

معوقات استخدام مهارة التركيز

أحد عشر عائقاً أمام استخدام مهارة التركيز هي كما يلي: .

أ . التشتيت: من الواضح أنه من الصعب عليك التركيز عندما يقتحم الضجيج والناس وجرس الهاتف جو التركيز لديك.

ب . قلة التدريب والممارسة: إن التركيز مهارة لذلك لا يمكنك إتقانها إذا لم تتعلمها وتمارسها بشكل يومي.

ت . عادة عدم تركيز الاهتمام وانشغال العقل بشكل دائم: لدى بعض الناس مشاغل كثيرة في حياتهم لدرجة أنهم تعودوا على تشتيت طاقاتهم. فهم يحاولون أن يقوموا بأشياء كثيرة أو يفكروا بها في وقت واحد معاً.

ث . قبول الإحباط البسيط: هناك نوعان من الناس في هذا العالم: نوع تعلم التعامل مع القلق والإحباط في الحياة ونوع يتمنى لو أنه يستطيع ذلك.

ج . ضعف الاهتمام أو عدم وجود حافز: يقال ببساطة إنه لا تركيز بدون وجود الاهتمام وهذا يعني أنه إذا كنت تقوم بمهمة ليس لها جاذبية بالنسبة لك فإن عليك أن تبرز عامل الاهتمام عشوائياً لتوليد حافز

لديك. وإلا فإن عقلك سيقاوم أي محاولة للتركيز.

ح . المماطلة: وتُعرف المماطلة بأنها التأجيل التلقائي لمهمة غير محببة؛ بدون وجود سبب معقول. ويقوم بعض الناس بتأجيل الأمور التي لا تروق لهم؛ دون الأخذ بيد الاعتبار النتائج المترتبة على هذا التأجيل؛ وتُعتبر المماطلة شكلاً من أشكال قبول الإحباط البسيط.

خ . عدم وضوح الخطة أو الهدف: تعزى عدم قدرتك على التركيز أحياناً إلى عدم إعطائك عقلك مشروعاً معيناً وتصوراً محدداً وخطة عمل محددة.

د . تراحم الأولويات في العقل: إن عدم قدرة بعض الناس على التركيز قد لا تكون ناجمة عن فشلهم في اختيار مشروع معين؛ وإنما بسبب اختيارهم لمشاريع كثيرة. فإذا كانت هناك التزامات كثيرة وواجبات محددة وتواريخ معينة تتراحم لجلب اهتمامك؛ فإن عقلك سيرفضها جميعاً بسبب عدم قدرتك على تحديد الأولويات.

ذ . التعب والإجهاد والمرض: التركيز طاقة عقلية موجهة. فإذا كنت متعباً أو مجهداً أو مريضاً فإنه لن يكون لديك الطاقة الضرورية لاستخدام قدراتك العقلية. وربما تؤثر أدوية معينة على قدراتك على التركيز.

ر . انفعالات بلا حلول: عندما لا تركز في بعض الأحيان فإن هذا ليس بسبب عدم قدرتك على التركيز؛ بل بسبب وجود مشكلة كبيرة تستدعي كامل اهتمامك دون أن تترك مجالاً لأية مسؤوليات أخرى.

ز . الموقف السلبي: يعتبر الموقف السلبي أقوى المعوقات جميعاً؛ لأن

الإنسان يتصرف حسب اعتقاده؛ فإذا كنت تعتقد في عقلك أنك تستطيع التركيز؛ فإنك لن تستطيع التركيز.

كيف تكسب مهارة التركيز؟

الخطوة الأولى: اعزل نفسك وتخلص من مُسببات التشتت. انتظر حتى نهاية اليوم بحيث تكون انتهيت من التزاماتك. أحل بنفسك في غرفة هادئة. وأوقف عمل أجهزة التلفاز والمذياع. واجلس في كُرسي بحيث يكون اتجاه مسند الظهر في وضع رأسي.

