

برای همه‌مآپیش آمده‌است که وار دهاپیر مار کت می‌شویم و چیزهایی را نمی‌خریم که نیاز داشتیم، وقتی به‌خانه‌می‌رسیم، باخودمی‌گوییم: «آج، باز م‌یادمرت،» حواس‌پرتی معطل این روزهای زندگی ما شده‌است. «دخل و خرج» امروز این مسئله را از دید اقتصاددوروانشناسی بررسی کرده‌است.

## تجربه شما

سوالات و تجربیات خود را برای ما ارسال کنید

۰۹۰۳۳۳۳۷۱۰ | ۲۰۰۹۹۹

### برنامه ریزی های یک ساله ام در یک لحظه حواس پرتی نابود شد

من یک کارآفرین در بخش دکوراسیون داخلی هستم. چند سالی هست که کار را شروع کردم اما هنوز به جایگاهی که فکر می‌کردم نرسیدم.

برای این موضوع تصمیم گرفتم به اقداماتی دست بزنم تا درآمدم بهبود پیدا کند. از سال قبل تصمیم گرفتم برای نمایشگاه امسال تهران حضور قدرتمندی داشته باشم. سایت خیلی عالی طراحی کردم که تمام موارد و توضیحات مربوط به کار را در آن قرار داده‌بودم.

روزهای نزدیک به نمایشگاه بود که به سرعت مشغول طراحی بروشور به غرغه‌ها شدم. همچنین مسائل جانبی هم باعث شده بود که در مرحله پایانی طراحی اطلاعات را چک نکنم.

بروشورهای چاپ شده را بروشور به تهران رفتم. در غرغه اول که بمدير مجموعه مشغول صحبت بودم، در پایان صحبت زمانی که خیلی مشتاق همکاری با من بود، به او گفتم تمام موارد به کار من را می‌توانید داخل سایت مشاهده کنید.

به او بروشور را دادم. بعد از یک نگاه به من گفت: «آدرس سایت شما چیست؟» گفتم: داخل بروشور هست. گفت: «من نمی‌تونم ببینم، میشه به من نشان دهید؟» هر قدر بروشور را بررسی کردم متوجه شدم که آدرس سایت را فراموش کرده‌ام داخل بروشور بیاورم. تمام زحمت و برنامه‌ریزی‌های من بایک سهل انگاری ساده به هدر رفت و حسرت بزرگی برای من گذاشت. یک اشتباه ساده‌ای که به این راحتی‌ها جبران نمیشه.

## دخل و خرج

روزهای یکشنبه، سه‌شنبه، پنجشنبه  
صفحه ۸ سراسری را بخوانید

(Marshmallow) را بررسی می‌کنیم. والتر میشل، روانشناس شناخته‌شده، در آزمایشی میزان مقاومت کودکان ۴ ساله را در برابر شیرینی بررسی کرد. کودکان را در اتاقی قرار می‌دادند و در میز جلوی آن‌ها شیرینی می‌گذاشتند و آزمایشگر به کودک می‌گفت: «اگر صبر کنی و شیرینی را نخوری، زمانی که برگردم یک شیرینی دیگر به تومی دهم» سپس آزمایشگر از اتاق بیرون می‌آمد و واکنش کودکان را با دوربین بررسی می‌کردند. مشاهده کردند که بعضی از بچه‌ها توانستند در برابر وسوسه خوردن شیرینی مقاومت کنند و بعضی از آن‌ها نتوانستند.

نکته شگفت‌انگیز این آزمایش زمانی مشخص شد که زمان دبیرستان میشل به سراغ همان بچه‌ها رفت و نمرات و نوع اخلاقیات آن‌ها را مورد جست و جو قرار داد. کسانی که توانستند یک دقیقه برای شیرینی صبر کنند نمرات و اخلاق بهتری داشتند.

