

تنمية القدرات الذهنية بهوايات محببة



« في كثير من الأحيان قد ينسى المرء موعداً مهماً ، أو يمكن أن يقابل شخصاً ما دون أن يتذكر اسمه أو أين قابله ذات مرّة ، ومثل هذه المواقف كثيراً ما تحدث وتسبب الإحراج للإنسان، وهي ليست مؤشراً مرضياً ولكنّها حالة عابرة قد تحدث لأي واحد منّا لأسباب عديدة ، فالمشاغل كثيرة والوقت يلاحقنا ونحن نتربص في مكاننا .

للخروج من مثل هذه المآزق ينصح خبراء الصحة العامّة والنفسية باتباع الإرشادات التالية:

– نشط ذهنك: لتنشيط الذهن ينصح بالقراءة ومطالعة الصّحف والكُتُب والعمل على استذكار ما استخلصه المرء من القراءة، وينصح بالتقليل من المدّة التي يمضيها الإنسان بحالة سلبية جالساَ أمام التلفزيون إذ يمكن الاستعاضة عن ذلك بالمطالعة أو ممارسة الهوايات المختلفة والعمل على جهاز الكمبيوتر وتنسيق الزهور وغير ذلك من الهوايات المحبّبة للإنسان.

– تناول الغذاء المتنوّع: ينصح بتناول الغذاء الصحيّ المتنوّع الذي يمدّ الجسم باحتياجاته المختلفة، وبشكل أساسي مضادات الأكسدة كفيتامينات "إي. آ. سي إضافة إلى الزنك والسيلينيوم التي تقي الخلايا من الأذيّات التي تسببها من جراء نشاط الجزيئات الحرّة، وبذلك يمكن لهذه العناصر أن تحافظ على صحّة وحيوية الجسم.

- تمتع بنوم صحّي: يعتبر النوم بمثابة المصفاة التي تنقي الجسم والنفس من الشوائب والهموم، ولهذا ينبغي أن يحرص المرء على النوم لساعات كافية ليلاً. من أجل أن يستعيد الجسم توازنه المفقود، فاللعب وقلة النوم والتوتر وغير ذلك من العوامل التي تؤثر على القدرات الذهنية ووظائف الدماغ.

– استرح قليلاً: ينصح بالاسترخاء قليلاً كلّما سنحت الفرصة بذلك من أجل المحافظة على الصحّة

– تجنب التوتر: يعتبر التوتر من أهم وألد أعداء الجسم، لهذا ينصح بالابتعاد عن كافة مصادر التوتر والانفعالات والعمل على المحافظة على الهدوء وضبط النفس من أجل صحة أفضل.

– استخدم الورقة والقلم: ممّا لا شك فيه أنّ التنظيم أساس النجاح، وأنّ الإنسان لكي يكون ناجحاً في مختلف نواحي حياته ينبغي أن يعمل على التخطيط والتنظيم واستخدام المفكرة الورقية أو الإلكترونية لتدوين برنامج عمله والأنشطة التي يقوم بها وما يتطلبه يومياً .

وأخيراً لا بدّ من التذكير بأنّ مفتاح الصحة والنجاح بيد الإنسان، وإذا ما التزم المرء بقواعد الصحة العامّة يمكنه أن يحافظ على صحّته بعيداً عن المرض والاضطرابات، وأن يتمتع بالحيوية والقدرات الذهنية المميزة التي ترتبط بحيوية الشباب التي لا تنضب لو تم الالتزام بما سبق من إرشادات وبالإضافة إلى ما سبق ينصح أيضاً بممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم من أجل تنشيط الدورة الدموية في كامل الجسم بما في ذلك في الدماغ الذي يعتبر من الأعضاء الحيوية في الجسم التي ينبغي المحافظة على سلامتها دوماً. ►