

ثمانية أساليب تساعدك على تعزيز قدراتك العقلية

هل وجدت نفسك يوماً تحاول بصعوبة أن تتذكر اسم إنسان أو مكان، أو أمر ما؟
غالباً ما يُقال لنا إن الذاكرة تضعف مع التقدم في العمر، وتراجع معها القدرات
المعرفية كالتفكير المنطقي والاستجابة، لكن الأمل ما يزال موجوداً، إذ إن هناك طرقاً
لتحفيز وتنشيط القدرات العقلية.

١. ممارسة الرياضة تفيد دماغك

إن ممارسة الرياضة تزيد من نقاط الاشتباك العصبي، وهو ما يزيد من الوصلات العصبية داخل المخ، ومن ثم تتكون خلايا إضافية جديدة. كما أن الحالة الصحية الجيدة للقلب والأوعية الدموية، تضمن وصول كميات أكبر من الأكسجين والجلوكوز إلى المخ، وتساعد على التخلص من أى مواد سامة فيه.

ويمكنك تحصيل فائدة أكبر بممارسة الرياضة في مكان مفتوح، إذ يؤدي هذا إلى زيادة فيتامين «د» في جسدك. • نصيحة: احرص على الجمع بين التمرينات الرياضية واستكشاف بيئة جديدة، أو استحداث طرق جديدة لإنجاز المهام أو مشاركة أفكارك مع الغير. بهذه الطريقة يكون من الأرجح أن تُشكّل الخلايا الجديدة دائرة مُحكمة. على سبيل المثال، يمكنك الاشتراك مع آخرين في ممارسة أنشطة تستهويك، كالغناء بالحدائق أو المشي.

المهم أن تحرص على الاستمتاع، حيث إن الرغبة في المشاركة، تعزز الأثر الإيجابي لممارسة الرياضة والتفاعل الاجتماعي على المخ.

٢. تحرك أثناء الحفاظ

ينتمي هذا الأسلوب إلى عالم التمثيل، إذ يلجأ الممثلون إلى التحرك أثناء مطالعة وحفظ أدوارهم، وهو ما أيدته أبحاث علمية. فالحركة أثناء محاولة دراسة مادة ما، تزيد من احتمال بقاء المعلومة في الذاكرة.

نصيحة: في المرة المقبلة، حين تستعد لتقديم عرض في العمل، أو إلقاء كلمة،



ومع ذلك، عليك الاعتناء بأمعائك أيضاً، لا المخ فقط! فهناك نحو مئة تريليون نوع من الميكروبات في الجهاز الهضمي البشري والمتصل بالمخ، من خلال ما يُعرف باسم محور الدماغ المعوي.

وعادة ما يُشار إلى الأمعاء بوصفها «المخ الثاني». ويساعد اتباع نظام غذائي صحي في الحفاظ على حالة من التناغم في عمل الميكروبات والحفاظ على صحة المخ.

• نصيحة: تتكون خلايا المخ من الدهون، لذا لا ينصح باستبعاد الدهون تماماً من النظام الغذائي. ولبناء مخ

أو ترتيب أجندة حافلة بالمهام، حاول أن تتحرك أو ترقص أثناء مراجعة ما تريد أن تقول.

٣. تناول الأطعمة المفيدة للمخ

يذهب ٢٠ في المئة مما تتناوله من السكر والطاقة إلى المخ، وهو ما يجعله معتمداً كلياً على مستويات الجلوكوز في الجسم. وفي حالة عدم التحكم في مستويات السكر، سيزيد شعور التشويش في دماغك.

ويؤدي تناول الأطعمة التي يجيها المرء إلى إفراز الجسم مركب الدوبامين في قسم المكافأة بالمخ، وهو السبب في سعادة المرء عندما يتناول ما يحب من الطعام.

أو اذهب لحضور حفل لفرقتك الغنائية المفضلة!

٧. ذاكر قبل النوم!

عندما تتعلم أمراً جديداً فى النهار، يتكوّن اتصال بين الخلايا العصبية فى الدماغ؛ وعندما تخلد إلى النوم يتعزز هذا الاتصال، ويدخل ما تعلمته فى الذاكرة، وبالتالي فإن النوم فترة مهمة جداً لتقوية المخ.

وبشكل عام، إذا مُنح إنسان نصاً لحفظه قبل أن يخلد للنوم، فإن فرص تذكره النص ستكون أفضل فى الصباح التالى، بالمقارنة بمنحه النص فى الصباح مع طلب ترديد ما حفظه فى المساء.

