Machine Translated by Google

HYPER FOCUS

HOW TO BE MORE PRODUCTIVE IN A WORLD OF DISTRACTION

CHRIS BAILEY

Author of The Productivity Project

Machine Translated by Google

کرس بیلی کے ہائپر فوکس کے لیے تعریف

"زندگی میں ضروری چیزوں کو حاصل کرنے کے لیے ہمیں دو طرح کی توجہ کی ضرورت ہے: بطور اسم (ہمارا مقررہ ارادہ) فوکس اور ایک فعل کے طور پر فوکس (نقطوں کو جوڑنے کا جاری عمل)۔ یہ کرس بیلی کی اس تازہ ترین کتاب میں تحریری اور گرافکس دونوں میں شاندار طریقے سے بیان کیا گیا ہے۔ مجھے کتاب پسند تھی۔"

گریگ میک کیون، ایسنسیشلزم کے مصنف

"عملی، اچھی تحریر اور بروقت۔ کرس بیلی آج کے اہم ترین موضوعات میں سے ایک سے نمٹتے ہیں کیونکہ ہم کام میں کامیابی حاصل کرتے ہیں اور جدید دنیا میں مثبت بچوں کی پرورش کی کوشش کرتے ہیں۔ جس چیز میں آپ شرکت کرتے ہیں وہ آپ کی حقیقت بن جاتی ہے۔ Hyperfocusایک انکولی حقیقت تخلیق کرنے کے لیے ہماری توجہ کو استعمال کرنے کا ایک عملی راستہ فراہم کرتا ہے۔ اگر ہم زیادہ کامیابی اور خوشی حاصل کرنا چاہتے ہیں تو ہمیں اس بات پر توجہ مرکوز کرنے کی ضرورت ہے کہ ہمارا دماغ کس چیز پر توجہ دے رہا ہے۔

-شان اچور، دی ہیپی نیس ایڈوانٹیج اینڈ بگ پوٹینشل کے مصنف

"ہائپر فوکس ایک ایسی دنیا میں ایک لائف لائن ہے جس میں ہم سب بہت زیادہ کرنے اور اسے کرنے کے لئے کافی وقت سے مغلوب ہیں۔ کرس بیلی کی اہم اور بروقت نئی کتاب کی بدولت، مجھے لگتا ہے کہ اب میرے پاس لفظی سالوں میں پہلی بار سب سے اہم، قدر پیدا کرنے والی چیزوں پر توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت ہے۔ اگر آپ تناؤ سے نجات دلانے کے ساتھ ساتھ اپنی پیداوری اور خوشی دونوں کو بہتر بنانے کی ضمانت چاہتے ہیں تو یہ کتاب پڑھیں۔

-جم سائٹرین، کیریئر پلے بک کے مصنف

"مصروف دنیا میں ہائپر فوکس ہونا ایک ہنر ہے جس کی ہر پیشہ ور کو اپنے ہتھیاروں میں ضرورت ہوتی ہے۔ کرس بیلی آپ کو اپنی نئی کتاب ہائپر فوکس میں اس میں مہارت حاصل کرنے کا طریقہ دکھائیں گے ۔ تمام جدید ترین سائنس کا استعمال کرتے ہوئے، بیلی آپ کو آپ کے کام کرنے کے طریقے کو تبدیل کرنے کے لیے عملی، ناقابل یقین فریم ورک فراہم کرتا ہے۔

-وینیسا وان ایڈورڈز، کیپٹیویٹ کی مصنفہ

"کوئی سوال نہیں ہے: آپ کی توجہ آپ کا سب سے قیمتی اثاثہ ہے۔ آپ کی زندگی کی ہر چیز —زندگی کا آپ کا تجربہ —آپ کی توجہ سے آتا ہے۔ اور ہائپر فوکس آپ کو سکھائے گا کہ اس ٹول کو کیسے استعمال کیا جائے، اسے کیسے بنایا جائے، اس کا فائدہ اٹھایا جائے، اور یہاں تک کہ اس سے لطف اندوز ہوں۔ کرس بیلی پر توجہ دیں -یہ کتاب توجہ کے قابل ہے۔

پیٹر بریگ مین، 18منٹ کے مصنف

"توجہ شاید اکیسویں صدی کا سب سے اہم اثاثہ ہو۔ ہائپر فوکس کئی دہائیوں کی سائنسی بصیرت لیتا ہے اور انہیں عملی ایپلی کیشنز کے ساتھ جوڑتا ہے تاکہ ہمیں یہ دکھایا جا سکے کہ ہماری توجہ کو کس طرح منظم کرنا اور اس میں اضافہ کرنا ہے۔

—ڈیوڈ برکس، انڈر نیو مینجمنٹ اور فرینڈ آف اے فرینڈ کے مصنف

Machine Translated by Google

"کرس بیلی کی کتاب ہماری توجہ کو منظم کرنے کے لیے ایک دلچسپ رہنما ہے۔ وہ ایک ایسا طریقہ کار بیان کرتا ہے جو ہمیں توجہ مرکوز کرنے اور زیادہ مؤثر طریقے سے تخلیق کرنے میں مدد کرے گا۔ اس کی کتاب صرف تھیوری نہیں ہے بلکہ عملی اور تفصیلی بہترین طریقوں سے بھرا ایک شاندار ٹول باکس ہے۔ میں ان خیالات کو آزمانے کا انتظار نہیں کر سکتا۔

—کائی فو لی، گوگل چائنا کے بانی، سینویشن وینچرز کے چیئرمین اور سی ای او

Machine Translated by Google

کرس بیلی کے ذریعہ بھی

پیداواری پروجیکٹ

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

HYPERFOCUS

HOW TO BE MORE PRODUCTIVE IN A WORLD OF DISTRACTION

CHRIS BAILEY

VIKING

Machine Translated by Google

وائکنگ

پینگوئن رینڈم ہاؤس ایل ایل سی کا ایک نقش

375ہڈسن اسٹریٹ

نیویارک، نیویارک 10014

penguin.com

کاپی رائٹ 2018 ©کرس بیلی کے ذریعہ

پینگوئن کاپی رائٹ کی حمایت کرتا ہے۔ کاپی رائٹ تخلیقی صلاحیتوں کو فروغ دیتا ہے، متنوع آوازوں کی حوصلہ افزائی کرتا ہے، آزاد تقریر کو فروغ دیتا ہے، اور ایک متحرک ثقافت تخلیق کرتا ہے۔

اس کتاب کا مجاز ایڈیشن خریدنے اور دوبارہ تخلیق، اسکیننگ یا تقسیم نہ کرکے کاپی رائٹ قوانین کی تعمیل کرنے کے لیے آپ کا شکریہ

اس کا کوئی حصہ بغیر اجازت کے کسی بھی شکل میں۔ آپ مصنفین کی حمایت کر رہے ہیں اور پینگوئن کو ہر قاری کے لیے کتابیں شائع کرنے کی اجازت دے رہے ہیں۔

کرس بیلی اور سینیسا سومینا کی تصویریں۔

لائبریری آف کانگریس کیٹلاگنگ ان پبلی کیشن ڈیٹا

نام: بیلی، کرس، -1989مصنف۔

عنوان: ہائپر فوکس: خلفشار کی دنیا میں زیادہ نتیجہ خیز کیسے بنیں / کرس بیلی۔

تفصیل: نیویارک : وائکنگ، | [2018]کتابیات کے حوالہ جات اور اشاریہ پر مشتمل ہے۔ |

شناخت کنندگان: LCCN 2018023750(پرنٹ) | ISBN 9780525522232 (hardcover) | ISBN 9780525522249 (ebook) | LCCN 2018025476 (ebook) |

ISBN 9780525560043(بین الاقوامی ایڈیشن)

مضامین: LCSH:ٹائم مینجمنٹ۔ |خلفشار (نفسیات) |توجہ۔

درجہ بندی: LCC BF637.T5 B349 2018 | LCC BF637.T5 (ebook)(پرنٹ) DDC 153.7/33—dc23 |

LCریکارڈ https://lccn.loc.gov/2018023750پر دستیاب ہے۔

ورژن_1

Machine Translated by Google

آرڈین کے لیے

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

مواد

کرس بیلی کے ہائپر فوکس کی تعریف
کرس بیلی کے ذریعہ بھی
سرورق
کاپی رائٹ
سرشار. لگن

باب 0
کیوں فوکس معاملات

باب 0.5
اس کتاب پر کس طرح بہتر توجہ مرکوز کی جائے۔

حصہ اول
ہائپر فوکس

باب 1
آٹو پائلٹ موڈ کو آف کرنا

باب 2
آپ کی توجہ کی حدود

باب 3
ہائپر فوکس کی طاقت

باب 4
Taming خلفشار

باب 5
ہائپر فوکس کو عادت بنانا

Machine Translated by Google

دوسرا حصہ

سکیٹر فوکس

باب 6

آپ کے دماغ کا پوشیدہ تخلیقی موڈ

باب 7

اپنی توجہ کو ری چارج کرنا

باب 8

کنیکٹنگ ڈاٹس

باب 9

نقطوں کو جمع کرنا

باب 10

مل کر کام کرنا

اعترافات

نوٹس

انڈیکس

مصنف کے بارے میں

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

باب
0

کیوں فوکس معاملات

توجہ ہر جگہ ہے۔

میں یہ الفاظ کنگسٹن، اونٹاریو، کینیڈا میں ایک چھوٹے سے ڈنر میں کٹلری کی گھن گرج اور گھمبیر گفتگو کی آوازوں پر لکھ رہا ہوں۔

میں ہمیشہ لوگوں کو دیکھنے کا پرستار رہا ہوں۔ اس میں لینے کے لیے بہت کچھ ہے —جب وہ دوسروں کے آس پاس ہوں یا نہ ہوں تو وہ کس طرح لباس پہنتے ہیں، چلتے ہیں، بات چیت کرتے ہیں اور عمل کرتے ہیں۔ ایک مصروف کیفے میں، یا اس طرح کے کھانے میں، یہ دیکھنا مزہ آتا ہے کہ شخصیات کو ایکسلریٹر میں ذرات کی طرح ٹکرایا جاتا ہے۔ کسی لڑکے کی شخصیت میں تبدیلی کا مشاہدہ کرنا جب وہ اپنے دوست سے بات کرنے سے ویٹریس سے بات چیت کرنے کی طرف جاتا ہے۔ ہر میز کی خدمت کرتے وقت، بڑے خاندانوں، نوجوان جوڑوں کے مطابق ڈھلتے وقت ویٹ اسٹاف شفٹ کی شخصیات کو دیکھنا۔

دوسرے لوگوں پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے، میں نے اس بارے میں بہت سارے مشاہدات کیے ہیں کہ وہ لوگ کس چیز پر توجہ مرکوز کر رہے ہیں۔ کسی بھی لمحے میں، ہم سب کسی چیز پر توجہ مرکوز کر رہے ہیں، یہاں تک کہ اگر ہم صرف اپنے اندرونی خیالات میں کھو گئے ہوں۔ آئیے ڈنر کے ذریعے ایک نظر ڈالتے ہیں۔

میں نے سب سے پہلے اپنی توجہ اپنی بائیں طرف میز پر موجود دو بیس لڑکیوں کی طرف مبذول کرائی، جو زیادہ تر ایک دوسرے کے بجائے اپنے اسمارٹ فونز پر توجہ مرکوز کر رہے ہیں۔ ٹیکسٹنگ کے جھگڑوں کے درمیان، وہ میز پر اپنے فون کو منہ کے بل پلٹتے ہیں۔ ایسا لگتا ہے کہ یہ ایک بہت ہی بے معنی اشارہ ہے —انہوں نے انہیں تیس سیکنڈ بعد واپس لے لیا ہے۔ اگرچہ میں ان کے ہر لفظ کو نہیں بنا سکتا، لیکن میں بتا سکتا ہوں کہ وہ اس بات چیت کی سطح کو کم کر رہے ہیں جو وہ کر رہے ہیں۔ وہ ذاتی طور پر ایک دوسرے کے ساتھ ہیں، لیکن ان کی توجہ کہیں اور ہے۔

یا جوڑے کو پورے کمرے میں لے جائیں۔ وہ ایک گفتگو میں مگن ہیں جس کی وجہ سے گرم کافی اور چھاچھ کے پینکیکس۔ جب وہ پہنچے تو وہ نسبتاً پرسکون چھوٹی چھوٹی باتوں میں مصروف تھے، لیکن جلد ہی ان کی گفتگو مزید متحرک ہو گئی۔ لڑکیوں کے برعکس، اس جوڑے نے بیٹھنے کے بعد سے صرف ایک دوسرے پر توجہ مرکوز کی ہے۔

ریستوراں کے اسپیکرز پر ایک دلکش ایڈ شیران گانا آتا ہے، اور میری توجہ ان دو لڑکوں کی طرف مبذول کرائی جاتی ہے جو جوڑے سے کچھ میزوں پر بیٹھے ہیں۔ جب اس کا دوست حکم دیتا ہے تو ان میں سے ایک اپنے پاؤں کو تھپکی پر تھپتھپاتا ہے۔ فٹ ٹیپر غالباً اپنی توجہ تین چیزوں پر پھیلا رہا ہے: گانا، اس کا دوست کیا آرڈر دے رہا ہے، اور اس کا اپنا ناشتے کا فیصلہ۔ تھری ایگ ایکسپریس کا آرڈر دینے کے بعد، جب سرور پوچھتا ہے کہ وہ اپنے انڈے کیسے تیار کرنا چاہتا ہے، تو وہ اپنی توجہ اندر کی طرف مبذول کرواتا ہے، بظاہر یاد کرتا ہے کہ وہ عام طور پر ان کو کیسے لیتا ہے۔ اس نے ہڑبڑا کر حکم دیا۔

بار میں چند اجنبی کل رات کی فٹ بال کی جھلکیاں دیکھتے ہوئے بیکار گفتگو کر رہے ہیں۔ مجھے یہ خاص طور پر دلچسپ لگتا ہے کہ دنیا بھر میں لاکھوں لوگ، بشمول ان تینوں لڑکوں کو، ایک گیارہ انچ کے ٹین کی ہوئی کاؤہائیڈ کے ٹکڑے پر جکڑے ہوئے ہیں۔ جیسا کہ میں دیکھ رہا ہوں، لڑکوں میں سے ایک نے اپنا سر ہلایا، سوچ میں گم۔ پھر، جیسے ایک صدمے کی لہر اس کے جسم میں سفر کر رہی ہو، وہ اپنے جیب میں رکھے نوٹ پیڈ میں کسی خیال کو قید کرنے کے لیے دوڑتا ہے۔

جب وہ ایک دن کے خواب میں کھو گیا تھا، اور فٹ بال کی جھلکیوں کی دھن پر، نیلے رنگ سے باہر سے ایک بصیرت آئی۔ اس کے پاس یوریکا لمحہ تھا۔

Machine Translated by Google

یا مجھے لیپ ٹاپ کے ساتھ یہاں بیٹھو۔ آج صبح، جب میں کافی کا گھونٹ پیتا ہوں اور گھر کے فرائیز کو چت کر رہا ہوں، میں اپنے کام پر زیادہ گہرائی سے توجہ مرکوز کرنے اور جلنے کے لیے زیادہ توانائی حاصل کرنے میں کامیاب رہا ہوں۔ میری صبح کے مراقبہ نے مدد کی ہو سکتی ہے —مجھے لگتا ہے کہ جب میں اس رسم میں حصہ لیتا ہوں تو میں مزید الفاظ لکھ سکتا ہوں (40 فیصد زیادہ، میرے حساب سے)۔ میں نے اپنا فون گھر پر چھوڑ دیا تاکہ میں خلفشار سے پاک لکھ سکوں، اور اس طرح میرا دماغ ڈنر پر چلنے اور گھومنے پر آرام کر سکے۔ جیسا کہ میں بعد میں بات کروں گا، رابطہ منقطع کرنا نئے اور اختراعی خیالات کو جنم دینے کے سب سے طاقتور طریقوں میں سے ایک ہے۔ ریستوراں کے اسپیکرز پر چلنے والی موسیقی دلکش ہے، لیکن توجہ ہٹانے کے لیے کافی نہیں ہے۔ میں یہاں ساؤنڈ ٹریک کے لیے نہیں ہوں، اور میں نے اپنے پسندیدہ کیفے پر اس ڈنر کا انتخاب بھی کیا ہے کیونکہ وہاں کوئی وائی فائی نہیں ہے —مستقل کنیکٹیوٹی ہماری توجہ اور پیداواری صلاحیت میں بدترین رکاوٹوں میں سے ایک ہے۔ جیسا کہ آخری چند پیراگراف ظاہر کرتے ہیں، میں ماحول اور اس کی میزبانی کرنے والے لوگوں سے تھوڑا سا پریشان ہوں، لیکن وہ اس تعارف کے لیے اچھے چارے کے طور پر کام کر رہے ہیں۔

ریستوراں کا یہ منظر اس انکشاف کی ایک آسان مثال ہے جو میں نے تھوڑی دیر پہلے کیا تھا: توجہ ہمارے چاروں طرف ہے۔ ایک بار جب آپ اسے دیکھ لیں تو آپ اسے نہیں دیکھ سکتے۔ کرہ ارض پر ہر کوئی جاگ رہا ہے، اس ایک لمحے میں —چاہے وہ ناشتہ کر رہے ہوں، کام کر رہے ہوں، یا اپنے خاندان کے ساتھ وقت گزار رہے ہوں —کسی چیز پر توجہ مرکوز کر رہے ہیں۔ توجہ وہ پس منظر ہے جس کے خلاف ہم جہاں بھی جاتے ہیں اور جو کچھ بھی کرتے ہیں اپنی زندگی بسر کرتے ہیں، چاہے ہم صرف اپنے دماغ میں موجود خیالات کو ہی دیکھ رہے ہوں۔

...

tکو چند سال ہوئے ہیں جب میں نے پہلی بار یہ دریافت کرنا شروع کیا تھا کہ ہم نہ صرف بہتر توجہ مرکوز کرسکتے ہیں بلکہ مزید واضح طور پر سوچ بھی سکتے ہیں۔ اگرچہ یہ تسلیم کرنا مشکل ہے، خاص طور پر کسی ایسے شخص کے طور پر جو ایک "پیداواری ماہر" کے طور پر اپنی زندگی گزار رہا تھا، میں نے اپنی بڑھتی ہوئی خلفشار کو محسوس کرنا شروع کر دیا، خاص طور پر جب میں نے مزید آلات جمع کر لیے۔ اتنے کم کام کرتے ہوئے میں کبھی اتنا مصروف نہیں تھا۔ میں بوریت اور محرک کی کمی کی وجہ سے بے چین ہو گیا تھا اور ہر لمحے میں زیادہ سے زیادہ گھسنے کی کوشش کر رہا تھا۔ میں جانتا تھا کہ جب میں ملٹی ٹاسک کرنے کی کوشش کر رہا تھا تو میرا دماغ کبھی بھی ٹھیک سے کام نہیں کرتا تھا، لیکن مجھے بہرحال ایسا کرنے پر مجبور محسوس ہوا۔

اپنے ای میل کلائنٹ کے ساتھ کام کرنا اور میری میز پر میرے اسمارٹ فون کو ایک یا دو آسان چیزوں پر توجہ مرکوز کرنے کی کوشش کرنے سے زیادہ دلکش تھا۔ میرے لیے، یہ کتاب ضرورت سے پیدا ہوئی تھی: میں نے اسے اس لیے لکھا کیونکہ مجھے اس کی ضرورت تھی۔
جب میں کسی نئے آئیڈیا سے پرجوش ہو جاتا ہوں، تو میں عام طور پر اس پر درجنوں کتابیں آرڈر کرتا ہوں اور اس موضوع کے بارے میں بیوقوف ہوں۔ توجہ میری سب سے حالیہ توجہ رہا ہے. اس میں یہ بھی شامل ہے کہ ہم اپنے اردگرد کے خلفشار کا بہترین انتظام کیسے کر سکتے ہیں۔ ملٹی ٹاسک زیادہ مؤثر طریقے سے، اگر یہ ممکن ہو (یہ ہے)؛ ان کاموں پر توجہ مرکوز کرنے کے خلاف ہماری مزاحمت کا مقابلہ کریں جو ہمیں تاخیر کا شکار بناتے ہیں۔ اور یہ بھی بہتر ہے کہ ہم حقیقی طور پر آرام کر سکیں اور ری چارج کر سکیں۔ میری پڑھائی میں، مجھے بہت سی معلومات ملی —مشورے (اکثر متضاد) جنہیں پڑھنے میں مزہ آتا تھا لیکن آخر کار اس نے میرے کام اور زندگی کو آگے بڑھانے میں مدد نہیں کی۔

اس کے بعد میں نے حقیقی سائنسی تحقیق کی طرف رجوع کیا —تعلیمی مطالعات کے اسکور اور دہائیوں کی دستاویزات یہ سیکھنے کے لیے وقف ہیں کہ ہم کس طرح بہترین توجہ مرکوز کرتے ہیں ۔ میں نے دسیوں ہزار الفاظ کے نوٹ جمع کیے اور ان سے سب سے زیادہ عملی، حکمت عملی کے اسباق کی نشاندہی کرنا شروع کی۔ میں نے دنیا کی اولین توجہ سے بات شروع کی۔

Machine Translated by Google

محققین اس بات کی تہہ تک پہنچنے کے لیے کہ ہم اتنی آسانی سے کیوں مشغول ہو جاتے ہیں اور دریافت کریں کہ ہم اپنے ضدی ذہنوں کو کس طرح خلفشار کی دنیا میں مرکوز کر سکتے ہیں۔ اور میں نے خود تحقیق کے ساتھ تجربہ کرنا شروع کیا، یہ دیکھنے کے لیے کہ کیا واقعی میری توجہ پر گرفت حاصل کرنا ممکن ہے۔

میں نے جو کچھ دریافت کیا اس نے نہ صرف یہ کہ میں کس طرح کام کرتا ہوں بلکہ اپنی زندگی کیسے گزارتا ہوں اس کو بھی بدل دیا۔

میں نے توجہ کو نہ صرف اپنی پیداواری صلاحیت میں معاون کے طور پر دیکھنا شروع کیا بلکہ میری مجموعی فلاح و بہبود کا ایک عنصر بھی۔ حیرت انگیز طور پر، میں نے سیکھا کہ اپنی تخلیقی صلاحیتوں اور پیداواری صلاحیتوں کو فروغ دینے کے لیے بہترین طریقوں میں سے ایک یہ سیکھنا تھا کہ کس طرح توجہ مرکوز نہیں کی جائے۔ خاص طور پر کسی چیز پر دھیان دینے اور اپنے دماغ کو بھٹکنے دینے سے -جیسا کہ میں نے کنگسٹن ڈنر پر جاتے ہوئے کیا تھا -میں نے محسوس کیا کہ میں خیالات کے درمیان رابطہ قائم کرنے میں بہتر ہو گیا ہوں۔

تازہ ترین.

میں نے یہ بھی پایا کہ آج ہمیں انسانیت کی پوری تاریخ کے مقابلے میں زیادہ خلفشار کا سامنا ہے۔ مطالعے سے پتہ چلتا ہے کہ ہم کسی کمپیوٹر کے سامنے اوسطاً چالیس سیکنڈ تک کام کر سکتے ہیں اس سے پہلے کہ ہم مشغول ہوں یا خلل ڈالیں۔ (یہ کہنے کی ضرورت نہیں کہ جب ہم کسی کام میں چالیس سیکنڈ سے زیادہ وقت تک شرکت کرتے ہیں تو ہم اپنا بہترین کام کرتے ہیں۔) میں نے ملٹی ٹاسکنگ کو ایک محرک کام کے ہیک کے طور پر دیکھا اور اسے مسلسل رکاوٹوں کے جال کے طور پر دیکھا۔ بیک وقت مزید کام کرنے کی کوشش کرتے ہوئے، ہم خود کو اہمیت کے کسی ایک کام کو مکمل کرنے سے روکتے ہیں۔ اور میں نے دریافت کرنا شروع کیا کہ ایک وقت میں صرف ایک اہم چیز پر گہری توجہ مرکوز کرنے سے -ہائپر فوکسنگ -ہم خود کا سب سے زیادہ پیداواری ورژن بن جاتے ہیں۔

سب سے بڑھ کر میں نے توجہ کو سب سے اہم جزو کے طور پر دیکھنا شروع کیا اگر ہم کام اور گھر پر زیادہ پیداواری، تخلیقی، اور خوش ہونا چاہتے ہیں تو ہم اسے شامل کر سکتے ہیں۔ جب ہم اپنی محدود توجہ کو ذہانت اور جان بوجھ کر لگاتے ہیں، تو ہم زیادہ گہرائی سے توجہ مرکوز کرتے ہیں اور زیادہ واضح طور پر سوچتے ہیں۔ آج کی دنیا میں یہ ایک ضروری ہنر ہے، جب ہم اکثر پریشان کن ماحول میں دماغ سے بھاری علمی کام کرتے ہیں۔

یہ کتاب آپ کو میری توجہ کے موضوع کی تلاش کے ذریعے رہنمائی کے دورے پر لے جاتی ہے۔
میں نہ صرف ان دلچسپ چیزوں کا اشتراک کروں گا جو میں نے سیکھی ہیں بلکہ یہ بھی کہ ان خیالات کو آپ کی اپنی زندگی میں استعمال کرنے کے لیے کس طرح استعمال کیا جائے (میں نے ان سب کا سڑک پر تجربہ کیا ہے)۔ پیداواری تحقیق بہت اچھی ہے لیکن جب آپ اس پر عمل نہیں کرتے ہیں تو بہت بیکار ہے۔ اس طرح، میں ہائپر فوکس کو ایک قسم کی "سائنس ہیلپ" کتاب کے طور پر دیکھتا ہوں۔ ایک جو آپ کے توجہ مرکوز کرنے کے پیچھے دلچسپ تحقیق کی کھوج کرتا ہے بلکہ ان بصیرتوں کو آپ کی روزمرہ کی زندگی کے ساتھ ملاتا ہے تاکہ ان طریقوں کو تلاش کیا جا سکے جن سے آپ زیادہ پیداواری اور تخلیقی بننے کے لیے اپنی توجہ کو بہتر طریقے سے منظم کر سکتے ہیں۔ ان خیالات نے پہلے ہی ایک زندگی (میری) بدل دی ہے، اور میں جانتا ہوں کہ وہ آپ کے لیے بھی ایسا ہی کر سکتے ہیں۔ سطح پر، نتائج کچھ جادو کی طرح لگ سکتے ہیں، لیکن جادو اس لمحے جادو ہونا بند کر دیتا ہے جب آپ جانتے ہوں کہ یہ کیسے ہوا ہے۔

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

باب
0.5

اس کتاب پر کس طرح بہتر توجہ مرکوز کی جائے۔

آر

اس کتاب کو پڑھنا آپ کے لیے اپنی توجہ کو جانچنے کا پہلا موقع ہے، اور بہت کچھ
توجہ آپ اس کے لیے وقف کر سکتے ہیں، جتنا زیادہ آپ اس پر خرچ کیے گئے وقت سے باہر نکلیں گے۔ آئیے ایک عملی نوٹ پر
شروع کرتے ہیں سات طریقوں کے ساتھ پڑھتے ہوئے زیادہ گہرائی سے توجہ مرکوز کرنے کے۔
لیکن پہلے، ایک فوری تبصرہ۔ اگر میں نے اپنی تحقیق سے ایک چیز سیکھی ہے، تو وہ یہ ہے کہ پیداوری انتہائی ذاتی ہے۔ ہر کوئی منفرد طور پر وائرڈ ہے اور اس کے مختلف معمولات ہیں- نتیجتاً، تمام پیداواری حربے آپ کی زندگی کے ساتھ آرام سے نہیں ملیں گے۔ اس حقیقت کا تذکرہ نہ کرنا کہ آپ شاید میرے پیش کردہ کچھ مشوروں پر عمل نہیں کرنا چاہتے ۔

ان میں سے زیادہ سے زیادہ فوکس کرنے والے حربوں کے ساتھ تجربہ کریں، اور جو بھی آپ کے لیے کارآمد ہو۔

1.اپنے فون کو نظروں سے اوجھل رکھیں

جب آپ کا دماغ کسی کام کے خلاف تھوڑا سا بھی مزاحمت کر رہا ہو ، تو یہ توجہ مرکوز کرنے کے لیے مزید نئی چیزوں کی تلاش کرے گا۔ ہمارے اسمارٹ فونز ایک بہترین مثال ہیں —وہ ہمارے دماغ کے استعمال کے لیے کاٹنے کے سائز کی، مزیدار معلومات کا ایک نہ ختم ہونے والا سلسلہ فراہم کرتے ہیں۔
جیسا کہ میں بعد میں بات کروں گا، خلفشار اور رکاوٹیں آزمائش بننے سے پہلے ان سے نمٹنا بہت آسان ہے۔ اپنے اسمارٹ فون کو دیکھنا شروع کریں کہ یہ واقعی کیا ہے: ایک پیداواری بلیک ہول جو آپ کی جیب میں بیٹھتا ہے۔ اس کتاب پر توجہ مرکوز کرنے کے لیے، میں آپ کے آلے کو دوسرے کمرے میں چھوڑنے کی تجویز کرتا ہوں۔ آپ کے دماغ کو آپ کے فون یا پیڈ کو آپ کے کولہے کے ساتھ منسلک نہ کرنے میں ایڈجسٹ کرنے میں کچھ منٹ لگ سکتے ہیں، لیکن مجھ پر بھروسہ کریں، اس ابتدائی مزاحمت کو طاقت بخشنے کے قابل ہے۔ کسی چیز پر انحصار کرنا صحت مند نہیں ہے-

نشہ آور، چمکدار مستطیل آلات شامل ہیں۔

اس خیال کی گہرائی میں جانے کے لیے یہاں ایک پرلطف تجربہ ہے: ایک یا دو دن کے عرصے میں، اس بات پر دھیان دیں کہ آپ کتنی بار فطری طور پر اپنا فون نکالتے ہیں۔ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں، اور
آپ کو اس تک پہنچنے کے لئے کیا مجبور کرتا ہے؟ کیا آپ لمبی لفٹ سواری کے دوران اپنے آپ کو مشغول کرنے کی کوشش کر رہے ہیں؟ کیا آپ بورنگ کام سے گریز کر رہے ہیں، جیسے اپنے سہ ماہی بجٹ کو اپ ڈیٹ کرنا؟ ان اوقات کو نوٹ کرنے سے جو آپ عادتاً اپنے فون تک پہنچتے ہیں، آپ کو بصیرت حاصل ہوگی کہ آپ کن کاموں میں سب سے زیادہ مزاحمت کرتے ہیں اور آپ ان لمحات میں کیسا محسوس کر رہے ہیں۔

2.اپنے ماحول کا خیال رکھیں

اپنے ارد گرد دیکھو: آپ یہ کتاب کہاں پڑھ رہے ہیں؟ جب آپ پڑھتے ہیں تو آپ کے مشغول ہونے یا رکاوٹ بننے کا کتنا امکان ہے، اور کیا ایسی جگہ ہے جہاں آپ ان خلفشار سے بچنے کے لیے جا سکتے ہیں؟ یا کیا آپ ایسے ماحول میں پڑھ رہے ہیں جہاں آپ کا زیادہ کنٹرول نہیں ہے، جیسے ٹرین یا سب وے پر؟

Machine Translated by Google

اپنے ماحول کو تبدیل کرنا آپ کی توجہ مرکوز کرنے کا ایک اعلی ترین طریقہ ہے۔ سب سے زیادہ توجہ کے لیے سازگار ماحول وہ ہوتے ہیں جن میں آپ مداخلت کرتے ہیں اور کم سے کم مشغول ہوتے ہیں۔ اگر ممکن ہو تو، اپنے آپ کو ان جگہوں میں سے کسی ایک پر لے جائیں —چاہے وہ گلی کے نیچے کیفے ہو، لائبریری ہو یا گھر میں کوئی پرسکون کمرہ ہو۔

.3خلفشار کی فہرست بنائیں

خلفشار ہمیشہ موجود رہے گا، چاہے آپ اپنے فون کے ساتھ جاپانی زین گارڈن میں پڑھنے کی جگہ تلاش کر لیں۔ صرف بیرونی خلفشار ہی قصوروار نہیں ہیں —ان خلفشار کے بارے میں سوچیں جو اندرونی طور پر آسکتی ہیں، جیسے آپ کا دماغ آپ کو یاد دلاتا ہے کہ آپ کو گروسری لینے کی ضرورت ہے۔

جب بھی مجھے توجہ مرکوز کرنی ہوتی ہے، میں اوپر بتائے گئے دو حربے اپناتا ہوں- اور میں اپنے ساتھ ایک قلم اور ایک نوٹ پیڈ بھی لاتا ہوں۔ نوٹ پیڈ میں میں ہر وہ خلفشار لکھتا ہوں جو میرے ذہن میں اپنا راستہ بناتا ہے —جن چیزوں کو مجھے فالو اپ کرنے کی ضرورت ہے، جن کاموں کو میں بھول نہیں سکتا، نئے آئیڈیاز وغیرہ۔
جب آپ پڑھتے ہیں تو خلفشار کی فہرست کو برقرار رکھنے سے ان اہم چیزوں کو گرفت میں لیا جائے گا جو آپ کے شعور کی سطح پر تیرتی ہیں۔ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ وہ دراڑوں سے نہ پھسلیں ان کو لکھنا آپ کو ہاتھ میں موجود کام پر دوبارہ توجہ مرکوز کرنے دے گا۔

.4سوال کہ آیا یہ کتاب بالکل بھی استعمال کرنے کے قابل ہے

ہم عادت سے ہٹ کر بہت سی چیزیں کھا لیتے ہیں، ان کی قیمت پر سوال کیے بغیر۔

اپنی معمول کی کھپت کی قدر کا وزن کرنے کے لیے وقت نکالیں۔ ایک حربہ جو مجھے مفید معلوم ہوتا ہے وہ ہے کتابوں، ٹی وی شوز، پوڈکاسٹس، اور ہر چیز کی تفصیل کو اپنے وقت اور توجہ کے لیے "پچ" کے طور پر دیکھنا۔ اپنے آپ سے پوچھیں: ان مصنوعات میں سے کسی ایک کو استعمال کرنے کے بعد، کیا آپ اس سے خوش ہوں گے کہ آپ نے اپنا وقت اور توجہ کس طرح خرچ کی؟

جس طرح آپ وہی ہیں جو آپ کھاتے ہیں، آپ وہی ہیں جس پر آپ توجہ دیتے ہیں۔ توجہ محدود ہے۔
اور اچھی زندگی گزارنے کے لیے آپ کے پاس سب سے قیمتی جزو ہے —لہٰذا یقینی بنائیں کہ آپ جو کچھ بھی استعمال کرتے ہیں وہ اس کے لائق ہے۔ جیسا کہ میں بعد میں گہرائی میں احاطہ کروں گا، آپ جو کچھ استعمال کرتے ہیں اس کے بارے میں آگاہی لانا ہر روز گھنٹوں اضافی وقت فراہم کر سکتا ہے۔

.5پڑھنے سے پہلے کچھ کیفین کا استعمال کریں۔

اگر دن میں زیادہ دیر نہ ہوئی ہو —کیفین کو آپ کے سسٹم سے میٹابولائز ہونے میں آٹھ سے چودہ گھنٹے لگتے ہیں —ایک کپ کافی یا چائے کے ساتھ پڑھنے پر غور کریں۔
کیفین ایک انمول فوکس بڑھاتا ہے، اور جب کہ آپ کو عام طور پر اس توانائی کو دن کے آخر میں واپس کرنا پڑتا ہے کیونکہ دوا آپ کے سسٹم سے میٹابولائز ہو جاتی ہے، اخراجات اکثر اس کے قابل ہوتے ہیں۔ کیفین آپ کی ذہنی اور جسمانی کارکردگی کو عملی طور پر ہر قابل پیمائش طریقے سے بڑھاتا ہے (مزید اس صفحے پر)۔ کسی اہم کام پر کام کرنے یا اس کتاب کو پڑھنے کے لیے اس توانائی کے فروغ کو سمجھداری سے استعمال کریں۔

Machine Translated by Google

.6ایک قلم یا ہائی لائٹر پکڑیں۔

معلومات کو استعمال کرنے کے دو طریقے ہیں: غیر فعال اور فعال طور پر۔
میری (بہت سی) عادتوں میں سے ایک جو میری منگیتر کو پریشان کرتی ہے وہ یہ ہے کہ میں بک مارک کے طور پر استعمال کرنے کے لیے ہر کتاب کا پہلا صفحہ پھاڑ دیتا ہوں۔ (وہ دلیل دیتی ہے کہ یہ توہین آمیز ہے؛ میں کہتی ہوں کہ دکان پر اسی کتاب کی مزید کاپیاں موجود ہیں۔) یہ صرف قتل عام کا آغاز ہے۔ میں ایک ہائی لائٹر اور ہاتھ میں قلم لے کر بھی پڑھتا ہوں تاکہ کتاب کو پڑھتے ہی میں اسے نشان زد کر سکوں۔ اس کے صفحات پر موجود جھلکیوں اور نوٹوں کی تعداد بتاتی ہے کہ میں نے اسے کتنا پسند کیا۔ جب میں اسے پہلی بار پڑھتا ہوں، تو میں دوسری بار کتاب کو دیکھتا ہوں، صرف نمایاں کیے گئے حصوں کو دوبارہ پڑھتا ہوں تاکہ میں واقعی سب سے قیمتی نوگیٹس پر کارروائی کر سکوں۔ اگر میں کر سکتا ہوں تو میں ان بٹس کو شیئر کر کے کسی قریبی کو ناراض کر دوں گا تاکہ میں ان پر مزید گہرائی سے دوبارہ کارروائی کر سکوں۔

میں امید کرتا ہوں کہ ہائپر فوکس کو پڑھتے ہوئے آپ اس کے صفحات سے بہترین خیالات کو اجاگر اور انڈر لائن کریں گے اور انہیں بعد میں بنانے اور ان پر عمل کرنے کے لیے اپنے ذہن میں لے جائیں گے۔ اگر میں نے اسے لکھنے میں اچھا کام کیا ہے، تو آپ نے بڑی تعداد میں نوٹ بنائے ہوں گے۔ (براہ کرم مجھے اپنے فن کے مکمل کام کی تصویر ای میل کریں —میں اسے دیکھنا پسند کروں گا۔ میرا ای میل، اور مجھ سے رابطہ کرنے کے دوسرے طریقے، کتاب کے پچھلے حصے میں ہیں۔)

.7جب آپ اپنی توجہ کو متزلزل محسوس کرتے ہیں۔ . .

آپ کی توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت لامحدود نہیں ہے —جب کہ آپ اپنی توجہ کے دورانیے کو بہتر بنا سکتے ہیں، یہ صرف وقت کی بات ہے جب تک کہ یہ ڈگمگانا شروع نہ کرے۔ یہ اکثر آپ کے دماغ کی شکل اختیار کر لیتا ہے جو صفحہ پر موجود الفاظ سے آپ کے دماغ میں خیالات کی طرف بھٹک جاتا ہے۔ یہ بالکل نارمل اور انسانی ہے —اور جیسا کہ ہم بعد میں دیکھیں گے، جب استعمال کیا جائے تو یہ آوارہ انتہائی طاقتور ہو سکتا ہے۔

ابھی کے لیے، اگرچہ، جب آپ کو اپنی توجہ ختم ہوتی نظر آتی ہے، تو اس کتاب سے پیچھے ہٹ جائیں۔
کچھ منٹ نسبتاً بے ہودہ کرنے کے لیے۔ چاہے برتن دھونا ہو، لوگ دیکھ رہے ہوں، یا گھر کی صفائی، آپ مؤثر طریقے سے اپنی توجہ دوبارہ چارج کریں گے۔ ایک بار جب آپ کی توجہ دوبارہ ترتیب دی جائے تو، تازہ دماغ کے ساتھ کتاب پر واپس جائیں۔ اور جس طرح آپ نے پڑھتے وقت خلفشار کی فہرست رکھی ہے، اسی طرح اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس وقفے کے دوران ذہن میں آنے والے خیالات کو حاصل کرنے کے لیے جگہ موجود ہے۔

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

حصہ اول

ہائپر فوکس

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

باب
1

آٹو پائلٹ موڈ کو بند کرنا

آٹو پائلٹ موڈ

ابھی ایک اچھا موقع ہے کہ آپ اس کتاب پر توجہ مرکوز کر رہے ہیں۔ لیکن تم یہاں کیسے پہنچے؟

اپنی لائبریری میں موجود کتابوں کو دیکھ کر، میں نے ان میں سے زیادہ تر کے بارے میں دوستوں کی سفارشات، مصنف کے پوڈ کاسٹ پیش کرنے، یا اسی طرح کی کتاب پسند کرنے کے ذریعے سیکھا۔ ہم میں سے زیادہ تر لوگ جان بوجھ کر یہ منصوبہ نہیں بناتے کہ ہم اپنی زندگی کے کون سے عنصر کو بہتر بنانا چاہتے ہیں اس سے پہلے کہ ہم کسی کتاب کو طے کریں جو اس مسئلے کو حل کرنے میں ہماری مدد کرے گی۔ ہم اکثر واقعات کے سنگم کی وجہ سے ان پڑھنے والے فیصلوں پر پہنچتے ہیں۔

مثال کے طور پر، میں نے آخری کتاب پڑھی۔ ایک دن میں ٹیکسی میں سوار تھا جس کے ڈرائیور نے ریڈیو آن کیا تھا اور میں نے مصنف کا انٹرویو سنا۔ بعد میں، ایک دوست نے اس کتاب کے بارے میں دو بار ٹویٹ کیا۔ تذکروں کے اس جمع کی وجہ سے کتاب خریدنے کا میرا حتمی فیصلہ ہوا۔ یہ عمل مجموعی طور پر کچھ بھی تھا مگر جان بوجھ کر۔

ہم جو کچھ بھی کرتے ہیں اور ہر فیصلہ جو ہم کرتے ہیں اس کی تفصیل سے منصوبہ بندی نہ کرنا، زیادہ تر حصے کے لیے، ایک اچھی چیز ہے۔ میں نے اپنی بہت سی کتابوں کو آٹو پائلٹ موڈ میں خریدنے میں شامل فیصلوں کا سلسلہ کیا۔ آٹو پائلٹ موڈ ہمیں اپنی زندگی کے تقاضوں کو پورا کرنے کے قابل بناتا ہے۔ مثال کے طور پر، تصور کریں کہ کیا ہر ای میل کے جواب کے لیے آپ کو اپنے جواب کو ایک نئے ورڈ دستاویز میں ڈرافٹ کرنے کی ضرورت ہے۔ وہاں سے، آپ کو اسے کئی بار دوبارہ پڑھنا پڑے گا، اسے بہتری کے لیے اپنے اہم دوسرے کو بھیجنا پڑے گا، اور لائن میں ترمیم کرنے کے لیے اسے ایک یا دو بار پرنٹ کرنا پڑے گا، صرف چند گھنٹے بعد حتمی، فصیح "ضرور، اچھا لگتا ہے! "یہ ایک اہم پروجیکٹ کے لیے نتیجہ خیز چیز ہو سکتی ہے، لیکن ہر ای میل کے لیے؟ تصور کریں جیسے جان بوجھ کر کیچپ خریدنا، ردی کی ٹوکری کو نکالنا، یا اپنے دانت صاف کرنا۔

آٹو پائلٹ موڈ اس طرح کے اعمال کے ذریعے ہماری رہنمائی کرتا ہے۔ ہمارے تقریباً 40فیصد اعمال عادات ہیں، جن کے لیے شعوری غور و فکر کی ضرورت نہیں ہونی چاہیے۔ جب تک کہ آپ راہب نہیں ہیں اور سارا دن مراقبہ کرنے کے قابل ہونے کا عیش نہیں رکھتے ہیں، جان بوجھ کر 100فیصد وقت گزارنا ناممکن ہے۔

لیکن کچھ فیصلے جان بوجھ کر کرنے کے قابل ہوتے ہیں ۔ ہم اپنی توجہ کو کس طرح منظم کرتے ہیں ان میں سے ایک ہے۔

ہم عام طور پر آٹو پائلٹ پر اپنی توجہ کا انتظام کرتے ہیں۔ جب ہمیں اپنے باس کی طرف سے ای میل موصول ہوتی ہے، تو ہم فطری طور پر اس کا جواب دینے کے لیے جو کچھ کر رہے ہیں اسے روک دیتے ہیں۔ جب کسی نے ہماری تصویر آن لائن پوسٹ کی ہے، تو ہم یہ دیکھنے کے لیے چیک کرتے ہیں کہ ہم کیسے نظر آتے ہیں، پھر یہ پڑھنے کے لیے کلک کریں کہ پوسٹر نے ہمارے بارے میں کیا کہا ہے۔ جب ہم کسی ساتھی کارکن یا کسی عزیز سے بات کر رہے ہوتے ہیں، تو ہم خود بخود اپنے دماغ میں ہوشیار ردعمل پیدا کرنے پر توجہ مرکوز کرتے ہیں اس سے پہلے کہ وہ اپنی سوچ مکمل کر لے۔ (سب سے کم درجہ کی مہارتوں میں سے ایک: دوسرے لوگوں کو اپنا جملہ شروع کرنے سے پہلے اپنے جملے مکمل کرنے دینا۔)

یہاں ایک آسان ورزش ہے جس میں آپ کو تیس سیکنڈ لگیں گے۔ اس سوال کا دیانت دار جواب تلاش کریں: دن بھر، آپ کتنی بار انتخاب کرتے ہیں کہ کیا کرنا ہے۔

Machine Translated by Google

پر توجہ مرکوز کریں؟ دوسرے الفاظ میں، آپ اپنے وقت کا تقریباً کتنا حصہ جان بوجھ کر اور نیت کے ساتھ صرف کرتے ہیں، پہلے سے یہ فیصلہ کرتے ہوئے کہ آپ کیا کرنا چاہتے ہیں اور کب کریں گے؟

زیادہ تر لوگ اپنے جوابات کے ساتھ زیادہ اچھا نہیں کرتے ہیں۔ ہم مصروف زندگی گزارتے ہیں، اور زیادہ سے زیادہ ہم کبھی کبھار ہی جان بوجھ کر کسی چیز پر توجہ مرکوز کرنے کا انتخاب کرتے ہیں —جب ہم خود کو دن میں خواب دیکھتے ہیں، یہ محسوس کرتے ہیں کہ ہم دیر کر رہے ہیں، ان ہی متعدد ایپس یا ویب سائٹس کے گرد اچھالنے کے جال میں پھنس جاتے ہیں، یا یہ احساس ہوتا ہے کہ ہم اپنے بچوں کو دیکھتے ہوئے زون آؤٹ کر چکے ہیں۔

آٹو پائلٹ موڈ سے باہر نکلنے کے بعد، ہم غور کرتے ہیں کہ ہمیں واقعی کیا کرنا چاہیے۔

اور اس کے بجائے اس پر توجہ مرکوز کرنے کے لئے اپنے نیوران کو دوبارہ ترتیب دینے کی کوشش کریں۔

اگرچہ آٹو پائلٹ موڈ میں پڑنے سے ہمیں کام اور زندگی کی رفتار کو برقرار رکھنے میں مدد مل سکتی ہے، توجہ ہمارا سب سے محدود اور محدود ذریعہ ہے۔ ہم جتنا زیادہ اپنی توجہ کو نیت کے ساتھ منظم کر سکتے ہیں، ہم اتنے ہی زیادہ توجہ مرکوز، نتیجہ خیز اور تخلیقی ہو جاتے ہیں۔

آٹو پائلٹ موڈ میں ایک دن

وہ ماحول جس میں ہم رہتے اور کام کرتے ہیں، بدقسمتی سے، ہماری توجہ کا دعویٰ کرنے، انتباہات، اطلاعات، بیپس، اور بجز کے ساتھ ہم پر بمباری کرنے کا اپنا ایجنڈا ہے۔ رکاوٹوں کا یہ مستقل سلسلہ ہمیں کسی ایک چیز میں صحیح طریقے سے غوطہ لگانے سے روکتا ہے۔ بہر حال، ہمیں ایک اور ای میل پیش کرنے میں زیادہ دیر نہیں گزری جو بالکل ضروری محسوس ہوتی ہے۔

اگر آپ ابھی بھی یہاں ہیں تو، آپ شاید اوسط شخص سے زیادہ توجہ مرکوز کرنے میں بہتر ہوں گے۔

ایک کتاب پڑھنے کے لیے بہت زیادہ توجہ کی ضرورت ہوتی ہے —اور توجہ ایک نایاب چیز بننے کے ساتھ، بہت کم لوگ اپنے آپ کو بغیر کسی خلفشار کے پڑھنے کے لیے وقف کر پاتے ہیں۔

لیکن یہ فوری طور پر پوچھنے کے قابل ہے: اس لمحے میں آپ اس پیراگراف کی طرف کتنی توجہ مرکوز کر رہے ہیں؟ کیا آپ اس پر 100 فیصد توجہ مرکوز کر رہے ہیں؟ 85فیصد؟ 50فیصد؟

وقت کے ساتھ ساتھ آپ کی توجہ کی سطح کیسے بدلی ہے، خاص طور پر جب آپ ایک ماحول سے دوسرے ماحول میں چلے گئے ہیں؟ آپ کا دماغ اس صفحہ پر موجود الفاظ سے لے کر آپ کے دماغ میں موجود خیالات تک کتنی بار گھومتا رہا ہے —جب تک آپ خود کو پکڑ کر واپس نہیں آتے، آنکھیں سکیمنگ فری فوکس کرتی ہیں ؟

توجہ مرکوز کرنے میں مشکل وقت آنا غیر معمولی بات نہیں ہے۔ روزمرہ کی بے شمار مثالیں ہیں کہ ہم اپنی روزمرہ کی زندگی میں اپنی توجہ پر کتنا کم کنٹرول رکھتے ہیں۔ مثال کے طور پر درج ذیل کو لیں:

•جب ہم رات کو بستر پر لیٹتے ہیں تو ہمارا دماغ کیسے بند ہونے سے انکار کرتا ہے۔ جبکہ اے ہم میں سے ایک بڑا حصہ سونا چاہتا ہے کیونکہ ہمارے پاس صبح کے وقت کچھ کرنا ہوتا ہے، ہمارا دماغ سارا دن آرام کرنے پر اصرار کرتا ہے۔

•ہمارا دماغ کس طرح بدترین ممکنہ وقتوں میں قابل ذکر یادیں لاتا ہے۔

یہ خیالات کہاں سے آتے ہیں؟ •کتنے ہی ناقابل یقین خیالات اور بصیرتیں ہمارے سامنے آتی ہیں جب ہمارا دماغ شاور میں گھوم رہا ہوتا ہے، لیکن وہی بصیرت اس وقت نہیں آتی جب ہمیں ان کی سب سے زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ •کس طرح ہم خود کو باورچی خانے میں داخل ہونے کی وجہ بھول گئے ہیں یا

بیڈروم ہم اپنی اصل نیت پر گرفت کیوں کھو بیٹھے؟ •جب ہم چاہیں تو کس طرح کسی چیز پر فوکس نہیں کر سکتے ہیں جیسے کہ ایک رپورٹ لکھنا جو ڈیڈ لائن پر نہیں ہے۔ یا ہم کیوں تاخیر کرتے ہیں اور ان چیزوں پر توجہ مرکوز کرتے ہیں جو نتیجہ خیز طور پر اپنا وقت گزارنے کے بجائے نتیجہ خیز نہیں ہیں۔

Machine Translated by Google

•کس طرح ہم اپنے آپ کو بستر میں ان ہی پانچوں کے ایک لوپ کے گرد اچھالتے ہوئے پاتے ہیں۔
اسمارٹ فون ایپس، بار بار اپ ڈیٹس کی جانچ کر رہی ہیں جب تک کہ ہم اپنے ٹرانس سے باہر نہ نکل جائیں۔ ہم انٹرنیٹ پر اسی طرح کے بے ہودہ لوپ میں پڑ سکتے ہیں —نیوز ویب سائٹس، IMبات چیت، اور سوشل میڈیا کے درمیان سوئچنگ۔ •ہم کس طرح کچھ چیزوں کے بارے میں فکر کرنا چھوڑ نہیں سکتے جب تک کہ وہ حل نہ ہو جائیں یا آسمان میں غائب ہو جائیں۔

جیسا کہ آپ Hyperfocusپڑھتے ہیں اور جان بوجھ کر زیادہ توجہ مرکوز کرنا سیکھتے ہیں، یہ خامیاں بہت زیادہ معنی خیز ہوں گی، اور آپ ان کو روکنے کا طریقہ بھی سیکھیں گے۔

کاموں کی چار اقسام

بہت سے طریقوں سے، آپ کی توجہ کا انتظام کرنا Netflixپر کیا دیکھنا ہے اس کا انتخاب کرنے جیسا ہے۔ جب آپ پہلی بار ویب سائٹ لانچ کرتے ہیں، تو آپ کو ایک لینڈنگ صفحہ پیش کیا جاتا ہے جس میں دستیاب بہت سے شوز میں سے صرف چند کو نمایاں کیا جاتا ہے۔ Netflixکا ہوم پیج سڑک کے کانٹے کی طرح ہے —آگے کے دو راستوں کے بجائے، ہزاروں ہیں۔ ان میں سے کچھ راستے اختیار کرنے سے آپ خوشی محسوس کریں گے، کچھ آپ کو بے فکری سے تفریح فراہم کریں گے، اور دوسرے آپ کو کچھ مفید سکھائیں گے۔

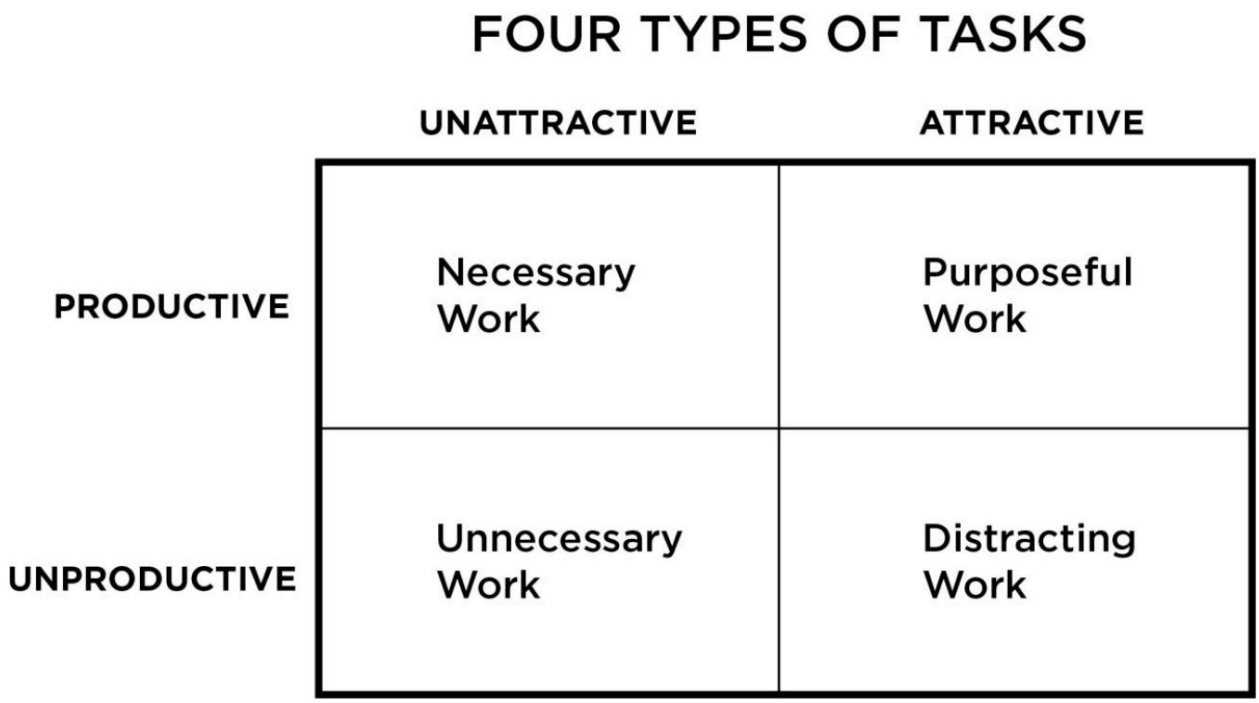
یہ فیصلہ کرنا کہ ہماری توجہ کہاں پر مرکوز کرنی ہے سڑک میں ایک ایسا ہی کانٹا پیش کرتا ہے —صرف راستے ہی ان بے شمار چیزوں کی طرف لے جاتے ہیں جن پر ہم توجہ مرکوز کرنے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ ابھی آپ اس کتاب میں جذب ہیں۔ لیکن اگر آپ اس صفحہ یا اپنے ای ریڈر سے تلاش کریں، تو آپ کو توجہ کی بہت سی متبادل چیزیں نظر آئیں گی۔ کچھ دوسروں کے مقابلے میں زیادہ معنی خیز اور نتیجہ خیز ہیں۔ اس کتاب پر توجہ مرکوز کرنا شاید آپ کے اسمارٹ فون، دیوار یا پس منظر میں موسیقی پر توجہ مرکوز کرنے سے زیادہ نتیجہ خیز ہے۔ اگر آپ کسی دوست کے ساتھ ناشتہ کر رہے ہیں، تو اس پر توجہ مرکوز کرنا پس منظر میں فٹ بال کی جھلکیاں دیکھنے سے کہیں زیادہ فائدہ مند ہے۔

جب آپ ان تمام ممکنہ چیزوں کا حساب لگاتے ہیں جن پر آپ اپنی بیرونی توجہ مرکوز کر سکتے ہیں۔
ماحول، واقعی اختیارات کی ایک بہت بڑی تعداد ہے. اور یہ آپ کے اپنے سر میں معمولی باتوں، خیالات اور یادوں کو بھی شمار نہیں کر رہا ہے۔
آٹو پائلٹ موڈ پر آپ کی توجہ کا انتظام کرنے میں یہ مسئلہ ہے۔ انتہائی ضروری
اور آپ کے ماحول میں محرک چیزیں شاذ و نادر ہی سب سے اہم ہوتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ آٹو پائلٹ موڈ کو بند کرنا بہت ضروری ہے۔ آپ کی توجہ اپنے انتخاب کے سب سے اہم مقصد کی طرف مبذول کرنا —اور پھر اس توجہ کو برقرار رکھنا —وہ سب سے زیادہ نتیجہ خیز فیصلہ ہے جو ہم دن بھر کریں گے۔ ہم وہی ہیں جس پر ہم توجہ دیتے ہیں۔

ہماری توجہ کے لیے بولی لگانے والی تمام چیزوں کو سمجھنے کے لیے، ہمارے کاموں کو تقسیم کرنا مددگار ہے۔
زمروں میں میں یہاں زیادہ تر توجہ مرکوز کرنے پر بات کروں گا کیونکہ یہ کام سے متعلق ہے، لیکن یہ اصول آپ کی گھر کی زندگی پر لاگو ہوتے ہیں، جیسا کہ بعد میں کتاب کے کئی حصے دریافت کریں گے۔

کس چیز پر توجہ مرکوز کرنی ہے اس کی درجہ بندی کرتے وقت غور کرنے کے لیے دو اہم معیار ہیں: چاہے
کوئی کام نتیجہ خیز ہے (آپ اسے کر کے بہت کچھ حاصل کرتے ہیں) اور چاہے کوئی کام پرکشش ہو (کرنے میں مزہ آئے) یا غیر کشش (بورنگ، مایوس کن، مشکل وغیرہ)۔

Machine Translated by Google



میں اکثر اس گرڈ کا حوالہ دوں گا، تو آئیے جلدی سے چاروں میں سے ہر ایک پر ایک نظر ڈالیں۔
کاموں کے زمرے
ضروری کام میں ایسے کام شامل ہوتے ہیں جو ناخوشگوار لیکن نتیجہ خیز ہوں۔ ٹیم میٹنگز
اور آپ کے سہ ماہی بجٹ کے بارے میں کالز اس کواڈرینٹ میں آتے ہیں۔ ہمیں عام طور پر اس قسم کے کام کرنے کے لیے خود کو دھکیلنا پڑتا ہے۔
غیر ضروری کام میں وہ کام شامل ہوتے ہیں جو غیر پیداواری اور غیر کشش دونوں ہوتے ہیں —جیسے آپ کی میز پر کاغذات کو دوبارہ ترتیب دینا یا آپ کے کمپیوٹر پر فائلیں۔ ہم عام طور پر ان کاموں سے پریشان نہیں ہوتے جب تک کہ ہم کچھ اور کرنے میں تاخیر نہ کریں یا کسی ایسے کام کی مزاحمت نہ کریں جو ضروری کام یا بامقصد کام کے زمرے میں آتا ہو۔

غیر ضروری کاموں میں وقت گزارنا ہمیں مصروف رکھتا ہے، لیکن اس طرح کی مصروفیت کاہلی کی صرف ایک فعال شکل ہے جب کہ یہ حقیقت میں کچھ بھی کرنے کا باعث نہیں بنتی۔
توجہ ہٹانے والے کام میں محرک، غیر پیداواری کام شامل ہیں اور جیسا کہ پیداواری صلاحیت کے لیے ایک بلیک ہول ہے۔ اس میں سوشل میڈیا، زیادہ تر IMگفتگو، نیوز ویب سائٹس، واٹر کولر چیٹس، اور کم واپسی کی خلفشار کی ہر دوسری شکل شامل ہے۔ یہ سرگرمیاں تفریحی ہو سکتی ہیں لیکن عام طور پر چھوٹی خوراکوں میں شامل ہونا چاہیے۔ آپ اپنی توجہ کو سنبھالنے میں جتنا بہتر بنیں گے، اس کواڈرینٹ میں آپ اتنا ہی کم وقت گزاریں گے۔

چارٹ پر بقیہ خانہ بامقصد کام ہے—پیداواری میٹھی جگہ۔
یہ وہ کام ہیں جو ہمیں زمین پر کرنے کے لیے رکھے گئے ہیں۔ جن کاموں میں ہم سب سے زیادہ مصروف رہتے ہیں جیسا کہ ہم کرتے ہیں؛ وہ کام جن کے ساتھ ہم سب سے زیادہ اثر ڈالتے ہیں۔ بہت کم کام اس خانے میں فٹ ہوتے ہیں —جن لوگوں کا میں نے سامنا کیا ہے ان میں زیادہ سے زیادہ تین یا چار ہیں۔ اس زمرے میں اچھا کام کرنے کے لیے عام طور پر زیادہ دماغی طاقت کی ضرورت ہوتی ہے، اور ہم اکثر اس قسم کے کاموں میں دوسرے لوگوں کی نسبت بہتر ہوتے ہیں۔ ایک اداکار کا سب سے بامقصد کام مشق کرنا اور انجام دینا ہو سکتا ہے۔ ایک مالیاتی مشیر کے بامقصد کام سرمایہ کاری کرنا، ملاقات کرنا ہو سکتا ہے۔

Machine Translated by Google

کلائنٹس، اور خود کو صنعت کے رجحانات سے آگاہ کرتے ہیں۔ ایک محقق کے سب سے اہم کاموں میں مطالعہ کو ڈیزائن کرنا اور چلانا، پڑھانا، اور فنڈنگ کے لیے درخواست دینا شامل ہو سکتا ہے۔ میرے سب سے اہم کام کتابیں اور بلاگ مضامین لکھنا، نئے آئیڈیاز کا سامنا کرنے کے لیے تحقیق پڑھنا، اور بات چیت کرنا ہیں۔ آپ کی ذاتی زندگی میں، آپ کے بامقصد کاموں میں آپ کے بچوں کے ساتھ وقت گزارنا، سائڈ ہسٹل پر کام کرنا، یا کسی مقامی خیراتی ادارے کے ساتھ رضاکارانہ خدمات شامل ہو سکتی ہیں۔

ایک مکمل طور پر پیداواری شخص صرف اوپر کے دو کواڈرینٹ پر توجہ مرکوز کرے گا۔
چارٹ اگر چیزیں اتنی آسان ہوتیں، تاہم، آپ کو اس کتاب کی ضرورت نہیں ہوتی۔ جیسا کہ آپ نے کوئی شک نہیں تجربہ کیا ہے، ضروری اور بامقصد کام کی سرحدوں کے اندر رہنا کام کرنے سے کہیں زیادہ آسان ہے۔ ہر روز، چاروں کواڈرینٹ کے کام ہماری توجہ کے لیے مقابلہ کرتے ہیں۔ آٹو پائلٹ پر کام کرنے کا مطلب ہے کہ ہم غیر ضروری اور پریشان کن چیزوں کا شکار ہونے کا زیادہ خطرہ رکھتے ہیں اور اکثر ضروری اور بامقصد کام پر صرف اس وقت صرف کرتے ہیں جب ہم آخری تاریخ پر ہوں۔

میں نے اس کتاب کی تحقیق کو اپنی زندگی پر لاگو کرتے ہوئے ایک دلچسپ چیز دیکھی: جیسے جیسے وقت گزرتا گیا، میں نے آٹو پائلٹ پر کم وقت گزارنا شروع کیا اور اپنے انتہائی بامقصد اور ضروری کاموں پر زیادہ توجہ مرکوز کی۔ جیسا کہ آپ کے بارے میں زیادہ جان بوجھ کر بن جاتے ہیں
آپ کی توجہ کا انتظام کرتے ہوئے، مجھے لگتا ہے کہ آپ کو اپنے کام کے لیے بھی ایسا ہی لگے گا۔

یہاں آپ کی پیداواری صلاحیت کو بہتر بنانے کا ایک فوری طریقہ ہے۔ اوپر والے گرڈ میں چار زمروں کی بنیاد پر اپنے کام کے کاموں کو تقسیم کریں۔ یہ سادہ سرگرمی آپ کو اس بارے میں ناقابل یقین آگاہی فراہم کرے گی کہ آپ کے کام میں اصل میں کیا اہم ہے۔ چونکہ میں اکثر آگے بڑھتے ہوئے گرڈ پر واپس آؤں گا، اس لیے جب آپ کتاب کے ذریعے اپنا راستہ بنائیں گے تو آپ کی کام کی سرگرمیوں کو تقسیم کرنا قیمتی ہوگا۔

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

باب
2

آپ کی توجہ کی حدود

انتخابی دلچسپی کے بغیر، تجربہ سراسر افراتفری ہے۔

-ولیم جیمز

آپ کی توجہ آپ کی حقیقت کا تعین کرتی ہے۔

-کوئی گون جن، اسٹار وار: قسط اول: دی فینٹم مینیس

آپ کی توجہ کی حدود

ہماری توجہ ایک سب سے طاقتور ٹول ہے جو ہمیں اچھی زندگی گزارنے اور کام کرنے کے لیے ہے، لیکن ہماری توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت دو اہم طریقوں سے محدود ہے۔
سب سے پہلے، اس بات کی ایک محدود حد ہے کہ ہم کتنی چیزوں پر توجہ مرکوز کر سکتے ہیں۔ یہ حد آپ کے خیال سے چھوٹی ہے۔ اگر ہم بیک وقت مزید کاموں پر توجہ مرکوز کر سکتے ہیں، تو ہم اس لمحے میں بہت کچھ کرنے کے قابل ہو جائیں گے: پیانو بجاتے وقت کسی کا فون نمبر یاد رکھنا، دو لوگوں کے ساتھ بات چیت کرنا، اور اپنے فون پر ای میل کا جواب دینا۔ حقیقت پسندانہ طور پر ہم، زیادہ سے زیادہ، ایک ہی وقت میں ان میں سے ایک یا دو کام اچھی طرح کر سکتے ہیں۔

ہمارا ماحول ہر سیکنڈ میں ہمارے دماغ کو معلومات کا ایک مستقل سلسلہ بھیجتا ہے۔
اس لمحے میں آپ کے پاس آنے والے مقامات، آوازوں اور دیگر معلومات کے بارے میں سوچیں، اور آپ کو احساس ہوگا کہ تقریباً لامحدود اشیاء موجود ہیں جن پر آپ اپنی توجہ مرکوز کر سکتے ہیں۔ یونیورسٹی آف ورجینیا میں سائیکالوجی کے پروفیسر ٹموتھی ولسن کا اندازہ ہے کہ ہمارا دماغ ہر سیکنڈ میں حسی تجربات کی صورت میں گیارہ ملین "بٹس" معلومات حاصل کرتا ہے۔

لیکن ان گیارہ ملین بٹس میں سے کتنے پر ہمارا ذہن شعوری طور پر عمل کر سکتا ہے اور؟
ایک بار پر توجہ مرکوز کریں؟ ان میں سے صرف چالیس ۔ چالیس لاکھ یا چالیس ہزار نہیں بلکہ چالیس۔
جب ہم انتخاب کرتے ہیں کہ کس چیز پر توجہ مرکوز کرنی ہے، تو ہم مؤثر طریقے سے آگ کی نلی سے گھونٹ لیتے ہیں۔ ایک بات چیت، مثال کے طور پر، ہماری توجہ مرکوز کرنے والے بٹس کی اکثریت استعمال کرتی ہے، یہی وجہ ہے کہ ہم ایک ساتھ دو باتوں کو جاری نہیں رکھ سکتے۔ معروف ماہر نفسیات Mihaly Csikszentmihalyi کے مطابق، کسی گفتگو کو محض ڈی کوڈ کرنا (تاکہ ہم اسے سمجھ سکیں) ہماری آدھی سے زیادہ توجہ صرف کر لیتی ہے۔ کسی شخص کے الفاظ کی تشریح کے ساتھ ساتھ، آپ کو اس کے پیچھے معنی کی تجزیہ کرنا ہوگی جو وہ کہہ رہا ہے۔ جب آپ گفتگو کر رہے ہوتے ہیں تو، آپ کے باقی توجہ کے بٹس کو ہدایت کرنے کے لیے اور بھی بے شمار جگہیں ہیں: کل کے لیے آپ کے کام کے کام، آپ کے دماغ میں بے ترتیب خیالات، آپ کے ساتھی کے پیچھے چراغ، اس کی آواز کی آواز، یا آپ کیا کہنے جا رہے ہیں۔ اگلا —لیکن جو کچھ آپ سن رہے ہیں اس کا مطلب نکالنا آپ کی توجہ کا بہترین استعمال ہے۔

Machine Translated by Google

دوسرا طریقہ جس سے ہماری توجہ محدود ہوتی ہے وہ یہ ہے کہ کسی چیز پر توجہ مرکوز کرنے کے بعد ، ہم اپنی قلیل مدتی یادداشت میں صرف تھوڑی سی معلومات رکھ سکتے ہیں۔ ہمارے ذہنوں میں معلومات کو عارضی طور پر ذخیرہ کرنے کی صلاحیت عملی طور پر ایک سپر پاور ہے، کیونکہ یہ ہمیں اس بات کے بارے میں سوچنے کے قابل بناتا ہے کہ ہم کیا کر رہے ہیں جیسا کہ ہم کر رہے ہیں، چاہے اس میں مسئلہ حل کرنے کے کام شامل ہوں (مثال کے طور پر، ریاضی کرتے وقت ہندسوں کو لے جانا) یا مستقبل کے لیے منصوبہ بندی کرنا (مثال کے طور پر، جم میں مشقوں کے بہترین سلسلے کی منصوبہ بندی کرنا)۔ اس عارضی ذہنی سکریچ پیڈ کے بغیر، ہم اپنے اردگرد کی دنیا میں جو کچھ بھی ہو رہا ہے اس پر بے فکری سے رد عمل ظاہر کر رہے ہوں گے۔

جب ہماری عارضی یادداشت میں معلومات رکھنے کی بات آتی ہے، تاہم، جادو
جن کی تعداد ہمارے دماغ کی صلاحیت رکھتی ہے وہ چالیس سے کم ہو کر رہ جاتی ہے ۔ ناموں کی درج ذیل فہرست کو یاد کرنے کی کوشش کریں اور پھر انہیں لکھیں: •آرڈین •رک •ریان •لوسنڈا •لوئیس •مارٹن •کیلسی •سینیسا •ڈوائٹ •برائس سے
جب ان کو یاد رکھنے والے نام لکھنے کے لیے کہا گیا تو کچھ لوگ صرف اس قابل ہوتے ہیں تین، جبکہ دوسرے پانچ، چھ، یا سات کا انتظام کر سکتے ہیں۔ اوسط تعداد، اگرچہ، چار ہے.

اس تناظر میں نمبر چار سے مراد ہے۔
معلومات کے منفرد ٹکڑوں . مثال کے طور پر، اگر آپ کچھ ناموں کو اس طرح کے ٹکڑوں میں جوڑنے کا طریقہ تلاش کر سکتے ہیں
کے اور یاد رکھیں گے۔ مزید: میرے معاملے میں، میں تمام دس ناموں کو یاد رکھ سکتا ہوں اور ابھی بھی گنجائش باقی ہے۔ میں
کچھ سپرجینیئس نہیں ہوں، اگرچہ —فہرست بنانے کے لیے میں نے ان دس لوگوں کے ناموں کا انتخاب کیا جنہیں میں نے اس
ہفتے سب سے زیادہ ای میل کیا، جس کی وجہ سے مجھے یادداشت کی خاطر انہیں آسانی کے ساتھ گروپ کرنے میں مدد ملی۔

ہم "چنکنگ" چیزوں کے اس تصور کو استعمال کر سکتے ہیں۔

دن بھر میں کسی بھی عملی چیزوں کو بہتر طریقے سے یاد رکھنے کے لیے ایک
ساتھ۔ آج صبح میں گروسری حاصل کرنے کے دوران ایک آڈیو بک سن رہا تھا -بیک
وقت کرنا ایک مشکل مجموعہ۔ مجھے تین چیزیں خریدنے کی ضرورت تھی:
—جیسے کہ چند ایسے دوستوں کا تصور کرنا جن کے نام
اجوائن، ہمس اور کریکر۔ جب میں اسٹور میں گیا تو میں نے ایک مثلث کا تصور
کیا جس میں تینوں آئٹمز میں سے ہر ایک کا مقام اس کے پوائنٹس میں سے ایک
ہے۔

اپنی گروسری لسٹ کو آزادانہ طور پر یاد رکھنے کے لیے جدوجہد کرنے کے
بجائے، میں مثلث پر چلنے کے قابل تھا۔
ایک ہی تین اجزاء پر مشتمل کھانے کا تصور کرنے سے بھی چال چلی جاتی
اور شاید اس سے بھی آسان خیال ہے۔

ہماری زندگی عام طور پر اس حقیقت کے گرد بنتی ہے کہ ہم اپنی مختصر مدت کی یادداشت میں زیادہ سے زیادہ سات منفرد معلومات رکھنے کے قابل ہوتے ہیں۔ اس بات کا ثبوت دیکھنے کے لیے کہ ہم ڈیٹا کو ذہنی طور پر منظم اکائیوں میں کیسے ترتیب دیتے ہیں، آپ کو اپنے اردگرد کی دنیا سے زیادہ دیکھنے کی ضرورت نہیں ہے۔ نمبر دو سے شروع کریں —پاپ کلچر میں بے شمار مثالیں موجود ہیں۔

Machine Translated by Google

جو جوڑی کی طاقت کو ظاہر کرتا ہے۔ ہم آسانی سے دو چیزوں کو ایک ہی وقت میں میموری میں رکھ سکتے ہیں، اس لیے یہ کوئی حادثہ نہیں ہے کہ دو کے امتزاج ہر جگہ پائے جاتے ہیں، جیسے کہ بیٹ مین اور رابن سے لے کر برٹ اور ایرنی سے لے کر کیلون اور ہوبز تک۔ نمبر تین ہماری توجہ کی جگہ پر بھی آرام سے فٹ بیٹھتا ہے: ہم تین اولمپک تمغے دیتے ہیں اور "The Three Blind Mice," "Goldilocks and the Three Bears," اور "The Three Little Pigs" جیسی کہانیوں کے ساتھ بڑے ہوتے ہیں۔ فہرست جاری ہے: ہم ان کہانیوں کو تین حصوں میں تقسیم کرتے ہیں (آغاز، درمیانی اور اختتام) اور "اچھی چیزیں تین میں آتی ہیں"، "مشہور شخصیات تینوں میں مر جاتی ہیں" اور "تیسری بار دلکش ہوتی ہیں۔" ہم خیالات کو چاروں (چار موسموں)، فائیو (پانچ "محبت کی زبانیں")، چھکے (مرنے کے چھ پہلو)، اور سات (ہفتے کے دن، مہلک گناہ، اور دنیا کے عجائبات) میں بھی گروپ کرتے ہیں۔ یہاں تک کہ زیادہ تر فون نمبر بھی اس توجہ کی حد کے اندر آرام سے فٹ ہوجاتے ہیں: تین نمبروں کا ایک سیٹ (یا شاید چار، اگر آپ برطانیہ میں ہیں)، اس کے بعد مزید چار ہندسے، جس سے آپ ڈائل کرتے وقت مکمل نمبر کو ذہن میں رکھنا آسان بنا دیتے ہیں۔ . سات سے بڑے گروپوں کی عام مثالیں تلاش کرنے کے لیے آپ کو گہرائی میں کھودنا پڑے گا۔

اپنی توجہ کی جگہ سے ملیں۔

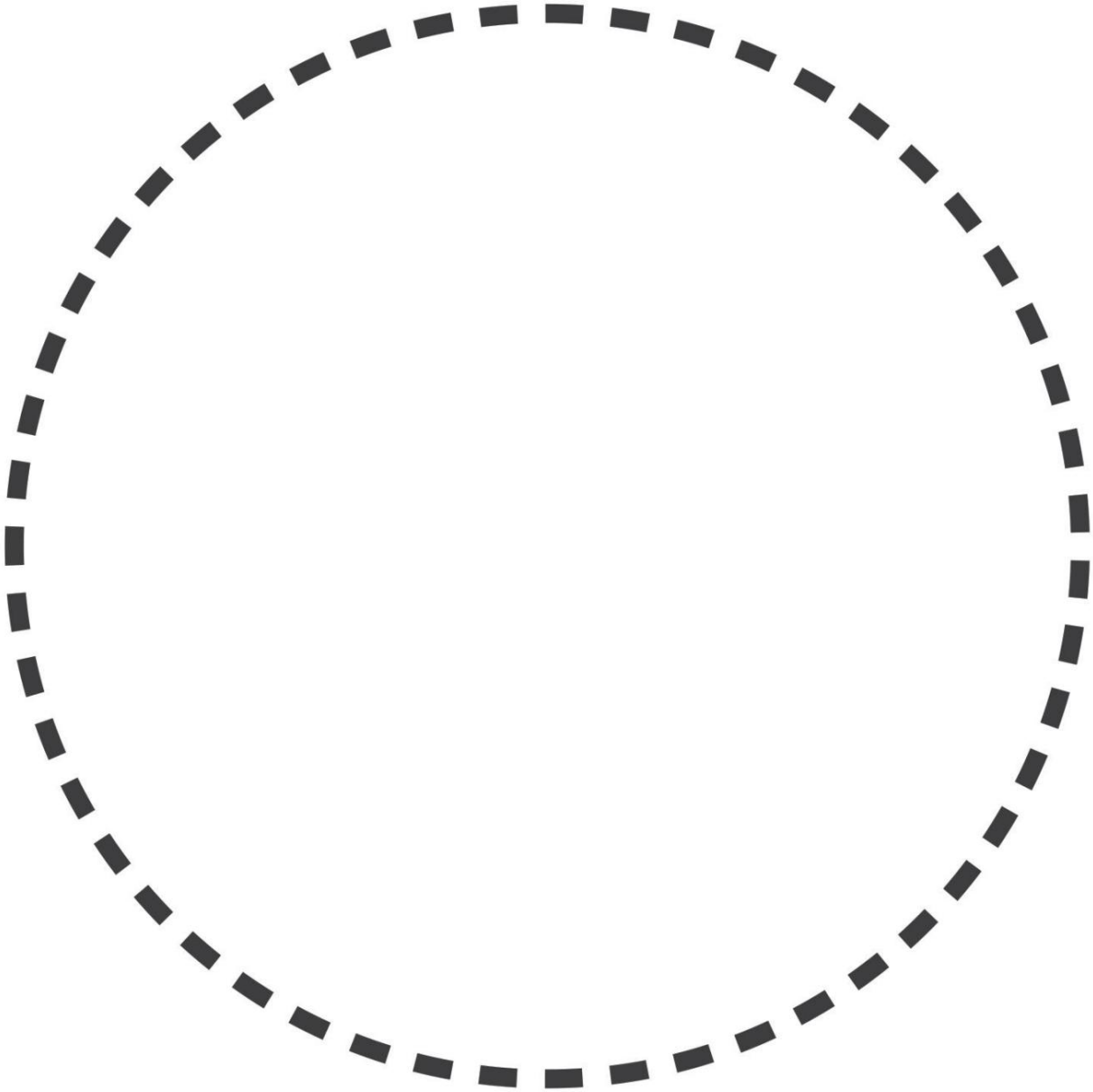
"توجہ کی جگہ" وہ اصطلاح ہے جو میں اس ذہنی صلاحیت کی مقدار کو بیان کرنے کے لیے استعمال کرتا ہوں جو اس وقت چیزوں پر توجہ مرکوز کرنے اور اس پر کارروائی کرنے کے لیے ہمارے پاس دستیاب ہے۔ ہماری توجہ کی جگہ وہ ہے جس کے بارے میں ہم کسی بھی وقت واقف ہوتے ہیں —یہ ہمارے دماغ میں موجود سکریچ پیڈ یا کلپ بورڈ ہے جسے ہم معلومات کو عارضی طور پر ذخیرہ کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں کیونکہ اس پر کارروائی ہو رہی ہے۔ توجہ کی جگہ ہمیں معلومات کو بیک وقت پکڑنے، جوڑنے اور جوڑنے کی اجازت دیتی ہے۔ جب ہم اس بات کا انتخاب کرتے ہیں کہ کس چیز پر دھیان دینا ہے، تو وہ معلومات ہماری قلیل مدتی یادداشت پر قبضہ کر لیتی ہے، اور ہماری توجہ کی جگہ اس بات کو یقینی بناتی ہے کہ اسے فعال رکھا جائے تاکہ ہم اس کے ساتھ کام جاری رکھ سکیں۔

ایک ساتھ، ہماری توجہ اور توجہ کی جگہ ہمارے بیشتر شعوری تجربات کے لیے ذمہ دار ہے۔ اگر آپ کا دماغ کمپیوٹر ہوتا تو آپ کی توجہ کی جگہ اس کی رام ہوتی۔

(تکنیکی طور پر، محققین اس جگہ کو ہماری "ورکنگ میموری" اور اس جگہ کے سائز کو ہماری "کام کرنے والی میموری کی صلاحیت" کہتے ہیں۔)*

ہم ہائپر فوکس میں کافی گہرائی میں توجہ دینے والی جگہ پر تبادلہ خیال کریں گے۔ یہ دیکھتے ہوئے جگہ بہت چھوٹی ہے اور ایک ہی وقت میں صرف چند چیزیں رکھ سکتی ہے، یہ ضروری ہے کہ ہم اسے اچھی طرح سے منظم کریں۔ یہاں تک کہ جب ہم دن میں خواب دیکھتے ہیں اور خاص طور پر کسی چیز پر توجہ مرکوز نہیں کرتے ہیں، ہم اپنی توجہ کی جگہ کو بھر دیتے ہیں۔ جب ہم کسی گفتگو پر توجہ مرکوز کرتے ہیں تو وہ گفتگو ہماری پوری توجہ کی جگہ کا دعوی کرتی ہے (کم از کم جب یہ دلچسپ ہو)۔ رات کا کھانا پکاتے وقت ایک ویڈیو کو سٹریم کرنا ان دونوں کاموں کو ہماری توجہ کی جگہ پر کر دیتا ہے۔ جب ہم اپنی طویل مدتی میموری سے کوئی یادداشت یا حقیقت (جیسے کسی دوست کی سالگرہ یا گانے کا نام) بازیافت کرتے ہیں، تو یہ معلومات عارضی طور پر ہماری توجہ کی جگہ میں اس وقت بھری ہوتی ہیں جب ہمیں اس کی ضرورت ہوتی ہے۔ جگہ ہر وہ چیز رکھتی ہے جس کے بارے میں آپ واقف ہیں —یہ آپ کی پوری شعوری دنیا ہے۔

Machine Translated by Google



ATTENTIONAL SPACE

مجھے پڑھنا —اور سائنس جو اس بات کا مطالعہ کرتی ہے کہ یہ کس طرح توجہ کی جگہ کو پُر کرتا ہے —ایک خاص طور پر دلچسپ موضوع۔ اگر آپ واقعی اس صفحہ کے الفاظ پر توجہ دے رہے ہیں، تو آپ کے پاس دیگر کاموں کے لیے تقریباً کوئی توجہ دینے کی جگہ باقی نہیں ہے۔ جیسا کہ آپ کے پاس نہیں ہے۔

Machine Translated by Google

متن اور ڈرائیو دونوں کے لیے کافی توجہ کی جگہ، آپ پڑھتے وقت متن نہیں بھیج سکتے- ان دونوں کاموں میں سے کسی ایک کو بھی آپ کی توجہ کی جگہ پر آرام سے فٹ ہونے کے لیے بہت زیادہ توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ بہترین طور پر، آپ پڑھتے ہوئے ایک کپ کافی پینے کے قابل ہو سکتے ہیں، لیکن اس بات کا امکان ہے کہ اگر آپ متن میں بہت زیادہ غرق ہو جائیں تو یہ ٹھنڈا ہو سکتا ہے —یا جب آپ کوشش کرتے ہیں اور ناکام ہو جاتے ہیں تو آپ کتاب پر کچھ چھڑک سکتے ہیں۔ دونوں

جیسا کہ آپ پڑھتے ہیں، آپ کا دماغ ادراک کی معلومات کے خام ٹکڑوں کو حقائق، کہانیوں اور اسباق میں تبدیل کرنے میں سخت محنت کر رہا ہے جنہیں آپ یاد رکھتے ہیں اور اندرونی طور پر بناتے ہیں۔ آپ کی آنکھیں صفحہ سے نکلنے والی روشنی کی لہروں کو رجسٹر کرنے کے بعد، آپ کا دماغ ان سے الفاظ پیدا کرتا ہے۔ یہ الفاظ آپ کی توجہ کی جگہ کو عارضی طور پر بھر دیتے ہیں۔ اس کے بعد آپ نحوی اکائیوں اور شقوں کی تشکیل کے لیے الفاظ کو جوڑنا شروع کر دیتے ہیں -جملوں کے بنیادی تعمیراتی بلاکس۔ آخر میں، آپ کی توجہ کی جگہ کو سکریچ پیڈ کے طور پر استعمال کرتے ہوئے، آپ کا دماغ الفاظ کے ان مجموعوں کو مکمل تصورات میں اکٹھا کرتا ہے تاکہ آپ ان کے اعلیٰ درجے کے معنی نکال سکیں۔

جملے کا ڈھانچہ اس عمل کو متاثر کر سکتا ہے اور آپ جتنی جلدی پڑھتے ہیں اسے سست یا تیز کر سکتا ہے۔ جیسا کہ دنیا اعداد و شمار کے بہت سے گروپوں کو سات سے زیادہ سیٹوں میں یکجا نہیں کرتی ہے، ہر کتاب کو قاری کی محدود توجہ کی جگہ کو ایڈجسٹ کرنے کے لیے بنایا گیا ہے۔ جملوں کی لمبائی محدود ہوتی ہے اور ان پر کوما، سیمیکولنز اور ڈیشز کے ذریعے وقفہ کیا جاتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق، کسی جملے کے آخر میں وہ وقفہ ہوتا ہے جب ہماری توجہ کی جگہ "لوڈ ہونا بند ہو جاتی ہے، اور اس لمحے تک جو کچھ اس میں موجود ہے، اسے کسی نہ کسی طرح مختصراً خلاصہ کی شکل میں ذخیرہ کیا جانا چاہیے۔ -ٹرم میموری۔"

آپ جو کچھ پڑھ رہے ہیں یا کر رہے ہیں اس پر آپ کی توجہ مسلسل مطابقت پذیر رہتی ہے۔ یہاں ایک دلچسپ مثال ہے: یہاں تک کہ آپ اس کے مطابق پلکیں جھپکتے ہیں جہاں آپ کی توجہ دی جاتی ہے۔
آپ عام طور پر ایک منٹ میں پندرہ سے بیس بار پلکیں جھپکتے ہیں لیکن اپنی توجہ میں قدرتی وقفے کے دوران ایسا کرتے ہیں — جیسے کہ کسی جملے کے آخر میں پڑھتے وقت، جب کوئی آپ وقفے کے ساتھ بول رہے ہوں، یا ویڈیو دیکھتے وقت بریک پوائنٹ پر۔ یہ ٹمٹمانے والی تال خود بخود ہوتی ہے —آپ کو صرف اس پر توجہ دینا ہے جو آپ پڑھ رہے ہیں، اور آپ کے دماغ کی توجہ کی جگہ باقی چیزوں کا خیال رکھتی ہے۔

آپ کی توجہ کی جگہ کو کیا بھر رہا ہے؟

آئیے ایک فوری چیک ان کرتے ہیں۔ اس وقت آپ کی توجہ کی جگہ کیا ہے؟ دوسرے الفاظ میں، آپ کے دماغ میں کیا ہے؟

کیا یہ کتاب اور اس کے بارے میں آپ کے خیالات آپ کی توجہ کی جگہ کا 100فیصد استعمال کر رہے ہیں؟ اگر ایسا ہے تو، آپ اس پر تیز اور بہتر کارروائی کریں گے۔ کیا آپ اپنی توجہ کا ایک تہائی حصہ اسمارٹ فون کے بارے میں سوچنے پر لگا رہے ہیں؟ کیا آپ کے دماغ کا ایک حصہ منصوبہ بنا رہا ہے کہ آپ اس باب کو مکمل کرنے کے بعد کیا کریں گے یا کسی ایسی چیز سے پریشان ہو جائیں گے جس کے بارے میں آپ پریشان ہیں؟ کیا یہ خدشات یا اضطراب کہیں سے باہر نکل رہے ہیں؟

اپنی ذہنی نگاہوں کی طرف اس وقت جو آپ کی توجہ کی جگہ پر قابض ہے ایک عجیب مشق ہوسکتی ہے، کیونکہ ہم شاذ و نادر ہی دیکھتے ہیں کہ کس چیز نے ہماری توجہ حاصل کی ہے لیکن ہمارا زیادہ تر وقت پوری طرح اس میں ڈوب کر گزارتے ہیں جو ہم تجربہ کر رہے ہیں۔ اس عمل کے لیے ایک اصطلاح ہے: میٹا آگاہی۔ آپ جس چیز کے بارے میں سوچ رہے ہیں اس سے آگاہ ہونا آپ کی توجہ کو منظم کرنے کے بہترین طریقوں میں سے ایک ہے۔ جتنا زیادہ آپ دیکھیں گے کہ آپ کا کیا قبضہ ہے۔

Machine Translated by Google

توجہ کی جگہ، جب آپ کا دماغ بھٹکنے لگتا ہے تو آپ جتنی تیزی سے پٹری پر واپس آسکتے ہیں، جو کہ وقت کا 47فیصد قابل ذکر ہے۔
چاہے آپ ای میل لکھ رہے ہوں، کانفرنس کال میں حصہ لے رہے ہوں، ٹی وی شو دیکھ رہے ہوں، یا اپنے خاندان کے ساتھ رات کا کھانا کھا رہے ہوں، آپ بنیادی طور پر اپنا آدھا وقت اور توجہ اس چیز پر صرف کر رہے ہیں جو آپ کے سامنے نہیں ہے، ماضی میں کھو گیا ہے ۔ یا مستقبل کا حساب لگانا۔
یہ بہت زیادہ وقت اور توجہ کا ضیاع ہے۔ اگرچہ آپ کے دماغ کو بکھرنے دینے میں بہت زیادہ اہمیت ہے، لیکن اکثر اوقات ہم موجودہ پر توجہ مرکوز کرنا بہتر کرتے ہیں۔

یہ بنیادی طور پر ذہن سازی ہے —یہ دیکھنا کہ آپ کا دماغ کس چیز سے بھرا ہوا ہے : آپ کسی بھی لمحے کیا سوچ رہے ہیں، کیا محسوس کر رہے ہیں اور محسوس کر رہے ہیں۔ ذہن سازی ایک اور اہم کا اضافہ کرتی ہے۔

مرکب کا طول و عرض: یہ فیصلہ نہیں کرنا کہ آپ کس کے بارے میں سوچ رہے ہیں۔ جب آپ اس بات سے آگاہ ہو جاتے ہیں کہ آپ کے دماغ پر کیا قبضہ کر رہا ہے، تو آپ کو احساس ہوتا ہے کہ یہ کچھ خوبصورت پاگل چیزیں لے کر آ سکتا ہے، جو کہ سب سچ نہیں ہیں —جیسے منفی خود گفتگو جو کبھی کبھی آپ کے دماغ میں جڑ پکڑ لیتی ہے۔ ہر ایک کا دماغ کسی نہ کسی سطح پر ایسا کرتا ہے، لہذا آپ کو اس میں بہت زیادہ پسینہ نہیں آنا چاہیے اور نہ ہی اپنے تمام خیالات کو بہت سنجیدگی سے لینا چاہیے۔ جیسا کہ میرے پسندیدہ مصنفین میں سے ایک، ڈیوڈ کین نے کہا، "تمام خیالات کو سنجیدگی سے لیا جانا چاہتے ہیں، لیکن کچھ ہی اس کی ضمانت دیتے ہیں۔"

صرف یہ دیکھنا کہ ہماری توجہ کی جگہ پر کیا قبضہ ہے ہمیں زیادہ نتیجہ خیز بنانے کے لیے دکھایا گیا ہے۔ ایک مطالعہ نے شرکاء سے کہا کہ وہ جاسوسی ناول پڑھیں اور جرم کو حل کرنے کی کوشش کریں۔ اس نے ان قارئین کا موازنہ کیا جن کے ذہن بغیر آگہی کے بھٹکتے ہیں ان لوگوں سے جن کے ذہن شعوری طور پر بھٹکتے ہیں۔ اس گروپ کے لیے حل کی شرح کافی زیادہ تھی جو اس بات سے واقف تھا کہ ان کا دماغ بھٹک گیا ہے۔ ہم ہر کام میں نمایاں طور پر بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں جب ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ ہمارا دماغ بھٹک رہا ہے۔

اگر آپ اس بات پر دھیان دیتے ہیں کہ آپ کے ذہن میں کیا ہے —جو کہ ایک منٹ یا اس سے زیادہ کے لیے کرنا مشکل ہے —تو آپ دیکھیں گے کہ آپ کی توجہ کی جگہ کا مواد مسلسل تبدیل ہو رہا ہے۔ آپ سمجھ جائیں گے کہ یہ واقعی ایک سکریچ پیڈ ہے ، جس میں خیالات، کام، گفتگو، پروجیکٹس، ڈے ڈریمز، کانفرنس کالز اور توجہ کی دوسری چیزیں مسلسل گزرتی رہتی ہیں۔ آپ یہ بھی دیکھیں گے کہ آپ کی توجہ کی جگہ آپ کے مزاج کے لحاظ سے پھیلتی اور سکڑتی ہے۔ توجہ کی چیزیں اس جگہ سے اتنی ہی تیزی سے مٹ جاتی ہیں جیسے وہ آئیں —عام طور پر آپ کی آگاہی کے بغیر۔ اس کی فراہم کردہ تمام طاقت کے لیے، آپ کی توجہ کی جگہ کا مواد عارضی ہے۔ اس کی یادداشت اوسطاً صرف دس سیکنڈ تک رہتی ہے۔

ایسے کام جو اچھی طرح سے جوڑتے ہیں۔

تو کیا بالکل توجہ کی جگہ کے اندر آرام سے فٹ ہو سکتا ہے؟
کام اپنی پیچیدگی کے لحاظ سے مختلف مقدار میں توجہ کی جگہ لیتے ہیں۔ ایک بامعنی گفتگو (ایک آرام دہ گفتگو کے برعکس) اس میں سے زیادہ تر، اگر تمام نہیں، بھر دیتی ہے۔ آپ کی توجہ کی جگہ میں بہت سی دوسری چیزوں کو کچلنے کی کوشش کے نتیجے میں اس گفتگو کو نقصان پہنچے گا۔ مثال کے طور پر، جب آپ بات چیت کے دوران اپنا فون ٹیبل پر چھوڑ دیتے ہیں، تو آپ آنے والے پیغامات کے امکان سے پریشان ہو جائیں گے۔

تمام کاموں کو اتنی توجہ دینے والی جگہ کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ہماری زندگی اور کام میں دو طرح کے کام ہوتے ہیں: عادات، جنہیں ہم بغیر سوچے سمجھے انجام دے سکتے ہیں اور جن کے لیے کم سے کم توجہ دینے کی جگہ درکار ہوتی ہے، اور پیچیدہ کام، جو صرف وقف توجہ کے ساتھ اچھے طریقے سے انجام پا سکتے ہیں۔ بہت سے ماہرین کا کہنا ہے کہ ہم ملٹی ٹاسک نہیں کر سکتے، جو اکثر ایسے کاموں کے لیے درست ہوتا ہے جن کو صحیح طریقے سے کرنے کے لیے توجہ کی ضرورت ہوتی ہے اور اس طرح توجہ کی زیادہ جگہ پر قبضہ کرنا پڑتا ہے۔ لیکن

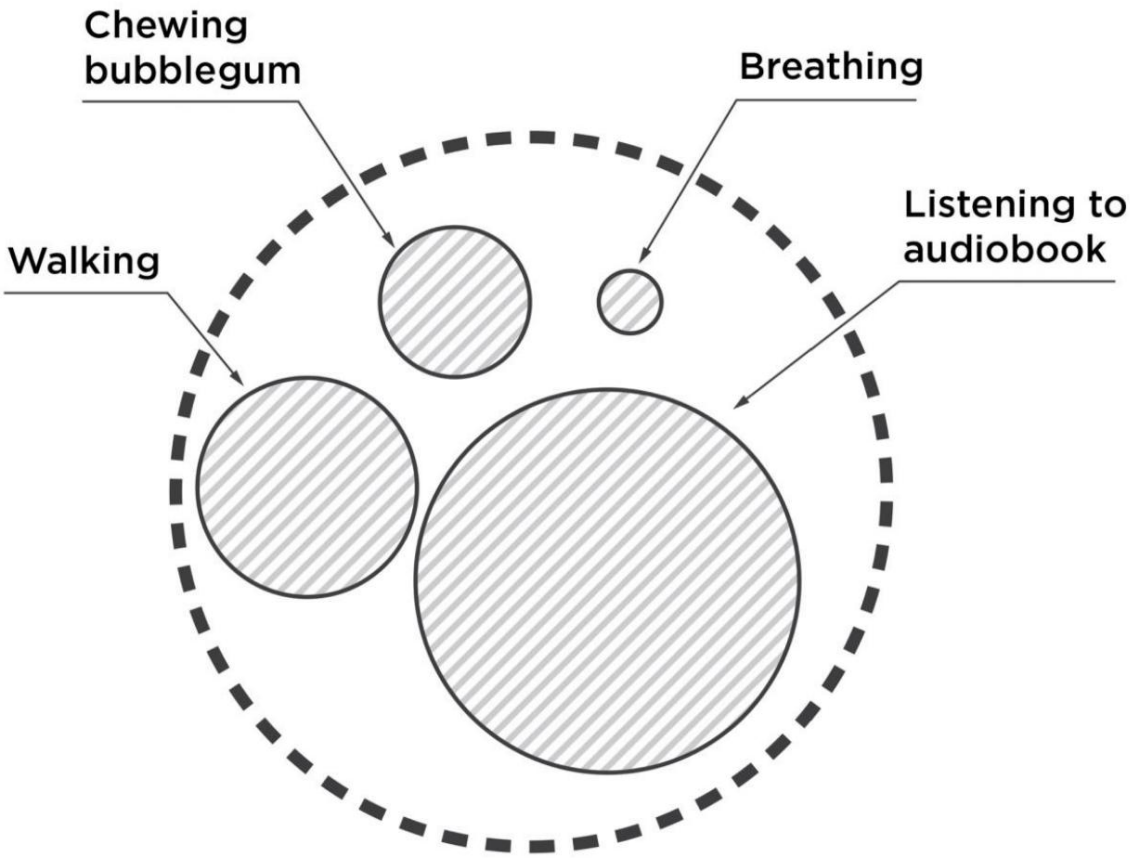
Machine Translated by Google

عادات کے لیے بھی ایسا ہی نہیں ہے —درحقیقت، ہم عادات کے ساتھ حیرت انگیز طور پر ملٹی ٹاسک کرنے کے قابل ہیں۔ اگرچہ ہم بیک وقت دو بات چیت کرنے کے قابل نہیں ہوسکتے ہیں، لیکن جب ہم ایک آڈیو بک سنتے ہیں تو ہم چل سکتے ہیں، سانس لے سکتے ہیں اور ببلگم چبا سکتے ہیں—آخری کام وہ ہے جو ہماری توجہ سے رہ جانے والی چیزوں پر آسانی سے قبضہ کر لے گا۔

اپنے ناخن کاٹنا، لانڈری کرنا، جو ای میلز آپ پہلے ہی پڑھ چکے ہیں ان کو آرکائیو کرنا، اور گروسری کی خریداری جیسے معمول کے کاموں کو زیادہ پیچیدہ کاموں کی طرح زیادہ توجہ کی ضرورت نہیں ہے۔ یہ آپ کے اعمال کے معیار پر سمجھوتہ کیے بغیر ملٹی ٹاسک کو ممکن بناتا ہے۔ ہر اتوار کو میں اپنے ذاتی، نسبتاً روٹ "دیکھ بھال کے کاموں" کو اکٹھا کرنا پسند کرتا ہوں —ایسے کام جو مجھے یہ برقرار رکھنے میں مدد دیتے ہیں کہ میں کون ہوں، جیسے کھانا بنانا، ناخن تراشنا، اور گھر کی صفائی کرنا —اور یہ سب کچھ مقررہ وقت میں کرنا پوڈ کاسٹ یا آڈیو بک سننا۔ یہ آسانی سے میری پسندیدہ ہفتہ وار رسومات میں سے ایک ہے۔ آپ ایسا ہی کر سکتے ہیں، مثال کے طور پر، اپنے روزمرہ کے سفر پر: اگر آپ اس روٹین، گھنٹے بھر کے سفر کے دوران ایک آڈیو بک سنتے ہیں، تو آپ ہر ہفتے ایک اضافی کتاب پڑھنے کے قابل ہو جائیں گے۔

عادات بہت کم توجہ دینے کی جگہ لیتی ہیں، کیونکہ وہ ایک بار جب ہم بہت کم سوچتے ہیں۔
ان کے ساتھ چلو. جیسا کہ شعور اور دماغ کے مصنف کاگنیٹو نیورو سائنس دان Stanislas Dehaeneنے مجھے بتایا، "اگر آپ عادات کے بارے میں سوچتے ہیں جیسے کہ پیانو بجانا، کپڑے پہننا، شیو کرنا، یا کسی جانے پہچانے راستے پر گاڑی چلانا، تو یہ اتنی خودکار ہیں کہ ان کی روک تھام نہیں ہوتی۔ کوئی شعوری سوچ۔" وہ کہتے ہیں کہ اگرچہ اس طرح کی عادات کو کچھ شعوری طور پر شروع کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے، لیکن ایک بار جب ہم رویے کو شروع کر دیتے ہیں، تو باقی عمل اپنا خیال رکھتا ہے۔ ہمیں کبھی کبھار شعوری فیصلے کرنے کی ضرورت پڑسکتی ہے- جیسے کہ جب ہم کپڑے پہنے ہوئے ہوتے ہیں اور ہمارا معمول کا منگل کا لباس دھونے میں ہوتا ہے- لیکن اس مداخلت کے بعد ہم زیادہ سوچے سمجھے بغیر باقی عادت کی ترتیب پر واپس جا سکتے ہیں۔
Dehaeneکا خیال ہے کہ یہ عمل دماغ میں "ممکنہ طور پر تسلسل سے متعلق سرگرمی سے چلتا ہے"۔ دماغ اس وقت بھی مدد کرتا ہے جب ہم بیک وقت ایک سے زیادہ عادتاً کام کرنے کی کوشش کرتے ہیں، خون کے بہاؤ کو پریفرنٹل کارٹیکس —دماغ کے منطقی مرکز —سے بیسل گینگلیا کی طرف موڑ کر، جو ہمیں روزمرہ کے معمولات کے معمول کے سلسلے کو چلانے میں مدد کرتا ہے۔

Machine Translated by Google



MULTITASKING WITH HABITS

جب ہم غیر متعلقہ پر کام کر رہے ہوں تو ہماری توجہ کی جگہ اس سے بھی زیادہ عمل کر سکتی ہے۔
کام مثال کے طور پر، فون پر بات کرتے وقت کپڑے دھونے کو چھانٹنا اور ڈالنا۔ یہ سرگرمیاں کئی حواس میں داخل ہوتی ہیں — ہماری موٹر اور بصری حواس میں لانڈری کو چھانٹنا؛ ہمارے سمعی احساس میں فون کال. چونکہ ہم ان پر کارروائی کرنے کے لیے دماغ کے مختلف خطوں کا استعمال کرتے ہیں، اس لیے کام ایک ہی ذہنی وسائل کے لیے مقابلہ نہیں کر رہے ہیں۔

توجہ مرکوز کرنے کی جگہ کا ایک اہم نکتہ ہے، یقیناً ایک ہی وقت میں بہت زیادہ عادت کے کام کرنے سے آپ کی توجہ کی جگہ زیادہ بوجھ بن جائے گی۔ یہ خاص طور پر سچ ہے اگر آپ جو کچھ کر رہے ہیں وہ مکمل طور پر خودکار نہیں ہے اور اسے بار بار ذہنی مداخلت کی ضرورت ہے۔ آخر کار نکتہ یہ ہے: عادت کے کاموں کی تعداد جو ہم اپنی توجہ کی جگہ میں فٹ کر سکتے ہیں، مطالبہ کرنے والوں کی تعداد سے کہیں زیادہ ہے۔

وہ کام جو ہم عادت سے باہر نہیں کر سکتے —جیسے کہ کتاب پڑھنا، گہری گفتگو کرنا، یا اپنے باس کے لیے پیش رفت کی رپورٹ تیار کرنا —نمایاں طور پر زیادہ توجہ دینے والی جگہ استعمال کرتے ہیں، کیونکہ انہیں اچھی طرح کرنے کا تقاضا ہے کہ ہم پرواز کے دوران جان بوجھ کر معلومات میں ہیرا پھیری کریں۔ . اگر ہم نے اپنے اہم دوسرے کے ساتھ بات چیت جاری رکھنے کی کوشش کی۔

Machine Translated by Google

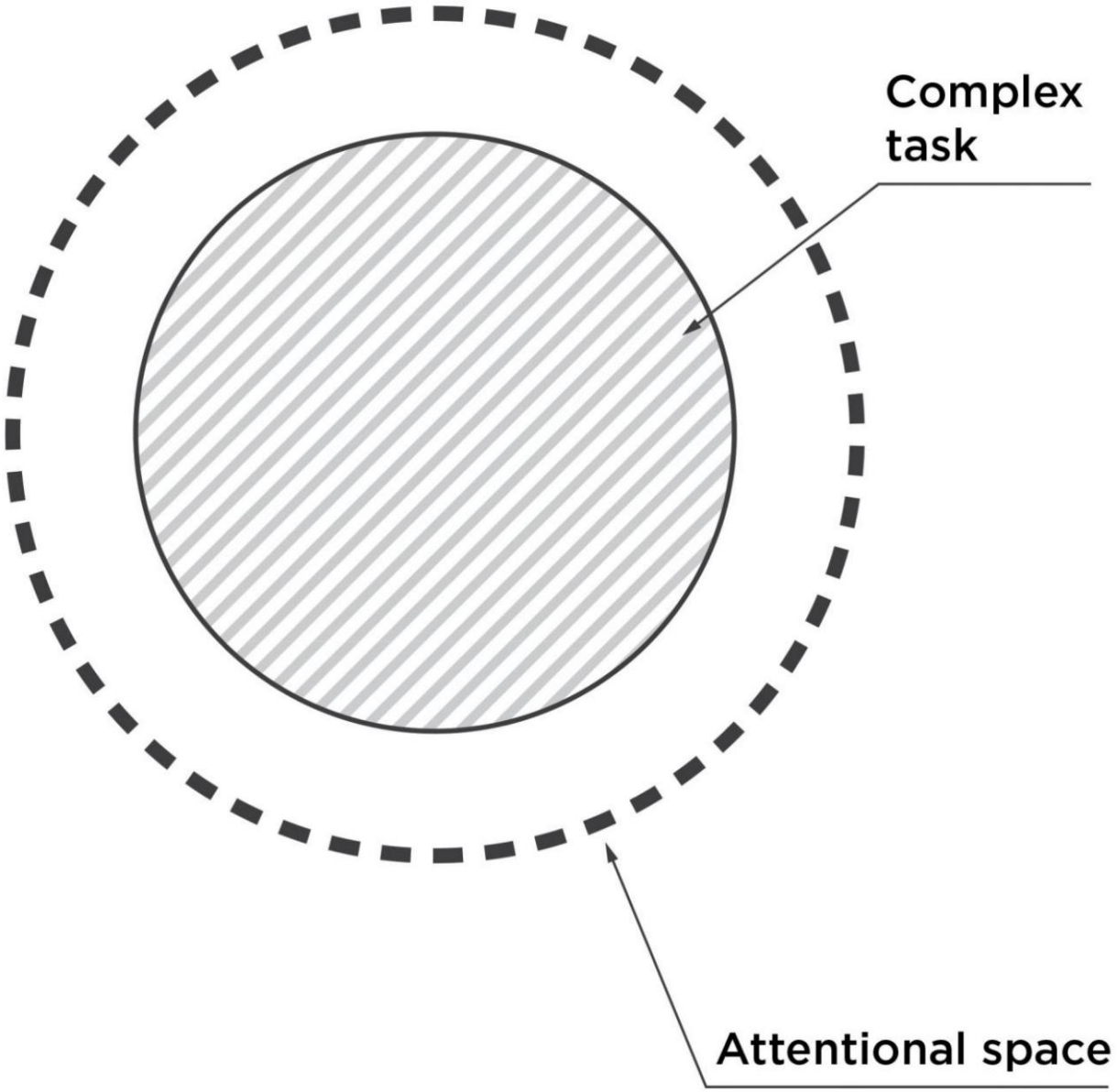
عادت کے مطابق، ہم شاید اس پر عمل نہیں کریں گے اور نہ ہی اسے یاد رکھیں گے اور خود کو "ہاں، پیارے" جیسے بیانات سے پیچھے ہٹتے ہوئے پائیں گے۔

اگر آپ نے اپنے کام کے کاموں کو چار زمروں میں تقسیم کیا جو میں نے باب 1(اس صفحہ) میں بیان کیا ہے —ایک ایسی سرگرمی جس کی میں بہت زیادہ سفارش کرتا ہوں کیونکہ میں بعد میں اس کا حوالہ دوں گا —آپ دیکھیں گے کہ آپ کے انتہائی ضروری اور بامقصد کام نہیں کیے جا سکتے ہیں۔ عادت سے ہٹ کر۔ *یہ بالکل وہی ہے جو ان کاموں کو اتنا نتیجہ خیز بناتا ہے۔ آپ ان کو کرنے میں زیادہ کام کرتے ہیں کیونکہ انہیں توجہ اور دماغی طاقت کی ضرورت ہوتی ہے اور منفرد مہارت کے سیٹ سے فائدہ اٹھاتے ہیں۔

عادت سے ہٹ کر کوئی بھی بے عقل کام کر سکتا ہے۔ یہ ان بہت سی وجوہات میں سے ایک ہے جس کی وجہ سے توجہ ہٹانے والے کام اتنے مہنگے ہوتے ہیں: جب کہ یہ کام پرکشش اور حوصلہ افزا ہوتے ہیں (سوچیں کہ کسی دوست کے ساتھ رات کا کھانا کھانے کے بجائے دن بھر کے دفتر میں Netflixدیکھنا)، یہ آپ کے سب سے زیادہ نتیجہ خیز کام سے قیمتی وقت چوری کرتے ہیں۔ .

