

# الرياضة العقلية للجميع

BRAIN EXERCISE FOR ALL

اكل صحي + تنفس + تمارين شيقة تقوي العقل



٢٠٢٥ - ١٤٤٦ م

إعداد وتقديم: فوزية الوثلان

متون المثقف للنشر والتوزيع  
Mutan Almothaf for Publishing and Distribution



# الرياضة العقلية للجميع

BRAIN EXERCISE FOR ALL



BRAIN EXERCISE FOR ALL

الرياضة العقلية للجميع



متون المثقف للنشر والتوزيع

Muton Almothakf for Publishing and Distribution



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





### المشاركات

- ◆ المشاركة في الإشراف التربوي في مهرجان الجنادرية
- ◆ المشاركة في معرض اكسبو لمستلزمات ذوي الإعاقات في الرياض ودبي
- ◆ المشاركة في معرض الكتاب
- ◆ المشاركة في عدة صحف الالكترونية
- ◆ عضو في عدة فرق تطوعية

### الشهادات العلمية

- ◆ شهادة مدرب معتمد من وزارة التعليم
- ◆ شهادة مدرب معتمد من المعهد التقني والمهني
- ◆ شهادة شكر من مكتب التعليم شمال الرياض
- ◆ حازت على المركز الأول في الجودة بمشروع الرياضة العقلية على مستوى مكتب شمال الرياض



# إهداء

إلى ساعدي الأيمن إلى من وقفت معي ومازالت دوماً وأبداً أختي فهذه  
إلى كل شخص مبدع متجدد يسعى؛  
لترك أثر وبصمة إيجابية له.

فوزية الوثلان

## المقدمة

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه اجمعين. الرياضة العقلية قلما أن نسمع عنها، مع أننا محتاجون لها جداً فالكثير منا يشتكي من النسيان وضعف الذاكرة وعدم التركيز وتأثير الضغوطات اليومية عليه. من هنا جاء لدي فكرة الاهتمام بهذا الموضوع راجية من الله سبحانه وتعالى التوفيق وحسن الاستفادة. ويجب علينا الإيمان الكامل بقدرة الله عز وجل فهو وهبنا العقل الذي نتميز به عن بقية المخلوقات الأخرى. حيث أخبرنا العلماء أن الإنسان لا يستخدم من عقله إلا نسبة بسيطة جداً بمعنى أن لديه خلايا كثيرة معطلة لا يستخدمها، ومن شأنها إن استخدمت أن تغير مجرى حياته ياذن الله عز وجل.





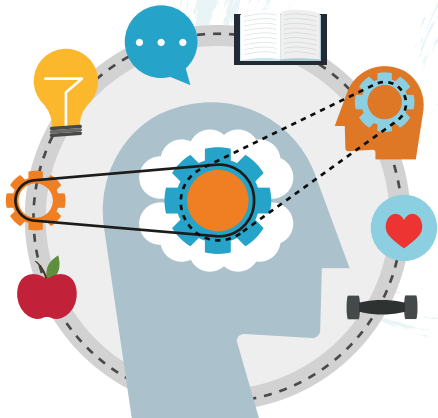
إن عدم الاهتمام بصحتك وعقلك **إهمال** لقوانين الله سبحانه وتعالى في جعلها في جسم الإنسان. فالله خلق كل جزء في أجسامنا بمنتهى الدقة والإتقان فيجب علينا مراعاة ذلك ؛ فلا تأكل أي شيء اذا كان مضر بصحتك ولا تشرب أيضاً ما يضرك وهكذا .

## قبل الأهتمام بالرياضة العقلية

قيل!

### العقل السليم في الجسم السليم

ليست مجرد حكمة بل هي حقيقة علمية حيث كشفت الدراسات الجديدة عن وجود روابط بين اللياقة البدنية والأداء المعرفي. الجسم والعقل يتأثران ويتفاعلان مع بعضهما البعض طوال الوقت عندما يتعب الجسم يتأثر العقل، غالباً يكون العقل مهموماً إذا كان الجسم متوتراً متعباً لذا في البداية نهتم بصحة الجسم.





### المستهدفون

الاشخاص الراغبين بالتميز  
والمهتمين بمجال تطوير  
القدرات الإبداعية، من يريد  
تقوية ذاكرته، من عنده  
ضعف في التركيز

### الهدف

معرفة المقصود بالرياضة  
العقلية ومساعدة الآخرين  
على تقوية الذاكرة والتركيز  
والتخلص من التوتر  
والضغوطات اليومية

### الفكرة

هي فعالية عن  
الرياضة العقلية

## فوائد الرياضة البدنية للعقل

الرياضة لها تأثير على الصحة العقلية والبدنية حيث أنها تخفف التوتر وتشتت التفكير السلبي وتزيد الثقة بالنفس وتخفف الاكتئاب وتحسن جودة النوم؛ تساعد في تحسين الحالة المزاجية وتحد من الشعور بالقلق..

