بعض المديرين يستخدمون طرقاً تقليدية لتقويم الموظفين

عشرة معتقدات خاطئة تحول دون أن تصبح قائداً

لندن - ديفيد روبسون

يميل العديد من المديرين، الذين لم يحصلوا على إعداد مسبق، إلى استخدام طرق تقليدية نمطية لتسيير الأمور، لكن بدلا من أن تساعدهم تلك الطرق في إدارة فرق العمل، يمكن أن تأتي بنتائج عكسية.

بعد طول انتظار، حصلتَ على الترقية التي كنت تريدها، وقد قوبلت كل هذه السنوات التي قضيتها في الاجتهاد والتحمل بالتقدير والاعتراف، لكن بقيت هناك مشكلة واحدة، والتي تتلخص في أنك لم تحصل على أي تدريب يتعلق بالإدارة على الإطلاق.

وبالتالي، فإن فرحة الحصول على زيادة في الراتب، والتي أتت بعد عناء طويل، يمكنها أن تتبخر سريعا إذا وضعتك المؤسسة التي تعمل لديها في مكانك الجديد، لتتولى دورا جديدا ومرهقا، وتمنت لك حظا سعيدا، ثم تركتك وحدك في هذا الطريق دون أي توجيه.

ويبدو أن مثل هذه الشركات تتوقع منك أن تعرف بالفطرة كيف تدير أمورك بنفسك في الخطوة التالية. وفي النهاية، تصبح وحدك في هذا الطريق لفترة من الوقت، لكن هل تعرف حقا ما يعنيه أن تكون مديراً أو قائداً؟

ليس من المدهش في مثل هذه الحالات أن يلجأ معظم الناس، الذين لم يحصلوا على إعداد أو توجيه مسبق، إلى اتباع طرق تقليدية ونمطية في الإدارة. ويعتقدون أن هذه هي الطرق التي من المفترض أن يتبعها المديرون.

وبالتالي يكون من المحتم أن يقع هؤلاء في بعض المفاهيم الخاطئة خلال محاولتهم شق الطريق وحدهم في مجال الإدارة. لكنهم بدلا من أن يساعدوا فرق العمل التي يتولون إدارتها، فإن هذه الطرق التي يتبعونها قد تأتي بنتائج عكسية.

هناك العديد من المعتقدات الخاطئة حول الإدارة، لكننا نستعرض فيما يأتي أبرز عشرة معتقدات منها.

1- الأمر دائما صعب عندما تكون في القمة

يتمتع المديرون بقدر أكبر من الاستقلالية، ويحصلون على رواتب أفضل، ولديهم سائقون، ومساعدون شخصيون، ويسافرون في مقاعد درجة رجال الأعمال، ويقيمون في فنادق جميلة، وينفصلون عن زملائهم.

وبالتالي يمكن القول إن مثل هذا المنصب ليس صعبا، وخاصة إذا وضعنا في الاعتبار أن الأمر أكثر صعوبة حقا بالنسبة لمن هم المستويات الوظيفية الأقل. فعلى المديرين ألا ينسوا هذا أبدا.

2- كن نفسك فقط

حينما تصعد لدور وظيفي جديد، ربما لا يكون كافيا أن تتعامل كما كنت تتعامل من قبل. بل عليك أن تتطور، وأن تحسن أداءك.

وقد تكون أصالة الأفكار مبررا للتكاسل عن طرح أي أفكار جديدة، ولذا، لا تكن زائفا أو متظاهرا، ولا تقيد نفسك بطريقة واحدة للعمل.

وقد يجدر بك أن تخوض تجارب جديدة من خلال تطبيق طرق جديدة للعمل، حتى تتمكن من إيجاد الطريق الصحيح للتفوق والتميز كرئيس للعمل.

3- الناس يكرهون التغيير

يمكن للناس أن يتأقلموا مع التغيير، وربما يصل بهم الأمر في النهاية إلى الإعجاب بذلك التغيير. لكن ما لا يحبه الناس هو التغيير غير الضروري، أو التغيير الذي ينطوي على غباء واضح، ويُفرض عليهم من مستوى إداري أعلى دون مشاورتهم أو استطلاع رأيهم.

