

تمرکز بر کار ... ویژه واحد مالی ... ارایه شده در شرکت سعادت برین فارس

متخصصان روانشناسی می‌گویند هر چند تقویت قدرت تمرکز کار نسبتاً دشواری است اما غیرممکن نیست. توصیه‌های مفید و کارآمد برای کمک به افزایش قدرت تمرکز و کاهش آشفتگی ذهنی عبارتند از :

ذهن انسان طوری نیست که بتواند با هرج و مرج‌های فضای اطراف خود براحتی مقابله کند چون هر یک از حواس هر لحظه محرکی را از دنیای بیرون دریافت می‌کنند و همین روند، تمرکز انسان را براحتی مختل می‌کند.

۱ - محیط مناسبی را برای کار کردن انتخاب کنید

فضایی که در آنجا کار می‌کنید نقش مهمی در افزایش تمرکز دارد. فضاهای راحت و دلچسب تاثیر فوق‌العاده در ایجاد تمرکز کامل دارند.

۲ - افکار خود را کنترل کنید

کلید افزایش تمرکز این است که اجازه ندهید افکار خودآیند و بی‌ربط به ذهنتان رسوخ کرده، آن را آشفته سازد. وقتی این افکار به ذهنتان خطور کردند به آنها توجه نکنید و برای تمرکز فعال روی کار اصلی خود بیشتر تلاش نمایید.

۳ - یک برنامه زمانی مشخص و منطقی داشته باشید (اشاره به درس مدیریت زمان)

زمان‌بندی مناسب برای انجام کارها باعث ایجاد تعادل بین وقت کار و تفریح می‌شود و به آرامش ذهنی کمک می‌کند. در این حالت قدرت ذهن برای مقابله با عوامل آشفته‌کننده بیشتر می‌شود.

۴ - هرگز منفی نباشید

به نام یگانه بی همتا

هرگز نگویید که نمی‌توانم تمرکز کنم. این اظهارات منفی تمرکز کردن را دشوارتر می‌سازد چون ذهن خود را روی عدم توانایی، متمرکز می‌کنید.

۵ - چند کار را همزمان با هم انجام ندهید

در این وضعیت هرگز نمی‌توانید روی یک کار متمرکز شوید. یک کار را تمام کنید و بعد سراغ کار بعدی بروید.

۶ - صدهای اضافی را حذف کنید

صدهای اضافی در محیط کار تمرکز مناسب را تقریباً غیرممکن می‌کند و حذف آنها بسیار مهم است.

۷ - رژیم غذایی مناسب و ورزش متعادل اثر زیادی در افزایش تمرکز دارد

کمبود ریزمغذی‌های ضروری موجب خستگی و آشفتگی ذهنی می‌شود. خوردن مغز خشکبار، ویتامین E و میوه‌ها برای بهبود تمرکز مفید است.

۸ - وظیفه خود را خوب درک کنید

تردید داشتن درباره کاری که باید انجام دهید تمرکز کردن روی آن را دشوار می‌سازد.

۹ - به احساس تعلل در کار کردن غلبه کنید

وظیفه خود را به تعویق نیندازید و تصمیم بگیرید که تا کار خود را طبق برنامه زمانی انجام نداده‌اید، صندلی خود را ترک نکنید.

۱۰ - زمانهای بازدهی و کارآیی بیشتر را مشخص کنید.

موقعی را که بیشترین بازده کاری را در طول ۲۴ ساعت شبانه‌روز دارید مشخص کنید. برای افراد مختلف این ساعات متفاوت است؛ پس ابتدا ساعت بیشترین بازده کاری مخصوص خود را پیدا کرده و سعی کنید کارهای سخت‌تر را که جذابیت کمتری برایتان دارند در این ساعت‌ها انجام دهید.

۱۱ - مثبت باشید

وقتی نیاز به تمرکز دارید مدام به خود یادآوری کنید که بخوبی می‌توانید تمرکز کنید. این تکرار لفظی واقعا توانایی تمرکز را در شما افزایش می‌دهد.

۱۲ - وظایف را تقسیم‌بندی کنید

کارهایی که آغاز و پایان مشخصی ندارند تمرکز شما را مختل می‌کنند. اگر پروژه بزرگی را باید انجام دهید مسیر انجام آن را مشخص کنید و با تقسیم‌بندی مناسب کارها تمرکز خود را افزایش دهید.

۱۳ - نقش تمرین را فراموش نکنید.

تمرینات بدنی افزایش‌دهنده تمرکز را انجام دهید چون ورزش کردن به طور معمول تمرکز از دست رفته را با بهبود هماهنگی بین ذهن و بدن، بازی‌گرداند.

۱۴ - آرام باشید خود را به منظم بودن مقید کنید

تا از زمان‌های بیشتری استفاده موثر نمایید. با وظایف کوچک‌تر شروع کنید اما اگر در ابتدا براحتی قادر به تمرکز نبودید ناامید نشوید؛ به همان کار کوچک بچسبید تا کم‌کم آرام‌تر شده و تمرکزتان بیشتر شود.

۱۵ - مغز خود را تعمیم دهید

اگر نمی‌توانید بیش از چند ثانیه روی موضوعی متمرکز شوید، به محض آن که حواستان پرت شد، دوباره همان موضوع را در ذهن خود نگه دارید و به آن توجه کنید. با این تمرین ذهن را آموزش می‌دهید که بتواند برای مدت طولانی‌تری روی یک مطلب ثابت شود.

۱۶ - مهلت انجام کار را مشخص کنید.

برای تقویت تمرکز، تعیین مهلت‌های مشخص برای انجام کار، بسیار خوب است و کاربرد زیادی دارد.

به نام یگانه بی همتا

۱۷ - به اندازه کافی بخوابید.

خواب کافی و منظم از عوامل موثر در تقویت قدرت تمرکز است.

۱۸ - استقامت کنید

اگر در ابتدای تمرینات احساس کردید پیشرفتی در تقویت تمرکز خود نکرده‌اید، هرگز ناامید نشوید و ادامه دهید. هر هفته با تمرینات کوچک شروع کنید و موفقیت‌های کوچک را به یاد بسپارید.

۱۹ - نیازهای خود را مدیریت کنید

قبل از آغاز هر کاری مطمئن شوید تمام کارها و وسایلی را که به آنها نیاز دارید مرتب و آماده کرده‌اید. این کار به کاهش حواس پرتی در حین کار کمک می‌کند

مثال‌ها حذف گردیده است


سعیده خادمی

