

كيف تتغلب على عدم التركيز في العمل؟

يعتبر التركيز الخطوة الأهم في إنجاز كل المهام والامور بطريقة مثالية ، سواء كانت تتطلب مجهودًا كبيرًا أو أنها من بين الأولويات اليومية ، لكن بالغالب ، إن اختلطت هذه الأمور ، فتصبح من دوافع التشتت وبالتالي يفقد العمل النجاح المعتمد على الدقة والتركيز.

مشكلة عدم التركيز قد تولد طاقة سلبية لدى الأفراد ، وتخلق بيئة غير قادرة على العمل أو على الأقل قدرة على العمل والتركيز ولكن بشكل بطيء للغاية . بالإضافة الى ذلك ، يعد التركيز في العمل هو من أهم الأولويات التي يبنى على أساسها العمل الناجح والبناء .

لذا ، ان كنت تعاني من مشكلة عدم التركيز في العمل أو تشعر بها ولو قليلاً ، فيجب أن تتغلب على عدم التركيز. كيف تتغلب على عدم التركيز في العمل؟

التوحد اللوني

عليك اختيار الألوان والخيارات الموحدة دائماً بمكتب العمل ، لأن التشتت اللوني بالمكان الواحد يخلق بيئة حيوية ، فلن تكون الألوان مساعدة لك باستجماع وتوحيد التركيز . كما في مكتب العمل ، بالإضافة إلى توحيد لونه ، يجب عدم انتقاء الألوان الحيوية جداً ؛ بل اللجوء الى انتقاء الألوان الهادئة دائماً ، والتي تكون غير مصحوبة بتأثيرات لونية تعمل على التشتت وعدم التركيز.



الطبيعة والنباتات

إن امتلاك بعض النباتات الضوئية بالمكتب ، يساعد بشكل كبير على تحديد التركيز ، لأن الطبيعة النباتية تجلب الهدوء والسكينة الى الشخص . من جهة أخرى ، أثبتت الدراسات أن التنفس السليم بوجود النباتات الطبيعية ، يساعد على تحسين التركيز ورفع مستواه وحدته ، لا تقتصر الطبيعة على النباتات ووجودها في المكتب فقط ؛ بل من الممكن أن تصل إلى الصور للمساحات الخضراء بالإضافة إلى

الحيوانات التي يمكن وضعها في المكتب ، مثل العصافير الصغيرة أو الأسماك الملونة ، التي تدعوك الى النظر والتأمل بها بين الفينة والأخرى.

تجنب الساعات الأولى

خلال الساعات الأولى من الحضور للعمل ، تجنب التحدث مع زملائك أو مقابلة أحد العاملين ، في حال كنت من بين الأشخاص الذين يمتلكهم الشعور بالعصبية ، عند شعورك بالنعاس ، من الأفضل أن تتجنب الحديث ورؤية أي شخص ، حتى تشعر بالراحة والاستقرار التام . لا تنسى تناول الإفطار ، الذي يحسن المزاج.

عدم تراكم الأعمال

إن شعور تراكم الأعمال الذي تشعر به ، هو الأمر الوحيد الذي بإمكانه أن يجعلك تعاني من مشكلة التشتت وعدم التركيز ؛ لأن شعور بعدم إنجاز المهام يخلق نوعاً من المسؤولية ، التي تجعلك تسعى الى تفكير بكل قوة من أجل التخلص من الضغوطات التي تمرّ بها .

تحديد العمل

لا تقوم بالخلط بين العديد من الأعمال في آن واحد ، بهدف الإنجاز الأسرع ؛ لأن كثرة المهام والأعمال واختلاف المتطلبات ، ستولد لديك شعوراً بعدم الإنتباه والتركيز والتشتت ؛ فيجب أن يكون العمل موحدًا ومركزًا ؛ لإنجاز أكبر وأفضل.



عدم الخلط بالعمل

لا تجعل بيئة العمل مكان لحل النزاعات والخلافات الشخصية أو التخلص من المشاكل والعقبات التي تمر بها ، لأن هذا الأمر يجعل بيئة العمل غير منجزة وغير مشجعة على العمل ، لأنها ستتحول إلى منزل حيوي يضم جميع الأعمال . بالإضافة الى ان عدم التركيز الواضح الذي سوف يكون محيط عملك، كونك تشتت انتباهك بالكثير من الأشياء الخارجة عن نطاق العمل.

الشاشات الكبيرة والإضاءة القوية

ابتعد عن وضع شاشة تلفاز كبيرة بالمكتب ، لأنها بالغالب سوف تسرق

منك التركيز والاهتمام بالأعمال التي تقوم بها؛ كما أن سطوع
إضاءتها يخلق نوع من التشفت وعدم التركيز.