



دنیل گلמן، در کتاب پر فروش «تمرکز» از عواملی می گوید که باعث شده در زندگی امروز عمیق نباشیم و اسیر استرس شویم

سیدسورنا ساداتی | روزنامه نگار موفقیت



زندگی رنج های عجیبی را به ما تحمیل می کند؛ استرس مدام، نگرانی، تشویش ذهنی و... انگار همیشه یک چیزی سر جایش نیست، مدام احساس می کنیم از دنیا عقب هستیم، اگر تلفن همراهمان نزدیکمان نباشد، انگار زندگی یک چیزی کم دارد. نمی توانیم چند دقیقه مستمر و بدون هیچ وقفه ای روی یک ایده و حل یک مسئله یا موضوع تمرکز کنیم، مادامی که بخواهیم درگیر کسب اطلاعات جدید باشیم، تمرکز کمتری داریم. یا هر خبر حجمی از نگرانی به روح و روان ما تزریق می شود. به همین دلیل است که زندگی مان فاقد طراوت، طمأنینه، خلاقیت و آرامش است. اما اگر بتوانیم تمرکز ارادی مان را افزایش دهیم، آن وقت می توانیم امیدوار باشیم حس خوبی را که زندگی پررہبایوی جدید از ما گرفته، به زندگی مان برگردانیم. دنیل گلمن در کتاب معروف «تمرکز» به این موضوع پرداخته است و ما با استفاده از ایده های اصلی کتاب درباره این موضوع مهم صحبت می کنیم، همراه ما باشید.

#### فکرهای تازه، محصول تمرکز

ما برای پیشرفت در زندگی، رشد فردی و صعود به قله های شغلی، نیاز به ایده های درخشان و حرف های تازه ای داریم که در جامعه کمبود آن حس شود. نیاز به تزریق خلاقیتی داریم که باعث دیده شدن ما شود و همه این ها بدون فکرهای تازه غیر ممکن است. آدم هایی که مسیر نفرت قبلی را در حوزه های مختلف می روند، در نهایت نتیجه های قبل را می بینند، نه بیشتر و چیزی به دنیای امروز اضافه نمی کنند. اما فکر تازه و خلاقیت، مقدمه کار بزرگ و نتایج متفاوت است. بدون تمرکز و توجه هم نمی توانیم خلاقیت داشته باشیم.

#### از بالا به پایین فکر کنیم

برای این که ایده های ما نتایج مثبتی داشته باشد، باید از دنیای پررہبایوی خبرها که بیشتر آن ها اثر مستقیمی روی زندگی ما ندارد، دور شویم.

خبرهای مهم خواندها خواهد بود ما می رسد و به خبرهای غیر ضروری هم نیازی نداریم. با تمرکز می توانیم به صورت ارادی فکر کنیم، یعنی مثل آدم های موفق، از بالا به پایین. تفکر از بالا به پایین یعنی چیز جدید یاد می گیریم، برنامه ریزی می کنیم، با احساسات تحریک نمی شویم و... این نوع تفکر کند است اما ارادی

و دقیق است. اما تفکر غیر ارادی

با احساسات تحریک می شود

و دستورالعمل های ناگهانی

و غیر ارادی صادر می کند.

ذهن باید کشف کند، باید باز

باشد، باید در دنیا بچرخد تا

افق های تازه را پیدا کند. نباید

از هر چیزی وظایف از پیش تعیین

شده بخواهیم. آدم های یک سیستم،

از خود مدیران نفرت بعدی نباید مثل

روبات عمل کنند. تنها در صورتی که



#### تمرکز بعدی؛ انگیزه و اراده

بعد از تمرکز و خلاقیت به انگیزه و اراده

نیاز داریم، ذهن مثل یک عضله

است، اراده هم همین طور، با انجام

کارهای درست، ذهن ما مدام در

مسیر صحیح انجام امور ورزیده تر

می شود. برای این که گام های اول

را خوب برداریم و روی ریل موفقیت

باشیم تا انگیزه و اراده مان تقویت شود،

لازم است کارها را طوری انجام دهیم که

دوست داریم و از انجام شان لذت می بریم.

