

# تعرف على بعض الخطوات التي تجعلك تحتفظ بتركيزك طوال اليوم



الجمعة 22 أبريل 2016 02:04 م

تحتاج لأن تكون في قمة تركيزك طوال اليوم من أجل العمل الذي يحتاج لأن تقوم بأكثر من مهمة خاصة به في وقت واحد كما تحتاج إلى تركيزك من أجل تحقيق بعض من الخطوات تجاه أهدافك الخاصة وتحتاج إلى التركيز أيضًا مع أسرتك حتى لا يشعرون بإهمالك تجاههم لذلك تحتاج بعض الخطوات التي تجعلك تحتفظ بتركيزك معظم الأوقات خلال اليوم:

## قم بعمل ابداعي أولاً:

عادة ما تقوم بالأعمال التي تقوم بها دون تفكير كل يوم في الصباح ثم تنطلق إلى المهمات القاسية في العمل ولكن هذه عادات خاطئة فهي تستهلك طاقتك وتقلل من تركيزك ومن أجل إعطاء تركيزك كفاءة أكبر يجب أن تعكس عاداتك بحيث تقوم بحصر المهمات التي تقوم بها في اليوم وتعدد المهمات التي تحتاج إلى التركيز أو الإبداع وتنفذها أولاً في الصباح ثم تنطلق إلى المهمات الأسهل فالأسهل

## إعادة ترتيب الأماكن:

هناك بعض الدراسات التي أجريت على آلاف الأشخاص تخبر أن هؤلاء الأشخاص لا يكونوا في أعلى حالات تركيزهم إلا في 6 ساعات في الأسبوع كما يختلف الوقت الذي يكونون فيه في أعلى حالات تركيزهم ما بين الصباح الباكر أو الوقت المتأخر من الليل كما أوضحت بعض الدراسات أن معظم العاملين يكونون في أقل تركيز لهم داخل مكاتبهم أو أعمالهم لذلك يجب أن تقوم بالمهام الصعبة في أماكن ترتاح لها وتحب التواجد فيها فهذا يساعدك على التركيز كما ذكرنا من قبل تأثير الألوان على الحالة النفسية للأشخاص

## تدريب عقلك كما العضلات:

عندما يشعر عقلك بأن سوف يقوم بالكثير من المهام سوف يهبط أدائه سريعًا وقد تعدونا على ذلك حيث قنا بتدريب عقولنا على أن العادة لها هي عدم التركيز

لذلك من المفيد أن تكون هناك بعض التمارين التي تُعود عقلك على التفكير والتركيز المستمر فمن المفيد أن تقوم بالتركيز على إنهاء مهمة واحدة فقط في نفس الوقت فهذا سيساعدك على إنهاء مهمتك بشكل سريع وكفاءة بحيث توفر الوقت لمهام أخرى كما أن الخطوات التي ذكرناها في مقال كيف تصبح أكثر ذكاءً سوف تكون مفيدة بشكل كبير أيضًا من أجل تمرين عقلك من أجل أن تجعل أدائه أكبر