

20 نصيحة يومية لتنشيط الذهن



www.balagh.com

تماماً مثلما تهتم بجسمك وبصحتك البدنية، عليك أن تولي ذهنك الإهتمام اللازم. إهمال الدماغ يؤدي مع الوقت إلى تراجع وظائفه وتدور قدراته.

معظم الأبحاث التي يجريها علماء الأعصاب في العالم تتعلق بالحالة الذهنية للمتقدمين في السن، الذين بدأوا يعانون مشاكل في الذاكرة، وفي الوظائف الذهنية الأخرى. غير أن إنتظار بلوغك سناً معينة للبدء في الإهتمام بقدراتك الذهنية، هو أشبه بانتظار سن الخمسين للمباشرة في استخدام مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس، على اعتبار أنّ هذه هي السن التي تبدأ فيها التجاعيد في الظهور. ولحسن الحظ فإن حفز الدماغ، وتنشيط الذهن لا يحتاجان إلى تقنيات معقدة أو ميزانية كبيرة، فمجرد تطبيق بعض النصائح البسيطة، يمكن أن يساعدك في الحفاظ على قدراتك الذهنية لأطول مدة ممكنة.

وأبرز هذه النصائح هي:

1- استيقظ وتنشق رائحة القهوة: أكدت إحدى الدراسات العلمية، التي أجريت في كلية الطب في جامعة

كبورين اليابانية، أنّ رائحة القهوة هي واحدة من أكثر الروائح قدرة على حفز الدماغ. لذلك، حتى لو لم تكن ترغب في إحتساء القهوة صباحاً، عليك أن تتنشق رائحتها التي أعدها أحد أفراد العائلة، أو أن تحضر أنت بعضاً منها لتتنشق رائحتها بعمق، والأفضل طبعاً هو إحتساء فنجان منها. فقد أظهر الباحثة الفرنسيون أن خطر تراجع الطلاقة اللفظية لدى النساء في سن 65 وما بعد، اللواتي يشربن أكثر من 3 فناجين من القهوة يومياً، يقل بنسبة 33% عما هو عليه لدى النساء، اللواتي يشربن أقل من فنجان في اليوم.

2- تناول وجبة إفطار غنية بأطعمة مفيدة لصحة الدماغ: احرص على أن تحتوي وجبة الصباح على الأطعمة التي تنشط الذهن، مثل العنبية أو التوت الأزرق، مع رقائق الحبوب الكاملة أو اللبن الخالي من الدسم. وثمار العنبية غنية جدّاً بمضادات الأكسدة الفاعلة، إضافة إلى أنها تعزز إنساب الدم إلى الدماغ، ما ينشط بدوره الوظائف العصبية.

3- اجعل من الألعاب الذهنية والأحاجي تهوايتك المفضلة: الأخصائية الأمريكية البروفيسورة سينثيا غرين، تقول إنّه يمكنك أثناء إحتساء فنجان القهوة، أو تناول وجبة الإفطار أن تسلی نفسك بحل أحاجية، أو كلمات متقطعة، أو سودوكو. فهذه الألعاب طريقة ممتازة لتعزيز الإنتباه، وتسريع عملية معالجة المعلومات، وتنشيط القدرات الذهنية.

4- لا تستخدم جهاز دليل الطرق الإلكتروني في السيارة: الإستعانة بهذا الجهاز تحُول دون إستخدامك المناطق الدماغية المسؤولة عن الذاكرة والتوجيه. ومن المعروف أن حفز الدماغ يسجل أعلى مستوىاته حوالي الساعة التاسعة صباحاً. لا تستخدم الجهاز إلا في الحالات التي تكون فيها فعلاً تائهاً.

5- مارس تمارين الآيروبiks: احرص في النادي الرياضي على ممارسة التمارين الرياضية، التي تنشط حركة التنفس وتزيد من سرعة نبض القلب، وهذه التمارين يمكن أن تسهم في زيادة حجم منطقة قرن آمون الدماغية. وإذا تعذر عليك التوجه إلى النادي، يمكنك أن تركن سيارتك على بعد كيلومتر أو اثنين عن المكتب، بحيث تقطع المسافة المتبقية سيراً على قدسك. ومن المعروف أنّ الطريقة المثلثى لضمان القيام بقدر كافٍ من النشاط البدنى، الضرورية للحفاظ على صحة الدماغ، هي المشي على الأقل كيلومتر ونصف الكيلومتر كل يوم.

6- زود مكتبك بالإضاءة المناسبة: أعد النظر في نوعية المصايب الكهربائية الموجودة في مكتبك، واحرص على الإستعاذه عن المصايب التقليدية بتلك، التي تجمع ألوان الطيف كافة وتحاكي ضوء النهار.

فهذه الممما يجع تعزز قدرة الذهن على الانتباه والوظائف الدماغية المهمة مثل الذاكرة، كما أنها تؤثر إيجاباً في المزاج. ويقول الخبراء إنَّ هذه الممما يجع تحاكى في الواقع ما اعتاده الإنسان في الماضي قبل إكتشاف الكهرباء.