در تحقیق دیگری پژوهشگران بررسی کردند افرادی که حواس پرت هستند آسان‌تر وسوسه می‌شوند. به عنوان مثال دانش آموزانی که قرار بود شماره به‌خاطر بسیارند و حواسشان به حفظ اعداد پرت بود ۵۰ درصد بیشتر شکلات انتخاب کردند تا میوه در میان وعده‌روزانه.

#### با حواس‌پرتی چه کنیم؟

«ما به‌طور خود به‌خود نمی‌فهمیم که حواسمان نیست.» این جمله را نیکولاس طالب می‌گوید. حواس‌پرتی موجب زیان ما می‌شود. ممکن است یک تصمیم‌گیری اقتصادی اشتباه در زمان حواس‌پرتی را نتوانیم در تمام عمر مان جبران کنیم. پس راه حل چیست؟ چند راه حل کاربردی را ذکر می‌کنیم که بتوانیم اراده‌خودمان را تقویت کنیم. در ابتدا با توجه به مفاهیم بالاسمی کنید لحظات حواس‌پرتی خود را بشناسید و فقط برای آن لحظات یک تصمیم‌گیری: «هیچ تصمیم‌مهمی نمی‌گیرم.» برای جلوگیری از حواس‌پرتی سعی کنید به اندازه کافی غذای خوب بخورید، گلوکز باعث تقویت سیستم عصبی مغز می‌شود. به اندازه کافی بخوابید، کمبود خواب باعث اختلال در سیدن گلوکز به مغز در زمان بیداری می‌شود. راه حل دیگری که غیر عادی به نظر می‌رسد اما علمی است، همیشه آدم با اراده‌ای نباشید. زمان‌هایی را قرار دهید برای حواس‌پرتی، زمان‌هایی که به‌شما آسیب نمی‌رسد، چون در هر لحظه حواس جمع بودن در دراز مدت موجب تضعیف سیستم دفاعی بدن می‌شود و با بیولوژی انسان در تضاد است.

یکی دیگر از علت‌هایی که می‌توانیم برای حواس‌پرتی ذکر کنیم، عادت‌های بد است. شما قصد می‌کنید که پول‌های خود را ذخیره کنید، اما با دیدن یک شکلات یا یک لباس عادت قدیم به سراغ شما می‌آید و حواس شما به خرید کردن پرت می‌شود. برای جلوگیری از این مشکل باید یک قدم عقب‌تر هدف‌گذاری کنید. یعنی به جای اینکه بگویید قصد دارم پول‌پس انداز کنم، بگویید نمی‌خواهم روزی بیشتر از مثلاً ۱۵ هزار تومان خرج کنم، همین تغییر جمله‌ای کوچک باعث فعال شدن بخشی از ناحیه سمت راست جلویی مغ شما می‌شود و یک راه حل یک دقیقه‌ای! به مدت یک دقیقه سعی کنید تعداد کمتری نفس بکشید. حدود ۶ تا ۴ نفس برای یک دقیقه، همین راه حل ساده باعث واکنش و توجه بخشی از مغز می‌شود.

#### مشتریان

حواس پرت  
بیشتر مستعد  
پذیرش  
تبلیغات  
هستند و  
بیشتر با  
خریدهایی به  
خانه می‌روند  
که در لیست  
خرید آن‌ها  
نبوده‌است.

#### مفهوم حواس‌پرتی

تجربه حواس‌پرتی یک تجربه مشترک است. همه ما تجربه‌های تلخی از حواس‌پرتی را یک‌دیگر می‌کشیم. از جروبوت با همسر تا از دست دادن یک فرصت شغلی. اما معمولاً نمی‌دانیم این حواس‌پرتی از کجا آب می‌خورد. روانشناسان می‌گویند حواس‌پرتی به عوامل متعددی بستگی دارد، اما یکی از عواملی که مستقیماً به حواس‌پرتی بستگی دارد نیروی اراده (Willpower) است. یعنی هر چه بتوانیم اراده‌خودمان را قوی‌تر کنیم کمتر دچار حواس‌پرتی می‌شویم. حواس‌پرتی به صورت کاملاً مستقیمی بر روی همه تصمیم‌های ما مخصوصاً تصمیم‌های اقتصادی تأثیر می‌گذارد. اگر انسان‌های اولیه برای حفظ زندگی‌شان نیاز به جمع کردن حواس در برابر خطر حمله حیوانات داشتند ما باید حواسمان به حساب‌های بانکی مان باشد.

