

ألبارو بلباو

اعتنِ بدماغك

وحسّن حياتك

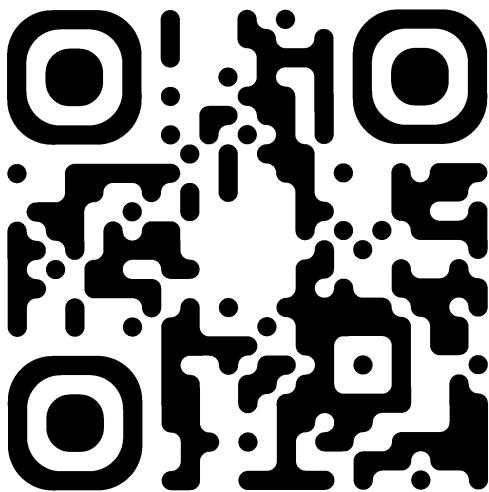
CUIDA TU CEREBRO

Y MEJORA TU VIDA

المفاتيح لحماية حالتك النفسية
والحفاظ على عقل سليم في أي عمر

ترجمة

رانيا عايد الرباط



سجل في مكتبة

اضغط! الصفحة

SCAN QR

اعتن بدماغك



Email: info@daraqlam.com

Tel: 0020225740228 - 00201283521939

13 أ شارع محمود بسيوني - طلعت حرب - وسط البلد

اعتن بدماغك/ تأليف: البارو بليانو، ترجمة: رانيا عايد الرباط - القاهرة:

أقلام عربية للنشر والتوزيع 2025، 184 ص 14.5 x 21.5 سم.

تحرير: كريم عرفة

1. الدماغ - الجوانب الصحية

2. العقل والجسم

3. علم النفس الفسيولوجي

أ. الرباط، رانيا عايد (مترجم)

ب. العنوان 614.598

رقم الإيداع: 2025 / 3434

تدمك: 9786339958823

طبعة أقلام عربية 2025

مكتبة
t.me/soramnqraa

اعتن بدماغك

مكتبة

t.me/soramnqraa

تأليف

ألبارو بلباو

ترجمة

رانيا عايد الرباط



أقلام عربية
للنشر والتوزيع

"يفقد الرجال والنساء صحتهم من أجل جمع المال، ثم يفقدون ما لهم من أجل استعادة صحتهم. وبالتفكير القلق بالمستقبل ينسون الحاضر، حتى أنهم لا يعيشون لا الحاضر ولا المستقبل، يعيشون كأنهم لن يموتوا أبدًا، ويموتون وكأنهم لم يعيشوا قط".

غاندي

هَلَاء

إلى ديجو، لايري ولو ثيا. أفضل أبناء يمكن لأب أن يحلم بهم.

شكر وتقدير

أود أن أشكر والديّ قبل أي شخص، خوسيه ماريا وبجونيا. لملء عقلي بالمسئولية والفرص. وقبل كل شيء بالحب. وإلى أجدادي كارمن، خوسيه لويس، روزاريو ورافاييل. على ما منحوني من حب ومنظور واسع عن العناية بالعقل. وإلى زوجتي، لأنها ببساطة رائعة، كما أود شكرها على عطائها ومساندتها في إنجاز هذا المشروع وغيره مما قد يتحقق لاحقاً. وإلى جوردي نادال، وكل فريق دار نشر بلاتا فور ما لمنحي منصتهم ودعمهم بكل احترافية. وأخيراً، وبشكل خاص جداً، أود أن أشكر جميع المرضى الذين سمحوا لي بإجراء تقييم لأدمغتهم، ومساعدتهم في تحسينها. فقد علموني ومنحوني أكثر بكثير مما أمكنني تقديمه لهم.

المقدمة

" الوظيفة الرئيسية للجسم هي حمل الدماغ "

توماس إديسون

مكتبة

t.me/soramnqraa

دماغك هو أثمن أعضائك، تجذب به قلبك الأولى، ابتسامة والدتك عند عودتك من المدرسة، أو شعورك عندما حملت طفلك بين ذراعيك لأول مرة، يسمح لك دماغك بالتنفس، يجعل قلبك ينبض، يجعلك تستمع إلى أغانيك المفضلة، ويسمح لعينيك برؤية العالم الرائع من حولك. ورغم ذلك، فهو أكثر من مجرد عضو يسمح لك بالعيش والبقاء على قيد الحياة، إنه يتحدث نيابة عنك، ويقدمك إلى العالم بالصورة التي تريدها، يحتفظ بأجل ذكرياتك، ويخفي أسرارك الأكثر حميمية، يصنع طموحك ويحقق الأهداف التي توفر لك السعادة، دماغك شديد التميز لدرجة أنه العضو الوحيد الذي لا يمكن زراعته؛ لأنه في لحظة استبدال دماغك بدماغ آخر، لن تصبح الشخص ذاته بل ستصبح الشخص الذي تبرع لك برأسه، والسبب أن دماغك هو أنت.

هناك عدد لا يُحصى من الألغاز التي تخفيها طيات دماغك اللامتناهية، مثل قدرته على الشفاء، ووعيه بوجودنا، بالحب أو سر السعادة، إلى جانب تعقيده المذهل، مما يجعله موضوعاً شيقاً للدراسة. في الوقت الحاضر، أصبحت

المعرفة حول كيفية أداء الدماغ متاحة للجميع. في الواقع، نحن نعيش عصرًا مزدهرًا بحق بالنسبة إلى علم الأعصاب؛ حيث وجدت الاكتشافات التي تتم في هذا المجال تطبيقات عملية في مجالات مثل التسويق، الصحافة، الاقتصاد، أو الصحة، لكنني أعتقد أن السبب الحقيقي وراء انجذاب انتباه العلماء إلى الدماغ، وما أثاره من اهتمام كبير في المجتمع بالسنوات الأخيرة هو أن أدمغتنا تحدد هويتنا كأشخاص. بمعنى، أن كل اكتشاف جديد يعد جزءًا إضافيًا لحل لغز السعادة الصعب. وبالتأكيد فإنك، مثل العديد من الأشخاص، تأمل في عثور الاكتشافات الحديثة المرتبطة بآلية عمل الدماغ على مفاتيح لتصبح أكثر سعادة ولو قليلًا.

ومع ذلك، رغم ما نوليه من أهمية للدماغ البشرية في مختلف المجالات، ورغم ازدياد المعرفة العامة حول ما يمكن أن يقدمه لنا، إلا أننا نعرف القليل جدًا عما يحتاجه دماغنا منا. في الواقع، حتى سنوات قليلة مضت، لم نكن نفهم جيدًا السبب الذي يبقي الدماغ في حالة جيدة، لكنه سبب بسيط، وهو أن الدماغ عضو قوي للغاية، يحافظ على مستوى عالٍ من الأداء لعدة سنوات دون الحاجة إلى الكثير من الصيانة. فمنذ فجر التاريخ، لم يلاحظ أحد تقريبًا، بفضل عمله المتقن ومقاومته للأمراض. ورغم ذلك، اليوم أكثر من أي وقت مضى، يضع طول عمر الإنسان ووتيرة التغيرات السريعة لمجتمعنا التكنولوجي دماغنا على المحك.

لقد أتاح تقدم الطب خلال القرن الماضي زيادة متوسط عمر الإنسان المتوقع قرابة ثلاثين عامًا؛ حيث تم القضاء بشكل نهائي على بعض الأمراض

القاتلة المحتملة، وتوافر العلاج لأمراض أخرى، أدت هذه الحقيقة إلى زيادة أعداد من يصل إلى مرحلة الشيخوخة، وبالتالي ارتفاع السن، لكن دفعنا غزو هذه الحياة الطويلة على مواجهة صعوبات التحدي المتمثل في ملء تلك السنوات بالحياة. وبالتوازي، سمح التطور التكنولوجي المتواصل بأن نعيش حياة أكثر أماناً وراحة، حياة مليئة بوسائل الرفاهية، لكنها أصبحت أيضاً أكثر ضغطاً ووحدة؛ حيث تم استبدال القيم التقليدية مثل العائلة، الثبات، اللطف، بأخرى مثل المال، السرعة، والراحة. مما وضعنا في مواجهة مباشرة مع تحديين يتوجب علينا مواجهتهما على مدار حياتنا؛ الأول الحفاظ على عقولنا في حالة تسمح لها بمقاومة تأثير الزمن وأمراضه، والثاني السعي نحو التكامل على مدار حياة طويلة مليئة بالتحديات.

تكمُن العناية بالدماغ في إمكانية الاستمتاع بذاكرتك، بسعادتك، أو بصحتك الجسدية، الآن ولفترة أطول. إن أهمية العناية بالدماغ هي الطريقة التي بدأت بها بعض الدول بحملات وطنية للصحة الدماغية، أو بوضع خطط استراتيجية للوقاية من مرض ألزهايمر والخرف وسط كبار السن، تكشف لنا البيانات المتعلقة بالوقاية مع كل نشر علمي جديد رسالة واضحة: وهي أنه يمكن تجنب جزء كبير من أمراض الدماغ، وتقريباً في معظم الحالات يمكن تخفيف الأعراض أو تأخيرها. وبالرغم من ذلك، ولتحقيق هذا، يجب على المجتمع التخلي عن الفكرة التي تنادي بأنه لا يمكن فعل شيء أو فعل القليل فقط لتجنب هذه الأمراض، وأن تنتهج دوراً أكثر نشاطاً في الوقاية منها. بمعنى، بينما تركز معظم الأنظار على صناعة الأدوية،

يتفق أكبر الخبراء في مجال الوقاية من التدهور المعرفي، ومكافحة اضطرابات مثل مرض ألزهايمر، الاكتئاب، أو أمراض الأوعية الدماغية، على أن مفتاح النجاح يكمن في قدرة الإنسان على اتباع نمط صحي لدماغه، لا تحتاج إلى الخضوع إلى علاج جيني أو القيام بجراحة صغيرة أو شد الدماغ. في الحقيقة، لا يفيد أي من هذا. ربما تقدم الأدوية مساعدة كبيرة في المستقبل، كما أنهم يتحدثون أيضًا عن لقاحات ضد مرض ألزهايمر، ويؤكد الخبراء أن قدرتها العلاجية ستكون مرتبطة بشدة بمقدار العناية التي قدمناها لدماغنا على مدار حياتنا. في هذه المرحلة، مع ما أتيح لنا من معرفة، فمن السذاجة الاعتقاد في أن الحياة التي تفتقر إلى النشاط البدني والذهني يمكن تعويضها في نهاية حياتك بفضل حبة دواء معجزة.

أكثر الطرق فاعلية لتخفيف التدهور العقلي ومن أجل الوقاية من الأمراض المرتبطة بالشيخوخة هو تطوير أسلوب حياة صحي لدماغك. وفيما يلي، ستمكن من قراءة فوائد تعزيز صحتك الدماغية ومفاتيح تحقيق ذلك، ستكتشف كيف أن بعض الأطعمة، التمارين، والعادات اليومية قد تساعدك في حماية خلاياك العصبية وتحسين جودة حياتك بدءًا من اليوم، يمكنك تحقيق ذلك.

مخاطر تهدد دماغك

"ليس الموت أكبر خسارتنا، بل أكبرها على الإطلاق، أن يموت ما بداخلنا ونحن أحياء"

نورمان كوزينز

اليوم، على غير العادة، تصدر الصحف خبرٌ طغى على العناوين الاقتصادية والسياسية. نظرًا لأهميته الشديدة. وقد وردت صياغته كالتالي: "خلال أربعين عامًا، ستتضاعف معدلات الإصابة بمرض ألزهايمر ثلاث مرات".

لا أريد إثارة مخاوفك، بل على النقيض، أود أن يحمل هذا الكتاب رسالة إيجابية، وأن يقدم خلاصة لمجموعة من العادات الحسنة التي تجعلك أكثر سعادة لفترة أطول؛ لذا سأكتفي في هذا الفصل فقط بتوضيح الحقيقة بشكل كامل. فنحن كعلماء النفس نعلم أن أحد محركات التحفيز هو معرفة وضعك الراهن، بكل تبعاته ومخاطره، حتى تتمكن من تقييم الفوائد المحتملة بمسئولية.

يستعرض عنوان هذا الفصل، نتائج دراسة نُشرت في مجلة علم الأعصاب، واحدة من أكثر المجلات المرموقة في نشر أبحاث الدماغ. على

مرَّ الأعوام، دق العديد من الباحثين ناقوس الخطر بشأن أهمية التصدي للمشكلة المتعلقة بأمراض الدماغ المرتبطة بالشيخوخة. الواقع أن عدد الذين يبلغون سن الشيخوخة في تزايد مستمر. ففي بلد مثل إسبانيا يوجد الآن قرابة 8 ملايين شخص فوق سن الستين، وسيزداد في غضون 35 عامًا فقط ليصبح 16 مليونًا. أي ما يعادل الضعف. وبناءً على هذه المعلومة، بإمكان أي شخص إدراك أن حالات ألزهايمر ستتضاعف، والأمراض الأخرى المرتبطة بالتقدم في العمر أيضًا.

كذلك، فقد زاد متوسط العمر المتوقع بواقع ثلاث سنوات في السنوات الأخيرة فقط. ومقارنةً بالجيلين السابقين، فقد زاد متوسط عمرك بمقدار 15 عامًا. بمعنى إذا كان جدك قد عاش 75 عامًا، فمن المرجح بشدة أن تعيش أنت 90 عامًا. ومع كل عام يزداد فيه متوسط عمرك، يزداد كذلك خطر تعرض دماغك إلى أحد الأمراض. فهناك العديد من الاضطرابات التي من الممكن أن تصيب دماغك. قد لا تعرفها كلها، لكنك بالتأكيد قد سمعت عن بعضها، أو ربما عاشرت أحدها عن قرب مثل داء ألزهايمر، الباركنسون، أورام الدماغ، والسكتات الدماغية، وهي الأكثر شيوعًا، وهناك أنواع أخرى من الخرف يمكن أن تفاجئك.

لكن المؤكد أن أكثر ما يقلقك هو مرض ألزهايمر، ولا غرابة في هذا، فهو حاضرٌ بشكل كبير في وسائل الإعلام، وربما أيضًا في عائلتك، أو في عائلة أحد أصدقائك، أو زملائك المقربين في العمل، إنه تحذير اجتماعي واقتصادي حقيقي، حيث يُصاب به العديد من الأشخاص الذين يحتاجون

إلى الكثير من المساعدة على مدار ما يقرب من عشر سنوات تستغرقها مدة المرض. تفوق أعداد النساء المصابات بالزهايمر أعداد الرجال إلى (الضعف تقريباً) بسبب قابليتهن الوراثية للمرض، وخاصةً لأنهن يعشن لفترة أطول. ورغم ذلك، إذا كنت تتوقع الوصول إلى سن الثمانين (وصدقني، هناك فرصة كبيرة لتجاوز الثمانين وحتى التسعين). فالأمر يصبح غير مهم سواء أكنت رجلاً أم امرأة. بشكل عام، يُصاب قرابة 20٪ من الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن الثمانين عاماً بخرف الزهايمر. بمعنى، عندما تكبر، فهناك احتمالية بنسبة 20٪ بأن تُصاب بنوع من الخرف مثل مرض الزهايمر. ورغم ذلك، إذا استمر متوسط العمر في الارتفاع، مع التقدم الطبي، فقد تصل فرص إصابتك بمرض الزهايمر إلى قرابة 25٪ لأنك ببساطة ستعيش لفترة أطول. وعليه لا بد وأن نضيف إلى هذه الحقيقة، اكتشافنا بأن العديد من عادات نمط الحياة الحالية، ليست مفيدة لدماغك؛ لهذا إذا لم تبدأ في العناية بدماغك قريباً، فربما عندما تبلغ نفس عمر جدك، تزيد قابلية إصابتك بمرض الزهايمر أكثر منه.

ربما تعتقد إذا لم تكن قد بلغت الستين عاماً، أن هاوية فقدان الذاكرة الأكثر تدميراً لا تزال بعيدة، هذا حقيقي، لديك بالفعل حياة كاملة في انتظارك، لكن كل تلك السنوات التي تفصلك عن المرض، لا تجعل مستقبلك أقل واقعية. فبناءً على المعلومات المتوفرة لدينا اليوم، فإن احتمالات إصابتك بمرض الزهايمر تشبه في تزايدها بشكل منتظم احتمالات أن ينتهي تاريخ ميلادك، أو رقم بطاقة هويتك الشخصية، أو رقم هاتفك بالرقم 3، 6، أو

9. هل تعرضت لهذا؟ هل حدث ذلك لشخص قريب منك؟

إذا كنت ممن قاده حظه العثر لرؤية مريض بالزهايمر وجهًا لوجهه، فلا بد وأنك قد رأيت مشهدًا مرعبًا. ربما قابلت جدك المصاب بالزهايمر عندما كنت صغيرًا جدًا، لكن قد لا تتذكره بالحيوية التي كان يتمتع بها في شبابه، ولم يترك ذلك انطباعًا كبيرًا عليك، لكن إذا كنت قد رأيت والدتك أو والدك أو عرفت شخصًا قد أصيب بالمرض لاحقًا، فستفهم ما أعنيه. يعد مرض الزهايمر من أقسى الأمراض على المريض وعلى عائلته؛ حيث يتلاشى الدماغ يومًا بعد يوم، حاملًا معه الذكريات، الأعمال، وأخيرًا، هوية الشخص.

دعنا نجري تمرينًا بسيطًا، اكتب في ورقة عشرة أشياء تميزك كشخص، أو تجعلك تشعر بالارتياح. بإمكانك تضمين كونك أمًا أو أبًا، مهنتك، هواياتك، أصدقائك، مطعم تفضل الذهاب إليه، المكان الذي ترغب في العودة إليه إذا أتاحت لك الفرصة، أو حتى مغني تحب الاستماع إليه، وتخيل أن يتم سلب كل هذا منك، ثم نقلك إلى شقة مشتركة غريبة وغير مريحة، ولا تعرف أحدًا هناك على الإطلاق. قد ترعاك زوجتك أو أبنائك في منزلك، لكن إذا أصبت يومًا ما بمرض الزهايمر، فستشعر بالتأكيد بما وصفته لك للتو، بفقدان نفسك.

بالرغم من أن الزهايمر هو المرض الأكثر إثارة للخوف بالنسبة للجميع، لكن هناك تهديدًا آخر ربما أكبر لدماغك، وهو المسبب الأول للوفاة عند النساء. متفوقًا على السرطان، والسبب الثاني للوفاة عند الرجال، ويعد

السبب الأول لحدوث إعاقة بالنسبة لكليهما. وعلى الرغم من انتشاره الهائل، إلا أنه غير معروف إلى حد كبير. لا شك أن "الجهل" الاجتماعي فيما يتعلق بهذا التهديد لدماغك، مرجعه جزئيًا إلى حقيقة أن له العديد من الأسماء؛ حيث يمكن تعريفه بالسكتة الدماغية، أو الجلطة الدماغية، أو النزيف الدماغى، أو تمدد الأوعية الدموية، أو الحادث الدماغى، أو الحادث الوعائى الدماغى. بالرغم من أن كل مصطلح من هذه المصطلحات له سبب من الناحية الطبية، إلا أنها جميعًا تشير إلى انقطاع مفاجئ لتدفق الدم إلى منطقة من الدماغ، تنتهي بموت هذه المنطقة، وإذا لم يتم اتخاذ إجراء في الوقت المناسب فمن المحتمل جدًا أن يموت الشخص أيضًا. ويعني عدم التصدي لذلك، إن واحدًا من كل ثلاثة من القراء سيُصاب بسكتة دماغية خلال حياته. وعلى العكس من مرض ألزهايمر، فإن احتمال الإصابة بسكتة دماغية أثناء شبابك (قبل سن الخامسة والخمسين) مرتفع. يتوفى العديد من الأشخاص كل عام بسبب السكتة الدماغية، ويتعرض الكثيرون لعواقب دائمة. أرى في عملي يوميًا، شبابًا تتراوح أعمارهم بين السادسة عشر والخمسين، أصيبوا بسكتات دماغية، وفقدوا القدرة على النطق، الكتابة، القراءة، التحكم والسيطرة، أو تحريك ذراع أو القدرة على المشي. ورغم ما نبذله من جهد كبير مع هؤلاء المرضى، إلا أن معظمهم لا يعود إلى العمل، أو القيادة، والكثير منهم يحتاج إلى رعاية مدى الحياة.

من المهم معرفة أن غالبية الأشخاص الذين يعانون السكتة الدماغية، يعانون نفس الأعراض في البداية؛ حيث يشعرون بالضعف والشلل في أحد

جانبى الجسم (فى الساق وبشكل رئيسى فى الذراع والوجه) ويواجهون صعوبات فى التحدث (فقدان النطق أو التلفظ بأشياء غير مفهومة) عند ظهور تلك الأعراض، من الحتمى أن تقوم أنت أو أحد أفراد الأسرة بالاتصال بالإسعاف قائلاً: "أعتقد أننى على وشك الإصابة بسكتة دماغية". لا تتناول أى شىء: لا أسبرين، ولا مياه غازية. أهم شىء أن تجري الاتصال، فاستجابتهم فى الساعة الأولى، يمكن أن تقلل من العواقب بنسبة كبيرة، عن انتظارك لبضع ساعات لمتابعة تطور الأمر. لقد عرفت العديد من الأشخاص ممن فقدوا عزيزاً لديهم بسبب جهلهم بتلك المعلومة، حاول نقل هذه المعلومة لكل من تعرفهم. إذا ساعد هذا الكتاب فى تنبيه شخص واحد وتعريفه بتلك الأعراض والإبلاغ عنها، فأنا على ثقة من أننى وناشري سنكون سعداء.

مرضى السكتة الدماغية من جميع الطبقات الاجتماعية، المهن، والأعمار. معظمهم من المدخنين ومن يعانون مستويات عالية من التوتر، زيادة الوزن، الكوليسترول أو السكر فى الواقع، إذا كان لديك عرضان من تلك العوامل الخطرة قبل سن الأربعين، فاحتمال إصابتك بالسكتة الدماغية قبل سن الثمانين تبلغ 50٪. وإذا كان لديك أكثر من اثنين، فإن احتمالية إصابتك تزداد كلما اقتربت من العمر الذى يمكن أن تُصاب فيه سريعاً. يشعر الكثيرون بالعجز أمام هذه البيانات، كما لو أن مصيرهم قد تحدد، فى حين أنها عوامل تنذر بخطر يمكن السيطرة عليها بل إن هناك الكثير مما يمكنك فعله حتى تقي نفسك من الإصابة بالسكتة الدماغية.

لقد أثرت ذعرك بما يكفي، لهذا فلن أتعمق في مجال الأمراض العصبية، لكن لا بد من معرفة أن هناك حالات متزايدة من مرض باركنسون، وأنواعاً أخرى من أمراض الدماغ التنكسية، وهذا حتمي، فمع تقدمنا في العمر، تدخل الدماغ في مواجهة مباشرة، لكنني، لا أرغب في إنهاء هذا الفصل، دون أن أحدثك عن التهديدات الأساسية الأخرى التي يتعرض لها دماغك.

يفصل الطب بين اضطرابات الدماغ التي يعالجها أطباء الأعصاب والأخرى التي يعالجها الأطباء النفسيون. من الصعب جداً بالنسبة لي أن أقدم لك تفسيراً واضحاً عن الخط الفاصل بين العصبي والنفسي؛ لأنه ببساطة غير موجود، لكن بشكل عام، يركز الأطباء النفسيون أكثر على اضطرابات المزاج، وهذا من ضمن تلك الأمراض، والاضطرابات التي أرغب في تنبيهك إليها.

شهدت السنوات الأخيرة ارتفاعاً ملحوظاً في ظهور الاضطرابات المزاجية؛ حيث نجد في الوقت الحالي، خضوع العديد من الأطفال إلى العلاج النفسي أكثر من أي وقت مضى، لوجود حالات نقص الانتباه، اكتئاب مرحلة الطفولة أو المراهقة، فقدان الشهية أو الشره المرضي، وجميعها أمور مثيرة للقلق وغير مقبولة بالنسبة لمجتمع يهتم بأبنائه. في الوقت نفسه، يعد الاكتئاب، التوتر، والقلق، من الأمور الشائعة عند البالغين. والمؤسف، أن المجتمع يتعاطى مع هذا الأمر باستسلام بل وبترaxي. حتى أصبح تناول شريك حياتنا دواءً لعلاج الاكتئاب أمراً طبيعياً، كما هو الحال بالنسبة لنا عند العودة في العاشرة مساءً بعد يوم مُضِنٍ من العمل، ولا نجد

ساعة واحدة للاهتمام بما فعله شريكنا في يومه. استمعت منذ 15 عامًا إلى محاضرة رائعة ألقاها عالم النفس الشهير وربما الأكثر تأثيرًا في علم النفس الحديث (مارتن سليجمان) مؤسس علم النفس الإيجابي، عرض خلالها بيانات عما ذكرته للتو، وكان يشعر بصدمة شديدة، ليس فقط من الانتشار المتزايد للاضطرابات المزاجية، ولكن لتهاون المجتمع معها أيضًا. ووفقًا للفرضيات، التي يتم التحقق من صحتها شيئًا فشيئًا، فإن الحياة المعاصرة مليئة بالرفاهية وحتى الكماليات، مما يجعل أدمغتنا أقل مقاومة للإحباط، وأقل امتنانًا لما نملكه، وعلى النقيض أكثر توترًا وحدة من أي وقت مضى في تاريخ البشرية. باختصار، لدينا أجهزة **I PAD, I CLOUD, I PHONE** لكن فهمنا لما هو مهم بالفعل أصبح أقل، وعليه فقد أصبحنا أقل سعادة عما كنا عليه منذ سنوات.

فيما يلي، سنستعرض معًا أسرار العناية بالدماغ. وكما ستلاحظ، فإن الطريق إلى صحة الدماغ هو أيضًا الطريق إلى حياة أطول لدماغك، لكنه أيضًا الطريق إلى راحة نفسية أكبر. فالعناية بدماغك لا تعني حماية خلاياك العصبية فقط، بل وتحسين حياتك أيضًا.

هل تعرف كيف تعتني بدماغك؟

"ليس الدماغ كأسًا لنملأه، بل مصباحًا لنضيئه"

بلوتارخ

رغم ما يثيره الدماغ من إبهار، إلا أننا لا ندرك سوى القليل جدًا عن احتياجاته وكيفية العناية به. إنني على يقين من أنك منذ الصغر قد تعلمت تنظيف أسنانك ثلاث مرات في اليوم، وغسل يديك بالماء والصابون. فقد تأصلت عادات النظافة بشكل جيد في المجتمع؛ لأنها ضرورية للوقاية من العدوى. بالإضافة إلى، أن التمتع بالأسنان الجميلة، والبشرة الناعمة يمنحك مظهرًا جيدًا، ويزيد من ثقتك بذاتك؛ لهذا أصبح من غير المعقول الآن ألا يستخدم الإنسان الصابون يوميًا. كذلك من الصعب تصور كيف يمكنك الاستغناء عن فرشاة الأسنان في عطلة نهاية الأسبوع، لكن على الرغم من أهمية دماغك، فلا شك أنك تجهل الكثير عن كيفية الاعتناء به. كشفت دراسة حديثة أن 8٪ فقط من السكان على دراية بكيفية الاعتناء بأدمغتهم. بينما 92٪ يعرفون القليل، أو يجهلون تمامًا هذا الموضوع.

