

الأشياء التي تقتل التركيز

عندما تدرس في المنزل أو تعمل في مكان العمل، هل تجد نفسك غير قادر على التركيز بشكل جيد؟ تابع القراءة لتتعرف على الأشياء التي تقتل تركيزك وكيفية معالجتها بشكل صحي.

وسائل الاعلام الاجتماعية:

سواء إن كنت لا تستطيع التركيز لوقت معين أو تعاني من مرض عدم التركيز، عالم اليوم مليء بالأشياء التي تقتل تركيزك. إنه من السهل التواصل مع الأصدقاء على وسائل الاعلام الاجتماعية – والتوقف عن الدرس أو العمل – عدة مرات في الساعة الواحدة. كل صورة أو مضمون على وسائل الاعلام الاجتماعية سيشته أفكارك، مما يجعلك تتراجع عند استئناف العمل مجدداً.

الحل:

تجنب الدخول إلى مواقع الشبكات الاجتماعية أثناء فترة الدرس أو العمل. إذا كنت تشعر بأنك مجبر على الدخول إليها بين الحين والآخر، قم بذلك على فترات، عندما لا ينقطع التيار الثابت لتركيزك. إذا لم تتمكن من مقاومة الدخول إلى المواقع بشكل متكرر، استخدم الكمبيوتر المحمول في مكان حيث لن يكون لديك اتصال بالإنترنت لبضع ساعات.

البريد الإلكتروني:

هناك شيء حول البريد الإلكتروني – إنه يجلس في بريدك الخاص وينتظر الرد على الفور. على الرغم من أن العديد من رسائل البريد الإلكتروني لها صلة بالعمل، إلا أنها لا تزال تشتت عملك الحالي. لن تحرز تقدماً كبيراً إذا توقفت باستمرار عما تفعله للرد على كل رسالة تصلك.

الحل:

بدلاً من التحقق من البريد الإلكتروني بشكل مستمر، خصص أوقات محددة لهذا الغرض. خلال بقية اليوم، يمكنك في الواقع إيقاف برنامج البريد الإلكتروني. هذا يسمح بكسب الكثير من الوقت لأنك تعمل دون انقطاع.

الهاتف الخليوي:

ربما أكثر جهاز يشتهى التركيز أكثر من البريد الإلكتروني هو الهاتف الخليوي الخاص بك. صوته من القليل جداً يمكن أن نتجاهله. ولكن إجراء مكالمة لا يكلفك فقط الوقت الذي تقضيه خلال الحديث - فإنه يمكن أيضاً أن يقطع تركيزك عن المهمة في متناول اليد.

الحل:

إذا كنت تشك في أن المكالمات ليست عاجلة، اتركها تذهب إلى البريد الصوتي. إذا كنت تعمل على مشروع مكثف بشكل خاص، فكر في إسكات هاتفك حتى لا تميل إلى الإجابة. اختر أوقاتاً محددة للتحقق من البريد الصوتي. الاستماع إلى جميع الرسائل في وقت واحد يمكن ألا يقتل تركيزك مثل الإجابة على كل مكالمات.