

چطور تمرکزمان را برای اهداف بلند مدت حفظ کنیم؟

Page | 1

بعضی روزها که خیلی کیفمان کوک است، بکهو یادمان می‌افتد که انگار زندگیمان دارد به بطالت می‌گذرد. چرا تا هیکلیمان از شدت چربی انباشته شیبه خدایبامرز بارباپایا نشده، نرویم و در کلاس شنا ثبت نام نکنیم؟ اما کافی است 1 روز بگذرد تا انگیزه تان از دست برود. چطور می‌شود انگیزه را برای انجام کاری در بلند مدت حفظ کرد؟

دل‌نگرانی ما از خودخواهی آدمی است که می‌خواهد به چشم خود شاهد پیروزی باشد. پیروزی رویت خواهد شد حتی اگر در کاسه چشم‌های من و تو گیاه روئیده باشد.

جمله بالا دیالوگ نبود. پُتک کوبنده‌ای بود از اثر فراموش نشدنی علی حاتمی یعنی «سریال هزارستان». ابوالفتح (علی نصیریان) که سردسته‌ی تروریست‌هاست، این حرف‌ها را در حالی به رضا خوشنویس (جمشید مشایخی) می‌زند که از دستیابی به هدفش بسیار دور است. اما انگیزه بسیار بالایش دارد از چشمانش بیرون می‌زند.

من که هیچ وقت توصیه نمی‌کنم برای رسیدن به اهدافتان تروریست بشوید. اما اگر شُدید، برای اینکه تا مقام سردستگی پیش بروید و حداقل اسمی از شما به جا بماند، باید تمرکزتان را در طولانی مدت حفظ کنید و برای رسیدن به هدف نهایی دور دست، به خودتان و زیردستانتان انگیزه بدهید.

آلبرت انیشتین می‌گوید: اگر می‌خواهید زندگی خوبی داشته باشید، زندگی‌تان را به هدفی گره بزنید، نه به آدم‌ها یا اشیا.

دانشمندان و محققان شبانه روز، این روپوش‌های سفیدشان را تنش‌شان می‌کنند و جان می‌کنند تا سر از اسرار هستی در بیاورند و چیزهایی را کشف کنند تا نسل بشر بتواند هر روز قلمروهای بیشتری را به سیطره‌ی خود در بیاورد. اما این جور کارها شاید چندین سال، چندین دهه و یا حتی چندین نسل زمان ببرد تا به نتیجه برسد. پیشرفت‌های علمی اغلب انقدر کند جلو می‌روند که تا بخواهیم شاهد به ثمر نشستن‌شان باشیم، باید با مرده شورمان دیدار کنیم. تازه اگر به ثمر بنشینند! زیرا هیچ‌جا موفقیت را گاراتی نمی‌کنند.

به هر ترتیب، دانشمندان آنقدر مفهوم و انگیزه در کارشان یافته‌اند تا کار را به جلو پیش ببرند. در اصل، به خاطر «تمرکز بلند مدت» دانشمندان و محققان بر روی کارشان است که همین الان هم روی تخت مرده شور خانه ولو نشده‌ایم.

مثال از این بهتر؟ میانگین عمر انسانها در زمان روم باستان بین 20 تا 30 سال بود و اگر کسی تا 10 سالگی بلای خاصی بر سرش نمی‌آمد و مابعدش را هم خیلی سرحال زندگی می‌کرد، نهایتاً تا 47 سالگی بیشتر دوام نمی‌آورد. به جلوتر که بیاییم، میانگین عمر آدم‌های معمولی در زمان خلافت اسلام در اسپانیا به بالای 35 سال رسیده بود و بالاترین طول عمرهای آن زمان متعلق به قشر دانشمندان بود که به خاطر سبک زندگی‌شان فرصت داشتند 69 سالگی را هم تجربه کنند. چند سال بعد از جنگ جهانی دوم میانگین عمر آدم‌های عادی به 48 سال رسید و اکنون که در اوایل هزاره سوم هستیم میانگین عمر بشر در کل دنیا به 67 سال رسیده است. خب این عددها خود به خود که بالا نرفته‌اند. کار و تلاش دانشمندان، ما را به اینجا رسانده است. تولید آب نوشیدنی سالم، ارتقاء سطح بهداشت عمومی، کشف انواع واکسن‌ها و درمان‌های آنتی بیوتیک، ساخت دستگاه سی‌تی اسکن و هزاران هزار پیشرفت دیگر، همگی حاصل کار بی وقفه و طولانی همین دانشمندان است. اکنون کار به جایی رسیده است که شرکت گوگل به فکر افتاده تا چند وقت بعد میانگین عمر همه را به 150 سال برساند.

