

أفضل السبل لرفع مستوى التركيز

تتطلب زيادة التركيز بعض الجهد والوقت ولا يمكن لها أن تأتي بين عشية وضحاها، فيجب أن تحاول وتصبر وتبذل مجهود أكبر للوصول إلى مستوى مناسب في التركيز. ولهذا نقدم لكم بعض النصائح الهامة لرفع مستوى التركيز والوصول الى افضل النتائج في العمل والدراسة.

أولاً

-ممارسة الرياضة: من أهم الوسائل التي تساعدكم على زيادة التركيز هي عملية زيادة تدفق الأكسجين إلى الدماغ، والرياضة هي أسرع الطرق وأسهلها لزيادة تدفق الأكسجين نحو الدماغ وبالتالي زيادة التركيز والنشاط، وبطبيعة الحال يمكنكم ممارسة أي نوع تريده من التمارين الرياضية كالمشي أو الركض أو أي نشاط رياضي تفضله فجميعا ستحسن في النهاية من القدرة على التركيز .

ثانياً

-أخذ استراحة: إن الاستمرار في التركيز لفترة طويلة قد يكون أمراً مرهقاً للإنسان، لذلك إن كنتم تحتاجون إلى التركيز لفترة طويلة في أمر ما فمن الأفضل أن تتيحوا لنفسكم بعض الوقت لأخذ استراحة متقطعة، حتى يمكن أن تواصل عملية التركيز في مستوى أفضل ولمدة أطول .

ثالثاً

-ركزوا في أمر واحد: الكثير من الناس يقع في مشكلة الخلط بين الأمور ومحاولة التركيز في أكثر من شيء في آن واحد، مع أن ذلك في النهاية يسبب تشتت للعقل وفقدان القدرة على التركيز مع مرور الوقت، لذلك عودوا نفسك على إنهاء المهمات أو الأعمال على مراحل عدة ، ولا تنتقل للعمل في شيء آخر وأنت ما زلت

بالمعرفة نصنع الفرق ...

With Knowledge, We make the Difference ...

تعمل على عدة أمور أخرى .

رابعاً

-ابتعدوا عن السرير: الوظيفة المثالية للسرير هي النوم، وليس أي شيء آخر، لذلك إن كنتم تعتقدون أن بإمكانكم التركيز في بعض الأعمال وأنتم على السرير فأنتم مخطئون، لأن الإشارات العصبية سيتم إرسالها تلقائياً بهدف النوم وعندها ستجدون نفسكم في صراعين التركيز والنوم.

خامساً

-اختاروا مكاناً مناسباً: لزيادة القدرة على التركيز ينبغي أن تقوموا باختيار الأماكن المناسبة أثناء عملكم، فالضوضاء والأصوات المزعجة والمناطق التي تشعر بها بالبرودة أو الحرارة وغيرها تشتت انتباه الإنسان وتفقد المقدرة على التركيز، لكن حين تكون متواجد في الأماكن الهادئة والملائمة لك فإن قدرتك على التركيز تزداد بشكل ملحوظ

المصدر: مجلة صحي

بالمعرفة نصنع الفرق ...

With Knowledge, We make the Difference ...