

استشاري نفسي يوضح تأثير الروتين والتجديد على صحة الدماغ

9 مارس، 2026



أكد استشاري الطب النفسي عبدالإله الحديثي أن الدماغ يمتلك قدرة كبيرة على التكيف مع التجارب الجديدة، فيما يُعرف باللدونة العصبية، وهي القدرة التي تمكن الدماغ من تكوين روابط عصبية جديدة وتقوية الشبكات الموجودة مع التعلم والخبرات المختلفة.

وأوضح الحديثي عبر حسابه على منصة إكس، أن الدراسات العلمية تشير إلى أن التحديات المعرفية مثل تعلم اللغات أو الموسيقى أو اكتساب مهارات جديدة تسهم في تنشيط مناطق مهمة في الدماغ، خصوصًا القشرة الجبهية والحُصين المرتبطين بالذاكرة والتخطيط واتخاذ القرار.

وأشار الحديثي إلى أن الروتين ليس بالضرورة أمرًا سلبيًا، بل إن الروتين المعتدل يساعد الدماغ على العمل بكفاءة أعلى من خلال تقليل استهلاك الطاقة الذهنية، مبيدًا أن المشكلة تكمن في الجمود الكامل وغياب التحديات والتجارب الجديدة.

وأضاف أن الحفاظ على كفاءة الدماغ يتطلب تحقيق توازن بين الروتين المستقر والتجارب الجديدة، إلى جانب ممارسة النشاط البدني، والنوم الجيد، والتفاعل الاجتماعي، والتعلم المستمر مثل القراءة

وحل الألغاز واكتساب مهارات جديدة.