

علل حواس پرتی :

• انجام همزمان چندکار با هم :

افرادی که همزمان چند کار انجام می دهند شاید احساس کنند که زودتر می توانند کارهای شان را به اتمام برسانند اما همیشه انجام چند کار به طور همزمان به دلیل از دست دادن تمرکز از انجام هر کاری در یک زمان بیشتر طول می کشد.

در یک بررسی که در سال ۲۰۰۱ نتایج آن در نشریه «روانشناسی تجربی» منتشر شد، پژوهشگران سازمان هوانوردی آمریکا آزمایش هایی را انجام دادند که در آن افراد باید مسایل ریاضی حل می کردند و یا اجرام هندسی را طبقه بندی می کردند و بعد هر دو کار را با هم می کردند. این پژوهشگران دریافتند که افراد هنگامی که بین وظایف متفاوت جابه جا می شوند زمان از دست می دهند. کلید حل مشکل در موارد چندکاری این است که به طور گزینشی عمل کنید، برای مثال صحبت کردن با تلفن، هنگامی که دارید لباس درون ماشین لباسشویی می ریزید، مشکلی ایجاد نمی کند اما صحبت با تلفن در هنگام انجام کاری مشکل یا نیازمند تمرکز بالا مثلاً نمونه خوانی یک گزارش، حواس تان را پرت خواهد کرد.

• بی حوصله بودن :

انجام کارهای ملال آور توانایی شما را برای تمرکز کاهش می دهد و شما را در معرض حواس پرتی قرار می دهد. هنگامی که کاری کسالت بار را انجام می دهید، تقریباً هر چیز دیگری برای تان را جذاب تر از انجام آن کار است. برای حل این مشکل می توانید به خودتان برای انجام هر کار پاداش کوچکی بدهید، برای مثال برای ادامه دادن آن کار مدت معینی از زمان با خوردن قهوه یا غذای حاضری به خود جایزه بدهید. همچنین می توانید زمان هایی برای استراحت در میان کار را برای خود برنامه ریزی کنید. کسالت حین انجام کار یکی از مواردی است که در آن چندکاری می تواند به نفع شما تمام شوند. در مواردی مشغول انجام کاری هستید که آن قدر ملال آور است که انگیزه ای برای انجامش ندارید، انجام چند کار با هم اغلب به شما کمک می کند.

• عوامل ذهنی :

