

Published based on [Health: Tips Menjaga Kesegaran Pikiran](#)

# Health: Tips Menjaga Kesegaran Pikiran

Percaya atau tidak, pikiran harus dijaga agar tetap muda dan segar (pikirannya apa orangnya hayo?) Anggap pikiran adalah seperti tubuh. Kalau anda hanya bermalas seharian, maka anda akan buncit, gemuk, dan lambat. Kalau anda menjalankan pola hidup yang aktif dan teratur melakukan *exercise*, maka anda akan terlihat segar dan tangkas. :)

Jadi hindarilah "kelambatan mental" dengan menjaga otak anda terus berfungsi dan jangan terlalu banyak merasa khawatir.

**Waspadaai pertanda keterbelakangan.** Kalau anda sering mengulang-ulang sebuah pernyataan atau melontarkan lelucon yang sama berulang-ulang dan dengan tingkat antusias yang sama, maka anda mungkin telah membiarkan pikiran terfokus hanya pada satu hal atau serangkaian hal yang sama.

Untuk mengatasi hal ini, coba reset otak anda dengan melakukan hal-hal berikut :

**Membaca.** Cari buku yang menarik perhatian anda, dan baca secara aktif. Coba tuliskan komentar pada bagian dan topik tertentu. Yaitu topik yang tidak anda kuasai.

**Diversifikasi.** Coba pelajari sesuatu yang belum pernah anda coba sebelumnya. Mungkin anda bisa coba origami atau hobi produktif lainnya. Atau coba pelajari bahasa baru.

**Bermain.** Mainkan permainan yang mengasah otak seperti permainan kartu (jangan lanjut jadi judi), puzzle, scramble, TTS atau permainan lama seperti monopoli. Kalau suka, silakan main catur yang lebih mengasah otak.

**Buka diri anda pada lingkungan baru.** Pergi ke tempat yang belum pernah anda kunjungi dalam waktu yang lama. Mungkin anda bisa menyaksikan konser rock, atau mengunjungi museum, atau bisa coba yang lebih ekstrim seperti sky diving kalau anda bernyali (Ehm... jangan lupa siapkan asuransi, dan pastikan anda tidak menderita phobia, and also don't sue me :) ). Seringkali perubahan atmosfer lingkungan dapat menyegarkan otak anda agar dapat berpikir dengan persepsi baru.

You can also find this article published on [Health: Tips Menjaga Kesegaran Pikiran](#), and on the tag pages [Exercise](#), [Self Improvement](#).