

## منها الإباحية ودهون البطن... إليك 7 أعداء يقتلون ذاكرتك وتركيزك



في عصرنا الحديث، أصبحت الذاكرة وضعف التركيز من أكثر الشكاوى شيوعاً بين الناس من مختلف الأعمار، والكثير لا يدرك أن السبب قد يكون في ممارسات يومية تؤثر على صحة الدماغ وتُضعف أداءه بمرور الوقت، و في هذا المقال، نسلط الضوء على "7" عادات سيئة تؤدي دماغك، ونقدم نصائح عملية لبناء عقل صحي وأكثر نشاطاً.

### 1. عدم ممارسة الرياضة

الرياضة ليست مفيدة للجسم فقط، بل للدماغ أيضاً. ممارسة التمارين بانتظام تزيد من إفراز عامل التغذية العصبية المشتق من الدماغ (BDNF)، الذي يساعد في تكوين روابط عصبية جديدة، ويعزز من القدرة على التعلم والتذكر. كلما كنت نشيطاً بدنياً، كنت أكثر يقظة وذاكرة.

### 2. قلة النوم أو النوم غير الجيد

النوم العميق ضروري لتقوية الذاكرة وتنظيم المشاعر.

بدون نوم كافٍ، يُصبح من الصعب على دماغك حفظ المعلومات الجديدة أو استرجاع الذكريات. كما تتأثر قدرتك على التركيز واتخاذ القرارات السليمة. اجعل النوم أولوية، وليس رفاهية.

3. تناول الأطعمة المسببة للالتهابات  
نظامك الغذائي ينعكس بشكل مباشر على صحتك الذهنية. الأطعمة المصنعة والمجففة بكثرة تُسبب التهابات مزمنة تؤثر على الدماغ، وقد تؤدي إلى مشكلات مثل النسيان، الاكتئاب، والارتباك العقلي. اختر طعامك كأنتك تعالج نفسك به.

4. تراكم الدهون حول البطن  
أظهرت الدراسات أن زيادة نسبة الدهون، خصوصًا في منطقة البطن، ترتبط بانخفاض في المادة الرمادية، المسؤولة عن الحركة، والذاكرة، وتنظيم العواطف. الحفاظ على وزن صحي لا يتعلق بالشكل فقط، بل بصحة دماغك أيضًا.

5. التوقّف عن تعلّم أشياء جديدة  
الدماغ مثل العضلة: إن لم تستخدمه، ضعُف. تعلّم المهارات الجديدة يُحفّز نمو خلايا عصبية جديدة، ويقوّي الروابط العصبية الموجودة. إذا لم تكن تتعلّم، فإنك ببساطة تسمح لدماغك بالضمور تدريجيًا.

6. مشاهدة المواد الإباحية  
مشاهدة الإباحية تؤثر سلبيًا على نظام المكافأة في الدماغ، فتغمره بجرعات غير صحية من الدوبامين. بمرور الوقت، هذا يُغيّر من حجم الدماغ، شكله، وتوازنه الكيميائي. لأجل تركيزك، طاقتك، وكرامتك: توقف الآن لا يزال أمامك وقت لتُعيد بناء نفسك.

7. قضاء وقت طويل داخل المنزل  
الابتعاد عن ضوء الشمس يؤثر على ساعتك البيولوجية ويقلل من هرمون السيروتونين، المرتبط بالمزاج. عدم التعرض للشمس يُعرّضك للاكتئاب، خاصة في فصول الشتاء. اخرج، تنفّس، وامنح نفسك جرعة من ضوء الحياة.

كيف تبني دماغًا صحيًا؟

إليك 7 خطوات عملية لعقلٍ أقوى وحياة ذهنية أكثر إشراقًا:

مارس التمارين الرياضية بانتظام.

احرص على نوم كافٍ وجودته عالية.

تناول أطعمة طازجة وغنية بالعناصر الغذائية.

حافظ على وزن صحي.

تعلم شيئًا جديدًا كل أسبوع، ولو بسيطًا.

تخلص من عادة مشاهدة الإباحية.

اقصر وقتًا أطول في الهواء الطلق أو بين الطبيعة.

وصحة الدماغ ليست هبة ثابتة، بل بناء مستمر. كل قرار يومي صغير يؤثر سلبًا أو إيجابًا على

ذاكرتك، تركيزك، وحيويتك العقلية.

غيّر عاداتك، وامنح دماغك فرصة ليكون في أفضل حالاته.