

وعالم النفس هذا متخصص في علم الانتباه وهو يعلم اننا عندما ننجز عدة مهام في ان واحد فان ادمغتنا تميل الى ارتكاب الاخطاء لانها تكون في حالة من مقاومة التشتت وقد اظهرت دراسته ان استعمال الهاتف النقال يوهن اداء جل السائقين بقدر ما يفعله تناول المشروبات الكحولية يقول (ستراير) ان ادمغتنا ليست آالة حاسبة لا تعرف الكل بل انها معرضة للاصابة بالاعياء بسهولة لكننا عندما نتمهل و ننتهي عما يشغلنا ونغمر انفسنا في اجواء الطبيعة الجميلة التي تحيط بنا فاننا لا نشعر باننا قد استعدنا عافيتنا ونشاطنا فحسب بل نكون قد حسنا اداءنا الذهبي كذلك. وهذا ما عرضه(ستراير) عمليا مع مجموعة من الطلبة المخيمين: اذا ان اداءهم تحسن بمقدار 50% في المهام متعلقة بحل المشكلات بطرائق ابداعية بعد ثلاثة ايام من الترحال وهم يحملون امتعتهم على ظهرهم . ان قدرة على التركيز الانتباه بصفة ارادية وتجاهل عوامل التشتت والصرف النظر مسألة حاسمة لحل المشكلات واتمام المهام لكن الحياة العصرية تتطلب احيانا من هذه القدرة اكثر مما نمتلك وما ان تستنزف حتى يؤدي المجهود المطول و المركز الى ارهاق الذهن وفقدان الفعالية و الاجهاد الطبيعية تتعهدنا ثم انها ترفع معنويتنا وتحسن مزاجنا وتقضي نظرية استعادة الانتباه بن قضاء بعض الوقت في احضان الطبيعة يريحنا من التوتر و الاجهاد الذهني الناتجين عن (الانتباه الموجه) الذي يتطلبه العمل و الحياة المدن .