

ذهن سرگردان افسردگی به‌جود می‌آورد یا افسردگی ذهن پریشان؟ چرا ذهن ما به‌هم‌ریخته، سرگردان و غمگین است؟



برای این‌که بهره‌وری خود را بالا ببرید و سطح تندرستی‌تان را افزایش دهید یک راه ساده وجود دارد: صدای گوشی را قطع کنید و از جلوی چشم‌تان دور کنید. طی تحقیقات جدیدی که انجام شده و نتایج آن در کنفرانس تعامل انسان و کامپیوتر 2016 ارائه شد؛ تهیه‌کنندگان آن به‌نام‌های «کاستین کاشلف»؛ «جیسون پرولکس» و «الیزابت دان» جزئیات یک برنامه آزمایشی دو مرحله‌ای را مطرح کردند.

در هفته اول از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا میزان استفاده از گوشی‌ها را افزایش دهند؛ پیام‌های نوتیفیکیشن را روشن نگه دارند و همیشه گوشی را در دسترس و جلوی چشم قرار دهند. در هفته دوم از آن‌ها خواسته شد تا سطح استفاده از گوشی‌هایشان را کاهش دهند؛ نوتیفیکیشن‌ها را قطع کنند و گوشی را از دسترس دور کنند. حالا نتایج این تحقیق چه بود؟

مطلب پیشنهادی



تدارک یک استراحت و مسافرت تفریحی را بچینید
با دیدن این ۱۲ نشانه سریعاً کار را متوقف و مرخصی بگیرید!

شرکت‌کنندگان اذعان کردند در زمانی‌که سیستم اعلان پیام روشن بود عدم توجه و تمرکز و همچنین بیش‌فعالی در آن‌ها در بالاترین سطح قرار داشت. همین امر موجب شد تا میزان بهره‌وری؛ کارایی و تندرستی روانی آن‌ها کاهش پیدا کند. پی بردن به دلیل این‌که چرا نداشتن تمرکز موجب کاهش بهره‌وری می‌شود کار چندان سختی نیست ولی تأثیر آن بر تندرستی چیست؟ برای پیدا کردن جواب باید به تحقیقی که سال 2010 توسط «ماتیو کیلینگورث» و «دانیل گیلبرت» انجام شد رجوع کنیم. خواندن این مقاله بسیار جالب است؛ در اولین پاراگراف آن آمده که:

انسان‌ها برخلاف حیوانات زمان زیادی را صرف فکر کردن به اتفاقاتی که اطرافشان نمی‌افتد؛ می‌کنند یا این‌که به حوادثی که در گذشته برای آن‌ها رخ داده یا ممکن است در آینده رخ دهد یا این‌که اصلاً امکان ندارد رخ دهد فکر می‌کنند. این پرسه زدن فکر و ذهن در حقیقت حالت پیش فرض فعالیت مغز است. با این‌که این توانایی تحولی

عظیم و بزرگ در یادگیری؛ منطق؛ دلیل و اهداف انسان‌ها به وجود آورد اما می‌تواند یک هزینه احساسی داشته باشد. خیلی از رسم و رسوم سنتی و مذهبی به انسان‌ها یاد می‌دهند که شاد بودن را باید در لحظه پیدا کرد و کارشناسان معتقد می‌گویند باید از پرسه زدن فکر در طول زمان جلوگیری کرد و در لحظه زندگی کرد. آن‌ها می‌گویند یک ذهن سرگردان یک ذهن ناراحت و غمگین است. نظر شما چیست؟



محققان برای پی بردن به این قضیه یک اپلیکیشن آی‌فون را توسعه دادند که به آن‌ها این امکان را می‌داد تا در زمان‌های تصادفی سه سؤال خیلی سریع از شرکت‌کنندگان بپرسند. این سؤال‌ها عبارت بودند از: الان چه احساسی دارید؟ همین الان در حال انجام چه کاری هستید؟ و آیا به چیزی غیر از کاری که هم‌اکنون انجام می‌دهید فکر می‌کنید؟ برای پاسخ دادن به سؤال آخر پرسش‌شوندگان می‌توانستند به چهار طریق پاسخ دهند: خیر؛ بله یک چیز خوب و لذت‌بخش؛ بله یک چیز معمولی و یا بله یک چیز ناراحت‌کننده و ناخوشایند.

