



ЯК НЕ ВІДВОЛІКАТИСЯ ВІД РОБОТИ



7 способів покращення концентрації

Спершу невелике зізнання. Я сіла писати цю статтю, відкрила новий файл у ворді, дала йому назву... аж раптом згадала про повідомлення сплатити за інтернет, яке прийшло напередодні.

Тож я відкрила сторінку платіжної системи і перевела потрібну суму, разом поповнила рахунок мобільного телефону, зробила комунальні платежі, перевірила електронну пошту, відповіла на терміновий лист, а потім ще на один, від давньої подруги. Знову повернулася до роботи... аж раптом прийшов кіт і нагадав, що час його годувати. Статтю я почала писати лише через чотири години.

Я не відволікалася на соціальні мережі, не шастала бездумно в інтернеті, але все одно не могла сфокусуватися на першочерговій роботі, якою і була ця стаття.

Нездатність фокусуватися на одному завданні доволі поширена проблема. Ми дивимось кіно і водночас перевіряємо пошту або скролимо Facebook, і вважаємо, що це просто погана звичка. Але все набагато складніше. Розпорошуючи свою увагу, ми потроху втрачаємо здатність зосереджуватися в потрібний момент. Гарна новина – здатність концентруватися, або ж фокус, можна (і потрібно) тренувати. А от погана – це досить складно. Недостатньо сказати собі: все, зараз я сяду і три години працюватиму, ні на що не відволікаючись. Тренувати здатність до концентрації уваги це як піднімати ваги у тренажерному залі – що більше часу це робите, то сильнішим стаєте. Що ж саме потрібно робити, щоб повернути собі здатність бути зосередженим на роботі?

1

Складіть список справ

Списки справ узагалі річ дуже корисна. Вони не лише допомагають визначити пріоритетні завдання, а й не дають розпорошити увагу на майбутні завдання. Йдеться про так званий Ефект Зейгарнік – психологічний ефект, котрий полягає у тому, що людина краще запам'ятовує матеріал, який стосується незавершених справ, ніж тих, що вже добігли кінця. Інакше кажучи, ми прагнемо зосередитись на одному завданні, але водночас турбуємося про купу інших, які потрібно зробити (як-от я із інтернетом, телефоном і котом). Ці справи ніби відбирають у нас потужність, міць, яку ми маємо спрямувати на виконання завдання.

Чому складання списку справ допоможе із цим? Річ у тім, що ми повсякчас боїмося забути щось зробити, і поки намагаємось зосередитись на одному завданні, наш мозок весь час повторює про справи, які ще маємо зробити. Ось чому слід дозволити мозку зосередитися лише на тому завданні, яке важливе тут і зараз. А для цього і потрібно скласти список справ, а до нього ще й план, як з ними впоратись.

2

Не страждайте на багатозадачність

Багатозадачні люди здаються такими собі суперменами, але це не так. 2009 року у Стенфорді провели дослідження серед ста студентів, половина з яких вважали себе такими, що можуть виконувати кілька завдань одночасно, а інша половина – ні. Під час тесту студентів перевіряли на тривалість концентрації уваги, об'єм пам'яті, здатність перемикатися з одного завдання на інше. Мультизадачники програли по всіх тестах.

3

Робіть фізичні вправи

Фізичні вправи корисні не лише для тіла. Вони сприяють поліпшенню здоров'я мозку, що

важливо для пам'яті та концентрації. Зокрема, вчені вважають, що регулярні фізичні вправи стимулюють «нейротрофічний фактор головного мозку», що допомагає клітинам головного мозку рости і розвиватися.

4

Беріть перерви

Ви, може, вже чули або читали, що переглядання відео з котиками може підвищити вашу продуктивність. І це правда... певною мірою. Переглядаєте ви відео з котиками, гуляєте або просто закриваєте очі на кілька хвилин, важливо, щоб ви робили такі перерви в роботі. Як не дивно, це дозволяє краще концентруватися на завданні.

5

Знайдіть тихе місце і працюйте офлайн

Насправді більша частина уваги – це усунення відволікань. Фокус, насамперед, є обмеженням кількості опцій, на які ви відволікаєтесь. Навколишній шум, як от сигнали автомобілів чи дитячий гвалт, може стимулювати виділення кортизолу – гормону стресу. Забагато кортизолу може перешкоджати концентрації уваги. І, на жаль, що більше ми піддаємося оточуючому шуму, то

більше. Якщо ви можете – від'єднайтеся від інтернету, тоді буде менше способів відволіктися від роботи. Вимикайте сповіщення на смартфоні. Перестаньте перебувати в режимі постійного реагування. Кожен раз, коли ви реагуєте на нові подразники: перевіряєте пошту, відповідаєте на повідомлення в месенджері тощо – ви втрачаєте зосередженість.

6

Спробуйте кілька хвилин вдивлятися на щось удаліні

Ми проводимо більшу частину годин роботи, дивлячись на монітори. Це втомлює очі, що ускладнює здатність до зосередження на тому, з чим ми працюємо. Лікарі пропонують використовувати правила «20-20-20»: кожні 20 хвилин потрібно 20 секунд дивитись на об'єкт на відстані щонайменше 20 метрів.

7

Добре висипайтесь вночі

Незмога концентрувати увагу – один із основних симптомів нестачі сну. Вона зменшує силу волі та знижує рівень самоконтролю, необхідний для уникнення шкідливих звичок. Запам'ятайте, не виспалися – зменшили свій інтелект.

Отже, фокус – це м'яз, і що більше ми фокусуємося, зосереджуємося, то краще у нас виходить. Для цього потрібно:

- ▶ перестати намагатися виконувати кілька справ одночасно.
- ▶ скласти список справ. Є проблеми? Запишіть їх. Складіть план того, як їх подолати. І починайте працювати.
- ▶ вимкнути сповіщення на телефоні.
- ▶ якісно і достатньо спати. Більше сну – краща продуктивність.
- ▶ підтримувати добру фізичну форму.

Цікаво, що вчені відзначають, що здатність концентруватися не лише робить нас більше ефективними на робочому місці. Ми також стаємо... щасливішими. Наш світ це, до певної міри, те, на що ми звертаємо увагу. Купа речей відбувається навколо нас щодня. Деякі з них хороші, деякі навпаки. Зосередьтеся на поганих, і життя не буде таким класним. Зосередьтеся на хороших справах, і аж раптом світ стане набагато краще.