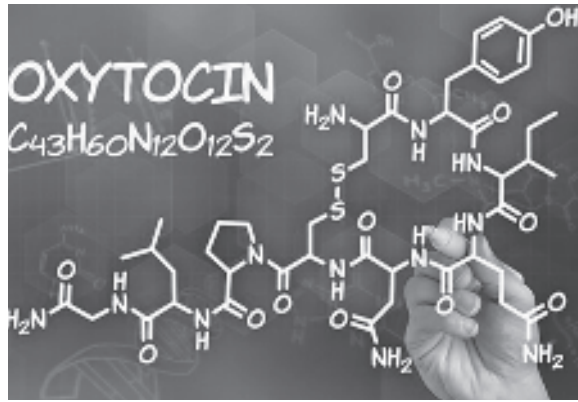


الفصل السادس عشر

السر الثامن للخلايا العصبية



الشكل 1.16 مادة الأوكسيتوسين

المصدر: زيور، Dreamstime.com.

أعتقد أن القائد يجب أن يكون متوازنًا ومتكاملاً ومعافى بدنيًا ... لكي يكون أفضل قائد في العمل.

السيد مايك ديوك، الرئيس التنفيذي السابق لشركة وول مارت

كنت قد تعلمت للتو عن الأسرار السبعة لقيادة الخلايا العصبية، ولكن هناك حقًا ثمانية أسرار. لقد سمعنا جميعًا عن عجائب الدنيا الثمانية: هنا يوجد سر الخلايا العصبية الثامن والأكثر أهمية في العالم: يتأثر كل شيء جميل، سواء كان مجيد، وعبقري، أو كل شيء شيطاني، ومروع، ومدمر صنعه البشرية على الإطلاق بشدة بمادة كيميائية واحدة وناقل عصبي واحد في أدمغتنا. أدرك أن مجموعة من خبراء المخ والرسامين المبدعين سوف يصطفون أمام بابي من أجل قطع أصابعي للإدلاء بهذا البيان، ولكن الدليل أصبح واضحًا. إن الناقل العصبي هو مادة الدوبامين والمادة الكيميائية في المخ هي مادة أوكسيتوسين (الشكل 1.16).

تعلمنا في وقت سابق أن العديد من علماء الأعصاب يعتقدون أن شخصياتنا ترتبط بثلاثة ناقلات عصبية أساسية تضبط نشاط الدماغ في أنماط يمكن التنبؤ بها وتؤثر على طريقة تصرفنا نحن البشر وكذلك تفاعلنا مع العالم من حولنا. مرة أخرى، تعتبر الناقلات العصبية هي مادة النورإبينفرين، والسيروتونين، والدوبامين.

إن المستويات الكيميائية للناقلات العصبية إما أن تكون مرتفعة، أو متوسطة، أو منخفضة، وإذا كانت مستوياتنا غير متوازنة، فقد نصبح غير أصحاب في الجوانب النفسية أو الجسدية. فعلى سبيل المثال، قد يسبب نقص مادة السيروتونين في الدماغ إلى حدوث الصداع النصفي، والغثيان، ومشاكل فقدان الشهية، والاكتئاب، والقلق. ويمكن أن يؤثر شيء بسيط مثل تناول الكثير من القهوة على مستويات مادة الدوبامين لدينا وتجعلنا غاضبين.

عندما نفعل شيئًا يعطينا الاحساس بالسعادة، مثل إكمال مشروع، إعداد شيء جميل، أو إظهار اللطف والرحمة، نفعل ذلك لأنه يزيد من مستوى مادة الدوبامين لدينا ويجعلنا نشعر بالارتياح. ويؤدي عدم السماح لنا بالسعي وراء تحقيق أحلامنا إلى أنه يجرمنا من إفراز مادة الدوبامين. يمكن أن تسوء حالتنا الصحية ونصبح عرضة للإصابة بالإدمان مثل تعاطي المخدرات، وتناول المشروبات الكحولية، التعرض لمشاكل ضبط النفس، وكسب المال غير الشريف، والتسلط على الآخرين، وممارسة الجنس، أو العمل غير المقبول. فإننا نواصل تغذية هذه العادات السيئة لأن القيام بذلك يعطينا إفراز مؤقت لمادة الدوبامين.