انقدر پیرامون جامعه پزشکان حرف و حدیث است که حقتش بود کمی اینجا پاچه خواری‌شان را بکنیم تا یک وقت قهر نکنند و بروند و زبانم لال ما هم به سان ایام قدیم، زرتی با یک اسهال ناقابل بی‌افتیم و سقط شویم. اما نیت من از نوشتن این مقاله چیز دیگری است.

واضح و مبرهن است، کسانی که قادرند در بلند مدت تمرکزشان را برای رسیدن به اهدافشان حفظ کنند، به چیزهایی دست پیدا می‌کنند که آدم‌های از این شاخه به آن شاخه بپر خوابش را هم نمی‌بینند. سؤال بزرگ و هدف من از سیاه کردن این سطور این است: با وجود اینهمه چیزی که حواس آدم را پرت می‌کنند، چگونه می‌توان تمرکز خود را تا رسیدن به اهداف بلند مدت حفظ کرد؟

اصلا تمرکز چی هست؟

تمرکز یعنی لوله کردن تمام توجه و انرژی موجود و فرو کردنش تا خرتناق در حلق کاری مشخص، آنهم در مدت زمانی پایدار.

تمرکز کردن روی هدف کوتاه مدت، کار چندان سختی نیست چون خیلی زود نتایج کارتان را می‌بینید و انگیزه می‌گیرید. اما اگر برای دستیابی به هدفی باید چند ماه، چند سال یا چند دهه به صورت مداوم کار کنید، آنگاه حق دارید که بگویید تمرکز کردن روی این کار، خیلی سخت است.

یکی از دلایل این سختی این است که وسط کار یادتان می‌رود چرا اصلا از اول این کار را شروع کردید. زیرا هدف اصلی‌تان انقدر دور است که منظره‌اش از یادتان رفته و این باعث شده تا انگیزه‌تان کم شود و هی سؤال‌های فلسفی بپرسید.

به همین دلیل است که همه مردم دنیا آدم‌های موفق نیستند و قادر نیستند چک‌های 6 ماهه‌شان را پر کنند. زیرا تمرکز بلند مدت، مهارتی کلیدی‌ای است که همه ندارند.

اما کسی که می‌خواهد تیمی را هدایت کند (حالا یا تیم مشروطه خواهان وطن پرست تیفوسی آدمکش، و یا تیمی از اطباء یک کلینیک گوش و حلق و بینی) باید الهام بخش خود و همکارانش باشد تا تمامی اعضای تیم بتوانند تمرکزشان را برای مدتی طولانی حفظ کرده و به آن هدف دور دست برسند.

چگونه تمرکز بلند مدت را فعال کرده و آن را حفظ کنیم؟

از این استراتژی‌های پایین استفاده کنید تا برای دستیابی به اهداف بلند مدت، به اندازه کافی پرانگیزه و کله شق بشوید:

1. بروید سراغ اهدافی که برایتان معنی دارند

شاید سالها طول بکشد تا به هدف بلند مدتتان برسید. آیا حاضرید کلی از وقت و انرژی‌تان را پای چیزی بگذارید که اشتیاق چندانی بهش ندارید؟

برای همین است که همان اول کار، باید ارزش‌ها و رویاهای‌تان را در یک کفه‌ی ترازو و هدف بلند مدتتان را هم در کفه‌ی دیگرش بگذارید و هر وقت بین اینها توازن برقرار شد، کارتتان را شروع کنید.

