

الفصل الثانى

التفكير والإنجاز بطريقة شبابية

obeikandi.com

الفصل الثانى

التفكير والإنجاز بطريقة شبابية

تقدم العمر وقوة المعرفة:

ترتبط المقدرة على استمرارنا فى الشعور بشبابنا وصحتنا بدرجة كبيرة بما يجرى فى مشاعرنا وحالتنا النفسية وليس بما يحدث بحالتنا الجسدية. لقد قام الدكتور/ ديفيد شبيتل بتجربة على مجموعة من مرضى السرطان وقسمهم إلى مجموعتين. المجموعة الأولى قام بعلاجهم بالطريقة المعتادة فى العلاج، أما المجموعة الأخرى فقد أضاف إلى علاجها المعتاد العلاج النفسى. وقد اتضح من هذه التجربة أن مرضى المجموعة الثانية قد انخفضت معاناتهم من الآلام والاكتئاب واستمروا فى الحياة لفترات أطول من مرضى المجموعة الأولى. إن دراسة الأبحاث المتعلقة بالطريقة الثانية للعلاج توضح أن هذه النتيجة تتكرر كثيراً.

وعلى سبيل المثال فإن مرضى السرطان المتزوجين والذين تزوجوا بعد مرضهم يعيشون حياة أطول من أقرانهم الغير متزوجين. وقد أجريت دراسة أخرى عن مرضى القلب قام بها الدكتور/ دين أرنش تهدف إلى تكوين موقف جديد بالنسبة للحياة بين هؤلاء المرضى. وتتكون هذه الخطة من البنود الآتية:

١ - تغيير النظام الغذائى وتخفيض الدهون.

٢ - ممارسة الرياضة البدنية واليوجا.

٣ - تكوين مجموعة من المرضى أطلق عليها اسم (مجموعة الدعم المتبادل) الهدف منها تقليل الإحساس بالخوف من المرض وذلك بأن ترطبت المقدرة على استمرارنا فى الشعور بشبابنا وصحتنا بدرجة كبيرة بما يجرى فى مشاعرنا وحالتنا النفسية وليس بما يحدث بحالتنا الجسدية ويتبادل أفرادها الحديث عن الخوف الذى يشعرون به نتيجة لهذا المرض والشك فى علاجهم منه وكيفية التغلب على هذا الشك.

٤ - الزيارة الدورية للطبيب.

٥ - تقدير الحياة والنظر إليها بطريقة إيجابية.

٦ - تكوين علاقة حارة بين المريض وبين المحيطين به. لقد قمت فى خلال ثلاثة سنوات سابقة برحلات إلى أوروبا وآسيا والشرق الأوسط، وكان الهدف من هذه الزيارة هو دراسة ثقافات هذه البلاد وسلوك أفرادها. وقد اكتشفت أن العلاج الناجح يمكن أن يصل إليه فقط عندما يقتنع الطبيب المعالج والمريض الذى يعالج بأن طريقة العلاج الذى وصفها الطبيب له سوف ينتج عنها شفاء المريض. ومن الواضح أن إمكانية الشفاء من المرض ترتبط بمشاعر المريض. ومن الضرورى فقط تحريك هذه المشاعر فى الاتجاه الصحيح حتى يحدث الشفاء مثل أداء العبادة وتناول المشروبات المهدئة للنفس مثل الأعشاب أو غليها وتناول مشروبها أو استنشاق روائح البخور.

وهذه الظاهرة يمكن شرحها بالمثل التالى: فقد أجريت تجربة على عدد من المرضى وذلك بعلاج نصفهم بالطريقة المعتادة أى تناول الأدوية التى حددها الطبيب، وأما النصف الآخر فقد أعطيت لهم أدوية مزيفة أى أدوية ليس لها أى تأثير علاجى ومن المدهش أن جميع أفراد المجموعة قد تم شفائهم من مرضهم بغض النظر عن وجودهم فى أحد المجموعتين. مثل هذه التجربة تحدث فى سن الشيخوخة، فإذا كنت تعتقد بقوة أنك تتقدم بسرعة فى عملية الشيخوخة فإن جسمك سوف يتجاوب مع هذا الاعتقاد وسوف تشعر أنك تقدمت فى العمر وسوف تتصرف وتقوم بالأعمال المنتظرة من المتقدمين فى العمر مثل عدم العناية بالصحة وإهمال التغذية الصحيحة وأيضاً الرياضة البدنية.