الحقيقة أنها بيانات مقلقة. فهناك عدد لا يُحصى من الأمراض التي يمكن أن تصيب الدماغ، فعدد كبار السن يزداد يوميًا، ورغم ذلك، هناك جهل

بالعناية بأئمن عضو، تكمن أهمية الاعتناء بالدماغ أيضًا في طول عمره. بينما تتجدد خلايا بقية أعضاء جسمك بطريقة ثابتة خلال فترات زمنية قصيرة تتراوح بين أسبوعين بالنسبة للخلايا التي تبطن المعدة، إلى خمسة عشر عامًا يمكن أن تعيشها بعض الخلايا العصبية. فإن خلاياك العصبية ترافقك طوال حياتك. ورغم ما تذكره دراسات حديثة من ظهور خلايا عصبية جديدة بعد المراهقة، إلا أن الحقيقة هي أن الخلايا العصبية التي تسمح لك بقراءة وفهم هذا النص الآن، هي نفسها التي ستفعل ذلك عندما تبلغ الستين، أو السبعين، أو المئة عام. إذن بعد أخذ كل تلك الأمور بعين الاعتبار، يبدو من المعقول أن نولي على الأقل نفس الاهتمام لتلك الخلايا التي سترافقنا طوال حياتنا مثل تلك التي يتم تجديدها بشكل دوري، وخاصة، نظرًا إلى، المهمة شديدة الأهمية التي يتم تكليفها بها، وهي الحفاظ على هويتك، وتنمية كل ما لديك من إمكانيات.

تعد الخلايا العصبية أكثر الخلايا مقاومة في جسمك. من المدهش حقيقة، أن باستطاعة هياكل مجهرية العيش حتى مئة عام، وبفضل تلك الديمومة، يمكنك الوعي بذاتك، والتعرف على نفسك سواء في صورة التقطت لك وأنت بعمر العامين، أو في صورة تم التقاطها لك في الأسبوع الماضي. فقد تم استبدال خلايا جسمك عندما كنت طفلًا، بخلايا جديدة. باستثناء الخلايا العصبية، والتي بفضلها، رغم ما طرأ على جسمك من تغيرات، إلا أنك تظل أنت. ورغم ذلك، تكمن هشاشة الخلايا العصبية في ديمومتها أيضًا. فبالرغم من مقاومتها الاستثنائية، إلا أن مرور الزمن يؤثر سلبيًا على

بنيتها ووظيفتها. وكما يعرف الجميع، تزداد احتمالية الإصابة بالخرف أو أي اضطراب عصبي آخر مع التقدم في العمر. ووفق الزيادة في متوسط عمر الإنسان، تشير الإحصائيات المتاحة لدينا اليوم، إلى أن قرابة 40٪ من البشر سوف يُصابون بنوع من أمراض الدماغ الخطيرة، إذا لم يتجنبوا حدوث ذلك. كما يمكن أيضًا للعناية الجيدة بالدماغ، بالإضافة إلى الوقاية من الاضطرابات العصبية، أن تزيد من سعادتك. وعليه فالعناية بدماغك أكثر أهمية بكثير من العناية ببشرتك. فإذا كانت البشرة المرطبة تمنحك الشعور بالثقة والجاذبية، فالدماغ السليم يمنحك الثقة، الذكاء، والذاكرة القوية، مما سترك لدى الآخرين انطباعًا أنك تتمتع بمستوى جيد من النشاط وحُسن التصرف.

إن محاضرة عن الصحة الدماغية، أمر مفيد للغاية. على مدى الأربع سنوات الماضية، تمكنت من رؤية تأثير ذلك على الذين يأتون للاستماع إلى المحاضرات، والندوات التي أعقدها حول العناية بالدماغ والذاكرة. لقد أمضيت عدة سنوات في تقديم محاضرات وندوات للمهنيين، ويجب القول إنني لم أحظ قط بجمهور متحمس مثل هؤلاء الأشخاص الذين يجلسون للاستماع إلى مضمون المحاضرة التي سأنقلها لك في هذا الكتاب. ربما يكون الجانب الأكثر إيجابية لنشر هذه المحاضرة هو تلقي الأخبار عن أشخاص قرروا المراهنة على الصحة الدماغية، يرسلني البعض قائلًا، بعد عدة سنوات من "الركود"، أنهم قد بدأوا خطة لممارسة تمارين القلب الوعائية. بينما قرر آخرون إدخال أطعمة الصحة الدماغية في نظامهم الغذائي. وهناك أشخاص قد أقلعوا عن التدخين، وآخرون قرروا التخلي عن التوتر، لا

يدهشني أن تتنوع ردود الأفعال، فلدينا جميعًا مجال كبير للمناورة لتحسين الطريقة التي نعتني بها بدماغنا.

سنراجع معًا النقاط الرئيسية التي يمكن أن تجعل عقلك متألقًا لفترة أطول، لكن قبل هذا، أود أن تأخذ دقيقة من وقتك لإجراء اختبار شديد القصر للعناية بالدماغ. إنه عبارة عن مجموعة من الأسئلة المبنية على أحدث الاكتشافات في مجال الصحة الدماغية، والتي أود أن تساعدك على إدراك مدى الرعاية التي تقدمها لدماغك اليوم.

اختبار قصير للصحة الدماغية..

مكتبة

t.me/soramnqraa

الدرجة:

صفر (0) تعني لا أتفق على الإطلاق

واحد (1) يعني أتفق إلى حد ما

اثنان (2) تعني أتفق إلى حد كبير

ثلاثة (3) تعني أتفق بشدة

3	2	1	0	أنا شغوف بالقراءة
3	2	1	0	عملي يجعلني في حركة دائمة
3	2	1	0	أنام على الأقل 8 ساعات يوميًا
3	2	1	0	أتناول السمك 3 مرات على الأقل أسبوعيًا
3		1	0	حياتي هادئة نوعًا ما
3	2	1	0	لدي عائلة أو صحبة
3	2	1	0	أشارك في أنشطة جديدة بسعادة

3	2	1	0	أدون يومياتي أو أدرب عقلي بالألغاز والأحجية
3	2	1	0	يقتضي عملي تعلم مهارات جديدة
3	2	1	0	أستيقظ عادةً نشطاً ومرتاحاً
3	2	1	0	أمارس الرياضة عادةً
3	2	1	0	أتناول الفواكه والخضراوات بكثرة
3	2	1	0	أقوم بالمشي لمسافات طويلة
3	2	1	0	أستمتع بحضور الدورات وتعلم أشياء جديدة
3	2	1	0	عادةً أتناول الوجبات الرئيسية في صحبة
3	2	1	0	حياتي هادئة وروتينية
3	2	1	0	لا أدخن حالياً
3	2	1	0	لم أدخن قط
3	2	1	0	أشرب قهوة لترين أو ثلاثة من المياه يومياً
3	2	1	0	أمارس التأمل، الصلاة، أو اليوجا
3	2	1	0	أستمتع بالهوايات التي تجعلني متحمساً ونشطاً
3	2	1	0	أعيش لحظات من الفرح يومياً، أو أقضي وقتاً طيباً في الغالب
3	2	1	0	أحافظ على وزن صحي

3	2	1	0	أتحدث العديد من اللغات، أو أعزف على آلة موسيقية
3	2	1	0	أتناول القليل من الطعام، عادةً ما أترك القليل في الطبق
3	2	1	0	أشارك في الكثير من المناسبات الاجتماعية والعائلية
3	2	1	0	غالبًا ما أنتبه إلى أنني محظوظ
3	2	1	0	حياتي نشيطة وملئية بالمسؤوليات
3	2	1	0	أعتبر نفسي شخصًا فضوليًا ومبدعًا
3	2	1	0	لا أحب اللحم كثيرًا
3	2	1	0	أرى أن لحياي معنى
3	2	1	0	لا أتناول المعجنات، الشوكولاتة، أو البطاطس المقلية
3	2	1	0	تلقيت تعليمًا جامعيًا
				إجمالي النقاط

أقل من 45 نقطة

مستوى صحة دماغك منخفض، دماغك معرض لشيخوخة مبكرة، وأكثر عرضة للأمراض، تذكر أن العناية بالدماغ يمكن أن تساعدك في حياتك اليومية، من خلال تحسين حالتك المزاجية وقدراتك العقلية. من الممكن أن تحقق التغييرات البسيطة فائدة كبيرة، شجع نفسك على الاعتناء بدماغك بجدية.

ما بين 45 و 65 نقطة

مستوى صحة دماغك متوسط. من الممكن أن يكون لديك عادات جيدة، لكن هناك جوانب أخرى تهملها، وهذا لا يساعد على حماية دماغك وتحسين أدائه، أتمنى أن تعرف في نهاية الكتاب نقاط ضعفك، وتقوم بإجراء تغييرات تساعدك في تحسين صحة دماغك.

ما بين 65 و 85 نقطة

مستوى صحة دماغك مناسب. لقد ساعدت بعض عاداتك في الحفاظ على شباب دماغك، وعلى اتقاد ذهنك. رغم ذلك، لا يزال أمامك مجال كبير للتحسين. كما ستكتشف، هناك العديد من الأشياء التي يمكنك فعلها ستساعدك على الحفاظ على هذا النسق الجيد لعدة سنوات.

ما بين 85 و 100

مستوى صحة دماغك جيد جدًا. في الفصول اللاحقة يمكنك قراءة السبب في أن العديد من الأشياء التي تفعلها يوميًا مفيدة لدماغك، وستجد مجالات أخرى للتحسين.

اكتشف دماغك..

"لا يمكن فك عقدة، دون معرفة كيف صنعت أولًا"

أرسطو

قبل أن نخوض في عالم العناية بالدماغ، أود ذكر بعض المعلومات عن الدماغ وكيفية عمله؛ لأنها ستساعدك على التعرف على نفسك بشكل أفضل، وتزيد من اهتمامك بالهدف الذي حددته مسبقًا، وهو أن ترغب في الاعتناء بدماغك بعد قراءة هذا الكتاب.

يزن دماغك قرابة كيلو ونصف، وهو ما يسمح لك بالبقاء على قيد الحياة، والحصول على ما تحتاجه من البيئة المحيطة بك، والتواصل مع الآخرين، والشعور بذاتك كما أنت. إنه، بلا شك، العضو الأبرز في عملية النمو. ولقد أكد (إسحاق أسيموف)، كاتب أدب الخيال العلمي الشهير، أن الدماغ هو أكثر الأشياء تعقيدًا في الكون. فإمكاناته لا محدودة، وهو قادر بطريقة مستقلة على إبداع أجمل الألحان، تصميم بناء رائع، أو قيادة أمة نحو الحرية. وعندما تم توظيفه في عمل جماعي كان قادرًا على بناء سور الصين العظيم، وإلغاء العبودية، وإرسال الإنسان إلى القمر.

يحتوي دماغك على مئة مليار خلية عصبية، أي ما يعادل عدد النجوم

في المجرة. وكما يميل الشجر إلى النمو حتى تغطيه الأوراق الكثيفة، أو كما ينمو حيوان الكنغر حتى يستطيع القفز عبر السهول الأسترالية. فمن المؤكد أن الغرض من كل خلية عصبية من المئة مليار خلية هو أن تغطي بحياة كاملة. فالنمو بشكل كامل هو فطرة لدى جميع الكائنات الحية. وانطلاقاً من هذا المبدأ، فذلك الحافز القوي الذي جعل الحوت ينمو إلى حجم هائل، هو نفسه ما دفعك في عامك الأول، إلى الوقوف واتخاذ خطواتك الأولى، ونطق كلماتك الأولى، حتى إتقانك للغة، وهو نفسه ما أثار فضولك للبحث لاكتشاف كيف يعمل العالم من حولك، وهو ما أشعرك بضرورة الحاجة إلى عقد روابط قوية مع الآخرين، وحفز شغفك في تكوين أسرة، جميعها مجرد أمثلة على هذا الميل نحو النمو الكامل. كذلك يثير هذا المبدأ الثابت في الطبيعة، وفي الحالة الإنسانية رغبتك في أن تصبح شخصاً أكثر اكتمالاً وسعادة كل يوم. فلا يستطيع دماغك التخلي عن هذا السعي بحثاً عن التكامل؛ لأن هذا يشكل جزءاً من جوهره.

برغم كل الجهود المبذولة في دراسة الدماغ البشري، إلا أننا لا نعرف سوى القليل جداً عن كيفية عمله بسبب تعقيدته الشديد، ولا يزال أمامنا الكثير لنستكشفه، يبدأ التعقيد من بنيته وأنظمتها المتعددة. تخيل أنك قمت بفتح غطاء محرك سيارتك. إذا كنت مثلي، فبالتأكيد لن تعرف حتى تميز جزء عن آخر. ولن ترغب في تخيل الوصلات، الدوائر، والآليات التي تختفي أسفل كل غطاء أو برغي. ورغم ذلك، فإن كل تلك المكونات ضرورية لبدء تشغيل السيارة، وانطلاقها، حتى تستجيب لأوامر السائق. لقد استشرت

أحد المرضى العاملين في مصنع للسيارات، وأخبرني أن تجميع المحرك يستغرق قرابة أسبوع. بينما يستغرق دماغك قرابة 23 عامًا "ليُبنى"، أي، أطول من المحرك قرابة 1200 مرة.

من بين تلك الأسابيع الـ 1200، يستغرق الأمر منا قرابة 38 أسبوعًا لتطوير الهياكل الأساسية للحياة في الدماغ. تلك التي تجعل قلبك ينبض، وتحرك جهازك الهضمي، وتسمح لك باستنشاق أنفاسك الأولى من الحياة خارج الرحم. توجد كل تلك الهياكل الضرورية لبقائك في أكثر المناطق عمقًا من دماغك، محمية من الصدمات والعدوى بما نسميه القشرة الدماغية، وهي الطبقة الخارجية من الدماغ، التي تسمح لك بالتفكير.

بعد عام من ولادتك، تكون قد طورت تلك المناطق من القشرة الدماغية (الجزء الخارجي من الدماغ) الذي يسمح لك بالرؤية، السمع، الشم، والشعور بالعالم بطريقة مشابهة جدًا لكيفية إدراكك اليوم. وبعدها بقليل تبدأ في المشي، وهو ما يسمح لك بفتح طريقك إلى عالم من الاكتشافات وتطوير جهازك الحركي، الذي يتوزع بين نصفي الدماغ، الجزء الأيسر يحرك يدك ورجلك اليمنى، والجزء المقابل من الدماغ يقوم بأداء عمل مماثل. وخلال خمس سنوات فقط (250 أسبوعًا)، يسيطر دماغك على هذا الجهاز الحركي. وخلال حياتك كلها تنمي مهاراتك الرياضية والجسدية، وتصبح قادرًا على قيادة دراجة نارية، أو تعلم الحياكة، القفز بالزانة، أو لعب الكرة الحديدية، لكن في عمر الخمس سنوات ستكون بالفعل قد طورت معظم قدرتك على التحكم الحركي لديك، الذي سيسمح لك بالركض، القفز،

التسلق، التحكم بالقلم، أو التقاط الأشياء بسرعة فائقة.

سيتم تخصيص الألف أسبوع المتبقية من التطور (قراءة 18 عامًا) تقريبًا وحصريًا للتطوير الفكري وبناء الهوية. خلال هذه الأعوام، سيقوم دماغك بتنمية الهياكل المخصصة لاكتساب المعرفة، وإتقان فن حل المشكلات والتواصل الاجتماعي (وهو تحد حقيقي بغض النظر عن نظرتك إليه) في الواقع، على الرغم من أن هناك لحظة تتوقف فيها عن "النمو"، إلا أن الدماغ البشري يستمر في التطور دائمًا، ويغير من اتصالاته العصبية، ويعيد هيكلكه بحيث يمكنك التكيف مع ما حولك من تغيرات بيئية، لتزداد قدرتك يوميًا بفاعلية على حل مشكلات الحياة.

يتوافق كل هذا التطور الجسدي والعقلي في الدماغ، بطريقة تجعل تشريحه انعكاسًا لوظائفه. مقسمًا إلى نصفين بواسطة أخدود كبير يمتد طوليًا، يبرز نصفان، لكل منهما وظائفه الخاصة. النصف الأيسر، مسئول بشكل أساسي عن المهام اللغوية، والقدرة على إيجاد الكلمات، تعلم اللغات، إجراء العمليات الحسابية، الاستنباط، وتطوير الأفكار من الذاكرة. إذا كنت محاميًا، كاتبًا، أو صحفيًا، فبال تأكيد، فإن هذا الجزء من دماغك هو المسيطر. إذا كنت تحب إجراء المحادثات، الأرقام، أو من السهل بالنسبة لك إقناع الآخرين، فبال تأكيد أيضًا نصف الدماغ الأيسر هو المهيمن. النصف الأيمن مسئول أكثر عن تفسير الصور، الخرائط، وتطوير الأفكار من خلال الخيال، ويتأثر بالعواطف. إذا كنت مهندسًا معماريًا، فإنك تتجه نحو مكان غير معروف مثل السمك في الماء، أما إذا كنت حدسيًا أو يسهل عليك فهم الموسيقى، أو

لديك روح الفنان، إذن فالنصف المهيمن هو الأيمن.

رغم أن المتعارف عليه أن المصطلح التقليدي "الدماغي" يُعرف، الشخص بأنه عاطفي ودقيق، إلا أننا قد اكتشفنا منذ عدة سنوات جانبًا جديدًا من الدماغ يبعدنا عن هذه الرؤية. فبعيدًا عن كونه ليس عضوًا "باردًا"، مثل الرتتين أو الكلى. فإن الدماغ عضو دافئ يشعر، يتفاعل، يتخذ القرارات بطريقة عاطفية أكثر منها عقلانية. إذا فكرت في الأمور المهمة حقًا في الحياة، مثل شريك الحياة، عملك، أو المكان الذي تعيش به، وكيفية تزيينه، ستدرك أنها قرارات عاطفية أكثر منها عقلانية. والحقيقة هي أن الجزء العاطفي من الدماغ يتخلل أي إدراك، أو ذاكرة، أو تحليل، أو قرار. في هذا السياق، لكلا النصفين شخصيتهما الخاصة، وصفاتها الخاصة. النصف الأيسر أكثر تحليلًا وعقلانية. فهو واقعي، استراتيجي، ويخطط أفعالك، وكل هذا لأنه يحب العادات والنظام. على النقيض، فإن النصف الأيمن حدسي، عاطفي، وخيالي. يتصرف بعفوية ويعطي قيمة للمشاعر أكثر من الأسباب. فيجعلك تضحك بشدة، كما يمكنه جعلك تشعر بالرمال تحت قدميك.

وإذا كان الفرق بين النصف الأيسر والنصف الأيمن مهمًا. فبنفس القدر فإن التفرقة بين الجزء العلوي والسفلي، والأمامي والخلفي كذلك. بشكل عام، فإن الجزء الخلفي مسئول في الأساس عن الشعور والإدراك. يقوم دماغك بمعالجة الإشارات الحسية اللمسية، والبصرية، والسمعية في جزء من دماغك يقع خلف أذنك. وعلى النقيض، فالجزء الأمامي من دماغك، هو المسئول عن الحركة. حركة جسمك بالكامل. بالإضافة إلى

اتخاذ القرارات والقدرة على الحركة أي القيام بنشاط معين. إنه المتحكم في حياتك، ويسمح لك بإصدار الأفعال مثل تحديد الأهداف، والتعبير عن ذاتك أمام الآخرين، كما تحب أن يروك. وتحديد نوعية الحياة التي تحب أن تعيشها، ومواجهة التحديات، أو تشجيع شخص يمر بمرحلة صعبة. فهذه المنطقة مسئولة عن الوظائف المعقدة، فالدماغ البشري يستغرق 23 عامًا حتى ينهي "بناء" ذلك الجزء الأمامي.

بعد 23 عامًا من التعلم، والتشكيل اليومي، يمكننا القول إن الشخص قد دخل مرحلة البلوغ، لكن الأمر يتطلب سنوات من التدريب حتى تتقن فن إدارة حياتك، وتقبل قدراتك، استغلال إمكانياتك، التواصل مع الآخرين، والتعرف على نفسك بشكل كامل، والتصالح مع عواطفك العميقة، وهي في الغالب، مراحل من التطور التي لا تزال تشرع فيها. في سعي دماغك لأن تكون شخصًا مكتملاً، يوجد بحث دائم عن معرفة الذات. بالإضافة إلى طرق لاكتشاف كيف يمكن أن تصبح أكثر سعادة.

تركز معظم المعرفة حول العالم، وكيفية تواصلك مع الآخرين، وكذلك سجلك الكامل من الخبرات والتجارب التي تسمح لك بمواجهة المشكلات القديمة بفاعلية كبيرة، والجديدة بثقة أكبر، في قشرة دماغك. القشرة هي الجزء الأكثر إنسانية في كل شخص؛ حيث يكمن الكثير من شخصيته، معارفه، وهويته. ولسوء الحظ، هي أيضًا التي تتعرض لأقسى الضربات في المعركة ضد الشيخوخة وأمراضها. فشل الذاكرة، تصلب التفكير، فقدان ردود الفعل، أو فقدان الحيوية وجميعها أعراض تدل على

أن القشرة الدماغية قد بدأت تشيخ، وهي سمات شائعة لاضطرابات مثل الاكتئاب، أو أمراض مثل الزهايمر.

لكن الدماغ أكثر بكثير من مجرد لعبة بناء معقدة، ولا تفسر الأجزاء المختلفة، والعلاقة بينها، بشكل كامل كيفية عمله. على أي حال، لدينا جميعًا رجال ونساء نفس بناء الدماغ، لكن طريقة أدائه شديدة الاختلاف، ويرجع هذا إلى أن كيمياء الدماغ تؤدي دورًا رئيسيًا في تطوره، وفي طريقة استجابته، ولها علاقة أيضًا بتفاعله مع العالم من حوله، تتحكم الناقلات العصبية، والهرمونات في عمل الدماغ بتلك الكيفية التي تجعلها قادرة على تحديد حياتنا بطريقة لا يمكن تصورها. لنأخذ كمثال الهرمونات الجنسية، صدق أم لا تصدق، يبدأ كل دماغ رحلته في الحياة كدماغ أنثوي، لا يوجد خلال الأسابيع الأولى من حياته، اختلاف بين دماغ الرجل ودماغ المرأة. حتى الأسبوع الثامن من الحمل؛ حيث تبدأ أولى الفروقات بين الجنسين على مستوى الدماغ عندما تبدأ الخصيتان الصغيرتان للجنين في إفراز هرمون التستوستيرون، وهو ما يلازمنا طوال الحياة.

قوة الهرمونات الجنسية كبيرة جدًا، لدرجة أنها تشكل حرفيًا أدمغة الرجال والنساء بطرق مختلفة. فلنبدأ بدماغ الأنثى، ليس بدافع التمييز الذكوري، بل لسبب بسيط وهو أن طريقة عمله أكثر تعقيدًا من الرجل. لدى الدماغ الأنثوي القدرة على ربط العالم الفكري، الاجتماعي، العاطفي، التأثيري بطريقة شبه تلقائية، مما يساعد النساء على ربط الأفكار ببعضها، تذكر الأحداث، والمشاعر، ليكن إدراكًا بالتفاصيل الصغيرة والبدئية

عند اتخاذ القرارات. إن النظر لهذه القدرة الهائلة على ربط العالم الداخلي بالخارجي، هو ما يجعلها أكثر حساسية وضعفًا من الناحية العاطفية. أما الدماغ الذكوري فأكثر بساطة في ميله لتقسيم المعلومات. على النقيض من الأنثى، يميل دماغ الذكر إلى معالجة المشكلات بطريقة منفصلة، وبمحاولة تنحية الأمور العاطفية عند اتخاذ القرارات.

من ناحية أخرى، فدماغ الأنثى أكثر تأهيلاً للحياة الاجتماعية. فتطورها اللغوي، وحاجتها إلى التواصل يفوق ما لدى الرجل. ومؤخرًا ذكرت باحثة مشهورة، أن متوسط الكلمات التي تنطقها المرأة العادية في اليوم قرابة 20000 كلمة، بينما يتحدث الرجل قرابة 7000 كلمة فقط. ورغم المبالغة في تلك الأرقام، إلا أنها تظهر أن النساء أكثر تواصلًا، ولديهن قدرة كبيرة على بناء الجمل، ونقل المعلومات بكفاءة أعلى، يعتقد علماء الأنثروبولوجيا أن تطور اللغة لدى النساء، قد تعزز بسبب عادات نمط حياتهن المتطورة وسط أسلافنا القدماء. فبينما كان الرجال يخرجون إلى الصيد، أو لقتال الأعداء، ظلت النساء في القرية للقيام بمهام أخرى مثل جمع المحصول، تربية الأطفال، وتعليمهم. مما أتاح لأدمغتهن تطوير مكون اجتماعي أكثر من الرجال، وهذا هو السبب في تذكر النساء جيدًا لأية محادثة، أو مناسبة اجتماعية عن الرجال. كما أن لديهن أيضًا ملكتين لا يمتلكهما الرجال؛ الأولى تميل المرأة إلى مشاركة ما تراه وتحسه من خلال الحديث. فيبدو الأمر للرجل، وكأنهن يقضين اليوم في التحدث عن أشياء غير مهمة. لكن هذه طريقتهم في معالجة وتخزين المعلومات. والثانية، لدى النساء قدرة كبيرة على حل

المشكلات عمومًا. عندما تواجه المرأة مشكلة، أو تشعر بالتوتر، فإنها تبحث على الفور عن الاستعانة بصحبة نساء أخريات لمساعدتها في حل المشكلة. على النقيض، عندما يتعرض الرجل للضغط فإنه يميل إلى الوحدة، ويبحث عن مكان هادئ للتفكير أو عدم التفكير، لكن بصفة عامة، يبحث عن العزلة. وغالبًا ما يبحث عن حل المشكلة أو الصراع من خلال العمل. يشعر الرجل بالراحة في العمل أكثر من التحدث، وتكون طريقته الطبيعية المعتادة لتهدئة قلقه هي التحرك، أو اتخاذ إجراءات لحل المشكلة، يبدو أن هذا هو إرثنا من سنوات الصيد. التي تلقى بها دماغنا تدريجيًا مكثفًا خلال التجول في الغابات بحثًا عن صيد في صمت تام حتى لا نخيف الفرائس المحتملة. على عكس النساء، لا يتذكر الرجال جيدًا المحادثات، لكن لدينا دماغًا مميزًا يتذكر الطرق، والأماكن يعود إلى ذاكرتنا البصرية، والمكانية التي كانت تسمح لنا بقراءة العلامات الموجودة في الغابة، والعثور على الطريق الصحيح دون ارتكاب أخطاء.