عليك أن تشرك الناس في عملية التغيير، وقد تجدهم بعد ذلك سعداء به. كما إن التغيير يمكن أن يكون مفيدا حقا، لكن عندما يهدف إلى إحداث تطوير حقيقي.

4- هناك طريقة واحدة صحيحة للإدارة

لا تقع فريسة لأقوال "أصحاب الرؤية" الذين يزعمون أنهم تمكنوا من معرفة "الطريقة الوحيدة الصحيحة" للإدارة.

فالمواقف دائما تتغير، ومجالات الأعمال كلها تختلف عن بعضها البعض. عليك أن تحكم على الموقف ككل، وأن تعدل من سلوكياتك تبعا لذلك.

5- القيادة أكثر أهمية من الإدارة

هناك اتجاه سائد للتفكير في القيادة على أنها تُعنى فقط بالمشروعات الضخمة، "ذات الصورة الكبيرة"، والتي تتطلب الاهتمام بأمور مثل الاستراتيجية، والرؤية، مع التقليل في نفس الوقت من شأن الإدارة، واعتبارها أمرا أقل أهمية يُعنى بالمسائل التي تحتاج إلى تدخلات بسيطة.

لكن في الواقع، نحن نحتاج إلى رؤساء عمل يمنكهم القيام بالأمرين معا، القيادة والإدارة.

6- رئيس العمل صاحب أفضل استراتيجية هو الذي يفوز

الانشغال بالأفكار الكبيرة أمر جيد، لكن على المرء أن يعرف كيف يضع مثل هذه الأفكار حيز التنفيذ. لكن العمل الذي ينفذ وفق استراتيجية متوسطة، وتدار فيه الأمور بشكل جيد، سوف يتفوق في النهاية على المنافسين الذين لديهم استراتيجية ذكية لكنهم لا يستطيعون تنفيذها.

7- القادة لا يُصنعون، وإنما يولدون كذلك

يمكن لأي شخص أن يصبح جيدا في مجال الإدارة، ولذا عليك أن تحترس من القادة الذي يظنون أنهم يعلمون كل شيء، وأنه لا يوجد أمامهم ما يتعلمونه، أو أنهم ربما لا يحتاجون إلا إلى أشياء بسيطة جدا ليتعلموها.

فالقادة الحقيقيون يُصنعون في العادة من خلال ما يتعلمونه وما يكتسبونه من خبرات ومهارات، ولا يولدون بها.

8- أجهزة الروبوت قادمة لتحل محلك

لا، ليس الأمر هكذا في الواقع. بالفعل تبدو التوقعات في هذا الشأن مخيفة، وتشير إلى إمكانية حدوث ذلك في نحو 25في المئة من الوظائف، أو ربما 45في المئة منها، لكن في الحقيقة، كل هذه مجرد توقعات تطرح هنا وهناك.

لقد تكيفنا دائما مع وصول وسائل التكنولوجيا الحديثة إلينا، وسوف نواصل ذلك مرة أخرى. والحقيقة هي أننا نحتاج إلى المزيد من أجهزة الروبوت، فنحن سنعمل جنبا إلى جنب معها، وهي لن تتفوق علينا.

9- البيانات الكثيرة ستحل كل الأمور

في الواقع، لا تخبرنا الأرقام بكل تفاصيل القصة التي نسعى لمعرفتها، ونحن بحاجة إلى أن ننظر إلى الأمور بشكل أشمل حتى نستطيع أن نحكم عليها.

وليس هناك مدير يمكنه أن يحصل على "المعلومات الأكيدة" بسرعة كافية. ولذلك، لا تحاول أن تعتمد على البيانات التي بين يديك وحدها. وإذا فحصتها بترو، وبصورة كافية، فسوف تخبرك بالكثير.

10- التقييم السنوي للموظفين يساعدك في إدارة أدائهم

ينبغي أن تكون الإدارة عملية تواصل ومحادثة مستمرة (وإن كانت متقطعة)، وليس فقط مجرد لقاء سنوي وجلسة للمحاسبة.

فلا تنتظر طوال العام وأنت تراكم كل غضب أو ضيق بداخلك تجاه موظف ما حتى قدوم موعد التقييم. دع التقييم جانبا، وتحدث إلى موظفيك بشكل طبيعي وجها إلى وجه.