تقدر ضرورة إفراز مادتي الدوبامين والأوكسيتوسين بالنسبة للبشر تقريباً بنفس أهمية الغذاء والماء، لذا بدون هذه المواد يمكن أن تموت أرواحنا في نهاية المطاف وتتلاشى. قد تتدهور صحتنا العقلية والجسدية، وتجعلنا عرضة للمرض، وتسلب رغبتنا في الحياة.

قدمت في وقت سابق مثالاً لصديق يعمل في دور قيادة المبيعات وقد ترك في نهاية المطاف وظيفته سعيًا عن حياة أكثر سعادة وأكثر صحة على الرغم من أن هذا المنصب كان أقل أجرًا. فعل ذلك لأنه كان محبطًا. لم يكن يسعى وراء هدفه وغرضه في الحياة. لم يحقق له عمله القديم معدل إفراز مرتفع لمادتي الدوبامين أو أوكسيتوسين.

كم منّا فشل في تحقيق أحلامه، وهدفه وغرضه في الحياة لأننا نأسف على شيء؟ هل كنا نفعل ما ظننا أنه الأفضل للآخرين؟ ربما استشهدنا بأنفسنا لأننا تصورنا وجود خير أعظم دون أن ندرك أننا جعلنا الجميع بائسين لأننا كنا نشعر بالذنب حيال شيء ما. ربما كنا نفتقر إلى ما يكفي من منهج الفيلوتيا وهو الحب الذاتي كي يكون لدينا الشجاعة ونتبع ما تمليه علينا قلوبنا، أو ربما كان مستوى الدوبامين لدينا بعيدًا السيطرة لأننا كنا نعيش في بيئة أو علاقة غير صحية، أو لم نكن على علم بالإجراءات الصحية المحددة التي يمكن أن نتخذها لرفع مستويات مادتي الدوبامين والأوكسيتوسين لدينا. في هذا الفصل، أعدد 10 طرق يمكنك بهم رفع مستوى كليهما.

ملاحظة جانبية

ذكرت في وقت سابق أن عالم الأعصاب الدكتور بول زاك قد أجرى تجارب تبين العلاقة بين رفع مستويات مادة الأوكسيتوسين وزيادة الثقة في بيئات العمل. يقدم الدكتور زاك ثمانية سلوكيات إدارية تعزز الثقة التي يمكن قياسها ويمكن إدارتها لتحسين الأداء الوظيفي:

1 - الاعتراف بالتميز - مكافأة ذوي الأداء الأعلى بشكل علني.

- 2 - الحث على «تحدي الإجهاد» - خلق ضغط وظيفي معتدل عبر أهداف قابلة للتحقيق.
- 3 - ضمان استقلالية العمل - منح الموظفين الثقة اللازمة لاستكمال المشاريع بطريقتهم الخاصة.
- 4 - تمكين حرية العمل - السماح للأشخاص باختيار المشاريع الأكثر جدوى.
- 5 - مشاركة معلومات الشركة - يعتبر الموظف المطلع هو الموظف الأكثر سعادة
- 6 - بناء العلاقات - التقليل من طريقة توجيه المهام والاستناد أكثر إلى طريقة التوجه نحو إقامة العلاقات.
- 7 - تشجيع الأداء الوظيفي الأمثل - تسهيل النمو الشخصي جنباً إلى جنب مع النمو المهني.
- 8 - إظهار أوجه الضعف - يجب على القادة طلب المساعدة من المرؤوسين لتشجيع التعاون بينهم.

رفع معدل مادة الدوبامين

وفيما يلي 10 طرق يمكنك بهم رفع مستويات مادة الدوبامين في دماغك وفي دماغ أعضاء فريقك، مما يجعل الجميع يشعر بالسعادة والفرح:

ل- التيروسين. L-Tyrosine. هذا حمض أميني يساعد على رفع مستويات الدوبامين في الدماغ. يمكن أن يوفر زيادة هذا الحمض «شعور جيد» عندما تساعد على تخفيف التوتر وتقليل الإجهاد الناتج عن شيء ما.... فما هي؟ حقاً، إنه فقدان الذاكرة. يمكن العثور على حمض ل- التيروسين في معظم مخازن الفيتامينات.

