

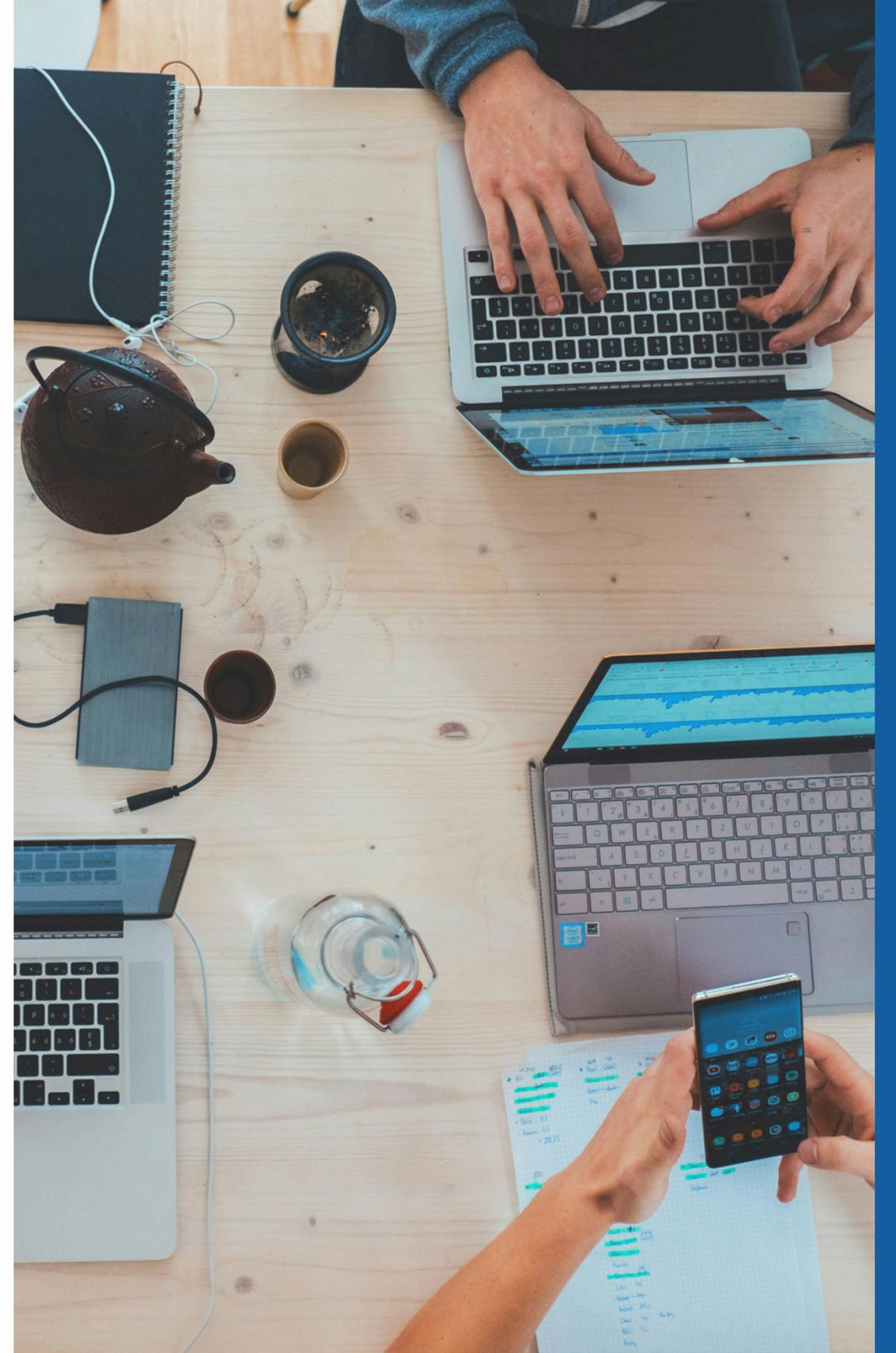
# أدوات تساعدك في تحسين التركيز والذاكرة .