وقتی خوشحالیم، سخت ترین کارها



کار دقیقی مثل اپراتوری یک ماشین

را انجام می دهیم، باید توجه جزئی به هر چیزی داشته

باشیم و گرنه باید ذهن رها باشد تا بتواند در هر اتفاقی

زویه تازه ای را پیدا کند.

قابل انجام هستند. با این روش حس خوبی داریم و ناخودآگاه ما می پذیرد که انجام کارها از عهده ما برمی آید چون گام های اول را درست برداشتیم. شغل ما هم باید در مسیر انگیزه های شخصی و ایده آل های ما، در زندگی باشد.

#### خودآگاهی، شرط مهم تمرکز

وقتی محدودیت های مان را شناختیم و توانایی ها را سنجیدیم، خودآگاهی داریم و تمرکزمان هم بالا می رود. تمرکز نتیجه خودآگاهی است. وقتی قرار باشد در هر لحظه، بابت شرایط تازه غافلگیر شویم و شرایط برای ما عامل تعیین کننده باشند، روی اهداف مان و برنامه های رسیدن به آن ها تمرکز می نداریم چون عامل تعیین کننده رسیدن به هدف، برنامه و توانمندی ما نیست بلکه شرایط بیرونی است. پس شرط دیگر تمرکز و رسیدن به خلاقیت و ایده های خوب و آرامش، شناخت دقیق از خودمان است.

#### تمرکز در کار تیمی

ما به تمرکز بیرونی هم نیاز داریم. تغییر مکرر شرایط، از نرخ اجاره خانه تا تغییرات آب و هوایی و اقلیمی هر کدام می توانند موانع جدی تمرکز ما باشند. تمرکز زوری خطرات یا مشکلات فعلی و نزدیک مثل موعد چک یا اجاره خانه، توجه ما را از موارد اصلی دور می کند و هرچند این موانع را بهتر پیش بینی کنیم، تمرکز بهتری داریم. حتی تمرکز تیمی هم مهم است.

مسئول در یک گروه خوب، هر کسی را

سرجایش قرار می دهد تا از کارش لذت ببرد و بتواند با حس

خوب و تقویت اراده و انگیزه، تمرکز بالایی برای پیشبرد

کارهای تیم داشته باشد. مدیر خوب به تیم با مجموعه اش

استرس نمی دهد و تیم را با همان محدودیت ها می بندد

، چون به کاستی ها واقف است. اهداف بزرگ و فانتزی

باعث سرخوردگی و شکست و برهم خوردن تمرکز تیم

می شود. چشم اندازهای کوچک و اهداف سطحی

و بی توجهی به واقعیت ها هم خلاقیت و تمرکز گروه

را قربانی می کند چون حصول نتیجه، با تلاش کمی

ممکن است. آن چه گفته شد، برخی از

ایده های کتاب بود و شمارا

از مطالعه تمام آن که

در بازار نشر ایران

هم موجود

است، بی نیاز

نمی کند.

#### قرار و مدار

#### روز گرفتن ژست جدید برای عکس خانوادگی

#### امروز توی اینترنت جست و جو کنین و با

#### ژست های هالب و متفاوت برای گرفتن

#### عکس های خانوادگی آشنا بشین. بعد هم با

#### همسر و بچه ها تون، چندتا عکس بگیرین. هم

#### سرگرم کننده و مال فوب کنه و

#### هم سال های بعد با

#### دیدن شون، یاد این

#### (روزها) میفتین...



#### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰

و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* بعد از خواندن پرونده زندگی سلام، خیلی خوشحال

شدم که امروز آقای علی کریمی رای نیاورد. وقتی فوتبال

ما توسط یک عده آدم غیر ورزشی با تصمیمات اشتباه اداره

می شود، هیچ وقت در فوتبال موفق نخواهیم شد.

\* یکی از چهار بیماری زمینه ای که در مان کرونا را سخت

می کند در صفحه سلامت درباره اش نوشتید، چاقی است

که تقریباً همه ایرانی ها دارند.

\* از مترجم محترم زبان انگلیسی سرکار خانم فاطمه

قاسمی بابت آموزش زبان در روزنامه وزیر خراسان سیاس

گزاریم اما که ممکنه بیشترش کنند.