7- خذ موعداً لدى طبيب عيون وأُذن: إذا كنت قد بلغت الأربعين أو أكثر من عمرك، فاعلم أنَّ الوقت قد حان للبدء في فحص نظرك وسمعك سنوياً وبانتظام. إلى جانب فحص النظر الأوسع [انتشاراً] في صفوف الناس، عليك أن تقصد الطبيب وتطلب منه إخضاعك لفحص شامل لقوه سمعك وصحة أذنيك. فمن الضروري أن تحرص على أن تكون المعلومات المرئية والمسموعة التي تصل إلى الدماغ، في أفضل حالاتها.

8- تناول وجبة غداء مقرمشة: لا تنس أبداً طبق السلطة مع وجبة الغداء، واحرص على أن يحتوي هذا الطبق على الجزر، الكرفس، الفلفل الأخضر. فهي من أفضل المصادر الطبيعية لمادة اللوتينولين، التي أظهرت الأبحاث أنها يمكن أن تسهم في التخفيف من خطر الإصابة بالعنة. كذلك من المفيد تحضير الطعام بزيت الزيتون، وإحتساء نقيع النعناع البستاني والبأبونج، فجميعها تحتوي على اللوتينولين.

9- تتمتع بقيلولة: كلنا سمعنا بفوائد القيلولة التي لا تزيد على نصف ساعة بعد الظهر، لكن أستاذ علم النفس في جامعة كاليفورنيا، البروفيسور ما ثيو وولكر، نشر مؤخراً دراسة للتأكد من تأثير القيلولة التي تدوم لمدة ساعة ونصف الساعة. وتبين له أنَّ الأشخاص الذين يأخذون القيلولة الأطول نجحوا في زيادة قدرتهم على التعلم. ويعتقد وولكر أن ذلك يعود إلى حقيقة، أزهـه خلال هذه المرحلة من النوم، يقوم الدماغ بإزاحة الذكريات قصيرة الأمد، فاسحاً في المجال لدخول معلومات جديدة.

10- أمعن البحث على شبكة الإنترنت: يقول الأخصائى الأميركي الدكتور جاري سمول: إنَّه كلما أصبح الناس أكثر خبرة في إستكشاف الإنترنت وإستخدامها للبحث عن المعلومات، ازدادت المناطق الدماغية التي تم استثارتها. لذلك، لا تكتفى بالبحث عن المعلومات الأساسية في شبكة الإنترنت، بل احرص على الغوص أكثر فأكثر فيها. ولا تمصر الكثير من الوقت على الواقع التي اعتدت على دخولها يومياً، بل كرس مزيداً من الوقت لإكتشاف م الواقع جديداً.

11- أقلع نهائياً عن التدخين: أظهر الباحثة الفرنسية في المؤسسة الوطنية للصحة والأبحاث الطبية، مؤخراً أنَّ النساء والرجال الذين يدخنون، يصاغرون تقريباً من خطر ضعف ذاكرتهم وتراجُع قدرتهم على التفكير المنطقي. وفي دراسة أميركية شملت عدداً كبيراً من الشباب الذين يبلغ معدل أعمارهم 35 سنة، وتمت متابعتهم لمدة عقددين، تبين أن أكبر الفوائد الذهنية

الناتجة عن التوقف عن التدخين، تظهر بعد مرور 10 سنوات على الإقلاع التام عن التدخين.

- 12 -
التحق بصفوف لتعليم الرقص أو الطبخ: تعلّم أيّ مهارة جديدة يمكن أن يساعد على خلق مسارات أو وصلات عصبية جديدة في الدماغ، ما يساعد في الحفاظ على تيقظ الذهن وتوقده مع التقدم في السن. ويؤكد البروفيسور ياكوف ستيرن، أستاذ علم النفس العصبي في جامعة كولومبيا الأمريكية، ضرورة حبنا للمهارة التي نتعلّمها. فكلما ازدادت درجة استمتاعنا بتعلم وممارسة أمر ما، ازدادت إمكانية مواطبتنا عليه، ما يعني مزيداً من الفوائد الذهنية.

- 13 -
عاد إلى منزلك عن طريق آخر: يقول البروفيسور بول نوبوم، المتخصص الأميركي في العلوم العصبية، إن أحد أبرز العوامل المفيدة لصحة الدماغ هو كسر الروتين، والتغييرات الصغيرة في العمليات اليومية التي تقوم بها، تشكل ما يشبه التمارين الرياضية للدماغ. ومهما يكن التغيير صغيراً فإنه يفيدك، يمكن مثلاً أن تغير المقعد الذي تجلس عليه عادة على مائدة الطعام في منزلك.

- 14 -
تناول عشاء غنياً بأحماض أو ميغا / 3 الدهنية: تبين أن زيادة كمية ما تناوله من أحماض أو ميغا / 3، الموجودة في الأسماك الدهنية مثل السالمون، السردين، والتونة، تسهم في تعزيز القدرة على التفكير المنطقي، وفي زيادة عدد المفردات التي نستخدمها.