محققان در ابتدا دریافتند که ذهن افراد به‌تناوب سرگردان بود فارغ از این‌که چه کاری می‌کردند. در 46.9 درصد این سرگردانی مشاهده شد و در طی انجام فعالیت‌های خاص نیز این مسئله در 30 درصد موارد مشاهده شد.



سپس دریافتند که زمانی‌که افراد ذهن پریشان و سرگردان دارند؛ نسبت به زمانی‌که این حالت در آن‌ها وجود ندارد غمگین‌تر هستند. این مورد در تمامی حالت‌ها دیده شد. اگرچه ذهن افراد بیشتر تمایل دارد تا به موضوعات شاد و

خوب فکر بکند؛ ولی در میزان شادی آن‌ها نسبت به زمانی که به حوادث تلخ و موضوعات ناراحت‌کننده فکر می‌کنند هیچ تفاوتی مشاهده نشد.

محققان تأکید کردند که هرچند ذهن‌های منفی باعث می‌شوند تا افکار پریشان و سرگردان به‌سراغ فرد بیاید آنالیز آن‌ها در طول زمان نشان می‌دهد که سرگردانی ذهن عموماً خود علت بود و نه نتیجه ناراحتی و غمگین بودن. ذهن اغلب انسان‌ها سرگردان و پریشان است و ذهن سرگردان اساساً ذهن ناراحت است. در حالی که ذهن انسان‌ها به‌طور طبیعی به سمت سرگردانی می‌روند ولی دستگاه‌های فناورانه‌ای که ما از آن‌ها استفاده می‌کنیم باعث بدتر شدن اوضاع می‌شود.

=====

شاید به این مطالب هم علاقه‌مند باشید:



با دیدن این ۱۲ نشانه سریعاً کار را متوقف و مرخصی بگیرید!



۱۰ جمله‌ای که نباید در یک مصاحبه شغلی بگویید!



11 تلقینی که افراد موفق هر روز با خود تکرار می‌کنند



برای رسیدن به آرزوها این ۷ نکته کلیدی را به خاطر بسپارید



بازدید از این 8 سایت هوش‌تان را افزایش می‌دهد



۱۴ چیزی که لازم نیست همیشه به آن‌ها جواب مثبت بدهید



20 نکته کلیدی مدیریت زمان که بهتر است در جوانی بیاموزید



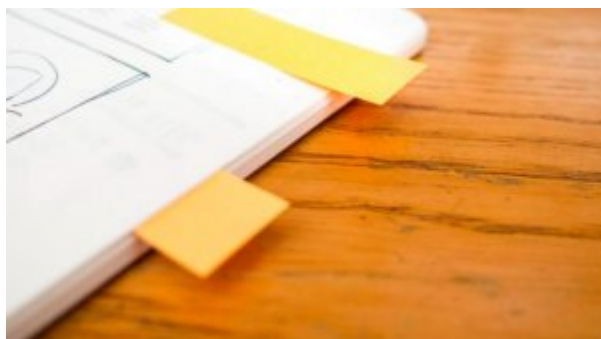
افراد موفق، این هشت چیز را قربانی می‌کنند



۶ ترس بزرگی که مانع راه‌اندازی کسب‌وکار جدیدی می‌شوند



تابلوی موفقیت خود را به دیوار کدام خانه نصب می‌کنید؟ (نگاهی به چهارخانه موفقیت)



این ۱۲ عادت قاتل بهره‌وری شما هستند



برای رسیدن به موفقیت، این ۸ نکته را از مؤسس علی بابا یاد بگیرید

منبع:

بزنس انسایدر
تاریخ انتشار:
24 خرداد 1395

نشانی منبع:

<https://www.shabakeh-mag.com/are-network/3508/%DA%86%D8%B1%D8%A7-%D8%B0%D9%87%D9%86-%D9%85%D8%A7-%D8%A8%D9%87%E2%80%8C%D9%87%D9%85%E2%80%8C%D8%B1%DB%8C%D8%AE%D8%A%D9%87%D8%8C-%D8%B3%D8%B1%DA%AF%D8%B1%D8%AF%D8%A7%D9%86-%D9%88-%D8%BA%D9%85%DA%AF%DB%8C%D9%86-%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%9F>