

قدراته قد لا تتخيلها ☐ حقائق قد تجهلها عن المخ



الاثنين 13 مارس 2017 03:03 م

ربما لا تعرف أن قدراتك العقلية أكبر بكثير مما تتصور، وأن كل ما عليك فعله هو استغلالها لتحقيق نتائج مذهلة لم تكن تتوقعها ☐

أفرد موقع Brightside قائمة بـ10 أشياء قد لا تعرفها عن طريقة عمل مخك:

مخك قادر على تغيير واقعك، فعلى سبيل المثال إذا كنت تعتقد أنك غير قادر الحصول على ترقية في العمل، فهذا الأمر سيترسخ في وعيك ☐ لكن إذا كان لديك إيمان قوي على تغيير هذا الواقع، فإن مخك سيساعدك على الوصول إلى هذا الهدف ☐ نعم مخك قادر على تحقيق المعجزات ☐

الدماغ يتفاعل مع الشعور بالألم، لكن لا يشعر به لأنه لا يحتوي على المستقبلات العصبية اللازمة لهذا الشعور، هذا الأمر لا ينطبق على الأوعية الدموية والأعصاب والأنسجة المحيطة بمنطقة المخ ☐

لتجنب الانغماس في الأفكار السلبية، يجب أن يحصل مخك على قسط من الراحة

مخك لا يتوقف عن العمل حتى أثناء النوم، بل إن نشاطه يزداد خلال تلك الفترة ☐

هناك اعتقاد خاطئ أن النشاط العقلي يرهق المخ، وفي الواقع إن هذا الشعور مرده أسباب نفسية أو عاطفية، فتكوين الدم المتدفق من المخ أثناء النشاط العقلي لا يتغير ☐

التفكير في الأشياء يجعلك تراها من حولك، وعلى سبيل المثال إذا كنت لا تتوقف عن التفكير في قضاء عطلة في باريس فإنك ستقابل تذكيرات بها في أي مكان تذهب إليه ☐ إن التفكير في الأشياء يمكن أن يتحول إلى تجارب حياتية ☐ إذا كنت تريد تغيير العالم من حولك، غير أفكارك ☐

مخك يعمل تلقائيا حسب نظرتك للعالم، لذا يجب عليك باستمرار تصفية ذهنك والتفكير في أشياء إيجابية ☐

إنه يستجيب للأشياء سواء كانت حقيقة أو من وحي الخيال، لذلك فإن الأشخاص الذين ينظرون للحياة بمنظور وردي هم أكثر سعادة من غيرهم، وكذلك الأشخاص الذين تتحسن حالتهم إذا وصف لم الطبيب وصفة طبية وهمية ☐

المخ يحتاج إلى التمرين تماما مثل العضلات، لذا عليك دائما تزويده بالهواء النقي والطعام الصحي والنوم الكافي والسفر إلى أماكن جديدة وغيرها من النشاطات ☐

النسيان مهم لتسجيل أشياء جديدة في الذاكرة، لذلك حاول دائما استخدام المعلومات التي تريد أن تحتفظ بها، كي يمكنك نسيان ما تريد أن تتجاهله ☐