\* فائدی تنها بازیکن موثر استقلال در نیم فصل اول بودو

رفتنش باعث می شود که حتی سهمیه هم بگیریم. واقعا

حسن روشن، موضوع به این سادگی رانمی فهمد که علیه

قائدی صحبت کرده؟

\* درباره مطلب «چگونه به خودمان برای ورزش کردن

انگیزه دهیم؟»، کاش الان که دولت به خاطر کرونا هیچ

هزینه ای برای سرگرمی مردم نمی کنه، وام خرید وسایل

ورزشی مثل تردمیل، میز پینگ پنگ و... به مردم بدهد.

\* آقای روشن، شما دست بافکری توی یک کاسه است.

بازیکن قهر کرده، مربی به جای توبیخش، بعد از ۱۰

روز بغلش کرده، بعدش ما میگی مقصر این اتفاق

مدیریت باشگاه است؟ یادترفته برانکو

چندتا بازیکن را به خاطر بی انضباطی با

پنجره بسته، بیرون انداخت؟

#### از دنیای روان شناسی

### نوشیدنی های انرژی زا افسردگی می آورند؟

فرنیس باقونی | مترجم

منبع: psytopost.org

آیا شما هم از طرفداران نوشیدنی های انرژی زا

هستید؟ اگر جواب شما به این سوال مثبت است،

بتر است بدانید که تحقیقات جدید پژوهشگران،

ارتباط معناداری را بین مصرف نوشیدنی های

انرژی زا و احتمال ابتلای فرد به افسردگی نشان

می دهد. نوشیدنی های انرژی زا برای اولین بار

در دهه ۱۹۶۰ در اروپا و آسیا عرضه شد و سپس

حمایت مالی از مسابقات ورزشی، به محبوبیت

و شهرت این نوشابه ها افزود. نوشیدنی های

انرژی زا حاوی مقدار زیادی کافئین، گوارانا، شکر،

جینسینگ و اسپر تام است. هدف اصلی تولید این

نوشیدنی ها، بالا بردن سطح انرژی، هوشیاری،

بهبود خلق و خو و سرزندگی است. از این نظر بین

جوانان و ورزشکاران طرفداران بسیاری دارد اما

موضوع مهم این است که مصرف طولانی مدت آن،

فرد را دچار عوارض مختلفی می کند که بهتر است

قبل از مصرف کمی درباره آن ها فکر کنیم.

#### نحوه و نتایج این پژوهش

تحقیقات جدید در بزرگترین پژوهشگاه استرالیا

نشان می دهد که کافئین موجود در نوشیدنی های

انرژی زا، ممکن است باعث مشکلات روانی زیادی

از جمله افسردگی، تأثیر بر الگوی خواب و تغییر

خلق و خوی فرد شود. اگرچه میزان این مشکلات

هنوز مشخص نیست اما نمی توان آن را نادیده

گرفت. این تحقیق روی ۴۲۹ فرد ۲۰ تا ۲۲ ساله و

در دو گروه آقایان و خانم ها صورت گرفته است. این

افراد از قبل جزو مصرف کنندگان نوشیدنی های

انرژی زا نبودند اما با شروع تحقیق و مصرف منظم

این نوشیدنی ها، استرس و افسردگی آن ها افزایش

چشمگیری داشت و این میزان در آقایان بیشتر از

خانم ها بود.

در آخر باید گفت؛ انرژی بخشی نوشیدنی های

انرژی زا به واسطه قند و کافئین موجود در آن اثبات

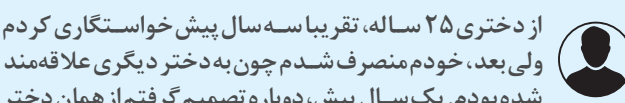
شده است اما نکته مهم این است که باید در مصرف

آن احتیاط و تعادل را نگه داشت زیرا تحقیقات

روان شناسان حاکی از آسیب های روانی مصرف

آن است.

