

20 نصيحة يومية لتنشيط الذهن



تماماً مثلما تهتم بجسمك وبصحتك البدنية، عليك أن تولي ذهنك الإهتمام اللازم. فإهمال الدماغ يؤدي مع الوقت إلى تراجع وظائفه وتدهور 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 إستخدام مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس، على إعتبار أن 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

كيورين اليابانية، أن 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 البحاث 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 جداً بمضادات الأكسدة الفاعلة، إضافة إلى أنها تعزز إنباب الدم إلى الدماغ، ما ينشط بدوره الوظائف العصبية.

3- اجعل من الألعاب الذهنية والأحيات هوايتك المفضلة: الأخصائية الأميركية البروفيسورة سينثيا غرين، تقول إنّه يمكنك أثناء إحتساء فنجان القهوة، أو تناول وجبة الإفطار أن تسلي نفسك بحل أحجية، أو كلمات متقاطعة، 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 تحوّل دون إستخدامك المناطق الدماغية المسؤولة عن الذاكرة والتوجيه. ومن المعروف أن حفز الدماغ يسجل أعلى مستوياته حوالي الساعة التاسعة صباحاً. لا تستخدم الجهاز إلا في الحالات التي تكون فيها فعلاً تائهاً.

5- مارس تمارين الآيروبيكس: احرص في النادي الرياضي على ممارسة التمارين الرياضية، التي تنشط حركة التنفس وتزيد من سرعة نبض القلب، فهذه 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 قدميك. ومن المعروف أن الطريقة المثلى لضمان القيام بقدر كافٍ من النشاط البدني، الضرورية للحفاظ على صحة الدماغ، هي المشي على الأقل كيلومتر ونصف الكيلومتر كل يوم.

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

فهذه المصاييح تعزز قدرة الذهن على الإنتباه والوظائف الدماغية المهمة مثل الذاكرة، كما أنها تؤثر إيجاباً في المزاج. ويقول الخبراء إنّ هذه المصاييح تحاكي 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 أنّ الوقت قد حان للبدء في فحص نظرك وسمعك سنوياً وبانتظام. فالى جانب فحص النظر الأوسع إنتشاراً في صفوف الناس، عليك أن تقصد الطبيب وتطلب منه إخضاعك لفحص شامل لقوة 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 اللوتيوولين، التي أظهرت الأبحاث أنها يمكن أن تسهم في التخفيف من خطر الإصابة بالعتة. كذلك من المفيد تحضير الطعام بزيت الزيتون، وإحتساء نقيع النعناع البستاني والبابونج، فجميعها تحتوي على اللوتيوولين.

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

10- أمعن البحث على شبكة الإنترنت: يقول الأخصائي الأميركي الدكتور جاري سمول: إنّّه كلما أصبح الناس أكثر خبرة في إستكشاف الإنترنت وإستخدامها للبحث عن المعلومات، ازدادت المناطق الدماغية التي تتم استثارته. لذلك، لا تكتف بالبحث عن المعلومات الأساسية في شبكة الإنترنت، بل احرص على الغوص أكثر فأكثر فيها. ولا تمض الكثير من الوقت على المواقع التي اعتدت على دخولها يومياً، بل كرس مزيداً من الوقت لإكتشاف مواقع جديدة.

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

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

12- التحق بصفوف لتعليم الرقص أو الطبخ؛ تعلّم أي 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 الأميركية، ضرورة حبا المهارات التي نتعلمها. فكلما ازدادت درجة استمتاعنا بتعلم وممارسة أمر ما، ازدادت إمكانية مواظبتنا عليه، ما يعني مزيداً من الفوائد الذهنية.

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

14- تناول عشاء غنياً بأحماض أوميغا / 3 الدهنية: تبين أن زيادة كمية ما نتناوله من أحماض أوميغا / 3، الموجودة في الأسماك الدهنية مثل السلمون، 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 البحاثة في جامعة جونز هوبكنز الأميركية 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 أشرفت على الدراسة: إن نمط الحياة الاجتماعية يمكن أن يخفف من الخطر الجيني للإصابة بالعتة.

16- انتبه إلى وزنك: تقول الدكتورة ديانا كيروين، أستاذة الطب المساعدة في جامعة فاينبرغ الأميركية: إن الدهون الزائدة في الجسم تزيد من إمكانية الإصابة بضعف الذاكرة. فقد تبين أن الدهون تفرز مواد كيميائية تُدعى السيوكوتينز، التي قد تفرز بدورها هرمونات تلحق الضرر بالخلايا العصبية. وهي تمنح الجميع بالحفاظ على وزن صحي مدى الحياة.

17- خفّف من مشاهدة التلفزيون: تبين أن كل ساعة نقضيها في مشاهدة برامج التلفزيون، بين سن 40 و59، تزيد من خطر إصابتنا بالعتة بنسبة 1.3%. وفي المقابل فإن كل ساعة نقضيها في القيام بأنشطة ذهنية، تخفف من خطر الإصابة بمرض الزهايمر بنسبة 16%، كما أن كل ساعة

نقضها في الإختلاط الإجتماعي تخفف من خطر هذه الإصابة بنسبة 18%.

18- تعلم لغة جديدة: تقول البروفيسورة جوديث كرول، مدير مركز علوم اللغة في جامعة بنسلفانيا الأميركية: إنَّ 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 الأضواء القوية قبل النوم: إنَّ كمية ونوعية الضوء اللتين تتعرض لهما مباشرة قبل النوم يؤثران كثيراً في كيفية نومك ليلاً، كما تؤكد الدكتورة فريسكا يانغو، مديرة أحد مراكز أبحاث اضطرابات النوم الأميركية. وتقول إنَّ الأضواء المنبعثة من الكمبيوتر، الهاتف النقال، والأجهزة الإلكترونية، تمطرنا بوابل من الضوء الأزرق المحفز والمنشط، في الوقت الذي يكون دماغنا في حاجة إلى الإسترخاء.

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