



اگر شما هم مشکل عدم تمرکز دارید، به یقین در جست‌وجوی یافتن دلایل آن هستید. عوامل زیادی سبب حواس‌پرتی می‌شوند اما نگران نباشید راهکارهایی وجود دارند که می‌توانند تمرکز را دوباره به شما بازگردانند. تمرکز به معنای حفظ و ماندگاری توجه و تمرکز حواس برای انجام دادن یک کار مشخص است. اگر برای انجام کاری مملو از شور و هیجان و انگیزه باشید اما تمرکز نداشته باشید، راه به جایی نخواهید برد. این اتفاقی است که برای همه ما رخ می‌دهد و متأسفانه نتیجه آن عقب ماندن از برنامه کاری است. در صورت نداشتن تمرکز، کارهای مهم فراموش می‌شوند و همین مسئله مشکلاتی را به همراه خواهد داشت.

ریشه‌یابی مشکل حواس‌پرتی

در حقیقت تا زمان کشف دلیل حواس‌پرتی نمی‌توانید برای انجام کارتان تمرکز داشته باشید. در صورت تمرکز نداشتن مشکل را ریشه‌یابی کنید و با توجه به اطلاعات به دست آورده تدابیر مناسبی را در نظر بگیرید. در ادامه چند مورد از دلایلی را که باعث حواس‌پرتی‌تان می‌شود، به اختصار توضیح می‌دهیم. دشمن تمرکز و مقصر حواس‌پرتی ما چیست؟

1. اضطراب و استرس

اضطراب و استرس از رایج‌ترین دلایل حواس‌پرتی در افراد است. استرس‌هایی که به دلیل مشکلات زندگی تجربه می‌کنیم، روی کار و بیشتر از همه روی فکر ما تاثیرگذارند؛ برای مثال، هنگام خواندن اسناد مهم ناخودآگاه ذهن ما به سمت مشکلات خانوادگی کشیده می‌شود و در جست‌وجوی راه‌حلی برای حل‌وفصل آن برمی‌آییم. درگیری ذهنی برای حل یک مشکل، تمرکز کارتان را از بین می‌برد.

برای داشتن تمرکز بهتر ابتدا باید مشکل خود را حل کنید. اگرچه ممکن است کار دشواری باشد اما تا حد ممکن سعی کنید ابتدا مشکل خود را حل کنید، سپس به سراغ پروژه‌های مهم بعدی بروید. اگر قادر به حل مشکل نیستید، سعی کنید ذهن‌تان را با مدیتیشن یا روش‌های دیگر آرام کنید.

2. خواب ناکافی

جای تعجب نیست اگر بگویم کمبود خواب تا اندازه زیادی می‌تواند در بسیاری از جنبه‌های زندگی شما تاثیرگذار باشد. کمبود خواب به تمرکز شما آسیب رسانده و توانایی‌هایتان را در انجام کارها محدود می‌کند. خواب ما را درمان بدن و ذهن ما را بازسازی می‌کند، پس بدون خواب نمی‌توانیم عملکرد خوبی داشته باشیم. بی‌خوابی تمرکز را تضعیف کرده و موجب خواب‌آلودگی در زمان انجام کارها می‌شود. بدیهی است که منظور ما داشتن یک خواب آرام است. اگر از کمبود خواب رنج می‌برید و علت بی‌خوابی خود را نمی‌دانید، به درمانی قطعی نیاز دارید. بی‌خوابی و اختلالات خواب می‌تواند دلایل بسیاری داشته باشد و حل این مشکل می‌تواند به جنبه‌های دیگر زندگی شما کمک کند.

به خاطر داشته باشید، با توجه به مطالعات انجام شده در حوزه خواب، امروزه روانشناسان و روانپزشکان به خوبی می‌توانند در حل مشکلات مربوط به اختلالات خواب به شما کمک کنند.

مطلب پیشنهادی



تمرکز بیشتر باعث افزایش کارایی و بهره‌وری می‌شود
چندوظیفگی را کنار بگذارید تا تمرکز شما و سودآوری کسب‌وکارتان بیشتر شود

3. استفاده نابجا از ذخیره انرژی

انسان‌ها روزانه مقدار مشخصی انرژی روانی دارند و در حالت خواب مازاد این انرژی برای صبح روز بعد ذخیره می‌شود؛ بنابراین استفاده نادرست از انرژی سبب خستگی و عدم تمرکز کافی در انجام کارهای مهم می‌شود. برای مثال، اگر قرار است کار مهمی انجام دهید، نباید ذخیره اولیه انرژی خود را صرف تماشای تلویزیون یا بازی کنید. در چنین مواقعی بهتر است قبل از هر کاری از سطح بالای انرژی و تمرکز مطلوب خود نهایت بهره را ببرید، زیرا اگر خسته باشید، نمی‌توانید به خوبی تمرکز کنید.