وقد باتت الكثير من الشركات الآن تتخلى عن فكرة التقييمات السنوية للموظفين، والتي يرونها إهدارا للوقت، وربما "جلسات عقابية" ذات نتائج عكسية.

معتقدات خاطئة لدى بعض العملين

فجوة في السوق الأسترالية بسبب الأسعار والتصاميم المملّة

فكرة تقود صاحبتها إلى الشهرة والثروة

لندن - كيت ستانتون

هناك لحظة اكتشاف للذات قادت كريستينا كارلسون لإطلاق شركتها لبيع الأدوات المكتبية خلال عقد التسعينيات، والتي أصبحت الآن شركة عالمية تقدر مبيعاتها بنحو 80مليون دولار استرالي.

طالما وصفت كارلسون نفسها بلقب "المهووسة بالأدوات المكتبية"، أي ذلك النوع من الأشخاص الذي يجد سعادته في استعمال أشياء مثل الدفاتر الجديدة، والأقلام المبرية للتو.ولهذا كان ملائماً أن تبدأ حياتها العملية بقائمة من الأشياء البسيطة التي ينبغي أن تفعلها.

قبل حوالي 20عاماً، وبعد ليلة لم تذق فيها طعم النوم من كثرة التفكير في مستقبلها، نهضت كارلسون من فراشها في الساعة الثالثة فجراً، وسجلت أحلام يقظتها على الورق.

كانت كارلسون، وهي سويدية الأصل، تبلغ في ذلك الوقت 24عاماً، حين انتقلت للعيش في ميلبورن بأستراليا، لتكون مع شريك حياتها بول لاسي، وكانت تجتهد لتحدد هدفها في الحياة.

وتقول في هذا الصدد: "كان من الصعب الاستقرار في بلد جديد. شعرت حقاً بأنني في حالة من الضياع".

وبتشجيع من زوجها ليسي، كتب كارلسون ما تسميه الآن "قائمة العام"، وهي مجموعة من الأهداف والقيم للعام الجديد. وكتبت أنها تريد أن تحب عملها، وأن تكون المالكة لعملها الخاص، وأن تبقى على اتصال ببلدها الأصلي السويد. وكان لديها أيضاً طموحات مالية متواضعة، وتقول ضاحكة: "رغبت في أن يكون دخلي 500دولار في الأسبوع".

واستمرت كارلسون في طريقها لتؤسس شركة "كيكي.كيه"، وهي شركة عالمية لبيع الأدوات المكتبية واللوازم المنزلية. ويوجد حالياً 100 متجر للشركة في أنحاء أستراليا، فضلاً عن متاجر في نيوزيلندا، وسنغافورة، وهونغ كونغ، وحديثاً جداً في المملكة المتحدة.

لقد أصبحت شركة "كيكي. كيه" اسماً يتردد في كل بيت في أستراليا، حيث تُعرف هناك بجمال تصميماتها السويدية، والرسائل التحفيزية التي تنطوي عليها منتجاتها.

ويمكنك حتى شراء "مجلة العام"، والتي يشير اسمها إلى ذكرى حلم كارلسون في عيد الغطاس.

تقول كارلسون: "نحن نبيع منتجات مستندة إلى الأحلام، كيف تحلم وكيف تصنع حياة أحلامك".

ترعرعت كارلسون في مدينة فالكنبرغ السويدية الصغيرة، حيث حلمت بأن تجول العالم في يوم من الأيام.

وقضت سنوات مراهقتها وبدايات العشرينيات من عمرها في مهن متعددة في كل من الولايات المتحدة وأوروبا، بما في ذلك الفترة التي قضتها كجليسة أطفال في بفرلي هيلز، حتى التقت بالسيد لاسي في منتجع للتزلج على الجليد في النمسا.

وبعد الانتقال إلى ميلبورن، وكتابة "قائمة العام" الخاصة بها، قررت كارلسون أن تنشيء مكتباً في بيتها. لكنها وجدت أنها اشتاقت للأدوات المكتبية "البسيطة الجميلة والعملية" المتوفرة في السويد.