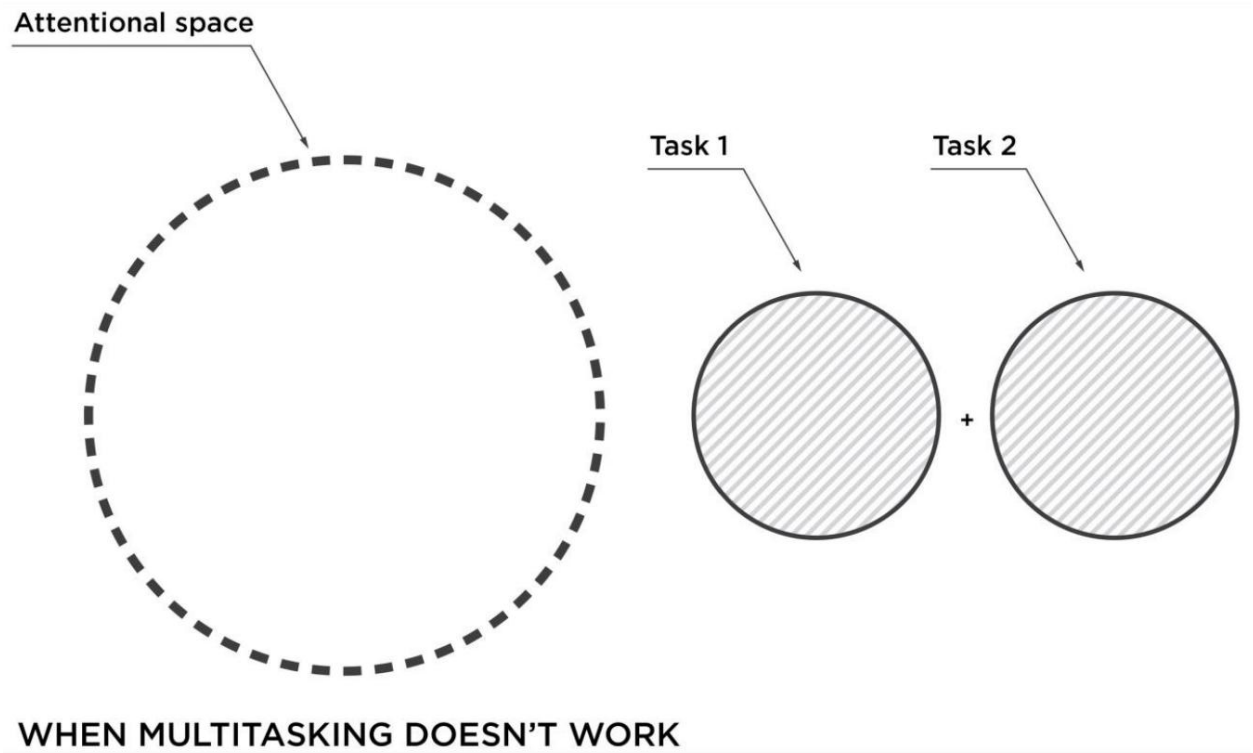
اپنے سب سے زیادہ نتیجہ خیز کاموں پر وقت گزارنے کا مطلب ہے کہ ہمارے پاس عام طور پر اسپیئر پر بہت کم توجہ ہوتی ہے—اگر کوئی باقی رہ گیا ہو۔

Machine Translated by Google



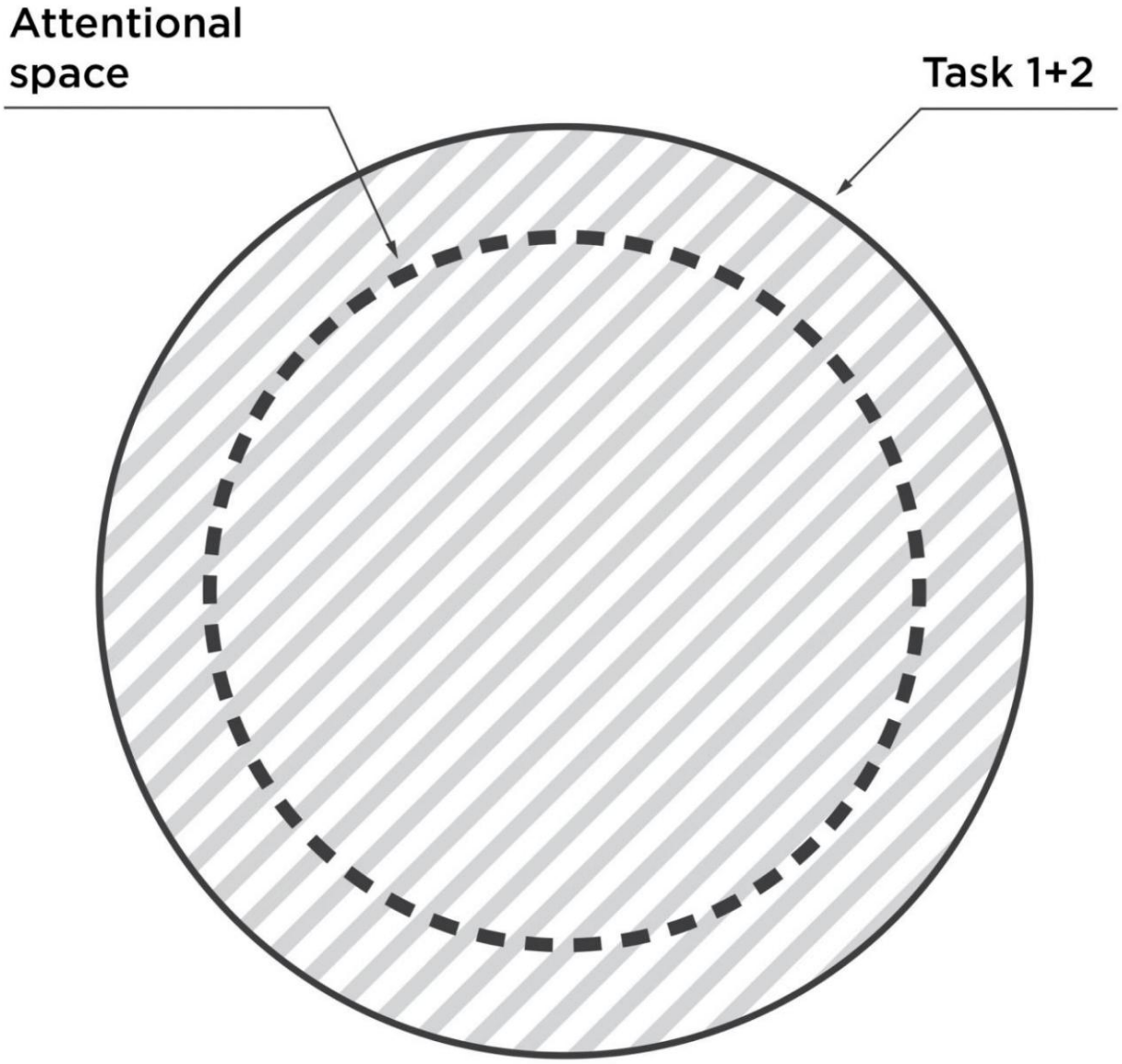
عادی کاموں کے برعکس، ہم ایک ہی وقت میں دو پیچیدہ سرگرمیوں کو اپنی توجہ کی جگہ میں فٹ کرنے کے قابل نہیں ہیں۔ یاد رکھیں، ہم معلومات کے صرف چالیس بٹس پر توجہ مرکوز کر سکتے ہیں، اور ایک پیچیدہ کام کے لیے ان میں سے زیادہ تر بٹس کی ضرورت ہوتی ہے- اور اس حد کے اوپر، ہم ایک وقت میں صرف اتنی ہی کارروائی کر سکتے ہیں۔ چونکہ اعتدال پسند پیچیدہ کام بھی ہماری زیادہ تر توجہ صرف کرتے ہیں، اس لیے ہم زیادہ پیچیدہ کام کے ساتھ عادتاً کسی چیز کو جوڑنے کے لیے بہترین طریقے سے اہل ہیں۔

Machine Translated by Google



یہ اندازہ لگانے کا کوئی آسان طریقہ نہیں ہے کہ کوئی کام کتنی توجہ کی جگہ استعمال کرے گا۔
مثال کے طور پر، اگر آپ ماہر ہیں تو ڈرائیونگ بہت کم مانگے گی اگر آپ ڈرائیور کے ایڈ کے طالب علم ہیں۔ جب آپ کو دیئے گئے کام کا تجربہ ہوتا ہے تو آپ پرواز پر معلومات کو اکٹھا کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں، جو دوسری چیزوں پر توجہ مرکوز کرنے کی زیادہ آزادی فراہم کرتا ہے۔
ایک اور متغیر آپ کی توجہ کی جگہ کا اصل سائز ہے —ایک ایسا پیمانہ جو ہر ایک کے لیے مختلف ہے۔

Machine Translated by Google



WHEN MULTITASKING DOESN'T WORK

خلاصہ طور پر، عام طور پر کاموں کے تین مجموعے ہوتے ہیں جو آپ کی توجہ کی جگہ میں آرام سے فٹ بیٹھتے ہیں۔

1.چند چھوٹے، عادتی کام

ہم دوڑتے وقت سانس لینے کے قابل ہوتے ہیں، اپنے دل کی دھڑکن پر توجہ دیتے ہیں، اور موسیقی سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ جیسا کہ پہلے ذکر کیا گیا ہے، ان عادات کو شروع کرنے کے لیے توجہ کی ضرورت ہے، اور

Machine Translated by Google

پھر ایک اور توجہ کو فروغ دیتا ہے اگر ہمیں ٹریک پر رہنے کے لئے مداخلت کرنے کی ضرورت ہے (یا، اگر ہم موسیقی سن رہے ہیں، ٹریک کو تبدیل کرنے کے لئے)۔

.2ایک ایسا کام جس کے لیے ہماری زیادہ تر توجہ کی ضرورت ہوتی ہے، ساتھ ہی ساتھ ایک عادی کام

ہماری توجہ کی جگہ طاقتور ہے لیکن یہ بھی بہت محدود ہے۔ بہترین طور پر، ہم ایک چھوٹا، عادی کام کے علاوہ ایک اور سرگرمی کر سکتے ہیں جس کے لیے ہماری زیادہ تر توجہ درکار ہے۔ دو مثالیں: دیکھ بھال کے کام کرتے ہوئے پوڈ کاسٹ یا آڈیو بک سننا، یا آڈیو بک سنتے ہوئے فون پر ایک سادہ، بار بار ویڈیو گیم کھیلنا۔

اپنی باقی توجہ کی جگہ کو عادی، بے عقل کاموں سے بھرنا اکثر ایسا نہیں ہوتا ہے۔
فالتو توجہ استعمال کرنے کا بہترین طریقہ، لہذا جب ممکن ہو، اسے کنارے پر لوڈ کرنے سے گریز کریں۔

.3ایک پیچیدہ کام

آپ کے سب سے زیادہ نتیجہ خیز کام —جو آپ کو ہر ایک منٹ کے لیے نمایاں طور پر مزید پورا کرنے کے قابل بناتے ہیں جو آپ ان کے لیے وقف کرتے ہیں —اس زمرے میں آتے ہیں۔ آپ جتنا زیادہ وقت اور توجہ ان کاموں پر صرف کریں گے، آپ اتنے ہی زیادہ نتیجہ خیز بن جائیں گے۔
پیچیدہ کاموں کے ذریعہ استعمال ہونے والی توجہ کی جگہ کی مقدار وقت کے ساتھ مختلف ہوتی ہے۔ اپنے باس کے ساتھ گفتگو کرتے ہوئے، مثال کے طور پر، آپ کی توجہ کی جگہ سکڑ سکتی ہے اور گفتگو کے مواد سے میل کھاتی ہے، جس سے آپ کے دماغ کو بھٹکنے اور گفتگو پر توجہ مرکوز کرنے کی اجازت ملتی ہے جب یہ زیادہ پیچیدہ ہو جاتی ہے۔ ٹیم میٹنگ میں، آپ ایک لمحے میں، ایک غیر فعال مبصر بننے سے لے کر پیشرفت کی تازہ کاری کے لیے کال کر سکتے ہیں۔

پیچیدہ کاموں کے دوران کچھ توجہ دینے والی جگہ رکھنے سے آپ کو دو چیزیں کرنے کی اجازت ملتی ہے: یہ کام کو مکمل کرنے کے لیے بہترین نقطہ نظر پر غور کرنے کی گنجائش چھوڑتا ہے، تاکہ آپ ہوشیار کام کر سکیں اور آٹو پائلٹ موڈ سے بچ سکیں۔ اگر آپ اپنی توجہ کناروں کی طرف مبذول کر رہے ہوتے تو آپ ایسے خیالات کے ساتھ سامنے آسکیں گے جو آپ کے پاس نہ ہوتے —جیسے یہ احساس کہ آپ جو پیشکش دینے جا رہے ہیں اس کے تعارف کو ختم کر سکتے ہیں اور اس کے بجائے براہ راست ڈائیونگ نقطہ

کچھ جگہ چھوڑنے سے آپ کو کہاں کے بارے میں زیادہ سے زیادہ آگاہی کے ساتھ کام کرنے کے قابل بناتا ہے۔
آپ کو اپنی توجہ پہلی جگہ پر مرکوز کرنی چاہیے۔ اس کا مطلب ہے کہ جب آپ کا ذہن لامحالہ ہاتھ میں موجود کام سے بھٹک جائے تو آپ بہتر طور پر دوبارہ توجہ مرکوز کر سکتے ہیں۔ ایک ہی وقت میں، اگر کام اچانک اور بھی پیچیدہ ہو جائے تو آپ کے پاس توجہ دینے کی جگہ ہے۔

توجہ اوورلوڈ

توجہ کی جگہ میں کاموں کی صحیح مقدار اور قسم کو فٹ کرنا ایک فن ہے اور پیداواریت میں سرمایہ کاری بھی۔ ہماری توجہ کو اوور لوڈ کرنے کے اخراجات کافی شدید ہو سکتے ہیں۔
کیا آپ کبھی اپنے کچن یا لونگ روم میں گئے ہیں اور محسوس کیا ہے کہ آپ بھول گئے ہیں کہ آپ وہاں کیوں گئے تھے؟ آپ توجہ کے اوورلوڈ کے جال میں پھنس گئے ہیں۔ آپ نے بہت ساری چیزوں کو اپنی توجہ کی جگہ میں گھسنے کی کوشش کی —وہ ٹی وی شو جو چل رہا تھا۔

Machine Translated by Google

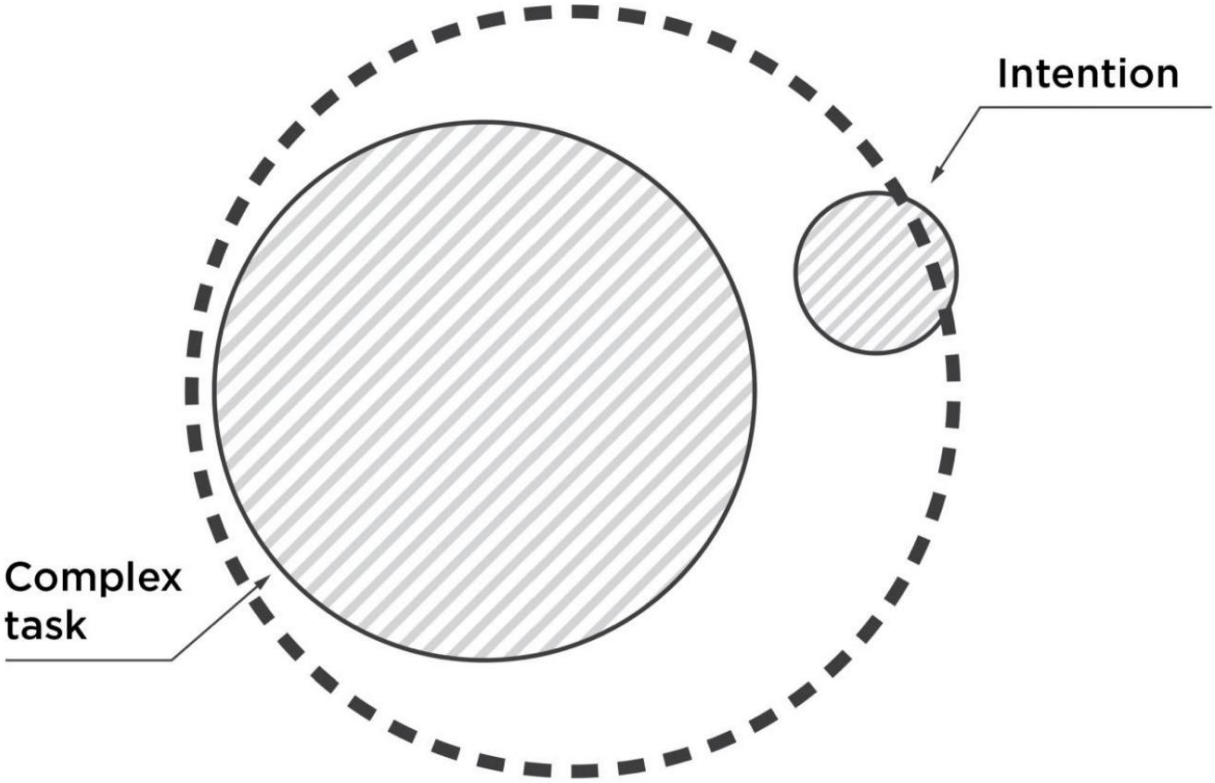
پس منظر میں، بے ترتیب خیالات، اور IMDbصفحہ جو آپ نے ابھی پڑھا ہے —اور آپ کے اصل ارادے کے لیے کافی جگہ باقی نہیں ہے۔ اس معاملے میں، آپ کا مطلب کھانے کے کمرے کی میز پر آپ کے ساتھی کی چھوڑی ہوئی گروسری لسٹ پر قبضہ کرنا ہے۔

ایسا ہی ہوتا ہے جب آپ دفتر سے گھر جاتے ہوئے کام کے مسائل آپ کے دماغ پر بوجھل ہوتے ہیں۔ اس صورت حال میں، آپ کا دماغ اور بھی زیادہ بھرا ہوا ہو سکتا ہے: ریڈیو پر ٹاک شو کو ڈی کوڈ اور پروسیسنگ کرتے ہوئے اس دن کام پر کیا ہوا اس کے بارے میں افواہیں کرتے ہوئے متعدد عادتوں کے سلسلے میں چلتے ہوئے جو آپ کو زیادہ تر آٹو پائلٹ موڈ پر گھر جانے دیتے ہیں۔ اگر آپ نے راستے میں روٹی خریدنے کا منصوبہ بنایا تھا، تو امکان ہے کہ آپ کے پاس اتنی جگہ نہیں ہوگی کہ اس چھوٹے، سادہ ارادے کو بھی پورا کر سکیں۔ آپ مغلوب ہو کر گھر پہنچیں گے، اور صرف صبح ہی آپ روٹی کی دراز کھولیں گے اور پچھلے دن کا کام یاد کریں گے۔

ہمیں زیادہ سے زیادہ نیت کے ساتھ کام کرنا ہوگا -یہ خاص طور پر سچ ہے جب ہمارے پاس اس کے کرنے کے وقت سے زیادہ کچھ کرنا ہے۔ ارادہ ہمیں ترجیح دینے کے قابل بناتا ہے تاکہ ہم اپنی توجہ کی جگہ کو اوورلوڈ نہ کریں۔ ایسا کرنے سے ہمیں زیادہ پر سکون محسوس ہوتا ہے: جس طرح آپ کو زیادہ کھانے کے بعد بے چینی محسوس ہوتی ہے، اسی طرح اپنی توجہ کی جگہ کو بہت زیادہ کاموں سے بھرنا آپ کو بے چین محسوس کر سکتا ہے۔

کسی بھی وقت، آپ کی توجہ کی جگہ زیادہ سے زیادہ دو اہم چیزیں ہونی چاہئیں جو آپ کے پاس ہیں۔
پروسیسنگ کر رہے ہیں: آپ کیا کرنا چاہتے ہیں اور آپ فی الحال کیا کر رہے ہیں۔ یہ 100فیصد وقت میں ممکن نہیں ہوتا ہے، خاص طور پر جب آپ کسی کام میں غرق ہو جاتے ہیں، لیکن اپنے ارادے کو ذہن میں رکھ کر، آپ کو یقین ہو سکتا ہے کہ آپ جس چیز میں ڈوبے ہوئے ہیں، وہ وہی ہے جو آپ اصل میں کرنا چاہتے ہیں۔

Machine Translated by Google



WORKING WITH INTENTION

اگر آپ خود کو آٹو پائلٹ موڈ میں اہم کام کا جواب دیتے ہوئے پاتے ہیں، تو امکان ہے کہ آپ اپنی توجہ کی جگہ میں بہت زیادہ گھسنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ جان بوجھ کر اپنی توجہ کا انتظام کرنے کے لیے پیچھے نہ ہٹ کر، آپ اسے زیادہ بہہ جانے دیتے ہیں۔ کچھ مانوس مثالیں: •خریداری کرتے وقت اپنے چھوٹے بچے کا خیال رکھنا۔ •ایک ہی وقت میں چلنے اور ٹیکسٹ کرنے کی کوشش کرنا۔ آج صبح ہی میں نے کسی کو میل باکس سے ٹکراتے ہوئے دیکھا کیونکہ وہ ایسا کرنے کی کوشش کر رہے تھے۔ •ایک مووی، ٹی وی شو، یا آڈیو بک کو ریوائنڈ کرنا کیونکہ کوئی آپ سے بات کر رہا تھا یا اس وجہ سے کہ آپ نے تھوڑی دیر کے لیے زون آؤٹ کر دیا تھا۔ •ایک ترکیب میں بیکنگ پاؤڈر کی بجائے بیکنگ سوڈا شامل کرنا، کیونکہ آپ تھے۔

کسی چیز پر افواہیں کرنا یا ٹی وی دیکھنا۔

•پیٹ میں درد کے ساتھ تھیٹر چھوڑنا، کیونکہ آپ کے پاس اتنی توجہ نہیں تھی کہ آپ نے بہت زیادہ پاپ کارن کھایا ہو۔

•اگلے شخص کے لیے گروسری اسٹور کے چیک آؤٹ بیلٹ پر ڈیوائیڈر لگانا بھول گیا، جیسے میرے سامنے والی خاتون آج صبح میگزین کے ذریعے پلٹتے وقت کرنا بھول گئی۔

آپ نے شاید بہت سے ایسے ہی لمحات کا تجربہ کیا ہوگا۔ کچھ سے بچنا ناممکن ہے، کیونکہ زندگی اکثر ہمیں غیر متوقع حیرتوں کے ساتھ پیش کرتی ہے۔ لیکن بہت سے لوگوں کو روکنا ممکن ہے ، اور یہ دیکھنا کہ آپ مغلوب ہونے لگے ہیں یہ ایک بڑی علامت ہے۔

Machine Translated by Google

آپ کو اس بات کا اندازہ لگانے کے لیے چیک ان کرنا چاہیے کہ آپ کی توجہ کی جگہ کیا کر رہی ہے۔ امکانات یہ ہیں کہ آپ ایک بار میں اس میں بہت زیادہ گھسنے کی کوشش کر رہے ہیں۔
اس اوورلوڈ سے بچنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ جس چیز کی اجازت دیتے ہیں اس کے ساتھ زیادہ انتخاب کریں۔
آپ کی توجہ کی جگہ۔ ڈرائیو ہوم پر، ریڈیو کو بند کر دیں، جو آپ کو دن کو پروسیس کرنے کے قابل بنائے گا اور روٹی لینے کے اپنے ارادے کو بھی یاد رکھے گا۔ گھر پر، ٹی وی کو موقوف یا خاموش کر دیں تاکہ آپ شو پر کارروائی جاری رکھنے کی کوشش نہ کریں اور یہ بھول جائیں کہ آپ دوسرے کمرے میں موجود ایک نوٹ لانے کے لیے جا رہے ہیں۔ اس طرح کی چھوٹی چھوٹی تبدیلیاں آپ کو اپنی توجہ اپنے ارادے پر رکھنے کی اجازت دیتی ہیں۔

اپنی توجہ کی جگہ کو آسان بنانے سے ہمیں دن بھر کام کرنے اور جان بوجھ کر رہنے کے لیے کافی جگہ مل جاتی ہے۔ یہ ہمیں اس لمحے میں اہم اور معنی خیز چیزوں پر زیادہ وقت گزارنے دیتا ہے۔ آپ کی توجہ کی جگہ کی حالت آپ کی زندگی کی حالت کا تعین کرتی ہے۔ جب آپ کی توجہ کی جگہ مغلوب ہوجاتی ہے، تو آپ، بدلے میں، مغلوب محسوس کرتے ہیں۔

جب آپ کی توجہ کی جگہ صاف ہو تو آپ بھی صاف محسوس کرتے ہیں۔ آپ جتنا صاف رکھیں گے۔
توجہ کی جگہ، زیادہ واضح طور پر آپ سوچتے ہیں.

فوری چیک ان کا وقت: اس وقت آپ کی توجہ کی جگہ کیا ہے؟ ہر چیز کا جائزہ لیں جو آپ کے ذہن میں ہے۔ اگر آپ کو معلوم ہوتا ہے کہ آپ کی توجہ کی جگہ تھوڑی زیادہ بھری ہوئی ہے تو اس میں جو کچھ ہے اسے آسان بنائیں، یا تو ان چیزوں کو لکھ کر تاکہ آپ بعد میں ان سے نمٹ سکیں یا اپنے ہاتھ میں کتاب پر دوبارہ توجہ مرکوز کر سکیں۔

اس لمحے میں ہم جس چیز پر توجہ مرکوز کرتے ہیں اسے آسان بنانا متضاد محسوس ہوسکتا ہے: جب ہمارے پاس ہوتا ہے۔
بہت کچھ کرنا ہے، ہماری فطری تحریک یہ ہے کہ زیادہ سے زیادہ توجہ مرکوز کی جائے۔
یہ حقیقت یہ ہے کہ دماغ کا پریفرنٹل کارٹیکس —پیشانی دماغ کا وہ بڑا حصہ جو ہمیں منصوبہ بندی کرنے، منطقی طور پر سوچنے اور کام کرنے دیتا ہے —ایک بلٹ ان "نوولٹی تعصب" رکھتا ہے۔ جب بھی ہم کاموں کے درمیان سوئچ کرتے ہیں، تو یہ ہمیں ڈوپامائن سے نوازتا ہے - وہ حیرت انگیز خوشی کا کیمیکل جو ہمارے دماغ میں دوڑتا ہے جب بھی ہم درمیانے سائز کا پیزا کھاتے ہیں، کوئی زبردست کام کرتے ہیں، یا کام کے بعد ایک یا دو پیتے ہیں۔ آپ نے محسوس کیا ہوگا کہ جب آپ ٹی وی دیکھنے بیٹھتے ہیں تو آپ فطری طور پر اپنے ٹیبلیٹ تک پہنچ جاتے ہیں، یہ کہ جب آپ کام کرتے ہیں تو آپ اپنے ای میل کو کسی دوسری ونڈو میں کھلا رکھنے سے مزاحمت نہیں کر سکتے، یا جب آپ کا فون آپ کے پاس ہوتا ہے تو آپ زیادہ حوصلہ افزائی محسوس کرتے ہیں۔ مسلسل ناول محرکات کی تلاش ہمیں زیادہ نتیجہ خیز محسوس کرتی ہے —آخر کار، ہم ہر لمحے مزید کچھ کر رہے ہیں۔ لیکن ایک بار پھر، صرف اس وجہ سے کہ ہم زیادہ مصروف ہیں اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ہم زیادہ کام کر رہے ہیں۔

فلاح و بہبود کی جگہ کی تقریباً ہر کتاب میں ایک لازمی سیکشن ہوتا ہے جس میں بحث ہوتی ہے کہ دماغ کس طرح قدیم ہے، اور یہ کہ ہمیں ان تحریکوں سے اوپر اٹھنا سیکھنا ہے جو اس کو جنم دیتی ہیں۔ یہ کتاب بھی اس سے مستثنیٰ نہیں ہے۔ ایک بدقسمتی کی حقیقت یہ ہے کہ دماغ علمی کام کرنے کے لیے نہیں بنایا گیا ہے —یہ بقا اور تولید کے لیے جڑا ہوا ہے۔ ہم نے ایسی چیزوں کی خواہش کرنے کے لیے تیار کیا ہے جو ہمیں ڈوپامائن کے اضافے کے ساتھ فراہم کرتی ہیں، جو عادات اور طرز عمل کو تقویت دیتی ہیں جنہوں نے تاریخی طور پر ہمارے زندہ رہنے کے امکانات میں مدد کی ہے۔ ہمارا دماغ جنسی عمل کے بعد ڈوپامائن کی مقدار پیدا کرنے کے انعام کے طور پر فراہم کرتا ہے۔ ایسا اس وقت ہوتا ہے جب ہم چینی کا استعمال کرتے ہیں، جو کہ توانائی سے بھرپور ہوتی ہے اور ہمیں کم خوراک کے ساتھ زیادہ دیر تک زندہ رہنے کے قابل بناتی ہے، جو کہ ہمارے ارتقاء کے اوائل میں مفید تھا، جب حالات آج کی طرح بہت اچھے نہیں تھے۔

ہمارا دماغ بھی ہماری توجہ کو خراب طریقے سے سنبھالنے پر ہمیں انعام دیتا ہے، کیونکہ ہماری ابتدائی عمر کے لیے
آباؤ اجداد، ماحول میں نئے خطرات کی تلاش میں ان کے زندہ رہنے کے امکانات میں مدد کرتے تھے۔
آگ بھڑکانے پر اتنی گہرائی سے توجہ مرکوز کرنے کے بجائے کہ وہ شیر سے ہوشیار نہ ہوں، ابتدائی انسان اپنے اردگرد ممکنہ خطرات کو مسلسل اسکین کر رہے تھے۔ کہ اگر

Machine Translated by Google

آگ میں شرکت کرنے میں انہیں قدرے کم موثر بنایا، وہ ایک اور دن دیکھنے کے لیے بچ گئے (اور ایک اور آگ لگائیں!)

آج صرف قریبی ٹائیگرز چڑیا گھر میں ہیں، اور نیاپن کا تعصب جو کبھی ہمیں فائدہ پہنچاتا تھا اب ہمارے خلاف سرگرم عمل ہے۔ ہماری ملکیت میں موجود آلات—ہمارا TV، ٹیبلیٹ، کمپیوٹر، اور اسمارٹ فون شامل ہیں—ان دیگر نتیجہ خیز اور بامعنی چیزوں سے زیادہ حوصلہ افزا ہیں جن پر ہم توجہ مرکوز کر سکتے ہیں، اور اس لیے کم شکاریوں کے بارے میں فکر کرنے کے لیے، ہم قدرتی طور پر اس کی بجائے اپنے الیکٹرانکس پر توجہ مرکوز کرتے ہیں۔

برسوں کے موضوع پر تحقیق کرنے کے بعد، میں نے محسوس کیا ہے کہ "پیداواری" تھوڑی سی بن گئی ہے۔
ایک بھری ہوئی اصطلاح۔ اس کا عام طور پر مطلب ایک ایسی حالت ہے جو سرد، کارپوریٹ، اور کارکردگی پر ضرورت سے زیادہ توجہ مرکوز محسوس کرتی ہے۔ میں ایک مختلف (اور دوستانہ) تعریف کو ترجیح دیتا ہوں: پیداواری صلاحیت کا مطلب ہے وہ پورا کرنا جس کا ہم ارادہ رکھتے ہیں۔ اگر آج ہمارا منصوبہ یہ ہے کہ تین ہزار الفاظ لکھیں، اپنی قیادت کی ٹیم کے ساتھ ایک پریزنٹیشن تیار کریں، اور اپنے ای میل کو دیکھیں، اور ہم ان سب کو کامیابی کے ساتھ پورا کریں، تو ہم بالکل نتیجہ خیز تھے۔ اسی طرح، اگر ہم ایک آرام دہ دن گزارنے کا ارادہ رکھتے ہیں اور بالکل کچھ نہیں کرنے کا انتظام کرتے ہیں، تو ہم دوبارہ مکمل طور پر نتیجہ خیز ہیں۔ مصروف رہنا ہمیں نتیجہ خیز نہیں بناتا۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ ہم کتنے مصروف ہیں اگر یہ مصروفیت ہمیں کسی بھی اہم کام کو پورا کرنے کی طرف راغب نہیں کرتی ہے۔

پیداواریت ہمارے دنوں میں مزید گھمنڈ کرنے کے بارے میں نہیں ہے بلکہ ہر لمحے میں صحیح کام کرنے کے بارے میں ہے۔

اخراجات میں اضافہ ہوتا ہے۔

یہ دہراتا ہے کہ ملٹی ٹاسکنگ میں فطری طور پر کچھ بھی غلط نہیں ہے۔ ملٹی ٹاسک کرنا مکمل طور پر ممکن ہے، خاص طور پر جب بات ہمارے کام اور زندگی کے عادی کاموں کی ہو۔ لیکن ہماری توجہ کو تبدیل کرنے اور ملٹی ٹاسکنگ کے درمیان فرق کرنا ضروری ہے۔ ملٹی ٹاسکنگ کا مطلب ہے بیک وقت ایک سے زیادہ چیزوں پر توجہ مرکوز کرنے کی کوشش کرنا۔ ہماری توجہ کو منتقل کرنا ہماری توجہ کی روشنی (یا ہماری توجہ کی جگہ) کو ایک کام سے دوسرے کام کی طرف منتقل کرنا ہے۔ دن بھر توجہ بدلنا ضروری ہے۔ اگر ہم سارا دن صرف ایک چیز پر توجہ مرکوز کرتے، چاہے وہ کتنی ہی اہم کیوں نہ ہو، شاید ہمارے پاس نوکری نہ ہو۔ پھر بھی، بہت زیادہ شفٹ کرنا خطرناک ہو سکتا ہے، خاص طور پر جب ہم اپنے دماغ کو سنبھالنے کی صلاحیت سے زیادہ نئی چیزوں اور خلفشار سے گھرے ہوں۔

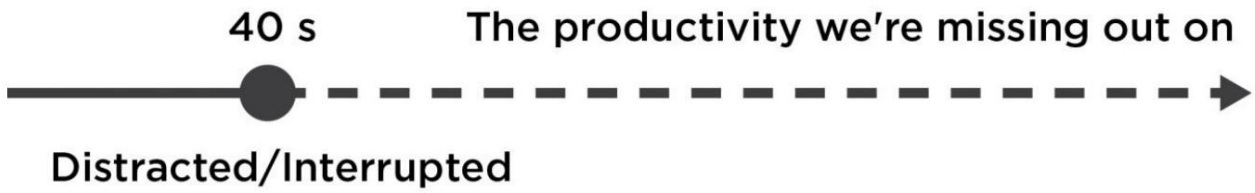
اگرچہ آٹو پائلٹ موڈ میں پھسلنا توجہ کے زیادہ بہاؤ کی سب سے بڑی قیمت ہے، اس کے دیگر نقصانات بھی ہیں۔ شروع کرنے والوں کے لیے، آپ کی توجہ کی جگہ کو اوور فلو ہونے دینا آپ کی یادداشت کو متاثر کرتا ہے۔ آپ نے دیکھا ہو گا کہ جب آپ اپنے فون کے ساتھ ٹی وی یا فلم دیکھتے ہیں تو آپ نے جو کچھ دیکھا ہے اسے بہت کم یاد آتا ہے۔ درحقیقت، میں نے محسوس کیا ہے کہ چونکہ میں نے اپنی زندگی میں زیادہ آلات کی اجازت دی ہے، مجھے عام طور پر کم یاد ہے۔ ٹکنالوجی ہمیں ہر لمحے اپنی توجہ کو کنارہ پر بھرنے کے لیے آمادہ کرکے وقت کو تیز کرتی ہے۔ یہ ہمیں کم یاد رکھنے کی طرف لے جاتا ہے، کیونکہ یہ صرف اس وقت ہوتا ہے جب ہم کسی چیز پر توجہ دیتے ہیں کہ ہمارا دماغ فعال طور پر اسے یادداشت میں انکوڈ کرتا ہے۔ *جب ہم اپنی توجہ کی جگہ کو بہت سارے کاموں میں الجھا دیتے ہیں، تو ہم اپنے اہم ترین کاموں کی تفصیلات کو یاد رکھنے اور یاد رکھنے میں ناکام رہتے ہیں۔ کام. جب ہم ملٹی ٹاسک کرتے ہیں، تو ہم اپنے کام کو اپنے دماغ کے بالکل مختلف حصے سے بھی پروسیس کرتے ہیں۔ مطالعہ کو ایک مثال کے طور پر لیں۔ جیسا کہ سٹینفورڈ میں نفسیات کے پروفیسر رسل پولڈریک نے مجھے سمجھایا، "جب ہم ملٹی ٹاسک کرتے ہوئے سیکھتے ہیں، تو ہم بیسل گینگلیا پر زیادہ انحصار کرتے ہیں، جو کہ دماغی نظام ہے۔

Machine Translated by Google

مہارتوں اور عادات کے سیکھنے میں شامل ہے۔" تاہم، "جب ہم معلومات کو زیادہ مرکوز حالت میں انکوڈ کرتے ہیں، تو ہم اپنے دماغ کے ہپپوکیمپس پر زیادہ بھروسہ کرتے ہیں- جو کہ ہمیں معلومات کو ذخیرہ کرنے اور یاد کرنے دیتا ہے۔"

بات چیت، کھانوں، چھٹیوں، کی یادیں پیدا کرنے کے لیے ہمارے وقت کا کیا فائدہ؟
اور دیگر تجربات؟ جب ہم کسی ایک چیز پر گہرائی سے توجہ مرکوز کرنے میں ناکام رہتے ہیں، تو ہم اس کے بجائے صرف اس کی "جھلکیوں" پر توجہ مرکوز کرتے ہیں جو ہم کر رہے ہیں اور نتیجے کے طور پر، بعد میں بھول جاتے ہیں کہ ہم نے اپنا وقت کیسے گزارا۔ ہماری توجہ کو زیادہ بہہ جانے دینا ہمارے اعمال کو کم معنی خیز بنا دیتا ہے، کیونکہ ہمیں یاد نہیں رہتا کہ ہم نے اپنا وقت کیسے گزارا ہے۔ یہ طویل عرصے میں ہماری پیداواری صلاحیت کو متاثر کرتا ہے: ہم زیادہ غلطیاں کرتے ہیں کیونکہ ہم ان اسباق کو صحیح طریقے سے انکوڈ نہیں کرتے ہیں جو ہم نے پہلی بار گڑبڑ کرتے وقت سیکھے تھے۔ ہمارے پاس کم علم بھی جمع ہوتا ہے، جو کہ جب ہم روزی روٹی کے لیے علم کا کام کرتے ہیں، تو ہمیں طویل عرصے میں پیچھے چھوڑ دیتا ہے۔

ایک چیز اور پھر دوسری اور پھر دوسری چیز پر توجہ مرکوز کرنے کے لیے ہماری توجہ کی روشنی کو مسلسل تبدیل کرنا نہ صرف یادوں کی تشکیل کو روکتا ہے بلکہ ہماری پیداواری صلاحیت کو بھی کمزور کرتا ہے۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ جتنی بار ہم اپنی توجہ کنارے پر بھرتے ہیں، ہمیں کاموں کے درمیان سوئچ کرنے میں اتنا ہی زیادہ وقت لگتا ہے، ہم پرواز پر غیر متعلقہ معلومات کو فلٹر کرنے میں اتنا ہی کم ہوتے ہیں، اور ہم سوئچ کرنے کی خواہش کو دبانے میں اتنے ہی غریب ہوتے جاتے ہیں۔ پہلی جگہ میں کاموں کے درمیان.



جیسا کہ میں نے باب 0میں ذکر کیا ہے، جب ہم کمپیوٹر کے سامنے کام کر رہے ہوتے ہیں —ایک ایسا آلہ جس پر توجہ مرکوز کرنے کے لیے واضح طور پر نئی چیزوں سے بھرا ہوا ہے —اوسطاً، ہم صرف چالیس سیکنڈ تک کام کرتے ہیں اس سے پہلے کہ ہم یا تو خلل ڈالیں یا مشغول ہوں (یا دوسرے الفاظ میں، خود کو روکیں)۔ یہ نمبر اس وقت اور بھی بڑھ جاتا ہے جب آپ اس حقیقت پر غور کرتے ہیں کہ ہمارا فون ہمارے ساتھ ہے اور ہمیں بھی روک رہا ہے۔ یہ کہنے کی ضرورت نہیں کہ ہمارا بہترین کام اس چالیس سیکنڈ کے نشان سے آگے ہوتا ہے -تقریباً ہر ایک اہم کام کو اچھی طرح سے انجام دینے کے لیے چالیس سیکنڈ سے زیادہ توجہ درکار ہوتی ہے۔*

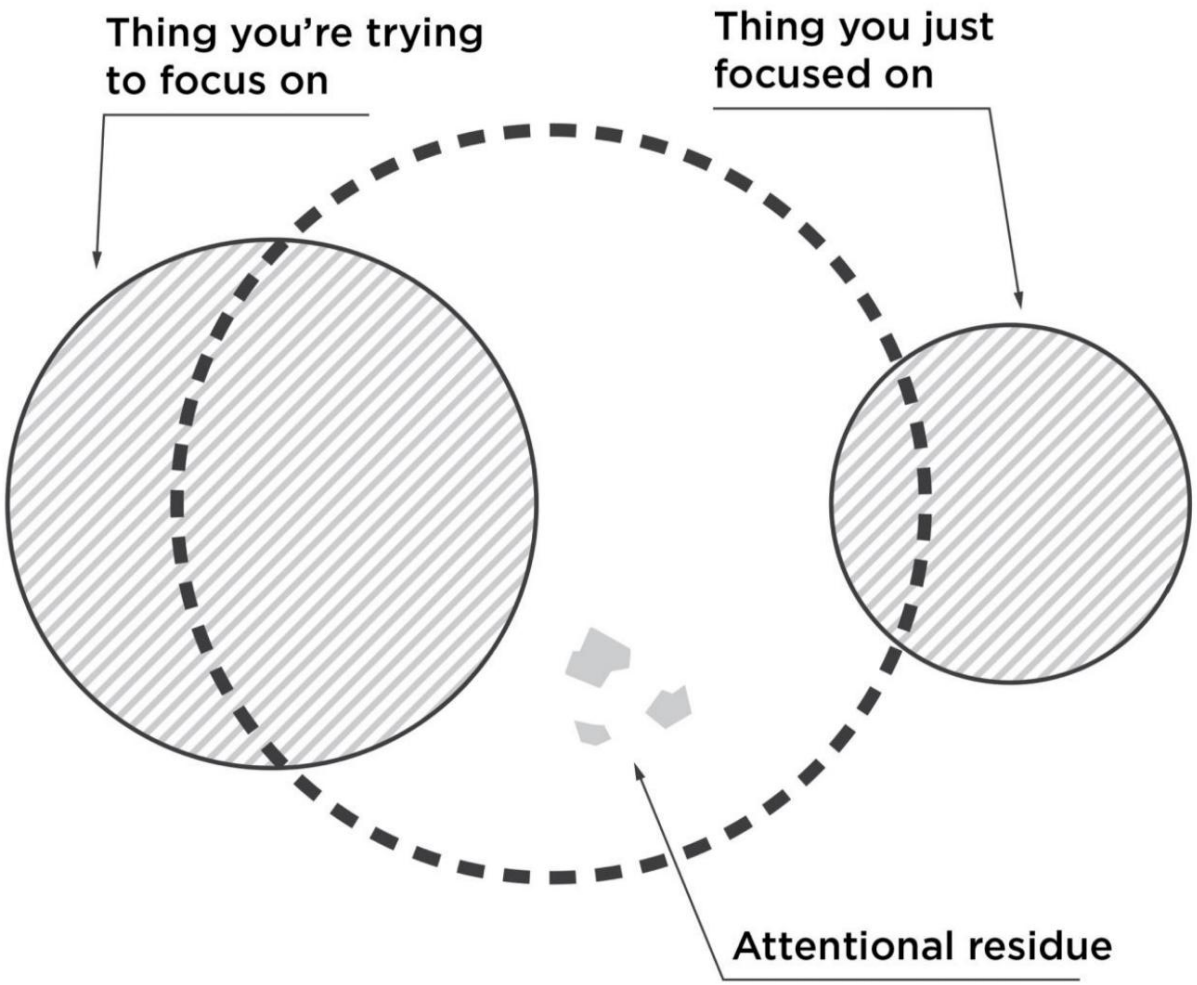
Machine Translated by Google

کی واضح پیداواری ٹول کے اوپر
اپنے آپ کو مسلسل مداخلت کرتے ہوئے، ہم اپنی توجہ ہٹانے میں بھی اتنے اچھے نہیں ہیں۔

یہاں تک کہ جب ہماری توجہ کسی دوسرے کام پر ہوتی ہے اور صرف ایک کام پر توجہ مرکوز ہے، وہاں تیزی سے دوسرے کام میں تبدیل ہونے سے متعلق گہرے اخراجات ہوتے ہیں۔ یونیورسٹی آف واشنگٹن میں تنظیمی رویے کی پروفیسر سوفی لیروئے کے مطابق، ہمارے لیے بغیر کسی رکاوٹ کے ایک کام سے دوسرے کام کی طرف توجہ مبذول کرنا ممکن نہیں ہے۔ لیرائے نے پچھلے کام کے ان ٹکڑوں کو بیان کرنے کے لیے "توجہ کی باقیات" کی اصطلاح بنائی جو ہماری توجہ کی جگہ پر باقی رہ جانے کے بعد ہم کسی دوسری سرگرمی میں چلے جاتے ہیں: "یہ ہو سکتا ہے کہ آپ میٹنگ میں بیٹھے ہوں اور آپ کا ذہن کسی ایسے پروجیکٹ کی طرف جاتا رہے میٹنگ سے پہلے کام کر رہے تھے، یا کوئی ایسی چیز جس کی آپ میٹنگ کے فوراً بعد کرنے کی توقع رکھتے ہیں۔ اس کی توجہ منقسم ہے، جہاں آپ کے دماغ کا ایک حصہ ان دیگر جاری منصوبوں کے بارے میں سوچ رہا ہے جو آپ کے پاس ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اپنے آپ کو اس کے لیے وقف کرنا بہت مشکل بناتا ہے جو آپ کو موجودہ وقت میں کرنا ہے۔" توجہ کی یہ باقیات ہمارے ذہن کو اگلے کام میں منتقل ہونے کے کافی عرصے بعد کسی پچھلے کام کا جائزہ لینے، مسئلے کو حل کرنے، غور کرنے اور اس کے بارے میں افواہوں کو جاری رکھتی ہیں۔

ان خلفشار اور رکاوٹوں سے نمٹنا، لیکن یہاں ایک فوری ٹپ ہے: اپنی پیداواری صلاحیت کے لیے آپ جو پہلریں کام کر سکتے ہیں وہ ہے اپنے فون پر سیٹنگ ایپ لانچ کرنا اور ہر ایپ کے لیے نوٹیفکیشن سیٹنگز کے ذریعے اسکرول کرنا۔ ان تمام چیزوں کو بند کر دیں جو بالکل ضروری نہیں ہیں۔ اپنے کمپیوٹر اور ٹیبلیٹ پر بھی ایسا ہی کریں اگر آپ ان آلات کو استعمال کرتے ہوئے اکثر اپنی توجہ پٹڑی سے اترتے ہوئے پاتے ہیں۔ کون سی رکاوٹیں واقعی اہم ہیں، اور کون سی آپ کو اس چالیسویں نمبر کو عبور کرنے سے روک رہی ہیں؟ ان میں سے زیادہ تر اس کے قابل نہیں ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ میں نے اپنے فون سے ای میل کو مکمل طور پر حذف کر دیا ہے۔

Machine Translated by Google



سوئچ کرنا صرف ایک بار آسان ہو جاتا ہے جب ہم کوئی کام مکمل کر لیتے ہیں—خاص طور پر جب وقت کا دباؤ، جیسے ڈیڈ لائن، ہمیں کام کرنے کی ترغیب دیتا ہے۔ "اس کے برعکس،" لیروئے بتاتے ہیں، "اگر آپ کسی چیز پر کام کرتے ہیں اور آپ کو واقعی جلدی کرنے کی ضرورت نہیں ہے، لیکن آپ اسے مکمل کر لیتے ہیں، تو آپ کا دماغ یہ سوچتا رہتا ہے کہ 'مجھے اور کیا کرنا چاہیے تھا؟' یا 'کیا اس کام کو کرنے کا کوئی اور طریقہ ہے؟' یا 'شاید میں بہتر کر سکتا تھا۔' کام مکمل ہونے کے باوجود آپ کے دماغ کے لیے عام طور پر بند ہونا مشکل ہے۔ چونکہ ہمارا دماغ اب ان ڈھیلے ڈیڈ لائن کاموں کو مکمل کرنے کے لیے متحرک نہیں ہے، لیروئے نے پایا کہ "مقصد کی ذہنی سرگرمی [کم ہو جاتی ہے]۔" وقت کا دباؤ کام پر ہماری توجہ کو کم کر دیتا ہے، اور ہمیں اسے مکمل کرنے کے لیے مزید تخلیقی طریقوں پر غور کرنے سے روکتا ہے۔ ہم اپنے نقطہ نظر پر اتنا سوال نہیں کرتے، کیونکہ ہم نے متبادل پر غور کرنے کے لیے پیچھے نہیں ہٹے ہیں۔ اس سے سوئچ کرنا آسان ہوجاتا ہے۔

یہ سب ایک سوال پیدا کرتا ہے: سوئچنگ کی پیداواری لاگت کتنی شدید ہے؟
سوئچنگ آپ کے کام کو مزید محرک بناتی ہے، اور اگر آپ کے کام میں صرف 5فیصد زیادہ وقت لگتا ہے اور آپ کبھی کبھار غلطی کرتے ہیں تو اس کے اخراجات برداشت کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔ عملی طور پر، اگرچہ، لاگت عام طور پر بہت زیادہ ہے. ایک مطالعہ سے پتہ چلتا ہے کہ جب ہم

Machine Translated by Google

کاموں کے درمیان مسلسل سوئچ کریں، ہمارے کام کو شروع سے تکمیل تک ایک کام کرنے کے مقابلے میں 50فیصد زیادہ وقت لگتا ہے۔ اگر آپ کسی دباؤ یا ڈیڈ لائن سے پاک پروجیکٹ پر کام کر رہے ہیں، تو کوئی اور چیز شروع کرنے سے پہلے ایک وقفہ لینے پر غور کریں تاکہ اس توجہ کی باقیات کا زیادہ حصہ ختم ہو سکے۔ جہاں تک آپ کی پیداواری صلاحیت کا تعلق ہے، ایک بڑا کام مکمل کرنے کے بعد وقفہ لینے کا بہترین وقت ہے۔

آپ کی توجہ کا معیار

ارادہ آپ کی توجہ کی جگہ کا باؤنسر ہے —یہ توجہ کی پیداواری اشیاء کو جانے دیتا ہے اور خلفشار کو دور رکھتا ہے۔ نیت کے ساتھ توجہ مرکوز کرنے سے زیادہ کچھ چیزیں آپ کے مجموعی معیار زندگی کو فائدہ پہنچائیں گی۔ 100فیصد وقت نیت کے ساتھ کام کرنا اور جینا ممکن نہیں ہے —مطالبات راستے میں آجاتے ہیں، ہماری توجہ بدل جاتی ہے، اور ہماری توجہ کی جگہ زیادہ بہہ جاتی ہے — لیکن ہم دن بھر اپنے ارادے کو برقرار رکھ سکتے ہیں کہ اس سے بہت کچھ پورا کر سکیں۔ ہم دوسری صورت میں کریں گے.

یہ باب بڑی حد تک نظریاتی رہا ہے۔ اس کے مشورے کو عملی جامہ پہنانے کے لیے، آپ کو کئی چیزیں کرنے کی ضرورت ہوگی: ارادے زیادہ کثرت سے طے کریں، اپنے ماحول کو کم مشغول کرنے کے لیے تبدیل کریں، بعض کاموں کے لیے آپ کی ذہنی مزاحمت پر قابو پائیں، خلفشار کو ختم کرنے سے پہلے وہ آپ کو پٹری سے اتاریں، اور صاف کریں ۔ آپ کے اپنے سر کے اندر خلفشار۔ اس کے بعد کے ابواب ان خیالات میں سے ہر ایک کا احاطہ کرتے ہیں، لیکن ان کے پیچھے اصولوں کو سمجھنا ضروری ہے۔

آپ کی توجہ کہاں مرکوز ہے اس کا انتخاب کرنا اور ایک واضح توجہ کی جگہ کو برقرار رکھنے سے ایک ہی وقت میں کئی چیزیں حاصل ہوتی ہیں۔ آپ •جو آپ کا ارادہ ہے اسے زیادہ کثرت سے پورا کریں گے۔ •زیادہ گہرائی سے توجہ مرکوز کریں، کیونکہ آپ اپنی توجہ کی جگہ کے بہتر محافظ بن جاتے ہیں۔

•مزید یاد رکھیں، کیونکہ آپ جو کچھ ہیں اس پر آپ زیادہ گہرائی سے عمل کر سکتے ہیں۔
کرنا
•کم جرم اور شک کا تجربہ کریں، یہ جانتے ہوئے کہ آپ نے نیت سے کام کیا ہے۔ •غیر اہم چیزوں پر کام کرنے میں کم وقت ضائع کرنا؛ •کم خلفشار کا شکار ہونا -خارجی اور اندرونی دونوں؛ •زیادہ ذہنی وضاحت، کم کشیدگی، اور کم ہونے کے احساسات کا تجربہ کریں۔

مغلوب؛
•اپنے کام کے پیچھے ایک مضبوط مقصد محسوس کریں، کیوں کہ آپ نے وہ چیز منتخب کی ہے جو آپ کی توجہ کے لائق ہے (نیت کے ساتھ کام کرنا آپ کو "خرابی" کے احساسات کا سامنا کرنے سے بھی روکتا ہے، جو مقصد کی کمی سے پیدا ہوتا ہے)؛ اور

•جب آپ زیادہ توجہ دیتے ہیں تو گہرے تعلقات اور دوستیاں استوار کریں،
صرف وقت نہیں، لوگوں کے ساتھ۔
آپ کی توجہ کے معیار کی پیمائش کرنے کے بہت سے طریقے ہیں، لیکن میں نے اپنی پیشرفت کو ٹریک کرنے کے لیے تین طریقے تیار کیے ہیں۔ آپ اپنی ترقی کی پیمائش کرنے کے لیے ان یارڈ اسٹکس کا استعمال کر سکتے ہیں جب آپ اس کتاب میں دی گئی حکمت عملی کو اپنی زندگی میں اپناتے ہیں:
.1آپ اپنا کتنا وقت جان بوجھ کر صرف کرتے ہیں .2آپ ایک نشست میں کتنی دیر تک اپنی توجہ مرکوز رکھ سکتے ہیں .3آپ کا دماغ اسے پکڑنے سے پہلے کتنی دیر تک بھٹکتا ہے

Machine Translated by Google

اب حکمت عملی اختیار کرنے کا وقت ہے۔

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

باب
3

ہائپر فوکس کی طاقت

ہائپر فوکس کا تعارف

اپنے آخری اوبر پروڈکٹیو کام کے دن کے بارے میں سوچیں، جب آپ نے بہت بڑی رقم حاصل کی تھی۔ اس دن، امکانات ہیں کہ بہت سی چیزیں درست تھیں۔
شروع کرنے والوں کے لیے، آپ شاید صرف ایک چیز پر توجہ مرکوز کر رہے تھے -شاید ضرورت سے باہر،
ایک ڈیڈ لائن کی طرف سے کارفرما. اس ایک کام نے آپ کی توجہ کی جگہ کو بھر دیا۔
آپ ممکنہ طور پر خلفشار کو دور کرنے کے قابل بھی تھے اور تیزی سے ہر راستے پر واپس آ گئے۔
وقت ایک رکاوٹ آیا. جب آپ شدید توجہ کے ساتھ کام کر رہے تھے، تو آپ بے دلی سے کام نہیں کر رہے تھے، مسلسل کاموں کے درمیان سوئچ کر رہے تھے۔ جب آپ کا دھیان بھٹک گیا —جو اب بھی اکثر ہوتا تھا، لیکن معمول سے کم —آپ نے اسے جلدی سے کام پر واپس لایا۔

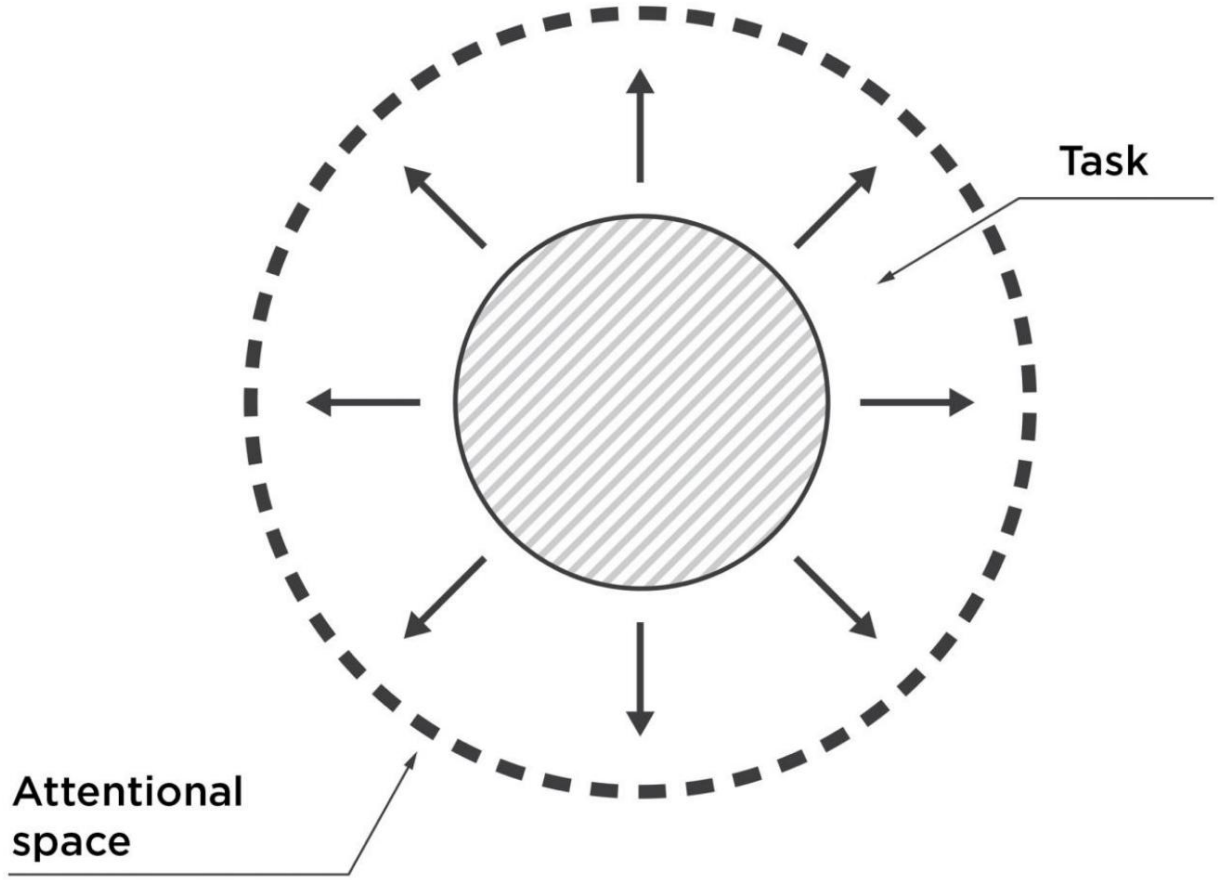
آپ کا کام بھی شاید مشکل کی آرام دہ سطح پر تھا: اتنا مشکل نہیں جتنا ہونا چاہیے۔
ڈرانے اتنا آسان نہیں کہ اسے عادت سے باہر کیا جا سکے۔ اس کی وجہ سے، ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے کام میں پوری طرح مگن ہو کر ایک "بہاؤ" کی حالت میں داخل ہو گئے ہوں، جہاں ہر بار جب آپ گھڑی کو دیکھتے ہیں تو ایک اور گھنٹہ گزر جاتا ہے، حالانکہ آپ نے اس وقت کو صرف پندرہ منٹ کا تجربہ کیا تھا۔ معجزانہ طور پر، آپ ان میں سے ہر ایک میں کئی گھنٹوں کے کام کے برابر کام کرنے میں کامیاب ہو گئے۔

آخر میں، ایک بار جب آپ نے شروع کرنے کی رکاوٹ پر قابو پالیا، تو آپ کو جاری رکھنے کے لیے بہت کم مزاحمت کا سامنا کرنا پڑا۔ اگرچہ آپ سخت محنت کر رہے تھے، آپ بعد میں تھک نہیں گئے تھے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ آپ کام کے دنوں کے سست ہونے کے بعد کم تھکے ہوئے تھے۔ آپ کی حوصلہ افزائی مضبوط رہی یہاں تک کہ اگر آپ کو بھوک لگنے کی وجہ سے کام کرنا چھوڑنا پڑا یا آپ کی میٹنگ تھی یا گھر جانے کا وقت آگیا تھا۔

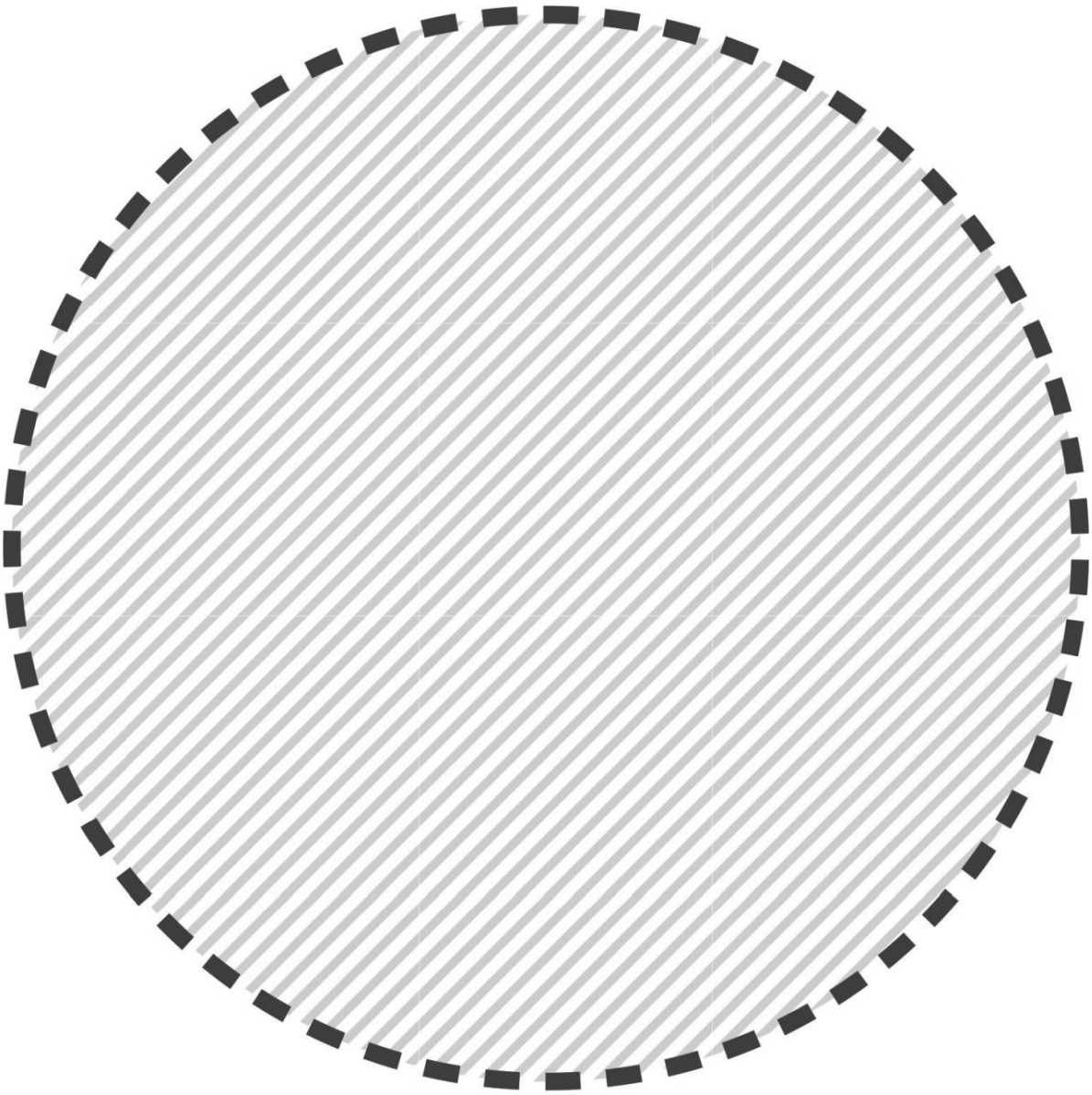
اس دن آپ نے اپنے دماغ کے سب سے زیادہ پیداواری موڈ کو چالو کیا: ہائپر فوکس۔ *جب آپ کسی کام پر ہائپر فوکس کرتے ہیں، تو آپ ایک کام، پروجیکٹ، یا توجہ کی دوسری چیز کو بڑھاتے ہیں۔

. .

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google



HYPERFOCUS

. . .لہذا یہ آپ کی توجہ کی جگہ کو مکمل طور پر بھرتا ہے۔
آپ جان بوجھ کر اور جان بوجھ کر اپنی توجہ کا انتظام کرکے اس موڈ میں داخل ہوتے ہیں: توجہ کے ایک اہم شے کا انتخاب کرکے، ان خلفشار کو ختم کرکے جو آپ کے کام کرتے وقت ناگزیر طور پر پیدا ہوں گے، اور پھر صرف اسی ایک کام پر توجہ مرکوز کریں۔ ہائپر فوکس میں بہت سی چیزیں ہیں۔

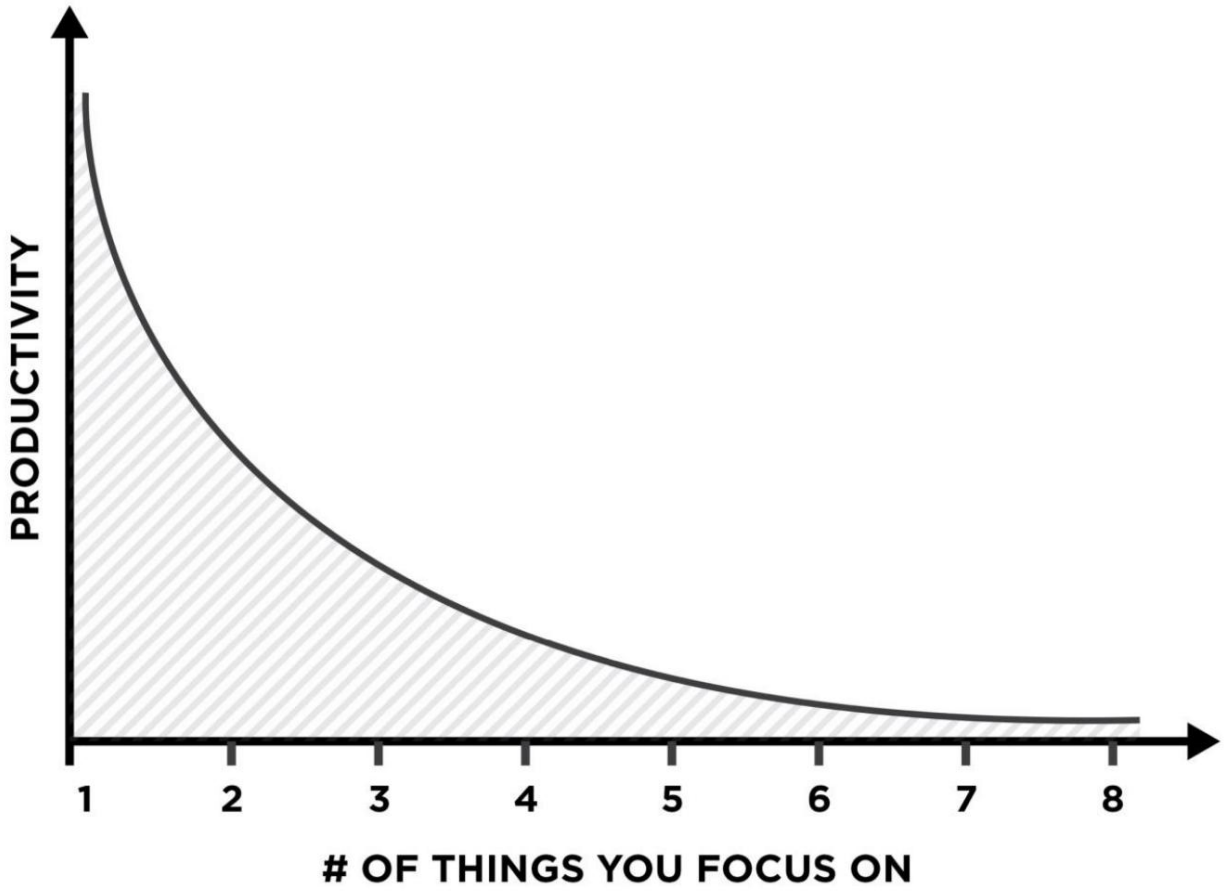
Machine Translated by Google

ایک بار: یہ جان بوجھ کر، غیر متوجہ، اور دوبارہ توجہ مرکوز کرنے میں جلدی ہے، اور یہ ہمیں اپنے کام میں مکمل طور پر غرق کرنے کی طرف لے جاتا ہے۔ یہ ہمیں بے حد خوشی بھی دیتا ہے۔ یاد کریں کہ آخری بار جب آپ نے خود کو اس حالت میں پایا تو آپ اپنے کام سے کتنے متحرک تھے۔ ہائپر فوکس میں آپ کام کرتے وقت آپ کی نسبت عام طور پر زیادہ پر سکون محسوس کر سکتے ہیں۔

ایک کام یا پروجیکٹ کو آپ کی پوری توجہ کی جگہ استعمال کرنے کی اجازت دینے کا مطلب ہے کہ یہ حالت آپ کو دباؤ یا مغلوب محسوس نہیں کرتی ہے۔ آپ کی توجہ کی جگہ زیادہ نہیں ہوتی ہے، اور آپ کا کام تقریباً انتشار محسوس نہیں کرتا ہے۔ چونکہ ہائپر فوکس بہت زیادہ پیداواری ہے، اس لیے آپ تھوڑا سا سست کر سکتے ہیں اور پھر بھی مختصر وقت میں ناقابل یقین رقم حاصل کر سکتے ہیں۔

یہ موڈ چلتے پھرتے ماحول میں ایک پرجوش عیش و آرام کی طرح محسوس کر سکتا ہے جس میں ہم
کام کریں اور آج زندہ رہیں۔ لیکن حقیقت سے آگے کچھ نہیں ہو سکتا۔ ہائپر فوکس کا مطلب ہے کہ آپ کم مصروف ہیں، کیونکہ آپ اپنی توجہ کی جگہ میں کم اشیاء کی اجازت دے رہے ہیں۔
وقت سے پہلے کن کاموں پر کام کرنا ہے اس کا انتخاب آپ کو اس بات پر توجہ مرکوز کرنے دیتا ہے کہ اس وقت اصل میں کیا اہم ہے۔ یہ ہمارے علمی کام کے ماحول سے زیادہ اہم کبھی نہیں رہا، جہاں تمام کام برابر نہیں بنائے جاتے۔ آپ اکثر ایک گھنٹہ ہائپر فوکس میں اس پورے دن کے مقابلے میں زیادہ کام کریں گے جو آپ کی توجہ کی جگہ کو متعدد اور اکثر غیر ارادی خدشات سے بھرنے میں گزارتے ہیں۔ یہ متضاد لیکن بالکل ضروری مشورہ ہے: آپ کے وقت پر جتنے زیادہ مطالبات کیے جائیں گے، اتنا ہی ضروری ہو جائے گا کہ آپ کن چیزوں کا انتخاب کریں اور کتنی —جن پر آپ توجہ دیں۔ آپ کبھی بھی ہائپر فوکس میں مصروف نہیں ہوتے ہیں۔

Machine Translated by Google



جب بات آپ کے اہم ترین کاموں کی ہو، تو آپ جتنی کم چیزوں پر توجہ دیتے ہیں،
آپ جتنے زیادہ پیداواری بن جاتے ہیں۔

عادات پر ہائپر فوکسنگ

ہائپر فوکس کا سب سے اہم پہلو یہ ہے کہ صرف ایک نتیجہ خیز یا بامعنی کام آپ کی توجہ کی جگہ استعمال کرتا ہے۔ یہ محض بات چیت کے قابل نہیں ہے۔
اس کی وجہ یہ ہے: انتہائی اہم کام، منصوبے، اور وعدے ہر اضافی توجہ سے فائدہ اٹھاتے ہیں۔ وہ عام طور پر عادات نہیں ہیں، جو پہلے سے طے شدہ طور پر اکثر آپ کی پوری توجہ کی جگہ استعمال نہیں کرتی ہیں۔

اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ عادت پر ہائپر فوکس کرنا ناممکن ہے۔ آپ کی توجہ حاصل کرنے کے لیے کوئی چھوٹا کام نہیں ہے —اگر آپ نے کافی کوشش کی، تو آپ پینٹ کو خشک دیکھنے پر اپنی پوری توجہ دے سکتے ہیں۔ لیکن عادات کے بجائے پیچیدہ کاموں کے لیے یہ ذہنی موڈ بہترین طور پر محفوظ رہنے کی دو وجوہات ہیں۔

سب سے پہلے، ہائپر فوکس کو چالو کرنے کے لیے قوتِ ارادی اور دماغی توانائی کی ضرورت ہوتی ہے، اس محدود سپلائی سے ڈرائنگ جو ہمیں اسے دن بھر کرنا ہوتا ہے۔ چونکہ عادات ہماری توجہ کی جگہ کا بہت کم استعمال کرتی ہیں، اس لیے ان پر ہائپر فوکس کرنے کی واقعی ضرورت نہیں ہے۔

Machine Translated by Google

دوسرا، اور زیادہ دلچسپ، جب کہ پیچیدہ کاموں پر آپ کی کارکردگی اس وقت فائدہ مند ہوتی ہے جب آپ پوری طرح سے توجہ مرکوز کرتے ہیں، لیکن آپ کی عادت کے مطابق کام کی کارکردگی اس وقت متاثر ہوتی ہے جب آپ پوری توجہ کے ساتھ توجہ مرکوز کرتے ہیں۔

آپ نے آخری بار اس کا تجربہ کیا ہو گا جب آپ نے کسی کو آپ کو چلتے ہوئے دیکھا تھا، اور آپ نے اس بات کو یقینی بنانے پر توجہ مرکوز کی کہ آپ بالکل عام انسان کی طرح چلتے ہیں۔ امکانات یہ ہیں کہ آپ فوری طور پر ایک مکمل مکینیکل روبوٹ کی طرح حرکت کرنا شروع کر دیں، ایسا محسوس ہو جیسے آپ فٹ پاتھ پر پھڑپھڑا رہے ہوں۔ اسے دو ٹوک الفاظ میں کہوں تو، آپ کے چلنے کی کارکردگی کو نقصان پہنچا۔ *یا ہوسکتا ہے کہ آخری بار جب آپ باؤلنگ کرنے گئے تھے تو آپ نے اپنے آپ کو یہ سوچتے ہوئے پایا کہ آپ معمول سے زیادہ پوائنٹس کیوں حاصل کر رہے ہیں —آپ بالکل ٹھیک کیا کر رہے تھے۔ لیکن پھر آپ کے مخالفین آگے بڑھنے لگے اور آخر کار جیت گئے۔ آپ کا دم گھٹ گیا، اور آپ کی کارکردگی کا سامنا آپ کی پوری توجہ اس کھیل کی طرف مبذول کروانے سے ہوا جو آپ عام طور پر عادت سے ہٹ کر کھیلتے ہیں۔ ہنر مند ٹائپسٹوں کا تجزیہ کرنے والے مطالعات نے یہی رجحان پایا: وہ اپنی ٹائپنگ پر جتنی زیادہ توجہ مبذول کراتے ہیں، اتنی ہی آہستہ ٹائپ کرتے ہیں اور اتنی ہی زیادہ غلطیاں کرتے ہیں۔ ایسے معمول کے کام کرتے وقت، بہتر ہے کہ آپ جو کچھ کر رہے ہیں اس پر پوری توجہ نہ دیں۔

اپنے انتہائی پیچیدہ کاموں کے لیے ہائپر فوکس کو محفوظ کریں —وہ چیزیں جن سے حقیقت میں فائدہ ہوگا۔
آپ کی پوری توجہ، جیسے کہ رپورٹ لکھنا، اپنی ٹیم کے بجٹ کا نقشہ بنانا، یا کسی عزیز کے ساتھ بامعنی گفتگو کرنا۔

جب آپ ایسا کرتے ہیں تو کچھ حیرت انگیز چیزیں ہوتی ہیں۔ سب سے پہلے، کیونکہ آپ کسی ایک کام پر توجہ مرکوز کر رہے ہیں، اس لیے آپ کے پاس ممکنہ طور پر کچھ توجہ دینے کی جگہ باقی ہے —کافی ہے کہ آپ اپنے اصل ارادے کو ذہن میں رکھنے کے قابل بھی ہیں۔ نتیجتاً، خلفشار اور رکاوٹوں سے آپ کے پٹری سے اترنے کا امکان کم ہوتا ہے، کیونکہ آپ کے پاس اتنی آگاہی ہوتی ہے کہ وہ آپ کو پٹری سے اتارنے والے ہیں۔ اور شاید سب سے اہم، آپ کے پاس اتنی توجہ ہے کہ آپ کام کرتے وقت کام کے بارے میں گہرائی سے سوچیں۔ یہ آپ کو یاد رکھنے اور مزید جاننے کی اجازت دیتا ہے، جب آپ کا دماغ بھٹک جاتا ہے تو راستے پر واپس آجاتے ہیں، اور مسائل کو حل کرتے وقت متبادل طریقوں پر غور کرتے ہیں۔ یہ سب آپ کو کام کو مکمل کرنے میں بہت زیادہ وقت بچائے گا۔ مزید کام کرنے کے بہترین طریقوں میں سے ایک یہ ہے کہ اپنے آپ کو ان چیزوں پر توجہ مرکوز کرنے سے روکیں جو اہم نہیں ہیں۔

ہائپر فوکس کے چار مراحل

کسی بھی لمحے میں آپ یا تو اپنے بیرونی ماحول، آپ کے دماغ میں خیالات، یا دونوں پر توجہ مرکوز کر رہے ہیں۔ اپنے بیرونی ماحول کے ساتھ مکمل طور پر مشغول ہونے کا مطلب ہے کہ آپ مؤثر طریقے سے آٹو پائلٹ پر رہ رہے ہیں۔ آپ اس موڈ میں پھسل جاتے ہیں جب آپ ٹریفک لائٹ کے تبدیل ہونے کا انتظار کرتے ہیں یا اپنے آپ کو اپنے فون پر انہی ایپس کے لوپ کے گرد اچھالتے ہوئے پاتے ہیں۔ جب آپ صرف اپنے دماغ میں خیالات کے ساتھ مشغول ہوتے ہیں، تو آپ دن میں خواب دیکھ رہے ہوتے ہیں۔ یہ اس وقت ہو سکتا ہے جب آپ اپنے فون کے بغیر تیز چہل قدمی پر جاتے ہیں، آپ کا دماغ شاور میں گھومتا ہے، یا آپ سیر کے لیے جاتے ہیں۔ آپ ہائپر فوکس میں داخل ہوتے ہیں جب آپ اپنے خیالات اور اپنے بیرونی ماحول دونوں کو مشغول کرتے ہیں اور انہیں جان بوجھ کر ایک چیز کی طرف لے جاتے ہیں۔*

–

تو ہم ہائپر فوکس موڈ میں کیسے داخل ہوتے ہیں؟

سائنس بتاتی ہے کہ جب ہم توجہ مرکوز کرنا شروع کرتے ہیں تو ہم چار حالتوں سے گزرتے ہیں۔ سب سے پہلے، ہم توجہ مرکوز کر رہے ہیں (اور نتیجہ خیز)۔ پھر، یہ فرض کرتے ہوئے کہ ہم مشغول یا مداخلت نہیں کرتے، ہمارے

Machine Translated by Google

دماغ بھٹکنے لگتا ہے۔ تیسرا، ہم اس ذہن کو بھٹکتے ہوئے نوٹ کرتے ہیں۔ اس میں کچھ وقت لگ سکتا ہے، خاص طور پر اگر ہم اکثر یہ نہیں دیکھتے کہ ہماری توجہ کی جگہ کو کیا کھا رہا ہے۔
(اوسط طور پر، ہم ایک گھنٹے میں تقریباً پانچ بار محسوس کرتے ہیں کہ ہمارا دماغ بھٹک گیا ہے۔) اور چوتھا، ہم اپنی توجہ واپس اپنے اصل توجہ کی طرف موڑ دیتے ہیں۔
ہائپر فوکس کے چار مراحل اس فریم ورک پر بنائے گئے ہیں۔
ہائپر فوکس کرنے کے لیے، آپ کو ۔1توجہ دینے والی ایک نتیجہ خیز یا معنی خیز چیز کا انتخاب کرنا چاہیے۔ .2جتنا ہو سکے بیرونی اور اندرونی خلفشار کو ختم کریں۔ .3توجہ کے اس منتخب شے پر توجہ مرکوز کریں؛ اور .4اپنی توجہ کو مسلسل توجہ کے اس ایک شے کی طرف متوجہ کریں۔

ہم جس چیز پر توجہ مرکوز کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں اس کے لیے ایک ارادہ طے کرنا سب سے اہم مرحلہ ہے —جتنا زیادہ نتیجہ خیز اور بامعنی کام ہوگا، آپ کے اعمال اتنے ہی زیادہ نتیجہ خیز اور بامعنی ہوتے جائیں گے۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کسی نئے ملازم کی رہنمائی پر توجہ مرکوز کرنے، ایک بار بار ہونے والے کام کو خودکار بنانے، یا کسی نئے پروڈکٹ کے آئیڈیا کو ذہن سازی کرنے پر توجہ مرکوز کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں، تو آپ اس سے کہیں زیادہ نتیجہ خیز ہوں گے کہ اگر آپ بغیر ارادے کے اور آٹو پائلٹ موڈ میں کام کرتے ہیں۔
یہی خیال گھر پر بھی لاگو ہوتا ہے: ہماری توجہ کی چیزیں جتنی زیادہ بامعنی ہوتی ہیں، ہماری زندگی اتنی ہی زیادہ بامعنی ہوتی جاتی ہے۔ ہم اپنے ساتھی کے ساتھ بات چیت میں موجود رہنا یا اپنے خاندان کے ساتھ کھانے کا مکمل لطف اندوز ہونے جیسے آسان ارادوں کو ترتیب دے کر ہائپر فوکس موڈ کے فوائد کا تجربہ کرتے ہیں۔ ہم مزید سیکھتے ہیں، مزید یاد رکھتے ہیں، اور اپنے اعمال کو زیادہ گہرائی سے پروسس کرتے ہیں- اور اس کے نتیجے میں ہماری زندگی زیادہ معنی خیز ہو جاتی ہے۔ ہائپر فوکس موڈ تک پہنچنے کے لیے یہ پہلا قدم ضروری ہے —نیت کو بالکل توجہ سے پہلے ہونا چاہیے۔

ہائپر فوکس تک پہنچنے کا دوسرا مرحلہ اندرونی اور بیرونی کو ختم کرنا ہے۔
ممکنہ حد تک خلفشار. اس کی ایک سادہ سی وجہ ہے کہ ہم خلفشار کا شکار ہو جاتے ہیں: اس وقت، خلفشار اس سے کہیں زیادہ پرکشش چیزیں ہیں جو ہمیں واقعی کرنا چاہیے۔ یہ کام اور گھر دونوں جگہوں پر سچ ہے۔ ای میل الرٹس جو ہماری اسکرین کے کونے میں پاپ ہوتے ہیں عام طور پر اس کام سے زیادہ پرکشش ہوتے ہیں جو ہم دوسری ونڈو میں کر رہے ہیں۔ پب میں ہمارے ساتھی کے پیچھے ٹی وی عام طور پر بات چیت پر توجہ مرکوز کرنے سے زیادہ دلکش ہوتا ہے۔

خلفشار سے پیشگی نمٹنا لامحدود طور پر آسان ہوتا ہے —جب تک وہ ظاہر ہوتے ہیں، ان کے خلاف ہمارے ارادے کا دفاع کرنے میں اکثر پہلے ہی بہت دیر ہو چکی ہوتی ہے۔ اندرونی خلفشار پر بھی قابو پانا ضروری ہے —جس میں بے ترتیب (اور بعض اوقات دلکش) یادیں اور خیالات شامل ہیں جو کہ جب ہم توجہ مرکوز کرنے کی کوشش کر رہے ہوتے ہیں، دماغی مزاحمت جو ہمیں ناپسندیدہ کاموں کے لیے ہوتی ہے (جیسے ٹیکس لگانا یا گیراج کی صفائی کرنا)، اور اوقات ہم توجہ مرکوز کرنا چاہتے ہیں لیکن ہمارا دماغ بھٹکنا چاہتا ہے۔

تیسرا، ہائپر فوکس اس وقت ممکن ہو جاتا ہے جب ہم اپنی توجہ کے منتخب کردہ شے پر توجہ مرکوز کرتے ہیں۔
وقت کی ایک مقررہ رقم کے لیے۔ اس میں ایک مقررہ مدت کے لیے شکار کرنا شامل ہے جو آرام دہ اور قابل عمل دونوں ہے۔ ہائپر فوکس کے پہلے دو مراحل میں ہم جتنا زیادہ بنیادی کام کریں گے، اتنا ہی گہرائی اور اعتماد کے ساتھ ہم تیسرا مرحلہ پورا کر سکتے ہیں۔
چوتھا، اور آخر میں، ہائپر فوکس ہماری توجہ کو اصل توجہ کی طرف مبذول کرنے کے بارے میں ہے جب ہمارا دماغ بھٹکتا ہے۔
میں اس نکتے کو بار بار دہراؤں گا، کیونکہ یہ اس کتاب کے سب سے اہم خیالات میں سے ایک ہے: ایک بار پھر، تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ ہمارا دماغ دن کا 47فیصد گھومتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں، اگر ہم اٹھارہ گھنٹے جاگتے ہیں، تو ہم ان میں سے صرف آٹھ کے لیے کیا کر رہے ہیں۔ ہمارے دماغ کا بھٹکنا معمول کی بات ہے، لیکن کلید اسے مرکز میں رکھنا ہے تاکہ ہم اس پر وقت اور توجہ صرف کر سکیں جو حقیقت میں ہمارے سامنے ہے۔

Machine Translated by Google

اس کے علاوہ، ہمارے مشغول ہونے یا خلل ڈالنے کے بعد کسی کام کو دوبارہ شروع کرنے میں اوسطاً بائیس منٹ لگتے ہیں۔ جب ہم خود کو روکتے ہیں یا اپنی توجہ ہٹاتے ہیں تو ہم اس سے بھی بدتر ہوتے ہیں- ان صورتوں میں ، اصل کام پر واپس آنے میں انتیس منٹ لگتے ہیں۔ جتنی زیادہ بار ہم اس بات کا اندازہ لگاتے ہیں کہ ہماری توجہ کی جگہ پر کیا قبضہ کر رہا ہے، اتنی ہی جلدی ہم ٹریک پر واپس آنے کے قابل ہو جائیں گے۔ ابھی اس کے بارے میں زیادہ زور نہ دیں- ہم کتاب میں بعد میں تفصیلات حاصل کریں گے۔

ہائپر فوکس کے تصور کا خلاصہ ایک ہی پرسکون جملے میں کیا جا سکتا ہے: رکھیں
آپ کے کام کے دوران آپ کی آگاہی میں توجہ کا ایک اہم، پیچیدہ شے۔

بغیر ارادے کے توجہ مرکوز کرنے کا انتخاب کرنا توانائی کا ضیاع ہے۔ ارادے کو ہمیشہ توجہ سے پہلے ہونا چاہیے —درحقیقت، دونوں خیالات بالکل جوڑتے ہیں۔ نیت کی ترتیب ہمیں یہ فیصلہ کرنے کی اجازت دیتی ہے کہ ہمیں اپنا وقت کیسے گزارنا چاہیے؛ اس کام پر ہماری توجہ مرکوز کرنے سے یہ مؤثر طریقے سے ہو جاتا ہے۔

زیادہ نتیجہ خیز بننے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ کام شروع کرنے سے پہلے اس کا انتخاب کریں جو آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔

جب ہم ارادے طے کرتے ہیں، تو یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ تمام کام کے کام برابر نہیں بنائے جاتے۔ کچھ کام ہمیں ان پر خرچ کرنے والے ہر منٹ کے ساتھ ایک ناقابل یقین رقم کو پورا کرنے کے قابل بناتے ہیں۔ ان میں اس طرح کے اہداف شامل ہیں کہ آپ ہر روز کون سے اہم کاموں کو پورا کرنا چاہتے ہیں اس کی منصوبہ بندی کرنے کے لیے وقت مختص کرنا، ایک ماہ قبل آپ کی ٹیم میں شامل ہونے والے ایک نئے ملازم کی رہنمائی کرنا، اور وہ کتاب لکھنا جس کا آپ کو برسوں سے مطلب ہے۔ یہ کام باب 1میں زیر بحث "ضروری" اور "مقصد" کواڈرینٹ میں آتے ہیں۔ جب آپ ان کواڈرینٹ میں کام کو غیر ضروری اور پریشان کن کاموں کے خلاف پیمائش کرتے ہیں جیسے بیکار میٹنگز میں شرکت کرنا، اپنے سوشل میڈیا فیڈز کو پکڑنا، اور بار بار نئے ای میل کی جانچ کرنا، یہ دیکھنا مشکل نہیں ہے کہ کون سے زیادہ نتیجہ خیز ہیں۔ جب ہم اس بات کا انتخاب نہیں کرتے ہیں کہ کن کاموں میں وقت گزارنا ہے، تو ہم آٹو پائلٹ میں پڑ جاتے ہیں۔

اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ہم آٹو پائلٹ موڈ میں "حاصل" نہیں کر سکتے۔ کے لیے انتہائی جوابدہ ہو کر جو کام ہمارے راستے میں آتا ہے، ہم اس میں سے زیادہ تر کاموں میں سرفہرست رہ سکتے ہیں اور شاید اتنا نتیجہ خیز ثابت ہو سکتے ہیں کہ ہم اپنی ملازمتوں سے محروم نہ ہوں۔ لیکن آٹو پائلٹ بھی ہمارے کام کو کسی معنی خیز طریقے سے آگے بڑھانے میں ناکام رہتا ہے۔ مجھے شبہ ہے کہ آپ کو صرف ای میلز، بات چیت اور فوری پیغامات کو ادھر ادھر منتقل کرکے "ٹریفک پولیس" کا کردار ادا کرنے کے لیے ادائیگی نہیں کی جاتی ہے۔ اس طرح کے کام، اور غیر متوقع مطالبات کا جواب دینا جو آپ کے راستے میں آتے ہیں، ہمیشہ ضروری ہوتے ہیں۔ لیکن جب بھی ممکن ہو، آپ کو یہ انتخاب کرنے میں فعال کردار ادا کرنا چاہیے کہ آپ اپنا وقت اور توجہ کہاں خرچ کرتے ہیں۔

اگر آپ نے پہلے ہی ایسا نہیں کیا ہے، تو یہ آپ کے کام کا 2 x 2گرڈ بنانے کا بہترین وقت ہے —اپنے معیاری ماہانہ کاموں کو اس بنیاد پر ترتیب دیں کہ وہ نتیجہ خیز ہیں یا غیر پیداواری اور پرکشش
یا غیر کشش؟ آپ کی پیداواری صلاحیت میں سرمایہ کاری کے بارے میں ستم ظریفی یہ ہے کہ جب آپ اسے دفتری خندقوں میں پھینک رہے ہوں تو ایسا کرنا تقریباً ناممکن ہے۔ میٹنگز، ای میل چینز، اور پروجیکٹ کی ڈیڈ لائنز کو برقرار رکھنے کے لیے بہت کچھ ہے۔ اس وجہ سے، بہترین پیداواری حکمت عملی وہ ہیں جو آپ کو اپنے کام سے پیچھے ہٹنے اور اپنے آپ کو ہٹانے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ آپ کو تنقیدی طور پر سوچنے کی ذہنی جگہ ملے کہ آپ کو اس کام سے مختلف طریقے سے کیسے رجوع کرنا چاہیے۔ اس طرح، جب آپ کام پر واپس آتے ہیں، تو آپ اسے زیادہ مشکل کے بجائے زیادہ ذہانت سے کر سکتے ہیں۔ اپنے چار قسم کے کام کے کاموں کا پتہ لگانا ان "پیچھے ہٹنے" کی سرگرمیوں میں سے ایک ہے۔ اب ایسا کرنے کا بہترین وقت ہے—خاص طور پر اس سے پہلے کہ آپ اگلے حصے کو پڑھیں۔ بس پانچ سے دس منٹ لگیں گے۔

Machine Translated by Google

گزشتہ چند سالوں میں توجہ اور نیت پر تحقیق کرتے ہوئے، میں نے روزانہ نیت کو ترتیب دینے کی چند پسندیدہ رسومات تیار کی ہیں۔ یہاں میرے سب سے اوپر تین ہیں.