من الممكن وأنت تقرأ هذا أن تكون قد حصلت على فكرة ما عن سبب اختلافنا الشديد، والعلة وراء ذلك أنه أحيانًا يكون من الصعب على الرجال والنساء فهم بعضهم البعض. ببساطة، لأن أدمغتهم تعمل بطرق مختلفة مما يجعلنا شديدي الاختلاف عن بعضنا البعض. ورغم ذلك، فإن عقولنا مبرمجة لتكون معًا. بمعنى، من المدهش معرفة بعض الحقائق حول تأثير الهرمونات على سلوكياتنا الجنسية التكميلية أثناء التطور الجنسي. فبينما يولد هرمون الأستروجين في دماغ الأنثى الحاجة إلى العناية بالنفس، وجعل المرأة

جذابة من الناحية البصرية. يولد التستوستيرون في دماغ الرجل الحماس في البحث عن شريكه. فتشعر النساء بالانجذاب الشديد نحو الرجال المستقلين والانطوائين، بينما ينجذب الرجال إلى المميزات منهن.

سواء كنت أنثى أو ذكرًا، فإن دماغك عضو غامض، مذهل، ومعقد، لكن بعيدًا عن كونه جزءًا بسيطًا من جسمك، فإنه عضو، مثلك تمامًا، يستحق التقدير؛ لأنه صنع نفسه، ويسعى ويرغب في أن ينال الاعتراف بهذا الحب. بمعنى أنه قوي جدًا، وحساس، وعاطفي مثلك. فقد أمضيت حياتك بأكملها في تشكيل دماغ رائع يساعدك في التعرف على ذاتك، لتصبح أكثر سعادة؛ لهذا يستحق الأمر أن تعتني بثمرة كل تلك السنوات والجهد لتواصل الاستمتاع به طوال حياتك.

رحلة عبر عالم الصحة الدماغية.. "حتى أطول رحلة، تبدأ دائماً بخطوة"

لاوتسي

على الرغم من أن الشيخوخة ترتبط في ذهن العديد من الأشخاص، بتراجع القدرات الذهنية، إلا أن الدماغ الذي يشيخ بطريقة جيدة، يمكن أن يتألق بغض النظر عن طول العمر. بالأمس شاهدت على التلفاز كيف أصبح (بوب إدواردز) أكبر سائق معمر في العالم، بعد تجديد رخصته وهو في عمر 105 عامًا. ليس الأمر مجرد حب للقيادة، أو منح رخصة لهذا الرجل الإنجليزي المقيم بنيوزيلندا فقط. بل في استخدامه لهذه الرخصة على الأقل لثلاث مرات أسبوعيًا، لشراء احتياجاته من المتجر. من المدهش التفكير في أن المرة الأولى التي جلس بها خلف عجلة القيادة كانت عام 1922. ومع هذا، فالعالم مليء بأمثلة لأشخاص يعيشون حياة أطول وأفضل بفضل ما أولوه لأدمغتهم من عناية. سنستعرض بعضهم وأسرار صحة أدمغتهم المذهلة.

في (أوكتيناوا) تلك الجزيرة الصغيرة بجنوب اليابان يعيش السكان لفترة أطول بمتوسط عمر 85 عامًا. أي بزيادة تبلغ ثلاث سنوات عن

جيرانهم في الجزيرة الرئيسية. تعد (أوكيناوا) أكبر تجمع للمعمرين في العالم؛ حيث يتمتعون بصحة جيدة تثير الغيرة. يعيش المعمرون على هذه الجزيرة، حياة نشطة، يقومون بأداء الأعمال المنزلية، والزراعية، يركبون الدراجات، وبعضهم يمارس العلاقات الجنسية، لا يعيش سكان (أوكيناوا) لفترة أطول فقط، بل أنهم يتمتعون بقدرات ذهنية أفضل طوال حياتهم؛ حيث معدلات الخرف أو التدهور المعرفي المرتبط بالشيخوخة أقل بكثير مقارنةً بأماكن أخرى في العالم. وقد أصبح الجمع بين طول العمر وجودة الحالة الصحية لهؤلاء اليابانيين موضوعاً للعديد من الدراسات. وعلى الرغم من البحث الدءوب عن الجين المفسر لطول العمر، إلا أن المجتمع العلمي لم يتمكن من العثور على التركيبة الجينية التي تفسر هذا. ومن ناحية أخرى، تشير الأدلة العلمية إلى أن عادات وتقاليد هؤلاء السكان تجعلهم يقاومون الشيخوخة، والدليل على هذه النظريات، هو ما حدث عند انتقال مجموعة من سكان (أوكيناوا) إلى البرازيل لاستخراج المطاط خلال ثلاثينيات القرن الماضي. وقد غير هؤلاء المستوطنون نظامهم الغذائي من استهلاك الأسماك والخضراوات إلى استهلاك اللحوم. كما غيروا أنماط أخرى من حياتهم، وكانت النتيجة كارثية. لقد عاش أفراد تلك المجموعة الصغيرة 17 عامًا أقل من أقاربهم الذين لم يغادروا (أوكيناوا) أبدًا. مما اعتبره كثيرون دليلًا على التأثير القوي للبيئة المحيطة بنا على صحة دماغنا. حاليًا تتركز الجهود على اكتشاف خصائص نمط الحياة على تلك الجزيرة، وتأثيرها الفعّال والحاسم على صحتهم. منذ سبعينيات القرن العشرين، ركزت دراسة المعمرين في

(أوكيناوا) على هذا الهدف، وقد نحت الخرافات جانباً، فتوصلت إلى نتائج مثيرة للاهتمام، وكان أكثرها إثارةً للدهشة هو ما يتعلق بارتفاع مستوى الهرمونات الجنسية لدى الرجال والنساء على حد سواء. وحسب الباحثين الذين يدرسون هؤلاء السكان منذ أكثر من 30 عامًا، فإن سر الحياة الطويلة بشكل عام يكمن في الجمع بين التغذية السليمة، والحياة الهادئة، وروابط اجتماعية قوية إلى جانب نشاط بدني معتدل، وحياة روحانية مميزة.

ليست (أوكيناوا) المكان الوحيد الذي قام العلماء بدراسته لمقاومته لمرور الزمن. العجيب، أن الأماكن الأخرى التي ركز عليها العلماء هي جزر أَيْضًا. تتشارك مع سكان (أوكيناوا) في بعض العادات والتقاليد. في الجزيرة اليونانية (سيمي)، فاحتمالية بلوغ المئة عام قرابة ضعف احتمالية بلوغها في اليونان القارية؛ حيث يعيش سكانها في المتوسط ثلاث سنوات أطول. وفي الجزيرة الإيطالية (سردينيا) توجد عائلة (ميليس)، أكبر عائلة معمرة في العالم تتكون من تسعة أخوة، ومجموع أعمارهم معًا أكثر من 818 عامًا؛ حيث يؤكدون أن السر وراء طول أعمارهم هو اتباع نظام غذائي صحي يعتمد على الأطعمة الطازجة من ثمار حدائقهم، فضلًا عن الأسماك التي تشتهر بها المنطقة. إلى جانب العمل في الزراعة، التي يكرسون لها كل دقيقة من وقتهم. يرى العلماء أن سكان كلتا الجزيرتين يتشارك بعض السمات. مثل الروابط الأسرية، اعتماد النظام الغذائي المتوسطي، وتيرة الحياة الهادئة، الانخراط في الأعمال المنزلية والزراعية طوال حياتهم، واعتداد سكانهم بأنفسهم.

المدّش، أن أكثر ثلاث مناطق يتمتع سكانها بطول أعمارهم على هذا

الكوكب من الجزر. وأن الأربع عشرة من أصل خمس عشرة دولة ذات أعلى معدل لمتوسط العمر في العالم محاطة بالبحار. على الرغم من أن مؤشر ثراء أية دولة يرتبط ارتباطًا كبيرًا بمتوسط العمر المتوقع لسكانه (ويرجع ذلك بشكل رئيسي إلى الموارد الصحية). إلا أن هذه المجموعة المختارة لا تضم العديد من أغنى الدول في العالم. فدول مثل ألمانيا، النمسا، أو الولايات المتحدة تفسح المجال لصالح دول أكثر تواضعًا، لكن للبحر تأثيرًا كبيرًا في نظامها الغذائي ونمط الحياة التقليدية مثل اليونان، مالطا، أو إسبانيا، لكن الدولة الوحيدة غير الساحلية التي تظهر في هذه القائمة هي سويسرا. ربما تكون ليست أكثر من مصادفة. ففي النهاية، فإن 75٪ من الدول محاطة بالبحار، لكنني أحب عادةً ذكر تلك المعلومة؛ لأنها تساعدني بالفعل في توضيح أمر مهم. أثار سكان (أو كيناوا)، (سيمي)، و(سردينيا) انتباه الباحثين إلى تتبع فائدة تناول السمك على دماغ الإنسان، وهو أمر مشترك في النظام الغذائي للدول التي تطل على ساحل البحر المتوسط، واليابان. وأيضًا العديد من الدول المدرج سكانها في قائمة الدول الأطول عمرًا في العالم. حاليًا تعكف عدة فرق علمية على دراسة فائدة الأوميغا 3 (الموجودة بكميات كبيرة في السمك الأزرق) على شيخوخة الدماغ، والوقاية من أمراضها.

بعد تتبع تأثير استهلاك السمك الأزرق، لا بد لنا من وقفة للتعرف على شعب الإسكيمو الذي يعيش في منطقة الدائرة القطبية الشمالية الممتدة عبر ثلاث قارات، يشتهر سكانه بمقاومتهم الهائلة للسكتات القلبية، وتقريبًا لا يتم تسجيل حالات إصابة بأمراض الأوعية الدموية الدماغية بينهم،

يتضمن نشاطهم اليومي درجة عالية من تمارين القلب والأوعية الدموية؛ حيث يتطلب صيد الحيوانات البرية وصيد الأسماك في تلك المناطق جهدًا هائلًا لإنجازه. مثلما يفعل جيرانهم اليابانيون وسكان البحر المتوسط. بنظام غذائي غني بالسّمك الأزرق والمزيد من الأوميغا 3 التي توفرها طبقة الدهون.

بين البحر الأبيض المتوسط والمحيط الهادئ، نصل إلى الهند ثاني أكبر دولة مأهولة بالسكان في العالم، لعدة سنوات ساد الاعتقاد أن لدى سكانها مناعة معينة ضد ألزهايمر؛ لأن معدل الإصابة بهذا المرض كان أقل بكثير مما هو عليه في بقية أنحاء العالم. واليوم، مع توافر بيانات أكثر دقة، أصبحنا نعرف أن الفارق ليس كبيرًا كما كان يُعتقد، لكن في الواقع، فإن نسبة كبار السن المصابين بألزهايمر أقل مما هي عليه في الدول الغربية. وبعد عدة سنوات من الأبحاث، ظهر أن المسئول عن جعل سكان شبه الجزيرة الهندية أكثر مقاومة لمرض ألزهايمر هو أحد مكونات الكاري. رغم أن الكثيرين يعتقدون أن الكاري نوع من التوابل، لكنه في الحقيقة كلمة هندية تعني "صلصة"، وهي صلصة يتم إعدادها بالعديد من التوابل (بعض الأنواع من الكاري تحتوي على ما يصل إلى 20 نوعًا من التوابل). من وسط كل تلك الأنواع، ركز الباحثون اهتمامهم على الكركم، وهو نوع من التوابل صفراء اللون التي يتم استخراجها من نبات يحمل نفس الاسم، ويبدو قادرًا على تثبيط تراكم أحد البروتينات المرتبطة بمرض ألزهايمر، وهو بروتين بيتا أميلويد. ليس لدينا معلومات كافية حتى الآن، وبالطبع يبدو من الواضح

أن الكركم ليس الحل النهائي للتدهور المعرفي، لكن شركات الأدوية تجري بالفعل تجارب سريرية، وقد يكون مفتاحاً آخر في حل لغز مرض ألزهايمر.

في رحلة الحفاظ على الصحة الدماغية، علينا أن نتوقف في فرنسا؛ لأن نظامها الغذائي بالفعل يخفي بعض المفاتيح لما يجب، وأن تكون عليه التغذية الصحية للدماغ. ولأن أكبر معمرة على الأرض قد عاشت في هذه الدولة.

إن تحديد عمر الأشخاص ذوي الأعمار الطويلة بشكل استثنائي، ينطوي دائماً على تحدٍ متمثل في التأكد من تاريخ الميلاد. والذي قد يرجع إلى قرنين من الزمن (من القرن التاسع عشر إلى القرن الحادي والعشرين)، حينها لم يكن هناك توثيق لتواريخ المواليد في العديد من الدول؛ لهذا يظهر في أجزاء مختلفة من العالم من فترة لأخرى من يدعي أن جدهم أو جدتهم قد دخلت موسوعة جينيس مؤكدين على أنه أو أنها أكبر معمر على الأرض، لكن بدون توثيق محدد؛ لأن هذا ببساطة غير ممكن. ربما لهذا السبب عاش أكبر معمر في أحد البلدان الأوربية؛ حيث أصبح توثيق السجلات روتينياً في أواخر القرن التاسع عشر. تُوفيت (جين كليمنت) عن عمر يناهز 122. وُلدت في عام 1875 وتُوفيت في عام 1997. يبدو أنها قد تُوفيت منذ فترة قريبة نسبياً، لكن حتى أوضح لك مدى طول عمرها، فقد كانت (جين كليمنت) جدة بالفعل قبل ثلاثة عشر عاماً من بداية الحرب العالمية الثانية، وبسبب ثروة زوجها فقد عاشت دون أن تعمل وتفرغت لهواياتها، كما كانت امرأة رياضية، قارئة، ومنفتحة على التجارب الجديدة. ومن المحتمل أنها تمتعت بمباهج المطبخ الفرنسي، الشهير بالمزيج المتناقض بين العادات الصحية

للمغاية والضارة للمغاية، يصف العلماء هذه المفارقة في النظام الغذائي الفرنسي بأنه بالإضافة إلى العادات الجيدة المرتبطة بالنظام الغذائي الخاص بالبحر المتوسط، مثل استهلاك الخضراوات، البقوليات، وزيت الزيتون، وبشكل خاص جدًا الاستهلاك المعتدل للنبيد، فإن هناك أيضًا شغفًا زائدًا بالدهون الحيوانية. بمعنى، يعشق الفرنسيون الجبنة، كبد الأوز (الفوجرا)، لحم البط، كذلك إضافة القشدة في الكثير من وصفاتهم، لا غرابة أن أطباقهم لذيدة، لكن من الصعب تحقيق التوازن بين استهلاك الأطباق الصحية والأطباق غير الصحية. بشكل عام، يعاني الفرنسيون نسبيًا أقل من حالات النوبات القلبية والسكتات الدماغية، مما يوحي بأن الفوائد الصحية للنظام الغذائي تعوض عن التجاوزات.

على الجانب الآخر من الأطلسي، في الولايات المتحدة الأمريكية، تشارك مئات الراهبات من مختلف الجماعات في جميع الأنحاء في دراسة مثيرة للاهتمام حول الشيخوخة الدماغية، خلف جدران الأديرة العتيقة، تم العثور على معلومات مهمة حول كيفية الحفاظ على القدرات العقلية في مواجهة ألزهايمر وأنواع أخرى من الخرف المعرفي، تخضع هؤلاء الراهبات سنويًا إلى دراسة دقيقة لذاكرتهن حتى وفاتهن؛ حيث يتم إجراء تشريح للدماغ، كان الهدف من الدراسة المعروفة باسم "دراسة الراهبات"، هو تحديد المشاكل المرتبطة بالذاكرة التي يمكن أن تعمل كإشارات لاكتشاف مرض ألزهايمر وأمراض دماغية أخرى. المثير للاهتمام أن وجد الباحثون حالة راهبة تحدث ما كان لدينا من معرفة حول مرض ألزهايمر حتى ذلك الحين، تُوفت

الأخت (بيرناديت) بأزمة قلبية عن عمر يناهز 84 عامًا، توقع الجميع أن يجدوا دماغها في حالة سليمة تمامًا. بالنظر إلى أن نتائج اختبارات ذاكرتها كانت وعبر سنوات ممتازة، وقد عاشت حياة نشطة جدًا في الدير. بالرغم من ذلك، عند تحليل دماغها، وجدوا إشارات تدل على أنها كانت تعاني حالة متوسطة من ألزهايمر. الغريب أنه في كل الأحوال، كان يجب أن تؤدي درجة التأثير بالمرض والتي ظهرت في دماغها إلى مشاكل كبيرة بالذاكرة. ومع ذلك لم يحدث. وقد أكد هذا الاكتشاف ما اشتبه به الباحثون لعدة سنوات وهو: أن الدماغ المثقف أكثر مقاومة للإصابة الدماغية، وأمراضها. أكملت الأخت (بيرناديت) دراستها الجامعية، سافرت في بعثات إلى دول بمختلف أنحاء العالم، كانت تتحدث عدة لغات، تحب القراءة، عملت كمدرسة في سنواتها الأخيرة بأحد المعاهد، وكانت مشغولة بتنظيم الأنشطة المنزلية للمجتمع. وعليه، وفقًا لجميع الباحثين، فقد منحها نمط حياتها مخزونًا معرفيًا كبيرًا، وهو مصطلح يشير إلى مقاومة كبيرة للتدهور العقلي الناجم عن التعرض إلى مستوى عالٍ من اكتساب المعرفة. بمعنى، يبدو من الواضح في هذه الدراسة، ودراسات أخرى أن العقول الأكثر ثقافة تكون أكثر مقاومة للخرف.

على بعد عدة كيلومترات قليلة من تلك التجمعات، يقع مستشفى (جونز هوبكنز)؛ حيث تلقيت تدريبًا كمختص في علم النفس العصبي، وهو أحد أعظم المراكز على مستوى العالم في دراسة الأمراض العصبية. عندما كنت أقوم بالتدريب في هذا المستشفى، شاركت في واحدة من أكثر الدراسات الرائدة في ذلك الوقت حول مرض ألزهايمر، كان هدف تلك الدراسة هو

اكتشاف الجينات التي تحدد عمر ظهور مرض ألزهايمر. حينها، كنا نعرف الكثير من الجينات المرتبطة بمرض ألزهايمر، وكان معظم الباحثين مقتنعين بأنه بمجرد أن يتم تسلسل الجينوم البشري بالكامل ستمكن من أن نعرف بالتفصيل من سيُصاب بالمرض. وفي أية مرحلة ستظهر الأعراض. وكم من الوقت سيعيش. مع ذلك، فقد أثبت مرور الوقت أن افتراضاتنا كانت خاطئة، فقد ثبت أن علم الوراثة مجرد جزء صغير من لغز الاضطرابات العصبية، والدليل على ذلك نتائج الدراسات التي أجريت على التوائم. لقد أظهرت هذه الدراسات أنه في بعض الحالات، يُصاب أحد التوأمين بـألزهايمر، لكن يظل الآخر متمتعًا بصحة جيدة طوال حياته. إننا نتحدث عن التوأم المتماثل؛ حيث لا يوجد بينهما أي اختلاف في الجينات بين الأول والثاني. وبالمثل، عرفنا أيضًا أنه في حالة إذا أصيب الأخوان بالمرض، فمن المعتاد أن يكون هناك اختلاف في توقيت الظهور يتراوح ما بين سنة إلى عشر سنوات. فقد يظهر المرض في أحد الأخوين بعمر 70، بينما قد لا يظهر على توأمه أي أعراض حتى عمر الثمانين.

وحتى تتم توعية الناس بالدور المحدود الذي تؤديه الجينات في شيخوخة الدماغ، عادةً ما أذكر لهم هذا التشبيه. فلنفترض أن جارك قد قام بشراء سيارة فاخرة تم طلاؤها بأفضل الدهانات المتاحة في الأسواق. ومع ذلك، فإن جارك رجل مهمل، ولا يهتم بالأشياء، لا يغسل السيارة إلا مرة أو مرتين في العام، ويتركها مركونة في الشارع ليل نهار، فتعرض لأشعة الشمس طوال النهار، ولبرودة الحرارة أثناء الليل. وإذا حدث

وتركها يومًا تحت شجرة. فستغرقها العصفير بفضلاتها، وهو أمر لا يهتم له كثيرًا. على الجانب الآخر، أنت إنسان شديد الحرص، لديك إحدى تلك السيارات الفولكس فاجن الثمينة من أيام الدراسة. وقد تم طلاؤها بطلاء عادي، لكن على العكس من جارك، فأنت تعتني بها، تبقّيها ليلاً في جراج محمية من البرودة وأشعة الشمس، تقوم بغسلها كل 15 يومًا بالصابون، ولا تنسى أبدًا تلميعها، وتتجنب ركنها أسفل الأشجار المليئة بالعصفير؛ لأنك تعرف التآكل الذي يمكن أن تحدثه فضلاتها، وتقوم بإصلاح أي خدش بمجرد أن يتوافر لديك الوقت، حتى تمنع الصدأ من إتلاف المعدن وتدمير الطلاء. السؤال الذي أطرحه عادةً بسيط للغاية: بعد 60 عامًا. تعتقد أي من السيارتين ستكون في حال أفضل؟ بالتأكيد، لقد فكرت كما يفعل الجميع، أن السيارة الفاجن تبدو أفضل، يحدث نفس الشيء مع الحينات كما في الطلاء، يولد كل منا بطلاء مصنع، وهو حيناتنا. بعضها أكثر مقاومة لمرور الزمن. للأوكسدة. وللضغط. أو للإهمال، لكن بغض النظر عن الحينات التي تمتلكها، تعتمد صحة دماغك بشكل كبير على ما أوليته له من رعاية، أشاهد هذا يوميًا في عملي، يتم محاصرة الحينات الجيدة وهزيمتها بسهولة بسبب التدخين، الكوليسترول، أو التوتر. بما في ذلك الأمراض التي تحتوي على مكون وراثي مرتفع مثل مرض ألزهايمر، يجد الباحثون في كل مرة دلائل أكثر على أن الرعاية التي توليها طوال حياتك إلى خلاياك العصبية يمكن أن تكون حاسمة.

سننهي رحلتنا في أوروبا القديمة. وإذا سألنا أكبر الخبراء في العالم عن

مرض ألزهايمر فسيستفقد معظمهم على أن دور كل واحد من تلك المكونات في الوقاية من هذا المرض لا يزال طور الاستكشاف حتى الآن. بالتأكيد، رغم وجود دراسات تظهر فوائد الأوميجا 3، إلا أن هناك دراسات أخرى تستبعدوها. وبالمثل الكركم، ممارسة الرياضة، أو تقريباً أي مكون آخر عن الصحة الدماغية نرغب في تحليله. من المحتمل جداً، أن يكون تأثير كل مكون من تلك المكونات ضئيلاً للغاية لتقديم معلومات قيمة؛ ولهذا السبب تحديداً، درست مبادرة أوروبية للوقاية من مرض ألزهايمر، تضم فرق بحث من هولندا، السويد، فنلندا، وفرنسا، جميع هذه العوامل مجتمعة، كان هدف الباحثين هو الكشف عما إذا كان، إلى جانب التأثير الفردي للتغذية أو أي عامل آخر، نمط الحياة مفيداً لتعزيز صحة الدماغ بشكل عام، وفي الوقاية من مرض ألزهايمر، وأنواع أخرى من الاضطرابات التنكسية العصبية. وقد جاءت نتائج هذه الأبحاث مشجعة للغاية وباعثة للأمل؛ حيث أخفق الآخرون. فقد عرفنا بفضل تلك الدراسات أن اتباع نمط حياة صحي للدماغ يمكن أن يكون شديد الفاعلية في تأخير الشيخوخة الدماغية، والوقاية من بعض أمراضها، وتأخير ظهور وتطور البعض الآخر. كما ركزت بعض المعلومات التي قدمتها الأبحاث، على أن نمط حياة صحي للدماغ مفيد للغاية حتى أنها تدعي أنه يمكن الوقاية من أكثر من 3 ملايين حالة من مرض ألزهايمر في العالم عن طريق الحد من ممارسات معينة مثل التدخين، سوء التغذية، والكسل. ومن المثير للاهتمام، أن وجدت العديد من الدراسات أن تلك المجتمعات الأكثر مقاومة للأمراض العصبية مثل سكان

أوكيناوا، الرهبان البوذيين، أو السكان الأصليين في شبه جزيرة نيكويا في كوستاريكا، يتدرجون أيضًا ضمن تصنيف أكثر سكان الأرض سعادة. رغم أننا لا نزال لا نستطيع تحديد المكون الحاسم أو المعيار المحدد لكل منها بدقة تامة. إلا أن معظم العلماء يتفقون على أن العادات، ونمط الحياة يمكن أن يمنعوا الأمراض العصبية، وأن الصحة الدماغية يمكن تعزيزها.

مفاتيح الصحة الدماغية..

"ليس هناك دليل أفضل على الذكاء

من امتلاك القدرة على التكيف مع التغيير".

ستيفين هوكينج

يعد مجال الصحة الدماغية تخصصًا جديدًا، حتى أنني لا أرغب في الاقتناع بأنه تخصص فاطباء الأعصاب، الأطباء النفسيون، وعلماء النفس يدرسون كيفية علاج أمراض الدماغ منذ عقود. فضلًا، عن الاهتمام المتزايد بالوقاية من هذه الاضطرابات خلال تلك السنوات. وما تم اكتشافه في السنوات الأخيرة هو ترجمة لكل تلك المعرفة المتعلقة بالوقاية في مفهوم صحة الدماغ باعتبارها مجموعة من العادات وأنماط الحياة التي يمكنها منع الأمراض والاضطرابات الدماغية، وتتمثل مبادئ الصحة الدماغية الأساسية في، (1) تقليل عوامل الخطر الشائعة في مرض ألزهايمر، الجلطة الدماغية، والاضطرابات العصبية الأخرى التي يمكنها أن تسبب أو تعجل بظهور وتطور هذه الاضطرابات. (2) تعزيز تلك العوامل الوقائية التي أثبتت فاعليتها في منع أو تأخير ظهور هذه الاضطرابات، بالإضافة إلى، التدهور العقلي المرتبط بهذه الأمراض، وشيخوخة الدماغ نفسها.

حتى اليوم، هناك من يشككون في مفهوم الصحة الدماغية، لكن لحسن الحظ، الأكثرية متحمسون للإمكانات التي يقدمها نقل مفهوم شديد المنطقية والبساطة، وللفكرة البسيطة التي تنادي بإمكانية الاعتناء بالدماغ، وبالطريقة التي يشيخ بها من خلال اتباع عادات حياتية متوازنة وصحية؛ لذا دفعني فضولي بهذا المجال إلى البحث حتى عثرت على الكثير جدًا من الأبحاث التي تناولت جوانب مختلفة عن صحة الدماغ. حتى أضحي الانتهاء من الكتاب أمرًا صعبًا. فبالفعل تظهر كل شهر أدلة جديدة ومهمة. وبعد مطالعة مئات المقالات العلمية حول عوامل الخطر، والممارسات الوقائية لأنواع مختلفة من الاضطرابات العقلية. فضلًا عن الأبحاث حول تأثير أنماط حياتية معينة على القدرات العقلية، والصحة النفسية، أدركت أن هذه المجالات الثلاثة كانت مرتبطة ارتباطًا وثيقًا. على الأقل، في بعض الخصائص المشتركة. ومع كل هذه المعلومات، وبالتركيز على النقاط المشتركة، قمت بتطوير نموذج لصحة الدماغ يتضمن 6 مجالات رئيسية، أثبت كل مجال منها تأثيرًا مفيدًا في الوقاية من الاضطرابات الدماغية، أو التدهور المعرفي المرتبط بالشيخوخة. فضلًا عن تأثيرات مهمة على الحالة المزاجية، والقدرات العقلية وهي:

- المخزون المعرفي.

