

10 أفكار لقوة التركيز في العمل والدراسة



السبت 22 أكتوبر 2022 09:10 م

يحتاج الطلاب والموظفون إلى التركيز في مذكرتهم وأعمالهم، والابتعاد عن كل ما يشتت الذهن، ويسيطر على العقل من أفكار سلبية، وسلوكيات خاطئة، والسرمان في أمور خارجة عن العمل والدراسة. والإحصاءات العلمية تخبرنا أن التركيز في أكثر من شيء أمامك يقلل من إنتاجيتك فيه بنسبة 40%؛ وبالتالي ستقضي الكثير من الأوقات لكن المحصلة النهائية ستكون قليلة مقارنة بأفراد آخرين بسبب عدم قدرتك على وضع تركيزك في أمر واحد. ليس هذا فحسب، بل تشير دراسة أخرى أن التشتت الذهني في أثناء العمل قد يكون عاملاً مهيباً في نقص معدل الذكاء IQ الذي تُدرّ بعشر درجات في بعض الأحيان.

3 إيجابيات لقوة التركيز

وتشير الدراسات العلمية إلى أن قوة التركيز أثناء العمل والمذاكرة يمكن أن تفيدك بعدة أمور منها:
ستكون كفاءتك أكبر

ستنتهي عملك في ساعتين، الذي قد يستغرق منك طوال اليوم، فقط في حالة أنك استجمعت قواك العقلية وصرت أكثر تركيزاً.
سيقبل شعورك بالقلق

تخيل أنك اليوم ذهبت إلى عملك وأنهيت كل ما يجب عليك أن تنتهيه بكل كفاءة في وقته، بالطبع ستشعر بمعدل قلق أقل.
ستنتج عملاً عالي الجودة

حيث إن تجنبك للمشتتات الداخلية والخارجية سيجعل العمل أكثر تنافساً والدراسة أكثر فهماً.

10 أفكار لقوة التركيز في العمل والدراسة

وهناك العديد من الوسائل التي يمكن أن تساعدك على قوة تركيزك، وعدم تشتت ذهنك وعقلك أثناء العمل والدراسة، ومن أهمها:

1 - خذ قسطاً وافراً من النوم

من المهم أن تتباعد عن التلفاز حتى لا تطيل السهر، وأن تنام في وقت محدد لك يومياً، وأن تتباعد عن السهرات التي لا تفيدك بشيء، كما أن ممارسة الرياضة تجعل نومك أعمق وقد تقلل من الفترة التي تحتاجها من ساعات النوم يومياً.

2 - التخطيط الجيد ليومك

من المهم أن تكتب خطتك في يومك، وتحدد أهدافك التي تريد إنجازها، وفي كل مرة تشعر فيها بتشتت تفكيرك عليك العودة إلى خطتك اليومية لتعرف ما أنجزته وما تبقى لك، ليكون دافعك نحو الإنجاز أقوى، وإن تذكرت شيئاً آخر تريد إنجازه فعليك بكتابته في تلك الخطة لتستطيع إنجاز الأهم فالمهم.

3 - التعرض للضوء

من المعروف أن الضوء يزيد من قدرتنا على العمل والأداء، لأن الظلام يجعل أجسادنا تستعد للنوم. ولزيادة التركيز ينبغي العمل في ضوء النهار، وعند العمل أثناء الليل ينبغي إشعال الضوء.

4 - هيء مكان العمل

لا بد أن يكون مكان العمل أو المذاكرة مهيباً ومنظماً ومرتباً، فممارسة العمل أو المذاكرة في مكان غير منظم يضيع عليك الكثير من الأوقات في البحث عن الأشياء، كما عليك أن تغلق عليك باب غرفتك أو مكتبك حتى لا تلهيك كثرة الحركة من الداخلين والخارجين، كما أن الألوان الحمراء والخضراء والصفراء تزيد التركيز، واللون الأزرق يعطي روح الإبداع ويعمل على تهدئة الأعصاب.

5 - كيفية الجلوس

عليك أن تتعلم كيفية الجلوس الصحيحة لممارسة مهامك ودروسك، عليك أن تجعل قدميك في زاوية تسعين درجة أثناء التعلم والمذاكرة أو الدراسة وستلمس فرقا في التركيز. كما أن الوقوف أثناء العمل يساعد على التركيز. وأثناء الجلوس حافظ على استقامة عمودك الفقري.

6 - التغذية الجيدة

تساعد التغذية على التركيز أكثر مما يعتقد أغلب الناس. لذلك ينبغي اختيار الطعام بحيث لا يمتلئ البطن تماما ولا يصاب الإنسان بالتخمة بعد الأكل. وهناك أطعمة تحسن من أدائك العقلي مثل: السلمون، والبيض، والتوت، والسبانخ، والجوز، والأفوكادو، والشوكولاتة الداكنة.

7 - مارس الرياضة 20 دقيقة في اليوم

حاول أن تجعل لك وقتاً ثابتاً كل يوم لممارسة الرياضة لـ 20 دقيقة، فالرياضة تجعلك أكثر توازناً، أما قلة الحركة فتجعلنا أكثر عصبية وأقل تركيزاً، فعليك أن تمارس رياضة المشي وهي من أسهل أنواع الرياضات، وتزيد - عند ممارستها في الصباح الباكر - من هرمون السعادة في الجسم، ما سيؤثر مباشرةً في صحتك العقلية وقدرتك على التركيز

8 - كن متوازناً في توزيع طاقة الجسم

لا تركز طاقتك في العمل أو المذاكرة وتحصيل الدروس؛ فذلك يقلل من القدرة على التركيز وقد يؤدي إلى ما يسمى بـ "الاحتراق النفسي"، ولكن حاول توزيع طاقة جسمك على عدة مجالات مثل الهوايات، وخصص وقتاً لجسدك ولعقلك وروحك، لتكون أكثر قدرة على الفهم والتركيز

9 - درب عقلك على التركيز

درب عقلك على التركيز ولا تجعله يعمل برتابة، وللمساعدة على ذلك مارس بعض التمارين التي تساعد على زيادة التركيز مثل السودوكو والشطرنج وبعض ألعاب الكلمات والمتقاطعة وألعاب الذاكرة وفي دراسة أُجريت على أكثر من 4700 فرد مارسوا بعضاً من تلك الأنشطة لمدة 20 دقيقة في اليوم على مدار عشرة أسابيع، بينت تلك الدراسة أن الأشخاص الذين مارسوا تلك الأنشطة، زادت قدرتهم على الأداء المعرفي بصورة كبيرة

10 - خذ وقتاً للراحة

خذ استراحة من وقت إلى آخر أثناء العمل إنه أمر ضروري لصحتك النفسية والجسدية ويساعد على التركيز؛ فالعمل بشكل متواصل يُحجّم من قدرتك على التركيز لأكثر وقت ممكن، هناك حديث شريف يقول: "إن العنبت لا أرضاً قطع ولا ظهراً أبقى"، وهو في غاية الحكمة، حيث إن عدم وضوح الرؤية في "متى سأحصل على قدر من الراحة؟" يجعلك أقلّ تفاعلاً مع عملك، لكن تحديد أوقات للمهمة التي تقوم بها وأنك ستحصل على راحة بعد 40 دقيقة مثلاً، سيجعلك أكثر فاعلية