# الفصل الأول



# المشي على الحمى

يتخلص الجسم من الشحنات الكهربائية الزائدة ، فعن طريق الأقدام يحصل تفريغ للشحنات نحو الأرض. يعتبر المشي على الرمل بمثابة المساج للقدمين، حيث يعمل على تنشيط الدورة الدموية. يساهم في تهدئة الأعصاب خاصة المشي على الحمى والأحجار.

يساعد على تقوية عضلات القدمين والساقين.

التراب مادة ممتازة لتنظيف مسامات الجلد.

يعمل التراب والرمل كمعقم للجلد.



# المشي

يعد المشي لمدة لاتقل عن ٣٠ دقيقة في اليوم من أفضل الطرق لتنشيط الذاكرة والجسم بشكل كامل على الإطلاق. كما أن التمارين البدنية على اختلافهما تساعد كثيراً في الحفاظ على وظائف العقل والذاكرة مع التقدم في العمر.



حتى أنها قد تمنع الإصابة بالأمراض البدنية المؤدية لفقدان الذاكرة, بما في ذلك:



ارتفاع الكوليسترول



ارتفاع ضغط الدم



السكري

## الفصل الأول

السكتات  
الدماعية



علاوة على ذلك، تساهم التمارين الرياضية  
في تعزيز صحة الخلايا العصبية في الدماغ

السمنة



## الأنشطة الرياضية وتنشيط العقل

لاشك أن العقل مثله مثل باقي عضلات الجسم يحتاج إلى التدريب والتنشيط من حين إلى آخر حتى يتمكن من القيام بوظائفه ومهامه على أكمل وجه . تعزز التمارين الرياضية من القدرات العقلية ويشمل ذلك تحسين الذاكرة والمهارات الإبداعية وبالإضافة إلى تحسين القدرة على التركيز .

**هيا بنا نطلق !!  
تخيل شخصيتك الجديدة  
المفعمة بالحياة والنشاط**

# تغيير الروتين اليومي يحدث تغيير بسيط

والكتابة لها دور كبير في ترسيخ المعلومات

المحافظة على صحة الجسم

كثرة شرب الماء

## مثل

قراءة كتب تنعش العقل وتقوي الذاكرة

حفظ القرآن الكريم ولو كل يوم صفحة واحدة

ولا تنسى أفضل الأوقات بعد صلاة الفجر

عند الضغط على الإبهام أثناء الكتابة فأنت تقوم بتخزين المعلومات في الدماغ بعكس الحفظ بدون كتابة

## جربها!

## تمارين تعزيز صحة الدماغ

الحركة والنشاط البدني بصفة عامة يرتبط نمط الحياة المستقر بانخفاض الذاكرة ووظائف المخ من خلال الانخراط في نشاط بدني قد تقلل من احتمالية حدوث مثل هذه الآثار. يمكنك أو المشي أو المشي مع حيوانك الأليف، أو استخدام السلم بدلاً من المصعد والذهاب في نزهة صباحية للحفاظ على نشاطك، ويمكن لألعاب العقل مثل السودوكو تعزيز التركيز والتفكير وقدرات حل المشكلات.



تمارين الأنشطة الرياضية مثل المشي والسباحة وركوب الدراجات تساعد في إفراز هرمون ( الاندروفين ) وهو من هرمونات الجسم التي تمنح الجسم الشعور بالسعادة فهذه التمارين تطور القدرات العقلية ومهارات الذكاء وعلاج النسيان كما تساعد على التقليل من التشتت والدخول في حالة من الهدوء والاسترخاء وتعزيز الثقة بالنفس لذا أنصح كل معلم ومعلمة عمل للطلاب تمارين بسيطة حركية أو عقلية أو تمارين تنفس أثناء الحصة الدراسية في بدايتها أو نهايتها وأن كنت أفضل في بدايتها .

### ١. التمارين الهوائية:

تشمل التمارين الهوائية السباحة والقفز والمشي وركوب الدراجات، التمارين الهوائية تساعد في إبطاء عملية شيخوخة العقل، بالإضافة إلى ذلك، يمكن لهذه التدريبات أن تحسن مزاجك وذاكرتك وجهاز المناعة، والوظيفة المعرفية، والتركيز، يمكنهم قوية الروابط العصبية الموجودة في الدماغ وإصلاح الأضرار المرتبطة بالتوتر.



### ١. تمرين القرفصاء

لتحسين صحة دماغك، لاحتياج إلى التمرين الجاد في صالة الألعاب الرياضية يمكن القيام به في المنزل مع تمرين القرفصاء، في حين أن القرفصاء هي واحدة من أفضل التدريبات لزيادة القوة والاستقرار، إلا أنها يمكن أن تساعد أيضاً في تحسين الأداء المعرفي إنها تحفز إنتاج هرمونات السعادة وتؤدي إلى تطوير خلايا دماغية جديدة نتيجة لذلك، قد لا تعاني من مشاكل الصحة العقلية.





