

منهج المرونة العصبية

The Neuroplasticity Method



د. ناصر الفريم

منهج المرونة العصبية

The Neuroplasticity Method

تأليف وإعداد

د. ناصر الفريم

2026

مقدمة المرونة العقلية

تُعَدُّ المرونة العقلية انطلاقة جديدة في مسيرة البحث عن وسائل ذات قيمة؛ للإصلاح الذهنيّ، والبحث عن طرق للاستشفاء الطبيعيّ، وهو أحد المسائل الأكثر أهمية، والانطلاق في مجالات التحسين لوظائف العقل العصبيّ، وبدءًا من تحسين وظائف الدماغ العصبيّ.

ويكون ذلك عبر استخدام التقنيات التي كان البشر يستخدمونها على مر العصور، ومع قيام البعض في إحداث إضافات جديدة ووسائل عملية؛ أصبح بإمكانك استخدام تلك الخطوات والوسائل وملاحظة النتائج، ومع معرفة المهمّ فيما يخص المرونة العقلية وتقنياتها، في أنه لا يشكّل ضررًا صحيًا أو نفسيًا.

ولأنه يعتمد على السلوك الذهنيّ والعادات الصحيّة الطبيعيّة. وذلك إذا كنت تبحث عن مسار جديد للاعتناء بصحتك وشخصيتك، وكنت ترغب في التخلص من الأعراض الذهنيّة الضارّة، وترغب في الاهتمام بصحتك ونمط حياتك؛ فبإمكانك اليوم البدء في الاستفادة من مناهج المرونة العقلية.

المرونة العقلية

المدخل للمرونة العقلية

فالمرونة هي قدرة عقلك على إعداد شبكة معرفية مغايرة للشبكات السابقة؛ التي تحتوي على معلومات صحيحة أو معلومات ومهارات، أو عادات قد تكون سلبية تؤثر على شخصيتك وحياتك.

أولاً:-

تستطيع القول إن المرونة العقلية؛ لأجل تغيير كل العادات والطباع وتطوير مهارات الحياة، وبناء شخصية قوية، أو بناء معلومات صحيح الإشارات التي تصدر عن العادات والطباع الضعيفة.

ثانياً:-

بالتدرب على المرونة وبناء أفكارك ومشاعرك وعواطفك، والذي يحدث داخل عمليات عقلك، والتركيز على الممارسة العملية للمرونة، وتصحيح وظائف الدوائر العصبية حيث يقوم بعمليات كيميائية وكهربائية؛

ويسمى ذلك بالارتباط العصبيّ أو التحول في المسارات العصبية المستحدثة.

ثالثاً:-

كل التغيير يحدث على مستوى العقل مباشرة، وبالقيام في تعديل المسارات العصبية يحدث التغيير في إشارات الأعصاب، والذي يُسمّى نمط الوعي والإدراك.

وبالوعي تعدل المسارات العصبية Neural Pathway، أو تنشئ مسارات جديدة تفسر المواقف الحياتية والتصرفات بطريقة جديدة.

وهو ما يتناسب مع الأشخاص الذين نشاهددهم وهم أكثر وعياً، ويرون المواقف كأنها فرص إيجابية بل وعدم رؤيتها كمعوقات لهم.

رابعاً:-

المرونة العصبية هي تغيير الأحداث في الماضي، وإعادة صياغة التجارب والخبرات التي حدثت لك في الماضي، والتي خُزنت داخل المناطق التي تنشأ شبكة من المعلومات الحيوية، والارتباطات والمفاهيم، وأن تقوم بالتأثير على منطقة (الحصين واللوزة في الدماغ).

خامساً:-

من خلال التدريب الذاتي والتوجيه يمكنك تحفيز وسائل الحواس الخمس والتصور، وإعادة القراءة بدافع تعديل الإدراك المعرفي للمعلومات، وإعادة صياغة كل الذي يتراءى في فكرك، وفي كل حدث من أهداف حياتك، وبالتزامن مع ملاحظة كيف ترغب أن تفهم الناس أو تقرأ تصرفاتهم، كما بإمكانك قراءة تشمل على تنويع معاني السلوك، والخروج بانطباعات جديدة.

سادساً:-

هل تصدق في أن إمكانية تحفيز هرمونات مهمة تؤدي إلى تغيير حالة شخصيتك؟ وهل تصدق أنك تستطيع صياغة العقلية الذهنية الخاصة بالتفاؤل والجرأة والانطلاق في حياتك؟ ومع تنشيط هرمونات الدوبامين؛ وهو الهرمون الذي يجعلك تشعر بالارتياح والسعادة، وهرمون سيترل كولين. فإن حقيقة التدريبات الذهنية تثبت بأنها قادرة على إثارة هرمونات النشاط الإيجابي.

سابعاً:-

بإمكانك ممارسة أن اعتبار المرونة هو وسيلتك؛ لأجل تسريع عملية تعلم النجاح، وتقوية اللياقة الذهنية، والتركيز والانتباه واكتساب الفهم بكفاءة عالية. وهو ما تحتاجه؛ لكي تسرع من وظائف التفكير التعليمي، باعتبار أن مرونتك تساعدك في صياغة أفضل للتفكير العقلاني، وتعديل طبيعة مشاعرك تجاه نفسك فقط؛ بقيامها في إعطائك إشارات عن رغبتك في التغيير.

ثامناً:-

عندما تقوم بالتفكير خارج المؤلف ينتج عقلك الحبيبات الذهنية، وتؤدي إلى تحفيز بناء Neural Pathway المسارات العصبية، وبهذه الطريقة يتعزز التغيير في مراكز المعلومات، ويسمى ذلك التعديل بالإثارة العصبية، والذي نسميه نحن الوعي الداخلي، ويبدأ من مراكز الحواس في مقدمة الوظائف العصبية في دماغك، ومع إعادة محاكاة الأفكار القديمة التي تأسست عليه شخصيتك، وتبدأ الشبكات العصبية في إنشاء تركيبية جديدة لأفكار تم وصفها في إطار أفكار جديدة.

تاسعاً:-

التفكير الحر أو التأمل الذهني يعد وسيلة مساندة؛ تؤثر على تحسين وظائف التركيز وتخزين حفظ المعلومات، وإعادة ترتيبها. والذي يحول جزيئات المعلومات إلى نبضات عصبية بين الخلايا.... وبعد ذلك تتحول عبر الدوائر العصبية إلى سلوكيات وتصرفات إيجابية، ومن ثم تحدث التغييرات فيما تصل إلى نتائج جديدة؛ تؤثر على مسيرة حياتك.

عاشراً:-

إن بناء عملية التمثيل الغذائي يكون مادة Lecithin الليسيثين ونسبة ٣٠ % فقط. وبعد ذلك يتحول إلى مادة كيميائية يسمى Choline كولين، ومادة الكولين تعزز تحسين المفاهيم، وتصحيح مستوى الإدراك، وسرعة تغيير الذهن ومحاكاة التفكير، إلا أن المرونة في تنشيط مادة الليسيثين عبر التدريب الذهني يرفع من نسبة مادة الكولين، مما يجعل إدراكك أكثر توسعاً في الفهم وسرعة الاستجابة.