

طريقة لزيادة طاقة دماغك ونشاط مخك

22

المخ (الدماغ) هو الأمر والمتحكم في مجرى حياتك وهو المسئول كليا عن كل شيء يضعه الإنسان. الجانب الأيسر منه يمثل العلم والجانب الأيمن يمثل الحكمة. مخك يحدد كيف تفكر، كيف تشعر، كيف تتصرف، وكيف ستواصل مع من حولك من الناس. مخك يقرر ما هي شخصيتك، فهو يقرر كيف تكون مذكرا (متأملا)، كيف تكون مؤدبا أو كيف تكون وقحا.



هو يقرر كيف تفكر في خطواتك، وهو مسئول عن سلوكك في العمل ومع عائلتك. مخك أيضا يؤثر في عواطفك وكيفية تعاملك مع الجنس الآخر. مخك أكثر تعقيدا من أى كمبيوتر ممكن تصوّره. هل تعلم أن المخ البشري يحتوى على مائة بليون من الخلايا العصبية وكل خلية عصبية تحتوى على كثير من الاتصالات مع الخلايا العصبية الأخرى؟ مهم جدا تحسين عمل المخ لتكون أحسن ما تستطيع أن تكون سواء في العمل، في وقت الفراغ، أو في علاقاتك. ببساطة، مخك مركز كل شيء أنت تفعله، كل ما تشعر وتفكر به وعلاقاتك مع الناس. وممارسة التمارين العقلية لها دور إيجابي وفعال على أداء وعمل المخ. لذلك يوجد ٢٢ طريقة لزيادة طاقة مخك

١- نمّ خلايا مخك

أثبتت الدراسات أن الإنسان الذى يحصل على مقدار وافر من التمارين البدنية ينتج عقلا أفضل. لذلك مارس الرياضة، مثل الجرى الخفيف.

٢- درّب عقلك

ليس فقط التمرين البدني هو الذى يجعل خلايا المخ نشطة. تستطيع أن تملأ مناطق كثيرة ومتعددة فى مخك بوضع هذه المناطق على أهبة الاستعداد للعمل. د. كاتز من جامعة دوك - دكتور فى علم التشريح والوظائف والأمراض للنظام العصبى - ذكر فى كتابه «حافظ على مخك نشيطا» بأن ييجاد طرق بسيطة

أسأل نفسك: لماذا حدثت هذه الأشياء؟ أفضل طريقة لتدريب الفضول هي بواسطة السؤال لماذا؟ اجعلها عادة جديدة: السؤال لماذا؟ على الأقل عشر مرات فى اليوم، مخك سيكون أكثر سعادة وسوف تذهلك كم الفرص والحلول التى ستظهر لك فى حياتك وعملك.

٤- اضحك!

أبلغنا العلماء أن الضحك جيد لصحتنا فهو يحررنا من الداخل ويدعم الطاقة الكيميائية داخل الجهاز العصبى. إن الضحك إحساس جيد يساعد فى تخفيض الضغط ويكسر الأنماط القديمة أيضا، ولذلك الضحك مثله مثل الشاحن السريع لبطارية مَحْنَا .. اضحك أكثر وأكثر..

لاستغلال الأجزاء المغلقة وغير المستخدمة فى مخك قد يساعد على المحافظة على كل من الخلايا العصبية وتفرعاتها بالمخ». وقال د. كاتز: إيجاد الطرق الجديدة والغريبة فى التفكير ورؤية العالم ممكن أن تحسن من وظائف الأجزاء غير النشطة وغير المستخدمة فى المخ، مثل اكتشاف طرق جديدة فى العمل، السفر إلى أماكن جديدة، مزاوله نشاط فنى جديد..

والخلاصة من ذلك أن تفعل أى شيء جديد لإجبار نفسك على الخروج من الحالة الروتينية.

٣- اسأل لماذا؟

عندما نصبح راشدين وناضجين كثير منا يكبت أو ينكر ويرفض الفضول الطبيعي. اجعل نفسك فضوليا!

