

Zehni təfəkkürün g c ...

Yeganə BAYRAMOVA

Dünya Məntiq G n d r

Yanlış ilə doġrunu seçmək, hansısa suallara cavab tapmaq üçün m ntiqimiz i   d   r. Məlumdur ki, hər bir insana lazım olan   as bacarıqlardan biri düşünmək qabiliyyətidir.    nki düşünmə bacarıġı və zehni təfəkkür güclüdürsə,  y-r nm  qabiliyyəti də yüksək olur. Bu durum beynin analitik düşünmə qabiliyyətini artırır, hətta insanı həyatda rəqib-l r nd n daha üstün edir.

Yanvarın 14-  Dünya Məntiq G n d r. Bu gün 2019-cu ilin no-yabr ayından ba la-yaraq hər il 14 yan-var tarixində qeyd olunan beynəlxalq bir g nd r. Dünya Məntiq G n n  qeyd etmək üçün seçilən ta-rix, amerikalı m ntiq i Kurt H delin  l m tarixinə v  iyr-iminci əsrin  n görkəmli mən-tiq il r nd n olan Alfred

Tarskinin doġum tarixinə uyġundur.

Təbii ki, zehni təfəkkürün g cl  ol-ması insanların i  r i   həyatında, i  rs  də    si münasibətlərində vacib amillər-d ndir. Məntiqi t f kk r  gücləndirmə-yin i   bir çox yolları var. Məlumdur ki, məntiqli v  aġıllı insanların səhv etmək ehtimalı daha azdır. Məntiqli d   n n   aqlar səbəb-nəticə  la  si qura bildik-ləri üçün dərslərində daha uġurlu olurlar. Eyni zamanda, məntiqi g cl  olan    s-lər i  l rində, biznes fəaliyyətlərində uġur qazanırlar.

M ntiqimizi gücləndirmək üçün..

M t   ssisl r məntiqin g cl ndiril-məsi üçün bir sıra amilləri nəzərə almaġı məsləhət g r rl r. Belə ki, zehni qabi-liyy tin gücləndirilməsi üçün bəzi qay-dalara əməl etmək vacibdir.

Fiziki hərəkət beyni b y d r: H qi-q t n də belədir, hərəkət etdikdə beyni-miz böyüyür. Hərəkət sinapsları artırır,

beyində daha çox  la  nin ya-ranmasına səbəb olur və əla-

v  hüceyrələr əmələ g l-m sin  kömək olur. Fiziki hərəkəti yeni mühit kəşf etmək, i  l rimizi görmək və ya ide-yalarımızı payla -maqla birl  dir-dikd , yeni

sinir h ceyr l -ri düzgün hal-qa formalaş-dıracaq.

H r -k td  i  n  y-r nin: Bu üsul ara dır-

malar nəticəsində gəlinən qənaətlə ya-na ı, aktyorların da istifadə etdiyi bir va-sit dir. Hansısa məlumatı yadda saxla-maġa çalışarkən hərəkət etsəniz, i  yi-niz uġurlu alınacaq. T qdimatınız və ya nitqiniz varsa, yaxud gün  r zində görmə-li olduġunuz i  l ri yadda saxlamaq i  -yirsinizs , otaqda var-g l etməyi, hətta rəqs etməyi sına aġa d y r.

Düzgün qidalar qəbul edin: Qəbul et-diyimiz    r v  enerjinin təxminən 20 faizi beynimiz  gedərək, beyin f aliyy -tini qlükoza s viyy s nd n asılı edir.

   r    r səviyyəsinə nəzarət olun-

mazsa,  a  nlıq hiss  d rsiniz. Sevdii-yiniz qidaları yeyən zaman beynin m ka-fat hissəsində dopamin adlı kimyəvi maddə ifraz olunur ki, yedikc  həzz hissi b    edir. Lakin beyin ilə yanaşı, baġır-saġınızı da düzgün qidalarla təmin etmə-lisiniz. İnsanın həzm sistemində yüz tril-yondan çox mikrob yaşayır. Onlar baġır-saq vasitəsilə beynil  birbaşa  la  d  olurlar və buna görə də beynin saġlam-lıġı üçün həmin mikrobların böyük  h -miyy ti var.

Beyin hüceyrələri yaġdan təşkil ol-unduġu üçün p hrizinizd n yaġı çıxar-mamaq vacibdir. L p  v  toxumlar, avo-kado və balıq, rozmarin v  sarık k n tərkibindəki   as yaġ turşuları beyin üçün çox xeyirlidir. Çalışın yeməyi t k yem y sınız -   n dostluq və ya ailə mühitində qidalanmaq məntiqi-niz v  beyniniz üçün əhəmiyyətli olan saġlam p hrizi faydalı edir.

Hər şeydən uzaqla ın: İnsana f v-q lad  vəziyyətdə reaksiya müddətini sürətli etmək üçün az da olsa stress təcrübəsi g r kd r. Bu zaman, bizi enerjili ödün v  k kl nm k qabiliyy -tini artıran kortisol hormonu ifraz olu-

nur. Lakin uzunmüddətli narahatlıq və stress beyin üçün z h rlidir. Bu səbəb-dən də aradabir hər şeydən uzaqlaşıb, beynin həmin hissəsini istirahətlə təmin etmək son dərəcə vacibdir. Və bu za-man, əslində, beynin başqa bir hissəsini m   q etdirm   olursunuz. Musiqisiz qal-mayın: Araşdırmalar göstərər ki, musiqi beyn  unikal bir formada təkan verərək məntiqin güclənməsinə şərait yaradır. Musiqi dinləyən və ya ifa ödün birinin beyninə baxsanız, bütün orqanın aktiv olduġunu görərsiniz. Musiqi  umumi z -kanı artıra bilər və demensiya kimi x s-

