

سلوكيات تحافظ على ذهنك أثناء الصيام.. هذه أسباب قلة التركيز



من الأخطاء الشائعة بيننا، أن التركيز والوظائف الذهنية تقل أثناء الصيام في رمضان، فنجد الموظفين والطلاب يتغيبون عن مدارسهم وأعمالهم في شهر رمضان، أو نجد إنتاجيتهم تقل بشكل ملحوظ بسبب قلة التركيز في رمضان، لذا تعلم معنا في هذا المقال كيف تحافظ على تركيزك في نهار رمضان.

قلة التركيز في رمضان

ما أثبتته الدراسات الحديثة يؤكد أن ما يحدث هو عامل نفسي نتيجة مثل هذا الاعتقاد، فيجب أن نتخلص مبدئياً من هذا الاعتقاد لأنه لا أساس له من الصحة، وأن نتبع بعض النصائح التي تساعدنا عموماً على التركيز بشكل أفضل في رمضان، لأن التركيز كغيره من الوظائف الحيوية التي تتأثر بشكل كبير بنظامنا الغذائي في رمضان، لذلك إذا قمنا بتصحيح عاداتنا الغذائية في رمضان فيمكن أن نتغلب على هذه الظاهرة.

ما هي أسباب عدم التركيز في رمضان؟

يرجع نقص التركيز في رمضان والذي يصاحبه أحياناً الشعور بـ الصداع إلى الانخفاض المفاجئ لمستوى السكر في الدم و الذي يكون في الساعات الأولى فقط، ولكن سرعان ما تتأقلم الوصلات العصبية على هذا المستوى مما يشعر الجسم بالراحة بقية اليوم.

كيف تحافظ على تركيزك في نهار رمضان؟

وجبة السحور

ينصح بتناول سبع تمرات في وجبة السحور لاحتواء التمر على نسب عالية من الحديد و السكريات التي تساعد على التركيز أثناء النهار، كما تساعد في الحفاظ على هدوء الأعصاب، وإن كنت من متبعي أحد أنظمة الحميات الغذائية في رمضان فيمكنك أن تقتصر على تلك التمرات فقط في وجبة السحور.

التغلب على الجوع

قد يكون الشعور بعدم التركيز بسبب الشعور بالجوع أثناء الصيام، لذلك يفضل أن تتناول الكثير من الألياف في وجبة السحور كي تساعدك على الشعور بالشبع أثناء الصيام مثل الفول وزيت الزيتون والليمون والزبادي والخيار.

وجبة الإفطار

يفضل أن نبدأ الإفطار بمشروب يحتوي على نسبة عالية من السكريات لمعادلة هذا المستوى المنخفض من السكر كمشروب الحليب بالتمر المحلى بالعسل، أو مشروب قمر الدين الذي يحتوي على نسبة عالية من السكريات.

الإكثار من الخضروات و الفاكهة و الإقلال من الدهون و الوجبات الدسمة التي تسبب الخمول و الكسل.

عدم تناول وجبة الإفطار على دفعة واحدة، و لكن يفضل البدء بالأطباق الخفيفة حتى لا تسبب عسر الهضم في المعدة ، و لا تسبب بالتالي الشعور بالكسل .

أرح عقلك

إذا وجدت أحيانًا أنك قد فقدت تركيزك أثناء الصيام، فليس بالضرورة أن يرتبط ذلك بعدم تناولك للطعام، و لكن ربما استمر عقلك بالتركيز لفترة طويلة و يحتاج إلى قسط من الراحة، فيمكنك حينها التوقف قليلاً لقراءة القرآن أو كتاب لتتمكن من استعادة تركيزك من جديد.

تغلب على مشكلة عدم التركيز في رمضان والتي تمنعك من أداء الكثير من المهم لتتعرف على أكثر على طرق رائعة من خلال الخطوات السابقة لمواجهة قلة التركيز.