

## 20 طريقه لزيادة طاقة المخ

□

المخ هو الأمر والمُتحكم في مجرى حياتك وهو المسئول كلياً عن كل شءٍ يفعلُه الانسان. الجانب الأيسر منه يُمثالُ العلم والجانب الأيمن يُمثل الحكمة. مخك يحدد كيف تفكر, كيف تشعر كيف تتصرف, وكيف ستتواصل مع من حولك من الناس. مخك يقرر ما هي شخصيتك, فهو يقرر كيف تكونمفكر (متأمل) كيف تكون مؤدب أو كيف تكون وقح. هو يقرر كيف تفكر في خطواتك وهو مسئول عن سلوكك في العمل ومع عائلتك. مخك أيضاً يؤثر في عواطفك وكيفية تعاملك معالجس الآخر. مخك أكثر تعقيد من أي كمبيوتر ممكن تصوره. هل تعلم أن المخ البشر □يحتوى على مائة بليون من الخلايا العصبية وكل خلية عصبية تحتوى على كثير منالاتصال مع الخلايا العصبية الأخرى ؟ مهم جداً تحسين عمل المخ لتكون أحسنما تستطيع أن تكونسواء في العمل, في وقت الفراغ, أو في علاقاتك. ببساطة, مخك مركز كل شءٍ أنت تفعله, كل ما تشعر وتفكر به وعلاقاتك مع الناس. وممارسة التمارين العقلية لها دور إيجابي وفعال على أداء وعملالمخ.

لذلك يوجد 22 طريقة لزيادة طاقة مخك

1- نمى خلايامخك

أثبتت الدراسات أن الإنسان الذى يحصل على مقدار وافر من التمارينالبدنية ينتج عقل أفضل. لذلك مارس الرياضة, الجرى الخفيف, أو إعمل مع زميل لك □تحصل على المشويق.

2- درّب عقلك

ليس فقط التمرين البدنى هو الذى □يجعل خلايا المخ نشطة. تستطيع أن تنمى مناطق كثيرة ومتعددة في مخك بوضع هذهالمناطق على أهبة الإستعداد للعمل.

د/ كاتز من جامعة دوك - دكتور في علمالتشريح والوظائف والأمراض للنظام العصبى - ذكر في كتابه "حافظ على مخك نشيط"

بأن إيجاد طرق بسيطة لإستغلال الأجزاء المغلقة والغير مستخدمة في مخك قديساعد على المحافظة على كل من الخلايا العصبية وتضرهاتها بالمخ تدريب رفعالأثقال الجديد يُنمى العضلات المستخدمة في عملية الرفع والتي هي مختلفة عن تلكالأخرى المستخدمة في التمرين القديم الذى تعودت عليه. قال د. كاتز : إيجاد الطرقالجديدة والغريبة في التفكير ورؤية العالم ممكن أن تحسن من وظائف الأجزاء الغيرنشطة والغير مستخدمة في المخ .

مثل إكتشاف طرق جديدة في العمل, السفر إلى أماكنجديدة, مزاولة نشاط فنى جديد.... والخلاصة من ذلك أن تفعل أى شءٍ جديد لإجبارنفسك على الخروج من الحالة الروتينية.

3- إسأل لماذا ؟

عندما نصبحراشدين وناضجين كثير منا يكتبأو ينكر ويرفض الفضول الطبيعى. إجعل نفسكفضولى!

إسأل نفسك لماذا حدثت هذه الأشياء ؟ أفضل طريقة لتدريب الفضول ه □بواسطة السؤال لماذا ؟ إجعلها عادة جديدة السؤال لماذا ؟ على الأقل عشرة مراتفى اليوم, مخك سيكون أكثر سعادة وسوف تُذهلك كم الفرض والحلول التى ستظهر لك في □حياتك وعملك .

## 4- إضحك!

أبلغنا العلماء أن الضحك جيد لصحتنا فهو يحررنا من الداخل ويدعم الطاقة الكيميائية داخل الجهاز العصبي. إن الضحك إحساس جيد يساعد في تخفيض المظغوط ويكسر الأنماط القديمة أيضا ، ولذلك الضحك مثله مثلا المشاحن السريع لبطارية مٌخنا ... إضحك أكثر وأكثر ..