1 - الإبداعية. حفز الطاقات الإبداعية عند فريقك من خلال عقد جلسات العصف الذهني، وتكليفهم بمهام خلاقة، والثناء على إنجازاتهم المبتكرة. إلهام حالة الإبداع عند

- أفراد فريقك بدلاً من قمعها ولكن تأكد من «السيطرة على الأمر والتضييق عند اللزوم» إذا كان شخص ما يضيع وقتاً طويلاً في الرسم بالأصابع بدلاً من قضاء وقتاً كافياً في العمل.
- 2 - التمرين. إن الأمر غني عن القول. تشجيع ممارسة الرياضة، والمشي لمسافات طويلة في نطاق المنطقة حول المكتب، وركوب الدراجات، أو أيًا كان نوع التمرين الذي تمارسه. تعقد بعض الشركات تمرينات تمدد العضلات الدورية وجلسات اليوغا المصغرة «في مكتبك» كل يوم. يبدو هذا الأمر مضحكاً ولكنه ينجح.
- 3 - سماع الموسيقى. كما أن الموسيقى لها تأثيرها الجيد، ولكنها مؤقتة وقد تشط الاعتماد على المواد الكيميائية في الدماغ. بالنسبة لأنواع إدمان الموسيقى، فإنها نهج ذو اتجاهين. يمكن أن يزيد مستوى مادة الدوبامين لديك الشعور بالسعادة ولكن يحدث تراجع في معدله عندما تخلع سماعاتك.
- 4 - إدمان العادات. هذا أمر صعب لأن كل شخص منّا مدمن شيء ما. نحصل على تحفيز لإفراز مادة الدوبامين عندما نرُضي حالة الإدمان لدينا، مما يؤدي إلى حدوث اضطرابات عندما يتوقف معدل هذا الإفراز. فإذا كنا مدمنين (متحمسين) للعمل أو نخضع لسيطرة ما، فقد نميل بالنسبة لنا كقائد إلى إلهام فرقنا بقوة شديدة حتى نتمكن من إفراز مادة الدوبامين. عندما نتوقف عن ممارسة هذه العادات تنتهي عملية إثارة إفراز مادة الدوبامين.
- 5 - الحمية الغذائية. توقف عن تناول كميات كبيرة من السكر وكذلك الأطعمة المعبأة. وأيضاً ينبغي الحد من تناول المزيد من الخبز الأبيض أو الحلوى أو شرب فراكبشينو موكا. تتسبب هذه الأشياء في هلاكك. يمكنك استخدام الحبوب الكاملة (وليس خبز القمح)، التحلية باستخدام ستيفيا، أو سكر النخيل، أو شراب الصبار بدلاً من ذلك. يمكنك أيضاً محاولة استخدام الكركمة، عشبة الجنكة بيلوبا، أو مادة الثيانين - ل.
- 6 - فكر ملياً. لقد ذكرنا هذا في وقت سابق. وهناك طريقة مثيرة للاهتمام للقيام بذلك يُكشف عنها في فصل لاحق، لذلك استمر في قراءة الكتاب.
- 7 - التخطيط لتحقيق سلسلة من النجاحات. لا أقصد خلع ملابسك والركض عارياً حول المكتب. على الرغم من أن هذا قد يجعلك تشعر بالدهشة، فإنه لن يرفع مستوى مادة الدوبامين. حسناً، ربما بذلك يحدث لك زيادة في إفراز مادة الدوبامين، ولكن ما أعنيه هو أن نسير على الطريق السليم لتحقيق الأداء الجيد. على سبيل المثال، قد

- يكون الانجاز في تحقيق الفوز في فريق رياضي محلي ، أو في مسابقة، أو في حملة لجمع التبرعات، أو زيادة أعداد المشتركين، أو ارتفاع معدل زيارات الموقع، وما إلى ذلك.
- 8 - تحقيق الفوز. إن الفوز وسيلة رائعة لرفع مستويات الدوبامين. عندما نحقق إنجازاً ما، مثل إكمال مهمة هامة أو إبرام اتفاق، نحصل على تحفيز جيد لإفراز مادة الدوبامين. وقد يساعد وضع قوائم مرجعية للمهام أو الأهداف لفريقك في هذا الصدد، شريطة أن تكون الأهداف قابلة للتحقيق على أساس متكرر.
- 9 - شراء شيء ما. يبتسم معظم النساء على الأرجح ويعبرون بالموافقة والترحيب بهذا الأمر. هل عملية التسوق تثير إفراز الدوبامين؟ فهل شراء زوج جديد من الأحذية يمنحك التحفيز اللازم لإفراز الدوبامين؟ يالها من مفاجأة مذهلة. اشترت إميلدا ماركوس 3000 زوج من الأحذية. أعتقد أن هذا الأمر أدرج في كتاب غينيس للأرقام القياسية العالمية لوجود أعلى مستوى لمادة الدوبامين على هذا الكوكب.

