



افتا

جمعية دعم اضطراب
فرط الحركة و تشتت الانتباه

افتا والنجاح في بيئة العمل..

الناجحون دائماً يتميزون بتحديد أهدافهم وغاياتهم بشكل جيد ودقيق ولا يتأثرون بسهولة مما يؤدي إلى تحقيق هذه الأهداف والغايات، ولذلك فإن النجاح في العمل يتطلب توظيف القدرات والمواهب من أجل إنجاز المهمة المطلوبة على أكمل وجه، ولكن الكثير من ذوي افتا يواجهون مشكلة في تحقيق النجاح في بيئات عملهم المختلفة خصوصاً أن أعراض افتا تعرضهم لتحديات وصعوبات في عملهم أكثر من نظرائهم العاديين، وفيما يلي اقتراحات لذوي افتا للتغلب على صعوبات بيئة العمل:

الاستعانة بالله..

التمس العون من الله وتوكل عليه فهو حسبك قبل بدء يومك، واخلص النية لوجهه الكريم واعلم أنك مأجوراً على اخلاصك واجتهادك في العمل لقوله سبحانه وتعالى: (إياك نعبد وإياك نستعين) فالاستعانة نوع من أنواع العبادة لله عز وجل.

التخطيط..

ابدء يومك بالتخطيط المسبق للمهام المطلوبة، فمثلاً (قبل أن تمارس عملك استقطع من وقتك ١٥ دقيقة وضع قائمة بالمهام المطلوبة منك اليوم ورتبها حسب الأولوية ثم علقها على مرأى قريب من نظرك حتى تستطيع متابعة سير عملك اليومي، وبالتالي تقلل من احتمالية تشتت ذهنك عن العمل).

التشتت..

تعرف على المصادر التي تسبب لك التشتت في بيئة عملك وحاول التغلب عليها فمثلاً إذا كنت سهل التشتت أو كثير السرحان، فحاول أن تضع مؤقت أمام ناظريك وحدد مدة زمنية للإنجاز (٣٠-٦٠ دقيقة) فقد يساعدك على تنظيم عملك وتحقيق أهدافك اليومي المرجوة.

التقييم..

اجعل أحد زملاء العمل يقيم أداءك اليومي للمهام المطلوبة، حتى تكون ملم بنقاط القوة والضعف في شخصيتك، فالتغذية الراجعة تزيد من فرصك في اكتساب المهارات المطلوبة للنجاح في عملك الوظيفي.

الانسجام..

تأكد من انسجامك مع العمل الوظيفي الذي تمارسه ورغبتك فيه ، لأنه ما لم يكن هناك انسجام ورغبة في العمل فلن يتمكن الإنسان من العطاء والإبداع ، وبالتالي لن يتحقق النجاح في بيئة عملك.

الملاحظات..

دون ملاحظاتك وافكارك التي تخطر على بالك خلال الاجتماعات في اداء مهام العمل اليومية حتى تستطيع التواصل مع الآخرين بفعالية أكثر وتقلل من فرص تشتتك وتزيد من الانتاجية خلال العمل.

استراحة..

خذ استراحة بسيطة (١٠ دقائق) كلما شعرت بالإجهاد والتعب، ومارس الأشياء التي تحبها كالمشي، أو التحدث لصديق أو الاسترخاء حتى تعطي جسمك الطاقة والقوة والدافع لاستمرار بالعمل.

1

2

3

4

5

6

7