

FOCUS

تمرکز

دانیل گلمن
حمید رضا بلوچ

فهرست

۱۳۹۰

- ۱ قابلیت ذهنی دقیق و ماهرانه ۷

بخش اول / آناتومی توجه

- ۲ پایه و اساس ۱۹
- ۳ توجه بالا و پایین ۳۱
- ۴ ارزش یک ذهن شناور و پرسه‌زن ۴۷
- ۵ یافتن تعادل ۵۷

بخش دوم / خودآگاهی

- ۶ سکان درونی ۷۱
- ۷ دیدن خویشتن همان گونه که دیگران ما را می‌بینند ۷۹
- ۸ دستورالعملی برای کنترل خود ۸۷

بخش سوم / خواندن احساس دیگران

- ۹ زنی که خیلی می‌دانست ۱۰۵



قابلیت ذهنی دقیق و ماهرانه

جان برگر نوعی کارآگاه است که در فروشگاه آپرایست ساید شهر منهتن کار می‌کند و دائم در لا به لای خریداران و مشتری‌هایی که در طبقه‌ی اول فروشگاه به دنبال خرید کالاهای خود هستند حرکت می‌کند و مراقب آن‌هاست. جان با کت و شلوار مشکی، پیراهن سفید، کراوات قرمز و بی‌سیم به دست، توجه خودش را از این خریدار به آن خریدار متمرکز می‌کند و به معنای واقعی استادِ توجه است.

چالش دشواری است. در هر لحظه بیش از پنجاه خریدار در این طبقه هستند و بعضی در حال امتحان کردن جواهرات در جلوی پیشخان جواهرفروشی هستند، بعضی در حال پوشیدن شال و روسری و عده‌ای دارند کیف یا کفش می‌بینند و همان‌طور که آن‌ها دارند کالاها را برای خرید ارزیابی می‌کنند، جان نیز تک‌تک آن‌ها را زیر نظر دارد.

جان انگار در میان خریده‌ها والس می‌رقصد و حرکات رفت و برگشتی موزونی انجام می‌دهد. برای لحظه‌ای پشت پیشخان کیف‌های چرمی می‌ایستد و چشم‌هایش را به یک خریدار احتمالی می‌دوزد؛ سپس سریع به نقطه‌ای در نزدیکی در می‌رود، بعد از آن‌جا به گوشه‌ی دیگری حرکت می‌کند که به او دید بهتری می‌دهد تا سه نفر را که مظلون به نظر می‌رسند زیر نظر بگیرد.

در حالی که مشتری‌ها فقط به کالاها و اجناس نگاه می‌کنند، جان با چشمان عقاب‌وار خود آن‌ها را زیر نظر دارد.

در هندوستان، ضرب‌المثل معروفی هست که می‌گوید: «وقتی که یک جیب‌بر به فردی مقدس و روحانی می‌نگرد همه‌ی چیزی که می‌بیند جیب‌های اوست!» جان نیز در میان هر جمعیت فقط جیب‌برها را می‌بیند. پیکان نگاه او مثل یک چراغ‌قوه است. چهره‌اش آدم را یاد غول یک‌چشم افسانه‌ها می‌اندازد. جان‌برگر سراپا تمرکز است.

من از جان پرسیدم: «با نگاه خود چه چیزی را جست‌وجو می‌کنی؟»
جان‌برگر جواب داد: «کسی که به فروشگاه آمده تا دزدی کند چشم‌هایش به طرز خاصی حرکت می‌کند، یا بدنش به شیوه‌ی خاصی تکان می‌خورد و خلاصه نشان می‌دهد که می‌خواهد چیزی بردارد. این جور اشخاص گاهی اوقات دور هم جمع می‌شوند، یا یک جور دزدکی به اطراف نگاه می‌کنند. من آن قدر با این جور دزدها سر و کار داشته‌ام که حالا دیگر با نشانه‌های رفتاری آن‌ها آشنا هستم.»

وقتی که جان یکی از مشتری‌ها را از میان پنجاه مشتری حاضر در فروشگاه نشان می‌کند، آن گاه ۴۹ نفر بقیه و هر چیز دیگر را نادیده می‌گیرد. در واقع، او با کنار زدن همه‌ی موضوعاتی که حواس او را پرت می‌کنند، قدرت عالی تمرکز خود را به نمایش می‌گذارد.

این نوع آگاهی و بیداری همه‌جانبه، که در آن فرد دائم در پی علائم و نشانه‌های کمیاب است، چندین نوع مختلف از **توجه** را طلب می‌کند - از جمله **توجه** پایدار، گوش به زنگ بودن، موقعیت چیزی را تعیین کردن، و مدیریت کردن همه‌ی این موارد - که هر کدام از آن‌ها در مدار پیچیده‌ی منحصر به فردی از مغز شکل می‌گیرند و یک ابزار ذهنی اساسی محسوب می‌شوند.

این حالت جست‌وجوگری و پاییدن افراد توسط جان برای پیدا کردن دزد احتمالی، یکی از نخستین جنبه‌های **توجه** بود که از لحاظ علمی مورد مطالعه قرار گرفت. تحقیق و بررسی در مورد عواملی که به ما کمک می‌کند تا گوش به زنگ و مراقب باشیم در طی جنگ جهانی دوم آغاز شد؛ زیرا ارتش به تعدادی متصدی رادار نیاز داشت که بتوانند برای ساعت‌ها کاملاً هشیار و گوش به زنگ باقی بمانند. تحقیقات نشان می‌داد بسیاری از این افراد در دقایق پایانی شیفت مراقبت خود، سیگنال‌های هواپیماهای دشمن را بر اثر عدم توجه نمی‌توانند ردیابی کنند.

در اوج جنگ سرد، به خاطر دارم با محققى ملاقات کردم که از طرف پنتاگون