وتقول إنها وجدت صعوبة في استراليا في العثور على أي شيء خارج المحلات الرئيسية الكبيرة، والشركات التي تبيع تلك الأدوات.

وكوني سويدية، وترعرعت وحولي أدوات مكتبية مختلفة، ودفاتر وكراسات جميلة حقاً، وجدت أن كل شيء في أستراليا غالي الثمن، وذو تصميم سيء ومملّ".

ولأنها شعرت بوجود فجوة في السوق الأسترالي، أطلقت كارلسون شركة "كيكي. كيه" التي تحمل اسمها الذي عرفت به أيام الطفولة. وشرعت في تصميم الكراسات وبطاقات المعايدة وفق الأسلوب السويدي الخاص بها وبيعها لأصدقائها.

وبحلول عام 2001أطلقت، أول متجر لها في مركز التسوق المركزي في ميلبورن، مع أن ذلك انطوى على مخاطرة تمثلت في أن يبيع لاسي منزله ليتمكن من شراء ذلك المتجر.

ويقول لاسي الذي أصبح شريكها أيضا في تلك الشركة: "كنت مفعماً بالإيمان. وباستثمار بسيط يصاحبه طموح كبير، ونمو سريع، يمكنك غالباً استثمار المال بنجاح لتحقق النمو، مع إيمانك بحتمية هذا النجاح".

وقد صادفت تلك المغامرة نجاحاً حقيقا، فقد بدأت هذه التجارة تنمو بسرعة، مع إضافة الهدايا والمستلزمات المنزلية الأخرى إلى مبيعات الشركة، ومحاولة اتباع خطط تسويق معينة بهدف تشجيع الزبائن المعجبين بتلك المنتجات.

وتقول كارلسون إن على المرء أن يدير ورش عمل تحفيزية في متاجر "كيكي. كيه" حول مواضيع مثل تحديد الأهداف، والتخطيط وتحفيز الذهن، والتي أصبحت "واسعة الانتشار".

وعلى الرغم من حسها التجاري، لم تكن كارلسون تحمل درجة جامعية أو خبرة في مجال المال والأعمال عندما أسست "كيكي. كيه"، وكانت تجد صعوبة أيضا في تعلم اللغة الإنجليزية.

ففي إحدى المناسبات قبل خمس سنوات، تحول خطأ مطبعي في ورقة حسابات إلى فائض منتجات بقيمة مليون دولار. ويقول لاسي: "نحن بشر عاديون جداً، وعندما يقع شيء كهذا، فإنه يحبس أنفاسك".

ويضيف: "لقد أرغمنا في يناير بعد أعياد الميلاد في تلك السنة على أن نبيع الفائض بشيء من الصعوبة. لقد تعلمنا كثيراً من هذا الخطأ بحيث انتهى بنا الأمر في السنوات التالية لذلك إلى شراء المزيد من البضائع قبل حلول أعياد الميلاد، واثقين بأننا سنبيع بشكل جيد خلال شهر يناير".

وللمساعدة في إدارة الشركة في السنوات الأخيرة، عينت كارلسون مديرا تنفيذيا، بينما احتفظت هي بمنصب مديرة الإبداع.

وتبقى هي لاسي المساهمين الأكبر في الشركة، لكن الشركة تضم أيضاً مستثمرين آخرين. وتقول كارلسون إنها "خططت منذ البداية" للتوسع باتجاه أسواق في الخارج.

ففي 2015افتتحت "كيكي. كيه" متجراً في بريطانيا، هو الأول لها خارج منطقة المحيط الهادي الآسيوية. كما تبيع الشركة أيضاً منتجات في محلات نوردستروم الضخمة في الولايات المتحدة وعبر الإنترنت لزبائن في 143بلداً.

يقول جاري مورتايمر، الأستاذ المساعد بكلية إدارة الأعمال في جامعة كوينزلاند للتكنولوجيا: "حقاً هناك تقدير وإعجاب بالتصميم الإسكندنافي. وهو يحظى بإقبال كبير من الغربيين على اختلاف ثقافاتهم، كما نلاحظ من النجاح الذي حققته شركة أيكيا".

