

41 طريقة لتعزيز طاقة المخ وزيادة نشاطه



الأربعاء 4 مايو 2016 11:05 م

المخ مثل أي عضلة في الجسم يحتاج إلى الحركة والتفكير والتدريب حتى لا يصدأ وتضيع قيمته كما أنه يحتاج إلى بعض الراحة لاستعادة قوته ويحتاج إلى بعض الأشياء الأخرى التي ترفع من طاقته لتستفيد منه أكبر استفادة ممكنة وفي هذا المقال سنذكر الكثير من الخطوات والتي تساعدك في رفع طاقة دماغك للعمل بشكل أفضل

1. افعل شيئاً جديداً:

عندما تبدأ في تجربة شيء جديد يقوم ذلك بتحفيز عقلك ولكن لا تتعلق به حتى لا يصبح من الأشياء القديمة التي تعود عليها المخ من قبل الطريقة الوحيدة لتغيير بنية خلايا المخ هي تجربة شيء جديد يقوم بإنشاء مجموعة جديدة من المسارات العصبية لتستوعب ما تقوم به مما يرفع من مستوى ذكائك يمكن لهذا الشيء الجديد أو يكون طريق غير معتاد عليه إلى العمل، وصفة جديدة لطعام في المطبخ أو حتى مجموعة جديدة من التمارين الرياضية الشيء الجديد ليس بالضرورة أن يكون شيء كبير مجرد تغيير للعادة قد يكون كافياً

2. تمارين رياضية بانتظام:

لقد أثبتت الدراسات أن التمارين الرياضية تعزز من وظائف المخ وتساعد المخ في تكوين خلايا عبية جديدة هذا يعني أنه كلما قمت بالتمارين الرياضية كلما تكونت خلايا جديدة للمخ في دماغك

3. تدريب الذاكرة:

كم مرة سمعت الناس وهي تتكلم عن نسيانها غير المعقول وأن ذاكرتها لم تعد قوية كما في السابق ولكن مع كل هذه الشكوى لا يقوم أي شخص بأي شيء لعلاج المشكلة يمكن أن تتمرن تمرين بسيط على تقوية الذاكرة وهي مجرد حفظ الأرقام على هاتفك المحمول مثلاً وهناك العديد من تمارين الذاكرة المنتشرة على الإنترنت يمكنك أن تستثمر بعض الوقت فيها

4. كن فضولياً:

لا تؤمن بالمسلمات ولا تلتصق في العادات كل شيء في هذه الدنيا يمكن تغييره حتى الدين ترك لنا العديد من المساحات للتفكير وتطبيق أحكامه على حياتنا المعاصرة كن دائماً فضولياً واحتفظ بهذه العادة فهي في أغلب الأوقات جيدة البحث في الفضول يجعلك تعرف الكثير من الأشياء الجديدة ويعزز قدرة عقلك على الابداع وتكوين الأفكار الجديدة الفضول بالنسبة للمخ كالكهرباء بالنسبة للكمبيوتر

5. التفكير بإيجابية:

الضغط والقلق يقطان الخلايا العصبية ويمنعان المخ من تكوين خلايا جديدة أثبت الباحثون أن التفكير الإيجابي خاصة فيما يخص المستقبل والتوكل على الله والثقة بقدرته تعزز من تكون الخلايا العصبية الجديدة وتقلل من التوتر والقلق لذلك يجب أن تجد الطرق التي تعالج بها الأفكار السلبية

6. تناول الطعام الصحي:

الطعام الذي تناوله له تأثير كبير على أداء المخ حيث يمتص المخ 20% من الطعام الذي يدخل إلى الجسم لذلك يجب أن تتذكر أن تتناول الأطعمة الصحية التي تعزز من قوة المخ

7. قراءة كتاب:

القراءة تقلل من تعرض الجسم والمخ للقلق والتوتر وتعطيه بعض الاسترخاء والخروج من العالم المحيط كما وجد العلماء أن الخيال طريقة قوية لتعزيز قوة المخ وتدريبه حيث أنه يجبر المخ على رسم صورة ليست موجودة في الحقيقة بحيث لا يعتمد على الحواس الخارجية بل يجبرها على الشعور كما يريد القراءة تعزز قدرة المخ على الخيال