اول از همه، چند تا هدف مشخص بلند مدت برای قسمت‌های مهم زندگی خودتان، نظیر شغل، خانواده، امور مالی و تحصیلات تعیین کنید. سپس نگاهی دوباره به این لیستی که درست کرده‌اید بیندازید. آیا با دیدنشان دچار وُود وُود می‌شوید؟ آیا خون‌تان به قُل قُل می‌افتد؟ آیا اسید معده‌تان درباره این اهداف، به حدی ترشح شده که بخواهید مثل یک گرگ گرسنه افسانه‌ای، ماهها یا سالها تعقیبشان کنید؟ آیا اصلا با کارهایی که مربوط به این اهداف می‌شود حال می‌کنید یا پس فردا می‌خواهید بگویید “من بابام اینکاره بود یا ننه‌ام”؟

اگر جوابتان به این سؤالات منفی است که همین الان یا از لیست خطشان بزنید، یا جاهای ناجالبشان را اصلاح کنید تا به اهداف خوشایندی تبدیل شوند. داشتن اشتیاق و حس هدفمندی قوی برای کسی که می‌خواهد پا در مسیری دور و دراز بگذارد از نان شب هم واجب تر است. پس اول بند کفشتان را سفت ببندید و بعد عازم راه شوید.

2.اهدافتان را بیاورید روی کاغذ

هر وقت که مرحله اول غربالگری‌تان تمام شد، اهداف انتخابی را طوری روی کاغذ بنویسید که باهاتان حرف بزنند. یعنی لغت‌بندی‌شان را جوری بنویسید که بفهمید چرا چیزهای مهمی هستند. بعدش هم آنها را جایی بچسبانید که به صورت مداوم در معرض دیدتان باشند.

مثلاً روی کاغذ رنگی بنویسید و داخل کیف پولتان بگذارید، یا پرینت‌شان کنید و کنار میز کارتان بچسبانیدشان. بعد هم در طول روز reminder گوشیتان را فعال کنید تا هر چند دقیقه یکبار یادتان بیندازد که به اهدافتان نگاه کنید و نوک تمرکزتان تیزتر شود.

راستی، می‌توانید برای خودتان نقشه گنج هم درست کنید! نقشه‌ای که در آن مسیر طولانی راهتان به یک صندوق گنج منتهی می‌شود و داخلش اهدافتان به صورت تصویری نمایش داده شده‌اند.

3. قابلیت خود-تنظیمی‌تان را فعال کنید.

توماس بیتمن و بروس بری، در جریان پژوهشی که در سال 2012 انجام دادند و نام «اساتید مسافت طولانی» را رویش گذاشتند، عنوان کردند که «خود-تنظیمی» (توانایی کنترل احساسات و برانگیختگی‌ها) مهمترین عامل رسیدن به اهداف بلند مدت است. برای فعال کردن خود-تنظیمی باید روی انضباط نفس تمرین کنید. همان خصوصیتی که باعث می‌شود حتی در شرایطی که «حس و حالش را ندارید» سخت کار کنید و به جلو بروید. در این مسیر طولانی زمان‌هایی فرا می‌رسند که دنیا جلوی چشمان‌تان تیره و تار می‌شود و آماده‌اید تا پرچم سفید را در هوا تکان بدهید. انضباط نفس است که شما را در برابر همه سختی‌ها به جلو هل می‌دهد. پیش‌نیاز دیگر خود-تنظیمی، خود-کارآمدی است. یعنی همان اعتقادی که به خودتان دارید که حتماً به هدف‌تان می‌رسید. برای پرورش دادن این خصلت در خود، روی خودباوری کار کنید و سعی کنید یک اتاق کنترل داخلی برای خودتان بسازید. (آدم‌هایی که اتاق کنترل داخلی دارند، به این باور می‌رسند که خودشان مسئول موفقیت خودشان‌اند).

4. برای اهداف بلند مدت وقت اختصاص بدهید.

برای دستیابی به اهداف بلند مدت و متمرکز ماندن روی آنها، باید به صورت مداوم بر ایشان وقت بگذارید و رویشان کار کنید. اما وقت گذاشتن به این راحتی که من گفتم نیست. چیزی که این وسط کار را سخت می‌کند، این است که چطور وقت را تقسیم کنیم که هم به اهداف کوتاه مدت و وظایف فوری برسیم و هم مقداری از کارهای اهداف بلند مدت را پیش ببریم.

ابتدا، ببینید از ابزار ماتریس فوریت/اهمیت استفاده کنید تا مشخص شود که چه کارهایی را باید انجام بدهید و چه کارهایی را می‌توانید به تأخیر بیندازید یا اصلاً انجام ندهید. وقتی که کارهایتان را به این شیوه آنالیز کردید، آنگاه وقت خالی پیدا می‌کند تا به فعالیت‌هایی اختصاص بدهید که برایتان در بلند مدت اهمیت دارند.