وقد ازدهرت منتجات الأدوات المكتبية المتميزة بتصميمها وحداثتها كذلك في عصر الإعلام الإجتماعي، حيث يقوم المدونون ومستخدمو انستغرام بالتنافس على تصميم بطاقات المعايدة مصحوبة بالزخارف الكتابية.

ويقول لاسي إن الكثير من زبائن "كيكي. كيه" على مستوى العالم اكتشفوا العلامة التجارية للشركة عن طريق الإنترنت.

ويضيف: "هناك ظاهرة الناس الذين يصورون أنفسهم ويرسلون مقاطع فيديو على يوتيوب لأنفسهم وهم يفتحون صناديق منتجات "كيكي. كيه" الجميلة. كانت هذه المقاطع سريعة الانتشار على الإنترنت".

لكن التوسع على مستوى دولي له ثمن، فقد عانت الشركة من خسارة بلغت 8.4دولار أسترالي عام 2017 عندما استثمرت خلال فترة تراجع فيها النمو العالمي. وتقول الشركة إنها تفكر في تأمين استثمارات إضافية.

ويقول مورتايمر: "أعتقد أن أي استثمار على مستوى العالم هو خطوة كبرى ومجازفة حقيقية. لا تستطيع الذهاب إلى بلد ومن ثم تتوقع مردوداً فورياً".

ويقول إن شركة "كيكي. كيه" تمتلك شيئاً واحداً لصالحها هو: قصة بداية تتطابق مع العلامة التجارية.

ويضيف: "المالكة سويدية، والتصميم اسكندنافي، لذا يوجد الكثير من الأصالة بين الملكية والعلامة التجارية. وهناك قسم كبير من المتسوقين الذين يرغبون حقاً في معرفة القصة الكامنة وراء الاسم. أعتقد أن ذلك هو ما يشجع ويشكل دافعاً لرجال الأعمال المبتدئين في عصرنا الحاضر".

كريستينا كارلسون

إبتعد عن التشويش الخارجي ومارس قليلاً من المرح

خمس طرق لتحسين القدرة على التركيز

لندن - كارولينا ويليامز

يمكنك أن تجد الكثير من النصائح على شبكة الإنترنت حول تحسين قدرتك على التركيز وسط عدد هائل من مصادر التشويش. لكن العديد من هذه النصائح قد يكون غير واقعي إلى حد بعيد، ولا يحقق النتائج المرجوة.

والسؤال الآن هو: كم منا يستطيع "دائما أن يجد ما يفعله ملهما وممتعا"، أو يكون مرتاحا عندما يغلق وسائل التواصل الاجتماعي ويقضي اليوم أو يعمل دون اتصال أجهزته الإلكترونية بالإنترنت؟

ومع ذلك، ربما يكون الشيء الأهم هو أن العديد من هذه النصائح لا يتعلق كثيرا بما يكتشفه علماء النفس حول الطريقة التي يعمل بها العقل البشري.

فالعديد من الأشياء التي نعتقد أنه يجب فعلها لمساعدتنا على التركيز تعمل في الواقع بعكس الطريقة التي يعمل بها دماغنا بشكل طبيعي. إذن، ما الذي يمكن أن نتعلمه من علم التركيز لتحقيق إنجاز أكبر، وهل تنجح أي من النصائح العامة بالفعل؟ نستعرض هنا خمسة طرق لتحسين قدرة الشخص على التركيز.

اسمح لذهنك بالشرود

قد يبدو الأمر منافيا للمنطق، ولكن السماح لذهنك بالشرود قد يكون أحد أفضل الأساليب إن كنت تسعى لتحسين قدرتك على التركيز. هناك تصور متزايد في أوساط علماء النفس بأننا نقضي الكثير من الوقت في أحلام اليقظة – ما يقرب من 50في المئة من الوقت وفقا لبعض التقديرات. وقد حدا ذلك ببعض علماء النفس إلى تأييد فكرة أن شرود الذهن لا يمثل مشكلة كبيرة، وإنما هو جزء رئيسي من النظام نفسه الذي يمكن أن يساعد أدمغتنا على القيام بوظائفها.

