

إنّ للدماغ قدرة مذهلة على إعادة تشكيل نفسه عندما يتعلق الأمر بالتعلم والتذكر، حيث يمكن تسخير القوة الطبيعية للمرونة العصبية لزيادة القدرات المعرفية وتعزيز القدرات على تعلم معلومات جديدة وتحسين الذاكرة الخاصة بالإنسان في أي عمر، ومن أبرز المهام التي يمكن اتباعها لزيادة قدرة الذاكرة على الحفظ نذكر ما يلي: تعويد الذاكرة على ممارسة النشاطات الذهنية مع مرور أيام عمر الإنسان وخلال فترة الشباب فإنّ الدماغ يكون قد طور ملايين الأساليب والطرق التي تساعد صاحبه في حل المسائل الحياتية وأصبح لديه قدرة سريعة على تحصيل أي معلومة وبالتالي تنفيذ أي مهام بكل سهولة بجهد ذهني أقل. عدم إغفال ممارسة النشاطات الرياضية لطالما كانت النشاطات الذهنية مفيدة للدماغ فذلك لا يعني عدم حاجة الجسم لبذل الجهد البدني، حيث تساعد التمارين الرياضية الدماغ على البقاء نشطاً ويقظاً لأنها تزيد من معدلات دخول الأكسجين وبالتالي الحد من فرص الإصابة بالأمراض التي تقلل من كفاءة الذاكرة مثل داء السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية. الحصول على قسط كافٍ من النوم فهذا لا يعني الإكثار من عدد ساعات النوم ولكن أخذ قسطاً من النوم يعين الجسم على القيام بمهامه على أفضل وجه، والحقيقة هي أن أكثر من 95% من البالغين يحتاجون ما بين 5.7 إلى 9 ساعات من النوم كل ليلة لتجنب الحرمان من النوم، حتى أن التقليل بعدد ساعات النوم له تأثير سلبي على مهارات عقلية عدة مثل الإبداع وقدرات حل المشكلات ومهارات التفكير الناقد. تخصيص وقت لقضاءه مع الأصدقاء يعتبر البشر من الحيوانات الاجتماعية للغاية، وفي الواقع إن العلاقات تحفز عقولنا والتفاعل مع الآخرين هو أفضل نوع من أنواع تمارين الدماغ، وتظهر الأبحاث أن وجود صداقات ذات مغزى هو أمر حيوي ليس فقط للصحة العاطفية ولكن أيضاً لصحة الدماغ، ففي إحدى الدراسات الحديثة من كلية هارفارد للصحة العامة على سبيل المثال وجد الباحثون أنّ الأشخاص ذوي الحياة الاجتماعية الأكثر نشاطاً كان لديهم أبداً معدل انخفاض في الذاكرة. السيطرة على ضغوطات الحياة يعتبر الضغط النفسي من أكبر أعداء صحة الدماغ، حيث مع الزمن ومع تراكم الضغط فإنه سيؤدي لقتل خلايا الدماغ وبالذات تلك المسؤولة عن حفظ المعلومات والبيانات. حيث يختلف هذا الدواء عن غيره في أن مفعولة لا يقتصر على جزئية محددة من الجسم وإنما تتعدد المناطق من جسم الإنسان التي تستفيد من هذه الممارسة ومن بينها الدماغ. ومن أكثر الأسباب الشائعة لكثرة النسيان نذكر ما يلي: قلة النوم. كثرة تناول المواد الكحولية.