



مغزی ورزیده برای انجام کارها

چگونه میتوانیم مغز را به سلاح تمرکز مجهز کنیم

هر فردی بسته به موقعیت شغلی خود با مشغلههای بسیاری روبرو است. مدیران شرکتهای بزرگ و به ویژه کارآفرینانی که تازه یک کسبوکار نوپا را پایهگذاری کردهاند، با گرفتاریهای شغلی زیادی دست به گریبان خواهند بود .

هنگامی که به طور مستمر با مشتریان، کارمندان، نامهها و تماسهای دریافتی احاطه شوید، به سختی قادر خواهید بود تمرکز خود را حفظ کنید . این عدم تمرکز در بعضی موارد ممکن است باعث اتخاذ تصمیمات اشتباهی شود، رنجش کارمندان شما را به همراه داشته باشد یا بدتر از آن یک فرصت تجاری خوب را از دست شما خارج کند . اما به واسطه چه عاملی این مشکل به وجود میآید؟ جواب در عدم شناخت محدودیتهای مغزی است.

مطلب پیشنهادی

تغییری راهبردی در تفکرات

چگونه مغز خود را دوباره فرمتبندی کنیم؟

کارآفرینان در ابتدا باید با محدودیتهای مغزی خود آشنا شوند و در ادامه فعالیتهای خود را بر اساس این محدودیتها برنامهریزی کنند . زمانی که با محدودیتهای مغزی خود آشنا شوید، در ادامه به دنبال

How to Focus
by Anna Vital
95% of people say they struggle to focus
keep food at your desk
glucose helps your brain focus
turn off the phone
most phone calls are not urgent
get a good chair
there is a reason bosses don't sit in cheap chairs
time yourself
and see how much you did in 1 hour
shut off everything
that you are not really using
clear your desk
completely
put on headphones
classical music or no music is best for focusing
make a list
make it short
reward yourself
if you get focused, be proud of yourself
frame a picture of your goal
and look at it every morning before work
bring your pet with you
they help you focus



انجام چند کار در یک زمان باعث به وجود آمدن یک احساس خوشحالی کاذب میشود. به طوری که در شرایط عادی و زمانی که کار خاصی برای انجام دادن ندارید و مشغول تماشای تلویزیون هستید احساس میکنید چیزی را گم کردهاید و حتما باید در زمان تماشای تلویزیون کار دیگری را انجام دهید . راک میگوید : «تنها 20 دقیقه تمرکز مستمر در طول روز انرژی مغزی شما را دوباره باز میگرداند .» برای دستیابی به کارایی بالا پیشنهاد میکنیم سه مهارت زیر را آزمایش کنید .

در نخستین گام به دنبال انجام کارهایی باشید که نیازمند نبوغ هستند

پژوهشهای انجام گرفته نشان میدهند انسانها به طور ذاتی به دنبال انجام کارهای ساده هستند . اگر شرایط موجود نباشد، در نهایت به دنبال انجام کارهای سخت خواهند رفت . برای آنکه تمرکز خود را در انجام کارهای مهم بهبود بخشید، سعی کنید به دنبال انجام کارهایی باشید که به نبوغ یا تمرکز بیشتر نیاز دارند . این تکنیک به شما کمک میکند در آینده با قدرت بیشتری قادر باشید کارهای سخت را انجام دهید.

برای زمان خود ارزش قائل شوید

دیوید راک در این ارتباط پژوهشی انجام داده و هزاران داوطلب را مورد آزمایش قرار داده است . ماحصل این پژوهشها به او نشان دادند که بسیاری از انسانها به طور میانگین تنها شش ساعت در هفته در تمرکز کامل قرار دارند . او میگوید باید بدانید در این مدت زمان مشغول انجام چه کاری بودهاید که کاملا متمرکز شدهاید . او میگوید، به طور معمول مردم در اوایل روز یا در نیمههای شب تمرکز کامل دارند . همچنین نزدیک به 90 درصد از مردم زمانی که از محیط کاری خود خارج میشوند، بهتر میتوانند فکر کنند . در نتیجه باید به این نکته توجه داشته باشید در چه مکانها و چه زمانهایی تمرکز کامل دارید و در ادامه به سراغ انجام کارهای سخت بروید .

USERS
PK USERID
NAME
SURNAME
PRODUCTS
PK PID
PNAME
PDESC
PCOL

مغز هم به ورزش کردن نیاز دارد

پژوهشها نشان میدهند مغز به خوبی قادر است خود را با شرایط مختلف هماهنگ سازد، در نتیجه افرادی که به چندوظیفهگی علاقهدارند، به سرعت به این موضوع عادت میکنند؛ اما همانگونه که اشاره کردیم این رویکرد باعث از دست رفتن تمرکز شده و در نهایت حواس پرتی را به دنبال خواهد داشت . این عدم تمرکز زمانی که حالت ماندگار پیدا کند، باعث خواهد شد تا افراد از عبارت آشنای "فراموش کردم" استفاده کنند . این افراد به مغز خود یاد دادهاند که روی موضوعات تمرکز نکند . اما زمانی که یاد بگیریم تنها یک کار مشخص را انجام دهیم به طور ناخواسته روی مهارت تمرکز کردن کار کردهایم . راک میگوید درست به همان شکلی که ورزش کردن را در روزهای اولیه با زمان کم آغاز میکنید، برای تمرین تمرکز مغزی نیز

بهتر است با روزی 5 دقیقه تمرکز کردن کار خود را آغاز کرده و به مرور زمان وقت بیشتری را برای تمرکز کردن اختصاص دهید.

نویسنده :
حمیدرضا تائبی
دسته بندی:
موفقیت و کارآفرینی
تاریخ انتشار :
10:10 - 01/02/1396
برچسب:
موفقیت - کارآفرینی - مغز - تمرکز - چندوظیفگی - شغل - خلاقیت

□□□□□ منبع: https://www.shabakeh-mag.com/success-and-entrepreneurship/7479