

الفصل الخامس من كتاب "مصيدة التشتت" يركز على نقطة جوهرية وهي استعادة القدرة على التركيز في حياتنا التي أصبحت مليئة بالمشتتات، يقدم الكاتب خطة عملية تساعد على تحسين قدرتنا على إدارة الوقت والطاقة وزيادة إنتاجيتنا من خلال الابتعاد عن هذه المشتتات. المشكلة الأساسية: التشتت الرقمي حتى أننا أصبحنا نستخدمها بشكل مستمر دون توقف. وسائل التواصل الاجتماعي والبريد الإلكتروني كلها وسائل تستهلك جزءاً كبيراً من طاقتنا وتركيزنا. أحد المحاور المهمة التي يركز عليها الكاتب هو مفهوم "أوقات الطاقة". من هنا، يُفضل خلالها القيام بالمهام التي تتطلب تركيزاً عالياً وإبداعاً، يُنصح أيضاً بإنجاز المهام الأكثر أهمية في هذه الأوقات، هذه الفترات يمكن استغلالها للقيام بالمهام البسيطة التي لا تتطلب الكثير من التفكير، تنظيم المكتب، أو إجراء الاجتماعات الروتينية. من أهم النصائح التي يقدمها الكتاب هي الانفصال عن الأجهزة الرقمية لفترات محددة خلال اليوم. إيقاف الهاتف أو الإنترنت لمدة 15 دقيقة: هذا الانقطاع القصير يساعد على تقليل التشتت وإعادة التركيز. يمكن تخصيص أوقات محددة للرد عليها. كيفية استعادة التركيز والإنتاجية يوضح الكتاب أهمية التخطيط المسبق للمهام. من الضروري أيضاً التعامل مع كل مهمة بمفردها، وعدم السماح للمشتتات بالتأثير على التركيز. خطوات عملية لتحسين التركيز ابدأ بمهمة واحدة فقط: ركز على مهمة واحدة وابتعد عن التعددية التي تؤدي إلى التشتت. تقييم التقدم: بعد انتهاء كل مهمة، لاحظ كيف تغير شعورك بالتركيز وهل كانت فترة الإنتاجية مفيدة. العلاقة بين التركيز والسعادة الشخصية الكاتب يوضح أن التركيز العميق على المهام يعزز الشعور بالسعادة والرضا الشخصي. عندما يتمكن الشخص من إنجاز المهام بكفاءة عالية، يشعر بالإنجاز والإيجابية. التغلب على التشتت في الاجتماعات والمهام المعقدة اكتشاف نقاط الضعف والعمل على تحسينها من المهم أن يتعرف الشخص على هذه النقاط ويحاول العمل على تحسينها.