

ARTIKEL WAWASAN INSANI

AYO FOKUS BEKERJA !



Assalamu'alaikum wr wb,

Selamat datang dalam sharing wawasan insani.

Pembahasan kita kali ini adalah mengenai fokus bekerja. Setelah libur hari raya atau mengambil cuti tahunan yang cukup lama, maka sudah saatnya pekerja menghadapi realita pekerjaan di kantor, dan kadangkala karena terlalu lama tidak masuk bekerja menjadi kurang fokus bekerja.

Anda tidak perlu takut dan tak perlu khawatir karena Anda tidaklah sendiri. Hampir 95% pekerja merasakan bahwa mereka kesulitan untuk fokus saat bekerja.

Berikut ini kami akan memberikan tips bagi Anda untuk mengembalikan fokus Anda dalam bekerja yaitu :

1. Persiapkan camilan rendah glukosa di meja kerja Anda. Setoples kacang-kacangan bisa membuat otak Anda lebih fokus.
2. Matikan telepon Anda atau pada posisi silent mode.
3. Duduklah dengan posisi yang benar yaitu tidak membungkuk tetapi duduk tegak, jarak monitor ke badan adalah sejauh rentangan satu lengan, usahakan agar telapak kaki menyentuh lantai secara mendatar.
4. Berikanlah deadline bagi diri Anda sendiri.
5. Bersihkan meja Anda dari benda-benda yang tidak diperlukan. *Sticky notes* untuk deadline yang sudah lewat sebaiknya dibuang.
6. Kenakan *headphone* dan dengarkanlah lagu. Musik klasik adalah musik yang cocok untuk meningkatkan focus. Jika Anda tidak menyukai musik klasik, Anda bisa mencoba mendengarkan musik pop, ambient ataupun dance tanpa lirik.

7. Buatlah daftar apa-apa saja yang harus Anda selesaikan. Coretlah dengan segera jika salah satu daftar tersebut sudah Anda selesaikan.
8. Berikanlah *reward* pada diri Anda sendiri. Jika Anda berhasil fokus selama 30 menit, cobalah untuk berjalan-jalan menikmati udara segar sebagai hadiah bagi diri Anda.
9. Tulislah tujuan Anda dengan tulisan besar-besar di kertas yang besar pula. Berikanlah figura. Lihatlah tulisan tersebut setiap pagi sebelum Anda mulai bekerja. Jadikan hal tersebut penyemangat Anda.

Selain tips tersebut diatas, berikut ini ada 6 (enam) cara untuk mencegah diri kita dari hal-hal yang membuat kita tidak focus, seperti dilansir dari *entrepreneur.com*:

1. Matikan Email

Jika kita memiliki *device* yang membuat kita terhubung dengan email setiap saat, maka matikanlah notifikasinya atau sign out terlebih dahulu. Setelah itu, bukalah email tersebut satu jam kemudian untuk melihat email yang masuk.

2. Kombinasikan pekerjaan berat dan yang ringan

Cara ini dapat dilakukan dengan bantuan timer atau stopwatch. Pertama-tama, set up waktu hingga 25 menit. Selama 25 menit tersebut, Anda harus benar-benar fokus tanpa gangguan untuk mengerjakan tugas Anda. Setelah 25 menit terlewati, barulah Anda boleh beristirahat sekitar tiga atau 5 menit. Ulangi hal ini hingga lama waktu total kurang lebih dua jam.

3. Pasang ponsel Anda dalam mode diam

Notifikasi yang muncul dari ponsel kita dapat mengurangi konsentrasi dan fokus ketika bekerja. Oleh karena itu, pastikan bahwa ponsel Anda dalam mode 'diam' ketika Anda sedang butuh fokus. Jika Anda khawatir panggilan penting tidak masuk, Anda bisa melakukan penyetingan hingga nomor tertentu bisa tetap menelpon Anda.

4. Melakukan Sistematisasi

Menjadi yang terbaik dalam suatu bidang yang kita tekuni membutuhkan fokus yang tinggi dan upaya serius yang terus menerus dilakukan. menjadi terbiasa dengan usaha kita tersebut.

