



مهار اشتغالات ذهنی

همه‌ی ما در طول روز، با وجود فعالیت‌های بدنی و کار فکری، مشغولیت‌های ذهنی خاص خود را داریم. کار فکری یا فعالیت ذهنی، فعالیت‌های هدفمندی هستند که ما آگاهانه به آن‌ها می‌پردازیم اما اشتغال ذهنی، فعالیت‌های غیرهدفمندی است که به آن‌ها عادت کرده‌ایم و حتی ممکن است نسبت به آن‌ها آگاهی کامل هم نداشته باشیم. اشتغال ذهنی معمولاً به مسائلی مربوط به گذشته، اتفاقات روزمره، مسائل مرتبط با آینده یا عوامل استرس‌زا اختصاص می‌یابد. مشغول شدن مداوم ذهن به این مسائل، از ما انرژی زیادی می‌گیرد و معمولاً بخش بزرگی از انرژی روانی ما به دلیل پرداختن به مسائلی که برای مان اشتغال ذهنی ایجاد می‌کنند، هدر می‌رود.

مواردی را به یاد آورید که ذهن‌تان درگیر مسائل خاصی بوده و شما با وجودی که فعالیت بدنی چندانی انجام نداده بودید، به شدت خسته شدید. در آن شرایط، تنها ذهن شما در فعالیت بوده است، آن هم فعالیت غیرسازنده. اشتغال ذهنی، ما را خسته می‌کند، شاید بیش از زمانی که فعالیت‌های جسمانی انجام می‌دهیم. در این مقاله، روش‌هایی برای مهار اشتغالات ذهنی ارائه می‌شود:

پیش از هر چیز، مواردی را که به‌طور معمول طی روز، ذهن شما را به خود مشغول می‌سازد، یادداشت کنید. به این منظور، لازم است چند روز تا حداکثر یک هفته، بر فعالیت‌های ذهنی خود نظارت کنید و متوجه افکاری باشید که در ذهن شما جاری‌ست. پس از این که به اشتغالات ذهنی خود پی‌بردید و متوجه شدید معمولاً چه نوع افکاری، ذهن‌تان را مشغول می‌کند، مرحله‌ی بعدی، تفکیک مسائل مهم و غیرمهم است. برای این کار می‌توانید معیارهای زیر را شاخص قرار دهید:

• اتفاقات گذشته را کنار بگذارید. گذشته، گذشته است. برای تغییر آن نمی‌توانید کاری انجام دهید، جز آن که از آن درس بگیرید، پس افکاری که درباره‌ی مسائل گذشته است و ذهن شما را به خود مشغول می‌سازد، جزو مسائل غیرمهم به‌شمار می‌رود.

• مسائل حل‌ناشدنی زندگی که باید با آن‌ها کنار بیایید را جزو مسائل غیرمهم یادداشت کنید.

• مسائل مربوط به آینده، نگرانی‌ها و آرزوها را جزو مسائل غیرمهم یادداشت کنید.

• مسائل پیش‌پافتاده‌ی روزانه که معمولاً تکراری‌ست

و فکر شما را مشغول می‌سازد، اهمیت زیادی ندارد.

• طرح‌هایی که برای آینده برنامه‌ریزی کرده‌اید را جزو مسائل مهم قرار دهید، البته به شرطی که در طول روند، آگاهانه به آن‌ها فکر کنید و راه‌بردهایی را برای رسیدن به آن برنامه‌ها طراحی سازید.

• اهداف زندگی که ممکن است کوتاه‌مدت، میان‌مدت یا درازمدت باشد را می‌توانید جزو مسائل مهم طبقه‌بندی کنید چراکه اهداف شما جزو مواردی‌ست که باید به‌عنوان دورنمای زندگی، همیشه پیش‌روی‌تان باشد.

• عواملی که برای شما استرس ایجاد می‌کنند را جزو مسائل مهم بگنجانید. اگر نتوانید آن‌ها را حل کنید یا به حال خود رها نمایید، این مسائل به کرات برای شما استرس ایجاد خواهند کرد.

• مشکلات بین‌فردی با افراد مهم زندگی یا افرادی که با آنان سروکار دارید را باید جزو مسائل مهم جای‌دهید چون حل‌نشدن مشکلات، می‌تواند منبع مهمی از استرس بین‌فردی برای شما باشد.

در مجموع، ابتکار با شماست که چه مواردی را در چه قسمتی بگنجانید. البته این موارد ثابت نیستند و ممکن است برحسب شرایط تغییر کنند. برای نمونه چیزی که قبلاً آن را جزو مسائل مهم جای‌داده‌اید، ممکن است مدتی بعد، جزو مسائل غیرمهم قرارگیرد یا برعکس. بنابراین می‌توان به تعدادی از مسائل اشاره کرد که در زمان‌های مختلف، جای‌شان تغییر می‌کند اما آن‌چه تغییر نمی‌کند، این است که مسائل خود را باید از نظر میزان اهمیت و تأثیری که بر زندگی شما دارند، به مسائل مهم و غیرمهم تقسیم‌بندی کنید.

منبع: «پیام مشاور» «شماره‌ی ۶۴»