زيادة مستوى الأوكسيتوسين

هل من الممكن أن تكون جميع الحروب والكتب والأغاني واللوحات والاختراعات، الإنجازات الطبية الكبيرة، والأوسمة المالية أنشئت بسبب هذه المادة الكيميائية الموجودة في الدماغ؟ هل نريد الحصول على المزيد منها، لذلك نفعل ما يلزم لزيادة ذلك. عندما نفكر إلى ما يكفي من مادة الدوبامين، يسيطر الهرمون السيئ علينا ويحولنا إلى شخص مهووس شيطاني.

وبغض النظر عن ممارسة الجنس أو إنجاب طفل، كيف يمكننا زيادة مستويات مادة الأوكسيتوسين الخاصة بنا - أو شخص آخر؟ هناك العديد من الطرق وسنقوم باستكشاف 10 منهم الآن.

وقبل أن نفعل ذلك، أحتاج إلى التذكير بأنه من الخطأ أخلاقياً استغلال أي شخص أو إكراهه على فعل أي شيء. وتقدم الاقتراحات التالية باعتبارها طرق لتحسين العلاقات ومساعدة الناس على الشعور بالسعادة والرضا، وليس كطرق لخداعهم للقيام بالمناقصة الخاصة بك. يرجى استخدام هذه الطريقة باحترام مع توخي الحذر وحسن التقدير.

- 1 - العطاء. Giving وهذا هو السبب في أن مبدأ الكرم مهم جداً. فإن إعطاء شيء لشخص ما يزيد مستوى مادة الأوكسيتوسين الخاص بك، ولكن فقط في حالة أن هذا العطاء

من قلبك ولا يحمل أي توقع من المعاملة بالمثل. فعندما نعطي، نحصل على السعادة والصحة في المقابل لأن ذلك يرفع مستوى مادة أوكسيتوسين لدينا. من الآن فصاعدًا، لا تمر بذلك الرجل في جيش الخلاص الموجود أمام شركة وول مارت، إلا وتضع يدك في جيبك وتخرج بضعة دولارات تعطيتها للمحتاجين. تطوع بوقتك من أجل سبب جدير يستحق ذلك. عند القيام بذلك سوف تشعر بتحسن وتعيش لفترة أطول. لا يحتاج العطاء إلى أن يكون في شكل نقدي أو كل ساعة. يتمثل العطاء في تقديم إطراء، لفته مهذبة، تربيته على الظهر للثناء عليه لأنه قام بعمل جيد، أو مجرد ابتسامة. سوف تقوم بزيادة إفراز مستوى مادة الأوكسيتوسين الخاص بك ومستوى الشخص الذي تتفاعل معه أيضًا. في العمل، وفي رعاية الحملات الخيرية، والزيارات إلى مراكز المشردين كعملية بناء فريق، أو نزهة للمناسبات الخيرية. شجع فريقك على أن يكون سخيًا. سوف يشعرون بتحسن ويحترمونك كقائد لمساعدتهم على مساعدة الآخرين.