تقديم: أ. تركي البدر

# محتوى العرض

- 01 مقدمة
- 02 توحيد الانتباه، تجفيف منابع  
التشتت
- 03 الرؤية البانوراميّة
- 04 التأمل
- 05 خطوات عملية لحل مشكلة الشرود  
الذهني في العمل.



# قبل ذكر التفاصيل

أنصح كل من يسألني بأن يعمل على فحص هذه الأمور الثلاثة:

- 1- فحص فيتامينات ومعادن جسدك.
- 2- النوم ، إن كنت تعاني من مشكلة في النوم قم بزيارة طبيب أنف وحنجرة.
- 3- قم بمراجعة عند الطبيب النفسي لمعرفة إن كنت تعاني من الاضطرابات النفسية كالإكتئاب أو القلق فهم يضعفون من الأداء الذهني.

# تذكر!

1- لن تنجح من أول مرة ستنجح بالتكرار  
والمحاولات التدريبية



2- سيأتيك تشتت رهيب أثناء التدريب، طبيعي جدا تقبل وجوده  
لا ترفضه. لأنك إذا رفضت سيكبر وسيقاومك أكبر وأطول مدة.



3- لن تلتزم ولن تستمر في بداياتك وهذا أمر طبيعي تقبل حدوثه ، كل ما عليك  
هو أن تحاول أقصى ما لديك. لا تبالغ أنك تريد أن تطبق كل شيء بسرعة ومن  
المرّة الأولى لأنك ستخسر كل شيء.



4- لن تستطيع أن تفعل هذه الأشياء كلها في يوم واحد، اجعلها  
من ضمن أسلوب حياتك بخطوات بسيطة.



# تذكر!

5- اقبل الضجر أو الملل، الفشل والخطأ. وهذه طبيعية التدريب الجديد. القبول لا يعني الاستسلام لها بل يعني الوعي فيها وأنها جزء طبيعي من عملية التحسين!



6- لا تضع جدول ولا تضع وقت، اجعل أهمية التطبيق في نصب عينيك، وإذا بدأت ابداً بالتدرج وببساطة، لأن ذهنك يتشتت بالثواني، ابداً بالصبر على الثواني بالتدريب وستجد نفسك تنتقل لدقائق!



7- ضع ملصقات لتذكيرك بتطبيق اليقظة. فمثلا في المطبخ على الثلاجة وأذكر يقظة الأكل والشرب، أو على مرايتك للتذكير على يقظة الضوء، وضع الملصق في مكان يذكرك يوميًا بالتطبيق.



8- لا يوجد وقت لكل فعل تفعله، الوقت الحقيقي هو أقصى ما عندك، كل ما تمارسه وتكرره يوميا سيزيد من يقظتك عن السابق ولو بـ10 ثواني! السر الحقيقي هي الممارسة الفعلية المستمرة.



# تفعيل الحواس الخمس لتوحيد الانتباه

- استحضِر انتباهك وقت تناولك للطعام، امضغ بهدوء واستشعر مذاق الطعام، رائحته، ملمسه، بتفعيل حواسك كاملة، دون أن تبالغ بالبطء في تناولك. واصرف كل ما يعيق تركيزك في هذه اللحظة من استعمالك للجوال أو مشاهدتك للتلفاز. إن تشتت فلا بأس، حاول مرة الثانية في وجبة الغداء، أو العشاء. لا تنتظر النتيجة والنجاح من التجربة الأولى، فالأمر يتطلب المحاولة والاستمرارية.





## تفعيل الحواس الخمس لتوحيد الانتباه

- كذلك في الشرب ،أشرب وركز على الماء وهو يدخل جسمك،  
أحمد الله وأشكره. لا تشرب وأنت واقف احترم الماء وأنت  
جالس. أشرب بتركيز لو 1% اهدأ اهدأ ، جربها بجميع المشروبات  
التي تشربها خلال اليوم كله حتى لو فشلت غدا وغدا وغدا، تحلى  
بالصبر والمحاولة.



