موقع ينشر ثمانية عادات يومية للمحافظة على يقظة العقل



الحفاظ على الحدة العقلية مع التقدم في العمر يتعلق باتباع عادات يومية وخيارات نمط حياة صحية.

ويمكن أن يظل بعض الأشخاص في حالة يقظة عقلية في السبعينيات والثمانينيات وما بعدها نتيجة لاتباعهم روتينا يوميا يساعدهم على البقاء يقظين.

وفيما يلي 8 عادات يمكن أن تصبح عناصر رئيسية في روتين يومي يحافظ على النشاط العقلي في مرحلة السبعينيات ومن بعدها، بحسب ما نشره موقع Editing English Global.

1. النشاط البدني

يعد النشاط البدني المنتظم من أكثر العادات شيوعاً بين الأشخاص الذين يحافظون على حدتهم العقلية في السبعينيات وما بعدها.

كما تساعد التمارين الرياضية في الحفاظ على اللياقة البدنية، بالإضافة إلى التأثير المباشر على صحة الدماغ.

وتزيد التمارين الرياضية من تدفق الدم إلى الدماغ مما يساعد على دعم الوظائف الإدراكية.

فيما يطلق المخ مواد كيميائية تعزز الحالة المزاجية وتجعل الشخص يشعر بمزيد من الاسترخاء.

2. التعلم مدى الحياة

وهناك عادة أخرى تم ملاحظتها لدى الأشخاص الذين يظلون متيقظين عقليا، وهي الالتزام بالتعلم مدى الحياة.

وتشمل أنشطة التعلم المتواصل القراءة والاشتراك في نوادي الكتب والمشاركة في الندوات والمحاضرات، وحتى التسجيل في دورات عبر الإنترنت.

ويحفز التعلم المستمر العقل ويجعل حياة المرء ممتعة وخالية من الملل.

3. النظام الغذائي الصحي

إلى ذلك تعزز بعض الأطعمة صحة الدماغ. ويرتبط اتباع النظام الغذائي للبحر المتوسط، الغني بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة وزيت الزيتون والبروتين الخالي من الدهون، بانخفاض مخاطر التدهور المعرفي.

ودمج المزيد من الأطعمة التي تعزز الدماغ مثل التوت الأزرق والقرنبيط وبذور اليقطين والشوكولاتة الداكنة في الوجبات اليومية يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا.

4. التفاعل الاجتماعي المنتظم

في موازاة ذلك يعد بقاء الشخص نشيطا اجتماعيا عادة أخرى لأولئك الذين يظلون حادين عقليًا في سنواتهم الأخيرة، لأن البشر مخلوقات اجتماعية وأدمغتهم تزدهر من خلال التفاعلات مع الآخرين.

وسواء كان التواصل مع الأصدقاء لتناول القهوة، أو المشاركة في الأنشطة الجماعية، أو مجرد الدردشة مع الجيران، فإن التفاعل الاجتماعي المنتظم يحفز الدماغ ويبقي الشخص منخرطًا عقليًا. ومن ناحية أخرى، يمكن أن يكون للعزلة تأثير ضار على الصحة العقلية والجسدية.

5. النوم الكافي

في الأثناء الحصول على نوم جيد ليلاً لا يقتصر فقط على الشعور بالانتعاش في الصباح. إنه يلعب دورا حاسما في صحة الشخص المعرفية أيضا.

فأثناء النوم، يعمل الدماغ على تعزيز الذكريات والتخلص من الفضلات.

6. اليقظة والتأمل

وفي عالم اليوم سريع الخطى، من السهل أن ينشغل المرء بالصخب والضجيج وينسى تخصيص بعض الوقت لنفسه.

لكن أولئك الذين يظلون متيقظين عقليًا مع تقدمهم في السن غالبًا ما يمارسون اليقظة الذهنية أو التأمل.

وتساعد هذه الممارسات على تقليل التوتر وتعزيز التركيز وتعزيز الشعور بالسلام والرفاهية.

7. التمارين المعرفية

ومثلما أن التمارين البدنية مهمة للحفاظ على صحة الجسم، فإن التمارين المعرفية ضرورية لصحة الدماغ.

ويمكن ببساطة القيام بحل الكلمات المتقاطعة أو الألغاز. إن التمارين المعرفية مثل الألغاز أو ألعاب الطاولة أو تعلم لغة جديدة تتحدى الدماغ وتبقيها نشطة.

فهي تساعد على بناء المرونة العقلية والحفاظ على التدهور المعرفي.

8. الموقف الإيجابي

ولعل أهم عادة على الإطلاق هي الحفاظ على موقف إيجابي. إن أولئك الذين يظلون متيقظين عقليا في سنواتهم الذهبية غالبا ما يكون لديهم نظرة متفائلة للحياة.

ويساعد الموقف الإيجابي على التعامل بشكل أفضل مع المواقف العصيبة، ويقلل من مخاطر مشاكل الصحة البدنية، ويساهم في إطالة العمر.