

دیگ آبگوشت!

تقریبا با صد در صد اطمینان می توان این مسئله را پیش بینی کرد که وقتی راننده ای روبروی شما در حال رانندگی کردن است و گاهی آهسته گاهی سریع یا گاهی از خطوط خط کشی شده خارج می شود یا در حرکت سریع ناگهانی به جای خود باز می گردد، با سرعت از کنار آن می گذرید و می بینید که راننده خواب است؟! نه بدتر!!! او در حال صحبت با تلفن همراهش است.

عجله نکنید. به مسئله خوردن می رسیم! آنچه خیلی اهمیت دارد درباره مسئله توجه داشتن است. توجه به کاری که می کنیم. مثلا در رانندگی، وقتی با تلفن تان حرف می زنید به اندازه ای خطرناک است که در حال رانندگی باشید و خودتان را با الکل مسموم کرده باشید.

مسئله توجه در اغلب موارد به این دلیل افراد را دچار مشکل می کند که عدم وجود توجه می تواند باعث درگیری های بیشتری شود. حتی می تواند جان شما را به خطر بیندازد.

تقسیم توجه یک مسئله بسیار مهم است. همین حالا که این مقاله را مطالعه می کنید هنوز هستند محققین زیادی که بر مسئله توجه و تقسیم میزان توجه برای انسان ها تحقیق می کنند. واقعا پاسخ به این سوال که توجه و تقسیم توجه چگونه اتفاق می افتد ساده نیست. برای مثال من می توانم (شما هم می توانید) با انگشت دست چپ به تنهایی، یا به همراه انگشت دست راستم به همراه انگشت های پاهایم به صورت ریتمیک بر روی میز و زمین ضربه بزنم. تقسیم توجه میان این چهار اثرکننده به صورت همزمان باعث تولید حالتی ریتمیک می شود که به خوبی ضربه زدن های ریتمیک با استفاده از یک انگشت است.

توجه غیر هدفمند

تا اینجا راجع به این موضوع گفتیم که مسئله توجه فوق العاده مهم است. مسئله تقسیم توجه نیز بسیار اهمیت دارد. حالا با چیزی مهم تر مواجه هستیم. تقسیم توجه واقعی هنگامی اتفاق می افتد که هر یک از بخش ها، هدف منحصر به فرد و جدای از بقیه دارد؛ برای مثال به جای ضربه زدن با هر دو دست، تلاش کنید به طور هم زمان سر خود را مالش داده و به شکمتان ضربه بزنید. این تکلیف مشکل است؛ زیرا هر دو بخش، دارای هدف مشترکی هستند. در عوض، هر اندام، عمل منحصر به فرد مربوط به خود با مطالبات حرکتی مختلف و بازخورد حسی ای دارد که باید در حین

اجرا برای حصول هدف مجزای خود جستجو شود. هر بخش نیاز به توجه مجزا برای کسب عملکرد دقیق دارد.

حالا مسئله خوردن را در نظر بگیرید. خودتان را تصور کنید. این سوال کلیدی را از خودتان پرسید؛ آخرین باری که غذا خوردید و از خوردن غذا در کمال آرامش لذت بردید چه زمانی بود؟ به خاطرتان می آید؟ آیا در حال صحبت با تلفن بودید؟ آیا در حال تماشای تلویزیون بودید؟ یا با یک دوست حرف می زدید؟

شما نمی توانید در یک دیگ بزرگ آبگوشت که 10 لیتر جا دارد 6 لیتر آب و بیش از 4 لیتر مواد آبگوشت بریزید. اگر این کار را انجام دهید حتما سرریز می شود. مسئله توجه نیز به همین شکل است. مثلا برای یک راننده در حال رانندگی، صحبت کردن با تلفن همراهش احتمال تصادف را تا 4 برابر بیشتر می کند. بنابراین ظرفیت توجه در ذهن انسان کمتر از حد تصورات ماست.

حجم توجه در ذهن

وقتی درباره رانندگی حرف می زنیم شاید این مسئله را مطرح کنید که می توانید در حالی که سه کار را با هم انجام می دهید به رانندگی پردازید! مثل نوشیدن، صحبت کردن و رانندگی کردن. این تنها در صورتی اتفاق خواهد افتاد که شما سالها راننده باشید. راننده ای که هر روز بیش از 3 ساعت رانندگی مداوم دارد می تواند به چنین مهارتی دست یابد.

خوردن غذا نیز به اینچنین است. هنگامی که کلا به مسئله خوردن توجه نکنید، لزومی ندارد که فکر کنید خوردن می تواند با توجه همراه شود و یک کار روتین را به سادگی و بدون اشتباه انجام دهید. خوردن غذا مهارتی است که در حالی که بسیار ساده به نظر می رسد، احتیاج به توجه دارد.

در [کتاب راز کاهش وزن](#) مثالی درباره افرادی زده ام که در یک مجموعه و زیر نظر یک استاد درباره زندگی درس می گیرند. استاد از آنها می خواهد در حالی که می خورند، بخورند و در حالی که می خوانند، بخوانند. در حالی که راه می روند، راه بروند و در حالی که حرف می زنند، حرف بزنند.

روزی شاگرد رو به استاد می گوید : استاد شما در حال خوردن غذا، روزنامه می خوانید! این بر خلاف آموزش های تان نیست؟

استاد به شاگرد می گوید : هنگامی که بیاموزید چگونه بخورید و چگونه بخوانید. می توانید در حالی که چیزی می خورید، مطلبی را بخوانید.

بنابراین مسئله توجه احتیاج دارد تا ما چند ماه یا سال به این پردازیم که چگونه هر کار را به تنهایی به بهترین شکل انجام دهیم. خوردن صحیح احتیاج دارد تا به بهترین شکل ممکن توجه خودمان را هنگام خوردن به مسئله خوردن جلب کنیم.

نکته مهم دیگر درباره جنس مواد غذایی است که می خوریم. اغلب فکر می کنند که میان وعده ها یا وعده هایی که غذای اصلی نیستند را می توان بدون نیاز به توجه بخورند. بهتر است در اولین گام بیاموزید میان وعده

(اسنک ها) را به تنهایی (بدون اجرای کاری سخت) میل کنیم. مخصوصا اگر در حال صحبتی هستیم که این صحبت حالتی جدی به خود می گیرد و مهم است؛ بهتر است در آرامش و بدون فکر مشغول چیزی میل کنیم.

گاهی اوقات توجه به یک مسئله فرعی می تواند به شکلی جالب حواس مان را از کاری که در حال انجام آن هستیم پرت کند. تصور کنید وقتی در حال خوردن غذا هستید یک تلفن مهم دریافت می کنید که باید سریع به آن پاسخ دهید. هنگام صحبت با تلفن نمی توانید چیزی بخورید. حرف زدن تان بیش از 10 دقیقه به طول می انجامد. این حالت در اغلب اوقات می تواند باعث شود میل و اشتیاقتان به خوردن و مسائل پیرامون خوردن به طرز عجیبی کاهش پیدا کند. این حالت مخصوصا در زمانی اتفاق می افتد که مکالمه شما باعث پرت شدن حواس تان از کاری که انجام می دادید شود.