

الإنشغال الدائم له فوائد صحية كبيرة

باتت الحياة السريعة التي نعيشها مثلاً حياً على الانشغال الدائم الذي نعيشه، فلا وقت لدى الكثيرين للقيام بالكثير من الأمور العائلية والرياضية، فعلى الرغم من سوء الوضع اجتماعياً إلا أن كثيراً لا يعرفون أن الانشغال الدائم مفيد للصحة حيث تشير آخر ما توصلت إليه دراسات العلماء إلى أن من يمتلكون جدولاً يومياً حافلاً يتمتعون بصحة عقلية أفضل مقارنة مع غيرهم، وبالأخص فيما يخص الوظائف الإدراكية، خاصة في موضوع الذاكرة واستدكار المعلومات الجديدة. إذ أن الانشغال الذي يعود بالفائدة على الإنسان هو ذلك الانشغال الصحي، بينما في بعض الأحيان يؤدي الانشغال الغير صحي والغير منظم إلى إصابة الفرد بالتوتر وتغير المزاج والأمراض المزمنة المختلفة مما ينعكس بصورة سلبية على صحة الإنسان. وقد عرف الباحثون الانشغال الصحي بأنه ذلك الانشغال الذي يتضمن الالهام والتحدي ودفع النفس بطرق ايجابية.

وشدد الباحثون على أن للانشغال ارتباط في سرعة معالجة المعلومات وذاكرة العمل والمنطقية، كما أن هناك علاقة طردية وثيقة بين الانشغال الصحي والذاكرة العرضية، في حين أن الانشغال الصحي يرتبط بشكل كبير مع التمتع بصحة عقلية أفضل. وقد شدد الباحثون على أن هذه النتائج لا تختلف باختلاف العمر والمستوى الأكاديمي بل تبقى هي ذاتها.

كما أن الانشغال الدائم يعد من الأمور المفيدة لانقاص الوزن، كونه تمنع من تناول الكثير من المأكولات لأنها تؤدي إلى اضعاف الوقت، وهذا الأمر ضروري جداً لدى رجال الأعمال. إلا أنه هذا الأمر قد يكون له نتائج سلبية في بعض الأحيان حيث ستركز المأكولات على وجبة واحدة ما يؤدي إلى ضرر في جسم

بالمعرفة نضع الفرق ...

With Knowledge, We make the Difference ...



الانسان، ولذلك فانه يجب على من يعانون من الانشغال الدائم تنظيم وجبات اكلهم لكي يستطيعوا الحصول على ما مفيد لاجسادهم ويؤدي الى خسارة الوزن من دون وجود اي ضرر في اجسامهم.

المصدر: مجلة صحي

بالمعرفة نضع الفرق ...

With **Knowledge**, We make the **Difference** ...



afu.ae



@afu_ae



afu_ae



Al Falah
University Dubai



afu.ac.ae



+971 42338000