الشباب الطويل والعطش للحياة

أن الرغبة فى حياة أطول تتطلب مجهوداً ووقتاً. فمن الضرورى دائماً وبانتظام أن نمارس بعض التمرينات الرياضية ونتوقف عن التدخين ونتبع نظام غذائى معقول. على الجانب المقابل إذا لم نبذل مجهوداً حقيقياً للوصول إلى صحة أجسامنا وإطالة أعمارنا فإننا لا يمكن أن نتجنب الآثار السلبية على صحتنا، وبمرور الوقت سوف نشعر بانخفاض فى قدراتنا الجسمانية وفقد الأسلوب الشبابى فى حركتنا وتصرفاتنا وزيادة الاحتمال فى التعرض لأى مرض. يضاف على ذلك التغيرات الملحوظة فى مظهرنا الخارجى.

وعندما نقرر بجدية أن نضيف إلى أعمارنا عشرة سنوات أخرى فإن ذلك يعنى أننا سوف نعيش حياتنا الشبابية مرة أخرى ونمارس جميع أوجهها الجسمانية والروحية ولكن بطريقة هادئة. أنى أسمى هذه الفترة من الحياة بفترة الراحة والقناعة. وتوجد دراسات علمية تؤكد نتائجها على أن أحد أجزاء المخ الذى يختص بالإحساس يفقد جزءاً كبيراً من خلاياه بين سن الأربعون والستون سنة من العمر. وهذا بالطبع ينعكس إيجابياً على تصرفاتنا فى النصف الثانى من حياتنا.

كيف نهد من فترة شبابنا

١ - التوقف عن حماقات الشباب:

إن النصف الأول من حياتنا يمر ونحن دائماً فى حالة من انشغال البال وكثرة الحركة والانهماك فى أمور الحياة المختلفة. وحسب معطيات ودراسات معهد هاريس (Harris Institute) فإن وقت فراغ العاملين بالدولة قد قل بنسبة ٣٧٪ اعتباراً من عام ١٩٧٣. وعلى الجانب الآخر فإن متوسط عدد ساعات العمل فى الأسبوع قد ارتفع من ٤١ ساعة إلى ٤٧ ساعة. أما الأشخاص الأكثر طموحاً فإن فترة عملهم الأسبوعى تصل إلى ٨٠ ساعة. لذلك فإننى أطلب منك أن تتوقف عن هذه الحماقات وتتعلم كيف تصل إلى الاقتناع والاعتباط بحياتك.

٢ - نتمتع بسنوات جمع المحصول:

يتميز النصف الثانى من حياتنا بأننا يمكن أن نجنى فيه ثمار ما جمعناه أثناء النصف الأول من حياتنا وفى نفس الوقت نتمتع بحياتنا الحاضرة ولا نضطر إلى تحمل مشاكل وتعقيدات النصف الأول من الحياة. فلا يمكن لنا أن نتمتع بحياتنا مع الاحتفاظ بتتابعها بدون المرور عبر مجموعة غير متصلة من الأحداث فيمكننا مثلاً أن نبني علاقات وثيقة مع الأفراد وخالية من أى أهداف مادية أو اجتماعية. وأخيراً يمكن أن نسمح لأنفسنا بالعيش حسب تقديراتنا الحقيقية.

٣ - البحث عن معنى الحياة:

الكثير منا يسأل نفسه بعد الوصول إلى النصف الثانى من حياته عن الأسلوب الذى

كان يتبعه فى حياته السابقة والقيم الناجمة عن هذا الأسلوب مثل الحب وعلاقاته الاجتماعية مع الآخرين وقيمة العمل الذى يقوم به فإذا كان الهدف من حياتنا السابقة هو الوصول إلى ما نصبو إليه من رفعة ومال وذلك بالعمل المكثف والمستمر فإننا يجب علينا فى حياتنا الحالية أن نعمل على التقرب إلى الآخرين وتنمية الشعور بالحب فى الأسرة ومع الأصدقاء المحيطين بنا. والكثير منا يرتكب خطأ كبيرا بمحاولة فرض سلطاته على الآخرين.

٤ - نمضى الوقت مع من نرتاح إليهم:

تكوين علاقات طيبة مع الأسرة سوف يؤهلنا إلى تقوية علاقاتنا مع الآخرين واختيار الأفراد الذين ليس فقط نرتاح إليهم ولكن الذين يبعثوا فينا الاحترام والبهجة. وبالذات مع هؤلاء الأفراد يمكن أن نتبادل الآراء فى مواضيع مختلفة وبالتالى يمكن أن نصل إلى مجموعة من القيم نستفيد منها فى حياتنا.

