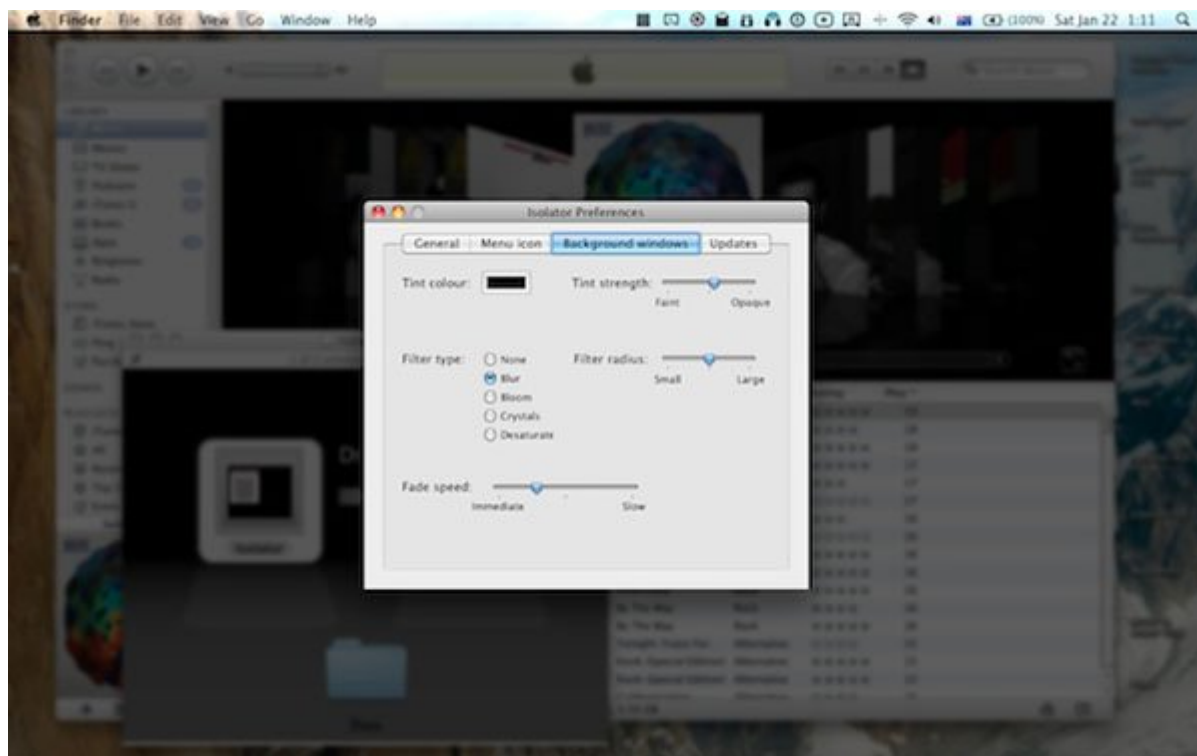


**6 نرم افزار مفید برای افرادی که در زمان کار حواس پرتی دارند**

شما چند بار در روز وقتی مشغول کار هستید دچار حواس پرتی می شوید؟ احتمالا خیلی زیاد. متأسفانه این حواس پرتی ها شما را از انجام وظایف و کارهای روزانه باز داشته و زمان زیادی از وقت شما را هدر می دهد. طی یک تحقیق صورت گرفته در سال 2013، نشان داده شد که تقریباً 50 درصد از کارمندان مورد مطالعه در این تحقیق که محل کار آنها در دفاتر عمومی قرار داشت، از مشکلات شلوغی و سر و صدای روزانه رنج برده و بازدهی کاری آنها به طور محسوسی کاهش پیدا کرده بود. خوشبختانه امروز فناوری بیش از هر زمان دیگری راه مقابله با اینگونه از حواس پرتی ها را در اختیار ما قرار داده است. به وسیله آنها می توانید برنامه زمان بندی خود را مدیریت کرده و تمرکز بیشتری روی اولویت های کاری خود داشته باشید. برای این منظور کافی است نگاهی به نرم افزارهای معرفی شده در زیر بیاندازید:

**1. Isolator**

این برنامه با حفظ تمرکز شما روی پنجره فعالی که در آن مشغول کار هستید، میزان حواس پرتی شما را به حداقل می رساند. بر اساس تنظیماتی که شما انتخاب می کنید، Isolator به طور کامل سایر پنجره های دیگر را به جز پنجره فعال شما مخفی می کند، پنجره های پشت پنجره فعال شما را مات می کند، نوارهای پیرامون را مخفی می کند و خیلی کارهای دیگر برای حفظ تمرکز شما روی پنجره اصلی انجام می دهد.



## 2. Calendly

Calendly یک برنامه زمان‌بندی مبتنی بر وب است که به شما کمک می‌کند تنها زمانی که وقت آزاد دارید، به برخی کارها رسیدگی کنید. تنها کاری که شما باید انجام دهید وارد کردن ساعت‌هایی است که شما برای تلفن زدن، برگزاری جلسات یا صرف نهار در اختیار دارید، و ارسال برنامه زمان‌بندی خود به همکاران و مراجعین خود است. وقتی آنها برای انجام کاری قصد برنامه‌ریزی دارند، ابتدا به صفحه شما مراجعه کرده، یک زمان را انتخاب می‌کنند و روی دکمه ارسال کلیک می‌کنند. بعد از آن، Calendly به طور خودکار این قرارها را به تقویم شما اضافه می‌کند. این نرم‌افزار مفید است چون می‌تواند به عنوان یک منشی وظایف آن را برای شما انجام دهد. از این به بعد دیگر نیاز نیست شما وقت خود را صرف تنظیم زمان‌بندی برنامه‌های درخواستی کنید زیرا Calendly با برعهده گرفتن این وظیفه از پرت شدن حواس شما جلوگیری کرده و مانع توقف کاری که مشغول انجام آن هستید، می‌شود.

1  
PICK EVENT
2  
PICK DATE & TIME
3  
ENTER DETAILS

### 15 Minute Meeting with Tope Awotona

Times shown are GMT-08:00 Pacific Time (US/Canada) ▼

← **Feb 23 – Mar 1, 2014** →

Sun Feb 23	Mon Feb 24	Tue Feb 25	Wed Feb 26	Thu Feb 27	Fri Feb 28	Sat Mar 1
AM 0 open spots	AM 20 open spots	AM 20 open spots	AM 20 open spots	AM 20 open spots	AM 20 open spots	AM 0 open spots
PM 0 open spots	PM 8 open spots	PM 8 open spots	PM 8 open spots	PM 8 open spots	PM 8 open spots	PM 0 open spots

powered by **Calendly**

## Todoist .3

اگر برنامه کاری شما خیلی فشرده است و زمان محدودی برای انجام کارهای خود دارید، با جدا کردن کارهای مهم از آنها که می‌توانند منتظر باشند از گرفتار شدن در انبوهی از کارهای انجام نشده رهایی پیدا کنید. Todoist برنامه‌ای است که هم تحت وب و هم به عنوان یک نرم‌افزار مستقل در 15 پلتفرم مختلف به شما کمک می‌کند تا این مشکل را برطرف کنید. Todoist به شما کمک می‌کند تا فهرست وظایف خود را ساماندهی کنید، در وظایف مشترک با همکاران خود مشارکت داشته باشید و گزینه‌های پیش‌روی خود را اولویت‌بندی کنید تا مجبور نباشید حدس بزنید کدام کار باید اول انجام شود. تجربه نشان داده است که با در اختیار داشتن Todoist تمرکز کردن روی کارها آسان‌تر می‌شود. از آنجا که خود شما فهرست‌ها را ایجاد کرده و اولویت‌ها را تعیین می‌کنید، همیشه از وظایفی که در حال حاضر باید روی آن تمرکز کرده و آنهایی که می‌توانند منتظر بمانند مطلع خواهید بود. فرقی نمی‌کند شما کجا باشید، شما می‌توانید در هر لحظه و مکانی فهرست وظایف خود را مشاهده، ویرایش و آنها را جابجا کنید.

