

المخ هو الأمر والمتحكم في مجرى حياتك



المخ هو الأمر والمتحكم في مجرى حياتك وهو المسئول كليا عن كل شيء يفعله الإنسان، الجانب الأيسر منه يمثل العلم والجانب الأيمن يمثل الحكمة. مخك يحدد كيف تفكر، كيف تشعر كيف تتصرف، وكيف ستتواصل مع من حولك من الناس. مخك يقرر ما هي شخصيتك، فهو يقرر كيف تكون مفكرا 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 أي كمبيوتر ممكن تصوره.

ويكسر الأنماط القديمة أيضا، ولذلك الضحك مثله مثل الشاحن السريع لبطارية مُخنا ... اضحك أكثر وأكثر.. ولكن ليس أكثر من ذلك لأن كثرة الضحك تमित القلب.. لاتنس. أي يجب أن تروحا عن القلوب ساعة بعد ساعة فإنها تمل كما تمل الأبدان.

٥- تناول زيوت أوميغا ٣
تتواجد زيوت أوميغا ٣ في شجر الجوز، بذر الكتان، وخاصة السمك. مؤخرا اكتشف الباحثون مدى أهميته للمخ البشري ليس فقط لأنه يساعد نظام الدورة الدموية في ضخ الأوكسجين في منطقة الرأس لكنه أيضا يحسن من وظائف الأغشية المحيطة بالخلايا المخية.

ولهذا الأشخاص الذين يستهلكون كثيرا من السمك هم أقل تعرضا للإصابة بالاكئاب، والأمراض النفسية حتى حالة اضطرابات نقص الانتباه، العلماء سجلوا أن الأحماض الدهنية مهمة لنمو مخ سليم عند الأطفال

أماكن جديدة، مزاوله نشاط فني جديد. والخاصة من ذلك أن تفعل أي شيء جديد لإجبار نفسك على الخروج من الحالة الروتينية.

٣- أسأل لماذا؟
عندما نصبح راشدين وناضجين كثير منا يكبت أو ينكر ويرفض الفضول الطبيعي.

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

٤- اضحك!
أبلغنا العلماء أن الضحك جيد لصحتنا فهو يحررنا من الداخل ويدعم الطاقة الكيميائية داخل الجهاز العصبي. إن الضحك إحساس جيد يساعد في تخفيض الضغوط

هو الذي يجعل خلايا المخ نشطة. تستطيع أن تنمي مناطق كثيرة ومتعددة في مخك بوضع هذه المناطق على أهبة الاستعداد للعمل.

د/ كاتز من جامعة دوك - دكتور في علم التشريح والوظائف والأمراض للنظام العصبي - ذكر في كتابه «حافظ على مخك نشيطا» بأن إيجاد طرق بسيطة لاستغلال الأجزاء المغلقة وغير المستخدمة في مخك قد يساعد على المحافظة على كل من الخلايا العصبية وتفرعاتها بالمخ. تدريب رفع الأثقال الجديد يُنمي العضلات المستخدمة في عملية الرفع التي هي مختلفة عن تلك الأخرى المستخدمة في التمرين القديم الذي تعودت عليه.

قال د. كاتز: إيجاد الطرق الجديدة والغريبة في التفكير ورؤية العالم ممكن أن يحسن من وظائف الأجزاء غير النشطة وغير المستخدمة في المخ، مثل اكتشاف طرق جديدة في العمل، السفر إلى

هل تعلم أن المخ البشري يحتوي على مائة بليون من الخلايا العصبية وكل خلية عصبية تحتوي 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- نم خلايا مخك
أثبتت الدراسات أن الإنسان الذي يحصل على مقدار وافر من التمارين البدنية ينتج عقلا أفضل. لذلك مارس الرياضة، الجري الخفيف، أو اعمل مع زميل لكي تحصل على التشويق.

٢- درّب عقلك
ليس فقط التمرين البدني

ويعزز الذكاء باستهلاك كمية كافية من هذه الزيوت.

٦- تذكر

أخرج البومات الصور القديمة واسترجع ذكرياتك، اجعل عقلك يفكر فيهم وعقلك سوف يزد عليك بعواطف إيجابية وعلاقات جديدة من هذه الذكريات. وسيساعدك هذا مع مهماتك وتحدياتك الحالية.

