

پرتوجفتایی

روزنامه‌نگار

انجام کارهایی مانند چک کردن شبکه‌های اجتماعی، بازی با گوشی تلفن همراه، تماشای تلویزیون و کارهایی از این قبیل اغلب برای ما بسیار آسان است. می‌توانیم ساعت‌های زیادی را صرف این کار کنیم و البته از انجامش لذت ببریم. اما درست زمانی که باید درس بخوانیم، ورزش کنیم، کتابی را مطالعه کنیم، روی یک پروژه کاری وقت بگذاریم و یا به سراغ کارهایی از این قبیل برویم، تمرکز بسیار سخت می‌شود. تا به حال فکر کرده‌اید که در چنین شرایطی، چه اتفاقی در مغز ما می‌افتد؟ چه فعل و انفعالاتی رخ می‌دهد که مانند مانعی بزرگ مقابل تمرکز ما عمل می‌کند؟ پاسخ همه این سؤالات به یک هورمون بازی می‌گردد؛ هورمونی به نام «دوپامین».

دوپامین چیست؟

دوپامین یکی از هورمون‌های مهمی است که در مغز ترشح می‌شود. کارکرد این هورمون پیام‌رسانی عصبی است اما ما ممکن است دوپامین را به عنوان عنصری بشناسیم که به ما احساس لذت می‌دهد. مغز در حین انجام کارهای مختلفی دوپامین ترشح می‌کند. حس خودتان را موقع گوش کردن به موسیقی مورد علاقه‌تان، فعالیت در شبکه‌های اجتماعی یا حتی همکاری سازنده با گروهی از افراد به یاد بیاورید. مسئول تجربه این احساس‌ها دوپامین است. به همین دلیل است که این هورمون را به عنوان عامل خوشحالی و لذت می‌شناسیم. اما این تنها کاربرد دوپامین نیست. کنترل حرکت، کنترل تمرکز، کیفیت خواب، تنظیم خلق و خو و حتی تنظیم و بهبود حافظه نیز برعهده این ترکیب آلی است. در واقع دوپامین هورمونی است که ما را وادار به خواستن می‌کند. تمایلی که در وجود ما ایجاد می‌کند، انگیزه‌ای برای انجام کارها به ما می‌دهد. درست مانند احساس لذتی که پس از نوشیدن یک لیوان آب خنک بعد از تشنگی تجربه می‌کنیم. اگر ما تمام روز را به انجام کاری مانند چک کردن شبکه‌های اجتماعی و یا بازی بگذرانیم، حساسیت‌مان نسبت به دوپامین ترشح شده کم می‌شود. از همین رو، احساس لذت‌مان از انجام این کارها، کم و کمتر می‌شود.

دوپامین را نجات بده!

با این تعاریف حال این سؤال پیش می‌آید که راهکاری برای کنترل هورمون دوپامین و هدایت آن به سمتی که



ارائه چند راهکار برای تمرکز روی یک هورمون مهم برای بهبود انجام کارها

بر دوپامین مسلط شو!

«نبایدها» فعالیت‌هایی را بنویسید که در دوره سم‌زدایی دوپامین باید از آن‌ها دوری کنید. فعالیت‌هایی مانند یوتیوب‌گردی، چک کردن پیام‌ها و ایمیل‌ها یا گشتن در شبکه‌های اجتماعی. برای راحت‌تر شدن کار می‌توانید این پرسش‌ها را از خود بپرسید: «کدام فعالیت است که اگر من آن را کنار بگذارم، تمرکز و بهره‌وری‌ام به‌طرز چشمگیری افزایش می‌یابد؟ چه فعالیت دیگری را باید کنار بگذارم تا تمرکزم بیشتر شود؟» آن‌قدر این پرسش‌ها را از خود بپرسید تا بتوانید بهترین پاسخ را برای آن‌ها پیدا کنید. وقتی فهرست خود را کامل کردید، آن را روی میز کارتان یا جایی جلوی چشم‌تان بگذارید. با این کار فراموش نمی‌کنید که باید از کدام فعالیت‌ها دوری کنید. می‌توانیم برخی اقدامات را در این مسیر عملی کنیم و به نتیجه دلخواه برسیم. برای مثال بهتر است محرک‌های اطراف‌مان را از بین ببریم و در حین کار، آرام و متمرکز بمانیم. به‌جای اهمال کاری، برای انجام کارهای مهم به‌اندازه کافی انگیزه بیابیم تا به اهداف خود دست یابیم؛