5. Dengarkan kekesalan Anda sendiri

Apabila Anda sering terganggu atau emosional dengan orang-orang tertentu di tempat kerja, peluang Anda untuk tertekan/stress semakin tinggi. Pahami tanda-tanda tersebut dan antisipasi dengan cara menarik dan mengistirahatkan diri sendiri.

6. Olahraga

Olahraga yang dimaksud tidak selalu latihan fisik yang berat yang membuat Anda mengeluarkan banyak keringat. Latihan ini dapat dilakukan dengan cara berjalan keluar kantor saat penat bekerja atau mengerjakan anggota tubuh di sela-sela mengerjakan tugas.

Bagi orang yang otaknya multitasking dan sulit berkonsentrasi karena sibuk memikirkan aktivitas lainnya, meditasi terdengar sulit dilakukan. Menurut seorang guru meditasi, Amit Sood dari Mayo Clinic Guide, Amerika Serikat, beberapa cara meditasi ringan dapat dilakukan oleh orang-orang yang sulit fokus dan multitasking:

1. Selipkan Aktivitas Meditasi dalam Aktivitas Sehari-hari

Jika selama ini Anda berpikir bahwa meditasi adalah duduk di pojok atau di tempat sepi, kemudian menggemam "huuumm", maka sudah saatnya pemikiran tersebut diubah. Menurut Dr Sood, meditasi tidak harus dilakukan dengan cara demikian. Kita bisa saja menyelipkannya ke aktivitas sehari-hari. Misalnya saat kita jalan kaki, kita bisa melafalkan kata positif seperti "peace" atau "tenang" setiap kaki kita menapak ke tanah. Dan dalam beberapa menit, kata-kata tersebut akan terucap secara otomatis seperti layaknya nyanyian. Kata-kata tersebut akan masuk ke dalam fase kontemplatif kita.

2. Luangkan waktu untuk bersyukur

Kita bisa melakukan meditasi dalam waktu yang relatif singkat yakni dua menit. Kita bisa menggunakan ponsel untuk menandai waktu. Yang perlu kita lakukan adalah memikirkan 5 nama orang yang paling membuat kita bersyukur, mengingat kebaikan-kebaikan mereka yang membuat kita bersyukur. Langkah

kedua adalah bayangkan Anda sedang menatap matanya dalam-dalam dan terakhir bayangkan Anda memberikan pelukan hangat untuk masing-masing orang. Dengan memvisualisasikan gambaran kerabat yang peduli dengan kita, energi positif akan mengalir dan bertahan seharian menemani kita menjalani aktivitas kita.

3. Memulai dari hal kecil

Untuk permulaan kita dapat melakukan meditasi selama dua sampai tiga menit dalam sehari. Latihannya pun cukup ringan, yaitu dengan duduk tenang kemudian tarik nafas dan bayangkan bahwa otak kita dipenuhi cahaya. Kemudian hembuskan nafas pelan-pelan. Tarik nafas lagi, tetapi kali ini kita bayangkan bahwa hati kita yang dipenuhi cahaya. Hembuskan nafas lagi, kemudian ulang itu beberapa kali hingga dua atau tiga menit. Hal ini akan membuat kita lebih rileks.

4. Mendoakan hal baik untuk orang lain

Setiap pergi ke kantor, kita akan melewati meja rekan-rekan kerja. Saat melewati mereka, sempatkan untuk mendoakan orang-orang tersebut. Misalnya, katakan dalam hati "semoga meetingnya lancar" atau "semoga urusan dengan klien lancar". Kita ucapkan itu kepada siapapun, termasuk orang yang tidak kita sukai. Hal ini akan menjauhkan kita dari energi negatif, menghindarkan kita dari iri hati dan menggantikannya dengan energi positif yang akan memberikan energi sepanjang hari.

5. Menggunakan aplikasi

Apabila cara-cara yang sudah disebut di atas tidak juga membuahkan hasil, maka kita bisa menggunakan aplikasi yang bisa diunduh di ponsel kita. Beberapa aplikasi populer yang dapat kita gunakan di antaranya *Stop Breath and Think* atau *Mental Workout*.