1. 3کا اصول

اگر آپ ماضی میں لکھے گئے مواد سے واقف ہیں تو آپ شاید اس سیکشن کو سکم کر سکتے ہیں۔
اگر نہیں ۔ اگرچہ ایک کرنے کی فہرست دن کے لمحات کو حاصل کرنے کے لیے کارآمد ہے، لیکن ان تینوں ارادوں کے سلاٹس کو آپ کے روزمرہ کے اہم ترین کاموں کے لیے مخصوص کیا جانا چاہیے۔

میں نے یہ چھوٹی سی رسم ہر صبح کئی سالوں سے کی ہے، جب سے اس کے بارے میں سیکھا ہے۔
مائیکروسافٹ کے ڈیجیٹل ٹرانسفارمیشن کے ڈائریکٹر جے ڈی میئر سے۔ 3کا اصول دھوکہ دہی سے آسان ہے۔ اپنے آپ کو ہر دن کے آغاز میں صرف تین اہم ارادوں کا انتخاب کرنے پر مجبور کرکے، آپ کئی چیزیں حاصل کرتے ہیں۔ آپ اس بات کا انتخاب کرتے ہیں کہ کیا اہم ہے لیکن یہ بھی کہ کیا اہم نہیں ہے —اس اصول کی رکاوٹیں آپ کو یہ جاننے پر مجبور کرتی ہیں کہ اصل میں کیا اہم ہے۔

اصول آپ کے دن کی رکاوٹوں کے اندر بھی لچکدار ہے۔ اگر آپ کا کیلنڈر ملاقاتوں سے بھرا ہوا ہے، تو وہ وعدے آپ کے تین ارادوں کے دائرہ کار کا تعین کر سکتے ہیں، جبکہ ملاقات سے پاک دن کا مطلب ہے کہ آپ زیادہ اہم اور کم ضروری کاموں کو پورا کرنے کے لیے ارادے طے کر سکتے ہیں۔ جب غیر متوقع کام اور منصوبے آپ کے سامنے آتے ہیں، تو آپ ان نئی ذمہ داریوں کو ان ارادوں کے خلاف وزن کر سکتے ہیں جو آپ نے پہلے ہی طے کر لیے ہیں۔ چونکہ تین آئیڈیاز آپ کی توجہ کی جگہ میں آرام سے فٹ بیٹھتے ہیں، اس لیے آپ اپنے اصل ارادوں کو نسبتاً آسانی کے ساتھ یاد کر سکتے ہیں۔

اپنے تینوں ارادوں کو یقینی بنائیں جہاں آپ انہیں دیکھ سکتے ہیں —میں اپنے دفتر میں دیو ہیکل وائٹ بورڈ پر رکھتا ہوں یا، اگر میں سفر کر رہا ہوں، تو میری روزانہ کی فہرست میں سب سے اوپر ہے، جو OneNoteمیں آلات کے درمیان مطابقت پذیر ہے۔ اگر آپ میری طرح ہیں، تو آپ کو تین ہفتہ وار ارادوں کے ساتھ ساتھ روزانہ تین ذاتی ارادے بھی طے کرنے میں مدد مل سکتی ہے جیسے کہ رات کے کھانے کے دوران کام سے رابطہ منقطع کرنا، دفتر سے گھر جانے سے پہلے جم جانا، یا ٹیکس کی رسیدیں جمع کرنا۔ .

وہ دن جب آپ کا شیڈول سیٹ کیا جاتا ہے —جیسے کہ کب آپ ایک کانفرنس میں شرکت کر رہے ہیں- ہو سکتا ہے آپ اس بات کا تعین نہ کر سکیں کہ آپ اپنا وقت اور توجہ کس طرح گزارتے ہیں۔ تاہم، آپ تبدیل کر سکتے ہیں کہ آپ کو جو کچھ کرنا ہے اس سے آپ کا تعلق کیسے ہے ۔ مثال کے طور پر، "کانفرنس کے مذاکرات میں شرکت" کا ارادہ کرنے کے بجائے، "کاک ٹیل ریسپشن میں پانچ نئے لوگوں کے ساتھ جڑیں" کا انتخاب کریں۔

2.آپ کے سب سے زیادہ نتیجہ خیز کام ایک دوسری نیت طے کرنے کی رسم جس کی میں پیروی کرتا ہوں اس پر غور کر رہا ہے کہ میری کرنے کی فہرست میں کون سی چیزیں سب سے زیادہ نتیجہ خیز ہیں۔

اگر آپ کو کرنے کی فہرست کو برقرار رکھنے کی عادت ہے (جس کی میں بہت زیادہ سفارش کرتا ہوں اور جس کا طاقت جس پر میں بعد میں کتاب میں بات کروں گا)، ہر کام کو انجام دینے کے نتائج پر غور کرنے کے لیے ایک سیکنڈ لگائیں—اس کے قلیل مدتی اور طویل مدتی نتائج دونوں کا مجموعہ۔
آپ کی فہرست میں سب سے اہم کام وہ ہیں جو سب سے بڑے مثبت نتائج کا باعث بنتے ہیں۔

Machine Translated by Google

دنیا میں کیا مختلف ہو گا —یا آپ کے کام میں یا آپ کی زندگی میں —آپ کے نتیجے میں
آپ کی فہرست میں سے ہر ایک کو کرنے میں وقت گزارنا؟ ایک سو کی لائن میں ڈومینو کے برابر کون سا کام ہے جو، ایک بار گرنے کے بعد، ایک سلسلہ ردعمل شروع کرتا ہے جو آپ کو ایک بہت بڑا کام کرنے دیتا ہے؟

اس کو دیکھنے کا ایک اور طریقہ: جب فیصلہ کرتے ہو کہ کیا کرنا ہے، اس پر غور کرنے کے بجائے
کسی سرگرمی کے فوری نتائج، دوسرے اور تیسرے آرڈر کے نتائج پر بھی غور کریں۔ مثال کے طور پر، فرض کریں کہ آپ یہ فیصلہ کر رہے ہیں کہ آیا میٹھے کے لیے فنل کیک کا آرڈر دینا ہے۔ فیصلے کا فوری نتیجہ یہ ہے کہ آپ کیک کھانے سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔

لیکن دوسرے اور تیسرے آرڈر کے نتائج کافی زیادہ ہیں۔ دوسرے آرڈر کا نتیجہ یہ ہو سکتا ہے کہ آپ باقی شام کے لیے خوفناک محسوس کریں گے۔ تیسرے درجے کے نتائج میں وزن بڑھنا یا غذا کی نئی طرز عمل کو توڑنا شامل ہو سکتا ہے۔

یہ اندرونی بنانے کا ایک طاقتور خیال ہے، خاص طور پر چونکہ سب سے اہم کام اکثر وہ نہیں ہوتے ہیں جو فوری طور پر انتہائی ضروری یا نتیجہ خیز محسوس کرتے ہیں ۔ نئے ملازمین کے لیے گائیڈ لکھنا، اس لمحے میں درجن بھر ای میلز کا جواب دینے جتنا قیمتی محسوس نہیں کر سکتا، لیکن اگر یہ گائیڈ ہر نئے ملازم کو بورڈ پر لانے میں لگنے والے وقت کو کم کر دیتا ہے، تو اسے مزید خوش آئند محسوس ہوتا ہے، اور خدمت بھی کرتا ہے۔ اسے مزید نتیجہ خیز بنانے کے لیے، یہ آپ کی فہرست میں آسانی سے سب سے زیادہ نتیجہ خیز چیز ہے۔ دیگر نتیجہ خیز کاموں میں کسی ایسے کام کو خودکار کرنا جو پریشان کن اور بار بار ہوتا ہے، منقطع کرنا شامل ہو سکتا ہے تاکہ آپ اپنی بنائی ہوئی ایپ کے لیے ورک فلو کو ڈیزائن کرنے پر توجہ مرکوز کر سکیں، یا آفس مینٹرشپ پروگرام تشکیل دے سکیں جو ملازمین کو آسانی سے اپنے علم کا اشتراک کر سکے۔

اگر آپ کے کاموں کی فہرست میں بہت سارے کام ہیں، تو اپنے آپ سے پوچھیں: سب سے زیادہ نتیجہ خیز کون سے ہیں؟ یہ مشق آپ کے کام میں چار قسم کے کاموں کے ساتھ مل کر اچھی طرح کام کرتی ہے۔ ایک بار جب آپ انہیں ضروری، بامقصد، خلفشار اور غیر ضروری کے چار حصوں میں الگ کر لیں، تو اپنے آپ سے پوچھیں: ضروری اور بامقصد کاموں میں سے، جن میں سلسلہ رد عمل شروع کرنے کی صلاحیت ہے؟

3.روزانہ کے تین ارادوں کا تعین اور اپنے سب سے زیادہ نتیجہ خیز کاموں کو ترجیح دینا ہر دن اور ہفتے میں زیادہ جان بوجھ کر بننے کے بہترین طریقے ہیں۔ لیکن آپ یہ کیسے یقینی بنا سکتے ہیں کہ آپ لمحہ بہ لمحہ جان بوجھ کر کام کر رہے ہیں؟

جہاں تک پیداواری صلاحیت کا تعلق ہے، یہ انفرادی لمحات وہ ہیں جہاں ربڑ ہے۔
سڑک پر پورا اترتا ہے —اگر آپ دن بھر ان کو پورا کرنے کے لیے کام نہیں کرتے ہیں تو اہداف اور ارادے طے کرنا بے معنی ہے۔ اس بات کو یقینی بنانے کا میرا پسندیدہ طریقہ یہ ہے کہ میں اپنے ارادوں کے ساتھ ٹریک پر رہ رہا ہوں اکثر یہ چیک کرنا کہ میری توجہ کی جگہ کیا ہے —اس بات پر غور کرنے کے لیے کہ آیا میں اس بات پر توجہ مرکوز کر رہا ہوں کہ کیا اہم اور نتیجہ خیز ہے یا میں آٹو پائلٹ موڈ میں پھسل گیا ہوں۔ ایسا کرنے کے لیے، میں نے ایک گھنٹہ بیداری کا وقت مقرر کیا۔

ہائپر فوکس کا ایک اہم موضوع یہ ہے کہ جب آپ ایسا کرتے ہیں تو آپ کو اپنے آپ پر زیادہ سخت نہیں ہونا چاہئے۔
دیکھیں کہ آپ کا دماغ چل رہا ہے یا کوئی اور عجیب کام کر رہا ہے۔ آپ کا دماغ ہمیشہ بھٹکتا رہے گا، اس لیے غور کریں کہ یہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں اس کا اندازہ لگانے اور پھر آگے کیا کرنا ہے اس کے لیے راستہ طے کرنے کا موقع کیسے فراہم کر سکتا ہے۔
تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ جب ہم اپنے آپ کو ایسا کرنے کا بدلہ دیتے ہیں تو ہم اپنے دماغ کو بھٹکتے ہوئے پکڑنے کا زیادہ امکان رکھتے ہیں۔ یہاں تک کہ اگر آپ ایک یا دو خلفشار کو کم کرتے ہیں اور ہر دن صرف ایک یا دو ارادے رکھتے ہیں، تو آپ سب سے بہتر کام کر رہے ہیں۔ اگر آپ میری طرح کچھ بھی ہیں تو، آپ کی فی گھنٹہ بیداری کی آواز ہو سکتی ہے۔

Machine Translated by Google

پہلے یہ ظاہر کریں کہ آپ عام طور پر کسی اہم یا نتیجہ خیز پر کام نہیں کر رہے ہیں۔
یہ ٹھیک ہے —اور یہاں تک کہ توقع کی جائے۔
اہم بات یہ ہے کہ آپ باقاعدگی سے چیک کر رہے ہیں کہ آپ کی توجہ کی جگہ کیا ہے. اپنے فون، سمارٹ واچ، یا کسی اور ڈیوائس پر فی گھنٹہ کا ٹائمر سیٹ کریں —یہ آسانی سے آپ کو دن بھر میں ملنے والی سب سے زیادہ نتیجہ خیز رکاوٹ ہوگی۔

جب آپ کی گھنٹہ گھنٹہ بجتی ہے، تو اپنے آپ سے درج ذیل پوچھیں: •کیا آپ کا ذہن بھٹک رہا تھا جب بیداری کی گھنٹی بجی؟ •کیا آپ آٹو پائلٹ پر کام کر رہے ہیں یا کسی ایسی چیز پر جو آپ نے جان بوجھ کر کرنے کا انتخاب کیا ہے؟

(وقت کے ساتھ ساتھ اس میں بہتری دیکھ کر بہت اطمینان ہوتا ہے۔)
•کیا آپ کسی نتیجہ خیز کام میں ڈوبے ہوئے ہیں؟ اگر ایسا ہے تو، آپ نے اس پر توجہ مرکوز کرنے میں کتنا عرصہ گزارا ہے؟ (اگر یہ ایک متاثر کن وقت تھا، تو آگاہی کی گھنٹی کو آپ کو دور نہ ہونے دیں—جاتے رہیں!)

•سب سے زیادہ نتیجہ خیز چیز کیا ہے جو آپ ابھی کر رہے ہیں؟ تم ہو
اس پر کام کر رہے ہیں؟
•آپ کی توجہ کی جگہ کتنی بھری ہوئی ہے؟ کیا یہ چھلک رہا ہے، یا آپ کی توجہ ہے؟
بچانے کے لئے؟
•کیا کوئی خلفشار آپ کو اپنے کام پر زیادہ توجہ مرکوز کرنے سے روک رہا ہے؟
آپ کو ان تمام سوالات کے جوابات دینے کی ضرورت نہیں ہے —دو یا تین ایسے اشارے چنیں جو آپ کو سب سے زیادہ مددگار معلوم ہوں، جو آپ کو اہم چیزوں پر دوبارہ توجہ مرکوز کرنے پر مجبور کر دیں۔ یہ فی گھنٹہ کرنے سے توجہ کے معیار کے تینوں اقدامات بڑھ جاتے ہیں: یہ آپ کو زیادہ دیر تک توجہ مرکوز کرنے میں مدد کرتا ہے کیونکہ آپ افق پر خلفشار کو دیکھتے اور روکتے ہیں۔ آپ نے زیادہ کثرت سے دیکھا کہ آپ کا دماغ بھٹک گیا ہے اور اس پر دوبارہ توجہ مرکوز کر سکتا ہے۔ اور آپ، وقت کے ساتھ، اپنے دن کا زیادہ حصہ جان بوجھ کر کام کر سکتے ہیں۔

جب آپ پہلی بار یہ چیک اِن شروع کرتے ہیں، تو شاید آپ کو اتنا اچھا نہیں ملے گا اور آپ خود کو اکثر آٹو پائلٹ پر کام کرتے ہوئے، مشغول ہوتے ہوئے، اور غیر ضروری اور پریشان کن کاموں میں وقت گزارتے ہوئے پائیں گے۔ ٹھیک ہے! جب آپ ایسا کرتے ہیں، تو کسی ایسے کام پر کام کرنے کے لیے کورس کو ایڈجسٹ کریں جو زیادہ نتیجہ خیز ہو، اور اس لمحے میں جو بھی خلفشار آپ کو پٹری سے اتارتا ہے اس پر قابو پالیں۔ اگر آپ دیکھتے ہیں کہ وہی خلفشار اکثر ظاہر ہوتا ہے، تو ان سے نمٹنے کے لیے ایک منصوبہ بنائیں۔ (ہم اسے اگلے باب میں کریں گے۔)

اس ہفتے کام کے ایک دن کے لیے ایک گھنٹہ وار آگاہی کی گھنٹی لگانے کی کوشش کریں۔ اگرچہ سب سے پہلے رکاوٹیں یقیناً پریشان کن ہوں گی، وہ ایک قابل قدر نئی عادت قائم کریں گی۔ اگر آپ کو آگاہی کی گھنٹی کا خیال پسند نہیں ہے تو، اپنے ماحول میں کچھ ایسے اشارے استعمال کرنے کی کوشش کریں جو آپ کو یہ سوچنے پر اکساتے ہیں کہ آپ کی توجہ کی جگہ کیا کر رہی ہے۔ میں اب ایک گھنٹہ کے حساب سے آگاہی کی گھنٹی استعمال نہیں کرتا ہوں، حالانکہ میں نے اسے پریکٹس میں آنے کا سب سے مددگار طریقہ پایا۔ آج میں اس بات پر غور کرتا ہوں جس پر میں کچھ پہلے سے طے شدہ اوقات میں کام کر رہا ہوں: ہر بار جب میں واش روم جاتا ہوں، جب میں پانی یا چائے لینے کے لیے اپنی میز سے نکلتا ہوں، یا جب میرا فون بجتا ہے۔ (میں نے کچھ گھنٹی بجنے کے بعد کال کا جواب دیا، ایک بار جب میں نے اس بات پر غور کیا کہ میری توجہ کی جگہ کیا ہے۔)

مضبوط ارادوں کو کیسے قائم کیا جائے۔

پچھلی چند دہائیوں کے دوران پیٹر گول وٹزر نیت کے میدان میں سب سے مشہور شراکت داروں میں سے ایک رہے ہیں۔ وہ شاید نہ صرف ارادوں کو قائم کرنے کی اہمیت پر اپنی اہم تحقیق کے لیے جانا جاتا ہے بلکہ انہیں بہت

Machine Translated by Google

مخصوص جب کہ ہم اکثر اپنے مبہم ارادوں کو حاصل کرتے ہیں، مخصوص ارادے ہماری مجموعی کامیابی کے امکانات کو بہت زیادہ بڑھا دیتے ہیں۔

مثال کے طور پر، آپ آج صبح اپنے ذاتی ارادے طے کرنے کے لیے دوڑ پڑے اور اس فہرست کے ساتھ آیا: .1جم جانا۔

.2گھر پہنچنے پر کام کرنا چھوڑ دوں۔
.3ایک مناسب وقت تک بستر پر جاؤ.

میں نے جان بوجھ کر ان ارادوں کو مبہم بنا دیا ہے، لیکن ہم انہیں مزید کیسے بنا سکتے ہیں۔ مخصوص اور چپکنے کا امکان؟

سب سے پہلے، یہ غور کرنے کے قابل ہے کہ یہ ارادے کتنے موثر ہیں جیسا کہ میں نے وضع کیا ہے۔ انہیں وہ یقینی طور پر کچھ نہ کرنے سے زیادہ کارآمد ثابت ہوں گے۔ درحقیقت، Gollwitzerکی تحقیق نے دریافت کیا کہ اس طرح کے مبہم ارادے بھی آپ کے کامیابی کے ساتھ ان کو انجام دینے کے امکانات کو 20فیصد سے 30فیصد تک بڑھا دیتے ہیں۔ لہذا، اگر آپ خوش قسمت ہیں، تو آپ فہرست میں سے ایک یا دو کو عبور کر سکتے ہیں۔ برا نہیں ہے!

تاہم، مزید مخصوص ارادوں کا تعین کچھ قابل ذکر کرتا ہے: یہ ہمارے کامیابی کے امکانات بہت زیادہ ہیں. ایک مطالعہ میں، Gollwitzerاور اس کی تحقیقی ساتھی Veronika Brandstätterنے شرکاء سے کہا کہ وہ کرسمس کے وقفے کے دوران ایک مشکل مقصد کو پورا کرنے کا ارادہ رکھیں —جیسے کہ ٹرم پیپر مکمل کرنا، نیا اپارٹمنٹ تلاش کرنا، یا اپنے اہم دوسرے کے ساتھ تنازعہ طے کرنا۔ کچھ طلباء نے ایک مبہم ارادہ طے کیا جب کہ دوسروں نے وہ سیٹ کیا جسے گول وٹزر "عمل درآمد کا ارادہ" کہتے ہیں۔ جیسا کہ وہ اصطلاح کی وضاحت کرتا ہے: "ایک بہت تفصیلی منصوبہ بنائیں کہ آپ جو کچھ حاصل کرنا چاہتے ہیں اسے کیسے حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ میں اپنی تحقیق میں جس بات پر بحث کر رہا ہوں وہ یہ ہے کہ اہداف کے لیے منصوبہ بندی کی ضرورت ہوتی ہے، مثالی طور پر ایسے منصوبے جن میں یہ شامل ہوتا ہے کہ مقصد کی طرف کب، کہاں، اور کس قسم کی کارروائی کی جائے۔ دوسرے لفظوں میں، اگر کسی طالب علم کا مبہم مقصد "کرسمس کے وقفے کے دوران ایک اپارٹمنٹ تلاش کرنا تھا"، تو اس کے نفاذ کا مقصد یہ ہو سکتا ہے کہ "میں کریگ لسٹ پر اپارٹمنٹس تلاش کروں گا اور کرسمس سے پہلے کے ہفتوں میں اپارٹمنٹ کے تین مالکان کو ای میل کروں گا۔"

Gollwitzerاور Brandstätterکے دو شریک گروپوں کا موازنہ کرنا وہ جگہ ہے جہاں چیزیں ملتی ہیں۔ دلچسپ قابل ذکر 62فیصد طلباء جنہوں نے ایک مخصوص عمل آوری کا ارادہ طے کیا اپنے اہداف پر عمل کیا۔ جس گروپ نے عمل درآمد کا ارادہ طے نہیں کیا وہ بہت زیادہ خراب کارکردگی کا مظاہرہ کر رہا ہے، اپنے اصل ارادے پر ایک تہائی اکثر یعنی 22فیصد وقت۔ یہ اثر، جس کے بعد کے مطالعے نے مزید توثیق کی، مثبت طور پر حیران کن تھا۔ مخصوص ارادوں کا تعین آپ کی کامیابی کے امکانات کو دوگنا یا تین گنا کر سکتا ہے۔

اس بات کو ذہن میں رکھتے ہوئے، آئیے جلدی سے میرے تین مبہم ارادوں کو عمل درآمد کے ارادوں میں بدل دیتے ہیں: .1"جم جائیں" بن جاتا ہے "شیڈیول اور میرے لنچ بریک پر جم جانا۔"

.2"جب میں گھر پہنچوں تو کام کرنا چھوڑ دو" کو "میرے کام کا فون آن رکھو" کے طور پر ری فریم کیا جاتا ہے۔ ہوائی جہاز کا موڈ اور میرا کام کا لیپ ٹاپ دوسرے کمرے میں، اور شام تک منقطع رہنا۔"

.3"مناسب وقت تک سونے کے لیے جاؤ" بن جاتا ہے "رات 10:00بجے کے لیے سونے کے وقت کا الارم سیٹ کریں، اور جب یہ بند ہو جائے تو نیچے کو سمیٹنا شروع کر دیں۔"

عمل آوری کے ارادے اسی طرح طاقتور ہوتے ہیں جیسے عادات۔ جب آپ کوئی عادت شروع کرتے ہیں، تو آپ کا دماغ بقیہ ترتیب کو زیادہ تر آٹو پائلٹ پر انجام دیتا ہے۔ ایک بار جب آپ کے پاس عمل درآمد کے ارادے کے لیے گیم پلان ہو جاتا ہے، جب آپ اسے شروع کرنے کے لیے ماحولیاتی اشارے کا سامنا کرتے ہیں —آپ کا لنچ بریک گھوم جاتا ہے، آپ ایک کے بعد گھر پہنچ جاتے ہیں۔

Machine Translated by Google

کام پر دباؤ والا دن، یا آپ کے سونے کے وقت کا الارم بند ہو جاتا ہے—آپ لاشعوری طور پر اپنے مقاصد کو پورا کرنے کے لیے گیند کو رولنگ دیتے ہیں۔ آپ کے ارادے شروع کرنے میں تقریباً کوئی کوشش نہیں کرتے۔ جیسا کہ Gollwitzer اور Brandstätter نے کہا، "کارروائی کا آغاز تیز، موثر ہو جاتا ہے، اور اسے شعوری ارادے کی ضرورت نہیں ہوتی۔" دوسرے لفظوں میں، ہم اپنے اصل مقصد کی طرف خود بخود کام کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

Gollwitzer نے مجھے بتایا کہ ضروری نہیں کہ ارادے درست ہوں اگر وہ ہیں
حالات کے اشارے کو سمجھنے اور ان کی شناخت کرنے کے لیے ایک شخص کے لیے کافی مخصوص: "ہم نے ٹینس کھلاڑیوں کے ساتھ مطالعہ کیا، اور انھوں نے منصوبہ بنایا کہ وہ کھیل میں پیش آنے والی پریشانیوں کے ساتھ کس طرح جواب دینا چاہتے ہیں۔ ٹینس کے کچھ کھلاڑی بتا رہے تھے کہ 'جب میں چڑچڑا ہوں' یا 'جب میں گھبرا جاتا ہوں۔' یہ بہت مخصوص یا ٹھوس نہیں ہے، لیکن اس نے شاندار طریقے سے کام کیا کیونکہ وہ جانتے تھے کہ 'نروس' سے ان کا کیا مطلب ہے۔ مخصوص کا مطلب ہے کہ وہ شخص نازک صورتحال کی نشاندہی کر سکتا ہے۔

مخصوص ارادے قائم کرنے کے لیے دو قابل ذکر انتباہات ہیں۔ سب سے پہلے، آپ کو اصل میں اپنے ارادوں کی پرواہ کرنی ہوگی۔ نفاذ کے ارادے ان مقاصد کے لیے بھی کام نہیں کرتے جو خاص طور پر آپ کے لیے اہمیت نہیں رکھتے یا جنہیں آپ نے طویل عرصے سے ترک کر دیا ہے۔ اگر آپ نے 1990 کی دہائی میں Furbys کے دنیا کے سب سے بڑے ذخیرے کو اکٹھا کرنے کا مقصد حاصل کیا تھا، تو شاید آپ آج اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے بہت کم حوصلہ افزائی کریں گے۔

دوسرا، آسانی سے پورا کرنے کے ارادے اتنے مخصوص ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ پہلے سے فیصلہ کرنا کہ آپ کب کسی کام پر کام کریں گے مشکل کام کے لیے اس سے کہیں زیادہ اہم ہے جب آپ کا ارادہ کچھ آسان کرنے کا ہو۔ اگر یہ ویک اینڈ ہے، اور آپ کا ارادہ کم از کم ایک بار جم جانا ہے، تو آپ کو اس بارے میں قطعی طور پر جانے کی ضرورت نہیں ہے کہ آپ ایسا کب کریں گے۔ اگر آپ کچھ زیادہ مشکل کام کرنے کی کوشش کر رہے ہیں، اگرچہ، ہفتے کے روز ریستوراں میں میٹھے کو نہ کہنا، زیادہ مخصوص ارادہ کرنا ضروری ہے۔ یہ مبہم ارادہ منصوبہ بندی کے ذریعے زیادہ مخصوص ہو سکتا ہے، جب آپ میٹھے کے مینو کو دیکھتے ہیں، تو شائستگی سے انکار کر دیتے ہیں اور اس کے بجائے اپنے آپ کو ڈی کیف کافی کے ساتھ برتاؤ کرتے ہیں۔ یہ انتباہ گھر میں ارادوں کے لیے اچھی طرح کام کرتا ہے، لیکن جب پیر کا دن آتا ہے، تو آپ کو دوبارہ مزید سوچ سمجھ کر ارادے کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ "جب اہداف مشکل ہوں، یا جب آپ کے پاس بہت سارے اہداف ہوں اور ان سب کو حاصل کرنا مشکل ہو، تب منصوبہ بندی خاص طور پر اچھی طرح سے کام کرتی ہے،" گول وٹزر مزید کہتے ہیں۔

ایک ہائپر فوکس رسم شروع کرنا

اگلا باب بیرونی اور اندرونی خلفشار کو قابو کرنے پر توجہ مرکوز کرتا ہے جو لامحالہ ہائپر فوکس کو پٹڑی سے اتار دیتے ہیں۔ تاہم، ان پر بات کرنے سے پہلے، میں آپ کے ارادوں پر ہائپر فوکس کرنا شروع کرنے کے لیے چند آسان حکمت عملی پیش کرنا چاہتا ہوں۔ یہ لامحدود طور پر زیادہ طاقتور ہو جائیں گے کیونکہ آپ پہلے سے اپنے کام میں خلفشار کو قابو کرنا سیکھیں گے۔

آئیے پہلے اس بات کا احاطہ کرتے ہیں کہ کس طرح توجہ مرکوز کی جائے، اور پھر کب۔ دونوں خیالات کافی سادہ ہیں۔
ہائپر فوکس کرنے کا طریقہ: •"محسوس کرنا" سے شروع کریں کہ آپ کب تک ہائپر فوکس کرنا چاہتے ہیں۔ سے مکالمہ کریں۔

اپنے آپ کو اس بارے میں کہ آپ موڈ کے بارے میں کتنا مزاحم محسوس کرتے ہیں، خاص طور پر اگر آپ کسی مشکل، مایوس کن، یا غیر ساختہ کام کو ختم کرنے والے ہیں۔ مثال کے طور پر: "کیا میں ایک گھنٹہ توجہ مرکوز کرنے میں آرام محسوس کرتا ہوں؟ ہرگز نہیں. پینتالیس منٹ؟ بہتر، لیکن پھر بھی نہیں۔ تیس منٹ؟ یہ قابل عمل ہے، لیکن پھر بھی۔
ہے، پچیس منٹ؟ اصل میں، میں شاید یہ کر سکتا ہوں۔" یہ ناقابل یقین حد تک ہے

Machine Translated by Google

وقت کے ساتھ ساتھ آپ کے ہائپر فوکس کی وقت کی حد میں اضافے کا تجربہ کرنے کا فائدہ۔ اپنے آپ کو دبائیں — لیکن زیادہ سخت نہیں۔ جب میں نے ہائپر فوکس کی مشق شروع کی تو میں نے پندرہ منٹ کے وقت کے بلاکس کے ساتھ آغاز کیا، ہر ایک کو پانچ سے دس منٹ کے خلفشار وقفے کے ذریعے وقفہ دیا جاتا ہے۔ سارا دن ہائپر فوکس کرنا ایک کام کاج ہو گا، اور چند محرک خلفشار ہمیشہ تفریحی ہوتے ہیں، خاص طور پر شروع میں۔ آپ جلد ہی کم خلفشار کے ساتھ کام کرنے کے عادی ہو جائیں گے۔

•وقت سے پہلے رکاوٹوں کا اندازہ لگائیں۔ اگر میں جانتا ہوں کہ میرے پاس کچھ مصروف دن آنے والے ہیں، تو ہفتے کے شروع میں میں اپنے ہائپر فوکس پیریڈز کو شیڈول کرنا چاہتا ہوں -پورے ہفتے میں وقت کے کئی حصے جو میں کسی اہم چیز پر توجہ مرکوز کرنے کے لیے استعمال کروں گا۔ اس طرح، میں اس بات کو یقینی بناتا ہوں کہ ہائپر فوکس کے لیے وقت نکالوں، بجائے اس کے کہ آخری لمحات کے کاموں میں الجھ جائیں اور ضرب المثل آگ بجھائیں۔ اس طرح کی منصوبہ بندی میرے ساتھی کارکنوں اور اسسٹنٹ کو یہ جاننے دیتی ہے کہ وہ مجھے ان اوقات میں بک نہ کریں، اور یہ مجھے یاد دلاتا ہے کہ جب میں توجہ مرکوز کرنے کا پابند ہوں۔ اس طرح کے ہفتوں میں، چند منٹ کی پیشگی منصوبہ بندی گھنٹوں کی ضائع ہونے والی پیداواری صلاحیت کو بچا سکتی ہے۔

•ٹائمر سیٹ کریں۔ میں عام طور پر اس کے لیے اپنا فون استعمال کرتا ہوں، جو شاید ستم ظریفی لگ سکتا ہے، اس کے پیش نظر جو خلفشار لا سکتا ہے۔ اگر یہ فون خلفشار ایک فوکس بلیک ہول کا سبب بنیں گے، یا تو اسے ہوائی جہاز کے موڈ پر رکھیں یا گھڑی یا دوسرا ٹائمر استعمال کریں۔ •ہائپر فوکس! جب آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کا دماغ بھٹک گیا ہے یا آپ نے یہ کیا ہے۔
مشغول ہو گئے، اپنی توجہ اپنے ارادے کی طرف لوٹائیں۔ ایک بار پھر، جب ایسا ہوتا ہے تو اپنے آپ پر زیادہ سخت مت بنو- یہ وہ طریقہ ہے جس سے آپ کا دماغ کام کرنے کے لیے جڑا ہوا ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ جب آپ کا ٹائمر بجتا ہے تو آپ زیادہ دیر تک جا رہے ہیں —جو آپ شاید اس لیے کریں گے کہ آپ رول پر ہوں گے —رکیں نہیں۔

یہ کس طرح کا احاطہ کرتا ہے۔ یہ چند تجاویز ہیں جو مجھے فیصلہ کرنے کے لیے کام مل گئی ہیں۔
جب آپ کو ہائپر فوکس کرنا چاہئے: •جب بھی آپ کر سکتے ہیں! قدرتی طور پر، ہمیں چھوٹی چھوٹی چیزوں کے لیے وقت درکار ہوتا ہے، لیکن آپ جتنا زیادہ ہائپر فوکس کر سکتے ہیں، اتنا ہی بہتر ہے۔ پورے ہفتے میں، آپ کو ہائپر فوکس کرنے کے لیے زیادہ سے زیادہ بلاکس کا وقت مقرر کرنا چاہیے جتنا آپ کا کام اجازت دے گا، اور جب تک آپ ذاتی طور پر راحت محسوس کریں۔ جب ہم ایک وقت میں ایک بامعنی چیز پر کام کرتے ہیں تو ہم سب سے زیادہ نتیجہ خیز اور خوش ہوتے ہیں، اس لیے اس موڈ میں اتنا وقت نہ گزارنے کی کوئی وجہ نہیں ہے جتنا ہم کر سکتے ہیں۔ جب بھی آپ کے پاس کوئی اہم کام یا پروجیکٹ اور کوئی ونڈو ہے جس میں آپ اس پر کام کر سکتے ہیں، تو ہائپر فوکس کرنے کا موقع ہاتھ سے نہ جانے دیں —اگر آپ ایسا کرتے ہیں تو آپ بہت زیادہ پیداواری صلاحیت سے محروم ہو جائیں گے۔ فطری طور پر، ہماری ملازمتوں کی نوعیت کی وجہ سے، ہمیں اکثر بہت سے باہمی تعاون کے کام کرنے پڑتے ہیں، جس کے لیے ضروری ہوتا ہے کہ ہم اپنے ساتھیوں کے لیے دستیاب ہوں۔ لیکن جب آپ کسی ایسے کام پر کام کر رہے ہیں جو صرف آپ ہی کر سکتے ہیں، تو یہ ہائپر فوکس موڈ میں داخل ہونے کا بہترین وقت ہے۔ •آپ کے کام کی رکاوٹوں کے آس پاس۔ ہم میں سے زیادہ تر لوگوں کے پاس جب چاہیں ہائپر فوکسنگ کی آسائش نہیں ہے۔ پیداواری صلاحیت اکثر ہماری مجبوریوں کو سمجھنے کا عمل ہے۔ زیادہ تر دنوں میں ہم ہائپر فوکس کے چند مواقع تلاش کر سکیں گے، اور دوسروں پر یہ ممکن نہیں ہوگا۔ مجھے خاص طور پر سفر کے دوران، جب میں کسی کانفرنس میں ہوتا ہوں، یا جب میرا دن تھکا دینے والی میٹنگوں سے بھرا ہوتا ہے تو مجھے خاص طور پر ایسا لگتا ہے۔ یقینی بنائیں کہ آپ کا حساب ہے۔

Machine Translated by Google

وقت اور توانائی کی رکاوٹیں —اور اگر ممکن ہو تو، جب آپ اپنے ہفتے کی منصوبہ بندی کر رہے ہوں تو ان رکاوٹوں کو دور کریں۔ •جب آپ کو کسی پیچیدہ کام پر کام کرنے کی ضرورت ہو۔ جب میں نے اپنے کیلنڈر میں وقت کے بلاکس کو شیڈول کرکے ہائپر فوکس کرنا شروع کیا، اب جب بھی میں کسی پیچیدہ کام یا پروجیکٹ پر کام کر رہا ہوں تو میں اس موڈ میں داخل ہوتا ہوں جو میری پوری توجہ سے فائدہ اٹھائے گا۔ اگر میں صرف اپنا ای میل چیک کر رہا ہوں، تو میں ہائپر فوکس کرنے کا ارادہ نہیں رکھوں گا، لیکن اگر میں لکھ رہا ہوں، بات کرنے کی منصوبہ بندی کر رہا ہوں، یا کسی اہم میٹنگ میں شرکت کر رہا ہوں، تو میں ہمیشہ ایسا کرتا ہوں۔

•اس بات کی بنیاد پر کہ آپ جس چیز کو پورا کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں اس سے آپ کتنے مخالف ہیں۔ زیادہ نفرت انگیز آپ کو کوئی کام یا پروجیکٹ مل جاتا ہے، اتنا ہی ضروری ہے کہ وقت سے پہلے خلفشار پر قابو پا لیا جائے۔ آپ ان کاموں میں تاخیر کرنے کا زیادہ امکان رکھتے ہیں جنہیں آپ بورنگ، مایوس کن، مشکل، مبہم، یا غیر ساختہ سمجھتے ہیں، یا جو آپ کو فائدہ مند یا معنی خیز نہیں لگتا ہے۔ درحقیقت، اگر آپ کسی ایسی چیز کو ذہن میں رکھتے ہیں جسے آپ کرنا چھوڑ رہے ہیں، تو امکان ہے کہ اس میں ان میں سے زیادہ تر خصوصیات ہوں۔ جتنا زیادہ نفرت انگیز کام، اتنا ہی اہم یہ ہے کہ ہم ایک ہائپر فوکسڈ حالت میں داخل ہوں تاکہ ہم نیت کے ساتھ کام پر کام کر سکیں۔

اپنا فوکس بنانا

اگلے کئی ابواب میں، میں آپ کو وہ ٹولز دوں گا جن کی آپ کو اپنی توجہ مرکوز کرنے کی ضرورت ہے۔
جیسا کہ آپ دیکھیں گے، آپ کی ہائپر فوکس کرنے کی صلاحیت چند عوامل پر منحصر ہے، یہ سب آپ کی توجہ کے معیار کو متاثر کرتے ہیں:

•آپ کتنی بار توجہ دینے والی نئی اور نئی چیزوں کو تلاش کرتے ہیں۔ (اکثر یہی وجہ ہے کہ ہم ابتدائی طور پر ایک ہائپر فوکس رسم کے خلاف مزاحمت کرتے ہیں۔) •آپ کتنی بار عادتاً اپنی توجہ کی جگہ کو اوورلوڈ کرتے ہیں۔ •رکاوٹوں اور خلفشار سے آپ کی توجہ کتنی بار پٹڑی سے اتر جاتی ہے۔ •کتنے کاموں، وعدوں، خیالات، اور دیگر حل طلب مسائل کو آپ اپنے ذہن میں رکھے ہوئے ہیں۔ •آپ کتنی بار میٹا آگاہی کی مشق کرتے ہیں (پہلے سے کیا ہے چیک کرنا

آپ کی توجہ کا استعمال)۔
جیسا کہ ہم بحث کریں گے، یہاں تک کہ آپ کا موڈ اور خوراک ہائپر فوکس کو متاثر کر سکتی ہے۔ ان وجوہات اور مزید کی وجہ سے، جب موڈ میں داخل ہونے کی بات آتی ہے تو ہر ایک کا نقطہ آغاز مختلف ہوتا ہے۔

ستم ظریفی یہ ہے کہ جب میں نے پہلی بار اس تحقیق کی کھوج شروع کی کہ ہم اپنی توجہ کا بہترین انتظام کیسے کرتے ہیں، میں مشغول ہونے سے پہلے شاید ہی چند منٹوں سے زیادہ توجہ مرکوز کر سکا۔
یہ اکثر ایسا ہوتا ہے جب ہم مسلسل توجہ کی نئی اشیاء تلاش کرتے ہیں اور پریشان کن ماحول میں کام کرتے ہیں۔

تحقیق کے ساتھ تجربہ کرتے ہوئے، میں ہائپر فوکس کرنے کے وقت کی مقدار میں مسلسل اضافہ کرنے میں کامیاب رہا ہوں، اور میں کم خلفشار کے ساتھ کام کرنے کا عادی ہو گیا ہوں۔ میں نے وہ جملہ لکھا جو آپ اب پینتالیس منٹ کے ہائپر فوکس سیشن کے اختتام کے قریب پڑھ رہے ہیں —میرا دن کا تیسرا۔ ان سیشنز نے مجھے تقریباً دو گھنٹے میں بالکل 2,286الفاظ لکھنے کے قابل بنایا ہے۔ (پیداواری کے بارے میں کتاب لکھنے کے بارے میں یہ ایک تفریحی حصہ ہے: آپ اس بات کی تصدیق کر سکتے ہیں کہ آپ کے طریقے دراصل کتاب لکھنے کے لیے ان کا استعمال کرتے ہوئے کام کرتے ہیں۔) تیسرا سیشن میرا آخری ہائپر فوکس بلاک تھا، اور اس کے درمیان

Machine Translated by Google

وہ ادوار جو میں نے ای میل پر دیکھے، سوشل میڈیا چیک کرنے سے لطف اندوز ہوا، اور ایک یا دو ساتھی کے ساتھ فوری بات چیت کی۔

لیکن ابھی ان اوقات میں سے ایک نہیں ہے۔ اور صرف ایک چیز پر توجہ مرکوز کرنا —ان الفاظ کو لکھنا —وہی ہے جس نے مجھے پچھلے پینتالیس منٹوں میں اتنا نتیجہ خیز بننے دیا ہے۔ یہ آپ کے لیے بھی کام کرے گا۔

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

باب
4

TAMINGخلفشار

چالیس سیکنڈ

اس کتاب کو لکھنے کے دوران دو دلچسپ ماہرین جن کے ساتھ مجھے بات کرنے کا موقع ملا وہ گلوریا مارک اور مریم سیزرونسکی تھیں۔ مارک اروائن کی یونیورسٹی آف کیلیفورنیا میں انفارمیشن سائنس کے پروفیسر ہیں اور شاید توجہ اور ملٹی ٹاسکنگ کے دنیا کے سب سے بڑے ماہر ہیں۔ اس نے NASAکے ساتھ شراکت داری میں اور بوئنگ، IBM، Intelاور Microsoftجیسی کمپنیوں کے ساتھ توجہ کا مطالعہ کیا ہے۔ مائیکروسافٹ کے ایک پرنسپل محقق Czerwinski، لوگوں اور کمپیوٹرز کے باہمی تعامل کے بارے میں سرکردہ ماہرین میں سے ایک ہیں۔ *اس کا کام، اور اس کے ساتھ میری گفتگو، اس باب کے بیشتر حصے کو رنگ دیتی ہے۔ دونوں سائنس دانوں نے روزانہ کی بنیاد پر ٹکنالوجی کے ساتھ ہمارے تعلقات میں متعدد مطالعات کرنے کے لئے مل کر کام کیا ہے۔

مجھے ان کے کام کے بارے میں جو چیز سب سے زیادہ پسند ہے وہ یہ ہے کہ وہ اس میں مہارت رکھتے ہیں جسے سیٹو ریسرچ کہا جاتا ہے، حقیقی ورکرز پر حقیقی کام کی جگہوں پر مطالعہ کرنا۔ یہ اندازہ کرنے کے لیے کہ شرکاء کو ملٹی ٹاسک کرنے یا ای میل کرنے کے بعد کیسا تناؤ محسوس ہوتا ہے، مارک اور سیزرونسکی نے ان کے دل کی دھڑکن کی تغیر پذیری کو چارٹ کرنے کے لیے ان پر مانیٹر باندھے جو کہ سائنسی طور پر توثیق شدہ پیمائش ہے۔ ان کی اجازت کے ساتھ، مارک اور سیزرونسکی نے شرکاء کے کمپیوٹرز پر لاگنگ پروگرام انسٹال کیا تاکہ یہ دیکھا جا سکے کہ وہ ہر چالیس سیکنڈ میں کتنی بار کاموں کے درمیان سوئچ کرتے ہیں۔ چونکا دینے والی بات یہ ہے کہ جب ہم IMاور Skypeجیسی ایپس کو ہر پینتیس سیکنڈ میں کھلا رکھتے ہیں تو ہم خود کو اور بھی زیادہ روکتے ہیں۔

ان کا کام متعدد وجوہات کی بناء پر قابل تعریف ہے۔ سب سے پہلے، صورتحال میں تحقیق کرنا بہت زیادہ مشکل ہے- مارک کو ایک ایسی تنظیم تلاش کرنے میں چھ سال لگے جو اس کے ملازمین کو مطالعہ کرنے دے جب وہ ایک ہفتے تک بغیر ای میل کے چلے جائیں، مثال کے طور پر —لیکن یہ طریقہ خاص طور پر قابل قدر ہے۔ جیسا کہ اس نے مجھے سمجھایا، "کسی کو لیبارٹری میں لے جانے اور دنیا کی نقل کرنے کے لیے مصنوعی حالات قائم کرنے کے برخلاف، آپ دنیا میں جا رہے ہیں، اور چیزوں کا مشاہدہ کر رہے ہیں جیسا کہ وہ حقیقت میں ہیں۔"

دوسرا، ان کی تحقیق جانچنے کے قابل ہے کیونکہ یہ اہم ہے۔ انہوں نے جو مطالعہ کیا ان میں سے اب تک میرا پسندیدہ چالیس سیکنڈ ٹاسک سوئچنگ فائنڈنگ تھا جس کا میں نے اوپر حوالہ دیا ہے۔ لہذا اکثر ہم مکمل طور پر نتیجہ خیز اور اپنے کام میں غرق ہونے سے لے کر غیر متعلقہ اور بہت کم اہم کام کرنے میں خود کو رکاوٹ ڈالتے ہیں۔ ہم اپنا فون چیک کرنے کے لیے ایک دوست کے ساتھ بامعنی گفتگو میں خلل ڈالتے ہیں۔ ہم نے ایک بے مقصد IMچیٹ شروع کرنے کے لیے ایک رپورٹ لکھنے کو ایک طرف رکھا۔ ہم بغیر کسی معقول وجہ کے دفتر کے ساتھی کے ساتھ ملنے کے لیے ایکسل ورک شیٹ بنانا بند کر دیتے ہیں۔

ایک اور مطالعہ جو انہوں نے کیا وہ پایا کہ ہم کمپیوٹر ایپلی کیشنز کے درمیان سوئچ کرتے ہیں۔
اوسط کام کے دن کے دوران 566بار ۔ اس اعداد و شمار میں وہ خلفشار شامل ہیں جن کا خود ہمارے کام سے کوئی تعلق نہیں ہے —ہم فیس بک چیک کرتے ہیں، مثال کے طور پر، دن میں اوسطاً 21بار۔ (اس اوسط میں مطالعہ کا ہر مضمون شامل ہے، جن میں سے کچھ نے نہیں کیا۔

Machine Translated by Google

بالکل فیس بک کو دیکھو. جب آپ ان لوگوں کی اوسط کا حساب لگاتے ہیں جنہوں نے کم از کم ایک بار فیس بک کا دورہ کیا، تو یہ تقریباً دوگنا ہو کر 38یومیہ چیک ہو جاتا ہے۔)

ہمارا کام واضح طور پر ان خلفشار کا شکار ہے، اور ہم ہائپر فوکسڈ حالت میں داخل ہونے میں ناکام رہتے ہیں۔ ہم تیزی سے اور زیادہ ڈھٹائی کے ساتھ کام کر کے معاوضہ دیتے ہیں، جو ہمارے پیدا کردہ چیزوں کے معیار کو متاثر کرتا ہے اور ہم پر دباؤ ڈالتا ہے۔ اور شاید سب سے اہم بات یہ ہے کہ ہم اپنی توجہ کو کنٹرول کرنے اور جان بوجھ کر سنبھالنے میں ناکام رہتے ہیں۔

رکاوٹیں جو کسی طرح سے کسی ایسے پروجیکٹ سے متعلق ہیں جس پر ہم کام کر رہے ہیں وہ ہماری پیداواری صلاحیت کو اتنی شدید طور پر پٹڑی سے نہیں اتارتے —اگر کوئی ہمیں اس رپورٹ سے متعلقہ معلومات کے ساتھ کوئی پیغام بھیجتا ہے جو ہم تیار کر رہے ہیں، مثال کے طور پر، ہم نسبتاً آسانی کے ساتھ دوبارہ توجہ مرکوز کر سکتے ہیں۔ . لیکن ہمارے پاس شاذ و نادر ہی ہماری پلیٹ میں صرف ایک پروجیکٹ ہوتا ہے —اوسطاً، ہم بیک وقت دس کے بارے میں جادو کر رہے ہیں۔

اگر آپ اور آپ کی ٹیم آپ کے ای میل اور پیغام کی اطلاعات کو جاری رکھنے کے قابل ہو سکتی ہے۔
کرنچ موڈ میں اسی پروجیکٹ پر تعاون کر رہے ہیں، لیکن زیادہ تر حالات میں ایسا نہیں ہوتا ہے۔ غیر متعلقہ رکاوٹ کی قیمتیں بہت زیادہ ہو سکتی ہیں: کسی سرگرمی میں مداخلت کے بعد دوبارہ کام شروع کرنے میں اوسطاً پچیس منٹ لگتے ہیں، اور اس سرگرمی کو دوبارہ شروع کرنے سے پہلے، ہم اوسطاً 2.26دیگر کاموں پر کام کرتے ہیں۔ ہم صرف خلفشار یا رکاوٹ پر توجہ نہیں دیتے اور پھر اصل کام کی طرف لوٹتے ہیں -ایسا کرنے سے پہلے ہم دوسری بار مشغول ہوجاتے ہیں۔*

ایک بار جب آپ جان لیں کہ آپ کتنی بار اپنے آپ کو روکتے ہیں، تو یہ مشکل ہے۔
دوبارہ اسی طرح کام کرنے پر واپس جائیں۔ یہی وجہ ہے کہ اپنی توجہ کی جگہ کو سمجھداری سے سنبھالنا ضروری ہے۔ آپ وقت سے پہلے خلفشار پر قابو پا کر زیادہ دیر تک توجہ مرکوز کر سکتے ہیں۔*

ہمیں خلفشار کیوں پسند ہے۔

ایک سادہ سی وجہ ہے کہ ہم خلفشار کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اگرچہ ہم جانتے ہیں کہ وہ غیر پیداواری ہیں، اس وقت وہ ہمارے کام سے کہیں زیادہ دلکش ہیں۔ جب ہمارا دماغ کسی کام کے خلاف تھوڑا سا بھی مزاحمت کرتا ہے، تو وہ اس کے بجائے مزید پرکشش چیزوں کی تلاش کرتا ہے۔

اپنے دماغ کو چند سیکنڈ کے لیے رہنے دیں، اور آپ کو معلوم ہوگا کہ یہ آپ کو جس چیز پر توجہ مرکوز کرنی چاہیے اس سے کہیں زیادہ دلکش (اور عام طور پر کم اہم) توجہ دینے والی چیزوں کی طرف راغب ہوتی ہے۔

ہم خود کو بے فکری سے مشغول کیے بغیر اب باتھ روم بھی نہیں جا سکتے۔
میں واقعی میں یہ دیکھنا پسند کروں گا کہ وقت کے ساتھ ہمارے باتھ روم کے وقفے کی مدت کیسے بدلی ہے —میں ایک اندازہ لگاؤں گا کہ اب وہ کم از کم دوگنا ہو چکے ہیں جب کہ ہم اسمارٹ فونز کے ارد گرد رکھتے ہیں ۔ بلٹ ان نوویلٹی تعصب اور یہ حقیقت کہ ہم جن ویب سائٹس اور ایپس کو اکثر دیکھتے ہیں جب بھی ہم ان پر جاتے ہیں تو بے عقل محرک اور توثیق کی پیش کش کرتے ہیں۔ ہر بار جب آپ ٹویٹر کھولتے ہیں تو شاید آپ کے پاس چند اطلاعات کا انتظار ہوتا ہے —جنہوں نے آپ کی آخری پوسٹ شیئر کی، نئے لوگ جنہوں نے آپ کو فالو کیا، وغیرہ۔ دن بھر سائٹ کو چیک کرنے کی خواہش کے خلاف مزاحمت کرنا مشکل ہے، یہ جاننا کہ توثیق کی ایک اور چھوٹی کامیابی صرف ایک کلک کی دوری پر ہے۔ یہاں تک کہ اگر آپ کے پاس کوئی پیغامات کا انتظار نہیں ہے، تو یہ امکان کہ آپ کے پاس کچھ ہو سکتا ہے آپ کو واپس کھینچ لے گا۔ میں نے اپنا فیس بک اکاؤنٹ کچھ سال پہلے اسی وجہ سے ڈیلیٹ کر دیا تھا۔

Machine Translated by Google

میں یہ الفاظ اپنی کمپیوٹر اسکرین پر ایک ونڈو میں ٹائپ کر رہا ہوں، لیکن میں جانتا ہوں کہ، کسی بھی وقت میں، کوئی دوسرا کھولنا ممکن ہے جو گھنٹوں خلفشار فراہم کر سکے۔ لکھنا ایک مشکل کام ہے جس سے میرا دماغ مزاحمت کرتا ہے۔ مجھے نتیجہ پسند ہے، لیکن اس عمل میں سوشل میڈیا کو چیک کرنے، ای میل کا جواب دینے، یا خبروں کو چیک کرنے سے کہیں زیادہ توجہ اور توانائی درکار ہوتی ہے۔ اگر میں وقت سے پہلے کمپیوٹر کی خلفشار کو غیر فعال نہیں کرتا ہوں، تو میں اپنی پیداواری صلاحیت کو بھی الوداع کہہ سکتا ہوں۔

ایک چھوٹے سے تجربے کے طور پر، میں نے آج صبح اپنے کمپیوٹر پر کسی خلفشار کو مسدود نہیں کیا۔
اپنے آلات پر چھوڑ دیا، میں نے تیس منٹ تک متحرک ویب سائٹس کے ایک نہ ختم ہونے والے لوپ کے گرد اچھال دیا۔ اپنی براؤزنگ ہسٹری کو دیکھتے ہوئے، میں نے Twitter •کا دورہ کیا تھا۔ Reddit •(خاص طور پر مکینیکل کی بورڈ • ؛("subreddit"متعدد نیوز ویب سائٹس، بشمول Feedly، The New York Times، CNN، The

کنارے، اور • ؛MacRumorsمیرا دوسرا ٹویٹر اکاؤنٹ؛ •ای میل (میرے پاس تین ای میل اکاؤنٹس ہیں اور ہر ایک یا دو بار ان کو چیک کرتا ہوں)؛

اور

•میری پہلی کتاب کے لیے Amazonکا صفحہ، یہ چیک کرنے کے لیے کہ یہ کتنی اچھی طرح سے فروخت ہو رہی ہے۔
دیکھیں کہ آیا اس میں کسٹمر کے نئے جائزے ہیں۔
یہ بات بھی قابل توجہ ہے کہ میں نے ان ویب سائٹس کو پچیس منٹ تک مراقبہ کرنے کے بعد چیک کیا —ایک ایسی رسم جو مجھے عام طور پر زیادہ نیت کے ساتھ عمل کرنے کے قابل بناتی ہے۔ امکانات یہ ہیں کہ آپ کے پاس توجہ ہٹانے والی ویب سائٹس اور ایپس کی اپنی فہرست موجود ہے جب آپ کسی کام کے خلاف مزاحمت کر رہے ہوتے ہیں تو آپ اکثر آتے ہیں ۔ جس چیز میں میں بہتر ہوں وہ وقت سے پہلے اپنے جذبات کو سنبھالنا ہے ۔ یہ منتخب کرنے کے بعد کہ آپ کتنی دیر تک توجہ مرکوز کریں گے، خلفشار کو ختم کرنا ہائپر فوکس کا دوسرا مرحلہ ہے۔ کسی کام پر توجہ مرکوز کرنے سے پہلے خلفشار کو ختم کرنا لامحدود طور پر توجہ مرکوز کرنا آسان بنا دیتا ہے، کیونکہ اہم کام آپ کی توجہ کی جگہ کو قدرتی طور پر بھر دیتے ہیں جب ان کے ساتھ کوئی مقابلہ نہیں ہوتا ہے۔ یہ دیکھتے ہوئے کہ خلفشار ہماری پیداواری صلاحیت کو اتنی کثرت سے پٹڑی سے اتارنے کی صلاحیت رکھتا ہے، اور اتنے لمبے عرصے تک، یہ ضروری ہے کہ ہم ان کے ساتھ وقت سے پہلے ہی نمٹ لیں —اس سے پہلے کہ ہمیں ان کی رغبت کا مقابلہ کرنے کے لیے قیمتی قوت ارادی خرچ کرنا پڑے۔

خلفشار کی چار اقسام

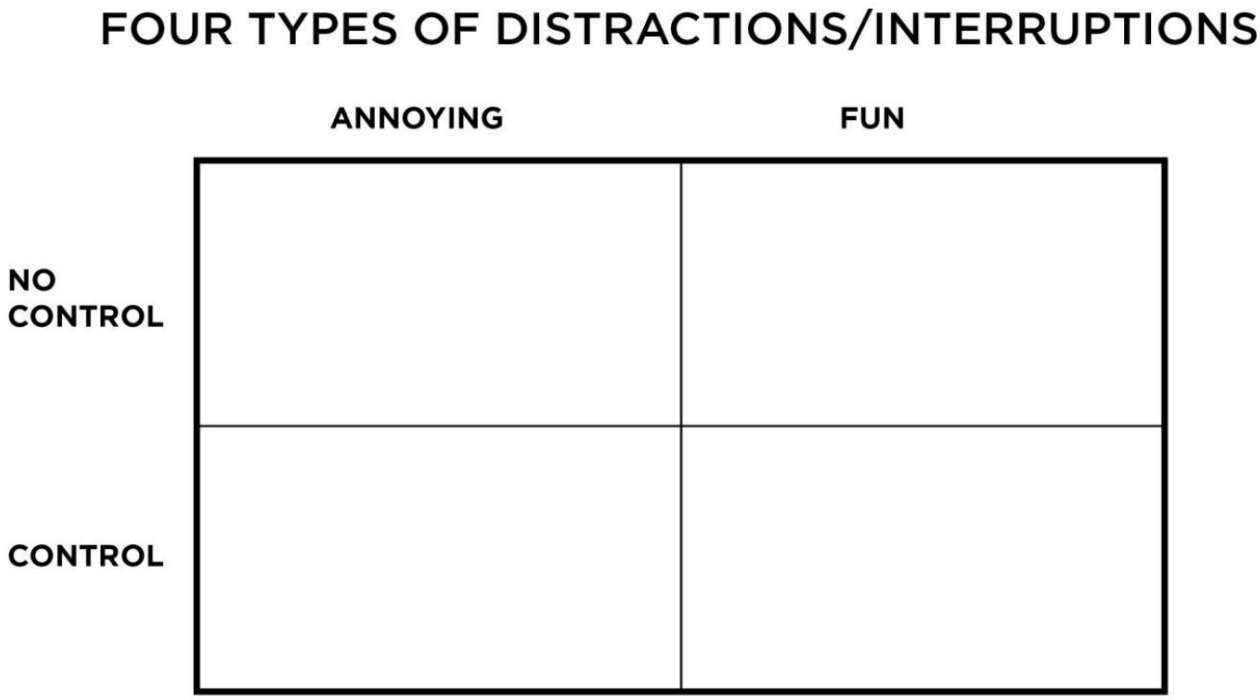
باب 1میں میں نے کام کے کاموں کی چار قسمیں متعارف کرائی ہیں: پیداواری کام جو یا تو ضروری ہوں یا بامقصد، اور غیر پیداواری کام جو یا تو غیر ضروری ہوں یا پریشان کن ہوں۔ اس سیکشن میں، ہم ان پریشان کن کاموں پر توجہ مرکوز کریں گے جو تفریحی اور غیر پیداواری ہیں۔

میں "خرابی" کی تعریف کسی بھی چیز کے طور پر کرتا ہوں جو ہمیں ہمارے ارادوں سے دور کر سکتا ہے۔ اس میں احترام، خلفشار اور رکاوٹیں ایک ہی چیز ہیں، کیونکہ یہ دونوں ہمیں اس سے دور کرتے ہیں جس کو ہم پورا کرنا چاہتے ہیں۔ کچھ رکاوٹیں ضروری ہیں جیسے کہ آپ کو موصول ہونے والی معلومات کا ایک ٹکڑا جو آپ اس لمحے میں کام کر رہے ہیں اس سے متعلق ہے۔ لیکن ان میں سے زیادہ تر وقت سے پہلے ٹامنگ کے قابل ہیں۔

Machine Translated by Google

اگر ہم پہلے باب میں "پریشان کن کام" کواڈرینٹ پر زوم ان کرتے ہیں، تو ہم اسے دو معیاروں کی بنیاد پر تقسیم کر سکتے ہیں: خلفشار پر ہمارا کنٹرول ہے یا نہیں اور آیا ہمیں وہ پریشان کن یا مزہ آتا ہے۔

اگر آپ نے اپنی پیشہ ورانہ سرگرمیوں کو باب 1میں چار قسم کے کام کے گرڈ میں مختص کیا ہے، تو اگلے صفحہ پر گرڈ کو پُر کرنے کے لیے توجہ ہٹانے والے کواڈرینٹ میں کاموں کو نقطہ آغاز کے طور پر استعمال کریں۔ شامل کرنے کے لیے متعدد آئٹمز ہوں گے —آپ کے خلفشار کے گرڈ میں ہر ایک چیز پر مشتمل ہونا چاہیے، چاہے وہ کتنی ہی چھوٹی ہو، جو آپ کو اس وقت آپ کے ارادوں سے دور کر دیتی ہے۔ اس میں وہ خلفشار بھی شامل ہونا چاہیے جو خاص طور پر کام سے متعلق نہیں ہیں —جیسے کہ وہ خبریں اور سوشل میڈیا ویب سائٹس جنہیں آپ کام کے دوران دیکھتے ہیں۔ جب آپ یہ کتاب پڑھتے ہیں تو میں آپ سے زیادہ مشقیں کرنے کے لیے نہیں کہوں گا، لیکن جب میں ان کو شامل کروں گا، تو یہ یقینی طور پر ایک اچھی وجہ ہے۔ (میں نے اس کتاب کی ویب سائٹ: hyperfocusbook.comپر دونوں چارٹ کے قابل پرنٹ ورژن اپ لوڈ کر دیے ہیں۔)



یہ واضح کرنے کے لیے کہ فل آؤٹ گرڈ کیسا لگتا ہے، یہاں وہ عام خلفشار ہیں جو ایک دن کے دوران میرے ارادوں کو پھینک دو:

Machine Translated by Google

FOUR TYPES OF DISTRACTIONS/INTERRUPTIONS

	ANNOYING	FUN
NO CONTROL	- Office visitors - Loud colleagues - Meetings	- Team lunches - Calls from loved ones - Watercooler conversations
CONTROL	- Email - Phone alerts - Meetings	- News websites - Social media accounts - Instant messaging accounts

آئیے سرفہرست دو کواڈرینٹ کے ساتھ شروع کریں —خلفشار اور رکاوٹوں سے کیسے نمٹا جائے۔
کہ ہم کنٹرول نہیں کر سکتے ۔

دو جگہیں ہیں جہاں سے خلفشار پیدا ہوتا ہے —ہم خود اور دوسرے —اور
دونوں وقت سے پہلے نمٹنے کے لئے اہم ہیں. ہم تمام خلفشار کو پیدا ہونے سے نہیں روک سکتے —یہاں تک کہ اگر ہم نے اپنے دفتر کا دروازہ کچھ گھنٹوں کے لیے ہائپر فوکس کرنے کے ارادے سے بند کر دیا، تب بھی ہمیں فون کالز موصول ہوں گی اور کبھی کبھار دروازے پر دستک ہوگی۔ بہت سے خلفشار کو روکا جا سکتا ہے، لیکن بہت سے ایسے نہیں ہیں، کم از کم بڑے سماجی اخراجات اٹھائے بغیر نہیں۔ تاہم، تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ ہم اپنے آپ کو اتنا ہی روکتے ہیں جتنا کہ ہم دوسرے لوگوں کے درمیان مداخلت کرتے ہیں۔ * جیسا کہ گلوریا مارک نے اظہار کیا، "صرف یہ دیکھنا کہ ہم بیرونی رکاوٹوں کو کیسے توڑ سکتے ہیں، واقعی آدھا مسئلہ ہی حل ہو جاتا ہے۔"

دوسروں کی طرف سے خلفشار اتنا نقصان دہ نہیں ہوتا جتنا ہم خود کو روکتے ہیں۔ ہمارے اپنے کام میں خلل ڈالنے کے بعد کسی کام کو دوبارہ شروع کرنے میں ہمیں اوسطاً انتیس منٹ لگتے ہیں —تاہم، اگر ہم کسی اور کی طرف سے رکاوٹ ڈالتے ہیں تو ہم تقریباً چھ منٹ زیادہ تیزی سے ٹریک پر واپس آجاتے ہیں۔ چاہے یہ انتیس منٹ ہوں یا تئیس منٹ، ہم ابھی بھی بہت زیادہ پیداواری صلاحیت سے محروم ہیں۔ یہ ان بے شمار وجوہات میں سے ایک ہے کیوں کہ وقتاً فوقتاً یہ جانچنا کہ ہماری توجہ کی جگہ پر کیا قبضہ کر رہا ہے اتنا مددگار ہے۔ جب ہم دیکھتے ہیں کہ خلفشار نے ہمیں راستے سے ہٹا دیا ہے، تو ہم توجہ ہٹانے والے کاموں میں کم وقت ضائع کرتے ہیں اور زیادہ تیزی سے راستے پر واپس آجاتے ہیں۔

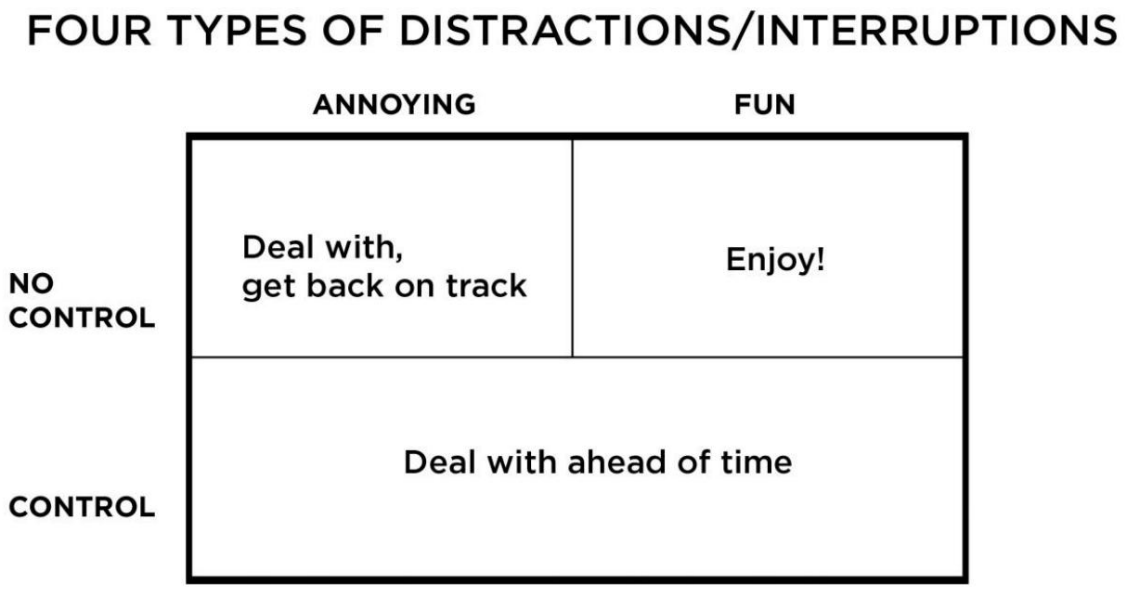
اگرچہ ہم رکاوٹوں کو پیدا ہونے سے نہیں روک سکتے، لیکن ہم اس پر قابو پا سکتے ہیں کہ ہم ان کا جواب کیسے دیں۔ پریشان کن کاموں سے نمٹنے کا بہترین طریقہ جنہیں ہم اپنی توجہ کی جگہ کو ہائی جیک کرنے سے نہیں روک سکتے —دفتر کے آنے والے، بلند آواز کے ساتھی، اور غیر ضروری ملاقاتیں شامل ہیں —اپنے اصل ارادے کو ذہن میں رکھیں اور جلد از جلد اس پر کام شروع کریں۔ .

Machine Translated by Google

ہمیں اس بارے میں بھی زیادہ جان بوجھ کر رہنا چاہئے کہ ہم ان تفریحی خلفشار کا کیا جواب دیتے ہیں جن پر ہم قابو نہیں پا سکتے ہیں۔ اس کتاب میں میں جو بھی مشورے پیش کرتا ہوں، ان میں سے یہ وہ حربہ ہے جس کے ساتھ میں نے سب سے زیادہ جدوجہد کی ہے۔ میں اکثر اپنے ارادوں کو پورا کرنے میں اتنا گنگ ہو جاتا ہوں کہ جب میں رکاوٹ بنتا ہوں تو میں سخت اور بدمزاج ہو جاتا ہوں —قطع نظر اس کے کہ رکاوٹ کتنی ہی خوشگوار ہو سکتی ہے۔ جیسا کہ میں نے پایا ہے، تاہم، خوشگوار، قابل قابو خلفشار کا جواب دینے کا بہترین ممکنہ طریقہ -جیسے ٹیم لنچ اور پیاروں کی کالیں جب میں کسی چیز کے بیچ میں ہوں- یہ ہے کہ گلے لگانے کی ٹھوس کوشش کی جائے اور حقیقت میں خود کو اجازت دی جائے۔ ان سے لطف اندوز ہونے کے لئے لیکن پھر بھی جب میں قابل ہوں تو ٹریک پر واپس آجاؤں گا۔ ان چیزوں پر غصہ کرنا جن پر آپ قابو نہیں پا سکتے وقت، توانائی اور توجہ کا ضیاع ہے۔ میں نے آہستہ آہستہ ان رکاوٹوں کو ایک اشارے کے طور پر استعمال کرنا سیکھ لیا ہے تاکہ تھوڑا سا ہلکا ہو اور جو بھی مزہ میری پیداواری صلاحیت کو پٹری سے اتارے اس کو قبول کر لے —جب کہ وقتاً فوقتاً اپنے اصل ارادے کو یاد کرتا ہوں تاکہ جب مجھے موقع ملے میں واپس ٹریک پر آ سکوں۔

خلفشار سے پاک موڈ

زیادہ تر خلفشار ان لوگوں کے زمرے میں آتا ہے جن پر ہم اصل میں قابو پا سکتے ہیں ، اس لیے اس پر پہلے سے قابو پا لیا جانا چاہیے۔



وقت گزرنے کے ساتھ، میں نے کام کرنے کے دو طریقے تیار کیے ہیں: .1ایک خلفشار سے پاک موڈ، جسے میں داخل کرتا ہوں جب بھی میں ہائپر فوکس کرنے جا رہا ہوں۔
.2ایک باقاعدہ، کم خلفشار کام کرنے کا موڈ، جہاں میں دن بھر قابل انتظام تعداد میں خلفشار کے ساتھ کام کرتا ہوں۔

دن کے دوران، ہم دو طرح کے کام کرنے کے درمیان متبادل کرتے ہیں: فوکس ورک اور باہمی تعاون۔ توجہ مرکوز کرنے کے کام کے تمام فوائد سے ہم اس پر توجہ دے سکتے ہیں—ہم جتنا کم مشغول ہوں گے، اتنی ہی گہرائی سے ہم توجہ مرکوز کرنے کے قابل ہوں گے، اور اتنا ہی زیادہ

Machine Translated by Google

پیداواری ہم بن جاتے ہیں. یہ ہمیں، جیسا کہ مصنف کیل نیوپورٹ نے کہا ہے، "گہرا کام" کرنے کی اجازت دیتا ہے۔

دوسری طرف، باہمی تعاون کے کام میں دوسرے لوگوں کے ساتھ بات چیت کرنا اور آپ کی ضرورت کی صورت میں دستیاب ہونا شامل ہے۔
آپ اور آپ کی ٹیم ایک دوسرے کے لیے جتنی زیادہ دستیاب ہوگی، مجموعی طور پر آپ کی ٹیم اتنی ہی زیادہ کارآمد ہوگی۔
جب باہمی تعاون کے کام میں مصروف ہوں، تو کم ڈسٹریکشن موڈ میں داخل ہونا بہتر ہے، جس میں آپ نے اپنے سب سے بڑے خلفشار پر قابو پا لیا ہے لیکن جب آپ کو ضرورت ہو تب بھی قابل رسائی ہے۔

کتنا فوکس اور تعاون پر مبنی ٹوٹنا

آپ جو کام کرتے ہیں وہ آپ کے کام کے لحاظ سے مختلف ہوتا ہے۔ اگر آپ انتظامی معاون ہیں، تو آپ کے کام میں 90فیصد تعاون اور 10فیصد فوکس ورک شامل ہو سکتا ہے۔ اگر آپ مصنف ہیں، تو آپ کے کام میں 90فیصد فوکس ورک اور 10فیصد تعاون درکار ہو سکتا ہے۔ اپنے آپ سے پوچھیں: آپ کے کام میں مجموعی طور پر کیا خرابی ہے؟

آئیے پہلے زیادہ شدید، خلفشار سے پاک موڈ سے نمٹیں۔
خلفشار سے پاک موڈ بنانا آپ کو تقریباً ہر قابل کنٹرول کو ختم کرنے کے قابل بناتا ہے۔
پیشگی خلفشار تاکہ آپ اپنے اہم ترین کاموں پر زیادہ توجہ مرکوز کر سکیں۔ توجہ کی ہر چیز کو ہٹا کر جو ممکنہ طور پر آپ کے ارادے سے زیادہ محرک اور پرکشش ہے، آپ اپنے دماغ کو اس کام پر کام کرنے کے سوا کوئی چارہ نہیں دیتے۔

میں یہ الفاظ اپنے خلفشار سے پاک موڈ میں لکھ رہا ہوں۔ اس موڈ اور ہائپر فوکس میں داخل ہونے کے لیے، میں •اپنے کمپیوٹر پر خلفشار کو روکنے والی ایپ لانچ کرتا ہوں، جو مجھے اس سے روکتا ہے۔ . . .

ان ویب سائٹس تک رسائی حاصل کرنا جو میری پیداواری صلاحیت کو پٹری سے اتارتی ہیں —ای میل، سوشل میڈیا سائٹس، ایمیزون، اور ہر دوسری ایپ اور ویب سائٹ جسے میں نے بلاک لسٹ میں بیان کیا ہے۔ میں اس مدت کی وضاحت کرتا ہوں جس وقت میں ہائپر فوکس کرنا چاہتا ہوں، اور اگر میں اس مدت کے دوران کسی بلاک شدہ سائٹس تک رسائی حاصل کرنا چاہتا ہوں، تو مجھے جسمانی طور پر اپنے کمپیوٹر کو دوبارہ شروع کرنا ہوگا۔
چونکہ میرا زیادہ تر کام کمپیوٹر پر ہوتا ہے، اس لیے یہ آسانی سے سب سے اہم اقدام ہے جو میں لیتا ہوں۔ میں نے اپنے کمپیوٹر کو "ڈسٹرب نہ کریں" موڈ میں بھی رکھا ہے تاکہ نوٹیفیکیشن آتے ہی میں پریشان نہ ہوں۔

•میرے فون کو "ڈسٹرب نہ کریں" موڈ میں رکھیں اور اسے نظروں سے دور رکھیں یا کسی اور کمرے میں رکھیں تاکہ میں اسے چیک کرنے کا لالچ نہ کروں؛ •اگر میں اگلے دس گھنٹوں میں سونے نہیں جا رہا ہوں تو کافی پی لیں (دوبارہ، آپ کے سسٹم سے کیفین کو میٹابولائز کرنے میں اوسطاً آٹھ سے چودہ گھنٹے لگتے ہیں)؛ اور

•شور کو منسوخ کرنے والے ہیڈ فون لگائیں تاکہ میں اپنے ماحول میں آوازوں سے پریشان نہ ہوں۔ میں انہیں ہمیشہ اپنے دفتر میں استعمال نہیں کرتا ہوں یا اگر میں ہوٹل کے کمرے سے باہر کام کر رہا ہوں، لیکن اگر میں ہوائی جہاز یا کافی شاپ پر ہائپر فوکس کر رہا ہوں تو میں بغیر کسی ناکامی کے ایسا کروں گا۔

ایک دن کے دوران کون سے خلفشار آپ کی پیداوری کو پٹڑی سے اتار دیتے ہیں؟ آپ ان میں سے کتنے کو بلاک کرنے والی ایپ یا کسی اور حربے سے بیک وقت غیر فعال کر سکتے ہیں؟ ایک فوری منصوبہ لکھیں، جیسا کہ اوپر دیا گیا ہے، جو وقت سے پہلے ان خلفشار سے نمٹنے میں آپ کی رہنمائی کرے گا۔ جب آپ دیکھیں کہ آپ کی توجہ پٹڑی سے اتر رہی ہے تو اس پر غور کریں کہ اس کی وجہ کیا ہے تاکہ آپ اگلی بار اس خلفشار کو غیر فعال کر سکیں —مثال کے طور پر، جب میں

Machine Translated by Google

اپنے خلفشار سے پاک موڈ میں رہتے ہوئے کسی نئی ویب سائٹ یا ایپ سے مشغول ہو کر، میں فوری طور پر اس سائٹ کو اپنی بلاک لسٹ میں شامل کر دوں گا۔

کے لیے یہاں کچھ اور تجاویز ہیں۔

اپنا خلفشار سے پاک موڈ بنانا:

•بہت سی ایپس دستیاب ہیں۔

آپ کو خلفشار سے کاٹ دیں۔ کمپیوٹر کے لیے میرے کچھ پسندیدہ ہیں فریڈم (معاوضہ، اگرچہ ایک مفت ٹرائل ہے — ونڈوز، میک، آئی فون، آئی پیڈ)، کولڈ ٹرکی (مفت، اگرچہ ایک معاوضہ ورژن ہے —ونڈوز، میک، اینڈرائیڈ)، اور ریسکیو ٹائم (معاوضہ، اگرچہ ایک مفت آزمائش ہے۔(PC، Mac، Android، Linux —

صرف اس طرح کے حصلتوں کو سمجھنے کے لئے شروع ہم ہیں

چونکہ ہم کتنے پریشان کن ہیں اس بات کا تعین کرنے کے لیے دیانتداری، عصبیت اور جذباتیت مل کر کام کرتی ہے۔

یہ خصلتیں اس بات کا بھی تعین کرتی ہیں کہ اس کا استعمال کتنا تناؤ ہے۔

خلفشار بلاکرز کا سبب بن سکتا ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ بلاکر کے فعال ہونے سے بے چین ہو جاتے ہیں، تو آپ فیصلہ کر سکتے ہیں کہ آپ اسے صرف اس وقت استعمال کرنا چاہتے ہیں جب آپ کسی ایسے کام پر کام کر رہے ہوں جو خاص طور پر مشکل ہو یا جب آپ کے پاس توانائی کم ہو (اور اس وجہ سے خلفشار کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت کم ہو۔)۔

ان میں سے زیادہ تر پرو ورژن کے لیے ماہانہ چند ڈالر خرچ کرتے ہیں، لیکن آپ اس رقم کو پیداواری صلاحیت میں واپس حاصل کر لیں گے۔ تحقیق اس کی پشت پناہی کرتی ہے: جو لوگ خلفشار روکنے والے کو تعینات کرتے ہیں وہ زیادہ نتیجہ خیز ہوتے ہیں اور طویل عرصے تک توجہ مرکوز کرتے ہیں۔

•اگر آپ کے کام کی جگہ پر پابندی ہے کہ آپ اپنے کمپیوٹر پر کون سے ایپس یا پلگ ان انسٹال کر سکتے ہیں، یا تو ایتھرنیٹ کیبل کو ان پلگ کرنے یا اپنے کمپیوٹر کے وائی فائی کو مکمل طور پر بند کرنے پر غور کریں۔ یہ انتہائی لگتا ہے، لیکن ہم اپنا بہت سا انٹرنیٹ وقت تاخیر سے گزارتے ہیں۔

•دفتر سے باہر نکلیں۔ اگر آپ زیادہ لچکدار دفتری ماحول میں کام کرتے ہیں، تو آپ کو ایک خلفشار سے پاک موڈ مل سکتا ہے جو کافی شاپ سے باہر نیچے یا میٹنگ روم میں کام کر سکتا ہے۔ •سوچ بچار کریں اور اپنے سماجی اخراجات کو کم نہ سمجھیں۔

خلفشار سے پاک موڈ۔ اپنے ساتھی کارکنوں سے خود کو دور کرنے کے اثرات پر غور کریں، خاص طور پر اگر آپ کے کام کی جگہ سماجی ماحول ہے۔ ایک ہی وقت میں، سماجی اخراجات کا زیادہ اندازہ نہ لگائیں: جب آپ اپنے ای میل کلائنٹ کو تیس منٹ کے لیے بند کرنے میں قصوروار محسوس کر سکتے ہیں، یاد رکھیں کہ جب آپ میٹنگز میں پھنس جاتے ہیں تو آپ کے کلائنٹس اور ساتھی کارکن آپ کے جواب کے لیے اکثر ایک یا دو گھنٹے انتظار کرتے ہیں۔ یہ ایک ایسا سبق ہے جسے میں مسلسل پڑھ رہا ہوں: عام اصول کے طور پر، آپ کے ساتھی کارکنوں کو آپ کی ضرورت اس سے بہت کم ہے جتنا آپ سوچتے ہیں کہ وہ کرتے ہیں۔ •اپنا علاج کرو۔ جب میں نے ایک ہائپر فوکس سیشن مکمل کر لیا ہے اور میں اپنا خلفشار سے پاک موڈ چھوڑ دیتا ہوں، تو میں کبھی کبھار اپنے آپ کو خلفشار کے سب سے زیادہ کھانے والے بوفے کے ساتھ پیش کروں گا۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ آپ جتنے زیادہ جذباتی ہوں گے، اپنے آپ کو خلفشار سے روک کر آپ اتنے ہی زیادہ تناؤ کا شکار ہو جائیں گے۔ اگر آپ کے پاس بہت کم خود پر قابو ہے، یا اگر آپ جذباتی ہیں، تو عجیب خلفشار وقفے میں شامل ہونا فائدہ مند ہو سکتا ہے۔ (سائیڈ نوٹ: اضطراب بھی ایک کردار کی خاصیت ہے جو تاخیر کے ساتھ سب سے زیادہ مربوط ہے۔) میں اپنے خلفشار سے پاک موڈ میں واپس آنے سے پہلے عام طور پر ایک کپ ماچا یا کافی بھی پیتا ہوں، جو مثبت طور پر میرے رویے کو مزید گہرائی سے توجہ مرکوز کرنے کے لیے تقویت دیتا ہے۔

Machine Translated by Google

•اپنی ٹیم کے لیے خلفشار سے پاک موڈ بنائیں۔ پیپل اوور پرافٹ کے مصنف ڈیل پارٹریج نے اپنی ٹیم کو لیمپ اور اسکوئرٹ گنوں سے لیس کرنے کے لیے جہاں تک وہ سیونلی کے سی ای او تھے تو توجہ مرکوز کرنے کی ترغیب دی۔ جیسا کہ اس نے مجھے سمجھایا، "سیونلی میں میں نے سب سے ذہین کاموں میں سے ایک پوری ٹیم کے لیے اپنی مرضی کے مطابق اخروٹ ڈیسک لیمپ بنانا تھا۔ جب بھی وہ توجہ مرکوز کرنا چاہتے تھے انہیں آن کر دیتے تھے، اور قاعدہ یہ تھا کہ جب ان کا چراغ جلتا تھا تو کسی کو ان میں مداخلت کرنے کی اجازت نہیں تھی۔ تمام پینتالیس ملازمین کو روزانہ تین گھنٹے تک بلاتعطل فوکس ٹائم رکھنے کی اجازت تھی —ہمیں اسے محدود کرنا پڑا کیونکہ وہ بلاتعطل وقت بہت نشہ آور تھا! میں نے ہر ایک کو اسکوارٹ گن سے بھی لیس کیا تھا جس سے وہ ایک دوسرے پر اسپرے کر سکتے تھے جب وہ مداخلت کرتے تھے۔

آپ کے خلفشار سے پاک موڈ کی شدت آپ کے کام کے ماحول پر منحصر ہے۔ اگر آپ
اپنے لیے کام کریں یا دروازے کے ساتھ دفتر رکھیں، آپ کو خلفشار کو دور کرنے میں زیادہ لچک پیدا ہونے کا امکان ہے۔ اگر آپ باہمی تعاون کے ساتھ کھلے دفتر کے ماحول میں کام کرتے ہیں، تاہم، ہو سکتا ہے کہ آپ اتنا مضبوط خلفشار سے پاک موڈ قائم نہ کر سکیں جتنا آپ چاہیں گے۔
پیداواریت آپ کی مجبوریوں کو سمجھنے اور ان کے مطابق ڈھالنے کا عمل ہے۔
جب میں اپنے خلفشار میں داخل ہوتا ہوں تو مجھے ہمیشہ ایک عجیب اور حیرت انگیز راحت کا احساس ہوتا ہے۔
مفت موڈ، اور مجھے لگتا ہے کہ آپ بھی کریں گے۔ اچانک آپ کو خبروں، اپنے سوشل میڈیا فیڈز، اور ای میل کے کبھی نہ ختم ہونے والے سلسلے کی طرف مائل ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ آرام کر سکتے ہیں، اس اعتماد کے ساتھ کہ اب آپ بے ہودہ مصروفیات میں وقت اور توجہ ضائع نہیں کر سکتے۔ آپ بامعنی کام اور ہائپر فوکس کو لمبے عرصے تک پورا کرتے ہیں۔ اور آپ جانتے ہیں کہ چونکہ آپ اپنا وقت، توجہ اور توانائی صرف ایک کام میں لگا رہے ہیں، اس لیے آپ سست ہو سکتے ہیں اور زیادہ بامقصد کام کر سکتے ہیں۔

خلفشار سے پاک موڈ آپ کو توانائی بچانے کی بھی اجازت دیتا ہے۔ جب آپ خلفشار کو ختم کرتے ہیں، تو آپ کی توانائی مزید بڑھ جاتی ہے، اور آپ وقفے کی ضرورت کے بغیر طویل عرصے تک کام کر سکتے ہیں۔ وقت سے پہلے خلفشار کو غیر فعال کرنے سے، آپ اپنے کام پر توجہ مرکوز کرنے کے لیے اپنے رویے کو منظم کرنے میں کافی کم ذہنی توانائی خرچ کرتے ہیں۔ بدلے میں، ہمیں جتنا کم اپنے رویے کو منظم کرنا پڑتا ہے —جب ہمیں خلفشار سے لڑنے کی ضرورت نہیں ہوتی ہے یا کسی مشکل ساتھی کے ساتھ نمٹنے کے دوران ہم کیا کہتے ہیں اسے دیکھنے کی ضرورت نہیں ہوتی ہے —ہمارا کام اتنی ہی زیادہ توانائی فراہم کرتا ہے۔

وقفے اسی وجہ سے حوصلہ افزا ہوتے ہیں -یہ وقت کی ایک جیب ہیں جس میں ہم اپنے رویے کو منظم کرنے پر توقف دبا سکتے ہیں۔ آپ کو معلوم ہو سکتا ہے کہ اگرچہ آپ نے صرف تھوڑے وقت کے لیے ہائپر فوکس کرنے کا ارادہ کیا ہے، لیکن آپ کے پاس طویل عرصے تک جاری رکھنے کی توانائی ہے۔

خلفشار سے پاک موڈ خاص طور پر تعطیلات یا طویل ویک اینڈ کے بعد قابل قدر ہے۔
ان ادوار کے دوران آپ کی توانائی کم ہوگی اور آپ خلفشار کے لیے زیادہ حساس ہوں گے۔
اپنے کام میں خلفشار کو وقت سے پہلے ختم کرنا آپ کو اپنی توانائی پیدا کرنے کے قابل بناتا ہے جب آپ اپنے معمول کے کام کی تال میں واپس آتے ہیں۔

کم خلفشار کے ساتھ کام کرنا

چونکہ ہائپر فوکس موڈ میں 100فیصد وقت کام کرنا ناممکن ہے، ہمیں اپنے دن کے دوسرے ادوار میں خلفشار کو کم کرنے کے فوائد سے لطف اندوز ہونا بھی سیکھنا چاہیے۔ یہ معلوم کرنے کے لیے کہ کون سا کام سنبھالنے کے قابل ہے، اپنے آپ سے پوچھیں: دن بھر کون سی ایسی خلفشار آپ کی توجہ میں خلل ڈالتی ہیں جو بیس یا اس سے زیادہ منٹ کی پیداواری صلاحیت کو کھونے کے قابل نہیں ہیں؟ ان خلفشار کو مکمل طور پر بند کرنا ممکن نہیں ہے، اور آپ کر سکتے ہیں۔

Machine Translated by Google

نہ چاہتے ہوئے بھی، لیکن یہ سوچنے کے قابل ہے کہ آپ کے کام میں کیا رکاوٹ ہے۔

ای میل ایک خلفشار کی ایک عمدہ مثال ہے جسے قابو کرنا ضروری ہے لیکن ختم نہیں کرنا۔
ای میل ایک عجیب حیوان ہے: یہ وقت کی نسبت بہت زیادہ توجہ لیتا ہے۔ (ملاقات اس کے برعکس ہوتی ہیں، عام طور پر توجہ سے زیادہ وقت لگتا ہے۔) ای میل کو ختم کرنا واضح طور پر حقیقت پسندانہ نہیں ہوگا، لیکن جب آپ پیغامات کی جانچ کرتے ہیں تو اس کے بارے میں مزید جان بوجھ کر بننے کی کوشش کریں۔ ایسا کرنے سے آپ اپنی توجہ پر دوبارہ کنٹرول حاصل کر سکیں گے۔ جب بھی آپ کے پاس ای میل اطلاعات فعال ہوتی ہیں، تو آپ اپنے ساتھی کارکنوں کو اجازت دیتے ہیں کہ وہ آپ کی توجہ کسی خواہش پر روک دیں —جیسے ہی آپ کو ای میل کی اطلاع موصول ہوتی ہے، آپ کا کنٹرول ختم ہو جاتا ہے۔ جب آپ وقت سے پہلے پیغامات کی جانچ کرتے ہیں تو اس کا انتخاب کرنے کا مطلب ہے کہ آپ اپنی توجہ پر قابو رکھتے ہیں اور آٹو پائلٹ موڈ میں پھسلنے کے خلاف مزاحمت کرتے ہیں۔

ای میل، میٹنگز، آپ کے اسمارٹ فون، جیسے خلفشار پر توجہ مرکوز کرنے کے لیے ایک مخصوص وقت مقرر کرنا اور سوشل میڈیا انہیں خلفشار سے آپ کے کام اور زندگی کے محض دیگر بامقصد عناصر میں بدل دیتا ہے۔ ٹیکنالوجی ہماری سہولت کے لیے موجود ہونی چاہیے، نہ کہ کسی کی سہولت کے لیے جو ہمیں روکنا چاہتا ہے۔ ایک دن کے دوران ان گنت چیزیں ہماری توجہ کے لیے شور مچاتی ہیں۔ ذیل میں میں نے درد کے سب سے عام پانچ پوائنٹس کا انتخاب کیا ہے: اطلاعات کا ایک مسلسل سیلاب؛ اسمارٹ فونز (اور دیگر پریشان کن آلات)؛ ای میل ملاقاتیں اور، آخر میں، انٹرنیٹ.

