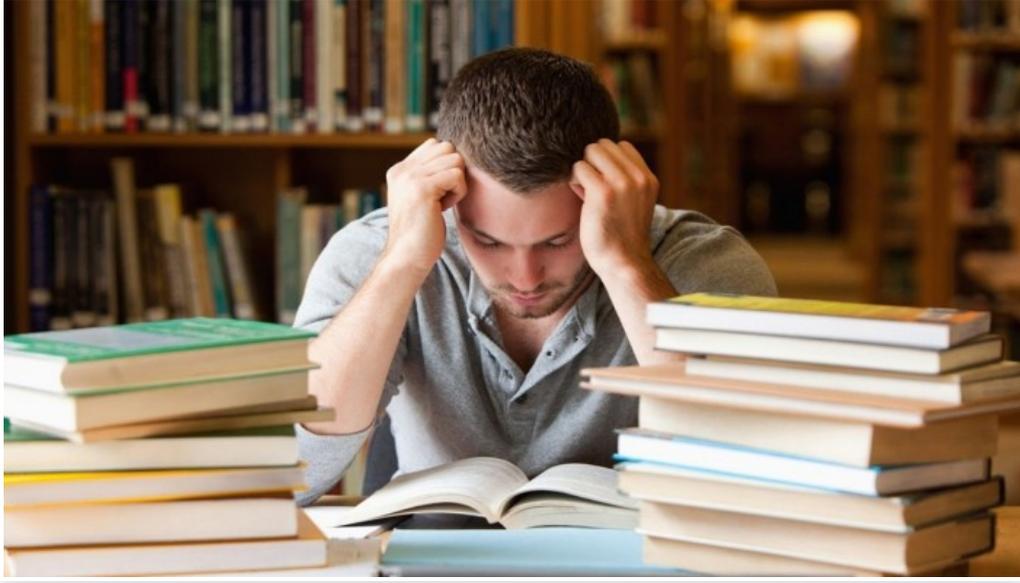


زيادة تركيزك أثناء الدراسة ☐☐ كيف تذاكر في شهر رمضان؟



الأحد 9 أبريل 2023 10:17 م

يشعر كثير من الطلاب خلال شهر رمضان بالقلق والاضطراب وعدم القدرة على تنظيم ساعات اليوم، بينما يغتنم البعض الشهر الفضيل بتنظيم يومهم وساعات مذاكرتهم وفقاً لنصائح الخبراء والمتخصصين ☐ ويواجه الطلاب خلال شهر رمضان العديد من التحديات عند المذاكرة، ومن أهمها الصيام، والاضطرابات في النوم، والشعور بالخمول الناتج عن نقص السوائل في الجسم، إضافة إلى تغير الحالة المزاجية نتيجة الإفراط في تناول الكافيين المتمثل في شرب المنبهات كالقهوة في الأيام العادية ☐ يقول الدكتور حسن شحاتة الخبير التربوي بجامعة عين شمس: "الدراسة في شهر رمضان وكيفية تركيز الطلاب خلال هذا الشهر تتطلب بعض الخطوات؛ حتى لا يتراجع تحصيلهم العلمي" وهذه بعض النصائح لزيادة تركيزك أثناء الدراسة في الشهر الفضيل، وفقاً لـ"مجلة سيدتي".

متطلبات الدراسة

المذاكرة في شهر رمضان تتطلب بعض الترتيبات التي يجب اتخاذها وهي:
- تنظيم وقتك، ووضع جدول بما تريد إنجازه، والوقت الذي يستغرقه ذلك ☐
- اختر مكاناً هادئاً يساعدك على التركيز، لا يقاطعك فيه أحد ☐
- الاستماع لموسيقى هادئة لمساعدتك على التركيز ☐
- كافي نفسك عند التزامك بإنجاز ما حددته لنفسك، لتحفز نفسك على القيام بالمزيد من الأعمال ☐
- خذ فترات استراحة؛ حتى يمكنك استئناف المذاكرة بنشاط ☐
- اتبع نظاماً غذائياً صحياً؛ فسيمدك بالعناصر التي تحتاجها من أجل التركيز، وقلل من تناول الأطعمة الدسمة، وتناول الكربوهيدرات الغنية بالألياف والسكريات، مثل الإفطار على تمر ☐ وهناك أطعمة تساعدك على التركيز، مثل: التوت، والمكسرات مفيدة جداً، لكن لا تفرط في تناولها، والحبوب الكاملة ☐

