禪

دلایل عدم تمرکز در کار !

اگر نمیتوانید تمرکز کنید، شاید به یکی از این ۷ دلیل باشد

برای کارآفرینان، مدیران و بسیاری از افراد پرمشغله با برنامههای کاری سنگین و لیست وظایف پر و پیمان، هیچ چیز ناامیدکنندهتر از این نیست که وقت برای کار کردن داشته باشند، اما به خاطر حواسپرتی و عدم تمرکز نتوانند هیچ کاری را انجام دهند . اگر حالتان را بهتر میکند، باید بدانید که موقعیت شما اصلاً منحصر به فرد نیست: به گفته یک محقق کانادایی، یک ذهن متوسط در هنگام کار، حتی کاری به سادگی خواندن، 15 تا 20 درصد مواقع از موضوع منحرف میشود.

اما دانستن این مسئله که اکثر کارآفرینان و حرفهایها دارای مشکل تمرکز هستند، هیچ دردی از مشکل شما را دوا نمیکند . اگر بخواهید تمرکز خود را به صورت روزانه بهبود ببخشید و حواس پرتیهای مزمنی که با آنها مواجه هستید را برطرف کنید، ابتدا باید علت اصلی این مشکل را بفهمید . بنابراین، اگر تمرکز جزو نگرانی -های اصلی کار شماست، ممکن است علت آن یک یا چند مورد از موارد ریشه-ای زیر باشد :

1-محرومیت از خواب

تعجبی ندارد که نداشتن خواب کافی میتواند تمرکز کردن را برای شما دشوار کند . شما باید هر شب 7 تا 9 ساعت بخوابید، اما چنین چیزی برای کارآفرینان دشوار است؛ بنابراین این افراد که از نظر زمانی محروم از خواب هستند، قادر نیستند تمام تمرکز و حواس خود را جمع کاری کنند که انجام میدهند . مطالعات اخیر انجمن علوم اعصاب شناختی، این تاثیررا بیشتر مورد بررسی قرار داد و اعلام کرد که بیشترین تاثیر محرومیت از خواب روی توجه انتخابی است - به عبارت دیگر توانایی شما در تمرکز روی یک منبع اطلاعاتی و نادیده گرفتن منابع دیگر . کسانی که از خواب محروم بودند، در تمییز میان دو منبع مشکل داشتند. این مشکل برای شما هم آشناست؟ راه حل این است که برنامه خواب خود را در الویت قرار دهید و تا حد امکان از خواب کامل شبانه بهرهمند شوید .

مطلب پیشنهادی

در جست و جوی یک خواب راحت

چه عواملی مانع آرامش ما در خواب میشوند؟

2- حواس پرتی

شاید مشکل شما حواسپرتیهایی است که خود را در میان آنها محصور کردهاید، حتی با استعدادترین حرفهایها هم در معرض اتلاف وقت در کار قرار دارند . در بررسی که توسط Salary.com صورت گرفته 89 درصد کارمندان پذیرفتهاند که هر روز در محل کار زمان تلف شده دارند . بیشترین حواسپرتیها مربوط به صحبت کردن و پیام زدن با گوشی همراه، شایعات، مرور اینترنت و گشت و گذار در رسانههای اجتماعی بوده است . شما میتوانید با استفاده از یک اپ مرورگر وبسایتهایی که حواس شما را پرت میکنند را غیرفعال کنید

یا این که گوشی خود را خاموش نمایید .

مطلب پیشنهادی

کنجکاوی پر دردسر

در محل کار هرگز این ۷ موضوع را در گوگل جستوجو نکنید !

3- الویتبندی ندارید

شاید هم دلیل مشکل عدم تمرکز شما این است که مطمئن نیستید باید روی چه چیزی تمرکز کنید . یک کارآفرین همیشه دهها وظیفه برای انجام دادن، دارد . بنابراین، اگر مطمئن نیستید که باید چه کاری انجام دهید، ممکن است دائم از یک کار به سراغ کار دیگر بروید و همه آنها را نیمه کاره رها کنید و فقط نیمی از توجه خود را به آنها اختصاص دهید . اگر این مشکل شماست، باید از یک سیستم قویتر برای الویتبندی کارهایتان استفاده کنید .