اطلاعات

ایک سرگرمی جس کی میں نے اس کتاب میں پہلے تجویز کی تھی وہ یہ تھی کہ آپ اپنے تمام آلات پر نوٹیفکیشن کی ترتیبات کو اسکرول کریں اور ان رکاوٹوں کے لیے قابل سماعت اور وائبریٹنگ الرٹس کو غیر فعال کریں جن کے بغیر آپ محفوظ طریقے سے رہ سکتے ہیں۔ پہلے سے طے شدہ ترتیبات کو آن چھوڑنے سے آپ کو مسلسل رکاوٹوں کا سامنا کرنا پڑے گا۔ کچھ ایپس کو صرف ایک ڈیوائس پر آپ کو مداخلت کرنے تک محدود رکھنا بھی قابل قدر ہے —آپ کے فون، ٹیبلیٹ، گھڑی اور کمپیوٹر کے لیے آپ کو یہ بتانے کی کوئی وجہ نہیں ہے کہ آپ کو ایک ای میل موصول ہوئی ہے جس میں آپ کو مطلع کیا گیا ہے کہ آپ کے پسندیدہ کپڑوں کی دکان پر فروخت ہو رہی ہے۔

سب سے زیادہ قابل سماعت اور ہلنے والے انتباہات کو غیر فعال کرنا ایک سادہ تبدیلی ہے لیکن یہ مکمل طور پر ہے۔
عملی طور پر گہرا: آپ کو اچانک اس بات کا انتخاب کرنا پڑتا ہے کہ آپ کے فون کے ذریعہ آپ کو کب روکا جائے، بجائے اس کے کہ آپ کا فون یہ فیصلہ کرے کہ آپ کو کب روکنا ہے۔ جب میں اپنے فون پر گھڑی چیک کرتا ہوں تو میں ذاتی طور پر نئے ٹیکسٹ پیغامات اور اطلاعات کے لیے اسکین کرتا ہوں۔
ہر اطلاع آپ کو اپنے کام سے دور کر دیتی ہے اور آپ کو یاد دلاتی ہے کہ ایک پوری ڈیجیٹل دنیا ہے جس سے آپ محروم ہیں۔ نوٹیفیکیشنز دھوکہ دے رہے ہیں، کیونکہ ایک نظر دیکھنے میں صرف ایک سیکنڈ لگتے ہیں، وہ لمحہ آپ کو ڈیجیٹل بھنور میں لے جا سکتا ہے جس میں آپ آسانی سے اپنا آدھا گھنٹہ وقت اور توجہ کھو دیتے ہیں۔ بہت ساری اطلاعات اس پیداواری نکاسی کے قابل نہیں ہیں۔

اس نے کہا، بہت ساری اطلاعات 100فیصد وقت وصول کرنے کے قابل ہیں -مثال کے طور پر فون کالز۔ جب میں دن میں صرف ایک بار اپنا ای میل چیک کرتا ہوں —جیسا کہ میں ذیل میں بات کروں گا —اگر میں کسی اہم پیغام کا انتظار کر رہا ہوں تو میں اکثر صرف ایک بھیجنے والے کے لیے ایک اطلاع آن کروں گا۔
ایسا کرنے میں ایک یا دو منٹ لگتے ہیں، لیکن میں آسانی سے اس وقت کو واپس حاصل کر لیتا ہوں کہ میں کتنی زیادہ گہرائی سے توجہ مرکوز کرنے کے قابل ہوں۔ اس سے مجھے ہر چند منٹوں میں پریشان ہونے اور مجبوری سے اپنا ان باکس چیک کرنے کا موقع ملتا ہے۔ زیادہ تر ای میل ایپلی کیشنز میں صرف VIP"بھیجنے والوں" کے لیے اطلاعات موصول کرنے کے لیے اپنے ای میل کو ترتیب دینا بھی ممکن ہے اور آپ کو یہ فیصلہ کرنے دیتا ہے کہ دن بھر کون آپ کو روک سکتا ہے۔

Machine Translated by Google

انفرادی اطلاعات سے نمٹنے کے ساتھ ساتھ، جب آپ ایپس کو آپ کی توجہ ہٹانے کی اجازت دیتے ہیں تو اسے بلاک کرنا بھی ممکن ہے۔ میری پسندیدہ روزمرہ کی رسومات میں سے ایک یہ ہے کہ اپنے اسمارٹ فون اور دیگر آلات کو رات 8:00بجے سے صبح 8:00بجے کے درمیان ہوائی جہاز کے موڈ میں رکھنا یہ اس وقت ہوتا ہے جب میرے پاس کم سے کم توانائی ہوتی ہے اور میرے خلفشار کا شکار ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ، تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ جب ہم اپنی روزمرہ کی سرگرمیاں ختم کرتے ہیں اور رات کو جلدی سوتے ہیں تو ہمارے پاس ملٹی ٹاسک کرنے کا امکان کم ہوتا ہے۔ اگر ہوائی جہاز کے موڈ کو فعال کرنا بہت سخت محسوس ہوتا ہے، تو کام کرتے وقت اپنے فون کے "ڈسٹرب نہ کریں" موڈ کو فعال کرنے پر غور کریں۔

آپ کا اسمارٹ فون (اور دیگر آلات)

آپ کے آلات کے پاپ اپ ہونے والی اطلاعات کا نظم کرنے کے علاوہ، یہ جان بوجھ کر جاننا ضروری ہے کہ آپ ان آلات کو کب، کہاں اور کتنی بار استعمال کرتے ہیں۔

آپ کا فون شاید آپ کی توجہ کا سب سے زیادہ محرک اور نیا مقصد ہے، اور آپ بالکل اس کی طرف متوجہ ہوں گے، خاص طور پر جب آپ جس کام پر کام کر رہے ہیں وہ زیادہ خوفناک یا پیچیدہ ہو جائے۔ وقت گزرنے کے ساتھ، میں نے اپنے فون کے ساتھ اپنے تعلقات کو تبدیل کر لیا ہے —اسے ایک ایسے آلے کے طور پر دیکھنے کے بجائے جو پورے دن میرے کولہے سے منسلک رہنا چاہیے، میں نے اسے ایک طاقتور، زیادہ پریشان کن کمپیوٹر کے طور پر دیکھنا شروع کر دیا ہے۔ ان کے سیلولر ریڈیوز کو ایک طرف رکھتے ہوئے، ہمارے فون کے پرزے کمپیوٹر جیسے ہی ہوتے ہیں—لیکن کسی وجہ سے، شاید اس لیے کہ وہ ہمیں دن بھر بہت زیادہ محرک اور توثیق فراہم کرتے ہیں، اس لیے ہم انہیں اپنے کمپیوٹرز سے زیادہ، لامحدود طور پر ہمیں مسلسل مداخلت کرنے دیتے ہیں۔ ہمیں کسی چمکدار مستطیل آلے کو اتنی طاقت نہیں دینی چاہیے۔

ایک بار جب میں نے اپنے اسمارٹ فون کو صرف ایک زیادہ پریشان کن کمپیوٹر کے طور پر دیکھنا شروع کیا، تو میں نے اسے اپنی جیب کے بجائے اپنے لیپ ٹاپ بیگ میں رکھا۔ اور، سب سے اہم، میں نے اس بات کو یقینی بنایا کہ اسے چیک کرنے سے پہلے میرے پاس ایک اچھی وجہ تھی۔ رویہ میں اس تبدیلی نے مجھے آٹو پائلٹ موڈ کے بجائے اپنے فون کو نیت سے استعمال کرنے کے قابل بنایا ہے۔ جب بھی آپ بغیر ارادے کے اپنا فون اٹھاتے ہیں، آپ بغیر کسی معقول وجہ کے اپنی توجہ پٹڑی سے اتار دیتے ہیں۔

آپ کے فون (اور دیگر آلات) کو اس سے روکنے کے لیے کچھ اور حکمت عملی یہ ہیں۔

اپنی زندگی کو سنبھالنا:

•خلا کو ذہن میں رکھیں۔ جب آپ گروسری اسٹور پر قطار میں کھڑے ہوں، کافی شاپ پر چل رہے ہوں، یا باتھ روم میں ہوں تو اپنے اسمارٹ فون پر ٹیپ کرنے کی خواہش کے خلاف مزاحمت کریں۔ آپ جو کچھ کر رہے ہیں اس پر غور کرنے، ری چارج کرنے اور اپنے کام اور زندگی کے متبادل طریقوں پر غور کرنے کے لیے ان چھوٹے وقفوں کا استعمال کریں۔ ان لمحات میں، بلا سوچے سمجھے فون پر وقت گزارنا اس کے قابل نہیں ہے —ایسا کرنے سے آپ کے شیڈول میں قیمتی جگہ ختم ہو جاتی ہے۔

•فون کا تبادلہ کریں۔ کسی اچھے دوست یا اہم دوسرے کے ساتھ فون تبدیل کریں۔

آپ رات کے کھانے پر ہیں یا باہر گھوم رہے ہیں۔ اس طرح، اگر آپ کو کچھ تلاش کرنا ہے، کال کرنا ہے، یا تصویر کھینچنی ہے، تو آپ کے پاس ایسا کرنے کے لیے ایک آلہ ہوگا —لیکن ایسا جو آپ کو خلفشار کی ذاتی نوعیت کی دنیا میں نہیں لے جائے گا۔

•حکمت عملی کے ساتھ ہوائی جہاز کے موڈ کا استعمال کریں۔ کسی اہم کام پر کام کرتے وقت یا کسی کے ساتھ کافی پیتے وقت اپنے فون کو ہوائی جہاز کے موڈ میں پلٹائیں۔ معیار کی توجہ کا اشتراک کیے بغیر معیاری وقت کا اشتراک کرنا ناممکن ہے۔ ہوائی جہاز کے موڈ کو فعال کرنے سے آپ کے فون کو اپنی جیب میں رکھنے سے زیادہ فرق پڑتا ہے، جیسا کہ بعد کے معاملے میں آپ کو اب بھی معلوم ہے کہ اطلاعات اور خلفشار جمع ہو رہے ہیں اور آپ کا انتظار کر رہے ہیں۔ ہوائی جہاز کا موڈ مکمل طور پر امکان کو ختم کرتا ہے۔

Machine Translated by Google

کہ ایک اطلاع آپ کے کام میں خلل ڈالے گی۔ اس کے بعد آپ بعد میں اپنی شرائط پر ان انتباہات سے نمٹ سکتے ہیں۔

•دوسرا "خرابی" آلہ خریدیں۔ یہ تھوڑا سا پاگل لگ سکتا ہے، لیکن میں نے حال ہی میں ایک آئی پیڈ خریدا جسے میں ایک واحد مقصد کے لیے استعمال کرتا ہوں: بطور خلفشار آلہ۔ میں اپنے فون پر کچھ سوشل میڈیا ایپس (اور کوئی ای میل ایپ نہیں) رکھتا ہوں اور اس کے بجائے اپنا آئی پیڈ ہر چیز کو پریشان کرنے کے لیے استعمال کرتا ہوں۔ ان کاموں کو آئی پیڈ کو سونپنا —جسے میں دوسرے کمرے میں چھوڑتا ہوں —مجھے زیادہ دیر تک اور زیادہ گہرائی سے توجہ مرکوز کرنے دیتا ہے، اس صورت میں جب مجھے اپنے اسمارٹ فون کو اپنے پاس رکھنے کی ضرورت ہو۔ اس واحد مقصد کے لیے گولی خریدنا شروع میں ایک بڑی سرمایہ کاری ہے، لیکن آپ کی توجہ اس کے قابل ہے۔

•ایک "مائنڈلیس" فولڈر بنائیں۔ اپنی سب سے زیادہ توجہ ہٹانے والی ایپس —وہ ایپس جو آپ کو آٹو پائلٹ موڈ میں کھینچتی ہیں —کو اپنے فون یا ٹیبلیٹ پر "مائنڈ لیس" فولڈر میں رکھنے کی کوشش کریں۔ فولڈر کا نام ایک اضافی یاد دہانی کے طور پر کام کرے گا کہ آپ اپنی توجہ ہٹانے والے ہیں۔

•اپنی ایپس کی فہرست کاٹیں۔ اپنے فون کے ذریعے اسکرول کریں اور ان ایپس کو حذف کریں جن پر آپ بہت زیادہ وقت اور توجہ ضائع کرتے ہیں—سوشل میڈیا اور نیوز ایپس شامل ہیں۔ ایسا کرنے سے عجیب طرح سے تازگی محسوس ہو سکتی ہے، آپ کے فون کے لیے موسم بہار کی صفائی کی ایک قسم۔ اس بات پر غور کریں کہ کون سی ایپس آپ کے دوسرے آلات پر فعالیت کو ڈپلیکیٹ کرتی ہیں۔ اگر آپ اپنے ٹیبلٹ پر بھی ای میل تک رسائی حاصل کرتے ہیں تو ہو سکتا ہے آپ کی ای میل ایپ رکھنے کے قابل نہ ہو۔ ایک سرمایہ کاری ایپ جسے آپ لازمی طور پر چیک کرتے ہیں اگر آپ اپنے لیپ ٹاپ پر اسی معلومات تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں تو اسے حذف کرنے کے قابل ہو سکتا ہے۔

پچھلے تیس سالوں میں، ہماری زندگیوں میں زیادہ سے زیادہ آلات داخل ہو چکے ہیں۔ میرے لئے، یہ عمل ایک دہائی قبل میرے پہلے لیپ ٹاپ کے ساتھ شروع ہوا تھا۔ بعد میں میں نے ایک گونگا فیچر فون خریدا اور پھر اس سے بھی زیادہ پریشان کن اسمارٹ فون خریدا۔ اس کے بعد ایک آئی پیڈ اور فٹنس ٹریکر آیا۔ مجھے یقین ہے کہ میرے مستقبل میں مزید آلات ہوں گے۔

یہ ایک ایسے جال سے بات کرتا ہے جس کا ہم تیزی سے سامنا کر رہے ہیں: ہماری زندگیوں میں نئے آلات لانا ان کی قدر پر سوال کیے بغیر۔ کلیٹن کرسٹینسن، ہارورڈ بزنس اسکول کے پروفیسر، نے آپ کی زندگی میں آلات کا اندازہ لگانے کا ایک مفید طریقہ تیار کیا: سوال کریں کہ آپ اپنے لیے آلات کو "کرائے" پر کیا کرتے ہیں۔ ہم جو بھی پروڈکٹ خریدتے ہیں وہ ہمارے لیے کام کرتا ہے- ہم اپنی ناک اڑانے کے لیے کلینیکس کی خدمات حاصل کرتے ہیں۔ ایک جگہ سے دوسری جگہ جانے کے لیے ؛Uberریستوران میں ٹیبل بک کرنے کے لیے اوپن ٹیبل؛ ساتھی تلاش کرنے کے لیے ۔Match.com

ہم ان "نوکریوں" میں سے بہت سے کام کرنے کے لیے اپنے فونز کی خدمات حاصل کرتے ہیں، ہو سکتا ہے کہ ہماری ملکیت کسی بھی دوسری پروڈکٹ سے زیادہ ہو۔ ہم انہیں الارم کلاک، کیمرہ، ٹائم پیس، GPSنیویگیٹر، ویڈیو گیم کنسول، ای میل اور میسجنگ مشین، بورڈنگ پاس، میوزک پلیئر، ریڈیو، سب وے پاس، ڈیٹ بک، نقشہ، اور بہت کچھ کے لیے کرایہ پر لیتے ہیں۔ یہ کوئی تعجب کی بات نہیں ہے کہ ہم ان پر اتنا وقت صرف کرتے ہیں۔

جیسا کہ ہم مزید آلات جمع کرتے ہیں، ان کی ملازمتیں بے کار ہو سکتی ہیں۔ واحد وجہ میں آج ایک گولی ہے کیونکہ میں اسے اپنے خلفشار آلہ کے طور پر کرایہ پر لیتا ہوں۔ اگر مجھے اس مخصوص سروس کی ضرورت نہیں تھی، تو اس بات کا امکان ہے کہ میں نے اپنے فون اور کمپیوٹر کی طرف سے بالکل وہی کام کرنے کے لیے ٹیبلٹ کی خدمات حاصل کی ہوں گی جو مجھے ویب پر سرف کرنے اور سوشل میڈیا استعمال کرنے میں مدد فراہم کرتے ہیں- اور یہ بالکل غیر ضروری ہوتا۔

میں نے حال ہی میں اسی وجہ سے اپنے فٹنس ٹریکر سے جان چھڑائی ہے —جب کہ اس میں بہت مزہ آیا سب سے پہلے، مجھے یاد نہیں تھا کہ میں نے اسے کس کام کے لیے رکھا تھا۔ کئی سال پہلے، میں نے اسی طرح کی وجہ سے اپنے ٹی وی اور کیبل سبسکرپشن سے جان چھڑائی تھی: Netflixغیر فعال تفریح کے لیے میری پسند کا کرایہ بن گیا۔

Machine Translated by Google

اس سے پہلے کہ آپ کوئی دوسرا آلہ خریدیں، اپنے آپ سے پوچھیں: میں اسے کن کاموں پر لگا رہا ہوں تاکہ ایسا کیا جا سکے۔
میرے پاس پہلے سے موجود آلات نہیں ہیں؟ اپنے آلات کے بارے میں اس طرح سوچنا آپ کو اس بات پر غور کرنے پر مجبور کرتا ہے کہ آپ واقعی ان کے مالک کیوں ہیں اور، شاید اس سے بھی زیادہ اہم، آپ کو آلات کو اپنی زندگی میں صرف نیت کے ساتھ لانے کے قابل بناتا ہے۔

ای میل

علمی معیشت میں، ای میل ان سب سے بڑے خلفشار میں سے ایک ہے جس کا ہمیں ہر روز سامنا کرنا پڑتا ہے —یہ عام طور پر ان لوگوں کے لیے سب سے بڑا دردناک مقام ہوتا ہے جن سے میں بات کرتا ہوں اور ان کی کوچنگ کرتا ہوں (میٹنگز ایک دوسرے کے قریب ہوتی ہیں)۔

ای میل پر قابو پانے کی بہترین حکمت عملیوں میں سے ایک یہ ہے کہ آپ کو کتنی ای میل اطلاعات موصول ہوتی ہیں، جو اس بات کو محدود کرتی ہے کہ آپ کو کتنی بار رکاوٹیں آتی ہیں۔ چونسٹھ فیصد لوگ انہیں نئے پیغامات سے آگاہ کرنے کے لیے قابل سماعت یا بصری سگنلز کے ساتھ اطلاعات کا استعمال کرتے ہیں —اگر آپ اس زمرے میں آتے ہیں، تو شاید آپ ای میل پر بہت زیادہ وقت اور توجہ صرف کر رہے ہیں۔
نئے پیغام کے انتباہات کو محدود کرنے کے علاوہ، یہاں میرے دس پسندیدہ ای میل حربے ہیں۔
یہ آپ کو اپنے ای میل کو زیادہ جان بوجھ کر چیک کرنے میں مدد کریں گے، اور اس بات کو محدود کریں گے کہ آپ اس پر کتنا وقت اور توجہ صرف کرتے ہیں۔ ان میں سے بہت سی حکمت عملی دیگر میسجنگ ایپس، جیسے کہ سلیک کے لیے بھی کام کرتی ہیں۔

•نئے پیغامات کی جانچ صرف اس صورت میں کریں جب آپ کے پاس وقت، توجہ اور توانائی موجود ہو۔
جو کچھ بھی آیا ہوگا ۔ •اس بات کا حساب رکھیں کہ آپ کتنی بار پیغامات کو چیک کرتے ہیں۔ اوسط علمی کارکن اپنا ای میل فی گھنٹہ گیارہ بار چیک کرتا ہے —ایک دن کے دورانیہ میں اٹھاسی بار۔ اتنی رکاوٹوں کے ساتھ کوئی بھی حقیقی کام کرنا مشکل ہے۔ اسی تحقیق سے پتا چلا ہے کہ ملازمین روزانہ ای میل پر اوسطاً پینتیس منٹ صرف کرتے ہیں- جس کا مطلب ہے کہ ای میل اصل وقت سے کہیں زیادہ توجہ لیتی ہے۔ ایک بار جب آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ آپ کتنی بار نئے پیغامات کو چیک کرتے ہیں، تو آپ ممکنہ طور پر رکاوٹوں کی زیادہ قیمت کی وجہ سے اس وقت کو کم کرنا چاہیں گے۔

•پہلے سے طے کریں کہ آپ کب چیک کریں گے۔ وقت سے پہلے اس بات کا تعین کرنا کہ آپ کب نئے پیغامات کی جانچ کریں گے آپ کے ای میل کو کھولنے کی تعداد کو کم کرنے کے لیے حیرت انگیز کام کرتا ہے۔ 70فیصد ای میل موصول ہونے کے پہلے چھ سیکنڈ کے اندر کھل جاتی ہیں، اس لیے اطلاعات کو بند کرنے سے آپ کو کم مشتعل اور اضطراری انداز میں کام کرنے میں مدد ملے گی۔ میں ذاتی طور پر دن میں ایک بار دوپہر 3:00بجے نئے پیغامات چیک کرتا ہوں اور ایک خودکار جواب دیتا ہوں جو لوگوں کو اس بارے میں مطلع کرتا ہوں۔ اگر یہ تعدد آپ کے کام کے لیے غیر حقیقی ہے، تو ایک ہم آہنگ نمبر کے ساتھ آئیں -جب تک کہ یہ کام کے دن کے دورانیہ میں اٹھاسی گنا سے کم ہے، آپ اوسط سے بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کر رہے ہوں گے۔ یہ آپ کے کیلنڈر پر وقت کے ان بلاکس کو شیڈول کرنے اور خودکار جواب دینے میں مدد کرتا ہے، دونوں آپ کو زیادہ آرام دہ محسوس کرنے اور آپ کو سماجی طور پر جوابدہ رکھنے کے لیے۔ اگر آپ کو اب بھی ای میل بہت پرکشش لگتی ہے، تو اپنے آپ کو منقطع کرنے کے لیے ڈسٹریکشن بلاکر کو فعال کریں۔ چوراسی فیصد کارکنان کام کرتے وقت اپنے ای میل کلائنٹ کو پس منظر میں کھلا رکھتے ہیں، لیکن اسے بند کرنے سے آپ کو چالیس سیکنڈ کے نشان سے آگے توجہ مرکوز کرنے میں مدد ملے گی۔

Machine Translated by Google

•ای میل پر ہائپر فوکس۔ اگر آپ ایسے ماحول میں کام کرتے ہیں جس کا مطالبہ ہے کہ آپ ای میلز کے لیے انتہائی جوابدہ ہوں، تو اپنے پیغامات کا جواب دیتے وقت ہائپر فوکس کرنے کی کوشش کریں۔ بیس منٹ کے لیے ٹائمر سیٹ کریں، اور اس وقت میں، زیادہ سے زیادہ ای میلز کو اڑا دیں۔ یہاں تک کہ اگر آپ کو غیرمعمولی تعداد میں پیغامات موصول ہوتے ہیں، تو آپ کے ان باکس پر بیس منٹ کے لیے ہائپر فوکس کرنا، حتیٰ کہ ہر گھنٹے کے اوپری حصے میں، آپ کو تیزی سے لوگوں تک واپس جانے کے قابل بنائے گا اور آپ کو بامعنی کام کرنے کا موقع ملے گا۔ وقت

اس کے علاوہ، زیادہ سے زیادہ، بھیجنے والوں کو جواب کے لیے صرف چالیس سے ساٹھ منٹ انتظار کرنا پڑے گا۔

•رابطے کے پوائنٹس کو محدود کریں۔ سب سے اہم پیداواری حربوں میں سے ایک کو انجام دینے میں صرف دس سیکنڈ لگتے ہیں: اپنے فون پر ای میل ایپ کو حذف کرنا۔ میرے پاس صرف میرے خلفشار کے آلے اور میرے کمپیوٹر پر ایک ای میل ایپ ہے۔ •بیرونی کاموں کی فہرست رکھیں۔ کام کی فہرست رکھنے کے لیے آپ کی ای میل ایپلیکیشن بدترین ممکنہ جگہ ہے—یہ پریشان کن اور زبردست ہے، اور نئی چیزیں مسلسل پاپ اپ ہو رہی ہیں، جس کی وجہ سے کاموں کو ترجیح دینا اور یہ بتانا مشکل ہو جاتا ہے کہ واقعی کیا اہم ہے۔ ایک ٹاسک لسٹ —جہاں آپ آسانی سے اس بات کا حساب رکھتے ہیں کہ آپ کو آج کیا کرنا ہے، ترجیحاً آپ کے روزانہ کے تین ارادوں کے ساتھ —یہ آسان اور بہت زیادہ طاقتور ہے۔ اگرچہ یہ آپ کے قابل عمل ای میلز کو ایک علیحدہ فہرست میں منتقل کرنے کے لیے ایک اضافی قدم اٹھاتا ہے، لیکن ایسا کرنے سے آپ بہت کم مغلوب ہو جائیں گے اور آپ کو اپنی پلیٹ میں موجود چیزوں کو بہتر طریقے سے ترتیب دینے میں مدد ملے گی۔

•دو ای میل اکاؤنٹس کے لیے سائن اپ کریں۔ میرے پاس دو ای میل پتے ہیں: ایک عوامی ہے۔ سامنا کرنا پڑتا ہے، اور میرے قریبی ساتھیوں کے لیے ایک نجی۔ جب میں دن میں ایک بار اپنا پبلک فیسنگ اکاؤنٹ چیک کرتا ہوں، میں دن بھر میں چند بار دوسرے ان باکس کو بیچ چیک کرتا ہوں۔ منتخب معاملات میں، یہ اپنانے کے قابل حکمت عملی ہے۔ •ایک "ای میل چھٹی" لیں۔ اگر آپ کسی بڑے پراجیکٹ پر غور کر رہے ہیں، تو ایک خودکار جواب دہندہ ترتیب دیں جس میں یہ وضاحت کی جائے کہ آپ ایک یا دو دن کی "ای میل چھٹی" پر ہیں اور آپ ابھی بھی دفتر میں ہیں اور فون کے ذریعے یا ذاتی طور پر رابطہ کیا جا سکتا ہے۔ فوری درخواستوں کے لیے۔ لوگ آپ کے خیال سے کہیں زیادہ اس حکمت عملی کو سمجھتے ہیں۔ •پانچ جملوں کا قاعدہ استعمال کریں۔ اپنا وقت بچانے اور اپنے ای میل کا احترام کرنے کے لیے

وصول کنندہ کا وقت، آپ جو بھی پیغام لکھتے ہیں اسے پانچ جملوں یا اس سے کم پر رکھیں، اور اپنے ای میل دستخط میں ایک نوٹ شامل کریں جس میں یہ وضاحت کی جائے کہ آپ ایسا کر رہے ہیں۔ اگر آپ مزید کچھ لکھنے کی خواہش محسوس کرتے ہیں، تو اسے فون اٹھانے کے موقع کے طور پر استعمال کریں۔ یہ آپ کو غیر ضروری طور پر طویل ای میل کے تبادلے میں مشغول ہونے سے بچا سکتا ہے۔ •اہم پیغامات بھیجنے سے پہلے انتظار کریں۔ ہر ای میل بھیجنے کے قابل نہیں ہے۔

فوری طور پر -یہ خاص طور پر درست ہے جب آپ جواب کا مسودہ تیار کرتے وقت اپنے آپ کو جذباتی طور پر چارج شدہ حالت میں پاتے ہیں۔ کچھ جوابات، آپ بالآخر فیصلہ کر سکتے ہیں، بھیجنے کے قابل نہیں ہیں۔ اہم پیغامات، گرما گرم تبادلہ، یا ای میلز کے لیے جن کے لیے مزید سوچنے کی ضرورت ہوتی ہے، اپنے آپ کو جواب دینے کے لیے وقت دیں —اور اپنے ذہن کو بھٹکنے دیں تاکہ نئے، بہتر، اور زیادہ تخلیقی خیالات کو سطح پر آنے دیں۔

Machine Translated by Google

تاہم ہم اس سے نمٹتے ہیں، ای میل ہمارے کام کے سب سے زیادہ دباؤ والے عناصر میں سے ایک ہے۔ ایک مطالعہ جس میں شرکاء نے بغیر ای میل کے جانا تھا مشاہدہ کیا کہ صرف ایک ہفتے کی مدت کے بعد ، ان کے دل کی شرح کی تغیر میں تبدیلی آئی کیونکہ وہ نمایاں طور پر کم تناؤ کا شکار ہو گئے۔ مضامین لوگوں کے ساتھ کثرت سے بات چیت کرتے ہیں، کاموں پر زیادہ وقت گزارتے ہیں، ملٹی ٹاسک کم کرتے ہیں، اور بہت زیادہ توجہ مرکوز کرتے ہیں۔ ای میل کی عدم موجودگی نے لوگوں کو آہستہ آہستہ اور زیادہ جان بوجھ کر کام کرنے کی اجازت دی۔ جب تجربہ ختم ہوا، شرکاء نے تجربے کو آزاد، پرامن، اور تازگی کے طور پر بیان کیا۔ اگرچہ ای میل سے مکمل طور پر چھٹکارا پانا ناممکن ہو گا، لیکن اوپر دیے گئے حربے آزمائیں اور تجربہ کریں کہ آپ کے لیے کیا بہتر ہے۔

میٹنگز ای میل کے بعد، ملاقاتیں ان سب سے بڑے خلفشار میں سے ایک ہیں جن کا ہمیں دن بھر سامنا کرنا پڑتا ہے۔

وہ بہت زیادہ وقت بھی استعمال کرتے ہیں۔ ایک حالیہ تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ، اوسطاً، علمی کارکن اپنا 37فیصد وقت میٹنگز میں صرف کرتے ہیں- جس کا مطلب ہے کہ اگر آپ آٹھ گھنٹے دن میں کام کرتے ہیں، تو آپ عام طور پر روزانہ تین گھنٹے میٹنگز میں صرف کرتے ہیں۔

ملاقاتیں بہت مہنگی ہوتی ہیں —یہاں تک کہ لوگوں کے ایک چھوٹے سے گروپ کو ایک کانفرنس روم میں ایک گھنٹے کے لیے اکٹھا کریں، اور آپ آسانی سے پورے دن کے کام کو کھو سکتے ہیں۔

یہ اس وقت کی گنتی نہیں کر رہا ہے جس میں ہر ایک کو اپنی توجہ اس بات کی طرف اور اس سے تبدیل کرنے میں لگتی ہے جس پر بات ہو رہی ہے۔ اس طرح کے اجتماعات میں فطری طور پر کوئی غلط بات نہیں ہے، لیکن بے معنی ملاقاتیں جدید دفتر میں سب سے بڑی پیداواری نالیوں میں سے ایک ہیں۔

آپ جن میٹنگز میں شرکت کرتے ہیں ان کی تعداد میں دوبارہ آنے کے میرے چار پسندیدہ طریقے یہ ہیں۔

جس میں آپ حصہ لیتے ہیں انہیں زیادہ نتیجہ خیز بنائیں:

•بغیر ایجنڈے کے کبھی بھی میٹنگ میں شرکت نہ کریں۔ کبھی۔ ایجنڈے کے بغیر میٹنگ بے مقصد ملاقات ہے۔ جب بھی مجھے کسی ایجنڈے کے بغیر میٹنگ میں مدعو کیا جاتا ہے، قطع نظر اس کے کہ یہ کس کے ساتھ ہے، میں مقصد کے لیے پوچھوں گا۔ بہت کثرت سے، جس نے بھی اس کا شیڈول بنایا ہے اسے پتہ چلے گا کہ مقصد ایک دو ای میلز یا ایک فون کال سے پورا کیا جا سکتا ہے۔ ایجنڈے کے بغیر کسی بھی میٹنگ کو پیچھے دھکیلیں —آپ کا وقت بہت قیمتی ہے۔ •اپنے کیلنڈر پر ہر بار بار ہونے والی میٹنگ سے سوال کریں۔ ہم اکثر معمول کی ملاقاتوں کی اہمیت پر سوال کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ اپنے کیلنڈر پر اگلے ایک یا دو مہینے کا جائزہ لیں، اور غور کریں کہ کون سی بار بار ہونے والی ملاقاتیں آپ کے وقت اور توجہ کے لائق ہیں۔ کچھ سطح پر نظر آنے سے زیادہ قیمتی ہو سکتے ہیں، خاص طور پر جب وہ آپ کو رابطہ قائم کرنے اور اس بارے میں مزید جاننے کے قابل بناتے ہیں کہ آپ کی ٹیم کیا کر رہی ہے، لیکن بہت سے ایسے نہیں ہیں۔ کچھ سے باہر نکلنا مشکل ہو سکتا ہے، لیکن خوبصورتی سے باہر نکلنے کے لیے چند منٹ لگانے سے گھنٹوں بعد میں بچت ہو جائے گی۔

•حاضری کی فہرست کو چیلنج کریں۔ کیا ہر کسی کو مدعو کرنے کی ضرورت ہے؟ دی جواب عام طور پر نہیں ہے. اگر آپ ایک مینیجر یا ٹیم لیڈر ہیں، یا صرف کسی کا وقت بچانا چاہتے ہیں، تو بعض شرکاء جن کی موجودگی اہم نہیں ہے انہیں بتائیں کہ جب وہ یقینی طور پر خوش آمدید ہیں، اگر ان کے پاس کام کرنے کے لیے کوئی اور اہم چیز ہے تو ان کی حاضری اختیاری ہے۔ •میٹنگز پر ہائپر فوکس۔ جب ملاقاتیں آپ کی توجہ اور توانائی سے زیادہ وقت خرچ کرتی ہیں تو مشغول ہونا مشکل ہو سکتا ہے۔ لیکن اگر آپ فیصلہ کرتے ہیں کہ میٹنگ میں شرکت کے قابل ہے، یا آپ اس سے باہر نہیں نکل سکتے، تو اس سے لطف اٹھائیں! اپنے فون یا کمپیوٹر کو پیچھے چھوڑ دیں اور اس پر توجہ مرکوز کریں کہ ہر کوئی کیا کہہ رہا ہے،

Machine Translated by Google

آپ جو کچھ کر سکتے ہیں اپنا حصہ ڈالیں، اور جب بھی آپ کر سکتے ہیں، چیزوں کو آگے بڑھانے میں مدد کریں تاکہ ہر کوئی جلدی سے نکل سکے۔ آپ کو آخر کار میٹنگ سے بہت زیادہ قیمت مل سکتی ہے۔

کچھ بہترین پیداواری حکمت عملی جو آپ اپنائیں گے وہ عیاں نظر آئیں گی،
اور میں مندرجہ بالا تجاویز کو اس زمرے میں شامل کروں گا- ان میں سے ہر ایک عام فہم کا معاملہ ہے۔ تاہم، کسی بھی پیداواری کتاب کا سب سے بڑا فائدہ (اگرچہ، عطا کیا گیا، میں تھوڑا سا متعصب ہوں) یہ ہے کہ یہ آپ کو اپنے کام سے پیچھے ہٹنے کی اجازت دیتی ہے کہ آپ مختلف طریقے سے کیا کر رہے ہیں۔ جیسا کہ کہاوت ہے، عقل ہمیشہ عام عمل نہیں ہوتی۔

انٹرنیٹ

اس سیکشن میں میں نے جن خلفشار پر بات کی ہے ان میں سے کچھ مشترک ہیں: وہ انٹرنیٹ سے پیدا ہوتے ہیں۔ انٹرنیٹ جتنا طاقتور ٹول ہے، یہ ہمیں پریشان کرتا ہے اور اس میں خلل ڈالتا ہے اور ہمیں آٹو پائلٹ موڈ پر کافی وقت گزارنے کا باعث بن سکتا ہے۔ جس طرح ہمارا دماغ کام کرتے ہوئے بھٹکتا رہتا ہے، اسی طرح ہم اکثر انٹرنیٹ کو فعال ڈے ڈریمنگ موڈ میں سرف کرتے ہیں، بغیر کسی ارادے کے ویب سائٹس اور ایپس کے درمیان سوئچ کرتے ہیں۔

جب کہ خلفشار کو کم کرنا اور خلفشار سے پاک موڈ بنانا ایک طویل سفر طے کرے گا۔
زیادہ نیت کے ساتھ کام کرنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے، یہ اکثر اس سے ایک قدم آگے بڑھنے اور انٹرنیٹ سے مکمل طور پر منقطع ہونے کے قابل ہے۔ یہ نہ صرف کام پر فائدہ مند ہو سکتا ہے. گھر میں بارہ گھنٹے تک انٹرنیٹ سے منقطع رہنا تازگی سے کم نہیں ہے۔ جب آپ سفر کر رہے ہوں گے، تو آپ کبھی بھی اتنے کارآمد اور متحرک نہیں ہوں گے جتنا کہ آپ نے بس یا ہوائی جہاز میں انٹرنیٹ تک رسائی نہ خریدنے کا فیصلہ کرنے کے بعد۔ آپ اپنے آن لائن وقت کا تقریباً آدھا وقت تاخیر سے گزارتے ہیں —اکثر جڑے رہنے کے فوائد اس قابل نہیں ہوتے کہ ہر چیز میں کتنا وقت لگتا ہے۔

اس کے لیے صرف میری بات نہ لیں: اس اتوار کو چوبیس گھنٹوں کے لیے مکمل طور پر رابطہ منقطع کرنے کی کوشش کریں، اور اپنے خاندان کو بھی ایسا کرنے کی ترغیب دیں۔ اگلی بار جب آپ سفر کریں تو ہوائی جہاز پر انٹرنیٹ تک رسائی حاصل کرنے کے بجائے، ایک آف لائن پروجیکٹ پر کام کریں جو ضروری ہے لیکن فوری نہیں۔ بعد میں غور کریں: آپ کیسے بحال محسوس کرتے ہیں؟ آپ کتنا پورا کرنے کے قابل تھے؟ اگر آپ میری طرح کچھ بھی ہیں، تو شاید آپ مستقبل میں بھی انٹرنیٹ تک اپنی رسائی کو محدود کرنے کے لیے حوصلہ افزائی کریں گے۔

اپنے ماحول کو آسان بنانا

کئی سال پہلے میں نے ایک بڑی کمپنی کے ریکروٹمنٹ ڈیپارٹمنٹ میں کام کیا۔ میرے ایک ساتھی، پینی نے اپنی میز پر جیلی بینز کا ایک چھوٹا پیالہ رکھا۔ یہ بذات خود قابل ذکر نہیں تھا —لیکن جو چیز مجھے قابل ذکر معلوم ہوئی وہ یہ تھی کہ اس نے ان میں سے تقریباً کوئی بھی نہیں کھایا۔ ایسا نہیں ہے کہ اسے جیلی پھلیاں پسند نہیں تھیں —وہ صرف کھانے سے اتنا زیادہ لالچ میں نہیں آئی تھیں۔ ہر روز وہ چند ایک کو گھورتی تھی، باقی کو ہر اس شخص کے لیے چھوڑ دیتی تھی جو وہاں سے رکنا تھا۔

میں نے شاید ان جیلی پھلیوں کا 90فیصد کھایا ہے۔ جب بھی میں پینی کے دفتر سے گزرا،
میں ایک چھوٹی سی مٹھی بھر کینڈی پکڑوں گا —ایک ایسی رقم جو ہمیشہ، کم از کم میری نظر میں، سماجی طور پر قابل قبول حد کے غیر علامتی طور پر قریب تھی۔ اگر میرے دفتر میں بھی ایسا ہی کٹورا ہوتا تو میں

Machine Translated by Google

یہ مت سوچیں کہ یہ دوپہر تک جاری رہے گا۔ (اس گزشتہ جمعہ کو، میں اور میری منگیتر نے ایک پارٹی کی میزبانی کی، اور ہمارے پاس چپس کے دو تھیلے بچ گئے تھے۔ میں نے دونوں کو دو دن کے اندر کھا لیا۔)

میرے دوست اکثر حیران ہوتے ہیں جب میں اس طرح کی کہانیاں شیئر کرتا ہوں —ایک ایسے شخص کے طور پر جو تحقیق کرتا ہے اور ایک کل وقتی ملازمت کے طور پر پیداواری صلاحیتوں پر تجربہ کرتا ہے، مجھے پورا یقین ہے کہ ان میں سے کچھ مجھ سے یہ توقع کرتے ہیں کہ میں خود پر قابو پانے کی ایک مافوق الفطرت سطح کی ہوں۔ لیکن جتنا میں لکھتے وقت ڈیجیٹل خلفشار کے خلاف مزاحمت کرتا ہوں، میں وقت سے پہلے اپنی زندگی میں دیگر فتنوں سے نمٹنے کی کوشش کرتا ہوں۔ کیونکہ کھانا میری سب سے بڑی کمزوری ہے، میں اپنے بیرونی ماحول کو تبدیل کرتا ہوں تاکہ گھر میں کوئی غیر صحت بخش اسنیکس رکھنے سے بچا جا سکے، اور اگر وہ آس پاس ہوں تو میں کسی سے کہتا ہوں کہ وہ انہیں چھپائے۔

خواہ خوراک ہو یا خلفشار، ہم اپنے بیرونی ماحول سے بہت زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ آپ کے ریفریجریٹر پر پھنسے ہوئے ٹیک آؤٹ مینو ایک یاد دہانی ہیں کہ مزیدار، غیر صحت بخش کھانا صرف ایک کال کی دوری پر ہے —بالکل اسی طرح جیسے کٹی ہوئی سبزیوں اور ہمس کو فریج میں رکھنا آپ کو صحت مند کھانے کی یاد دلائے گا۔ اپنے روزانہ کے تین ارادوں کو ایک مرئی جگہ پر پوسٹ کرنے سے آپ کو یاد دلائے گا کہ دن بھر کیا اہم ہے۔ اپنے سونے کے کمرے میں ٹی وی رکھنا آپ کو یاد دلائے گا کہ صرف ایک بٹن دبانے سے خبروں اور تفریح کی دنیا تک رسائی حاصل کی جا سکتی ہے —جو توجہ کی چیز نیند سے کہیں زیادہ دلکش ہے۔ اپنے صوفوں اور کرسیوں کا سامنا ٹی وی کی طرف کرنے کے بجائے ایک دوسرے کی طرف کرنے سے بھی اسی طرح کا پرکشش اثر پڑے گا۔ ناشتہ کرتے وقت اپنے فون کو میز پر چھوڑنا ایک ماحولیاتی اشارہ متعارف کرائے گا جو آپ کو خلفشار کی دنیا کی یاد دلاتا ہے۔*

بیرونی ماحولیاتی اشارے ہمیں قابل ذکر طریقوں سے متاثر کر سکتے ہیں۔ ایک تحقیق میں کافی شاپ کے سرپرستوں کو ایک دوسرے سے بات چیت کرتے ہوئے دیکھا گیا اور دریافت کیا گیا کہ جو لوگ اپنا فون اپنے سامنے رکھتے ہیں وہ ہر تین سے پانچ منٹ بعد اسے چیک کرتے ہیں، "قطع نظر اس کی گھنٹی بجی یا بجی۔" جیسا کہ مطالعہ نے کہا، "یہاں تک کہ جب وہ فعال استعمال میں نہ ہوں یا گونج رہے ہوں، بیپ بجا رہے ہوں، بج رہے ہوں، یا چمک رہے ہوں، [ہمارے فون] [ہمارے] وسیع تر سوشل نیٹ ورک کے نمائندے ہیں اور معلومات کے بے پناہ مجموعہ کا پورٹل ہیں۔" ایک اور تحقیق نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ کچھ افسوسناک بات یہ ہے کہ "شرکاء کے بصری میدان میں بے ضرر طور پر رکھے گئے سیل فون کی محض موجودگی قربت، تعلق اور تعلقات کے معیار میں مداخلت کرتی پائی گئی۔"

تو اکثر ہمارے ماحول میں یہ اشارے ہمیں اس سے دور کر دیتے ہیں جو ہم حاصل کرنا چاہتے ہیں —اور ذاتی سطح پر، ہمارے تجربات کو کم معنی خیز بنا دیتے ہیں۔

ماحولیاتی اشارے ہمیں فعال طور پر مداخلت نہیں کرتے، جیسے اطلاعات، لیکن وہ ہماری پیداواری صلاحیت اور ذاتی زندگی کو اتنا ہی نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ یہ خاص طور پر اس وقت ہوتا ہے جب ہم کسی پیچیدہ کام سے کوئی نیا خلفشار تلاش کرتے ہیں۔ ہمارے کام کرنے والے ماحول کو ان میں سے کم سے کم ممکنہ طور پر پریشان کن اشارے رکھنے چاہئیں۔ جب ہم اپنے فون، ٹیبلیٹ اور ٹیلی ویژن کو دوسرے کمرے میں رکھتے ہیں، تو ہم اکثر کم پٹری سے اتر جاتے ہیں، کم محرک ماحول میں کام کرنے کے عادی ہو جاتے ہیں، اور اس بات کو یقینی بناتے ہیں کہ ہمارے ارد گرد کا ماحول اس سے زیادہ پرکشش نہ ہو جس پر ہم توجہ مرکوز کرنا چاہتے ہیں۔

اپنے کام کے ماحول میں نئے اشارے کو ختم کرکے، ہم خود کو زیادہ دیر تک توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت دیتے ہیں۔ یہ جان بوجھ کر ان اشاروں کے بارے میں جاننے کے قابل ہے جن کی آپ اپنے ماحول میں اجازت دیتے ہیں اور یہ سوال کرنا کہ وہ آپ کی پیداواری صلاحیت کو کیسے متاثر کر سکتے ہیں۔*

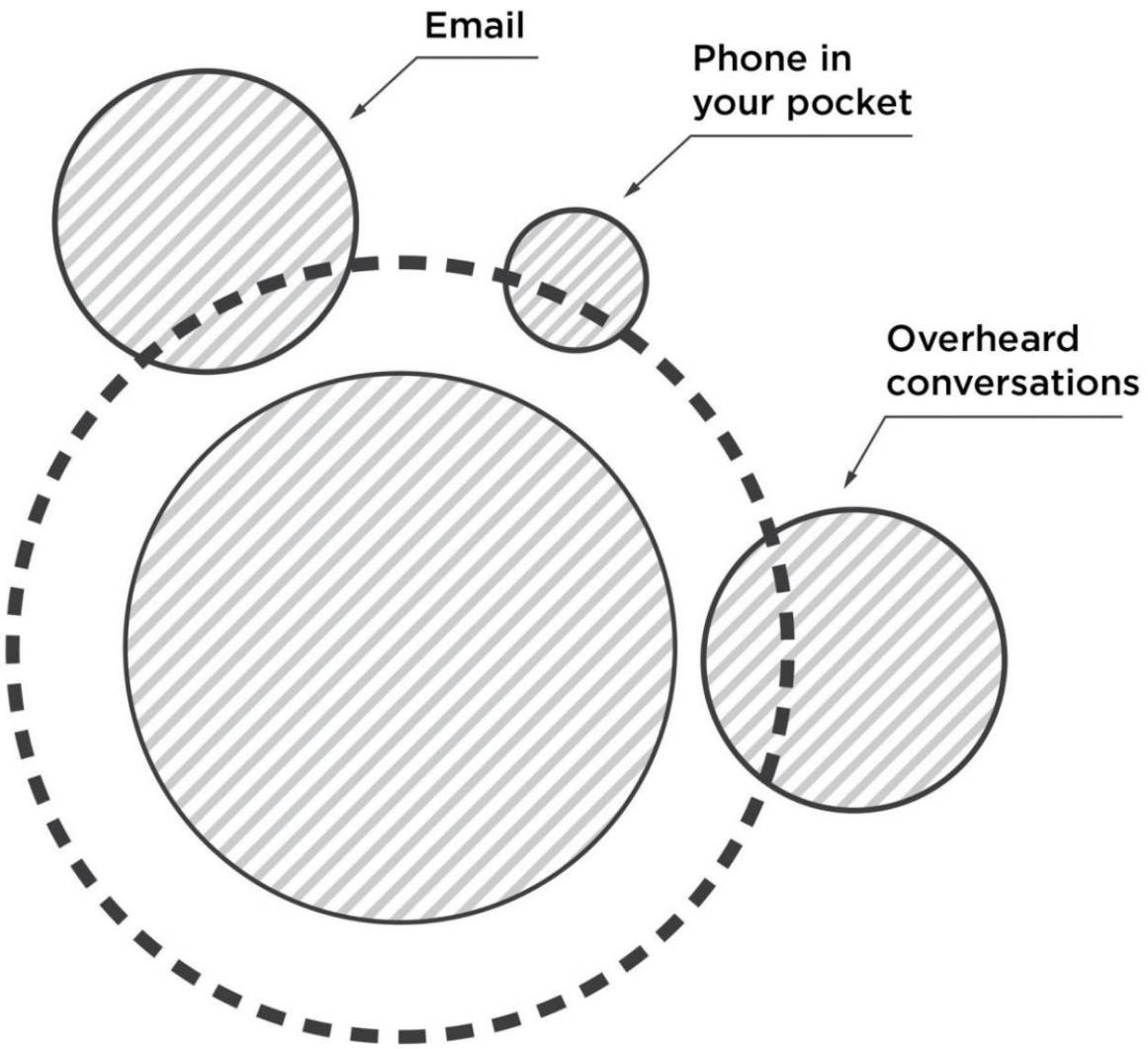
اس بات کا مشاہدہ کرنے کے بعد کہ میں اپنے ٹیبلٹ اور جیسے آلات پر کتنا وقت اور توجہ ضائع کرتا ہوں۔

اسمارٹ فون، میں نے انہیں شاذ و نادر ہی اپنے بیرونی ماحول میں رکھا ہے، جب تک کہ وہ کسی مقصد کو پورا نہ کریں۔ میرا ٹیبلیٹ فی الحال دوسرے کمرے میں ہے، اور میرا فون میرے دفتر میں ایک میز پر ہے، جو کہ پہنچ سے باہر ہے۔ *میرے سامنے بہت ساری چیزیں ہیں: ایک مراقبہ تکیا، ایک جوڑا

Machine Translated by Google

ایڈجسٹ ڈمبلز، کئی پودے، ایک کپ ماچا چائے، خاندان کی تصاویر، ایک فجیٹ کیوب، ایک وائٹ بورڈ، اور میرا کچھوا، ایڈورڈ، اس کی* چٹان پر ٹہل رہا ہے ۔ یہ چیزیں زیادہ دیر تک میری توجہ کو پٹری سے نہیں اتاریں گی —وہ صرف اتنی پیچیدہ نہیں ہیں —اس لیے، اسمارٹ فون کے برعکس، وہ میری توجہ کو مکمل طور پر ہائی جیک نہیں کر سکتے۔ اگر میں ان کی طرف سے مشغول ہو جاتا ہوں، تو یہ محسوس کرنا بہت آسان ہے کہ میرا دماغ بھٹک گیا ہے، اور میرے لئے ٹریک پر واپس آنا آسان ہے۔

توجہ کی نئی چیزیں آپ کی توجہ کی جگہ پر حملہ کرنے اور آپ کو روکنے کی دھمکی دیتی ہیں۔
کسی ایک چیز پر مکمل توجہ مرکوز کرنے سے۔



UNTAMED DISTRACTIONS

اپنے ماحول کو کام کرنے یا رہنے کے لیے زیادہ سازگار بنانے کے لیے، آپ کو توجہ دینے والی چیزوں کو ختم کرنا چاہیے جو ممکنہ طور پر آپ کی توجہ کو پٹڑی سے اتار دے گی۔

ایسا کرنا دراصل بہت آسان ہے:

Machine Translated by Google

.1اپنے اردگرد کے خلفشار کا جائزہ لیں۔ یہ خاص طور پر اس جگہ اہم ہے جہاں آپ اپنے سب سے پیچیدہ کام پر توجہ مرکوز کرتے ہیں۔ تمام ممکنہ خلفشار کی ایک فہرست بنائیں —ہر وہ چیز جو آپ اپنے ڈیسک کے پاس رکھتے ہیں اس ٹیبلٹ سے لے کر آپ کے کیوبیکل کو شیئر کرنے والے ساتھی کارکن تک۔ پھر غور کریں: ان میں سے کون آپ کو اپنے کام سے زیادہ پرکشش لگتا ہے؟

.2خود سے فاصلہ رکھیں۔ بالکل اسی طرح جیسے خلفشار کے ساتھ، سب پر قابو پانا ممکن نہیں ہے۔ پیشگی ماحولیاتی اشارے—لیکن آپ زیادہ تر کنٹرول کر سکتے ہیں۔ اپنے ماحول سے پرکشش اشیاء کو ہٹانے کا منصوبہ بنائیں تاکہ آپ ان کے لالچ میں نہ آئیں۔

.3اپنے ماحول میں مزید نتیجہ خیز اشارے متعارف کروائیں۔ تمام ماحولیاتی اشارے خراب نہیں ہیں، اور کوئی بھی جراثیم سے پاک ماحول میں کام نہیں کرنا چاہتا ہے۔ مثال کے طور پر، پودوں کو ایک پرسکون اثر دکھایا گیا ہے -ہم نے کیوبیکلز میں نہیں، فطرت میں اچھا محسوس کرنے کے لیے تیار کیا ہے۔ اپنے ماحول میں وائٹ بورڈ لٹکانا آپ کو اپنے خیالات پر غور کرنے کا اشارہ دے سکتا ہے اور یہ آپ کے روزانہ کے تین ارادے لکھنے کے لیے ایک مفید جگہ ہے۔ دفتر کے شیلف پر اپنی پسندیدہ کتابوں کی قطار لگانا آپ کو کام کے دوران خیالات کی یاد دلا سکتا ہے۔ فجیٹ کیوب کو اپنے ساتھ رکھنا کبھی کبھار وقفہ لینے، دن میں خواب دیکھنے اور نئے آئیڈیاز پر غور کرنے کا اشارہ ہے۔

آپ کے فون کے بجائے اپنے نائٹ اسٹینڈ پر کتاب رکھنے سے آپ کی حوصلہ افزائی ہوگی۔ مزید پڑھنے کے لیے. اپنے فرج کو اپنے ریفریجریٹر کے بجائے میز پر ایک پیالے میں ذخیرہ کرنے سے آپ کو صحت مند کھانے کا اشارہ ملے گا۔

آپ کے ماحول کی صفائی ہے۔ بھی اہم. اس بات کو یقینی بنائیں کہ جب آپ اس کے ساتھ کام کر لیں تو آپ اپنی جگہ کو صاف کرتے ہیں —سنک میں پکوانوں کی گڑبڑ اور فرش پر بکھری بے ترتیب چیزیں آپ کو فوری طور پر دباؤ میں ڈالیں گی، آپ کو ان تمام چیزوں کی یاد دلائیں گی جو آپ کو ابھی کرنا ہیں۔ یہی بات اس وقت لاگو ہوتی ہے جب آپ دن کا کام ختم کرتے ہیں: اپنی میز پر کاغذات کو صاف کریں، اپنے کمپیوٹر پر ونڈوز بند کریں، اپنے ڈیسک ٹاپ پر فائلوں کو ترتیب دیں، اور اس دن موصول ہونے والی ہر ای میل پر عمل کریں اور اسے محفوظ کریں۔

آپ لوگوں سے پوچھتے ہیں کہ وہ کن جگہوں پر زیادہ ہیں۔ اگر نتیجہ خیز، کچھ ہی جواب دیں گے "دفتر۔" درحقیقت، زیادہ تر لوگ دفتر کے علاوہ کسی بھی جگہ کا نام لیں گے —بشمول ان کی پسندیدہ کافی شاپ، ہوائی اڈہ، ٹرین، یا ان کے گھر کا دفتر۔ اس کی وجہ، میں بحث کروں گا، یہ ہے کہ ان ماحول میں ان تمام کاموں کے لیے کم اشارے ہوتے ہیں جو ہمیں کرنا ہوتے ہیں: ہم ساتھی کارکنوں کو ان منصوبوں کے بارے میں بات کرتے ہوئے نہیں سنتے جن پر ہم کام کر رہے ہیں۔ ہم میٹنگ رومز سے نہیں چلتے جہاں ہم باقاعدگی سے پیشرفت کی رپورٹیں شیئر کرتے ہیں۔ جہاں ہم کام کرتے ہیں وہاں گھل مل جانے سے ہمیں اشارے کی توجہ ہٹائے بغیر، ہم جو کچھ حاصل کرنا چاہتے ہیں اس پر توجہ مرکوز کرنے دیتا ہے۔

جب آپ اگلی صبح اپنی میز پر بیٹھیں گے، تو آپ پچھلے دن کی پیش رفت کے بارے میں دباؤ ڈالنے کے بجائے اپنے ارادوں پر فوری توجہ مرکوز کر سکیں گے۔ اپنے ڈیجیٹل ماحول کو ڈیکلٹر کرنا اتنا ہی ضروری ہے جتنا کہ آپ کے جسمانی ماحول کو ڈیکلٹر کرنا۔

جیسا کہ آپ نے شاید پایا ہے، ماحولیاتی اشارے ہمارے مستقبل کے لیے بھی مدد کر سکتے ہیں۔ میں کے بعد اگلے دن کے لیے اپنے تین بڑے ارادے پہلے دن کے اختتام پر طے کریں، میں انہیں اپنے وائٹ بورڈ پر لکھتا ہوں تاکہ وہ وہی ہوں جو میں صبح کو پہلی چیز دیکھتا ہوں۔ اگر مجھے میٹنگ میں کچھ دستاویزات لانا یاد رکھنے کی ضرورت ہے، تو میں انہیں دروازے پر رکھ دوں گا تاکہ میں جاتے وقت انہیں دیکھوں۔

Machine Translated by Google

موسیقی

ماحول میں بہت سے ایسے عوامل ہیں جو توجہ کو متاثر کرتے ہیں —یہاں تک کہ دفتر کا درجہ حرارت بھی کچھ حد تک پیداواری صلاحیت کو متاثر کرتا ہے۔ *اس سے پہلے کہ آپ کا اندرونی، ذہنی ماحول آپ کی پیداوری کو کس طرح متاثر کرتا ہے، میں ایک اور بیرونی عنصر کو صفر کرنا چاہتا ہوں۔ یہ ایسی چیز ہوسکتی ہے جس کے ساتھ آپ پہلے سے کام کرتے ہیں: موسیقی۔

ہائپر فوکس پر تحقیق کرتے ہوئے ، میں نے سب سے مشہور موسیقاروں میں سے ایک کا انٹرویو کیا۔
ہمارا وقت، جس نے پرنس، برٹنی سپیئرز، جسٹن بیبر، یا باب ڈیلن سے زیادہ موسیقی فروخت کی ہو۔ اس شخص نے تقریباً اکیلے ہی بچپن کے لاتعداد ساؤنڈ ٹریک کو تیار کیا ہے، اور اس کی ویڈیوز آسانی سے لاکھوں یوٹیوب کو اپنی طرف متوجہ کرتی ہیں۔
تاہم، جب کہ آپ اس کی موسیقی کو پہچان سکتے ہیں، آپ شاید جیری مارٹن کو نہیں جانتے ہوں گے۔
نام جیری نے ویڈیو گیمز جیسے The Simsاور — SimCityگیمز کے لیے موسیقی کے اسکور بنائے جن کی مجموعی طور پر دنیا بھر میں 100ملین سے زیادہ کاپیاں فروخت ہوئیں۔ اس نے ایپل، جنرل موٹرز، اور این بی اے اشتہارات کے لیے ساؤنڈ ٹریکس بھی بنائے ہیں۔ جیری کی موسیقی شروع کرنے کے لیے بہترین جگہ ہے جب یہ دیکھتے ہوئے کہ موسیقی کس طرح پیداواری صلاحیت کو متاثر کرتی ہے، کیونکہ اس نے وجود میں آنے والے کچھ انتہائی پیداواری ساؤنڈ ٹریک بنائے ہیں۔

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ سب سے زیادہ پیداواری موسیقی کی دو اہم خصوصیات ہیں: یہ آواز
واقف (اس کی وجہ سے، آپ کے لیے نتیجہ خیز موسیقی آپ کے ساتھی کارکنوں کے انتخاب سے مختلف ہو سکتی ہے)، اور یہ نسبتاً آسان ہے۔ جیری کی موسیقی ان دونوں نوٹوں کو متاثر کرتی ہے۔ یہ آرام سے مانوس لگتا ہے، کیونکہ یہ جارج گیرشون جیسے مشہور موسیقار سے بہت زیادہ متاثر ہے۔ اس میں آپ کی توجہ ہٹانے کے لیے کوئی الفاظ نہیں ہیں، اور یہ آسان ہے۔ جیسا کہ مارٹن نے مجھے بتایا، "جب آپ موسیقی میں بہت زیادہ ڈھانچہ ڈالتے ہیں، تو آپ اس پر توجہ مرکوز کرتے ہیں۔ بہترین قسم کی موسیقی پس منظر میں موجود ہے -جب آپ قریب سے سنتے ہیں تو واقعی بہت کچھ نہیں ہوتا ہے۔ موسیقی لکیری ہے، آپ کو جانے بغیر بدل رہی ہے، اور گیم میں آپ کے کام کی حمایت کر رہی ہے۔ میری اپنی طرف سے، مجھے بار بار گانے لکھنا پسند ہے اور میں پچھلے ایک گھنٹے سے وہی افسردہ ایڈ شیران دھن سن رہا ہوں۔

تاہم، تحقیق یہ بھی بتاتی ہے کہ سب سے زیادہ پیداواری موسیقی رشتہ دار ہے۔ موسیقی
توجہ کی جگہ کے کم از کم کچھ حصے پر قبضہ کرتا ہے —لیکن جب یہ مانوس، سادہ اور نسبتاً پرسکون ہو تو یہ کم جگہ لیتا ہے۔
نتیجے کے طور پر، جب توجہ مرکوز کرنے کی بات آتی ہے تو موسیقی ایک پرسکون ماحول کے لیے کوئی مقابلہ نہیں ہے، لیکن یقینا، موسیقی کبھی بھی تنہائی میں موجود نہیں ہے۔
اگر آپ ایک مصروف کافی شاپ میں کام کر رہے ہیں تو، موسیقی آپ کے ارد گرد کی گفتگو کو غیر واضح کرنے میں مدد کر سکتی ہے، جو ایک سادہ اور مانوس راگ سے کہیں زیادہ پیچیدہ اور پریشان کن ہیں۔ اگر ملحقہ کیوبیکل میں اونچی آواز میں ساتھی کارکن ٹیلی فون کال پر ہے، تو کچھ شور کو منسوخ کرنے والے ہیڈ فون لگانا اور موسیقی سننا بہت زیادہ مفید ہے۔ (ایک تحقیق سے پتا چلا ہے کہ فون پر ہونے والی گفتگو کا ایک رخ سننا معمول کی ڈائیڈک گفتگو کو سننے کے مقابلے میں نمایاں طور پر زیادہ پریشان کن ہوتا ہے —آپ کا دماغ آدھے ایلوگ کے گمشدہ پہلو کو بھرنے کے لیے اوور ٹائم کام کرتا ہے، اس لیے گفتگو آپ کی توجہ کی زیادہ جگہ پر قبضہ کر لیتی ہے۔) *میرے لیے، اونچی پرواز میں شور کو منسوخ کرنے والے ہیڈ فون پر موسیقی کے ذریعے پیش کی جانے والی خاموشی ہوائی جہاز کے انجن کی گرج سے بہت کم پریشان کن ہے۔ جب میں کافی شاپ پر ہوں اور وہ ناقابل فہم طور پر ساؤنڈ ٹریک کو ریڈیو ٹاک کرنے کے لیے تبدیل کرتے ہیں، میں موسیقی سنوں گا۔

موسیقی آپ کی پیداواری صلاحیت کو کس طرح متاثر کرتی ہے اس کے بارے میں آپ کا اپنا تجربہ آپ کے کام کی نوعیت، آپ کے کام کرنے کے ماحول، اور یہاں تک کہ آپ کی شخصیت کے لحاظ سے بھی مختلف ہوگا —مثال کے طور پر، موسیقی ایکسٹرووورٹس سے زیادہ انٹرووورٹس کی کارکردگی کو متاثر کرتی ہے۔ تاہم، عام طور پر، اگر آپ توجہ مرکوز کرنے کے خواہاں ہیں تو، آپ جو موسیقی سنتے ہیں اسے سادہ اور مانوس رکھیں۔

Machine Translated by Google

اپنے دماغ کو صاف کرنا

بلاشبہ، تمام خلفشار بیرونی نہیں ہیں، کیونکہ ہم اپنے سروں میں بہت ساری پریشان کن چیزیں بھی رکھتے ہیں۔ رپورٹ لکھتے وقت، ہمیں یاد ہے کہ ہماری ایک میٹنگ تھی جو دس منٹ پہلے شروع ہوئی تھی۔ جب ہم کام سے گھر پہنچتے ہیں تو ہمیں احساس ہوتا ہے کہ ہم روٹی لینے کے لیے رکنا بھول گئے ہیں۔ ان "اوپن لوپس" سے اپنے سر کو صاف کرنا بہت ضروری ہے تاکہ وہ اس لمحے میں ہماری توجہ ہٹانے کی کوشش نہ کریں کیونکہ ہم توجہ مرکوز کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔

ڈیوڈ ایلن کے کام کا حوالہ دیئے بغیر توجہ اور پیداواری صلاحیت کے بارے میں لکھنا ناممکن ہے۔
ایلن Getting Things Doneکے مصنف ہیں ، ایک سادہ بنیاد پر ایک کتاب: کہ ہمارا دماغ خیالات رکھنے کے لیے ہے، انہیں رکھنے کے لیے نہیں۔ ایک خالی دماغ ایک پیداواری دماغ ہوتا ہے، اور جتنی زیادہ چیزیں ہم اپنے سروں سے نکلتی ہیں، اتنا ہی واضح طور پر ہم سوچتے ہیں۔
اگر آپ کیلنڈر رکھتے ہیں تو آپ اس خیال سے پہلے ہی واقف ہیں۔ آپ کبھی بھی واضح طور پر سوچنے کے قابل نہیں ہوں گے اگر آپ نے اپنی تمام ملاقاتوں اور ملاقاتوں کا سراغ لگانے کی کوشش کی۔ آپ کو ہمیشہ کے لیے اپنی توجہ کی جگہ کا کچھ حصہ آنے والے واقعات کے لیے وقف کرنے کی ضرورت ہوگی، اور یہ غیر معمولی دباؤ کا باعث ہوگا۔ کرنے کی فہرست رکھنے کا ایک ہی اثر ہوتا ہے: ہر کام جو آپ اپنے سر سے باہر نکلتے ہیں اور فہرست میں شامل ہوتے ہیں ایک ایسا کام ہے جو آپ کو پریشان نہیں کرے گا کیونکہ آپ کسی اور چیز پر کام کر رہے ہیں۔ آپ زیادہ واضح طور پر سوچنے کے قابل ہو جائیں گے —اور اس کے نتیجے میں آپ جس چیز پر کام کر رہے ہیں اس کے بارے میں آپ کو کم جرم کا سامنا کرنا پڑے گا۔

جب آپ کاموں اور وعدوں کو باہر کرتے ہیں تو کچھ قابل ذکر ہوتا ہے: آپ تقریباً بغیر کسی جرم، فکر، یا شک کے کام کرتے ہیں۔ جب آپ اپنے ماضی کے بارے میں تناؤ محسوس کرتے ہیں تو آپ کو جرم کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ جب آپ اپنے مستقبل کے بارے میں تناؤ محسوس کرتے ہیں تو فکر کریں۔ اور شک اور تناؤ جب آپ موجودہ لمحے کے بارے میں تناؤ محسوس کرتے ہیں۔ جب آپ ارادے طے کرتے ہیں اور اپنے اہم کاموں کو کس طرح مکمل کریں گے اس کے لیے کوئی موٹا منصوبہ بناتے ہیں تو یہ جذبات بھاپ بن جاتے ہیں۔

آپ بھی زیادہ واضح طور پر سوچیں گے —جو کچھ آپ کے ذہن میں ہے اسے ظاہر کرنے کا مطلب ہے کہ کام اور وعدے آپ کے کام کرتے وقت آپ کی توجہ کی جگہ پر نہیں آئیں گے۔
کیلنڈر یا کام کی فہرست کو برقرار رکھنا اندرونی خلفشار کو بیرونی اشارے میں بدل دیتا ہے۔
اب آپ کو یہ ذہن میں رکھنے کی ضرورت نہیں ہے کہ آپ کی میٹنگ ہے —آپ کی کیلنڈر ایپ آپ کے لیے ایسا کرے گی۔ آپ کو اہم چیزوں پر کام کرنے کے لیے یاد رکھنے کی ضرورت نہیں ہے —آپ کی میز پر موجود ٹاسک لسٹ آپ کو یہ یاد دلانے کے لیے ایک اشارے کے طور پر کام کرتی ہے کہ آپ کو کیا کرنا ہے، خاص طور پر جب آپ اپنے روزمرہ کے اہم ترین ارادوں کو اوپر رکھیں۔

یہ تصور آپ کے کاموں اور تقرریوں سے کہیں زیادہ پھیلا ہوا ہے۔ توجہ مرکوز کرتے وقت خلفشار کی فہرست رکھنے سے آپ کے دماغ سے خلفشار دور ہو جائے گا تاکہ آپ زیادہ تیزی سے دوبارہ توجہ مرکوز کر سکیں اور بعد میں ان سے نمٹ سکیں (باب 0.5 دیکھیں)۔ اگر آپ پریشان ہیں تو، اپنے ذہن پر وزن رکھنے والی ہر چیز کی فہرست بنائیں (ہر ایک اندراج کی درستگی پر غور کرنے کے لیے وقت مقرر کرتے ہوئے)۔ آپ کے ذہن کو آرام اور بھٹکنے دیتے ہوئے آپ کے پاس آنے والے خیالات کو حاصل کرنے کا مطلب یہ ہوگا کہ آپ بعد میں ان کا استعمال کر سکتے ہیں۔ ہر اس چیز کی فہرست کا باقاعدگی سے جائزہ لینا جس کا آپ انتظار کر رہے ہیں —جو اہم ای میلز، خطوط، پیکجز، اور فون کالز کو ریکارڈ کرتا ہے جس کی آپ توقع کر رہے ہیں —یہ چیزیں بھی آپ کے ذہن سے دور ہو جائیں گی۔

کچھ لوگ کم سے کم -ایک کام کی فہرست اور ایک کیلنڈر رکھتے ہوئے -اور اضافی فہرستوں کو بوجھل تلاش کرسکتے ہیں۔
دوسروں کو لگتا ہے کہ وہ سب سے زیادہ واضح طور پر سوچتے ہیں جب وہ اپنے دماغ پر وزنی ہر چھوٹی چیز پر قبضہ کرتے ہیں۔ میں ذاتی طور پر درمیان میں کہیں گر جاتا ہوں۔ اپنی خود کی حد کو محسوس کریں: ہر روز کچھ ارادے طے کرنے کے ساتھ شروع کریں، اور کرنے کی فہرست اور ایک کیلنڈر رکھیں۔ حل نہ ہونے والے ذہنی لوپس دن بھر آپ کی توجہ مبذول کر سکتے ہیں، خاص طور پر جب آپ اپنے سب سے اہم کام میں مشغول ہوں۔

Machine Translated by Google

ان کھلے لوپس کو بند کرنا شروع کریں تاکہ آپ اپنے کام پر زیادہ آسانی سے توجہ مرکوز کر سکیں اور ہائپر فوکس کر سکیں۔

حل نہ ہونے والے وعدوں اور آئیڈیاز کے سامنے آنے اور حاصل کرنے کے لیے مسلسل گرفت کریں۔
بعد میں ایک مقررہ وقت پر دوبارہ دیکھنے کی عادت میں۔ یہ بہتر چیزوں پر خرچ کرنے کے لیے کافی توجہ کی جگہ خالی کر دے گا۔

مقصد کے ساتھ کام کرنا

توجہ کے بارے میں یہ ایک بنیادی حقیقت ہے: آپ کا دماغ ہمیشہ زیادہ پیچیدہ کاموں کے خلاف مزاحمت کرے گا، خاص طور پر جب آپ انہیں پہلی بار شروع کر رہے ہوں گے —اور جب ایسا ہو گا، تو آپ اس کے بجائے مزید نئی اور حوصلہ افزا چیزوں کی تلاش کریں گے۔ جب آپ اپنے کام کے ماحول کو رکاوٹوں، خلفشار، اور اشارے سے صاف کرتے ہیں جو آپ کو اس لمحے میں پورا کرنے کا ارادہ کرنے سے دور کرنے کی طرف مائل کریں گے، تو آپ ٹریک پر رہیں گے۔ یہ باب ایک سادہ وجہ سے لمبا تھا: ہائپر فوکس کرنے سے پہلے آپ کو بہت سارے برش کو صاف کرنے کی ضرورت ہے۔

اپنی توجہ کے معیار کو جانچنے کے لیے ہم جو تین اقدامات استعمال کر سکتے ہیں ان کو یاد کریں: ہم نیت کے ساتھ کام کرنے میں کتنا وقت صرف کرتے ہیں۔ ہم کب تک ایک کام پر توجہ مرکوز کر سکتے ہیں؛ اور ہمارا دماغ کب تک بھٹکتا ہے اس سے پہلے کہ ہم ایسا کرتے ہوئے اسے پکڑیں۔
تینوں اقدامات کی تائید اس باب میں حکمت عملی سے ہوتی ہے:
•خلفشار سے پاک موڈ بنانا آپ کو خرچ کرنے کے لیے وقت نکالنے دیتا ہے۔
جان بوجھ کر توجہ کی زیادہ پرکشش اشیاء کو ختم کرتے ہوئے جو عام طور پر آپ کی توجہ کو پٹڑی سے اتار دیتے ہیں۔ •عام طور پر کم خلفشار کے ساتھ کام کرنا آپ کو دن بھر توجہ کی نئی چیزوں کو ختم کرنے اور اہم چیزوں پر اپنی توجہ کا دوبارہ دعوی کرنے دیتا ہے۔

•ان دونوں کام کرنے کے طریقوں کو استعمال کرنے سے آپ کو اپنے دماغ کو کم گھومنے اور زیادہ توجہ مرکوز کرنے میں مدد ملتی ہے۔
•اپنے کام کرنے اور رہنے کے ماحول کو آسان بنانے سے بہت سے پرکشش خلفشار ختم ہو جاتے ہیں۔ •اپنے سر کو خلفشار کرنے والے کھلے لوپس سے صاف کرنے سے آپ کو زیادہ واضح طور پر کام کرنے دیتا ہے اور آپ کے سب سے زیادہ پیداواری کاموں کے لیے اور بھی زیادہ توجہ دینے والی جگہ خالی ہوتی ہے۔

خلفشار کو پہلے سے ختم کرنے کا ایک حتمی فائدہ کام کرنے کی آزادی حاصل کرنا ہے۔
ایک سست، زیادہ بامقصد رفتار سے۔ مثال کے طور پر، ایک تحقیق میں پتا چلا ہے کہ جب ہم کسی چیز کو پڑھتے ہوئے ٹیکسٹ کرتے ہیں، تو اسی حوالے کو پڑھنے میں ہمیں 22فیصد سے لے کر 59فیصد تک زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔ اگر آپ مسلسل درست سمت میں کام کر رہے ہیں تو اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ سست، زیادہ جان بوجھ کر کام کرتے ہیں۔ جو آپ تیزی سے کھوتے ہیں آپ جان بوجھ کر پورا کرتے ہیں۔

آپ جو کچھ کر رہے ہیں اس کے لیے زیادہ توجہ دینے والی جگہ تیار کرنا آپ کو زیادہ سے زیادہ آگاہی کے ساتھ کام کرنے کے قابل بناتا ہے —کہ آپ کن خلفشار کی مزاحمت کر رہے ہیں، آپ اپنے کام کے بارے میں کیسا محسوس کرتے ہیں، آپ کے پاس کتنی توانائی ہے، اور کیا آپ کو دوبارہ چارج کرنے کی ضرورت ہے۔ اس کے علاوہ، آپ حقیقت میں پیدا ہونے والے فتنوں اور تحریکوں کو دیکھیں گے، لہذا آپ مستقبل میں ان کا کم ہی شکار ہوں گے۔

اب تک ہم نے ہائپر فوکس کے چار مراحل کا احاطہ کیا ہے: توجہ کی چیز کا انتخاب،
خلفشار کو ختم کرنا، کسی کام پر توجہ مرکوز کرنا، اور ٹریک پر واپس آنا۔

Machine Translated by Google

اب آئیے اس بارے میں بات کرتے ہیں کہ آپ اپنی توجہ کی جگہ کے سائز کو بڑھا کر اور ہائپر فوکس کے خلاف اپنی مزاحمت پر قابو پا کر دماغ کی اس انتہائی پیداواری حالت کے لیے اسٹیج ترتیب دینے کی عادت کیسے بنا سکتے ہیں۔

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

باب
5

ہائپر فوکس کو عادت بنانا

کیا چیز ہمارے ذہنوں کو بھٹکتی ہے۔

تحقیق کا ایک خزانہ ہے جو اس بات کی جانچ کرتا ہے کہ ہمارا دماغ عین اسی وقت کیوں گھومتا ہے جب ہم توجہ مرکوز کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ یہ اس وقت نمایاں طور پر زیادہ ہوتا ہے جب •ہم تناؤ یا بوریت محسوس کر رہے ہوں؛ •ہم افراتفری کے ماحول میں کام کر رہے ہیں؛ •ہم متعدد ذاتی خدشات سے نمٹ رہے ہیں اور ان کے بارے میں سوچ رہے ہیں۔ •ہم سوال کر رہے ہیں کہ آیا ہم سب سے زیادہ نتیجہ خیز یا بامعنی کام پر کام کر رہے ہیں۔ یا

•ہمارے پاس غیر استعمال شدہ توجہ کی جگہ ہے —ہمارے پاس جتنا زیادہ ہوگا، اتنا ہی ہم ذہن میں بھٹکنے والی اقساط کا شکار ہوں گے۔
آسانی سے، ہم پہلے ہی ان عوامل پر بات کر چکے ہیں: •تناؤ یا بور ہونا: ہمیں تناؤ کا سامنا اس وقت ہوتا ہے جب کسی کے مطالبات
صورتحال ان سے نمٹنے کی ہماری صلاحیت سے زیادہ ہے۔ توجہ کی جگہ کے زیادہ بوجھ کو روک کر، ہم اس بات کو یقینی بناتے ہیں کہ ہمارے پاس ایسے حالات سے نمٹنے کے لیے درکار وسائل موجود ہیں۔

•افراتفری کے ماحول میں کام کرنا: میں بوریت کی تعریف اس بےچینی کے طور پر کرتا ہوں جب ہم اعلی محرک کی حالت سے نچلی حالت میں منتقل ہوتے ہوئے محسوس کرتے ہیں۔ وقت کے ساتھ ساتھ کم محرک کا سامنا کرنے کے عادی ہونے میں -جب بھی ہم ہائپر فوکس کرتے ہیں تو اپنے خلفشار سے پاک موڈ کو فعال کرکے، اور عام طور پر کم خلفشار کے ساتھ کام کرتے ہوئے -ہمیں اس محرک خلا کا سامنا کم کثرت سے ہوتا ہے، بوریت کا تجربہ کم ہوتا ہے، اور ہمارے ماحول کو کم افراتفری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ پہلے سے طے شدہ •ذاتی خدشات کے بارے میں سوچنا: ہمارے دماغ کے "اوپن لوپس" کو پکڑنا —ٹاسک لسٹ، انتظار کی فہرست، یا یہاں تک کہ پریشانی کی فہرست کے ذریعے —غیر حل شدہ چیزوں کو ہمارے ذہن پر وزن سے روکتا ہے جب ہم توجہ مرکوز کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس سے ہمیں افراتفری کے ماحول سے بہتر طریقے سے نمٹنے اور ذاتی خدشات کو ایک طرف رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ کاموں کو کم کثرت سے تبدیل کرنے سے ہمیں زیادہ واضح طور پر سوچنے میں بھی مدد ملتی ہے —ہمیں کم توجہ دینے والی باقیات کا سامنا کرنا پڑتا ہے، جو ہماری محدود توجہ کی جگہ کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ •سوال کرنا کہ کیا ہم سب سے اچھی چیز پر کام کر رہے ہیں: نیت کے ساتھ کام کرنا اس بارے میں شکوک کے کم احساسات کا تجربہ کرنے کا بہترین طریقہ ہے کہ ہمیں کسی ایک لمحے میں کیا کرنا چاہیے یا کیا جا سکتا ہے۔ یہ احساسات ہمارے ذہنوں کو اس سے بھٹکنے کی طرف لے جاتے ہیں جس پر ہم توجہ مرکوز کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ •غیر استعمال شدہ توجہ کی جگہ کی مقدار: ہمارے انتہائی پیچیدہ کاموں پر کام کرنے کے لیے ہائپر فوکس کی تعیناتی پہلے سے طے شدہ طور پر زیادہ توجہ کی جگہ استعمال کرے گی، جس کے نتیجے میں ہمارا دماغ بھٹکنے سے بچ جائے گا۔ توجہ کا مقصد جتنا چھوٹا ہوگا، ذہنی بھٹکنے کا امکان اتنا ہی زیادہ ہوگا۔

اس کتاب میں حکمت عملی چند اہم وجوہات کی بناء پر کام کرتی ہے: جب کہ یہ سب آپ کو زیادہ گہرائی سے توجہ مرکوز کرنے کے قابل بناتے ہیں، وہ آپ کے دماغ کو پہلے جگہ پر بھٹکنے سے بھی بچاتے ہیں۔
بعد میں کتاب میں ہم چند دیگر عوامل کا جائزہ لیں گے جو آپ کے دماغ کو بھٹکنے کی طرف لے جاتے ہیں،

Machine Translated by Google

اس میں شامل ہے کہ آپ کتنے تھکے ہوئے ہیں اور آپ کتنے خوش ہیں۔ (آپ کی خوشی کی سطح آپ کی توجہ کو کئی دلچسپ طریقوں سے متاثر کر سکتی ہے۔)
ابھی کے لیے، اگرچہ، آئیے ذہن میں بھٹکنے والے عنصر کی گہرائی میں غوطہ لگائیں جو مجھے ذاتی طور پر سب سے زیادہ دلچسپ لگتا ہے: توجہ کی جگہ جو ہمیں بچانا ہے۔

اپنے کام کو سخت بنانے کی طاقت

ان کی پیچیدگی پر منحصر ہے، کاموں کو آپ کی توجہ کی جگہ کی مختلف مقدار کی ضرورت ہوگی۔ اگر آپ نے کبھی مراقبہ کرنے کی کوشش کی ہے اور صرف چند منٹ کے لیے اپنی سانسوں پر توجہ مرکوز کی ہے، تو آپ نے محسوس کیا ہوگا کہ آپ کا دماغ معمول سے زیادہ گھومتا ہے -اس سے کہیں زیادہ جب آپ بھاگتے ہوئے، گہری گفتگو کرتے ہوئے، یا دیکھ رہے ہوتے ہیں۔ ایک فلم. یہ مؤخر الذکر کام زیادہ پیچیدہ ہیں اور آپ کی توجہ کی جگہ کو بطور ڈیفالٹ بھر دیتے ہیں۔*

شعوری طور پر اپنے کاموں کو زیادہ پیچیدہ بنانا، اور زیادہ پیچیدہ کام کرنا، ہائپر فوکسڈ حالت میں داخل ہونے کا ایک اور طاقتور طریقہ ہے، کیونکہ وہ آپ کی زیادہ توجہ کھائیں گے۔ یہ آپ کو اپنے کام میں زیادہ مشغول رکھے گا اور آپ کے دماغ کو کم گھومنے کی طرف لے جائے گا۔

اپنی اہم کتاب فلو میں، Mihaly Csikszentmihalyi دلچسپ بصیرت پیش کرتے ہیں
اس بارے میں کہ جب ہم بہاؤ کی حالت میں داخل ہونے کا زیادہ امکان رکھتے ہیں: جب کسی کام کو مکمل کرنے کا چیلنج تقریباً ہمارے ایسا کرنے کی صلاحیت کے برابر ہوتا ہے، اور ہم کام میں پوری طرح غرق ہو جاتے ہیں۔ جب ہماری مہارتیں کسی کام کے تقاضوں سے بہت زیادہ ہو جاتی ہیں —جیسے کہ جب ہم کئی گھنٹوں تک بغیر سوچے سمجھے ڈیٹا انٹری کرتے ہیں —تو ہم بور محسوس کرتے ہیں۔ جب کسی کام کے تقاضے ہماری صلاحیتوں سے بڑھ جاتے ہیں —جیسے کہ جب ہم پریزنٹیشن دینے کے لیے تیار نہیں ہوتے ہیں —تو ہم بے چینی محسوس کرتے ہیں۔ جب کسی کام کے تقاضے تقریباً اس کام کو کرنے کی ہماری صلاحیت کے برابر ہوتے ہیں — جب ہم کوئی آلہ بجا رہے ہوتے ہیں، کسی کتاب میں ڈوبے ہوئے ہوتے ہیں، یا تازہ پاؤڈر والی ڈھلوان پر سکینگ کر رہے ہوتے ہیں —تو ہمارے مکمل طور پر مصروف ہونے کا امکان بہت زیادہ ہوتا ہے۔ ہم کیا کر رہے ہیں.

اگر آپ کو دن بھر اپنے کام میں مگن رہنے میں مشکل پیش آتی ہے، تو یہ قابل قدر ہے۔
سوال کرنا کہ آیا آپ کے کام کافی مشکل اور پیچیدہ ہیں۔ اگر آپ اکثر بور ہوتے ہیں تو غور کریں کہ آیا آپ کا کام آپ کے منفرد ہنر کے سیٹ سے فائدہ اٹھاتا ہے۔ اگر آپ کا دماغ اب بھی اکثر گھوم رہا ہے، پچھلے ابواب میں آئیڈیاز کو نافذ کرنے کے بعد بھی، یہ ایک اچھی علامت ہے کہ آپ کے کام کافی پیچیدہ نہیں ہیں اور آپ کی توجہ کی جگہ کا کافی استعمال نہیں کرتے ہیں۔ *سپیکٹرم کے مخالف سرے پر ، اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ خلفشار پر قابو پانے اور زیادہ ارادے کے ساتھ کام کرنے کے بعد بھی کام پر بے چین ہیں ، تو غور کریں کہ آیا آپ کی موجودہ مہارتیں ہاتھ میں موجود کاموں کے لیے موزوں ہیں یا نہیں۔

انفرادی کاموں پر سوال کرنے کے علاوہ، اس بات پر غور کرنا بھی ضروری ہے کہ آپ کو عمومی طور پر اپنے کام کا بوجھ کتنا مشکل لگتا ہے۔ Hyperfocus میں حکمت عملی آپ کو کم وقت میں زیادہ کام کرنے کی اجازت دے گی، لیکن پھر آپ کو معلوم ہو سکتا ہے کہ آپ کے پاس اس اضافی وقت کو بھرنے کے لیے کافی کام باقی نہیں ہے۔ یہ خود کو کچھ عجیب و غریب طریقوں سے ظاہر کر سکتا ہے۔
ہمارا کام دستیاب تکمیل کے وقت کے مطابق ہونے کے لیے پھیلتا ہے—پیداواری حلقوں میں، اس رجحان کو پارکنسن کے قانون کے نام سے جانا جاتا ہے۔ لیکن خلفشار کو پہلے سے غیر فعال کرنے سے، آپ کو وہی کام مل سکتا ہے جو میں نے کیا تھا: آپ کا کام اب اس کی تکمیل کے لیے آپ کے پاس دستیاب وقت کے مطابق نہیں ہوتا، اور آپ کو پتہ چلتا ہے کہ آپ کی پلیٹ میں واقعی کتنا کام ہے۔
کچھ ایگزیکٹوز جن کی میں کوچ کرتا ہوں وہ محسوس کرتے ہیں کہ وہ پورے دن کا کام صرف چند گھنٹوں میں مکمل کر سکتے ہیں جب وہ صرف اپنے انتہائی نتیجہ خیز کاموں پر توجہ مرکوز کرتے ہیں۔

Machine Translated by Google

میں نے اس رجحان کو اپنی آخری کتاب کے ساتھ خود ہی دریافت کیا۔ اسّی ہزار الفاظ کا مخطوطہ دینے کے بعد، جو میں نے نسبتاً کم وقت میں لکھا تھا، میں اتنا ہی مصروف رہا، حالانکہ میرے پاس کام کافی کم تھا۔ میرے بقیہ پروجیکٹس میرے دستیاب وقت کے مطابق ہونے کے لیے پھیل گئے۔ مقررہ وقت سے چند ہفتے قبل تقریری مصروفیات کی منصوبہ بندی کرنے کے بجائے، میں نے ان کے بارے میں بہت پہلے سے سوچنا شروع کر دیا، میری ضرورت سے بہت پہلے۔ میں نے اپنے سوشل میڈیا اکاؤنٹس میں اکثر لاگ ان کیا، جب مجھے کام کرنا چاہیے تھا۔ میں نے اپنے مشورے پر عمل کرنا چھوڑ دیا اور دن میں ایک بار کی بجائے مسلسل نئی ای میلز کی جانچ کی۔ میں نے مزید اطلاعات اور انتباہات کو فعال کیا ہے لہذا میرے پاس مزید کام کرنے ہوں گے۔ اور میں نے مزید میٹنگوں پر اتفاق کیا، جن میں سے اکثر میں مجھے پہلے شرکت کرنے کی ضرورت نہیں تھی۔ جب بھی میں مصروف نہیں ہوتا تھا تو میں نے ایک خوفناک احساس جرم کا تجربہ کیا تھا، جو کہ یقیناً، جیسے ہی میں زیادہ مصروفیت کرتا ہوں غائب ہو جاتا ہے۔

مجھے بہت کم معلوم تھا کہ اس جرم کے دو ذرائع ہیں: ارادے کے ساتھ کام کرنے کی کمی اور میرا کام اس بات کو پورا کرنے کے لیے کہ میرے پاس اس کے لیے کتنا وقت تھا۔ اس سے پہلے کہ میں نے ناول کے خلفشار پر قابو پانے کے لئے آخر کار پیچھے ہٹنے میں کئی مہینے لگے جو میرے دستیاب وقت کو سیلاب کر رہے تھے۔ ایسا کرتے ہوئے میں نے دریافت کیا کہ میری پلیٹ میں واقعی میں کتنا کم کام تھا۔ جواب میں میں نے جان بوجھ کر مزید بامعنی کام کیے —اپنی ویب سائٹ کے لیے مزید لکھنا، اس کتاب کے بارے میں سوچنا، اور اپنے بولنے اور کوچنگ سیشن کو بڑھانا۔ چونکہ میں اپنے آپ کو ایک خوبصورت پیداواری آدمی سمجھتا ہوں، اس لیے میری ناکامی کو خود تسلیم کرنا مشکل تھا، لیکن اس نے مجھے ایک لازمی سبق سکھایا: کام یا گھر پر بے ہودہ چیزیں کرنا نہ صرف غیر پیداواری ہے بلکہ اس بات کی علامت بھی ہے کہ آپ کے پاس کافی نہیں ہے۔ اہم کام. یہ اس بات کا بھی سبب بنتا ہے کہ جب آپ ڈیڈ لائن پر ہوتے ہیں تو مصروفیت کو کیوں الگ کر دیا جاتا ہے: اس کی توسیع کے لیے کوئی وقت دستیاب نہیں ہے۔

یہ پیمائش کرنے کے لیے کہ آیا آپ کے پاس عام طور پر کافی کام ہے، اندازہ لگائیں کہ آپ اپنے دن کا کتنا حصہ غیر پیداواری مصروفیات میں صرف کرتے ہیں۔ اگر آپ مصروفیت کے پیمانے پر اعلیٰ ہیں، تو آپ کے پاس نمایاں طور پر مزید کام کرنے کی گنجائش ہو سکتی ہے—اور اس عمل میں زیادہ مصروف اور نتیجہ خیز بن سکتے ہیں۔

یہ مشورہ متضاد ہے، اور اگر آپ کو پہلے سے ہی لگتا ہے کہ آپ صلاحیت کے مطابق کام کر رہے ہیں تو بہت ہی خیال آپ کو بند کر سکتا ہے۔ لیکن یہ قابل غور ہے۔ جب ہم زندگی گزارنے کے لیے علمی کام کرتے ہیں، تو ہم تاخیر کرتے ہیں، ای میل اور سوشل میڈیا پر وقت اور توجہ صرف کرتے ہیں، ایسے کام جو ہمیں اپنے کام میں نتیجہ خیز محسوس کرتے ہیں لیکن ہمیں بہت کم انجام دینے کی طرف لے جاتے ہیں۔

روٹ ٹاسک پر ایک نوٹ۔ اگرچہ روٹ ورک اکثر پیچیدہ کاموں سے کم نتیجہ خیز ہوتا ہے، لیکن یہ ایک طرح سے چھڑا رہا ہے: یہ عام طور پر زیادہ مزہ آتا ہے۔ مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ ہم ڈیٹا جیسے دنیاوی کاموں کو ترجیح دیتے ہیں۔

زیادہ پیچیدہ کاموں میں داخلہ جیسے رپورٹیں لکھنا۔ اس کتاب کو لکھتے ہوئے، میں نے مائیکروسافٹ کے ریسرچ ڈیپارٹمنٹ کا دورہ کیا، جو کہ ہم اپنی توجہ کو کس طرح منظم کرتے ہیں اس کے بارے میں بہت سے مطالعہ کرتا ہے۔ وہاں میرے تینوں دوروں میں سے ہر ایک پر، عملہ اس بات کی تصدیق کرنے پر بضد تھا کہ ہم ایسے کام کرنے میں زیادہ خوش ہیں جو ہماری پوری توجہ کو ضائع نہیں کرتے ہیں۔

یہ سمجھ میں آتا ہے: جب کہ ہمارے پیداواری کام اہم ہوتے ہیں، وہ عام طور پر زیادہ ناگوار بھی ہوتے ہیں، یہی وجہ ہے کہ ہمیں عام طور پر انہیں کرنے کے لیے اچھی طرح سے معاوضہ دیا جاتا ہے- وہ ہمارے منفرد ذہنی وسائل سے فائدہ اٹھاتے ہیں۔ ایک ہی وقت میں، بے عقل کام ہمیں فوری رائے اور کچھ حاصل کرنے کا احساس دے سکتا ہے۔ اگر روٹ کے کچھ کام آپ کو حقیقی لطف اندوز کرتے ہیں، تو پیداواری کتاب کو ایسا نہ کرنے دیں کہ آپ ان کو کرنا چھوڑ دیں۔ لیکن اہم کاموں کے لیے زیادہ وقت اور توجہ دینے کے لیے کچھ کو ختم کریں۔

Machine Translated by Google

آپ کی توجہ کی جگہ کے سائز کو بڑھانا

میں نے اب تک جن فوکس کی حکمت عملیوں پر بات کی ہے ان میں آپ کی توجہ کی جگہ کا بہتر نگران بننا شامل ہے۔ مزید جان بوجھ کر اس کا انتظام کرنے کے علاوہ، آپ اس کا سائز بھی بڑھا سکتے ہیں۔

دوبارہ حاصل کرنے کے لیے، توجہ کی جگہ کی جسامت کا تعین اس پیمائش سے کیا جاتا ہے جسے علمی نفسیات "کام کرنے والی یادداشت کی صلاحیت" سے تعبیر کرتی ہے —آپ اپنے ذہن میں بیک وقت کتنے ڈیٹا رکھ سکتے ہیں (عام طور پر معلومات کے تقریباً چار حصے)۔ آپ کی کام کرنے کی میموری کی صلاحیت جتنی زیادہ ہوگی، اتنی ہی زیادہ معلومات آپ ایک ہی وقت میں رکھ سکتے ہیں اور پیچیدہ کاموں کو پروسیس کرنے کی آپ کی صلاحیت اتنی ہی زیادہ ہوگی۔

اس کے ساتھ ساتھ آپ کو زیادہ پیچیدہ کام کرنے کی اجازت دیتا ہے، آپ کی توجہ کو بڑھاتا ہے۔
جگہ دیگر فوائد پیش کرتی ہے۔ جب آپ پیچیدہ کاموں پر توجہ مرکوز کرتے ہیں تو دماغ کے بھٹکنے کو کم کرنے کے لئے زیادہ کام کرنے والی میموری کی صلاحیت کو دکھایا گیا ہے۔ جب آپ کا دماغ گھومتا ہے، تو یہ درحقیقت زیادہ نتیجہ خیز طور پر گھومتا ہے —آپ کی توجہ کی جگہ کا سائز جتنا بڑا ہوگا، آپ کے مستقبل کے بارے میں سوچنے (اور منصوبہ بندی) کا امکان اتنا ہی زیادہ ہوگا۔ اس سے بھی بہتر، زیادہ توجہ دینے والی جگہ کا مطلب ہے کہ آپ کو اپنے اصل ارادے کو ذہن میں رکھتے ہوئے اس بارے میں سوچنے کے لیے اضافی توجہ ہوگی کہ آپ آگے کیا کام کریں گے۔ ایک بڑی توجہ کی جگہ آپ کے دماغ کے بھٹک جانے یا آپ کے مشغول ہونے کے بعد آپ کو تیزی سے ٹریک پر واپس آنے میں بھی مدد دیتی ہے۔

ایک تحقیق نے اس کا اظہار یادگار طور پر کیا جب اس میں کہا گیا کہ زیادہ کام کرنے والی یادداشت کی صلاحیت کا ہونا "[آپ] کو ان کم استعمال شدہ وسائل سے بھرپور فائدہ اٹھانے اور [اپنی] پسندیدہ ذہنی منزل پر واپس جانے کے قابل بناتا ہے ۔ توجہ کی جگہ؟

–

بہت ساری "دماغی تربیت" ایپس اور ویب سائٹس ہیں جو میموری کو بڑھانے کا وعدہ کرتی ہیں اور
توجہ. سیدھے الفاظ میں، ان کے زیادہ تر دعوے مشکوک ہیں -لیبارٹری کے مطالعے میں، وہ صرف پانی نہیں رکھتے۔ اگرچہ دماغ کی تربیت کے چند پروگرام مختصر مدت میں کام کرتے ہیں اور آپ کو کچھ زیادہ یاد رکھنے اور مسائل کو بہتر طریقے سے حل کرنے میں مدد کرتے ہیں، ان کا اثر وہیں ختم ہو جاتا ہے۔
آپ کو ہفتے میں کئی گھنٹے ان کے ساتھ رہنا پڑتا ہے تاکہ وہ کام جاری رکھیں، اور جیسے ہی آپ رکنے، آپ اپنے حاصل کردہ فوائد سے محروم ہو جاتے ہیں۔ ایک مطالعہ نے 11,430شرکاء کے نمونے کے سائز میں ان پروگراموں کی تاثیر کی پیمائش کی۔ اسے "کوئی ثبوت" نہیں ملا کہ ایپس نے کام کیا، یہاں تک کہ جب انہوں نے جن کاموں کی پیمائش کی وہ وہی تھے جن کو بہتر بنانے کے لیے ڈیزائن کیا گیا تھا!

تاہم، ایک مشق ہے جو مطالعہ کے بعد مطالعہ میں اضافہ کرنے کے لئے ثابت ہوا ہے
کام کرنے والی یادداشت کی صلاحیت: مراقبہ۔
مراقبہ ایک برا ریپ حاصل کرتا ہے اور اکثر غار میں مراقبہ کرنے والے ایک راہب کی تصاویر بناتا ہے۔
عملی طور پر یہ واقعی بہت آسان ہے۔ ہائپر فوکس کی طرح، مراقبہ میں آپ کی توجہ کو مسلسل توجہ کی ایک ہی چیز کی طرف لوٹانا شامل ہے —عام طور پر آپ کی سانس —جیسے ہی آپ دیکھیں گے کہ آپ کا دماغ اس سے بھٹک گیا ہے۔

سانس لینے کے مراقبہ میں (سب سے عام شکل، اور جس پر میں نے ذاتی طور پر تقریباً ایک دہائی سے مشق کی ہے)، آپ اپنی سانس کی خصوصیات کو دیکھیں گے: یہ کتنی گہرائی سے پھسلتا ہے اور بہتا ہے، اس کا درجہ حرارت، جہاں یہ آپ کے جسم میں سب سے نمایاں ہے، آپ کی سانس آپ کے باہر کی سانسوں میں کیسے منتقل ہوتی ہے، وغیرہ۔ چونکہ آپ کی سانسوں کا مشاہدہ کرنے سے آپ کی پوری توجہ نہیں جاتی ہے، اس لیے آپ کا دماغ مسلسل بھٹکتا رہے گا ۔ ہر بار جب آپ اپنے آوارہ دماغ کو اپنی سانسوں کی تفصیلات پر لوٹاتے ہیں، تو آپ اپنے انتظامی کام کو بڑھاتے ہیں: آپ کا اپنی توجہ پر کتنا کنٹرول ہے۔

یہ آخر کار آپ کو اپنی توجہ کے معیار کے ہر پیمانہ کو بہتر بنانے کے قابل بناتا ہے۔

Machine Translated by Google

آپ زیادہ دیر تک توجہ مرکوز کر سکیں گے، آپ کا دماغ کم بھٹکے گا، اور آپ زیادہ ارادے کے ساتھ کام کر سکیں گے۔

آپ ہائپر فوکس کے دوران اسی فائدہ کا تجربہ کرتے ہیں۔ مراقبہ کی طرح، ہائپر فوکس ایک ہے۔
اس پر عمل کریں جو آپ اپنے آپ پر مرکب کریں —آپ جتنا زیادہ مشق کریں گے، اتنا ہی زیادہ آپ اپنی توجہ کا انتظام کرنا سیکھیں گے اور آپ اگلی بار توجہ مرکوز کرنے کے قابل ہوں گے۔
مراقبہ آسان ہے —آنکھیں بند کرکے کہیں بیٹھیں اور اپنی طرف توجہ دیں۔
سانس یہ محسوس کرنا فطری ہے جیسے آپ غلط کر رہے ہیں، خاص طور پر شروع میں، لیکن اس کے بارے میں زیادہ نہ سوچیں۔
اس سادہ پریکٹس کے اثرات درحقیقت گہرے ہیں۔ ایک مطالعہ نے دریافت کیا کہ جب شرکاء نے مراقبہ کی مشق تیار کی، تو نہ صرف ان کے دماغ کم بھٹکتے تھے، بلکہ وہ ایسا ہونے سے پہلے زیادہ دیر تک توجہ مرکوز کر سکتے تھے- توجہ کے معیار کے دو اقدامات۔ اس مطالعہ نے GREکے لیے تعلیم حاصل کرنے والے طالب علموں کے لیے مراقبہ متعارف کرایا جو ریاستہائے متحدہ میں ایک معیاری گریجویٹ داخلہ ٹیسٹ ہے۔

جب ان کے لیے امتحان دینے کا وقت آیا، تو ان کے اسکور میں اوسطاً 16فیصد اضافہ ہوا!
مراقبہ کو "زیادہ تناؤ کے دوران [کام کرنے والی یادداشت کی صلاحیت] کی خرابی" کو روکنے کے لیے بھی دکھایا گیا ہے—جیسے کہ افراتفری کے ماحول میں کام کرنا یا ذاتی خدشات سے نمٹنا۔ اس موضوع پر لٹریچر کے ایک جائزے میں مراقبہ کے فوائد کو سب سے زیادہ مختصر طور پر بیان کیا گیا ہے، اسے "ذہنی بھٹکنے کے خلل ڈالنے والے اثرات کو کم کرنے کے لیے سب سے زیادہ توثیق شدہ تکنیک" کہا گیا ہے۔

مراقبہ کا میرا پسندیدہ مطالعہ ناپا کہ شرکاء کی کام کرنے والی یادداشت کتنی ہے۔
صلاحیت میں اضافہ ہوا جب وہ ایک فعال مراقبہ کی مشق کرتے تھے۔ محققین نے ہفتے میں دو بار پینتالیس منٹ کی مراقبہ کی مشق کے ذریعے شرکاء کی رہنمائی کی اور انہیں گھر پر مراقبہ کرنے کی ترغیب دی۔ چند ہفتوں بعد انہوں نے ہر ایک کی کام کرنے والی یادداشت کی صلاحیت میں ایک ناقابل یقین چیز دریافت کی جس نے مراقبہ کیا: اس میں اوسطاً 30فیصد سے زیادہ اضافہ ہوا۔ یہ مطالعہ میں مضامین کے دو دوسرے گروپوں کے مقابلے میں نمایاں طور پر زیادہ تھا، جن میں سے ایک نے کئی ہفتوں تک یوگا کی مشق کی۔ یہ اثر بھی چند ہفتوں کے عرصے کے بعد دیکھا گیا۔

مراقبہ شروع کرنے کے لیے ہر روز صرف چند منٹ درکار ہوتے ہیں۔ اپنا تعین کرکے شروع کریں۔
مزاحمت کی سطح، جیسا کہ آپ کسی کام پر ہائپر فوکس کرنے سے پہلے کرتے ہیں۔ پھر ایک آرام دہ لیکن سیدھی کرنسی میں ایک کرسی پر بیٹھیں تاکہ آپ کی ریڑھ کی ہڈی کی ڈسکیں ایک دوسرے کے اوپر کھڑی ہوں۔ اپنی سانس کی خوبیوں کو دیکھیں اور جب بھی آپ کا دماغ بھٹک جائے تو ان پر دوبارہ توجہ دیں۔ میں شروع کرنے کے لیے ایک ایپ استعمال کرنے کی انتہائی سفارش کرتا ہوں —مجھے ہیڈ اسپیس اور انسائٹ ٹائمر پسند ہے، جو دونوں ہی آپ کو شروع کرنے میں مدد کے لیے رہنمائی مراقبہ کی خصوصیت دیتے ہیں۔ ہر مراقبہ کے سیشن کو ایک حقیقی تجسس کے ساتھ دیکھیں کہ آپ کا دماغ کہاں بھٹک جائے گا۔ میرا مراقبہ کا اصول آسان ہے، اور جس کے ساتھ میں برسوں سے لگا ہوا ہوں: اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ میں کتنی دیر تک مراقبہ کرتا ہوں، جب تک میں ہر روز ایسا کرتا ہوں۔ کچھ دن میں صرف ایک یا دو منٹ بچا سکتا ہوں، جو اس وقت تک کافی ہوتا ہے جب تک کہ میں ایک معمول پر وفادار رہوں۔ جب میں نے ایک دہائی پہلے شروع کیا تھا، میں نے صرف پانچ منٹ کے سیشن کیے تھے، اور اس کے بعد سے آہستہ آہستہ تیس منٹ تک پہنچ چکے ہیں۔ میں اسے کسی چیز کے لیے نہیں چھوڑوں گا۔

جب آپ اپنی سانسوں کے ساتھ رہنے کی مشق کرتے ہیں، تو آپ اپنی زندگی کے ساتھ رہنے کی مشق کرتے ہیں۔ لیکن مراقبہ اس ٹول کٹ میں واحد ٹول نہیں ہے۔ ذہن سازی کی مشق آپ کی توجہ کی جگہ کے سائز کو بڑھانے کا ایک اور ثابت شدہ طریقہ ہے۔ یہ مراقبہ کی طرح ہے لیکن تھوڑا کم ڈرانے والا ہے۔

مائنڈفلنس اس بارے میں ہوش میں آنے کے بارے میں ہے جو آپ کے دماغ کو بھر رہا ہے اور اس پر توجہ دینا ہے۔
موجودہ لمحے کے حالات. اس میں کسی بھی چیز کو نوٹ کرنا شامل ہے جسے آپ محسوس کرتے، محسوس کرتے یا سوچتے ہیں۔
ذہن سازی ایک بڑے میں ہائپر فوکس سے مختلف ہے۔

Machine Translated by Google

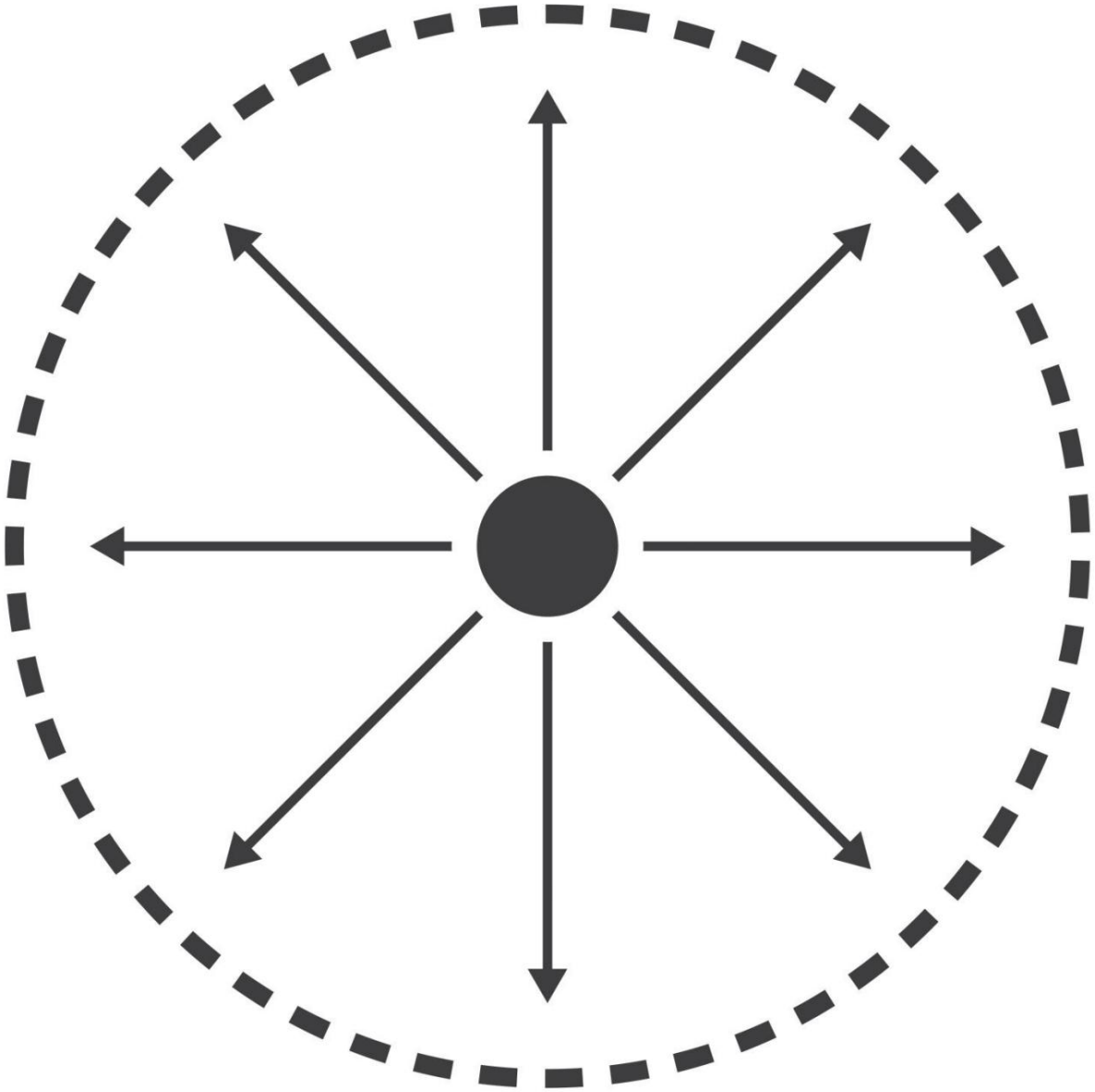
احترام: یہ ان میں غرق ہونے کے بجائے موجودہ حالات پر توجہ مرکوز کرنے کے بارے میں ہے۔

یہاں ایک بیان ہے جو عجیب لگ سکتا ہے: آپ نے واقعی کبھی شاور نہیں لیا ہے۔
جب آپ وہاں کھڑے ہو سکتے ہیں جب پانی آپ پر دھو رہا ہے، آپ کا دماغ عام طور پر کہیں اور ہوتا ہے —دفتر میں، آپ کی روزانہ کی چیک لسٹ کے بارے میں سوچتے ہوئے، رات کے کھانے کے لیے آپ کو کیا خریدنا ہے، یا کام پر آپ کو درپیش کسی مسئلے کے بارے میں سوچ بچار کرنا۔ اگرچہ اس کا ایک چھوٹا سا حصہ نہانے کی عادت کی ترتیب سے گزرتا ہے، آپ کا دماغ آپ کے ساتھ نہیں ہے، آپ جو کچھ محسوس کر رہے ہیں اس کے ساتھ پیش کریں۔ ذہن سازی کا شاور وہ ہے جس میں آپ حال کے نظاروں، آوازوں اور احساسات پر توجہ مرکوز کرتے ہیں، جو آپ کو اپنے دماغ کو تربیت دینے کے قابل بناتا ہے کہ وہ آپ کے سامنے موجود چیزوں پر بہتر توجہ مرکوز کر سکے۔

ایک روزانہ کام کا انتخاب کرتے ہوئے ذہن سازی کی مشق کرنا شروع کریں جو آپ کی پوری توجہ نہیں لیتا ہے —اپنی صبح کی کافی کا گھونٹ پینا، اپنے دفتر میں چہل قدمی کرنا، یا شاور لینا —اور جان بوجھ کر ایک یا دو منٹ تک اس تجربے کے ساتھ رہیں۔ موجودہ لمحے کے حالات پر اپنی توجہ مرکوز کریں —ایک کپ کافی کی بو، ذائقہ اور احساس کو دیکھیں؛ جب آپ دفتر میں ایک کمرے سے دوسرے کمرے میں چلتے ہیں تو آپ کے جسم میں رفتار بدل جاتی ہے۔ یا نہانے کے درجہ حرارت اور احساسات۔ آپ ٹائمر سیٹ کر سکتے ہیں یا نہیں —بس موجودہ لمحے کے حالات کے مطابق رہیں اور جو کچھ آپ دیکھ رہے ہیں، سن رہے ہیں اور محسوس کر رہے ہیں اس کے بارے میں جتنا ہو سکے نوٹس کریں۔ جب آپ اپنے آپ کو سوچوں میں گم ہوتے ہوئے پاتے ہیں، تو اپنے ذہن کو اس طرف واپس لائیں جس پر آپ توجہ مرکوز کرنے کا ارادہ رکھتے تھے —اور ہنسیں کہ اس پر قابو پانا کتنا مشکل ہو سکتا ہے۔ جب آپ کا دماغ بھٹک جائے تو اپنے آپ پر سختی نہ کریں —یاد رکھیں، آپ کا دماغ ایسا کرنے کے لیے بنایا گیا تھا۔

یہاں کلید ہے: توجہ کا مقصد جتنا چھوٹا ہوگا، آپ کا دماغ اتنا ہی زیادہ بھٹک جائے گا، لیکن جب آپ اس پر توجہ مرکوز کریں گے تو آپ اپنی توجہ کی جگہ کا سائز اتنا ہی بڑھائیں گے۔ ذہن سازی یا مراقبہ کے سیشن کے دوران آپ کا دماغ ختم ہونے کے بعد آپ جتنی جلدی ٹریک پر واپس آسکیں گے، آپ کام اور گھر پر توجہ مرکوز کرنے میں اتنا ہی بہتر ہوجائیں گے۔

Machine Translated by Google



MEDITATION

مراقبہ اور ذہن سازی جیسی مشقیں بھی طاقتور ہیں کیونکہ وہ آپ کو تربیت دیتی ہیں۔
ایک مقررہ مدت کے لیے اپنے ذہن میں ایک ہی ارادہ رکھنے کی مشق کریں۔ آپ کے مراقبہ کے دوران، آپ اپنی سانس کے ساتھ رہنے کے ارادے سے بیٹھتے ہیں جب تک کہ آپ کا ٹائمر بند نہ ہو جائے۔

Machine Translated by Google

جب آپ ذہن سازی کی مشق کرتے ہیں تو ایسا ہی ہوتا ہے: جب تک کہ کافی کا کپ خالی نہ ہو (یا آدھا بھرا ہوا ہو)، آپ کا شاور ختم نہ ہو جائے، یا آپ جہاں جانا چاہتے ہیں وہاں پر چلنا ختم ہو جائے، آپ اس پر توجہ مرکوز کرتے ہیں کہ آپ وہاں کیا کر رہے ہیں۔ . جب آپ ایک ہی ارادے کو ذہن میں رکھتے ہیں، تو آپ باقی دن بھی جینے اور زیادہ جان بوجھ کر کام کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ اور چونکہ مراقبہ اور ذہن سازی دونوں ہی آپ کی توجہ کی جگہ کے سائز کو بڑھاتے ہیں، دونوں طرز عمل آپ کو ارادوں کو برقرار رکھنے کا زیادہ امکان بناتے ہیں۔

