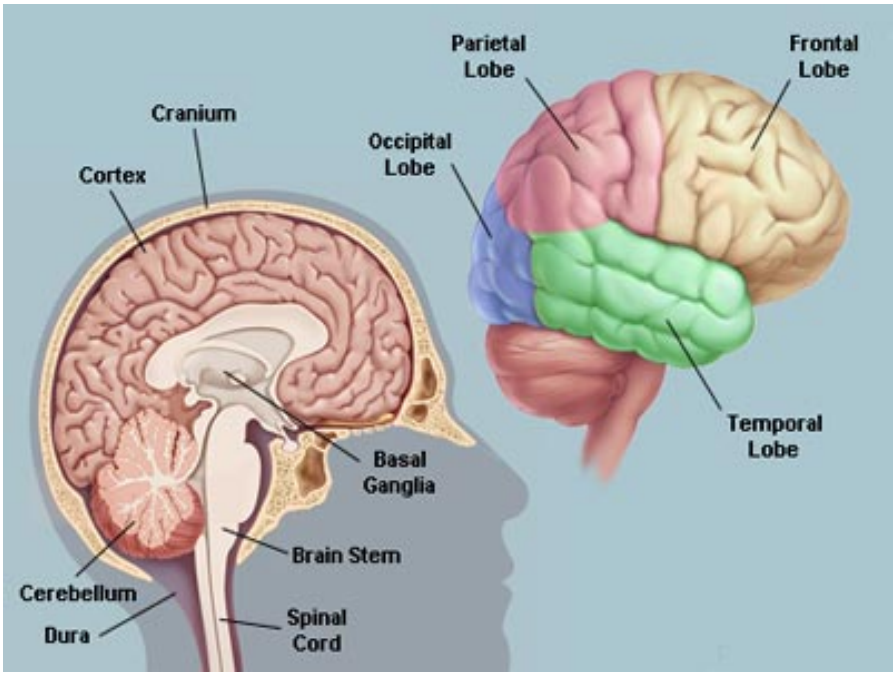
طرق سهلة لزيادة قوة الدماغ



كان الاعتقاد السائد بأنّ المرء لن يملك سوى القوة الدماغية التي ولدت معه، لكن هذه الفرضية من خلال الأبحاث العلمية الحديثة ذهبت أدراج لرياح.

لقد تبين، حسبما ذكر موقع LifeHack، أنّ العقل البشري يمكن أن يحصل على المزيد من الطاقة والقوة من خلال تدريبه، وذلك من خلال الطرق الآتية:

- قم بشيء جديد: عندما يقوم المرء بنشاط جديد غير معتاد عليه يومياً، فإنّ هذا يشكل حافزاً مهم للعقل. لذا لا تدع نفسك مقيداً بأمورك الروتينية اليومية، فتغيير بنية الدماغ يحتاج للقيام بنشاطات جديدة غير معتادة، حيث إنّ هذا الأمر يؤدي إلى زيادة المسارات العصبية لدى الدماغ، وبالتالي زيادة المعلومات التي يحصل عليها المرء.

- مارس التمارين الرياضية بانتظام: أثبتت الدراسات العلمية أنّ ممارسة التمارين الرياضية تعمل على زيادة وظائف الدماغ، وتعزز تكوين خلايا عصبية جديدة. لذا لا تبق مستلقياً على الأريكة، قم ومارس

نشاطاتك وسيشكرك عقلك على هذا.

- درب ذاكرتك: نسمع الكثير من الناس الذين يطمحون إلى أن يتمكنوا من تقوية ذاكرتهم، لكن لا أحد منهم يقوم بما يساعده على تحقيق ذلك الطموح. لذا لو مرنت نفسك على تذكر أرقام الهواتف الخاصة بأصدقائك أو الأرقام المهمة الأخرى، كرقم الهوية وجواز السفر، فستجد تقدماً كبيراً في قدرة الذاكرة لديك.

- مارس شيئاً من الفضول: هناك الكثيرون الذين يوصفون بالفضول، وهو صفة غير مستحبة، نظرا لكون من يتصف بها يحاول الاستفسار عن كلّ ِ شيء، ومعظم الأشياء التي يسأل عنها تكون غالباً بلا قيمة بالنسبة له على الأقل. لكن لو اعتاد المرء على أن يمارس شيئاً من الفضول المتعلق بالأمور المهمة، فإنه سيعود بالفائدة على طرق تفكيره، ولا ننسى أنّ الفضول تسبب بالكثير من الابتكارات التكنولوجية التي بين أيدينا حاليا.

- فكر بإيجابية: يؤدي الشعور المتكرر بالتوتر والقلق إلى قتل الخلايا العصبية في الدماغ. وقد أثبتت الأبحاث العلمية أن التفكير الإيجابي، خصوصاً فيما يتعلق بالأمور المستقبلية، يسرع بعملية تكوين خلايا عصبية جديدة ويقلل من مشاعر القلق والتوتر.

- تناول طعاماً صحياً: يؤثر الغذاء الذي تتناوله بشكل مباشر على الوظائف الدماغية. فالعقل يستهلك حوالي 20 % من الغذاء والأكسجين الذي نستهلكه. لذا عليك أن تتذكر أن تقوم بتغذية دماغك بأطعمة صحية كالخضار والفواكه الطازجة والإكثار من الأطعمة الغنية بزيت الأوميغا 3.

- احرص على القراءة: تعمل القراءة على تخفيف التوتر الذي يمكن للمرء أن يشعر به خلال ساعات اليوم، وذلك كون القراءة تعد شكلاً من أشكال الهروب من الواقع. كما أظهرت الأبحاث الحديثة أنّ استخدام المرء لخياله يعد وسيلة رائعة لتدريب الدماغ، والقراءة تعد خير وسيلة لتحريك الخيال.

- احصل على نوم كافٍ: يمثل النوم طريقة مصغرة تساعد الدماغ على التخلص من سمومه، تماماً كما نقوم بالصيام لتنقية الجسم من سمومه.

كما حاول أن تذهب للفراش بين الساعة 9 و12 ليلاً حتى تستفيد من ذروة ساعات النوم.

- امنع نفسك من استخدام الآلة الحاسبة: هل تذكر فترة وجودك في المدرسة عندما لم يكن يسمح باستخدام الآلات الحاسبة وقت حل التمارين؟ في ذلك الوقت كان الدماغ يقوم بحل العديد من المسائل، التي أصبحنا نراها صعبة الآن، بكلّ ِ يسر وسهولة. لكن مع وجود آلات حاسبة في الهواتف المحمولة وأجهزة الكمبيوتر زاد الاعتماد عليها بشكل كبير. لذا حاول أن تكبح رغبتك باستخدام الآلة الحاسبة كلما صادفت مسألة بسيطة، وستكون بهذا قد نفعت دماغك بشكل كبير.