# تفعيل الحواس الخمس لتوحيد الانتباه

- بقدر المستطاع لا تستخدم شيئين في وقت واحد، بمعنى تدرس وتستمع، أو تقود السيارة وتستمع لبودكاست، خفف بنسب بسيطة جدا حتى لا يقاوم دماغك، ولا تقود وأنت تأكل انتبه، كذلك في النادي الرياضي جرب أن تخفف من استخدامك للأغاني ستجد تدريبك لعضلاتك أقوى جرب!

# تفعيل الحواس الخمس لتوحيد الانتباه

- الاستحمام و الوضوء وتفريش الاسنان والتعطر : بقدر المستطاع اهدأ ، لا تبالغ بالبطء، فقط ركز على نفسك أثناء الاستحمام اجعل تركيزك على إحساس الماء على جسدك وعلى أعضائك واسنانك ركز، لاحظ راقب، واستشعر طعم المعجون لا تستعجل، جرب حاول ، لن تنجح من اول مرة تذكر.



# 10 وسائل تساعدك على تجفيف منابع التشتت

# تذكر

الذي يعاني من تشتت سيعاني أيضا من (ضعف الملاحظة) لن تلاحظ التغيرات سواءً أكانت صغيرة أم كبيرة وهذا الشيء سيجعلك محبط جدا، وهذا هو الذي سيجعلك لا تستمر في محاولتك.

# 10 وسائل تساعدك على تجفيف منابع التشنت

3



اتبع نظام غذائي متكامل في العناصر الغذائية، لا تتناول وجبة كبيرة أو صغيرة في اليوم، أو تتناول واحدة فقط. بل أن توزع حصص طعامك على مدار اليوم وتشتمل على العناصر الغذائية الكاملة.

2



الجهاز العصبي يرتاح في ضبط النوم، نصحت كل من دربتهم بضبط مواعيد نومهم عن طريق الحركة اليومية وعدم شرب القهوة في الليل. والابتعاد عن استخدام الهاتف قبل النوم بنصف ساعة، ونصحت أي شخص يعاني من أرق مستمر أن يتوجه إلى أخصائي نفسي.

1



اهتم بجهازك العصبي ، وذلك بالتقليل في استخدام مواقع التواصل الاجتماعية، وبدون أن تدمجها أو تستخدمها في المهام الحياتية والروتين . كأن : تأكل وتمسك الجوال، أو تذهب للحديقة أو للأصدقاء و تتصفح حسابك على الجوال. درّب نفسك على القيام بمهمة واحدة للحفاظ على انتباه عالي.

# 10 وسائل تساعدك على تجفيف منابع التشنت

6



نصحتهم بفحص فيتامين دال و بي ١٢ عند الطبيب، وكذلك التأكد من مخزون الحديد و الغدة الدرقية، وجعلتهم دائما يتبرعون بالدم. ويقللون من تناول اللحوم الحمراء والغازيات والسكريات المفرط فيها.

5



جعلتهم يمارسون الألغاز لتنشيط أذهانهم يوميا. وقلت لهم مثل ما الجسد يتدرب للياقة كذلك العقل يتدرب للتركيز. مثل: الكلمات المتقاطعة السدوكو الشطرنج التفكير غير لفظي ، الأنشطة الاجتماعية الذهنية.

4



الاستحمام بالماء البارد جدا يعطي يقظة وتركيز عالي. و نصحتهم أن تكون مكاتبهم دائما مفتوحة على الشمس أو يتخللها الشمس. في حال عدم توفر ذلك أنصحك بالتحرك ٥-٤ دقائق خارج العمل وتعرض للشمس لأنه منشط للذهن أكثر.



# 10 وسائل تساعدك على تجفيف منابع التشتت

9



نصحتهم بعدم قراءة كل الكتب، بل أن تكون قراءاتهم منتقاه فيما تنفعهم. وهذا الأمر ساعدهم على التركيز ورفع جودة حياتهم.

8



علمتهم في دورتي باليقظة الذهنية أن كل فرد منا يحتاج يقظة أي التركيز على اللحظة بدون إطلاق أحكام، اجعل دماغك يرتاح من التصنيفات هذا أبيض، وهذا أسود، هذا مر ، وهذا سكر هذا مر، أحاول أوقف عنها واستقبل كل شيء دون أحكام.