گویا یہ فوائد کافی نہیں ہیں، مراقبہ اور ذہن سازی بھی آپ کو اپنے خیالات سے پیچھے ہٹنے میں مدد کرتی ہے۔ یہ آپ کی توجہ کی جگہ پر کیا قبضہ کر رہا ہے اس کی جانچ کرنا لامحدود طور پر آسان بناتا ہے۔ جتنا زیادہ آپ دیکھیں گے کہ کس چیز نے آپ کی توجہ حاصل کی ہے، اتنی ہی تیزی سے آپ اسے اپنے ارادے کی طرف ری ڈائریکٹ کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔ کافی آگاہی کے ساتھ، آپ یہ بھی محسوس کر سکتے ہیں کہ آپ کا دماغ کسی نتیجہ خیز جگہ پر بھٹک گیا ہے اور آپ سوچ کی اس ٹرین کو جاری رکھنا چاہتے ہیں۔ مثال کے طور پر، زیادہ کام کرنے والی یادداشت کی صلاحیت کا مطلب ہے کہ آپ کا دماغ مستقبل کے لیے منصوبے بنانے اور ارادے طے کرنے کا زیادہ امکان رکھتا ہے۔ اس اضافی بیداری کے ساتھ، آپ اپنی توجہ کی جگہ کے کناروں پر توجہ کی گمراہ اشیاء کو محسوس کرنے کی طاقت حاصل کرتے ہیں، جیسے کہ جب آپ بیرونی محرک کی تلاش میں ہوں یا کسی موبک خلفشار کا شکار ہونے والے ہوں۔

تحقیق واضح ہے: ذہن سازی اور مراقبہ عملی طور پر ہر پہلو کو بہتر بناتے ہیں کہ آپ اپنی توجہ کو کس طرح منظم کرتے ہیں۔

ہر ایک وقت میں، میں عوام میں شامل ہونے کے لیے مقامی بدھ خانقاہ کا سفر کرنا پسند کرتا ہوں۔
ہفتہ-دوپہر مراقبہ۔ یہ عام طور پر ایک پوٹ لک اور ایک گھنٹہ طویل مراقبہ سیشن پر مشتمل ہوتا ہے، اس کے بعد راہبوں میں سے ایک کی طرف سے دی گئی تقریر ہوتی ہے۔ میرے ایک دورے کے دوران، ایک راہب نے اس بارے میں بات کی کہ کس طرح کئی ہفتوں تک اپنی مراقبہ کی مشق کے دوران اس نے اپنی ناک کی نوک پر سانس لینے کے احساس پر توجہ مرکوز کی، جو کہ ایک ناممکن طور پر چھوٹی چیز ہے۔ میں نے اگلے دن دو گھنٹے کی توسیعی مراقبہ کی مشق کے دوران بھی ایسا ہی کرنے کی کوشش کی، اور میرا ذہن کبھی اتنا بھٹکا نہیں ہے۔ اتنی چھوٹی توجہ کے ساتھ، یہ کوئی تعجب کی بات نہیں ہے۔

لیکن اگلے پیر کی صبح، میں نے اپنے کام پر اس سے کہیں زیادہ گہرائی سے توجہ مرکوز کی۔
ہفتے میں نے صرف چند گھنٹوں میں کئی ہزار الفاظ لکھے، تین باتوں پر غور کیا، اور اپنے ای میل ان باکسز کو صاف کرنے کے لیے وقت بچا تھا۔ مثبت اثرات اس دن کے بعد بھی باقی رہے، کیونکہ میں پورے ہفتے میں بہتر توجہ مرکوز کرنے میں کامیاب رہا۔ توجہ کا معیار پیداواری صلاحیت کے لیے اتنا لازمی ہے کہ اس میں تھوڑا سا اضافہ کرنے سے اس بات میں نمایاں فرق پڑتا ہے کہ ہم کتنا کام کرتے ہیں۔

خوش قسمتی سے، آپ کو ذہن سازی اور مراقبہ کے قابل ذکر فوائد کا تجربہ کرنے کے لیے اپنی ناک کی نوک پر توجہ مرکوز کرنے میں گھنٹے گزارنے کی ضرورت نہیں ہے۔ یہاں تک کہ دن میں صرف چند منٹ ہی بہت مدد کریں گے۔ اگر آپ اس باب سے ایک سبق نکالتے ہیں، تو یہ ہونا چاہیے کہ چند مشقیں آپ کی توجہ کے معیار کو بہتر بنائیں گی —اور آپ کی توجہ کی جگہ کا سائز —مراقبہ اور ذہن سازی سے زیادہ۔ جب کہ دونوں آپ کے وقت میں سے کچھ خرچ کریں گے، آپ اس وقت کو واپس کریں گے، اور پھر کچھ، کتنا واضح، گہرائی سے، اور جان بوجھ کر آپ سوچیں گے اور توجہ مرکوز کریں گے۔

گھر پر ہائپر فوکس

اس کتاب کا تقریباً ہر خیال آپ کو نہ صرف کام پر بلکہ گھر پر بھی مدد دے گا۔ جیسا کہ میں نے ان خیالات کو عملی جامہ پہنایا ہے، میں نے اپنی ذاتی زندگی میں کچھ قابل ذکر فوائد دیکھے ہیں۔

Machine Translated by Google

امکانات یہ ہیں کہ آپ اپنے آخری انتہائی نتیجہ خیز کام کی مدت کے دوران ہائپر فوکس موڈ میں تھے۔ پچھلی بار جب آپ نے گھر میں سب سے زیادہ خوشی اور توانائی محسوس کی تھی تو شاید آپ بھی ایسی ہی حالت میں تھے۔ آپ شاید صرف ایک چیز پر توجہ مرکوز کر رہے تھے -چاہے وہ کسی عزیز کے ساتھ بامعنی گفتگو کرنا، باغ لگانا، کسی رشتہ دار کے ساتھ تاش کھیلنا، یا ساحل سمندر پر کتاب کے ساتھ آرام کرنا۔ ایک چیز جو آپ کر رہے تھے اس نے آپ کی پوری توجہ کی جگہ استعمال کی۔ اس کی وجہ سے، امکان ہے کہ آپ کو اردگرد کے بہت سے خلفشار نہ ہوں—ہو سکتا ہے کہ آپ کا کام کا فون دوسرے کمرے میں ہو، اور آپ نے ویک اینڈ کے لیے منقطع ہونے کا عہد کیا ہو۔ ہو سکتا ہے آپ کا خاندان فون کے بغیر رات کے کھانے پر راضی ہو گیا ہو۔ آپ شاید زیادہ آرام دہ حالت میں بھی تھے اور، اس وجہ سے، آپ نے اپنے ماحول میں نئے محرکات کی تلاش نہیں کی۔ آپ جو کچھ کر رہے تھے اس پر نسبتاً آسانی کے ساتھ توجہ مرکوز کر سکتے ہیں۔

"ہائپر فوکس" وہ بہترین اصطلاح تھی جس کے ساتھ میں اس حالت کو بیان کرنے کے لیے آ سکتا تھا۔
مکمل طور پر ایک چیز پر توجہ مرکوز کی گئی ہے، حالانکہ اس میں خوفناک حد تک تیز آواز دینے کا نقصان ہے۔ عملی طور پر، ہائپر فوکس درحقیقت کافی آرام دہ ہے، جب تک کہ آپ ڈیڈ لائن پر نہیں ہیں یا اس سے زیادہ صلاحیت پر کام کر رہے ہیں، اس لیے آپ کے کام میں وقت کی ایک مقدار کے مطابق توسیع کرنے کی آسائش نہیں ہے۔ جب آپ ہائپر فوکس کرتے ہیں، تو آپ کو توجہ دینے والی بہت کم نئی چیزوں سے گھرا ہوتا ہے، اور آپ جو کچھ کر رہے ہیں وہ قدرتی طور پر آپ کی توجہ کی جگہ کو بھر دیتا ہے۔ یہی خیال گھر پر بھی درست ہے، اور ہم وہاں ہائپر فوکس کے وہی فوائد کا تجربہ کرتے ہیں۔ ہم جو کچھ کر رہے ہیں اسے زیادہ یاد رکھتے ہیں، اور اس کے نتیجے میں ہمارے تجربات زیادہ معنی خیز ہو جاتے ہیں۔ ہم اس لمحے میں زیادہ وقت صرف کرتے ہیں اور چیزوں کو زیادہ تیزی سے اور کم محنت کے ساتھ انجام دیتے ہیں۔ میں اپنے تین کام کے اہداف کے علاوہ روزانہ تین ذاتی ارادے طے کر کے ایسا کرنا چاہتا ہوں، چاہے کوئی Netflixپر شو دیکھ کر ہی کیوں نہ ہو۔

ایک ایسا شعبہ جو میں نے دیکھا ہے کہ ہائپر فوکس سے خاص طور پر فائدہ ہوتا ہے وہ بات چیت ہے۔ گہری، بامعنی گفتگو کا راز آسان ہے: اپنی پوری توجہ اس شخص کی طرف مبذول کرو جس سے آپ بات کر رہے ہیں۔ آپ یہ بہت سے طریقوں سے کر سکتے ہیں، جیسے کہ آپ کے شروع کرنے سے پہلے کسی کو بات ختم کرنے کی اجازت دے کر (ایک سادہ لیکن انتہائی کم استعمال شدہ تکنیک)۔
اس وقت تک انتظار کریں جب تک کہ آپ ان کے جملے کے اختتام پر مدت سن نہ لیں اس کے بارے میں سوچنے سے پہلے کہ آپ آگے کیا کہیں گے۔ مجھے یقین ہے کہ زیادہ تر لوگوں کی چھٹی حس ہوتی ہے اور وہ بتا سکتے ہیں کہ آپ واقعی ان پر کب توجہ دے رہے ہیں۔ یہ ایک قابل ذکر چیز ہے جب آپ کسی کے ساتھ نہ صرف معیاری وقت گزارتے ہیں بلکہ معیاری توجہ بھی۔

ہائپر فوکس مجھے اپنے ذاتی تعلقات، گفتگو اور دیگر پہلوؤں میں گہرائی میں ڈوبنے دیتا ہے۔ مجھے یقین ہے کہ محبت کسی کے ساتھ معیاری توجہ بانٹنے سے زیادہ کچھ نہیں ہے۔ جیسا کہ ڈیوڈ اوگسبرگر، ایک بپٹسٹ منسٹر اور مصنف نے کہا ہے: "سنا جانا پیار کیے جانے کے اتنا قریب ہے کہ اوسط فرد کے لیے، وہ تقریباً الگ الگ ہیں۔"

جب ہم گھر میں کسی سرگرمی پر زیادہ توجہ مرکوز کر رہے ہوتے ہیں—چاہے وہ کوئی آلہ بجانا ہو، کتے کو چلانا ہو، یا خاندان کے لیے رات کا کھانا بنانا ہو—فضول، نئے خلفشار کو غیر فعال کرنا اور جو کچھ ہم کر رہے ہیں اس پر پوری توجہ مرکوز کرنے کا مطلب ہے کہ ہم جان بوجھ کر اپنے کام سے الگ ہو رہے ہیں۔ کام. یہ مشق وقت کے ساتھ ساتھ آسان ہو جاتی ہے۔ میں نے اس کتاب کے بعد کے ایک پورے باب کو ہائپر فوکس کو ری چارج کرنے کے لیے وقف کر دیا ہے —ہم وقتاً فوقتاً اپنے کام سے پیچھے ہٹ کر اپنے دماغ کو آرام دینے، بھٹکنے اور کم مشکل کاموں کو انجام دینے کے لیے ایسا کر سکتے ہیں۔ گھر پر زیادہ بامقصد وقت گزارنا ہمیں ری چارج ہونے کا احساس کرنے کے قابل بناتا ہے۔

Machine Translated by Google

چاہے کام پر ہو یا گھر پر، آپ کی توجہ کا معیار معیار کا تعین کرتا ہے۔
آپ کی زندگی. کام پر، آپ اپنے سامنے کی چیزوں پر جتنی زیادہ توجہ دیں گے، آپ اتنے ہی زیادہ نتیجہ خیز بن جائیں گے۔ گھر میں، آپ جو کچھ آپ کے سامنے ہے اس پر آپ جتنی زیادہ توجہ دیں گے، آپ کی زندگی اتنی ہی زیادہ بامقصد ہوتی جائے گی۔

آپ کی مزاحمت کا مقابلہ کرنے کے چار (مزید) طریقے
ہائپر فوکس

اس باب میں متعدد حربوں کا احاطہ کیا گیا ہے جو آپ کو زیادہ مضبوط ہائپر فوکس عادت پیدا کرنے میں مدد کریں گے: آپ کے کام کو مزید چیلنجنگ بنانا، کام پر اور گھر پر مزید پروجیکٹس لینا، اپنی توجہ کی جگہ کا سائز بڑھانا، زندگی کے تمام شعبوں میں ہائپر فوکس کی مشق کرنا، اور بالکل منتخب کرنا کہ ہائپر فوکس کب کرنا ہے۔ آئیے ایک حتمی، اہم تصور کے ساتھ ختم کرتے ہیں جو آپ کو اپنے کام اور زندگی میں ایک ہائپر فوکس رسم کو مستحکم کرنے میں مدد کرے گا: موڈ کے خلاف اپنی ناگزیر مزاحمت کا مقابلہ کیسے کریں۔

فرض کریں کہ آپ نے پہلے ہی ہائپر فوکس کو آزمایا ہے، چاہے صرف دس منٹ کے لیے، آپ نے محسوس کیا ہوگا کہ میں نے پہلے کیا کیا: صرف ایک چیز پر توجہ مرکوز کرنے کی ذہنی مزاحمت۔ یہ شاید بے چینی، اضطراب اور ناول کے خلفشار کا شکار ہونے کا مرکب تھا۔ ہائپر فوکسڈ حالت میں داخل ہونے کے ابتدائی مرحلے میں آپ نے اپنے آپ کو ان خلفشار کو معمول سے زیادہ ترستے ہوئے پایا۔

یہ مزاحمت جو ہم پیچیدہ اور نتیجہ خیز کاموں کے بارے میں محسوس کرتے ہیں وہ کام کے وقت میں یکساں طور پر تقسیم نہیں ہوتی ہے- یہ عام طور پر اس وقت کے آغاز میں مرکوز ہوتی ہے جب ہم ان کاموں کو شروع کرتے ہیں:

مثال کے طور پر، اگرچہ گیراج یا سونے کے کمرے کی الماری کو صاف کرنے کے لیے درکار توانائی اور صلاحیت کو طلب کرنے میں ہفتوں لگ سکتے ہیں، لیکن ایک بار جب ہم اسے صرف ایک منٹ کے لیے بھی کرلیتے ہیں، تو ہم گھنٹوں چلتے رہ سکتے ہیں۔ ورزش کے لیے بھی ایسا ہی ہے —جب ہم شروع کرنے کے لیے اپنی مزاحمت پر قابو پا لیتے ہیں، تو ہم اپنی باقی ورزش کے ساتھ آگے بڑھ سکتے ہیں۔ شروع کرنا ہمارے ارادوں کو پورا کرنے کے لیے کافی رفتار فراہم کرتا ہے۔

یہ ہمارے سب سے زیادہ پیچیدہ کاموں کے بارے میں بھی سچ ہے، اور یہ بہت سی وجوہات میں سے ایک ہے جو ہم کریں گے۔
خلفشار کا شکار ہونے سے پہلے صرف چالیس سیکنڈ تک کسی کام پر کام کریں۔ ہم شروع میں ہی سب سے زیادہ مزاحمت محسوس کرتے ہیں اور اس کے بجائے مزید پرکشش متبادل تلاش کرتے ہیں۔
جب ہم کوئی نیا کام شروع کرتے ہیں تو اس پر کم از کم ایک منٹ بامقصد توجہ اور محدود خلفشار کے ساتھ کام کرنا بہت ضروری ہے۔ اس ابتدائی مزاحمت سے لڑنے کے لیے میری چار پسندیدہ حکمت عملیاں یہ ہیں: .1اپنی مطلوبہ ہائپر فوکس مدت کو اس وقت تک سکڑیں جب تک کہ آپ رسم کے خلاف مزاحمت محسوس نہ کریں۔

ایک کام پر توجہ مرکوز کرنے کے لیے جو وقت آپ وقف کریں گے اس کو کم سے کم کریں جب تک کہ آپ اس کے لیے ذہنی مزاحمت محسوس نہ کریں۔ یہاں تک کہ آپ کو شروع کرنے کے لیے پانچ منٹ کی ذہنی ڈیڈ لائن کا تعین بھی کافی ہوگا۔

Machine Translated by Google

.2نوٹس کریں جب آپ کے پاس کسی چیز کے لیے "وقت نہیں ہے"۔ آپ کے پاس ہمیشہ وقت ہوتا ہے —آپ اسے دوسری چیزوں پر صرف کرتے ہیں۔ جب آپ خود کو یہ مانوس بیان کہتے ہوئے پائیں، تو ٹاسک سویپ کرنے کی کوشش کریں۔
مثال کے طور پر: اگر آپ کے پاس کافی پر کسی دوست سے ملنے کے لیے "وقت نہیں ہے" تو اپنے آپ سے پوچھیں کہ کیا آپ کے پاس فٹ بال گیم دیکھنے یا فیس بک پر سرف کرنے کے لیے اتنا ہی وقت ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے پاس کچھ لینے کے لیے "وقت نہیں ہے" تو اپنے آپ سے پوچھیں کہ کیا آپ اپنے باس سے ملنے یا اپنے ان باکس کو صاف کرنے کے لیے اپنا شیڈول کافی خالی کر سکتے ہیں۔ اگر ٹاسک سویپ ظاہر کرتا ہے کہ آپ کے پاس وقت ہے، تو امکان یہ ہے کہ یہ صرف آپ کی مزاحمتی بات ہے ۔

.3مسلسل ہائپر فوکس کی مشق کریں۔ ہر روز کم از کم ایک ہائپر فوکس وقفہ شامل کریں۔ آپ کو کم مزاحمت کا سامنا کرنا پڑے گا کیونکہ آپ کم خلفشار کے ساتھ کام کرنے کے عادی ہو جائیں گے اور اس کی تعریف کریں گے کہ آپ کتنے نتیجہ خیز ہو گئے ہیں۔
.4ریچارج! ہائپر فوکس عجیب طور پر حوصلہ افزا ہو سکتا ہے: جب آپ کو خلفشار کا مقابلہ کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی ہے تو آپ اپنے طرز عمل کو منظم کرنے میں کم توانائی صرف کرتے ہیں اور اپنے آپ کو اہم چیزوں پر توجہ مرکوز کرنے کے لیے دباؤ ڈالتے ہیں۔ اس نے کہا، رسم کی مزاحمت کرنا بھی ایک نشانی ہو سکتا ہے جسے آپ کو ری چارج کرنے کی ضرورت ہے۔

ہائپر فوکس کی طاقت

Hyperfocusمیں ہر آئیڈیا کو آپ کی توجہ کو مزید جان بوجھ کر منظم کرنے میں مدد کرنے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے —ایک ضروری خیال جب ہماری توجہ اتنی محدود اور طلب میں ہو۔
آئیے ان خیالات میں سے کچھ کا خلاصہ کرتے ہیں: •پیداواری اور غیر پیداواری کاموں کی چار اقسام کو سمجھنا ہمیں پیچھے ہٹنے اور یہ جاننے کی اجازت دیتا ہے کہ اصل میں کیا اہم ہے تاکہ ہم بے عقل آٹو پائلٹ موڈ پر کام کرنا بند کر سکیں۔

•اپنی توجہ کی حدود کو پہچاننا ہمیں اس بات سے آگاہ کرنے کے قابل بناتا ہے کہ ہم اس وقت کتنی کم چیزوں پر توجہ مرکوز کر سکتے ہیں۔ •اپنے سب سے پیچیدہ، نتیجہ خیز کاموں پر ہائپر فوکس کرنے سے ہمیں ان کو فعال کرنے دیتا ہے۔

ہمارے دماغ کا سب سے زیادہ پیداواری موڈ ہے اور بہت کم وقت میں ایک بڑی رقم حاصل کر لیتی ہے۔

•مضبوط روز مرہ کے ارادوں کو قائم کرنے سے ہمیں اپنے سب سے زیادہ نتیجہ خیز کاموں پر کام کرنے دیتا ہے۔ •ذاتی خلفشار سے پاک موڈ، اور کم خلفشار موڈ بنانا، ہمیں اپنے وقت اور توجہ کو غیر ضروری خلفشار سے دور کرتے ہوئے زیادہ توجہ اور وضاحت کے ساتھ کام کرنے دیتا ہے۔

•اپنے کام کرنے اور رہنے کے ماحول کو آسان بنانا ہمیں اپنے اردگرد موجود خلفشار کا جائزہ لے کر مزید واضح طور پر سوچنے دیتا ہے۔ •انتظار کے لیے، کام اور پریشانی کی فہرستوں کا استعمال کرتے ہوئے اپنے ذہنوں کو صاف کرنے سے ہمیں وضاحت کے ساتھ کام کرنے دیتا ہے اور غیر حل شدہ ذہنی لوپس کو دن بھر ہماری توجہ میں خلل ڈالنے سے روکتا ہے۔

•اپنے کام کو بنا کر اپنی توجہ کی جگہ کے اچھے نگہبان بننا
ضرورت پڑنے پر زیادہ پیچیدہ اور ہماری توجہ کی حدود کو بڑھا کر —ہماری محدود توجہ کو صحیح طریقے سے منظم کرنے میں ہماری مدد کرتا ہے۔
اس کتاب کے آغاز میں آپ کو یاد ہوگا کہ میں نے اس بارے میں چند بلند و بالا دعوے کیے تھے کہ آپ کی توجہ کو جان بوجھ کر منظم کرنا کتنا بدل سکتا ہے۔ اگر آپ نے اس پر عمل کیا ہے۔

Machine Translated by Google

اب تک کا مشورہ، مجھے لگتا ہے کہ آپ کو وہی کچھ مل جائے گا جو میں نے کیا: کہ اس مشق کے نتیجے میں آپ کے کام اور آپ کی زندگی میں مثبت تبدیلی آئی ہے۔
جیسا کہ آپ نے پہلے پانچ ابواب میں دیے گئے مشورے پر عمل کیا ہے، مجھے امید ہے کہ آپ پہلے سے زیادہ کارآمد، اپنے کام اور زندگی میں زیادہ مشغول، اور ایک واضح اور پرسکون سوچنے والے بن گئے ہیں۔ آپ کو شاید زیادہ یاد بھی ہے اور آپ اپنے کام اور زندگی کو زیادہ معنی خیز سمجھتے ہیں۔ آپ کی توجہ کے معیار کے تینوں اقدامات بھی ممکنہ طور پر بڑھ گئے ہیں- آپ اپنا زیادہ وقت جان بوجھ کر صرف کرتے ہیں۔ آپ ایک نشست میں زیادہ توجہ مرکوز کرنے کے قابل ہیں؛ اور آپ کا دماغ آپ کے ارادوں سے تقریبا اتنا نہیں بھٹکتا ہے۔

ہم کس طرح بہترین توجہ مرکوز کر سکتے ہیں، اور پہلے پانچ ابواب میں تحقیق کا ایک خزانہ موجود ہے۔
میں نے اس کا خلاصہ اس انداز میں کرنے کی پوری کوشش کی ہے جو عملی اور حکمت عملی دونوں طرح سے ہو۔ مجھے امید ہے کہ آپ اتفاق کریں گے: ایک اچھی، پیداواری زندگی گزارنے کے لیے توجہ سب سے اہم جزو ہے۔

دماغ بھٹکنے کی طاقت

کتاب میں اس مقام تک میں نے آوارہ دماغ کے صرف منفی اثرات پر بات کی ہے۔
بعض اوقات جب ہمیں توجہ مرکوز کرنے کی ضرورت ہوتی ہے، یہ ذہنی ٹہلنے سے ہماری پیداوری کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔
تاہم، دماغ کو بھٹکنے کا یہ موڈ —جب ہم اپنی توجہ اور توجہ کو بکھیر دیتے ہیں —بھی بے حد طاقتور ہو سکتا ہے۔ درحقیقت، یہ اتنا طاقتور ہے کہ میں نے Hyperfocusکا دوسرا حصہ اس کے لیے وقف کر دیا ہے۔ میں اس موڈ کو "scatterfocus"کہتا ہوں، کیونکہ اس میں، ہماری توجہ کسی خاص چیز پر مرکوز نہیں ہوتی ہے۔ جب کہ ہائپر فوکس میں آپ کی توجہ کو باہر کی طرف لے جانا شامل ہے، سکیٹر فوکس آپ کے اپنے دماغ کے اندر اسے اندر کی طرف لے جانے کے بارے میں ہے۔

جس طرح ہائپر فوکس دماغ کا سب سے زیادہ پیداواری موڈ ہے اسی طرح سکیٹر فوکس سب سے زیادہ تخلیقی ہے۔ جب ہمارا اصل مقصد توجہ مرکوز کرنا ہو تو Scatterfocusہماری پیداواری صلاحیت کو پٹڑی سے اتار سکتا ہے، لیکن جب ہم کسی مسئلے کا تخلیقی حل تلاش کر رہے ہوں، اپنے مستقبل کے لیے منصوبہ بندی کر رہے ہوں، یا کوئی مشکل فیصلہ کر رہے ہوں، تو یہ اتنا ہی ضروری ہے جتنا کہ ہائپر فوکس۔ ہم جان بوجھ کر دماغ بھٹکنے کی مشق کر کے سکیٹر فوکس کے قابل ذکر فوائد سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

ہر موڈ کو ذہانت سے استعمال کرنے کا طریقہ سیکھنا آپ کو زیادہ پیداواری، تخلیقی اور خوش بنائے گا۔

آئیے اب اس دوسرے ذہنی موڈ میں غوطہ لگاتے ہیں۔ جیسا کہ آپ جلدی دیکھیں گے، ہائپر فوکس اور scatterfocusکچھ واقعی قابل ذکر طریقوں سے ہاتھ سے کام کر سکتا ہے۔

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

حصہ دوم

سکیٹر فوکس

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

باب
6

آپ کے دماغ کا پوشیدہ تخلیقی موڈ

بھٹکنے والے سب گم نہیں ہوتے۔

-جے آر آر ٹولکین

SCATTERFOCUSمتعارف کرایا جا رہا ہے۔

اس کتاب کا دوسرا حصہ دماغ کے بھٹکنے اور آپ کی توجہ کو باطن کی طرف لے جانے کی طاقت کے لیے وقف ہے۔

جی ہاں، آپ نے صحیح سنا —کتاب کے پہلے حصے میں آپ کو اس طرز فکر سے نجات دلانے کے بعد، میں دماغ کے بھٹکنے کی طاقتوں کی وضاحت کرنے والا ہوں۔
اس کی بری ساکھ کا ایک حصہ یقینی ہے: جب ہمارا ارادہ توجہ مرکوز کرنا ہے، تو دن میں خواب دیکھنا ہماری پیداواری صلاحیت کو تباہ کر سکتا ہے۔ لیکن جب ہمارا ارادہ مسائل کو حل کرنا، زیادہ تخلیقی انداز میں سوچنا، نئے خیالات کو ذہن میں رکھنا، یا ری چارج کرنا ہو تو دن میں خواب دیکھنا بہت زیادہ طاقتور ہوتا ہے۔ جہاں تک ہماری تخلیقی صلاحیتوں کو فروغ دینے کا تعلق ہے، ذہن میں بھٹکنا اپنی ہی ایک لیگ میں ہے۔
اپنی آخری تخلیقی بصیرت کے بارے میں سوچیں —اس بات کے امکانات ہیں کہ آپ اس پر زیادہ توجہ نہیں دے رہے تھے۔
ایک بات. درحقیقت، آپ شاید زیادہ توجہ مرکوز نہیں کر رہے تھے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ ایک اضافی لمبا شاور لے رہے ہوں، لنچ بریک کے دوران چہل قدمی کر رہے ہوں، میوزیم میں جا رہے ہوں، کتاب پڑھ رہے ہوں، یا ساحل سمندر پر ایک یا دو مشروبات کے ساتھ آرام کر رہے ہوں۔ شاید آپ اپنی صبح کی کافی پی رہے تھے۔ پھر، بجلی کی چمک کی طرح، ایک شاندار خیال کہیں سے باہر مارا.

آپ کے دماغ نے پراسرار طریقے سے اس لمحے کا انتخاب کیا، جب آپ آرام کر رہے تھے اور ریچارج کر رہے تھے، نقطوں کے چند برجوں کو جوڑنے کے لیے —آئیے ایک "ڈاٹ" کو کوئی خیال یا معلومات کا ٹکڑا سمجھیں جو آپ کو یاد ہے —آپ کے دماغ میں گھوم رہا ہے۔

جس طرح ہائپر فوکس آپ کے دماغ کا سب سے زیادہ پیداواری موڈ ہے، اسی طرح سکیٹر فوکس اس کا سب سے زیادہ تخلیقی طریقہ ہے۔

سکیٹر فوکس موڈ میں داخل ہونا آسان ہے: آپ صرف اپنے دماغ کو رہنے دیں۔ جس طرح آپ جان بوجھ کر اپنی توجہ ایک چیز کی طرف مبذول کر کے ہائپر فوکس کرتے ہیں، اسی طرح آپ جان بوجھ کر اپنے دماغ کو بھٹکنے دے کر بکھر جاتے ہیں۔ آپ اس موڈ میں داخل ہوتے ہیں جب بھی آپ اس لمحے میں جو کچھ کر رہے ہیں اس کے ارد گرد توجہ کی جگہ خالی چھوڑتے ہیں —خواہ دوڑنا ہو، بائیک چلانا ہو، یا کسی ایسی چیز میں وقت لگانا جو آپ کی پوری توجہ کی جگہ استعمال نہیں کرتا ہے۔

جب بات پیداواری اور تخلیقی صلاحیتوں کی ہو تو، سکیٹر فوکس آپ کو ایک ساتھ تین طاقتور چیزیں کرنے کے قابل بناتا ہے۔

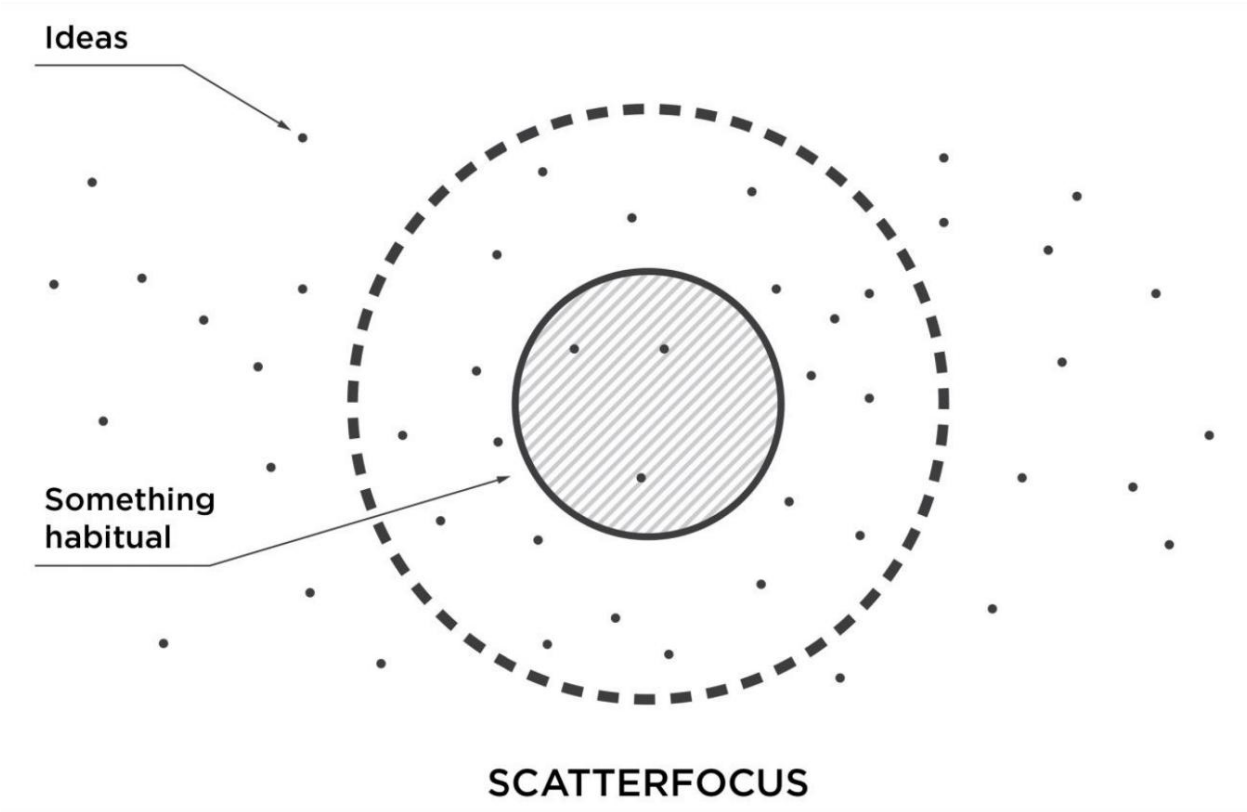
سب سے پہلے، جیسا کہ میں اس باب میں بات کروں گا، یہ آپ کو مستقبل کے لیے ارادے اور منصوبہ بندی کرنے کی اجازت دیتا ہے۔ جب آپ حال میں ڈوبے ہوئے ہوں تو مستقبل کے ارادوں کا تعین کرنا ناممکن ہے۔ پیچھے ہٹ کر اور اپنی توجہ اندر کی طرف مبذول کر کے، آپ آٹو پائلٹ اور کو بند کر سکتے ہیں۔

Machine Translated by Google

غور کریں کہ آگے کیا کرنا ہے۔ جب آپ آرام کرتے ہیں تو آپ کا دماغ خود بخود مستقبل کے لیے منصوبہ بناتا ہے —آپ کو اسے کرنے کے لیے صرف جگہ اور وقت دینے کی ضرورت ہے۔

دوسرا، سکیٹر فوکس آپ کو ری چارج کرنے دیتا ہے۔ سارا دن کاموں پر توجہ مرکوز کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ ذہنی توانائی کا سودا، یہاں تک کہ جب آپ حصہ 1میں بتائے گئے حربوں کا استعمال کرتے ہوئے اپنی توجہ کی جگہ کا انتظام اور دفاع کر رہے ہوں۔ Scatterfocusاس سپلائی کو بھر دیتا ہے تاکہ آپ زیادہ دیر تک توجہ مرکوز کر سکیں۔

تیسرا، سکیٹر فوکس تخلیقی صلاحیتوں کو فروغ دیتا ہے۔ موڈ آپ کو پرانے خیالات کو جوڑنے اور نئے بنانے میں مدد کرتا ہے۔ آپ کی توجہ کی جگہ کی سطح پر انکیوبٹنگ خیالات کو تیرتا ہے۔ اور آپ کو مسائل کے حل کے لیے اکٹھا کرنے دیتا ہے۔ اپنی توجہ کو بکھیرنا اور خاص طور پر کسی چیز پر توجہ مرکوز نہ کرنا آپ کے دماغ کی ڈاٹ جوڑنے والی طاقتوں کو سپر چارج کرتا ہے۔ آپ کے کام یا کسی پروجیکٹ کے لیے جتنی زیادہ تخلیقی صلاحیتوں کی ضرورت ہوتی ہے، اتنا ہی زیادہ آپ کو جان بوجھ کر سکیٹر فوکس کو تعینات کرنا چاہیے۔



ہم سکیٹر فوکس کے مخالف کیوں ہیں۔

سکیٹر فوکس کے نتیجہ خیز اور تخلیقی فوائد کے باوجود، ہم میں سے اکثر اس موڈ کو شامل کرنے میں کسی حد تک ہچکچاتے ہیں۔ اگرچہ انتہائی پیداواری اور ہائپر فوکسڈ بننے کے بارے میں پرجوش ہونا آسان ہے، کم از کم سطح پر ہماری توجہ کو بکھیرنا کم پرجوش ہے۔ جب ہم بہت سارے ناولوں اور توجہ کی حوصلہ افزائی کرنے والی چیزوں سے گھرے ہوئے ہیں، تو ہم میں سے اکثر اپنے خیالات کے ساتھ تنہا نہیں رہنا چاہتے ہیں۔

Machine Translated by Google

ایک حالیہ سروے میں، 83فیصد امریکیوں نے جواب دیا کہ انہوں نے کوئی خرچ نہیں کیا۔
سروے کیے جانے سے پہلے چوبیس گھنٹے کی مدت میں جو بھی وقت "آرام یا سوچ"۔ ایک اور تحقیق میں یہ اندازہ لگانے کی کوشش کی گئی کہ شرکاء گھومنے پھرنے کے لیے کتنے مزاحم تھے۔ مطالعہ کے پہلے مرحلے میں، محققین نے شرکاء کے ٹخنوں سے دو شاک الیکٹروڈ منسلک کیے، انہیں زپ کیا، اور پھر پوچھا کہ شرکاء دوبارہ جھٹکا نہ لینے کے لیے کتنی رقم ادا کریں گے۔ تقریباً تین چوتھائی گروپ نے اتفاق کیا کہ وہ دوبارہ جھٹکا نہ ملنے کے لیے ادائیگی کریں گے۔ دوسرے مرحلے میں شرکاء کو پندرہ منٹ تک اپنے خیالات کے ساتھ تنہا چھوڑ دیا گیا۔ محققین نے اس دوران الیکٹروڈز کو آن رکھا، موقع پر کوئی بھی اپنے آپ کو اپنے خیالات سے بچاتے ہوئے دوبارہ جھٹکا دینا چاہتا تھا۔ یہ وہ جگہ ہے جہاں مطالعہ دلچسپ اور کچھ افسوسناک ہو جاتا ہے۔ مطالعہ میں شامل 71فیصد مردوں نے اپنے خیالات کے ساتھ تنہا رہنے پر خود کو برقی جھٹکا دینے کا انتخاب کیا۔ خواتین نے بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کیا: صرف 26فیصد نے خود کو دوبارہ جھٹکا دینے کا انتخاب کیا۔ (ان نتائج سے جو آپ چاہیں گے وہ لیں۔) یہ نمونہ عمر، تعلیم، معاشی حیثیت، اور شرکاء کی خلفشار کی سطح سے قطع نظر درست ہے۔ نتائج خاص طور پر افسردہ کرنے والے ہوتے ہیں جب آپ غور کرتے ہیں کہ محققین نے شرکاء کو اس دوسرے مرحلے تک جانے کی اجازت صرف اسی صورت میں دی جب وہ دوبارہ جھٹکا نہ لینے کے لیے ادائیگی کرنے پر راضی ہو گئے —جس نے بھی اس جھٹکے پر کوئی اعتراض نہیں کیا اسے مسترد کر دیا گیا۔

اگر آپ اس جیسی بہت سی کتابیں پڑھتے ہیں، تو آپ شاید اس تصور سے واقف ہوں گے کہ ہمارے دماغ بقا اور تولید کے لیے جڑے ہوئے ہیں —علم کو دن رات کام کرنے کے لیے نہیں۔ ہم پہلے سے طے شدہ طور پر توجہ کی کچھ چیزوں پر توجہ مرکوز کرتے ہیں، اور ایسا کرنے سے ہی انسانی انواع کو زندہ رہنے کا موقع ملا ہے۔ ہم پہلے ہی توجہ کی پہلی قسم پر بحث کر چکے ہیں جو ہمیں اپنی طرف کھینچتی ہے: کوئی بھی چیز جو کہ ناول ہو۔ یہی چیز ہمارے اسمارٹ فونز اور دیگر آلات کو اتنا پرکشش بناتی ہے، جب کہ ہمیں کم نئے کام —جیسے کہ رپورٹ لکھنا —بورنگ لگتے ہیں، قطع نظر اس سے کہ وہ ہمیں پورا کرنے کے لیے کتنا ہی لے جاتے ہیں۔

ہم کسی بھی ایسی چیز پر توجہ مرکوز کرنے کا زیادہ امکان رکھتے ہیں جو خوشگوار یا دھمکی آمیز ہو۔ یہ وہ جگہ ہے جہاں بقا کی جبلت شروع ہوتی ہے۔ جنسی اور ضرورت سے زیادہ کھانے جیسی لذتوں نے ہمیں اس قابل بنا دیا ہے کہ وہ چربی کو دوبارہ پیدا کر سکیں اور اس کو ذخیرہ کر سکیں جب کھانا لامحالہ نایاب ہو گیا۔ ہمارے ماحول میں موجود خطرات پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے، جیسے کہ ہمارے ابتدائی آباؤ اجداد نے آگ لگائی تھی، جیسے سانپ قریب سے پھسل رہا تھا، ہمیں ایک اور دن جینے کے قابل بنایا۔ ہم نے اپنے ارد گرد کی دنیا کو ناول، خوشگوار، اور توجہ کی دھمکی آمیز اشیاء کی خواہشات کو پورا کرنے کے لیے تیار کیا ہے۔ اگلی بار جب آپ ٹی وی آن کریں، یوٹیوب کھولیں، کوئی نیوز ویب سائٹ پڑھیں، یا سوشل میڈیا دیکھیں تو اس پر غور کریں—یہ آؤٹ لیٹس تینوں کا مستقل حل فراہم کرتے ہیں۔

آج توجہ کی ان تین چیزوں کا توازن بتا دیا گیا ہے۔ ہم مسلسل نئے خلفشار میں گھرے رہتے ہیں، لذتیں بہت زیادہ ہیں، اور جائز خطرات بہت کم ہیں۔ ہمارے دماغ میں جو وائرنگ ہمارے ارتقائی ماضی میں ہمیں شوگر کو ذخیرہ کرنے اور بقا کے طریقہ کار کے طور پر سیکس کرنے پر مجبور کرتی ہے اب ہمیں فاسٹ فوڈ اور فحش نگاری میں حد سے زیادہ ملوث ہونے کی طرف لے جاتی ہے۔ دھمکیوں کے لیے مسلسل اسکیننگ وہی چیز ہے جو ہمیں اس ایک منفی ای میل پر غور کرنے یا اپنے باس کی جانب سے لاپرواہی سے ہٹ کر تبصرہ کرنے پر مجبور کرتی ہے۔ جس چیز نے کبھی زندہ رہنے کے ہمارے امکانات میں مدد کی تھی اب جدید دنیا میں ہماری پیداواری صلاحیتوں اور تخلیقی صلاحیتوں کو سبوتاژ کرتی ہے۔ یہ ہمارے انتہائی ضروری کاموں کو حقیقت سے کہیں زیادہ اہم محسوس کرتا ہے۔

جب ہم اپنے دماغ کو بھٹکنے دیتے ہیں اور اپنی توجہ کو اندر کی طرف موڑ دیتے ہیں تو ہم ناول، خوشگوار، اور دھمکی آمیز چیزوں کا شکار ہونے کا بھی خطرہ رکھتے ہیں۔ ہمارے سب سے بڑے خطرات، پریشانیاں اور خوف اب ہمارے بیرونی ماحول میں نہیں بلکہ ہمارے اپنے شعور کی گہرائیوں میں رہتے ہیں۔ جب ہمارا ذہن بھٹکتا ہے، تو یہ ایک طرح سے افواہوں کے انداز میں پھسل جاتا ہے۔

Machine Translated by Google

احمقانہ باتیں جو ہم نے کہی ہیں، وہ دلائل جو ہم نے جیتے اور ہارے ہیں، اور کام اور پیسے کی فکر۔ یہ خوشگوار خیالات کے بارے میں بھی سچ ہے -ہم یادگار کھانوں کے خواب دیکھتے ہیں، ایک عظیم چھٹی کی یادیں یاد کرتے ہیں، یا اس کے بارے میں تصور کرتے ہیں کہ اگر ہم پہلے کہی گئی کسی چیز کا مذاق سے جواب دیتے تو ہمیں کتنا اچھا لگتا۔ اگلی بار جب آپ مراقبہ کریں (اگر آپ نے ایسا کرنا شروع کر دیا ہے)، تو اس بات پر توجہ دیں کہ آپ کا دماغ قدرتی طور پر خطرات، خوشیوں اور آپ کے دماغ میں تیرنے والے نئے خیالات کی طرف کیسے مبذول ہوتا ہے۔

لیکن عملی طور پر ہم درحقیقت منفی دماغی بھٹکنے والی اقساط کا تجربہ نہیں کرتے جو اکثر ہوتا ہے۔ جب ہم ماضی کے بارے میں سوچ رہے ہوتے ہیں تو ہمارا ذہن بنیادی طور پر منفی کی طرف بھٹکتا ہے، لیکن ہم صرف 12فیصد وقت ماضی کی طرف بھٹکتے ہیں- بقیہ وقت حال اور مستقبل کے بارے میں سوچنے میں صرف ہوتا ہے، جو بکھرنے والے فوکس کو نمایاں طور پر نتیجہ خیز بناتا ہے۔
اگرچہ ہماری ارتقائی تاریخ ہمیں ناول اور منفی کے بارے میں سوچنے کی طرف لے جاتی ہے، اس نے ہمارے دماغ کو گہری تخلیقی صلاحیتوں کے لیے بھی تار تار کر دیا ہے جب بھی ہم اپنا دھیان اندر کی طرف موڑتے ہیں۔ میں بحث کروں گا کہ ایسا کرنے کی ہماری صلاحیت عملی طور پر ایک سپر پاور ہے۔
دوسرے ستنداریوں کے مقابلے میں، کسی ایسی چیز کے بارے میں سوچنے کی ہماری صلاحیت جو ہمارے سامنے نہیں ہے کافی منفرد ہے۔ *یہ ہمیں مستقبل کے لیے منصوبہ بندی کرنے، ماضی سے سیکھنے اور ایسے دن کے خواب دیکھنے کی صلاحیت فراہم کرتا ہے جو قابل ذکر بصیرت کو جنم دیتے ہیں۔ یہ بیرونی حالات کے حل کے لیے اندرونی طور پر تلاش کرنے میں ہماری مدد کرتا ہے- چاہے ہم ریاضی کا مسئلہ حل کر رہے ہوں یا سرور کو بتا رہے ہوں کہ ہم عام طور پر اپنے انڈے کیسے لیتے ہیں۔ سب سے زیادہ قابل ذکر، سکیٹر فوکس ہمیں زندگی سے پیچھے ہٹنے اور کام کرنے اور زیادہ جان بوجھ کر زندگی گزارنے کے قابل بناتا ہے۔

اوہ، وہ جگہیں جہاں ہمارا دماغ جاتا ہے۔

ہائپر فوکس لکھتے ہوئے مجھے توجہ کے انتظام سے متعلق سینکڑوں، اگر ہزاروں نہیں تو، پڑھنے کا موقع ملا ہے۔ میں نے جو بھی تحقیق کا سامنا کیا ان میں سے، میرا مطلق پسندیدہ مطالعہ یہ دیکھتا ہے کہ جب ہمارا دماغ بھٹکتا ہے تو کہاں جاتا ہے۔ اس کا انعقاد سانتا باربرا میں کیلیفورنیا یونیورسٹی سے بینجمن بیرڈ اور جوناتھن سکولر اور یونیورسٹی آف یارک سے جوناتھن سمال ووڈ نے کیا۔ ان کا کام بالکل دلچسپ ہے اور اس کے لیے سائنسی ثبوت فراہم کرتا ہے جو بکھرنے والے فوکس کو اتنا نتیجہ خیز بناتا ہے۔

جب آپ کا دماغ بھٹکتا ہے، تو یہ تین اہم مقامات کا دورہ کرتا ہے: ماضی، حال اور مستقبل۔ یہی وجہ ہے کہ آپ کی توجہ کو بکھیرنا آپ کی تخلیقی صلاحیتوں کو پروان چڑھنے دیتا ہے جب آپ وقت کے ساتھ سفر کرتے ہیں اور جو کچھ آپ نے سیکھا ہے اس سے جوڑتے ہیں جو آپ کر رہے ہیں یا آپ کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ یہ آپ کو اپنے مستقبل پر غور کرتے ہوئے اور اس کو حقیقت بنانے کے لیے موجودہ میں کیا کرنا چاہیے اس کے بارے میں سوچتے ہوئے زیادہ نیت کے ساتھ کام کرنے کے قابل بناتا ہے۔

اگرچہ ہم اپنے بکھرے ہوئے وقت کا صرف 12فیصد ماضی کے بارے میں سوچنے میں صرف کرتے ہیں، لیکن جب ہم حال یا مستقبل کے بارے میں سوچتے ہیں تو اس کے مقابلے میں ہم ان سوچوں کی اقساط کو یاد رکھنے کا زیادہ امکان رکھتے ہیں۔ (مذاق کی حقیقت: ہمارے ماضی سے متعلق 38فیصد خیالات پہلے دن کے واقعات سے جڑتے ہیں، 42فیصد پچھلے دن کے واقعات سے متعلق ہوتے ہیں، اور 20فیصد ماضی میں جو کچھ ہوا اس پر افواہیں پھیلاتے ہیں۔) ہمارا دماغ تار تار ہے۔ دھمکیوں کو نہ صرف سمجھنے بلکہ یاد رکھنے کے لیے، جیسے کہ ایک منفی ای میل جسے ہم بھول نہیں سکتے۔ (یہ ایسا کرتا ہے تاکہ ہم اپنی غلطیوں سے سیکھیں، حالانکہ یہ پریشان کن ہو جاتا ہے جب یہ دن بھر ہم پر بے ترتیب یادیں پھینکتا ہے۔) کچھ سطحوں پر، یہ ماضی کے خیالات بکھرے ہوئے فوکس کی طاقت سے بات کرتے ہیں: جب ہم دن میں خواب دیکھتے ہیں، تو ہم اکثر اپنے خیالات کا تجربہ کرتے ہیں۔ جیسا کہ وہ حقیقی تھے. دلکش یادیں نیلے رنگ سے باہر آتی ہیں، ہماری توجہ کو ہائی جیک کرتی ہیں، اور ہمیں ان احمقانہ باتوں پر تناؤ کی طرف لے جاتی ہیں جو ہم نے کہی ہیں اور کی ہیں۔*

Machine Translated by Google

ماضی کے بارے میں سوچنے کے علاوہ، ہمارا ذہن 28فیصد وقت حال کی طرف بھٹکتا ہے۔ اگرچہ ہم ان گھومنے پھرنے کے دوران اپنے کام کو آگے نہیں بڑھا رہے ہیں، پھر بھی وہ نتیجہ خیز ثابت ہو سکتے ہیں۔ ہمارے سامنے جو کچھ ہے اس کے بارے میں تجریدی طور پر سوچنا ہمیں ان مسائل کے متبادل طریقوں پر غور کرنے دیتا ہے جن کا ہم سامنا کر رہے ہیں —جیسے کہ ہم کسی ساتھی کارکن کو یہ بتانے کے لیے کہ اسے ڈیوڈورنٹ پہننا چاہیے۔

ہم فی الحال جس چیز پر کام کر رہے ہیں اس کے بارے میں آوارہ خیالات عام طور پر کافی نتیجہ خیز ثابت ہوتے ہیں —ہمیں مزید جان بوجھ کر کام کرنے کے لیے اپنے کاموں پر غور کرنے کی ضرورت ہے۔
اعصابی طور پر، کسی چیز پر توجہ مرکوز کرنا اور ایک ہی وقت میں اس چیز پر غور کرنا دونوں ناممکن ہے۔ یہ سکیٹر فوکس میں داخل ہونے کو اہم بناتا ہے۔ سکیٹر فوکس موڈ میں داخل ہوئے بغیر، آپ کبھی بھی مستقبل کے بارے میں نہیں سوچتے۔ یہ صرف ایک بار ہے جب آپ ای میل لکھنے، کاغذ کا مسودہ تیار کرنے، یا اپنے بجٹ کی منصوبہ بندی سے پیچھے ہٹتے ہیں کہ آپ کام کے متبادل طریقوں پر غور کر سکتے ہیں۔

آخر کار، ہمارا دماغ مستقبل کے بارے میں سوچنے کے لیے 48فیصد وقت کے بارے میں سوچتا رہتا ہے۔
ہماری ماضی اور حال کی سوچ ایک ساتھ ۔ اس کا زیادہ تر وقت منصوبہ بندی میں صرف ہوتا ہے۔ اس کی وجہ سے، سکیٹر فوکس ہمیں زیادہ ذہانت سے اور زیادہ جان بوجھ کر کام کرنے کے قابل بناتا ہے۔

ہماری زندگی کا ہر لمحہ اپنی اپنی مہم جوئی کی کہانی کا انتخاب کرنے کی طرح ہے۔
مختلف اختیارات پیش کرتے ہیں جو ہمیں اپنے مستقبل کے راستے کی وضاحت کرنے کی اجازت دیتے ہیں۔ Scatterfocusہمیں ان راستوں کا بہتر انداز میں تصور کرنے دیتا ہے: کیا ہمیں کافی شاپ پر اکیلے بیٹھے اچھے نظر آنے والے شخص سے بات کرنی چاہیے؟ کیا ہمیں اس نوکری کی پیشکش کو قبول کرنا چاہئے؟ ہمیں اپنے انڈوں کا آرڈر کیسے دینا چاہیے؟ یہ موڈ ہمیں ہر فیصلے اور راستے کے نتائج کو بہتر طریقے سے جانچنے کے قابل بناتا ہے۔ مستقبل کے بارے میں سوچتے ہوئے، ہم آٹو پائلٹ موڈ کو چھوڑ دیتے ہیں اور پیچھے ہٹنے اور اس بات پر غور کرنے کی جگہ رکھتے ہیں کہ ہماری عادات اور معمولات ہمارے لیے فیصلہ کرنے سے پہلے ہم کس طرح کام کرنا چاہتے ہیں۔

Machine Translated by Google

محققین مستقبل میں گھومنے کے لیے ہمارے دماغ کے رجحان کو ہمارے "ممکنہ تعصب" کے طور پر کہتے ہیں۔ یہی رجحان ہمیں اپنے منتشر فوکس وقت کا نصف منصوبہ بندی کرنے پر مجبور کرتا ہے۔ *جب ہم توجہ مرکوز کرتے ہیں تو ہم مستقبل کے بارے میں سوچنے میں شاید ہی کوئی وقت صرف کرتے ہیں، جب کہ سکیٹر فوکس موڈ میں ہمارے ذہن میں ان خیالات کا امکان چودہ گنا زیادہ ہوتا ہے۔

Scatterfocusہمیں زیادہ ارادے کے ساتھ کام کرنے دیتا ہے کیونکہ ہمارا ذہن خود بخود اس مستقبل سے متصادم ہو جاتا ہے جس کی ہم خواہش کرتے ہیں کہ ہمیں اس مستقبل کو حقیقت بنانے کے لیے تبدیل کرنے کی ضرورت ہے۔ ہم اپنے اہداف کو صرف 4فیصد وقت سمجھتے ہیں جب ہم اپنے کاموں میں غرق ہوتے ہیں، جبکہ سکیٹر فوکس موڈ میں ہم ان کے بارے میں سوچتے ہیں 26

Machine Translated by Google

وقت کا فیصد. آپ جتنا زیادہ وقت کاموں کے درمیان توجہ مرکوز کرنے میں صرف کرتے ہیں —خلفشار میں ملوث ہونے کے بجائے — آپ کے اعمال اتنے ہی زیادہ سوچ سمجھ کر اور نتیجہ خیز ہوتے جائیں گے۔

اس کے ساتھ ساتھ آپ کو مستقبل کے لیے منصوبہ بندی کرنے، ریچارج کرنے اور آئیڈیاز، تحقیق سے منسلک کرنے میں مدد کرنا

تجویز کرتا ہے کہ سکیٹر فوکس موڈ بھی آپ کو •زیادہ خود آگاہ ہونے کی طرف لے جاتا ہے۔ •خیالات کو مزید گہرائی سے پھیلانا؛ •
خیالات اور بامعنی تجربات کو زیادہ مؤثر طریقے سے یاد رکھیں اور ان پر کارروائی کریں۔ •اپنے تجربات کے معنی پر غور کریں۔ •
زیادہ ہمدردی دکھائیں (سکیٹر فوکس آپ کو دوسرے لوگوں کے جوتوں میں قدم رکھنے کی جگہ دیتا ہے)؛ اور •زیادہ ہمدرد بن جاتے ہیں۔

سکیٹر فوکس کے تین انداز

ایک لحاظ سے scatterfocusلکھنے کے لیے ایک عجیب ذہنی موڈ ہے، کیونکہ آپ کو اپنے دماغ کو بھٹکنے دینے کے لیے چند ہدایات کی ضرورت ہے۔ اگرچہ ہائپر فوکس کرنا مشکل ہو سکتا ہے، ہم پہلے ہی اپنے دن کا 47فیصد بغیر کسی کوشش کے سکیٹر فوکس موڈ میں صرف کرتے ہیں، جب بھی ہماری توجہ ختم ہو جاتی ہے اور ہماری توجہ بھٹک جاتی ہے۔

آپ کا دماغ دو طرح سے گھومتا ہے: غیر ارادی طور پر اور جان بوجھ کر۔
غیر ارادی گھومنا آپ کی آگاہی کے بغیر ہوتا ہے، جب آپ موڈ میں داخل ہونے کا انتخاب نہیں کرتے ہیں۔ یہ وہ جگہ ہے جہاں میں دماغ کے بھٹکنے اور بکھرنے والے فوکس کے درمیان لکیر کھینچتا ہوں۔ سکیٹر فوکس ہمیشہ جان بوجھ کر ہوتا ہے۔

جان بوجھ کر آپ کی توجہ پر اپنی گرفت چھوڑنا عجیب لگ سکتا ہے ۔ لیکن عملی طور پر، دوسری ذہنی حالتیں ہیں جن میں آپ کو اپنی توجہ پر بھی کم کنٹرول حاصل ہوتا ہے- بشمول ہائپر فوکس میں۔

دماغی بھٹکنے کے میدان میں دو سب سے نمایاں محققین جوناتھن سمال ووڈ اور جوناتھن سکولر ہیں، اور وہ دونوں اس بات پر متفق ہیں۔ جب میں نے اس کے ساتھ بات چیت کی تو سمال ووڈ نے ایک فلم دیکھنے کی مثال دی: "آئیے کہتے ہیں کہ آپ پلپ فکشن دیکھنے بیٹھیں۔ Quentin Tarantinoنے آپ کے خیالات کو محدود کرنے کے لیے پوری فلم کو ترتیب دیا ہے۔ جب آپ فلم دیکھتے ہیں تو آپ کو کچھ کرنے کی ضرورت نہیں ہے -یہی چیز ہے جو تجربے کو بہت آرام دہ بناتی ہے۔ وہ آپ کی سوچ کی ٹرین کو کنٹرول کرتا ہے۔"

تحقیق یہ بھی بتاتی ہے کہ ہم دیکھتے ہیں کہ ہمارا دماغ آدھے حصے میں کہاں گھومتا ہے۔
وقت جب ہم کسی چیز پر توجہ مرکوز کرتے ہیں تو ہم اتنی زیادہ بیداری کے ساتھ کام نہیں کرتے ہیں۔
سکولر سمال ووڈ سے بھی آگے بڑھتا ہے، یہ دلیل دیتے ہوئے کہ آج ہمارے ذہن کے بھٹکنے کے بارے میں جو سب سے بڑی غلط فہمی پائی جاتی ہے وہ یہ ہے کہ "تمام دماغ بھٹکتا رہتا ہے بغیر شعور کے، بغیر ارادے کے۔"

ارادہ وہی ہے جو سکیٹر فوکس کو اتنا طاقتور بناتا ہے۔ اس موڈ کو ہمیشہ جان بوجھ کر لگایا جاتا ہے —اور اس میں یہ دیکھنے کے لیے ٹھوس کوشش کرنا شامل ہے کہ آپ کا دماغ کہاں جاتا ہے۔
میں نے سکیٹر فوکس کے چند مختلف شیلیوں میں فرق کرنا مفید پایا ہے۔
.1کیپچر موڈ: اپنے دماغ کو آزادانہ طور پر گھومنے دینا اور جو بھی آتا ہے اس پر قبضہ کرنا

اوپر

.2پرابلم کرنچنگ موڈ: کسی مسئلے کو ڈھیلے طریقے سے ذہن میں رکھنا اور اپنی اجازت دینا
خیالات اس کے ارد گرد گھومتے ہیں.

Machine Translated by Google

.3عادت کا موڈ: ایک آسان کام میں مشغول ہونا اور ان قیمتی خیالات اور منصوبوں کو حاصل کرنا جو اسے کرتے ہوئے سطح پر آجاتے ہیں۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ یہ موڈ سب سے زیادہ طاقتور ہے۔

تین طرزوں میں سے، آپ کے ذہن میں کیا ہے اس کی شناخت کے لیے کیپچر موڈ بہترین ہے۔ کسی خاص مسئلے یا خیال پر غور کرنے کے لیے پرابلم کرنچنگ موڈ بہترین ہے۔ اور آئیڈیاز کی بڑی تعداد کو ری چارج کرنے اور جوڑنے کے لیے عادت موڈ بہترین ہے۔

کیپچر موڈ جیسا کہ میں نے باب 5میں ذکر کیا ہے، آپ کے ذہن کو کھلے ہوئے لوپس سے صاف کرنا ایک طاقتور پیداواری حربہ ہے۔ جتنے کم کام، کیلنڈر اپوائنٹمنٹس، اور حل نہ ہونے والے وعدے آپ اپنے ذہن میں محفوظ کرتے ہیں، اتنی ہی کم چیزیں آپ کی توجہ کی جگہ کو پُر کرنے کے لیے ہوتی ہیں جب آپ توجہ مرکوز کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

برسوں سے میں ہر ہفتے ایک یا دو پندرہ منٹ کا وقت مقرر کر رہا ہوں تاکہ میرے ذہن کو آزادانہ طور پر گھومنے دیا جائے، اس دوران میں کسی بھی قیمتی اور قابل عمل مواد کو پکڑ لیتا ہوں۔ یہ عمل اتنا ہی آسان ہے جتنا کہ کافی، ایک قلم اور ایک نوٹ بک کے ساتھ بیٹھنا اور یہ دیکھنے کا انتظار کرنا کہ میرے شعور کی سطح پر کیا طلوع ہوتا ہے۔ عمل کے اختتام تک، میری نوٹ بک ہمیشہ بھری ہوئی ہے: میں نے ان لوگوں کے نام لکھے ہیں جن کے ساتھ مجھے فالو اپ کرنا چاہیے، وہ چیزیں جن کا میں انتظار کر رہا ہوں (اور ان کے بارے میں بھی فالو اپ)، ان لوگوں کی فہرست جن سے مجھے دوبارہ رابطہ کرنا چاہیے کے ساتھ، مسائل کے حل، کام جو میں بھول گیا ہوں، گھر کے کام، ارادے جو مجھے طے کرنے چاہئیں، اور بہت کچھ۔ میں عام طور پر اس چھوٹی سی رسم کے اختتام پر حوصلہ افزائی محسوس کرتا ہوں کیونکہ میں نے اپنے دماغ کو وقفہ دیا ہے۔

جیسا کہ باب 4میں بحث کی گئی ہے، حل نہ ہونے والے کاموں، منصوبوں اور وعدوں کا ہمارے دماغ پر بہت زیادہ وزن ہے، شاید اس لیے کہ ہمارا دماغ انہیں خطرات کے طور پر دیکھتا ہے۔ کیپچر موڈ میں، کوئی بھی غیر حل شدہ آئیڈیاز یا پروجیکٹ آپ کے ذہن میں سب سے آگے چلے جاتے ہیں، جو بعد میں لکھے جانے اور ان پر عمل کرنے کے لیے تیار ہوتے ہیں۔ ہمارے دماغ کا ان حل نہ ہونے والے خیالات کی طرف بھٹکنے کا رجحان، جزوی طور پر، کیا چیز بکھرنے والے فوکس کو اتنا قیمتی بناتی ہے —کھلے ہوئے لوپس بہت زیادہ قابل رسائی ہو جاتے ہیں۔

مثال کے طور پر، میں نے صرف اپنے کمپیوٹر کو سونے کے لیے رکھا، پندرہ منٹ کے لیے ٹائمر سیٹ کیا، اور میرے ذہن کی سطح پر آنے والی ہر چیز کو پکڑ لیا۔ اس مختصر عرصے میں میں نے مندرجہ ذیل کام کرنے والے آئٹمز کو نوٹ کیا: •ایک ٹائم لائن کا نقشہ بنائیں جب میں Hyperfocusلکھنا مکمل کروں گا۔ •کے اعترافات کے سیکشن میں نام شامل کرنے کے بارے میں میرے ایڈیٹر سے رابطہ کریں۔

میری پچھلی کتاب.
•آج ہی میرا پولیس چیک لینا یاد رکھیں (گرمی کیمپ کے لیے میں رضاکارانہ طور پر کام کرتا ہوں۔
کے لیے)۔
•اس ہفتے کے آخر میں پولیس چیک کو اوٹاوا لے آئیں۔ •کوڈنگ کورس کا اگلا ماڈیول مکمل کریں جو میں آج شام لے رہا ہوں۔ •اس ہفتے کے آخر میں مساج بک کروائیں۔ •ان بڑی چیزوں کی فہرست بنائیں جن کی مجھے آج سمیٹنے کی ضرورت ہے: کتاب کے اس حصے کو ختم کریں، ایک گھنٹہ بوریت کا تجربہ کریں، اور اس تجربے کے لیے آئیڈیاز طلب کرنے والی اپنی ویب سائٹ کے لیے ایک فوری نیوز لیٹر لکھیں۔

ان کاموں کو حاصل کرنے کے علاوہ، میرا دماغ بنیادی طور پر ان جگہوں پر گھومتا ہے جن کی آپ توقع کرتے ہیں: زیادہ تر مستقبل اور حال کی طرف، کچھ وقت ماضی پر بھی غور کرنے کے ساتھ۔

Machine Translated by Google

یہ بات قابل غور ہے کہ میں نے کچھ ہی دنوں بعد اسی گرفتاری کی رسم کو دہرایا اور پھر بھی کچھ صفحات بھرنے میں کامیاب رہا۔

سکیٹر فوکس کے تین طرزوں میں سے، آپ کو شاید سب سے زیادہ کیپچر موڈ ملے گا۔
نفرت انگیز -کم از کم ابتدائی طور پر۔ بہت سے لوگوں کو یہ عمل بورنگ لگتا ہے، لیکن یہ بالکل وہی ہے جو آپ کے دماغ کو بھٹکنے کی طرف لے جاتا ہے اور آپ کے توجہ کی جگہ کی سطح پر خیالات کے لیے جگہ پیدا کرتا ہے۔ اپنے آپ کو خلفشار سے دور کرنا فطری طور پر آپ کی توجہ کو اندر کی طرف موڑ دیتا ہے، کیونکہ آپ کے خیالات آپ کے بیرونی ماحول میں کسی بھی چیز سے زیادہ دلچسپ ہو جاتے ہیں۔

پرابلم کرنچنگ موڈ پرابلم کرنچنگ موڈ اس وقت سب سے زیادہ کارآمد ہوتا ہے جب آپ کسی خاص مسئلے کے حل پر غور کر رہے ہوں۔

اس موڈ میں داخل ہونے کے لیے، اپنے ذہن میں ایک مسئلہ رکھیں اور اپنے خیالات کو بھٹکنے دیں۔
اس کے ارد گرد، اسے پلٹائیں، اور اسے مختلف زاویوں سے دریافت کریں۔ جب بھی آپ کا دماغ کسی غیر متعلقہ چیز کے بارے میں سوچنے کا ارادہ کرتا ہے یا کسی ایک نقطہ پر پھنس جاتا ہے، تو آہستہ سے اپنی توجہ اس طرف مبذول کریں جس کے بارے میں آپ سوچنا چاہتے ہیں، یا جس مسئلے کو آپ حل کرنا چاہتے ہیں۔

پرابلم کرنچنگ موڈ آپ کو پیچیدہ مسائل کو زیادہ تخلیقی طریقے سے حل کرنے کے قابل بناتا ہے —ایسے نان لائنر حل فراہم کرنا جن پر آپ قلم اور کاغذ کی شیٹ کے ساتھ منطقی طور پر ذہن سازی کرتے ہوئے ضروری نہیں پہنچیں گے۔ چونکہ آپ کو عادت کے کام پر توجہ مرکوز کرتے وقت وہی مسئلہ حل کرنے کے فوائد (اور پھر کچھ) کا سامنا کرنا پڑے گا، اس لیے میں تجویز کرتا ہوں کہ پرابلم کرنچنگ موڈ کو تھوڑا سا استعمال کریں—اسے ان سب سے بڑے مسائل کے لیے محفوظ کریں جن پر آپ کارروائی کر رہے ہیں۔
مثال کے طور پر، جب آپ •سوچ رہے ہوں کہ نئی نوکری قبول کرنی ہے اور اپنی موجودہ نوکری کو چھوڑنا ہے تو یہ تعینات کرنے کے قابل ہو سکتا ہے۔ •اپنی کمپنی کی قیادت کی ٹیم کو ایک سوچ سمجھ کر ای میل تیار کرنا؛ •تعلقات کے مشکل فیصلے پر غور کرنا؛ •ذہن سازی کرنا کہ آپ اپنے کاروبار کو کس طرح وسعت دیں گے۔ •خریدنے کے لیے تین مختلف گھروں کے درمیان فیصلہ کرنا؛ یا • اپنی ٹیم کے لیے کئی ممکنہ ملازمتوں کے درمیان انتخاب کرنا۔

کے لیے ڈھانچے کے ساتھ آتے وقت میں مسلسل مسئلہ کرنچنگ موڈ میں چلا گیا۔
یہ کتاب؛ میں کینوئنگ کے دوران ایسا کروں گا، یا میں اپنی جیب میں صرف ایک چھوٹا سا نوٹ پیڈ لے کر شہر میں گھوموں گا۔
ایک بار جب میرے پاس میرا ڈھانچہ تھا، اور کتاب کو اپنے پبلشر کو پیش کرنے سے پہلے، میرے پاس تحقیقی نوٹوں کے تقریباً 25,000الفاظ تھے جو ذرا بھی منظم نہیں تھے۔ میرے دماغ میں خیالات بالکل اُلجھے ہوئے تھے۔ میں نے تحقیق کو امتحان میں ڈالنے اور اپنی توجہ کو بکھرنے کا فیصلہ کیا، اس امید میں کہ میں اپنے ذہن کو وہ جگہ فراہم کروں گا جس کی اسے میں نے حاصل کردہ خیالات کو جوڑنے کے لیے درکار ہے۔ میں نے اپنے تحقیقی نوٹ چھاپے —مسائل کے حل کے موڈ میں داخل ہونے سے پہلے مسائل کا جائزہ لینا مفید ہے —اور پھر فطرت کی سیر پر، موسیقی سنتے ہوئے، یا ہوائی جہازوں پر ایک وقت میں ایک یا دو گھنٹے تک میرے ذہن کو ان کے گرد گھومنے دیں۔ میں نے کئی ہفتوں کے دوران آہستہ آہستہ اپنے نوٹوں کو الجھایا، انہیں کسی ایسی چیز میں تبدیل کیا جو کتاب سے ملتی جلتی تھی۔

پرابلم کرنچنگ موڈ آپ کے دماغ کو اپنی سوچ میں یہ بڑی چھلانگ لگانے کے لیے جگہ اور آزادی دیتا ہے۔ اس موڈ میں داخل ہونے کی کوشش کریں اگر آپ روایتی طریقے سے کسی مخصوص، غیر خطی مسئلہ کو حل کرنے کے قابل نہیں ہیں۔ میں عام طور پر مسئلہ کرنچنگ موڈ میں داخل ہوتا ہوں۔

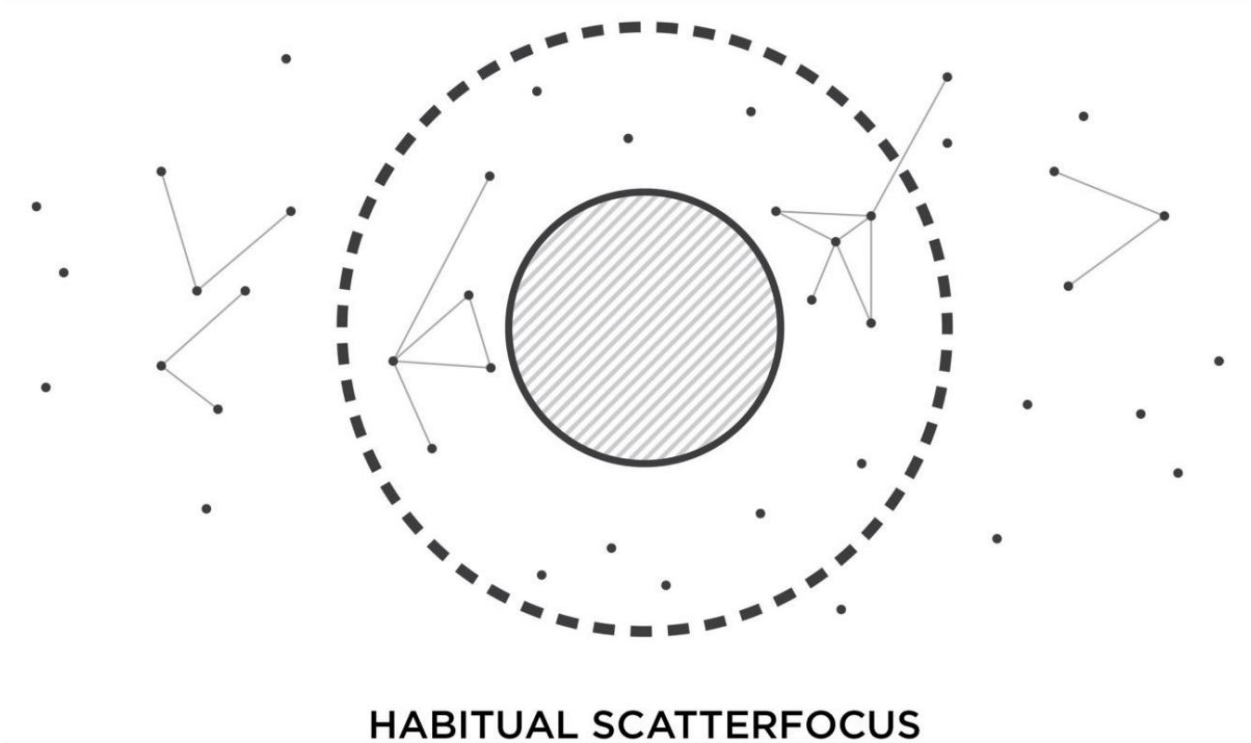
Machine Translated by Google

ایک وقت میں تیس سے ساٹھ منٹ تک -اگر یہ زیادہ ہو تو میں بے چین ہو جاتا ہوں۔ اسے آزمائیں اور دیکھیں کہ آپ کے لیے کیا کام کرتا ہے۔

ہیبیچوئل موڈ

عادتی سکیٹر فوکس اس موڈ کا سب سے طاقتور انداز ہے، اور یہ وہی ہے جس کی میں اکثر مشق کرنے کی سفارش کرتا ہوں۔ (میں اس کا آخری احاطہ کر رہا ہوں اس صورت میں جب آپ دوسروں پر چمکنے کا لالچ میں ہوں، جو نتیجہ خیز ہیں، لیکن مختلف طریقوں سے۔)

جیسا کہ دوسرے طریقوں کی طرح، عادت کے مطابق بکھرنے والا فوکس کافی آسان ہے: آپ صرف عادتاً کوئی ایسا کام کرتے ہیں جو آپ کی پوری توجہ کو ضائع نہیں کرتا ہے۔ یہ آپ کے دماغ کو خیالات کو گھومنے اور جوڑنے کے لیے جگہ فراہم کرتا ہے۔ ایسا کرنا بے شمار وجوہات کی بنا پر فائدہ مند ہے۔



شروع کرنے والوں کے لیے، scatterfocusموڈ اصل میں مزہ آتا ہے جب آپ کسی عادت کی سرگرمی میں مصروف ہوتے ہیں جو آپ کو خوشگوار لگتا ہے۔ اپنے ذہن کو کسی خیال کے گرد گھومنا یا اپنے خیالات کو قید کرنا بعض اوقات تھکاوٹ محسوس کر سکتا ہے، لیکن جب آپ کوئی ایسا عادتاً کام کرتے ہیں جس سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں —جیسے کہ کافی لینے کے لیے چلنا، لکڑی کا کام کرنا، یا تیراکی کرنا scatterfocus —نمایاں طور پر زیادہ پر لطف ہو جاتا ہے۔ آپ scatterfocusموڈ میں جتنے خوش ہوں گے، اتنے ہی زیادہ فوائد آپ کو حاصل ہوں گے۔ ایک بلند مزاج دراصل آپ کی توجہ کی جگہ کے سائز کو بڑھاتا ہے، جو آپ کو زیادہ وسعت کے ساتھ سوچنے پر مجبور کرتا ہے۔ آپ کی توجہ کی جگہ سکیٹر فوکس موڈ میں اتنی ہی ضروری ہے جتنی کہ یہ ہائپر فوکس موڈ میں ہے —یہ اسکریچ پیڈ ہے جو آپ کا دماغ خیالات کو جوڑنے کے لیے استعمال کرتا ہے۔ ایک مثبت مزاج آپ کے دماغ کو زیادہ نتیجہ خیز گھومنے کی بھی اجازت دیتا ہے، کیونکہ آپ منفی ماضی پر کم توجہ دیتے ہیں۔ جب آپ کوئی خوش کن کام کرتے ہیں تو آپ مستقبل کے بارے میں بھی کثرت سے سوچتے ہیں -آپ کے دماغ کا ممکنہ تعصب اور بھی مضبوط ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ، چونکہ ایک سادہ، خوشگوار سرگرمی کرنا پڑتا ہے۔

Machine Translated by Google

اتنی کم کوشش (اور سیلف ریگولیشن)، آپ اسی وقت ری چارج کرسکتے ہیں جب آپ اپنی توجہ بکھیرتے ہیں۔

مزید تفریحی ہونے کے ساتھ ساتھ، عادت کے کاموں کو سب سے زیادہ فائدہ پہنچانے کے لیے دکھایا گیا ہے۔
تخلیقی بصیرت کی تعداد جب کسی اور کام کرنے والے کام پر سوئچ کرنے، آرام کرنے، یا کوئی وقفہ نہ لینے کے مقابلے میں۔ یہ بات خاص طور پر اس وقت درست ہوتی ہے جب آپ کسی مسئلے سے پیچھے ہٹ رہے ہوتے ہیں —چاہے آپ اس بات پر حیران ہوں کہ ایک مختصر کہانی کو کیسے ختم کیا جائے یا کسی اہم رپورٹ کے فقرے پر غور کیا جائے۔ عادتاً کوئی کام کرتے وقت اپنے خیالات سے باخبر رہنا بھی آسان ہے، کیونکہ آپ کے خیالات سے زیادہ باخبر رہنے کے ارادے کے لیے زیادہ توجہ دینے کی جگہ دستیاب ہے۔ ایک بار پھر، یہ بیداری کلیدی ہے: ایک تخلیقی سوچ بیکار ہے اگر اس پر کوئی توجہ نہ دی جائے۔

عادی کام آپ کے دماغ کو بھٹکتے رہنے کی ترغیب دیتے ہیں۔ جب آپ نے اجازت دی۔
آپ کا دماغ آرام کریں اور گھومتے پھریں، امکانات ہیں کہ آپ اس سکیٹر فوکس ورزش کو اس وقت تک جاری رکھنا چاہیں گے جب تک کہ آپ نے جو کچھ بھی شروع کیا ہے اسے مکمل نہ کر لیں۔ ایک عادی کام ایک طرح کے "لنگر" کے طور پر کام کرتا ہے جو آپ کے دماغ کی رہنمائی کرتا ہے جب تک کہ آپ کام مکمل نہ کر لیں۔ یہ آپ کو زیادہ دیر تک جاری رکھنے کے قابل بناتا ہے۔

عادی سکیٹر فوکس کی مشق کرنے کے لیے، کوئی ایسی آسان چیز چنیں جس سے آپ لطف اندوز ہوں۔ پھر
اس ایک کام کو انجام دیں -اور کچھ نہیں -جب تک کہ آپ کا دماغ بھٹک نہ جائے۔ کام جتنا آسان ہو گا، اتنا ہی بہتر —سیر کے لیے جانا موسیقی سننے یا کتاب پڑھنے کے بجائے زیادہ بصیرت کا پتہ لگائے گا اور زیادہ خیالات کو جوڑ دے گا۔ اچھے خیالات آپ کے ذہن کی سطح پر اس وقت تک اٹھیں گے جب تک کہ آپ کی توجہ باقی رہے گی۔

اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کا دماغ ماضی یا کسی اور غیر پیداواری جگہ پر بھٹک گیا ہے، تو اسے بھٹکنے کی اجازت دیں (یا، اگر آپ چاہیں تو، اگر یہ کسی غیر پیداواری جگہ پر چلا گیا ہے تو اسے کسی اور چیز کے بارے میں سوچنے کے لیے رہنمائی کریں)۔ یہ وہ جگہ ہے جہاں پرابلم کرنچنگ اور عادی سکیٹر فوکس میں فرق ہوتا ہے: پرابلم کرنچنگ موڈ میں، آپ اپنے خیالات کو اس مسئلے کی طرف واپس لاتے ہیں جس سے آپ نمٹ رہے ہیں۔ عادت موڈ میں، آپ اپنے دماغ کو آزاد گھومنے دیتے ہیں۔

آپ لازمی کاموں کے ساتھ حسب عادت سکیٹر فوکس کی مشق بھی کر سکتے ہیں جو پہلے سے ہی آپ کے دن کا حصہ ہیں۔ ایک وقت میں ایک آسان کام کرنے میں ایک خوبصورت سادگی ہے، جیسے ایک کپ کافی پینا، کام پر چلنا، یا کپڑے دھونا۔ کاموں کے درمیان لمحات میں Scatterfocusسب سے اہم ہو جاتا ہے۔ حوصلہ افزائی کرنے والے آلات اور خلفشار نہ صرف ہماری توجہ کو پٹڑی سے اتارتے ہیں —جیسے پانی، وہ ہمارے نظام الاوقات میں خلاء میں گھس جاتے ہیں، قیمتی وقت اور توجہ کو چوری کرتے ہیں جو ہم عام طور پر مستقبل کے لیے منصوبہ بندی کرنے اور خیالات کو مربوط کرنے میں صرف کرتے ہیں۔

ہم میں سے بہت سے لوگوں کو جل جانے کی ایک بنیادی وجہ یہ ہے کہ ہم کبھی بھی اپنی توجہ کو آرام نہیں دیتے۔ آج ہی اسے آزمائیں: اگلی بار جب آپ کافی لینے یا دوپہر کا کھانا کھانے کے لیے چلیں تو اپنا فون اپنے ساتھ نہ لائیں۔ اس کے بجائے، اپنے دماغ کو بھٹکنے دیں۔ صرف اس سادہ فیصلے کا اثر نمایاں ہے۔ اگر آپ اپنے فون کو ہر بار چیک نہیں کرتے ہیں جب رات کے کھانے کی تاریخ میز سے اٹھ کر بیت الخلاء میں جاتی ہے، تو وہ کھانا زیادہ معنی خیز اور یادگار بن جائے گا۔ اپنی توجہ کو وقفہ دینے سے، آپ کو اس بات پر غور کرنے کے لیے توجہ دینے کی جگہ ملے گی جو آپ کر رہے ہیں اور دوسرا شخص آپ کے لیے کیا معنی رکھتا ہے۔

اسے کثرت سے دہرانے کے خطرے میں، عادت سے متعلق سکیٹر فوکس پر عمل کرنے کی کلید یہ ہے کہ آپ کثرت سے یہ چیک کریں کہ آپ کی توجہ کی جگہ میں کون سے خیالات اور خیالات ہیں۔ عادت بکھرنے والے فوکس کے ساتھ یہ خاص طور پر اہم ہے، کیونکہ بیک وقت مزید چیزیں آپ کی توجہ کے لیے تیار ہیں۔ اس مشورے کو ذہن میں رکھیں جب آپ کے منتخب کردہ عادی کام میں مشغول ہونا آسان ہو۔ کبھی کبھی میں اپنے آئی پیڈ پر ایک سادہ، بار بار چلنے والا ویڈیو گیم کھیل کر حسب عادت سکیٹر فوکس میں داخل ہو جاؤں گا۔ کھیل میرے دماغ کو بھٹکنے کے لیے آزاد کرتا ہے اور

Machine Translated by Google

مثبت سوچیں، اور میں اس عمل میں قابل ذکر تعداد میں آئیڈیاز لے کر آیا ہوں۔ (کس نے کہا کہ ویڈیو گیمز کو غیر پیداواری ہونا چاہیے؟) چونکہ میں عادت سے باہر گیم کھیل سکتا ہوں، اس لیے مجھے کچھ فالتو توجہ ہے—لیکن مجھے یہ یقینی طور پر یاد رکھنا ہوگا کہ میری توجہ کی جگہ پر کیا قبضہ کر رہا ہے، کیونکہ گیم ایسی ہے توجہ کا ناول اور خوشگوار چیز۔ اس باقاعدہ چیک ان کے بغیر، تجربہ زیادہ تر وقت اور توجہ کا ضیاع ہے۔

سکیٹر فوکس کے دیگر دو طرزوں کی طرح، اس بات کو یقینی بنائیں کہ جب آپ عادتاً سکیٹر فوکس میں داخل ہوں تو آپ کے پاس ایک نوٹ پیڈ موجود ہو۔ آپ کو اس کی ضرورت ہوگی۔

اگر آپ کے پاس پہلے سے نہیں ہے تو، ان سکیٹر فوکس طریقوں کے ساتھ تجربہ کرنے کے لیے وقت طے کریں۔ یہ کتاب صرف اس صورت میں مفید ہے جب آپ اس کے مشورے کو آزمائیں ۔ کیپچر یا داخل کرنے کے لیے اپنے کیلنڈر میں وقت کو مسدود کریں۔

پرابلم کرنچنگ موڈ، یا کوئی ایسی آسان چیز کا انتخاب کریں جو آپ کو ہر روز کرنا پسند ہے، یا آپ کو کوئی پرلطف کام کرنا ہے، تاکہ آپ کے دماغ کو معمول کے سکیٹر فوکس موڈ میں بھٹکنے دیں۔ اس کے بعد سامنے آنے والے قیمتی مواد اور ان خیالات کو حاصل کریں جنہیں آپ جوڑتے ہیں۔ اگرچہ آپ کا دماغ پہلے سے ہی دن بھر بھٹک سکتا ہے، اس کے زیادہ تر امکانات یہ ہیں کہ وہ وقت نہ تو تفریح کا ہوتا ہے اور نہ ہی جان بوجھ کر۔ آج جان بوجھ کر موڈ میں داخل ہونے کا ایک مقصد طے کریں، چاہے صرف چند منٹ کے لیے۔ جوناتھن سکولر اس خیال کی حمایت کرتا ہے۔ جیسا کہ اس نے مجھے بتایا، "میری خواہش ہے کہ ہر کوئی جانتا ہو کہ خود اس خیال کے ساتھ کیسے تجربہ کرنا ہے۔ ہم میں سے ہر ایک کا دماغ کی بھٹکنے سے اس طرح کا انوکھا تعلق ہے —اور دماغ کی آوارہ گردی ہم میں سے ہر ایک کی مختلف طریقے سے خدمت کر سکتی ہے۔ ہم سب کو یہ جاننے کی ضرورت ہے کہ یہ ہماری اپنی زندگی میں کس طرح مدد کرتا ہے، تاکہ ہم اس سے اور بھی زیادہ فائدہ اٹھا سکیں۔ خوبصورت بات یہ ہے کہ یہ ایک نجی تجربہ ہے جسے آپ خود دیکھ سکتے ہیں اور خود پر غور کر سکتے ہیں۔

ہائپر فوکس کس طرح آپ کو سکیٹر فوکس میں مدد کرتا ہے۔

جان بوجھ کر سکیٹر فوکس کی مشق کرتے وقت آپ کے دماغ کو اور زیادہ نتیجہ خیز گھومنے کے لیے رہنمائی کرنے کے بہت سے طریقے ہیں ۔ خوش قسمتی سے، آپ نے ان سب کو کتاب کے پہلے حصے میں سیکھ لیا!

بہت سے طریقوں سے، ہائپر فوکس اور سکیٹر فوکس زیادہ مختلف نہیں ہو سکتے۔ Hyperfocusایک چیز پر توجہ مرکوز کرنے کے بارے میں ہے؛ scatterfocusخاص طور پر کسی چیز پر توجہ مرکوز کرنے کے بارے میں ہے۔ ہائپر فوکس کے ساتھ آپ اپنی توجہ باہر کی طرف لے جاتے ہیں۔ سکیٹر فوکس کے ساتھ آپ اپنی توجہ اندر کی طرف لے جاتے ہیں۔ ایک توجہ کے بارے میں ہے؛ دوسرا عدم توجہی کے بارے میں ہے۔ اعصابی سطح پر، دونوں ذہنی موڈز ایک دوسرے سے جڑے ہوئے بھی ہیں —جب دماغی نیٹ ورک جو سکیٹر فوکس کو سپورٹ کرتا ہے ایکٹیویٹ ہو جاتا ہے، آپ کے ہائپر فوکس نیٹ ورک میں ایکٹیویشن گر جاتا ہے، اور اس کے برعکس ۔ جیسا کہ آپ نیت کے ساتھ ہر موڈ میں داخل ہوتے ہیں۔ یہ جان بوجھ کر دونوں طریقوں پر عمل کرنا ضروری بناتا ہے۔

ہائپر فوکس پر عمل کرنا —اور جان بوجھ کر آپ کی توجہ کا انتظام کرنا —کی میزبانی فراہم کرتا ہے۔

فوائد: اپنی توجہ کی جگہ کو وسعت دینا تاکہ آپ بیک وقت مزید کاموں پر توجہ مرکوز کر سکیں، اپنی یادداشت کو بہتر بنا سکیں، اور آپ کو اپنے سر کے گرد گردش کرنے والے خیالات سے زیادہ آگاہی فراہم کر سکیں۔ جیسا کہ یہ پتہ چلتا ہے، یہ تینوں سکیٹر فوکس موڈ میں فائدہ مند ہیں۔

آپ کی توجہ کی جگہ کا سائز اس بات کا سب سے بڑا تعین کرنے والا ہے کہ کتنا نتیجہ خیز ہے۔

آپ کے سکیٹر فوکس اقساط ہوں گے۔ جتنا بڑا ہو اتنا ہی بہتر، کیونکہ یہ آپ کو بکھرے ہوئے فوکس کرتے وقت مزید ذہن میں رکھنے کی اجازت دے گا۔ توجہ کی جگہ دونوں ذہنی طریقوں کے لیے لازمی ہے:

Machine Translated by Google

ہائپر فوکس میں، آپ جس چیز پر کام کر رہے ہیں وہ اسے بھر دیتا ہے۔ سکیٹر فوکس موڈ میں، یہ آپ کو نئے آئیڈیاز بنانے اور مستقبل کے بارے میں ہم آہنگی سے سوچنے دیتا ہے۔
جان بوجھ کر اپنی توجہ کا انتظام کرنا بھی آپ کو زیادہ یاد کرنے کی طرف لے جاتا ہے۔ یہ دوسرا طریقہ ہے جس میں باقاعدگی سے ہائپر فوکس کی مشق کرنے سے مدد ملتی ہے: آپ جتنی زیادہ معلومات اکٹھا کریں گے اور توجہ مرکوز کرنے پر یاد رکھیں گے، آپ سکیٹر فوکس موڈ میں آئیڈیاز اور مستقبل کے واقعات کی تعمیر میں اتنا ہی بہتر ہوں گے۔ سائنسی جریدے نیچر میں ایک حالیہ جائزے کے مطابق ، یہ "دماغ کو بنیادی طور پر ممکنہ عضو کے طور پر سوچنے میں مددگار ہے جو مستقبل کے بارے میں پیشین گوئیاں پیدا کرنے کے لیے ماضی اور حال کی معلومات کو استعمال کرنے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے۔

یادداشت کو ایک ایسے آلے کے طور پر سوچا جا سکتا ہے جو ممکنہ دماغ کے ذریعے مستقبل کے ممکنہ واقعات کی نقل تیار کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔
ماضی کو یاد رکھنے سے ہمیں مستقبل کا تصور کرنے میں مدد ملتی ہے، کیونکہ ان خیالات اور معلومات کو اکٹھا کرنا ناممکن ہے جن پر ہم نے پہلے توجہ نہیں دی ہے۔ جب ہم توجہ مرکوز کرتے ہیں تو ہم جتنا بہتر طریقے سے اپنی توجہ کا انتظام کرتے ہیں، جب ہم نہیں ہوں گے تو ہمیں اتنی ہی زیادہ معلومات حاصل کرنی ہوں گی۔ بعد کا ایک باب اس بات کے لیے وقف ہے کہ آپ جو کھاتے ہیں اس کا انتخاب کرنا اور اس پر توجہ دینا کتنا ضروری ہے: جس طرح آپ وہی ہیں جو آپ کھاتے ہیں، جب بات آپ کے استعمال کردہ معلومات کی ہو، تو آپ وہی ہیں جس پر آپ توجہ مرکوز کرنے کا انتخاب کرتے ہیں۔ عام طور پر قیمتی مواد کا استعمال سکیٹر فوکس سیشنز کو اور زیادہ نتیجہ خیز بناتا ہے۔

ایک تیسرا خیال جس کا ہم نے پہلے ہی احاطہ کیا ہے وہ ہے میٹا بیداری کی اہمیت اور مسلسل جانچنا کہ آپ کی توجہ کی جگہ کیا کھا رہی ہے۔ یہ نہ صرف آپ کو زیادہ گہرائی سے توجہ مرکوز کرنے کے قابل بناتا ہے بلکہ آپ کو بکھرے ہوئے فوکس میں بھی مدد کرتا ہے۔

جیسا کہ آپ نے تجربہ کیا ہوگا، مراقبہ کے دوران بھی آپ کا دماغ بھٹکنے میں چند منٹ لگ سکتے ہیں۔ جوناتھن سکولر کی طرف سے کی گئی ایک تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ ہم نے دیکھا کہ ہمارا دماغ اوسطاً ہر گھنٹے میں صرف 5.4بار گھوم رہا ہے۔ پہلے کے اعداد و شمار کو یاد رکھیں جس نے اشارہ کیا تھا کہ ہمارا دماغ 47فیصد وقت گھومتا ہے۔ ایک ساتھ مل کر، یہ اعداد و شمار بتاتے ہیں کہ ہمارا ذہن ہماری آگاہی کے بغیر کتنی دیر تک بھٹک سکتا ہے۔

اس کی ایک دلچسپ وجہ ہے کہ ہمیں یہ سمجھنے میں کچھ وقت لگتا ہے کہ ہمارا دماغ بھٹک گیا ہے۔ جیسا کہ ایک تحقیق میں کہا گیا ہے، ایسا کرنا "دماغ کے ان حصوں کو ہائی جیک کر سکتا ہے جو اس کی موجودگی کو پہچاننے کے لیے ضروری ہیں۔" یہ اس بات کی باقاعدہ جانچ پڑتال کرتا ہے کہ ہماری توجہ کو دوگنا اہم کیا ہے۔

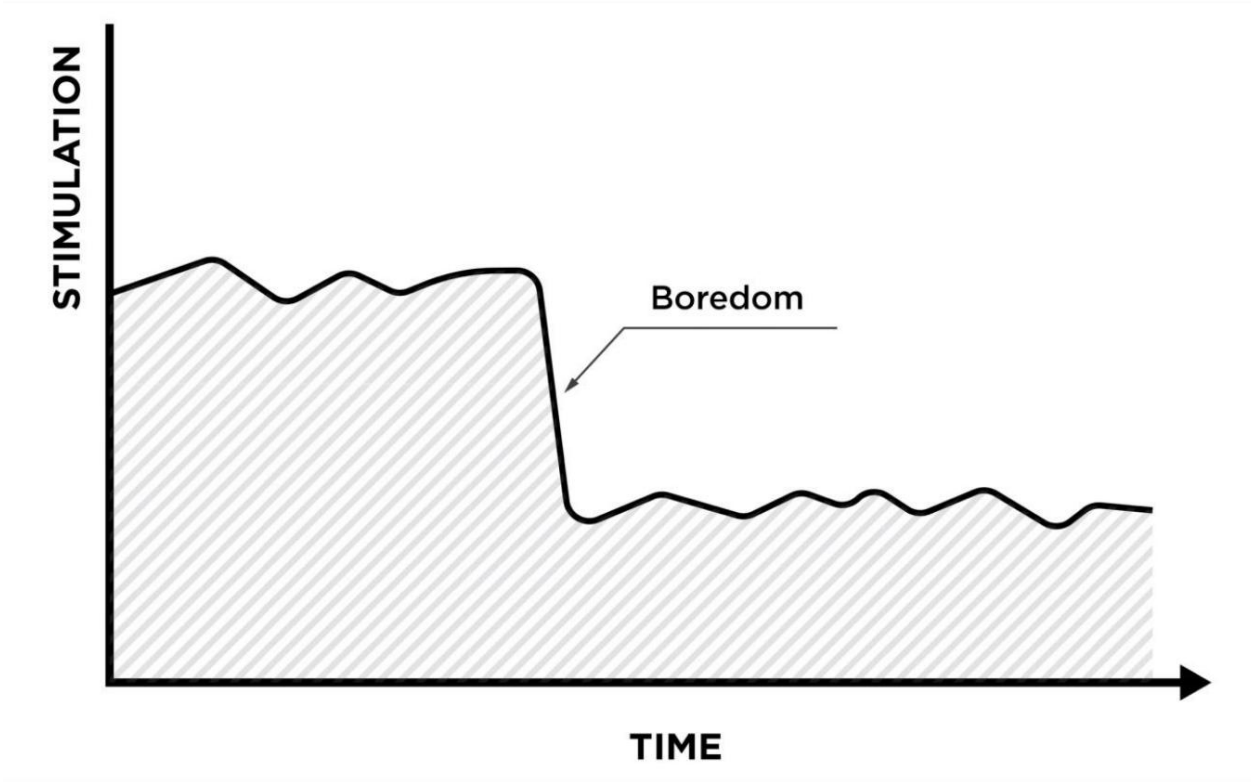
جتنی بار آپ یہ چیک کریں گے، آپ کے دماغ میں گھومنے والی اقساط اتنی ہی زیادہ نتیجہ خیز ہوں گی۔ آپ اپنے خیالات کو ماضی سے دور کرنے کے بجائے موجودہ خیالات اور مستقبل کے بارے میں سوچنے کے قابل ہو جائیں گے۔ جیسا کہ آپ کی توجہ کی جگہ کے سائز کو بڑھانے کے ساتھ، میٹا-آگاہی کی مشق کو سکیٹر فوکس موڈ کو نمایاں طور پر زیادہ مثبت اور تعمیری بنانے کے لیے دکھایا گیا ہے۔

بوریت پر دوبارہ غور کرنا

ایمانداری سے اس سوال کا جواب دیں: آپ آخری بار کب بور ہوئے تھے؟
واقعی اس کے بارے میں سوچو۔ کیا آپ کو یاد ہے؟
امکانات یہ ہیں کہ یہ بہت عرصہ پہلے تھا، شاید آپ کی زندگی میں آلات کا استقبال کرنے سے پہلے۔
انسانی تاریخ میں کبھی بھی ہم نے اپنی توجہ کو اتنی چیزوں میں تقسیم نہیں کیا۔ اس وقت یہ ایک فائدے کی طرح محسوس کر سکتا ہے —ہمارے پاس ہمیشہ کچھ نہ کچھ ہوتا ہے —لیکن نقصان یہ ہے کہ توجہ ہٹانے والے آلات نے بنیادی طور پر ہماری زندگیوں سے بوریت کو ختم کر دیا ہے۔

Machine Translated by Google

آپ پوچھ رہے ہوں گے: کیا بوریت سے چھٹکارا حاصل کرنا ایک مثبت تبدیلی نہیں ہے؟ ضروری نہیں. بوریت وہ احساس ہے جس کا ہم تجربہ کرتے ہیں جب ہم محرک کی نچلی سطح میں منتقل ہوتے ہیں۔ یہ اکثر اس وقت ظاہر ہوتا ہے جب ہمیں اچانک اس نچلی سطح کے مطابق ڈھالنے پر مجبور کیا جاتا ہے —جب ہم خود کو اتوار کی دوپہر کو کچھ کرنے کی تلاش میں ہوتے ہیں یا ای میل لکھنے سے لے کر ایک سخت میٹنگ میں بیٹھتے ہیں:



یہ کوئی تعجب کی بات نہیں ہے کہ جب ہمارے پاس پہنچنے کے لیے ہمیشہ کوئی آلہ یا کوئی پریشان کن ویب سائٹ موجود ہوتی ہے تو بوریت ہم سے دور رہتی ہے۔ نتیجے کے طور پر، ہم اکثر اپنے آپ کو محرک کی نچلی سطح پر ایڈجسٹ کرنے کی ضرورت نہیں پاتے ہیں۔ درحقیقت، جب حقیقت میں کچھ کرنے کا وقت آتا ہے تو ہمیں اکثر اپنی توجہ کو ان آلات سے ہٹانا پڑتا ہے۔

میں اپنے مشورے کے ساتھ تجربہ کرنے کا ایک بڑا پرستار ہوں، کیونکہ بہت سے نکات جو سطح پر اچھے لگتے ہیں حقیقت میں عملی طور پر کام نہیں کرتے ہیں۔ میں نے حال ہی میں اس بات کا تعین کرنے کے لیے کیا، ایک بار اور سب کے لیے، کیا بوریت، حقیقت میں، ایک مثبت چیز ہے۔ کیا بوریت چھوٹی مقدار میں نتیجہ خیز ہے؟ یہ سکیٹر فوکس سے کیسے مختلف ہے؟ کیا ہم اس کی مخالفت کرنے کا حق رکھتے ہیں؟

ایک مہینہ طویل تجربے کے دوران میں نے جان بوجھ کر دن میں ایک گھنٹہ خود کو بور کیا۔

اس عرصے میں میں نے تمام خلفشار کو ختم کیا اور اپنے ویب سائٹ کے قارئین کے تجویز کردہ تیس عجیب و غریب خیالات کی بنیاد پر اپنا وقت اور توجہ ایک پریشان کن بورنگ کام پر صرف کی: .1آئی ٹیونز کی شرائط و ضوابط کو پڑھنا .2چھت کی طرف دیکھنا C .3دیکھنا -اسپین .4 3ایئر کینیڈا کے سامان کے دعوے کے محکمے کے پاس ہولڈ پر انتظار کرنا

Machine Translated by Google

5. C-SPAN 2دیکھنا .6میرے کچھوے ایڈورڈ کو دیکھنا، اس کے ٹینک میں آگے پیچھے تیرنا آفس کی کھڑکی ۔11چمٹی کے جوڑے کے ساتھ اسٹرابیری پر بیجوں کو ہٹانا اور گننا ۔12گھاس اگنا ۔13ٹرین کی کھڑکی سے باہر دیکھنا ۔14ایک آن لائن شطرنج کا ٹورنامنٹ دیکھنا ۔15آسمان میں ایک بادل کو دیکھنا ۔16ہسپتال میں انتظار کرنا۔ .17ٹپکنے والی ٹونٹی کو دیکھنا .18ہر کپڑے کے ٹکڑے کو استری کرنا جو میرے پاس ہے pi .19کے پہلے 10,000ہندسوں میں 0sشمار کرنا .20 اپنی گرل فرینڈ کو پڑھتے ہوئے دیکھنا .21کاغذ کی شیٹ پر نقطے بنانا .22ریستوران میں اکیلے کھانا، بغیر کسی کتاب یا فون کے .23رسی کے بارے میں ویکیپیڈیا کے مضامین پڑھنا .24گھڑی دیکھنا .25اپنے کمپیوٹر سے بیرونی ہارڈ ڈرائیو میں ہر فائل کی منتقلی کو دیکھنا (اور

پیچھے)

62.صحیح پانچ آلو چھیلنا 72.ایک برتن کو ابالنا 82.لاطینی میں چرچ کی خدمت میں شرکت کرنا C-SPAN.29دیکھنا 03.چھوٹی چٹانوں کو ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرنا، بار بار ہر گھنٹے میں چند بار میں نے تصادفی طور پر نمونہ لیا کہ کیا ہو رہا ہے میرے سر میں: چاہے

میرے خیالات مثبت، منفی یا غیر جانبدار تھے۔ چاہے میرا دماغ کسی چیز پر مرکوز تھا یا بھٹک رہا تھا۔ خیالات کتنے تعمیری تھے؛ میں نے کیسا محسوس کیا؛ اور میں نے اندازہ لگایا کہ پچھلے نمونے سے کتنا وقت گزر چکا ہے۔

اس تجربے کے کچھ نتائج حیران کن تھے۔ جیسے ہی میرا بیرونی ماحول کم محرک ہوتا گیا، میں نے فطری طور پر اپنی توجہ باطن کی طرف موڑ لی، جہاں میرے خیالات غیر معمولی طور پر زیادہ دلچسپ اور محرک تھے۔ اس لحاظ سے، بوریت واقعی صرف ناپسندیدہ سکیٹر فوکس ہے۔ میں نے اب بھی اپنے دماغ کو مستقبل کے لیے منصوبہ بندی کرتے ہوئے، آئیڈیاز پر کارروائی کرتے ہوئے، اور ماضی، حال اور مستقبل کے درمیان اچھالتے ہوئے پایا، جیسا کہ یہ عادی سکیٹر فوکس موڈ میں ہوتا ہے، لیکن میں نے اس عمل سے اتنا لطف نہیں اٹھایا یا مجھے جاری رکھنے کی خواہش نہیں تھی۔ .