٥- تناول زيوت أوميغا ٣ تتواجد زيوت أوميغا ٣ فى شجر الجوز، بذر الكتان، وخاصة السمك. ومؤخرا اكتشف الباحثون مدى أهميته للمخ البشرى ليس فقط لأنه يساعد نظام الدورة الدموية فى ضخ الأوكسجين فى منطقة الرأس، لكنه أيضا يحسّن من وظائف الأغشية المحيطة بالخلايا المخية. ولهذا الأشخاص الذين يستهلكون كثيرا من السمك هم أقل تعرضا للإصابة بالاكتئاب، والأمراض العقلية وحتى حالة اضطرابات نقص الانتباه. والعلماء سجلوا أن الأحماض الدهنية مهمة لنمو مخ سليم عند الأطفال ويعزز الذكاء باستهلاك كمية كافية من هذه الزيوت.

٦- تذكر

أخرج ألومات الصور القديمة واسترجع ذكرياتك، اجعل عقلك

يفكر فيهم وعقلك سوف يزدُّ عليك بعواطف إيجابية وعلاقات جديدة من هذه الذكريات وسيساعدك هذا مع مهماتك وتحدياتك الحالية.

٧- أوقف الدهون

هل الدهون السيئة تجعلك غيباً؟ الباحثون في جامعة تورنتو وضعوا نظام جمية، قاموا بتجارب على الفئران لإعطائها جمية غذائية تحتوي على ٤٠٪ من الدهون، هذه النسبة أثرت على كثير من مناطق عمل المخ منها الذاكرة. حيز الإدراك. وقاعدة التعليم. وزادت المشاكل وأصبحت أسوأ مع نظام جمية يحتوي على دهون مشبعة. هذه الدهون التي تتواجد بوفرة في اللحوم وفي منتجات الألبان والأجبان. فالدهون تعمل على تخفيض تدفق الأوكسجين بالدم إلى مخك، وأيضا تبطئ عملية الأيض في الجلوكونات.

ولكن من الممكن تناول الدهون الموجودة بالأسماك وأيضا زيت الزيتون. المكسرات والبذور. والمهم أن تبقى بعيدا عن الدهون الحمضية والزيتون المهدرجة المتوفرة في المخبوزات القاسية (البسكويت) والوجبات السريعة.

٨- اشغل وقتك في حل الألغاز

مثل الكلمات المتقاطعة أو ترتيب الصور المعروفة بالبالز وهي قطع تعين على المرء أن يرتبها بحيث تشكل صورة ما.

حل الألغاز في وقت فراغك طريقة عظيمة لتنشيط مخك ولتجعله يعمل بحالة جيدة. قم بحل الألغاز للمتعة.. ولكن في نفس الوقت اعرف أنك تدرّب مخك.

١٠- حسن مهاراتك في الأشياء التي تقوم بعملها

اعمل على توسيع وتحسين مهاراتك أثناء قيامك بالأعمال اليومية مثل القراءة، الرسم، العمل على الكمبيوتر، الخياطة.. أي تقرا كتباً في مجالات جديدة، تعلم تقنية جديدة في الرسم، اعلم على برامج جديدة على الكمبيوتر، التدريب على باترونات الخياطة الأكثر تعقيداً... وهكذا، أي ادفع مخك الى أفق جديدة.. تساعدك على أن يكون مخك سليماً متمتعاً بالصحة.

١١- كن مفكراً.. وليس مدمناً

فكرة أن المشروبات الكحولية تقتل وتدمر خلايا المخ هي فكرة قديمة ولكن الواقع أكثر من ذلك! ذاكرة المدمن تميل إلى الانخفاض ويحدث هذا التدمير ويتوقف نمو خلايا جديدة بالمخ في منطقة «قرين الدماغ». وهذا يوضح مدى التأثير الضار للكحول الذي يمنع المدمنين

من إعادة بناء أنفسهم بعد ذلك.

١٢- العب

حدّد وقتاً لكي تلعب فيه كرة، ألعاب فيديو، شطرنج.. لا يهم ماذا تلعب؟ فقط العب فهذا جيد لروحك وعقلك، وهذا يمنح عقلك فرصة للتفكير بطريقة منطقية ويجعله يستمر في العمل بصورة أفضل.