كذلك علينا أن نختار صديقا نرتاح إليه ويمكن أن نتبادل معه أفكارنا الخاصة والسرية. هذه العلاقة يمكن أن تستمر وتنمو بمرور سنوات العمر.

٥ - نحول منزلنا إلى صالون للفن:

نسمح لأنفسنا أن نصبح فنانين ومبدعين فإذا كان عندك موهبة فى الموسيقى فلتشتري الآلة الموسيقية التى كنت تحلم بها وإبدأ فى العزف عليها. وإذا كنت تحب اقتناء اللوح الفنية فابدأ من نفسك فى تعلم الرسم أو على الأقل حاول أن تعبر عن نفسك بتجميل وتزيين المكان الذى تعيش فيه حسب إحساسك الداخلى.

٦ - نبدأ فى الكتابة:

إذا كنت تشعر بالسعادة فى الكتابة والتأليف فإن كل ما تحتاجه هو الورق والقلم. وكبداية يمكن أن تكتب مقاله عن موضوع يشغلك وترسلها للنشر فى أى جريدة تختارها أو على الأقل تكتب للأصدقاء المقربين إليك لكى تعبر عن مشاعرك على الورق. ويمكنك أيضا أن تبدأ فى تسجيل يومياتك على الورق أو تسجيل أحداث قريبة إلى قلبك. هذه الطريقة فى التعبير عن النفس والبحث عن الذات يمكن أن تساعد فى إطالة الحياة لمدة عشرة سنوات أو أكثر وكما ذكر الدكتور ديباك تشوبرى (Dr. Dipak Chopry) مؤلف الكتاب

المشهور (بدون شيخوخة وحياة بدون حدود)، أنه من الأهمية لإطالة الحياة أن تحتوى شخصية الإنسان على الملامح الآتية:

١ - رد الفعل الإيجابي على التغيرات التى تحدث حولنا.

٢ - انخفاض الميل للانفعال.

٣ - خاصية الإبداع والاختراع.

٤ - خاصية التأقلم مع الظروف.

٥ - القدرة على تقبل الأفكار الجديدة.

٦ - الرغبة فى الحياة.

أن التعبير المبدع عن النفس يساعدنا فى تخفيض الضغوط النفسية التى تؤثر على صحتنا والاحتفاظ بشبابنا.

الحب يقلب موازين الحياة

نتائج الأبحاث المختلفة تؤكد أن العلاقات القوية مع المحيطين بنا تخفض مستوى الضغوط النفسية وتقوى القلب والشرابين. كذلك فإن الارتفاع فى ضغط الدم يمكن أن يرتبط ليس فقط بعوامل وأحداث خارجية ولكن أيضاً بغياب الأصدقاء والأقارب. ويمكن القول أن العامل الأساسى الذى يؤثر على الصحة يتمثل فى العلاقات الخاصة المتبادلة. فإذا كنت تتصرف بطريقة عدائية أثناء المناقشات العائلية فإن ذلك سوف ينعكس على جهازك المناعى.

نختار على الأقل شخصا يمكن أن نتحدث معه عن كل شئ

ليس من المهم كمية علاقات الصداقة ولكن الأهم جودة هذه العلاقات، وفى هذا المجال فإن فلسفة الحياة تتلخص فى الآتى:

من الضرورى أن نختار شخصا أو شخصين على الأقل من الأشخاص المقربين إلينا لكى نكاشفه بدون حرج عن أسرارنا وهذا أحسن كثيرا من تكوين عدد كبير من الصداقات التى لا يمكن أن تثق فيها. ويجب أن نتعلم أن نكون كرماء لا نكون عداوة أو عدم ثقة فى المحيطين بنا.

نتعلم أن نتنافس بطريقة مهذبة

إن طريقة النقاش العائلي يمكن أن تؤدي إلى زيادة الضغط وفي الحقيقة عندما يحدث نقاش عائلي بناءً بهدف الوصول إلى إيجاد حلول لبعض المشكلات وليس بهدف إثبات الأفضلية أو التفوق فإن ضغط الدم لا يرتفع عن معدله. إن القدرة على النقاش المهذب تساعد على تجنب الآثار السلبية على الصحة والعلاقات العائلية. وعلى العكس من ذلك فإن مواصلة الغلبة والسيادة سوف تؤدي إلى أمراض القلب.