- 15 -
تناول طعامك مع أفراد العائلة والأصدقاء: جاء في دراسة أجراها الباحثة في جامعة جونز هوبكينز الأمريكية في عام 2008 أن أكثر العوامل قدرة على تأمين وقاية للدماغ في فترة لاحقة في الحياة، هو التفاعل الاجتماعي المنتظم. وتقول البروفيسورة ميشيل كارلسون التي أشرفـت على الدراسة: إنّ نمط الحياة الاجتماعية يمكن أن يخفف من الخطـر الجينـي للإصـابة بالـعـتهـ.

- 16 -
انتبه إلى وزنك: تقول الدكتورة ديانا كيرروين، أستاذـة الطـب المسـاعدة في جـامعة فـايـنـبرـغ الأمريكية: إنّ الـدـهـونـ الزـائـدـةـ فيـ الجـسـمـ تـزـيدـ منـ إـمـكـانـيـةـ الإـصـابـةـ بـضـعـفـ الـذـاـكـرـةـ. فقد تـبـيـنـ أنـ الـدـهـونـ تـفـرـزـ موـادـ كـيـمـيـائـيـةـ تـُـدـعـىـ السـيـكـوـتـيـنـزـ،ـ الـتـيـ قـدـ تـفـرـزـ بـدـورـهـ هـرـموـنـاتـ تـلـحـقـ الـضرـرـ بـالـخـلـاـيـاـ الـعـصـبـيـةـ.ـ وـهـيـ تـنـصـحـ الـجـمـيعـ بـالـحـفـاظـ عـلـىـ وـزـنـ صـحـيـ مـدـىـ الـحـيـاـةـ.

- 17 -
خفّف من مشاهدة التلفزيون: تـبـيـنـ أنـ كـلـ سـاعـةـ نـقـصـيـهـاـ فـيـ مشـاهـدـةـ بـرـامـجـ التـلـفـزـيـوـنـ،ـ بـيـنـ سـنـ 40ـ وـ59ـ،ـ تـزـيدـ مـنـ خـطـرـ إـصـابـتـنـاـ بـالـعـتـهـ بـنـسـبـةـ 1.3%ـ.ـ وـفـيـ الـمـقـابـلـ إـنـ كـلـ سـاعـةـ نـقـصـيـهـاـ فـيـ الـقـيـامـ بـأـنـشـطـةـ ذـهـنـيـةـ،ـ تـخـفـفـ مـنـ خـطـرـ إـصـابـةـ بـمـرـضـ الـزـهـاـيـرـ بـنـسـبـةـ 16%ـ،ـ كـمـاـ أـنـ كـلـ سـاعـةـ

نقضيها في الإختلاط الاجتماعي تخفف من خطر هذه الإصابة بنسبة 18%.

-18 تعلم لغة جديدة: تقول البروفيسورة جوديث كرول، مدير مركز علوم اللغة في جامعة بنسلفانيا الأمريكية: إنّ الأشخاص الذين يتكلمون لغتين، يكونون أكثر قدرة على القيام بمهام متعددة في الوقت نفسه، مقارنة بالآخرين الذين يتكلمون لغة واحدة. ويمكن الوصول إلى النتائج نفسها، عن طريق تدريب نفسك على عزف أغنية جديدة على آلة موسيقية تعزفها.

-19 تجنب الأصوات القوية قبل النوم: إنّ كمية ونوعية الضوء اللذين تتعرض لهما مباشرة قبل النوم يؤثران كثيراً في كيفية نومك ليلاً، كما تؤكد الدكتورة فريسكا يانغو، مدربة أحد مراكز أبحاث إضطرابات النوم الأمريكية. وتقول إنّ الأصوات المنبعثة من الكمبيوتر، الهاتف النقال، والأجهزة الإلكترونية، تمطرنا بوابل من الضوء الأزرق المحفز والمنشط، في الوقت الذي يكون دماغنا في حاجة إلى الاسترخاء.

-20 نم جيداً كل ليلة: كل من يمضي ليلة من دون نوم، يعرف جيداً أنه سيعاني في اليوم التالي ضعفاً في القدرة على التركيز، التذكر، والتفكير المنطقي، وعلى الرغم من أنّ العلماء لا يزالون يستكشفون الطريقة الدقيقة التي يسهم بها النوم في شحن بطارياتنا الذهنية، فإنّ الأبحاث الحديثة في كلية الطب في جامعة هارفرد تشير إلى أنّ ذلك قد يرتبط بمادة دماغية تعرف إختصاراً بـ(ATP)، ترتفع مستوياتها كثيراً خلال النوم، وتقوم باجتذاب الطاقة الناتجة عن أيض العناصر المغذية، وتسهّل استخدامها في الوظائف الذهنية وغيرها من الوظائف الحيوية. ولضمان الحصول على قدر كافٍ من هذه الطاقة، من المضوري النوم لمدة تتراوح بين 7 و8 ساعات كل ليلة.