● نصيحة: إذا كنت تستعد لخوض اختبار، حاول مراجعة المادة التى تدرسها حين تستلقى على الفراش لتتأمل وإذا مررت بتجربة صادمة أو تعاني من ذكرى سيئة، حاول ألا تفكر فى الأمر قبل أن تخلد للنوم مباشرة؛ لأن هذا قد يتعزز فى ذاكرتك مع المشاعر السلبية المرتبطة به. وللسبب نفسه، حاول تجنب مشاهدة أفلام الرعب قبل النوم، واستعض عن ذلك بالتفكير فى أمور إيجابية حدثت لك أو تعلمتها خلال اليوم.

٨. استيقظ من النوم بطريقة صحيحة!

جميعنا يعلم مدى أهمية النوم؛ فأقل من خمس ساعات من النوم لا تكون كافية لشحن المخ، وأكثر من عشر ساعات قد تؤدى إلى الشعور بشيء من الغثيان، لكن الأمر الذى يساعد على ضبط أداء المخ خلال اليوم هو طريقة الاستيقاظ من النوم.

إن الأسلوب المثالى هو النوم فى غرفة مظلمة، والتعرض التدريجى للضوء مع الاستيقاظ. وبهذا، يتسرب الضوء عبر الجفن بحيث يستحث هرمون الكورتيزول. وتؤثر كمية الكورتيزول المفرزة حين تستيقظ على مستوى كفاءة المخ خلال اليوم.

● نصيحة: يمكن الاستعانة بمنبه استيقاظ مزود بخاصية شروق الشمس التدريجى حتى تتمكن من الاستيقاظ بشكل طبيعى.

من الأساليب التى تساعد على عودة هرمونات الضغط إلى مستويات مقبولة.

٥. ابحث عن طرق جديدة تتحدى بها نفسك!

من الأساليب البارزة لتقوية المخ أن تتحداه من خلال تعلّم أو فعل أمر جديد. ومن شأن أنشطة مثل تعلم لغة جديدة أو حضور دروس فى الفن أن تعزز من مرونة المخ.

● نصيحة: حاول أن تمارس ألعاب الفيديو عبر الإنترنت مع الأصدقاء أو أفراد الأسرة؛ فهذا لن يساعدك على تحدى نفسك فحسب، بل ويمنحك فرصة لمزيد من التفاعل الاجتماعى، كما يستفيد المخ من التحدى المصاحب بالتفاعل الاجتماعى.

٦. استمع إلى الموسيقى!

تشير أدلة علمية إلى أن الموسيقى تحفّز المخ على نحو فريد.

إذا طالعت رسم المخ لشخص أثناء استماعه إلى الموسيقى أو عزفه، ستجد أن المخ بأكمله تقريباً فى حالة نشاط. وقد تعزز الموسيقى أيضاً قدراتك المعرفية، وغالباً ما تكون الذاكرة الموسيقية هى الأكثر ثباتاً فى المخ، وآخر ما يمكن أن ينساه الإنسان إذا أصيب بأمراض مثل العته.

● نصيحة: انضم إلى فرقة موسيقية،

صحى، هناك حاجة إلى الأحماض الدهنية، التى يمكن الحصول عليها من الحبوب، والمكسرات، والأفوكادو، والأسماك.

٤. ابتعد عن الواقع!

بعض الضغوط التى يواجهها الإنسان تعد ضرورية؛ لأنها تساعد فى سرعة التعامل مع الطوارئ. وتؤدى مواجهة الضغوط إلى إفراز هرمون الكورتيزول الذى من شأنه توليد الطاقة والمساعدة على التركيز.

لكن طول فترة القلق وارتفاع مستويات الضغط من الأمور الضارة بالمخ. لذا علينا أن نتعلم كيفية الابتعاد عن الواقع بين الحين والآخر كي نمّنج قسطاً من الراحة لهذا الجزء من الدماغ.

ويعد الابتعاد عن الواقع بمثابة تمرين لجزء آخر فى المخ. فهناك جزء من المخ مسئول عن أحلام اليقظة، وهو يلعب دوراً مهماً فى تعزيز الذاكرة. ومن خلال الابتعاد عن الواقع المحيط، ينشط هذا الجزء ويؤدى عمله.

● نصيحة: إذا واجهتك صعوبة فى التوقف عن التفكير فى العالم الخارجى المحيط بك، يمكنك اللجوء إلى أساليب الاسترخاء مثل تمارين التأمل، والتدريب على اليقظة، وغيرها