## از قول دادن به دختر مورد علاقه ام برای ازدواج منصرف شدم



از دختری ۲۵ ساله، تقریباً سه سال پیش خواستگاری کردم ولی بعد، خود منصرف شدم چون به دختر دیگری علاقه مند شده بودم. یک سال پیش، دوباره تصمیم گرفتم از همان دختر خواستگاری کنم که خانواده ام مخالفت کردند. نزد مشاور رفتم که گفت: نه، شما به دردم نمی خورید. با این حال، من به او قول دادم که این بار با هم ازدواج خواهیم کرد اما دوباره منصرف شدم چون به نظرم خوشبخت نمی شویم. در ضمن، کار درست و حسابی هم ندارم. چه کنم؟



دکتر حسین محرابی | روان شناس

مخاطب گرامی، این که

شما سه سال قبل و

در ابتدای آشنایی از

دختری خواستگاری

و بلافاصله در چنان شرایطی به دختر

دیگری فکر می کنید و... نشان دهنده

احساسی بودن آن تصمیمات است،

بنابراین قبل از هر اقدامی لازم است

که به مرور بر خودشناسی،



بانوان

## این ۶ سوال متفاوت را از کودک تان پرسید

مهسا کسنوی | روزنامه نگار

بچه ها فوق العاده هستند، اما بسیاری از اوقات دوست دارند توجه ما را جلب کنند، به خصوص هنگامی که ما به عنوان مادرشان بیش از حد مشغول انجام کارهای مان هستیم. آن ها می خواهند بخشی از کارهای ما باشند و اگر بیش از حد معمول ما را درگیر ببینند، کلافه خواهند شد. این کار بچه ها ممکن است برای شما استرس آور باشد و از کار روزانه تان بماند. یکی از روش هایی که می توانید با کودک تان ارتباط بگیرید و توجه خود را به آن ها نشان دهید، این است که آن ها را درگیر مکالمات معنی دار کنید. قبل از این که به زمان شلوغ خود در روز برسید، به فرزندتان اجازه دهید یک گفت و گوی دوفره و رو در رو با شما داشته باشد تا پیوند و اعتماد بین شما برقرار شود. در ادامه به چند سوال متفاوت که می توانید در باره آن ها با کودک خود حرف بزنید، می پردازیم.

#### ۱ چه چیزی تورا خوشحال می کند؟

طرح این سوال و صحبت کردن در باره آن

با کودک، می تواند به شما به صورت کاملاً روشن

علائق فرزندتان را نشان دهد و شما به عنوان یک مادر

خواهید دانست که چطور می توانید باعث شادی

کودک خود شوید.

#### ۲

چطور دوست داری به دیگران کمک کنی؟

با این سوال به کودک خود، فرهنگ کمک

کردن به دیگران را خواهید آموخت و به او به صورت

غیر مستقیم آموزش همدلی با دیگران را خواهید داد.

چه خاطره ای تورا خوشحال می کند؟

#### ۳

تعریف کردن خاطرات خوب و خوشایند از

طرف فرزندتان هم حال و هوای کودک را با نشاط

می کند و هم شما خواهید فهمید چه کاری در گذشته

کودک شما را خوشحال کرده و می توانید آن خاطره

خوب را برای او بازسازی کنید.

چند کار را که می خواهی در تابستان انجام

بدهی، نام ببر؟

با صحبت در باره کارهای آینده به فرزند خود

آینده نگری، برنامه ریزی و هدف گذاری را خواهید

آموخت و کودک شما برای زندگی اش در آینده

برنامه ریزی خواهد کرد.

اگر بخواهی به من یک لقب خوب بدهی، آن

چیست؟

بگذارید فرزندتان یاد بگیرد که وجهه خوب هر کسی

را ببیند و در ذات هر کسی دنبال خوبی ها باشد و فقط

صفات بد را نبیند.

خانواده خوشبخت چه جور است؟

تصویر کودک که شما از یک خانواده کامل،

به شما کمک می کند که کاستی ها را بفهمید و

خواسته کودک خود را به صورت منطقی برآورده

کنید.

کند.



زندگی سلام •  
نوشته •  
۱۱ اسفند ۱۳۹۹ •  
شماره ۱۸۳۰

#### خانواده و مشاوره

