

## 5 نصائح للحفاظ على التركيز خلال رمضان



الأربعاء 13 أبريل 2022 12:21 م

يعاني بعض الناس من مشاكل في التركيز خلال الأيام الأولى من شهر رمضان بسبب الانتقال من نظام غذائي إلى نظام آخر، وهو ما يجعل ذهن الإنسان مشتتًا ومتعبًا

يكشف عالم الأعصاب بالمعهد الأمريكي للشيخوخة، مارك ماتسون، أن الانقطاع عن تناول الأطعمة لمدة زمنية خلال اليوم قد يحقق فوائد للدماغ، رغم ذلك هناك مجموعة متعددة من أنظمة الصيام، فأى منها قد يحقق فوائد للخلايا العصبية؟ وفقًا لموقع "Brain Facts"، المتخصص في علم الأعصاب والموثوق بحسب جامعة براون

### كيف يؤثر الصيام على دماغنا؟

أوضح ماتسون أن الصيام يرفع مستوى مركبات الكيتونات في الجسم، من خلال زيادة عمل الجسم على الجلوكوز المخزن في الخلايا، ويلعب الجلوكوز دورًا رئيسيًا في طاقة الخلايا بما فيها الخلايا العصبية، إلا أن الصيام يستنفد مخزون الكبد من الجلوكوز، بالتالي تعمل الخلايا الدهنية بأقصى طاقة لديها لإفراز الدهون، وتتحوّل الدهون المنقولة إلى الكبد إلى كيتونات، عبارة عن قطع صغيرة من الدهون تستخدمها الخلايا كطاقة بديلًا للجلوكوز، يحدث هذا بعد مدة 10 إلى 14 ساعة من الانقطاع عن تناول الطعام

### أوقات ينخفض فيها تركيزك

أوضحت دراسة منشورة عبر "NCBI"، أنه خلال شهر رمضان كانت النتائج الخاصة بالوظائف الإدراكية، التي أبرزها: الانتباه والتركيز سريعة ومستمرة خلال الصباح، إلا أنها تنخفض بعد الظهر

ووجدت الدراسة أن أداء التدريبات للرياضيين المسلمين الصائمين خلال شهر رمضان كان أكثر مرونة في أوقات متأخرة من بعد الظهر، لكنه كان يفتقر إلى السرعة والبطء في الاستجابة، ويصبح الأداء بطيئًا مع مرور الوقت، وخلصت الدراسة إلى أن مهارات التعلم والذاكرة تكون في أفضل حالاتها في الصباح خلال الصيام

وتساعد النصائح الآتية في الحفاظ على التركيز خصوصًا في أوقات الدراسة والعمل

### ضبط جدول النوم مع السحور

من الأفضل المحافظة على النوم مبكرًا، للاستيقاظ مبكرًا وقت السحور والحصول على التغذية التي يحتاجها الجسم للتركيز أثناء النهار وينصح موقع "بنك بيرمانا" الإندونيسي بالابتعاد عن النوم بعد الفجر لأنه قد يؤخر ساعة الاستيقاظ وهو ما ينعكس تلقائيًا على التركيز أثناء العمل

### وجبات مناسبة

يستحسن تناول الأطعمة التي تحتوي على الحبوب الكاملة، مثل الخبز والأرز البني والشوفان والبروتين والمكسرات والخضروات، التي توفر الطاقة أثناء الصيام والابتعاد عن الأطعمة المقلية والوجبات السريعة عند الإفطار لأنها ترفع السكر وتؤجج الشعور بالجوع والعطش

### ممارسة الرياضة

الرياضة تزيد التمثيل الغذائي والإنتاجية بنسبة تصل إلى 50 في المائة، أما عدم ممارسة الرياضة سيعطي الجسم شعورًا بالضعف وقلة النشاط، مما يقلل من التركيز على العمل

### ضبط ساعات العمل

من المستحسن أن تبدأ العمل في أبكر وقت ممكن، ولو بدأت عمالك بعد صلاة الفجر سيكون أفضل، مع التشديد على وضع الأعمال المهمة مطلع اليوم، مثل الاجتماعات ومكالمات العمل والتفاعلات الشخصية

### التخلص من المشتتات

تشكل عوامل الإلهاء أكبر مشتتات للذهن والتركيز، لذا ينبغي التخلص، مثلًا، من الهاتف الذكي، الذي غالبًا ما يكون مصدر الإلهاء الرئيسي لمعظم الناس، كما يمكن كتم صوت الإشعارات أثناء العمل، وهو ما يجعل التركيز كاملًا على المهام الأساسية في العمل والدراسة