

# فن التركيز □ 9 عادات صباحية تُنمّي الذهن



السبت 20 سبتمبر 2025 08:00 م

بعد التركيز قوة عظمى هادئة في عصر التكنولوجيا، الذي يضجّ بالإشعارات والأخبار العاجلة والتصفح المتواصل، والذي أصبحت فيه القدرة على التركيز بكامل الانتباه على ما يهم عملة نادرة، وبالتالي، قيّمة للغاية □  
وفقًا لتقرير نشره موقع Global English Editing، إن هناك تسع عادات صباحية تُنمّي الذهن وتساعد على بناء فن التركيز، كالآتي:

1. صمت مُتعمّد

يمكن بدء اليوم بالصمت بدلاً من استخدام الهاتف □ سواءً جلس الشخص في تأملٍ لعشر دقائق، أو تنفس بعمق، أو ببساطة شاهد الضوء يتسلل عبر النافذة، فإن هذا الصمت يُتيح له مساحةً للصفاء الذهني □

2. تحريك الجسم مبكراً

يحتاج الإنسان إلى تحريك جسمه مع شروق الشمس لكنه ليس بحاجة إلى ركض ماراتون □ إن مجرد ممارسة المشي السريع أو تمارين اليوغا، أو حتى تمارين الوزن القصيرة، كلها تُنشط الجهاز العصبي وتزيد من تدفق الدم إلى الدماغ □ يبدو الأمر كما لو أن التمارين الرياضية تُزيل التشويش من ذهني وتُهيئ الشخص لنشاط أعمق □

3. قراءة مُغذية

يمكن استبدال الانغماس في قراءة رسائل البريد الإلكتروني أو العناوين الرئيسية، بقراءة موضوع يُوسّع المدارك، على سبيل المثال، فقرة من كتاب أو قصيدة أو حتى مقالاً قصيراً يُلهم للتأمل □

4. تدوين أهم 3 أولويات

يمكن التركيز في الوضوح، والوضوح ينبع من معرفة ما هو مهم □ قبل أن يغرق الشخص في مهامه اليومية، يمكنه أن يبدأ بتدوين أهم ثلاث مهام عليه إنجازها □ إن تحديد ثلاث أولويات تُجبر الشخص على التمييز بين ما هو أساسي وما هو مُلحّ فحسب □ عندما يُنجز هذه الأولويات الثلاث، سيُنهي يومه بشعور رائع □

5. ممارسة الأكل الواعي

إن وجبة الفطور طقس مُستهان به □ في كثير من الأحيان، يتناول الشخص الطعام بسرعة وهو يُحدّق في هاتفه □ بدلاً من ذلك، يمكن اعتبارها فرصةً لممارسة اليقظة الذهنية عن طريق ملاحظة قوام الطعام ونكهاته، وطريقة تغذية الجسم □

6. تقليل الضوضاء الرقمية

من أكبر مسببات فقدان التركيز بدء اليوم بردود أفعال □ يؤدي تصفح وسائل التواصل الاجتماعي أو الأخبار أو البريد الإلكتروني في الصباح إلى تشتيت الانتباه على الفور □ ينبغي الحصول على 30-60 دقيقة على الأقل من عدم الاتصال بالإنترنت كل صباح □

7. الانخراط في ممارسة إبداعية

إن الصباح هو الوقت الذي يكون فيه العقل في أوج نشاطه، غير مُثقل بمتطلبات اليوم □ وبالتالي، إنه الوقت المثالي لممارسة الإبداع - سواءً كان ذلك تدوين اليوميات أو الرسم أو الكتابة أو تبادل الأفكار □

8. التعرّض للضوء الطبيعي

إن دماغ الإنسان مُبرمج للاستجابة للضوء □ يُنظّم التعرض لضوء الصباح الطبيعي الإيقاع اليومي ويُحسّن اليقظة ويُعزّز القدرة على التركيز □

9. الأسباب الأعمق

تُغذّي العقول الذكية بكل من الانضباط والمعنى قبل الانغماس في العمل، يمكن تخصيص لحظة لإعادة التواصل مع سبب قيام الشخص بما يفعله يمكن أن تكون تلك الخطوة سبباً لتذكير النفس بالأهداف، أو القيم التي تؤمن بها، أو الرؤية طويلة المدى التي يسعى الشخص لتحقيقها عندما ترتبط الأفعال بهدف أعمق، يصبح التركيز طبيعياً - لأن الطاقة تتوافق مع شيء أكبر