

## مزايا استخدام مهارة التركيز



«إنَّ أصعب مهمة في أي عمل هي البداية (ج. سى. بيني)

لا بد لك أن تتذكر أن أحد معوقات التركيز هو ضعف الحافطة. فماذا يحدث عندما تركّز على شيء لا يجذب اهتمامك؟ سيقدم لك هذا الموضوع إجابة عن هذا التساؤل عن طريق طرح مقترحات لحفزك على التركيز، وتزويدك بالاهتمام الكافي للتركيز على المهام المطلوبة منك، حتى عندما تكون هذه المهام مملة أو شاقة.

يجب عليك في المقام الأول أن تتفهم ما الذي يحفز الناس على القيام بشيء ما. ونحن بدورنا نقول: إن هناك سببين لا ثالث لهما لوجود الحافز، السبب الأول أن تقوم بالشئ بمحض رغبتك واختيارك، والسبب الثاني أن تقوم به لأنك مجبر على ذلك.

فما الشئ الذي لا ترغب في عمله ولكنك مجبر عليه؟ نذكر من أمثلة ذلك تعبئة النماذج والاستمارات الطويلة والمملة، أو كتابة تقرير مفصل عن الميزانية. فإذا كنت مجبراً على القيام بهذه المهمة

التي لا تروق لك، فإنك في نهاية المطاف ستركز بشيء من الامتناع والمقاومة وعدم الرغبة.

إن النقطة الرئيسة هنا هو أنك لا تميل إلى التركيز عندما تجبر عليه. عندما ستحتاج إلى إطار عقلي يحفزك على قبول هذه المهمة. فكيف تحقق ذلك؟ إن ذلك يتم بإقناع نفسك بالمنافع الكبيرة المترتبة على التركيز.

فكر في هذا الأمر قليلاً. ألا تؤثر قدرتك على التركيز على كل شيء تعمله، إن الوعي بمهارة التركيز له مزايا عديدة، كما أن فهم الدور المهم الذي تقوم به مهارة التركيز في تقرير نجاح الفرد يحفزك على الرغبة في التركيز.

#### \*مزايا استخدام مهارة التركيز

1- زيادة الإنتاج: يزيد إنتاجك بشكل واضح عندما يكون تركيزك كاملاً على مهمتك. وهذا يعني تحقيق العديد من الأهداف والمشاريع.

2- تحسين نوعية الإنتاج: وهذا أمر طبيعي. فعندما تركز تركيزاً كاملاً على عملك، فإنك تصل به إلى أحسن نوعية ممكنة. أما عندما يكون تركيزك مشتتاً، فإنك من الصعب عليك أن تتفوق في عملك. ولعلنا نذكر في هذا المقام ما قاله أحد المكتشفين يوماً: "إن أي اكتشاف قيم حققته إنما يعود إلى عاملين هما: التركيز والمواظبة".

5- تعزيز راحة البال والهدوء في النفس: هناك قصة -لا يعرف مدى حقيقتها- عن رجل سافر حول العالم بحثاً عن معنى الحياة، وفي ذات يوم، تسلق جبلاً عالياً يسكنه رجل قيل له إنه أحكم حكماء الأرض. ولما سأله الرجل عن سر السعادة في الحياة، قال له الحكيم: (استمتع بما تقوم به من عمل).

وبمعنى آخر ركّز طاقتك على ما تمر به من خبرات. استمتع بمذاق الطعام الذي تتناوله، واستمتع بظاهرة حب الاستطلاع لدى الأطفال، وغيرها كثير. إلا أن المشكلة هنا تكمن في أن بعض الناس يكون موجوداً جسمياً في بيئته وغائباً عقلياً عنها بعيداً ربما مئات الأميال، يفكر في ذلك الاجتماع أو تلك المسألة أو غير ذلك. هذه الفئة من الناس التي تفتقر إلى مهارة التركيز، لا يمكن أن تشعر بالهدوء أو راحة البال. إن مهارة التركيز تعني أن تعيش مع الحدث بكامل طاقتك مما يجعلك تفهم ما منحك □ من النعم بشكل أفضل.

6- إنجاز الأهداف المرجوة وتجاوز حدود قدراتك وظروفك: يقول احد علماء النفس إن الأشخاص الذين يصلون إلى مواقع مرموقة في حياتهم، يعتمدون بشكل أقل على قدرات الذكاء الخاصة لديهم أو على مواهبهم الموروثة منه على مهارة مكتسبة تسمى التركيز.

هذا هو الأمر ببساطة. فأنت تزيد من فرص تحقيق أهدافك المرسومة إذا اعطيت مهارة التركيز. وقد وجد أحد المختصين في مجال المهارات الإنسانية المكتسبة أن وجود حس للقيام بمهمة (ويشمل ذلك بطبيعة الحال وضوح الهدف والتصميم على تحقيقه والحرص عليه، وتسخير طاقاتك لإنجازه) يضيف متعة إلى حياتك ويجعلها ذات معنى أكبر.

نرجو منك- عزيزي القارئ- أن تذكر نفسك بمزايا استخدام مهارة التركيز، عندما لا تجد رغبة لاستخدامها. ولعل هذا يسهم في تزويدك بالحافز الكافي للتركيز.►

المصدر: كتاب التركيز مهارتك الثمينة للتميز والإبداع