١٣- فكّر في شيء ونم عليه

وجد أن مشاهدة بعض المعلومات قبل النوم مباشرة يزيد من قوة الذاكرة من ٢٠ إلى ٣٠٪. تستطيع أن تترك هذه المعلومات بالقرب من سريرك لسهولة الاطلاع عليها هذا إذا لم تكن هذه المعلومات بالأهمية التي تجعلك مستيقظاً. لذلك عندما تجعلك أفكارك مستيقظاً يجب عليك أن تسجلها على ورقة.. اجعلها تخرج من عقلك لتسمح لك بالنوم. (ولذلك احرص على وجود قلم وورقة بجوارك دائماً).

١٤- التركيز

من الممكن زيادة طاقة وأداء المخ عن طريق التركيز. ربما يكون هذا واضحاً، ولكن هناك أشياء تسرق منك هذا التركيز. فيجب ملاحظة عندما تكون شارداً وغالباً ما يكون السبب في اللالوعى. فمثلاً قد تظل منزحاً طوال النهار بخصوص إجراء مكالمات تليفونية ما وبالتالي هذا يُضعف قدرتك على التفكير بوضوح، حتى ولو أدركت ما الذي يزعجك.

توقف عن تهودك على سؤال نفسك (ما الذي يدور بخلدك في هذه اللحظة؟)

ولكن حدد هدفك وتعامل معه. كما في المثال السابق تستطيع أن تقوم بالمكالمات التليفونية أو تأجيلها لإجرائها في الغد.. وهكذا يستريح عقلك. فهذا يجعلك أكثر استرخاءً وتستطيع أن تفكر بوضوح. استعمل هذه التقنية لتزيد من قدرة مخك الآن.

١٥- أحب عقلك واثق مع عواطفك

لا يمكن أن تعمل عملاً عظيماً أو ضخماً بدون إنجاز شخصي. ينمو الناس من خلال التعليم والإبداع عندها يصبح أداؤهم أكثر ويكون تقييم عملهم أكثر لذلك فرّح نفسك بإنجازاتك، وتذكر ماذا كنت تحب أن تفعل وأنت طفل واجلب أساس هذه الأنشطة إلى عملك وحياتك الآن.

وهذا مفتاح الحل لعبقريتك: المنح الفطرية ومواهبك. ولقد أحب كل من هؤلاء دافينشي، أديسون، أينشتاين وبيكاسو اللهو والاستكشاف.

١٦- مدار الوعى

يتعاطف وعيك ويتناقص طوال اليوم يبدو أن معظمه يمر في مدار ٩٠ دقيقة مع ٣٠ دقيقة من الوعى المتدنّى. راقب نفسك لتتعرف على هذه الحلقة إذا قدرت على أن تتعرف وتدرّب حالتك العقلية ستستطيع القيام بالمهمات والواجبات التي تتطلب تركيز من العقل عندما يكون عقلك في أقصى درجات وعيه وتركيزه.

١٧- تعلم شيء جديد

تستطيع أن نستفيد من الجهد الرائع للمخ عندما تجعله يتعلم أشياء جديدة. من الممكن أن يكون لديك موضوع معين خاص بالعمل أو بوقت الفراغ وتريد أن تعلم عنه أكثر. هذا عظيم.. اذهب وتعلمه. إذا لم يكن لديك موضوع في ذهنك الآن. حاول أن تتعلم كلمات جديدة كل يوم. يوجد رابط قوى بين العمل على مفردات اللغة والذكاء. عندما يكون لدينا كلمات جديدة في معجمنا، عقلنا سيكون لديه طرق جديدة لفهم معظم الفروق الدقيقة بين الأفكار. هيئ عقلك لغرض التعلم وسيكون هذا واحداً من أحسن الطرق لإعادة الطاقة للمخ.

١٨- اكتب لتكون مقروءاً

توجد قيمة عظيمة تحديداً للكتابة لنفسك. الفائدة العظيمة من الكتابة هي كيفية توسيع استيعاب مخك. ابحث عن طرق لتكتب.. بواسطة كتابة أشياء لأصدقائك لقراءتها، استعادة بعض قصص الطفولة وتبدأ في إعادة صياغتها.. أو اكتب أي شيء.. فقط اكتب لتكون مقروءاً.