- النشاط البدني.

- التغذية.

- النوم.

- إدارة المشاعر.

- العلاقات الاجتماعية.

كنت أود ترتيب المجالات الرئيسية حسب أهميتها، لكن الحقيقة، وكما سيظهر، فإن أهمية كل منها لصحة الدماغ تعتمد بشكل أكبر على مدى الاهتمام الذي توليه لها عن أي شيء آخر، كما سنرى لاحقاً، فمثلاً بالنسبة للشخص الذي يعيش بمفرده، فإن اهتمامه الأول ينصب على الاهتمام بعلاقاته الاجتماعية. كما أن الشخص الذي يعاني زيادة الوزن، يولي اهتماماً كبيراً بالتغذية، أو النشاط البدني وهكذا.

سنتناول معاً المجالات الستة الرئيسية في العناية بالدماغ، على مدار 7 فصول (وقد قسمت فصل إدارة المشاعر إلى فصلين). أنا على ثقة من أنه يمكنك في كل واحد منهم استخراج تطبيقات عملية تمكنك من تعزيز صحتك الدماغية بسهولة.

زيادة مخزونك المعرفي..

"ليس لدي أية موهبة خاصة. أنا فقط فضولي بشدة"

ألبرت أينشتاين

إذا كانت هناك استراتيجية يمكنها مساعدتك على إنشاء حاجز حقيقي أمام الشيخوخة الدماغية وأمراضها، فهي زيادة مخزونك المعرفي. لكن، ما المخزون المعرفي حقاً؟ يمكن تعريف المخزون المعرفي على أنه عامل حماية عصبية يسمح للدماغ بأن يشيخ بشكل أفضل، وتأخير ظهور الأمراض الدماغية، أو جعلها تتقدم في العمر بشكل أبطأ. ورغم أننا حتى الآن لا نفهم بشكل كامل كيف يتكون، أو أفضل طريقة لقياسه، لكن تأثيره الوقائي على الدماغ لا يمكن إنكاره.

نشأ مصطلح "المخزون المعرفي" من ملاحظة أشخاص تعرضوا أثناء ممارسة الرياضة إلى إصابات دماغية. وفي حين عانى بعض الرياضيين مشاكل حادة في الذاكرة أثر تعرضهم إلى 3 أو 4 ارتجاجات، بدا آخرون أكثر مقاومة لنفس العدد من الصدمات. وبعد إخضاع كليهما للدراسة، تبين لعلماء النفس الرياضي أن من واصل تعليمه الدراسي من الرياضيين، أو من ببساطة أظهر درجة أعلى من الذكاء في اختبارات الكفاءة الأكاديمية، يتمتع

بدرجة معينة من الحماية ضد الإصابات العصبية. وبينما عانى أقرانهم فقدان الذاكرة، ومن متلازمات نفسية وعصبية أخرى، لم يعان هؤلاء الرياضيون من أي نوع من الاضطرابات العقلية، دفعت هذه الملاحظات العلماء إلى صياغة مصطلح المخزون المعرفي لوصف هذه المرونة التي يتمتع بها الدماغ في مواجهة مشاكل معرفية ثانوية ناتجة عن التدهور الدماغي، وتم توثيق القدرة الوقائية التي يوفرها المخزون المعرفي جيدًا. وقد تمت ملاحظة هذا في أشخاص مصابين بأورام المخ، السكتات الدماغية، أو الأمراض التنكسية العصبية.

يكمُن الأساس البيولوجي للمخزون المعرفي في قدرة الدماغ على إنشاء اتصالات جديدة بين خلاياه العصبية. في الحقيقة، المخزون المعرفي لا يتطور، بل حرفيًا، يتم بناؤه. في كل مرة يتعلم بها الشخص شيئًا جديدًا، سواء أكان كلمة جديدة من لغة أخرى، أو طريقًا مختصرًا للوصول إلى مطعمه المفضل، أو طعام فاكهة لم يجربها من قبل، أو ببساطة اسم زميل جديد بالعمل، فإنه ينشأ روابط عصبية جديدة، أو بمعنى آخر، نقاط اشتباك عصبية جديدة، نعرف أن الأشخاص الذين يسافرون كثيرًا، أو يتحدثون بعدة لغات، ومن تلقوا مستوى تعليميًا عاليًا، أو من يمارسون الهوايات، لديهم عدد أكبر من الوصلات الدماغية. على سبيل المثال إذا قرأت هذا الصباح خبرًا في جريدة، أو تعرفت على شخص جديد، أو ببساطة تعلمت شيئًا عن الدماغ بقراءتك لهذا الكتاب، يمكنني أن أؤكد لك أنك قد أضفت عدة آلاف من المشابك العصبية إلى ما ما كان لديك بالأمس قبل النوم. لكل واحدة من تلك

المشابك الجديدة التي تتكون في كل مرة تتعلم بها شيئًا جديدًا وزنًا صغيرًا يشغل مساحة في دماغك؛ لهذا، فإن عبارة "العلم لا يشغل حيزًا"، هي عبارة غير دقيقة. حتى وإن كنا نتحدث عن أرقام مجهرية، إلا أن مجموع كل التعلم الذي تقوم به طوال حياتك يمثل جزءًا كبيرًا من حجم دماغك، وهناك اختلاف واضح بين وزن الدماغ لدى الأشخاص المثقفين وغير المثقفين.

المخزون المعرفي والحماية الذهنية

مثلما يمكن أن تساعدك مدخراتك البنكية في مواجهة انخفاض الدخل، فإن مخزونًا جيدًا من المعارف المتراكمة في عقلك يمكن أن يساعدك على مقاومة بعض الأمراض مثل مرض ألزهايمر لفترة أطول. قد يفاجئك قراءة مثل هذه المصطلحات المادية، لكن الحقيقة أن دماغك يعمل مثل احتياطي بنكي، يراكم المعارف في شكل وصلات عصبية جديدة. كما شاهدنا، فكل ما تتعلمه (سواء أكان اسم شارع جديد، وصفة طبخ جديدة، أو رؤية وجه شخص جديد) يُترجم في الدماغ إلى مئات الوصلات العصبية الجديدة التي تسمح لك بتذكر هذه التجربة الجديدة ودمجها في حياتك، يشكل مجموع الوصلات التي ستتطور على مدار حياتك ما نعرفه باسم المخزون المعرفي.

لدينا جميعًا مخزون معرفي، لكن، مثلما يحدث مع التعاملات المالية، فإن البعض أكثر ثراءً من الآخر، أتذكر الأخت بيرناديت؟ لقد حدثت عنها في الفصل الذي استعرضنا به معًا عالم صحة الدماغ، كانت تتحدث عدة لغات، وعملت طوال حياتها كمعلمة في المعاهد، اهتمت بكتابة يومياتها، حصلت على تعليم جامعي، كانت تسافر كثيرًا، وحافظت على حياة نشطة

فكريًا بعد تقاعدها. عن طريق كثرة القراءة، وانشغالها بتنظيم مجملتها الديني. عندما تُوفت دون أي أعراض لمعاناة تدل على مشاكل في الذاكرة، اكتشف الباحثون صفائح مميزة لمرض ألزهايمر في دماغها. من الواضح، أن عقلها قد استطاع الصمود أمام هجمة المرض خلال بضع سنوات دون ظهور أعراض. وكما حدث مع الأخت (بيرناديت)، توجد حالات معروفة جدًا، من بينهم سياسيون، رياضيون، وكُتّاب أظهروا مقاومة مذهلة أمام المرض. أحد الأمثلة البارزة (رونالد ريجان)، الذي شغل منصب رئيس الولايات المتحدة عندما بدأ مرض ألزهايمر بالفعل في التسبب في مشاكل إدراكية. وفي إسبانيا (باسكوال ماراجال)، الذي تم تشخيص إصابته أيضًا بنفس المرض، وقد تمكن من الاستمرار في منصب رئيس حكومة كتالونيا، وترأس المؤسسة التي تحمل اسمه لعدة سنوات. في كلتا الحالتين، حقيقة كونها على مستوى عالٍ جدًا من الثقافة (وحقيقة امتلاكها لفريق من المحترفين، وأسر داعمة بشدة) قد سمح لهما بالقيام بمهام وظيفتهما، ومقاومة المرض بطريقة استثنائية.

واليوم، بعد عدة عقود من بدء إجراء الدراسات الأولى حول المخزون المعرفي مع لاعبي كرة القدم الأمريكيين، اتضح أن للمخزون المعرفي دورًا في حماية دماغ بعض منهم. على الرغم من أن التعرض المتكرر للصدمات يزيد من قابلية ضعف الدماغ الطبيعي من الإصابة بالخرف في سن الشيخوخة. كما أن العديد من لاعبي هذه الرياضة يعانون اضطرابات تنكسية عصبية مثل ألزهايمر، أو الباركنسون، وقد وجد الباحثون أن هذا الميل لا يصل إلى

نفس الدرجة بالنسبة للرياضيين الحاصلين على مستوى تعليمي أعلى. بعبارة أخرى، من اعتنى من هؤلاء الرياضيين بعقله بشكل أكبر، كان أقل عرضة للإصابة بشيخوخة الدماغ وأمراضها.

قرأت مؤخرًا دراسة تؤكد على أن زيادة المخزون المعرفي بنسبة 5٪ من الممكن أن يقلل خطر الإصابة بمرض ألزهايمر بنسبة 30٪. إنها معلومة مبشرة حقًا، أليس كذلك؟ وبأسلوب غير دقيق فقد قرأت أن لاعبي الشطرنج محصنون ضد هذا المرض، أو أن عدد الموسيقيين الذين يعانون مرض ألزهايمر يعادل تقريبًا نصف عدد العاملين بمهن أخرى. ربما هناك مبالغة في تلك البيانات، لكن المؤشرات تدل على أن الأشخاص الذين يكرسون حياتهم لممارسة هذه الأنشطة لديهم درجة تحصين أعلى. الحقيقة أننا لا نعرف حتى الآن عما إذا كان بمقدور المخزون المعرفي منع الأمراض التنكسية العصبية مثل مرض ألزهايمر تمامًا، ولكن وجهة نظري الشخصية أنه لا يفعل هذا. كما أوضح الإجماع العلمي، إن الاحتياطي المعرفي لا يمكنه منع المرض، رغم أنه بالفعل يستطيع المساعدة في تأخير ظهوره، وتخفيف أعراضه وإبطاء تقدمه.

قد يبدو هذا أمرًا بسيطًا، لكن تأخير، وإبطاء، وتخفيف أعراض مرض مثل ألزهايمر يمكن أن يكون مهمًا جدًا. من خلال عملنا في المجال الطبي نلاحظ التأثيرات الوقائية للمخزون المعرفي في ممارستنا اليومية. ومن جانبي، عرفت العديد من المرضى ممن عانوا إصابات دماغية من جميع الأنواع، وبينما عانى بعضهم حالة سيئة جدًا، استطاع آخرون التعافي وعيش حياة طبيعية

نسبيًا. وإذا كان نوع الإصابة أو شدتها يحددان التوقعات، إلا أنه عندما نجد أنفسنا أمام شخصين بإصابات متشابهة تقريبًا، فإن ما يحدد في العديد من الحالات الفرق بين التعافي الجيد وآخر أضعف نوعًا ما، عادةً ما يكون درجة المخزون المعرفي. على سبيل المثال، عادةً ما تقدم الإصابات في المناطق الدماغية المرتبطة باللغة هامشًا صغيرًا من التعافي، وفي غالبية الحالات يعاني المريض فقدان القدرة الكاملة على الكلام. ورغم ذلك، أتذكر عدة حالات فاق فيها التعافي جميع التوقعات.

كان أبطال تلك الحالات الذين تمكنوا من التعافي بشكل جيد عكس كل التوقعات، معلمو الأدب، وعلماء اللغة، والصحفيون. وبنفس الكيفية، التي استطاعت بها الأخت (بيرناديت) مقاومة الهجمة الشرسة للزهايمر لعدة سنوات. استفاد هؤلاء المرضى من مخزونهم المعرفي للتعافي من الإصابات الدماغية الشديدة. ومثلهم جميعًا، فبإمكانك أنت أيضًا توسيع شبكتك من نقاط الاشتباك العصبي الخاصة بك، وتقوية جدار مخزونك المعرفي. وهناك أيضًا فكرة محفزة أخرى، حتى وإن كانت موارد الكوكب المادية والاقتصادية محدودة، وليس باستطاعة كل دول العالم أن تثرى، إلا أن هناك حرية في تداول المعلومات والطريق إلى الثراء المعرفي خاليًا من العوائق. في عصر المعلومات يصبح من السهل جدًا الوصول إلى المعلومة المغذية للعقل، يكفي أن تمتلك بطاقة مكتبة أو أن تتصل بالإنترنت للقراءة أو حتى الاستماع مباشرة لكبار المفكرين في جميع العصور. بمعنى، أنه مع الوقت والدافع المطلوب تستطيع أن تكون (روكفلر) القادم للمخزون المعرفي.

يسألني الكثيرون عن كيفية تدريب العقل ومنع فقدان الذاكرة. والإجابة، بسيطة نسبيًا وفي متناول الجميع. بعيدًا عن قضاء أوقات طويلة في حل الألعاب الذهنية وحل السودوكو، فإن الطريقة الأكثر فاعلية لتنمية العقل وبناء الحصيلة المعرفية، هي الحفاظ على العقل نشطًا بممارسة الأنشطة اليومية وتعلم أشياء جديدة. غالبًا ما يشعر الناس بخيبة الأمل عندما أخبرهم بأن هذا النوع من التدريب الموجود في الألغاز أو ألعاب الكمبيوتر ضعيف التأثير في تدريب العقل وتقوية المخزون المعرفي. الحقيقة، رغم الترويج للعديد من تلك الألعاب على أنها تؤدي دورًا في حماية الدماغ، إلا أن درجة تحفيزها محدودة للغاية، كما أننا نجهل التأثير الذي يمكن أن تحدثه على المدى البعيد، تشير بعض الدراسات المحايدة إلى أن أداء الكثير من تلك التدريبات خلال سنوات يمكن أن يوفر فائدة بسيطة. رغم ذلك، لا بد وأن أؤكد أن أكبر الدلائل العلمية تم العثور عليها في الأنشطة التقليدية مثل ممارسة هواية، التواصل اجتماعيًا، تعلم مهارات جديدة، أو القراءة، أظهرت دراسة حديثة كيف أن الأشخاص الذين يمارسون المزيد من الأنشطة التحفيزية في حياتهم اليومية، لديهم عدد أقل من لويحات بيتا أميلويد (ترسبات من البروتين التي تظهر في مرض ألزهايمر) في سن الشيخوخة، في الواقع، تشير العديد من الدراسات إلى أن هذا التأثير يزداد إلى حد ما في تلك الأنشطة التي تحفز العقل، وتساعد على بناء مخزون معرفي تكون أكثر انتظامًا وفي وقت مبكر. مما يعني ببساطة أن الجدية في تحفيز عقلك في سن الثلاثين أو في عمر الأربعين ستمنحك مستوى أعلى من الحماية مقارنةً بالبداية في سن الستين.

تتفق النظريات المعرفية على أن أفضل طريقة لبناء المخزون المعرفي هي تعريض الدماغ إلى مواقف جديدة ومعقدة نسبيًا. حتى أن كثيرًا من مروجي هذه النظرية يعتبرون هذا المبدأ كالركيزة الأساسية للصحة العقلية. لقد قرأت كتبًا مخصصة بالكامل لشرح كيفية تحويل كل موقف حياتي يومي إلى تجربة جديدة، بدءًا من الذهاب إلى العمل يوميًا عبر طريق مختلف، حتى إعادة ترتيب مكتبك مرة أسبوعيًا.

رغم أنني أعتقد أن الدماغ سيجد هذه الطرق قليلة الكفاءة وسخيفة، لكن الحقيقة أن القاعدة النظرية حول ما تستند إليه ذات مغزى كبير. هناك ثلاثة مبادئ اعتبرها مهمة لإنشاء مخزون معرفي من خلال التعلم، يأتي في المقدمة، جِدّة ما نتعلمه أمر شديد الأهمية؛ لأنها تجبر دماغك على إنشاء روابط جديدة تسمح باستيعاب تلك المفاهيم الجديدة. في هذا السياق، كلما زادت جِدّة ما نتعلمه، كان أفضل. مثل تغيير خبزك المفضل بآخر من نفس المخبز لا يعني تجديدًا كبيرًا في حياتك، لكن، تعلم كيفية صنع الخبز في منزلك يمكن أن يكون نشاطًا جديدًا أكثر بكثير. فسوف تتعلم عيناك، يدك، ولسانك كميات كل مكون، وتستكشف ملمس العجين، وتذوق طعم الخبز المخبوز طازجًا بيدك. ثانيًا، وجود أهمية أو معنى لحياتك. أن يكون ما نتعلمه مهمًا بالنسبة لك (إما لأنك تستطيع تطبيقه في حياتك يومًا بعد يوم، وإما لأنه يثير اهتمامك). فهذا يضمن أن تتذكره جيدًا، وأنه سيصبح جزءًا من شبكتك العصبية الدائمة. حتى تستطيع تذكر هذه النقطة الثانية، أو ما

يرتبط بتلك الشبكة العصبية. سأعطيك مثالاً يمكنك ربطه بحياتك: كأن تجد صعوبة في تعلم قائمة أسماء الملوك القوطيين، أو التصريفات اللاتينية، ويصعب عليك تذكرهم، والسبب ببساطة أنها لا تعني شيئاً بالنسبة لك، ولا تثير اهتمامك. في الوقت الذي يسهل عليك تذكر وصفة طعامك المفضل، أو تشكيل فريق كرة القدم المفضل لديك، بل وتعلق بذاكرتك بطريقة فعالة، والسبب أنك تعتبرها معلومة مهمة، أو على الأقل، مثيرة للاهتمام بالنسبة لك. أخيراً، كلما كانت المهمة أصعب، أو أكثر تعقيداً، يزداد عدد الخلايا العصبية التي ستشارك في تعلمها، وكذلك زيادة عدد التشابكات العصبية التي يجب أن تبنى من أجل بناء ذاكرتك. وعليه فعندما يتم سؤالك عن كفاءة لعب السودوكو، والألغاز عادةً أجيب كالتالي: "لا أعرف. هل حل الألغاز أمر جديد، معقد ومهم بالنسبة لك أم لا؟". فقط، تضمن هذه الشروط الثلاثة تحفيز الروابط في القشرة الدماغية، تلك المنطقة في رأسك التي يُبنى فيها المخزون المعرفي؛ لهذا، إذا أردت نصيحة جيدة لبناء مخزون معرفي، فهي أن تبحث عن أنشطة تجمع تلك الخصائص الثلاث. من الممكن أن تتعلم لغة جديدة، أو تطور هواية تتضمن تحديات جديدة ومحفزة. أو تتعلم رياضة جديدة، أو تبدء هواية جديدة أو تتعلم العزف على آلة موسيقية. أياً كان، ما يحفزك، خض مجالاً تتعلمه، ومارسه كتحدٍ تتفوق به يوماً بعد يوم. فبالإضافة إلى ملء رأسك بروابط جديدة، فستمنح حياتك معنى أعمق.

تنمية اللغة

منذ الطفولة المبكرة، ارتبط تطور اللغة بتطور فكري كبير ومستوى أعلى

من الحماية العقلية. نعلم منذ فترة أن الأطفال ثنائيي اللغة أو من يتعلمون لغة الإشارة بالتوازي مع اللغة المنطوقة لديهم معدل ذكاء أعلى، مما يثبت النظرية القائلة بأن زيادة التطور الفكري تعني زيادة المخزون المعرفي. مؤخرًا قرأت دراسة تشير إلى انخفاض معدلات الإصابة بمرض ألزهايمر بين كبار السن ممن كانوا ثنائيي اللغة في طفولتهم.

تدعم معلومات أخرى تطور اللغة في مكافحة شيخوخة الدماغ مؤكدة أن مرض ألزهايمر يظهر بين الأميين في سن مبكرة. أو تلك التي تشير إلى أن من يقرأون، أو يدونون يومياتهم أو يكتبون القصائد بانتظام، يؤخرون فقدان الذاكرة المرتبط بالشيخوخة وأمراضها.

تساعد القراءة والكتابة بشكل كبير في تطور اللغة، فهما ينقلانك إلى دول أخرى أو واقع آخر؛ حيث تستعرض أفكارًا جديدة، وتقوي الخيال؛ لهذا يبدو من المنطقي أن تسهم هذه الأنشطة في تدعيم المعرفة بعقلك وبناء مخزون معرفي قوي، وهذا هو السبب الذي يجعلني أوصي بشدة، من بين جميع الهوايات التي تنشط العقل، بحل ألغاز الكلمات المتقاطعة، ولأن جدتي التي كانت تحل الكلمات المتقاطعة يوميًا طوال فترة مراهقتها، توفت في التاسعة والتسعين، وهي تتمتع بذهن صافٍ لم أره في شخص بمثل عمرها.

تدريب الذاكرة

أول ما يتأثر بشيخوخة الدماغ والعديد من الاضطرابات التنكسية العصبية هي الذاكرة. معظم الحالات العصبية ترتبط بفقدان الذاكرة، ولهذا السبب تحديدًا يُمكن تدريب ذاكرتك باستراتيجيات بسيطة من المساعدة

على تقوية مخزونك المعرفي ومواجهة الشيخوخة وأمراضها.

ذكرت سابقاً أن كتابة اليوميات يمكنه إبعاد فقدان الذاكرة. وقد أثبتت العديد من الدراسات أن كتابة ملاحظات حول أمر ما كنت تختبره يمكن أن يساعد في تحسين الذاكرة بطريقة ملحوظة. مثلاً تدوين الملاحظات والكتابة اليومية لدى طلاب الجامعة، يزيد من فرص النجاح، ويضاعف تقريباً احتمالات الحصول على درجات مرتفعة. من جانب آخر، فإن استخدام اليوميات في مرحلة البلوغ يمكن أن يزيد القدرة على تذكر الأحداث اليومية. بما في ذلك من أنشطة ترفيهية، محادثات، أو حتى المواعيد الطبية المستقبلية. عندما أتحدث عن تدوين اليوميات لا أعني ما يكتب يدوياً فقط . فهناك عدد متزايد من الأشخاص الذين يوثقون أحداث حياتهم اليومية عبر الفيسبوك ومواقع التواصل الاجتماعي الأخرى. كانت الدكتورة (أيواي)، من مركز الذاكرة والتعلم الحيوي بجامعة إستيرلينج بإسكتلندا، رائدة في دراسة تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الذاكرة. ووفقاً لأبحاثها، يساعد الفيسبوك ووسائل التواصل الاجتماعي الأخرى المعتمدة على السرد ومشاركة أحداث حياتك من خلال كتابة منشورات وتحميل صور، في تحسين قدرتك على التعلم ومشاركة المعلومات. وبالمثل، كما يحدث مع تدوين اليوميات، فإن مجرد الكتابة عن حياتك يجعل هذه التجربة أكثر سهولة في التذكر بعد سنوات من حدوثها. وقد تأكدت من هذه الحقيقة عندما أشار أصدقائي الرواد في استخدام الفيسبوك إلى أحداث لا أتذكرها، لكن تم توثيقها جيداً على حساب مواقعهم بوسائل التواصل الاجتماعي. وبالفعل،

سهولة الوصول إلى حساباتهم سمحت لهم بتأكيد ما نسيته. مثل حقيقة أنني تناولت طعامي في بلد كنت سأقسم على أنني لم أزره أبدًا. والحقيقة هي أن الجميع يتذكر بشكل أفضل ما تم توثيقه للأجيال القادمة، مثل تلك الزيارة إلى حديقة الحيوان في مرحلة الطفولة، التي نحفظ بصورها أو عرض عيد الميلاد الذي سجلناه للمرة الأولى على شريط فيديو. لقد سمح لك الاحتفاظ بتلك الوثائق بإنعاش ذاكرتك مرة بعد أخرى. رغم أنه قد يبدو لك أمرًا بديهيًا، إلا أن الحقيقة هي أن كتابة اليوميات، والاحتفاظ باليوميات الصور العائلية، أو سرد قصتك الشخصية عبر وسائل التواصل الاجتماعي، تعد من بين أكثر التقنيات فعّالية من أجل تقوية ذاكرتك ومواجهة الشيخوخة الدماغية بنجاح.

أيقظ فضولك

كما جاء في الاقتباس الذي ببداية هذا الفصل، لا يعتبر (أينشتاين) نفسه ذكيًا، بل فضوليًا متحمسًا. بالإضافة إلى الخيال، كان الفضول موضوعًا للتأمل المتواصل بالنسبة لهذا العبقري، الذي اعتبره أمرًا مقدسًا، ووسيلة للوصول إلى المعرفة.

يشبه الفضول السفينة التي يمكن أن تحملك إلى أي ميناء. فالقدرة على إدهاشك وتخيل ما يمكن أن يكون خلف ظاهرة ما هي ما يحرك التطور العلمي، السياسي، أو الفلسفي، مثلما يمكنه أن يفعل بتطورك العقلي.

منذ فترة قصيرة تمكنت من قراءة بحث محكم الصياغة، يشير إلى كيفية تحول الأطفال ذوي المستويات العالية من الفضول إلى بالغين ذوي تطور

فكري كبير، وجدت هذه الدراسة المثيرة للاهتمام فروقاً بلغت 12 نقطة في معدل الذكاء بين هؤلاء البالغين الذين أظهروا في طفولتهم مستويات عالية من الفضول مقارنةً بهؤلاء الذين أظهروا ميلاً منخفضاً تجاه الدهشة. لدى جميع البشر القدرة على الشعور بالفضول، بعضهم ينميها في فن النجمة البسيط، الذي لا يعد أكثر من كونه شعوراً بالفضول حول حياة الآخرين، فيستخدمون تلك المعلومات بعدها في اغتيالهم (أحد الأنشطة المفضلة للبشر). بينما يشعر آخرون باهتمام شديد السمو تجاه الآخرين، ويوظفون فضولهم تجاه العلاقات الاجتماعية، فهم مستمعون رائعون ومتحدثون جيدون وحياتهم ثرية بالصدقة والمناسبات الاجتماعية. بينما يعبر آخرون عن مشاعرهم من خلال الرسم، النحت، الكتابة، أو الرقص وإطلاق العنان لفضولهم من خلال الإبداع الصافي. أخيراً، يشعر الأكثر انطوائية بالدهشة تجاه ما يختبئ خلف الأشياء، وهم قراء نهمون أو باحثون مجتهدون في فهم الكيفية التي يعمل بها العالم. هؤلاء هم من يتمتعون بأعلى المزايا الفكرية لفضولهم؛ لأنه يقودهم إلى التعمق في مجالات اهتمام شديدة التنوع، حتى يمتلكوا على مدار حياتهم كمية هائلة من المعرفة التي يضيفونها إلى مخزونهم المعرفي، تشير كثير من الدراسات إلى الارتباط بين زيادة مستويات فضولك، وزيادة تطورك الفكري، يتم تطبيق هذه القاعدة منذ الطفولة وتصاحبنا طوال حياتنا. مما يعني، أن الفضول مصدر تعلم جديد، ومفيد في بناء المخزون المعرفي.