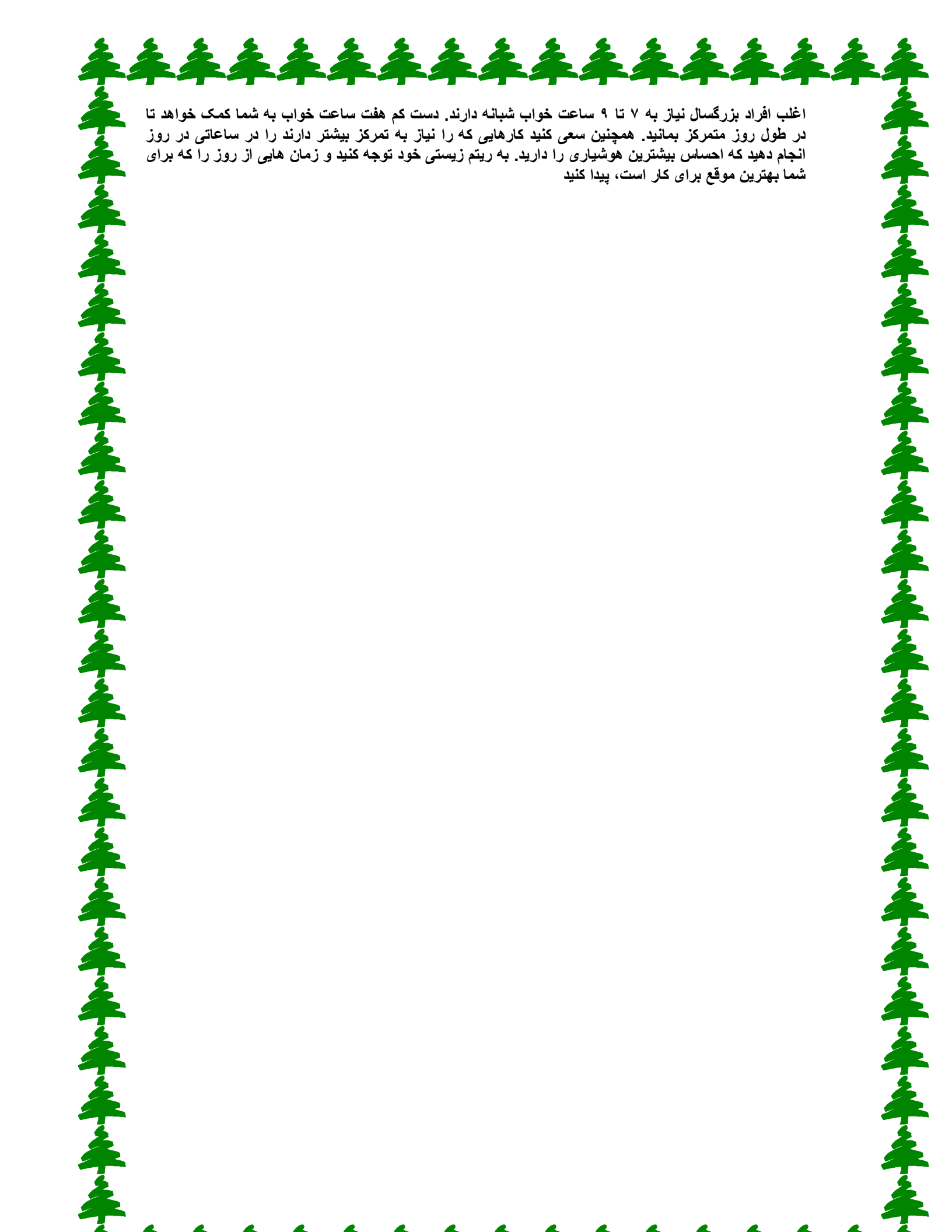
این عوامل ایجادکننده حواس پرتی هستند و در ذهن شما جریان دارند و می توانند تاثیری قوی بر شما داشته باشند. یک راه برای خلاص شدن از این افکار آزارنده، ثبت کردن سریع آنها به صورت یادداشت است. برای مثال مواردی که ذهن تان را مشغول کرده است به فهرست کارهای ضروری تان اضافه کنید، یا ناکامی های تان را با نوشتن خاطرات روزانه تخلیه کنید. اگر مسأله ای خاص باعث اضطراب شماست، زمانی را برای صحبت کردن در مورد آن با فردی مورد اعتماد اختصاص دهید. اگر شنونده ای حمایت کننده و فعال داشته باشید به تخلیه برخی از تنش هایی که ذهن تان را آزار می دهد، کمک خواهد شد. آرام بودن و مدیتیشن هم می تواند به شما کمک کند. هنگامی که تمرین آرامش انجام می دهید، یاد می گیرید که افکار مزاحم را کنترل کنید، به این ترتیب آنها نمی تواند تاثیر زیادی روی تمرکز شما داشته باشند.

• مزاحم ها :

اگر به طور مداوم به دنبال چک کردن تلفن همراه یا ایمیل خود باشید، به سادگی حواس تان پرت می شود. اگر در حال انجام کاری هستید که نیاز به تمرکز دارد، هر بار که به اینکه ایمیل یا پیام کوتاه دارید فکر کنید، رشته افکارتان از هم گسیخته خواهد شد. ما اغلب احساس می کنیم باید به محض دریافت یک ایمیل، یا پیام کوتاه باید پاسخ آن را بدهیم. اما کارشناسان می گویند: باید حدودی را تعیین کنید تا نگذارید تکنولوژی شما را کنترل کند. زمان هایی را در روز اختصاص دهید تا در آن بتوانید بدون مزاحمت های الکترونیک بر کارتان متمرکز شوید. برای چک کردن روزانه ایمیل تان زمان مشخصی را تعیین کنید، (نه اینکه به طور مداوم آن را تحت نظر داشته باشید) و در بقیه اوقات از ایمیلتان خارج شوید.

• خستگی زیاد :

بررسی ها نشان می دهند که کم خوابی تمرکز حافظه کوتاه مدت و سایر کارکردهای ذهنی را مختل می کند. هنگامی از خواب محروم می شوید، میزان تمرکز و توجه تان افت می کند. نیاز به خواب در میان افراد متفاوت است اما



اغلب افراد بزرگسال نیاز به ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه دارند. دست کم هفت ساعت خواب به شما کمک خواهد تا در طول روز متمرکز بمانید. همچنین سعی کنید کارهایی که را نیاز به تمرکز بیشتر دارند را در ساعاتی در روز انجام دهید که احساس بیشترین هوشیاری را دارید. به ریتم زیستی خود توجه کنید و زمان هایی از روز را که برای شما بهترین موقع برای کار است، پیدا کنید