١٩- نشط مخك بالزيوت العطرية

عندما تشعر بالنعاس أثناء استماعك إلى محاضرات متصلة في مؤتمر ما يمكنك أن تنشط مخك عندما تشم رائحة عطر الليمون فجأة ستشعر أنك متيقظ ومنتهب وأكثر تركيزاً مع المحاضر. إن المعالجة العطرية حقاً مفيدة للمخ. استعملها سواء لتجديد النشاط أو للاسترخاء. لتجديد الطاقة استعمل: النعناع أو الليمون. وللإسترخاء استعمل: الورد.

ضع بعض النقط من الزيوت العطرية في حمامك أو في أنحاء المنزل سوف تعمل عملاً سحرياً.

٢٠- المنبهات لزيادة طاقة المخ

الشاي والقهوة والمشروبات الأخرى التي تحتوي على كافيين تساعد الطلبة على التماسك للحصول على أعلى النقاط في الاختبارات. ولكن الكافيين له تأثيرات سيئة تظهر على طاقة المخ على المدى البعيد.

ولذلك عوضاً عن تناولك القهوة

والشاي تناول قهوة الحبوب أو الجوزبيل أو ملح السمسسم الذي يساعد على زيادة تدفق الدم للمخ ويحسن التركيز والذاكرة.

٢١- حافظ على بناء مخك

اجعل المحيطين بك أشخاصاً من العاملين في مختلف المجالات يشجعونك ويحفزون القوة الإبداعية بداخلك.

ابدأ بقراءة مجلات متنوعة في شتى الموضوعات. لا بد أن تتذكر أنه لا يهم عمرك أو ماذا تعمل. فإن العقل يحتاج إلى تحدٍ وتحفيز دائم حتى يصل إلى أعلى مستوياته من الأداء.

٢٢- تجنّب... العادات التي تتلف المخ:

(١) عدم تناول وجبة الإفطار في الصباح. الذين لا يتناولون وجبة الإفطار في الصباح سيصابون بانخفاض مستوى السكر في الدم. وهذا يؤدي إلى عدم إمداد الغذاء الكافي للمخ مما يؤدي إلى انحلال المخ. (٢) الإفراط في الأكل: هو من الأسباب التي تؤدي إلى تصلب شرايين المخ مما يؤدي إلى انخفاض في القدرة العقلية.

(٣) التدخين: يسبب ضموراً متعددًا للمخ ويمكن أن يؤدي إلى داء الزهايمر.

(٤) الإسراف في استهلاك السكر: استهلاك الكثير من السكر يعرقل امتصاص البروتينات والمغذيات مسبباً سوء التغذية ويمكن أن يعرقل ذلك نمو المخ.

(٥) تلوث الهواء: المخ هو أكبر مستهلك للأوكسجين في جسمنا. استنشاق الهواء الملوث يُخفّض إمدادات الأوكسجين للمخ مما يسبب انخفاضاً في فاعلية وأداء المخ.

(٦) عدم النوم: النوم يساعد المخ على أن يرتاح وعدم النوم لفترات طويلة يُسرّع على المدى الطويل من موت خلايا المخ.

(٧) تغطية الرأس خلال النوم: تغطية الرأس أثناء النوم تزيد من تركيز ثاني أكسيد الكربون وتخفف من تركيز الأوكسجين مما يمكن أن يؤدي إلى آثار ممتلئة للمخ.

(٨) تشغيل المخ أثناء المرض: يمكن أن يؤدي العمل بجهد أو المذاكرة وأنت مريض إلى انخفاض فعالية المخ إضافة إلى إمكانية إتلافه.

(٩) نقص الأفكار المحفزة: التفكير هو الوسيلة الفضلى لتدريب دماغنا ونقص الأفكار المحفزة للمخ يمكن أن يسبب ضمور المخ.

(١٠) عدم التحدث مع الآخرين: المحادثات الفكرية ترفع من كفاءة المخ.