روانشناس معروف کلی مگ‌گونیگال (Kelly McGonigal) که یکی از پربازدیدترین تدتاک‌ها را با بیش از ۱۲ میلیون بار مشاهده دارد، در کتاب پر فروش خود تحت عنوان غریزه اراده عنوان می‌کند که مشتریان حواس‌پرت بیشتر مستعد پذیرش تبلیغات هستند و بیشتر با خریدهایی به‌خانه می‌روند که در لیست خرید آن‌ها نبوده‌است. احتمالاً شما هم تجربه‌های مشابهی از این‌گونه در خاطر دارید!

امروزه خطر حواس‌پرتی خیلی بیشتر از گذشته افراد را تهدید می‌کند. همچنین مطالعات نشان داده که افراد زمانی که فعالیت خود را به دلیل چک کردن این‌گونه پیغام‌ها قطع می‌کنند، بعد از بازگشت دوباره به همان فعالیت به مدت زمان حدود ۲۳ دقیقه نیاز دارند تا بتوانند مجدداً تمرکز خود را به دست آورند.

ما نمی‌توانیم در لحظه تصمیم‌گیری که حواس‌پرت نباشیم، اما می‌توانیم از علت‌هایی که موجب حواس‌پرتی ما می‌شوند جلوگیری کنیم.

#### جریمه حواس‌پرتی

در حال‌راندگی هستیم که ناگهان پلیس جلوی ما را می‌گیرد و از مادر خواست مدارک می‌کند. مدارک را نگاه می‌کنند و شروع می‌کند به جریمه کردن، شما که شوکه‌شوید به سرعت علت را از پلیس می‌پرسید و می‌گویید تاریخ بیمه و معاینه‌فان تاریخ گذشته است و در ادامه با لطف می‌گویید که فقط برای بیمه جریمه‌ات می‌کنم تا سریع‌تر آن را تمدید کنی. زمانی که مدارک را می‌گیرید متوجه می‌شوید که فقط ۳ روز از تاریخ بیمه گذشته‌است. این حواس‌پرتی و تمدید نکردن بیمه ماشینتان است. در زندگی، هر روز متمرکز بودن کار دشواری است، به‌همین دلیل ناخواسته بعضی روزها حواس‌پرت می‌شویم. در زندگی دفعات زیادی جریمه می‌شویم چون فقط حواسمان نبوده. این مسئله از ابتدا همراه ما بوده‌است، از زمان دستان که به علت همراه داشتن کتاب درسی، یک صفحه مشق بیشتر جریمه‌شدیم تا بزرگسالی که به علت فراموشی در بازپرداخت قسط‌ها جریمه می‌شویم.