ويتطلب التركيز شبكة من مناطق الدماغ بما فيها القشرة الأمامية المسؤولة عن مقاومة التشويش والسيطرة على دوافعنا الطبيعية لفعل شيء أكثر متعة. ويتطلب الحفاظ على أداء هذه الشبكة طاقة أكبر من مجموعة مناطق الدماغ التي تنشط عندما لا نفكر في شيء محدد. وحتما، في وقت ما خلال اليوم، نشعر بالإنهاك وهنا يبدأ العقل في الشرود.

وإذا كان هذا سيحدث حتما، فلماذا لا نخصص وقتا مناسبا لذلك؟ يفرق بول سيلي، عالم النفس في جامعة هارفارد، بين شرود الذهن المتعمد والعرضي، ويقول إن النوع العرضي فقط هو الذي له تأثير سلبي على المهام التي نريد القيام بها.

يقول سيلي: "إذا كانت المهمة سهلة، فإن الشرود الذهني المتعمد لن يؤثر على الأداء على الأرجح، لكن يجب أن يتيح للناس فرصة لجني فوائد شرود الذهن، مثل القدرة على حل المشاكل والتخطيط". ويشير هذا إلى أن ترك عقلك يشرد عمدا بين الفينة والأخرى قد يكون مفيدا.

ويقول سيلي: "فكر في شيء لا علاقة له بالمهمة التي تريد إنجازها، مثل حل مشكلة أخرى تدور في خلدك، ثم عد إلى مهمتك الأساسية".

قليل من المرح

غالبا ما يُنظر إلى مقاطع الفيديو التي تعرض مواقف مضحكة للقطط على أنها قمة الإلهاء، إلا أن بعض علماء النفس يعتقدون أنها يمكن أن تساعد في الحقيقة على وضعنا في الحالة الذهنية الصحيحة للمضي قدما في عملنا.

ويعود هذا إلى أن إبقاء التركيز على شيء ما أمر صعب، بغض النظر عن مدى حبك لعملك، ويتطلب قوة إرادة. وحسب دراسة حديثة، فإن إحدى الطرق لتعزيز قوة الإرادة هي الضحك. ومن خلال التجارب، وجد أن الناس الذين شاهدوا مقطع فيديو مضحك بذلوا جهدا أكبر من الأشخاص الذين شاهدوا مقطع فيديو يحقق الارتياح ولكن ليس مضحكا. وخلصت الدراسة إلى أن الفكاهة تساهم في زيادة قوة الإرادة بشكل فعال بحيث يتعين على أماكن العمل أن تشجع ثقافة أكثر "مرحا".

ويقول ديفيد تشينغ، باحث في مجال القيادة بجامعة أستراليا الوطنية في كانبيرا: "خلق ثقافة من المرح لدى فريقك سيساعد على تعزيز إنتاجية العمل". ويضيف تشينغ الذي قاد البحث: "بالطبع، هذا ليس ترخيصا لمشاهدة مقاطع فيديو عن القطط طوال اليوم، لكن الحصول على فترات راحة في بعض الأحيان ومشاهدة مقاطع فيديو فكاهية يكون مفيدا، خاصة عندما تشعر بالإرهاق".

التشويش الخارجي

حتى تتمكن من التركيز بشكل صحيح يتعين عليك أن تتخلص من كل أنواع التشويش الخارجي، أليس كذلك؟ في الواقع، ووفقا لإحدى نظريات الانتباه المؤثرة، العكس هو الصحيح.

توصلت نيللي لافي، عالمة نفس في كلية لندن الجامعية، إلى ما اطلقت عليه اسم "نظرية التحميل" في عام 1995.وتكمن الفكرة في أن هناك حدا لكمية المعلومات من العالم الخارجي التي يمكن لأدمغتنا معالجتها في أي وقت مرة واحدة، وعند امتلاء جميع "أماكن" المعالجة في الدماغ، فإن نظام الانتباه في الدماغ يتدخل لاتخاذ قرار بشأن ما يركز عليه.

وتشير تجارب لافي إلى أنه قد يكون من الأفضل العمل في محيطات ليست مرتبة وصامتة، بل في محيطات فوضوية ومربكة. وتنجح هذه الطريقة لأنه عند إشغال جميع أماكن الإدراك الحسي، يتعين على الدماغ صب كل طاقاته للتركيز على المهمة الأكثر أهمية بعد غربلة مصادر الإلهاء بكل بساطة.