7



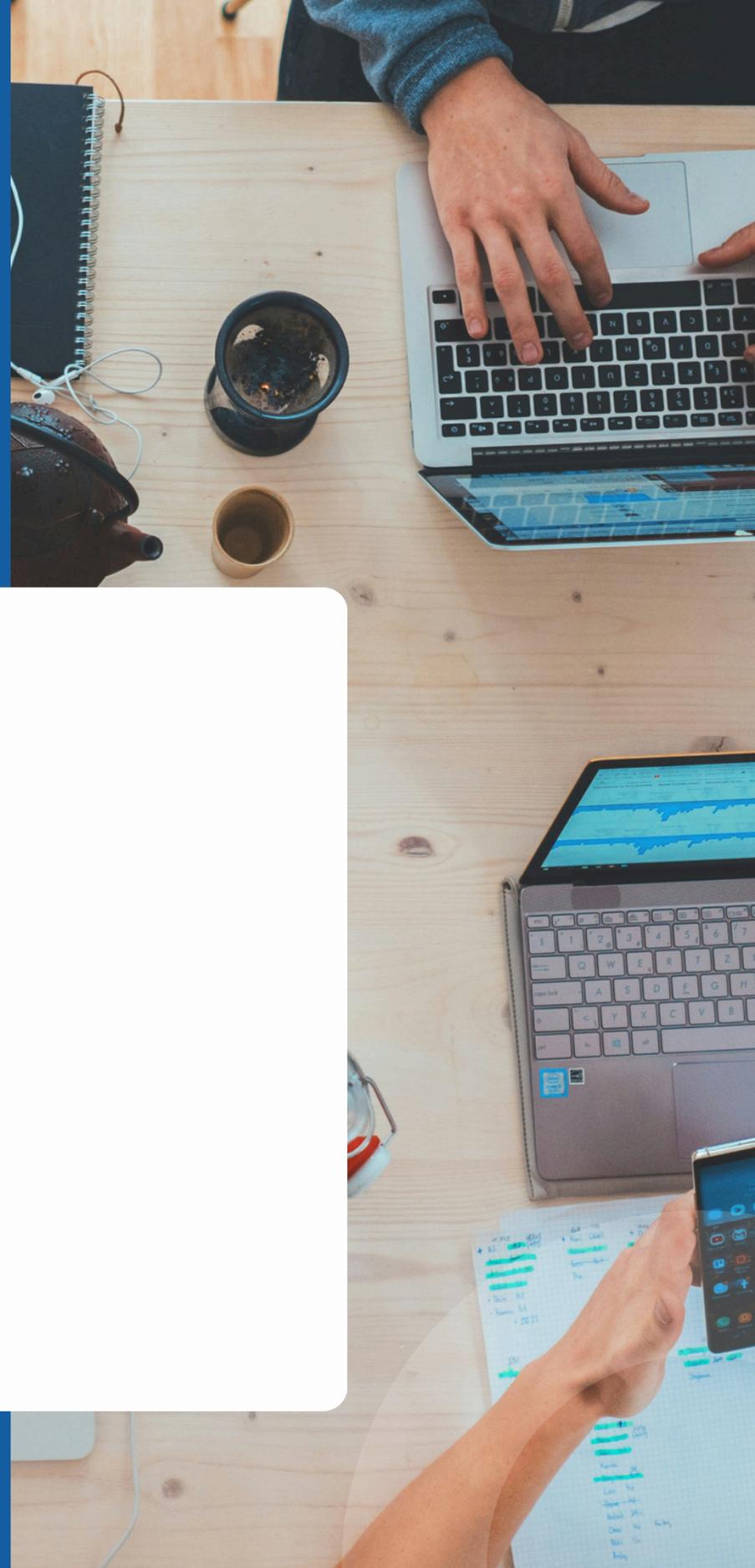
نصحتهم بعدم تعريض أنفسهم آخر الليل لضوء عالي أو في البيت لأنها ستضعف من تحفيز هرمون الميلاتونين للنوم وحتى الشاشة الزرقاء في الجوال حاول أن تخفف منها، عندها ستلاحظ ضبط في نومك .