بتواند در ما انگیزه لازم را برای اقدامات مهم و مؤثر ایجاد کند، وجود دارد یا خیر؟ ما انسان‌ها وقتی فرصت‌های رسیدن به اهداف‌مان را از دست می‌دهیم احساس سرخوردگی، ناکامی، غم، حسادت و یا حتی عصبانیت تمام وجودمان را می‌گیرد. پس باید یاد بگیریم که چطور با حذف عوامل حواس‌پرتی، از تحریک شدن مداوم توسط محیط اطراف جلوگیری کنیم و متمرکزتر به وظایف مهم بپردازیم و موفق‌تر شویم. در این زمینه نیاز داریم ترندها و روش‌هایی را بیاموزیم که با حواس‌پرتی مقابله کنیم، زندگی آرامی داشته باشیم و با تمرکز به اهداف‌مان برسیم. اولین قدم برای داشتن یک سم‌زدایی دوپامین موفقیت‌آمیز، شناسایی عوامل حواس‌پرتی و سوسه‌کننده است. برای این کار ابتدا یک کاغذ و قلم بردارید و یک جدول بایدها و نبایدها بکشید. در بخش «بایدها» تمام فعالیت‌هایی را بنویسید که باید انجام دهید. فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی، یادداشت وقایع روزانه، کار روی پروژه‌های‌تان، مطالعه کتاب و... در بخش

دریچه

عوامل حواس‌پرتی و فعالیت‌های غیرضروری را کنار بگذاریم و توانایی تمرکز خود را بالا ببریم.

مراقب دام‌ها باش

یکی از روش‌های مؤثر برای بازگشت دوپامین، ایجاد یک برنامه احتمالی است. برای انجام این کار، به تمام راه‌هایی که احتمالاً با انجام آن‌ها تمرکزتان را از دست می‌دهید و به رفتارهای قبلی خودتان برمی‌گردید، با دقت فکر کنید و با ایجاد یک برنامه احتمالی، مواظب باشید تا دوباره در دام این رفتارهای نامطلوب نیفتید. چه چیزهایی می‌تواند باعث شود تا دوباره به حالت اول خودتان برگردید؟ به عنوان مثال، اگر اول صبح تلفن همراه خودتان را چک می‌کنید، احتمالاً کل روز خود را صرف فعالیت‌های نامطلوب می‌کنید و برای تحریک بیشتر، از یک شاخه به شاخه دیگر می‌پرید. شبکه‌های اجتماعی خودتان را چک می‌کنید، سپس به پیامی پاسخ می‌دهید. ممکن است این پیام، شما را یاد چیز دیگری بیندازد که باید انجام دهید یا شاید هم ایده‌ها و فکرهای دیگری به سرتان خطور کند. ناگهان، ذهن‌تان آشفته می‌شود و دلایل زیادی را در مورد عدم انجام کارهای امروز ارائه می‌دهد. پس برای ایجاد برنامه احتمالی تمام فعالیت‌هایی که بیشترین پتانسیل برای حواس‌پرتی دارند را در نظر بگیرید. برای شناسایی این فعالیت‌ها، لیست «کارهایی که نمی‌توانید انجام دهید» را دوباره مشاهده کنید. می‌توانید بدترین موقعیت‌ها را تصور کنید؛ چه چیزی می‌تواند باعث شود تا تمرکز خودتان را از دست بدهید و از انجام روتین صبحگاهی خود دست بکشید؟ با استفاده از راهنمای عملی خودتان، بدترین موقعیت‌هایی که می‌توانید به آن‌ها ببیندیشید را یادداشت کنید. همچنین بهتر است خودتان را از نظر ذهنی آماده کنید. خودتان را در این موقعیت‌ها تجسم کنید. چه واکنشی نشان خواهید داد؟ حالا بگویید که دوست دارید چه واکنشی را از خودتان نشان دهید؟ خودتان را طوری تصور کنید که انگار به بهترین شکل ممکن، با این موقعیت‌ها مواجه می‌شوید. فراموش نکنید که در دنیای امروز که حواس‌پرتی در همه‌جا وجود دارد، توانایی ما برای تمرکز به کالای کمیاب تبدیل شده است. گویی هر چیزی، ایده بسیار خوبی به نظر می‌رسد به‌جز همان کاری که باید انجامش دهیم. وقتی یاد بگیرید حواس‌پرتی‌ها را حذف کنید و از این حالت مداوم تحریک، برانگیختگی و بی‌قراری فاصله بگیرید، می‌توانید تعداد بیشتری از وظایف چالش‌برانگیزتان را به انجام برسانید. با انجام مداوم این کار، بهره‌ورتر و در نتیجه شادتر خواهید شد.

