمان از درون‌اند تا مطمئن شویم همان کاری را می‌کنیم که گفته‌ایم. در این بخش، از همان روش قدیمی تعهد الزام‌آور برای مشکلات جدیدمان استفاده می‌کنیم.

در پایان، به دقت بررسی می‌کنیم چطور محیط کارتان را تغییر دهید که حواستان پرت نشود، کودکانی تربیت کنید که حواس جمع باشند و در روابط خود نیز فردی حواس جمع باشید. فصل‌های پایانی نشان‌تان می‌دهند چطور بازدهی از دست رفته در محیط کارتان را دوباره به دست آورید، با دوستان و خانواده‌تان روابط رضایت‌بخش‌تری داشته باشید و حتی بهتر عاشق شوید، همه این‌ها فقط با غلبه کردن بر حواس‌پرتی‌ها. می‌توانید هرطور دوست دارید چهار مرحله حواس جمع شدن را پیش ببرید، اما توصیه من این است که به ترتیب از بخش اول تا بخش چهارم حرکت کنید. هر یک از این چهار مرحله مبتنی بر مراحل قبلی است و اولین مرحله زیربنایی‌تر از همه است.

اگر آدمی هستید که دوست دارید مطالب را با مثال یاد بگیرید و می‌خواهید این روش‌ها را اول به صورت عملی ببینید، می‌توانید بخش‌های پنجم به بعد را بخوانید و بعد برای بررسی بیشتر به چهار بخش اول برگردید. درضمن، هیچ لزومی ندارد همه تکنیک‌ها را همان موقع اجرا کنید. شاید

بعضی از آنها مناسب موقعیت فعلی تان نباشند و در آینده، وقتی آماده شدید یا موقعیتتان تغییر کرد، به دردتان بخورند. اما قول می‌دهم وقتی به پایان کتاب برسید، کشف می‌کنید پیشرفت‌هایی کرده‌اید که شیوه مدیریت حواس پرتی هایتان را برای همیشه تغییر می‌دهند.

فقط تصور کنید چسبیدن به هدف هایتان چه قدرت فوق‌العاده‌ای به شما می‌دهد. چقدر در محل کارتان بیشتر اثربخش خواهید بود؟ چقدر بیشتر وقت دارید کنار خانواده‌تان باشید یا کارهایی را انجام دهید که دوست دارید؟ چقدر خوشحال‌تر خواهید بود؟

زندگی چه شکلی می‌شود اگر قدرت فوق‌العاده شما حواس جمع بودن باشد؟

کمر به خاطر بسپارید:

- ✓ باید یاد بگیریم چطور از حواس پرتی دوری کنیم. برای اینکه آن‌طور که دوست داریم زندگی کنیم، فقط انجام دادن کارهای درست کافی نیست، بلکه باید کارهایی را هم که می‌دانیم پشیمانمان می‌کنند انجام ندهیم.
- ✓ مسئله فراتر از فناوری است. حواس جمع بودن به معنای ضد فناوری^۱ بودن نیست. بلکه باید واقعاً بفهمیم چرا کارهایی می‌کنیم که به نفعمان نیست.
- ✓ هرچه لازم است اینجاست: با یاد گرفتن و اجرا کردن چهار استراتژی کلیدی می‌توانیم حواس جمع شویم.

۱. luddite: لادیسم، جنبش جمعی از صنعتگران نساجی بریتانیا در قرن نوزدهم بود که در مخالفت با انقلاب صنعتی دست به تخریب ماشین‌آلات بافندگی زدند، زیرا می‌ترسیدند این تغییرات باعث از دست دادن شغلشان شود و شیوه‌های زندگی‌شان را نیز تغییر دهد. این اصطلاح را از آن پس به کسانی نسبت دادند که با فناوری جدید مخالفت می‌کردند. -م.