2 - الاحتضان Hugging. يساعد الاحتضان جنبًا إلى جنب مع الملامسة على تحفيز إفراز مادة أوكسيتوسين. يعتبر العناق شيء صعب القيام به في بيئة مكتبية حيث يتفاعل الرجال والنساء، ولكن إذا تم ذلك في مكان مناسب مع وجود أكثر من شخصين في الغرفة وبطريقة صادقة ومحترمة، يمكن أن يكون أسلوب قوي جدًا لزيادة هرمون أوكسيتوسين ومساعدتك أنت وفريقك على الشعور بالسعادة. فمن خلال إظهار حتى الحد الأدنى من المودة الأفلاطونية، سوف يشعر البعض الآخر بالتقدير وسوف يرتفع مستويات الأوكسيتوسين الخاصة بهم هذا لا يعني أنك بحاجة إلى أن يكون هناك مناسبات للعناق كل خمس دقائق، أو أن نقيم حفلة سمر حيث يغني الجميع فيها أنشودة كومبايا، ولكن العناق في بعض الأحيان في البيئات المناسبة يمكن أن يكون له آثارًا إيجابية فورية وطويلة الأمد.

3 - الملاطفة. Petting عندما نداعب الحيوانات الأليفة، مثل القط أو الكلب يفرز دماغنا مادة الأوكسيتوسين. وهذا هو السبب في أننا نشعر بالتحسن عندما يجلس القط تشارلي في أحضاننا ويداعبنا بحك رأسه الفروي في أيدينا. ومن المثير للاهتمام، أن مادة أوكسيتوسين تُفرز أيضًا في الحيوانات الأليفة. لهذا السبب هم يحبوننا جدًا. تزيد الملامسة

بأيدينا السحرية من مستوى مادة الأوكسيتوسين. وعندما نكون غير قادرين على جلب الحيوانات الأليفة في المكتب، فقد يمكننا محاكاة هذا التأثير عن طريق الخلايا العصبية المرآتية من خلال وجود عدد قليل من الصور للحيوانات الأليفة هنا وهناك. هذه الطريقة قد تذكر الناس بالحيوانات الأليفة الخاصة بهم وكيف يشعرون خلال جلسة المداعبة. ففي جلسات ورشة العمل الخاصة بي، أخبر المسوقين كيفية استخدام هذا السر حتى يجعلوا العملاء يحبون العلامة التجارية الخاصة بك تقريباً بقدر ما يعشقون كلبهم.

4 - التمرين . Exercising. ارتبطت أنشطة الجري أو المشي أو ركوب الدراجات أو غيرها من الأنشطة في الهواء الطلق علمياً بزيادة مستويات مادة الأوكسيتوسين. يعد المشي أثناء التحدث مع شخص آخر هو أحد أفضل الطرق لتحقيق زيادة معدل الأوكسيتوسين كما أنه يرفع مستوياته عند كليهما. جرّب استخدام هذه الطريقة: بدلاً من عقد اجتماع وجهًا لوجه في المكتب الخاص بك، اذهب للتنزه مع الشخص الآخر. ستكون العلاقة أفضل بينكما وستشعر بالتحسن بينما ترتفع مستويات مادة الأوكسيتوسين عند كليهما. يعزز الشروع في مغامرة مع شخص ما أيضاً مستويات المواد المذكورة. هذا هو السبب في أن القيام برحلة المغامرة يمكن أن تساعد على تقوية العلاقة. وهذا هو السبب أيضاً في أن بعض الشركات تستثمر في تمارين بناء الفريق المغامرة. تعتبر هذه الطريقة ناجحة حيث أن مستويات الأوكسيتوسين لدى كل شخص تُنشط الجميع جنباً إلى جنب مع فرقهم.

5 - الرماية . Shooting. قد يرفض الأشخاص المسالمون هذه الطريقة، على الرغم من أنها طريقة مجدية. ربما لأنها نوع من المغامرة، ومن يدري. هناك شيء ما يتعلق بانتقاد مجلة ما بخصوص استخدام مسدس Glock 17 جلوك 17، والقيام بتعميره، وتوجيهه نحو الهدف، وتفجير تلك الورقة المليئة بالثقوب العالية.

إنها طريقة مبهجة وكذلك شيء مهم. إنه شيء ممتع. ويمكن أيضاً أن تكون أمراً مكلفاً، ولكنها أقل تكلفة بكثير من حدوث نوبة قلبية.