#### حواس‌پرت‌ها موفق نمی‌شوند

برای تأثیر اراده در زندگی تست معروف مارشلو

حواس‌پرت‌ها چگونه اقتصاد خانواده خود را زمین می‌زنند؟

# هزینه‌های حواس‌پرتی



«عجب مهمونی شلوغی بشه. حواست را جمع کنی که همه دختر خاله‌ها را هم گفتم. یادته که دفعه قبل چه مهمونی گرفته بودند. باید مجلس ما هم آبرو مند باشه.» همسر تان با گفتن این جملات، لیست خرید طولانی به شما می‌دهد. در آخر کلی تأکید می‌کند که حواست جمع باشه موزها یکمی هنوز سبز باشه! حتماً یک نوشابه بدون قند برای مامانم بگیر! آجیل را حتماً از فلان فروشگاه بگیر و...! آخر هم با جمله «حواست باشه مثل دفعه قبل سیب‌ها خراب نباشه» شما به سمت بازار حرکت می‌کنید. در بازار ناگهان چشم‌تان به جمله «بستنی‌طلاب» می‌افتد و با خود تان می‌گویید حتماً موقع برگشت بستنی هم بخرم. در مسیر ناگهان می‌بینید فروشگاه‌های تبلیغ «یک روغن مایع بخر، ۲ تا پیر» زده‌است، با همین انگیزه وارد فروشگاه می‌شوید و روغن مایع مورد نیاز را می‌خرید که فروشنده پیشنهاد ماست تازه محلی را به شما می‌دهد و شما که حسابی سرگرم خرید هستید یاد تان نیست که همسر تان در آخر لیست طولانی خود ماست پر خامه را نوشته‌است، پس ماست تازه محلی را با قیمت مناسب می‌خرید. همه این اتفاقات مثل آتش‌زیر خاکستر می‌ماند تا بعد از برگزاری مهمانی که همه رفته‌اند و شما با خستگی روی میبل نشسته‌اید که ناگهان همسر تان به تان می‌گوید: «عجب ماست خامه‌ای خریدی، فروشنده‌ای از بچه‌ها ماست نخوردند.» شما که مشغول عوض کردن کاتالوگ‌هایون هستید و سعی می‌کنید واکنشی نشان ندهید دوباره می‌شنوید که: «وقتی خواهرم خواست روی برنج‌ها روغن بریزه از من پرسید این روغن چیده؟» من روم نشد بگم یکی بخر ۲ تا پیر بوده، فقط حرص می‌خوردم. بعد هم همسر تان می‌گوید: «الان هم داری تلویزیون می‌بینی، همیشه حواست پرت‌ه، اصلاً معلوم هست حواست کجاست؟»

آفر استثنائی

۰۳۷۲۴۷۰۵۰

آبتین سیرتوس

۱۰ روزه

۲ فروردین

تور بزرگ ویژه نوروز

هنگ کنگ

پرواز قطری مستقیم از مشهد

آبتین

نخستین برگزارکننده تورهای تخصصی هنگ کنگ

ویتنام / سریلانکا / مالدیو / مالزی ویتنام

کوش آداسی / تور گروهی هندوستان

تخلیفات گردشگری

کیش

باز سه‌شنبه ۳۱۸۱۰

تیم اقساط

کیش - قشخ ویزه ایمان

۳۸۴۶۶۰۰۰ (مجموعه)

۱۳ اوبر غلاری

همه روزه پرواز های چارتر

کاملترین و بروزترین سایت اطلاعاتی

تورهای خارجی، داخلی و یکروزه آژانس‌های مسافرتی مشهد

T4T

www.T4T.ir

مناسب ترین نرخ را از ما بخواهید...

'Time for Travel'

آبتین سیرتوس

۰۳۷۲۴۷۰۵۰

تیم اقساط

دبش

هر هفته

پرواز چارتر نرخ ویژه

نرخ ویژه هتل ۵ ستاره تاپ

تیم اقساط

دبش

۳۴ ۹۹۹ ۳۶۰

مالزی

تایلند

۳۶۰۸۶۰۱۱ جیسا

نوروز ۹۶

تفلیس هند گوا

عشق آباد

کیش، قشخ

پکن شانگهای / آفریقای جنوبی

۰۵۱-۳۱۴۱۶

محمدزاده

۱۳۹۵

۱۳۹۵

هوایمایی قشخ اولین

ایرلاین ایرانی دارای مجوز TCO

جهت پرواز به اتحادیه اروپا

سامانه فروش آنلاین بلیط

www.4764.ir

www.qeshm-air.com

۰۹۵۲۲۲۲۲۰

با ما خیال ابرها را تجربه کنید

Qeshm Air