فصل ۲ حواس جمع بودن



یونانیان باستان داستان فردی را جاودانه کرده‌اند که تا ابد سرگشته شد. در زبان انگلیسی، برای نام‌گذاری چیز خوشایندی که انگار می‌توانید به دست آورید ولی هرچه تلاش می‌کنید به آن نمی‌رسید، از اسم او الهام گرفته‌اند.^۱ داستان این است که زئوس پسرش، تانتالوس، را برای مجازات به جهان زیرین تبعید کرد.^[۱] تانتالوس آنجا خود را غوطه‌ور در برکه‌آبی دید که درختی با شاخه‌هایی پر از میوه‌های رسیده بر سرش سایه انداخته بود. ظاهراً مجازات سخت‌گیرانه‌ای نبود، اما وقتی می‌خواست میوه بچیند، شاخه‌ی درخت از او دور می‌شد و دستش به آن نمی‌رسید. هرگاه خم می‌شد تا از آب خنک بنوشد، آب فرومی‌نشست و او هرگز نمی‌توانست تشنگی‌اش را برطرف کند. مجازات تانتالوس این بود که در تمنای چیزی باشد که دوست دارد، اما هرگز به آن نرسد.

باید به یونانیان باستان برای حکایت‌های تمثیلی‌شان آفرین گفت. تصویری بهتر از این نمی‌توان از وضعیت بشر ترسیم کرد. ما مدام به دنبال چیزی هستیم؛ پول بیشتر، تجربه‌ی بیشتر، دانش بیشتر، مقام بیشتر، خنزرپنر بیشتر. یونانیان باستان فکر می‌کردند سرنوشت محتوم انسان خطاپذیر سرگشتگی ابدی است و از این داستان استفاده کردند تا سلطه‌ی خواسته‌های پایان‌ناپذیرمان را به تصویر بکشند.

1. tantalizing

تمرکز حواس و حواس پرتی

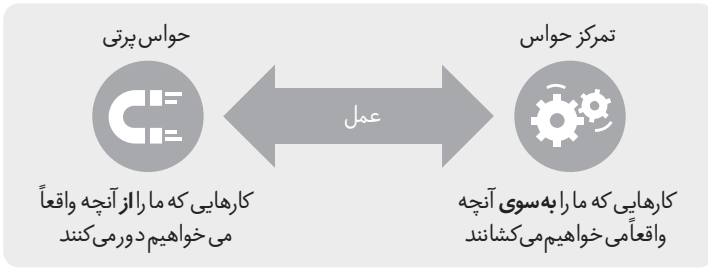
خطی را تصور کنید که ارزش همه کارهای روزمره شما را نشان می‌دهد. سمت راست کارهای مثبت‌اند؛ سمت چپ کارهای منفی.

سمت راست این ردیف تمرکز حواس است به معنای «به سوی خود کشیدن و جذب کردن». می‌توانیم تمرکز حواس را کارهایی در نظر بگیریم که ما را به سوی آنچه در زندگی می‌خواهیم می‌کشاند. سمت چپ خط حواس پرتی است، برعکس تمرکز حواس و به معنای «دور کردن ذهن». ریشه هر دو واژه^۱ در لاتین یکی است. [۲] حواس پرتی‌ها نمی‌گذارند به زندگی رؤیایی مان دست پیدا کنیم. همه رفتارهای ما، چه از سر حواس جمعی باشند چه از روی حواس پرتی، برانگیخته از محرک‌های درونی یا بیرونی‌اند.

محرک‌های درونی از درون وجود خودمان به ما علامت می‌دهند. وقتی شکممان قاروقور می‌کند، به دنبال خوراکی می‌گردیم. وقتی سردمان است، ژاکتی برای گرم کردن خودمان پیدا می‌کنیم. وقتی غمگین، تنها یا مضطربیم، شاید به دوست یا محبوبمان زنگ بزنیم تا دلداری مان دهد. از سوی دیگر، در اطرافمان محرک‌های بیرونی هستند که به ما علامت می‌دهند قدم بعدی مان چه باشد، مثل صداهای دنگ و دینگ و زینگ که باعث می‌شوند ایمیل‌مان را ببینیم، اخبار را نگاه کنیم یا تماس تلفنی مان را جواب دهیم. افراد هم ممکن است جزو محرک‌های بیرونی باشند، مثلاً همکاری که کنار میز کارمان می‌ایستد. اشیا هم گاهی محرک بیرونی‌اند، مثلاً تلویزیون که بودنش کافی است تا روشنش کنیم.

محرک‌ها، چه بیرونی باشند و چه درونی، ما را به انجام دادن کاری دعوت می‌کنند که یا با هدف اصلی مان همسوست (تمرکز حواس) یا

۱. اصل واژه‌های تمرکز حواس و حواس پرتی در متن انگلیسی *traction* و *distraction* است که هر دو از ریشه لاتین *trahere* گرفته شده‌اند. حفظ کردن این ریشه در همه مشتقات این واژه در زبان فارسی ممکن نیست. -م.