## الفصل الثاني

# التنفس

### دور التنفس في تقوية العقل

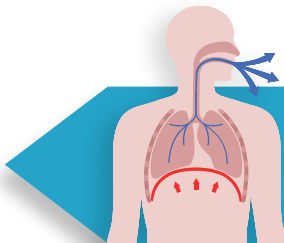


تشير نتائج البحث العلمي إلى الطريقة التي يتم استخدامها للتنفس تؤثر بشكل مباشر على كيفية تخزين المعلومات في الذاكرة وإعادة دعمها في المخ ويؤكد فريق الباحثين السويدي على أنه كلما تم التنفس أكثر من الأنف، كانت القدرة على تذكر الأشياء أو الأحداث أو الخبرات في وقت لاحق أقوى وبخاصة ذكريات الروائح.

### تقنية تنفس

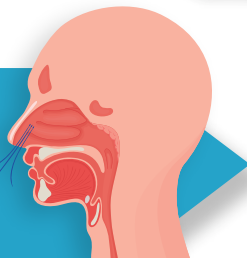
٨-٧-٤

## الخطوة الأولى



ازفروا الهواء الموجود في  
رئتيكم بإصدار صوت ازيز .

ضعوا طرف لسانكم على سقف فمكم ؛  
حيث تلتقي بقعة اللحم المتعرجة بالسّين  
الاماميين العلويين ؛ وأبقوه هناك طوال  
مدة التمرين حتى عند الزفير .



## الخطوة الثانية



### الخطوة الثالثة

اشهقوا من انفكم وأنتم تعدون حتى ٤ ! احبسوا نفسكم وعدّوا حتى ٧

ازفروا من فمكم بإصدار صوت ازيز وانتم تعدون حتى ٨ .

وإذا شعرتم ان حبس النفس حتى ٧ والازفير حتى ٨ صعب فيمكنكم تسريع عملية العد ،

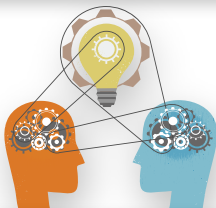
ولكن مع الإبقاء على السرعة نفسها طوال التمرين.

كرروا الخطوات الثلاث ٤ مرات



## تدريبات العقل على التأمل والتفكير

## التدريب على التفكير الإيجابي



**يجب**

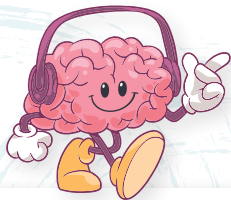
ان تواجه نفسك وان تواجه التحديات الكثيرة وان تكتب ما يميزك من مهارات خاصة مثل حسن التصرف في المواقف، قدرتك على التحدث مع الآخرين ورفع معنوياتهم .

## التدريب عبر الإنترنت

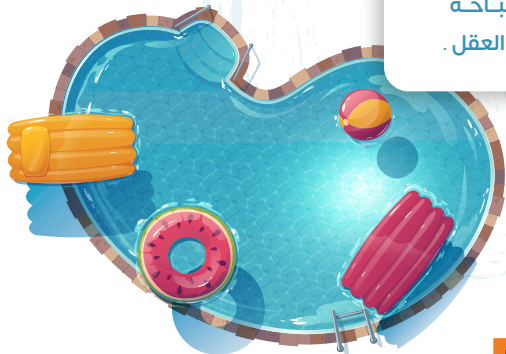
استخدام برامج معينة تزيد من التركيز وإنعاش العقل مثل:  
تطبيقات الالغاز الذهنية التي تعمل على تحسين قدرة التركيز لديك .



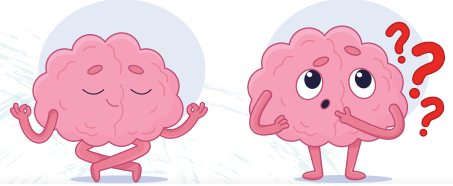
### التجديد



أن تفعل شيئاً لم تعتاد عليه مثل الرسم أو السباحة  
أو سماع أصوات القراء أو المنشدين تعمل على إنعاش العقل .



## التأمل والتفكير



ممارسة الرياضة الخاصة بالفكر والمشي مما تعزز  
إنعاش الذاكرة ورفع كفاءة التركيز.



### من طرق تقوية العقل

الحفظ يقوي الذاكرة ، القران الكريم،  
الحديث النبوي، الشعر والرياضيات والعلوم.

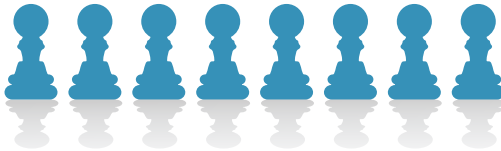
الألعاب التي تساعد على التفكير مثل:  
تركيب الصور المبعثرة، الشطرنج والألغاز.

