

مدلت التشتت

٣ أسباب رئيسية للتشتت





من هنا بدأت الحكاية

أهداف المحاضرة

مشاكل التشتت

التأثير السلبي للتشتت



أصل التشتت

الجزور الرئيسية للتشتت



مثلث التشتت

٣ أسباب رئيسية للتشتت والتعامل معهم





أصل التشتت

أصل التشتت



غياب الهدف الواضح

أصل التشنت

التوتر والقلق

بيؤثر على الذاكرة العاملة ويستهلك جزء كبير من موارد العقل، بسبب بحث العقل المستمر عن المشاكل

الحرمان من النوم والإرهاق

العقل يحتاج فترة راحة لإعادة التنظيم وتجديد الخلايا

فرط المعلومات

نتيجة لتعدد مصادر المعلومات، يتم استهلاك موارد العقل ويؤدي للتشنت، العقل يميل لاستكشاف كل ما هو جديد، متوسط الانتباه قل من

١٢ ث - ٨ ث



أصل التششت



الملل وانخفاض الحافز

يواجه العقل صعوبة في التركيز في حالة عدم وجود دافع

تعدد المهام

يؤدي إلي إجهاد العقل وتششت الانتباه وتراجع مستوى الذاكرة العاملة

البيئة غير مجهزة

الضجيج المستمر في المكاتب، المقاطعات المستمرة



مشاكل التشتت

مشاكل التشتت على الوقت

التحول بين المهام

بيضيع في المرة الواحدة ٢٠-٢٥ دقيقة

عدم الشغل بعمق

بسبب الوقت المهدر في السوشيال ميديا حتى لو صغير

بتبدأ كثير وبتكمل قليل

البداية في أي حاجة جديدة بتستهلك وقت



مشاكل التشتت على العلاقات

ضعف التواصل والإنصات

السرحان أثناء الحوار يؤدي لشعور الطرف الآخر أنه مُهمل وزيادة الخلافات

نسيان التفاصيل

نسيان التفاصيل البسيطة والمهمة يؤدي لمشاكل ونزاعات في العلاقات

الشروود الذهني

في حالة تواجد الشخص جسديًا ولكن عقليًا في مكان آخر



مشاكل التشتت على العمل

بطء الإنجاز

بسبب المقاطعات يحتاج الشخص لـ ٢٣ دقيقة للعودة للتركيز التام

زيادة الأخطاء

مقاطعة لا تتعدى ٣ ث توّدي لزيادة الأخطاء

ضعف اتخاذ القرار

قرارات خاطئة بسبب ضعف التركيز والإجهاد



مشاكل التشتت على الناحية المالية

ضعف القدرة على اتخاذ قرار

بتشتري حاجات مش محتاجها، بتضيع فرص عمل علشان بتأخذ قرارات غلط

انخفاض الإنتاجية

الحاجة اللي بتتعمل في ساعة بتعملها في ٥ ساعات، فريلا نسر أو موظف أو خدمة عملاء

إعادة العمل

بتضيع فلوس بسبب كل مرة تعيد من الأول لعدم الانتباه للتفاصيل





مقياس التثقت

مقياس التشتت



يسرح ذهني بسهولة عندما أحاول التركيز على مهمة معينة

الانشغال بالهاتف الذكي أو التنبيهات الرقمية يقطع تركيزي
أثناء العمل أو الدراسة

أبدأ مهمةً ثم أتركها لأقوم بشيء آخر قبل إكمالها

مشاعر التوتر أو القلق تشتت انتباهي عن المهمة التي بين
يدي

الضوضاء أو الحركة من حولي تشتت تركيزي بسهولة أثناء
محاولتي للتركيز



مثلت التثقت

مثلث التشنت

الآخرين

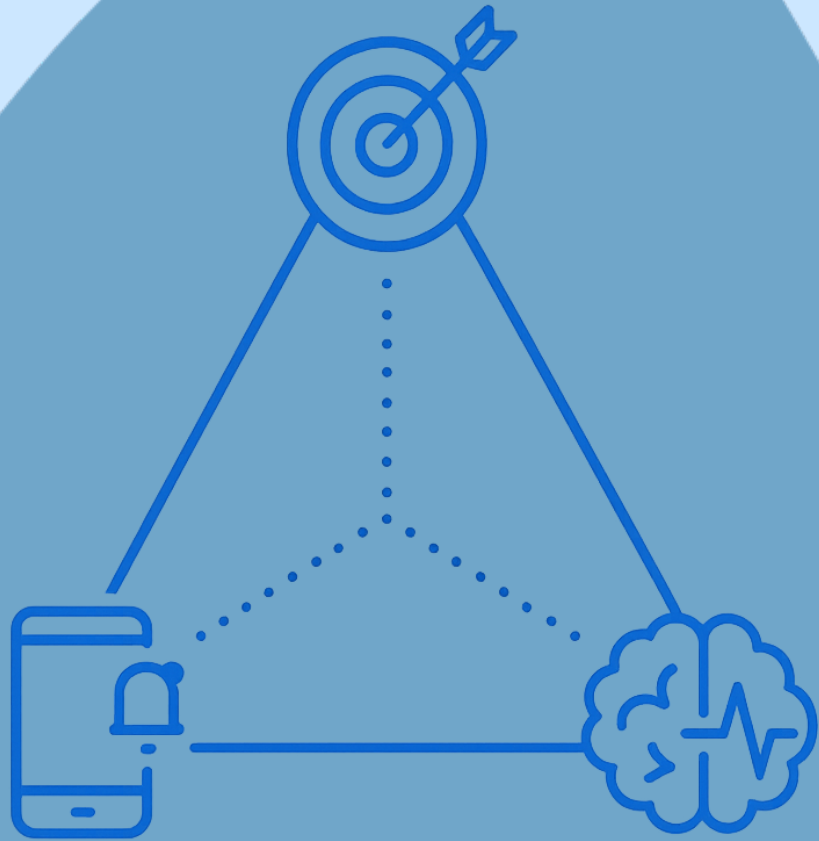
الناس مش دايمًا ضدك... لكن من غير هدف هتبقى قابل للتأثير من أي حد.