6 - الضحك . Laughing. عندما نضحك يزداد إفراز مادة الأوكسيتوسين من خلال ممارستنا للضحك وينخفض جداً مستوى مادة الكورتيزول الرئيسية المضرة. فإذا كانت مستويات التوتر لديك مرتفعة، أو كنت تشعر بالاكتئاب، عليك مشاهدة فيلم

مضحك أو فيديو على موقع اليوتيوب، يمكن الذهاب إلى نادي الكوميديا، والاستماع إلى تسجيل مليء بالمرح (يتوافر الكثير منها على شبكة الإنترنت)، أو افتح كتاب من النكات للقراءة. وبالمثل، بالنسبة لفريقك، شجعهم على قول نكتة جيدة (بالطبع يجب أن تكون نكتة ممتعة) قبل بدء الاجتماع. وسوف يساعد هذا على إذابة الجليد والتخلص من التوتر، وتحديد لهجة جيدة لعقد اجتماع أكثر انسجامًا، ورفع مستويات مادة الأوكسيتوسين لدى الجميع حتى يكونوا أكثر تقبلاً للمعلومات التي تلقى أثناء الاجتماع. يعرف أفضل الخطباء هذا الطريقة بشكل بديهي، وهذا هو السبب في أنهم عادة ما يفتتحون حوارهم بقول قصة مضحكة.

7 - المحادثة Chatting يفضل أن تكون على الهاتف بدلاً من القيام بها في غرفة الدردشة. من الأفضل الحديث أثناء المشي، ولكن عندما لا تستطيعوا القيام بالمشي سويًا، فعلى الأقل تحدثوا معًا. عليك أن تبدأ في إيلاء المزيد من الاهتمام واستخدام الهاتف الخاص بك بطريقة بدائية وغير تقليدية. اتصل به عبر الهاتف وابدأ بالتحدث معه. والأمر الأفضل من ذلك، هو القيام بذلك بشكل شخصي عن طريق تشكيل أو الانضمام إلى مجموعة الدعم التي تجتمع في كثير من الأحيان وتسمح للجميع بالتحدث لمدة ساعة على الأقل.

8 - جلسة التأمل Meditating حاول استخدام هاتفك المحمول دون استخدام إصبع الإبهام الخاص بك حتى ولو مرة واحدة. هذا تحدي، أليس كذلك؟ استخدام السبابة للاستفادة من التطبيق الموسيقي، وتشغيل نوع جميل ومهدئ من الموسيقى (لا تستمع إلى أغاني فرقة لدى زيبلين أو كيس) Led Zeppelin or Kiss، أغلق عينيك، وتأمل. سوف تختفي ببطء الزيادة السيئة لمستوى الكورتيزول لديك وتتلاشى، ويحل محلها موجة دافئة ولطيفة من مادة الأوكسيتوسين. إذا استطعنا فقط أن نعبئ هذه الأشياء ونقوم ببيعها. هناك الكثير من الأبحاث العلمية التي توضح كيف يقلل القيام بجلسات التأمل من الإجهاد، ويزيد من الذاكرة والقدرات المعرفية، ويجعلنا أكثر سعادة. لأن هذا الأخير يزيد من مستويات الأوكسيتوسين لدينا. ما عليك فقط هو أن تخصص على الأقل 10 دقائق كل يوم تصفي فيها ذهنك، بالاستماع إلى الموسيقى أو بدونها. وتخلص من أي شيء سلبي لديك، تعانق شخص ما، تداعب الحيوانات الأليفة، وتقوم بالتصويب بمسدس، تهرول بضعة أميال، وتطلب صديق وتحكي له كل شيء عن يومك المليء بهادة أوكسيتوسين.

9 - النظام الغذائي. Eating. فالأمر لا يتعلق بتناول الطعام فقط، ولكن اتباع نظام غذائي صحي. نعم، أعلم ذلك، دائماً ما يحذرنا أطباءنا من فعل هذا ونحن دائماً ما نتجاهلهم وبعد ذلك نشعر بالسوء عندما نهلك أنفسنا ببطء. نعم هذا حقيقي وفيما يلي بعض الحيل البسيطة التي من شأنها أن تساعدنا على القيام بعمل أفضل في اتباع أوامر الطبيب الخاص بنا. جرب هذه الوصفة: قم بسلق عدد قليل من البيض، أو إذا كنت كسولاً، قم بشراء بعض البيض المسلوق من المتجر. قم بهرسهم جميعاً مع بعض.