4. گرسنگی و تغذیه نامناسب

هرگز با شکم گرسنه کارهای مهم انجام ندهید. احساس گرسنگی به شما یادآوری می‌کند که باید روی خوردن غذای مورد نیازتان تمرکز کنید. در چنین مواقعی وقتی مشغول انجام کار هستید، تصویر غذاهای خوشمزه در ذهن شما نقش می‌بندد. بله! همین احساس گرسنگی ساده می‌تواند توانایی تمرکز شما را به مقدار زیادی کاهش دهد. تغذیه نامناسب هم به اندازه گرسنگی به توانایی تمرکز شما آسیب می‌زند. اگرچه خوردن مواد قندی همچون شکر می‌تواند انرژی ناگهانی زیادی به شما بدهد، اما این انرژی کاذب است و بعد از مدتی به شدت افت می‌کند. پس بهتر است شیوه تغذیه سالمی انتخاب کنید تا بتوانید بهره‌وری خود را بالا ببرید. قبل از کار میان‌وعده‌ای بخورید و حواستان باشد که در برنامه غذایی خود میزان مناسبی از میوه‌ها، سبزی‌های تازه، گوشت بدون چربی و دیگر مواد خوراکی ارزشمند را بگنجانید.

5. ورزش نکردن

همان‌طور که حس گرسنگی مانع تمرکز شما روی کار می‌شود، ورزش نکردن هم می‌تواند چنین تاثیری داشته باشد. داشتن فعالیت فیزیکی مستمر در درازمدت به بهبود تمرکز شما کمک می‌کند.

6. کار کردن در یک محیط شلوغ و به‌هم‌ریخته

آیا می‌دانید کار کردن در محیط‌های شلوغ و به‌هم‌ریخته، موجب حواس‌پرتی شما می‌شود؟ بله! این گفته صحت دارد. اگر در محیطی کار می‌کنید که پر از کاغذ، لباس، زباله و... پراکنده است، به یقین نمی‌توانید حواستان را متمرکز کنید.

بیشتر وقت‌ها این به‌هم‌ریختگی باعث می‌شود تا به جای تمرکز بر انجام کار، به فکر سروسامان دادن وسایل اطرافمان باشیم. این به‌هم‌ریختگی می‌تواند باعث ایجاد اضطراب و ترس از فضای تنگ و بسته شود. وقتی مشکل تمرکز دارید، باید زمان مشخصی را صرف سروسامان دادن و مرتب کردن فضای اطراف خود کنید. پس از آن سرحال و پرانرژی به سراغ کارتان بروید.

7. بی‌برنامه بودن

اگر همچنان مشکل تمرکز دارید، به دنبال این باشید که چه عواملی مقصر این حواس‌پرتی شما هستند. این عوامل می‌تواند هر چیزی باشد؛ از حیوان خانگی گرفته تا تلویزیون، تماس‌های تلفنی، در زدن‌ها و حتی احساس گرسنگی. وقتی حواستان به هر دلیلی پرت می‌شود و تمرکزتان به هم می‌ریزد، برگرداندن تمرکز به کار بسیار دشوار می‌شود. برای به حداقل رساندن این حواس‌پرتی‌ها برای زمان کاری خود برنامه‌ریزی داشته باشید؛ برای مثال، تلفن‌ها و هر آنچه را باعث حواس‌پرتی‌تان می‌شود، از دسترس خودتان دور کنید.



افزایش بهره‌وری با کار در خانه!
۴ روش افزایش تمرکز برای زمانی که در خانه کار می‌کنید

8. مشکلات ذهنی و فیزیکی

عدم تمرکز ممکن است به دلیل اختلالات یا مشکلات پزشکی باشد؛ برای مثال، اگر در جایی از بدنتان احساس درد داشته باشید، به‌سختی می‌توانید تمرکز کنید. اگر به ADHD (اختلال کمبود توجه - بیش‌فعالی) مبتلا هستید، بی‌شک مشکل تمرکز خواهید داشت. مسائل فیزیکی و روانی بسیاری وجود دارند که می‌توانند باعث اختلالات تمرکز شوند و تنها راه‌حل آن هم درمان از راه درست آن است. اگر از سلامت خود مطمئن نیستید و از مشکل عدم تمرکز رنج می‌برید، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

تاریخ انتشار:

09 اسفند 1397

نشانی منبع:

<https://www.shabakeh-mag.com/are-network/14700/%D9%85%D8%B4%DA%A9%D9%84-%D8%B9%D8%AF%D9%85-%D8%AA%D9%85%D8%B1%DA%A9%D8%B2%D8%9B-%D8%B9%D9%84%D8%AA%E2%80%8C%D9%87%D8%A7-%D9%88-%D8%AA%D8%B1%D9%81%D9%86%D8%AF%D9%87%D8%A7>