لكن المشكلة في ممارسة ذلك تكمن في إيجاد النوع المناسب من الإلهاء والحفاظ عليه على الجانب المناسب كي لا يصل إلى حد الانجراف. وهناك عدد قليل من التطبيقات، مثل ommwriterأو focus@willالتي تضيف أنواعا من الإلهاء البصري أو الموسيقي إلى النظام، ولكن حتى الآن لم يختبر أي منها في دراسات علمية وربما لن تكون أفضل من تشغيل المذياع.

والأمر المهم هو أن تعطي عقلك ما يكفي للقيام به، حتى لا تعطيه الفرصة للبحث في مكان آخر للتحفيز.

توقف عن العمل

ثمة أدلة على أن التوقف عن العمل لبعض الوقت يساعدك على تحقيق قدر أكبر من الإنجاز بعد استئناف العمل. لكن التحدي يكمن في معرفة متى تأخذ الاستراحة ومدتها وماذا ستفعل بفترة التوقف عن العمل.

تشير بعض الدراسات التي أجريت في تسعينيات القرن الماضي إلى أنه نظرا للتغيرات الطبيعية في دورة الانتباه لدينا، لا يمكننا التركيز لأكثر من 90 دقيقة قبل الحاجة إلى استراحة لمدة 15دقيقة.

فيما توصلت دراسات أخرى إلى أنه حتى الاستراحة القصيرة لمدة بضع ثوان ستكفي، شريطة أن ينفصل الشخص نهائيا عن العمل من الناحية الذهنية خلال تلك الاستراحة.

ومن الجيد أن تقوم ببعض التمرينات الرياضية في فترة استراحتك، لأنها تعيد تشغيل الدماغ على ما يبدو، وتجعله في حالة أفضل للتركيز على العمل، خاصة إذا أتبعتها بمشروب يحتوي على الكافايين. وتشير دراسة إلى أن ممارسة التمارين في الهواء الطلق وخاصة وسط الطبيعة، يحسن قدرة الشخص على التركيز. ويعد التأمل خيارا آخر، فهناك أدلة متزايدة على أن ممارسي التأمل لديهم سيطرة أفضل على موارد انتباههم، كما أنهم أفضل بكثير في ملاحظة الوقت الذي يتعين فيه الحصول على استراحة.

وإذا كان يبدو أن ذلك يستغرق وقتا طويلا بعض الشيء، فالخبر السار هو أن أخذ جرعة سريعة من الكافايين، مع ممارسة التمرين أو بدونها، يحسن الذاكرة ومدة رد الفعل والانتباه على المدى القصير.

ووفقا لدراسات أجراها جو ديغوتيس ومايك إسترمان في مختبر بوسطن للانتباه والتعلم في ماساتشوسيتس، من خلال تجارب تصوير الدماغ، فإن الاستراتيجية الأكثر نجاحا للمحافظة على التركيز هي التركيز لفترة معينة من الوقت ثم أخذ استراحة قصيرة قبل العودة إلى التركيز مجددا. فالناس الذين حاولوا البقاء مركزين طوال الوقت ارتكبوا أخطاء أكثر بشكل عام. ولذا، عندما تحتاج إلى التركيز لفترات طويلة، فإن الاستراحة القصيرة من وقت لآخر، تعني تركيزا لفترة أطول.

وبالمثل، توصلت دراسة أجراها كريستشين أوليفرز من الجامعة الحرة بأمستردام، إلى أن موارد انتباه الناس توسعت أكثر عندما طلب منهم ببساطة التراجع عن العمل والتفكير في شيء آخر بدلا من التركيز بشكل كامل.

قد تكون هذه هي النتيجة الأكثر فائدة التي توصلت إليها جميع البحوث المتعلقة بالتركيز. وكلما عرفنا أكثر عن الدماغ، عرفنا أن الإجهاد هو عدو التركيز بصورة أكثر وضوحا. لذا، خذ الوقت الكافي لفعل كل ما يلزم لتشعر بأنك أكثر هدوءا.

ممارسة الرياضة تساعد على التركيز