

كيف تحافظ على ذكائك؟



كلما كبرنا فى السن، كلما صارت أجسادنا عُرضة للضعف، وصارت قدراتنا العقلية عُرضة للتدهور؛ فكما نعتني بأجسادنا كي نحميها من الضعف، علينا أيضاً العناية بعقولنا حتى نحافظ على ذكائنا فى أفضل مستوياته.

١. تحذّر عقلك

مثلاً تحتاج عضلات الجسم إلى التمرينات الرياضية لتظل قوية ورشيقة؛ فإن عضلات العقل أيضاً تحتاج إلى التدريب المستمر حتى لا تضعف وتترهل، وتمرينات العقل تتضمن الكلمات المتقاطعة والسودوكو وغيرها من الألعاب العقلية، إضافة إلى التعليم المستمر؛ فضعف التعليم الذي يحصله الفرد هو أحد الأسباب التي تؤدي إلى تدهور القدرات الذهنية بسرعة عند التقدم فى العمر؛ فتعلّم شيء جديد أفضل كثيراً من ممارسة نفس الأشياء مراراً وتكراراً.

٢-ابتعد عن المكملات الغذائية مثل أقراص الفيتامينات المتعددة وأقراص «الجيوكوبالوبا» و«الميلاتونين»، التي يظهر يوماً بعد يوم أنها مجرد تضيق للمال.. هذه الأقراص لا تخلو من الآثار الجانبية كارتفاع ضغط الدم وغسّر الهضم والاكْتئاب، وأقراص «الجيوكو» -التي تسوّق على أنها مقوّية للعقل- لم يثبت أن لها أثراً يختلف عن أثر أقراص «البلاسيبو» (الخالية من المادة الفعالة).

٣. هدئ أعصابك

الضغط العصبي يؤدي إلى عواقب وخيمة على المخ والذاكرة، بينما وجد العلماء أن الذين يعيشون حياة متوازنة ويواظبون على أنشطة الاسترخاء مثل اليوجا، وممارسة حياة مليئة بالتواصل الاجتماعي يتأخّر لديهم حدوث ضعف الذاكرة.

٤. تناول الأسماك

تشير بعض الدراسات إلى أن بداية تناول الإنسان للأسماك كطعام، هو البداية الحقيقية لظهور قدراتنا العقلية المتميزة عن باقي الحيوانات. تحتوي الأسماك على أحماض أمينية أساسية لا غنى عنها، ليتمكن المخ من أداء مهامه. وُجد أيضاً أن نقص هذه الأحماض يؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب.

٥. استمتع بقهوتك

القهوة تساهم فى حماية المخ، فقد وجدت مجموعة من الدراسات المطولة أن تناول القهوة يومياً يقلل خطر الإصابة بالزهايمر بنسبة تتراوح بين ٣٠ - ٦٠٪، وليس من الواضح ما إذا كان الكافيين نفسه هو الذي يحمي المخ، أم هي المواد الأخرى المضادة للأكسدة الموجودة فى القهوة.

٦. النوم سلطان

عندما ننام ونحلم، تحدث عمليات إعادة ترتيب للذاكرة فى المخ. وعندما لا ننام لفترات طويلة، تتكون مواد بروتينية

على العقد العصبية فى المخ، مما يُضعف قدرتنا على التفكير والتعلم، وقد وجد أيضاً أن الأشخاص الذين اعتادوا النوم لفترات أقل من اللازم، يصبحون أكثر عرضة لتدهور وظائف العقل عندما يتقدمون فى السن.

٧. اعتن بجسدك

الأمراض التي تصيب الجسد تؤثر أيضاً على العقل؛ فأمراض مثل السكر والضغط المرتفع والبدانة لها تأثيرات على المخ أيضاً.. مارس الرياضة بانتظام لتحسين الدورة الدموية فى الجسم والمخ، وتوقف فوراً عن التدخين، وتناول الأطعمة الدهنية الدسمة؛ فإذا استطعنا أن نتجنب هذه الأمراض تجنبنا تدهور وظائف المخ عند التقدم فى السن.

٨. راقب طعامك

الإفراط فى تناول الطعام يجعل العقل خاملاً، وأيضاً تقليل السرعات الحرارية فى الطعام يضرّ بوظائف المخ؛ لأنه يحرّم الطاقة التي يحتاج إليها؛ فبعض الناس يفرون

فى اتباع أنظمة غذائية قاسية جداً لدرجة أنهم يصابون بالاضطراب ومشاكل فى الذاكرة.

٩. موازنة الطاقة

طاقة أكثر من اللازم أو أقل من اللازم، كلاهما غير مطلوب.. الدهون والبروتينات والكربوهيدرات والألياف يتمّ تكسيرها خلال فترة طويلة، بينما السكريات يتعامل معها الجهاز الهضمي بسرعة ويحوّلها إلى طاقة فورية، ومن الضروري الموازنة بين مصدري الطاقة، السريع منها والبطيء، للحفاظ على تدفق مستمر وثابت للطاقة إلى الدماغ.

١٠. إيروبيكس

يرى الأطباء أن تمارين الإيروبيكس المنتظمة هي أكثر الأشياء أهمية للحفاظ على صحة المخ على المدى الطويل.. يجب المحافظة على معدل مستمر من التمارين، يتكون على الأقل من ٣٠ دقيقة يوماً بعد يوم، للحصول على أقصى فائدة.