



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دکتر مشاوره و سلامت

مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی  
دانشگاه صنعتی شریف



# تمرکز در ترم کرونایی

کمپین دانشجویی #در\_خانه\_بمانیم.



## چگونه در زمان کار کردن در خانه تمرکز کنیم؟



«عامل اصلی این که نمی توانید در زمان استرس و اضطراب تمرکز کنید را بیابید:

اضطراب و تردید باعث می شود که ما هشیار شویم. اگر از بدو ورود بشر به چرخه طبیعت توجه ما به راحتی از تهدیدات برداشته می شد و در مسیر دیگری قرار می گرفت و نمی توانستیم تمرکز داشته باشیم، برای بقا دچار مشکل می شدیم. بنابراین در شرایط تهدید و تردید، ذهن ما طوری تنظیم شده است که مسیر تمرکزمان به راحتی تغییر پیدا نمی کند تا به شرایط امن برسد. (خواندن یک کتاب جالب و یا حجم زیادی از مدارک مرتبط با کار) از لحاظ تکامل، احساسات هشیار بودن و یا حالت شناختی پریشان یک ویژگی مثبت به حساب می آید.

«متوجه شوید که نشانه هایی که به شما در تمرکز کردن کمک می کنند را گم کرده اید:



من همیشه در خانه کار می کنم. بنابراین روتین هایی برای خودم ایجاد کرده ام تا بتوانم توانایی تمرکز خود را به دست بیاورم. ذهن من به این موضوع عادت کرده که زمانی که من بر روی تخته می نشینم و با کامپیوترم مشغول به کار می شوم باید انتظار چند ساعت نوشتن و یا مطالعه را داشته باشد. اگر معمولاً در دفتر (خارج از منزل) کار می کنید، ذهن شما می داند عواملی که به منزله شروع کار متمرکز شماست (مثلاً با آسانسور به واحد اداری خود می رسید) در حال حاضر وجود ندارند. این باعث می شود تا تمرکز کردن ذهنتان برای کار کمی دشوار شود.



«از خود انتظار نداشته باشید که ۱۰۰ درصد ذهنتان درگیر کار باشد.

در این شرایط ۶۰ درصد به واقعیت بسیار نزدیک تر است. مقادیری از حالات شناختی شما در حال حاضر درگیر مقابله با این حقیقت است که شما در پاندمی ویروس کرونا به سر می برید. معادله زیر بسیار از واقعیت دور می باشد: ۱۰۰ درصد قدرت ذهن شما منهای حالات شناختی شما در مقابله با پاندمی همچنان برابر با ۱۰۰ درصد کامل باشد.

افرادی که شرایط هر روزه شغل آن ها اورژانسی است می توانند با عددی نزدیک به ۱۰۰ درصد به کار ادامه دهند چرا که ذهن آن ها برای این شرایط تعلیم دیده است و این که به طور مستقیم بر نیازهای فوری متمرکز کند. اگر شرایط عادی کار شما بدون فوریت و نامرتبط با بحران های کنونی است، ذهن بدون فوریت شما از این که چرا عادی رفتار می کنید متعجب می شود. عددی به جز ۱۰۰ درصد برای تمرکز خود بردارید.

60%

100%





## چگونه در زمان کار کردن در خانه تمرکز کنیم؟

« برای شروع از کارهای راحت تر بهره بگیرید تا به انجام کارهای سخت تر برسید.

اگر من بخواهم کاری دشوار را شروع کنم که برای مدتی هم طبیعتاً از انجام آن سر باز زده‌ام، معمولاً از راحت ترین قسمت کار به آن ورود می‌کنم. اگر در تمرکز کردن مشکل دارید، برای ۳۰ تا ۶۰ دقیقه با کارهای ساده شروع کنید.