## 5- تناول زيوت أوميغا3

تتواجد زيوت أوميغا3 في شجر الجوز , بذر الكتان , وخاصة السمك. مؤخر الإكتشف الباحثون مدى أهميته للمخ البشرى ليس فقط لأنه يساعد نظام الدورة الدموية في ضخ الأوكسجين في منطقة الرأس لكنه أيضا يُحسن من وظائف الأغشية المحيطة بالخلايا المخية. ولهذا الأشخاص الذين يستهلكون كثير من السمك هم أقل تعرضا للإصابة بالإكتئاب , الجنون , حتى حالة إضطرابات نقص الإبتباه. العلماء سجلوا أن الأحماض الدهنية مهمة لنمو مٌخ سليم عند الأطفال ويُعزز الذكاء بإستهلاك كمية كافية منهذه الزيوت.

## 5- تَذْكر

أخرج أبوومات المصور القديمة وإسترجع ذكرياتك, إجعل عقلك يفكر فيهم وعقلك سوف يَرُد عليك بعواطف إيجابية وعلاقات جديدة من هذه الذكريات.

وسيساعدك هذا مع مهماتك وتحدياتك الحالية.

## 6- أوقف الدهون

هل الدهون السيئة تجعلك غبي ؟

الباحثون في جامعة تورينوتو وضعوا نظام حمية , قاموا بتجارب على الفئران لإعطائهم حمية غذائية تحتوي على 40% من الدهون , هذه النسبة أثرت على كثير من مناطق عمل المخ منها الذاكرة , حيز الإدراك , وقاعدة التعليم. زادت المشاكل وأصبحت أسوء مع نظام حمية يحتوى على دهون مشبعة. هذه الدهون التي تتواجد بوفرة في اللحوم وز منتجات الألبان والأجبان فالدهون تعمل على تخفيض تدفق الأوكسجين بالدم إلى مخك , وأيضا تُبطئ عملية الأيض فـ [المجلوكوز. ولكن من الممكن تناول الدهون الموجودة بالأسمك وأيضا زيت الزيتون , المكسرات والبذور. المهم أن تبقى بعيدا عن الدهون الحمضية والزيوت المهدرجة المتوفرة في المخبوزات القاسية (البسكويت) والوجبات السريعة.

## 7- [إشغل وقتك في حل الألغاز

مثل الكلمات المتقاطعة أو ترتيب الصور المعروفة بالبازل وهـ [قطع يتعين 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 .. ولكنفس الوقت إعرف أنك تُدرب مٌخك.

## 8- حَسِّن مهاراتك في الأشياء التي تقوم بعملها

إعمل على توسيع وتحسين مهاراتك أثناء قيامك بالأعمال اليومية مثلا القراءة , الرسم , العمل على الكمبيوتر , الخياطة ... أى تقرأ كتب في مجال جديدة , تعلم تقنية جديدة في الرسم , إعمل على برامج جديدة على الكمبيوتر . التدرج على باترونات الخياطة الأكثر تعقيدا ..... وهكذا أى إدفع مٌخك الى أفاق جديدة .. تساعدك أن يكون مخك سليم متمتع بالصحة.

## 9- كُن مفكر .. وليس مدمن

فكرة أن المشروبات الكحولية تقتل وتدمر خلايا المخ هي فكرة قديمة ولكن الواقع أكثر من ذلك!

ذاكرة المدمن تميل إلى الإنخفاض ويحدث هذا التدمير ويتوقف نمو خلايا جديدة بالمخ في منطقة "قرين الدماغ" وهذا يوضح مديالتأثير المضار للكحول والذي يمنع المدمنين من إعادة بناء أنفسهم بعد ذلك.

10- [إلعب

حدد وقت لكي تلعب فيه كرة , ألعاب فيديو , شطرنج ... لايهم ماذا تلعب ؟ فقط اللعب فهذا جيد لروحك وعقلك ، وهذا يمنح عقلك فرصة للتفكير بطريقة منطقية و يجعله يستمر في العمل بصورة أفضل.