لنگرگاه

دودکش مرموز



در نزدیکی شهرستان ماهنشان استان زنجان جاذبه‌ای مرموز و عجیب قرار گرفته است، بنایی که ردی از جن و دیو را بر چهره دارد و بومی‌ها ساختش را کار جنیان می‌دانند. به همین دلیل است که به آن «دودکش جن» می‌گویند.

پدیده دودکش جن از جاذبه‌های

شهرستان ماهنشان زنجان است.

در اصطلاح زمین‌شناسی به پدیده طبیعی دودکش جن «هودو» می‌گویند، هودو در واقع سنگی شبیه قارچ است که در اثر فرسایش شکلی شبیه مناره بلند و نازک پیدا کرده و سنگ دیگری روی آن قرار گرفته است. در زنجان به این هودوها «دودکش جن» گفته می‌شود. برای دیدن دودکش جن باید به ۲۰ کیلومتری شهر ماهنشان و ۱۲۰ کیلومتری زنجان بروید. در آنجا ستونی بلند از جنس خاک رس را می‌بینید که در اثر فرسایشی طولانی مدت به وجود آمده و تخته‌سنگی مسطح در بالای آن ظاهری شبیه دودکش به آن داده است.

هودوها همیشه پدیده‌ای قابل توجه برای زمین‌شناسان هستند، اما از هودوهای زنجان هیچ حفاظتی انجام نمی‌شود و در معرض تخریب قرار گرفته است. در پای این دودکش‌ها دژی کهن قرار دارد که خبر از قدمت طولانی این محل می‌دهد. با گذر از دودکش‌ها به بقایای قلعه بزرگی برمی‌خوریم که به آن قلعه بهستان یا تخت دیو می‌گویند. این قلعه با ۶۴ اتاق و دو راه‌پله در لیست آثار ملی قرار دارد و بازدید از آن بسیار خاطره‌انگیز است.

دره نقی، شهر لک‌لک‌ها - مرموزان



زادبوم

من فهمیده‌ام که...

نباید اجازه دهم ترس‌ها و اضطراب‌های وجودم، آینده‌ام را تحت تأثیر قرار دهند.

رواق



دوئل باتنبلی



تنبلی واژه‌ای پراستفاده و با تنوع کاربرد در تمامی زمینه‌های زندگی بشری است. به‌طور کلی، تنبلی یعنی گریز از کارهایی که لازم است انجام شوند. تنبلی دلایل متعددی دارد؛ مثلاً گاهی اوقات بعضی از کارها خسته‌کننده هستند، آن‌قدر که

انجام آن‌ها دشوار می‌شود یا گاهی انجام کار به‌طور انفرادی مشکل است و در نتیجه انگیزه شروع کار از دست می‌رود. دلیل تنبلی هر چه که باشد، باید برای درمان آن اقدام کرد. برای درمان تنبلی راهکارهای مفیدی وجود دارد که می‌توان از آن‌ها بهره‌برد و تنبلی را دور زد. در ابتدا کشف کنید عامل تنبلی شما چیست. اگر عامل خستگی و علت بی‌انگیزگی شما نیز همین است، به خودتان کمی استراحت بدهید. اگر زمان شما محدود و اندک است، به ناچار با حذف بعضی برنامه‌ها زمانی را به استراحت و تجدیدقوا اختصاص دهید. اگر در برنامه‌ها و کارهای مختلف غرق شده‌اید و این موضوع شما را گیج کرده است، سعی کنید مسئله را به اجزای کوچک‌تر تقسیم کنید. فهرستی از اولویت‌ها تعیین و به ترتیب، انجام کارها را شروع کنید. برای درمان تنبلی ناشی از بی‌انگیزگی باید محیط خود را تغییر دهید. کلیشه‌ها را بشکنید و از هر راهی که برای شما مناسب است، شور و اشتیاق از دست رفته را به خود بازگردانید. در آخر اینکه حواس‌تان باشد وقتی مدام خود را تنبل، ناتوان و بی‌انگیزه تصور می‌کنید، مغز این صفات را در خود نهادینه می‌کند و قدرت تغییر را از شما می‌گیرد. رخوت حاصل از منفی‌نگری موجب تشدید تنبلی می‌شود.

اولین حضور ایران در مسابقات المپیک - ۱۹۲۸



یادنگاره