تكوين المظهر والسلوك الذي لا يرتبط بالتقدم في السن

بقدر النمو العقلي نحن نتعلم كيف نتخلص من الأنانية الداخلية والتحكم في رغباتنا الخاصة. وعلى عكس فترة شبانا التي قضيناها في تحقيق رغباتنا الشبابية فإننا الآن نعرف أن السعادة الكبرى يمكن تحقيقها إذا نظرنا لحياتنا بطريقة مبنية على العقل وعدم الانفعال والحرص على علاقتنا مع الآخرين، وذلك بالمشاركة في حل مشاكلهم وعدم التردد في إبداء النصيحة لهم.

إن تغيير آرائنا عن الحياة في فترة النضج لا يؤثر إيجابياً فقط على المقربين منا ولكن أيضاً علينا. وذلك لأن الكفاح ضد القلق والضغط النفسية وذلك بتحسين علاقتنا مع الآخرين سوف ينعكس على حالتنا الصحية؛ حيث إننا سوف نشعر بالسعادة في حياتنا وقيمة لاستمرارها.

تحديد هدف الحياة:

أحد الصفات الأساسية للأفراد الذين يتصفون بالسعادة والعمر الطويل هي وجود هدف لديهم، وبغض النظر عما يحدث حولهم فإن هؤلاء الأشخاص لا ينحرفون عن تحقيق هذا الهدف.

الأهداف يمكن أن تكون عامة أو محددة وكقاعدة فإن معظم الأفراد يتفقون في أن لهم بعض الأهداف العامة مثل تشكيل الحياة بحيث تصبح متنوعة / استخدام قدراتهم لتحسين أحوال الحياة في المجتمع الذي يحيط بهم / تحقيق التقدم في المجتمع ككل / محاولة الوصول إلى معنى أعمق في أعمالهم وتصرفاتهم اليومية.

هذه القواعد العامة يمكن أن تتحقق بطرق مختلفة في كل حالة محددة، وبمرور الوقت يمكن لهذه القواعد أن تتغير عند كل شخص.

إذا بدأت في التفكير في حياتك الخاصة فإنك سوف تعترف لنفسك في النهاية بأنك عند اصطدامك بطريقة مغلق تبدأ في التفكير في أهمية التغيير اللازم في حياتك. وكلما تعقدت المشاكل التي تواجهنا في حياتنا فإننا نحصل على الدروس المستفادة من حل هذه المشاكل. أن الحياة تجبرنا على المرور في طرق وعرة وتطلب منا أن نبحث لأنفسنا على المخرج السليمة من هذه الطرق.

وكلما تقدم بنا العمر نبدأ في الاقتناع بأن السعادة لا تتحقق بشراء سيارة فخمة تحتوي على كل الكماليات أو تليفزيون ذو شاشة بعرض الحائط، ولكنها تتحقق بالعلاقات الإنسانية وكيفية قضاء الوقت بطريقة إيجابية ومفيدة ليس لنا فقط ولكن أيضاً للآخرين. الأشخاص الاجتماعيين اللذين يميلون إلى التحدث مع الآخرين ومشاركتهم في حل مشاكلهم يحتفظون بصحة جيدة ولا يتعرضون لمشاكل مادية. فإذا كان لنا أن نعيش عشرة سنوات إضافية وذات قيمة فإن علينا أن نتعلم كيف نصبح أشخاص كرماء وليس أنانيين وأكثر الناس الذين يتصفون بالأنانية هو الشخص الذي يحاول أن يكون ليس فقط سيد لحياته الخاصة ولكن أيضاً سيد لحياة الآخرين، لذلك فإن هؤلاء الأشخاص يستعيدون صوابهم بعد فوات الأوان. أن الأفراد الذين يشعرون بمعنى لحياتهم الخاصة دائماً نجدهم مستعدون لمساعدة الآخرين روحياً وعملياً ونادراً ما يتعرضون لضربات المصير. ويمكن أن نسمى ذلك القاعدة الأولى للدكتور/ ريباك وهي (كلما أعطيت أكثر في حياتك كلما قلت قسوتها عليك).

كيف تحتفظ بذاكرة قوية

الرحلة الجميلة في النصف الأول من الحياة لا تحافظ فقط على صحة وشباب قلبك ولكنها أيضاً تدعم وضوح ونشاط المعرفة وهؤلاء اللذين على شفا الستون من العمر يستمرون كلية في استخدام منابع المخ وإجباره على العمل بجدية وحفظ الذاكرة والقدرة على النقاش وحل مشاكل الحياة.