إذا شعرت بأنك كنت تنتمي إلى فئة الأطفال قليلي الفضول، فالحبر

الसार أنه يمكن تنمية الفضول، أو بالأحرى إيقاظه في أي عمر. فيذكر دارسو الفضول أن الأفعال البسيطة يمكن أن تثيره. وكخطوة أولى حافظ على شعلة الفضول متقدة. من المهم إشباع رغباتك في المعرفة، والتعلم دائمًا كلما دعت الحاجة إلى ذلك. كثيرًا ما طالبتنا والدتي بالبحث في الموسوعة عن الإجابات لأسئلتنا، هكذا اعتدنا على إشباع فضولنا بوسائلنا الخاصة، أعرف العديد من الأشخاص الذين يمكنهم سؤالك عما إذا كنت تعرف اسم ممثل أو مطعم. وأمام الإجابة بالنفي، تتوقف محاولاتهم عن معرفة الإجابة، لكن اليوم حيث الدخول إلى الإنترنت أمر سهل، فإن الحصول على إجابة لجميع الأسئلة، أو التواصل مع الشخص الذي يعرف الإجابة مجرد مسألة ثوان. وبينما قد يؤدي هذا الجهد البسيط إلى إخماد شعلة الفضول، فالحصول على الإجابة سيرضيك، ويساعدك على الحفاظ على فضولك متقدًا.

بالإضافة إلى محاولة الحصول دائمًا على الإجابة التي تبادرت إلى ذهنك. هناك حيل أخرى يمكن أن تساعد في إيقاظ فضولك:

**أحط نفسك بالكتب: القراءة مصدر للاكتشافات
المثيرة، وإذا كانت مثيرة كفاية، فستثير فيك الاهتمام
بالكثير مما أتناوله في هذا الكتاب، إلى الدرجة التي
تجعلك تبحث بعمق عن موضوعات معينة. وعندما
تنتهي من قراءة هذا الكتاب ستجد بعض القراءات
حول كل فصل مخصصة إلى المجالات الستة الرئيسية
للصحة الدماغية، أتمنى أن تساعدك في إشباع الفضول**

الذي كان يهدف هذا الكتاب في إثارتته بك، ومساعدتك في تنميته.

اترك نفسك لتندهش: الشباب، بولعه بكل جديد، يفسح المجال إلى مرحلة من النضج التي نميل فيها إلى بناء فقاعة أمنية تسمح لنا بالتحرك في مضمار معروف وجلب الهدوء إلى الحياة. فمثلاً الشخص الذي جلس وهو في الثامنة عشر من عمره، على سرير في منزل صديقه لمشاركته في الاحتفالات المحلية الخاصة بقريته، عندما يصل إلى سن الخمسين سيجد صعوبة في التكيف بغرفة متداعية ومكشوفة في شارع مزعج يقطنه 50 شخصاً، وهذا مجرد مثال ينطبق على الكثيرين رغم ذلك، فالجميع يصبح أكثر صرامة مع تقدم العمر، لكن فقدان تلك القدرة على الارتجال يقلل من فرص الخروج من روتينك، والعودة للمغامرة. على النقيض، دخولك في المغامرة وتجربة أمور جديدة يمكن أن يسهم في تزويدك بتجارب فريدة، جديدة، وثرية للغاية بالنسبة لعقلك.

التحدث مع أشخاص يتبنون وجهة نظر مختلفة: تماماً مثلما يحدث مع فقاعتنا من الأنشطة، كلما تقدمنا في العمر نميل إلى تقليل دائرة الصداقات، وفقدان التواصل مع أشخاص يفكرون بطريقة مختلفة عنا.

بالنسبة لنا جميعًا مررنا بلحظة من الحياة؛ حيث
فقدنا تواصلنا مع أشخاص كانت مواقفهم الحياتية،
أفكارهم السياسية، اهتماماتهم الثقافية، أو الترفيهية
مختلفة عن اهتماماتنا. من الطبيعي أنه إذا كان لديك
أطفال، سيكون من السهل بالنسبة لك المشاركة مع
آباء آخرين في المهمة الصعبة الخاصة بالتربية، أو إذا
كنت مولعًا بالموسيقى ولا تستطيع البقاء متيقظًا في
جلسة سينمائية، فإنك قد تنشئ صداقات بين رواد
قاعات الحفلات الموسيقية، وينتهي بك الحال بالابتعاد
عن هواة السينما. رغم ذلك، ما ينتبه إليه القليل من
الأشخاص هو الفقر الذي قد ينتج عن فقدان التواصل
مع أشخاص مختلفين في وجهة نظرهم، أن تكون قادرًا
على رؤية الحياة من منظور آخر. رغم أننا في النهاية
نظل محتفظين بوجهة نظرنا. إنها تجربة ثرية جدًا من
خلال منظور التحفيز المعرفي، والبقاء في تواصل مع
أشخاص متنوعين وأصحاب أيديولوجية مختلفة من
الممكن أن تكون الطريقة الفضلى لتحقيق ذلك.

فوائد أخرى للمخزون المعرفي..

بالإضافة إلى الفوائد التي يمكن أن تحصل عليها في مكافحة الشيخوخة
وأمرائها، يقدم المخزون المعرفي مجموعة أخرى من المزايا. من الممكن أن

تكون قد لاحظت كيف أن بعض الأشخاص يتوصلون دائمًا إلى أفضل الأفكار، ويحلون المواقف اليومية بأدنى جهد، وأيضًا يتمتعون بالقدرة على حصد النجاح مرة أخرى، بينما يخفق آخرون، ويمكن أن يكون المخزون المعرفي وراء نجاح هؤلاء الأشخاص الذين يثيرون فينا الإعجاب والغيرة معًا.

حاول التفكير في الطريقة التي ارتديت بها ملابسك هذا الصباح. ربما لا تتذكر ذلك؛ لأنك فعلته بطريقة أوتوماتيكية، بينما كنت تفكر في جدول الأنشطة الذي كان من المقرر القيام به اليوم. على الرغم من أن مهام مثل ربط الأزرار، ربط أربطة الأحذية، أو ضبط الجوارب يتطلب تنسيقًا معقدًا من الحركات، إلا أن ارتداء الملابس هو فعل مُتدرب عليه فيتطلب الأمر فقط بعض الجهد دون تفكير. على مدار حياتك ارتديت مئات السراويل، الجوارب، القمصان، أو الثنانير، وأصبح عقلك مبرمجًا على ارتداء تقريبًا مختلف تلك الملابس بجهد منخفض. بطريقة مشابهة، فالعقل المثقف جدًا يمكن أن يساعدك على إجراء عمليات معقدة نسبيًا بطريقة آلية تقريبًا، يتمتع الأشخاص ذوو المخزون المعرفي الكبير بمزايا مزدوجة لكل التجارب التي تجمعها شبكاتهم العصبية. من جانب آخر، فهم قادرون على مواجهة المهام اليومية بأقل جهد. ففي حالة مواجهتهم لمشكلة بسيطة نسبيًا، يهدأ نشاط دوائرهم العصبية، وحينها يستطيع الإنسان مواجهة المهمة بحس تجريبي بطريقة تلقائية بأقل قدر من الجهد. رغم ذلك، عندما يجدوا أنفسهم أمام مهام شديدة التعقيد أو تحديات، يصبح عقلهم قادرًا على تنشيط وتنظيم

الدوائر الدماغية بصورة أكثر من المعتاد، مما يزيد من احتمال النجاح. إذا كانت المهام بسيطة نسبياً، ستصيبك بالملل وسيحفزك تحديك ويوقظ جميع قدراتك. ومن الممكن جداً أن تستمتع بذلك المخزون المعرفي الجيد. وإذا، على النقيض، كانت التحديات تشعرك بالضغط، وكنت تفضل المهام البسيطة والمعتادة، فقد يكون من المفيد تعزيز مخزونك المعرفي.

رغم أنني أعتقد بمتهى الأمانة أنه يتم تقدير الذكاء بشكل مبالغ فيه من قبل مجتمع تنافسي للغاية، وأن علينا تعزيز صفات أخرى مثل الترابط، الحدس أو التعاطف، فالحقيقة أن المعرفة تقدم مزايا لهؤلاء الذين يكتسبونها. هناك العديد من الدراسات التي تشير إلى أن المستويات العليا من الذكاء أو معدل الذكاء يسهل الحياة في بعض مظاهرها. بشكل عام، يمكننا القول بأن الأشخاص العاديين يعيشون حياة أفضل إذا كان لديهم مستوى أعلى من المعرفة. كما تشير الدراسات التي تربط معدلات الذكاء المرتفعة بمعدلات نجاح عالية في الناحية الأكاديمية، قابلية التوظيف، الدخل، الترقية في العمل، أو قدرة أكبر على التكيف مع متغيرات الحياة.

إن التحفيز المعرفي هو حجر الأساس للصحة العقلية، تحفيز عقلك للمشاركة بطريقة إيجابية في المسئوليات اليومية، يعد بالنسبة للعديد من الأشخاص طريقة فعالة للحفاظ على كفاءة أدمغتهم. وإذا أردت أيضاً تقديم مستوى أعلى من الحماية لخلاياك العصبية أمام الشيخوخة وأمراضها، أو أردت تحسين مستوى ذكائك ومصادرك الفكرية، فأفضل طريقة لفعل هذا هي زيادة مخزونك المعرفي. إن أهمية بناء مخزون معرفي كبيرة لدرجة أن

بعض المجتمعات العليا من كبار السن قد أضافت إلى نواديهم الاجتماعية وحقول الجولف، قاعات تدريب؛ حيث يستطيع أعضاؤها المشاركة في دورات وندوات مخصصة لتحفيز عقولهم من خلال التعلم. من أجل تقوية هذا الحاجز الطبيعي أمام التلف الدماغى يمكنك استخدام فضولك الفطري والانخراط في التعلم الذى يثير اهتمامك، ويمثل اكتشافاً وتحدياً في الوقت نفسه. إن اختيار أنشطة تلبي هذه المتطلبات الثلاثة هي الطريقة المثلى لضمان قيام دماغك بتطوير اتصالات جديدة، ويقوى الموجودة بالفعل، كما يسمح لك بالوصول إلى كل إمكانيات عقلك.

نصائح عملية

يمكن أن يكون تحفيز العقل وتطوير مخزون معرفى حاجزاً ممتازاً أمام التدهور العقلى، ومحسن لقدراتك الذهنية. وفيما يلي يمكنك قراءة بعض النصائح العملية التى ستساعدك فى تحقيق ذلك:

- تعلم شيئاً جديداً كل عام . ابحث وسط اهتماماتك المهمة عن تلك التى كنت ترغب دائماً فى تعلمها ولم تتعلمها أبداً. من الممكن أن يكون دورة فى الرسم، مهنة جديدة، لغة أو رياضة، لا يجب عليك امتلاك قابلية التطبيق العملى، فقط تنمية اهتمامك ورغباتك فى التعلم. بهذه الطريقة البسيطة، ستملأ عقلك بمحفزات جديدة وروحك بالتحفيز.
- حافظ على نشاطك فى أكبر عدد ممكن من جوانب الحياة.
- حاول التجديد فى حياتك اليومية. جرب وصفات جديدة فى الطهى،

غير نوعية الكتب التي تقرأها، غير المطعم الذي تذهب إليه في العمل، أو المقهى التي ترثاه مع أصدقائك. فسيضيف هذا روابط عصبية جديدة إلى حياتك.

- استثمر وقتًا أطول في القيام بأنشطتك اليومية، مسئولياتك، وهواياتك، ووقتًا أقل في حل الكلمات المتقاطعة والسودوكو.

- في بيئة العمل، ابحث عن أنشطة جديدة، أو ما يشكل تحديات تدفعك للتغيير.

- نمِ اهتمامات جديدة . افتح عينيك على العالم الذي يحيط بك . على اهتمامات أصدقائك، على الأشياء التي لا تفهمها، وتعمق في كل تلك المجالات بقدر ما تستطيع.

- تعلم العزف على آلة موسيقية، يبدو أن تنمية هذه المهارة من أكثر وسائل التعلم التي تستطيع حماية دماغك من التدهور العقلي.

- اقرأ الكثير من الكتب، القراءة وسيلة ممتازة لتنمية اللغة، الخيال، ومعايشة تجارب جديدة من خلال شخصياتها.

- اكتب. سواء أكان شعراً، مذكراتك، أو رواية، فالكتابة بترتيب معين للكلمات، واسترجاع ذكريات قديمة يمكنها مساعدتك في الحفاظ على ذاكرتك حية ونشيطة لعدة سنوات.

مرن قلبك

"الذين لا يجدون الوقت لممارسة الرياضة، سيتحتم عليهم العثور عليه عند الإصابة بالمرض"

إدوارد سميث - ستانلي.

في كل دقيقة يتدفق لتر من الدم عبر دماغك. كل ما عليك فعله هو فتح الصنبور، والانتظار حتى تمتلئ زجاجة من الماء، لتدرك أن اللتر يعد كمية كبيرة من السائل. السبب في حاجة دماغك إلى هذه الكمية الكبيرة من الدماء كل دقيقة، هو أن الخلايا العصبية تستهلك الأكسجين بشراهة. فعلى النقيض من الخلايا الأخرى في الجسم التي تعمل بمعدلات أيضية بطيئة، تعمل الخلايا العصبية بسرعة فائقة وبوتيرة عمل شبه ثابتة، وهو ما يتطلب إمدادًا عاليًا من الأكسجين. ولإشباع احتياجها من الأكسجين، يرسل قلبك إلى الدماغ سُدس كمية الدم التي يضخها مع كل نبضة. بمعنى أن في استهلاك الطاقة، يعد الدماغ كالفرن العالي لجسمك، يستهلك خمس كمية الأكسجين التي تدخل رئتيك. رغم أن وزنه لا يشكل سوى خمسين جزءًا من وزن الجسم.

بالنظر إلى البيانات التي انتهت من قراءتها للتو، لا أعتقد أنك ستفاجأ

عندما تعرف أن خلاياك العصبية ودماغك، أكثر من أي جزء آخر في الجسم، بحاجة إلى قلب قوي، وشرابين بحالة جيدة للعمل بكامل طاقته، لكن ربما تندهش عندما تعرف أن لممارسة الرياضة دورًا أساسيًا في مكافحة الشيخوخة الدماغية وأمراض مثل مرض ألزهايمر.

امش من أجل صحة دماغك

لدينا المزيد من المعلومات التي تؤكد أهمية ممارسة الرياضة في الحفاظ على الدماغ، سلطت الاستكشافات العلمية الحديثة الضوء على الخصائص الوقائية العصبية للنشاط البدني المعتدل، سواء في الوقاية من الأمراض أو في تأخير التدهور العقلي الذي يحدث كلما تقدمنا في العمر. ولأهمية التمارين البدنية في العناية بالدماغ، إذا تحتم علي تقديم نصيحة واحدة فقط لشخص يريد كبح شيخوخة الدماغ والوقاية من أمراضها، فستكون المواظبة على المشي لمدة ساعة يوميًا.

السبب بسيط جدًا، وهو أن كل سنتيمتر مكعب من الأكسجين شديد الأهمية بالنسبة لعقلك مثل أهمية أشعة الشمس بالنسبة للنبات، وليس هناك طريقة أفضل لتقوية القلب والحفاظ على نظافة شرايينك، وضمان تدفق الدم بشكل جيد إلى الدماغ من ممارسة الرياضة بانتظام.

يثير فقدان الذاكرة قلق العديد ممن تجاوزوا سن الخمسين، رغم أنه يبدأ قبل هذا العمر بكثير، لعلك لاحظت بالفعل بعض الأعراض الأولى، كنسيان كلمة كاد لسانك أن ينطقها مثلاً. حتى وقت قريب، لم نكن نعرف السبب وراء تذكر بعض الأشخاص الأصحاء (الغير مصابين بمرض

ألزهايمر) في عمر السبعين عامًا، كل شيء تقريبًا، بينما يتذكر آخرون القليل جدًا. اليوم عرفنا السبب، علاوة على تأثير الجينات أو معدل الذكاء، فإن كمية وقوة تدفق الدم إلى دماغك هي العامل الأكثر تحديدًا لظهور مشكلات الذاكرة المرتبطة بالعمر. التفسير بسيط للغاية: تقع الخلايا العصبية المسؤولة عن تذكر المعلومات، التي تشكل ذاكرتك، في الجزء الخارجي من الدماغ، المنطقة الأبعد عن القلب، ولهذا، هي أول ما يعاني من انخفاض تدفق أو اندفاع الدم إلى الدماغ. بمعنى، يمكن بأداء تمارين الأيروبيكس أو التمارين الهوائية بطريقة منتظمة أن تُبطئ معدل موت الخلايا العصبية، ومساعدتك كذلك على تقليل الاضطرابات الإدراكية الأكثر شيوعًا المرتبطة بالشيخوخة، مثل مشاكل الذاكرة، صعوبة العثور على الكلمات، وبطء أو غياب ردود الأفعال العقلية.

بالإضافة إلى إبطاء معدل شيخوخة الدماغ، يمكن أن يكون تمرين قلبك حليفًا قويًا أمام ألزهايمر، اكتشفت دراسة حديثة، أن من بين جميع مكونات نمط الحياة الصحي للدماغ، الذي يتضمن جوانب غذائية أو ذات تحفيز فكري، اجتماعي وعاطفي، كان أداء التدريب البدني بانتظام مرتبطًا بشكل وثيق بتقليل تعرض الدماغ لمرض ألزهايمر. منذ فترة عرفنا أن الأشخاص الذين يعانون ارتفاع ضغط الدم الشرياني، أو قصور القلب أو نقصًا طفيفًا في تدفق الدم كانوا أكثر عرضة للزهايمر من الأشخاص ذوي نظام قلب وأوعية دموية سليم، لكن احتمالية تأخير ظهوره من خلال النشاط البدني هو أمر ثوري. كما أوضحت هذه الدراسة وغيرها، فإن بعض

الخلايا العصبية المحملة بنسبة جيدة من الأكسجين، تشكل خطأ دفاعيًا أوليًا أمام هجوم الأمراض التنكسية العصبية.

لا نزال لا نعرف إلى أي مدى يمكن أن تمنع أو تؤخر ممارسة الرياضة ظهور ألزهايمر، تؤكد الدراسات الأكثر تفاؤلاً أنه بإمكانها خفض احتمال إصابتك به بنسبة 20٪. رغم ذلك، فالأمراض التنكسية العصبية ليست سوى جزء من المخاطر العصبية التي يمكن تخفيفها بممارسة الرياضة. بلا شك، الميزة الكبرى التي يمكن أن يحصل عليها دماغك من ممارسة الرياضة بانتظام هي تقليل خطر الإصابة بالسكتات الدماغية أو بحادثة وعائية دماغية بشكل كبير. كما سبق وأن رأينا في الفصل الثاني، فهذه السكتات هي الشكل الأكثر شيوعاً للضرر العصبي، والسبب الأول للوفاة بين النساء. إذا لم تجذب نسبة 20٪ التي أشارت إليها منذ قليل انتباهك، ولم تثر اهتمامك بممارسة الرياضة فربما تفعل عند معرفة أن الحفاظ على نشاط بدني منتظم يمكن أن يقلل احتمالية إصابتك بالسكتة الدماغية بنسبة 80٪، رغم وجود نسبة صغيرة لحالات لا يمكن الوقاية منها، فالعديد من المرضى الذين أقابلهم في مركز إعادة التأهيل فاقدوا القدرة على الكلام، المشي، أو الاعتماد على أنفسهم، كانوا سيفعلون أي شيء لو أنهم عرفوا وطبقوا هذه النصيحة. مع كل ما ذكرناه حتى الآن، أتمنى أن يكون قد اتضح لك أن بعض الخلايا العصبية المحملة جيداً بالأكسجين في قشرتك الدماغية، هي أكثر مقاومةً أمام تقدم الأمراض التنكسية العصبية أو الشيخوخة الطبيعية لدماغك، وأن النشاط البدني هو أفضل طريقة للحفاظ على تدفق الدم إلى

قد يساعد البدء في ممارسة الرياضة في عمر الستين كثيرًا، وبخاصة إذا لم تكن قد قمت بهذا من قبل، رغم الأهمية الشديدة لممارسة الرياضة مبكرًا في المقاومة ضد التلف الدماغى. هناك العديد من الدراسات التي تربط بين كمية التدريب الذي بذلته في مرحلة الشباب (حتى عمر 20-25) وبداية حياتك البالغة (حتى عمر 40-45) بتقليل خطر الإصابة بمرض ألزهايمر. في نفس السياق، يبدو أن شدة التمارين تفيد هؤلاء الذين يمارسون تدريبًا متوسط الشدة (مثل الهرولة أو المشي بسرعة) مقارنة هؤلاء الذين يقومون بتدريب خفيف (مثل المشي البطيء)، رغم أن جميع الدراسات تتوافق على أنه - علاوة على الشدة - فإن مفتاح النجاح يكمن في الانتظام. بمعنى، كلما بدأت في ممارسة الرياضة وكلما كنت أكثر انتظامًا ستكون الفوائد التي ستحصل عليها أكبر لمواجهة الشيخوخة الدماغية.

النشاط البدنى من أجل تقوية عقلك

تمرين قلبك مهم لإطالة حياة دماغك، وكذلك للحفاظ على عقلك نشطًا. كما ذكرت العديد من الاكتشافات والأبحاث من أن النشاط البدنى عامل قوي في تطوير الوظائف الفكرية والحفاظ عليها.

يظهر التأثير الإيجابى لممارسة الرياضة على العقل منذ الطفولة المبكرة؛ حيث تثبت الدراسات التي أجريت على الأطفال، أن تكثيف النشاط البدنى وممارسة الرياضة يؤدي إلى مهارات لغوية، ورياضية أكبر، وأداء أكاديمي أفضل بوجه عام. من جانب آخر، أظهرت العديد من الدراسات أن الأطفال

الذين يعانون الفشل الدراسي قد استفادوا من برنامج النشاط الرياضي المنظم؛ حيث ساعد على تحسين مستويات التركيز، التنظيم والتخطيط، وكذلك الأداء الدراسي، وحسب العلماء، أن في تلك الفئات العمرية، يعزز اللعب والرياضة التعاون، القدرة على المشاركة، وكذلك القدرة على التحكم والالتزام بالقواعد، وهو ما يمكن أن ينعكس إيجابيًا على البيئة الدراسية.

أما في البالغين الأصحاء، فيمكن للنشاط البدني أن يزيد من إفراز مجموعة من الناقلات العصبية التي تساعد في تحسين الذاكرة، مثل الأدرينالين، السيروتونين، والدوبامين التي يتم إفرازها بعد ممارسة النشاط البدني، وتساعد في تخزين المعلومات بالذاكرة، وكذلك تجعل هذه المعلومة أكثر سهولة في الاسترجاع.

أما بالنسبة لأهم فوائد ممارسة الرياضة عند كبار السن. فقد أظهرت الدراسات المتكررة أن النشاط البدني يعمل كعامل حماية ضد فقدان الذاكرة والتدهور العقلي المرتبط بالشيخوخة. ووفقًا لما سبق وأن أوضحنا، يعود جزء من الفضل في هذه المحافظة الجيدة على الدماغ إلى التدفق الإضافي للأوكسجين، الذي يصل إلى الدماغ بفضل القلب القوي. رغم ذلك، منذ بضع سنوات، كان هناك اكتشاف أحدث ثورة في عالم علم الأعصاب؛ حيث ربط بشكل قاطع بين النشاط البدني والتطور العقلي، مما يجعل شعار "العقل السليم في الجسم السليم" أكثر صدقًا من أي وقت مضى. الاكتشاف الذي أحدثك عنه هو أن ممارسة النشاط البدني تحفز إفراز بروتين يُسمى (بي. دي. إن. أف.)، الذي يحفز بدوره نمو الخلايا العصبية. ورغم أن الغالبية العظمى

من الخلايا العصبية تتشكل خلال الطفولة وتلازمنا طوال الحياة. إلا أن هذا البروتين قادر على تعزيز تكوين خلايا عصبية جديدة بفضل قدرته على التطور العصبي. لهذه الخاصية الثمينة تأثيران على دماغك، يوجد في الحصين، المنطقة الأكثر أهمية المسئولة عن الذاكرة والاسترجاع، وأول منطقة يهاجمها مرض ألزهايمر، بروتين (بي. دي. إن. أف) بكميات كبيرة؛ حيث يرتبط بالخلايا الجذعية لتعزيز نمو خلايا عصبية جديدة تستطيع تحسين ذاكرتك ومساعدتك على التعامل مع هذا المرض. في القشرة الدماغية، المعروفة أيضًا باسم المادة الرمادية، التي تساعد على تكوين تشابكات عصبية جديدة (اتصال بين خليتين عصبيتين) وتعديل الشبكات العصبية الجديدة (طريقة الدماغ في ربط الأفكار والمفاهيم). كل هذا يسمح لك بالحفاظ على المادة الرمادية وإصلاحها وتطويرها، وهو الجزء من دماغك الذي يسمح لك بالتفكير، ويساعدك في التعلم من أخطائك، ويساعد دماغك على التكيف مع العالم المتغير من حولك. وكذلك، يؤدي بروتين (بي. دي. إن. أف) دورًا في الصيانة، وإصلاح الخلايا العصبية التالفة، التي يمكن أن تكون ذات أهمية حيوية، مع الأخذ بالاعتبار أن معظم خلاياك العصبية يجب أن تعيش بقدر ما تعيش أنت.

كما تظهر الأبحاث، أن النشاط البدني أكثر من مجرد مصدر للأكسجين، البروتينات، والهرمونات الصحية العصبية، تشير العديد من الدراسات إلى أن بعض الأنشطة الرياضية قد تكون مصدرًا للتحفيز المعرفي. وبالتالي، فإن الأنشطة الهوائية التي تتطلب تنسيقًا نفسيًا حركيًا (مثل ركوب الأمواج،

لعب التنس، أو الجمباز الإيقاعي) وخاصة تلك التي تجمع بين العمل الجماعي والتدريب الهوائي والتنسيق مثل (كرة السلة، كرة القدم، والرقص) يمكن علميًا أن تساعد في تحفيز عقلك. بفضل تعقيد هذه الأنشطة، فإن تنفيذ أنظمة معقدة من التنسيق والتعلم أثناء أدائها، يطور عددًا كبيرًا من الروابط عبر الدماغ، مما يزيد مخزونك المعرفي ويوفر لك حاجرًا إضافيًا أمام الشيخوخة والأمراض التنكسية العصبية.

سواء أكان ذلك بسبب زيادة إمدادات الأكسجين إلى الدماغ، أم زيادة بروتين نمو الدماغ، أو فوائد التعلم الهوائي على دماغك، فإن نتائج الأبحاث المختلفة تتفق على أن مارسة التمارين البدنية (خاصة التمارين الهوائية، التي تتطلب التنسيق) يمكن أن يساعد في تحسين أدائك العقلي وتأخير التدهور المصاحب لمرور الزمن.