11- [فأكر في ش [ء ونامعليه

وُجِدَ أن مشاهدة بعض المعلومات قبل النوم مباشرة يزيد من قوة الذاكرة من 20 الى 30% . تستطيع أن تترك هذه المعلومات بالقرب من سريرك لسهولة الإطلاععليها إذا لم تكن هذه المعلومات بالأهمية التي تجعلك مستيقظ .

لذلك عندما تجعلك أفكارك مستيقظ يجب عليك أن تسجلها على ورقة .. يجعلها تخرج من عقلك لتسمح لكبالنوم . ولذلك إحرص على وجود قلم وورقة بجوارك دائما .)

12- التركيز

من الممكن زيادة طاقة وأداء المُمخ عن طريق التركيز . ربما يكون هذا واضحا , و لكن هناك أشياء تسرق منك هذا التركيز . فيجب ملاحظة عندما تكونشاردا وغالبا ما يكون السبب في اللادوى . فمثلا قد تظل منزحجا طوال النهار بخصوص إجراء مكالمة تليفونية ما وبالتالي هذا يُضعف قدرتك على التفكير بوضوح , حتى ولو أدركت ما الذى يزعجك . توقف عن تعودك على سؤال نفسك (ما الذى يدور بخلدى فى هذه اللحظة ؟)

ولكن حدد هدفك وتعامل معه .

كما فى المثال السابق تستطيع أنتقوم بالمكالمة التليفونية أو تأجيلها لإجرائها فى الغد ... وهكذا يستريحعقلك . فهذا يجعلك أكثر إسترخاء وتستطيع أن تُفكر بوضوح . إستعمل هذه التقنية لزيادة من قدرة مخك الآن .

13- [أحب عقلك وألهو مع عواطفك

لأ يمكن أنتعمل عمل عظيم أو ضخم بدون إنجاز شخصى . ينمو الناس من خلال التعليم و الإبداععندها يُصبح أداؤهم أكثر و يكون تقييم عملهم أكثر من 127% . فإرح نفسك بإنجازاتك . تذكر ماذا كنت تُحب أن تفعل وأنت طفل وإجلب أساس هذه الأنشطة إلى [عملك وحياتك الآن . وهذا مفتاح الحل لعبقريتك: المَنح الفطرية ومواهبك . ولقد أحب كل من هؤلء دافينشى , أديسون , أينشتاين وبيكاسو اللهو والإستكشاف .

14- مدار الدوعى

يتعاضم وعيك ويتناقص طوال اليوم يبدو أن معظمه يمر فى مدار 90دقيقة مع 30 دقيقة من الدوعى المتمدنى . راقب نفسك لتتعرف على هذه الحلقة إذا قدرت على أن تتعرف وتدريب حالتك العقلية تستطيع القيام بالمهمات والواجبات التى [تتطلب تركيز من العقل عندما يكون عقلك فى أقصى درجات وعيه وتركيزه .

15- تعلم ش [ء جديد

تستطيع أن نستفيد من الجهد الدرائع 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 .. إذهب و تعلمه.  
 اذا لم يكن لديك موضوع فـ [أذهنك الآن ,حاول أن تتعلم كلمات جديدة كل يوم.  
 يوجد رابط قوى بين العمل علـ [مفردات اللغة والمذكاء.  
 عندما يكون لدينا كلمات جديدة فى معجمنا , عقلنا سيكون لديه طرق جديدة لفهم معظم الفروق الدقيقة بين الأفكار.  
 هيا [أعقلك لغرض التعلم وسيكون هذا واحد من أحسن الطرق لإعادة الطاقة للمخ.

16- أكتب لتكون مقروء

يوجد قيمة عظيمة تحديداً للكتابة لنفسك.  
 الفائدة العظيمة من الكتابة هى كيفية توسيع إستيعاب مخك.  
 إبحث عن طرق لتكتب .. بواسطة كتابة أشياء لأصدقائك لقراءتها , إستعادة بعض  
 قصص الطفولة وتبدأ فى إعادة صياغتها ... أو أكتب أى شـ [أ ... فقط إكتب لتكون مقروء.

