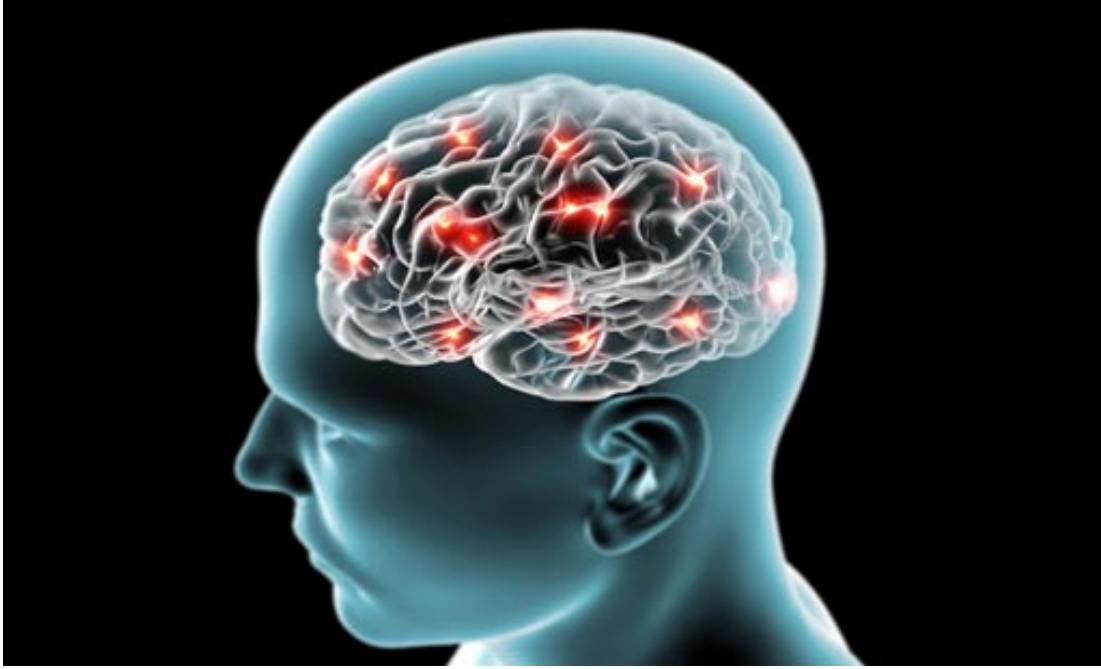


## هل تهتم بليافتك العقلية؟



عندما يقرّر كثير من الأفراد البدء في رحلة طويلة وشاقة للحصول على "لياقة بدنية" يبدوون بالتخطيط الروتيني الذي تتطلبه تلك اللياقة: مراجعة عادات الأكل، عمل الريجيم، تناول المكملات الغذائية، وممارسة الألعاب الرياضية، إلا أنّهم يغفلون في تخطيطهم عن أهم جزءٍ في ذلك البرنامج، وهو "اللياقة العقلية".

إنّ اللياقة العقلية أمر مهم بحدّ ذاته، وهي أيضاً ضرورية لخلق حالة (ذهنية/ عقلية)، وتعدّ أمراً حيوياً لسعادة الإنسان ونجاحه، ولها تأثير مباشر وغير مشكوك فيه على لياقتك البدنية، فهناك علاقة عميقة بين العقل والجسم، وبذلك فإنّ التغاضي عن الجانب العقلي للياقة البدنية هو خطأ كبير يقع فيه الكثيرون.

### أفكار تُنشّط لياقتك الذهنية:

1- تجنب الروتين: فالعقل يفقد قدرته وتركيزه ونشاطه عندما تمارس نفس العمل بنفس الطريقة وبشكل مفرط ومتكرر ولمدة طويلة، صحيح أنّ معظم الناس يحبون الروتين، لأنّه يؤدي إلى إنتاج الكثير من العمل لهم وبسهولة كبيرة، إلا أنّ هذا (الروتين) سيجعل العقل بليداً يشعر صاحبه بالملل، لذلك حاول خلط جدولك اليومي والأسبوعي، ابتداءً من الطريق الذي تسير فيه يومياً، إلى الطريقة التي تفكر بها في الأشياء، وبهذا ستجد أنّ ردود فعل ذهنك تصبح أدق وأسرع.

2- المطالعة: إنَّ قراءة الكتب بصورة منتظمة، تزيد قدراتك على التعامل مع الأفكار، وتمنحك فسحة أوسع من الخيال، وهذا كلُّه يعزز أداءك الذهني، ويمنحك مرونة في التعامل مع الآخرين وأفكارهم وآرائهم، لذا خصص وقتاً يومياً لمطالعة الصحف والكتب والمجلات على أن تكون أولويات في القراءة، فالأهم قبل المهم كالعقيدة والفقه والأخلاق والتنمية البشرية وغيرها.

3- تحدّث ذكاءك: إنَّ ممارسة الألعاب الفكرية كالألغاز والكلمات المتقاطعة ولعبة "سودوكو"، تشدّد الفكر وتعزز القاعدة المعرفية والمعلوماتية لديك، وتجعل دماغك أكثر تنبهاً وكفاءة.

4- تجنب العزلة الطويلة: بعض الناس يستمتع بأوقات العزلة الطويلة؛ ولكن هذه العزلة يمكن أن تكون مضرّة كثيراً، فالعزلة حالة مؤلمة نفسياً لها تبعات سلبية على حالتك الذهنية، لهذا تأكد من حصولك على ما يكفي من الوقت الاجتماعي، واجر بعض المحادثات المثيرة وشارك ببعض الأنشطة الاجتماعية المفيدة، لتحسين وضعك الذهني وخصص جزءاً من وقتك لمحاسبة نفسك وحدك.

5- تناول السمك: الدماغ آلة، تحتاج لطاقة ومواد أوّلية لكي تعمل، ويمكن للسمك أن يوفر لك تلك المواد وهي (أوميغا3 وأوميغا6)، وبالتالي سيعمل الدماغ بكفاءة أعلى وبمرونة أفضل.