- التخلص من الأشياء المشتتة للانتباه ☐

طرق ذكية للحفاظ والمذاكرة خلال شهر رمضان

- إن أفضل وقت للمذاكرة في شهر رمضان هو ما بعد الإفطار بساعتين؛ فتركيزك سيكون أعلى في تلك الفترة، ما يمكنك من مذاكرة ما تريد، وإنجاز مهامك الدراسية؛ فلا تمكنك المذاكرة مباشرة بعد الإفطار، لأنه وقت الهضم، وقد تُصاب بالخمول، خاصة إذا تناولت إفطاراً دسماً وثقيلاً على المعدة؛ ما يجعلها تطلب المساعدة من المخ والأعضاء، فترسل هذه الأعضاء إشارات استجابة، وتتوسع الأوعية الدموية، لضخ مزيد من الدماء؛ حتى تستطيع أن تقوم بعملية الهضم ☐
- البحث عن مكان هادئ أو صامت

يساعدك الصمت على التركيز بشكل أفضل، وإنها حقيقة مفهومة للغاية؛ لذا اختر بيئة خالية من الإلهاء ☐
ممارسة التأمل

التأمل طريقة رائعة جداً لتهدئة جسدك ☐ قد يكون الأمر مملاً وصعباً في البداية، ولكنه سرعان ما يصبح عادة، وكلما شعرت بتراجع في تركيزك؛ تأمل قليلاً، فسيقلل من مخاوفك ويساعدك على الاستمرار في التركيز ☐
-ممارسة ألعاب وتمرارين التركيز

هذه طريقة رائعة وسريعة للمذاكرة في شهر رمضان لتحسين تركيزك وعندما تتعب من المذاكرة، يمكنك العمل على تركيزك عن طريق القيام ببعض تمارين التحديق ☐

- تحديد أوقات المذاكرة في رمضان

- تخطيط يومك في رمضان وخصص أوقاتاً محددة للمذاكرة كل يوم، ويفضل أن تكون فترات المذاكرة في شهر رمضان موزعة على مدار اليوم، ولاحظ أنه ليس من الضروري أن تذاكر لساعات طويلة لتحقيق الفائدة، المهم هو التركيز والاستمرارية ☐
وبالنسبة لمعظم الطلاب فإن 3 إلى 4 ساعات على مدار اليوم هي فترة كافية تماماً، وإذا كنت غير معتاد على المذاكرة بانتظام؛ فيمكنك البدء بساعة واحدة أو اثنتين، ولا تقلق؛ فبعد أن تنتهي فترة المذاكرة المحددة يمكنك دائماً أن تستمر في المذاكرة إذا شعرت بالرغبة

في ذلك

- وضع خطة وأهداف لكل فترة تذاكر فيها

قم بوضع خطة واضحة وأهداف لمذاكرتك قبل أن تبدأ، فمثلاً اختر سؤالاً محدداً، واجعل هدفك أن تكون قادراً على الإجابة عن هذا السؤال بوضوح بعد نصف ساعة من المذاكرة؛ فغياب الأهداف يسهل إضاعة الوقت، وعندما تنتهي من المذاكرة فلا تنس أن تحاول الإجابة عن السؤال فعلاً وبشكل مكتوب؛ فمحاولة استرجاع المحتوى ستنبه المخ إلى أهميته وستساعده على تذكره في ما بعد

- احصل على كفايتك من النوم

إن أردت أن تذاكر بكفاءة؛ فلا غنى عن النوم، فالنوم هو الوقت الذي يقوم فيه المخ ببناء الذكريات وتنظيم ما تعلمته خلال اليوم، وإذا وجدت صعوبة في الحصول على ما يكفيك من النوم في أثناء الليل وسط زحام الأنشطة المختلفة؛ فلا مانع من النوم لفترة إضافية في فترة الظهيرة في أثناء الصيام، المهم أن تستيقظ مرتاحاً وقادراً على التركيز والتحصيل

- لا تفوّت وجبة السحور

يحتاج المخ إلى كمية كبيرة من الطاقة للقيام بوظائفه؛ فمن دون الطاقة اللازمة لن يكون مخك قادراً على التركيز والتحصيل، لذلك من المهم للمذاكرة في شهر رمضان أن تتناول وجبة السحور، ويفضل أن تحتوي هذه الوجبة على البروتينات والكربوهيدرات المركبة مثل البيض والجبن وال فول والزيادي والفاكهة، خاصة التفاح؛ فهذه الأطعمة يقوم الجسم بهضمها ببطء، ما يمد جسمك بالطاقة لفترة أطول على مدار اليوم

- اعتدل في تناول وجبة الإفطار

من الأفضل أن يكون تناول الطعام بعد الإفطار باعتدال وعلى فترات؛ حتى تحتفظ بقدرتك على التحصيل في فترة المساء، لأن الإفراط في تناول طعام الإفطار يؤدي إلى توجيه الجسم لجزء كبير من طاقته لعملية الهضم؛ ما يقلل من قدرتك على التركيز لعدة ساعات بعد تناول الطعام