علماء الأعصاب يؤكدون على أن المخ يفقد تقريباً حوالي ١٠٪ من خلايا المخ التي تشترك في عمليات التفكير والتذكر كل عشرة سنوات. كذلك فإنه أثناء الحياة ينخفض

معدل توصيل الإشارات خلال الأعصاب بنسبة تتراوح بين ١٠٪ و ٢٠٪. ومع ذلك فإن المخ عند الأشخاص اللذين يتمتعون بصحة عالية مع تقدم السن يمكن أن يبدأ فى العمل بقدرة أعلى مما كان عليه فى فترة الشباب، ويمكن أن يتحقق ذلك بالآتى:

أولاً: يحتوى المخ على عدد كبير من الأعصاب أكبر بكثير من عدد الأعصاب اللازمة لتحقيق وظائف التفكير والتذكير. ولذلك بالرغم من حدوث فقد فى خلايا المخ فإن عدد الخلايا المتبقى يكون أكبر بكثير من عدد الخلايا اللازمة لتحقيق أعلى مراتب التفكير والتذكير.

ثانياً: يمكن إجبار المخ على تكوين اتصالات عصبية جديدة بواسطة التنبيه الذهني، وهذا من الوهلة الأولى لا يمكن تصديقه. إن التمرينات الذهنية تحجر المخ على تكوين نهايات عصبية جديدة، وهى أكثر من اللازم لتعويض الفقد التدريجى الناتج عن عملية الشيخوخة.

نستنتج من ذلك أنه للحفاظ على المخ فى حالة صحية جيدة يجب علينا أن نجبره على العمل دائماً وبكثافة عالية. ويجب تحميله دائماً بالتفكير والتذكر حتى نعوض الفقد الناتج عن عملية الشيخوخة. ولتحقيق ذلك أرجو اتباع النصائح الآتية:

١- بمرور الزمن نتحسن قدرتنا على المخالطة:

وكما يؤكد أستاذ جراحة الأعصاب بجامعة (هارفارد) الدكتور/ فرفون مارك أن مخ الإنسان فى فترة الشيخوخة يمكن أن تقل فاعليته فى مجالات الأنشطة النظرية مثل علم الرياضيات، وفى نفس الوقت يحتفظ بفاعليته فى المجالات العملية، كما تنمو مع الوقت قدرته فى بعض المجالات مثل الترجمة من اللغات الأجنبية إلى لغات أخرى. كذلك فإن إمكانيات التحدث وكتابة الخطابات يمكن أن تتحسن فى الستينات والسبعينات من العمر. أما إمكانيات الفلسفة والحكمة فيمكن أن تصل إلى ذروتها فى السبعينات والثمانينات من العمر. وفى المجالات السياسية فإن فاعلية المخ يمكن أن تصل إلى ذروتها أيضاً فى السبعينات والثمانينات.

٢ - نعزيز التمرينات البدنية بالتمرينات الذهنية:

علينا أن نمارس التدريبات الذهنية بالإضافة إلى التمرينات البدنية حتى نحفظ بالمخ فى

حالة ممتازة. مثلاً بقدر الإمكان نقوم بعمل حساباتنا ذهنياً بدون استخدام الحاسب حتى نمى فى أنفسنا خواص التنبيه والتركيز الذهنى. كذلك فى أوقات الفراغ نرسم رسومات بسيطة على الورق مثل الأشكال الهندسية. حيث أن تكوين هذه الرسومات يساعد على تحريك المقدرة الإبداعية ويمكن أن يؤدى فى النهاية إلى هوية فن الرسم الذى يمكن أن نمارسه فى الثمانينات أو حتى فى التسعينات من العمر.

٣ - تدريبات تنمية الذاكرة:

بمرور الزمن يمكن أن تضعف الذاكرة ولتعويض هذا الضعف يمكننا تحفيز عناصر الذاكرة التى تقل قوتها بالتدريج فى مراحل السن المتقدمة (مثل عنصر المنطق) بمزجها بأحد العناصر التى تحتفظ بقوتها فى السن المتقدم (مثل عناصر الشعور بالموسيقى والكلام) وعلى سبيل المثال يمكن وضع الكلمات والأفكار التى نريد أن نتذكرها مع أحد مقاطع الموسيقى التى تعجبنا.