قال أينشتاين سابقاً أن المنطق ينقل صاحبه بين نقطتين أ و ب أما الخيال فينقل صاحبه إلى أي مكان

8. الحصول على كمية كافية من النوم:

النوم أحد مخلصات المخ[] يجعل النوم الجسم يجدد من خلاياه ويتخلص من السموم يقوم المخ في هذه الأثناء بنفس الشيء ولكن على طريقته لذلك يجب أن تذهب إلى النوم في تمام التاسعة مساءً أو على الأكثر في منتصف الليل لتحصل على أكبر استفادة من النوم

9. التخلص من نظام تحديد المواقع:

ذهبت الأيام التي كان الناس يقرءون فيها الخرائط من أجل معرفة الطريق حيث أن الهواتف الذكية أصبحت تحمل GPS أو نظام تحديد المواقع لذلك أصبحنا نعتمد عليه بشكل دائم[] وإن أردت أن يعمل مخك بشكل ما يجب أن تعتمد على ذاكرتك في التعرف على الأماكن

10. اترك الآلة الحاسبة:

من المهم أن يعمل عقلك على العمليات الحسابية ولا تترك الكسل يملكك لتستخدم الآلة الحاسبة اترك عقلك يقوم بها فهو جيد في هذه الأمور صدقني

11. قراءة القرآن:

قراءة القرآن من الأشياء المهمة التي يجب أن تقوم بها لتعزز من قواك الروحية وراحتك النفسية وتتخلص من الضغوط والتوتر[] كما أنه يساعد المخ في تكوين خلايا عصبية جديدة ويجعل المخ يقاوم التعرض لمرض الزهايمر

12. الاستماع الى الموسيقى:

أي نوع موسيقى تحبه سواء كلاسيكي أو روك أو ميتال مهما كان نوع الموسيقى التي تسمعها فهي تساعد المخ على تكوين خلايا عصبية جديدة وتعزز الذكاء وذلك بناء على العديد من الدراسات التي أجريت على الأشخاص قبل الاستماع إلى الموسيقى وبعدها

13. التأمل:

أبسط تمارين التأمل التي يمكن أن تمارسها هو أن تغمض عينيك وتضع انتباهك على تنفسك وحاول أن تركز تفكيرك على مكان تصنعه من مخيلتك واشعر بالاسترخاء لكي تصفي ذهنك وتجعله مستعداً لأي مهمة بعد ذلك

14. تعلم لغة جديدة:

تعلم لغة جديدة يعزز من وظائف المخ ويعرض عقلك للعديد من الثقافات والمفاهيم الجديدة كما يعطيك العديد من وجهات النظر المختلفة ويعلمك التفكير بشكل مختلف وهو أحد أهم التمارين التي يمكن أن يمارسها المخ

15. الكتابة:

الكتابة جيدة لعقلك بطرق مختلفة[] يمكن للكتابة أن تحفز الذاكرة بحيث تتذكر الأشياء بشكل أفضل في المستقبل[] وهي أيضاً طريقة فعالة لتنقية التفكير وصفاء الذهن[] وهي أحد التمارين التي تعزز الابداع والقدرات التحليلية[] الكتابة يمكن أن تكون كتابة اليومية الخاصة بك أو الشعر أو الكتابة حول أفكار معينة أو كتابة القصص

16. تناول كمية مناسبة من الكافيين:

أوضحت الدراسات مجموع علامات أعلى للطلاب الذين يتناولون الكافيين قبل الامتحان[] وهناك دراسات أخرى تؤكد أن الكثير من الكافيين يقلل من قدرة المخ على اتخاذ القرارات الصحيحة[] يجب أن تعلم أن تأثير الكافيين مختلف من شخص لآخر

17. تجنب السكر:

أي نوع من الكربوهيدرات لاسيطة يمكن أن يُكوّن الكثير من الضباب على المخ والتي تسمى كآبة السكر وهذا الاحساس بالنشاط الزائد يشوش المخ عن التفكير بشكل صافي والذي ينتج من تدفق الأنسولين في الدم لمعالجة كمية السكريات التي تناولتها لذلك إن أردت رفع طاقة المخ يجب أن تتجنب الباستا والسكريات والقمح الأبيض والبطاطس