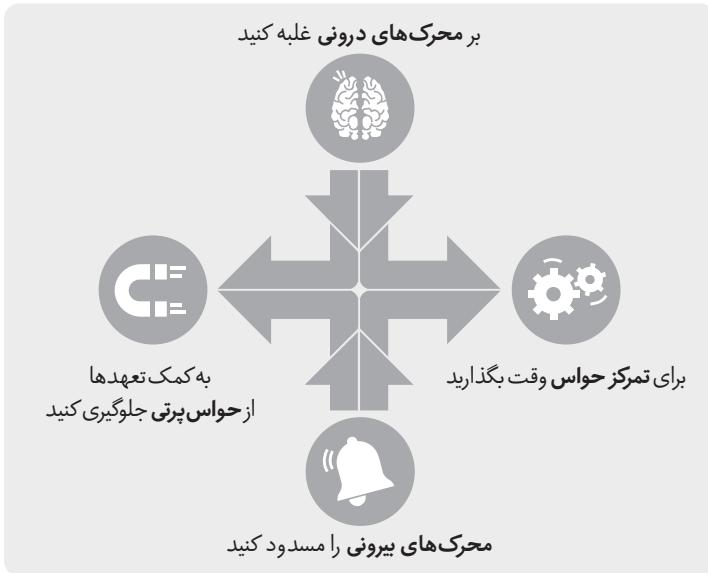


همسو نیست (حواس پرتی). تمرکز حواس کمک می‌کند به اهدافمان برسیم و حواس پرتی ما را از هدفمان دور می‌کند.

مشکل ما البته این است که جهان همواره پر از چیزهایی بوده است که طراحی شده‌اند تا حواسمان را پرت کنند. امروزه مردم خودشان را می‌بینند که به تلفن‌های همراهشان چسبیده‌اند، اما تلفن همراه فقط اسباب جدید حواس پرتی است. مردم از همان زمان اختراع تلویزیون مدام شاک می‌بودند که تلویزیون حواسشان را پرت می‌کند. [۳] اما قبل از آن هم تلفن، داستان‌های مصور و رادیو همین کار را می‌کردند. به قول سقراط، حتی نوشته‌ها هم در «فراموش‌کاری روح فراگیران» مقصرند. [۴] هرچند بعضی از این عوامل قدیمی در مقایسه با وسوسه‌کننده‌های امروزی دیگر رنگ باخته‌اند، عوامل حواس پرتی همیشه حقیقت زندگی بوده و خواهند بود.

با وجود این، عوامل حواس پرتی امروزی متفاوت به نظر می‌رسند. میزان اطلاعات در دسترس، سرعت انتشار اطلاعات و دسترسی همیشگی تلفن همراهمان به مطالب جدید در همه جا سه عامل حواس پرتی‌اند. اگر دنبال حواس پرتی می‌گردید، امروزه راحت‌تر از هر وقت دیگری می‌توانید آن را پیدا کنید.

تاوان این همه حواس پرتی چیست؟ هربرت ای. سایمون روان‌شناس در سال ۱۹۷۱ پیشگویی کرد که «غنائی اطلاعات به معنای کمبودهای دیگر است... به معنای فقر توجه.» [۵] پژوهشگران به ما نشان می‌دهند که توجه و تمرکز مواد خام برای خلاقیت و شکوفایی انسان‌اند. [۶] در



عصر ماشینی شدن روزافزون، پرطرف‌دارترین شغل‌ها نیازمند مهارت حل مسئلهٔ خلاقانه، راه‌حل‌های نو و نوعی نبوغ بشری‌اند که فقط با تمرکز عمیق بر کارهای پیش رو می‌توان به آن رسید.

از نظر اجتماعی، رفاقت صمیمانه سنگ بنای سلامت جسمی و روانی ماست. طبق نظر پژوهشگران، تنهایی از چاقی مفرط هم خطرناک‌تر است. [۷] مسلماً اگر مدام حواسمان پرت باشد، نمی‌توانیم رفاقت صمیمانه‌ای برقرار کنیم.

