

الميلاد عقل



إعداد / مايكل يوسف سلوانس

مقدمة

لقد خلق الله الإنسان وميزه عن سائر وبقاى المخلوقات بفأنعم
علية بالعقل المفكر المدبر ولا شك أن العقل له أهمية كبيرة في
الحياة العملية فبدون العقل يصبح الإنسان كميث ليس له قيمة، فلا بد
أن نستغله الاستغلال الأمثل، فالعقل كالمصنع المنتج ينتج الكثير من
الأفكار الايجابية التي قد تكون نافعة للبشرية.
وهذا الكتيب يهدف إلى تنمية العقل وطريقة استخدامه وارتقاؤه.

الباب الأول

حقائق علمية

ما علاقة وزن المخ بالذكاء ؟!

أكتشف العلماء أن المخ واحد ومتشابه في كل البشر، ولم يجد
العلماء أي فرق بين مخ عبقرى ومخ شخص عادى ولقد تبين أن
وجود فرق في وزن المخ بين إنسان وآخر لا يرتبط بمستوى
الذكاء أو النبوغ الحقيقة انه لا يهم وزن المخ بقدر ما يهم تقدمه
وارتقاؤه والطريقة التي يستعمل بها .

* بعض الأطعمة والمشروبات تساعد على تنمية الذكاء :

اكتشف العلماء أن المخ يحتاج إلى عنصر الفسفور الذي يساعد
على تنمية الذكاء للإنسان فهو يغذى المراكز العصبية بالمخ مما
يجعل أكثر نشاطا وحيوية فيستقبل المعلومة في سهولة ويسر.
ومن هذه الأطعمة التي تحتوى على هذا العنصر:-

١- السمك الطازج :

ينصح العلماء بتناول كميات كبيرة من السمك الطازج وأن يبتعد الفرد عن الأسماك المثلجة لأنها قد فقدت قيمتها الغذائية بينما السمك الطازج له قيمته الفعالة فهو يحتوى على الفسفور الذي يحتاجه المخ.

٢- السكريات :

يحتاج المخ إلى سكريات فهي تساعد على تنشيطه مثل العصائر الطبيعية الطازجة .

٣- هدوء الأعصاب :

يجب على كل إنسان أن يترك لنفسه كل يوم وقت يخصصه لكيفية تعلم الاسترخاء وان يحاول تجنب عدم الغضب لأنه يدمر الأعصاب ويجعل الجسم في حالة غير صحية ومتوترة مما يؤدي إلى تشتيت الفكر فيصبح المخ وكأنه في حالة شلل وهناك ما يساعد على هدوء الأعصاب مثل بعد المشروبات الدافئة كالنعناع واليانسون وهناك أيضا مشروب الليمون المغلي أو العصير .

٤- عدم أكل الدهون كثيرا :

لقد اكتشف العلماء أن الدهون الكثير تسبب للإنسان نوع من الخمول أو النوم مما يجعل العقل لا يفكر مطلقا وينصح الخبراء والمتخصصين طلاب الامتحان بعدم أكلهم اللحوم مطلقا والأكلات التي تحتوى على دهون طوال شهر الامتحانات.

٥- أكل مخيخ الطيور والحيوانات :

تحقق العلماء من أن مخيخ الطيور والحيوانات يحتوى على نسبة عالية من الفسفور الذي يحتاجه دائما مخ الإنسان مما يساعده على الذكاء.

٦- عدد ساعات النوم :

من الحقائق العلمية المؤكدة أن الإنسان يحتاج يوميا إلى ٨ ساعات للنوم فقط فعندما يقلل الإنسان ساعات نومه يكون الجسم في حالة غير طبيعية وأحيانا يكون متوتر مما يجعل شبة شلل في التفكير. أما إذا زاد الإنسان في معدل نومه يصبح خمولا ولا يستطيع التركيز أو التفكير مما يقلل من ذكاءه.

٧- التركيز :

لا شك أن على التركيز عامل أساسي فهو من أهم عوامل النجاح والذكاء فلا بد من التركيز في أي عمل حتى لو كان هينا. وينصح العلماء بشرب العصائر فهي تساعد على التركيز لأن بها سكريات.

٨- أخطر هذه السهر وتناول المنشطات :

يحذرنا الأطباء من السهر ، ومن تناول المنشطات الطبيعية مثل القهوة. أو الصناعية مثل البرشام . لأن لها تأثير مستقبلا على المراكز العصبية بالمخ مما يهدد باقي أجزاء الجسم بالشلل.