البيئة المُشْتتة

بداية الشغل بتبقى صعبة بسبب التنبيهات، ومصادر التشنت المختلفة

الحالة

إيه إمكانيتك، تفكيرك إزاي ناحية الهدف، هل تستحقه؟





تأثير الآخرين

تأثير الآخرين

لما هدفك يكون مش واضح... التشتت بيزيد

من غير هدف... أي شخص يقدر يغير اتجاهك
أي رأي أو كلام من الناس يشتت بسهولة

مع هدف واضح... الناس بتعرف تساعدك صح
حدودك واضحة، طلباتك واضحة، ومساعدتهم ليك بتبقى محددة ومركزة.

هدفك هو اللي بيحول الطاقة الاجتماعية من فوضى... لقوة
في وجود هدف، الناس حولك بيتحولوا من مشتتات لمساعدين





المشكلة عمرها ما كانت "الناس"...
المشكلة كانت غياب الاتجاه.

تشتت البيئة



قانون الاحتكاك

زود الاحتكاك قدام التشئت... وقلله قدام الشغل

التشئت = سهل الوصول → خليه صعب

المهمة = صعوبة البدء → خلي بدايتها سهلة



٥X٥ لتنظيم بيئتك

الموبايل: أثناء شغل عميق → وضع Focus أو Airplane

التبويبات: اشتغل تبوية واحدة

مكتب زحمة: قبل ما تنام/قبل الشغل: مكتب نظيف، ملف المهمة مفتوح

دوشة حوالياك ↔ سماعات + إشارة "أنا شغال"

أفكار كتير ↔ أكتب في مكان خارجي





نظم بيئتك

اختر إجراءات وابدأ فوراً

خلي الاختيار حسب أكبر مشكلة عندك



البيئة كانت إزاي لما أنجرت
آخر هدف؟



الحالة الداخلية

الحالة

لما هدفك يكون واضح هتقدر تحدد

المهارات المطلوبة

الموارد اللازمة سواء داخلية أو خارجية

مين ممكن يساعدك؟

الفكرة: ما تستناش "المود" يجي... إنت بتخلقه





الحل

تحديد هدف واضح ومحدد

اتأكد أن الهدف متناسق مع قيمك وشغفك

هل الأمور سيتم تيسرها؟

هل دائما بتواجه صعوبات؟



عمل خطة بخطوات صغيرة ومستمرة

هقرأ كتاب اتعلم تتعلم قبل آخر السنة

الكتاب ١٨٠ صفحة

هقرأ يومياً ١٠ صفحات

مهم الاستمرارية والاهتمام بالتفاصيل



الخلاصة

أصل التشتت

مشاكل التشتت

مثلث التشتت



ورشة حدد هدفك

٣ ساعات للخروج بخطة واضحة

هدف واضح ومحدد للسنة الجديدة

تقنية متقدمة لتحديد الأولويات

٣ طرق للتعامل مع التسويق





→ ج ۷۰۰
→ ج ۴۹۹

المميزات والهدايا التي سوف تحصل عليها

الميزة الأولى:

جلسة استشارية بعد ٧ أيام

هدايا

الميزة الثانية:

جروب للمتابعة خلال ٧ أيام بعد الورشة

الميزة الثالثة:

ضمان استرجاع الأموال



الاشتراك

Vodafone cash 01001824397

Instapay 01006006267

<https://www.amrelazab.com/fobj>

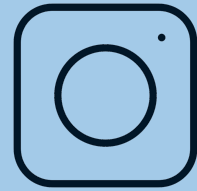


شكراً لاهتمامك

لو عندك أي استفسار تواصل معنا

Whatsapp:+201001824397

<https://www.amrelazab.com/FOCUS>



Amrelazab2020



@amrelazab



Amrelazababdelrazek