غذای مغز

علیرضا متولی

در شماره‌های قبل نوشتم برای رسیدن به موفقیت بهترین کار این است که به جای جلوزدن از دیگران، سعی کنیم از خودمان جلو بزنیم و نوشتم که خداوند ابزارهای مورد نیاز برای این کار را در درون ما گذاشته است. کافی است این ابزارها را بشناسیم و از آنها استفاده کنیم تا بتوانیم مسیر زندگی را با موفقیت پیش برویم. یکی از این ابزارها توانایی‌های مغز است. نوشتم که مغز از دو نیم‌کره راست و چپ تشکیل شده که هر کدام از اینها وظایف خاصی دارند، اما در انجام‌دادن کارهایی که به آنها محول شده با همدیگر همکاری می‌کنند. در افراد مختلف یکی از دو نیم‌کره فعال‌تر است و همین پدیده باعث می‌شود ویژگی‌های افراد با هم متفاوت باشد. اگر مطالب شمارهٔ قبل را نخوانده‌ای بهتر است به آنها مراجعه کنی تا اطلاعاتت در این باره بیشتر شود. یا دست کم با مراجعه به جدولی که در آنجا آورده‌ام تا حدودی متوجه شوی که از دستهٔ افراد راست‌مغز هستی یا چپ‌مغز.

در این شماره، بنا بر این است که بگوییم چگونه این دو نیم‌کره را فعال‌تر کنی تا ضمن حفظ خاصیت مغزت از قسمت مخالفش هم برای موفقیت بیشتر بهره بگیری:

تغذیهٔ مناسب

یکی از پرخورترین قسمت‌های بدن مغز است؛ یعنی بخش عمده‌ای از غذایی که می‌خوری، پس از تجزیه و ورود به خون راهی مغز می‌شود. دلیل این پرخوری مغز، پر کاری‌اش است. درست است که به نسبت قلب، مغز آرام به نظر می‌رسد، اما همه فعالیت‌های شناختی و تنظیم امور بدن در مغز اتفاق می‌افتد از بینایی و شنوایی گرفته تا لامسه، بویایی، واکنش‌های مناسب به اتفاقات، حافظه و یادگیری، حل مسئله‌های زندگی، تصمیم‌گیری‌ها و خیلی از فعالیت‌هایی که انجام می‌دهی به خاطر فعالیت مغز است، پس باید تغذیهٔ مناسبی داشته باشی که مغزت قدرتمندانه و به بهترین شکل فعالیت کند. درباره اینکه چه بخوری و چه نخوری باید متخصص تغذیه اظهارنظر کند، اما همه غذاهای طبیعی با رعایت تعادل در خوردن برای مغز مفید هستند.

و همهٔ غذاهای مصنوعی برای مغز مضر هستند. طبق نظر کارشناسان تغذیه مهم‌ترین وعدهٔ غذایی صبحانه است. اگر بدون صبحانه وارد مدرسه می‌شوی بدان که یک مغز گرسنه را به مدرسه می‌بری و مغز گرسنه توان یادگیری ندارد.

استراحت

بیدارماندن تا نیمه‌های شب، تماشای فیلم‌های ماجراجویانه و پر زد و خورد، دشمن مغز است. متأسفانه بیشتر جوانان و نوجوانان به این‌گونه فیلم‌ها علاقه نشان می‌دهند و همین کار باعث حس خستگی مغز می‌شود. اگر به چنین فیلم‌هایی علاقه‌مند هستی، بهتر است تعادل را رعایت کنی و در ماه بیش از دو یا سه فیلم پر زد و خورد نگاه نکنی.

اکسیژن

یکی از غذاهای ضروری و اصلی مغز، که البته جزو غذاها نیست، اکسیژن است. اکسیژن در هوایی که تنفس می‌کنیم موجود است، اما به دلیل آلودگی هوا که بیشتر شهرها به آن دچار هستند میزان ترکیبات مضر موجود در هوا بیشتر از اکسیژن است.

از طرفی نحوهٔ تنفس بسیاری از ما ناصحیح است و تقریباً می‌توان گفت بیشتر ما در حدی که نمیریم تنفس می‌کنیم و نه در حدی که بدن ما به آن نیاز دارد.

پس اول باید به دنبال هوای پاک باشیم و بعد راه درست نفس‌کشیدن را یاد بگیریم. هوای پاک در مناطقی فراوان است که از فضای سبز مناسب برخوردار هستند و از کارخانه‌ها دورند و رفت‌وآمد خودروها در آن کم است. اگر در شهرهای بزرگ زندگی می‌کنی، بهترین کار این است که ساعتی از روزت را در پارک بگذرانی. داشتن چندین گلدان در محیط خانه علاوه بر زیبایی محیط منزل باعث تولید اکسیژن می‌شود.

اما تنفس صحیح تنفسی است که از عمق مناسبی برخوردار باشد. نفس عمیق به همین می‌گویند.

در تنفس عمیق باید کل حجم ریه پر از هوا شود، اما اگر دقت کنی، خودت و اطرافیانت نفس‌های تند و کم‌عمق می‌کشید. با کمی تمرین می‌توانی بدنت را عادت بدهی که به طور خودکار عمیق نفس بکشد.

تمرینش هم ساده است هر روز چندین بار به مدت پنج دقیقه به تعداد شش شماره نفس بکش. به اندازه چهار شماره نگه‌دار و به اندازه شش شماره بیرون بده. این تمرین اگر به مدت یکی دو هفته انجام شود بدن خودبه‌خود به آن عادت می‌کند. راه‌های بعدی بماند برای بعد.