« از خود انتظار يك جلسه بسیار پربار کاری را نداشته باشید:

تجربه ثابت کرده که تصورم از جلسه کاری با میزان بهره‌وری رابطه‌ای ندارد. اگر مضطرب یا آسیب پذیر هستم کمی طول می‌کشد تا فضای ذهنم به کار عادت کند اما می‌توانم کارم را به خوبی انجام دهم و تمام کنم. اگر عمیقاً در فضای کار خود فرو روید شروع تمرکز و پیشرفت شما در کار سریعتر خواهد بود و تقریباً بعد از ۱۵ تا ۳۰ دقیقه به کار خود حس خوبی خواهید داشت. (دقیقاً مثل شرایطی که احساس خوبی به دوییدن ندارید اما پس از چند دقیقه کاملاً حس خوبی به انجام آن پیدا می‌کنید.) به طور مثال: اگر در کار خود تعداد زیادی گزارش نوشته‌اید، بنابراین زمانی که شروع به نوشتن می‌کنید ذهن شما دقیقاً می‌داند که مشغول به چه کاری هستید و ریتم نوشتن را دریافت می‌کند که باعث می‌شود سریعتر بر شرایط چیره شوید.

« پس از کار زمان ریکاوری خوبی را به خود اختصاص دهید.

اگر برای چند ساعت عمیقاً و متمرکز کار کرده‌اید، زمان ریکاوری خوبی را به خود اختصاص دهید. اگر فرزندان در منزل هستند، می‌توانید با وقت گذراندن با آن‌ها این زمان را پر کنید مثلاً یک بار در روز با آن‌ها نقاشی کنید. گاهی از روی تصاویر مجلات برای نقاشی کمک می‌گیریم. گاهی هم در حیاط منزل شرایط کمپ با چادر را فراهم می‌کنیم. می‌توانید حل کردن پازل و یا شیرینی پزی را نیز امتحان کنید. برای آرام کردن ذهنتان نیاز به فرار از فرزندان ندارید بلکه می‌توانید با راه‌های مبتکرانه با آن‌ها همراهی کنید. یک روتین ۲۰ دقیقه‌ای یوگای تجدیدی هم می‌تواند برای زمان ریکاوری به شما کمک کند. که با تمرین یوگا متفاوت است و تقریباً بر پایه دراز کشیدن می‌باشد. گاهی اوقات فرزندانم هم با من همراهی می‌کنند.





## چگونه در زمان کار کردن در خانه تمرکز کنیم؟

«در طول روز زمان زیادی برای گوش دادن و یا خواندن به اخبار اختصاص ندهید:

از آنجایی که اخبار مرتبط با ویروس کرونا دائماً در حال تغییر است، قابل درک است که بخواهید چند ساعت از روز را در مورد آن بخوانید. اما اختصاص ۳، ۴، ۵ و یا ۷ ساعت از روز به این اخبار زیاده روی است. گوش دادن زیاد به اخبار، شما را از تمرکز بر کارتان وای دارد.



«به این فکر نکنید که تمامی ساعات روز را باید به کار بپردازید تا روزی با بهره وری زیاد محسوب شود:

اگر در این مدت نیاز دارید تا پروژه های کوچکی را به سرانجام برسانید خیلی هم خوب است. به طور مثال کتابی دارید که زمانی است می خواهید آن را مطالعه کنید، کمدتان را مرتب کنید، و یا هر کار دیگری که به شما کمک می کند. اما خودتان را برای انجام تمام این کارها با هم تحت فشار قرار ندهید. گاهی اوقات مدیریت بحران به معنای بیش از حد کار کردن نیست.

گردآوری مطالب :

حمید ضرابی (روان درمانگر مرکز مشاوره دانشگاه صنعتی شریف)



### دانشگاهیان عزیز!

چنانچه در خود، نشانه های استرس، نگرانی و اضطراب دارید که بر عملکرد روزانه شما تاثیر منفی قابل توجه داشته است، برای دریافت حمایت روانشناختی از راه های زیر با مرکز مشاوره دانشگاه در ارتباط باشید.



کانال تلگرام: @SH\_COUNSELING



تلفن تماس: ۶۶۱۶۴۸۶۲/۶۶۱۶۴۸۶۰ (هر روز از ساعت ۹ الی ۱۳)



اینستاگرام: @SHARIF\_UNI\_COUNSELING



آدرس : مرکز مشاوره دانشگاه شریف، جنب ساختمان شهید رضایی



آدرس ایمیل: MOSHAVER@STU.SHARIF.IR



وب سایت دفتر مشاوره و سلامت:

<http://ch.saorg.ir>

صفحه اینستاگرام کمپین دانشجویی در خانه بمانیم:

[https://instagram.com/staysafe\\_ut\\_corona](https://instagram.com/staysafe_ut_corona)