

فخ التركيز الداخلي البعيد والمضطرب (DRIFT/الانجراف)

غالبًا ما نعيش أو نتعامل مع حياتنا اليومية "في رؤوسنا". مهما كان ما نقوم به، بغض النظر عن من نكون معه، وأينما كنا، يمكن أن يكون تركيز انتباهنا "في رؤوسنا".



الانجراف المستمرّ واتباع الأفكار حول خططنا لذلك اليوم، والقلق بشأن الغد، والندم أو القلق بشأن الأحداث الماضية، والقلق بشأن الآخرين. حتى لو كنّا نفكر في الوضع الحالي - أين نحن ومن نحن - فغالبًا نفكر في ما سيعتقده الآخرون عنا، وكيف سنتعامل مع الموقف، أو ما يجب أن نفعله أو نقوله.



على الرغم من أننا نذهب إلى أماكن مختلفة، ونكون مع أشخاص مختلفين، ونعمل، ونتحدث، ونفعل - يمكن أن يكون تركيز انتباهنا في الغالب "في رؤوسنا". نحن ننجرف في رؤوسنا بشكل مستمر تقريبًا. إنها الطريقة التي نحن عليها، الطريقة التي تعمل بها عقول البشر. هل هو مفيد لنا؟ يمكن أن يكون.

في بعض الأحيان، نحتاج إلى حل مشكلة ما والتعامل معها بطريقة سليمة في أذهاننا. ولكن في كثير من الأحيان، بعد أن نفعل ذلك، نستمر في الانجراف إليها، في رؤوسنا، ونقع في فخ التركيز الداخلي البعيد والمضطرب، الانجراف (DRIFT).

D (Distant) بعيد: يأخذنا بعيدًا عن هنا وعن اللحظة الحالية.
R (Restless) القلق: التحرك، الانجراف بلا هدف.
IF (Inner Focus) التركيز الداخلي: في أذهاننا، نركز على أنفسنا.
T (Trap) فخ: متمدّدًا في انتظار أن نقع فيه.

يمكننا أن نتعلم ملاحظة ذلك الانجراف (DRIFT) _ فخ التركيز الداخلي البعيد والمضطرب _ والاعتراف بوجوده، ونضع تركيزنا على ما هو موجود الآن - على ما نفعله، على من نحن معه، على محيطنا، على ما يمكننا رؤيته أو سماعه، على الأحاسيس الجسدية، على أنفاسنا - على أي شيء سيكون أكثر فائدة.



غالبًا ما تختلف أحلام اليقظة عن الانجراف (DRIFT) الضار الذي نتحدث عنه هنا. أحلام اليقظة هي ما نفعله عندما نشعر بالملل ونريد أن نفكر في شيء آخر، هي خيال، أو شيء لطيف، أو إلهاء أو تسلية. يمكن أن تنجرف أحلام اليقظة أحيانًا إلى الوقوع في فخ التركيز الداخلي البعيد والمضطرب (DRIFT).

الانجراف (DRIFT) هو عندما نبدأ في القلق بشأن الأشياء، باتباع أفكارنا التي تبعدنا عن الطرق المهمة وتأخذنا إلى الممرات والمسارات التي لا تفيدنا.
- القلق بشأن الغد، شكوك حول الأمس، مخاوف بشأن اليوم.

- تركيز انتباهنا على أنفسنا، على ما في رؤوسنا، على المخاوف والقضايا التي تؤثر على الطريقة التي نشعر بها ونتصرف بها.

الانجراف (DRIFT) هو مجرد متابعة لأفكارنا، أينما تأخذنا، كالتجول مع السُّحب.

تخيل جروًا غير مدرب على طريقٍ طويلة - سيجد هذا الجرو قريبًا نفسه مُحاطًا بالعقبات ومقيّدًا في حالة من الفوضى. يمكن أن تكون أذهاننا هكذا عندما ننجرف (DRIFT).

إذا كنت في اجتماع في العمل، ولاحظت الانجراف، حسنًا، ربما يكون من المفهوم أن عقلك سينجرف من وقتٍ لآخر، ولا بأس بذلك.

لكن يمكنك أن تلاحظ ذلك، ثم تختار المكان الذي تركز فيه انتباهك. قد تختار أن تركز على الاجتماع وعلى المتحدث وعلى ما يقال. قد ينجرف انتباهك بعد ذلك وتلاحظ أن لديك أفكارًا حول ما قد يفكر فيه الآخرون في الاجتماع عنك، أو يتوقعون منك أن تقوله. هذا هو الانجراف (DRIFT).

لاحظ الانجراف، وقم بجذب انتباهك مرة أخرى إلى ما يقوله المتحدث، وبيئتك، وأنفاسك - اختر المكان الذي تصب فيه تركيزك. عندما يبدأ عقلك في الانجراف مرة أخرى، ربما قلّقا بشأن موقف مستقبلي، أو هموم اليوم، أو ندمًا على شيء من الماضي:

لاحظ الانجراف: "هذا هو الانجراف مرة أخرى"

- اختر المكان الذي توجّه فيه تركيز انتباهك.

- افعلها!

- في كل مرة ينجرف فيها عقلك، فقط اجذب انتباهك مرة أخرى