(أنا لن أخوض في كل الأدلة الجديدة التي خلصت إلى أن صفار البيض يحتوي على نسبة عالية من الكوليسترول، يمكنك البحث في هذا بنفسك). وبعد ذلك، اهرس عليهم موزة وقم برش بعض الفلفل الأسود أو الحار. هذه الخلطة سهلة التحضير، علاوة على أنها سهلة الأكل، وثبت تحفيزها لمادة الأوكسيتوسين. عندما تنتهي من تناول تلك الوجبة الخفيفة الصغيرة، افتح الثلاجة وابتسم، من فضلك.

10 - المبتسمون Cheesing. هل هذه مجرد كلمة؟ والأهم من ذلك، هل هناك أطعمة سحرية يمكن أن تجعلنا نشعر بالسعادة على الفور وتحسن علاقاتنا مع الآخرين من خلال رفع مستويات مادتي الأوكسيتوسين والدوبامين لدينا؟ نعم، هناك أطعمة تساعد على ذلك، وهذا السر النهائي القوي يمكن أن ينقذ علاقة، عميل، وعملك كل شيء في نفس الأسبوع. تحدثنا عن البيض والموز والفلفل، كما أن الشوكولاتة والمايونيز يساعدان أيضاً على تعزيز مادة أوكسيتوسين، كما تفعل بعض الجبن تماماً. وإليك السبب.

ابتسم من فضلك

هل تذوقت جبن بارميجيانو ريجيانو الأصلية أو جبن المزرعة الهولندية «غودا» وتعجبت من القطع المقرمشة التي تشبه في مذاقها طعم الملح؟ وفي الواقع تعد تلك بلورات صغيرة من التيروسين داخل سلاسل طويلة من الأحماض الأمينية جزيء الكازين.

يعتبر بعض الجبن عالية الجودة، مثل جبن المانشيغو الشهى أو الشيدر الذي يؤدي إلى الشعور بوخز باللسان، مليء بحمض التيروسين. وبما أن أجسادنا غير قادرة على تصنيع هذا الحمض الأميني، فإن معظمنا لديه مستويات منخفضة منه ويحتاج إلى «تحفيز لإفرازه»

بشكل متكرر. وهناك جزء من الدماغ يسمى البصلة الشمية يحتوي على إنزيم يتفاعل مع حمض التيروسين لتشكيل الناقلات العصبية، بما في ذلك مادة النورإبينفرين والدوبامين.

توجد حاسة الشم لدينا أيضًا في البصلة الشمية، المرتبطة بالجهاز الحوفي. يساعد تناول الجبن بالضغط على «زر السعادة» للحالة العاطفية لدينا عن طريق تحفيز مستويات الأوكسيتوسين والدوبامين لدينا، مما يجعلنا نبتسم.

ربما تقول أن الجبن يجعل الجميع يبتسم، إلا أنه أيضًا يجعل الجميع يعاني من السمّة. بالتأكيد، إذا كنت تأكل نصف كجم كامل من الجبن البري أو الهافرتي مع كل وجبة، سوف تبدو في القريب العاجل سمين جدًا مثل حجم البقرة بسبب تناول هذا الجبن، ولكن تناول كميات معتدلة من الجبن يمكن أن تكون صحية.

يتكون الجبن من الحليب، الذي يحتوي على ما يقرب من 90٪ من الماء، ويحتوي على كميات كبيرة من المعادن والبروتينات. تتضمن الجبن المعتقة كمية قليلة جدًا من اللاكتوز وهو في الأساس حليب مركز، ولكن صُنِعَ في شكل صحي «معالج لتسهيل الهضم». والأهم من ذلك، أن الجبن يحتوي على حمض التيروسين.

فعند تناوله باعتدال، يعتبر الجبن المليء بـحمض التيروسين هو أفضل أنواع الأطعمة التي يمكن أن تحفز مستويات مادة الأوكسيتوسين والدوبامين الخاص بك ويجعلك تشعر بالسعادة. عندما تكون أكثر سعادة، تتحسن العلاقات الخاصة بك، ويتقبل أفراد فريقك أسلوبك الأسهل في القيادة. قد تسير الأمور أيضًا بشكل أكثر سلاسة مع رئيسك أو مجلس الإدارة. لذلك، لا تعتبر الجبن صحية فقط، وإنما قد تساعدك أيضًا على الحصول على علاوة... أو على الأقل تحميك من خطر التعرض للطرد من العمل.