الاكل الصحي، شرب الماء والنوم الكافي.



تمارين ذهنية تجعل  
عقلك أكثر حدة وشباباً.

التخيل التصويري والتأمل  
والشطرنج من بين التمارين  
التي تساعد في الحفاظ على  
التركيز العالي وتعزيز ذاك



## التخيل التصويري والتأمل والشطرنج



## تبدال الأيدي

يعد تمرين تبديل الأيدي تحدياً للدماغ، حيث يستخدم الشخص يده غير المسيطرة لأداء المهام اليومية مثل الكتابة وتناول الطعام.



## الفصل الثاني

يمكن اللعب بشكل تقليدي بالبطاقات  
او تنزيل لعبة بطاقة الذاكرة على الهاتف الذكي،  
وكما يوحي اسم اللعبة فإن ممارستها  
تقوي الذاكرة والتركيز.



## لعبة بطاقة الذاكرة





## الفصل الثالث

نصائح للمساعدة على  
تنشيط الذاكرة لكبار السن

### نصائح للمساعدة على تنشيط الذاكرة لكبار السن

الغذاء  
الصحي

كبح  
التوتر

التفاعل  
الاجتماعي

يساعد الانخراط في الأنشطة الاجتماعية المختلفة على تقليل خطر الإصابة بالخرف والاكْتئاب كما أنه يساهم في زيادة الثقة بالنفس، والشعور بالإنشغال فترة أكثر من الوقت

## نصائح للمساعدة على تنشيط الذاكرة لكبار السن



### نصائح للمساعدة على تنشيط الذاكرة لكبار السن



### ما يضعف الذاكرة لصغار السن

تعاطي المراهق للحشيش يؤدي ذاكرته يعتقد العلماء أن المراهقين الذين يتعاطون الحشيش قد يتعرضون لخطر الإصابة في مشاكل في الذاكرة وفقاً لنتائج الدراسة عُرضت في الاجتماعات السنوية الثالثة عشر من علم الأعصاب بكندا وأيضا كثرة مضي الوقت في الألعاب الإلكترونية يضعف التركيز والذاكرة .



### هل هناك اطعمه تقوي الذاكرة لكبار السن؟

#### الثوم يقوي الذاكرة كبار السن

يمكن لتناول الأطعمة التي تحتوي على الثوم التقليل من مشاكل تراجع الذاكرة والقدرات المعرفية المرتبطة بتقدم العمر وفق دراسة أمريكية .



**فائدة:** وأيضا الخضروات والفواكه والمكسرات التي سبق ذكرها مفيدة لمن يعاني من ضعف الذاكرة بسبب بعض الأمراض أو كبر السن .

### ما هي العشبة التي تقوي الذاكرة؟

يعاني الكثير من الأشخاص من مشكلات في الذاكرة يبحثون بجد عن طريقة لتحسين قدراتهم في الاستيعاب وتذكر لعل احد هذه الطرق التي لاقت اهتماماً كبيراً في الآونة الاخيرة هو استخدام الأعشاب الطبيعية مثل عشبة إكليل الجبل التي تعد من أفضل الأعشاب لتقوية الذاكرة وتحسين وظائف الدماغ.





الفصل الرابع

## فوائد القراءة للدماغ

بالقراءة يُستنير العقل ويرتفع الفكر، القراءة ثقافة  
وتسلية ولها فوائد عديدة للدماغ.





تؤثر القراءة على صحة الدماغ وتنشيطه والحفاظ على عمله وانخراطه في الكثير من العمليات مما يمنع فقدانه للطاقة وإصابته بالكسل .

كما تساهم القراءة في تقوية  
الفهم والطلاقة والحفاظ على التركيز .



## كما تساعد القراءة على



تطوير القدرات الإبداعية  
تعمل على تحفيز الدماغ  
مكافحة الكآبة والقلق  
تحسين مهارة التحدث



ممارسة بعض الألعاب تنشيط  
الذاكرة بشكل مستمر، منها

- ترتيب الصور المبعثرة
- الكلمات المتقاطعة

التقليل من استخدام الهاتف.  
اختبار الوقت المناسب للمذاكرة  
او انجاز أي عمل ، وأفضل وقت  
بعد صلاة الفجر.

كتابة المعلومة ترسخ في  
الدماغ مع الضغط على الإبهام  
عند الكتابة تكرار رؤية أو سماع  
الشيء المراد تذكرة، وأفضل  
ربط بين الكلمة ورسمه معينه.

ممارسة رياضة خفيفة  
كالمشي قبل المذاكرة.



### معلومة مفيدة لتقوية الذاكرة

## ارسم

8 في الهواء



8 ابدأ به صغيراً 8  
8 ثم يكبر 8  
8 ثم أكبر 8

إلى ان يكون محاذي لكتفك مع  
تركيز النظر وتحريك العينين أثناء الرسم  
هذه الحركة تقوي التركيز

جرب !