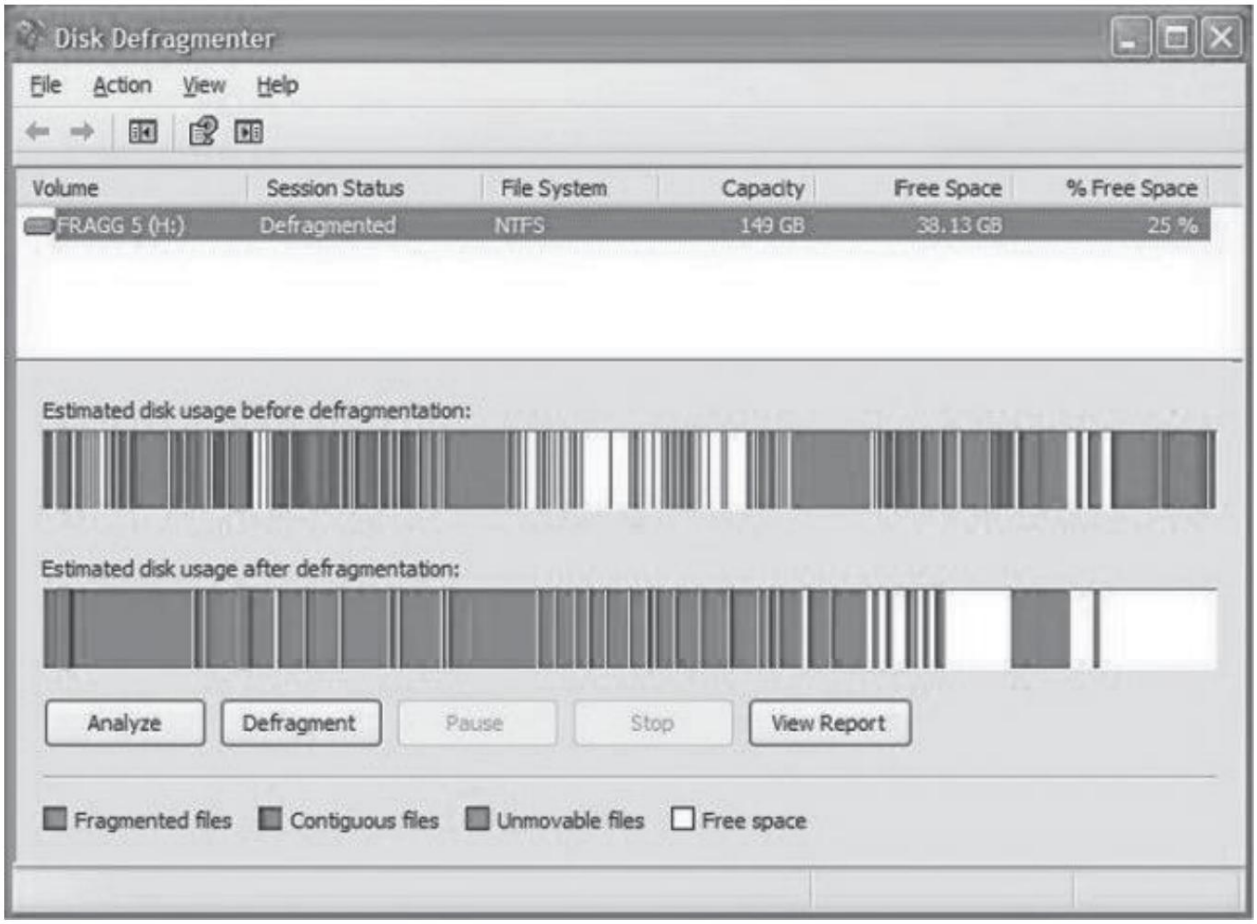
تجربے سے کچھ غیر متوقع ضمنی اثرات بھی برآمد ہوئے۔ ایک جس نے مجھے محسوس کیا۔
خاص طور پر بے چینی تھی کہ کس طرح، محرک کی غیر موجودگی میں، میں نے فطری طور پر اپنی توجہ پر قبضہ کرنے کے لیے خلفشار تلاش کیا۔ سٹرابیری کے بیجوں کو چمٹی کے جوڑے سے نکالنے یا رسی سے متعلق ویکیپیڈیا کے مضامین پڑھنے پر مجبور کیا گیا، میں نے اپنے آپ کو کچھ تلاش کرتے ہوئے پایا، کچھ بھی کرنے کے لیے: صاف کرنے کے لیے گندگی، اٹھانے کے لیے ایک آلہ—کوئی بھی ایسا پیسیفائر جس سے میری توجہ ہٹ جائے۔ میرے سر میں خیالات. اگر میں اپنے آپ کو سنبھالنے کے قابل ہوتا

Machine Translated by Google

اس لمحے میں برقی جھٹکا، میں نے یہ کیا ہو سکتا ہے. ہمارا ذہن مسلسل محرک کا عادی ہے اور اسے اس طرح ڈھونڈتا ہے جیسے یہ ایک عالمی طور پر اچھی چیز ہو۔ یہ نہیں ہے۔

یہ کوئی اتفاقی بات نہیں ہے کہ اس کتاب میں بہت سارے حربے آپ کے کام اور زندگی کو کم محرک بنانا شامل ہیں —آپ جتنا کم حوصلہ افزائی کریں گے، آپ اتنی ہی گہرائی سے سوچ سکتے ہیں۔ ہر بار جب ہم محرک کے لیے بوریت سے بچتے ہیں، ہم منصوبہ بندی کرنے، ان خیالات کا پتہ لگانے میں ناکام ہو جاتے ہیں جو ہمارے دماغ میں داخل ہو چکے ہیں، یا ری چارج ہو جاتے ہیں تاکہ ہم بعد میں زیادہ توانائی اور مقصد کے ساتھ کام کر سکیں۔

اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ بوریت مکمل طور پر مفید ہے۔ عادت بکھرنے والے فوکس کے برعکس، بوریت ہمیں بے چین، بے چین اور بے آرام بنا دیتی ہے —وہ احساسات جو میں تجربے کے دوران مسلسل محسوس کرتا تھا۔ زیادہ بوریت ایسی چیز نہیں ہے جس کی میں کسی سے خواہش کروں —لیکن زیادہ دماغ بھٹکنا ہے۔ خوش قسمتی سے ہمارا دماغ سکیٹر فوکس یا بوریت کی اقساط کے دوران انہی جگہوں پر بھٹکتا ہے، لہذا سکیٹر فوکس اتنا ہی مثبت ہے- یہ ہمارے دماغ کو بھٹکنے دیتا ہے جب کہ ہم کم محرک ہوتے ہیں، لیکن یہ مقصد کے ساتھ ایسا کرتا ہے۔



ڈسک ڈیفراگمینٹر نامی ایک ایپ ہوا کرتی تھی جو تمام ونڈوز کمپیوٹرز پر پہلے سے انسٹال ہوتی تھی، جب ہر پی سی سست، گھومتی ہارڈ ڈسک کے ساتھ بھیجتا تھا۔ اگر آپ کا کمپیوٹر سست روی سے چل رہا تھا، تو پروگرام فرضی طور پر فائلوں کے متضاد بلاکس کو دوبارہ ترتیب دے گا تاکہ وہ ڈرائیو پر جسمانی طور پر قریب ہوں۔ اس نے کمپیوٹر کو نمایاں طور پر تیز کر دیا، کیونکہ ڈرائیو کو اب اپنے پلیٹر میں بکھری ہوئی فائل کے عناصر کو تلاش کرنے کے لیے پاگلوں کی طرح نہیں گھومنا پڑے گا۔

Machine Translated by Google

اس سے قطع نظر کہ آپ کتنے تکنیکی تھے، ایپ کا استعمال ہمیشہ عجیب طور پر اطمینان بخش تھا، اور یہاں تک کہ بصری طور پر خوش کن، جیسا کہ اس نے ایک مستطیل میں بکھرے ہوئے بلاکس کی تصویر دکھائی، جو پروگرام کے چلانے کے دوران فرضی طور پر دوبارہ ترتیب دی جائے گی اور صاف کی جائے گی۔

ہمارا دماغ اسی طرح کام کرتا ہے۔ جب ہم کاموں کے درمیان جگہ نکالتے ہیں تو ہم اپنے خیالات کو ڈیفراگمنٹ کرتے ہیں۔ اس سے ہمیں واضح طور پر سوچنے میں مدد ملتی ہے اور ہمیں ان رشتوں، تجربات، خیالات، اور ان مسائل پر اضافی توجہ ملتی ہے جن کا ہم اندازہ نہیں لگا سکتے۔ ان لمحات میں، بوریت اور بکھرے ہوئے فوکس طاقتور ہوتے ہیں کیونکہ وہ مفید خود جانچ کو اہل بناتے ہیں۔

جیسا کہ مجھے امید ہے کہ آپ اتفاق کریں گے، یہ سرگرمی کے فرق بھی اتنے ہی قیمتی ہیں جتنے کہ سرگرمیاں خود یہ ان پر دوبارہ دعوی کرنے کا وقت ہے.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

باب
7

آپ کی توجہ دوبارہ چارج کرنا

آرام کرنا سستی نہیں ہے، اور موسم گرما کے دنوں میں کبھی کبھی درختوں کے نیچے گھاس پر لیٹنا، پانی کی گنگناہٹ سننا، یا نیلے آسمان پر بادلوں کو تیرتے دیکھنا، کسی بھی طرح وقت کا ضیاع نہیں ہے۔

جان لبک، زندگی کے استعمال میں

جب آپ کو ریچارج کرنا چاہیے۔

اس کے ساتھ ساتھ آپ کو زیادہ کثرت سے ارادے قائم کرنے اور آپ کی تخلیقی صلاحیتوں کو بہتر بنانے کے قابل بنانے کے ساتھ، scatterfocus آپ کو ری چارج کرنے میں مدد کرتا ہے۔

ہماری توانائی کی سطح اس بات پر اثر انداز ہوتی ہے کہ ہم کس حد تک توجہ مرکوز کر سکتے ہیں۔ آپ نے شاید اس کے اثرات کو آخری بار محسوس کیا جب آپ نے چند گھنٹے کی نیند نہیں چھوڑی یا اپنے کام کے وقفے چھوڑ دیے۔ مشکلات یہ ہیں کہ آپ کی توجہ کے معیار کے تینوں پیمانوں میں کمی آئی: آپ زیادہ دیر تک توجہ مرکوز نہیں کر سکے، آپ دوسرے کاموں یا دلچسپیوں سے زیادہ کثرت سے مشغول اور پیچھے ہٹ گئے، اور آپ نے خود کو زیادہ کثرت سے آٹو پائلٹ پر کام کرتے پایا۔

اس باب کا سبق آسان ہے: ہم جتنی بار اپنی توجہ کو بھرنے کے لیے بکھیرتے ہیں۔

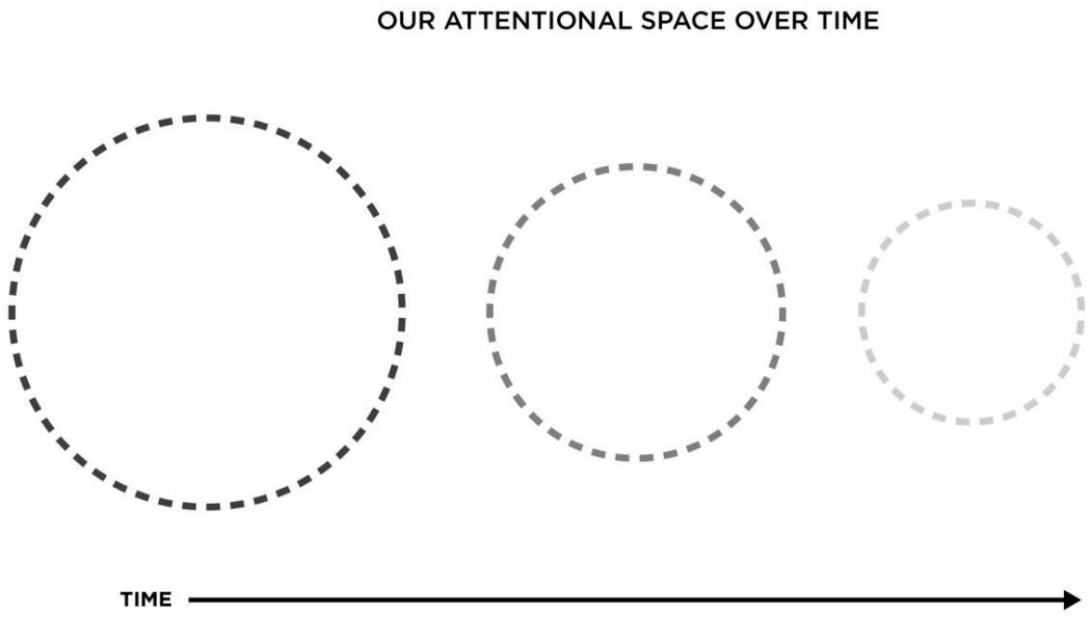
ذہنی توانائی، ہمارے سب سے اہم کاموں کے لیے جتنی زیادہ توانائی ہمارے پاس ہوتی ہے۔ جیسا کہ دن بھر ہماری ذہنی توانائی مستقل طور پر ختم ہوتی جاتی ہے، اسی طرح ہماری توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت بھی ختم ہو جاتی ہے۔

ری چارجنگ اہم ہے اور وقت کی سرمایہ کاری کے قابل ہے۔

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ توجہ کی جگہ پھیلتی ہے اور اس تناسب سے سکڑتی ہے کہ ہمارے پاس کتنی ذہنی توانائی ہے۔ کافی نیند لینا، مثال کے طور پر، توجہ کی جگہ کے سائز میں 58فیصد تک اضافہ کر سکتا ہے ، اور بار بار وقفے لینے سے بھی یہی اثر ہو سکتا ہے۔ اس سے پیداواری صلاحیت پر اثر پڑتا ہے: جب توجہ کی جگہ تقریباً 60فیصد زیادہ ہوتی ہے، تو پیداواری صلاحیت اتنی ہی بڑھ سکتی ہے، خاص طور پر جب ہم کسی مشکل کام پر کام کر رہے ہوں۔ ہم جتنا بہتر آرام کریں گے، ہم اتنے ہی زیادہ پیداواری ہو جائیں گے۔

ہائپر فوکس کافی تھکا دینے والا ہو سکتا ہے- اس کے لیے ضروری ہے کہ ہم اپنے رویے کو منظم کریں، جو محدود توانائی کے تالاب کو مستقل طور پر نکالتا ہے۔ آخر کار ہماری توانائی ختم ہو جاتی ہے، اور ہاتھ میں موجود کام پر توجہ مرکوز کرنا زیادہ مشکل ہو جاتا ہے۔ ہماری توجہ کی جگہ کے معاہدے، اور ہمیں دوبارہ چارج کرنے کی ضرورت ہے۔

Machine Translated by Google



بہت ساری نشانیاں ہیں جو بتاتی ہیں کہ آپ کی توانائی کم ہو رہی ہے اور ہونی چاہیے۔
جان بوجھ کر سکیٹر فوکس موڈ میں داخل ہو کر اپنی توجہ دوبارہ چارج کریں: •اکثر کاموں میں تبدیل ہونا اور ایک چیز پر توجہ مرکوز رکھنے سے قاصر رہنا •اپنے ارادوں پر اپنی گرفت کھو دینا اور زیادہ رد عمل سے کام کرنا •کاموں کو نمایاں طور پر سست رفتار سے انجام دینا (مثلاً پڑھنا ایسا ہی

اسے سمجھنے کے لیے کئی بار اہم ای میل) •کم اہم، زیادہ بے عقل کام کرنے کا انتخاب کرنا —جیسے ای میل چیک کرنا، سماجی
میڈیا، وغیرہ •غیر ارادی طور پر سکیٹر فوکس موڈ میں پھسلنا

مزید ریفریشنگ بریکز لینا

بہت سے لوگ کام کرنے میں بہت زیادہ وقت گزارتے ہیں جس سے وہ خوش نہیں ہوتے۔ آپ جس کام کو پسند کرتے ہیں وہ کام کرنے کے مقابلے میں نمایاں طور پر کم تھکا دینے والا ہے جس کی آپ کو پرواہ نہیں ہے —توجہ مرکوز ہمیشہ مؤخر الذکر کے لئے زیادہ مجبور محسوس ہوتی ہے۔ آپ جتنا زیادہ خیال رکھیں گے، اتنا ہی زیادہ مائلیج آپ کی توجہ سے ہٹ جائے گا۔ تحقیق یہ بھی بتاتی ہے کہ جب آپ کوئی ایسا کام کرتے ہیں جس سے آپ حقیقی طور پر لطف اندوز ہوتے ہیں تو آپ کا دماغ کم گھومتا ہے۔

سکیٹر فوکس کے دیگر فوائد کے علاوہ، اس پر عمل کرنے سے وقت کی ایک جیب ملتی ہے جس میں آپ کو اپنے رویے کو منظم کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی، جو کہ توانائی کی بحالی ہے۔ سکیٹر فوکس کی مشق کرنا، چاہے صرف پانچ سے دس منٹ کے لیے، آپ کے دماغ کو آرام کرنے دیتا ہے، جو آپ کی ذہنی توانائی کے محدود پول کو بھرنے میں مدد کرتا ہے۔

تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ تازگی بخش کام کے وقفے میں تین خصوصیات ہونی چاہئیں۔
یہ ہونا چاہئے

•کم کوشش اور عادت؛

Machine Translated by Google

•کچھ جو آپ اصل میں کرنا چاہتے ہیں ؛ اور •کوئی ایسی چیز جو گھر کا کام نہ ہو (جب تک کہ آپ حقیقی طور پر کام کرنے سے لطف اندوز نہ ہوں)۔
مختصراً، آپ کے وقفوں میں کوئی ایسی چیز شامل ہونی چاہیے جو خوشگوار طور پر آسان ہو۔
تفریحی، آرام سے کام کے وقفے عادی سکیٹر فوکس موڈ کے وہی قابل ذکر فوائد فراہم کرتے ہیں: جب آپ مزید خیالات اور بصیرت کے لیے توجہ کا مرکز بنائیں گے تو آپ کا دماغ مستقبل کی طرف بھٹک جائے گا۔ جب آپ دوبارہ کام شروع کرتے ہیں تو تفریحی وقفے بھی آپ کو متحرک کرتے ہیں۔

کام کے وقفے عام طور پر اتنے تازگی بخش نہیں ہوتے ہیں جتنے کہ وہ ہونے چاہئیں، کیونکہ ہم فوراً سوشل میڈیا اور خبروں کو چیک کرنے میں بہت زیادہ مصروف ہو جاتے ہیں اور اپنے دماغ کو آرام دینے کے لیے پیچھے ہٹے بغیر خود کو دوسرے طریقوں سے مشغول کر لیتے ہیں۔ یہ "بریکس" مؤثر طریقے سے ان سرگرمیوں کے لیے ایک کوڈ نام ہیں جو ہمارے کام سے غیر متعلق ہیں —اور چونکہ ان کو اب بھی ہماری توجہ کی ضرورت ہوتی ہے، اس لیے ہمیں واقعی ری چارج کرنے کا موقع نہیں ملتا۔ جب ہم دوبارہ کام شروع کرتے ہیں تو واضح طور پر اور جان بوجھ کر سوچنے کے بجائے، ہم صرف آٹو پائلٹ موڈ پر کام کرنے کے لیے توانائی جمع کر سکتے ہیں، یہ چیک کر سکتے ہیں کہ آیا نئی ای میلز آئی ہیں اور غیر ضروری اور پریشان کن کام کر رہے ہیں۔

بے شمار تازگی اور لطف اندوز وقفے کی سرگرمیاں ہیں، جن میں سے ہر ایک کی اجازت دے گی۔
بریک ختم ہونے کے بعد آپ کو اپنی ہائپر فوکس کرنے کی صلاحیت سے دستبردار نہیں ہونے کے ساتھ ساتھ عادت والے سکیٹر فوکس کے بے پناہ فوائد کا تجربہ ہوتا ہے۔
اپنی پسند کی سرگرمی کا انتخاب کریں، جہاں آپ کام کرتے ہیں وہاں آپ دن میں ایک یا دو بار کر سکتے ہیں۔
کل سرگرمی کرنے کا ارادہ رکھیں۔ اس میں دفتر کے ارد گرد گھومنا، قریبی جم کا فائدہ اٹھانا، یا آپ کو حوصلہ افزائی کرنے والے ساتھی کارکنوں کے ساتھ وقت گزارنا شامل ہوسکتا ہے۔ یہ سرگرمیاں آپ کے دماغ کو حقیقی وقفہ دینے کا بہترین طریقہ ہیں۔

وقت کی اس جیب کے دوران بے خیالی سے اپنے آپ کو مشغول کرنے کی خواہش کے خلاف مزاحمت کریں۔ اپنے کام کے وقفے کے دوران میں اپنے دماغ کو ری چارج کرنے کے لیے ہر گھنٹے یا اس سے زیادہ پیچھے ہٹتا ہوں۔ مجھے اپنے فون کے بغیر مقامی کافی شاپ پر جانا اور جانا، جم میں ورزش کرنا، ایک یا دو ساتھی سے ملاقات کرنا، یا پوڈ کاسٹ سننا پسند ہے۔

یہاں وقفے کی چند دوسری سرگرمیاں ہیں جنہوں نے میرے لیے اور ان لوگوں کے لیے جن کی میں نے کوچنگ کی ہے: •فطرت کی سیر پر جانا* •باہر دوڑنا یا کام پر جم جانا (اگر آپ کی کمپنی ہے) یا بند

سائٹ

•مراقبہ (خاص طور پر اگر آپ کے دفتر میں آرام کا کمرہ ہے) •کوئی تفریحی چیز پڑھنا اور کام سے متعلق نہیں •موسیقی سننا، پوڈ کاسٹ، یا آڈیو بک سننا •ساتھی کارکنوں یا دوستوں کے ساتھ وقت گزارنا •تخلیقی مشغلہ جیسے پینٹنگ، لکڑی کے کام میں وقت لگانا ، یا فوٹو گرافی

جب آپ اپنی پسند کی ایک وقفے کی سرگرمی کا انتخاب کرتے ہیں، تو آپ آرام کرتے ہوئے اور ری چارج کرتے وقت بھی عادت والے سکیٹر فوکس کے فوائد کا تجربہ کر سکتے ہیں۔

ٹائمنگ

تو آپ کو اپنے کام سے کب اور کتنی بار پیچھے ہٹنا چاہئے؟
کیونکہ کوئی بھی دو افراد ایک جیسے نہیں ہیں، اس لیے وقفے کی تعدد اور لمبائی کا انحصار اس پر ہے۔
بے شمار عوامل جس طرح آپ کو ایک پرسنلائزڈ بنانے کے لیے مختلف متبادلات کو آزمانا پڑا

Machine Translated by Google

خلفشار سے پاک موڈ، یہ جاننے کے لیے تجربہ کریں کہ آپ کو سب سے زیادہ توانائی کیا فراہم کرتی ہے۔ مثال کے طور پر، اگر آپ ایک انٹروورٹ ہیں جن کے کام میں لوگوں کے بڑے گروپوں کے ساتھ بہت زیادہ سماجی تعامل شامل ہے تو آپ کو اکثر وقفے لینے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اگر آپ ایک ہیں۔
انٹروورٹ جو ایک کھلے دفتر میں کام کرتا ہے، آپ کو دن بھر بھی کثرت سے پیچھے ہٹنا پڑ سکتا ہے۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کسی خاص پروجیکٹ یا عام طور پر آپ کے کام سے متاثر نہیں ہیں تو بار بار ری چارجنگ بھی ضروری ہو سکتی ہے۔ جتنی زیادہ آپ کو اپنے رویے کو منظم کرنے کی ضرورت ہوگی —خلفشار اور لالچوں کا مقابلہ کرنے کے لیے یا اپنے آپ کو کام کرنے کے لیے دباؤ ڈالنے کے لیے —آپ کو اتنی ہی بار ری چارج کرنے کی ضرورت ہوگی۔ (یہی وجہ ہے کہ ڈیڈ لائنز اتنی کارآمد ہو سکتی ہیں: وہ آپ کو کسی چیز پر توجہ مرکوز کرنے پر مجبور کرتی ہیں۔) جب آپ کسی ایسے کام پر کام کر رہے ہوں جو اندرونی طور پر محرک ہو تو توجہ آسان ہو جاتی ہے۔ اپنے کام پر قائم رہو۔*

اگر آپ انتظامی کردار میں ہیں، ایسے لوگوں کی خدمات حاصل کر رہے ہیں جو اپنی کمپنی کی اقدار کا گہرائی سے خیال رکھنا بہترین فیصلہ ہے جو آپ کر سکتے ہیں۔ مینیجرز اکثر حقیقت کے بعد اپنی ٹیم کو زیادہ نتیجہ خیز بنانے کی کوشش کرتے ہیں۔ وہ کامیابی کے ساتھ انتہائی ہنر مند لوگوں کی خدمات حاصل کرتے ہیں، لیکن وہ جو کام صرف تنخواہ کے لیے کر رہے ہیں۔

وقفے کی قدر پر تحقیق دو آسان اصولوں کی طرف اشارہ کرتی ہے: .1کم از کم ہر نوے منٹ میں وقفہ لیں ۔

.2آپ کے کام کے ہر گھنٹے کے لیے تقریباً پندرہ منٹ کے لیے وقفہ کریں۔
یہ آٹھ گھنٹے کے کام کے دن میں بہت زیادہ وقت لگتا ہے، لیکن یہ تقریباً ہے۔
صبح اور دوپہر میں ایک گھنٹہ لنچ بریک اور پندرہ منٹ کا وقفہ لینے کے برابر۔ زیادہ تر حالات میں یہ دو اصول عملی ہوتے ہیں اور آپ کے کام کے شیڈول کو متاثر کیے بغیر ان پر عمل کیا جا سکتا ہے۔

نوے منٹ جادو نمبر کیوں ہے؟ ہماری دماغی توانائی نوے منٹ کی لہروں میں گھومتی رہتی ہے۔ ہم نوے منٹ کے چکروں میں سوتے ہیں، روشنی، گہری اور REMنیند کے ادوار کے درمیان چلتے ہیں۔ ہمارے جاگنے کے بعد ہماری توانائی اسی تال کی پیروی کرتی رہتی ہے: ہم تقریباً نوے منٹ کے لیے آرام محسوس کرتے ہیں اور پھر تھوڑے وقت کے لیے -تقریباً بیس سے تیس منٹ کے لیے۔ ہر نوے منٹ میں ایک مختصر وقفہ توانائی کے چکر میں ان قدرتی چوٹیوں اور وادیوں سے فائدہ اٹھاتا ہے۔ جب آپ اپنی توجہ ڈوبتے ہوئے دیکھیں یا کسی بڑے کام کو ختم کرنے کے بعد ایک وقفہ لیں —ایسا کرنے کا مطلب یہ ہوگا کہ آپ کو کم توجہ کی باقیات کا سامنا کرنا پڑے گا کیونکہ آپ اپنے دماغ کو بھٹکنے دیتے ہیں۔

اسٹریٹجک وقفے لے کر ہم زیادہ سے زیادہ پیداواری صلاحیت کے لیے زیادہ سے زیادہ ذہنی توانائی کے ادوار کو استعمال کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں —اور اپنی توانائی کو بھر سکتے ہیں جب یہ قدرتی طور پر ڈوب جائے گی۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ ہم ان کم توانائی والے ادوار کے دوران زیادہ تخلیقی ہوتے ہیں، کیونکہ ان کے دوران ہمارا دماغ کم سے کم روکا جاتا ہے، جو مزید خیالات کو سطح پر آنے دیتا ہے۔ یہ کم توانائی کے لمحات کو سکیٹر فوکس کے لیے بہترین بناتا ہے۔ صبح کے وقت اپنی توانائی کی سطح کے کم ہونے اور بہاؤ پر توجہ دینا شروع کریں، اور جب آپ کو لگتا ہے کہ آپ کی توانائی کم ہونے لگی ہے تو پیچھے ہٹنے کی ٹھوس کوشش کریں۔
توانائی کی سطح دوپہر کے وقت کچھ زیادہ مستحکم ہوتی ہے اور متوقع طور پر کم ڈوب جاتی ہے —لیکن یہ اسی طرح کی تال کے ساتھ قائم رہنے کے قابل ہے۔

اور ہمیں کام کے ہر گھنٹے کے لیے پندرہ منٹ کا وقفہ کیوں چاہیے؟ اس موضوع پر بہت زیادہ قابل اعتماد تحقیق نہیں ہے، لیکن ایک کمپنی نے تعداد کو کم کرنے کی کوشش کی۔
ٹائم ٹریکنگ ایپ جسے ڈیسک ٹائم کہتے ہیں —جو آپ کے کھولے ہوئے کمپیوٹر پروگراموں کو خود بخود ٹریک کرتی ہے تاکہ آپ دن کے آخر میں دیکھ سکیں کہ آپ کتنے نتیجہ خیز تھے۔

Machine Translated by Google

سب سے زیادہ پیداواری 10فیصد صارفین کے لیے وقفے کے ڈیٹا کا جائزہ لیا۔ انہوں نے دریافت کیا کہ اوسطاً، یہ صارفین ہر باون منٹ کے کام کے بعد سترہ منٹ کا وقفہ لیتے ہیں۔

اپنے وقفے کے شیڈول کو اپنی کام کی عادات کے مطابق ڈھالنے کے قابل ہے۔ اگر آپ صبح کے وقت دوسری چائے یا کافی لیں تو اسے نوے منٹ کے کام کے بعد لیں اور اس دوران اپنے دماغ کو جائز آرام دیں۔ اپنے کمپیوٹر کے سامنے جلدی میں دوپہر کا کھانا کھانے کے بجائے، حقیقی لنچ بریک لیں- جو آپ کو دوپہر کے لیے جائز طور پر ری چارج کرے گا۔ اپنے فون کو دفتر میں چھوڑیں اور دوپہر کے کھانے کے وقت یا کوئی اچھی کتاب پڑھتے ہوئے scatterfocusموڈ میں داخل ہوں، اس بات کو یقینی بناتے ہوئے کہ آپ جن خیالات اور خیالات کو لے رہے ہیں ان کو حاصل کریں۔ دوپہر میں، ایک ڈی کیف کافی لیں، یا اپنی کمپنی کے نیپ روم، مراقبہ کی جگہ، یا جم سے فائدہ اٹھائیں۔

وقفہ لینے کا بہترین وقت اس سے پہلے کہ آپ کو ضرورت ہو۔ جیسا کہ آپ کو پیاس لگنے پر پہلے ہی پانی کی کمی کا سامنا کرنا پڑتا ہے، آپ کی توجہ اور پیداواری صلاحیت اس وقت تک کم ہونا شروع ہو جاتی ہے جب آپ تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں۔

سونا

آرام کی بات کرتے ہوئے، نیند کے بارے میں بات نہ کرنا میرے لیے غافل ہوگا۔
میرے پاس ذاتی طور پر ایک (منظور شدہ، کسی حد تک سیڈو سائنسی) اصول ہے جو میرے خیال میں سونے کے وقت اس پر عمل کرنے کے قابل ہے: آپ کی نیند کے ہر گھنٹے کے لیے، آپ اگلے دن دو گھنٹے کی پیداواری صلاحیت کھو دیتے ہیں۔ اس اصول کے لیے کوئی سائنسی حمایت نہیں ہے —جیسا کہ وقفے کے ساتھ، ہم سب مختلف طریقے سے جڑے ہوئے ہیں —لیکن ہمیں نیند کی مقدار بہت اہمیت رکھتی ہے، خاص طور پر علمی کام کے حوالے سے۔ جب ہم زیادہ گھنٹے کام کرنے کے لیے اپنی نیند سے سمجھوتہ کرتے ہیں تو ہمیں حاصل ہونے سے زیادہ نقصان ہوتا ہے۔

ہماری توجہ کی جگہ کا سائز نتیجہ کے طور پر 60فیصد تک سکڑ سکتا ہے۔
نیند کی کمی -جب ہم تھک جاتے ہیں تو پیچیدہ کاموں میں دو گنا سے زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔
ہم خود بھی کم آگاہ ہو جاتے ہیں اور اپنی توجہ کی جگہ کا کم ہی سروے کرتے ہیں۔ کم توجہ کی جگہ کے ساتھ کام کرنا بے ہودہ کاموں کے لیے ٹھیک ہے جیسے ڈیٹا کو اسپریڈشیٹ میں کاپی کرنا، لیکن جب ہم کسی پیچیدہ چیز پر توجہ مرکوز کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو ہماری پیداواری صلاحیت کم ہوجاتی ہے۔ زیادہ تر معاملات میں، ہم تھکے ہوئے پورے دن کا کام کرنے کی کوشش کرنے سے کم گھنٹے کام کرنے اور کافی نیند لینے سے بہتر ہیں۔ کچھ لوگ دعویٰ کرتے ہیں کہ وہ ہر کسی کے مقابلے میں کم نیند لے سکتے ہیں، لیکن امکان یہ ہے کہ یا تو ان کا کام اتنا پیچیدہ نہیں ہے یا اگر انہیں بہتر آرام دیا جائے تو وہ اس سے بھی زیادہ کام کرنے کے قابل ہوں گے۔ اس سے بھی بدتر، نیند کی کمی ہمیں اپنی پیداواری صلاحیت کو حقیقت سے زیادہ سمجھنے پر مجبور کرتی ہے۔

اگرچہ ہم اپنی زندگی کا ایک تہائی حصہ بنیادی طور پر بے ہوشی کی حالت میں گزارتے ہیں۔
نیند کے دوران کیا ہوتا ہے اس کے بارے میں بہت کم سمجھتے ہیں۔ یہ متعدد وجوہات کی بناء پر درست ہے: ہمارے دماغ غیر معمولی پیچیدہ ہیں، دماغی اسکیننگ کا سامان مہنگا ہے، اور اسکینرز کا شور شرکاء کی نیند کے بعد کے (اور ہلکے) مراحل میں خلل ڈالتا ہے۔ وہ مطالعہ جو اس بات کی جھلک فراہم کرتے ہیں کہ ہمارے دماغ میں جب ہم سوتے ہیں تو کیا ہوتا ہے، تاہم، دلکش ہیں—خاص طور پر وہ جو نیند اور سکیٹر فوکس کے درمیان مماثلت کا جائزہ لیتے ہیں۔

اگر آپ کسی ایسے شخص کو رکھیں جو خواب دیکھ رہا ہو اور کسی دوسرے شخص کو جو دن میں خواب دیکھ رہا ہو دماغ کو سکین کرنے والی مشین میں، آپ کو ایک عجیب چیز نظر آئے گی: دماغ کے دونوں سکین بالکل ایک جیسے ہوں گے۔ سکیٹر فوکس میں خواب دیکھنا اور دن میں خواب دیکھنا

Machine Translated by Google

موڈ دماغ کے انہی علاقوں کو چالو کرتا ہے، حالانکہ وہ اس وقت بھی زیادہ فعال ہوتے ہیں جب ہم سو رہے ہوتے ہیں۔ اعصابی سطح پر، خواب دیکھنا سٹیرائڈز پر سکیٹر فوکس موڈ ہے۔

جب ہم دونوں طریقوں پر غور کرتے ہیں تو یہ سمجھ میں آتا ہے۔ ہم نیند اور بکھرے ہوئے فوکس دونوں کی اقساط کے بعد ریچارج محسوس کرتے ہیں۔ ہمارے ذہن بہت سی جگہوں پر گھومتے ہیں چاہے ہم سو رہے ہوں یا دن میں خواب دیکھ رہے ہوں —بشمول ماضی کے پچھتاوے، خیالی تصورات اور مستقبل کے بارے میں اضطراب، اور دوسرے لوگوں کے ساتھ ہمارے تعلقات (حالانکہ جب ہم خواب دیکھتے ہیں تو ہمارا دماغ بہت زیادہ چیزوں کے درمیان اچھلتا ہے) . دماغ کو نیند اور دماغ میں بھٹکنے والی دونوں اقساط کے دوران اپنے خیالات کو ڈیفراگمنٹ کرنے کے ساتھ ساتھ ان معلومات کو مضبوط کرنے کا موقع ملتا ہے جو وہ سیکھ رہا ہے اور اس پر کارروائی کر رہا ہے۔ دماغ بھی ہر موڈ میں کسی حد تک تصادفی طور پر فائر کرتا ہے، جو پیش رفت کے خیالات (نیز کچھ بے ترتیب، بیکار مواد) کا باعث بن سکتا ہے۔ یہ کوئی تعجب کی بات نہیں ہے کہ ان گنت عظیم خیالات لوگوں کو ان کی نیند میں آ گئے ہیں - بشمول "کل" کے لئے پال میک کارٹنی کا راگ، عناصر کی متواتر جدول کے لئے دمتری مینڈیلییف کا خیال، اور جیک نکلوس کا نیا اور بہتر گولف سوئنگ۔

پیداواری ٹول کے علاوہ، نیند کی کمی کے ساتھ کام کرنے کے اخراجات ہیں۔

متعدد تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ جیسے جیسے ہم کم سوتے ہیں، ہم بھی •کام پر زیادہ دباؤ محسوس کرتے ہیں۔ •مختصر وقت کے لیے توجہ مرکوز کریں (چالیس سیکنڈ سے بھی کم)؛ •سوشل میڈیا سائٹس کو کثرت سے برطرف کریں؛ •زیادہ منفی موڈ کا تجربہ کرنا؛ •فعال طور پر کم طلب کاموں کی تلاش کریں (ان کو ختم کرنا جو ہماری سکڑتی ہوئی توجہ کی جگہ میں فٹ نہیں رہتے)؛ اور •دن بھر آن لائن زیادہ وقت گزاریں۔

یہ خاص طور پر انیس سے انتیس سال کی عمر کے لوگوں کے لیے درست ہے، جو کہ آبادی کے لحاظ سے ہے۔

اوسطاً آدھی رات کے قریب کسی بھی دوسرے عمر کے ساتھی کے مقابلے میں دیر سے سونے کا انتخاب کرتا ہے۔

یہ دیکھتے ہوئے کہ ہم میں سے بیشتر کو تقریباً آٹھ گھنٹے کی نیند کی ضرورت ہوتی ہے، آدھی رات کو سونے سے ہمیں اگلے دن نتیجہ خیز بننے کے لیے بالکل تیار نہیں ہوتا، جب تک کہ ہمارے پاس دیر سے جاگنے کی لچک نہ ہو۔

زیادہ نیند حاصل کرنے کے بہترین طریقوں میں سے ایک، اور اپنی نیند کے معیار کو بڑھانے کے لیے، رات کے وقت ایک ٹھوس رسم تیار کرنا ہے۔ چونکہ ہماری توانائی کی سطح دن کے اختتام تک ختم ہو جاتی ہے، اس لیے ہم آٹو پائلٹ موڈ پر زیادہ وقت صرف کرتے ہیں۔ ایک سیٹ روٹین قائم کریں جو آپ کو سونے سے پہلے آرام کرنے کے قابل بنائے۔ پڑھنے، مراقبہ، رابطہ منقطع کرنے، ایک کپ جڑی بوٹیوں والی چائے پینے، یا صرف اپنے سونے کے کمرے سے ٹی وی ہٹانے جیسی عادتیں شامل کرنے پر غور کریں۔ یہ توجہ کا ایک آسان شے ہے جو نیند سے کہیں زیادہ محرک ہے۔ مناسب وقت پر بستر پر جانا کافی نیند حاصل کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔ اگرچہ ہم میں سے اکثر کو ایک خاص وقت تک جاگنے کی ضرورت ہوتی ہے، لیکن ہمارا رات کا معمول عام طور پر زیادہ لچکدار ہوتا ہے۔

آرام بیکاری نہیں ہے۔

جب آپ کے پاس کام کرنے کے لیے وقت سے زیادہ کام ہوتا ہے تو پیچھے ہٹنا اور آرام کرنا اکثر مناسب نہیں لگتا ہے —آپ کو جرم کا احساس بھی ہو سکتا ہے۔ یہ عام طور پر اپنے بدصورت سر کو پالنے میں صرف خود شک ہے: جیسے ہی آپ وقفہ لینے کے مواقع کے اخراجات پر غور کرتے ہیں، آپ ان تمام چیزوں کے بارے میں سوچنا شروع کر دیتے ہیں جن پر آپ کو کام کرنا چاہیے ۔ وقفہ لینا حقیقی کام کرنے کے مقابلے میں کم نتیجہ خیز محسوس ہوتا ہے ، لہذا جب آپ پیچھے ہٹنے پر غور کرتے ہیں تو آپ کو غلطی محسوس ہوتی ہے۔

Machine Translated by Google

یہ منطق عملی طور پر پانی نہیں رکھتی۔ درحقیقت، وقفہ لینا سب سے زیادہ میں سے ایک ہے۔
پیداواری چیزیں جو آپ کر سکتے ہیں۔ جیسا کہ ہم نے بحث کی ہے، آپ کے دماغ میں توانائی کا ایک محدود ذخیرہ ہوتا ہے، اور ایک بار جب یہ ذخیرہ ختم ہو جاتا ہے، تو آپ کی توجہ اور پیداوری بھی ہوتی ہے۔
وقفے نہ صرف آپ کو دوبارہ چارج کرنے کی اجازت دیتے ہیں -وہ آپ کو دیوار سے ٹکرانے سے روکتے ہیں۔
جب بھی ہم آرام کرتے ہیں، ہم اپنے وقت کو توانائی کے لیے بدل دیتے ہیں۔ یہ سچ ہے اس سے قطع نظر کہ ہم آرام کر رہے ہیں بریک لے کر یا اچھی رات کی نیند لے کر۔ اس بار سرمایہ کاری آسمان میں نہیں بنتی ہے، اور حقیقت میں، آپ کو بریک نہ لینے کے بارے میں مجرم محسوس کرنا چاہیے۔

میں نے اس کتاب میں آپ سے اکثر اپنے کام اور زندگی پر نظر ڈالنے کو کہا ہے، جیسا کہ یہ تجویز کرنا کہ آپ اس کے بارے میں سوچیں جب آپ نے سب سے زیادہ توجہ مرکوز اور تخلیقی محسوس کی۔ اس کی ایک وجہ ہے: آپ تھوڑی سی خود شناسی سے بہت کچھ سیکھ سکتے ہیں۔ اگر آپ زیادہ پیداواری، تخلیقی، یا اپنے کام میں مشغول ہونا چاہتے ہیں، تو سچ یہ ہے کہ آپ کے پاس پہلے سے ہی بہت زیادہ ڈیٹا موجود ہے۔ آپ کو صرف اس بات پر غور کرنا ہے کہ آپ سب سے زیادہ پیداواری، تخلیقی، یا خوش کب تھے اور ان حالات پر غور کریں جن کی وجہ سے اس حالت میں اضافہ ہوا۔

یہاں اسی طرح کی ورزش کرنا قابل قدر ہے۔ اس کے بارے میں سوچیں جب آپ آخری بار سب سے زیادہ توانائی کے ساتھ اپنے کام تک پہنچے تھے۔ ہوسکتا ہے کہ کوئی ایسا وقت گزرا ہو جب آپ کو دوپہر کے کھانے کے وقت ورزش کرنے کی عادت تھی یا معمول سے زیادہ وقفے لیتے تھے۔ ان دنوں آپ کتنا کام کر سکے تھے؟

زیادہ وقفے لینے سے آپ بالکل ہوشیار کام کریں گے اور مزید کام کریں گے۔
ستم ظریفی یہ ہے کہ آپ جتنے مصروف ہوں گے، اتنی ہی زیادہ آپ کو ان کی ضرورت ہوگی۔ اس طرح کے اوقات کے دوران، مغلوب ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے، اور آپ سکیٹر فوکس کے فراہم کردہ تناظر سے فائدہ اٹھائیں گے۔

یہ باب کتاب کے مختصر ترین بابوں میں سے ایک ہے، کیونکہ مرکزی خیال آسان ہے: سکیٹر فوکس موڈ ہمیں مستقبل کے لیے منصوبہ بندی کرنے اور مزید تخلیقی بننے کے علاوہ، ہائپر فوکس کرنے کی ہماری صلاحیت کو ری چارج کرنے میں مدد کرتا ہے۔

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

باب
8

ڈاٹس کو جوڑنا

ایسا نہیں ہے کہ میں بہت ہوشیار ہوں؛ یہ صرف اتنا ہے کہ میں زیادہ دیر تک مسائل کے ساتھ رہتا ہوں۔

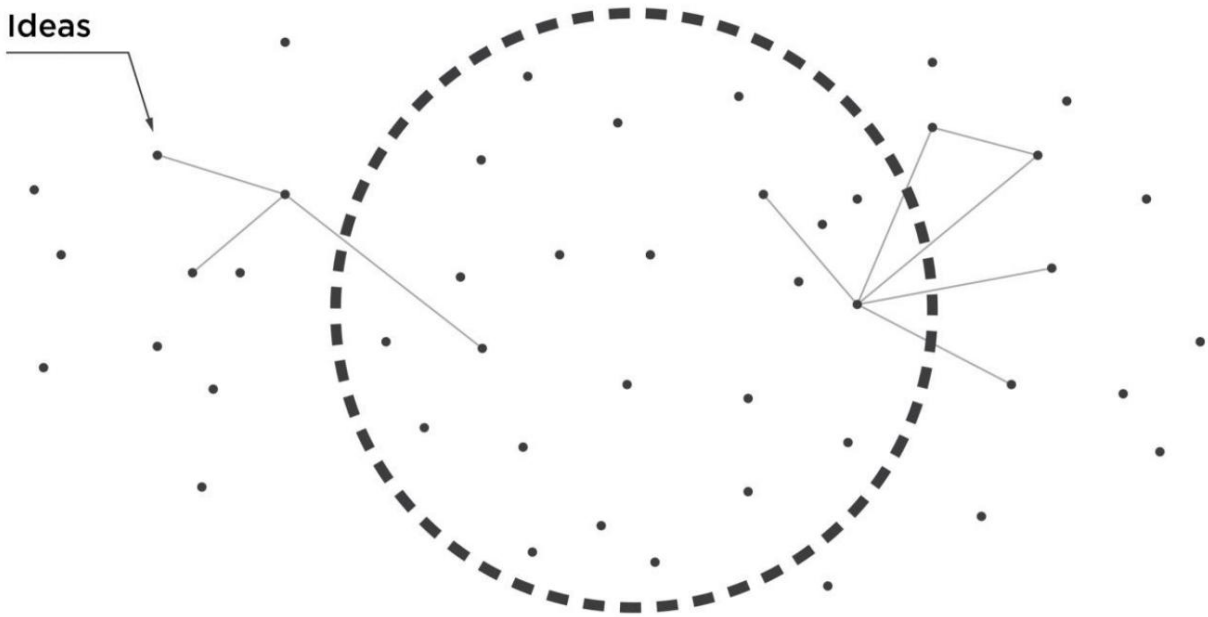
-البرٹ آئن سٹائین

زیادہ تخلیقی بننا

اس کے ساتھ ساتھ آپ کو مستقبل کے لیے منصوبہ بندی کرنے اور اپنی ذہنی توانائی کی فراہمی کو بھرنے کے قابل بنانے کے ساتھ ساتھ، scatterfocusآپ کو زیادہ تخلیقی بننے کی اجازت دیتا ہے۔ آپ دو طریقوں سے زیادہ تخلیقی بننے کے لیے سکیٹر فوکس موڈ استعمال کر سکتے ہیں: پہلا، مزید نقطوں کو جوڑ کر۔ اور دوسرا، مزید قیمتی نقطوں کو اکٹھا کرکے —ایک ایسا موضوع جس کا احاطہ اگلے باب میں کیا جائے گا۔
ہائپر فوکس کسی ایک چیز پر توجہ مرکوز کرنے کے بارے میں ہے۔ یہ آپ کے دماغ کو نتیجہ خیز بننے، معلومات اور تجربات کو انکوڈ کرنے دیتا ہے تاکہ آپ انہیں بعد میں یاد رکھیں، اور اپنے اردگرد کی دنیا کے ساتھ مشغول رہیں۔ سکیٹر فوکس موڈ میں آپ اس کے برعکس کرتے ہیں: آپ زوم آؤٹ کرتے ہیں اور اپنے سر میں موجود "نقطوں" کے برجوں کو جوڑتے ہیں (ایک "ڈاٹ" معلومات کا کوئی ٹکڑا ہے جو آپ اپنے ذہن میں رکھتے ہیں)۔

اعصابی سطح پر، ہمارا دماغ ڈاٹ سے بھرے نیٹ ورکس کا ایک نکشتر ہے —اور ہم ہر نئے تجربے کے ساتھ مسلسل مزید اضافہ کر رہے ہیں۔ جب ہم اپنے پیاروں کے ساتھ یادیں تخلیق کر رہے ہوتے ہیں، تاریخ کا مطالعہ کر رہے ہوتے ہیں، یا ان لوگوں کی سوانح عمری پڑھ رہے ہوتے ہیں جو اس کے ذریعے گزرے تھے —جو ہمیں ان خیالات کے سلسلے کو سمجھنے میں مدد کرتا ہے جس نے ہم آج جس دنیا میں رہتے ہیں اسے تخلیق کیا۔ ہم اپنی ہر غلطی کے ساتھ نقطے جمع کرتے ہیں (اور اس سے سیکھتے ہیں) اور ہر بار جب ہم یہ تسلیم کرنے کے لیے کافی کھلے ہوتے ہیں کہ ہم غلط ہیں —جو ہمارے ذہن میں متروک نقطوں کو نئے سے بدل دیتا ہے۔ ہم ہر روشن خیال گفتگو کے ساتھ نقطوں کی کٹائی کرتے ہیں، جو ہمیں نقطوں کے برجوں کو دیکھنے کی اجازت دیتا ہے جو علم رکھنے والے لوگوں یا ان لوگوں کے ذہنوں میں رہتے ہیں جو دنیا کو مختلف انداز سے دیکھتے ہیں۔ ہر ڈاٹ ہماری میموری میں انکوڈ ہے اور بعد میں استعمال کے لیے دستیاب ہے۔

Machine Translated by Google



SCATTERFOCUS

وہ لفظ جو سب سے بہتر بیان کرتا ہے کہ جب آپ سکیٹر فوکس موڈ میں داخل ہوتے ہیں تو آپ کا دماغ کیسا لگتا ہے "بے ترتیب۔" Scatterfocusآپ کے دماغ کے پہلے سے طے شدہ نیٹ ورک کو روشن کرتا ہے —وہ نیٹ ورک جس پر یہ واپس آتا ہے جب آپ کسی چیز پر توجہ نہیں دیتے ہیں۔ *یہ نیٹ ورک پورے دماغ میں وسیع پیمانے پر تقسیم ہوتا ہے، جیسا کہ وہ معلومات ہے جسے ہم نے میموری میں انکوڈ کیا ہے۔ بکھرنے والی بہت ساری وجوہات میں سے ایک بہت ساری تخلیقی بصیرت کا باعث بنتی ہے کہ اس میں رہتے ہوئے، ہم قدرتی طور پر ان بکھرے ہوئے نقطوں کو جوڑنا شروع کر دیتے ہیں جنہیں ہم نے جمع کیا ہے۔ جیسا کہ ہم اپنے ذہنوں میں ایک استعاراتی جال ڈالتے ہیں، ناول کنکشن کے لیے مچھلی پکڑتے ہیں، ہم آرام کرتے ہوئے خیالات کو جوڑتے ہیں اور مستقبل کے لیے منصوبہ بندی کرتے ہیں۔

ہم ہمیشہ ان خیالات سے واقف نہیں ہوتے ہیں جو ہماری توجہ کی جگہ پر منتقل ہوتے ہیں
ہمارے خیالات کے درمیان -ایک آئس برگ کی طرح جو زیادہ تر پانی کے اندر رہتا ہے، اس عمل کا زیادہ تر حصہ ہمارے شعور کی گہرائیوں میں ہوتا ہے۔ چونکہ ہم ایک وقت میں معلومات کی صرف ایک چھوٹی سی مقدار پر توجہ مرکوز کر سکتے ہیں، اس لیے ہمارے ذہنوں میں صرف چند فعال رابطے ہی ہماری توجہ کی جگہ کو توڑ سکتے ہیں۔ تاہم، یہ بے ترتیب کنکشن ہماری توجہ اس وقت حاصل کرتے ہیں جب وہ کافی حد تک فعال ہو جاتے ہیں ۔ یہ اس وقت ہے کہ ہمیں احساس ہے کہ ہمیں جم کے بجائے چیریل کی خدمات حاصل کرنی چاہئیں، ان ارادوں کا نقشہ بنانا چاہیے جو ہمیں بعد میں طے کرنے چاہئیں، یا اچانک یوریکا بصیرت پر پہنچنا چاہیے۔

بصیرت محرکات

نامکمل کام اور پراجیکٹس ہمارے ذہنوں پر ان کاموں کی نسبت زیادہ وزن رکھتے ہیں جو ہم نے مکمل کر لیے ہیں —فوکس اس وقت آتا ہے جب ہم ان پریشان کن کھلی لوپس کو بند کر دیتے ہیں۔ ہم اس سے جڑے ہوئے ہیں۔

Machine Translated by Google

یاد رکھیں کہ ہم جو کچھ مکمل کر چکے ہیں اس سے کہیں زیادہ درمیان میں ہیں۔ نفسیاتی حلقوں میں اس رجحان کو زیگرنک اثر کہا جاتا ہے، بلوما زیگارنک کے بعد، اس تصور کا مطالعہ کرنے والا پہلا شخص۔ جب ہم توجہ مرکوز کرنے کی کوشش کر رہے ہوتے ہیں تو Zeigarnikاثر پریشان کن ہو سکتا ہے، لیکن جب ہم اپنی توجہ بکھیرتے ہیں تو اس کے برعکس ہوتا ہے۔ درحقیقت، یہ ان مسائل کے بارے میں حیرت انگیز بصیرت کا باعث بنتا ہے جو ہم انکیوبیٹ کر رہے ہیں۔

امکانات ہیں کہ آپ نے خود چند یوریکا لمحات کا تجربہ کیا ہو۔ شاید انہوں نے مارا تھا۔
جب آپ ناشتہ کر رہے تھے، میل حاصل کر رہے تھے، یا کسی آرٹ گیلری سے گزر رہے تھے۔
آپ کے دماغ نے اچانک اور غیر متوقع طور پر ایک ایسے مسئلے کا حل ڈھونڈ لیا جس کے بارے میں آپ نے چند گھنٹوں سے سوچا بھی نہیں تھا۔ ایک لمحے میں، پہیلی کے ٹکڑے اطمینان بخش طور پر ایک ساتھ پھسل گئے اور جگہ پر بند ہو گئے۔

اس وقت دو چیزیں ممکنہ طور پر درست تھیں: پہلی، اس وقت آپ کی بصیرت aتھی۔
کسی مسئلے کا جواب جس پر آپ پھنس گئے تھے۔ دوسرا، آپ کا دماغ اس وقت بھٹک رہا تھا جب آپ کوئی ایسا کام کر رہے تھے جس پر آپ کی پوری توجہ کی ضرورت نہیں تھی۔
Zeigarnikاثر کی بدولت، ہم کسی بھی اور تمام مسائل کو ہمارے ذہنوں کے سامنے رکھتے ہیں۔ کوئی بھی کھلا مسئلہ —ایک نامکمل رپورٹ، ایک فیصلہ جس کے ہم بیچ میں ہیں، یا ایک اہم ای میل جس کا ہم جواب دے رہے ہیں —ایک کھلا لوپ ہے جسے ہمارا دماغ بند کرنے کے لیے بے چین ہے۔ نتیجے کے طور پر، ہم ہر نئے تجربے کو ان حل طلب مسائل سے جوڑتے ہیں تاکہ نئے حل تلاش کر سکیں۔ عادی سکیٹر فوکس ان رابطوں کو ہماری توجہ کی جگہ میں لاتا ہے۔

جب ہم عادی سکیٹر فوکس موڈ میں ہوتے ہیں تو ممکنہ بصیرت کے محرکات دو سے آتے ہیں۔
مقامات: ہمارے آوارہ ذہن خود اور بیرونی ماحول۔ ایک مثال سے اس کی وضاحت کرنا بہتر ہے۔

آئیے کہتے ہیں کہ میں آپ کو اپنے خفیہ پیداواری تجربہ کی کھوہ میں مدعو کرتا ہوں۔ میں آپ کو ایک نشست پیش کرتا ہوں، ایک سیٹ
تیس منٹ کے لیے ٹائمر لگائیں، اور آپ سے اس بظاہر آسان مسئلے کو حل کرنے کے لیے کہیں: نمبر 8,549,176,320شاید دنیا کا واحد سب سے منفرد دس ہندسوں کا نمبر ہے۔
اسے کسی دوسرے نمبر کے برعکس کیا بناتا ہے؟ آئیے تصور کریں کہ آپ مختص وقت میں مسئلہ کو حل نہیں کر سکتے ہیں -غیر معقول نہیں، بشرطیکہ یہ خاص طور پر مشکل ہے۔ آپ مایوس ہو کر چلے جاتے ہیں، اور یہ سوال آپ کے ذہن میں ابھرتا رہتا ہے: 8,549,176,320کے بارے میں کیا غیر معمولی بات ہے؟

اب تک آپ تعطل پر پہنچ چکے ہیں اور مسئلہ کو میموری میں انکوڈ کر چکے ہیں۔
جب بھی آپ آنکھیں بند کرتے ہیں تو آپ نے ان ہندسوں کو دیکھنا شروع کر دیا ہے۔ (قدرتی طور پر، آپ کسی پیچیدہ مسئلے کو جتنا بہتر طور پر یاد رکھیں گے، تخلیقی حل کے ساتھ آنے کی آپ کی مشکلات اتنی ہی زیادہ ہوں گی۔) یہ خاص دماغی ٹیزر شاید کبھی بھی اعلیٰ درجے کے عذاب کا سبب نہیں بنے گا۔ لیکن اس مثال کی خاطر، ہم کہتے ہیں کہ ایسا ہوتا ہے۔

Zeigarnikاثر کی بدولت، آپ کا ذہن خود بخود آپ کے نئے تجربات کو اس مسئلے سے جوڑ دے گا، چاہے آپ کو اس کا احساس ہو یا نہ ہو۔ آپ اپنے دماغ پر نقش نمبر کے ساتھ اب بھی مایوس، کام پر واپس آ جاتے ہیں۔ آپ کو لگتا ہے کہ آپ کا دماغ وقتا فوقتا اس کی طرف لوٹتا ہے، بعض اوقات آپ کی مرضی کے خلاف بھی۔ درحقیقت، مشکلات یہ ہیں کہ آپ کا دماغ معمول سے زیادہ کثرت سے بھٹکتا رہے گا —جب ہم کسی پیچیدہ مسئلے کو حل کرنے کے بیچ میں ہوتے ہیں تو ہمارے خیالات زیادہ کثرت سے بھٹک جاتے ہیں —جس کی وجہ سے آپ اپنی معمول سے زیادہ تعداد میں غلطیاں کر سکتے ہیں ۔ کام.

دن کے آخر میں، آپ ایک ایسی سرگرمی پر کام کرتے ہیں جو آپ کو حسب عادت سکیٹر فوکس موڈ میں لے جاتی ہے:
اپنی کتابوں کی الماری کو حروف تہجی کی ترتیب میں ترتیب دینا۔ آپ رچرڈ کوچ کی کتاب The 80/20 Principleکو ہٹا رہے ہیں۔ جیسا کہ آپ ایسا کرتے ہیں، آپ کا ذہن عمل کرتا ہے کہ کتاب کہاں رکھی جائے گی۔

Machine Translated by Google

ٹھیک ہے، لفظ "دی" کو نظر انداز کریں۔
پہلی قیمت 8ہے، لہذا میں اسے دوسری کتابوں کے ساتھ رکھوں گا جو ایک نمبر سے شروع ہوتی ہیں۔
ہہ، کرس کے تجربے میں نمبر بھی 8تھا۔
بجلی کی چمک کی طرح، حل آپ کو مارتا ہے. آپ محسوس کرتے ہیں کہ پہیلی کے درجنوں ٹکڑے پھسلتے ہیں۔
اور آپ کے دماغ میں جگہ پر تالا لگا. ۔8,549,176,320

آٹھ، پانچ، چار، نو۔ . .
اے، بی، سی، ڈی، ایٹ، پانچ، چار، جی، ایچ۔ . .
تجربے میں نمبر میں ہر ہندسہ ہے، حروف تہجی کی ترتیب میں ترتیب دیا گیا ہے!
جہاں تک بصیرت کے محرکات کا تعلق ہے، یہ کافی سیدھا ہے —عام طور پر وہ زیادہ لطیف ہوتے ہیں، آپ کے ذہن کو ایک مختلف سمت میں سوچنے پر مجبور کرتے ہیں اور دماغی نقطوں کی تشکیل نو کرتے ہیں جو کسی مسئلے کی نمائندگی کرتے ہیں۔
میں نے اس مثال کو ایک سادہ تصور کو واضح کرنے کے لیے ڈیزائن کیا ہے: عادت سے متعلق سکیٹر فوکس ہمارے ذہنوں کو ان مسائل سے مربوط کرنے دیتا ہے جن سے ہم نمٹ رہے ہیں جس کا ہم تجربہ کر رہے ہیں، اور ساتھ ہی جہاں ہمارے ذہن بھٹکتے ہیں۔

بصیرت مطالعہ کے لیے ایک بدنام زمانہ مشکل موضوع ہے۔ ایسا کرنے کے لیے، آپ کو لوگوں کی رہنمائی کرنی ہوگی۔
کسی مسئلے پر تعطل اور اس میں کافی دلچسپی برقرار رکھنا تاکہ وہ اسے بعد میں حل کرنا چاہیں۔ خوش قسمتی سے، آپ کو ان نتائج کی حمایت کرنے کے لیے تحقیق کے نتائج کی ضرورت نہیں ہے- آپ کے پاس اپنے ماضی کے تجربات کی صورت میں کافی ڈیٹا موجود ہے۔

میں اتنا زور نہیں دے سکتا کہ بصیرت کے محرکات کتنے قابل ذکر ہیں۔ آپ کو ایک پرندہ چنتا ہوا نظر آ سکتا ہے۔
ایک چپ پیکٹ پر، جس سے آپ کو احساس ہوتا ہے کہ آپ کو ان چپس کو صاف کرنا چاہیے جو آپ کچن سے باہر کھا رہے ہیں تاکہ آپ ان آخری دس پاؤنڈز کو کھو سکیں۔ اپنے صبح کے شاور کے دوران جان بوجھ کر دن میں خواب دیکھتے ہوئے، آپ کو یاد ہوگا کہ آپ نے ماضی کے کام کے تنازعہ کو کیسے حل کیا تھا اور آپ کو احساس ہے کہ آپ آج اسی تکنیک کا استعمال کر سکتے ہیں۔ کتابوں کی دکان سے گزرتے ہوئے، آپ کو ایک کک بک نظر آتی ہے، جو آپ کو یاد دلاتا ہے کہ آپ اپنے کچن کے سامان کے سیٹ کو تبدیل کرنے کا ارادہ کر رہے تھے —اور یہ کہ کونے کے آس پاس ایک اسٹور ہے جو انہیں فروخت کرتا ہے۔ ہمارا ماحول جتنا امیر ہوگا، اور ہمارے تجربات اتنے ہی امیر ہوں گے، ہم اتنی ہی زیادہ بصیرتیں تلاش کرنے کے قابل ہوں گے۔

تاریخ کے سب سے بڑے یوریکا لمحات میں سے کچھ پر نظر ڈالیں۔ تک پہنچنے کے علاوہ
ان کے مسائل کے ساتھ تعطل، مشہور مفکرین بیرونی اشارے سے حوصلہ افزائی کے بعد ان کے حل تک پہنچے۔ جب اس نے اپنے نہانے کے پانی کو بہتا ہوا دیکھا تو آرکیمیڈیز نے یہ معلوم کیا کہ کسی فاسد چیز کے حجم کا حساب کیسے لگایا جائے۔ نیوٹن نے اپنا نظریہ کشش ثقل اس وقت پیش کیا جب اس نے ایک سیب کو درخت سے گرتے ہوئے دیکھا جو شاید تاریخ کا سب سے مشہور بصیرت کا محرک ہے۔ اپنے معمول کے بکھرے فوکس کے معمول کے مطابق، مشہور ماہر طبیعیات اور نوبل انعام یافتہ رچرڈ فین مین ایک ٹاپ لیس بار میں 7UPکا گھونٹ پیتے تھے، جہاں وہ "'تفریح کو دیکھ سکتے تھے،' اور، اگر متاثر ہو تو، کاک ٹیل نیپکن پر مساوات کو لکھ سکتے تھے۔"

اس سے بھی زیادہ نقطوں کو جوڑنا

بس حسب عادت سکیٹر فوکس موڈ میں داخل ہونا آپ کو ان قابل ذکر فوائد کا تجربہ کرنے کے قابل بنائے گا جن کا میں نے اب تک احاطہ کیا ہے۔ لیکن اگر آپ اس سے بھی آگے بڑھنا چاہتے ہیں تو ایسا کرنے کے چھ طریقے یہ ہیں۔

Machine Translated by Google

.1ایک بھرپور ماحول میں اپنی توجہ بکھیریں۔

اپنے ماحول کا خیال رکھنا اور اسے کنٹرول کرنا آپ کے لیے سب سے زیادہ نتیجہ خیز اقدامات میں سے ایک ہے۔ توجہ مرکوز کرنے کے لیے سازگار ماحول پیدا کرنے کے علاوہ (اس کتاب کے پہلے حصے میں زیر بحث اقدامات کا استعمال کرتے ہوئے)، آپ جان بوجھ کر اپنے آپ کو نئے اشاروں سے روشناس کر کے سطح کے بکھرے ہوئے فوکس بصیرت کی مدد کر سکتے ہیں۔

اپنے آپ کو ایسی ترتیب میں غرق کرنا جس میں ممکنہ بصیرت کے محرکات ہوں ایک طاقتور مشق ہے۔ ایک بھرپور ماحول وہ ہوتا ہے جہاں آپ کو مسلسل نئے لوگوں، خیالات اور مقامات کا سامنا ہوتا ہے۔ وقفے کی سرگرمیاں جیسے کتابوں کی دکان سے چہل قدمی کرنا یا ڈنر پر لوگوں کو دیکھنا ان لوگوں سے کہیں زیادہ قیمتی ہیں جن میں کوئی نیا امکانی اشارہ نہیں ہوتا ہے۔

اس طرح کی سرگرمیوں کا ایک مرکب اپنائیں —کچھ جو آپ کے دماغ کو گھومنے کی جگہ دیتی ہیں اور نقطوں اور دیگر کو جوڑیں جو آپ کے دماغ کو نئے آئیڈیاز سے روشناس کرائیں جن سے آپ بعد میں رابطہ کر سکتے ہیں۔

آپ ہر چیز کو حاصل کرنے کے لیے اشارے بھی استعمال کر سکتے ہیں جس کی آپ کو ضرورت ہے۔ اپنے گھر کے ارد گرد چلو ایک نوٹ پیڈ کے ساتھ اور ان کاموں کی فہرست تیار کریں جنہیں مکمل کرنے کی ضرورت ہے۔ یہ فہرست آپ کے بیرونی اشاروں کی نمائندگی کرتی ہے۔ اگر آپ دفتر میں یا اپنے کمپیوٹر پر ہر فولڈر کو براؤز کرتے ہوئے ایسا کرتے ہیں تو آپ اتنی ہی —اگر زیادہ نہیں —تو قیمتی معلومات حاصل کر سکیں گے۔ اگرچہ یہ سب سے پہلے بہت زیادہ محسوس ہو سکتا ہے، آپ اپنی پلیٹ میں موجود ہر چیز کو بہتر طریقے سے ترتیب دینے اور ترجیح دینے کے قابل ہو جائیں گے۔ اگر آپ دوستوں کے ساتھ اپنے تعلقات کو گہرا کرنا چاہتے ہیں، تو اپنے فون پر رابطے ایپ کے ذریعے اسکرول کریں اور نوٹ کریں کہ آپ نے کچھ عرصے سے کن کن لوگوں سے رابطہ نہیں کیا۔ اگر آپ گہرے پیشہ ورانہ تعلقات استوار کرنا چاہتے ہیں تو اپنی LinkedIn رابطہ فہرست کے ذریعے سکرول کریں۔ جان بوجھ کر اپنے آپ کو نئے اشاروں سے بے نقاب کرنے سے ان طریقوں اور مزید میں مدد مل سکتی ہے۔

.2ان مسائل کو لکھیں جنہیں آپ کریک کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔

جب میں نے ہائپر فوکس کے لیے اکٹھے کیے گئے تحقیقی نوٹ کے 25,000 الفاظ کو چھیڑا تو مجھے ایک بڑا تعطل کا سامنا کرنا پڑا : میں ان ڈیجیٹل اسکرائبلز کو کسی کتاب سے ملتی جلتی چیز میں کیسے دوبارہ ترتیب دے سکتا ہوں؟ میرا خاکہ دستاویز بنیادی طور پر 25,000 الفاظ کا مسئلہ بیان تھا۔ میں نے اسے باقاعدگی سے پرنٹ کیا اور اس کا جائزہ لیا —صفحات کے اوپری حصے میں میرے سب سے بڑے چیلنجوں کو نوٹ کرنا، جیسے کہ میں کتاب کو عملی کیسے بناؤں، مخطوطہ کی ساخت، اور تحقیق کو پیش کروں تاکہ یہ دلچسپ ہو۔

ان مسائل کا باقاعدگی سے جائزہ لینا اور دستاویز نے ہی اس منصوبے کو تازہ رکھا
میرا دماغ. کثرت سے عادی سکیٹر فوکس موڈ میں داخل ہونا (بشمول ایک دوپہر جس کے دوران میں نے تقریباً ایک سو کتابوں کے مندرجات کے جدولوں کو اسکین کیا تاکہ یہ معلوم کیا جا سکے کہ ان کی ساخت کس طرح کی گئی ہے) نے مجھے ممکنہ حل کے اشارے سے گھیر لیا —میں اپنی توجہ ایک بھرپور ماحول میں بکھیر رہا تھا۔ آخر کار جوابات آئے۔

ان تفصیلی مسائل کو لکھنا جن سے آپ کام پر اور گھر پر نمٹ رہے ہیں۔
ذہن پس منظر میں ان پر کارروائی کرتا رہتا ہے۔ جب آپ اپنی پلیٹ میں کاموں، منصوبوں اور دیگر وعدوں کو پکڑ لیتے ہیں، تو آپ ان کے بارے میں سوچنا چھوڑ کر اپنے دوسرے کام پر توجہ مرکوز کر سکتے ہیں۔ اس کے برعکس سچ ہے جب آپ ان مسائل کی بات کرتے ہیں جنہیں آپ حل کرنے کے درمیان ہیں: انہیں کاغذ پر ریکارڈ کرنے سے آپ کو ان کو بہتر طریقے سے واضح کرنے، پروسیس کرنے اور یاد رکھنے میں مدد ملتی ہے۔

یہی تکنیک بڑے پراجیکٹس کے لیے کام کرتی ہے —اس بات کا خاکہ بنانا کہ آپ اپنا مقالہ کیسے لکھیں گے، اپنے کچن کو دوبارہ کیسے بنائیں گے، یا آپ کی نئی ٹیم کا عملہ آپ کو ان خیالات پر کارروائی کرنے میں مدد کرتا ہے۔

Machine Translated by Google

پس منظر میں تاکہ آپ پروجیکٹ سے متعلق نئے نقطوں کو اکٹھا اور جوڑنا جاری رکھ سکیں۔

آپ جس چھوٹے گری دار میوے کو توڑنے کی کوشش کر رہے ہیں ان کے لیے ایک اور طاقتور آئیڈیا: کام کے دن کے اختتام پر اگلے دن کے تین ارادوں کو ترتیب دینے کے علاوہ، ان سب سے بڑی پریشانیوں کو نوٹ کریں جن کی آپ پروسیسنگ کے بیچ میں ہیں۔ آپ حیران ہوں گے کہ اگلی صبح تک آپ کو کتنے کا پتہ چل جائے گا۔

.3کسی مسئلہ پر سونا۔
جیسا کہ میں نے پہلے ذکر کیا، خواب دیکھنا سٹیرائڈز پر فوکس ہے: جب آپ سو رہے ہوتے ہیں، تو آپ کا دماغ نقطوں کو جوڑتا رہتا ہے۔
یوریکا بصیرت کی ان گنت مثالیں ہیں جنہوں نے لوگوں کو خواب کے طور پر متاثر کیا ہے۔ نیند کی طاقت کو بروئے کار لانے کے لیے، تھامس ایڈیسن ایک مٹھی بھر ماربل پکڑے بستر پر جاتا، اور سلواڈور ڈالی اپنے ہاتھ میں چابیوں کا ایک سیٹ لے کر، دھات کی پلیٹ پر لٹکتا ہوا سو جاتا۔ دونوں افراد نیند کے ہلکے مراحل کے دوران اشیاء کو پکڑے رہیں گے لیکن ایک بار جب وہ گہرے مرحلے سے ٹکراتے ہیں تو انہیں گرا دیتے ہیں، جس سے وہ بیدار ہو جاتے ہیں۔

اس نے انہیں اس لمحے میں ان کے ذہن میں جو بھی بصیرت تھی اس پر قبضہ کرنے کی اجازت دی۔ ایڈیسن نے اسے یادگار طور پر بیان کیا جب اس نے مبینہ طور پر تاکید کی کہ آپ کو "اپنے لاشعور کی درخواست کے بغیر کبھی نہیں سو جانا چاہئے۔"

گہرے اور فریفارم کنکشن خاص طور پر مضبوطی سے آتے ہیں جب آپ دوران خواب دیکھتے ہیں۔
نیند کا REMمرحلہ۔ ایک مطالعہ جس میں شرکاء کو ایک مسئلہ پیدا کیا گیا تھا اس سے معلوم ہوا ہے کہ REMنیند کے دوران، شرکاء نے "غیر منسلک معلومات کے بہتر انضمام کو دکھایا"، جس سے انہیں حل تلاش کرنے میں مدد ملی۔

نیند آپ کو مزید یاد رکھنے میں بھی مدد کرتی ہے -یہ ان نقطوں کو مضبوط کرتی ہے جو آپ نے جمع کیے ہیں۔
دن کے دوران طویل مدتی میموری میں اور جان بوجھ کر ان کم اہم اور غیر متعلقہ نقطوں کو بھول جاتا ہے جن کا آپ نے سامنا کیا۔ آپ دن کے دوران بہت زیادہ "شور" جذب کرتے ہیں، اور نیند آپ کے دماغ کو ایسے نقطوں کو ٹھکانے لگانے کا موقع فراہم کرتی ہے جن کا آپ کے دماغ میں موجود دوسروں سے کوئی قیمتی تعلق نہیں ہے۔

اچھی رات کی نیند میں سرمایہ کاری کرنے اور اس ٹول کو اپنے فائدے کے لیے استعمال کرنے کے لیے، سونے سے پہلے ان مسائل کا جائزہ لیں جن کا آپ سامنا کر رہے ہیں، نیز کسی بھی معلومات کو جو آپ میموری میں انکوڈ کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ جب آپ آرام کریں گے تو آپ کا دماغ ان چیزوں پر کارروائی جاری رکھے گا۔

.4پیچھے ہٹیں۔
اگر آپ نے کتاب کے پہلے نصف حصے میں حکمت عملی کی پیروی کی ہے —اور خاص طور پر اگر آپ نے غور کرنا شروع کر دیا ہے —تو امکانات ہیں کہ آپ کی توجہ کی جگہ کا سائز بڑھ گیا ہے۔ جیسا کہ ایسا ہوتا ہے، یہ تیزی سے اہم ہو جاتا ہے کہ آپ اپنی توجہ کو جان بوجھ کر بکھیرنے کے لیے سکیٹر فوکس موڈ میں داخل ہوں ۔

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ آپ کی توجہ کی جگہ جتنی زیادہ ہوگی، اتنا ہی زیادہ امکان ہے کہ آپ ان پیچیدہ کاموں پر ضد کے ساتھ ہتھوڑے مارتے رہیں گے جن پر آپ پھنس گئے ہیں۔ یہ وہ جگہ ہے جہاں سکیٹر فوکس ہائپر فوکس کو شکست دیتا ہے —سکیٹر فوکس پیچیدہ، غیر خطی مسائل کے حل کو اکٹھا کرنے میں بہت بہتر ہے۔ آپ جتنی بہتر توجہ مرکوز کرنے کے قابل ہوں گے، اتنا ہی کم آپ کو گھومنے کا خیال آئے گا اور اتنا ہی اہم یہ ہے کہ آپ جان بوجھ کر توجہ مرکوز نہ کریں۔

Machine Translated by Google

تخلیقی کاموں کے ذریعہ پیش کردہ مسائل کو حل کرنے میں اپنا وقت نکالنا بھی قابل قدر ہے۔
جان بوجھ کر تخلیقی فیصلوں میں تاخیر -جب تک کہ آپ کو ایک آنے والی آخری تاریخ کا سامنا نہیں کرنا پڑتا ہے -آپ کو ممکنہ طور پر زیادہ قیمتی کنکشنز بنانا جاری رکھنے دیتا ہے۔ مثال کے طور پر، ایک اہم ای میل جواب بھیجنے سے پہلے آپ جتنا زیادہ انتظار کریں گے، آپ کا جواب اتنا ہی بہتر اور واضح ہوگا۔ کچھ ممکنہ ملازمتوں کے درمیان فیصلہ کرنا، اپنی کمپنی کے لوگو کے لیے نئے سرے سے تیار کردہ ڈیزائن پر غور کرنا، یا آپ جس کورس کو پڑھا رہے ہیں اس کا خاکہ بنانا جیسے کاموں کے لیے بھی یہی بات ہے۔

.5جان بوجھ کر کاموں کو ادھورا چھوڑ دیں۔

جتنی جلدی آپ کسی تخلیقی کام پر کام کرنا چھوڑ دیں گے، اتنا ہی زیادہ آپ اس کے بارے میں سوچیں گے جب آپ کسی دوسرے کام پر جائیں گے۔ ابتدائی کام پر کارروائی جاری رکھنے کے لیے اپنے دماغ کے لیے توجہ کی جگہ میں کچھ باقیات چھوڑ دیں۔ مثال کے طور پر، ایک جملے کے درمیان ایک پیچیدہ رپورٹ پر کام روکنے کی کوشش کریں۔

کاموں کو جزوی طور پر مکمل کرنے سے آپ کو ان کے سامنے رکھنے میں مدد ملتی ہے جب آپ کا سامنا ہوتا ہے۔
بیرونی اور اندرونی حل کے اشارے

.6زیادہ قیمتی نقطوں کا استعمال کریں۔

ہم وہی ہیں جو ہم کھاتے ہیں۔ آپ سکیٹر فوکس موڈ کا گہرا فائدہ اُٹھا سکتے ہیں جب آپ جان بوجھ کر معلومات حاصل کرتے ہیں۔

میں نے اگلا باب اس خیال کو دریافت کرنے کے لیے وقف کر دیا ہے۔ یہ نقطے اس چیز پر بہت زیادہ اثر ڈالتے ہیں جس پر ہم توجہ مرکوز کرتے ہیں، ہماری تخلیقی صلاحیتوں اور پیداواری صلاحیتوں کو بنا یا توڑ سکتے ہیں، اور وہ عینک ہیں جس کے ذریعے ہم دنیا کو دیکھتے ہیں۔

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

باب
9

نقطوں کو جمع کرنا

کلسٹرنگ

حل نہ ہونے والے مسائل صرف وہی چیزیں نہیں ہیں جو ہمارے ذہنوں کے سامنے بیٹھی ہیں۔ باقی تمام نقطوں کو ہم نے اتنا ہی جمع کیا ہے، اگر زیادہ نہیں۔ یہ علم ہی ہمیں سکیٹر فوکس موڈ میں زیادہ تخلیقی بننے میں مدد کرتا ہے: جتنے زیادہ قیمتی نقطے ہم جمع کرتے ہیں، اتنا ہی ہمیں جوڑنا پڑتا ہے۔

عملی طور پر، جو نقطے ہم استعمال کرتے ہیں اور جوڑتے ہیں وہ بہت اہم ہیں کیونکہ ہمارا فوکس ہے۔
ہمیشہ اس کے ذریعے فلٹر کیا جاتا ہے جو ہم پہلے سے جانتے ہیں۔ سمندر کو دیکھتے ہوئے، ایک ماہر حیاتیات اس کی سطح کے نیچے چھپی ہوئی تمام مخلوقات پر غور کر سکتا ہے، ایک فنکار ان رنگوں پر غور کر سکتا ہے جو وہ اسے پینٹ کرنے کے لیے استعمال کرتی ہیں، ایک ملاح ہوا اور لہروں کی حالت کو نوٹ کر سکتا ہے، جبکہ ایک مصنف ان الفاظ کے بارے میں سوچنے کی کوشش کر سکتا ہے جو وہ اسے بیان کرنے کے لیے استعمال کرے گا۔
لوگ تجربات، علم اور بہترین طریقوں کی شکل میں ان سے متعلق کافی نقطوں کو جمع کرکے اور جوڑ کر خاص مضامین کے ماہر بن جاتے ہیں۔
ہمارے دماغ قدرتی طور پر کلسٹر سے متعلق نقطوں کے لیے پروگرام کیے گئے ہیں۔ ایک سادہ مثال کے طور پر، سوچئے کہ آپ نے پہلی بار لکھنا کب سیکھا تھا۔ آپ نے غالباً حروف تہجی کے حروف کو سیکھنے سے شروع کیا تھا —ان کی شکل کس طرح تھی، ان کی آواز کیسی تھی، وغیرہ۔ یہ وہ پہلے نقطے تھے جو آپ نے موضوع پر جمع کیے تھے: . . ۔ d, s, c, h, s

اس وقت آپ کے دماغ نے ان نقطوں کو جوڑنا شروع کر دیا، انہیں حروف تہجی کی ترتیب میں کلسٹر کرنا، حرفوں سے حرفوں کو الگ کرنا، اور مختلف حرفوں کا تلفظ سیکھنا شروع کر دیا: . . ۔doe, sa, ha, sh

پھر آپ نے الفاظ بنانے کے لیے ان نقطوں کو مزید کلسٹر کرنا شروع کیا۔ نئے آئیڈیاز کو مزید گہرائی سے پروسیس کرنے کے لیے، آپ نے ممکنہ طور پر انہیں مختلف تصویروں کے ساتھ ساتھ اپنے آس پاس کی دنیا کی چیزوں سے جوڑ دیا ہے: ۔ seven, had, shatter
dog, sat, cup,

. .

اس نقطہ کے بعد، آپ نے الفاظ اور تصورات کو ایک ساتھ جملے میں جمع کرنا شروع کیا،
جملے، اور پیراگراف:
کتا ٹوٹے ہوئے کپ پر بیٹھ گیا اور اسے سات ٹانکے لگنے پڑے۔
جیسا کہ آپ اس کتاب کو پڑھتے ہیں، جملے، جملوں اور پیراگراف کے بارے میں آپ کا علم آپ کے ذہن میں اس قدر سرایت کر جاتا ہے کہ پڑھنے کا عمل مضمر ہو گیا ہے: اب آپ کو اس کے بارے میں سوچنے کی ضرورت نہیں ہے۔

پڑھنا نقطوں کو جمع کرنے اور جوڑنے کی طاقت کی ایک زبردست مثال ہے۔ کی طرف سے
کچھ نیا سیکھتے ہوئے، آپ اپنے بیرونی ماحول سے نقطوں کو اپنی میموری میں منتقل کرتے ہیں تاکہ آپ ان کو لنک کر سکیں اور بعد میں ان کا استعمال کر سکیں۔ آپ کی پیدائش سے لے کر مرنے کے دن تک آپ کا دماغ ہمیشہ اس عمل میں مصروف رہتا ہے۔

Machine Translated by Google

جیسا کہ ہم کسی موضوع کے بارے میں زیادہ سے زیادہ نقطوں کو کلسٹر کرتے ہیں، ہم قدرتی طور پر مہارت پیدا کرتے ہیں، جس کے نتیجے میں ہمیں اپنی توجہ کی جگہ کو بہتر طریقے سے منظم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ ہم کسی موضوع کے بارے میں جتنا زیادہ جانتے ہیں، اتنی ہی کم توجہ کی جگہ جو معلومات استعمال کرتی ہے۔
یاد رکھیں کہ ہماری توجہ کی جگہ ایک ہی وقت میں معلومات کے چار ٹکڑوں کو روک سکتی ہے۔
جتنے زیادہ نقطوں کو ہم کلسٹر کرنے کے قابل ہوں گے، اتنی ہی زیادہ مؤثر طریقے سے ہم اس جگہ کو استعمال کرنے کے قابل ہوں گے، کیونکہ جب ہم معلومات کے بہت زیادہ ٹکڑوں کو ایک دوسرے کے ساتھ منسلک کر سکتے ہیں اور ان پر کارروائی کر سکتے ہیں۔ ہم انفرادی حروف پر کارروائی کرنے کے بجائے الفاظ اور جملوں پر کارروائی کرکے زیادہ مؤثر طریقے سے پڑھتے ہیں۔ ایک ماہر پیانوادک موسیقی کے ایک ٹکڑے کے تمام عناصر پر کارروائی کر سکتا ہے —راگ، ہم آہنگی، ٹیمپو اور اسی طرح —کسی ایسے شخص سے بہتر ہے جو صرف چند ہفتوں سے بجا رہا ہو، جس کا مطلب ہے کہ وہ اپنی توجہ کی جگہ کا زیادہ موثر استعمال کر سکتی ہے۔ ، اور شاید وہ دن میں خواب بھی دیکھتی ہے جب وہ کھیلتی ہے۔

ہم اپنے کام سے متعلق مزید نقطوں کو جمع کرکے اور متعلقہ علم اور مہارتوں کو بڑھانے میں سرمایہ کاری کرکے ایسا ہی کرتے ہیں۔ یہ ہمیں اپنی توجہ کی جگہ کا زیادہ موثر استعمال کرنے دیتا ہے، چاہے ہم اس جمع شدہ معلومات کو کسی کام پر ہائپر فوکس کرنے کے لیے استعمال کر رہے ہوں یا سکیٹر فوکس موڈ میں نئے آئیڈیاز کو اکٹھا کر رہے ہوں۔ ہم زیادہ مہارت اور تخلیقی صلاحیتوں کے ساتھ کام کر سکتے ہیں کیونکہ ہم نے پہلے سے ہی اس معلومات کو ایک ساتھ جمع کرنے کے لیے مناسب جانفشانی کی ہے۔ *اپنے اختیار میں مزید معلومات کے ساتھ کام کرنے سے ہمیں مزید بدیہی فیصلے کرنے میں بھی مدد ملتی ہے، کیونکہ ہم لاشعوری طور پر پہلے سے موجود علم کو جمع کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔ ہماری یادیں. یہ معلومات ہمیں کسی صورت حال میں مناسب جواب دینے کی ترغیب دیتی ہے، یہاں تک کہ اگر ہم جان بوجھ کر اس بات سے واقف نہ ہوں کہ ہم ایسا کر رہے ہیں۔ مثال کے طور پر، بات چیت کے دوران ہم یہ بتا سکتے ہیں کہ ہماری ٹیم کا کوئی رکن پریشان ہے اور کچھ ایسا ہے جو وہ ہمیں نہیں بتا رہی ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ ایسا ہونا ہے کیونکہ ہم نے ماضی میں بھی ایسی ہی صورتحال کا تجربہ کیا ہے اور، کسی نہ کسی سطح پر، وہ نشانیاں یاد رکھیں جو اس بات کی نشاندہی کرتی ہیں کہ وہ بے چین تھی۔ وجدان اس طرح کام کرتا ہے: یہ معلومات پر عمل کرنے کا عمل ہے جو ہمیں یاد ہے لیکن جان بوجھ کر بازیافت نہیں کرتے ہیں۔

ہم وہی ہیں جس پر ہم توجہ دیتے ہیں، اور تقریباً کوئی بھی چیز ہماری پیداوری اور تخلیقی صلاحیتوں کو اتنا متاثر نہیں کرتی ہے جتنا کہ ہم ماضی میں استعمال کی گئی معلومات۔ بہت سے قیمتی نقطوں کو جمع کرنے سے ہمیں بے شمار طریقوں سے مدد ملتی ہے۔ ہم اپنے چیلنجوں کو ان اسباق کے ساتھ جوڑنے کے قابل ہو جاتے ہیں جو ہم نے سیکھے ہیں۔ ہمارے سکیٹر فوکس ایپی سوڈز زیادہ نتیجہ خیز ہو جاتے ہیں کیونکہ ہم قیمتی خیالات کو جوڑتے ہیں، خاص طور پر جب ہم خود کو نئے نقطوں سے روشناس کر کے نئے بصیرت کے محرکات کے لیے زیادہ جوابدہ ہو جاتے ہیں۔ اور ہماری ہائپر فوکس ایپی سوڈز زیادہ نتیجہ خیز ہو جاتی ہیں، کیونکہ ہم اپنی توجہ کی جگہ کا زیادہ موثر استعمال کرنے، غلطیوں سے بچنے، شارٹ کٹس کے مواقع دیکھنے، اعلیٰ سطح کے بہتر فیصلے کرنے، اور مزید علم کے ساتھ اپنے کام تک پہنچنے کے قابل ہوتے ہیں۔*

ایک ڈاٹ کی قدر

جس طرح اس بات کی حدود ہیں کہ ہم کتنی اچھی طرح سے توجہ مرکوز کر سکتے ہیں، اسی طرح اس بارے میں بھی کہا جا سکتا ہے کہ ہم کتنی معلومات اکٹھی کر سکتے ہیں۔ اگرچہ ہمارے دماغ میں ذخیرہ کرنے کی جگہ تقریباً لامحدود ہے، لیکن ہماری توجہ کہیں زیادہ محدود ہے۔ ہمارے دماغ میں معلومات حاصل کرنا اولمپک کے سائز کے سوئمنگ پول کو باغ کی نلی سے بھرنے کے مترادف ہے۔ جب کہ ہم ایک بڑی رقم رکھنے کے قابل ہیں، ہم اسے صرف آہستہ آہستہ بھر سکتے ہیں۔

یہ ضروری بناتا ہے کہ ہم جان بوجھ کر نقطوں کا استعمال کریں۔

Machine Translated by Google

معلومات کے کوئی دو ٹکڑے برابر نہیں بنائے جاتے ہیں۔ کسی کتاب کا استعمال کرنا یا آپ سے زیادہ ہوشیار کسی کے ساتھ پرکشش گفتگو کرنا آپ کو ٹی وی دیکھنے یا گپ شپ میگزین پڑھنے جیسے کام کرنے سے زیادہ قیمتی نقطے جمع کرنے کے قابل بنائے گا۔
اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ مقبول ثقافت کا استعمال تفریح نہیں ہے —کبھی کبھار Netflix bingeکے بغیر زندگی چوس لے گی۔ اور اگر آپ ہر فالتو منٹ گھنی کتابوں اور علمی جرائد کو پڑھنے میں صرف کرتے ہیں تو آپ شاید تھوڑا سا بور ہو جائیں گے۔

ایک ہی وقت میں، یہ آپ کے استعمال کردہ نقطوں کے معیار کو جانچنے اور بڑھانے کے قابل ہے۔
باقاعدگی سے سب سے زیادہ تخلیقی اور نتیجہ خیز لوگ مذہبی طور پر اپنی توجہ کی جگہ کا دفاع کرتے ہیں، صرف انتہائی قیمتی نقطوں کو انکوڈ کرنے کی اجازت دیتے ہیں۔
تو آپ ڈاٹ کی قدر کیسے ناپتے ہیں؟
سب سے پہلے، سب سے قیمتی نقطے مفید اور دل لگی دونوں ہوتے ہیں—جیسے ٹی ای ڈی ٹاک۔ مفید نقطے طویل عرصے تک متعلقہ رہتے ہیں اور عملی بھی ہوتے ہیں۔ جب آپ ان کا استعمال کرتے ہیں تو ان کی تفریحی قدر آپ کو مزید مصروف کر دیتی ہے۔ اگرچہ یہ بتانا کافی آسان ہے کہ آیا کوئی چیز دل لگی ہے، لیکن یہ اندازہ کرنے کے کئی طریقے ہیں کہ یہ کتنی مفید ہے۔
مفید معلومات عام طور پر قابل عمل ہوتی ہیں اور آپ کو اپنے مقاصد تک پہنچنے میں مدد کرتی ہیں۔ مثال کے طور پر، ٹی وی پر سیاسی مسائل پر بحث کرنے والے چند سروں کو سننا شاید آپ کے ذاتی مقاصد کے لیے قابل عمل یا سازگار نہیں ہے۔ یہ وقت بھی بیکار ہے کہ آپ دوسری صورت میں زیادہ اہم نقطوں کو استعمال کرنے میں صرف کریں گے۔

کسی تاریخی شخصیت کے بارے میں سائنس کی کتاب یا سوانح عمری پڑھنا بہت زیادہ قیمتی ہے۔ اس طرح کے کام آپ کو ایک نئے تناظر کے ساتھ متاثر کر سکتے ہیں، (نسبتاً) عملی ہیں، غیر قیاس آرائیاں ہیں، اور آپ کو مختصر اور طویل مدت میں اپنے ذاتی مقاصد تک پہنچنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ ان میں موجود معلومات کی شیلف لائف بھی لمبی ہوتی ہے۔

قابل عمل اور فائدہ مند ہونے کے ساتھ ساتھ مفید نقطوں کا تعلق بھی کس چیز سے ہے۔
آپ نے ماضی میں استعمال کیا ہے یا اس سے مکمل طور پر غیر متعلق ہے جو آپ پہلے ہی جانتے ہیں۔
جو کچھ آپ نے پہلے لیا ہے اس سے ملحق معلومات کا استعمال آپ کو ترقی کرنے کی اجازت دیتا ہے۔
ایک خیال کے گرد نقطوں کا ایک نکشتر۔ اگر آپ ایک سافٹ ویئر انجینئر ہیں، تو نئی پروگرامنگ لینگویج سیکھنے کے لیے کورس کرنا یا انجینئرز کے انتظام پر کوئی کتاب پڑھنا ظاہر ہے کہ آپ کے وقت، توجہ اور توانائی کا نتیجہ خیز استعمال ہے۔ معلومات کا کوئی بھی ٹکڑا جو آپ کی موجودہ مہارتوں کی حمایت کرتا ہے وقت کا اچھا استعمال ہے۔ آپ کے نقطوں کا نکشتر جتنا زیادہ وسیع ہوگا، آپ اتنے ہی قیمتی کنکشن بنانے کے قابل ہوں گے۔ یہاں تک کہ آپ کا دماغ مزید ڈوپامائن جاری کرتا ہے، ایک خوشی کا کیمیکل، جب آپ ایسی معلومات استعمال کرتے ہیں جو آپ کے علم کی تائید کرتی ہے۔

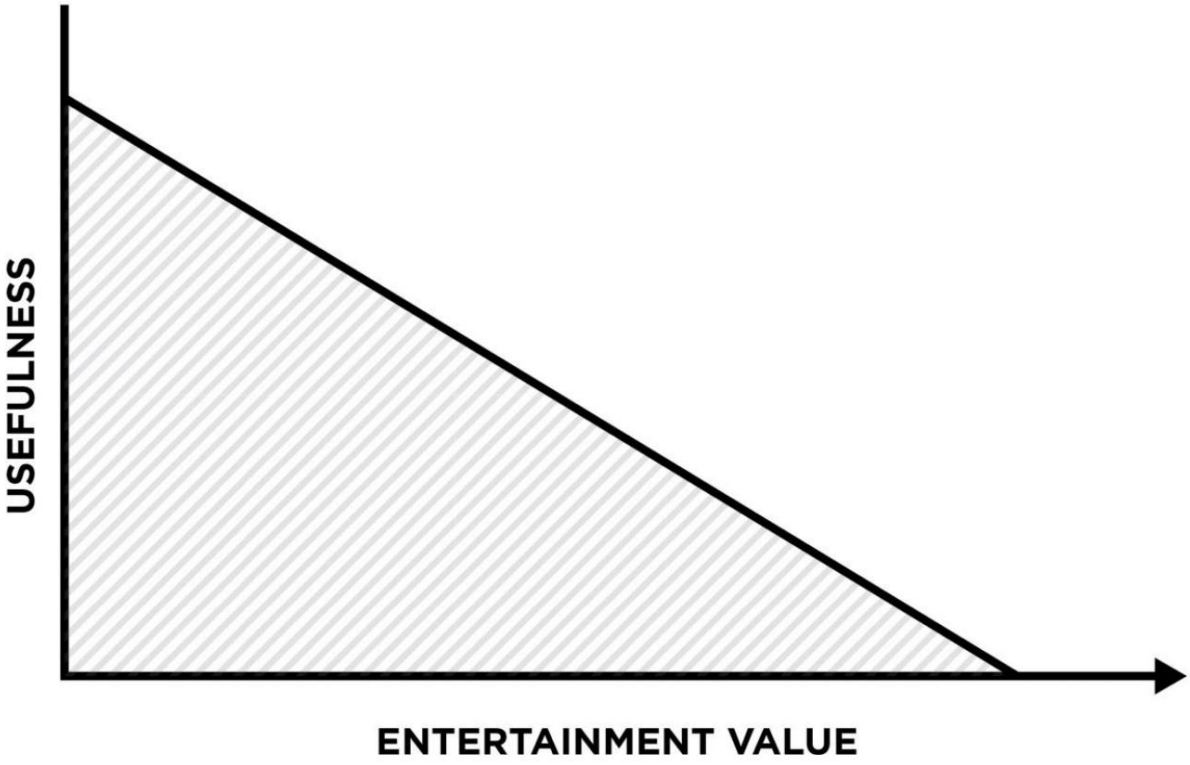
ایک ہی وقت میں، یہ ان نقطوں کو استعمال کرنا بھی بے حد قیمتی ہے جن سے کوئی تعلق نہیں ہے۔
تم کیا جانتے ہو. نیا ڈیٹا لینے سے آپ کو یہ سوال کرنے کا موقع ملتا ہے کہ آیا آپ صرف وہی معلومات استعمال کر رہے ہیں جو آپ کے موجودہ عقائد کی تصدیق کرتی ہے، اور یہ بصیرت کا محرک فراہم کر سکتا ہے۔ ایک بار پھر، آپ کا دماغ نئی معلومات کو یاد رکھنے کے لیے متوجہ اور وائرڈ ہوتا ہے۔

اگر آپ کو کسی چیز کے استعمال کے بارے میں شک ہے، تو اپنے آپ سے پوچھیں: آپ کا کیا خیال ہے؟
معلومات کے اس ٹکڑے کو جان کر زندگی مختلف ہوگی؟ اس کتاب میں موجود حکمت عملیوں کا مقصد آپ کو جان بوجھ کر اپنی توجہ کا انتظام کرنے میں مدد کرنا ہے۔ یہاں بھی یہی اصول لاگو ہوتا ہے —جب آپ کی تخلیقی صلاحیتیں مؤثر طریقے سے آپ کے مربوط نقطوں کا مجموعہ ہوتی ہیں، تو آٹو پائلٹ موڈ پر معلومات کا استعمال شامل ہونے کے لیے سب سے کم مفید سرگرمیوں میں سے ایک ہے۔

Machine Translated by Google

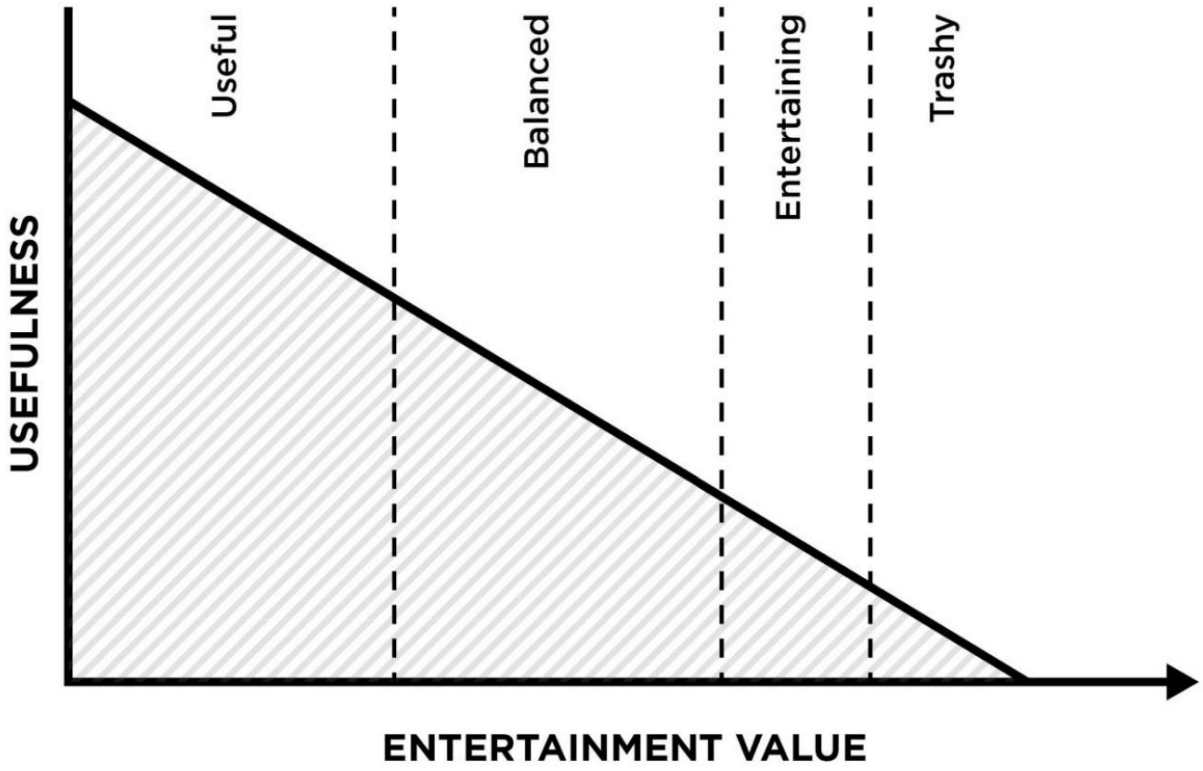
مزید قیمتی نقطوں کو جمع کرنا

عام طور پر، عملییت ہمیشہ تفریح کے برابر نہیں ہوتی:



ایسا ہمیشہ نہیں ہوتا ہے —مثال کے طور پر، آپ کو کچھ سنجیدہ کتابیں رئیلٹی ٹی وی شوز سے زیادہ تفریحی مل سکتی ہیں — لیکن آپ جو استعمال کرتے ہیں ان میں سے زیادہ تر اس رجحان کی پیروی کریں گے۔
ہم ان سب سے زیادہ مفید چیزوں کو الگ کر سکتے ہیں جنہیں ہم استعمال کرتے ہیں کم سے کم مفید سے:

Machine Translated by Google



اس چارٹ کے بائیں جانب سب سے زیادہ مفید نقطے ہیں جو ہم استعمال کرتے ہیں۔ یہ معلومات قابل عمل ہے، درست ہے، ہمارے مقاصد تک پہنچنے میں ہماری مدد کرتا ہے، اور طویل عرصے تک متعلقہ رہتا ہے۔ اس کا تعلق اس سے بھی ہو سکتا ہے جو ہم پہلے سے جانتے ہیں —اس لیے یہ ہمیں زیادہ قیمتی نقطوں کو جوڑنے اور کلسٹر کرنے کی اجازت دیتا ہے —یا جو ہم جانتے ہیں اس سے غیر متعلق ہے، جس کے نتیجے میں مزید غیر سنجیدہ روابط پیدا ہوتے ہیں۔ میرے لیے، نان فکشن کتابیں، آن لائن کورسز، اور پیداواری صلاحیت کے بارے میں جریدے کے مضامین جیسی چیزیں اس زمرے میں ہیں۔

مفید معلومات عام طور پر تین اقسام میں سے سب سے گھنی ہوتی ہے۔ کتابیں اچھی ہیں۔
مثال: جب کہ ایک کتاب کو پڑھنے میں بعض اوقات دس گھنٹے سے بھی کم وقت لگ سکتا ہے، لیکن اسے لکھنے میں دہائیاں لگ سکتی ہیں اور اس میں زندگی بھر کے اسباق شامل ہو سکتے ہیں جو مصنف نے سیکھے ہیں اور اس کا خلاصہ کیا ہے۔ کتابیں کسی بھی موضوع پر اعلیٰ معیار کی سوچ اور انتہائی مفید نقطوں تک رسائی فراہم کرتی ہیں۔

دن بھر مفید معلومات استعمال کرنے کے لیے لامحدود توانائی کا ہونا مثالی ہوگا، لیکن ظاہر ہے یہ ممکن نہیں ہے، یہاں تک کہ اگر ہم اپنی ذہنی توانائی کی فراہمی کو کثرت سے بھر دیں۔ ہمارے دماغ جتنے بھی طاقتور ہیں ڈاٹ جوڑنے والی مشینوں کے طور پر، خصوصی طور پر غیر تفریحی مواد کا استعمال تیزی سے ایک کام بن سکتا ہے۔ اسی لیے متوازن نقطوں کو تلاش کرنا بھی ضروری ہے —ایسی معلومات جو مفید اور دل لگی دونوں ہوں۔ ان گنت چیزیں اس زمرے میں فٹ بیٹھتی ہیں، بشمول ناول، پوڈکاسٹ، دستاویزی فلمیں، اور TEDبات چیت۔ اس معلومات کی تفریحی قدر اس میں مشغول ہونا آسان بناتی ہے، اور نتیجتاً، ہم اس کا استعمال جاری رکھنے اور اس کی فراہم کردہ معلومات کے ساتھ فعال طور پر شامل ہونے کا زیادہ امکان رکھتے ہیں۔

Machine Translated by Google

آخر میں، جو کچھ ہم استعمال کرتے ہیں اس کا سب سے نیچے کا تیسرا حصہ ہے: ایسی معلومات جو دل لگی ہے۔
یا، بدترین طور پر، ردی کی ٹوکری میں. اگرچہ، جنک فوڈ کی طرح، اس لمحے میں استعمال کرنا مزہ دار ہوسکتا ہے، لیکن یہ معلومات کم سے کم گھنی ہے، عملی نہیں ہے، اور آپ کو اپنی زندگی گزارنے یا اپنے مقاصد تک پہنچنے میں مدد نہیں کرے گی۔ اس زمرے میں وہ ٹی وی شوز شامل ہیں جو ہم بہت زیادہ دیکھتے ہیں، بے عقل کتابیں جو ہم پڑھتے ہیں، اور زیادہ تر سوشل میڈیا ویب سائٹس۔ ہم عام طور پر آٹو پائلٹ موڈ پر اس مواد کو غیر فعال طور پر استعمال کرتے ہیں۔ جب کہ اس میں سے کچھ حقیقی طور پر دل لگی ہے —اوپر کا 50فیصد یا اس سے زیادہ —نیچے کا نصف ردی کی ٹوکری کی معلومات ہے اور عام طور پر ناول، خوشگوار، اور دھمکی آمیز خصوصیات کا کچھ مجموعہ ہے جس کی خواہش کرنا آسان ہے۔

ایک اصول کے طور پر، ہمیں •زیادہ مفید معلومات کا استعمال کرنا چاہیے، خاص طور پر جب ہمارے پاس زیادہ گھنے چیز پر کارروائی کرنے کی توانائی ہو۔

•جب ہمارے پاس توانائی کم ہو تو متوازن معلومات استعمال کریں۔ •دل لگی معلومات کو نیت سے استعمال کریں یا جب ہماری توانائی کم ہو اور ہمیں ری چارج کرنے کی ضرورت ہو؛ اور

•کم کوڑے دان معلومات استعمال کریں۔
آپ کی جمع کردہ معلومات کے معیار کو بڑھانے کے لیے دو مراحل ہیں: .1ہر چیز کا جائزہ لیں۔

استعمال

2. جان بوجھ کر زیادہ قیمتی معلومات استعمال کریں۔

اپنا آڈٹ شروع کرنے کے لیے، سب کچھ تفویض کریں۔
کہ آپ معلومات کی چار اقسام میں سے کسی ایک میں استعمال کرتے ہیں: مفید، متوازن، تفریحی، اور کوڑے دان۔ ان ایپس کو شامل کریں جو آپ خود بخود شروع کرتے ہیں، وہ ویب سائٹیں جو آپ باقاعدگی سے دیکھتے ہیں، جو کتابیں آپ اپنے فارغ وقت میں پڑھتے ہیں، وہ شوز اور فلمیں جو آپ TVاور Netflixپر دیکھتے ہیں، اور کوئی دوسری متعلقہ معلومات جو آپ لیتے ہیں۔

آپ جو کچھ بھی استعمال کرتے ہیں اس کی فہرست بنانے کے لیے کچھ دنوں کے لیے نوٹ پیڈ لے جانا مددگار ثابت ہو سکتا ہے (اور، اگر آپ چاہیں تو کتنی دیر تک استعمال کرتے ہیں)۔ یہ گھر اور کام پر کریں۔
اگر آپ اپنے کام کے لیے بہت ساری کتابیں، کورسز اور دیگر معلومات استعمال کرتے ہیں، تو دو فہرستیں بنانا مددگار ثابت ہو سکتا ہے: ایک ان چیزوں کے لیے جنہیں آپ پیشہ ورانہ طور پر استعمال کرتے ہیں اور دوسری ان چیزوں کے لیے جنہیں آپ ذاتی فائدے یا خوشی کے لیے استعمال کرتے ہیں۔
ممکنہ طور پر آپ کو فوری طور پر کچھ چیزیں نظر آئیں گی جنہیں آپ تبدیل کرنا چاہتے ہیں—سوشل میڈیا ایپس، نیوز ویب سائٹس پڑھنے، یا ٹی وی دیکھنے میں آپ جتنا وقت گزارتے ہیں۔ آپ کو ایسے نمونے بھی مل سکتے ہیں جو آپ کو حیران کر دیں۔ مثال کے طور پر، اوسط امریکی ہفتے میں چونتیس گھنٹے ٹی وی استعمال کرتا ہے۔ اگر آپ ان میں سے ایک ہیں، تو یہ بہت زیادہ وقت ہے جو آپ زیادہ مفید مشاغل پر صرف کر رہے ہیں۔ آپ یہ بھی محسوس کر سکتے ہیں کہ آپ میں کس چیز کی کمی ہے —جیسے کہ حقیقت یہ ہے کہ آپ کوئی افسانہ نہیں پڑھتے ہیں، حالانکہ آپ نے ہمیشہ اس سے لطف اٹھایا ہے، یا یہ کہ آپ کو ایک نیا شوق سیکھنے میں کچھ عرصہ گزر چکا ہے۔

دی

زیادہ قیمتی نقطوں کو استعمال کرنے کا مقصد یہ نہیں ہے۔
آپ کو ایک Vulcanآٹومیٹن میں تبدیل کرنے کے لیے جو آپ کے فارغ وقت میں صرف قابل قدر معلومات استعمال کرتا ہے۔ اس میں مزہ کہاں ہے؟ مقصد یہ ہے کہ آپ جو معلومات استعمال کرتے ہیں اس سے آپ کو پیچھے ہٹنے دیں تاکہ آپ زیادہ جان بوجھ کر یہ طے کر سکیں کہ کیا لینا ہے۔ پہلے اپنے کام اور زندگی پر غور کیے بغیر زیادہ نتیجہ خیز یا تخلیقی بننا ناممکن ہے۔ آپ کے سب سے زیادہ نتیجہ خیز کام، ارادے طے کرنا، اور اپنے دماغ کو اتنا طاقتور بھٹکنے دینا۔

اپنے سب سے قیمتی نقطوں کی وضاحت کرنا ان حربوں میں سے ایک اور ہے۔

Machine Translated by Google

ایک بار جب آپ اسٹاک لے لیتے ہیں، یہاں دس خیالات ہیں کہ آپ اپنی عادات کو کس طرح تبدیل کر سکتے ہیں۔
جان بوجھ کر زیادہ قیمتی معلومات استعمال کریں۔ دو یا تین کوشش کرکے شروع کریں جو آپ کے ساتھ خاص طور پر مضبوطی سے گونجتے ہیں۔

.1ان چیزوں کا استعمال کریں جن کا آپ کو خیال ہے، خاص طور پر جب کچھ دوسرے کرتے ہیں۔
آپ جو معلومات لیتے ہیں اس کی فہرست بناتے وقت، آپ نے محسوس کیا ہو گا کہ آپ ان چیزوں کے استعمال سے لطف اندوز ہوتے ہیں جن کی دوسرے لوگ کم تعریف کرتے ہیں یا ان سے کتراتے ہیں۔
ہو سکتا ہے کہ آپ کو اپنے فارغ وقت میں کوڈنگ کورسز کرنا پسند ہو —ایک ایسی سرگرمی جو زیادہ تر لوگوں کے لیے کام کی طرح محسوس ہو سکتی ہے۔ یا آپ کو پیداوری کے بارے میں آڈیو بکس سننا پسند ہے (میں مجرم ہوں)۔

ان مہارتوں اور علم کو دوگنا کریں جو آپ کو دل لگی محسوس کریں۔ اس کے علاوہ اپنی پسند کے میڈیم کا انتخاب کریں —اگر آپ سن کر بہترین سیکھتے ہیں، تو طبعی کتابوں کے بجائے آڈیو بکس استعمال کرنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ بصری کو ترجیح دیتے ہیں تو آڈیو بک سننے کے بجائے TEDٹاکس دیکھنے کی کوشش کریں۔

.2کچھ کوڑے دان کو ختم کریں۔
غیر فعال طور پر بے مقصد ردی کی ٹوکری کا استعمال آپ کی زندگی میں کچھ بھی شامل نہیں کرتا ہے۔ دو اشیاء کا انتخاب کریں جو آپ کو حقیقی لطف نہیں لاتے، اور انہیں مکمل طور پر ختم کر دیں۔ ایسے مواد کی تلاش کریں جو لمحہ بھر میں حوصلہ افزائی کرتے ہوئے، بعد میں آپ کو مطمئن نہ کرے۔ اپنی توجہ کا دفاع کرنے میں بے رحم بنیں۔ جب بھی آپ ردی کی ٹوکری کا استعمال بند کرتے ہیں، آپ اپنی زندگی میں قدر بڑھانے کے لیے مفید چیز کے لیے جگہ بناتے ہیں۔

.3شامل کرنے کے لیے چند قیمتی چیزیں منتخب کریں ۔
آپ کون سی کارآمد کتابیں پڑھ سکتے ہیں، آپ کورسز لے سکتے ہیں، یا ایسی گفتگو کر سکتے ہیں جو بعد میں مفید ثابت ہو سکتی ہیں؟ کیا آپ اپنی مہارت کو اگلے درجے تک لے جانے کے لیے کسی خاص موضوع کے بارے میں مزید پیچیدہ معلومات استعمال کر سکتے ہیں؟ آپ اپنے بارے میں کیا بہتری لانا چاہتے ہیں، یا کام یا گھر کے بارے میں مزید جاننے کے لیے کیا خواہش مند ہیں؟

ہر بیکار چیز کے لیے کوئی قیمتی چیز شامل کریں جسے آپ ختم کرتے ہیں۔ خود کو دبائیں: سب سے قیمتی معلومات جو آپ استعمال کر سکتے ہیں وہ مواد ہے جو آپ کو چیلنج کرتا ہے اور عام طور پر آپ کی پوری توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔

.4نوٹس کریں کہ آپ آٹو پائلٹ موڈ پر کیا استعمال کرتے ہیں۔
جب آپ کی توانائی کم ہوتی ہے یا جب آپ ایک کام سے دوسرے کام میں منتقل ہوتے ہیں تو آپ جس چیز کا تعاقب کرتے ہیں اس پر خصوصی توجہ دیں۔ اکثر توجہ کی یہ چیزیں صرف آسان ہوتی ہیں اور آپ کی زندگی میں زیادہ اہمیت نہیں رکھتیں۔

جب آپ جس دوست کے ساتھ کھانا کھا رہے ہیں وہ چند منٹوں کے لیے ٹیبل چھوڑ دیتا ہے، تو آپ اپنے فون پر کون سی ایپس کھولتے ہیں؟ کیا آپ بیدار ہوتے ہی اپنے فون تک پہنچ جاتے ہیں؟ جب آپ آٹو پائلٹ پر انٹرنیٹ پر سرفنگ کر رہے ہوتے ہیں تو آپ کن سائٹوں پر جاتے ہیں؟

Machine Translated by Google

.5سبزیاں نکالیں۔ . . جان بوجھ کر

جب بھی آپ اپنے ارادے کو پورا کرتے ہیں تو آپ بالکل نتیجہ خیز ہوتے ہیں۔ یہ سچ ہے چاہے آپ کا مقصد نصابی کتاب کا ایک باب پڑھنا ہو یا گیم آف تھرونز کی چار اقساط دیکھنا ہو۔

اگر آپ سبزی خور کرنے جا رہے ہیں، تو نیت کے ساتھ ایسا کریں —آپ جو کچھ کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں اس کے لیے معیار طے کریں، جیسے کہ آپ کو ملنے والی اقساط کی تعداد، دیکھتے ہی دیکھتے آپ کیا کھائیں گے، آپ کیا کریں گے۔ بعد میں، اور اسی طرح. یہ نہ صرف آپ کو نیت کے ساتھ کام کرنے کی اجازت دیتا ہے بلکہ آپ کو کم قصوروار محسوس کرنے کی اجازت دیتا ہے تاکہ آپ حقیقت میں خود سے لطف اندوز ہوں ۔

.6دوبارہ اندازہ لگائیں کہ آپ کیا کھا رہے ہیں جیسا کہ آپ اسے استعمال کر رہے ہیں۔

جو کچھ آپ استعمال کرتے ہیں اس کے بارے میں زیادہ منتخب ہونے کے علاوہ، آپ کو مواد کا دوبارہ جائزہ لینا چاہیے جیسے آپ اسے استعمال کرتے ہیں —کسی بھی چیز کو چھوڑنا یا اسکیم کرنا جو آپ کے وقت کے قابل نہیں ہے۔
Zeigarnikاثر ہمیں اس بات کو ختم کرنے پر مجبور کرتا ہے جو ہم شروع کرتے ہیں، لیکن ہر منٹ جو ہم کسی بیکار چیز پر صرف کرتے ہیں وہ ایک منٹ ہے جو ہم کسی مفید چیز پر کام کرنے سے محروم ہو جاتے ہیں۔
ایک کتاب، فلم، یا ٹی وی سیریز شروع کرنے کے بعد، راستے میں اندازہ لگائیں کہ آیا آپ
آخر تک اس کا پیچھا کرنا چاہئے.

.7اپنی توجہ کے لیے بولی لگانے کے لیے چیزیں حاصل کریں ۔

اپنے وقت اور توجہ کے لیے پوڈ کاسٹ، ٹی وی شوز، فلموں اور کتابوں کی تفصیل دیکھیں۔

آپ کو ہر اس پوڈ کاسٹ کو سننے کی ضرورت نہیں ہے جو خود بخود ڈاؤن لوڈ ہو جائے، ہر ایک اپنے DVRریکارڈ کو دکھاتا ہے، یا ہر وہ کتاب جسے دوست تجویز کرتا ہے۔ یہ فیصلہ کرنا کہ آیا کوئی چیز آپ کی توجہ کے قابل ہے، ایک اضافی قدم اٹھاتا ہے، لیکن یہ ایک ایسا فیصلہ ہے جس سے گھنٹوں کی بچت ہو گی اور پھر آپ کسی بہتر چیز کے لیے وقف کر سکتے ہیں۔

.8اس لمحے میں، زوم آؤٹ کریں۔

اگر آپ کو استعمال کرنے کے لیے چند مختلف چیزوں کے درمیان فیصلہ کرنے میں دشواری ہو رہی ہے تو بڑے ٹائم فریم میں زوم آؤٹ کرنے کی کوشش کریں۔
اگر آپ سوشل میڈیا سائٹس پر کوئی بھی وقت گزارتے ہیں، تو آپ ان عجیب و غریب تسلی بخش کھانا پکانے والی ویڈیوز سے واقف ہوں گے جن میں دکھایا گیا ہے کہ پورا کھانا آدھے منٹ میں بنتا ہے۔ پالک ایک سیکنڈ میں اس کے سائز کا پانچواں حصہ کم ہو جاتی ہے اور چکن کے چھوٹے ٹکڑے دو سیکنڈ میں پک جاتے ہیں۔ آپ اس مواد کو زوم آؤٹ کر سکتے ہیں جسے آپ اسی طرح استعمال کرنے پر غور کر رہے ہیں۔ ہم کہتے ہیں کہ آپ اپنے آپ کو ایک گھنٹہ ڈھونڈتے ہیں جس طرح آپ چاہتے ہیں۔ دور سے اپنی زندگی کا مشاہدہ کرنے کے لیے ایک قدم پیچھے ہٹیں۔ اگر اسے بتیس سیکنڈ کی ویڈیو میں تیز کر دیا جائے تو آپ خود کو اس وقت میں کیسے دیکھنا چاہیں گے؟

کیا آپ اپنے آپ کو صوفے پر بلاب کی طرح لیٹا ہوا دیکھنا چاہیں گے جو شرلاک کو دیکھ رہے ہیں؟
Netflixیا آپ کے ٹیبلیٹ پر بے فکری سے ٹیپ کرنا؟ یا کیا آپ اپنی کتاب کے سو صفحات پر مشتمل ویڈیو دیکھیں گے؟ اپنے اعمال کے اثرات کا مشاہدہ کرنے کے لیے زوم آؤٹ کرنا آپ کو مزید قیمتی معلومات استعمال کرنے پر مجبور کرے گا۔

Machine Translated by Google

.9بے تکلفی میں سرمایہ کاری کریں۔

اپنی مہارت کی حدود سے باہر چیلنج کرنے والی چیزوں کا استعمال کریں، جو آپ کو زیادہ متضاد کنکشن بنانے پر مجبور کرتی ہیں۔ جتنے زیادہ مختلف نقطوں کو آپ جوڑتے ہیں، اتنے ہی زیادہ قیمتی کنکشن اکثر ختم ہوتے ہیں۔

اپنے براؤزر کے ہوم پیج کو ویکیپیڈیا کے "بے ترتیب مضمون" بک مارک کے ساتھ کھولنے کے لیے سیٹ کریں۔
Redditپر AMA (Ask Me Anything)سیکشن کو دیکھیں، جہاں عالمی شہرت یافتہ ماہرین روزمرہ کے لوگوں کے مشہور سوالات کے جوابات دیتے ہیں۔ ایک ایسا بینڈ دیکھیں جس کے بارے میں آپ نے کبھی نہیں سنا ہوگا۔ کسی ایسے موضوع پر کتاب پڑھیں جس کے بارے میں آپ کچھ نہیں جانتے۔ کسی ایسے مضمون کی کلاس لیں جس کے بارے میں آپ ہمیشہ سے متجسس رہے ہوں جیسے لحاف، رقص، یا عوامی تقریر۔ ایک تاریخی شخصیت کے بارے میں ایک سوانح حیات اٹھائیں جس کا نام آپ جانتے ہیں لیکن جس کی زندگی کی کہانی آپ نہیں جانتے۔
میں نے چند ماہ قبل آئی فون ایپس کوڈنگ کے آن لائن کورس کے لیے سائن اپ کیا تھا۔
آج یہ میرے فارغ وقت میں کرنا میری پسندیدہ چیزوں میں سے ایک ہے۔

.10قیمتی چیز کو دوگنا کریں۔

کچھ ایسے موضوعات ہیں جن کے بارے میں آپ زیادہ جانتے ہیں، اور کچھ ایسی چیزیں ہیں جن میں آپ دنیا کے تقریباً کسی سے بھی بہتر ہیں۔ آپ ان مخصوص موضوعات یا مہارتوں کے ارد گرد جتنے زیادہ نقطے جمع کریں گے، آپ اتنے ہی ماہر بن جائیں گے۔

ہر ایک بیکار چیز کے لیے جسے آپ ختم کرتے ہیں، اس چیز کو دوگنا کرنے پر غور کریں جو آپ ہیں۔
پہلے سے ہی اچھا ہے یا ایک ایسا مضمون جس کے بارے میں آپ بہت کچھ جانتے ہیں۔ اگر آپ استاد ہیں، مثال کے طور پر، کام کے بعد آٹو پائلٹ موڈ پر Netflixکو چلانے کے بجائے، نئی پیشہ ورانہ مہارتوں میں سرمایہ کاری کرنے کے لیے کورس کرنے پر غور کریں۔ جب آپ اس پر دگنا ہو جائیں گے جو آپ پہلے ہی کر چکے ہیں، تو آپ حیران رہ جائیں گے کہ آپ کتنے زیادہ پیداواری اور تخلیقی بن جاتے ہیں۔

جادو کی طرح

جیسے جیسے ہم کسی خاص موضوع کے گرد نقطوں کے ایک نکشتر کو جمع کرتے رہتے ہیں، خیالات ایک دوسرے پر استوار ہونے لگتے ہیں۔ بالآخر خیالات جادو بن جاتے ہیں۔
مجھے برطانوی سائنس فکشن مصنف آرتھر سی کلارک کا یہ اقتباس پسند ہے: "کوئی بھی کافی
جدید ٹیکنالوجی جادو سے الگ نہیں ہے۔ میں یہ بحث کرنے کے لیے ایک قدم آگے بڑھوں گا کہ کوئی بھی کافی پیچیدہ فیصلہ یا خیال بھی جادو سے الگ نہیں ہے۔
جب بھی ہم نقطوں کے پیچیدہ نیٹ ورک کو نہیں سمجھتے ہیں جو کسی نتیجے میں حصہ ڈالتے ہیں، ہم اسے جادو یا ذہین سے منسوب کرتے ہیں۔
مجھے جادو کی چالوں کا جنون ہے جب سے مجھے یاد ہے، لیکن مجھے پتہ چلا
ایک پیچیدہ وہم کے پیچھے کا کام خود چال کو دیکھنے سے کہیں زیادہ اطمینان بخش ہے۔
وہم اس لمحے جادوئی ہونا بند ہو جاتا ہے جب آپ کو معلوم ہوتا ہے کہ وہ کیسے ہو گئے ہیں —لیکن یہ سیکھنا کہ وہ کیسے ہو گئے ہیں، اپنے آپ میں ایک یوریکا لمحے کی طرح محسوس ہوتا ہے، جیسا کہ گڑبڑ شدہ پہیلی کے ٹکڑوں کا ایک سیٹ جگہ پر بند ہو جاتا ہے۔

ایک جادوگر کی طرح، ایک باصلاحیت کے طریقے پراسرار ہوتے ہیں- جب تک کہ آپ ان رابطوں کے جال کو نہیں الجھتے جو ان کی طرف لے جاتا ہے۔ یہ افراد عام طور پر زیادہ تجربہ رکھتے ہیں، انہوں نے زیادہ گھنٹے جان بوجھ کر مشق کی ہے، اور، سب سے اہم، کسی اور کے مقابلے میں زیادہ نقطوں کو جوڑ دیا ہے۔ جیسا کہ مصنف میلکم گلیڈویل نے لکھا: "پریکٹس وہ چیز نہیں ہے جو آپ ایک بار اچھے ہونے کے بعد کرتے ہیں۔ یہ وہ کام ہے جو آپ کرتے ہیں جو آپ کو اچھا بناتا ہے۔"

Machine Translated by Google

البرٹ آئن سٹائن بلاشبہ ایک باصلاحیت تھا- اس نے مزید نقطوں کو جوڑا، زیادہ منفرد طریقوں سے، تقریبا کسی دوسرے انسان کے مقابلے میں. اس کے ساتھ ہی وہ انہی ذہنی حدود کا پابند تھا جو ہم سب ہیں۔ عمومی نظریہ اضافیت جیسے خیال کو تصور کرنے کے لیے، اسے نقطوں کی ایک ناقابل یقین تعداد کو جمع کرنا اور جوڑنا پڑا تاکہ وہ فطرت اور ریاضیاتی تصورات سے خیالات کو جوڑ سکے، ایسا کنکشن بنا سکے جو دوسروں کے پاس نہیں تھا۔ اپنے دماغ کو عادتاً بھٹکنے دینے کے لیے، وہ گھنٹوں وائلن بجاتا رہا ۔ جیسا کہ اس نے کہا، "میرے پاس کوئی خاص قابلیت نہیں ہے، میں صرف جذباتی طور پر متجسس ہوں۔"

سوالات پوچھنا جیسے "ہلکی شہتیر کے ساتھ دوڑنا کیسا ہوگا؟" اس نے اپنے نظریہ اضافیت کو مرتب کرنے کے لیے نقطوں کے پیچیدہ جال کاتا۔ اپنی کامیابیوں کے باوجود، یہاں تک کہ آئن سٹائن بھی امپوسٹر سنڈروم کا شکار تھا، ایک بار اپنی بیوی ایلسا کو اپنے ہوٹل کے کمرے کے باہر ایک ہزار لوگوں کی خوشامد سنتے ہوئے کہا، "مجھے ڈر ہے کہ ہم دھوکے باز ہیں۔ ہم ابھی تک جیل میں ہی رہیں گے۔"

جب کہ ہم اکثر ایک تنہا، کارفرما جینیئس کی کہانی کو مجبور پاتے ہیں، لیکن تمام ذہین کے پاس عظمت کو حاصل کرنے کے لئے وقت اور کوشش کریں. اس میں موزارٹ بھی شامل ہے، جس نے اپنی پہلی سمفنی آٹھ سال کی عمر میں لکھی تھی۔ ڈینیل لیویتین، جو کہ موسیقی پر یہ آپ کا دماغ ہے کے مصنف نے موزارٹ کی موسیقی کی ذہانت کے حساب سے ایک نظریہ پیش کیا۔ "ہم نہیں جانتے کہ موزارٹ نے کتنی مشق کی،" لیوٹین لکھتے ہیں، "لیکن اگر اس نے دو سال کی عمر میں شروعات کی اور ہفتے میں بتیس گھنٹے کام کیا (کافی ممکن ہے، اپنے والد کی ایک سخت ٹاسک ماسٹر کے طور پر شہرت کو دیکھتے ہوئے) وہ اپنا پہلا کام کرتا۔ آٹھ سال کی عمر تک 10,000گھنٹے۔" "دس ہزار گھنٹے کا قاعدہ" ایک مقبول ہے -یہ کوشش کی مشق کی طوالت ہے، کچھ کا کہنا ہے کہ ایک خاص مہارت کے ساتھ ماہرانہ سطح کی کارکردگی کو حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے۔ اگرچہ یہ اصول ہر معاملے میں لاگو نہیں ہوتا ہے —آپ شاید کم وقت میں عالمی معیار کے ماسٹر چاکلیٹ بار کھانے والے بن سکتے ہیں —یہ کافی حد تک قابل اعتماد پیمانہ ہے۔ دس ہزار گھنٹے کسی خاص موضوع یا مہارت کے گرد نقطوں کا ایک بھرپور نکشتر بنانے کے لیے کافی ہیں۔

سکیٹر فوکس کو عادت بنانا

مجھے امید ہے کہ اب تک میں نے آپ کو سکیٹر فوکس موڈ کے قابل ذکر فوائد پر فروخت کر دیا ہے۔ Scatterfocusآپ کو مختلف خیالات اور تجربات، ریچارج، اور مستقبل کے لیے منصوبہ بندی کے درمیان مفید روابط تلاش کرنے دیتا ہے۔ ان فوائد کو حاصل کرنے کے لیے، آپ کو بس اپنے دماغ کو آرام اور بھٹکنے دینا ہوگا -ترجیحاً کچھ عادتاً کام کرتے ہوئے۔

آپ کو کتنی بار اپنی توجہ کو بکھیرنا چاہئے اس کا انحصار بہت سے عوامل پر ہوگا۔ کے لیے ایک، یہ اس بات سے منسلک ہوگا کہ آپ ہائپر فوکس کرنے کی اپنی صلاحیت کو کتنی بار استعمال کرتے ہیں (اور ری چارج کرنے کی ضرورت ہے)۔ ہائپر فوکس دماغی توانائی استعمال کرتا ہے، جبکہ سکیٹر فوکس توانائی بحال کرنے والا ہے۔

آپ کی توجہ کو بکھیرنا خاص طور پر فائدہ مند ہو گا جب آپ کا کام اس کا تقاضا کرتا ہے۔ آپ زیادہ پیچیدہ، مختلف خیالات کو جوڑتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ تجربات ڈیزائن کرنے کے ذمہ دار محقق ہیں یا کہانی کی لکیریں بنانے والے ویڈیو گیم ڈیزائنر ہیں تو آپ کو اپنی توجہ زیادہ بکھرنی چاہیے۔ آپ کے کام کے لیے جتنی زیادہ تخلیقی صلاحیتوں کی ضرورت ہوتی ہے، اتنی ہی کثرت سے آپ کو اپنی توجہ کو بکھیرنا چاہیے۔ زیادہ تر معاملات میں، آج کا علمی کام اتنی ہی تخلیقی صلاحیتوں سے فائدہ اٹھاتا ہے جتنا ہم اس تک پہنچا سکتے ہیں۔

آخر میں، جس فریکوئنسی کے ساتھ آپ اپنی توجہ بکھیرتے ہیں اس سے یہ ظاہر ہونا چاہیے کہ یہ کتنا ضروری ہے کہ آپ اپنے کام کے لیے صحیح نقطہ نظر تلاش کریں۔ میرا ایک اور پسندیدہ اقتباس ابراہم لنکن کا ہے، جس نے کہا تھا، "مجھے درخت کاٹنے کے لیے چھ گھنٹے دیں اور

Machine Translated by Google

میں کلہاڑی کو تیز کرنے میں پہلے چار خرچ کروں گا۔" چاہے ہم گھر کی تزئین و آرائش کے منصوبے کی منصوبہ بندی کر رہے ہوں، اپنی ٹیم کا بجٹ مختص کر رہے ہوں، یا ایک تحقیقی مطالعہ ڈیزائن کر رہے ہوں، ہم اس کام کے لیے جو طریقہ اختیار کرتے ہیں وہ اہم ہے۔ ہم جتنا زیادہ سکیٹر فوکس وقت طے کریں گے جیسا کہ ہم ایک منصوبہ بنا رہے ہیں، اتنا ہی زیادہ وقت ہم بعد میں بچائیں گے۔

دماغ کو ہائپر فوکس اور سکیٹر فوکس کے درمیان سوئچ کرنے کے لیے چند منٹ درکار ہوتے ہیں۔
لہٰذا، کم از کم پندرہ منٹ کے سکٹر فوکس بریک لینے سے دن بھر وقت کے چھوٹے ٹکڑوں سے فائدہ اٹھانے کی کوشش کرنے سے بہتر نتائج برآمد ہوں گے۔
لیکن یہاں تک کہ مختصر وقفے آپ کو زیادہ تخلیقی بننے میں مدد کریں گے، کیونکہ اگرچہ وہ پیچیدہ یوریکا بصیرت کو اکٹھا کرنے کے لیے کافی وقت نہیں چھوڑ سکتے ہیں، وہ یقینی طور پر آپ کو آگے کیا کرنا ہے، آرام کرنے کے ارادے طے کرنے کے قابل بنائیں گے، اور کھلی ہوئی لوپس کو پکڑیں گے۔ آپ کے دماغ کے اوپر. سکیٹر فوکس کے تینوں ذائقے —عادت، کیپچر، اور مسئلہ کرنچنگ —چھوٹے اور بڑے دونوں ادوار میں کام کرتے ہیں، حالانکہ یہ آپ کو طویل دورانیے میں مزید فوائد فراہم کریں گے۔

کام کے وقفوں پر سکیٹر فوکس موڈ میں داخل ہونے کے ساتھ ساتھ، اور بھی بے شمار ہیں۔
دن کے وقت سکیٹر فوکس لگانے کے مواقع: •رات 8:00بجے سے صبح 8:00بجے کے درمیان انٹرنیٹ سے رابطہ منقطع کریں •جب آپ کوئی کام ختم کرتے ہیں تو نوٹس کریں، اور اسے اپنی توجہ کو بکھیرنے کے لیے بطور اشارہ استعمال کریں۔

تھوڑی دیر کے لئے.

•سستی الارم گھڑی خریدیں تاکہ آپ فوری طور پر اپنے فون سے مشغول نہ ہوں۔
جب تم جاگو. •صرف ایک نوٹ پیڈ لے کر کافی لینے کے لیے پیدل چلیں۔ •اپنے لیے ایک چیلنج کے طور پر، اپنے فون کو پورے دن کے لیے گھر پر چھوڑ دیں۔ •ایک اضافی لمبا شاور لیں۔ •اپنے آپ کو پانچ منٹ کے لیے بور کریں اور دیکھیں کہ کن خیالات سے گزرتے ہیں۔

آپ کا سر
•خلفشار پر قابو پائیں اور اپنے ماحول کو آسان بنائیں تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ اگلی بار جب آپ تخلیقی مشغلہ کریں گے تو آپ کی توجہ زیادہ نہ ہو۔ •کوئی تفریحی چیز دیکھنے کے بجائے موسیقی بجاتے ہوئے کھانا پکائیں۔ •فطرت کی سیر کے لیے جائیں۔ •آرٹ گیلری کا دورہ کریں۔ •موسیقی یا پوڈ کاسٹ کے بغیر ورزش کریں۔

معروضی طور پر، scatterfocusکافی غیر پیداواری لگ سکتا ہے. آپ ایک بس میں ہیں جو کھڑکی سے باہر دیکھ رہے ہیں۔ آپ فطرت کے ذریعے چل رہے ہیں یا ہیڈ فون کے بغیر جاگنگ کر رہے ہیں۔
آپ انتظار گاہ میں ہیں اپنے فون پر ٹیپ کرنے کے بجائے نوٹ پیڈ میں لکھ رہے ہیں۔ اگرچہ آپ مصروف نظر نہیں آتے، آپ کا دماغ ضرور ہے۔
سکیٹر فوکس آپ کے دماغ کا سب سے تخلیقی موڈ ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے ہائپر فوکس کے ساتھ، یہ اتنا ہی وقت گزارنے کے قابل ہے جتنا آپ اس کی مشق کر سکتے ہیں۔

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

باب
10

مل کر کام کرنا

ملاوٹ ہائپر فوکس اور سکیٹر فوکس

بہت سے طریقوں سے ہائپر فوکس اور سکیٹر فوکس مکمل مخالف ہیں۔ کسی بھی لمحے، ہم یا تو کچھ کر رہے ہیں (بیرونی توجہ کے ساتھ) یا کسی چیز کے بارے میں سوچ رہے ہیں (اندرونی توجہ کے ساتھ)۔ ہم ایک ہی وقت میں ہائپر فوکس موڈ اور سکیٹر فوکس موڈ دونوں میں رہنے سے قاصر ہیں۔

ان تمام طریقوں کے لیے جن میں وہ مختلف ہیں، اگرچہ، دونوں طریقوں کے لیے ایک ساتھ کام کرنے کے بہت سے مفید مواقع موجود ہیں۔ جب ہم توجہ مرکوز کرتے ہیں تو ہم نقطوں کو کھاتے اور جمع کرتے ہیں۔ جب ہم اپنی توجہ بکھیرتے ہیں تو ہم ان نقطوں کو جوڑ دیتے ہیں۔ ہائپر فوکسنگ ہمیں مزید یاد رکھنے کی اجازت دیتی ہے، جس سے سکیٹر فوکس موڈ میں بنائے گئے زیادہ قیمتی کنکشن ہوتے ہیں۔
Scatterfocusہمیں ری چارج کرنے دیتا ہے، جس کے نتیجے میں ہائپر فوکس کو مزید توانائی ملتی ہے۔ scatterfocusمیں جو بصیرتیں ہم دریافت کرتے ہیں وہ بعد میں بہتر کام کرنے میں ہماری مدد کرتے ہیں۔ ان طریقوں اور دیگر طریقوں سے، جان بوجھ کر ہماری توجہ کا انتظام کرنا مرکب فوائد کے ساتھ ایک مشق ہے۔
ایسی کئی حکمت عملییں ہیں جنہیں آپ تعینات کر سکتے ہیں جو آپ کو ہائپر فوکس اور سکیٹر فوکس دونوں کا زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے دیتے ہیں۔ یہ حکمت عملی اس بات سے قطع نظر مدد کرے گی کہ آپ کس موڈ میں ہیں۔

اپنی خوشی میں سرمایہ کاری کریں۔

اگر آپ خوشی کے موضوع پر بہت سی کتابوں، مضامین اور تحقیق کے دیگر کاموں کو دیکھتے ہیں، تو امکان ہے کہ آپ کو صرف موجود نصیحتوں کی وجہ سے افسردہ ہونے کا امکان ہے۔ اس میں سے کچھ مفید ہیں، لیکن بہت سے خالی وعدے بھی کئے جاتے ہیں.
خوشی میں جائز سرمایہ کاری اور کے درمیان فرق کرنا ضروری ہے۔
صرف زیادہ مثبت سوچنا۔ دو ٹوک الفاظ میں، مثبت سوچ آپ کو زیادہ خوش یا نتیجہ خیز بنانے کے لیے کام نہیں کرتی۔ درحقیقت، تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ یہ متضاد ہے۔
ایک تحقیق میں، زیادہ وزن والی عورت پتلی ہونے کا تصور کرتی ہے، ایک سال میں اس کا وزن اتنا ہی کم ہوتا ہے۔ دوسرے میں، جتنے زیادہ پوسٹ سرجری کے مریض اپنی صحت یابی کے بارے میں تصور کرتے ہیں، ان کی حالت میں بہتری اتنی ہی سست ہوتی ہے۔ دیگر مطالعات میں، مستقبل کے بارے میں مثبت تصور کرنے سے شرکاء کو ٹیسٹوں میں بدتر کارکردگی کا سامنا کرنا پڑا، لوگوں کے نئے رومانوی تعلقات میں داخل ہونے کی مشکلات میں کمی آئی، روزمرہ کی زندگی میں کم مہارت حاصل ہوئی، اور یہاں تک کہ لوگوں کو خیرات میں کم حصہ ڈالنے پر مجبور کیا۔

مثبت سوچ ہمیں اس وقت کامیاب محسوس کرنے دیتی ہے، لیکن ایک بنانے کی قیمت پر
بعد میں کامیاب ہونے کا اصل منصوبہ۔ عملی طور پر، مثبت سوچ اور خواہش مند سوچ میں بہت کم فرق ہے۔

ہماری خوشی کی سطح کو بڑھانے کے لیے کیا کام کرتا ہے ؟ ان چیزوں پر وقت گزارنا جو ہمارے مثبت اثرات کی سطح کو بڑھاتے ہیں: ہم کتنا اچھا محسوس کرتے ہیں۔ حقیقی تحقیق کا ایک خزانہ ہے جو یہ ظاہر کرتا ہے کہ خوش رہنے سے ہمیں اپنی توجہ کا انتظام کرنے میں مدد ملتی ہے، ساتھ ہی

Machine Translated by Google

ہماری خوشی کی سطح کو بڑھانے کے ثابت شدہ طریقے تجویز کرنا۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ ہم اپنی خوشی میں جتنا زیادہ سرمایہ کاری کرتے ہیں، ہم ہائپر فوکس موڈ میں اتنے ہی زیادہ پیداواری ہوتے ہیں اور ہم سکیٹر فوکس موڈ میں اتنے ہی زیادہ تخلیقی ہوتے ہیں۔

اس کی وجہ جاننے سے پہلے، یہ بات قابل غور ہے کہ آپ اس کتاب میں دیے گئے نظریات پر عمل کرنے سے اپنے آپ کو زیادہ خوش محسوس کر سکتے ہیں۔ جب آپ کا ذہن آپ کی مرضی کے خلاف گھومتا ہے، تب بھی آپ غیر جانبدار موضوعات پر بھٹکتے ہوئے کافی حد تک مطمئن ہوتے ہیں۔

جب آپ کا دماغ غیر ارادی طور پر کسی مثبت موضوع کی طرف بھٹکتا ہے تو آپ اتنے ہی خوش ہوتے ہیں جیسے آپ کسی غیر معمولی چیز پر توجہ مرکوز کرتے وقت ہوتے ہیں۔ ہائپر فوکس کی مشق کرنا اور کم خلفشار کے ساتھ کام کرنا موجودہ پر زیادہ توجہ مرکوز کرنے میں مدد کرتا ہے۔ جان بوجھ کر اپنے دماغ کو بھٹکنے دینا جرم، شک اور تناؤ کو اس عمل سے نکال دیتا ہے، کیونکہ آپ اپنی مرضی کے خلاف ایسا کرنے کی بجائے آرام کرنے کا انتخاب کرتے ہیں۔ عام طور پر، ایک آوارہ ذہن ہمیں کم خوش کرتا ہے، جب تک کہ ہم کسی ایسی چیز کے بارے میں نہ سوچیں جس میں ہماری دلچسپی ہو، کوئی مفید چیز، یا کوئی نئی چیز۔ — Scatterfocusدماغ کے بھٹکنے کی جان بوجھ کر شکل —ہمیں تینوں کا تجربہ کرنے دیتا ہے۔

کیوں، بالکل، خوشی میں سرمایہ کاری پیداوری اور تخلیقی صلاحیتوں کو فروغ دیتی ہے؟

سب سے پہلے، اور سب سے اہم، ایک مثبت موڈ آپ کی توجہ کی جگہ کے سائز کو بڑھاتا ہے، قطع نظر اس کے کہ آپ کس موڈ میں ہیں۔

جب آپ خوش ہوتے ہیں، تو آپ کے دماغ کے منطقی حصے میں ڈوپامائن کی مقدار بڑھ جاتی ہے، جو آپ کو زیادہ توانائی اور جوش کے ساتھ اپنے کام تک پہنچنے کی طرف لے جاتی ہے —اور چونکہ آپ کے پاس کام کرنے کے لیے زیادہ توجہ دینے کی جگہ ہے، اس لیے آپ کے پاس وہ وسائل ہیں جن کی آپ کو ضرورت ہے۔ زیادہ گہرائی سے توجہ مرکوز کریں اور مزید کام کریں۔ اچھے موڈ میں رہنا آپ کو پرواز پر معلومات کو یاد کرنے میں بھی بہتر بناتا ہے۔ آپ معلومات کو بھی زیادہ فعال طور پر استعمال کرتے ہیں: آپ جتنے زیادہ خوش ہوں گے، اتنے ہی زیادہ امکان ہے کہ آپ نئے اور دلچسپ طریقوں سے آئیڈیاز کو اکٹھا کریں گے، اور اتنا ہی بہتر ہے کہ آپ "فنکشنل فکسڈنس" پر قابو پا سکیں گے اور، میک گایور کی طرح، واقفیت کے لیے نئے استعمالات دیکھیں۔ چیزیں خوشی آپ کو مزید مختلف قسم کی تلاش کرنے کی ترغیب دیتی ہے -لیکن خطرناک قسم کی نہیں۔

دوسری طرف، منفی موڈ آپ کی توجہ کی جگہ کے سائز کو سکڑتا ہے۔

ناخوش لوگ کم پیداواری ہوتے ہیں۔ آپ جتنے کم خوش ہوں گے، اتنا ہی زیادہ آپ کا دماغ آپ کی مرضی کے خلاف گھومتا ہے، اور جو کچھ آپ کے سامنے ہے اس پر آپ اتنی ہی کم توجہ دیتے ہیں۔ آپ جتنا کم خوش محسوس کریں گے، خلفشار پر قابو پانا اتنا ہی اہم ہے، کیونکہ آپ کے پاس ان کے خلاف مزاحمت کرنے کے لیے کم توجہ کی جگہ اور توانائی ہے۔ جب آپ منفی محسوس کر رہے ہوتے ہیں تو وہ جگہیں جہاں آپ کا دماغ گھومتا ہے وہ بھی مختلف ہوتے ہیں —آپ اس وقت پیش آنے والے واقعات کے بارے میں سوچتے ہوئے ماضی بعید میں جانے کا زیادہ امکان رکھتے ہیں ۔ قلیل مدت میں آپ کی پیداواری صلاحیت متاثر ہوتی ہے- جب آپ کا ذہن ماضی کی طرف زیادہ بھٹکتا ہے، تو آپ مستقبل کے لیے کم منصوبہ بندی کرتے ہیں اور کم پیداواری خیالات جمع کرتے ہیں۔ اور ایک ہی وقت میں جب آپ کے ناپسندیدہ ذہن کی بھٹکنے والی اقساط میں اضافہ ہوتا ہے، وہ کم خوشگوار اور نتیجہ خیز ہو جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ منفی موڈ میں آپ جن مسائل سے نمٹ رہے ہیں ان پر گرفت کرنا بہت ضروری ہے: جب بھی آپ کو دکھی محسوس ہوتا ہے، آپ اکثر کئی سنگین مسائل سے بھی نمٹتے ہیں۔ زیگرنک اثر —جو حل نہ ہونے والے مسائل کو ذہن کے سامنے رکھتا ہے —آپ کو ان کے بارے میں مزید سوچنے پر مجبور کرتا ہے۔

جو لوگ ناخوش ہیں وہ بھی رکاوٹ کے بعد دوبارہ توجہ مرکوز کرنے میں زیادہ وقت لیتے ہیں اور اپنی ناکامیوں پر زیادہ توجہ دیتے ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق، وہ عادات جو ہمارے دماغ کو کم بھٹکنے کی تربیت دیتی ہیں—جیسے ذہن سازی اور مراقبہ—یہاں تک کہ "افسردگی کے شکار افراد کو صحت یاب کرنے میں دوبارہ لگنے کو کم کرنے میں موثر ہے۔

Machine Translated by Google

اگرچہ اس بارے میں بہت کم تحقیق ہوئی ہے کہ جب آپ خوش ہوتے ہیں تو آپ کی توجہ کی جگہ کس حد تک پھیلتی ہے، خوشی کے ماہر اور ہارورڈ سے تربیت یافتہ ماہر نفسیات شان اچور نے پایا کہ خوش لوگ منفی یا غیر جانبدار حالت میں رہنے والوں کے مقابلے میں 31فیصد زیادہ پیداواری ہوتے ہیں۔ خوشی آپ کو سکیٹر فوکس موڈ میں زیادہ تخلیقی بننے میں بھی مدد دیتی ہے۔ جب آپ مثبت ذہن میں ہوتے ہیں تو آپ کو مسائل کے بصیرت انگیز حل کا تجربہ کرنے کا زیادہ امکان ہوتا ہے، جو کہ حیرت کی بات نہیں ہے، اس لیے کہ آپ کے دماغ میں کام کرنے کے لیے زیادہ توجہ دینے والی جگہ اور توانائی موجود ہے۔

پھر، ہم سائنس کی دریافتوں کو استعمال کرتے ہوئے اپنی خوشی میں کیسے سرمایہ کاری کر سکتے ہیں؟
میری پسندیدہ تحقیق میں سے ایک -وہی ایک جس نے دریافت کیا کہ ہم 47فیصد خرچ کرتے ہیں۔
دن میں خواب دیکھنے کے ہمارے وقت کا -دن بھر میں ہزاروں شرکاء کے نمونے لیے، دو سوالات پوچھے: وہ مضامین کیا کر رہے تھے جب ان کا نمونہ لیا گیا تھا (شرکاء کو ان کے فون پر ایک اطلاع موصول ہوئی تھی)، اور وہ اس کام کو کرتے ہوئے کتنا خوش ہوئے؟ مطالعہ کی اشاعت کے وقت، محققین کو ہزاروں مضامین سے 250,000سے زیادہ جوابات موصول ہوئے تھے۔ یہاں سرفہرست پانچ سرگرمیاں ہیں جنہوں نے انہیں سب سے زیادہ خوشی بخشی: .1موسیقی سننا .2بجانا .3بات کرنا اور اپنے رشتوں میں سرمایہ کاری کرنا .4ورزش کرنا .5محبت کرنا یہ بات قابل غور ہے کہ جب ہم محبت کرتے ہیں تو ہمارے دماغ کم سے کم بھٹکتے ہیں -اور یہ کہ

ہم کسی اور کام کے مقابلے میں ایسا کرنے میں نمایاں طور پر خوش ہیں۔ اور کچھ قریب نہیں آتا۔ (واقعی اپنی توجہ میں سرمایہ کاری کرنے کے لیے، پانچوں کام ایک ساتھ کرنے کی کوشش کریں۔)
ان سرگرمیوں کے ساتھ ساتھ کئی دوسری عادات بھی ہیں جو ثابت ہوچکی ہیں۔
لوگوں کو خوش کرنے کے لیے۔ خوشی کے میدان میں میرے پسندیدہ محققین میں سے ایک مذکورہ بالا شان اچور ہے، جو خوشی کا فائدہ کے مصنف ہیں۔ کتاب میں، اور اپنی TEDٹاک میں، شان آپ کی خوشی کو تقویت دینے کے لیے سائنس کی حمایت یافتہ چند حکمت عملی پیش کرتا ہے۔ ان کی چند اہم تجاویز:

•ہر دن کے آخر میں تین چیزوں کو یاد کرنا جن کے لیے آپ شکر گزار ہیں 3)کے اصول کا ایک اچھا ساتھی حربہ، جس پر باب 3میں بحث کی گئی ہے) •ہر دن کے اختتام پر آپ کو ایک اچھے تجربے کے بارے میں جرنلنگ کرنا •غور کرنا (باب دیکھیں) • (5احسان کا بے ترتیب عمل انجام دینا

جب کہ مزاج اور رویے ضروری نہیں کہ نقطے اور خیالات ہوں جن پر آپ توجہ مرکوز کر سکتے ہیں۔
یاد رکھیں، وہ اس بات پر بہت اثر انداز ہوتے ہیں کہ آپ کس طرح سمجھتے ہیں اور آپ کی توجہ کی جگہ میں کیا ہے، اور وہ خود آپ کی توجہ کی جگہ کے سائز کو متاثر کرتے ہیں۔ خوشی گلابی رنگ کی عینک ہے جسے ہم اپنی توجہ کی جگہ پر رکھتے ہیں، جو ہمیں اپنے تجربات سے زیادہ نتیجہ خیز اور تخلیقی انداز میں منسلک کرنے کی اجازت دیتا ہے۔

اگر آپ کو فروغ دینے کی ضرورت ہے تو، کوشش کرنے کے لیے ان فہرستوں میں سے ہر ایک سے چند آئٹمز چنیں۔ اس فرق پر غور کریں جو وہ آپ کے لیے کرتے ہیں۔ تمام نو خیالات کو آزمائیں، اور جو کام کرتا ہے اسے جاری رکھیں۔ دن کے اختتام پر، یہ حکمت عملی نہ صرف آپ کو زیادہ خوش کریں گی بلکہ یہ آپ کو مزید نتیجہ خیز اور تخلیقی بھی بنائیں گی۔

Machine Translated by Google

اپنی توانائی کی سطحوں کے ارد گرد کام کریں۔

جیسا کہ آپ نے شاید تجربہ کیا ہو گا، دن کے دوران توانائی کی سطح مستقل کے سوا کچھ بھی نہیں ہے۔ وہ اس کے مطابق اتار چڑھاؤ آتے ہیں جب آپ کے جسم کو سب سے زیادہ توانائی حاصل کرنے کا پروگرام بنایا جاتا ہے (مثال کے طور پر، اگر آپ ابتدائی پرندے یا رات کا الّو ہیں)، آپ کتنی بار ورزش کرتے ہیں، کیا کھاتے ہیں، اور کیا آپ کو کافی نیند آتی ہے۔

توانائی کی سطح کی طرح، آپ کی توجہ اور پیداواری صلاحیت بھی یکساں نہیں ہے۔ جب آپ اپنے توانائی سے بھرپور لمحات کو اپنے انتہائی پیچیدہ، بامعنی کاموں کے لیے وقف کرتے ہیں تو آپ سب سے زیادہ نتیجہ خیز ہوتے ہیں۔

اگر آپ نے میری پچھلی کتاب The Productivity Projectپڑھی ہے، تو آپ اس خیال سے پہلے ہی واقف ہیں۔ آپ کے توانائی کے عروج کے اوقات میں ہائپر فوکس سب سے زیادہ موثر ہوتا ہے —میں اسے آپ کا بائیولوجیکل پرائم ٹائم (BPT)کہتا ہوں، اور دن کے عین اوقات ہر ایک کے لیے مختلف ہوتے ہیں۔ (ایک یا دو ہفتے کے لیے اپنی توانائی کی سطحوں کو چارٹ کرنے سے، آپ اپنے پیٹرن کی شناخت کر سکیں گے۔) آپ اپنے BPTکے دوران جتنے زیادہ نتیجہ خیز کام کریں گے، آپ اتنے ہی زیادہ نتیجہ خیز بنیں گے۔

جب اسکیٹر فوکس کی بات آتی ہے تو اس تصور کا ایک دوسرا پہلو ہے۔ Scatterfocusسب سے زیادہ ہے
طاقتور جب آپ کے پاس کم سے کم توانائی ہو۔ ان ادوار کے دوران آپ کا دماغ کم روکتا ہے اور اس کے پیدا کردہ خیالات کو روک نہیں پاتا۔
تجزیاتی مسائل کو حل کرنے کے لیے پوری توجہ کی ضرورت ہوتی ہے، لیکن تخلیقی مسائل کا حل تب آتا ہے جب آپ زیادہ سے زیادہ خیالات کو جوڑتے ہیں۔ ایک مطالعہ نے دریافت کیا کہ جب ہم قدرتی طور پر زیادہ تھکے ہوئے ہوتے ہیں تو ہم دن کے اپنے غیر موزوں وقت کے دوران بصیرت کے 27.3فیصد زیادہ مسائل حل کرتے ہیں۔

میں ان اوقات کو کہتے ہیں جب ہمارے پاس کم سے کم توانائی ہوتی ہے ہمارا تخلیقی پرائم ٹائم۔
ہمارے پاس قدرتی طور پر سب سے زیادہ توانائی کب ہوتی ہے اس کی جانچ کرنے میں تحقیق کی کوئی کمی نہیں ہے۔
زیادہ تر لوگوں کے لیے یہ دیر سے صبح (تقریباً 11:00بجے) اور دوپہر کے درمیان 2:00)یا 3:00بجے کے قریب) ہوتا ہے۔ ہماری توانائی عام طور پر دوپہر کے کھانے کے بعد سب سے کم ہوتی ہے۔
پورے ہفتے میں توانائی کی سطح میں بھی اتار چڑھاؤ آتا رہتا ہے: ہم عام طور پر پیر کے دن اپنے کام میں سب سے کم مشغول ہوتے ہیں، جب ہم سب سے زیادہ بوریت محسوس کرتے ہیں، اور جمعہ کو سب سے زیادہ مصروف ہوتے ہیں۔ *ہر کوئی مختلف ہے، یقینا: اگر آپ ابتدائی ہیں وہ پرندہ جو صبح 5:00بجے بستر سے باہر نکلتا ہے، آپ کا پرائم ٹائم دن کے اوائل میں گر سکتا ہے، اور دوپہر تخلیقی کام کے لیے بہترین وقت ہو سکتا ہے۔ اسی طرح، رات کے الّو کو معلوم ہو سکتا ہے کہ وہ سب سے زیادہ کارآمد ہوتے ہیں جب دوسرے لوگ طویل عرصے سے بستر پر گئے ہوں۔

ہوشیار کام کرنے کا ایک بہترین طریقہ ان کاموں کو شیڈول کرنا ہے جن کے دوران توجہ مرکوز کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔
آپ کا BPTاور وہ کام جن کے لیے آپ کے CPTکے دوران زیادہ تخلیقی صلاحیتوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اپنے کیلنڈر میں ان کاموں کے لیے وقت کو مسدود کریں۔

حکمت عملی سے الکحل اور کیفین پیئے۔

جہاں تک آپ کی روک تھام کو کم کرنے کا تعلق ہے، آپ شاید الکحل کے اثرات سے واقف ہوں گے۔ تھکاوٹ کی طرح، پینے سے لوگوں کو تخلیقی مسائل کو حل کرنے میں بہتر بنانے کے لیے دکھایا گیا ہے۔ (اس نظریہ کو جانچنے کے لیے، میں نے چونے کے موڑ کے ساتھ ووڈکا سوڈاس پیتے ہوئے اس باب میں سے کچھ کو دوبارہ لکھا۔ میں آپ کو فیصلہ کرنے دوں گا کہ آیا یہ دوسروں سے بہتر ہے۔)

اس کتاب کو لکھنے کے دوران مجھے ایک پسندیدہ مطالعہ کا سامنا کرنا پڑا جس میں شرکاء کو Disney/Pixarفلم Ratatouilleدیکھتے ہوئے ہلکے سے نشہ آیا۔ محققین

Machine Translated by Google

شرکاء کو دو گروپوں میں تقسیم کریں۔ ایک گروپ کو ایک بیگل کے ساتھ ساتھ متعدد ووڈکا کرینبیری مشروبات بھی کھلائے گئے— دونوں ہی مقدار میں ہر شریک کا وزن کتنا تھا۔ فلم دیکھتے ہوئے مضامین نے مشروبات پیے۔ دوسرے، نمایاں طور پر کم خوش قسمت گروپ نے بھی فلم دیکھی لیکن اس عمل میں کوئی کھانا یا مشروبات نہیں کھایا۔

مطالعہ کے نتائج قابل ذکر تھے: فلم دیکھنے کے بعد، ٹپسی شرکاء نے سنجیدہ شرکاء کے مقابلے میں 38فیصد زیادہ تخلیقی لفظی پہیلیاں حل کیں۔ یہی نہیں، انہوں نے مسائل کو زیادہ تیزی سے حل کیا! (جیسا کہ آپ نے اندازہ لگایا ہوگا، نشے میں دھت شرکاء منطقی مسائل کو حل کرنے میں بہتر نہیں تھے۔) ایک بار پھر، جب تخلیقی مسائل کو حل کرنے کی بات آتی ہے، تو ہمارا اپنی توجہ پر جتنا کم کنٹرول ہوگا، اتنا ہی بہتر ہے۔

اس کا مقصد الکحل کے استعمال کی وکالت کرنا نہیں ہے، جو یقیناً اس کے بغیر نہیں ہے۔

منفی پہلو Ratatouilleمطالعہ نے ان کاموں پر کارکردگی کی پیمائش کی جن کے لیے خالص تخلیقی صلاحیت کی ضرورت ہوتی ہے، لیکن زیادہ تر کاموں میں تخلیقی صلاحیتوں اور توجہ کے امتزاج کی ضرورت ہوتی ہے ۔ جب کسی چیز پر توجہ مرکوز کرنے کا وقت آتا ہے، تو الکحل آپ کی پیداوری کو بالکل ختم کر دے گا۔

اگر آپ مراقبہ میں ہیں تو اپنے اگلے شام کے سیشن سے پہلے ایک یا دو مشروبات پینے کا تجربہ کریں۔ آپ اس اثر کو خود ہی محسوس کریں گے: الکحل کا استعمال آپ کے دماغ کو کثرت سے گھومتا ہے جبکہ اسی وقت آپ کی میٹا بیداری میں کمی آتی ہے ۔

الکحل آپ کی توجہ کے معیار کے دو پہلوؤں کو متاثر کرتا ہے: آپ نہ صرف مختصر وقت کے لیے توجہ مرکوز کریں گے، بلکہ آپ کو یہ سمجھنے میں بھی زیادہ وقت لگے گا کہ آپ کا دماغ بھٹک گیا ہے۔

زیر اثر رہنے سے آپ کی توجہ کی جگہ کا سائز بھی کم ہو جاتا ہے اور کسی بھی چیز پر توجہ مرکوز کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ آپ جتنا زیادہ پیتے ہیں، آپ کا دماغ اتنا ہی بھٹکتا ہے، آپ کو اسے روکنے کے لیے کم بیداری ہوتی ہے، اور آپ کی توجہ کی جگہ اتنی ہی کم ہوتی جاتی ہے۔ یہ کوئی تعجب کی بات نہیں ہے کہ جب ہم نے کچھ مشروبات پیے ہوں تو ہمیں کم یاد رہتا ہے —یہ یاد رکھنا ناممکن ہے کہ ہم کس چیز پر توجہ نہیں دیتے ہیں۔

عملی طور پر، الکحل صرف انتہائی منتخب کاموں کے لیے استعمال کرنے کے قابل ہے۔ اگر یہ دن کا اختتام ہے اور آپ ذہن سازی کرنا چاہتے ہیں، تو گھونٹ بھرے پاپ کو گھونٹنے سے مدد ملے گی۔ لیکن یہ بات ذہن میں رکھیں کہ یہ خاص طور پر مدد کرتا ہے کیونکہ اس سے آپ کی توجہ پر آپ کا کنٹرول کم ہوجاتا ہے۔

میں شراب پینے کو ایک ایسے طریقے کے طور پر دیکھتا ہوں جس سے ہم اگلے دن سے توانائی اور خوشی حاصل کرتے ہیں۔

بعض اوقات یہ قیمت ادا کرنے کے قابل ہوتی ہے —جیسے کہ جب آپ ایسے دوستوں کے ساتھ گھوم رہے ہوتے ہیں جنہیں آپ نے طویل عرصے سے نہیں دیکھا ہو —لیکن اکثر ایسا نہیں ہوتا ہے۔ اگر آپ شراب پیتے ہیں، تو حکمت عملی کے ساتھ ایسا کریں: ان شاذ و نادر وقتوں میں جب آپ اپنے دماغ کو زیادہ آزادانہ طور پر گھومنے دینا چاہتے ہیں (اور اس کے بعد کوئی اہم منصوبہ نہیں رکھتے) یا آپ کل سے کچھ خوشی چرانا چاہتے ہیں۔

کیفین حکمت عملی کے ساتھ استعمال کرنے پر غور کرنے کے لئے ایک اور دوا ہے۔ جب توجہ کا انتظام کرنے کی بات آتی ہے تو، کیفین کا الکحل کا قطبی مخالف اثر ہوتا ہے: جب کہ الکحل ہمیں بکھرنے میں مدد کرتا ہے، کیفین ہمیں ہائپر فوکس میں مدد کرتا ہے۔

تحقیق حتمی ہے: کیفین دماغی (اور جسمانی) کارکردگی کو بڑھاتا ہے۔

تقریباً ہر قابل پیمائش طریقہ: •یہ ہماری توجہ کو گہرا کرتا ہے، قطع نظر اس سے کہ کوئی کام آسان ہے یا پیچیدہ، اور اسے تنگ کرتا ہے، جس سے کسی کام پر ہائپر فوکس کرنا آسان ہو جاتا ہے (لیکن بکھرے ہوئے فوکس زیادہ مشکل)۔

•یہ ہمیں ثابت قدم رہنے میں مدد کرتا ہے، خاص طور پر ایسے کاموں کے ساتھ جو طویل اور تھکا دینے والے ہوں۔ (یہ ہمارے عزم کو بڑھاتا ہے اس سے قطع نظر کہ ہم کتنے ہی تھکے ہوئے یا تھکے ہوئے ہیں۔)

Machine Translated by Google

•یہ ان کاموں پر ہماری کارکردگی کو بہتر بناتا ہے جن کے لیے زبانی یادداشت، فوری رد عمل کا وقت، یا بصری استدلال کی ضرورت ہوتی ہے (مثلاً ایک جیگس پزل کو اکٹھا کرنا)۔

عام طور پر، یہ اثرات تقریباً 200ملی گرام کیفین کے استعمال کے بعد کم ہو جاتے ہیں (ایک کپ کافی میں تقریباً 125ملی گرام ہوتی ہے)۔ 400ملی گرام سے زیادہ کی مقدار سے پرہیز کرنا چاہیے، کیونکہ اس مقدار میں آپ زیادہ بے چینی محسوس کرنے لگتے ہیں، اور آپ کی کارکردگی خراب ہو جاتی ہے۔ ایک بار پھر، یہ مشورہ صرف اس صورت میں لیں جب آپ کو معلوم ہو کہ یہ آپ کے لیے درست ہے۔ ہم سب کیفین پر مختلف ردعمل ظاہر کرتے ہیں۔ کچھ اسے تیزی سے میٹابولائز کرتے ہیں اور ان کی برداشت زیادہ ہوتی ہے، اور دوسروں کو صرف چند گھونٹوں کے بعد ان کا پورا جسم ہلتا ہوا نظر آتا ہے۔ جیسا کہ زیادہ تر پیداواری مشورے کے ساتھ، انفرادی حربوں کو اس آگاہی کے ساتھ نافذ کرنا کہ وہ آپ کے لیے حقیقت میں کتنی اچھی طرح سے کام کرتے ہیں۔

کیفین جسمانی کام اور ورزش پر بھی آپ کی کارکردگی کو بڑھا سکتی ہے- یہ آپ کو گرم حالات میں کارکردگی کا مظاہرہ کرنے میں مدد کرتا ہے، طاقت کی تربیت کی کارکردگی کو بڑھاتا ہے، اور ورزش کے دوران درد کے لیے آپ کی برداشت کو بڑھاتا ہے۔

بالکل الکحل کی طرح، کیفین بھی اس کی خرابیوں کے بغیر نہیں ہے، یہاں تک کہ جب آپ صحت مند کیفین والے مشروبات کھاتے ہیں جن میں چینی نہیں ہوتی ہے، جیسے کالی چائے، سبز چائے، یا مچھا (میرا ذاتی پسندیدہ)۔ جیسا کہ آپ کا جسم آپ کے سسٹم سے کیفین کو میٹابولائز کرتا ہے، آپ کی توانائی کریش ہو جاتی ہے، اور آپ کی پیداواری صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔ کیفین آپ کی نیند میں بھی خلل ڈال سکتی ہے، جو آپ کو اگلے دن کم پیداواری بنا سکتی ہے۔

ان اخراجات کی وجہ سے، کیفین کا انتخاب کریں جب آپ اصل میں ذہنی طور پر فائدہ اٹھائیں گے
یا جسمانی کارکردگی میں اضافہ۔ بشرطیکہ دن میں زیادہ دیر نہ ہو، اگلی بار جب آپ کسی کام پر ہائپر فوکس کرنے والے ہوں یا کسی بڑی ورزش کے لیے جم جانے والے ہوں تو تھوڑی سی کیفین کا استعمال کریں۔ *جاگنے کے بعد کافی کا کپ پینے کے بجائے، اس وقت تک انتظار کریں جب تک کہ آپ کام پر لگ جائیں تاکہ جب آپ اپنے سب سے زیادہ پیداواری کاموں پر کام کریں تو آپ کو فروغ حاصل ہو گا۔ اگر آپ کی صبح سب سے پہلے دماغی طوفان کی میٹنگ ہے تو سیشن کے بعد کیفین کا استعمال کریں، اپنی توجہ کی جگہ کی دیواروں کو کم رکھیں تاکہ مزید خیالات کو بہاؤ۔ اگر آپ کے پاس پچ میٹنگ ہے، دوسری طرف، اس کے برعکس کریں۔

دفاتر کھولیں۔

میں بہت سے مختلف کام کی جگہوں پر پیداواری بات چیت کرتا ہوں، اور وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ میں نے مزید کمپنیوں کو اوپن آفس پلان اپناتے ہوئے دیکھا ہے۔ جب توجہ اور پیداواری صلاحیت کی بات آتی ہے تو کھلے دفاتر ایک مخلوط بیگ ہوتے ہیں۔

جب ہم ایسے ماحول میں کام کرتے ہیں جسے ہم کنٹرول کر سکتے ہیں تو توجہ مرکوز کرنا سب سے آسان ہے، اور ظاہر ہے۔
ہمارا اپنے ماحول پر کم کنٹرول ہے، اور اسی وجہ سے ہماری توجہ کھلے دفتر میں ہے۔ تحقیق اس کی تائید کرتی ہے: ہم کھلے ماحول میں 64 فیصد زیادہ کثرت سے اپنے آپ کو بھٹکاتے ہیں ، اور ہم اکثر دوسروں کے ذریعہ بھی مداخلت کرتے ہیں۔ ایک کھلا دفتر آپ کی پیداواری صلاحیت کو سنجیدگی سے نقصان پہنچا سکتا ہے اگر آپ بہت زیادہ کام کرتے ہیں جس پر توجہ دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔

کھلے دفاتر کے اپنے فوائد ہیں۔ ایک یہ کہ وہ aپر زیادہ دیر تک کام کرنے کی حمایت کرتے ہیں۔
دوسرے پر سوئچ کرنے سے پہلے ایک پروجیکٹ۔ اس کی وجہ دلچسپ ہے: جب کہ ہمارے ساتھی کھلے ماحول میں ہمیں زیادہ روکتے ہیں، وہ اس بات پر بھی زیادہ غور کرتے ہیں کہ وہ کب کرتے ہیں۔ چونکہ وہ ہمیں کام کرتے ہوئے دیکھ سکتے ہیں، وہ دیکھتے ہیں کہ جب ہم اپنے کام میں قدرتی وقفے کے مقام پر پہنچ گئے ہیں- جب ہم میٹنگ کے بعد اپنی میز پر واپس آتے ہیں،

Machine Translated by Google

فون کال کے اختتام پر، یا جب ہم کچھ مکمل کرنے کے بعد کھڑے ہوتے ہیں۔ ان ماحول میں جب ہم کاموں کے درمیان سوئچ کر رہے ہوتے ہیں تو ہم اکثر رکاوٹ بنتے ہیں، اس لیے ہمیں دوبارہ توجہ مرکوز کرنے کے لیے زیادہ وقت اور توانائی کی ضرورت نہیں ہوتی۔

اگرچہ یہ کتاب ذاتی پیداواریت پر مرکوز ہے، لیکن ہمارا کام خلا میں موجود نہیں ہے:
ہماری پلیٹوں پر پروجیکٹس عام طور پر دوسروں کے کام کے ساتھ جڑے ہوتے ہیں۔ انتہائی باہمی تعاون کے کام میں، ہم دوسروں سے جتنی تیزی سے معلومات حاصل کر سکتے ہیں، اور جتنی تیزی سے وہ ہم سے معلومات حاصل کر سکتے ہیں، اتنا ہی بہتر تعاون، کیونکہ ٹیم پورے نظام کے طور پر زیادہ نتیجہ خیز ہو جائے گی۔

جب اوپن آفس کے منصوبوں کی بات آتی ہے تو سب سے اہم بات یہ ہے کہ اگر آپ اور آپ کی ٹیم جو کام کرتی ہے وہ ہائپر کولابریٹو ہے یا اس میں بہت زیادہ تخلیقی صلاحیتوں اور مربوط خیالات شامل ہیں، تو ایک کھلا دفتر شاید اس کے نقصانات کے قابل ہے۔ اگر آپ کے کام میں نمایاں تعداد میں کام شامل ہیں جن سے بلا رکاوٹ توجہ کا فائدہ ہوتا ہے، جیسا کہ زیادہ سے زیادہ ملازمتیں نظر آتی ہیں، تو کھلا دفتر آپ کی پیداواری صلاحیت کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

اگر آپ مینیجر ہیں، تو کھلے دفتر کے لیے منصوبہ بندی کرنے سے پہلے آپ کی ٹیم کے کام کی قسم پر غور کریں۔ اگر آپ فیصلہ کرتے ہیں کہ یہ ڈیزائن ممکنہ پیداواری لاگت کے قابل ہے، تو اپنے ملازمین کو اس بات کی تعلیم دینا یقینی بنائیں کہ رکاوٹوں کا انتظام کیسے کریں۔ ایک تحقیق سے پتا چلا ہے کہ جب ٹیم سمجھ گئی کہ رکاوٹیں کتنی مہنگی ہیں، تو ان میں 30فیصد کمی واقع ہوئی۔

یہ تحقیق کرنے کے قابل بھی ہے کہ آیا آپ (یا آپ کی ٹیم) کو زیادہ تر رکاوٹوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔
ایک عام ذریعہ سے آتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ پروگرامرز کے ایک ایسے گروپ کی قیادت کرتے ہیں جو زیادہ تر فیچر کی درخواستوں اور پروڈکٹ کے بارے میں سوالات کے لیے رکاوٹ بنتے ہیں، تو آپ کی ٹیم سے باہر کے لوگوں کے لیے نئی خصوصیات تجویز کرنے کے لیے ایک ٹول بنائیں، اور مزید مفید دستاویزات تیار کریں، تاکہ جو رکاوٹیں آتی ہیں کم بار بار اور کم مہنگا. اگر آپ اوپن آفس پلان کو اپنانے سے گریز نہیں کر سکتے ہیں، تو ایک پرسکون زون کا تعین کرنا یقینی بنائیں جہاں ملازمین بغیر کسی رکاوٹ کے ہائپر فوکس کر سکیں۔

ایک فوکس کی رسم بنانا

اب تک ہم نے آپ کی زندگی میں ہائپر فوکس اور سکیٹر فوکس دونوں کو ضم کرنے اور روزانہ ہر موڈ میں داخل ہونے کی عادت بنانے کا احاطہ کیا ہے۔
اپنے سب سے زیادہ پیداواری کاموں سے نمٹنے کے لیے دن میں کم از کم ایک بار ہائپر فوکس موڈ میں داخل ہوں۔
خلفشار کو ختم کریں اور ایک اہم چیز پر توجہ دیں۔ سکیٹر فوکس کو دن میں کئی بار داخل کریں—خاص طور پر عادت کے مطابق سکیٹر فوکس موڈ—تاکہ آپ مستقبل کی منصوبہ بندی کر سکیں، خیالات کو جوڑ سکیں، اور ہائپر فوکس کرنے کی اپنی صلاحیت کو ری چارج کر سکیں۔ گھر پر بھی ایسا ہی کریں، بامعنی تجربات اور بات چیت پر ہائپر فوکس کرتے ہوئے اور جب آپ کو منصوبہ بندی کرنے، آرام کرنے یا آئیڈیا کرنے کی ضرورت ہو تو بکھر جائیں۔

کچھ ہفتوں میں آپ کو معلوم ہو سکتا ہے کہ آپ کو ایک سے زیادہ کی ضرورت ہے۔ میرے پسندیدہ ہفتہ وار معمولات میں سے ایک فوکس کی رسم ہے، جسے میں اپنے ہفتے کی منصوبہ بندی کے لیے ہر اتوار کی شام یا پیر کی صبح کے لیے شیڈول کرتا ہوں۔ اس کے دوران میں اپنے تین ہفتہ وار ارادوں کا فیصلہ کرتا ہوں اور اندازہ کرتا ہوں کہ آنے والے دنوں میں مجھے ہائپر فوکس اور سکیٹر فوکس کی کتنی ضرورت ہوگی۔ میں جھوٹ بولوں گا اگر میں نے کہا کہ میں نے منصوبہ بندی کرنے میں کافی وقت صرف کیا ہے کہ میں ہر ایک موڈ کے لئے کتنا وقت وقف کروں گا —کسی کو بھی ایسا نہیں کرنا چاہئے۔ لیکن میں مختصراً غور کرتا ہوں کہ آیا میرا ہفتہ ایک موڈ سے دوسرے سے زیادہ فائدہ اٹھائے گا۔

اپنے شیڈول کے لیے ایسا کرتے وقت، اپنے آپ سے اس طرح کے سوالات پوچھیں:

Machine Translated by Google

•مجھے اس ہفتے کتنی پیداواری اور تخلیقی صلاحیتوں کی ضرورت ہوگی؟ ایک کرتا ہے۔
آنے والی آخری تاریخ کا مطلب ہے کہ مجھے معمول سے زیادہ ہائپر فوکس کرنے کی ضرورت ہے؟ یا کیا میرے پاس مستقبل کی منصوبہ بندی کرنے اور خیالات کو جوڑنے کے لیے مزید جگہ ہے؟ •میرے پاس کون سے وعدے ہیں جو میری راہ میں رکاوٹ بنیں گے۔
ہائپر فوکس اور سکیٹر فوکس ٹائم (مثال کے طور پر، سفر، ایک ڈریننگ کانفرنس، یا ملاقاتوں کی غیر معمولی تعداد)؟ میں ان رکاوٹوں سے پیشگی کیسے نمٹ سکتا ہوں؟

•میں ہائپر فوکس اور سکیٹر فوکس کے لیے کتنے بلاکس کا عہد کر سکتا ہوں؟ میں کر سکتا ہوں میرے کیلنڈر میں ان ادوار کا پابند ہوں؟

نوٹس کرنا

اس آخری باب میں مختلف قسم کے خیالات کی کھوج کی گئی ہے جو آپ کو اپنی توجہ کا زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کے قابل بنائیں گے۔ اپنی خوشی میں سرمایہ کاری کرکے، اپنی توانائی کی سطح کے ارد گرد کام کرنے، الکحل اور کیفین کو حکمت عملی سے پینے سے، اپنے دفتر کے ماحول پر غور کرکے، اور اپنے ہفتے کی منصوبہ بندی کرتے وقت ہائپر فوکس اور سکیٹر فوکس دونوں کو مدنظر رکھتے ہوئے، آپ جان بوجھ کر اپنی توجہ کا انتظام کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔ اگلی سطح.

یہ بھی اہم ہے کہ ایک حتمی تصور کو نظر انداز نہ کریں جو انتظام کرنے کے لیے اہم ہے۔
توجہ اچھی طرح : آگاہی ۔

جیسے جیسے آپ اس بات سے زیادہ واقف ہوں گے کہ آپ کی توجہ کی جگہ کیا ہے، آپ کے پاس کتنی توانائی ہے، اور آپ کی توجہ کی جگہ کتنی بھری ہوئی ہے، آپ زیادہ چست ہو جائیں گے اور حالات کے بدلنے کے ساتھ ساتھ ایڈجسٹ ہو جائیں گے۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کسی مسئلے کے ساتھ تعطل پر پہنچ گئے ہیں، تو آگاہی آپ کو یہ تعین کرنے کی صلاحیت فراہم کرے گی کہ آیا مسئلہ زیادہ تجزیاتی ہے یا اسے حل کرنے کے لیے تخلیقی بصیرت کی ضرورت ہے۔

اپنے دماغ کو زیادہ باخبر ہونے کے لیے تربیت دینے کے لیے بہترین حکمت عملیوں میں سے ایک گھنٹہ وار آگاہی کی گھنٹی ہے جس پر میں نے باب 3میں بحث کی ہے۔ جب گھنٹی بجتی ہے، تو اس بات پر غور کریں کہ آپ کی توجہ کی جگہ کے ساتھ ساتھ آپ کی توجہ کی حالت کیا ہے۔ مشکلات یہ ہیں کہ آپ نے اس کتاب کے ہر آئیڈیا کے ساتھ تجربہ نہیں کیا ہے، لیکن اگر آپ نے پہلے سے ایسا نہیں کیا ہے تو اسے آزمائیں۔ ایک گھنٹہ کے بارے میں آگاہی کی گھنٹی کے علاوہ، اپنی توجہ کی جگہ کو چیک کرنے کے لیے یاد دہانی کے طور پر استعمال کرنے کے لیے، کام پر اور گھر پر، آپ کو ہر روز ملنے والے چند اشارے چننے کی کوشش کریں۔

آگاہی وہ دھاگہ ہے جو اس کتاب میں زیادہ تر حربوں سے گزرتا ہے۔
جب آپ اس بات سے واقف ہوں گے کہ کس چیز نے آپ کی توجہ اپنے قبضے میں لے لی ہے، تو آپ اسے مزید اہم اور معنی خیز چیزوں کی طرف واپس لے جانے کے قابل ہو جائیں گے۔ اس کے بعد آپ بڑے مقصد کے ساتھ کام کریں گے، زیادہ دیر تک توجہ مرکوز کریں گے، اور کم خواب دیکھیں گے- یہ سب آپ کی توجہ کے معیار اور آپ کی زندگی کے معیار میں اضافہ کریں گے۔

بیداری واقعی چیزوں کو دیکھنے کا ایک عمل ہے، اور اس میں بہت کچھ نوٹس ہے۔ مجھے امید ہے کہ آپ نے کچھ دلچسپ طریقے دریافت کر لیے ہوں گے جن سے آپ کی اپنی توجہ کام کرتی ہے۔ ہوسکتا ہے کہ آپ نے اپنی توجہ کے معیار کو دیکھا ہو: آپ اپنا کتنا وقت جان بوجھ کر صرف کرتے ہیں، آپ کی توجہ کا دورانیہ، اور ایسا کرنے سے پہلے آپ کا دماغ کتنی دیر تک گھومتا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ آپ نے دیکھا ہو کہ آپ کتنی بار خود بخود کسی بھی چیز پر توجہ دیتے ہیں جو ناول، خوشگوار، یا دھمکی آمیز ہے۔ ہوسکتا ہے کہ آپ نے دیکھا ہو کہ توجہ کی چیزیں آپ کی توجہ کی جگہ سے کتنی تیزی سے گزرتی ہیں۔

سب سے بڑھ کر، مجھے امید ہے کہ آپ زیادہ پیداواری، تخلیقی، اور مقصد پر مبنی ہو گئے ہیں۔

Machine Translated by Google

آپ کی توجہ کو اچھی طرح سے منظم کرنے کی طاقت

آپ کی توجہ کو مؤثر طریقے سے منظم کرنے کے فوائد بے شمار ہیں۔
شروع کرنے والوں کے لیے، جب آپ آٹو پائلٹ موڈ کو آف کر دیتے ہیں اور جان بوجھ کر اپنی توجہ کا انتظام کرتے ہیں تو آپ زیادہ کنٹرول میں محسوس کرتے ہیں۔ آپ اس کی حدود کو سمجھنا شروع کر دیتے ہیں اور ان کے اندر کام کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں — سیکھنا کہ آپ کب ملٹی ٹاسک کر سکتے ہیں اور کب نہیں کر سکتے۔ آپ کی زندگی زیادہ معنی خیز ہو جاتی ہے، کیونکہ آپ بامعنی تجربات پر زیادہ توجہ دیتے ہیں اور ان پر مزید گہرائی سے عمل کرتے ہیں۔ اس طرح، معنی وہ چیز نہیں ہے جسے ہم تلاش کرنے کی کوشش کرتے ہیں —یہ وہ چیز ہے جسے ہم نوٹس کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ آپ مزید کام کر لیتے ہیں، کیونکہ آپ درحقیقت اہم معاملات پر توجہ مرکوز کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔ آپ زیادہ واضح طور پر سوچنے کے قابل ہیں اور اپنے کام میں زیادہ مشغول ہو جاتے ہیں۔ آپ مستقبل کے لیے منصوبہ بندی کرتے ہیں اور زیادہ کثرت سے ارادے طے کرتے ہیں۔ آپ ایک قدم پیچھے ہٹنے کے بارے میں بہتر آرام اور کم قصوروار محسوس کرتے ہیں۔ اور آپ مزید آئیڈیاز کو جوڑتے ہیں، جبکہ ان کے برج اپنے ذہن میں ایسے موضوعات کے بارے میں جمع کرتے ہیں جو آپ کے تجسس کو مزید آگے بڑھاتے ہیں۔ یہ آپ کو زیادہ تخلیقی بننے کی ترغیب دیتا ہے، آپ کو زیادہ ہوشیار اور زیادہ بدیہی طور پر کام کرنے دیتا ہے، اور آپ کو تخلیقی منصوبوں پر زیادہ نتیجہ خیز بناتا ہے۔

ہائپر فوکس نسبتاً کم وقت میں غیر معمولی رقم حاصل کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ Scatterfocusآپ کو آئیڈیاز سے منسلک کرنے دیتا ہے —جو آپ کو پوشیدہ بصیرت کا پتہ لگانے، مزید تخلیقی بننے، مستقبل کے لیے منصوبہ بندی کرنے اور آرام کرنے میں مدد کرتا ہے۔ وہ ایک ساتھ مل کر آپ کو کام کرنے اور مقصد کے ساتھ جینے کے قابل بنائیں گے۔

آپ کی توجہ آپ کے اختیار میں رہنے اور زیادہ سے زیادہ کام کرنے کا سب سے طاقتور ذریعہ ہے۔
پیداوری، تخلیقی صلاحیت، اور مقصد. اس کا اچھی طرح انتظام کرنا آپ کو اپنے انتہائی بامقصد کاموں پر زیادہ وقت اور توانائی صرف کرنے اور نیت کے ساتھ کثرت سے کام کرنے، طویل عرصے تک توجہ مرکوز کرنے اور کم ناپسندیدہ خوابوں میں ٹھوکریں کھانے کے قابل بنائے گا۔

مجھے امید ہے کہ آپ اسے سمجھداری سے خرچ کریں گے۔

Machine Translated by Google

اعترافات

ایسی کتاب کے وجود میں آنے کے لیے درجنوں لوگوں کو کردار ادا کرنا پڑا۔ ان کا کام، خلاصہ، ممکنہ طور پر میرے اپنے کام سے بڑا ہے۔

سب سے پہلے، میں ان لوگوں میں سے بہت سے لوگوں سے کبھی نہیں ملا جنہوں نے اس کتاب کو ممکن بنایا۔
یہ وہ محققین ہیں جن کے کندھوں پر میں اسے جمع کرنے میں کھڑا تھا۔ ان تمام لوگوں کا شکریہ جن کا کام نوٹس کے سیکشن اور اس کتاب کے صفحات میں شامل ہے۔
خاص طور پر مائیکروسافٹ ریسرچ میں گلوریا مارک، میری سیزرونسکی، اور شمسی اقبال کا شکریہ، جنہوں نے مجھ سے ایک بار نہیں بلکہ تین بار ذاتی طور پر ملاقات کی۔ جوناتھن سکولر، جوناتھن سمال ووڈ، پیٹر گول وِٹزر، اور سوفی لیروئے کا بھی شکریہ کہ انہوں نے دل کھول کر بات چیت کرنے پر اتفاق کیا۔

لوسنڈا بلومین فیلڈ، میری ادبی ایجنٹ، شروع سے ہی اس کتاب کے خیال پر یقین رکھتی تھی اور ایک بار پھر وہ بہترین پارٹنر تھی جو کوئی بھی کتاب شائع کرنے کے لیے مانگ سکتا ہے۔ لوسنڈا ان نایاب لوگوں میں سے ایک ہے جو کبھی بھی آپ کو یہ بتانے سے نہیں ڈرتے کہ وہ کیا سوچتے ہیں، لیکن اس کے ساتھ ہی آپ کی پیٹھ ہمیشہ رہے گی۔ میں بہت خوش ہوں کہ مجھے ایک ایجنٹ کے ساتھ کام کرنے پر اتنا ہی باصلاحیت اور فیاض ہے جتنا کہ وہ ہے۔ وائکنگ میں میرے ایڈیٹر غیر معمولی، ریک کوٹ بھی شروع سے ہی ہائپر فوکس کے خیال پر یقین رکھتے تھے اور مجھے اس کے ساتھ جنگلی ہونے دیں۔

اس کتاب کو لکھنے کے بارے میں ایک بہترین حصہ ریک کے ساتھ کام کرنا تھا—حقیقت میں سب سے ذہین، باصلاحیت اور مہربان لوگوں میں سے ایک جن سے میں ملا ہوں۔ (اور مجھے اب اس کی طرف متوجہ ہونے کی بھی ضرورت نہیں ہے، کیونکہ اس نے پہلے ہی مجھے اپنی ترامیم بھیجی ہیں۔) رینڈم ہاؤس کینیڈا میں میرے پاگل ہنر مند ایڈیٹر کریگ پیئٹ کا شکریہ، جنہوں نے اس قدر مہربانی سے ایڈیٹنگ نوٹس فراہم کیے جس کی مدد سے اس کو ہموار کرنے میں مدد ملی۔ اس سے بھی آگے بک کرو. Connor Eck، Diego Núñez، اور Norma Barksdale کا بھی شکریہ جنہوں نے اشاعت کے عمل میں انمول تعاون فراہم کیا۔

ہلیری ڈف اور وکٹوریہ کلاسن کا بھی شکریہ جنہوں نے اس کتاب کی تحقیق اور تدوین میں میری مدد کی۔ میرا رجحان ایک لمبے لمبے انداز میں لکھنے کا ہے، اور ہلیری نے اس کتاب سے لفظی طور پر ہزاروں الفاظ کو تراش لیا۔ اس نے آپ کو آپ کی زندگی کے چند گھنٹے واپس دیے، اس لیے آپ کو شاید اس کا بھی شکریہ ادا کرنا چاہیے۔ وکٹوریہ، دوسری بار، اس کتاب کو نہ صرف حقائق کی جانچ پڑتال کرنے میں ایک غیر معمولی مدد تھی بلکہ —میرے لیے خاص طور پر ایک بڑی ریلیف کے طور پر —نوٹس کے سیکشن کو فارمیٹ کرنا، ایک ایسا کام جسے میں دس فٹ کے کھمبے سے ہاتھ نہیں لگانا چاہتا۔ . آپ کا شکریہ، وکٹوریہ!