مطلب پیشنهادی

تمرکز بیشتر باعث افزایش کارایی و بهرهوری میشود

چندوظیفگی را کنار بگذارید تا تمرکز شما و سودآوری کسبوکارتان بیشتر شود

4- استرس

به گفته دکتر جان کابات از دانشکده پزشکی ماساچوست، استرس و تمرکز یک وابستگی متقابل دارند . وقتی ما چندین کار را انجام میدهیم، یا همزمان روی کارهای زیادی تمرکز میکنیم، استرس بیشتری را تجربه میکنیم؛ و هر چه استرس بیشتری داشته باشیم، سختتر میتوانیم تمرکز کنیم . برای تمرکز بهتر، باید زمانی را به انجام تمرینهای ذهنی و آرامش گرفتن اختصاص دهیم .

مطلب پیشنهادی

تدارک یک استراحت و مسافرت تفریحی را بچینید

با دیدن این ۱۲ نشانه سریعا کار را متوقف و مرخصی بگیرید !

5- سبک زندگی

سبک زندگی شما هم میتواند بر روی تمرکز شما تاثیر بگذارند . خوردن غذاهای سالم و متعادل پر از کربوهیدارتهای پیچیده، پروتئینها و چربیهای سالم و تمرینهای جسمانی روزانه میتواند به شما کمک کند تا تمرکز بیشتری داشته باشید و بهرهوری شما در طور روز بیشتر شود . اگر ورزش کردن را نادیده بگیرید و دائم از غذاهای پرچرب و فست فود استفاده کنید، دیگر انرژی برای تمرکز روی کارها باقی نمیماند .

مطلب پیشنهادی

آیا ساعتهای طولانی کار رویاهایمان را محقق میکند؟

بهمحض برهم خوردن تعادل بین کار و زندگی این سه سئوال را از خودتان بپرسید

6- یک محیط بینظم و آشفته

یک محیط کار بینظم و آشفته هم میتواند دلیل عدم تمرکز شما در محل کار باشد. اگر هر بار که میخواهید روی کاری تمرکز کنید، یکی از کارمندانتان وارد دفتر کار شما بشود و یک سوال بپرسد، هرگز فرصت آن را پیدا نمیکنید که تمام توجه خود را روی کاری بگذارید. شما میتوانید با تنظیم استانداردهای ارتباطی سختگیرانهتر و سر و سامان دادن به محیط کار این موضوع را کنترل کنید.

مطلب پیشنهادی

۱۰ نکته برای خلاقیت بیشتر در طراحی محل کار

7- ADHD

اگر هیچکدام از مواردی که عنوان شد تاثیر روی حواسپرتی و عدم تمرکز شما ندارد، ممکن است با اختلال کمبود توجه همراه با بیشفعالی (ADHD) یا اختلالی شبیه این مواجه باشید. حدود 5 تا 10 درصد کودکان بیش فعالی دارند و 4 درصد بزرگسالان در حال حاضر با آن دسته و پنجه نرم میکنند. با این حال، کمتر از 20 درصد بزرگسالان مبتلا به ADHD تاکنون تشخیص داده شده یا درمان شدهاند. اگر دائماً بهم ریخته، بدون تمرکز و یا بیقرار هستید، بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

نویسنده :
مهسا قنبری
منبع :
Entrepreneur
دسته بندی:
موفقیت و کارآفرینی
تاریخ انتشار :
12:20 - 27/09/1396
برچسب:
دلایل عدم تمرکز - مشکلات تمرکز نکردن - راهکار تمرکز - آموزش تمرکز - تمرکز

نشانی:
https://www.shabakeh-mag.com/success-and-entrepreneurship/11084/%D8%A7%DA%AF%D8%B1-%D9%86%D9%85%DB%8C%E2%80%8C%D8%AA%D9%88%D8%A7%D9%86%DB%8C%D8%AF-%D8%AA%D9%85%D8%B1%DA%A9%D8%B2-%DA%A9%D9%86%DB%8C%D8%AF%D8%8C-%D8%B4%D8%A7%DB%8C%D8%AF-%D8%A8%D9%87-%DB%8C%DA%A9%DB%8C-%D8%A7%D8%B2-%D8%A7%DB%8C%D9%86-%DB%B7-%D8%AF%D9%84%DB%8C%D9%84-%D8%A8%D8%A7%D8%B4%D8%AF