المأكولات والمشروبات

الخاصة بتقوية

الذاكرة والتركيز

العقل السليم في الجسم السليم



أظهرت إحدى الدراسات التي أجريت على متطوعين أصحاء أن تناول الكاكاو الغني بالفلافانول لمدة ٥ أيام يحسن تدفق الدم إلى الدماغ. ويمكن أن يحسن الكاكاو أيضاً الوظيفة الإدراكية لدى كبار السن الذين يعانون من ضعف عقلي.

## الشوكولاتة الداكنة

### Dark Chocolate

يمكن أن تحسن وظيفة الدماغ !



## الفصل الخامس

# تأثير الألوان على الدماغ

## ماهو تأثير الألوان على الدماغ؟

الألوان : هي عبارة عن موجات ضوئية ذات أطوال مختلفة وتؤثر علينا حتى عندما تكون أعيننا مغلقة.

وتعد الألوان محفزاً مهماً للدماغ لأن ٨٠٪ من انطباعاتنا الحسية تأتي من نظامنا البصري.



وقد أشارت بعض الدراسات المرتبطة بتأثيرات الألوان أن الإثارة الفسيولوجية كانت أعلى أثناء مشاهدة اللون الأحمر مقارنة باللون الأخضر ( Wilson, GD 1966 ).



## واشارت بعض الأبحاث إلى

أن الغدة النخامية المسؤولة عن درجة حرارة الجسم ومستوى الطاقة ونمط النوم والتمثيل الغذائي حساسة لتحفيز اللون (Gruson, L.1982).



وأشارت أبحاث أخرى إلى أن تأثير العاطفة على الذاكرة  
يعتمد على نوع اللون ( Kuhbander & Pelrun, 2013 )  
فيما أظهرت نتائج هذه الدراسات إلى أن



اللون الأخضر يزيد بقوة من  
ذاكرة الكلمات الإيجابية.

اللون الأحمر يزيد بقوة من  
ذاكرة الكلمات السلبية.



وتعد الألوان أداة اتصال قوية ويمكن استخدامها للإشارة إلى العمل، والتأثير على الحالة المزاجية وحتى التأثير على ردود الفعل الفسيولوجية، وارتبطت بعض الألوان بالتغيرات الفسيولوجية،

**بما في ذلك ارتفاع:**

ضغط الدم، إجهاد العين، زيادة التمثيل الغذائي التأثير على مستويات الطاقة وأنماط النوم



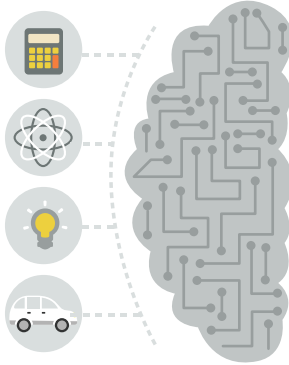
بعض الالوان ليست جيدة بالنسبة لنا على المدى الطويل،  
في حين أن البعض الآخر سيجعلنا نشعر بالتحسن والصحة

ويحفظنا ويحسن تركيزنا

**لذلك من المهم**

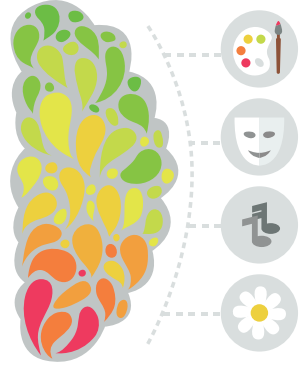
معرفة كيفية استخدامها





الأيسر هو المسؤول  
عن الرياضيات والرموز والأرقام.

لو درسنا عقل الإنسان  
نجد أن بعض الناس  
**يستخدمون**  
الفص الأيمن من العقل  
والبعض الفص الأيسر



الأيمن هو المسؤول عن  
الابتكار والابداع والألوان



فأكثر الطلاب يذاكرون بالقص الأيسر  
لأنهم يستخدمون مفاهيم التكرار  
واللون الواحد ولو استخدم الفص الأيمن  
كان أسرع في الحفظ والفهم  
هذا ما توصل إليه العلماء.



كلها لون البرتقالي فهذا اللون يساعد على الحفظ والتركيز  
والدليل حفظ العرب للقوائد والمعلقات وحفظ القرآن الكريم  
كما توصل إلى أن الحفظ والتعلم في وقت السرور والسعادة  
أفضل من الحفظ وقت الحزن والتعاسة واستدل بقوله وتعالى:  
( إنها بقرة صفراء فاقع لونها تسر الناظرين ) سورة البقرة آية ٦٩

