

توصیه هایی برای افزایش تمرکز



برای بسیاری از افراد تمرکز کردن مشکل است، اما این یک توانایی است که می توان آن را تقویت کرد. این پیشنهادات را برای بهبود تمرکز خود امتحان کنید:

منابع حواس پرتی را شناسایی کنید: از خاموش کردن تلویزیون شروع کنید، سپس موبایل خود را کنار گذاشته و از ایمیلتان خارج شوید. هنوز قانع نشده اید که این موارد کمک کننده است؟ این راه حل را تجربه کنید: صفحه های نمایش غیر ضروری را برای ۲ روز کنار گذارید و ببینید که چه اندازه در کارهای خود جلو می افتید.

برنامه ریزی برای فراز و فرودها: آیا شما فردی هستید که صبح ها انرژی بیشتری دارید؟ پس صبح ها را به گشت زدن در ایمیل هایتان نگذرانید. به جای آن از زمان خود برای انجام پروژه هایی استفاده کنید که نیاز به توجه کامل شما دارند. آیا بعد از ظهرها کم انرژی می شوید؟ این زمان خوبی است که به سراغ ایمیل خود بروید و یا پرونده های خود را بایگانی کنید.

هر آنچه در ذهن دارید را مکتوب کنید: تعداد بسیار زیاد یادداشت های ذهنی، مغز شما را آشفته می کند و همه ی این کارهای ناتمام انرژی ذهن شما را تضعیف می کند. پس هر چه که در ذهن دارید را بر روی کاغذ نوشته و یا به صورت دیجیتال ذخیره کنید و به آن به صورت یک انبار خارجی نگاه کنید!

مغز خود را آموزش دهید: بدست آوردن هر مهارتی نیاز به تمرین کردن دارد و متمرکز بودن هم از این قانون مجزا نیست. زمان خود را برای آموزش توجه و مراقبه اختصاص دهید. هر دوی این موارد راه حل هایی بسیار عالی برای کنترل حواس پرتی و افزایش تمرکز هستند.

چه نتیجه ای بدست می آید؟ هنگامی که غرق یک فعالیت شوید و به مسایل دیگر بی تفاوت باشید، نه تنها کارهای بیشتری انجام می شود بلکه لذت بیشتری هم خواهید برد. این موضوع شما را سرشار از یک احساس رضایت، تعهد و حتی خوشنودی می کند.