**Profile**

6424 Karma  
Professional

262 completed tasks

LAST 7 DAYS

M-0, S-8, S-9, F-8, T-8, W-9, T-10

**Karma**

- Beginner
- 500 → 2499 Novice
- 2500 → 4999 Intermediate
- 5000 → 7499 **Professional** (Current level)
- 7500 → 9999 Expert
- 10000 → 19999 Master
- 20000 → 49999 Grandmaster
- 50000+ Enlightened

**You're Enlightened**

**Master Level**

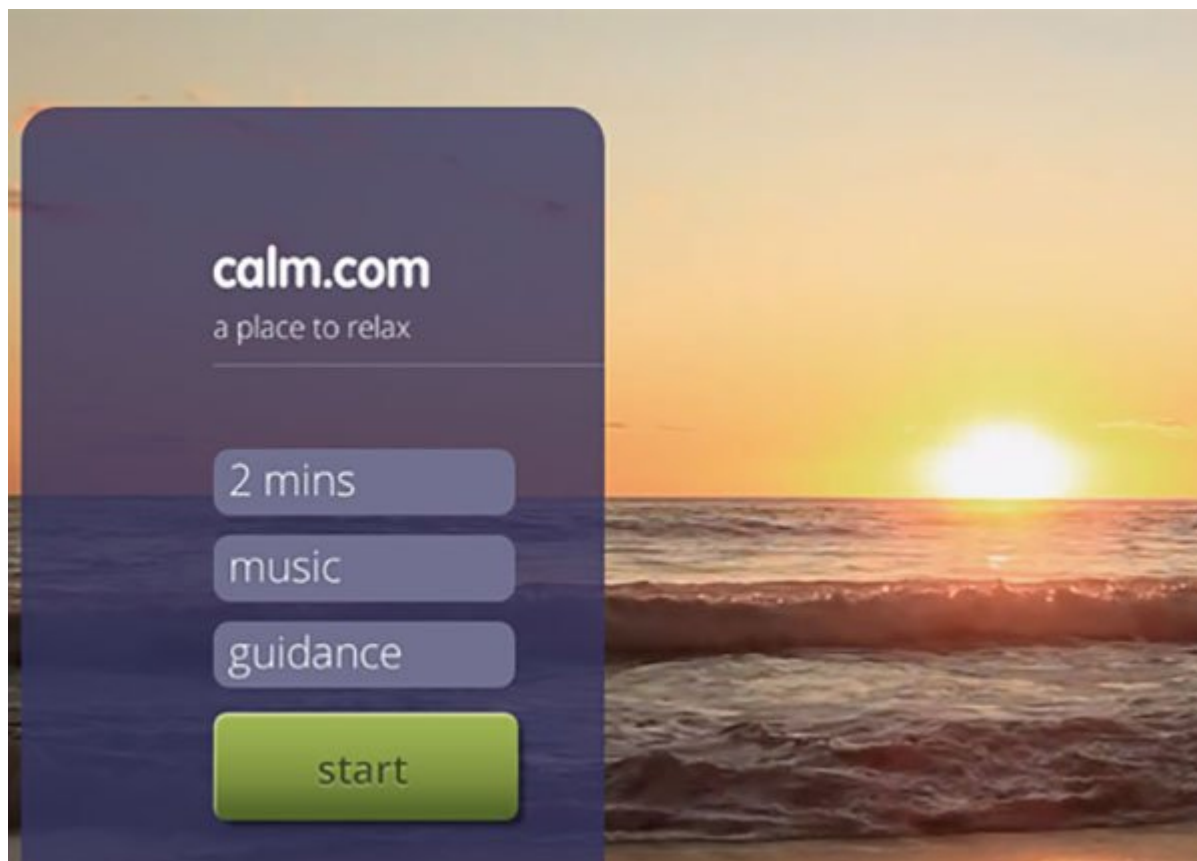
We salute you, Master Todoist user!