ما لون الجبال ؟  
ما لون المصباح ؟  
ما لون الجبال ؟  
ما لون التراب ؟

## الفصل الخامس

لون المكان يؤثر في قوة الحفظ

اللون البرتقالي يوحي بالسعادة والفرح

اللون الأصفر منشط لخلايا الفكر

ومفيد في غرف التعليم

هذا ماتوصل إليه المؤلف "أمين صبري"  
يسأل لماذا العرب سابقاً أسرع وأكثر حفظاً؟

مالون الصحراء؟



وتبقى مسألة اختيار الألوان وتحفيزها للعقل وفقا لنفسية  
الشخص وانطباعه وحبه للون معين دون غيره وتختلف  
الأذواق والأمزجة في الارتياح لألوان معينة دون غيرها

## الفصل السادس

اسئلة وأجوبة تتعلق  
بتقوية العقل والتركيز

## اسئلة وأجوبة تتعلق بتقوية العقل والتركيز



### ١- العد:

لطالما كان العد طريقة جيدة بتمرين قدراتك المعرفية، ونظراً لفوائد هذا الأمر يمكنك محاولة العد من ٥ إلى ١٠ دقائق عند الاستيقاظ، وابدأ بالعد العكسي من ١٠٠ إلى ١ لكن حاول الإسراع قدر الإمكان، واضب هذا التمرين يومياً لتضمن تحسن الذاكرة.

### جرب!

أن تقول (سبحان الله - الحمد لله - الله أكبر - ولا إله الا الله - ولا حول ولا قوة الا بالله) كل يوم قبل النوم وواضبط عليها سترى الفائدة والنشاط والبركة في يومك

## اسئلة وأجوبة تتعلق بتقوية العقل والتركيز

### ٢- الحروف الأبجدية

كما هو الحال مع الأرقام، يمكنك أيضاً التركيز على الحروف، وذلك من خلال ممارسة لعبة تتضمن استخدام كل حروف الأبجدية، من الألف إلى الياء، وحاول التفكير في كلمة تبدأ بهذه الأحرف وفق ترتيبها الأبجدي وبأسرع مايمكن ولكن حافظ على سرعة معتدلة وثابتة ليساعدك ذلك في التركيز عبي ماتفعلة.

### جرب!

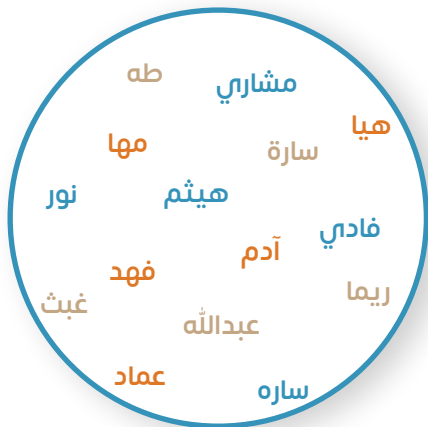
اعمل مسابقة مع شخص أو أكثر بحيث تضع اسم في دائرة مثلاً كلمة كتاب ثم تصب بخط دائرة ثاني تبدأ بنهاية الحرف الأخير وهو الباء وهكذا حتى تكون خلية وتحددون الوقت مثلاً دقيقتين والأكثر دوائر هو الفائز؟

## اسئلة وأجوبة تتعلق بتقوية العقل والتركيز

### ٣- الأسماء

حفظ الأسماء يساعد في تحسين قدراتك على تذكر الأشياء بطريقة سريعة، فعلى سبيل المثال:

اكتب 20 أسماء مذكر وعشرين أسماء مؤنث، وحاول تذكر هذه الأسماء مرة أخرى بعد التفكير فيها، ويكون هذا التمرين عبارة عن تمارين إضافية لعقلك.



## اسئلة وأجوبة تتعلق بتقوية العقل والتركيز

### ٣- قائمة المشتريات

يمكنك كتابة قائمة الأطعمة التي ترغب في شرائها من متجر البقالة وحاول التفكير في المشتريات التي تكون أسماؤهم معقدة أو الأشياء لا تشتريها عادةً، وما أن تصل إلى متجر البقالة حاول تذكر المنتجات الموجودة في القائمة والعثور عليها، وفي حال فشلت في ذلك فلا تنزعج لأنك تحمل القائمة في جيبك ستتفاجأ بأنك تذكرت المشتريات بدون أن تنظر إلى الورقة والسبب إنك قمت بتخزينها بالعقل عن طريق الكتابة.



### أنا لا أستطيع الحفظ فماذا افعل؟

اخبتر نفسك بانتظام على المعلومات التي تحفظها سيساعد كذلك على تحديد ما تعرفه ولا لا تعرفه أحصل على قسط كافي من النوم الكافي ضروري للحفاظ على صحة الدماغ وتحسين الذاكرة وممارسة الرياضة بانتظام يساعد على تحسين تدفق الدم إلى الدماغ مما يمكن أن يحسن الذاكرة وأفضل طريقة للحفظ تكرار المعلومة قرأتها عدة مرات بنظر ثم بدون أن تراها إلى أن ترسخ في عقلك.

