

نصائح تسهم في زيادة نسبة التركيز 7



يواجه كثير من الأشخاص، صعوبة في التركيز خلال العمل أو الدراسة، في ظل وجود العديد من وسائل التشتيت، مثل الهاتف والتلفزيون.

وكشف أحد خبراء في موقع «سبيرتس هاك» عن 7 نصائح تسهم في زيادة نسبة التركيز، والمساعدة على تحقيق الأهداف، وإنجاز المهام بشكل إيجابي.

رتب أولوياتك

إحدى أكثر الطرق فاعلية للمحافظة على التركيز والإنتاجية، هي أن تبدأ يومك بقائمة واضحة من الأولويات، بضع دقائق كل صباح ستكون كافية، لتدوين أهم المهام لهذا اليوم.

رتب أولوياتك حسب درجة الاستعجال والأهمية، وتعامل مع الأولوية القصوى أولاً ثم شق طريقك إلى أسفل القائمة، حتى تتجنب الانشغال بمهام أقل أهمية.

شطب المهام المكتملة من القائمة، يمكن أن يمنحك إحساساً بالإنجاز، ويحفزك على الاستمرار.

حدد جلسات عمل قصيرة

قد يضعف تركيزك لو أطلقت العمل في مهمة واحدة؛ لذلك يمكنك وضع إطار زمني للعمل بتركيز، قبل الحصول على

بضع دقائق للراحة.

احصل على 5 دقائق من الراحة بعد 25 دقيقة من التركيز في مهامك، وكرر التجربة على مدار ساعتين، ثم امنح نفسك فترة راحة تراوح بين 15 إلى 30 دقيقة.

ابتعد عن المثالية

السعي إلى الإتقان والعمل بشكل مثالي، يضع عبئاً إضافياً على عقلك، وقد يعطلك ويجعلك تستغرق وقتاً أطول لأداء مهامك.

أحرص على العمل بتركيز وإجادة لمهامك، لكن لا تخشى الوقوع في الأخطاء، لأن الأهم هو استمرار العمل والإنتاج، وحين تجد نفسك عالقاً في أداء إحدى المهام، تراجع خطوة للخلف، وفكر في مدى أهمية الإجراء الذي تنفذه، وتأثيره في النتيجة النهائية.

اشعر بالملل

في ظل إيقاع الحياة المتسارع وارتباطنا بهواتفنا وشاشات التلفزيون، يكون من الصعب وجود وقت فراغ تشعر خلاله بالملل.

الشعور بالملل والتوقف عن فعل الأشياء في وقت فراغك، سيمنحك فرصة لإراحة ذهنك، والتفكير بشكل جيد بعيداً عن الضغوط المتسارعة.

خصص مكاناً للعمل

حين تضطر لمذاكرة دروسك أو العمل من المنزل، ابتعد عن الأماكن التي تشعر فيها بالراحة والقدرة على الاسترخاء. كذلك ابتعد عن ضجيج التلفزيون، وخصص لنفسك مكاناً يمكنك خلاله التركيز من دون وجود أي وسيلة لتشتيت انتباهك، واحرص على الجلوس بجوار نافذة تسمح لك بالنظر كل فترة لإراحة ذهنك في فترات الراحة. ضع أهدافاً واقعية

الطموح شيء جيد، لكن الأهم هو أن تطمح لأهداف واقعية قابلة للتحقق، بدلاً من وضع ضغوط على نفسك بما يفوق إمكانياتك.

الأهداف غير الواقعية تؤدي إلى الفشل، والتمسك بها، قد يتسبب في إحباطك وفقدان الحافز لإنجاز المزيد من العمل. كن يقظاً

حاول إبقاء ذهنك حاضراً، وابتعد عن التفكير في أمور أخرى بخلاف المهام التي تنجزها.

قد يكون الأمر صعباً في البداية، لكن مع استمرار المحاولات اليومية، ستتحسن قدرتك على إبقاء تركيزك حاضراً طوال الوقت أثناء إنجاز مهامك.