الخطوة الثانية: اختر لنفسك مهمة سهلة. إن المهمة التي أثبتت نجاحها لدى مئات من الناس هي أن تقرأ أو تكتب أو تقول بصوت مرتفع لمدة خمس دقائق جملة قصيرة وهي (إنني جيد في التركيز مع التركيز على كلمة (جيد)). كما أن تكرار الجملة السابقة مرات ومرات؛ له قيمة مزدوجة لأنه يفيد في تأكيد المعنى. ويتخذ العقل الباطن هذا التأكيد كحقيقة إيجابية تحسن الصورة عن الذات. ويعتبر مجرد إعادة الجمل السابقة تدريبات على مهارة التركيز.

الخطوة الثالثة: اضبط ساعة المنبه بحيث ينطلق جرسها في خلال خمس دقائق. أو كل لعقلك المهمة المطلوبة منه وهي (إنني سأقرأ أو أكتب أو أقول) جملة إنني جيد في التركيز. اختر واحداً من الأساليب الثلاثة (أي أقرأ أو أكتب أو أتلفظ) وركز عليها دون غيرها خلال الخمس دقائق إلى أن ينطلق جرس المنبه.

الخطوة الرابعة: إذا شغلت بأمر آخر أثناء التركيز؛ تدرب على

وقف التفكير ثم عد إلى مهنتك الأصلية بتركيز أعظم. تُعتبر هذه الخطوة مهمة بشكل خاص. وببساطة عندما يقتحم عليك تركيز أمر غير الذي تُركز عليه؛ أوقف التفكير فيه وقل بقوة لا؛ ثم عد إلى مشروعك الأصلي الذي تُركز فيه واحرص على التركيز. وكن صبوراً ومُتابراً. ولا ترتبك ولا تستسلم للمُشتتات؛ ولا تفرض أموراً؛ بل قل للخاطر الغريب لا؛ ثم ركز على مهنتك الأصلية.

الخطوة الخامسة: طبق تمرين التركيز على مشاريعك اليومية؛ فبدلاً من التكرار جملة (إنني جيد في التركيز) تدرّب على التركيز على تقرير ستعرضه في اجتماع للموظفين؛ أو التركيز على قائمة بأمور ستقوم بها في اليوم التالي أمور يُمكنك القيام بها لتحسين قدرتك على التركيز.

. اجعل طاولة عملك مرتبة نظيفة.

. قلل من زيارات فريق عملك لمكتبك بطريقة دبلوماسية غير وضع طاولة العمل بحيث تصبح في مواجهة جدار جانبي وجعل باب مكتبه نصف مغلق؛ حدد ساعات يكون خلالها باب مكتبه مفتوحاً لمن أراد مقابله هذه الساعات هي (٩ . ١١) صباحاً (٢ . ٤) بعد الظهر عندما يكون هذا المسئول أو (المُوظف) مشغولاً؛ فإنه لم يعد يفترض أو يأمل أن يكون الشخص الزائر حساساً لمسألة أن هذا ليس الوقت المناسب للزيارة.

. اجعل الهاتف وسيلة لك وليس متحكماً فيك.

. لا بد لك أن تدرك أن اتصال شخص بك هاتفياً لا يعني بالضرورة أن تضع كل شيء بين يديك جانباً لترد على الهاتف. ولا بد لك من الرد

على الهاتف ويبقى عليك أن تحدد الهدف من المكالمة؛ وتقرر فيما إذا كنت ستعطي هذه المكالمة أولوية على المشروع الذي أنت بصددده.

. احتفظ بقائمة شاملة لكل التزاماتك.

. استخدم خطة من ثلاث خطوات للتركيز على إنجاز أعمالك عندما

تتعدد.

الأولويات: -

أ . اختر من القائمة الشاملة لديك أهم سبع مهام يجب إنجازها في ذلك اليوم.

ب . ضع على الورق قائمة من سبع مهام بدءاً من أعلى إلى أسفل حسب درجة أولوياتها.

