

## عشرة نصائح تساعدك في التركيز أثناء

التركيز عنصر مهم جداً في تحقيق التفوق الدراسي وكذلك المهني، من الجميل أن يشارك من هم في عمر الزهور في أعمال تطوعية، أو أعمال مهمة ولكونهم صغاراً على العمل وخبرتهم لاشك تكون قليلة.

نذكر لهم ١٠ نصائح يمكن أن تساعدكم في التركيز أثناء العمل.. إذ إن من أسرار النجاح في العمل أو الدراسة القدرة في التركيز على الأهداف وتناسي كل المشتتات، هذه القدرة يمتلكها كل فرد منا دون استثناء.

في المقابل تختلف قدرتنا على التركيز أثناء العمل أو الدراسة من شخص لآخر، وبقدر مهارتنا في التركيز تختلف كمية وكفاءة إنتاجنا، فكثيراً ما نتساءل عن سبب تفوق الآخرين علينا وسر نجاحهم في حين أن هذا السر نمتلكه نحن أيضاً؛ ولعل الفرق الوحيد أن هؤلاء قد قاموا بتحسين مهارتهم في التركيز أثناء العمل وتطويرها. أجل فالقدرة على التركيز مهارة مكتسبة ويمكن تحسينها باتباع تدريبات ونصائح معينة تساعدك أن تكون أكثر تركيزاً وإنتاجية في دراستك وكذلك في عملك.

أولاً: ابتعد عن الشرود الذهني؛ وهو مشكلة يعاني منها الكثير من الناس، ليس فقط أثناء الدراسة أو في العمل بل في سائر أمور حياتهم، والتي قد تتفاقم بسبب كثرة مشاكل الحياة أو أحلام اليقظة والتخيلات الزائفة.

ثانياً: حاول الحصول على قدر كافٍ من النوم؛ حيث أكدت دراسة فنلندية حديثة أن عدم الحصول على نوم جيد يؤثر بشكل كبير في القدرة على التركيز أثناء العمل أو الدراسة.

ثالثاً: إيقاف التلفاز أو الراديو إذا كنت ترغب في التركيز وإنجاز الأمور بسرعة، أحياناً تحتاج إلى بعض الوقت لإغلاق الهاتف الخاص بك، إذا كان لديك برنامج البريد الإلكتروني أيضاً، ينبهك عند وصول رسائل البريد الإلكتروني الجديدة، أوقف تشغيله وركز فيما تقوم به.

رابعاً: ضع لنفسك أهدافاً واضحة وقابلة للتحقيق، قم بإنجاز ما لا يقل عن مهمة واحدة كل يوم، لأنها ستدفعك نحو إنجاز هدفك.

خامساً: تنظيم الأدوات الخاصة بك؛ عملك يتطلب ربما الأدوات اللازمة الورق والأقلام، وأجهزة الكمبيوتر والأجندة أو المفكرة، وكذلك الأوراق الصفراء للتذكير وتسجيل الملاحظات، رتب الأدوات بحيث يمكنك العثور عليها بسهولة، هذا سيمنحك ثقة أكبر بنفسك.

سادساً: قم بتشجيع نفسك، قل لنفسك أنك ناجح وتستطيع إتقان عملك على أكمل وجه، وسوف تبقى إيجابياً ومنذفعاً طوال اليوم.

سابعاً: اعط نفسك مهلة قصيرة لاسترجاع طاقتك؛ إذا كنت تجد نفسك تعاني من الإجهاد، توقف عن العمل أو الدراسة، اذهب للتنزه أو اهرب بعقلك بعيداً عن الإجهاد الذهني.

ثامناً: تعلم مهارات التواصل الجيد؛ إذا كان أحد زملائك في المدرسة أو العمل يتحدث معك، أو مديرك أو مدرستك تأكد من أن تصغي بتمعن إلى ما يجب القيام به، وطرح الأسئلة حول أي جانب من جوانب المهمة التي ليست واضحة عنه، فالاتصال السلبي يؤدي إلى الارتباك، وقد تجد نفسك في دوامة مفرغة النهار بأكمله لأنك لم تفهم ما طلب منك؟.

تاسعاً: حافظ على لياقتك البدنية؛ عبر ممارسة الرياضة كالجري مثلاً، فمن شأن ذلك أن يرفع القدرات العقلية كالتركيز، حيث تجعل الشخص أكثر ثقة بنفسه.

عاشراً: أكدت دراسات ألمانية حديثة أن عدم شرب قدر كافٍ من المياه يؤدي إلى ضعف درجة التركيز أثناء الدراسة أو العمل، ولذا ينصح الأطباء بشرب لتر ونصف لتر من المياه يومياً