نشط مزاجك بممارسة الرياضة

تجنب المشاعر السلبية وتقوية المشاعر الإيجابية مكون أساسي للصحة العقلية، وتعد ممارسة الرياضة مساعدًا تحفيزيًا قيمًا لتحقيق هذا؛ حيث يعزز تنشيط جسمك إفراز الهرمونات والناقلات العصبية التي تجعلك تشعر بالسعادة، وتقلل استجابات جسمك الدفاعية التي تصيبك بالشلل حرفيًا، وتزيد من مستوى طاقتك وتمنع الأفكار السلبية أو القلق.

عندما تمارس الرياضة، يفرز دماغك مجموعة من المواد التي تخفف من حالات المزاج السيئ..، أول هذه المواد هو الأندورفين، أحد هرمونات عائلة الأفيون، الذي يعمل على استرخاء جسدك في الحال، ويمنع ناقلات

عصبية أخرى مرتبطة بالمشاعر السلبية. على الرغم من أن تأثير الأندورفين يتلاشى بسرعة نسبيًا، إلا أن قدرته على تخفيف التوتر والحزن كبيرة جدًا لدرجة أنه من المستحيل عمليًا الشعور بعدم الراحة أثناء ممارسة الرياضة. إحدى الطرق المفيدة لاستخدام هذه المعلومات في حياتك اليومية هي ممارسة بعض التمارين الرياضية بعد يوم صعب في العمل، أو جدال عائلي؛ حيث يمكنه بالفعل منع تراكم الاستياء أو تصاعد الأفكار السلبية، مما يساعد على استعادة مستويات مزاجك الطبيعية، وبفضل الأبحاث نعرف أن التمارين الرياضية المنتظمة تزيد من قدرة الخلايا العصبية على "استيعاب" هذا الهرمون، وبالتالي كلما زاد تكرار النشاط الذي تمارسه (بغض النظر عما إذا كانت رياضة قتالية أو المشاركة في ماراثون أو الرقص في صالة الرقص)، كلما زادت قدرتك على الاسترخاء ومنع المشاكل اليومية من أن تؤثر على مزاجك.

عامل آخر يمكن أن يساعدك في الحفاظ على حالتك المزاجية في مستوى جيد، والذي ينشط عند ممارسة الرياضة هو السيروتونين. وكما رأينا سابقًا، فإن هذا الناقل العصبي يساعد على تحسين الذاكرة، لكن قيمته الأكبر تكمن في قدرته على تحسين الحالة المزاجية. على عكس الأندورفين، الذي يخفف من أي ضيق؛ حيث يعزز السيروتونين المشاعر الإيجابية ويمنحك شعورًا بالراحة النفسية، ويؤثر بشكل إيجابي للغاية على حالتك المزاجية حتى أنه يُعرف باسم هرمون السعادة. من المؤكد أنك تعرف تأثيره على الحالة المزاجية بالفعل، من إحساسك بالسعادة عند خوض تجربة جيدة،

سواء أكانت ممارسة الجري، أو تسلق قمة جبل صغير، أو تذوق قطعة من الشيكولاتة، أو تبادل الضحكات بصحبة بعض من أصدقائك، إنها السعادة في أنقى صورها، وأكثر ما يساعدك على تنظيمها وزيادة وجودها في دماغك هي ممارسة الرياضة.

غالبًا تبدأ الحالة المزاجية المتغيرة في الظهور نتيجة نقص الطاقة الحيوية. لا بد وأنك تتذكر كيف انخفض مستوى طاقتك، وكأنه تجمد، عند مرورك بفترة صعبة أو ببساطة بأيام سيئة بسبب الاستياء أو الانتكاس، لا يشعر الأشخاص المحبطون بالحزن فقط، بل يعانون أيضًا انخفاض مستوى طاقتهم إلى درجة تعيق إرادتهم. عدد الأطباء النفسانيين والسيكولوجيين، الذين يعتمدون على التمارين البدنية لتنشيط مستويات الطاقة العقلية، ومعالجة اضطرابات المزاج مثل الاكتئاب، التوتر، وكذلك لمنع الانتكاسات، في ازدياد يوميًا. كما تدعو المؤسسات الطبية المرموقة مثل (مايو كلينيك) أو المؤسسات المخصصة لتحسين جودة حياة الأفراد إلى مكافحة نمط الحياة الخامل، وتعزيز التمارين الرياضية للوقاية من الحالات الصحية التي تؤثر على الكثير من الأشخاص، مثل التوتر، أو القلق، أو الاكتئاب. هناك نوعان من الناقلات العصبية التي تساعدك على تنظيم مستويات الطاقة والتوتر: الدوبامين، والإيفرين. الأول يسهم في تنظيم دورات النوم، مما يسهل الحصول على قسط أكبر من الراحة ليلاً. ومستوى أعلى من الطاقة نهارًا. كما يمكن زيادة مستويات الدوبامين من خلال ممارسة الرياضة بشكل معتدل، مما يسمح لطاقتك الحيوية بالتدفق بشكل صحيح بين النهار والليل ومنع الآثار

السلبية للإرهاق. من ناحية أخرى، يعتبر الإيبفيرين ناقلاً عصبياً وظيفته الرئيسية هي تسهيل استجابة القتال. مما يعني، أنه يسمح لك بمواجهة موقف صعب مثل يوم شاق في العمل، أو الاستيقاظ مبكراً، أو المواجهة مع رئيسك بقدر من الطاقة والشجاعة. رغم ذلك، عندما تصبح المواقف الصعبة معتادة والضغط متكرراً (الذي نعرفه باسم التوتر) فإن الوجود المستمر لهذا الناقل العصبي يرهق الجسم، ويجعلنا نشعر بالتعب والإحباط. من جانب آخر، في الكثير من حالات الاكتئاب يحدث "تأثير ارتدادى"، حيث يفقد الجسم بعد تلقي الكثير من الأخبار السيئة أو التجارب السلبية قدرته على القتال، ويعجز عن مواجهة الإحباط أو المشاكل اليومية الصغيرة، يمكن أن يساعدك التأثير المعتدل للنشاط البدني على هذا الناقل العصبي على تنظيم كمية هرمونات التوتر التي يحتاجها عقلك، وبالتالي، فإن التمارين المعتدلة يمكن أن تحفض مستويات الإيبفيرين وتقلل من التوتر، في حين سيساعد النشاط الأكثر كثافة الأشخاص الذين يتم استنفاد الاستجابة القتالية الطبيعية لديهم. إذا كانت وظيفتك مرهقة فيمكنك تقليل مستويات التوتر من خلال ممارسة القليل من التمارين البدنية، وإذا كنت تشعر بانخفاض شديد في الروح المعنوية أو الطاقة يمكنك التحدث إلى طبيبك النفسي أو الأخصائي حول إمكانية تضمين النشاط البدني كمحفز لقدرتك على المقاومة.

قد يكون من الصعب إقناع شخص كسول، مكتئب، أو متوتر بسبب ضيق الوقت، الخروج لممارسة القليل من الرياضة. وبالرغم من ذلك، إذا كنت أحد هؤلاء فمن الضروري أن تفعل ذلك. ففوائد ممارسة الرياضة

لدماغك لا يمكن تعويضها. من الصعب تخيل معاناة شخص يمارس الرياضة يوميًا من مزاج سيئ، أو الشعور بالتوتر، أو الاكتئاب. فسيمنحك النشاط البدني الحيوية والمعنويات الجيدة بفضل تنشيط النواقل العصبية الإيجابية، وحجب تلك التي تشعرك بالسوء. كذلك فإن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة ينعمون بالنوم بشكل أفضل؛ حيث يشعرون براحة كبيرة تجاه مظهرهم الجسدي، ويمارسون الحب بشكل متكرر أكثر من الأشخاص الكسالى، ستفق معي في أن كل هذا سيساعدك على الشعور بالسعادة والاسترخاء، وإبعاد الإحباط والشعور بعدم تقدير الذات عن حياتك.

إما لقدرته على تأخير الشيخوخة العقلية، وإما من أجل تحسين أدائك الفكري، أو تعزيز الحالة المزاجية الإيجابية، فممارسة الرياضة بلا شك هي منهجي المفضل لصحة الدماغ. وكما تشير الدراسات، ليس عليك أن تمارس رياضة الثلاثي أو أن تصبح بطلاً في تحطيم الرقم القياسي العالمي في القفز بالزانة، من أجل تحسين الحالة العامة لدماغك. فيمكنك الحصول على أعظم الفوائد إذا مارست رياضة معتدلة (فالمشي بخطوة سريعة أو الرقص سيكون كافياً)، بانتظام (3-4 أيام في الأسبوع) وبشكل متواصل؛ لهذا أشجعك بشدة على تجربة تأثيرها على عقلك وحالتك المزاجية، لم أقابل شخصاً لا يعترف بأنه يشعر بمزيد من الحيوية والاسترخاء وفي الوقت نفسه بالنشاط بعد بدء هذا. وإذا التزمت بذلك، سيكون دماغك أكثر سعادة، استرخاء، وتيقظاً، وستكون قادراً على الاستفادة منه لعدة سنوات؛ لأنك ستتمكن أيضاً من إطالة عمره الافتراضي، والوقاية من أمراض الأوعية

الدماعية، وإبعاد أمراض أخرى مثل ألزهايمر بقدر الإمكان.

نصائح عملية

يخص موضوع ممارسة النشاط البدني العديد من الأشخاص، تظهر عادة مقاومة لنمط الحياة المستقر، لكن رغم ذلك، يمكن أن تكون الخطوة الأولى بسيطة جدًا، مثل ارتداء حذاء رياضي والخروج في نزهة طويلة. وفيما يلي سأقدم لك بعض النصائح البسيطة لممارسة الرياضة في حياتك اليومية:

- اهتم بلياقتك. قم بالتسجيل في صالة ألعاب رياضية، أو في نشاط رياضي، فهناك ما يناسب جميع الأعمار، وستحصل على فوائد في حالتك النفسية من أول يوم، وستلاحظ تأثيره على قدراتك العقلية لعدة سنوات

- اذهب إلى عملك سيرًا على الأقدام، وإلى السوبر ماركت، أو حتى إلى المدرسة، المهم أن تمشي. السير لقراءة 1000 خطوة يوميًا كافيًا لإحداث تأثير في قلبك وعقلك.

- ابحث عن هوايات تتضمن الحركة، مثل الذهاب إلى الريف، ركوب الدراجة، أو التنزه لمسافات طويلة. وإذا كان بإمكانك إشراك أشخاص آخرين مثل شريكك أو أصدقائك، فسيكون من السهل عليك جعل هذا عادة صحية للدماغ.

- ارقص. فالرقص من أكثر التمارين شمولًا. فهو يقوم بتنشيط القلب والعقل بطريقة فريدة، وقد ثبت أنه يساعد على إنشاء مخزون معرفي

وتأخير الشيخوخة.

- اكشف بصفة دورية على قلبك وشرائينك عند طبيب القلب. فداثما يكون من الأفضل أن تعرف قبل أن يحدث لك شيء ما بعد ذلك.
- اترك السيارة بقدر الإمكان، واستخدم المواصلات العامة فهي تساعد على التحرك إلى حد كبير، فعلى الأقل سيتعين عليك الذهاب إلى محطة المترو، أو القطار، أو الأتوبيس.
- إغلق التلفاز، والكمبيوتر. فبهذه الحركة البسيطة ستتضاعف فرص نهوضك وتحريك جسمك بمقدار عشرين مرة.
- قلل ساعات عملك، واقضِ وقتاً أطول مع أبنائك، شارك في ألعابهم، استلقِ على الأرض، اركض، اقفز، جاريهم، وسيساعدك هذا على النهوض من الأريكة، وتنشيط قلبك.

مكتبة
t.me/soramnqraa

تغذية الخلايا العصبية

"قلل من طعامك، وتناول عشاءً خفيفاً. فصحة جسمك

بأكمله تكمن في المعدة"

ميجيل دي سرفانتس

هل تعلم أن عقلك يستهلك 25٪ من الطعام الذي تدخله إلى جسمك؟ قد يبدو هذا مفاجئاً، لكن المادة الرمادية (الجزء الخاص بالتفكير في دماغك) هي المسئولة عن استهلاك قرابة ربع الطاقة التي يستقبلها جسمك. سواء كنت تفك شفرات أسرار الكون، أو تخطط لميزانية أسرتك، أو تتقذ جارك، فإن احتياج دماغك إلى الطاقة لا يتوقف. في الواقع، بالطاقة التي تنتجها في قشرتك الدماغية، يمكنك إبقاء المصباح الكهربائي مضاءً باستمرار، بل وأكثر من هذا، تعد التغذية جزءاً أساسياً من العناية بالدماغ.

في الوقت الحاضر، هناك العديد من الدراسات التي تربط بين استهلاك بعض الأطعمة وتأثيرها الوقائي ضد بعض الأمراض مثل مرض ألزهايمر، باركنسون، القلق، أو الاكتئاب، فالتفاعلات بين التغذية والدماغ ثرية جداً ومعقدة بما يكفي لكتابة كتاب آخر. فهذا الموضوع، على الأقل بالنسبة لشخص غير متخصص مثلي، مثير للاهتمام؛ لذا أود أن أقدم لك في هذا

الفصل، بعض اللحاحات حول الدور الذي تؤديه العناصر الغذائية المختلفة في حماية دماغك على هيئة وصفات لتحسين صحتك الدماغية.

لقد عرفنا منذ فترة أن النظام الغذائي المتوسطي يتمتع بخصائص استثنائية للصحة، لكن ما لا نعرفه هو أنه يوجد حاليًا اهتمام كبير بدراسة التأثير المحتمل لهذا النظام الغذائي في مكافحة مرض ألزهايمر. إذا تختم علينا تلخيص هذا الفصل في توصية واحدة، فستكون ببساطة: "اتباع النظام الغذائي المتوسطي، ولا تأكل أي طعام لم تقم جدتك بتناوله عندما كانت في نفس سنك". سنقوم الآن بتحليل العناصر الأساسية لتغذية الصحة الدماغية. متمنيًا أن تساعدك في فهم وتذكر تلك الأطعمة التي يمكن أن تحمي عقلك وتأخير شيخوخة الدماغ.

إدخال الدهون الصحية

يتكون دماغك من 60٪ من المواد الدهنية. قد يدهشك هذا، لكن إذا أمسكت برأسك فستلاحظ، بعيدًا عن أنه يشبه الجوز، أو قالب الصلصال، أو همبرجر عملاقًا، فإن قوامه يشبه كتلة من الزبدة الباردة؛ لهذا فإن الدهون (أو الليبيدات) عنصر ضروري من أجل أداء جيد لدماغك وعقلك، تبدأ الفتيات اللاتي يعانين فقدان الشهية بتقليل الأطعمة الغنية بالدهون، مما يسبب في البداية صعوبات في التركيز والذاكرة من الممكن أن تتطور إلى تأثيرات مدمرة على الصحة مثل فقدان التحكم والهذيان.

تلعب الدهون دورًا أساسيًا في أداء الدماغ، تتكون المادة البيضاء من الألياف العصبية التي تنقل المعلومات بين خلية عصبية وأخرى، مما يسمح لك

بأن تتواصل وتفكر معًا، تُغلف هذه الألياف أو المحاور العصبية بمادة تُسمى الميلين، التي تتكون أساسًا من الدهون (هذا هو سبب اللون الأبيض)، تشبه وظائف هذا الغطاء الجيلاتيني في الخلايا العصبية، البلاستيك الذي يغلف السلك الكهربائي؛ حيث يعزل الإشارات العصبية حتى تصل بسرعة أكبر وبدون تشويش، هكذا تعمل المادة الدهنية التي توجد في دماغك كمسرّع للإشارات العصبية، وتسمح بأن تفكر بشكل أفضل وأسرع . بناءً على ما سبق، سيكون من السهل عليك فهم ما يحتاجه دماغك من مدخل جيد من الدهون أو الليبيدات كل يوم . بالرغم من ذلك، من الضروري أن تفهم أن بعض أنواع الدهون مفيدة لدماغك، بينما البعض الآخر له تأثير شديد السوء عليه .

تعد الدهون المشبعة، والدهون المهدرجة دهونًا ضارة للدماغ. للدهون المشبعة تأثير سلبي على نظام القلب والأوعية الدموية؛ لأنها من بين أمور أخرى تعزز تراكم الكوليسترول في الشرايين، تعتبر اللحوم عالية الدهون، مثل لحم العجل، والخنزير، السجق، جلود الطيور، إلى جانب اللبن ومشتقاته، المصادر الأساسية للدهون المشبعة في النظام الغذائي، لا ينبغي حذف هذه الأطعمة تمامًا؛ لأنها مصدر للبروتين، وعناصر غذائية أخرى مفيدة للدماغ، لكن يجب أن يتم تناولها بشكل مقنن بسبب احتوائها على الدهون المشبعة. بمعنى، من المناسب اختيار لحوم خالية من الدهون مثل الدواجن، وبخاصة الديك الرومي، الأرانب، والقطع قليلة الدسم مثل لحم البقر، لحم المتن، لحم العجل، أو الفخذ، وساق الضأن، وصدور الطيور.

كذلك يجب التحكم في تناول نوع آخر من الدهون، وهي الدهون المهدرجة أو الدهون المتحولة؛ حيث يتم تصنيع تلك الدهون (غالبًا من الزيوت النباتية منخفضة الجودة مثل زيت النخيل) لزيادة مدة صلاحية المنتجات الغذائية تستخدم الدهون المتحولة في محلات الوجبات السريعة والمطاعم التي تعتمد على هذه الزيوت (لإنخفاض تكلفتها)، وفي جميع أنواع المعجنات المصنعة. فقوامها اللزج يمنح المخبوزات، مثل الكعك وحتى الخبز الملمس الناعم، ويساعد على التخمر بدلًا من فشل العجين أو تفتته، هذا النوع من الدهون هو الأكثر ضررًا للدماغ؛ حيث يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، وتراكم الكوليسترول الضار، وانخفاض الكوليسترول الجيد، مساهمًا بإفراط في انسداد الشرايين واحتمالية الإصابة بأمراض الدماغ. وكذلك، ربطت الدراسات الحديثة بين ارتفاع معدل استهلاك الدهون المتحولة، وزيادة معدل خطر الإصابة بالاكتئاب. وبلا شك، يعتبر هذا النوع من الدهون هو الغذاء الأول الذي يجب تجنبه في نظام غذائي صحي للدماغ.

وسأوضح لك الآن بطريقة سهلة تباين تأثير الدهون الضارة والدهون المفيدة على دماغك، أحضر مقلتان وضعهما على النار، وضع في الأولى لحمًا مقددًا، أو لحم خنزير، أو سجقًا، أو شيكولاتة أو أي شيء تفضله. وفي الثانية صب مقدار نصف إصبع من زيت الزيتون. اتركهما لعشر دقائق على نار متوسطة، ثم دعهما تبردان. ستلاحظ في المقلاة الأولى، التي وضعنا بها لحم الخنزير المقدد، وجود مادة جيلاتينية سميقة ملتصقة بسطح المقلاة. وفي الثانية، ستلاحظ كيف يستمر تدفق الزيت في المقلاة بسلاسة. والآن تخيل أن

المقلاة هي شرايينك، وستفهم مدى الضرر الذي يُحدثه تناول أطعمه غنية بالدهون المشبعة والدهون المهدرجة في شرايينك ودماغك.

في حين أن الدهون المشبعة تزيد من احتمالية الإصابة بالسكتات الدماغية، وتسرع الشيخوخة، وترتبط بزيادة خطر الإصابة بمرض ألزهايمر. فإن الدهون المفيدة توفر درجة إضافية من الحماية، وتسهل الوظائف العقلية، ومن بينها الحفاظ على المادة البيضاء في دماغك، التي تساعد في تسريع نقل الإشارات العصبية بسرعة وبدون تداخلات. للدهون المفيدة للدماغ مثل (الأحماض الدهنية الأحادية أو المتعددة غير المشبعة) مظهر زيتي أو سائل يسهل عبور الكوليسترول. بالإضافة إلى إنتاج أنواع أخرى من التأثيرات المفيدة على نظام القلب والأوعية الدموية. المصادر الرئيسية لهذه الدهون المفيدة في النظام الغذائي هي زيت الزيتون، الزيتون، الأفوكادو، الذرة، فول الصويا، اليقطين، المكسرات، والأسماك الزيتية. من بين هذه المصادر، تم الاهتمام بدراسة تأثير الأوميغا3 بعناية. ربما لا نعرف حتى الآن على وجه اليقين الدور الذي يمكن أن تؤديه في منع مرض ألزهايمر، أو الأزمات القلبية، لكن تم إثبات تأثيرها المفيد على الشرايين، والقلب، والأوعية الدموية، والصحة العامة. علاوة على هذا قامت الدراسات الحديثة بربط استهلاكها بانخفاض خطر الإصابة بالاكتئاب، وهو ما يمكن اعتباره من زوايا مختلفة حليفاً ذا أهمية في مواجهة شيخوخة الدماغ.

تجنب الأكسدة الدماغية

تعتبر أكسدة الخلايا أحد الميكانيزمات الرئيسية للشيخوخة. إذا فكرت

في تفاحة تم تقشيرها حديثاً، وكيف تصبح قشرتها داكنة اللون بسرعة عند تعرضها للهواء، فيمكنك أن تفهم بشكل أفضل ما أحدثك عنه. رغم أنها عملية شديدة البطء، إلا أنه يمكن أن يكون لأكسدة الدماغ عواقب مريعة، بالفعل، كما رأينا، على عكس خلايا أخرى في الجسم، لا تتمتع الخلايا العصبية بميزة تجديد نفسها بشكل دوري.

أظهرت سلسلة من الدراسات تأثير بعض المواد الموجودة في بعض الأطعمة كمضاد للأكسدة. وقد أثار هذا الاكتشاف، خلال العقد الماضي، اهتماماً كبيراً من جانب فريق من العلماء وأصحاب مصانع المنتجات الغذائية، ممن استغلوا هذا المفهوم كفرصة لزيادة مبيعاتهم، كانت كلمة "مضاد للأكسدة" حاضرة جداً في أذهان الباحثين، وكذلك على ملصقات المنتجات في المحال التجارية. رغم ذلك، بعد عدة سنوات، اتفق العديد من العلماء المشاركين في تلك الدراسات على أن تأثير تلك الأطعمة المضادة للأكسدة محدوداً. ببساطة، يبدو أن استهلاك مضادات الأكسدة غير قادرٍ على تقليل أكسدة الخلايا بشكل كبير.

لحسن الحظ، هناك بديل في مكافحة أكسدة الخلايا. في الوقت الحاضر تم تحويل التركيز من التشجيع على استهلاك الأطعمة التي يمكنها إبطاء هذه العملية إلى منع استهلاك الأطعمة التي تعززها أو تسرعها. ولإجراء تشبيه مع عالم التجميل، إذا لم يكن أداء 20 تمريناً للبطن يومياً قادراً على التصدي لتأثير تناول البيتزا، الهمبورجر، والآيس كريم بشكل عشوائي مفرط. فإن الشيء الأكثر منطقية هو البدء في التفكير في اتباع نظام غذائي من شأنه تقييد

استهلاكك للدهون. وفي مجال الوقاية من الشيخوخة، يستهدف الباحثون الجذور الحرة، وهي الجزيئات التي تسهم بعض الأطعمة المختلفة في زيادتها والتي تجعل الخلايا، وخصوصًا الخلايا العصبية، أكثر عرضة للأكسدة.

من بين الأطعمة التي تسهم في زيادة مستويات الجذور الحرة في الجسم، اللحوم المصنعة، خاصة الموجودة في النقانق، اللحوم المعلبة، الأطعمة المقلية، مثل البطاطس المقلية، والزيوت المهدرجة التي تستخدم في الأغذية المصنعة. وكذلك التعرض لعوامل خارجية مثل المبيدات الحشرية والتدخين، تحويل هذه المعلومات إلى تطبيقات عملية للعناية بالدماغ هو أمر بسيط نسبيًا، يعتمد على عادات بسيطة مثل غسل الفاكهة والخضراوات جيدًا لإزالة آثار المبيدات الحشرية، أو تجنب الأطعمة المقلية خارج المنزل، والوجبات الخفيفة المعبأة (سواء الحلوة أو المالحة)، مما يساعد في الوقاية من أمراض الدماغ مثل مرض ألزهايمر أو الباركنسون.

تشمل الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة الفواكه والخضراوات، ومناقشة دورها سواء أكان فعالًا أم لا في منع الأكسدة، أمر مهم من الناحية العلمية، لكنه لا ينبغي أن يشغلك، ففعليًا بغض النظر عن ذلك، فإن تناولها مهم جدًا لصحة الدماغ. فالفواكه والخضراوات، بكل ألوانها ونكهاتها، هي المصدر الرئيسي للفيتامينات والمعادن، وهي ضرورية لامتصاص العناصر الغذائية، وإنتاج الغالبية العظمى من الناقلات العصبية التي تسمح لك بالتفكير بسرعة ومرونة، وتغذي حالتك النفسية بشكل جيد؛ لذا لا بد وأن يحتوي النظام الغذائي للصحة الدماغية على كمية كبيرة من الفواكه،

الخضراوات، والمنتجات الزراعية التي تضمن كميات من هذه العناصر الغذائية.

ترطيب الدماغ ومكافحة الالتهاب

تعتبر مكافحة التهاب الدماغ استراتيجية غذائية جيدة من أجل تأخير شيخوخة الدماغ والوقاية أو تخفيف بعض من أمراضه. ومن الاكتشافات المثيرة للاهتمام في مجال مرض ألزهايمر، ما أظهره بعض الأشخاص ممن تم علاجهم بمضادات الالتهاب (مثل الإيبوبروفين) من قدر قليل على مقاومة هذا المرض، مما دفع الباحثين إلى تتبع كيفية تأثير العمليات الالتهابية على الدماغ. وفقًا لما نعرفه حتى الآن، فإن أمراضًا مثل ألزهايمر أو حالات صحية مزمنة مثل الإجهاد المزمن، تُنشط في الجسم استجابة مناعية تشمل الالتهاب كأحد أسلحتها؛ حيث يعد التهاب منطقة نتيجة إصابة استراتيجية ذكية تسمح بإصلاح الأضرار في وقت أقل. ورغم ذلك، عندما يستمر هذا الالتهاب لفترة طويلة، فيمكن أن يسبب ضررًا بالغًا على الدماغ، بقدر الحالة الصحية التي أدت إلى ظهوره. على أي حال، هناك المزيد من الأدلة على وجود عمليات التهابية في الدماغ، أو على الأقل تفاقم حالات تؤدي دورًا في تطور ألزهايمر أو مرض مثل الاكتئاب المزمن؛ لذا يسعى الباحثون إلى التحقق من أن تقليل الالتهاب الدماغي قد يكون استراتيجية مفيدة لتخفيف تقدم هذه الأمراض.