امسك الكتاب بيدك اليسرى ارفع قليلا خذ نفس طويل شهيق وزفير ثلاث مرات وأقرأ المعلومات أو العدد ستتفاجأ بنتيجة

**جرب!**

## الألغاز

كانت الألغاز المتقاطعة شكلاً شائعاً من أشكال التدريب المعرفي منذ أوائل القرن العشرين .  
أنها طريقة رائعة لكي تمرين الدماغ وزيادة الحد الذهنية، حيث تتطلب من اللاعبين التفكير  
بشكل نقدي وحل المشكلات المعقدة، تساعد الألغاز المتقاطعة في الذاكرة ومهارات حل  
المشكلات والتركيز والإبداع وحتى تعلم اللغة.





التفاعل بين العقل والجسم هو طريق ذو اتجاهين؛ لا تسهم العوامل النفسية فقط في ظهور أ تفاقم مجموعة واسعة من الاضطرابات البدنية، **ولكن!** الأمراض الجسدية أيضاً يمكن أن تؤثر في تفكير الشخص أو مزاجه؛ فالأشخاص الذين يعانون من اضطرابات جسدية مهدّدة للحياة أو ناكسة أو مزمنة يصابون بالاكئاب عادة.

### الكرة المطاطية:

#### ١- التحرر من التوتر:

عندما تحكم قبضتك حول الكرة المطاطية، تنقبض عضلات اليد والرسغوعندما تطلق الكرة، ترتاح العضلة مما يؤدي الى تخفيف حدة التوتر والضغط، ان حجم الكرة المطاطية يجعلها مثالية لاستخدامها على مكتبك او في حجرتك بعد مكالمة مجهددة او اجتماع مرهق.

#### ٢- تحفيز الاعصاب:

ان تناول الكرة المطاطية في اليد يحفز اعصاب اليد هذه الاعصاب مرتبطة باجزاء في المخ خصوصاً الناحية الحوفية المسؤولة عن الانفعالات، فيعمل التحفيز كالمساج عندما يكون التحفيز في منطقة معينة يؤثر على اجزاء اخرى في جسمك.



### الكرة المطاطية:

#### ٣- صرف الانتباه:

عندما تركز على الكرة المطاطية التي في يدك فان ذلك يصرف انتباهك عن التفكير في مصدر الضغط الاساسي. فيرتاح عقلك وجسمك معاً كأنك تعمل وسطاه بينهم او تصالح.

#### ٤- تحسين المزاج :

إن التنبيه العقلي المرتبط باستخدام الكرة المطاطية يمكنه أيضاً من اطلاق هرمون الاندورفين الذي يعمل كمهدئ ومخفف للألم، وذلك بدوره يحسن من مزاجك



### نصائح تساعد على التركيز أثناء المذاكرة

#### عناية شخصية

تساعد العناية الشخصية على جعل العقل أكثر تركيزاً كان ما تخلص الجسم من أي جهة او إرهاق يتسبب في الخمول اكثر .

#### تنظيف الغرفة

تنظيف وتنظيم غرفة المذاكرة وابقاء الكتب مرتبة في أماكنها يعمل على الأحساس بالنشاط و البدء في المذاكرة حالاً، وتنظيف الغرفة له ذات التأثير التمارين السابقة التي هي استخدام الألوان الفاتحة والفسفورية في تحديد المعلومات المهمة



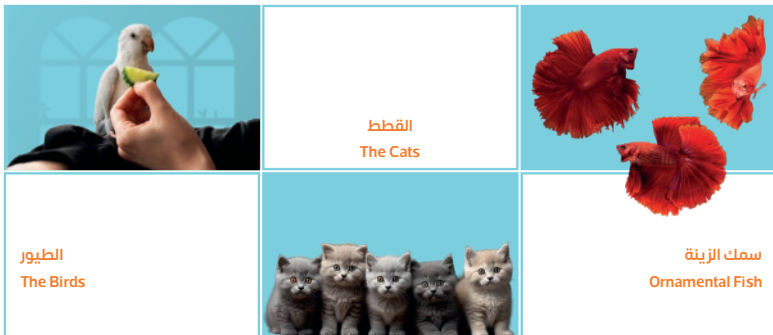
## نصائح تساعد على التركيز أثناء المذاكرة

### تجنب تناول الحلويات

البعض من الطلاب يأخذون فترات راحة ويقومون بتناول المشروبات والأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من السكر مما تعمل على زيادة النشاط ولكن لا يستمر طويلا بسبب ارتفاع السكر في الدم ومن المهم تناول الأطعمة التي تمنح الطاقة والنشاط الحقيقي والمحتوى على البروتين والكاربوهيدرات والدهون الصحية مثل المكسرات والفواكه وزبدة الفول السوداني والأفوكادو والشوفان .



بعض الحيوانات الأليفة المفيدة في التأمل والاسترخاء وإزالة الضغوطات.