ت . ابدأ القيام بالمهمة ذات الأولوية القصوى وداوم عليها إلى أن تنتهي منها.

كيف تُسهم مهارة التركيز في تطوير المهارات: -

. انظر إلى المتكلم ومل إليه قليلاً.

. تجاهل عوامل التشثيت.

. لا تتعجل الحكم على الأمور.

. عود نفسك على تلخيص ما قاله المتكلم أمام المتكلم نفسه.

. حاول أن تضع نفسك موضع المتكلم.

. لا تقاطع المتكلم.

تحسين مهارات الذاكرة باستخدام التركيز: -

. الالتزام الواعي للعقل.

. التركيز على اسم الشخص.

. الانتباه.

. التكرار.

. أساليب خاصة منها ما يلي: .

١ . الارتباط الذهني.

٢ . الأنماط الثابتة.

٣ . التصور.

٤ . الإيقاع الصوتي.

٥ . الاختصارات.

كيف تُعلم غيرك مهارة التركيز: -

١ . الوعي بأهمية التركيز.

٢ . احترام مهارة التركيز.

٣ . تحمل المسؤولية لإنهاء العمل بالتركيز.

في العرض التالي مجموعة من المواقف (على الجهة اليمنى) وطريقتان للتفكير تجاهها (على الجهة اليسرى) إحداهما تمثل في معالجة كل موقف تفكيراً كبيراً والأخرى تمثل تفكيراً صغيراً. فحدد طريقة التفكير التي تميل إليها والتي تراها تتماشى مع طبائعك ثم حدد بناء على ذلك نوع تفكيرك: هل هو كبير أم صغير؟ .. ولا عيب في أن تكتشف أن تفكيرك صغير ولكن العيب هو ألا تعمل على تغييره إلى تفكير كبير؛ وإليك بعض الأمثلة التي توضح الفرق بين التفكير الكبير؛ والتفكير الصغير: .

الموقف	طريقة التفكير الصغير	طريقة التفكير الكبير
زيادة دخل الشركة.	بالحد من الإنفاق في نواحي ضرورية.	بالبحث عن طرق جديدة لترويج وبيع السلع.
المحادثة مع الآخرين.	تعتمد على نقد سلبيات الآخرين؛ والشكوى من تدهور الحالات الاقتصادية؛ والمنافسة الشديدة بين الشركات.	تعتمد على إبراز الإيجابيات واتخاذ الخطوات المتفائلة لتدعيم القدرة على المنافسة.
المستقبل.	محدود؛ مُظلم.	مُتسع؛ مُثمر.
العمل.	البحث عن طرق للراحة من العمل.	البحث عن مزيد من الطرق لزيادة الإنجاز والقدرة على مساعدة الآخرين.
	المنافسة مع المتوسط.	المنافسة مع الأفضل.

<p>البحث عن طرق لزيادة دخل الأسرة.</p> <p>بُعد النظر.</p> <p>مصاحبة الناجحين من لديهم أفكار واسعة للمستقبل.</p> <p>التغاضي عن الأخطاء البسيطة؛ والتفاهات؛ والتفكير فيما هو أهم.</p>	<p>البحث عن طرق لإدخال المال باستقطاع احتياجات أساسية.</p> <p>رؤية الشيء القريب.</p> <p>مُصاحبة البُوساء والمهمومين.</p> <p>تعظيم الأخطاء البسيطة وجعلها عقبة.</p>	<p>المنافسة.</p> <p>مصاريف المنزل.</p> <p>مجال الرؤية.</p> <p>الصُحبة.</p> <p>الأخطاء</p>
---	--	---

كيف تثبت ذاتك؟

١ - التطوير الذاتي: -

هو ذلك النوع من النمو والتقدم الذي يخطط له الشخص بنفسه وبمحض رغبته وإرادته؛ بغية تحقيق أهداف محددة وهو تغيير مستمر نحو الأفضل وتجديد دائم يجعلك تشعر بالحياة، فروتين الحياة اليومية قاتل إن لم تسع إلى إدخال تحسينات وتغييرات على حياتك فأنت بائس استسلم في بداية الطريق ونأى بنفسه كالجبان بعيداً عن كل ما يتصل بالحياة من مجريات جيدة أو سيئة.