لمكافحة الالتهاب، فإن الخطوة الأولى الجيدة هي ترطيب الجسم. بمعنى، ليس هناك أفضل من الماء كمصدر للترطيب وللصحة الدماغية.

سواء أكان ماءً معدنيًا أم من الصنبور. فتزويد الجسم بالسوائل يمكن أن يساعد على منع الالتهاب، وتقليل أكسدة الدماغ، وتحسين التواصل بين الخلايا العصبية، مما يجعل تركيزك، انتباهك، وذاكرتك في أفضل حالاتهم. وقد تؤدي قلة الترطيب إلى حدوث نوبات من الإحباط النفسي، الصداع، والشقيقة؛ لذلك فالنهج الجيد لمكافحة ذلك هو شرب كميات كبيرة من السوائل (قراءة لترين أو ثلاثة من الماء يوميًا). أذكر الماء دائمًا فلا تملك جميع السوائل الأخرى ترطيب الجسم بنفس الطريقة، وليس لديها نفس فوائد الماء. وعليك تجنب المشروبات الغنية بالسكر، أو التي تحتوي على ألوان صناعية، مثل المشروبات الغازية؛ لأنها تساعد على زيادة الالتهاب، بدلًا من الترطيب.

على مستوى التغذية، فالخبز السار هو أن مكافحة الالتهاب الدماغية تتوافق تمامًا مع النصائح الغذائية الأخرى التي قرأتها في هذا الفصل. إن نظامًا غذائيًا غني بالأوميغا3، منخفض الدهون الحيوانية، غني بالحبوب الكاملة، مع الفواكه البرية والخضراوات (خاصة الجزر، الفلفل، البروكلي، السبانخ، وغيرها من الخضراوات الورقية)، هو أيضًا نظام غذائي مضاد للالتهابات، يمكن أن نضيف أيضًا الكركم، وهو بهار يُستخدم في صنع الكاري، وقد يكون تأثيره المضاد للالتهاب، والمضاد للأكسدة فعالًا في مكافحة مرض ألزهايمر.

بالإضافة إلى هذه العناصر الغذائية، هناك توصيات أخرى محددة لتقليل الالتهاب. عليك بتجنب تناول الأطعمة المسببة للحساسية حتى

ولو لم تسبب لك ردود أفعال خطيرة. فقد تُسبب بعض أنواع المأكولات البحرية، أو المكسرات ردود أفعال شديدة وأخرى ضعيفة جداً، تجنبها قدر المستطاع، كذلك تجنب الإفراط في تناول الملح عن طريق تقليل الكمية التي تضيفها إلى الطعام، وعدم تناول الأطعمة المعلبة أو المحفوظة، التي عادةً ما تحتوي على نسبة مرتفعة من الملح الذي يساعد في حفظها.

اختيار مصادر الطاقة الذكية

تعد السكريات أو الكربوهيدرات المصدر الرئيسي لإمداد الجسم بالطاقة، بما في ذلك الدماغ، تحتوي معظم الأطعمة على الكربوهيدرات، رغم الاختلاف الكبير في تركيزها وتكوينها، وحسب سرعة هضم وامتصاص الكربوهيدرات من الأطعمة المختلفة، يتحتم على البنكرياس إنتاج كمية أكثر أو أقل من الأنسولين لزيادة امتصاص هذه السكريات، تكمن أهمية هذه المتغيرات في العناية بالدماغ بشكل أساسي في أن الارتفاع المفاجئ في نسبة الجلوكوز يعزز ظهور مرض السكري، وهو أحد العوامل الرئيسية المسببة لخطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

من بين الأطعمة ذات المؤشرات الجلايسيمية العالية (التي تحتاج إلى إفراز كميات أكبر من الأنسولين من البنكرياس) الأطعمة الحلوة (مثل العسل، السكر، وجميع أنواع الحلويات)، وتلك المصنعة من الحبوب المكررة (بما في ذلك المصنعة من الدقيق الأبيض مثل الخبز أو المكرونة). في مواجهة الآثار السلبية لاستهلاك السكريات سريعة الامتصاص، فإن أفضل نهج هو التحول إلى نظام غذائي غني بالكربوهيدرات المعقدة، أو بطيئة الامتصاص،

التي نجدها بشكل أساسي في الحبوب الكاملة ومشتقاتها (الخبز الكامل، المكرونة الكاملة)، وفي البقوليات، والمكسرات؛ حيث ترفع هذه النوعية من الأطعمة مستويات السكر في الدم بطريقة تدريجية، وتحافظ عليها مستقرة لفترة أطول؛ لذا تُسمى أيضًا بالكربوهيدرات الذكية. من الحقائق التي يجب أخذها في الاعتبار عند اختيار الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض، هي أن هذا المؤشر يمكن أن يتغير حسب طريقة تحضيرها. وعليه فإن الجزر النئى يحتوي على مؤشر جلايسيمي يبلغ 45، في حين يحتوي الجزر المطبوخ المحلى على 90، وبنفس الكيفية، فالمكرونة المطهية تحتوي على قرابة 45، بينما إذا تركتها لثلاث دقائق إضافية في الوعاء يصل المؤشر الجلايسيمي إلى 55.

كذلك يمكن للنظام الغذائي الغني بأطعمة ذات مؤشر جلايسيمي مرتفع أن يؤثر سلبًا على الإدراك والحالة المزاجية. عندما نتناول منتجات تحتوي على كمية كبيرة من الجلوكوز، نشعر بقدر كبير من الطاقة تُمكننا من ممارسة نشاط بدني مكثف. وعليه يعتمد غالبية الرياضيين على هذه الزيادة من الطاقة السريعة كنهج لتدريباتهم ومنافساتهم، يتناول (مايكل فيليبس)، الرياضي الأكثر تنوُّجًا في تاريخ الألعاب الأولمبية، إفطارًا ضخمًا مليئًا بالكربوهيدرات التي تمكنه من التدريب بمستويات طاقة مرتفعة جدًا. ورغم ذلك، بالنسبة للشخص الذي لا يتنافس في المسابقات الرياضية، يُفضل أن تكون كميات الطاقة لديه أقل، للحفاظ عليها بشكل مستمر طوال اليوم. في هذه الحالة، يمكن الحفاظ على مستويات السكر في الدم تحت السيطرة، من خلال تناول كربوهيدرات ذكية، الحفاظ على مستويات

جيدة من التركيز، وتسهيل عمليات التعلم والذاكرة طوال اليوم، يبدو أيضًا أن لهذا النوع من الكربوهيدرات تأثيرات مفيدة على حالتك المزاجية؛ حيث يعزز إنتاج السيروتونين (هرمون السعادة) بشكل مستقر، ويمنع بدوره التقلبات العاطفية.

إدراج المكملات الغذائية لصحة الأعصاب

بالإضافة إلى المبادئ الأساسية للتغذية الصحية للأعصاب (تجنب مخاطر القلب والأوعية الدموية، منع الأكسدة والالتهابات) هناك مكملات أخرى في هذا النظام الغذائي، يمكن أن تساعدك في سعيك لتحسين صحة دماغك.

تناول الطعام مع العائلة

هذا بدون شك، المكمل الأول لنظام غذائي صحي للدماغ، يدافع أحد الطهاة المشاهير في التلفاز دائمًا عن أهمية تناول الطعام مع العائلة، ولا يسعني إلا الاتفاق تمامًا مع هذا الكلام؛ حيث يمنح تناول الطعام مع العائلة مجموعة من الفوائد لنظام غذائي صحي للدماغ. هناك العديد من الدراسات التي تؤكد أننا عند تناول الطعام في المنزل نختار الأطعمة الصحية أكثر، ونحضرها بطريقة صحية، عن تناول الطعام خارج المنزل، يساعد تناول الطعام في المنزل على خلق نظام غذائي أكثر توازنًا (وبخاصة عندما يكون لدينا أطفال)؛ حيث نتجنب تناول الألوان الصناعية، المواد المحفوظة، والزيوت المعاد تدويرها، الموجودة بكثرة في الطعام الذي نتناوله خارج المنزل. بالإضافة إلى ذلك، يعزز تناول الطعام مع العائلة التواصل

الاجتماعي ويقوي الروابط الأسرية، مما يعني، كما سنرى لاحقاً، أنه قد يكون مكملًا آخر للعناية بالدماغ، لا عجب أن قامت اليونسكو بإدراج النظام الغذائي المتوسطي ضمن التراث الإنساني، لمزاياه الجسدية والنفسية، وقد قامت بتعريفه، ليس باعتباره مجموعة من الأطعمة التي يتم تحضيرها بطريقة معينة فقط، بل على أنه "طريقة التغذية التي تعزز التفاعل الاجتماعي" أيضًا.

الفيتامينات مكملات غذائية

يوجد في النظام الغذائي لمعظم الأشخاص، حتى من يتناول طعامًا صحيًا، نقص في الفيتامينات والمعادن؛ لهذا تتضمن جميع أنظمة التغذية في الوقت الحالي مكملات غذائية من الفيتامينات؛ وعليه إذا كنت تشعر بالإرهاق، أو تعاني مشكلة في التركيز، أو ببساطة ترغب في الاعتناء بدماغك بشكل جدي، استشر أخصائي التغذية الخاص بك لمعرفة أي من المكملات الغذائية يمكن أن يفيدك في تلبية احتياجاتك الغذائية.

الحد من السعرات الحرارية

الحد من تناول الطعام يمكن أن يكون منهجًا ذكيًا لمكافحة شيخوخة الدماغ، يتناول سكان بعض الجزر المعمرين كميات قليلة من الطعام. وقد أظهرت العديد من الدراسات المختلفة أن بعض الحيوانات، مثل الديدان أو الفئران، يمكن أن يتضاعف تقريبًا عمرها إذا تم تقليل كمية الطعام التي تتناولها بنسبة تتراوح ما بين 20 و40٪. لم يتم تكرار هذه النتائج في البشر. في الواقع، انتهت العام الماضي فقط، أول دراسة لتحديد السعرات الحرارية على مجموعة من البشر ظلوا لعدة عقود يحدون من كمية الطعام التي

يستهلكونها دون أن يتمكنوا من زيادة متوسط أعمارهم. ورغم عدم تحقيقهم للنتائج المرجوة، في مجال إطالة العمر، إلا أن تحديد السرعات الحرارية يقدم فوائد أخرى في مجالات صحية مختلفة، بما في ذلك زيادة المقاومة للفيروسات والعدوى، وكذلك تحسين الحالة المزاجية. ورغم ذلك، هذه مجرد دراسة أولى على البشر، ويبدو أنه لا يزال الوقت مبكرًا لاستخلاص نتائج سواء أكانت لصالح هذه الدراسة أم ضدها. إلا أن نتائج الدراسات التي أجريت على الحيوانات لا تزال تثير اهتمام العلماء، ويبدو أن تقليل كمية السرعات الحرارية التي نستهلكها، في نظر العديد من العلماء، نهج مهم لتحسين الصحة التي تستحق المزيد من الاهتمام والدراسة.

النيبذ الأحمر

إحدى الخصائص المميزة للنظام الغذائي المتوسطي، هو الاستهلاك المعتدل للكحول على شكل نبيذ، تتكامل فوائد النبيذ للجهاز الدوري مع ما يقدمه من عوامل مضادة للأكسدة مثل البوليفينولات، الفلافونويدات، والريسفيراترول (التي توجد بتركيز أعلى في النبيذ الأحمر، مقارنةً بالنبيذ الأبيض أو الوردي)، كل هذا يجعل النبيذ، إذا تم استهلاكه باعتدال، حليفًا قويًا ضد السكتات الدماغية، وأيضًا ضد الأمراض التنكسية العصبية.

الشوكولاتة والقهوة

هناك الكثير من الالتباس حول فوائد الشوكولاتة والقهوة من عدمها بالنسبة للدماغ. والحقيقة أن هذا الالتباس مبرر تمامًا. فكلاهما يحتوي على عناصر غذائية مفيدة وأخرى ضارة، لكن بصفة عامة، يمكن القول

بأن كليهما مفيد إذا تم استهلاكهما باعتدال شديد. فكل منهما يحتوي على مضادات الأكسدة، التي وكما سبق وأن رأينا، يمكن أن تساعد، ولكنها ليست فعّالة للغاية في منع الأكسدة الدماغية، كلاهما ينتج استجابة محفزة للجهاز العصبي المركزي مما يساعد في زيادة مستويات الانتباه والتركيز خلال نصف ساعة بعد تناولهما، لكن قد يتلاشى هذا التأثير، وقد يسبب تأثيراً عكسياً إذا تم تناولهما بكثرة، مما يخل بأنماط الراحة الطبيعية الضرورية لعقل يقظ. بالنسبة للشوكولاتة فإنها تعزز إنتاج وتخليق الدوبامين والسيروتونين، وهما ناقلان عصبيان يعززان الاسترخاء والشعور بالراحة. في الحقيقة يصعب عزل التأثير المفيد لكلتا المادتين؛ حيث يتم تحضيرهما مع مواد أخرى ضارة مثل السكر، والدهون الموجودة في الحليب، مما يؤثر سلباً على نظام القلب والأوعية الدموية؛ لذا أنصح بتحديد ما يتم تناوله يومياً على ألا يتعدى قطعة من الشوكولاتة الداكنة، أو كوب واحد من القهوة في اليوم (مع صعوبة تنفيذ ذلك أحياناً، لاحتواء المادتين على مكونات شديدة الإدمان).

التريبتوفان

وهو حمض أميني ضروري حتى تتمكن دماغنا من "صنع" السيروتونين (الناقل العصبي المستول عن إنتاج الإحساس بالسعادة). مثل جميع الأحماض الأمينية الأساسية، لا يمكن لجسمنا إنتاجه بنفسه، ولهذا يجب الحصول عليه من الأطعمة التي نتناولها. من الأطعمة الغنية بالتريبتوفان الطيور مثل الديك الرومي والدجاج، البيض، فول الصويا، التوفو، بذور السمسم،

بذور القرع، الفول السوداني أو الجوز، ولا تنسَ في بحثك عن هذه الأطعمة أن تبتسم، وتعرض للشمس، وتمارس الرياضة؛ حيث ثبت أن هذه الأنشطة تسهل تحويل التريبتوفان الذي تدخله إلى جسمك إلى سيروتونين. كما ثبت أن الأنظمة الغذائية، والعادات التي تعزز إنتاج السيروتونين فعالة في التغلب على الاضطرابات المزاجية، ودعم الدواء العلاجي للاكتئاب أو تقليل الشعور بالكآبة، والتوتر المرتبطين بالإجهاد أو القلق.

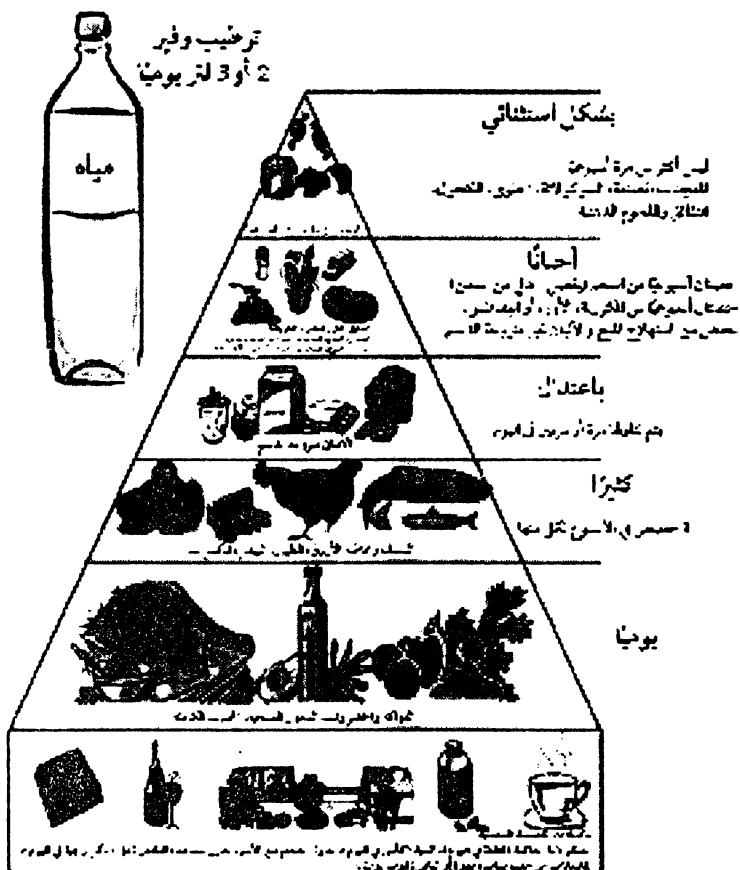
الشاي الأخضر

الشاي عموماً، والشاي الأخضر على وجه التحديد، يعتبر أكثر تفضيلاً من القهوة للعناية بالدماغ؛ حيث يتميز بتحضيره مختلطاً بكمية كبيرة من الماء، مما يسهم في إحداث ترطيب عالٍ. ورغم احتواء القهوة على مضادات الأكسدة أكثر من الشاي، إلا أن مفعولها يستمر لمدة ثلاثة أيام في الجسم؛ لذا وعلى الرغم من أن الشاي أقل كثافة، إلا أن فوائده للدماغ أكثر استمرارية وديمومة. فقد يوفر تناول فنجان أو اثنين من الشاي الأخضر يومياً جرعة جيدة من الترطيب ومضادات الأكسدة في نظامك الغذائي.

من خلال الجمع بين المبادئ التي ذكرتها للتو، والهرم الغذائي الجديد الخاص بجامعة هارفارد. فقد قمت منذ بضع سنوات بإنشاء هرم غذائي خاص بي لصحة الدماغ بهدف مساعدتك على تذكر وتنفيذ نظام صحي للدماغ. وقد تم نشره منذ سنوات على شبكة الإنترنت، وفي كتابي "ذاكرتي تخونني"، الصادر عن دار نشر (آر.بي.أ) عام 2012.

باستخدام هذا الهرم والنصائح التي قدمتها لك في هذا الفصل، سيسهل

عليك نسبيًا تحديد الأطعمة المناسبة لنظام غذائي يعزز صحة الدماغ. على الرغم من أن وتيرة الحياة وقلة الثقافة الصحية في حياتنا اليومية الآن، قد تجعل من الصعب عليك اتباع هذه النصائح. وعليه فإن النهج الجيد لتحقيق ذلك هو التخطيط مسبقًا لما تريد تناوله في الوجبات الرئيسية، وكذلك الوجبات الخفيفة التي تتناولها في منتصف الصباح، أو منتصف الظهر. أضف بعض التفاح، أو الحبوب إلى قائمة مشترياتك لتناولها في العمل، مما يوفر لك عدم تناول المعجنات والمنتجات الأخرى غير الصحية التي نجدها في معظم المحال. حتى نختم هذا الفصل، فقد قمت بتضمين نموذج لقائمة أسبوعية لأطعمة صحية مفيدة لدماغك، ويمكنك وضع قائمة مثلها كل أسبوع.



نموذج لنظام غذائي صحي للدماغ

تعد التغذية أحد المجالات التي تثير اهتمامًا كبيرًا بين الراغبين في الاهتمام بصحتهم، وتزداد معرفتنا بالكيفية التي نطبق بها هذه المعرفة الغذائية في مجال صحة الدماغ، لكن للأسف، يجعلنا المجتمع الذي نعيش به، والمهووس بإدارة الوقت، نعيش، نفكر، وتناول الطعام على عجل، مما يسرع باختفاء

القيم التقليدية المتعلقة بالتغذية، سواء فيما تناوله من أطعمة، أو في الطريقة التي تناولها بها. فحاليًا، يمكن أن يشتري شخص قطعة شوكولاتة، أو كيس بطاطس مقلية، من أي مكان، من العمل، أو من محطة القطار، لكن رغم ذلك، يكون من الصعب تناول تفاحة، إذا لم تحضرها بنفسك من المنزل، ولم يتوفر لديك الوقت للذهاب إلى المتجر لشرائها، وهذا وضع مؤسف للغاية؛ لأنه يؤدي بالفعل إلى فقدان نظامنا الغذائي المتوسطي الذي لا يمكن

تعويضه.

المشاء	وجبة خفيفة	الغذاء	منتصف الصباح	الإفطار	
سلطة السبانخ مكسرات، جبنة، ولحم خنزير مقعد	جوز	بازلاء مع لحم الخنزير صدر ديك رومي بطاطس مشوية	تفاحة كمكة من القمح كامل الحبة	كوب من الشوفان بحليب منزوع الدهن، سكر بني، وعصير البرتقال	الاثنين
شريجة خبز (نوست) سالون مدخن زبادي ونمرة فاكهة	كمكة من الخبوب الكاملة مع الموز	حساء الخضروات أرز كامل الحبة بالخضار والفطر	زبادي منزوع الدهن	حبوب كاملة بالمكسرات والزبيب، قهوة	الثلاثاء

الأربعاء	كوب موسلي كامل الحبة، تفاحة، شاي أخضر	موز	عس مع خضار تورتيللا بالاسباراجوس	زبادي منزوع الدهن	دجاج بالخضار والكاري
الخميس	توست بالجبن المخفوق الطازج، صدر ديك رومي وزيت الزيتون	شاي أخضر كمكة بالحبوب الكاملة	سلطة أفوكادو وطماطم، أنشوجة مخبوزة	فاكهة الموسم	كريمة نباتية قطعة ديك رومي باردة
الجمعة	كوب من الشوفان بحليب منزوع الدهن، سكر بني، عصير برتقال	فاكهة الموسم	شورية جازباتشو شريحة لحم بقري	شاي أخضر مع كمكة من الحبوب الكاملة	سلطة بطارخ تونة وفلفل بيكيلو
السبت	شريحة خبز الجاودار مع الطماطم مع بشر جبن وزيت الزيتون وقهوة	زبادي منزوع الدهن	كريمة اليعطين سلمون بصلصة الكراث الخفيفة	فطيرة الشوفان والمكسرات والفستق	سلطة طماطم، موتزاريلا، شريحة دجاج بالريحان
الأحد	حبوب كاملة مع الفراولة/ شاي أخضر	شطيرة من خبز الحبوب الكاملة، شريحة دجاج، جبن، خس وخردل	إسباجيتي بصوص البيستو شريحة توست بالجاودار، بالموتزاريلا، الريحان وزيت الزيتون	زبادي منزوع الدهن بالجوز	تونة مشوية مع البروكلي وجزر مسلوق

هذه القائمة تقدم المساهمة المتوازنة للعناصر الغذائية والأطعمة التي تعزز الصحة الدماغية، تضمن الفواكه والخضراوات الكمية الضرورية من الفيتامينات، وتؤمن الأسماك والسلطة المساهمة بالدهون الصحية، توفر الحبوب الكاملة الكربوهيدرات الضرورية للحفاظ على مستويات أفضل من الطاقة والحيوية، بينما يتم تحديد الاستهلاك للدهون الحيوانية من خلال استهلاك اللحوم الخالية من الدهون، والتي تشجع بدورها الاحتياجات من المعادن والأمينوأسيد الضروريين لدماغك.

احلم بعقل أكثر صحة "النوم هو أفضل الطرق للتأمل"

الدالاي لاما

يعد النوم بالنسبة للكثيرين مجرد إجراء روتيني. قد تشعر أثناء نومك أن عقلك يتوقف عن العمل ببساطة، لكن ليس الأمر كذلك على الإطلاق، فعقلك يمر كل ليلة بعدة مراحل لها تأثيرات مهمة على صحتك بشكل عام، وعلى صحة عقلك بشكل خاص. فليس من باب العبث أنك تقضي ثلث يومك في النوم. أي قرابة 30 عامًا من عمرك، صدقني، لم يكن جسمك ليخصص له هذا الجزء الكبير من الوقت، إذا لم يكن النوم آلية بيولوجية ضرورية لسلامة دماغك وعقلك. حتى أنه يمكن على الفور ملاحظة تأثيرات ليلة سيئة بدون نوم على أدائك العقلي، الاجتماعي، والعاطفي. تمامًا مثل ملاحظة فوائد ليلة هائلة من النوم العميق. ورغم هذا وبعيدًا عن التأثير الفوري على وظائفك العقلية وحالتك المزاجية، يؤدي النوم دورًا مهمًا في العناية بالدماغ على المدى الطويل. فالقدرة على خلق روابط جديدة، التذكر أو توفير الراحة للجهاز الدماغي الوعائي ترتبط بشدة بالنوم؛ لهذا يمكننا القول بأن النوم الجيد يعد أحد أهم العوامل الحامية للأعصاب.

للأسف، تتدهور جودة النوم في مجتمعنا. فنجد مشاكل النوم تؤثر على واحد من كل أربعة بالغين على الأقل. والأسوأ أن النوم الذي يوفر الراحة التامة في مرحلة الطفولة، عادةً ما يتضاءل في مرحلة البلوغ، من حيث عدد الساعات، وكذلك جودة الراحة التي يوفرها. فيؤكد علماء البيولوجيا العصبية أن هذا التدهور في جودة النوم ذو علاقة بالاستعداد البيولوجي للعناية بالأطفال. بهذه الكيفية، عندما يصبح الشخص في سن الإنجاب وفقاً لظروفه البيولوجية الخاصة، وأيضاً مع الظروف الثقافية، يبدأ جسمه في اختبار سلسلة من التغيرات التي تجعل عدد ساعات النوم أقل. من بين التغيرات الأخرى التي نخبرها في عمر الثلاثين، مواعيد ساعات النوم. فعند سن العشرين يطور دماغنا قدرة مذهلة على السهر، وبحلول الثلاثين يبدأ الميل إلى النوم في وقت مبكر، والاستيقاظ مع أول ضوء للصباح (في مواكبة لدورات النوم لدى الأطفال)، ثم يظهر التغير النهائي مع إنجاب الأطفال، وسواء شئنا أم لا، ينتهي الأمر بإحداث تغيير في نظام النوم بأكمله؛ حيث يتعين على الوالدين تلبية احتياجات إطعام المولود الجديد، يقدر ما يفقده الوالدين خلال السنة الأولى من حياة الطفل قرابة من 400 إلى 700 ساعة من النوم (تقريباً ساعتين في اليوم). بالإضافة إلى عدد ساعات النوم، تؤثر ولادة الطفل أيضاً على جودة نوم والديه. ومنذ تلك اللحظة يصبح النوم مجزئاً بشكل أكبر وخفيفاً، وتصبح دورات النوم العميق أقصر، مما يسهل على الوالدين، حتى أثناء النوم، أن يكونا متنبهين لأي تهديدات محتملة ضد أبنائهم. كما يؤثر النوم غير العميق من أجل الانتباه على الأطفال بشكل كبير

على جودة النوم، وعلى قدرة الدماغ على تكوين روابط عصبية، وكذلك على خصائصه في تجديد الجسم. وسواء لديك أطفال أم لا، تظهر التغيرات في دورة النوم في قرابة سن الثلاثين؛ حيث يمكن أن تُحدث تأثيرًا كبيرًا على إدراكك، عواطفك، والطريقة التي يشيخ بها دماغك.

النوم والراحة.