٧- أوقف الدهون

هل الدهون السيئة تجعلك غيبياً؟ الباحثون في جامعة تورنتو وضعوا نظام حمية، قاموا بتجارب على الفئران لإعطائها حمية غذائية تحتوى على ٤٠٪ من الدهون، هذه النسبة أثرت على كثير من مناطق عمل المخ منها الذاكرة. حيز الإدراك. وقاعدة التعليم. زادت المشاكل وأصبحت أسوأ مع نظام حمية يحتوى على دهون مشبعة. هذه الدهون التي تتواجد بوفرة في اللحوم ومنتجات الألبان والأجبان. فالدهون تعمل على تخفيض تدفق الأوكسجين بالدم إلى مخك. وأيضا تبطئ عملية الأيض في الجلوكوز. ولكن من الممكن تناول الدهون الموجودة بالأسماك وأيضا زيت الزيتون. المكسرات والبدور. المهم أن تبقى بعيدا عن الدهون الحمضية والزيوت المهدرجة المتوفرة في المخبوزات القاسية (البسكويت)

والوجبات السريعة.

٨- اشغل وقتك في حل الألغاز

مثل الكلمات المتقاطعة أو ترتيب الصور المعروفة بالبازل وهى قطع يتعين على المرء أن يرتبها بحيث تشكل صورة ما. حل الألغاز فى وقت فراغك طريقة عظيمة لتثقيط مخك ولتجعله يعمل بحالة جيدة. قم بحل الألغاز للمتعة..ولكن فى نفس الوقت اعرف أنك تُدرب مخك.

٩- تأثير موسيقى موزارت

فى العقد الماضى قامت د/ فرنسيس عالمة السلوكيات وزملائها باكتشاف أن الاستماع إلى موسيقى موزارت قد حَسَّن أداء الرياضيين وحَفَّز التفكير حتى الفئران استطاعت الجرى فى المتاهة أسرع وأكثر دقة بعد سماع موسيقى موزارت عن حالتهم بعد سماع ضجيج. فالاستماع إلى موسيقى موزارت يُحَفِّز النشاط فى ثلاثة جينات مسؤولة عن إشارة الخلية العصبية فى المخ. فهذه الأصوات الأكثر تناعما تؤدي إلى رفع القدرات الذهنية والموسيقى تُعزز من طاقة المخ لأنها تجعل المستمع يشعر بالاسترخاء. وإحدى الدراسات اكتشفت أن الاستماع إلى قصة أيضا يُعطى نفس النتيجة فى تحفيز المخ.. ونحن كمسلمين يمكننا سماع آيات الذكر الحكيم

من قراء أجلاء من خلال المذياع أو التلفاز أو أى من الوسائل المسموعة أو المرئية.

١٠- حَسِّن مهاراتك فى الأشياء التى تقوم بعملها

اعمل على توسيع وتحسين مهاراتك أثناء قيامك بالأعمال اليومية مثل القراءة، الرسم، العمل على الكمبيوتر، الخياطة... أى تقرأ كتباً فى مجالات جديدة، تعلم تقنية جديدة فى الرسم، اعمل على برامج جديدة على الكمبيوتر، التدريب على باترونات الخياطة الأكثر تعقيدا.. وهكذا أى ادفع مخك الى آفاق جديدة تساعدك على أن يكون مخك سليما متمتعا بالصحة.

١١- كُن مفكرا.. وليس مدمنا

فكرة أن المشروبات الكحولية تقتل وتدمر خلايا المخ هى فكرة قديمة

ولكن الواقع أكثر من ذلك! ذاكرة المدمن تميل إلى الانخفاض ويحدث هذا التدمير ويتوقف نمو خلايا جديدة بالمخ فى منطقة «قرين الدماغ». وهذا يوضح مدى التأثير الضار للكحول الذى يمنع المدمنين من إعادة بناء أنفسهم بعد ذلك.

١٢- إلعب

حدّد وقتا لكى تلعب فيه كرة، ألعاب فيديو، شطرنج. لا يهم ماذا تلعب؟ فقط إلعب فهذا جيد

لروحك وعقلك، وهذا يمنح عقلك فرصة للتفكير بطريقة منطقية ويجعله يستمر فى العمل بصورة أفضل.