# 10 وسائل تساعدك على تجفيف منابع التشنت

10



جعلتهم يعرفون أن الجهاز العصبي إذا لم يمتلك مهارات هنالك حمل كبير سيضعف قدراتك الذهنية والسبب أن الدماغ هو المسؤول عن الانتباه وعن أي عملية تعلم في حياتك اليومية! إذا لاحظت أنك لا تستفيد من الأشياء التي تتعلمها أو تقرأها أو تسمعها فأعلم أن الجهاز العصبي متضرر بسبب كمية الضغوطات التي حملتها بدون أي مهارات وفنيات شخصية وحياتية



# الرؤية البانورامية

طبق هذا التمرين كل صباح 2 إلى 10 دقائق يوميًا بقدر ما تستطيع،  
أثناء جلوسك في المكتب حاول أن لا تركز على الشاشة فقط ، ركز  
على المكان كامل وهذه تسمى الرؤية البانورامية يمكن تتدرب عليه  
حتى لو كنا نعاني من ADHD

# الرؤية البانورامية

في الحياة اليومية : أثناء المشي في الخارج حاول توسيع نظرتك لتشمل السماء والاشجار والمباني المحيطة بدلاً من التركيز فقط على الطريق أمامك .

- ١- قلّة بالتوتر والقلق .
- ٢- تحسين التركيز والانتباه .
- ٣- تحسين صحة العين

# التأمل

- من الممارسات التي تساعدك على خفض مستويات التوتر، وقد قمت بالبحث عن ما يسمى NSDR وتعني Non -sleep Deep Rest الراحة العميقة بدون أن تنام .

تذكر الأستاذة Wendy Suzuki في علم الأعصاب بجامعة نيويورك في دراسة عن فائدة التأمل للتركيز :

- 1- التأمل اليومي لمدة 13 دقيقة يمكن أن يعزز قدرتك على الانتباه والتعلم.
- 2- يمكنه تحسين الذاكرة.
- 3- يجب ممارسة التأمل لمدة لا تقل عن ثمانية أسابيع لبدء رؤية التأثيرات.



# مقطع للتأمل

## NON-SLEEP DEEP REST (NSDR)

A tool for rapid deep nervous system relaxation

PRESENTED BY MADEFOR

# 5

## طرق تساعدك على حل مشكلة الشرود الذهني أثناء ممارسة أعمالك

- 1- عود نفسك على أن تعيش لحظتك، و انسى كل ما عداه وتذكر حديث الرسول صلّ الله عليه وسلم : (من أصبح منكم آمناً في سربه، معافى في جسده، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا).
- 2- إذا كنت تشعر بالخمول فجدد التهوية في موقعك وتحرك قليلاً من مكانك ومارس بعض التمارين الرياضية الخفيفة لبضع دقائق.
- 3- إذا كنت تشعر بالإجهاد فتوقف عن العمل بعض الوقت، وخذ لحظات من الاسترخاء في مكان جيد التهوية، وحبذا لو استلقيت على ظهرك وأغمضت عينيك وأوقفت تفكيرك وأخذت نفساً عميقاً عدة مرات ثم عد لعملك بعد ذلك.
- 4- احرص أن تبني برنامجك حسب الأولويات، تهتم أولاً بالضروري وما لا يمكن تأجيله وتؤخر ما دون ذلك.

# تذكر

كلما زاد التركيز اصبح التسويف في يومك قليل جدًا ، والسبب أنّ التركيز لايقبل التردد في القرارات والتنفيذ. التركيز يعرف جميع العمليات للعمل الذي تريد القيام به، على سبيل المثال رياضة المشي سيفهم أنّ المشي له عوائد عظيمة عليك نفسيًا وجسديًا ولايقبل التردد والتراجع فتبدأ به تلقائيًا.

# شكرًا لحسن استماعكم

تقديم: أ. تركي البدر



 TURKIALBADEER

 @Mensa09