٢ - أهمية التطوير الذاتي: -

تطوير ذواتنا بمثابة النهر الجاري إذا توقف عن الجريان كثرت الأوبئة فيه؛ تحسين الذات يجعلك فعّالاً أمام نفسك والآخرين؛ يعرفك على مصادر قوتك ومكامن ضعفك يصنع ثقتك ويجعلك قادراً على تحمل المسؤوليات مهما كبرت ويمكنك من حل المشكلات بعقلية متزنة تحسين ذاتك يصنع لك وزناً اجتماعياً ثابتاً؛ إن الدافع الحقيقي وراء اهتمامنا بالتطوير الذاتي هو إيماننا بشيئين مهمين هما: .

أهمية التطوير وخطورته: فالإنسان الناجح هو الذي يدرك كمية وقيمة الطاقات التي أودعها الله سبحانه وتعالى فيه؛ وبناءً على حجم هذا الإدراك يتخذ القرار المناسب حول كيفية استخدام هذه الطاقات؛ ومن ثم يُقيم هذا الاستخدام؛ إن الصورة التي يرسمها الإنسان عن نفسه هي الدافع الحقيقي وراء مجموعة السلوكيات الصادرة عنه؛ فطريقة عمل النفس البشرية كما يُقرر المُختصون مُعقدة ومُركبة لأن كل إنسان له مجموعة من المبادئ والقيم التي تتحكم في طريقة تفكيره ومن ثم مشاعره ورغباته والسلوك الصادر عنه؛ وبناءً على ما سبق فتطوير الذات هو "عملية تحويل أو تحول هذه الذات إلى الأفضل" إن أول خطوات هذه العملية الصعبة هي الإيمان بإمكانية تطوير الذات؛ فأنت ما تعتقده عن نفسك فإذا اعتقدت استحالة تطوير نفسك فأنت بالتالي تجعل هذا التطوير مُستحيلاً؛ وإذا ما تحقق هذا الإيمان بإمكانية التطوير؛ يأتي الدور على نوع آخر من الإيمان ألا وهو الإيمان بأهمية التطوير وما سيحدثه في حياتك من تغييرات إيجابية وقفزات نحو الأمام على جميع الأصعدة. فالتطوير هو تطوير للروح

بالتربية وتطوير للعقل بنور العلم والمعرفة وتطوير للنفس بكريم الخلق وتطوير للفكر بالثقافة وتطوير لجملة المهارات باكتساب المزيد منها فإذا علمنا أن هذه النواحي جميعاً تشكل تقريباً الأعمدة الرئيسية لمناحي الحياة المختلفة؛ أدركنا قيمة التطوير وأهميته.

إن عملية تطوير الذات لا تبدأ إلا باكتساب جملة من العادات والالتزام بمجموعة من المسؤوليات يُمكن تلخيصها في الآتي: .

١ . تحمل المسؤولية الذاتية: فما حك جلدك مثل ظفرك؛ والالتزام تجاه الذات؛ وهذا يستلزم التضحية بالوقت والجهد والمال.

٢ . السيطرة على الذات: فالكل يبحث عن اللذائذ ويفر من الآلام؛ والإنسان الناجح هو الذي يتلذذ بما هو حقيقي اللذة ويتألم مما هو حقيقي الألم.

٣ . الظفر بتأييد الآخرين أثناء العملية التطويرية.

٤ . التطور المستمر: فالتطور رحلة لا نهاية لها.

٥ . الصبر: لا تستعجل النتائج.

٦ . الثقة في الذات مع تفاؤل وإقدام.

٧ . الطموح والهمة العالية.

٨ . البدء بالأولويات والأهم.

٩ . لا تدع العثرات تتراكم.