## حواجز التعليم

تستطيع ان تُحرر بورسطة الرياضة العقلية؛ ان حركات الرياضة العقلية  
توعي تنشيط جميع الجهاز الجسدي والعقلي تحاكي نشاط العصبي  
بطريقة متساوية في جميع اجزاء الدماغ وتقلل من ردة الفعل القتالي

### كوابح التعلم :

يؤدي الى فقر في التطور القلبي  
بسبب قلة الاكسجين وهذا  
يؤثر في ارتفاع مستوى التوتر

قلة وزن المولود الجديد  
تدخين الام فقر الاغذية  
قلة النوم والتغذية

قلة  
تعاطي  
الماء

التغذية

قلة البروتينو الأحماض  
ارتفاع نسبة السكر  
ارتفاع الكربوهيدرات

الطبية

التلفاز والكمبيوتر ألعاب الفيديو  
قلة الحركة ضعف التواصل الفعال  
مع الاخرين ، ارتفاع مستوى العنف  
ارتفاع مستوى التوتر.

الألكترونيات

تلك أهم أسباب لكوابح التعليم  
وهناك غيرها الكثير.

تشغيل كامل للدماغ الفص الأيمن  
والايسر معاً

ماذا

لو انك اختبرت  
دماغك الان؟



### ختاماً..

هانحن وصلنا إلى النهاية  
فالرياضة العقلية ماهي إلا تجديد للروتين حياتك وتنشيط لدماعك.

### درب ونشط دماغك بعدة طرق :

منها /اقرأ كتاباً غير مألوف لديك، جرب أطعمة مفيدة لك  
قم بجولة رياضية بسيطة كالمشي يومياً، تعلم مهارة جديدة  
واخيراً استمتع بصحتك وحياتك المفعمة بالنشاط والحيوية.

الأستاذة / فوزية الوثلان

2.....	نبذة عن الكاتبة.....
3.....	اهداء.....
4.....	قبل الاهتمام بالرياضة العقلية.....
5.....	المقدمة.....
8.....	الفكرة والهدف والمستهدفون.....
9.....	فوائد الرياضة للعقل.....
11.....	المشي عل الحصى.....
12.....	المشي.....
13.....	الامراض البدنية المؤدية لفقدان الذاكرة.....
15.....	الانشطة الرياضية وتنشيط العقل.....
16.....	تغيير الروتين.....
17.....	تمارين تعزيز الصحة.....
19.....	التمارين الهوائية.....
20.....	تمرين القرصاء.....
22.....	دور التنفس في تقوية العقل.....
23.....	تقنية التنفس ٤-٧-٨.....
25.....	تدريبات العقل على التأمل والتفكير.....
26.....	التدريب على التفكير الايجابي.....
27.....	التدريب على الانترنت.....

28.....	التجديد.....
29.....	التأمل والتفكير.....
30.....	طرق تقوية العقل.....
31.....	تمارين ذهنية تجعل عقلك أكثر حدة وشباباً.....
32.....	التخيل التصويري والتأمل والشطرنج.....
33.....	تبديل الأيدي.....
34.....	لعبة بطاقة الذاكرة.....
35.....	نصائح للمساعدة على تنشيط الذاكرة لكبار السن.....
39.....	مايضعف الذاكرة لصغار السن.....
40.....	أطعمة تقوي الذاكرة لكبار السن.....
41.....	العشبة التي تقوي الذاكرة.....
42.....	فوائد القراءة لدماغ.....
44.....	تأثير القراءة على الدماغ.....
45.....	مساهمة القراءة في تقوية الفهم.....
46.....	مساعدة القراءة.....
47.....	معلومة مفيدة لتقوية الذاكرة.....
48.....	تمارين.....
50.....	العقل السليم في الجسم السليم.....
51.....	فوائد الشوكولاتة الداكنة.....

53.....	تأثير الألوان على الدماغ.....
54.....	ماهو تأثير الألوان على الدماغ.....
55.....	دراسات تأثير الألوان.....
56.....	ابحاث لتحفيز اللون.....
57.....	ابحاث تأثير اللون الأحمر والأخضر.....
0٨.....	تأثير الألوان على الحالة المزاجية.....
60.....	الفص الأيمن والأيسر.....
62.....	مالون المصباح؟ الجمال؟ الجبال؟ التراب؟.....
63.....	تأثير لون المكان في قوة الحفظ.....
65.....	اسئلة وأجوبة تتعلق بتقوية العقل والتركيز.....
70.....	انا لا أستطيع الحفظ فماذا أفعل؟.....
71.....	الألغاز.....
72.....	التفاعل بين العقل والجسم.....
73.....	الكرة المطاطية.....
75.....	نصائح تساعد على التركيز أثناء المذاكرة.....
77.....	الحيوانات الأليفة المفيدة.....
78.....	حواجر التعليم.....
81.....	الخاتمة.....
82.....	الفهرس.....