سپس، لیست منسجمی از اهداف کوتاه مدت و بلند مدتتان درست کنید تا بدانید که کار بعدی‌تان چیست.

بعد شروع کنید به ساختن زنجیره‌ای از عادت‌ها که در محقق شدن هدف‌تان مؤثرند. مثلاً سعی کنید خودتان را عادت بدهید صبح کله‌ی سحر بیدار شوید یا کتاب‌های مربوط به کسب و کار بخوانید و یا هر روز زمانی از کارت‌تان را به فعالیت‌هایی اختصاص بدهید که به اهداف‌تان مربوط می‌شوند. شاید لازم باشد عادت‌های بد را از بین ببرید. کارهایی مثل تماشای تلویزیون تا ساعت 2 نصفه شب یا وبگردی بی‌هدف را بگذارید کنار.

اگر کماکان کارهای فوری و چیزهای مزاحم شما را از پرداختن به اهداف بلند مدت‌تان باز می‌دارند، سعی کنید زمان‌هایی که احتمال پرت شدن حواستان کمتر است را بگذارید برای کار کردن روی هدف‌تان. مثلاً، اگر می‌خواهید در بلند مدت شکم شش تیکه بسازید اما در محل کارت‌تان تنها جایی که می‌شود دلا و راست شد داخل پاگرد راه پله‌هاست که آن را هم سیگاری‌ها تصاحب کرده‌اند، صبح‌ها یک ربع زودتر بیدار شوید و 10 تا شنا و 10 تا درازنشست بروید.

5. پاکار باشید.

چند دفعه شده که بنشینید و با کلی نیت خوب برای خودتان هدف بلند مدتی تعیین کنید، اما چند هفته بعد به خودتان بیایید و ببینید که تمرکزتان بهم خورده و هدف جدیدی را شروع کرده‌اید؟

برای جلوگیری از این امر، هر ایده‌ی جدیدی که به ذهن‌تان می‌رسد را جایی یادداشت کنید، اما برای پیاده کردنشان عجله نکنید.

اول اهداف قبلی‌تان را مرور کنید و کلاهتان را قاضی کنید که آیا انجام دادن این هدف جدید، کمکی به هدف‌های بلند مدت‌ام می‌کند یا نه؟ اگر می‌کند که فیها؛ می‌شود هدف فرعی. اما اگر کمکی به اهداف بلند مدت نمی‌کند، بگذارید در همان حالت یادداشت شده باقی بمانند، تا موقعی که خواستید اهداف جدید تعیین کنید بتوانید سر فرصت تجزیه و تحلیل‌شان کنید. با این کار دیگر به سرنوشت گنجشکک اشی‌مشی دچار نخواهید شد.

به‌علاوه بد نیست مقداری هم پوست کلفتی و مثبت اندیشی را در خودتان پیورید تا هنگام برخورد با موانع، کلا از پیست خارج نشوید.

6. قدر پیشرفت را بدانید

شاید چند دهه طول بکشد تا به هدف‌تان دست پیدا کنید. پس باید قدر هر پیشرفت کوچکی را هم بدانید و از رسیدن به آن خوشحال باشید. هر روز چند دقیقه را به این اختصاص بدهید که ببینید چقدر به هدف‌تان نزدیکتر شده‌اید، بعد هم آن را ببوسید و بگذارید وسط سفره.

برای اهداف بزرگ‌تر، می‌توانید به هر مرحله‌ای که رسیدید، به خودتان پاداشی بدهید تا یادتان باشد که کجای این مسابقه‌ی رالی حضور دارید. وقتی که قدر موفقیت‌های کوچک را بدانید، آنگاه تمرکز کردن بر روی هدف بلند مدت راحت‌تر می‌شود.

همچنین اگر به هدف‌تان به چشم فرصتی برای یادگیری چیزهای جدید نگاه کنید تا صرفاً علتی برای انجام دادن کارها، آنگاه حفظ انگیزه نیز آسان‌تر خواهد بود. برای اینکه این مزیت در حین پیشرفت به چشم‌تان بیاید، به این فکر نکنید که به چه چیزهایی دست پیدا کرده‌اید، به این فکر کنید که چه چیزهایی یاد گرفته‌اید که قبلاً بلد نبودید.

گروه تحقیقاتی و آموزشی کرامت زاده