

## التمارين المناسبة للحفاظ على صحة ذهنك



ترجمة وتحرير: نون بوست

كتب: لاري كاتس، عالم أعصاب، ومانينغ روبين

تعزز عملية تمرين عقلك على خوض تجارب جديدة من صحته. لذلك، حاول القيام بهذه التمارين العقلية البسيطة لتتجنب الإصابة بفقدان الذاكرة وتتمكن من شحذ عقلك.

تمرين العقل مثل التدريب المتعدد التخصصات لعقلك



ينشط تدريب دماغك على خوض تجارب جديدة تجمع بين جميع الحواس الجسدية، الرؤية والرائحة واللمس والذوق والشم، و"الشعور العاطفي"، المزيد من الروابط بين مناطق المخ المختلفة. وعموماً، تساهم الخلايا العصبية في إنتاج مغذيات طبيعية في الدماغ من شأنها أن تساعد الذاكرة بشكل كبير، وتجعل الخلايا المحيطة به أقوى وأكثر مقاومة لآثار الشيخوخة. وفيما يلي بعض التمارين الخاصة بالدماغ التي يمكنك القيام بها خلال روتينك الصباحي أو وقت الراحة، حيث من المؤكد أنك ستلاحظ الفرق.

اغسل أسنانك بيدك غير المهيمنة



أظهرت الأبحاث أن استخدام الجانب الآخر من عقلك (كما في التمرين التالي) يمكن أن يؤدي إلى حدوث توسع سريع وكبير في أجزاء القشرة التي تتحكم في المعلومات اللمسية الصادرة من اليد وتعالجها. تمرين الدماغ: اغسل أسنانك بيدك غير المهيمنة، ولا تنس فتح أنبوب معجون الأسنان ووضعه في الفرشاة باليد نفسها.

خذ حماما وأنت مغلق العينين



من المحتمل أن تلاحظ وأنت مغلقة العينين أثناء تمريرك ليديك على كامل جسدك اختلاف أنسجة جسمك. ومن خلال تلك الحركة، سترسل رسائل جديدة إلى عقلك.  
تمرين الدماغ: جرب استخدام حاسة اللمس فقط وقم بتحديد موقع الصنابير من خلال اللمس، واضبط درجة حرارة الماء. بعد ذلك، استحم، واحلق ذقنك وعيناك مغلقتان.  
أعد ترتيب الأنشطة الصباحية التي تمارسها



تظهر دراسات تصوير الدماغ أن ممارسة مهام جديدة من شأنها أن تؤثر على مساحات كبيرة من القشرة، مما يؤدي إلى زيادة مستويات نشاط الدماغ في العديد من المناطق المختلفة. في المقابل، تتراجع نسبة هذا النشاط عندما تصبح المهام الصباحية روتينية وتلقائية.

تمرين الدماغ: ارتد ثيابك بعد الإفطار، وتجول مع كلبك في طريق جديد، أو غير محطة التلفاز التي تشاهدها. وعلى سبيل المثال، من المحتمل أن تحت مشاهدة برنامج للأطفال على غرار برنامج شارع السمس، الدماغ على ملاحظة مدى عمق البرامج التي يشاهدها الأطفال. اقلب الأشياء المألوفة رأسًا على عقب



عندما تنظر إلى الأشياء بطريقة صحيحة، فإن الجزء الأيسر من عقلك المسؤول على النطق يصنفها بسرعة ويحول انتباهك إلى مكان آخر. لكن عندما تكون مقلوبة رأسًا على عقب، تبدأ شبكات دماغك اليمنى محاولة تفسير الأشكال والألوان والعلاقات التي تربط بين هذه الصور المحيرة. تمرين الدماغ: اقلب صور عائلتك أو ساعة مكتبك أو الروزنامة رأسًا على عقب. استبدل موقع مقعدك على طاولة الطعام



في معظم العائلات، يكون لكل شخص مقعد خاص به، لكن عقلك يستفيد من القيام بتجارب جديدة. تمرين الدماغ: غيّر موقع مقعدك على طاولة الطعام ومن يقابلك فضلا عن منظورك للغرفة وحتى الطريقة التي تحصل بها على الملح والفلفل. غيّر الروائح التي تستنشقها كل يوم



من المحتمل أنك لا تتذكر متى "تعلمت" ربط رائحة القهوة ببداية اليوم. ومع ذلك، من خلال ربط رائحة جديدة مثل الفانيليا، الحمضيات، أو النعناع بأي نشاط تمارسه، ستنشط مسارات عصبية جديدة في دماغك.