17- نشط مخك بالزيوت العطرية

عندما تشعر بالنعاس أثناء إستماعك إلى محاضرات متصلة فى مؤتمر ما يمكنك أن تـ [نشط مخك عندما تشم رائحة عطر الليمون  
 فجاءة ستشعر أنك مـ [تيقظ ومنتبه وأكثر تركيزا مع المحاضر.  
 إن المعالجة العطرية حقا مفيدة للمخ.  
 إستعملها سواء لتجديد النشاط أو للإسترخاء.  
 لتجديد الطاقة إستعمل: النعناع أو الليمون.  
 وللإسترخاء إستعمل: الورد.  
 ضع بعض المنقط من الزيوت العطرية فى حمامك أو فى أنحاء المنزل سوف تعمل عمل سحرى.  
 توضيح: فى أماكن العمل تأكد أولا أنه لا يوجد أحد عنده حساسية للزيوت قبل إستعمالها.

18- المنبهات لزيادة طاقة المخ

المشاى والقهوة والمشروبات الأخرى التى تحتوى على كافيين تساعد الطلبة على التماسك للحصول على أعلى النقاط فى الاختبارات.  
 ولكن الكافيين له تأثيرات سيئة تظهر على طاقة المخ على المدى البعيد.  
 ولذلك عوضا عن تناولك القهوة والمشا [تناول قهوة الحبوب أو الجوزبيل أو ملح السمسسم الذى يساعد على زيادة تدفق الدم  
 للمخوي حسن التركيز والذاكرة .

19- [حافظ على بناء مخك

إجعل المحيطين بك أشخاص من العاملين فى مختلف المجالات  
 يشجعونك ويحفزوا القوة الإبداعية بداخلك.  
 إبدأ بقراءة مجلات متنوعة فى شتى الموضوعات.  
 لا بد أن تتذكر أنه لا يهم عمرك أو ماذا تعمل.  
 فإن العقل يحتاج إلى تحدى وتحفيز دائم حتى يصل إلى أعلى [لمستوياته من الأداء.

20- تجنب ..... العادات التى تتلف المخ

1) عدم تناول وجبة الإفطار فى الصباح  
 الذين لا يتناولون وجبة الإفطار فى الصباح سيصابون بإنخفاض مستوى السكر فى الدم.  
 وهذا يؤدي إلى عدم إمداد الغذاء الكافى للمخ مما يؤدي إلى إنحلال المخ.

2) الإفراط فى الأكل

هو من الأسباب التي تؤدي إلى إتصلب شرايين المخ مما يؤدي إلى إنخفاض في القدرة العقلية.

( المتدخين )

يسبب ضمور متعدد للمخ ويمكن أن يؤدي إلى داء الزهايمر.

4) الإسراف في إستهلاك السكر

إستهلاك الكثير من السكر يعرقل إمتصاص البروتينات والمغذيات مُسبباً سوء التغذية ويمكن أن يعرقل ذلك نمو المخ.

5) تلوث الهواء

المخ هو أكبر مستهلك للأوكسجين في جسمنا.

إستنشاق الهواء الملوث يُخفف إمدادات الأوكسجين للمخ مما يسبب إنخفاضاً في فاعلية وأداء المخ.

6) عدم النوم يساعد المخ على أن يرتاح وعدم النوم لفترات طويلة تُسرع على المدى الطويل من موت خلايا المخ.

7) تغطية الرأس خلال النوم

تغطية الرأس أثناء النوم تزيد من تركزي ثاني أكسيد الكربون وتُخفف من تركزي الأوكسجين مما يمكن أن يؤدي إلى آثار متلفة للمخ.

8) تشغيل المخ أثناء المرض

يمكن أن يؤدي العمل بجهد أو المذاكرة وأنت مريض إلى إنخفاض فعالية المخ إضافة إلى إمكانية إتلافه.

9) نقص الأفكار المحفزة

التفكير هو الوسيلة الفضلى لتدريب دماغنا ونقص الأفكار المحفزة للمخ يمكن أن يسبب ضمور المخ.

10) عدم التحدث مع الآخرين

المحادثات الفكرية ترفع من كفاءة المخ.

□