١٣- فكّر فى شىء ونام عليه

وُجد أن مشاهدة بعض المعلومات قبل النوم مباشرة يزيد من قوة الذاكرة من ٢٠ - ٣٠٪. تستطيع أن تترك هذه المعلومات بالقرب من سريرك بسهولة الاطلاع عليها هذا إذالم تكن هذه المعلومات بالأهمية التى تجعلك مستيقظا. لذلك عندما تجعلك أفكارك مستيقظا يجب عليك أن تسجلها على ورقة. اجعلها تخرج من عقلك لتسمح لك بالنوم. ولذلك احرص على وجود قلم وورقة بجوارك دائما.

١٤- التركيز

من الممكن زيادة طاقة وأداء المخ عن طريق التركيز ربما يكون هذا واضحا، ولكن هناك أشياء تسرق منك هذا التركيز. فيجب ملاحظة عندما تكون شاردا وغالبا ما يكون السبب فى اللاوعى، فمثلا قد تظل منزعجا طوال النهار بخصوص إجراء مكالمات تليفونية ما وبالتالي هذا يُضعف قدرتك على التفكير بوضوح. حتى ولو أدركت ما الذى يزعجك.

توقف عن تعودك على سؤال نفسك (ما الذى يدور بخلدك فى هذه اللحظة؟) ولكن حدّد هدفك وتعامل معه. كما فى المثال السابق تستطيع أن تقوم بالمكالمات التليفونية أو تأجيلها لإجرائها فى الغد... وهكذا يستريح عقلك. فهذا يجعلك أكثر استرخاء وتستطيع أن تفكر بوضوح. استعمل هذه التقنية لتزيد من قدرة مخك الآن.

١٥- أحب عقلك والله مع

عواطفك

لا يمكن أن تعمل عملا عظيما أو ضخما بدون إنجاز شخصى. ينمو الناس من خلال التعليم والإبداع عندها يصبح أداؤهم أكثر ويكون تقييم عملهم أكثر من ١٢٧٪.

فَرِحْ نفسك بإنجازاتك. تَذَكَّرْ ماذا كنت تُحِبُّ أن تفعل وأنت



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 ضمورا متعددا للمخ ويمكن أن يؤدي إلى داء الزهايمر (التخريف)

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 يُخفض 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 وتُخفض من تركيز الأوكسجين مما يمكن أن يؤدي إلى آثار متلفة للمخ.

٨) تشغيل المخ أثناء المرض

يمكن أن يؤدي العمل بجهد أو المذاكرة وأنت مريض إلى انخفاض فعالية المخ إضافة إلى إمكانية إصابته.

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.



العطرية في حمامك أو في أنحاء المنزل سوف تعمل عملاً سحرياً.

■ توضيح: في أماكن العمل تأكد أولاً أنه لا يوجد أحد عنده حساسية للزيوت قبل استعمالها.

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 تناول القهوة والشاي تناول قهوة الحبوب أو الجنزيبيل أو ملح السمس 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- تجنب العادات التي تقلل المخ

١) عدم تناول وجبة الإفطار في الصباح

عندما يكون لدينا كلمات جديدة في معجمنا، عقلنا سيكون لديه طرق جديدة لفهم معظم الفروق الدقيقة بين الأفكار.

هيء عقلك لغرض التعلم وسيكون هذا واحداً من أحسن الطرق لإعادة الطاقة للمخ.

١٨- اكتب لتكون مقروءاً

يوجد 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 وممتبه وأكثر تركيزاً مع المحاضر.

إن المعالجة العطرية حقاً مفيدة للمخ. استعمالها سواء لتجديد النشاط أو للاسترخاء.

لتجديد الطاقة استعمال: النعناع أو الليمون. وللسترخاء استعمال: الورد.

ضع بعض النقط من الزيوت

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 ويتأقصر طوال اليوم ويبدو أن معظمه يمر في مدار ٩٠ دقيقة مع ٣٠ دقيقة من الوعى المتدنى.

راقب نفسك لتتعرف على هذه الحلقة، إذا قدرت على أن تتعرف وتدريب حالتك العقلية

ستستطيع القيام بالمهام والواجبات التي تتطلب تركيزاً من العقل عندما يكون عقلك في أقصى درجات وعيه وتركيزه.

١٧- تعلم شيئاً جديداً

تستطيع أن تستفيد 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.