تمرين الدماغ: ضع عينة من رائحتك المفضلة بالقرب من سريرك لمدة أسبوع. وافتحها واستنشقها عند استيقاظك لأول مرة، ثم أعد الكرة وأنت تستحم وتلبس ثيابك مرة أخرى.  
افتح نافذة السيارة



تشارك المنطقة المسؤولة إلى حد ما عن معالجة الذكريات، والتي تعرف باسم قرن آمون، في ربط الروائح والأصوات والمعالم السياحية لإنشاء خرائط ذهنية. تمرين الدماغ: حاول التعرف على الروائح والأصوات الجديدة التي تعترض طريقك. علاوة على ذلك، افتح نوافذ سيارتك نظرا لأن ذلك من شأنه أن يساعدك على تزويد هذه المنطقة بمزيد من الطاقة. العب بالعملات المعدنية



نظرًا لأن أدمغتنا تعتمد بانتظام على الإشارات المرئية للتمييز بين الكائنات، ينمي استخدام حاسة اللمس لتحديد الأشياء المختلفة بمهارة نشاط المناطق القشرية التي تعالج المعلومات اللمسية، ما يجعل الوصلات العصبية أقوى. (بالمثل، يتعلم البالغين الذين يفقدون بصرهم تمييز أحرف برايل نظرًا لأن دماغهم يكرس المزيد من المسارات لمعالجة اللمسات).

تمرين الدماغ: ضع كوبًا مليئًا بالعملات المعدنية في حاملة المشروبات الخاصة بسيارتك. وأثناء وجودك في الإشارة الضوئية، حاول تحديد فئات العملات من خلال اللمس. كما يمكنك كذلك وضع العملات المعدنية في جيبك وتحديدها عندما تقف في إحدى الأماكن.

العب لعبة العشر أشياء

من شأن إجبار عقلك على التفكير في بدائل للأشياء التي تستخدمها كل يوم أن يساعد في الحفاظ على قوته.

تمرين الدماغ: يتمثل هذا التمرين في تقديم شخص لك شيئًا معينًا، ويجب أن تحزر عشرة "أشياء" مختلفة يمكن أن يُستخدم فيه. فعلى سبيل المثال، قد تكون منشقة الذباب عبارة عن مضرب تنس، أو مضرب جولف، أو مروحة، أو عصا طبل، أو كمنجة، أو مجرفة، أو ميكروفون، أو مضرب بيسبول، أو مضرب زورق.

البحث في السوبر ماركت



تُصمم المتاجر لتضم المنتجات أكثر استهلاكاً وجاذبية، غير أنه عندما تتسوق لا تنتبه لوجود الكثير من الأشياء المعروضة هناك.

تمرين الدماغ: توقف في أي ممر وانظر إلى الرفوف، من أعلى إلى أسفل. فإذا كان هناك شيء لم يسبق لك رؤيته من قبل، امسكه واقرأ مكوناته. وعلى الرغم من أنه ليس عليك شراؤه للاستفادة منه، إلا أنه يمكنك الاكتفاء بكسر روتينك والتعرف على منتج جديد.

قم بمشروع فني رفقة مجموعة



علاوة على ذلك، ينشط الفن الأجزاء غير اللفظية والعاطفية للقشرة الدماغية. فعندما تحاول صنع شيئاً فنياً، فإنك تعتمد على أجزاء من دماغك تهتم بالأشكال والألوان والقوام، بالإضافة إلى أن عمليات التفكير في الكثير من الأشياء تختلف تمامًا عن التفكير المنطقي الخطي الذي يشغل معظم يومك. تمرين الدماغ: اطلب من كل شخص أن يرسم شيئاً ما يرتبط بموضوع معين مثل الموسم أو العاطفة أو الحدث.

حاول إقامة المزيد من العلاقات الاجتماعية خلال يومك



لقد أثبتت البحوث العلمية مرارا وتكرارا أن الحرمان الاجتماعي لديه آثار سلبية شديدة على جل القدرات الإدراكية.

تمرين الدماغ: في حال شعرت بالعطش، اشتر مشروبا من شخص بدلا من آلة البيع. أما إذا كنت في حاجة إلى بنزين، فادفع للموظف المسؤول عن العداد بدلا من تمرير بطاقة الائتمان الخاصة بك في المضخة. بالإضافة إلى ذلك، جرب الألعاب الفكرية التي سوف تترك في حيرة. غير طريقتك في القراءة



عندما نقرأ بصوت عالٍ أو نستمع إلى شخص وهو يقرأ، نستخدم دوائر دماغية مختلفة تماماً عن تلك التي نستخدمها عند القراءة بصمت ولأنفسنا. تمرين الدماغ: اقرأ بصوت عالٍ مع شريكك أو صديقك، وتناوب معه أدوار القارئ والمستمع. وقد يتطلب منك الأمر وقتاً لإنهاء الكتاب، لكنك ستقضي وقتاً جيداً معه. تناول أطعمة غير مألوفة



يمكن أن تُميز حاسة الشم ملايين الروائح وذلك عن طريق تنشيط مجموعة فريدة من المستقبلات في أنفك. وترتبط حاسة الشم بشكل مباشر بمركز العاطفة في الدماغ. لذلك، قد تثير الروائح الجديدة مشاعر وروابط غير متوقعة.

تمرين الدماغ: اختر مطبخا غير مألوف بالنسبة لك لتجربته، وتعرف على مجموعة متنوعة من الخضروات الطازجة وطرق التتبيل والسلع المعلبة.

المصدر: ريدرز دايجست