ان لوگوں کے علاوہ جنہوں نے اس کتاب کو تشکیل دینے میں مدد کی، بہت سے دوسرے ایسے ہیں جنہوں نے ایک کردار ادا کیا۔
حصہ Hal Fessenden اور Jennifer Choi کا شکریہ جنہوں نے ریاست ہائے متحدہ امریکہ اور کینیڈا سے باہر ایسے شاندار پبلشرز کو تلاش کرنے میں ہماری مدد کی—بشمول برطانیہ میں Macmillan میں۔ Robin Harvie اور کیرولین کولبرن، بین پیٹرون، لیڈیا ہرٹ، نورا ایلس ڈیمک اور الیکس میک گل کو اس کتاب کے خیال کو ریاستہائے متحدہ اور کینیڈا میں شیئر کرنے میں مدد کرنے کے لیے۔ Luise Jorgensen کا بھی شکریہ، جن سے مجھے خوشی ہوئی ہے۔

Machine Translated by Google

اب چار سال سے زیادہ عرصے سے کام کر رہے ہیں۔ مجھے ایمانداری سے یقین نہیں ہے کہ میں آپ کے بغیر کیا کروں گا، لوئیس (اور یہ ہائپربل نہیں ہے)۔
میرے قارئین کا شکریہ، جن میں سے کچھ کئی سالوں سے میرا کام پڑھ رہے ہیں۔ مجھے امید ہے کہ آپ نے یہ کتاب اپنے وقت کے لائق پائی ہو گی اور یہ کتاب اور اس کے بعد آنے والا میرا کام آنے والے کئی سالوں تک آپ کے لیے منافع بخش ہوگا۔

اور آخر میں، آرڈین کا شکریہ۔ آرڈین میرا پہلا قاری ہے، اور مجھے امید ہے کہ وہ ہمیشہ رہے گی۔ میں اس پر کسی سے بھی زیادہ بھروسہ کرتا ہوں کہ وہ نہ صرف اپنے خیالات کو مضبوطی سے جانچنے کے لیے بلکہ انھیں پہلے جگہ بنانے میں میری مدد کرنے کے لیے بھی۔ لیکن کسی بھی کام سے زیادہ اہم، آرڈین میری زندگی کی محبت ہے جو اس کتاب کو لکھنے کے دوران میری منگیتر بن گئی۔
آرڈین، جہاں میں بیٹھا ہوں تم ایک طرح کے ہو۔ مجھے کسی پیارے میں تبدیل کرنے کے لئے آپ کا شکریہ۔

Machine Translated by Google

نوٹس

باب 0: توجہ کے معاملات کیوں

ہمیں کتنی دلچسپی ہے: شی فینگ، سڈنی ڈی میلو، اور آرتھر سی گریسر، "پڑھتے ہوئے دماغ گھوم رہا ہے
آسان اور مشکل متن،" سائیکونومک بلیٹن اور جائزہ، 20نمبر۔ 3 (2013): 586–92۔

مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ ہم کام کر سکتے ہیں: Gloria Mark et al., "Neurotics Can't Focus: An Situ Study of Online Multitasking in the Workplace," 2016 CHI کانفرنس برائے انسانی عوامل ان کمپیوٹنگ سسٹمز (نیویارک: ACM، 2016)، 1739–44، doi:10.1145/2858036.2858202۔

باب 0.5: اس کتاب پر بہتر توجہ کیسے دی جائے۔

کافی یا چائے: ڈیوڈ میرازک، "کیفین پر نظر ثانی کرنا: امریکہ کی سب سے عام استعمال ہونے والی دوائیوں پر ایک بیدار اور الرٹ نئی نظر" (تیسرے سال کا
پیپر، ہارورڈ یونیورسٹی، 2004)، ڈی اے ایس ایچ: ہارورڈ میں اسکالرشپ تک ڈیجیٹل رسائی۔

باب 1: آٹو پائلٹ موڈ کو بند کرنا

شعوری غور و فکر کی ضرورت ہے: وینڈی ووڈ، جیفری کوئن، اور ڈیبورا کاشی، "روزمرہ کی زندگی میں عادات: سوچ، جذبات، اور عمل،" جرنل آف پرسنالٹی اینڈ
سوشل سائیکالوجی، 83نمبر۔ 6 (2002): 1281–97۔

اس سے پہلے کہ ہم کریں: ایرک ڈی ریچل، اینڈریو ای رائنبرگ، اور جوناتھن ڈبلیو سکولر، "آنکھوں کی حرکت کے دوران
دماغ کے بغیر پڑھنا، "نفسیاتی سائنس، 21نمبر۔ 9 (2010): 1300–1310۔

باب 2: آپ کی توجہ کی حدود

ہر سیکنڈ کا تجربہ: ٹموتھی ولسن، اپنے لیے اجنبی: انکولی بے ہوشی کی دریافت
(کیمبرج، ایم اے: بیلکناپ پریس، 2004)۔

ہماری توجہ: YouTube، "Mihaly Csikszentmihalyi: Flow, the Secret to Happiness،" TED، 24، 2008، اکتوبر
www.youtube.com/watch?v=fXIeFJCqsPs۔

اگرچہ، چار ہے: نیلسن کوون، "دی میجیکل میسٹری فور: کس طرح ورکنگ میموری کیپیسیٹی لمیٹڈ، اور
کیوں؟" نفسیاتی سائنس میں موجودہ سمتیں، 19نمبر۔ 1 (2010): 51–57؛ ایڈورڈ کے ووگل اور سٹیون جے۔
لک، "خصوصیات اور کنکشنز کے لیے بصری ورکنگ میموری کی صلاحیت،" فطرت، 390نمبر۔ 6657 (1997): 279–81؛ نیلسن کوون، "قلیل مدتی یادداشت
میں جادوئی نمبر 4: دماغی ذخیرہ کرنے کی صلاحیت پر نظر ثانی،" طرز عمل اور دماغی علوم، 24نمبر۔ 1 (2001): 87–114۔

ہمارے شعوری تجربات: جیورجیو مارچیٹی، "توجہ اور ورکنگ میموری: کے لیے دو بنیادی میکانزم
عارضی تجربات کی تعمیر، "فرنٹیئرز ان سائیکولوجی 5 (2014): 880۔

Machine Translated by Google

ہمیں اس کی ضرورت ہے: کلاؤس اوبراؤر، "ڈیزائن فار اے ورکنگ میموری،" سائیکالوجی آف لرننگ اینڈ موٹیویشن :(2009) 51
45-100۔

بقا کے امکانات: فیرس جبر، "کیا واقعی مشکل سوچنا زیادہ کیلوریز جلاتا ہے؟" سائنسی امریکی، جولائی
2012;کوون، "جادوئی اسرار چار۔"
"ایک مختصر مدت کی یادداشت": مارچٹی، "توجہ اور کام کرنے والی یادداشت۔" ایک ویڈیو دیکھ رہا ہے: .Ibidباقی میں سے: شی فینگ، سڈنی ڈی میلو، اور
آرتھر سی گریسر، "آسان پڑھتے ہوئے دماغ گھومنا اور

مشکل متن،" سائیکونومک بلیٹن اور جائزہ ،20نمبر۔ 92–586 :(2013) 3
وقت کا 47فیصد : جوناتھن سمال ووڈ اور جوناتھن ڈبلیو سکولر، "دماغ گھومنے کی سائنس:
تجرباتی طور پر شعور کی دھارے پر تشریف لے جانا،" نفسیات کا سالانہ جائزہ ،66نمبر۔ 518؛ 487 :(2015) 1میتھیو اے کلنگس ورتھ اور ڈینیئل ٹی گلبرٹ،
"ایک آوارہ دماغ ایک ناخوش دماغ ہے،" سائنس ،330نمبر۔ 932 :(2010) 6006

دماغ بھٹک چکے تھے: جوناتھن سمال ووڈ، میرل میک اسپیڈن، اور جوناتھن ڈبلیو سکولر، "جب توجہ
معاملات: آوارہ دماغ کا عجیب واقعہ، "میموری اینڈ کوگنیشن ،36نمبر۔ 50–1144 :(2008) 6دماغ بھٹک رہا ہے: جینیفر سی. میک وے، مائیکل جے کین، اور
تھامس آر کوپیل، "لیبارٹری سے روزمرہ کی زندگی میں سوچ کی ٹرین کا سراغ لگانا: کنٹرول شدہ اور ماحولیاتی سیاق و سباق میں گھومتے ہوئے دماغ کا تجربہ نمونہ لینے
کا مطالعہ،" سائیکونومک بلیٹن اور جائزہ ،16نمبر۔ 63–857 :(2009) 5

صرف دس سیکنڈ: ایڈم ڈی بیڈلی، انسانی یادداشت کے لوازمات (ہوو، یو کے: سائیکالوجی پریس، ۔(1999وہی ذہنی وسائل: ڈینیئل جے لیوٹین، "جدید دنیا آپ کے
دماغ کے لیے کیوں خراب ہے،" گارڈین، جنوری
18، 2015
بلٹ ان "نوولٹی تعصب": رابرٹ نائٹ اور مارسیا گرابوکی، "پری فرنٹل کورٹیکس، ٹائم، اور شعور،"
نائٹ لیب، کوگنیٹو نیورو سائنس ریسرچ لیب، ۔2000اسے میموری میں: مارچٹی، "توجہ اور ورکنگ میموری۔" پہلی جگہ: ایال اوفیر وغیرہ، "میڈیا ملٹی ٹاسکرز میں
علمی کنٹرول،" نیشنل اکیڈمی کی کارروائی

ریاستہائے متحدہ امریکہ کے سائنسز ،106نمبر۔ 87–15583 :(2009) 37
ہمیں بھی روکنا: گلوریا مارک وغیرہ، "نیوروٹکس فوکس نہیں کر سکتے: آن لائن ملٹی ٹاسکنگ کا ایک ان سیٹو اسٹڈی۔
کام کی جگہ،" کمپیوٹنگ سسٹمز میں انسانی عوامل پر 2016کی CHIکانفرنس کی کارروائی میں (نیویارک: ۔doi:10.1145/2858036.2858202 ،44
ACM، 2016)، 1739–
مشغول ہونے سے پہلے: گلوریا مارک، یران وانگ، اور میلیسا نیا، "روزمرہ میں تناؤ اور ملٹی ٹاسکنگ
کالج لائف: آن لائن سرگرمی کا ایک تجرباتی مطالعہ،" کمپیوٹنگ سسٹمز میں انسانی عوامل پر SIGCHIکانفرنس کی کارروائی میں (نیویارک:
ACM 2014)، 41–50، doi:10.1145/2556288.2557361۔اگلے میں منتقلی: سوفی لیروئے، "میرا کام کرنا اتنا مشکل کیوں ہے؟ کام کے کاموں کے درمیان سوئچ
کرتے وقت توجہ کی باقیات کا چیلنج،" تنظیمی سلوک اور انسانی فیصلے کے عمل ،109نمبر۔ 2

۔81–168 :(2009)اسے مکمل کرنے کے طریقے: .Ibidتکمیل کے لیے شروع کریں: مارک وغیرہ، "نیروٹکس فوکس نہیں کر سکتے۔" اس سے پہلے کہ آپ اسے پکڑیں:
کلنگس ورتھ اور گلبرٹ، "ایک آوارہ دماغ ایک ناخوش دماغ ہے۔"

باب 3: ہائپر فوکس کی طاقت

انہوں نے جو غلطیاں کیں: گورڈن ڈی لوگن اور میتھیو جے سی کرمپ، "بائیں ہاتھ نہیں جانتا کہ دایاں ہاتھ کیا کر رہا ہے: ہنر مند ٹائپ رائٹنگ میں ہاتھوں پر توجہ دینے کے
خلل انگیز اثرات،" نفسیاتی سائنس ،20نمبر ۔ Sian L. Beilock et al.، 300–1296 :(2009) 10"جب توجہ دینا نقصان دہ ہو جاتا ہے:

Machine Translated by Google

سینسری موٹر اسکلز کی نوسکھئیے اور تجربہ کار کارکردگی پر منقسم بمقابلہ مہارت پر توجہ مرکوز کرنے کا اثر، "جرنل آف تجرباتی نفسیات: اپلائیڈ ،8نمبر۔ 1 (2002): 6-16۔

جان بوجھ کر ایک چیز: شی فینگ، سڈنی ڈی میلو، اور آرتھر سی گریسر، "پڑھتے ہوئے دماغ بھٹک رہا ہے آسان اور مشکل متن،" سائیکونومک بلیٹن اور جائزہ ،20نمبر۔ 3 (2013): 586–92۔

ہمارا دماغ بھٹک گیا ہے): جوناتھن ڈبلیو سکولر وغیرہ، "میٹا-آگاہی، ادراک کی ڈیکوپلنگ اور بھٹکتا ہوا دماغ، "ٹرینڈز ان کاگنیٹو سائنسز ،15نمبر۔ 7 (2011): 319–26۔

توجہ کا مقصد: وینڈی ہاسنکیمپ وغیرہ، "فوکسڈ مراقبہ کے دوران دماغ گھومنا اور توجہ: اتار چڑھاؤ والی علمی حالتوں کا ایک عمدہ وقتی تجزیہ،" نیوروپیمیج ،59 نمبر۔ 1 (2012): 750–60۔

دن کا 47فیصد: میتھیو اے کلنگس ورتھ اور ڈینیئل ٹی گلبرٹ، "ایک آوارہ دماغ ایک ناخوش دماغ ہے،" سائنس ،330نمبر۔ 6006 (2010): 932

اصل کام: گلوریا مارک، وکٹر گونزالیز، اور جسٹن ہیرس، "کوئی ٹاسک نہیں چھوڑا؟ کمپیوٹنگ سسٹمز (نیو یارک: doi:10.1145/1054972.1055017، 30–321 ACM، 2005)، پر انسانی عوامل پر SIGCHI کانفرنس کی کارروائی میں، بکھرے ہوئے کام کی نوعیت کی جانچ کرنا۔

ایسا کرنے کے لیے: Claire M. Zedelius et al.، "دماغ کی بھٹکنے کی میٹا آگاہی کی حوصلہ افزائی: پکڑنے کا ایک طریقہ پرواز میں دماغ؟ شعور اور ادراک ۔36 (2015): 44–53

تقریباً 20فیصد کے حساب سے: پیٹر ایم گول وٹزر اور ویرونیکا برانڈسٹٹر، "عمل درآمد کے ارادے اور مؤثر مقصد کا حصول،" جرنل آف پرسنالٹی اینڈ سوشل سائیکالوجی ،73نمبر۔ 1 (1997): 186-99; پیٹر ایم گول وٹزر، "عمل درآمد کے ارادے: سادہ منصوبوں کے مضبوط اثرات،" امریکی ماہر نفسیات ،54نمبر۔ 7 (1999): 493-503۔

کامیابی کی مشکلات: گول وٹزر اور برانڈسٹٹر، "عمل درآمد کے ارادے اور مؤثر مقصد کا حصول،" Gollwitzer، "عمل درآمد کے ارادے: سادہ منصوبوں کے مضبوط اثرات۔" اصل مقصد خود بخود: Gollwitzer اور Brandstätter، "عمل درآمد کے ارادے اور مؤثر مقصد کا حصول۔" کچھ آسان کریں: Gollwitzer، "عمل درآمد کے ارادے"۔ فائدہ مند یا بامعنی: ایلن بلنٹ، "ٹاسک ایورسیونس اینڈ پروکرسٹینیشن: ایک ملٹی ڈائمینشنل اپروچ ٹو ٹاسک ایورسیونس ایکروسز اسٹیجز آف پرسنل پروجیکٹس" (ماسٹر کا تھیسس، شعبہ نفسیات، کارلٹن یونیورسٹی، 1998)۔

ہر پینتیس سیکنڈ میں: گلوریا مارک وغیرہ، "نیوروٹکس فوکس نہیں کر سکتے: آن لائن ملٹی ٹاسکنگ کا ایک ان سیٹو اسٹڈی کام کی جگہ،" کمپیوٹنگ سسٹمز میں انسانی عوامل پر 2016 کی CHI کانفرنس کی کارروائی میں (نیویارک: doi:10.1145/2858036.2858202۔ 1739–44، ACM، 2016)۔

38یومیہ چیکس: گلوریا مارک وغیرہ، "مرکوز، بیدار، لیکن اتنا پریشان کن: وقتی تناظر کمپیوٹر سپورٹڈ کوآپریٹو ورک اینڈ سوشل کمپیوٹنگ (نیویارک: doi:10.1145/2675133.2675221، 903-916، ACM، 2015) پر 81ویں ACM کانفرنس کی کارروائی میں ملٹی ٹاسکنگ اور کمیونیکیشنز ۔ ہم پر زور دیتا ہے: گلوریا مارک، ڈینیلا گوڈتھ، اور الریچ کلوک، "رکاوٹ شدہ کام کی قیمت: زیادہ رفتار اور تناؤ،" کمپیوٹنگ سسٹمز میں انسانی عوامل پر SIGCHI کانفرنس کی کارروائی میں (نیویارک: doi:10.1145 /1357054.1357072، 107-110، ACM 2008)۔

بیک وقت تقریباً دس: وکٹر گونزالیز اور گلوریا مارک، "مسلسل، مستقل، کثیر کام کرنے کا جنون: ایک سے زیادہ کام کرنے والے شعبوں کا انتظام،" کمپیوٹنگ سسٹمز میں انسانی عوامل پر SIGCHI کانفرنس کی کارروائی میں (نیویارک: doi:10.1145/985692.985707۔ 599-606 ، ACM، 2004)۔

ایسا کرنے سے پہلے: گلوریا مارک، وکٹر گونزالیز، اور جسٹن ہیرس، "کوئی کام نہیں چھوڑا؟ کمپیوٹنگ سسٹمز (نیو یارک: doi:10.1145/1054972.1055017، 30 ACM، 2005)، 321– پر انسانی عوامل پر SIGCHI کانفرنس کی کارروائی میں، بکھرے ہوئے کام کی نوعیت کی جانچ کرنا۔

Machine Translated by Google

ٹریک پر واپس: فیونا میک ناب وغیرہ، "کام کرنے والی یادداشت میں عمر سے متعلق تبدیلیاں اور خلفشار کو نظر انداز کرنے کی صلاحیت،" نیشنل اکیڈمی آف سائنسز کی کارروائی ،112نمبر۔ 18–6515 :(2015) 20

ایک کے بعد ایک خلفشار: لیونارڈ ایم جیامبرا، "عمر کے کام کے طور پر ٹاسک-غیر متعلقہ-سوچ کی فریکوئنسی: A لیبارٹری کا مطالعہ، "نفسیات اور عمر ،4نمبر۔ 43–136 :(1989) 2

کام کی جگہ پر مصروف: IORGفورم، "ڈیجیٹل سرگرمی کے ساتھ توجہ، توجہ اور موڈ کی تالیں—ڈاکٹر۔ گلوریا مارک،" یوٹیوب، 6جولائی، https://www.youtube.com/watch?v=0NUlFhxcVWc۔ 2014

17فیصد گرا ہے: رانی مولا، "ایپل کے آئی فون نے دنیا کو کیسے بدلا: 10سال 10چارٹس میں،"

Recode، جون ۔2017اپنا ای میل چیک کریں: "Focused, Aroused, but so distractible." Mark et al.، کسی اور کی طرف سے: مارک، گونزالیز، اور ہیرس، "کوئی کام نہیں چھوڑا؟"؛ Ioanna Katidioti et al.، "مجھ میں مداخلت کریں: بیرونی مداخلتیں خود مداخلتوں سے کم خلل پیدا کرتی ہیں،" انسانی رویے میں کمپیوٹرز :(2016) 63، 906-15۔

زیادہ تیزی سے ٹریک کریں: مارک، گڈتھ، اور کلوک، "روکنے والے کام کی قیمت۔" دوسروں کی طرف سے آتے ہیں: مارک، گونزالیز، اور ہیرس، "کوئی کام نہیں چھوڑا؟"؛ گونزالیز اور مارک، "مسلسل، مستقل، ملٹی ٹاسکنگ پاگل پن۔"

آپ کے سسٹم سے باہر: ڈیوڈ میرازک، "کیفین پر نظر ثانی: امریکہ کی سب سے عام استعمال ہونے والی دوائیوں پر ایک بیدار اور الرٹ نئی نظر" (تیسرے سال کا پیپر، ہارورڈ یونیورسٹی، ،(2004ڈی اے ایس ایچ: ہارورڈ میں اسکالرشپ تک ڈیجیٹل رسائی۔ خلفشار کے خلاف مزاحمت کرنے کی صلاحیت: گلوریا مارک، شمسی اقبال، اور مریم سیزرونسکی، "ہاؤ بلاکنگ ڈسٹریکشنز کام کی جگہ پر فوکس اور پیداواری صلاحیت کو متاثر کرتا ہے،" 2017 ACMبین الاقوامی مشترکہ کانفرنس کی کارروائیوں میں وسیع اور ہر جگہ کمپیوٹنگ اور 2017 ACMبین الاقوامی سمپوزیم آن پہننے کے قابل کمپیوٹرز کی کارروائیوں میں .3123024.3124558

وقت کے ادوار: جینیفر اے اے لاوئی اور ٹموتھی اے پائچل، "سائبر سلیکنگ اینڈ دی پروکرسٹینیشن سپر ہائی وے: آن لائن تاخیر، رویوں اور جذبات کا ویب پر مبنی سروے،" سوشل سائنس کمپیوٹر ریویو ،19نمبر۔ 44–431 :(2001) 4

خلفشار سے خود کو: مارک، اقبال، اور زیرونسکی، "کس طرح مسدود خلفشار کام کی جگہ پر توجہ کو متاثر کرتا ہے۔" تاخیر کے ساتھ ارتباط: جان سی لوہلن اور نکولس جی مارٹن، "جنیاتی ارتباط کے درمیان تاخیر اور تسلسل، "جڑواں ریسرچ اینڈ ہیومن جینیٹکس: دی آفیشل جرنل آف دی انٹرنیشنل سوسائٹی فار ٹوئن اسٹڈیز ،17نمبر۔ 15–512 :(2014) 6اپنے کام پر توجہ مرکوز کریں: جان ٹروگاکوس اور آئیونا ہائیڈگ، "لمبی کام کی بحالی: دن کے اندر کا کردار

کام کے وقفے، ملازمت کے تناؤ کی بحالی پر موجودہ تناظر میں، والیم۔ 7پیشہ ورانہ تناؤ اور فلاح و بہبود میں تحقیق، ایڈ۔ Sonnentag، Pamela L. Perrewé، Sabineاور ۔Daniel C. Ganster (West Yorkshire, UK: Emerald Group, 2009)

رات کے اوائل میں: گلوریا مارک، یران وانگ، اور میلیسا نیا، "روزمرہ میں تناؤ اور ملٹی ٹاسکنگ کالج لائف: آن لائن سرگرمی کا ایک تجرباتی مطالعہ،" کمپیوٹنگ سسٹمز میں انسانی عوامل پر SIGCHIکانفرنس کی کارروائی میں (نیویارک: ACM، 2014)، 41–50، doi:10.1145/2556288.2557361۔ ای میل پر توجہ: آشیش گپتا، رمیش شاردا، اور رابرٹ اے گریو، "آپ کو ای میل مل گئی ہے! کیا یہ واقعی ابھی یا بعد میں ای میلز پر کارروائی کرنا ہے؟ انفارمیشن سسٹمز فرنٹیئرز ،13نمبر۔ 637 :(2011) 5

ایک دن کا دورانیہ: گلوریا مارک وغیرہ، "مرکوز، بیدار، لیکن اتنا پریشان کن: ملٹی ٹاسکنگ پر عارضی نقطہ نظر کمپیوٹر سپورٹڈ کوآپریٹو ورک اینڈ سوشل کمپیوٹنگ (نیویارک: ACM، 2015)، 903–16، doi:10.1145/2675133.2675221 پر 81ویں ACMکانفرنس کی کارروائیوں میں اور کمیونیکیشنز ۔ اور اضطراری طریقہ: تھامس جیکسن، رے ڈاسن، اور ڈیرن ولسن، "ای میل کے اثر کو کم کرنا

ملازمین پر رکاوٹیں، "انفارمیشن مینجمنٹ کا بین الاقوامی جریدہ ،23نمبر۔ 65–55 :(2003) 1چالیسواں نمبر: گپتا، شاردا، اور گریو، "آپ کو ای میل مل گئی ہے!"

Machine Translated by Google

پرامن اور تازگی: گلوریا مارک، اسٹیفن ووئڈا، اور آرمنڈ کارڈیلو، کمپیوٹنگ سسٹمز میں انسانی عوامل پر SIGCHIکانفرنس کی کارروائیوں میں "الیکٹران کے ذریعے طے شدہ رفتار نہیں: ای میل کے بغیر کام کا ایک تجرباتی مطالعہ" (نیویارک: ACM، 2012) , 555–64, doi:10.1145/2207676.2207754۔

روزانہ ملاقاتوں میں: "Infocom، امریکہ میں ملاقاتیں: کاروبار کی طرف رجحانات، اخراجات اور رویوں کا مطالعہ سفر اور ٹیلی کانفرنسنگ، اور پیداواری صلاحیت پر ان کا اثر" (ویریزون کانفرنسنگ وائٹ پیپر)۔ جدید دفتر: کرس بیلی، "خوشی کی پانچ عادتیں، زیادہ پیداواری کام کی جگہیں" (زپ کار وائٹ پیپر، اکتوبر 19، 2016)۔

"معلومات کا مجموعہ": شالینی مصرا وغیرہ، "آئی فون کا اثر: موبائل آلات کی موجودگی میں ذاتی سماجی تعاملات کا معیار،" ماحولیات اور طرز عمل، 48نمبر۔ 98 –275 :(2016) 2"کنکشن، اور تعلقات کا معیار": اینڈریو کے۔ پرزیبلسکی اور نیٹا وائنسٹائن، "کیا آپ اب مجھ سے رابطہ کر سکتے ہیں؟ کس طرح موبائل کمیونیکیشن ٹیکنالوجی کی موجودگی آمنے سامنے بات چیت کے معیار کو متاثر کرتی ہے،" جرنل آف سوشل اینڈ پرسنل ریلیشنس، 30نمبر۔ 46–237 :(2013) 3

تخلیقی صلاحیتوں کے لیے سازگار: کیتھلین ڈی ووبس، جوزف پی. ریڈن، اور ریان رابینل، "جسمانی ترتیب صحت مند انتخاب، سخاوت، اور روایات پیدا کرتی ہے، جبکہ خرابی تخلیقی صلاحیتوں کو جنم دیتی ہے،" نفسیاتی سائنس، 24نمبر۔ 67–1860 :(2013) 9

ایک چہل قدمی، تاہم: مائیکل جے لارسن، وغیرہ
ٹریڈمل چلنا یا بیٹھنا: ٹریڈمل ڈیسک کے لیے مضمرات، "PloS One 10، نمبر۔ 13–1 :(2015) 4
ہمارے پاس قدرتی طور پر ہے: شان اچور، خوشی کا فائدہ: مثبت نفسیات کے سات اصول جو کام پر ایندھن کی کامیابی اور کارکردگی (نیویارک: کرنسی، 2010)۔
کیوبیکلز میں نہیں: فلورنس ولیمز، "یہ آپ کا دماغ فطرت پر ہے،" نیشنل جیوگرافک، جنوری 2016۔ یہ نسبتاً آسان ہے: مورگن کے وارڈ، جوزف کے گڈمین، اور جولی آر ارون، "دی سیم پرانا گانا: دی موسیقی کے انتخاب میں واقفیت کی طاقت، "مارکیٹنگ لیٹرز، 25نمبر۔ 1–11؛ Agnes Si-Qi Chew et al.، "1 (2014): سنگاپور میں ورکنگ میموری اور زبان کے کاموں پر پس منظر کی موسیقی کی واقفیت اور زبان کے اثرات،" موسیقی کی نفسیات، 44نمبر۔ 38–1431 :(2016) 6

پیداواری صلاحیت کے لیے درجہ حرارت: گریگ پیوریل-کونٹی، "Captivate Office Pulse سے پتہ چلتا ہے کہ موسم گرما کے اوقات اس کے لیے خراب ہیں۔" کاروبار، "انک ہاؤس فار کیپٹیویٹ، جون 2012۔
آپ کی توجہ کی جگہ: لارین ایل ایمبرسن ایٹ ال، "سیل فون پر بات چیت: جب کم تقریر یہ زیادہ پریشان کن ہے،" نفسیاتی سائنس، 21نمبر۔ 88–1383 :(2010) 10
ڈی سے بی گریڈ تک: فاریہ ثنا، ٹینا ویسٹن، اور نکولس جے سیپیڈا، "لیپ ٹاپ ملٹی ٹاسکنگ دونوں صارفین اور قریبی ساتھیوں کے لیے کلاس روم سیکھنے میں رکاوٹ ہے،" کمپیوٹرز اینڈ ایجوکیشن، 31–24 :(2013) 62،
طلباء مشغول نہیں ہیں: ایون ایف. رسکو وغیرہ، "روزمرہ کی توجہ: دماغ گھومنا اور کمپیوٹر کے استعمال کے دوران لیکچرز،" کمپیوٹرز اینڈ ایجوکیشن، 83–275 :(2013) 68،
ایکسٹرووررٹس، مثال کے طور پر: ایڈرین فرنہم اور انا بریڈلی، "موسیقی جب آپ کام کرتے ہیں: فرق Introvertsاور Extrovertsکے علمی ٹیسٹ پرفارمنس پر پس منظر کی موسیقی کا خلفشار، "Applied Cognitive Psychology 11، نمبر۔ 55–445 :(1997) 5
ایک ہی حوالہ: لورا ایل. بومن وغیرہ، "کیا طلباء واقعی ملٹی ٹاسک کر سکتے ہیں؟ فوری کا ایک تجرباتی مطالعہ پڑھتے ہوئے پیغام رسانی، "کمپیوٹرز اینڈ ایجوکیشن، 54نمبر۔ 31–927 :(2010) 4

باب 5: ہائپر فوکس کو عادت بنانا

توجہ مرکوز کرنے کی کوشش کر رہے ہیں: جینیفر سی میک وے، مائیکل جے کین، اور تھامس آر کوپیل، "ٹرین آف تھاٹ کا سراغ لگانا لیبارٹری سے روزمرہ کی زندگی میں: کنٹرول شدہ اور ماحولیاتی سیاق و سباق میں گھومنے والے دماغ کا تجربہ نمونہ لینے کا مطالعہ،" سائیکونومک بلیٹن اور جائزہ 5 (2009): 857–63؛ Paul Seli et al.، "ذہن کے ساتھ اور بغیر ارادے کے گھومنا،" علمی علوم میں رجحانات، 20نمبر۔ 16، 8 (2016): 605–617؛ بنیامین

Machine Translated by Google

Baird et al.،"ڈسٹریکشن سے متاثر: دماغ گھومنا تخلیقی انکیوبیشن کی سہولت فراہم کرتا ہے،" نفسیاتی سائنس ،23نمبر۔ 22–1117 :(2012) 10

اس طرح کے حالات کے ساتھ: گلوریا مارک، یران وانگ، اور میلیسا نیا، "روزمرہ میں تناؤ اور ملٹی ٹاسکنگ
کالج لائف: آن لائن سرگرمی کا ایک تجرباتی مطالعہ،" کمپیوٹنگ سسٹمز میں انسانی عوامل پر SIGCHIکانفرنس کی کارروائی میں (نیویارک:
ACM، 2014)، 41–50، doi:10.1145/2556288.2557361۔

جیسا کہ رپورٹیں لکھنا: گلوریا مارک وغیرہ، "بورڈ پیر اور فوکسڈ دوپہر: کام کی جگہ پر توجہ اور آن لائن سرگرمی کی تال،" کمپیوٹنگ سسٹمز میں انسانی عوامل پر
SIGCHIکانفرنس کی کارروائی میں (نیویارک: ACM، 2014)، 3025–34، doi:10.1145/2556288.2557204.

پیچیدہ کاموں پر: جینیفر سی. میک وے اور مائیکل جے کین، "خیال کی ٹرین کا انعقاد: ورکنگ میموری کی صلاحیت، مقصد کو نظرانداز کرنا، اور ایک ایگزیکٹو کنٹرول
ٹاسک میں دماغ گھومنا،" تجرباتی نفسیات کا جرنل: سیکھنا، یادداشت، اور ادراک ،35نمبر ۔204–196 :(2009) 1مستقبل (اور منصوبہ بندی) مستقبل: بینجمن بیرڈ،
جوناتھن سمال ووڈ، اور جوناتھن ڈبلیو. سکولر، "مستقبل کی طرف واپس: خود نوشت کی منصوبہ بندی اور دماغ کے بھٹکنے کی فعالیت،" شعور اور ادراک ،20نمبر۔ 4
(2011): 1604۔

"مناسب ذہنی منزل": Ibid۔

ایک 85فیصد ارتباط: کلاؤس اوبراؤر وغیرہ، "ورکنگ میموری اور انٹیلی جنس: ان کا ارتباط اور ان کا تعلق: ایکرمین، بیئر، اور بوئل پر تبصرہ "،(2005)نفسیاتی بلیٹن
،131نمبر۔ 65–61 :(2005) 1

ملازمت کی کارکردگی: رابرٹو کولوم وغیرہ، "انٹیلی جنس، ورکنگ میموری، اور ملٹی ٹاسکنگ پرفارمنس،"
انٹیلی جنس ،38نمبر ۔51–543 :(2010) 6

بہتر بنانے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے!: ایڈم ہیمپشائر وغیرہ، "دماغ کی تربیت کو ٹیسٹ میں ڈالنا،" فطرت ،465نمبر۔ :(2010) 7299
۔78–775

اوسطاً 16فیصدا: مائیکل ڈی. مرزیک وغیرہ، "ذہن کی تربیت دماغی بھٹکنے کو کم کرتے ہوئے کام کرنے کی یادداشت کی صلاحیت اور GREکارکردگی کو بہتر بناتی ہے،"
نفسیاتی سائنس ،24نمبر۔ 81–776 :(2013) 5

ذاتی خدشات کے ساتھ: Ibid."دماغ کے بھٹکنے کا": جوناتھن سمال ووڈ اور جوناتھن ڈبلیو سکولر، "دماغ کی بھٹکنے کی سائنس:
تجرباتی طور پر شعور کی دھارے پر تشریف لے جانا،" نفسیات کا سالانہ جائزہ ،66نمبر۔ –487 :(2015) 1
518.

چند ہفتے: Dianna Quach et al.،"ذہنیت کے اثرات کی جانچ کرنے والا ایک بے ترتیب کنٹرول ٹرائل
نوعمروں میں کام کرنے والی یادداشت کی صلاحیت پر مراقبہ،" جرنل آف ایڈلسنٹ ہیلتھ ،58نمبر۔ –489 :(2016) 5
96.

اپنی توجہ کا انتظام کریں: EI de Bruin, JE van der Zwan, and SM Bogels, "A RCT Comparing Daily
مائنڈفلنس مراقبہ، بائیو فیڈ بیک مشقیں، اور توجہ کے کنٹرول پر روزانہ جسمانی ورزش، ایگزیکٹو
تناؤ کے شکار نوجوان بالغوں میں کام کرنا، ہوشیاری سے آگاہی، خود ہمدردی، اور فکر مندی، Mindfulness 7، "
نہیں۔ 92–1182 :(2016) 5

"سنا جانا بہت قریب ہے": ڈیوڈ ڈبلیو اوگسبرگر، سننے اور سننے کے لیے کافی کیئرنگ۔ (وینٹورا، CA: ریگل
کتب، 1982)۔

جان بوجھ کر سکیٹر فوکس تعینات کریں: جے آر بائنڈر وغیرہ، "شعوری آرام کے دوران تصوراتی عمل
ریاست: ایک فنکشنل ایم آر آئی اسٹڈی،" جرنل آف کوگنیٹو نیورو سائنس ،11نمبر۔ 93-80 :(1999) 1

ان کا سروے کیا گیا: پال سیلی، ایون ایف رسکو، اور ڈینیئل سمائلک، "درمیان فرق کرنے کی ضرورت پر
غیر ارادی اور جان بوجھ کر دماغ بھٹکنا،" نفسیاتی سائنس ،27نمبر۔ 91–685 :(2016) 5

Machine Translated by Google

ایک بار پھر جھٹکا: یونیورسٹی آف ورجینیا، "کچھ کرنا زیادہ تر لوگوں کے لیے کچھ نہ کرنے سے بہتر ہے، مطالعہ
شوز،" یوریک الرٹ!، جولائی ۔2014
خوشگوار یا دھمکی آمیز: امیت سوڈ اور ڈیوڈ ٹی جونز، "ذہن کی بھٹکنے، توجہ، دماغ کے نیٹ ورکس، اور مراقبہ پر،" ایکسپلور ،9نمبر۔ ۔41–136 :(2013) 3یم ماضی
میں بھٹکتے ہیں: بینجمن بیرڈ، جوناتھن سمال ووڈ، اور جوناتھن ڈبلیو. سکولر، "مستقبل کی طرف واپس: خود نوشت کی منصوبہ بندی اور دماغ کے بھٹکنے کی
فعالیت،" شعور اور ادراک ،20نمبر۔ ۔(2011) 4

اور مستقبل: بینجمن بیرڈ، جوناتھن سمال ووڈ، اور جوناتھن ڈبلیو سکولر، "بیک ٹو دی فیوچر" جوناتھن ڈبلیو سکولر وغیرہ، "میٹا آگاہی، ادراک کی تخفیف اور بھٹکنے والا
دماغ،" کاگنیٹو سائنسز میں رجحانات ، 15نمبر . ۔26–319 :(2011) 7

کھانا چوری ہونا: Nicola S. Clayton, "Western Scrub-jays اورSérgio PC Correia، Anthony Dickinson،
مستقبل کی ضروریات کا ان کی موجودہ تحریکی حالت سے آزادانہ طور پر اندازہ لگائیں،" موجودہ حیاتیات ،17نمبر۔ :(2007) 10
856–61۔
ابتدائی اور محدود: ڈین پنک، کب: پرفیکٹ ٹائمنگ کے سائنسی راز (نیویارک: ریور ہیڈ
کتابیں، ۔(2018
الزائمر، اور ڈیمنشیا: زوران جوسیپووچ وغیرہ، "مذکورہ مخالف نیٹ ورکس پر مراقبہ کا اثر
دماغ، "فرنٹیئرز ان ہیومن نیورو سائنس ،183نمبر۔ ۔(2012) 5
"اوسط IQکے ساتھ": میری ہیلن امورڈینو یانگ، جوانا اے کرسٹوڈولو، اور وینیسا سنگھ، "آرام نہیں ہے
آئیڈیلنس: انسانی ترقی اور تعلیم کے لیے دماغ کے پہلے سے طے شدہ موڈ کے مضمرات، "نفسیاتی سائنس پر تناظر ،7نمبر۔ ۔64–352 :(2012) 4

ایک ہی وقت میں: جوناتھن سمال ووڈ، مصنف کے ساتھ انٹرویو، 28نومبر ۔2017منصوبہ بندی میں خرچ کیا گیا: جیسیکا آر اینڈریوز-بانا، "دماغ کا ڈیفالٹ نیٹ
ورک اور اندرونی میں اس کا موافق کردار
مینٹیشن، "دی نیورو سائنٹسٹ: ایک جائزہ جرنل برجنگ نیورو بائیولوجی، نیورولوجی اور سائیکاٹری ،18نمبر۔ ;251 :(2012) 3بیرڈ، سمال ووڈ، اور سکولر،
"مستقبل کی طرف واپس۔" اور زیادہ جان بوجھ کر: جوناتھن سمال ووڈ، فلورنس جے ایم روبی، اور تانیہ سنگر، "لیٹنگ گو آف دی

موجودہ: دماغ گھومنے کا تعلق کم تاخیر سے چھوٹ کے ساتھ ہے،" شعور اور ادراک ،22نمبر۔ ۔7–1 :(2013) 1

مستقبل ایک حقیقت: گیبریل اوٹنگن اور بیٹینا شوئرر، "ذہنی تضاد کے ذریعے دماغ گھومنا ایک ٹول کے طور پر
رویے میں تبدیلی، "فرنٹیئرز ان سائیکالوجی ۔562 :(2013) 4
وقت کا 26فیصد: بیرڈ، سمال ووڈ، اور سکولر، "مستقبل کی طرف واپس"۔ اس کے بجائے خلفشار کو متحرک کرنا: سمال ووڈ انٹرویو۔ زیادہ ہمدرد بنیں: ربیکا ایل
میک ملن، سکاٹ بیری کافمین، اور جیروم ایل سنگر، "اوڈ ٹو

مثبت تعمیری دن میں خواب دیکھنا، "فرنٹیئرز ان سائیکالوجی ۔626 :(2013) 4
مزید وسعت کے ساتھ سوچیں: جوناتھن سمال ووڈ وغیرہ، "شفٹنگ موڈز، ونڈرنگ مائنڈز: نیگیٹو موڈز لیڈ
بھٹکنے کا دماغ،" جذبات ،9نمبر۔ ۔76–271 :(2009) 2
منفی ماضی: بیرڈ، سمال ووڈ، اور سکولر، "مستقبل کی طرف واپس"۔ مزید مضبوط ہوتا ہے: جوناتھن سکولر، مصنف کے ساتھ انٹرویو، نومبر ؛2017 ،28جوناتھن
سمال ووڈ، لوئیس نینڈ، اور روری سی او کونر، "آپ کا سر کب ہے؟ آوارہ دماغ کے عارضی فوکس کے ساتھ وابستہ عوامل کی تلاش،" شعور اور ادراک ،18نمبر۔ ۔25–118
:(2009) 1کوئی وقفہ نہیں لینا: بینجمن ڈبلیو. موونیہم اور جوناتھن ڈبلیو سکولر، "دماغ کی آوارہ گردی کے اخراجات اور فوائد: ایک جائزہ،" کینیڈین جرنل آف تجرباتی
نفسیات/ریویو کینیڈین ڈی سائیکولوجی تجرباتی ،67نمبر۔ ؛18–11 :(2013) 1بینجمن بیرڈ وغیرہ، "خرابی سے متاثر: مائنڈ ونڈرنگ تخلیقی انکیوبیشن کی سہولت
فراہم کرتا ہے،" نفسیاتی سائنس ،23نمبر۔ ۔22–1117 :(2012) 10آپ کے خیالات سے آگاہی: پال سیلی وغیرہ، "مداخلت کرنے والے خیالات: بے ساختہ دماغ کو جوڑنا اور
OCD

Machine Translated by Google

مستقبل کے بارے میں: Giorgio Marchetti، "توجہ اور ورکنگ میموری: دو بنیادی میکانزم برائے تعمیر
عارضی تجربات، "فرنٹیئرز ان سائیکالوجی ۔880 :(2014) 5
"مستقبل کے ممکنہ واقعات": ڈینیل ایل شیکٹر، رینڈی ایل بکنر، اور ڈونا روز ایڈیس، "مستقبل کا تصور کرنے کے لیے ماضی کو یاد رکھنا: ممکنہ دماغ،" نیچر ریویو
نیورو سائنس ،8نمبر۔ 61–657 :(2007) 9
ہر گھنٹے میں 5.4بار: سکولر وغیرہ، "میٹا-آگاہی، ادراک کی ڈیکپلنگ اور گھومنے والا دماغ۔" "اس کی موجودگی کو تسلیم کرنا": Ibid.

باب 7: اپنی توجہ دوبارہ بحال کرنا

ایک ہی اثر: Kenichi Kuriyama et al.، "نیند کام کرنے والی یادداشت میں بہتری کو تیز کرتی ہے
کارکردگی،" جرنل آف نیورو سائنس ،28نمبر۔ 50–10145 :(2008) 40
آپ حقیقی طور پر لطف اندوز ہوتے ہیں: جینیفر سی. میک وے، مائیکل جے کین، اور تھامس آر کوپیل، "ٹرین کی ٹریکنگ
لیبارٹری سے روزمرہ کی زندگی میں سوچ: کنٹرول شدہ اور ماحولیاتی سیاق و سباق میں گھومنے والے دماغ کا تجربہ نمونہ لینے کا مطالعہ،" سائیکونومک بلیٹن
اور جائزہ ،16نمبر۔ Paul Seli et al.؛ 63–857 :(2009) 5"شرکا کی حوصلہ افزائی میں اضافہ جان بوجھ کر اور غیر ارادی ذہن کے بھٹکنے کی شرح کو کم کرتا
ہے،"
نفسیاتی تحقیق ۔2-(2017)، doi:10.1007/s00426-017-0914
تین خصوصیات ہیں: جان ٹروگاکوس اور ایوانا ہائیڈگ، "مومینٹری ورک ریکوری: دی رول آف وِن ڈے ورک بریکس،" کرنٹ پرسپیکٹیو آن جاب سٹریس ریکوری،
والیم۔ 7، پیشہ ورانہ تناؤ اور فلاح و بہبود میں تحقیق، ایڈ۔ Sabine Sonnentag، Pamela L. Perrewé، اور (West Yorkshire, UK: Emerald Group, 2009)۔
Daniel C. Ganster کام دوبارہ شروع کرو: Ibid. لوگوں کے گروپ: صوفیہ ڈیمبلنگ، "انٹروورژن اینڈ دی انرجی ایکویشن،" سائیکالوجی ٹوڈے، نومبر
2009.
دن کے ساتھ ساتھ: رائمر رگبی، "اوپن پلان آفسز انٹروورٹس پر سخت ہیں،" فنانشل ٹائمز، اکتوبر 2015۔
"آمدنی میں اضافہ": فلورنس ولیمز، "یہ آپ کا دماغ فطرت پر ہے،" نیشنل جیوگرافک، جنوری 2016۔ اپنے دماغ کو بھٹکنے دیں: پیریٹز لاوی، جیکب زومر، اور ڈینیئل
گوفر، "الٹراڈین تالیں طویل عرصے میں
انسانی کارکردگی" (اے آر آئی ریسرچ نوٹ ،30-95یو ایس آرمی ریسرچ انسٹی ٹیوٹ برائے طرز عمل اور سماجی سائنس، 1995)۔
باون منٹ کا کام: جولیا گفورڈ، "52 اور 17 کا اصول: یہ بے ترتیب ہے، لیکن یہ آپ کی پیداواری صلاحیت کو بڑھاتا ہے،"
میوزک، کوئی تاریخ نہیں۔
جب ہم تھک جاتے ہیں: Kuriyama et al.، "نیند کام کرنے والی یادداشت کی کارکردگی میں بہتری کو تیز کرتی ہے۔" جگہ کم ہے: جیمز ہیمبلن، "کیسے سونے کے
لئے،" اٹلانٹک، جنوری 2017۔ اس سے کہیں زیادہ: برون وین فرائر، "نیند کا خسارہ: کارکردگی کا قاتل،" ہارورڈ بزنس ایشو، اکتوبر
2006؛ پاؤلا الہولا اور پیوی پولو کانٹولا، "نیند کی کمی: علمی کارکردگی پر اثر،"
اعصابی نفسیاتی بیماری اور علاج ،3نمبر۔ 553 :(2007) 5
نیند کے مراحل: G. William Domhoff اور Kieran CR Fox، "Dreaming and the Default Network: A Review, Synthesis, and Counterintuitive Research Proposal," Consciousness and Cognition 33 (2015): 342–53.
سٹیرائڈز پر موڈ: Ibid.
دن بھر: گلوریا مارک وغیرہ، "طالب علم کی زندگی میں نیند کا قرض: آن لائن توجہ مرکوز، فیس بک، اور موڈ،" کمپیوٹنگ سسٹمز میں انسانی عوامل پر
چونتیسویں سالانہ SIGCHI کانفرنس کی کارروائی میں (نیویارک: ACM، 2016 , 5517–28, doi:10.1145/2858036.2858437۔
آدھی رات، اوسطا: گلوریا مارک، یران وانگ، اور میلیسا نیا، "روزمرہ میں تناؤ اور ملٹی ٹاسکنگ
کالج لائف: آن لائن سرگرمی کا ایک تجرباتی مطالعہ،" کمپیوٹنگ سسٹمز میں انسانی عوامل پر SIGCHI کانفرنس کی کارروائی میں (نیویارک:
ACM، 2014)، 41–50، doi:10.1145/2556288.2557361۔

Machine Translated by Google

آپ کی توجہ اور پیداواری صلاحیت: Trougakos اور Hideg، "وقتی کام کی بحالی۔"

باب 8: نقطوں کو جوڑنا

ہماری یادداشت میں انکوڈ شدہ: J. Gläscher et al.، "ڈسٹری بیوٹڈ نیورل سسٹم فار جنرل انٹیلی جنس کے ذریعے لیزن میپنگ کا انکشاف،" نیشنل اکیڈمی آف سائنسز آف یونائیٹڈ سٹیٹس آف امریکہ، 107نمبر۔ 9–4705 :(2010) 10

نیورو سائنس کا میدان: رینڈی ایل بکنر، "دماغ کے پہلے سے طے شدہ نیٹ ورک کی سیرینڈپیٹس ڈسکوری،" نیورو امیج، 62نمبر۔ 1137 :(2012) 2

اس تصور کا مطالعہ کریں: EJ Masicampo اور Roy F. Baumeister، "نامکمل اہداف ان کاموں میں مداخلت کرتے ہیں جن کے لیے ایگزیکٹو فنکشنز کی ضرورت ہوتی ہے،" جرنل آف تجرباتی سماجی نفسیات، 47نمبر۔ 311–300 :(2011) 2ناول کے حل تلاش کریں: جوناتھن سمال ووڈ اور جوناتھن ڈبلیو سکولر، "دی ریسٹلیس مائنڈ،" نفسیاتی بلیٹن، 132نمبر۔ 58–946 :(2006) 6غلطیوں کی تعداد: Ibid.

"کاک ٹیل نیپکنز پر": جونہ لہرر، "دی یوریکا ہنٹ،" نیو یارک، جولائی۔ 2008اس لمحے میں: ایس ڈالی، سلواڈور ڈالی کی خفیہ زندگی (لندن: ویژن پریس، 1976)؛ ڈیوڈ ہیریسن، "آروسل سنڈرومز: فرسٹ فنکشنل یونٹ پر نظرثانی کی گئی،" دماغی توازن اور عصبی نظام میں (چام، سوئٹزرلینڈ: اسپرنگر، 2015)۔

حل تلاش کریں: Denise J. Cai et al.، "REM انکیوبیشن نہیں، پرائمنگ ایسوسی ایٹیو کے ذریعے تخلیقی صلاحیت کو بہتر بناتا ہے نیٹ ورکس، ریاستہائے متحدہ امریکہ کی نیشنل اکیڈمی آف سائنسز کی کارروائی، 106نمبر۔ 34–10130 :(2009) 25

نقطوں کا آپ نے سامنا کیا: کارل زیمر، "نیند کا مقصد؟ بھولنے کے لئے، سائنسدان کہتے ہیں، "نیو یارک ٹائمز، فروری 2017۔

آپ جان بوجھ کر غیر توجہ مرکوز کرتے ہیں: Marci S. DeCaro et al.، "جب زیادہ کام کرنے والی یادداشت کی صلاحیت بصیرت کو روکتی ہے،" تجرباتی نفسیات کا جریدہ: سیکھنا، یادداشت اور ادراک، 42نمبر۔ 49–39 :(2016) 1

ایک جملے کے ذریعے: Colleen Seifert et al.، "علمی بصیرت کا ڈیمیسٹیفیکیشن: Opportunistic Assimilation and the Prepared-Mind Hypothesis،" The Nature of Insight میں، ed. R. Sternberg اور J. Davidson (Cambridge, MA: MIT Press, 1994)۔

باب 9: نقطوں کو جمع کرنا

وہ آپس میں جڑے ہوئے ہیں: نیلسن کووان، "طویل مدتی، قلیل مدتی، اور کے درمیان کیا فرق ہیں؟ ورکنگ میموری؟" دماغی تحقیق میں پیشرفت۔ 38–323 :(2008) 169

شعوری طور پر بازیافت نہ کریں: اینیٹ بولٹے اور تھامس گوشکے، "آبجیکٹ پرسیپشن کے تناظر میں انتشار: Intuitive Gestalt Judgements Rest the unconscious Activation of Semantic Representations," Cognition 108, no. 3 (2008): 608–16۔

جو آپ جانتے ہیں اس کی حمایت کرتا ہے: الزبتھ کولبرٹ، "حقائق ہمارے ذہن کیوں نہیں بدلتے،" نیویارکر، فروری 2017.

مزید مفید تعاقب: "کراس-پلیٹ فارم رپورٹ: ایک نئی منسلک کمیونٹی،" نیلسن، نومبر۔ 2012مصنف آرتھر سی کلارک: مستقبل کے پروفائلز: ایک انکوائری میں "نیوٹ کے خطرات: تخیل کی ناکامی،" ممکن کی حدود میں (نیویارک: ہارپر اینڈ رو، 1962ریور۔ 36، 21، 14، 1973)۔

میلکم گلیڈویل نے لکھا: میلکم گلیڈویل، آؤٹ لیرز: کامیابی کی کہانی، (نیو یارک: لٹل، براؤن اینڈ کمپنی، 2008)۔

Machine Translated by Google

کنکشن دوسروں کے نہیں تھے: والٹر آئزاکسن، آئن سٹائن: اس کی زندگی اور کائنات (نیو یارک: سائمن اینڈ شسٹر،
352 ،(2008"صرف جذباتی طور پر متجسس": آئزیکسن، آئن اسٹائن، 548نظریہ اضافیت: Ibid"ابھی تک جیل میں": 307 ،.Ibid"موزارٹ نے کتنی مشق کی":
ڈینیئل لیوٹین، موسیقی پر یہ آپ کا دماغ ہے: انسانی جنون کی سائنس

(نیویارک: ڈٹن، (2008اس کے پاس آیا: نک موجیکا، "لن مینوئل مرانڈا فری اسٹائل آف دی ڈوم کے دوران 5فنگرز آف ڈیتھ،" XXLمیگ،
اکتوبر 2017

ہائپر فوکس اور سکیٹر فوکس کے درمیان: جان کوونیوس، یوریکا فیکٹر: آہا لمحات، تخلیقی بصیرت، اور دماغ (نیو یارک: رینڈم ہاؤس، 208 ،(2015

باب 10: مل کر کام کرنا

ایک مطالعہ میں: گیبریل اوٹنگن اور بیٹینا شوئرر، "ذہنی تضاد کے ذریعے دماغ کو ایک ٹول کے طور پر گھومنا
رویے میں تبدیلی، "فرنٹیئرز ان سائیکالوجی 562؛ (2013): 4گیبریل اوٹنگن، "مستقبل کی سوچ اور طرز عمل میں تبدیلی،" سوشل سائیکالوجی کا یورپی جائزہ 23،
نمبر 1 (2012): 1–63
دنیاوی چیز پر: میتھیو اے کلنگس ورتھ اور ڈینیئل ٹی گلبرٹ، "ایک آوارہ دماغ ایک ناخوش ہے
دماغ، سائنس 330، نمبر 6006 (2010): 932
تینوں کا تجربہ کریں: مائیکل ایس فرینکلن وغیرہ، "کلاؤڈز میں دماغ کی چاندی کی لکیر: ذہن میں گھومتے ہوئے دلچسپ موسیقی کا تعلق مثبت موڈ سے ہے،"
فرنٹیئرز ان سائیکالوجی 583 :(2013) 4
آپ جس موڈ میں ہیں: جوناتھن سمال ووڈ وغیرہ، "شفٹنگ موڈز، ونڈرنگ مائنڈز: منفی موڈز دماغ کی رہنمائی کرتے ہیں
گھومنا، "جذبہ 9، نمبر 2 (2009): 271–76
اور مزید کام کریں: ایف. گریگوری ایشبی، ایلس ایم آئسن، اور یو ترکن، "ایک نیوروپسیکالوجیکل تھیوری آف
ادراک پر مثبت اثر اور اس کا اثر، "نفسیاتی جائزہ 106، نمبر 3 (1999): 529–50
خطرناک قسم: Ibidآپ کے سامنے: جوناتھن سمال ووڈ اور جوناتھن ڈبلیو سکولر، "دماغ کے بھٹکنے کی سائنس: تجرباتی طور پر
شعور کی دھارے پر تشریف لے جانا،" نفسیات کا سالانہ جائزہ 66، نمبر 1 (2015): 487–518 اس وقت ہوا: جوناتھن سمال ووڈ اور روری سی او کونر، "ماضی سے
قید: ناخوش مزاج موڈ کی طرف لے جاتے ہیں۔
دماغ بھٹکنے کا ایک سابقہ تعصب، "معرفت اور جذبات 25، نمبر 8 (2011): 1481–90
ان کے بارے میں مزید سوچیں: جوناتھن ڈبلیو سکولر، مصنف کے ساتھ انٹرویو، 28 نومبر 2017
"ڈپریشن والے افراد کی بازیابی": جوناتھن سمال ووڈ اور جوناتھن ڈبلیو سکولر، "دی ریسٹلیس مائنڈ،"
نفسیاتی بلیٹن 132، نمبر 6 (2006): 946–58 منفی یا غیر جانبدار حالت: شان اچور، دی ہیپی نیس ایڈوانٹیج: مثبت کے سات اصول

نفسیات جو کام پر کامیابی اور کارکردگی کو ایندھن دیتی ہے (نیویارک: کرنسی، (2010
جو کام کریں: کرونا سبرامنیم وغیرہ، "مثبت اثر کے ذریعے بصیرت کی سہولت کے لیے دماغی طریقہ کار،"
جرنل آف کوگنیٹو نیورو سائنس 21، نمبر 3 (2009): 415–32
ہزاروں مضامین: کلنگس ورتھ اور گلبرٹ، "ایک آوارہ دماغ ایک ناخوش دماغ ہے۔" اپنی خوشی کو تقویت دیں: شان اچور، "بہتر کام کا خوش کن راز،" 2011،
TED.com،
www.ted.com/talks/shawn_achor_the_happy_secret_to_better_work۔ خیالات کی تعداد: میریک بی ویتھ اور روز ٹی. زیکس، "مسئلہ حل کرنے
پر دن کے اثرات: جب
غیر بہترین بہترین ہے،" سوچ اور استدلال 17، نمبر 4 (2011): 387–401
قدرتی طور پر زیادہ تھکا ہوا: Ibid۔

Machine Translated by Google

جمعہ کے دن مصروفیت: گلوریا مارک وغیرہ، "بورڈ پیر اور فوکسڈ دوپہر: کام کی جگہ پر توجہ اور آن لائن سرگرمی کی تال،" کمپیوٹنگ سسٹمز میں انسانی عوامل پر SIGCHIکانفرنس کی کارروائی میں (نیویارک: ACM، 2014) 3025–34، doi:10.1145/2556288.2557204.

اس عمل میں مشروبات: اینڈریو ایف جاروسز وغیرہ، "انکارکنگ دی میوز: الکحل کا نشہ تخلیقی کی سہولت فراہم کرتا ہے۔ مسئلہ حل کرنا،" شعور اور ادراک ،21نمبر۔ 1 (2012): 487–93۔

دماغ بھٹک گیا ہے: مائیکل اے سائیٹ، ایرک ڈی ریچل، اور جوناتھن ڈبلیو سکولر، "لوسٹ ان دی ساس: دی دماغ کے بھٹکنے پر شراب کے اثرات، "نفسیاتی سائنس ،20نمبر۔ 6 (2009): 747–52۔

بہت کچھ: جاروسز، کولفلیش، اور ولی۔ "میوز کو کھولنا۔" ایک jigsaw پہیلی: Performance," Neuroscience & Biobehavioral Reviews 71 (2016):

Tom M. McLellan, John A. Caldwell, and Harris R. Lieberman, "A Review of Caffeine's Effects on Cognitive, Physical and Occupational

294-312۔

کارکردگی خراب ہو جاتی ہے: Ibid۔ اکثر بھی: لورا ڈبیش، گلوریا مارک، اور وکٹر گونزالیز، "میں اپنے آپ کو کیوں روکتا رہوں؟

کمپیوٹنگ سسٹمز (نیویارک: ; ACM، 2011)، 3127-30، doi:10.1145/1978942.1979405 گلوریا مارک، وکٹر گونزالیز، اور جسٹن ہیرس، "کوئی ٹاسک نہیں چھوڑا؟ بکھرے ہوئے کام کی نوعیت کی جانچ کرنا، کمپیوٹنگ سسٹمز میں انسانی عوامل پر SIGCHIکانفرنس کی کارروائی (نیو یارک: ACM، 2005)، 321–30،

doi:10.1145/1054972.1055017۔

آپ کے منہ میں: McLellan et al.، "کیفین کے اثر کا جائزہ۔"

دوبارہ توجہ مرکوز کرنے کی توانائی: مارک، گونزالیز، اور ہیرس، "کوئی ٹاسک نہیں چھوڑا؟" 30فیصد گر گیا: آر وین سولنگن، ای برگہاؤٹ، اور ایف وین لاٹم، "انٹرپٹس: بس ایک منٹ کبھی نہیں،" IEEE

سافٹ ویئر ،15نمبر۔ 5؛ (1998): 97–103 ایڈورڈ آر سائکس، "کام کی جگہ میں رکاوٹیں: ان کے اثرات کو کم کرنے کے لیے ایک کیس اسٹڈی،" انٹرنیشنل جرنل آف انفارمیشن مینجمنٹ ،31نمبر۔ 4 (2011): 385–94۔

اور کم قیمت: وین سولنگن، برگہاؤٹ، اور وین لاٹم، "انٹرپٹس۔" اس کے مطابق ہائپر فوکس یا سکیٹر فوکس: کلیئر ایم زیڈیلیس اور جوناتھن ڈبلیو سکولر، "مائنڈ ونڈرنگ

'احس' بمقابلہ ذہن سازی: تخلیقی حل کے متبادل راستے، "فرنٹیئرز ان سائیکالوجی :(2015) 6 834.

Machine Translated by Google

انڈیکس

اس اشاریہ میں صفحہ نمبر اس کتاب کے مطبوعہ ورژن کا حوالہ دیتے ہیں۔ فراہم کردہ لنک آپ کو اس پرنٹ صفحہ کے شروع میں لے جائے گا۔ آپ کو اپنے ای ریڈر پر متعلقہ حوالہ تلاش کرنے کے لیے اس مقام سے آگے سکرول کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

اچور، شان، 5-204، 203

عمر، ADHD، 51n، 139n

الکحل، 75n، 8-207

ایلن، ڈیوڈ، 107

آرکیمیڈیز، 176

الکحل اور، 1-3، 5، 149، 184، 185، توجہ، 208

پلک جھپکنا اور، 29 کا انتخاب کرنا کہ کہاں ہدایت کرنی ہے، 19

کے بارے میں فیصلے 193

کی حدیں، 23-49 اچھی طرح سے انتظام کرنا،

کی طاقت، 15-214 کی پیمائش کا معیار، 109

48-49، کا بہاؤ، 44، 43، 42-38

44، 45، 47 توجہ کی جگہ کی 47-49 شفٹنگ، 183، 173

26-29، 110، عمر اور، 75n چیکنگ آن، 213، 150، 80، 41

31، 29-34 پیچیدہ کام اور، 112، 38-37، 35- 34 گفتگو اور، 149

24، 27، 31، 34، 37، عادت کے کام اور، 37-36، 34-32

گھنٹہ وار آگاہی کی گھنٹی اور، 14-213، 65-63 ہائپر فوکس اور،

55-50 ہائپر فوکس بھی دیکھیں؛

میں ارادہ 38-39، 47، 48

میموری اور، 43، 31 میٹا آگاہی اور، 30

موڈ اور، 44، 43 کی 3-202 حرکت

پڑھنا اور، 29-28 آسان بنانا، 41-40

Machine Translated by Google

سائز، 208، 3–202، 14–117، 23–148، 152، 160، 166، 180، 112–31، 14

نیند اور ، 31-38میں

160کام

توجہ کی باقیات، 45-46

پرکشش یا غیر کشش کام، 21، 20

آگس برگر، ڈیوڈ، 125آٹو پائلٹ موڈ، 192، 168، 140، 67، 59، 55، 43 ، 39، 37، 22

–15آگاہی، 14–213، 110

ذہن سازی، 203، 23-120، 30

آگاہی کی آواز، 14–213، 65–63

بیرڈ، بینجمن، 138باتھ روم بریک، 149، 90، 76

بائیولوجیکل پرائم ٹائم (بی پی ٹی)، 7–205پلک جھپکنا،

29کتابیں، 103، 15پڑھنا بوریت، 12–111دوبارہ

سوچنا، 58–153بھی دیکھیں

دماغ، 185، 152، 107، 69

توجہ کی باقیات اور ، 34، 24پیچیدہ کاموں اور ، 172، 139n

کے 109ڈیفالٹ نیٹ ورک کے ذریعے پروسیس شدہ معلومات

کے 46"بٹس"

اور مختلف قسم کے کام، 33خلفشار اور، 83–82، 76

ڈوپامائن میں، 202، 87–186، 42–41توانائی کی کھپت،

169، 42، 27nارتقاء اور، 37–136، 42–41

عادات اور، 67، 33

ہائپر فوکس اور، 198، 171، 151میموری اور، 43ملٹی ٹاسکنگ اور،

44–43نوویلٹی بائیس ان، 38–136، 42، 41پریفرنٹل کورٹیکس ان،

41، 33ممکنہ تعصب ان، 206، 199، 198، 172، 167، 140 ، 140

، 140، 140، 140، 140، 140، 41، 140–140

نیند اور، 167تربیتی اپیس اور، 18

–117

برانڈسٹٹر، ویرونیکا، 67، 66

وقفے، 198، 177، 70–169، 160، 159تعدد اور

لمبائی، 66–163مزید تازگی، 63–161

Machine Translated by Google

نوے منٹ کا اصول، 76، 90، 149 کے دوران
65– 164 فون کے استعمال کے لیے ری
چارجنگ بھی دیکھیں
مصروفیت، 116، 42، 21

کیفین، 10-208 ، 83، 10
کین، ڈیوڈ، 30
کیلنڈرز اور شیڈولز، 8 – 107، 61– 60 کیپچر موڈ، اسکیٹر فوکس میں،
198، 45– 144، 143 چیونگم، 76 این کیفینیٹڈ، 210 این گھنٹہ، گھنٹہ
وار آگاہی، 14– 213، 65– 63

کرسٹینسن، کلیٹن، 92 "چنکنگ" تکنیک، 36- 35، 25

کلارک، آرتھر سی، 195
صفائی، 4 - 103 101n، کافی اور چائے، 10- 208
85، 83، 10
باہمی تعاون کے ساتھ کام، 82 پیچیدگی، 112، 38–
37، 35– 34 بائپر فوکس اور، 112، 71– 70، 55، 54
میں اضافہ، 16– 113

کمپیوٹر:
کلاس روم میں، 106 این
ڈسک ڈیفراگمینٹر میں، 58– 157 ڈسٹرکشن-بلاک کرنے والی ایپس آن، 84، 83
اور خلفشار اور رکاوٹیں، 83، 77– 76، 45– 44، 5 نوٹیفکیشن سیٹنگز آن، 89– 88
45،

RAM میں، 27 n ایپلی کیشنز کے درمیان سوئچنگ آن، 74

شعور اور دماغ 32، (Dehaene) کاموں کے نتائج، 62-61 رکاوٹیں، 70

بات چیت، 57 توجہ کی جگہ اور، 149، 37، 34، 31، 27، 24 بائپر فوکس ان، 25
– 124 فون، اوور ہیئرنگ، 106

تخلیقی پرائم ٹائم (سی پی ٹی)، 7 – 206 تخلیقی صلاحیت، 185، 96، 47، 4 ن
الکوحل اور، 207

فیصلوں میں تاخیر اور، 180 ماحول اور، 101 این سکیٹر
فوکس اور، 199، 73– 171، 134، 133

Csikszentmihalyi, Mihaly, 2 4, 56n, 113 –14

Machine Translated by Google

اشارے، 214 ،177

Czerwinski، مریم، 73-74

ڈالی، سلواڈور، 179

دن میں خواب دیکھنا، دماغ کو بھٹکنے کی آخری تاریخ دیکھیں ،

18، 22، 46–47، 50، 115، 124، 164

فیصلے:

تاخیر، 180جادو اور، 195گہرا کام، 82

ڈیفراگمنٹنگ، 167 ،157–58

ڈیہانے، سٹینسلاس، 32-33

فیصلوں میں تاخیر، 180

ڈیسک ٹائم، 165

آلات:

کی افادیت کا اندازہ لگانا، 92کمپیوٹر بھی دیکھیں ۔ فون ڈسک ڈیفراگمینٹر، 58–157پریشان کن کام، 22

–20خلفشار اور رکاوٹیں، 212 ،156 ،72 ،64 ،63 ،58 ،48 ،17 ،8 ،5–3عمر اور، 75nپریشان کن بمقابلہ

تفریح، 78–76 81–78دماغ اور 83–82 ،76کی اپیل

کمپیوٹر اور، 83 ،77–76 ،45–44 ،5کنٹرول اوور، 81

–78کے اخراجات، 75

کی تعریف، 78ماحولیاتی ترمیم اور، 109 ،104–99 ،48 ،9–8

چار اقسام، 81–78ہائپر فوکس اور، 69 ،57 ،56امپلس

مینجمنٹ اور، 85 ،78–77اندرونی، 8–107فہرست، 9

کام سے متعلق، 75

سکیٹر فوکس اور، 149سیکنڈ بینڈ، 106n

خود مداخلت، 80 ،75اور خلفشار سے پاک موڈ کے سماجی اخراجات،

85

تسلسل اور عمل کے درمیان خلا، 103 ، 102nکا جائزہ لینا

ٹیمنگ، 110–73ٹیمیں اور، 86–85

Machine Translated by Google

اپنے آپ کا علاج کرنا، 85کم خلفشار کے ساتھ کام کرنا، 87-99
مخصوص قسمیں بھی دیکھیں

ڈوپامائن، 202، 186-87، 42، 41-نقطے، معلومات
دیکھیں ، معلوماتی نقطے

ایڈیسن، تھامس، 179
آئن اسٹائن، البرٹ، 196 ،171برقی جھٹکے،
135-36، 156
ای میل، 116، 96-93، 88-87، 77n، 75، 59، 57، 45، 41، 17، 3
جانچ پڑتال، 94 ،93سے نمٹنے، 93پانچ
جملوں کا اصول، 96-95بائپر فوکس آن،
94

95-94، 89-88کی اطلاعات
تناؤ اور، 74-73چھٹی لے رہے ہیں، 95دو اکاؤنٹس، 95
بھیجنے سے پہلے انتظار کر رہے ہیں، 180 ،96توانائی، 213
159،

حیاتیاتی پرائم ٹائم اور، اگلے دن سے 7-205ادھار، 208
دماغ اور، 169، 42، 27n

تخلیقی پرائم ٹائم اور، 7-206
فوکس اور، 169، 159
بائپر فوکس اور، 160رات کے وقت کی رسم
اور، 168نوے منٹ کا اصول اور، 65-164ری
چارجنگ، ری چارجنگ دیکھیں

سکیٹر فوکس اور، 206
کم چلنے کے آثار، 61-160آپ کی توانائی کی سطح کے ارد گرد
کام کرنا، 7-205ماحول، 55 ،24-23 ،20-19 ،17افراتفری،
112کی صفائی، 4-103، 101n

میٹنگز کے لیے، 101میں ترمیم کرنا، 109، 104-99، 48، 9-8
میوزک ان، 7-104شور کو منسوخ کرنے والے ہیڈ فونز اور، 106، 83
پیداواری عناصر، 103سکیٹر فوکس اور، 77-176میں خلفشار اور
رکاوٹیں بھی دیکھیں ۔ آفس یوریکا لمحات، 179، 176، 74-173

Machine Translated by Google

ارتقاء، 163n، 37–136، 42–41

فیس بک، 77، 76، 74، این، 141این

فین مین، رچرڈ، 176پہاؤ، 14-113، 56n، 51-50

فلو 14–113، 56n، (Csikszentmihalyi)فوکس، 5–1

الکحل اور، 208کیفین اور، 9-208، 10

انتخاب، 17-16میں

توانائی کی سطح اور، 169، 159چار

ریاستوں میں، 56

پڑھنا اور، 11–7ری سیٹ کرنا، 75، 38–37

11،

13-212کے لیے رسومات

متزلزل، 11فوکس ورک، 82

مستقبل، ذہن میں بھٹکنا، 212، 167، 42–137ممکنہ تعصب اور،

148، 41–140

جینیئس، 196

گیرشون، جارج، 105

کام مکمل کرنا (ایلن)، 107

گلیڈویل، میلکم، 196

گول وٹزر، پیٹر، 67-65

عادتیں:

توجہ کی جگہ اور، 37–36، 34–32دماغ اور، 67، 33

ہائپر فوکسنگ پر، 55–53کی شروعات، 33–32

33–32سکیٹر فوکس، 212، 99–197، 178، 76–174، 157، 50–147، 143کے ساتھ ملٹی

ٹاسکنگ

ہیملٹن، 196n

خوشی، 5-201اگلے دن سے قرض لینا، 208

خوشی کا فائدہ، 204، The (Achor)دل کی دھڑکن، 96، 74

ہائی لائٹر اور قلم، 11-10گھریلو زندگی، 25–123گھنٹے کی آگاہی

کی آواز، 14–213، 65–63

Machine Translated by Google

ہائپر فوکس، 215، 212، 205، 197، 180، 109، 111–30، 87–86، 72–50، 5، میں رکاوٹیں، 69
توجہ کی جگہ اور، 55–50

اور کام سے نفرت، 71
مزاحمت سے لڑنا، 27–125آغاز، 58–56
دماغ اور، 198، 171، 151عمارت، 72–71

کیفین اور، 209
پیچیدہ کاموں پر، 112، 71-70، 55، 54رکاوٹیں اور، 70

بات چیت میں، 25-124خلفشار اور، 69، 57، 56

توجہ مرکوز کرنا، 58، 56ای میل پر، 94
توانائی اور، 160کے چار مراحل، 65-55
عادی کاموں پر، 55-53

گھریلو زندگی اور، 25-123
گھنٹہ وار آگاہی کی گھنٹی اور، 65–63میں نیت، 68
–58، 57–56

کی عادت بنانا، 30–111میں معنی
خیزی، 57، 56میٹنگز میں، 98کی
طاقت، 29-128مشق، 127آرام دہ،
124کے لیے رسم، 212، 71-68

سکیٹر فوکس اور، 200، 53–151
وقت، 127، 72، 69-68، 57ٹائمر کے
لیے، 70-69
کب استعمال کریں، 71-70

خیالات:
جادو اور، 195معلومات، معلوماتی نقطے بھی دیکھیں

عمل درآمد کے ارادے، 67–66تسلسل، 110، 85
78–77کارروائی اور n102کے درمیان خلا

معلومات، معلوماتی نقطے، 134
جمع کرنا، 72-171
آٹو پائلٹ موڈ اور، 192متوازن، 190
189،

Machine Translated by Google

دماغ کی پروسیسنگ میں، 24، 34ایک ساتھ جوڑنا، یاد رکھنا،
36– 35، 25کلسٹرنگ، 85– 182جمع کرنا، 99– 182جوڑنا، 81
– 171استعمال کرنا جس کا آپ کو خیال ہے، 191کا استعمال،
95- 184 ،181 ،11– 9تخلیقی صلاحیت اور، 73- 171تفریحی،
89- 187غیر فعال بمقابلہ فعال استعمال، 11- 10کا دوبارہ
جائزہ، 193

194ردی کی ٹوکری، 91– 189کم تعریف، 191جو آپ پہلے
سے جانتے ہیں اس سے غیر متعلق، 187مفید، 89– 187

کی قدر، 95– 194 ،192 ،181ویگنگ آؤٹ اور، 192
زوم آؤٹ اور، 94– 193انسائٹ ٹرگرز، 76– 173
انٹیلی جنس، 185 n ،139n ،117nارادہ ، 47، 47،
471، 39– 38کار کے بارے میں، 67اور کاموں کے
نتائج، 62– 61آسانی سے پورا کرنا، 68– 67گھنٹے کے
بارے میں آگاہی کی گھنٹی اور، 65– 63ہائپر فوکس
میں، 68– 58 ،57– 56نفاذ، 67– 66

مراقبہ اور ذہن سازی اور، 122
اصول 3اور، 61– 60کی طاقت، 68– 65مبہم، 68– 67 ،66– 65
انٹرنیٹ، 99– 98 ،84

سے منقطع ہونا، 99-98بے عقل لوپ اور، 19-18کمپیوٹر بھی
دیکھیں ۔ سوشل میڈیا کی رکاوٹیں، خلفشار اور رکاوٹوں کو دیکھیں ،
184

جیمز، ولیم، 23

علم، 44

Machine Translated by Google

لیروئے، سوفی، 45-47
لیوٹین، ڈینیئل، 196
لنکن، ابراہم، 197
محبت، 125
لیبک، جان، 159

جادو، 96-195دیکھ بھال کے
کام، 32مینیجر، 211 ،164

مارک، گلوریا، 80 ،73-74
مارٹن، جیری، 6-105
میک کارٹنی، پال، 167معنی خیزی، 57 ،56مراقبہ، 208 ،203 ،153 ،137 ،23
–118 ،113n

میٹنگز، 98-96 ،93 ،88-87 ،71 ،70 ،60 ،59 ،46 ،37 ،21بائپر فوکس آن، 98
مقام اور ماحول برائے، 101n

98-97میئر، جے ڈی، 60کے لیے
تجاویز
یادیں، 139 ،57 ،44 ،18
یادداشت، 25-24میموری، 152توجہ کی جگہ اور،
43 ،31"چنکنگ" تکنیک اور، 36-35 ،25

آلات اور، 43
بھول گئے کہ ہم ایک کمرے میں کیوں گئے، 38 ،18طویل مدتی،
27پڑھنے اور، 29مختصر مدت کے، 26-24

نیند اور، 179کام کر رہے ہیں، 122 ،19–117 ،27

مینڈیلییف، دمتری، 167میٹا آگاہی، 30

مائیکروسافٹ، 116 ،73
ذہن، کھلے حصے میں، 173 ،45–144 ،112 ،8–107ذہن سازی، 203 ،23
–120 ،30
"مائنڈلیس" فولڈر، 91
بے عقل کام، 34 ،11دماغ بھٹکنا، 2–201 ،13–111 ،55 ،38–37 ،18 ،11
عمر اور، 75nالکحل اور، 208

ہوش بمقابلہ بے ہوش، 31
فی گھنٹہ آگاہی کی گھنٹی اور، 65-63

Machine Translated by Google

ہائپر فوکس اور، 58، 69
مراقبہ اور، 119، 3n، 11
منفی، 137نوٹ کرنا، 153ماضی، حال، اور مستقبل میں، 212، 203
167، 42– 137کی طاقت، 133، 30– 129پڑھنا اور، 18– 17غیر ارادی، 142

scatterfocusبھی دیکھیں
مرانڈا، لن مینوئل، 196این پیسہ،
حوصلہ افزائی کے طور پر، 164این موڈ، 3 - 202خوشی، 5 - 201

محرکات، داخلی اور خارجی، 164
موزارٹ، وولف گینگ امادیس، 196ملٹی
ٹاسکنگ، 36– 35، 32، 5، 4توجہ کی تبدیلی
بمقابلہ، 43دماغ اور، 44– 43

47-43کے اخراجات
عادات کے ساتھ، 33-32
تناؤ اور، 74-73
خواتین بمقابلہ مرد، 75این
موسیقی، 203، 7– 104این

فطرت، 163
فطرت، 152ضروری کام، 59، 34، 22– 20
منفی خود گفتگو، 30

نیوپورٹ، کیل، 82
نیوٹن، آئزک، 176
نکلوس، جیک، 167رات کے وقت کی رسم، 168شور کو
منسوخ کرنے والے ہیڈ فون، 106، 83نویلٹی تعصب، 38
– 136، 42، 41

نمبر، 26

دفتر، 104کی صفائی، 101
ن، 103 – 4
باہر نکلنا، 85– 84اوپن پلان، 12
– 210درجہ حرارت، 5 – 104
وائٹ بورڈ ان، 103، 61

Machine Translated by Google

اوین لوپس، 173، 45– 144، 112، 8– 107

پارکنسن کا قانون، 114

تیتر، ڈیل، 86-85ماضی، دماغ میں گھومنے میں، 203، 167، 40- 137

قلم اور بائی لائٹر، 11- 10

لوگ زیادہ منافع (تیتر)، 85ذاتی خدشات، 112پریشانیاں، 112، 108

19،

ذاتی زندگی، ہائپر فوکس اور، 25– 123فون، 136، 102– 100، 88، 55

31، 41، 42، 43، 45، اینیس آن، 91کے استعمال کے بارے میں جان

بوجھ کر، 92– 89وقفے اور، 149، 90، 76

8 – 7، 3– 2ڈسٹرب موڈ آن، 91– 90، 89، 83سے

منقطع ہو رہا ہے

"مائنڈلیس" فولڈر آن، 91

مائنڈلیس لوپ اور، 19– 18نوٹیفکیشن آن، 95–

94، 89– 88، 45

توجہ دینا جب آپ 8سیکنڈ تک پہنچتے ہیں، خلفشار کے لیے، 91

سماجی بنانا اور، 149، 100n دوست کے ساتھ تبادلہ کرنا، 90فون

پر بات چیت، سننا، 106پودے، 103خوشی، 148، 37– 136

ڈوپامائن اور، 202، 87- 16، 42– 41

پولڈریک، رسل، 44مثبت سوچ، 201حاضر، دماغ میں بھٹکنا،

167، 40– 137مسئلہ حل کرنا، 213سکیٹر فوکس اور، 198، 79

– 178، 47– 145، 143

نیند اور، 179میں مسئلہ لکھنا، 178تاخیر، 116، 99، 85

71، 1 2، 18، 4پیداواری کام، 37، 34، 21، 20

پیداواری صلاحیت، 171، 169، 59، 44، 31، 18، 7رکاوٹیں

اور، 70کی وضاحت، 42

موسیقی اور، 105

نیاپن اور، 41

نیند اور، 68-166سوئچنگ توجہ اور، 47

Machine Translated by Google

درجہ حرارت اور، 5 - 104اور آپ کی توانائی کی سطح کے ارد گرد کام
کرنا، 7 - 205کام سے متعلق رکاوٹیں اور، 75

ممکنہ تعصب، 148 ،41– 140یامقصد کام، 10– 109 ،59
،34 ،22– 20

ریڈیو، 40
Ratatouille(فلم)، 207پڑھنا، 188 ،84– 183 ،34 ،18–
17ایکٹو بمقابلہ غیر فعال شمولیت، 11– 10توجہ کی جگہ
اور، 29– 28فوکس ان، 11– 7

دماغ بھٹکنا اور، 18-17جملے کی ساخت
اور، 29
شارٹ فارم میموری میں، 29ٹیکسٹنگ کرتے ہوئے، 110ری
چارجنگ، 212 ،70– 159 ،142 ،127، 125فریکوئنسی اور
وقفے کی لمبائی، 66– 163نوعیت اور، 163

61- 159آرام، 70- 169 ،159سکیٹر
فوکس اور 161 ،159کی علامات کی
ضرورت ہے
مزید تروتازہ وقفے لینا، 63-161نیند بھی دیکھیں

تعلقات، 125آرام، 70– 169
159، روٹ ٹاسک، 206 ،116
این
60 ،3کا قاعدہ

سکیٹر فوکس، 215 ،212 ،202 ،58– 133 ،30– 129
سے نفرت ، 38-135
دماغ اور، 206 ،199 ،198 ،172 ، 167 ، 151کیپچر موڈ
میں، 198 ،45– 144 ،143اور نقطوں کو جمع کرنا، 99–
182اور منسلک نقطے، 81– 171تخلیقی صلاحیت اور،
199 1731– ،134 ،133اشارے اور، 177توانائی اور، 206
داخل، 134ماحول اور، 77– 176

212 ،197بطور تفریح، 148کی
فریکوئنسی

Machine Translated by Google

عادت، 212، 99–197، 178، 76–174، 157، 50–147، 143
ہائپر فوکس اور، 200، 53–151معلومات کی
کھپت اور، 181
بصیرت کو متحرک کرتا ہے اور، 76–173جان بوجھ کر، 43–142مواقع،
99–198مسائل کو حل کرنے اور، 198، 79–178، 47–145، 143ری
چارجنگ اور، 161، 159کے ساتھ تجربہ کرنے کے لیے شیڈولنگ کا وقت،
150–155اور، 179، 167طرزیں، 51–142اور لکھنے کے مسائل، 178
نظام الاوقات اور کیلنڈرز، 8–107، 61–60

سکولر، جوناتھن، 153، 43–142، 138
خود پر قابو اور جذبہ، 85، 78-77خود کلامی، 30

جملے کا ڈھانچہ، 29سیرینڈپیٹی، 194شاور، لینا،
133، 55، 18ذہن سازی اور، 22-120نیند، 169
68-166، 159، 18توجہ کی جگہ اور، 160دماغ اور،
167

یادداشت اور، 179رات کے وقت کی رسم، 168نوے
منٹ کے اصول کے چکر میں، 65–164پیداوری اور،
68–166

179کا REMمرحلہ
سکیٹر فوکس اور، 179، 167
سمال ووڈ، جوناتھن، 43–142، 138اسمارٹ فون،
فون سوشل میڈیا دیکھیں، 116، 88، 59

فیس بک، 77، 76، 74اپن، 141اپن
ٹویٹر، 77، 76، 15
اسپاٹ لائٹ اثر، 54n
سٹار وارز: قسط I: دی فینٹم مینیس (فلم)، 23محرک، 57-156تناؤ، 12-111
73-74،

ای میل اور، 96
پڑھنا، 44پڑھنا بھی
دیکھیں

کام:

Machine Translated by Google

توجہ کی جگہ اور، 38– 31پرکشش، 21 ،20دماغ کی پروسیسنگ،
3پیچیدہ، 112 ،38– 37 ،35– 34کمپلیکس، پائیر فوکس اور،
112 ،71– 70 ،55 ،54پیچیدہ، بڑھتی ہوئی، 16– 113کے نتائج
اور، 62– 61پریشان کن، 22– 20بیرونی، 8 – 107چار اقسام، 22
– 19کے لیے گرڈ، 60– 59 ،22– 20جان بوجھ کر نامکمل چھوڑنا،
81– 180دیکھ بھال، 32

بے عقل، 34 ،11
ملٹی ٹاسکنگ، ملٹی ٹاسکنگ ضروری
دیکھیں ، 59 ،34 ،22– 20نتیجہ خیز، 37
34، 21، 20مزاحمت، 77

روٹ، 206 ،116این
اصول 3اور، 61– 60بامقصد، 10– 109 ،59 ،34
22، 20غیر کشش، 71 ،57 ،21 ،20غیر ضروری،
22– 20

چائے اور کافی، 10-208 ،85 ، 83 ،10
ٹیلی ویژن، 91- 190 ،168 ،101 ،100 ،57 ،43 ،42 ،41 ،40درجہ حرارت،
5 - 104دس ہزار گھنٹے کا اصول، 97- 196

یہ موسیقی پر آپ کا دماغ ہے (لیوٹین)، 196
دھمکیاں ، 37-136
وقت:
پائیر فوکس اور، 127 ،72 ،69- 68 ،57نہیں ہیں،
127کام کو بھرنے کے لیے پھیل رہا ہے، 15- 114

ٹائمر ، 70-69
کرنے کی فہرستیں، 8 - 107 ،95 ،61
ٹولکین، 133 ،JRR
ٹویٹر، 77 ،76 ،15

غیر متمرکز، 4غیر ضروری کام، 22-20

زندگی کا استعمال، دی (لبوک)، 159

Machine Translated by Google

ویگنگ آؤٹ، 192ویڈیو
گیمز، 150

چلنا، 101n
ہفتہ وار معمولات، 212
ولسن، ٹموتھی، 24-23کام، پیداواری
صلاحیت دیکھیں ۔ کام
کام کے وقفے، وقفے دیکھیں
فکر، 112، 108، 19

زیگرنک، بلوما، 173
زیگرنک اثر، 203، 193، 74–173زوم آؤٹ، 94
–193

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

Machine Translated by Google

مصنف کے بارے میں

کرس بیلی پیداواری صلاحیت کے ماہر اور دی پروڈکٹیوٹی پروجیکٹ کے بین الاقوامی سب سے زیادہ فروخت ہونے والے مصنف ہیں ، جو گیارہ زبانوں میں شائع ہوا ہے۔ کرس alifeofproductivity.com پر پیداواری صلاحیت کے بارے میں لکھتے ہیں اور دنیا بھر کی تنظیموں سے بات کرتے ہیں کہ وہ اس عمل سے نفرت کیے بغیر کس طرح زیادہ پیداواری بن سکتے ہیں۔ آج تک اس نے اس موضوع پر سیکڑوں مضامین لکھے ہیں اور میڈیا میں نیویارک ٹائمز، وال اسٹریٹ جرنل، نیویارک میگزین، ہارورڈ بزنس ریویو، ٹی ای ڈی، فاسٹ کمپنی، اور لائف ہیکر کی طرح متنوع کوریج حاصل کی ہے۔ کرس اپنی منگیتر آرڈین اور ان کے کچھوے ایڈورڈ کے ساتھ کنگسٹن، اونٹاریو، کینیڈا میں رہتا ہے۔

alifeofproductivity.com ای میل: chris@alifeofproductivity.com ٹویٹر: @Chris_Bailey ٹویٹر:
@ALOP Productivity

کرس بیلی منتخب تقریری مصروفیات اور ورکشاپ کے مواقع کے لیے دستیاب ہے۔

مزید معلومات کے لیے، براہ کرم alifeofproductivity.com/speaking ملاحظہ کریں۔

Machine Translated by Google

تحقیقی مقالے کو آگے سے پیچھے پڑھنا بہت آسان ہے کہنے سے کہیں زیادہ -لیکن جب آپ دلچسپی رکھتے ہوں تو بہت ممکن ہے *

موضوع میں دلچسپ بات یہ ہے کہ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ پڑھنے کے دوران جو چیز ہمیں توجہ مرکوز کرنے دیتی ہے وہ کسی کاغذ یا مضمون کی پیچیدگی نہیں ہے —یہ ہے کہ ہم جو پڑھ رہے ہیں اس پر ہماری توجہ کیسے چلتی ہے کہ جب ہمارا دماغ گھوم رہا ہوتا ہے تو ہماری آنکھیں *

درحقیقت اس صفحے کو زیادہ آہستہ سے اسکین کرتی ہیں۔ آپ کی اسکیننگ کب سست ہونے لگتی ہے اس سے آگاہ ہونا آپ کو زیادہ آسانی کے ساتھ ان دماغی بھٹکنے والی اقساط کو روکنے میں مدد کرے گا۔ ٹکنالوجی میں مستقبل کی پیشرفت ٹیبلٹ اور ای ریڈرز کا باعث بن سکتی ہے جو ہمارے ذہن میں بھٹکنے والی اقساط کو ہم سے پہلے پکڑ لیتے ہیں۔

زیادہ RAMوالا کمپیوٹر یا فون تیزی سے چل سکتا ہے کیونکہ یہ میموری میں زیادہ رکھ سکتا ہے۔ زیادہ RAM * کیا.

ہمیشہ آپ کی بیٹری کی زندگی سے سمجھوتہ کرتا ہے، اگرچہ خاص طور پر فون پر۔ ایپل نے حال ہی میں اس وجہ سے اپنے آئی فون میں مزید ریم شامل کرنے کی مخالفت کی۔ چونکہ کمپیوٹر پر RAM ہمیشہ فعال رہتی ہے، اور معلومات مسلسل اس کے ذریعے منتقل ہوتی رہتی ہیں، اس لیے یہ سرگرمی بہت زیادہ طاقت کو چوس لیتی ہے۔ ہماری توجہ کی جگہ اسی طرح کی وجہ سے محدود ہوسکتی ہے۔ کچھ سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ ہمارے لیے زیادہ توجہ کی جگہ حاصل کرنے کے لیے تیار ہونا "حیاتیاتی لحاظ سے مہنگا" ہو سکتا ہے، کیوں کہ اس معلومات کو بیک وقت رکھنے کے لیے ہمارے دماغ کو کس طرح متحرک ہونے کی ضرورت ہوگی- اور اسے کتنی توانائی استعمال کرنے کی ضرورت ہوگی۔ چالو اس کے علاوہ، پچھلے 2.5ملین سالوں کے دوران، ہمارے روزمرہ کے کام اتنے پیچیدہ نہیں تھے جتنے کہ ہم آج کے علمی کاموں میں۔ ہمارا دماغ کافی توانائی استعمال کرتا ہے جیسا کہ یہ ہے۔ جب کہ یہ ہمارے جسمانی وزن کا صرف 3-2فیصد بناتا ہے، یہ 20فیصد کیلوریز جلاتا ہے جو ہم لیتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ اس طرح ہمارے دماغ کی صلاحیت محدود ہے ہمیں توانائی بچانے کی اجازت دیتی ہے، جس سے ہمارے زندہ رہنے کے امکانات میں مدد ملتی ہے۔ .

*اگر آپ عادت سے ہٹ کر اپنے

سب سے زیادہ نتیجہ خیز کام کر سکتے ہیں، تو یہ اس بات کی علامت ہے کہ آپ شاید انہیں کسی اور کو سونپ دیں، انہیں مکمل طور پر ختم کر دیں، یا ان پر کم وقت اور توجہ صرف کرنے کی شعوری کوشش کریں ۔ جن پر آپ کی توجہ کی کمی ہے زیادہ توجہ دیں* جنہیں آپ حال ہی میں بھول گئے ہیں —مثال کے طور پر اوون کو بند کرنا۔ مطالعہ اسی وجہ سے کام کرتا ہے: متعدد بار معلومات پر توجہ دینے سے، آپ کے اسے یاد رکھنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ مطالعہ نے دیکھا کہ پچاس افراد کتنی بار کاموں کے درمیان تبدیل ہوتے ہیں اور دس سب سے کم اور کم مشغول شرکاء کی اوسط توجہ کی مدت کا جائزہ لیتے ہیں اور سب سے* زیادہ مشغول ملٹی ٹاسکرز ہر انتیس سیکنڈ میں کاموں کے درمیان تبدیل ہوتے ہیں، اور سب سے کم مشغول شرکاء ہر پچھتر سیکنڈ میں کاموں کے درمیان سوئچ کرتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں، سب سے زیادہ توجہ مرکوز کرنے والے شرکاء نے مشغول ہونے سے پہلے بمشکل ایک منٹ تک کام کیا۔ ادب اور اس رجحان کو بیان کرتا ہے جب ایک کام کسی کی پوری توجہ استعمال کرتا ہے، چاہے وہ کام اہم ہو یا نہ ہو۔ ایسا نہیں ہے کہ ADHDوالے لوگ توجہ نہیں دے سکتے —یہ ہے کہ جب وہ کرتے ہیں تو ان کے لیے کنٹرول کرنا زیادہ مشکل ہوتا ہے۔ میں نے اس اصطلاح کو ایک جیسے معنی کے لیے ڈھال لیا ہے —شدید توجہ، لیکن جان بوجھ کر توجہ کے ساتھ۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کتنی گہری توجہ مرکوز کرتے ہیں اگر آپ جس چیز پر توجہ مرکوز کر رہے ہیں وہ اہم نہیں ہے۔ اصطلاح ADHD ایک غیر ذمہ دار ٹیگ ہے جو ہمیں بتاتا ہے —جہاں آپ کو لگتا ہے کہ ہر کوئی آپ کو دیکھ رہا ہے جب واقعی، وہ پرواہ نہیں کر سکتے تھے *

یہ اثر جزوی طور پر کیا ہے، نفسیات میں *

اس طرح، ہائپر فوکس وہ حالت ہے جو اس سے پہلے ہوتی ہے جسے میہالی سیکسزنٹمیہالی ایک "بہاؤ" ریاست کہتے ہیں—ریاست * کم

جہاں ہم اپنے کام میں پوری طرح جذب ہو جاتے ہیں اور وقت بہت تیز رفتاری سے گزرتا ہے۔ جیسا کہ Csikszentmihalyi Flowمیں بتاتے ہیں، جب ہم اس حالت میں ڈوب جاتے ہیں، تو "کسی اور چیز سے فرق نہیں پڑتا۔" یہ ایک اور وجہ ہے کہ صرف ایک چیز پر توجہ مرکوز کرنا ضروری ہے: ہمارے بہاؤ کا سامنا کرنے کی مشکلات اس وقت تیزی سے بڑھ جاتی ہیں جب کئی چیزیں ہماری محدود توجہ کے لیے مقابلہ نہیں کر رہی ہوتیں۔ ہائپر فوکس وہ عمل ہے جو ہمیں بہاؤ کی طرف لے جاتا ہے۔ *مائیکروسافٹ حیرت انگیز تحقیق کرتا ہے —اس تحریر میں، یہ دو ہزار سے زیادہ لوگوں کو ملازمت دیتا ہے جو مکمل وقت تحقیق کرتے اور شائع کرتے ہیں۔ *

چالیس سال کی عمر کے بعد خلفشار اور بھی مہنگا ہو جاتا ہے۔ آپ کی توجہ کی جگہ آپ کی عمر کے ساتھ سکڑ جاتی ہے، جس کی وجہ سے ٹریک پر واپس آنا مشکل ہو جاتا ہے۔ متاثر کن طور پر، اگرچہ آپ کی عمر بڑھنے کے ساتھ آپ کی توجہ کی جگہ سکڑ جاتی ہے، لیکن آپ کا دماغ دراصل کم بھٹکتا ہے۔ ہمارے دماغ کا نظام جو معلومات پر کارروائی کرتا ہے ہماری عمر کے ساتھ ساتھ گھٹتا جاتا ہے- یہ ہمیں کم کرتا ہے۔

ایک کیس جو ایک تولیدی مسئلہ کے طور پر سامنے آتا ہے وہ یہ ہے کہ جب ملٹی ٹاسکنگ کی بات آتی ہے تو

خواتین اور مردوں میں کس طرح فرق ہوتا ہے۔ خواتین کم رکاوٹوں کا سامنا کرتی ہیں اور مجموعی طور پر خود کو کم مداخلت کرتی ہیں۔ اور وہ ایک ساتھ مزید پروجیکٹس پر کام کرتے ہوئے ایسا کرتے ہیں۔ مردوں کے مقابلے خواتین بھی زیادہ خوش اور کام کی جگہ پر زیادہ مصروف رہتی ہیں۔

*اسمارٹ فون کے متعارف ہونے کے بعد سے کچھ کم ہوگیا ہے ؟ چیونگم کی فروخت۔ 2007سے -جس سال آئی

فون متعارف کرایا گیا تھا -گم کی فروخت میں 17فیصد کمی آئی ہے۔ ظاہر ہے کہ ارتباط کا مطلب وجہ نہیں ہے، لیکن یہ آپ کو حیرت میں ڈال دیتا ہے۔

*دلچسپ بات یہ ہے کہ جن خلفشار کا آپ سب سے

زیادہ شکار ہو سکتے ہیں اس پر منحصر ہے کہ آپ کس چیز پر کام کر رہے ہیں۔ جب آپ روٹ ورک کر رہے ہیں، تو آپ ہیں۔

Machine Translated by Google

فیس بک پر جانے یا کسی ساتھی کارکن کے ساتھ آمنے سامنے بات چیت شروع کرنے کا نمایاں طور پر زیادہ امکان ہے۔ جب آپ زیادہ پیچیدہ کام پر توجہ مرکوز کرتے ہیں، تو آپ کا ای میل اگر آپ کو زیادہ ٹیلیفون کالز کرنی پڑتی ہیں، تو آپ کی 60فیصد رکاوٹیں دوسروں کی طرف سے آتی ہیں۔ اسمارٹ فون جب ہم کسی دوسرے شخص کے ساتھ ملتے ہیں تو ہمارے ہاتھ میں موجود ڈیوائس* کا استعمال دوسرے لوگوں کے ساتھ تعلقات استوار کرنے کے لیے کرتے ہیں، لیکن اسمارٹ فون کا کوئی تجربہ کبھی بھی روبرو ملاقات کی طرح بامعنی نہیں ہوگا۔ اشارے طاقتور ہیں -یہاں تک کہ آپ کے دفتر کی صفائی کا اثر آپ کی پیداواری صلاحیت پر پڑتا ہے۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ صاف ستھرا ماحول توجہ مرکوز* کرنے کے لیے زیادہ سازگار ہوتا ہے، اور گندے ماحول تخلیقی صلاحیتوں کے لیے زیادہ سازگار ہوتے ہیں۔ اس وجہ سے، اگر آپ چاہتے ہیں کہ میٹنگ کے تمام شرکاء کسی پروجیکٹ پر توجہ مرکوز کریں، تو انہیں کچھ خلفشار کے ساتھ ایک صاف ستھرا کانفرنس روم میں مدعو کریں۔ اگر آپ کنونشن کے ساتھ توڑنا چاہتے ہیں، اثر بدلنا چاہتے ہیں، یا زیادہ تخلیقی ذہن سازی کا سیشن کرنا چاہتے ہیں، تو میٹنگ کو ایک گندے ماحول میں منعقد کریں۔ اگر دفتر میں کوئی بے ترتیبی میٹنگ روم نہیں ہے، تو چیزوں کو ملا دیں اور آف سائٹ میٹنگ کریں، جیسے باہر فطرت میں، جہاں ہر شخص کو نئی بصیرت کے محرکات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ (اگرچہ پیدل ملاقاتوں سے ہوشیار رہیں۔ چہل قدمی —بشمول آپ کے کام کرتے وقت، جیسے ٹریڈمل ڈیسک پر —علمی کارکردگی کو کم کرنے کے لیے دکھایا گیا ہے۔ تاہم، چہل قدمی کے بعد کارکردگی بڑھ جاتی ہے۔) *ایک تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ جب

خلفشار ہم سے تقریباً بیس سیکنڈ کے فاصلے پر ہے —جب تہہ خانے سے چپس کا ایک تھیلا نکالنے میں بیس سیکنڈ لگتے ہیں، اپنا سیل فون حاصل کرنے کے لیے دراز کو کھولنے میں، یا پریشان کن ویب سائٹس تک رسائی حاصل کرنے کے لیے اپنے کمپیوٹر کو دوبارہ شروع کرنے میں —یہ ہمارے لیے وقتی فاصلہ فراہم کرتا ہے۔ ان خلفشار کا شکار نہ ہونے کے لیے، اور ہم بہتر طور پر اپنے جذبات پر قابو پا سکتے ہیں۔ یہ تحریک اور عمل کے درمیان کی اس جگہ میں ہے کہ ہم اپنی توجہ پر دوبارہ کنٹرول حاصل کر لیتے ہیں —اور بائیس سیکنڈ کی تاخیر کا تعارف ہمیں قدرتی طور پر موجود تحریکوں کے خلاف مزاحمت کرنے کا شعور دیتا ہے۔ پتہ چلا کہ 70–72°F (21–22°C)پیداواری صلاحیت کے لیے مثالی درجہ حرارت ہے۔ حرارت ہماری غلطیوں کی* تعداد میں اضافہ کرتا ہے اور کتنی بار ہم بیمار ہونے پر کال کرتے ہیں، اور زیادہ درجہ حرارت، 86°F (30°C)سے زیادہ، ہماری پیداواری صلاحیت میں تقریباً 10فیصد کمی واقع ہوتی ہے۔ ہم سب مختلف طریقے سے وائرڈ ہیں، یقیناً، اس لیے آپ کا مائلیج مختلف ہو سکتا ہے۔

*سیکنڈ ہینڈ کا خلفشار ایک حقیقی واقعہ ہے:

ایک اور تجربے سے معلوم ہوا کہ جو طلباء لیکچر پر توجہ مرکوز کرتے تھے اگر وہ اپنے سامنے لیپ ٹاپ پر ہم جماعت کے ساتھی کو ملٹی ٹاسک کرتے ہوئے دیکھتے ہیں تو ان کے اسکور نمایاں طور پر خراب ہونے کا امکان ہوتا ہے۔ ٹیسٹ، جبکہ ان لوگوں نے جو مشغول نہیں ہوئے تھے، 73فیصد اسکور کیے تھے۔ یہ ڈی سے بی گریڈ میں جانے کے مترادف ہو سکتا ہے۔ اس وجہ سے، کچھ محققین ایک "توجہ سے آگاہ کلاس روم" تیار کرنے کی وکالت کرتے ہیں جس میں طلباء خلفشار کی قیمت کو ذہن میں رکھ سکتے ہیں۔ دوسری طرف، کلاس روم میں کمپیوٹر کا ضرورت سے زیادہ استعمال ایک بڑے مسئلے کی علامت بھی ہو سکتا ہے- جیسے کہ لیکچر بورنگ ہو اور طلباء مشغول نہ ہوں۔ مراقبہ یہ ہے کہ توجہ کی ایک چھوٹی اور سادہ چیز پر توجہ مرکوز کرنے کے لئے اپنے دماغ کو لگام دینا زیادہ پیچیدہ چیزوں پر توجہ مرکوز کرنا آسان بنا دیتا ہے۔ نتیجے کے طور پر، آپ کا دماغ کم گھومتا ہے، آپ زیادہ طاقت سے اور طویل عرصے تک توجہ مرکوز کرنے کے قابل ہوتے ہیں، اور آپ کی توجہ کا معیار ڈرامائی طور پر بڑھ جاتا ہے۔ مراقبہ کے طریقے آپ کے خیال سے کم خوفناک ہیں اور کوشش کرنے کے قابل ہیں۔ کچھ سادہ. یہ اس بات کا مزید ثبوت ہے کہ آپ کی ٹیم کے ذہین ترین ارکان کو سب سے مشکل کام سونپا جانا چاہیے۔ ارتباط ذہانت ملازمت کی کارکردگی کا واحد بہترین پیش گو ہے۔ *اس قاعدے میں مستثنیات ہیں: ایک مطالعہ نے مشاہدہ کیا ہے کہ ویسٹرن اسکرب جے کھانے کی چوری کے اپنے سابقہ تجربے کی وجہ سے مستقبل کے کھانے کے لیے کھانے کو ذخیرہ کرتا ہے۔ یہ، مطالعہ کے مصنفین کے مطابق، "اس مفروضے کو چیلنج کرتا ہے کہ [مستقبل کی منصوبہ بندی کرنے کی صلاحیت] انسانوں کے لئے مخصوص ہے۔" کوا بیگ جو زیادہ تر وقت ہوتے ہیں پتہ چلا آپ کام کرتے اور سامان کو محفوظ کرنے کے لئے پیشین گوئی کر سکتے ہیں جن کا وہ پہلے تجربہ کر چکے ہیں۔" جانوروں کو مستقبل کے بارے میں منصوبہ بندی کرنے اور سوچنے کی جو بھی صلاحیت ہوتی ہے، تاہم، ایسا لگتا ہے کہ *ہمارے دماغ کا ڈیفالٹ نیٹ ورک —وہ نیٹ ورک جسے ہم بکھرے ہوئے کام کرتے ہیں جب ہم بات کرتے ہیں یا مستقبل کے بارے میں سوچتے ہیں —ہمارے دماغ کے غیر معمولی طاقتور، اور صرف اس لیے نہیں کہ یہ ہمیں خیالات کا تجربہ کرنے* کی طرف لے جاتا ہے جیسے کہ وہ حقیقی ہوں۔ غیر معمولی

نیٹ ورک میں سرگرمی -خاص طور پر نیٹ ورک کو دبانے میں ناکامی -ڈپریشن، اضطراب، ADHD، پوسٹ ٹرامیٹک تناؤ، آٹزم، شیزوفرینیا، الزائمر اور ڈیمنشیا سے وابستہ ہے۔ عام طور پر، آپ کے دماغ کے اس علاقے میں زیادہ سرگرمیاں فائدہ مند ہوتی ہیں: ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ "جب لوگ زیادہ IQسکور رکھتے ہیں [اپنی توجہ کو آرام دیتے ہیں] تو ان کے دماغوں میں [پہلے سے طے شدہ موڈ] کنیکٹیویٹی، خاص طور پر طویل فاصلے کے رابطوں کے لیے، اس سے زیادہ مضبوط ہوتی ہے۔ جو اوسط IQوالے لوگوں کے دماغ میں ماپا جاتا ہے۔" *آپ نے دیکھا ہوگا کہ یہ فیصد 100فیصد تک شامل نہیں ہوتے ہیں۔

Machine Translated by Google

16فیصد وقت ہمارا دماغ کہیں اور ہوتا ہے، جیسے کہ جب یہ خیالات کو جوڑ رہا ہوتا ہے یا پھیکا یا خالی ہوتا ہے۔ ممکنہ تعصب ایک اور وجہ ہو سکتی ہے کہ ہم اپنے ذہن کو بھٹکنے کی بجائے فیس بک کے ذریعے اپنے آپ کو بھٹکانے کو ترجیح دیتے ہیں۔

یہ وہی چیز ہے جو ہمیں مستقبل کو سمجھنے اور اس کی پیشن گوئی کرنا چاہتی ہے۔ دوستوں کی جانب سے اسٹیٹس اپ ڈیٹس کو دیکھنے سے ہمیں مستقبل کو بہت بہتر طریقے سے سمجھنے میں مدد ملتی ہے —دماغ میں بھٹکنے والے محققین کا کہنا ہے کہ یہ ان وجوہات میں سے ایک ہے جس کی بجائے ہم اپنے دن میں خواب دیکھنے کے وقت کو محرک خلفشار سے بھر دیتے ہیں۔

*اگر آپ متجسس ہیں تو، آپ کے دماغ کا "ٹاسک مثبت" نیٹ ورک ہائپر فوکس کو سپورٹ کرتا

ہے، اور آپ کا "ٹاسک-نیگیٹو" یا "ڈیفالٹ موڈ" نیٹ ورک سکیٹر فوکس کو سپورٹ کرتا ہے۔ آپ کا ٹاسک پازیٹو نیٹ ورک اس وقت چالو ہوتا ہے جب آپ کسی بیرونی چیز پر توجہ دیتے ہیں، جب کہ آپ کا ڈیفالٹ موڈ نیٹ ورک اس وقت چالو ہوتا ہے جب آپ کا اندرونی فوکس زیادہ ہوتا ہے۔ توجہ کو فروغ دینے میں اہم کردار ادا کیا، لیکن آپ کو آرام اور ری چارج

مجسمہ سازی کرنے سے زیادہ مدد کرنے والی چیز ہے۔ اگر وقت برداشت کرنا آپ کو تخلیقی مسائل کو حل کرنے کے کاموں میں 50فیصد تک بہتر بناتی ہے، آپ کے جسم میں تناؤ کے ہارمونز کی سطح کو تقریباً 16فیصد کم کرتی ہے، آپ کو پرسکون بناتی ہے، اور آپ کے مزاج کو بلند کرتی ہے۔ ایک تحقیق نے یہاں تک دریافت کیا کہ "زیادہ درختوں کے ساتھ بلاکس پر رہنے والی نلی دل اور میٹابولک صحت میں اس کے برابر اضافہ کرتی ہے جس کا تجربہ $20,000کی آمدنی سے ہوتا ہے۔" ہم فطرت میں پھلنے پھولنے کے لیے تیار ہوئے —کنکریٹ کے جنگلوں میں نہیں۔

*

ایک دلچسپ مشاہدہ: ایک شخص جتنا کم پیسے سے حوصلہ افزائی کرتا ہے، آخر میں وہ اتنا ہی زیادہ پیسہ کماتا ہے۔

پیسہ، شہرت، اور طاقت خارجی اہداف ہیں —یہ آپ کے لیے بیرونی ہیں اور اندرونی اہداف، جیسے ترقی، برادری اور دوسروں کی مدد کرنے سے کہیں کم حوصلہ افزا ہیں۔ scatterfocus، کے ساتھ ساتھ serendipitously دماغ کو سکین کرنے والی مشینوں میں محض پس منظر کا شور۔ بالآخر سائنسدانوں نے دریافت کیا کہ *اگر آپ نے کبھی ان کے طریقوں کی غلطی محسوس کی ہے، اور یہ نیورو سائنس کے میدان میں مطالعہ کا ایک بڑا موضوع بن کر ابھرا ہے۔ آپ کے میدان میں دھوکہ دہی یا دھوکے باز کی طرح، آپ اکیلے نہیں ہیں۔ اگلی بار جب آپ ایسا کرتے ہیں تو صرف اس بات پر غور کریں کہ آپ نے کسی مخصوص موضوع کے بارے میں ذہانت کے خلاف ہیں۔ کتنے نقطے جمع کیے اور جوڑ دیے۔ اور کیا خلیق کے آلات موضوع کی میں کتنے نقطوں کو چیزگلوشا کی اتنا لیکن مختلف طریقوں سے آپ ذہانت نقطوں کو جوڑنا شامل ہوتا ہے لہذا ہم ایک دیئے گئے موضوع کو زیادہ پیچیدہ طریقے سے سمجھتے ہیں۔ تخلیقیت میں نقطوں کو جوڑنا بھی شامل ہے —لیکن نئے اور نئے طریقوں سے۔

اس طرح دیکھا جائے تو، ذہانت اور تخلیقی صلاحیت ایسی چیز نہیں ہے جس کے ساتھ ہم پیدا ہوئے ہیں —یہ وہ چیز ہیں جو ہم حاصل کرتے ہیں جب ہم کسی مخصوص موضوع کے بارے میں نکات کے نقطے جمع کرتے اور جوڑتے ہیں۔ دوسروں کی بے شمار مثالیں جنہوں نے اپنے ذہن کو خیالات کو جوڑنے کے لیے بھٹکنے دیا۔ ہیملٹن کو لکھنے کے لیے ، غالباً اب تک کا بہترین براڈوے شو بنایا گیا، موسیقار لن مینوئل مرانڈا کمپیوٹر پروگرام میں میوزیکل لوپ بنائے گا اور پھر اسکیٹر فوکس موڈ میں گھومتا پھرتا ہے جب تک کہ اس کے بول نہیں آتے۔ شرکاء کو خوشی یا سوگوار موسیقی سننے کے ساتھ ساتھ مثبت یا منفی بیانات کہنے سے۔

وہاں ہے *

جس طرح محققین نے لیب میں اس کی پیمائش کی۔ *

کچھ شرکاء نے Mozart's Eine kleine Nachtmusik جیسی بلند تر موسیقی کو سنا جب کہ "مجھے اپنے آپ پر مکمل اعتماد ہے۔" دوسروں نے باربرز اڈاگیو فار سٹرنگس جیسی اداس موسیقی سنتے ہوئے جیسے کہ "جب میں سوچتا ہوں کہ حالات بہتر ہونے جا رہے ہیں، کچھ اور غلط ہو جاتا ہے۔" *اس مطالعے سے ایک اور بے ترتیب، مزے کی تلاش: ہم سب سے زیادہ گام "کے طور پر کو دیکھنے کے مقابلہ کے لیے کام کرتے ہیں جب تقریباً ایک تہائی کام کرتے ہیں جب ہم آپس میں بات کرتے ہیں (اگر آپ کو طیگتا توجہ نہ آپس میں ملتے ہیں)، تو یہ جمعرات کو آپ کے "مینٹیننس

*اگر آپ کو فوری طور پر

فروغ دینے کی تلاش ہے، تو کیفینیٹڈ گم آزمائیں۔ آپ کا جسم کیفین کو تیزی سے جذب کرتا ہے۔