كذلك ينصح الأطباء المتخصصين بالربط بين الأرقام من ١ إلى ٧ بالكلمات. مثلاً بالنسبة لأعضاء الجسم: الرقم ١ يمثل الرأس / ٢ يمثل العينين / ٣ يمثل الفم / ٤ يمثل الصدر إلى آخره وبعد ذلك نربط بين الأشياء التى نريد أن نتذكرها وهذه الأرقام. فمثلاً إذا أردنا أن نتذكر قائمة المشتريات الضرورية فيجب علينا أن نسمى كل شئ من المشتريات بأحد الأرقام السبعة وما يمثلها من أحد أعضاء الجسم.

العوامل الأربعة التى تؤدى إلى إطالة الحياة

أن الثروة لا تهبط علينا من السماء، ولكننا نحصل عليها كنتيجة طبيعية لتفكيرنا وأعمالنا. فإذا قضينا النصف الأول من حياتنا فى كسل وقلة حركة فيجب علينا أن نتنظر نتيجة سيئة لذلك فى النصف الثانى من أعمارنا وهى جسم وهن وفكر ضعيف، إن الحركة والفعل النشط هما اللذان يضمنان امتداد فترة شبابنا إلى النصف الثانى من أعمارنا. كان الإنسان فى الماضى يعتبر أن الشيخوخة تحمل له المعاناة والمرارة إلى آخر العمر. ولكنى على العكس من ذلك أقول أنه يجب علينا أن نعد أنفسنا لمقابلة النصف الثانى من أعمارنا بتنفيذ العوامل الأربعة الآتية:

١ - الاستمرار فى أنشطتنا وأعمالنا.

٢ - العناية بصحتنا البدنية والروحية.

٣ - الشعور بالقناعة والتمتع بأفعالنا.

٤ - الاستمرار فى الشعور بالسعادة فى الحياة وعدم التفكير فى الموت.

وبهذه الطريقة يمكن أن تتبدل المعاناة من الشيخوخة بالأفعال التى نشعرنا بالسعادة والقناعة فى حياتنا والتعبير عن حبنا للمقربين منا وتوجيه حياتنا إلى ما نصبو إليه.

لا يمكن تجنب الموت للإنسان، ولكن يمكن أن نكافح الشيخوخة بالنشاط البدنى ومخالطة الآخرين والشعور بالسعادة من أفعالنا فى أى عمر، والاستمرار أيضاً فى مواجهة مشاكلنا وحلها واستغلال خبرتنا فى الحياة لحل مشاكل الآخرين.

الفصل التالى من هذا الكتاب سوف يؤهلنا لأفضل استخدام للمعلومات والنصائح التى تساعدنا على قضاء حياة هادئة بعيداً عن الضغوط النفسية. وسوف نعرف كيف نخرج منتصرين من المعركة ضد الشيخوخة وكيف نمارس رياضة اليوجا والمداواة وكيف نحتفظ بالنهج الصحى فى حياتنا الذى يؤدى فى النهاية إلى أن نبدو أصغر من عمرنا بعشرة سنوات وكذلك نتمكن من إضافة عشرة سنوات أخرى لأعمارنا.

ملحق الفصل الثاني

ماذا تفعل حتى تشعر بأنك أصغر من عمرك الحقيقي

المشكلة	الحل
إذا شعرت بالارتباك؟	استنشق رائحة الورد.
إذا شعرت بالوحدة؟	تصرف بطبيعتك مع الآخرين.
هل تشعر أنه لا يوجد معنى لحياتك؟	ابحث لنفسك عن النصف الآخر.
هل تعتقد أن حياتك قد مرت هباء؟	اختر الإنسان الذي تحترمه وتقدره وتبادل معه الرأي.
هل تشعر بغياب مستوى الإبداع عندك؟	أشغل نفسك بالمجتمع المحيط بك.
هل تشعر بعدم اعتراف الآخرين بك؟	اكتب لنفسك السيرة الشخصية.

ماذا تفعل لتحسن الذاكرة

لدى تذكر أفضل	حاول الآتي
١ - ما يخبرونك به.	أن تهتم بكل ما يقال لك.
٢ - الأعداد المهمة.	قسم العدد إلى مجموعتين أو ثلاثة.
٣ - التسلسل الطويل للأحداث.	تضعها في صورة أشعار أو موسيقى.
٤ - قائمة طويلة للأشياء.	فكر أين توضع هذه الأشياء عادة.
٥ - قائمة طويلة للأسماء أو مسميات الأشياء.	نضعها في شكل أشعار