٩- أخي الحبيب أخطر هذه.....؟

لقد أكدت البحوث والفحوصات أن السجائر والمواد المخدرة أنها تسبب تخلف للمخ. فحيث ينتج من دخانها الرصاص الذي يدمر خلايا المخ عند الأطفال ويسبب غباء للكبار، ويفضل أيضا الابتعاد عن دخان الحرائق والمصانع أو السيارات لأن دخانها يحتوى على أول وثاني أكسيد الكربون المدمر لمراكز المخ .

١٠- اللبن :

اللبن غذاء كاملا فهو يحتوى على الفسفور والكالسيوم والبروتين وتؤكد الحقيقة العلمية أن اللبن يحتوى على عنصر اللاكتوز الذي لا يوجد في أي طعام أو شراب . مما يحتاج إليه المخ ليزيده حيوية ونشاط.

١١- محاولات إزالة قشرة الشعر :

بعض الناس يعانون من قشرة الشعر وأحيانا قد تكون سببا في الغباء.

١٢- المعرفة في معظم المجالات :

لاشك أن المعرفة في حدود الدين في كافة المجالات تزيد العقل وتفتحه ، ويدرك المخ كل هذا فيولد الذكاء وتأتي سرعة البديهة حينئذ يصير الإنسان عبقرى وهذه هي أعلى درجات الذكاء.

١٣- عوامل بيئية :

لابد من القراءة في معظم المجالات في العلوم والأدب....ولكن بشروط....

- ١- أن تكون القراءة بفهم وتركيز.
- ٢- أن تكون الإضاءة عامة وليس جانبية.
- ٣- الهدوء فهو أحد عوامل النجاح والعبقرية الفذة.
- ٤- لا ينصح للقارئ أن يسمع أغاني أو يشاهد التلفزيون أو... بعد القراءة مباشرة لأن هذا قد يتسبب في إلغاء ما قرأته. بل من الممكن أن يسمع فقط موسيقى حيث أنها تعمل على تهدئة الأعصاب.

الباب الثاني

كيفية استخدام العقل

- ١- فهم كل ما حولنا من أمور :
يجب على كل إنسان أن يفهم كل شيء وان يدرك ما حوله من طبيعة و تكنولوجيا وتطور، وأن يسأل ويستفاد بخبرة الآخرين .
- ٢- الاستغلال الأمثل للعقل :
العقل جوهرة ثمينة فلا بد أن نستغل عقلانا يا أحبائي في أوقات فراغنا وان نعيد تشغيله بحل الفوازير والألغاز والكلمات المتقاطعة ومسائل الرياضة وبعض الألعاب كالسيجا والشطرنج فهذه كلها بوادر الذكاء وليد العقل
- ٣- الوقت وزنه أعطاني الله إياها:
والتاجر الحكيم يتاجر بها. وسألوا عالم مشهور عن سر نجاحه واخترعه قال: " النظام وخصوصا تنظيم الوقت ".
وأیضا تقول المقولة الشهيرة " الوقت كالسيف إذا لم تقطعه قطعك "
- ٤- استخدام الهواية :
لو كل إنسان استغل هوايته المدفونة أو الحية جيدا لصار عالما أو عبقرى نابغة في مجاله وزمانه.

تحية ختامية

ستظل يا رفاق نكرى العلماء والمشهورين خالدة إلى انتهاء الدهر
فلماذا يا أحبائي لا نصبح مثل هؤلاء العظماء !!

بفكر وقلم

أ/مايكل يوسف سلوانس

الفهرس

٢	مقدمة
٢	الباب الأول حقائق علمية
٢	ما علاقة وزن المخ بالذكاء
٢	بعض الأطعمة والمشروبات تساعد على تنمية الذكاء
٣	١- السمك الطازج
٣	٢- السكريات
٣	٣- هدوء الأعصاب
٣	٤- عدم أكل الدهون كثيرا
٣	٥- أكل مخيخ الطيور والحيوانات
٣	٦- عدد ساعات النوم
٤	٧- التركيز
٤	٨- أحذر هذه السهر وتناول المنشطات
٤	٩- أخي الحبيب أحذر هذه
٤	١٠- اللبن
٤	١١- محاولات إزالة قشرة الشعر
٤	١٢- المعرفة في معظم المجالات
٤	١٣- عوامل بيئية
٥	الباب الثاني كيفية استخدام العقل
٥	١- فهم كل ما حولنا من أمور
٥	٢- الاستغلال الأمثل للعقل
٥	٣- الوقت وزنه أعطاني الله إياها
٥	٤- استخدام الموهبة
٦	تحية ختامية
	ميلاد العقل "الذكاء" سيف ماضي ذو حدين فإذا أستخدم في الخير أفاد البشرية وإذا أستخدم في الشر دمرها.