به فرزندانمان فکر کنیم. اگر نتوانند آن قدر که باید بر کارشان تمرکز کنند، استعداد هایشان چگونه شکوفا شود؟ اگر، به جای چهره‌های پیر از عشق ما، کله‌هایی را ببینند که مدام پشت صفحه‌های دیجیتالی پنهان شده‌اند، چه‌الگویی از ما می‌گیرند؟

بیایید دوباره داستان تانتالوس را مرور کنیم. مجازات او دقیقاً چه بود؟ تشنگی و گرسنگی ابدی؟ نه واقعاً. اگر تانتالوس دیگر به دنبال آب و غذا نمی‌گشت، مگر چه اتفاقی برایش می‌افتاد؟ به‌رحال او همین الان

هم در جهنم بود و اگر اشتباه نکنم مرده‌ها به آب و غذا نیازی ندارند. مجازات تانتالوس این نیست که او تا ابد به دنبال چیزی خارج از دسترسش باشد، بلکه عذابش بی‌توجهی به خطای بزرگ‌ترش است. مجازات او این بود که نفهمید در وهله اول به آب و غذا نیازی ندارد. پیام اخلاقی اصلی داستان همین است.

مجازات تانتالوس مجازات ما نیز هست. مجبورمان کرده‌اند به دنبال چیزهایی باشیم که ظاهراً لازمشان داریم ولی واقعاً به آنها نیازی نداریم. هر قدر هم که احساس می‌کنیم همین حالا مجبوریم، باز هم نیازی نیست دقیقاً همین لحظه ایملمان را ببینیم یا نیازی نیست جدیدترین اخبار روز را همین حالا بشنویم.

خوشبختانه، برخلاف تانتالوس، ما می‌توانیم از خواسته‌هایمان فاصله بگیریم، آنها را همان‌طور که هستند ببینیم و چاره‌ای برایشان پیدا کنیم. ما از شرکت‌ها می‌خواهیم نوآوری به خرج دهند و نیازهای روزافزون ما را برطرف کنند، اما باید از خودمان پرسیم آیا محصولات بهتر از ما انسان‌های بهتری هم می‌سازند. عوامل حواس‌پرتی همیشه هستند؛ وظیفه ما این است که به دنبال تدبیری باشیم.

حواس جمع بودن یعنی اهتمام به انجام دادن کاری که می‌گویید انجام خواهید داد.

افراد حواس جمع، همان‌طور که با دیگران صادق‌اند، با خودشان هم روراست‌اند. اگر کارتان، خانواده‌تان و سلامت جسمی و ذهنی‌تان برایتان مهم است، باید یاد بگیرید چطور حواس جمع باشید. مدل چهارمرحله‌ای حواس‌جمعی ابزاری است برای اینکه به شیوه‌ای جدید جهان را ببینید و با آن تعامل داشته باشید. این مدل مثل نقشه راهی است که کمک می‌کند توجهتان را مهار و زندگی‌تان را انتخاب کنید.

تمرکز به خاطر بسپارید:

✓ حواس پرتی نمی‌گذارد به اهدافتان برسید. حواس پرتی یعنی هر کاری که شما را از آنچه واقعاً می‌خواهید دور می‌کند.
✓ تمرکز حواس شما را به اهدافتان نزدیک‌تر می‌کند. حواس جمعی یعنی هر کاری که شما را به سوی چیزی می‌برد که واقعاً می‌خواهید.
✓ محرک‌ها هم باعث تمرکز حواس و هم موجب حواس پرتی می‌شوند. محرک‌های بیرونی به کمک علامت‌هایی در محیط اطرافتان شما را تحریک می‌کنند و محرک‌های درونی شما را از درون برمی‌انگیزانند.



ادامه دارد...

برای کسب اطلاعات بیشتر درمورد کتاب **مدیریت توجه** و یا سفارش نسخه کامل این کتاب به وبسایت انتشارات آریانا قلم مراجعه کنید.

www.AryanaGhalam.com

◉ indistractable ◉

◉ انجام دادن کارهای درست کافی نیست؛
باید کارهای اشتباهی را هم که ما را از
مسیرمان دور می‌کند کنار بگذاریم.
این کتاب نقشه‌راهی به شما می‌دهد
تا بتوانید توجهتان را مهار و زندگی‌تان را
انتخاب کنید و بدون احساس آشفتگی
از منافع باورنکردنی فناوری‌های نوین
بهره ببرید. ◉



انتشارات آریانا قلم



+ به همراه کتابچه تمرین