

## إليك بعض الخطوات العملية التي تساعدك علي تفادي مشكلة تشتت الانتباه:

ليس فقط الأطفال من يعانون داء تشتت الانتباه، فقد طال أغلب النساء -خاصة الأمهات- فمع كثرة المسؤوليات والضغوطات على عاتقهن، أصبح التركيز في إكمال الأعمال اليومية من أصعب المهام، و تحولت - بسببه - أهدافهن المستقبلية إلي مجرد أحلام وردية.

## صوي سهمك نحو الهدف!

### ٢ قائمة الطعام الأسبوعي

مع بداية كل أسبوع قومي بإعداد قائمة طعام شاملة للوجبات الثلاث الرئيسة لكل أيام الأسبوع؛ مما يسهل عليك شراء جميع أغراض الطعام في مرة واحدة بالأسبوع .



### ١ إعادة ترتيب الأولويات

من خلال تقسيم جميع الأعمال المطلوبة خلال شهر إلى أمور:

هامية	هامية	هامية	هامية
وعاجلة	غير عاجلة	غير عاجلة	غير عاجلة

احذف كل النشاطات الموجودة بخانة "الغير هام وغير عاجل" من جميع أوقاتك، واجعلي الأولوية للأمور الهامة العاجلة، تليها الأمور الغير هامة العاجلة، ثم الأمور الهامة الغير عاجلة.



### ٥ تغلبي على النسيان

اضبطي المنبه علي تذكيرك بمواعيد الأعمال الهامة، وتذكري أن الإكثار من شرب الماء يحسن من وظائف المخ بشكل كبير.



### ٤ الجدول الزمني

تفريغ مهامك في جدول يومي ( محدد بالزمن ). أن أفضل إدارة للوقت، تكون بتوزيع المهام بحسب مواقيت الصلاة.



### ٣ القيادة الداخلية

تعامل مع نفسك، أنها مكونة من فردين أحدهما قائدك الداخلي؛ وهو قوي ومسيطر، ولا يتهاون في تنفيذ المهام المطلوبة منه.



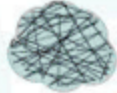
### ٨ كوني مستعدة للطوارئ

فكري في وسائل تساعدك لتفادي الفوضى الناتجة عن الأحداث الطارئة؛ كأن تقومي بتجميد بعض الأطعمة الخفيفة سريعة التحضير.



### ٧ فرط التركيز في المشكلات

دوما اجعلي التفكير في حل المشكلات له وقت محدد، وكلما هم عقلك باسترجاع المشكلة اجعلي قائدك الداخلي يوقفه .



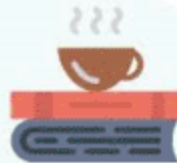
### ٦ خرافة "أفضل الأعمال ما تنجز بأخر لحظة"

يعتبر من أكثر أسباب عصبية الأمهات؛ لذلك ينصح الخبراء الأمهات التبرير في التحضير.



### ١٠ وقت الاسترخاء: إعادة تشغيل لعقلك

من المهم تعويد الجسم علي أخذ استراحات متفرقة قصيرة، خالية تماما من استخدام أجهزة إلكترونية، وخالية أيضاً من التفكير في أي شيء، ذلك يساعد على التخلص من التوتر والعصبية والقلق، كما يساهم في زيادة التركيز.



### ٩ لا تنسي طموحاتك الشخصية

قومي بعمل خطة شخصية تحوي سبل تطوير ذاتك، وتخصيص الوقت لتتعلمي شيئاً جديداً، ولا تنسي أن تضعي أهدافك الشخصية داخل جدولك الزمني.