يمكنك تحديد نوع السمات الشخصية للخلايا العصبية الخاصة بك وتحميل وصف مفصل لصفاتك جنبًا إلى جنب مع اقتراحات القيادة المحددة والتمارين اللازمة عن طريق زيارة الموقع التالي: www.neuronleaders.com، يمكنك أيضًا العثور في الموقع على مخطط مفصل الذي من شأنه أن يساعدك على تحديد المستويات الشخصية المثالية للناقلات العصبية الخاصة بك واستعراض نظام غذائي معين وتوصيات صحية من أجل تعزيز التوازن الخاصة بك، وبالتالي تحسين قدرتك على قيادة.

تمرين الخلايا العصبية

في أديارنا القيادية، تمتلئ رؤوسنا بشكل يومي بالملايين من الانطباعات والحقائق والأرقام ونقاط البيانات والأسماء والمهام وأكثر من ذلك. فإن عالمنا مليء بوفرة بالأشياء المستمرة التي لا تتوقف. تعد صناديق البريد الإلكتروني لدينا مكتظة بالكثير من الرسائل، كما أن هواتفنا ترن باستمرار، وجداولنا الزمنية ممتلئة تمامًا. نحن الآن على نمط ازدياد عبء العمل، وهذا الإجهاد لا يتوقف أبدًا. كيف نتعامل مع هذه العواصف المستمرة؟

يمكننا أن «نلاحظ بدقة» ونتمهل لبعض الوقت.

يجب أن نجد وقتًا متاحًا ومكانًا هادئًا للتأمل وتصفية عقولنا بشكل يومي. إذا كنت مثلي وتجد هذا الأمر صعبًا، هاهي وسيلة لتبسيط ممارسة جلسة التأمل: هل تذكر اختصار تعلمت في فئة الفيزياء في المدرسة الثانوية عند دراسة ألوان الطيف؟ وإذا لم يكن تعرفه، فهو ROY G.BIV، وهو يعبر عن الألوان الأحمر والبرتقالي والأصفر والأخضر والأزرق، والبنفسج، والبنفسج. هذه هي ألوان الطيف.

يهتز الضوء في أطوال موجية مختلفة، وهو ما يوجد ألوان مختلفة. وبالمثل، تؤكد الأبحاث أن الألوان يمكن أن يكون لها تأثير عميق على أدمغتنا⁽¹⁾. ويمكننا أن نتعلم أن نخفض تدريجيًا طول الموجة العقلي عن طريق إغلاق أعيننا وتخيل اللون الأحمر أولاً. وبمجرد أن نرى اللون الأحمر بوضوح في عين دماغنا، يمكننا تقليل طول الموجة لدينا خطوة أخرى من خلال تخيل اللون البرتقالي، ثم نعيد هذه الطريقة كذلك حتى نصل إلى اللون البنفسجي. عند هذه النقطة، يحدث تذبذبات لدينا في أدنى طول موجة، وسنجد أنه من الأسهل تصفية عقولنا من كل الفكر. وعندما نصل إلى مرحلة ظهور اللون البنفسجي عبر عين دماغنا، سوف نشعر أن عبء الكون قد أُزيل من على أكتافنا. سوف نشعر بالسلام والصفاء يملئنا وكأنه نسيم دافئ من أشعة الشمس. وسوف نجد أن ممارسة جلسة التأمل أسهل وأكثر فعالية.

يجب عليك القيام بجلسة التأمل لمدة عشر دقائق على الأقل كل يوم. إذا كنت لا تستطيع العثور على ما لا يقل عن عشر دقائق، فمن الواضح أنك مشغول بالتباهي بأفكارك المتراكمة وتمسك بأرائك القديمة. سوف تساعدك جلسة التأمل والصلاة يوميًا على أن تصبح أكثر تناغمًا مع نفسك. كما أنها ستساعدك على تصفية عقلك من كل تلك الفوضى المتراكمة داخل دماغك وتسمح لك بالتركيز على المهام القيادية لهذا اليوم. سوف تشعر بتحسن، وتفكر بشكل جيد، وتتصرف بشكل أدق، وتقود فريقك بطريقة تتسم بالجودة العالية.