

## ودع التشتت الذهني... 5 طرق فعالة لتعزيز تركيزك وتحقيق الإنتاجية



تتعدد المواقف التي نمرُّ بها في الحياة اليومية، والتي قد تصيبنا بالتشتت وتضعف تركيزنا. وقد سَمَّ خبراء للإذاعة العامة الأميركية 5 طرق للتغلب على التشتت الذهني وتحسين التركيز.

1- خذ نفساً عميقاً

تقول آرين روبنز، متخصصة علم النفس الإدراكي في جامعة ريتشموند: "يمكن للتوتر أن يعوق قدرتنا على التركيز، تخيل انتباهك كضوء كشاف يمكنك زيادة حجم الشعاع أو تقليصه وعندما تكون متوتراً، يضيق انتباهك. يبدو الأمر أشبه برؤية ضيقة، ويتسارع نبض قلبك قليلاً، وقد تتعرق قليلاً بسبب القلق لذا، إذا تطلب أمرٌ ما انتباهك الكامل، خذ نفساً عميقاً وهدِّئ جسمك".

وأضافت: "إن استجابة جسمك لهذا التوتر هي التي تُسبب هذا التضييق في الانتباه".

2- دع عقلك يتحرر

تقول الطبيبة النفسية سريني بيلاي: "إذا كنت تجد صعوبةً في التركيز، خذ استراحة، ودع عقلك يتحرّر - فيما تُسمى بشبكة الوضع الافتراضي، وهذه الشبكة من الدوائر الدماغية هي منبع السحر، إنها المكان الذي تجد فيه عقولنا الابتكار والإبداع، وغالباً ما تتخذ قرارات أفضل من العقل المُركّز".

وأضافت أن: "الوصول إلى هناك يكون من خلال ما تُسمى أحلام اليقظة الإيجابية البناءة"، ونصحت، حاول السفر بعقلك إلى مكان ممتع، ربما نزهة في غابة خيالية أو حمام شمس على شاطئ رملي دافئ وادمج أحلام اليقظة بنشاط بسيط مثل المشي أو الحياكة وأرخِ عقلك لنحو 20 دقيقة من هذه المتعة وشاهد ما سيحدث.

### 3- تخلص من المشتتات

تقول المؤلفة سامي نيكالز إذا كنت تُضيّع وقتك كثيراً على وسائل التواصل الاجتماعي، وهذا يُشعرك بالتوتر والذنب، فضع بعض الحدود، وحاول إيقاف الإشعارات الفورية وحذف تطبيقات التواصل الاجتماعي من جوالك لخلق عوائق طبيعية أمام الوصول إليها وإذا لم يكن ذلك كافياً، فاستخدم مؤقتات الشاشة أو مانعات التطبيقات لجعل تسجيل الدخول مرة أخرى أكثر صعوبة.

### 4- اعثر على صديق

إذا كنت تواجه صعوبةً في بدء نشاط أو هواية جديدة، فقد تستفيد من وجود صديق يُساعدك على تحقيق أهدافك، حيث أظهرت الدراسات أن الناس يُنجزون أكثر عندما يكونون أصدقاء ووجدت دراسة أن: "الأزواج كانوا أكثر ميلاً لإجراء تغييرات سلوكية صحية، مثل زيادة ممارسة الرياضة أو الإقلاع عن التدخين، إذا تبنى شريكهم تغييرات صحية أيضاً".

### 5- تذكر أن وقتك ثمين

يقول المؤلف أوليفر بوركمان: "فكّر في جميع الأشخاص والأشياء التي تعدّها الأكثر أهمية مثل أصدقائك، واهتماماتك، وهواياتك ثم فكّر في من وماذا تقضي وقتك بالفعل وإذا كنت تُفرط في إهدار أعلى ما تملك، وهو وقت حياتك، فاحرص على استثماره بحكمة".