You've reached an important threshold – over 10,000 impressive karma points.

CONTINUE

## 4. Calm

به استراحت نیاز دارید؟ فرقی نمی‌کند چقدر از کار خود لذت می‌برید، یک روز کاری در یک محیط عمومی می‌تواند طاقت‌فرسا باشد. Calm هفت دوره راهنمای مدیتیشن رایگان را در اختیار شما قرار می‌دهد که هر کدام از 2 تا 20 دقیقه از وقت شما را می‌گیرد. بنابراین شما همیشه راهی برای تجدید قوا را در دسترس خواهید داشت. علاوه بر این، این نرم‌افزار یک دوره مقدماتی هفت روزه تمرکز حواس و 50 راهنمای حرفه‌ای دوره‌های مدیتیشن اضافی را نیز در اختیار شما قرار می‌دهد. وقتی شما به طور مداوم از یک کار به کار دیگر مشغول می‌شوید، زمینه لازم برای خستگی ذهن خود را فراهم می‌کنید و در نتیجه میزان کارایی و تمرکز آن کاهش پیدا می‌کند. صرف کردن مدت زمانی برای تجدید قوا به شما کمک می‌کند تا با حس نشاط میزان پرت شدن حواس را به حداقل برسانید. بنابراین، هدفون خود را به گوشتان بزنید و یکی از 10 صحنه طبیعت بکر را با استفاده از صدا (یا یکی از 16 قطعه موسیقی مدیتیشن) انتخاب کنید و طی این استراحت انرژی از دست رفته خود را بازیابی کنید.



## 5. Focus booster

فرقی نمی‌کند که خلق و خوی شما چه باشد، هر چه بیشتر با حواس‌پرتی مبارزه کنید، میزان تمرکز و نظم شما بالاتر می‌رود. به همین دلیل است که باید نگاهی به Focus booster بیندازید. طبق گفته Pomodoro technique که شما را به متوقف کردن کوتاه مدت کار (سه تا پنج دقیقه) بین دوره‌های بلند مدت کاری (معمولا 25 دقیقه) تشویق می‌کند، این زمان سنج دیجیتالی به شما کمک می‌کند تا روی وظایف خود نظارت داشته باشید، و علاوه بر این اطمینان حاصل می‌کند که شما به منظور افزایش راندمان کاری بلند مدت خود استراحت‌های کوتاه مدت را انجام داده باشید. تنها کافی است نوع کار خود را مشخص کرده و مدت زمان استراحت را تعریف کنید و مشغول کار شوید. این زمان سنج تنها زمان‌های استراحت به شما اجازه می‌دهد کار را متوقف کنید و به همین دلیل تمرکز شما روی کارتان بالا می‌رود.



## Anti-social .6

این مورد آخر نرم افزار نیست، اما برای افرادی که نمی‌توانند در برابر وسوسه اینترنت مقاومت کنند بسیار با ارزش است. Anti-social یک افزونه مرورگر برای سیستم‌عامل‌های مک و ویندوز است که به شما کمک می‌کند در ساعات کاری در مقابل حواس‌پرتی‌های رسانه‌های اجتماعی و وبگردی مقاومت کنید. این افزونه با تعیین زمان‌بندی از 15 دقیقه تا هشت ساعت از دسترسی شما به رسانه‌های اجتماعی، وبگردی و دریافت پیام جلوگیری می‌کند.



منبع:  
ماشابل  
تاریخ انتشار:  
24 مرداد 1394

---

نشانی منبع: <https://www.shabakeh-mag.com/download/1243>