الفائدة الأولى التي يحصل عليها جسمك من ساعات النوم هي الراحة. أثناء نومك، يدخل جسمك في حالة من الاسترخاء؛ حيث ينفصل تمامًا جسمك وعقلك عن البيئة المحيطة بهدف التعافي من الجهد الذي بذلته خلال اليوم، والاستعداد ليوم آخر من النشاط، يتسبب النوم في استرخاء عضلاتك، فيبرد دماغك حرفيًا، ويستعيد جسمك الأحماض الأمينية، البروتينات والمواد الأخرى التي تحتاجها لأداء أفضل. وعليه، فالكفاءة الطاقية عامل حاسم للحفاظ على عقل متيقظ ومزاج جيد. وقد يحدث الإرهاق الزائد بسبب قلة النوم، نفس الآثار التي يسببها سوء التغذية. فقد تم تقدير انخفاض قدرتك على التركيز بعد الاستيقاظ لمدة 17 ساعة إلى مستويات تساوي تلك التي قد تحصل عليها بوجود نسبة 0.05 من الكحول في الدم، وهي نسبة كافية للحصول على نتيجة إيجابية في اختبار نسبة الكحول في الدم. لقد قضينا جميعًا بعض الليالي دون نوم، في هذه الحالة، تسمح لنا احتياطات الطاقة في جسمنا بتجاوز الصعوبات التي نمر بها في الصباح. بينما ننتظر بفارغ الصبر اللحظة التي نستطيع فيها أن نخلد إلى النوم. ورغم قابلية تحمل هذا، إلا أن قضاء ليلة واحدة بدون نوم تكفي

لملاحظة كيف تنخفض مستويات انتباهنا وتركيزنا، ونشعر بالإرهاق، ونبدأ في المعاناة من النسيان اليومي، والصعوبات في حل المشاكل المعقدة (بسبب نقص التركيز في الأساس). من حُسن الحظ، أن هذه الاضطرابات العرضية في النوم مؤقتة، ويمكن لليلة واحدة من النوم العميق أن تكون كافية لاستعادة النشاط الذهني.

ومع ذلك، عندما يتأثر النوم بالاضطراب بشكل منتظم، كما في حالات الأرق أو توقف التنفس أثناء النوم (اضطراب تنفسي يوقظ الشخص عدة مرات خلال ساعات النوم) قد تظهر المشاكل. مثل الإرهاق المزمن، أو ضعف الجهاز المناعي. في هذه الحالات قد يزيد تأثير عدم الراحة، المشاكل العاطفية، والعقلية، بل ويمكن أن تصبح مزمنة، ولا سبيل لعلاجها أيضًا. في مثل تلك الحالات، يعاني الدماغ بشكل مزمن ببطء في اتخاذ القرارات، القلق، الشعور بالكآبة، انخفاض الثقة بالنفس، ومشاكل في الذاكرة على المدى الطويل.

وربما كانت أحد أهم فوائد النوم الجيد لدماغك، هي المحافظة على نظام القلب والأوعية الدموية في حالة مثالية. أثناء مراحل النوم العميق، التي تعتبر فترة من الراحة الأيضية، يتباطأ نظام القلب والأوعية الدموية، مما يمنح القلب فترة من الراحة والإصلاح، نعلم أن الأشخاص الذين يعانون انقطاع التنفس أثناء النوم أو قلة النوم لفترات طويلة قد يعانون قلبًا متعبًا، ويصبحون أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، هذه المعلومة ذات أهمية خاصة في الصحة الدماغية، فسبب أكثر من نصف

الإصابات الدماغية فشل في نظام القلب والأوعية الدموية. كذلك وجد أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين توقف التنفس أثناء النوم وخطر الإصابة بمشاكل الذاكرة والخرف في حالات نقص تدفق الأكسجين إلى الدماغ بشكل ملحوظ، والتي تكون حساسة بشكل خاص في بعض مناطق الدماغ المرتبطة بالذاكرة ومرض ألزهايمر. ورغم أنني لا أرغب في قول إن الشخير أو قلة النوم يمكن أن يسبب مرض ألزهايمر، إلا أنني أرى أنه من المهم التوعية بأهمية النوم بالنسبة لنظام قلبك والأوعية الدموية وكذلك لعقلك.

النوم، الذاكرة، والمخزون المعرفي

ستصبح ذاكرتك من أكثر الوظائف العقلية انتفاعاً عند اتباع عادات الراحة الجيدة، وذلك لأن النوم يعد جزءاً من العمليات الأساسية التي تسمح بتخزين الذكريات الجديدة في دماغك، يقع في إحدى مراحل النوم المسماة بمرحلة (أر. إي. أم) (اختصاراً عن الإنجليزية حركة العين السريعة) جزء كبير من ترسيخ التجارب المعاشة خلال النهار في الذاكرة. بمعنى، في هذه المرحلة ينظم الدماغ التجارب التي عاشها خلال النهار، وفي هذا التنظيم يضيف معنى للذكريات بطريقة دائمة، تمكنا من استعادتها بعد أسابيع، شهور، وحتى سنوات. هناك مثال مشابه قد يساعدك على فهم ما يحدث في تلك المرحلة من ترسيخ الذكريات، هو أن تتخيل نفسك جالساً، تتصفح صور الصيف، وتستبعد بعضها لعدم أهميته، أو لتكراره، وتحفظ بتلك التي تعتبر مهمة في ألبوم مناسب. الحقيقة أن الذكريات لا يتم تخزينها في مكان معين بالدماغ، بل توزع عبر قشرة الدماغ بأكملها، لكن بالطبع

هناك سجلًا كبيرًا للذكريات يسمح بالاختيار والبحث عن كل واحدة منها، يتم حفظ هذا السجل في منطقة بالدماغ تُعرف باسم قرن آمون، وهي أول منطقة في الدماغ يهاجمها ألزهايمر (ومن هنا تنشأ مشاكل الذاكرة المعروفة في هذا المرض).

إن عملية إعادة تنظيم ذكريات اليوم وتخزينها مع ذكريات بعيدة هي التي تسبب الأحلام؛ حيث يتذكر بعض الأشخاص أحلامهم والبعض الآخر لا، لكن الجميع يحلم أربع أو خمس مرات كل ليلة. ومن العوامل التي تحدد تذكرنا لما حلمنا به من عدمه، قرب الحلم من لحظة الاستيقاظ. فإذا استيقظت مباشرة بعد نهاية دورة (آر. إي. إم)، فغالبًا ستتذكر الأحلام التي راودتك للتو، وعامل آخر يتدخل في تذكر الحلم هو شدة العاطفة بالحلم نفسه؛ لهذا يعتقد الكثيرون أنهم يحلمون فقط بأمر سعيد جدًا، أو على النقيض، بكوابيس مقلقة.

تمامًا كما يحدث مع تجاربنا الأخرى خلال اليوم، يتم تشفير وتخزين الخبرات العاطفية في ذاكرتك أثناء النوم. في الواقع، يبدو تخزين هذا النوع من الذكريات ذا أولوية؛ حيث يمكن أن تكون تلك الذكريات العاطفية مهمة جدًا لبقائنا على قيد الحياة. إن تذكر من ساعدنا، وتحت أي ظروف يمكن أن يكون أمرًا حاسمًا لراحتنا، وكذلك تذكر ظروف قيام شخص ما بمهاجمتنا، يتعرف الدماغ سريعًا على هذه المعلومة حسب الاقتضاء، ويعطي الأولوية لحفظ هذه الذكريات على ذكريات أخرى كتذكر وجه البائع في محل الأدوات، تسبب عملية ربط الذكريات الحديثة مع الذكريات القديمة، جنبًا

إلى جنب مع مهام الأرشفة ومكونها العاطفي العالي، ذلك الطابع السريالي والمقلق الذي يمنح الأحلام تلك الهالة من الغموض والجاذبية، تعتبر حركة (آر إي أم) أو حركة العين السريعة (التي تظهر فيها الأحلام) مهمة جدًا للذاكرة والبقاء الذاتي والتي، رغم أنها تظهر عادةً في الدورة الأخيرة من النوم، عندما نقضي وقتًا طويلًا بلا نوم، تنشط تلقائيًا بمجرد إغلاق العينين. ربما تتذكر كيف دعاك عقلك بعد أن قضيت ليلة بدون نوم في اليوم التالي إلى إغلاق عينيك لأخذ قيلولة قصيرة والتي تجلب، على الفور، في غضون أربع أو خمس ثواني، أحلامًا صغيرة، يعتقد الخبراء أن الدماغ الذي لم ينل قسطًا من النوم بحاجة إلى الأحلام أكثر من الراحة. تمامًا مثل التائه في الصحراء الذي يختار المياه قبل الطعام.

تدعم عمليات تخزين الذكريات التي تحدث خلال الليل عنصرًا آخر يمكن أن يساعد في تأخير شيخوخة الدماغ. طوال اليوم، ولكن بشكل أكثر وضوحًا عندما ننام، خاصةً خلال مرحلة حركة العين السريعة، يفرز الدماغ هرمونًا يُعرف باسم هرمون النمو، يساعد هذا الهرمون في تكوين روابط عصبية جديدة، مما يسهل بالتالي تسجيل الذكريات اليومية وربطها بذاكريات الماضي. في الطفولة، يستفيد الأطفال بشكل واضح من هذه العلاقة بين النوم والتطور العقلي، مما يؤكد، كما نعلم جميعًا، على العبارة الشهيرة "إن أدمغة الأطفال مثل الإسفنجة". خلال هذه السنوات يحتاج الطفل ساعات طويلة من النوم، الذي عادةً ما يكون ذا جودة عالية من حيث قدرته على توفير راحة عميقة مما يمكنه من تكوين روابط عصبية جديدة. كذلك سيستفيد أي

شخص سافر إلى بلد أجنبي من هذه الظاهرة، وهي النوم العميق الذي يشبه نوم الأطفال. عادةً ما يختبر المسافرون أحلامًا شديدة الوضوح، وهو ليس سوى تمرين للدماغ للتكيف مع بيئة جديدة وتذكر كل ما يمكن أن يساعده على البقاء في مكان غير مألوف. على سبيل المثال، إذا سافرت إلى خارج وطنك، فإن الانطباعات الأولية ستجعلك تقضي الليالي الأولى وأنت تحلم بوجوه الأشخاص الذين رأيتهم، تسمع أصواتهم، أو تتجول في الشوارع التي تقودك إلى الفندق، في محاولة للتكيف مع تعبيراتهم الجسدية، لهجاتهم، أو طريقة الدخول والخروج من مكان إقامتك المؤقتة. مثل المسافرين والأطفال، يكون الأشخاص في المواقف الاستثنائية، كالأيام التي تسبق امتحانًا مهمًا، أو الذين تم تشخيصهم حديثًا بمرض خطير، أو إذا كانوا يستعدون لحدث مهم مثل الزفاف مثلاً، يكون لديهم أحلام مليئة بالحياة تجهزهم لمواجهة هذه المواقف، يمكن لهذه الأمثلة أن تساعدك في فهم أهمية النوم في بناء الدماغ. كما رأينا سابقًا، فإن الاحتياطي المعرفي هو عامل حماية ضد أمراض مثل ألزهايمر أو فقدان الذاكرة المرتبط بالعمر، ويعتمد تطوير هذا الاحتياطي المعرفي على إنشاء روابط عصبية جديدة تحمي عقولنا من تأثير الزمن وأمراضه. في هذا السياق، فإن استثمار الوقت في نوم جيد يعد مفيدًا لاحتياطنا المعرفي؛ لأنه يرسخ التمارين العقلية أو التعلم الجديد الذي تقوم به خلال اليوم.

للأسف، كما يحدث مع دورات النوم الأخرى، عندما نتقدم في العمر تصبح فترات النوم العميق (أر. إي. أم) أقصر تدريجيًا، مما يؤثر على قدرتنا

على إنشاء روابط جديدة وعلى التذكر. على الرغم من أننا لا نستطيع عكس الزمن، ولن نعود إلى النوم بعمق كما كنا نفعل في سن الثالثة، فإن الباحثين في مجال النوم يمكنهم تقديم مجموعة من التوصيات المثيرة للاهتمام لزيادة كمية وجودة نومك ومساعدتك على الاستفادة من فائدته على مخزونك المعرفي، ستجد بعضها في نهاية الفصل.

النوم والعواطف

إذا كان لديك، كما ذكرنا، أطفال صغار فلا بد وأنت تعرف مدى أهمية النوم والراحة على الحالة المزاجية، كما يعرفها من يعاني الأرق المزمن. أحد أكثر الطرق فعالية لإضعاف العقل هي حرمانه من النوم. يعرف الخبراء العسكريون في استجواباتهم ذلك جيدًا، أن العقل المدرب بشكل جيد، يمكنه في الظروف العادية أن يتحمل الضغط والتهديد، لكنه يصبح ضعيفًا بعد يومين فقط من الحرمان من النوم. فالنوم والمزاج يرتبطان ارتباطًا وثيقًا، يكفي تقليل عدد ساعات النوم لمدة يوم أو يومين للتسبب في تغييرات مؤقتة في حالتك المزاجية وتركيزك. تسببت الليالي التي قضيتها ساهرًا مع زوجتي للاعتناء بأطفالنا المرضى في زيادة الانفعال مع مرور الساعات دون أن نتمكن من النوم، وجعل اليوم التالي مرهقًا بسبب التعب، الخمول، والانزعاج، الذي يتبدد فقط عندما نتمكن من النوم، تكرار حدوث هذا الحرمان من النوم، يمكن أن يؤدي على اضطراب في الحالة المزاجية مثل القلق أو الاكتئاب.

على النقيض، يمكن للنوم الصحي أن يحسن من حالتك النفسية،

فقد أظهرت دراسة حديثة أن كمية وجودة النوم ترتبط بشكل وثيق بالحالة المزاجية للأصحاء. ووفقًا لنتائج الدراسة، فالنوم لمدة 7 ساعات أو أكثر ونيل قسط كافٍ من الراحة، يجعل حالتنا المزاجية جيدة جدًا أو ممتازة في اليوم التالي بنسبة 70٪. أما النوم لأقل من 7 ساعات في اليوم، يعني احتمالية وصول الحالة المزاجية إلى مستويات تقتصر على 40٪ فقط. تشير بيانات الدراسات المختلفة إلى أن الحالة المزاجية مجرد أحد جوانب تجربة الشعور بالراحة التي تتأثر بعادات النوم. فأولئك الذين ينامون عدد ساعات أكثر، يشعرون بمزيد من الطاقة والقدرة على الإنتاج، بينما أولئك الذين ينامون عدد ساعات قليلة، يشعرون بمزيد من التعب والتوتر والإحباط. ومن المدهش أن الشعور بالإحباط يعد أحد التصورات التي يدركها بشكل شبه دائم العديد من الأشخاص الذين يعانون عادة قلة النوم. وإذا استمرت تلك الأحوال فقد تؤدي إلى الاكتئاب. ورغم أن احتياجات الراحة تختلف من شخص إلى آخر، إلا أنه من الواضح أنه كلما زاد عدد ساعات النوم والراحة كلما كان المزاج أفضل.

أحد نتائج التقدم التكنولوجي الذي شهدناه في القرون الأخيرة، هو تقليص عدد الساعات المخصصة للنوم. في العصر الفيكتوري، قبل ظهور الثورة الصناعية، كان الناس ينامون من 9 إلى 10 ساعات يوميًا، تشهد على ذلك يوميات الفلاحين، الخدم، وسيدات المجتمع في ذلك الوقت. في عالم بدون صخب أو تلفاز، يحين موعد النوم بعد العشاء بقليل. في الوقت الحاضر، ينام معظم الناس ما بين 7 و8 ساعات، وليس من قبيل الصدفة

أننا كنا ننام ساعتين إضافيتين من قبل، تنام الحيوانات المشابهة للإنسان، مثل القردة، الرئيسوس، البابون، إنسان الغاب، والشمبانزي بمعدل 10 ساعات يوميًا فيما يبدو أنه نمط نوم طبيعي أيضًا للبشر. ربما لم يسمح لك إيقاع العمل، السهرات الليلية، أو قضاء الوقت مساءً أمام التلفاز بملاحظة فقدان ساعات نومك، لكنك لاحظت أنه أثناء عطلتك تنام كحيوان الكسلان ربما في محاولة لتعويض ساعات نومك مثل إنسان الغاب، يمكنك أيضًا ملاحظة أنك تنام عدد ساعات أقل مما يحتاجه دماغك، من بعض الأعراض الأخرى مثل النوم في غضون أقل من 10 دقائق عند ذهابك إلى الفراش (في الوقت الذي عادةً يحتاج العقل إلى قرابة -10 20 دقيقة للاستعداد)، أو إذا شعرت في الصباح أن المنبه يوقظك حرفيًا من أحلامك بدلًا من أن تستيقظ بشكل طبيعي.

بالعودة إلى العصر الفيكتوري، علينا أن نفكر بعمق في انخفاض عدد ساعات النوم بمجتمعنا حاليًا. فكما رأينا، فإن تقليل ساعة واحدة من النوم لشخص معتاد على النوم لمدة 8 ساعات يمكن أن يسبب التعب، الإحباط، أو الحزن. إذن، كيف سيكون تأثير تقليل عدد ساعات النوم بشكل دائم على المجتمع بأكمله؟ من المحتمل أن يكون تحديد ساعات الراحة في عصر ما بعد الثورة الصناعية قد أسهم في انتشار التعب، الإحباط، أو الكآبة بشكل شائع في مجتمعنا. لقد قدم التطور التكنولوجي، اليوم أكثر من أي وقت مضى، وعدًا بجلب السعادة وجعلها في متناول اليد. ومع ذلك، يبدو أن ما يقدمه من راحة ليس كافيًا لتعويض ساعات النوم التي فقدناها.

لقد رأينا كيف يمكن أن يعجل تقليل عدد ساعات النوم من شيخوخة الدماغ، ويؤدي إلى ضعف الجهاز المناعي، تقليل القدرة على التركيز، التذكر، وحل المشاكل، وكذلك في التسبب في تأثيرات ضارة على الحالة المزاجية. وعلى نقيض ذلك، يبدو أن الابتعاد عن النمط الذي يفرضه عصرنا، والنوم لعدد ساعات أكثر قليلاً، هو ميل فطري للإنسان، يمكن أن يؤدي إلى تأثيرات منعشة لعقلك ومزاجك. حتى ننهي هذا الفصل، أدعوك إلى العودة إلى العصر الفيكتوري، قم بإطفاء المصابيح، الكمبيوتر، والتلفاز، والنوم بعمق لفترة أطول. وإذا لم تستيقظ غداً مرتاحاً أكثر، أو نشيطاً فلا داعي للتكرار. أما إذا كانت نتائج التجربة إيجابية، فأنا أشجعك على التحقق خلال أسبوع من تأثير النوم لساعة إضافية في اليوم على حالتك المزاجية، مستوى نشاطك، أو قدرتك على التركيز. استرح.

نصائح عملية..

النوم هو مرادف الراحة الذهنية. رغم ذلك، من الشائع جداً وجود مشاكل في الاستغراق والحفاظ على النوم بشكل كبير بسبب عادات تعيق دماغنا من الانفصال عن التوترات اليومية. فيما يلي أقدم لك بعض النصائح التي تساعدك على الحصول على قسط كافٍ من النوم:

- أنشئ روتيناً ثابتاً قبل أن تذهب إلى النوم. ارتد البيجاما، اغسل أسنانك، اتخذ نفس الوضعية. هكذا سيعتاد عقلك على النوم.
- خصص الساعة الأخيرة من اليوم للقراءة في الفراش، تنشيط القراءة مجموعة من الدوائر التي ستساعدك على النوم قبل مرور نصف ساعة.

- تجنب الانفعال الشديد بعد العشاء، تجنب المناقشات، الأفلام أو الروايات المثيرة. فبإمكانها منعه من النوم.
- تجنب العمل أو التحدث عن العمل بعد العشاء، لا تستقبل مكالمات العمل أو رسائل البريد الإلكتروني، خصص هذا الوقت من اليوم للتحدث عن الأشياء التي تساعدك على الراحة والاسترخاء، مما يجعل النوم أسهل.
- خصص غرفة النوم للنوم وللراحة فقط، لا تتناول طعامك بها، لا تشاهد التلفاز أو تستخدم الكمبيوتر داخل غرفة النوم، يجب أن ترتبط صورة غرفة نومك كملجأ للراحة في دماغك.
- رغم أن التليفون المحمول يقوم بعمل المنبه في بعض الأحيان، إلا أنك ستحظى بنوم أفضل إذا أبعدته عن غرفتك ليلاً، أبعد جدول مهامك ومشغولياتك عن ذهنك وستشعر براحة أفضل.
- نم في الظلام، أغلق الستائر لتجنب إنارة الشوارع، وقم بإطفاء أنوار المنزل. فالدماغ البشري مبرمج على عدم العمل في الظلام التام. إذا كنت بحاجة إلى الضوء لتنام، فقم باختيار أضواء خافتة ذات ضوء أزرق، فهي تشبه لمعان النجوم (والتي تسبب إزعاجاً أقل للدماغ).

ابعد التوتر عن حياتك

"تحل بالصبر في شتى أمور الحياة، لكن قبل كل شيء،

كن صبوراً مع نفسك"

سان فرانسيسكو دي ساليس

قد تسبب العديد من العادات ضرراً لا يمكن إصلاحه بالدماغ. من بينها وما ينصح بتجنبه بشدة استنشاق الغراء، تؤدي هذه العادة إلى التصاق جزيئات اللاصق التي تدخل الرئتين بزوايا مختلفة من دماغك، مما يسبب ما يُعرف باسم متلازمة الجبن السويسري؛ حيث يصبح الدماغ ممتلئاً حرفياً بالثقوب.

يجب عليك أيضاً تجنب شم الكوكايين والتدخين إذا كنت ترغب في الحفاظ على صحة دماغك. من الصعب ترتيب هاتين العادتين بناءً على خطورتها؛ حيث إن الأولى تضاعف من احتمالية الإصابة بالسكتة الدماغية بمقدار ثمانية أضعاف، والثانية تضاعف بمقدار ثلاثة أضعاف فقط. كما أن التدخين يزيد بشكل كبير من احتمالية إصابتك بمرض ألزهايمر، ويعتبر المسئول عن أكثر من 10 أنواع من السرطان يمكن أن تصيب الدماغ، ليس من المدهش أن يكون التبغ شديد الضرر، بالنظر إلى تأثيراته الخطيرة على

نظام القلب والأوعية الدموية؛ حيث يزيد النيكوتين والقطران من تصلب الشرايين، ورفع ضغط الدم، وانخفاض تدفق الأكسجين إلى الدماغ، مما يسبب الصداع، القلق، ومشاكل الذاكرة في أي عمر، لا أرغب في التوسع أكثر في استهلاك المواد السامة؛ حيث أعتقد أن معظم القراء لا يتعاطون الكوكايين، ولا يستنشقون الغراء، وأن المدخنين منهم على علم جيد بآثاره الضارة على صحتهم (رغم أن بعضهم ربما لا يعرف أن التدخين يزيد من خطر الإصابة بمرض ألزهايمر).

وإذا قمنا بتنحية تلك المواد السامة جانبًا، فإن ما سأذكره يعتبر من أشد العادات ضررًا على دماغك، ألا وهو التوتر. ربما يدهشك هذا، لكن خلال هذا الفصل ستحدث عن الكيفية التي يؤثر بها التوتر على دماغك. وعلى شيخوخته، وكيف يحدد قدرتك على التفكير والشعور، يعد التوتر الوباء الحقيقي في عصرنا. إذا كنت بحاجة إلى القيام بعدة أمور في وقت واحد، أو تشعر بالانزعاج من الانتظار، أو لديك جدول مزدحم للغاية، أو تعمل كثيرًا، أو ببساطة تجد صعوبة في الحصول على قسط من الراحة، فهذا يعني أنك تشكل جزءًا من 30٪ من الأفراد الذين يتعايشون مع التوتر المزمن. حتى ورغم أنك قد لا تكون مدمنًا على التوتر كأسلوب حياة، فمن الممكن جدًا أن تضعك الحياة في مواقف تثير ردود فعل التوتر أكثر مما ترغب، مثل الشعور بالعجلة بسبب متطلبات العمل، أو الحاجة إلى التوفيق بين الحياة العائلية والعملية، أو ما تتطلبه مواقف خاصة مثل الاعتناء بشخص مريض، أو البطالة.

التوتر هو استجابة الجسم لمواجهة تهديد ما. فعند مواجهة خطر محتمل، يفرز الجسم مجموعة من الهرمونات، أهمها الكورتيزول والأدرينالين، مما يتسبب في اتساع حدقتيك، ورفع ضغط الدم، وتسارع ضربات القلب ومعدل التنفس، نفس الأعراض الناتجة عند مواجهة هجوم من دب أو أسد. رغم ندرة مهاجمتك من قبل حيوان مفترس في حياتك اليومية. ورغم أنك لا تعيش في عالم يهدد بسلب حياتك، إلا أنك تعرف شعور التوتر جيدًا. في الواقع، من المؤكد أنك قد مررت بمواقف توتر مختلفة خلال هذا الأسبوع. ما السبب وراء جعل استجابة فسيولوجية استثنائية تصبح مألوفة جدًا؟ السبب الرئيسي هو أنه بمجرد تعرضك لضغط يوقظ جسدك لهذه الحالة بطريقة إرادية إلى حد ما، ما قد يبدو كملاذ أخير لإنهاء عمل في الوقت المناسب، أو المذاكرة لامتحان في اللحظة الأخيرة، قد يتحول إلى عادة ضارة جدًا إذا استخدم بشكل غير مبرر. من المؤسف، أن قدرة التوتر التي دفعتنا إلى التجاوز قد وجدت ترحيبًا في مجتمع تنافسي ومتسارع للغاية. على عكس الثقافات التقليدية مثل ثقافة أوكيناوا أو جزر البحر المتوسط، تستدعي الحياة العصرية التوتر، وتؤدي إلى التعاطي معه من قبل العديد من الأشخاص بشكل يومي لتحقيق أهداف أكثر طموحًا، متجاوزين الألم، التعب وحتى المرض.

من المعروف أن نسبة معتدلة من التوتر تسمح لنا بالعمل أو الدراسة بسرعة أكبر، وكفاءة أفضل، ولفترة أطول. قد تشعر أن التوتر يساعدك على التقدم، والشعور بالراحة، أو أنه جزء من شخصيتك، رغم أنه ادعاء

باطل. فعلى فراش الموت لا يرغب أحد في قضاء وقت أطول في العمل، بل في المنزل، ولا يشعر أحد بالندم على ما لم ينجزه من عمل، بل على كل تلك الأشياء التي لم يستطع قولها لأحبابه، ولا يبكي أحد على الأوقات السعيدة التي قضاها مع مديره، بل على تلك التي قضاها مع أسرته. بعيداً عن اقترابنا من تحقيق النجاح أو السعادة، يتضح لنا أكثر يومياً أن تخطي حدود قدرتنا الجسدية بشكل متواصل له عواقب خطيرة، وفي الكثير من الحالات، لا رجعة فيها على صحتك، معنوياتك، وأيضاً نجاحك المهني.

في الخمسينيات كان للتوتر تأثير رئيسي على رجال الأعمال، في ذلك الوقت بدأت الدراسات الأولى عن التوتر في كشف آثاره الضارة على الصحة، وما يرتبط به من مشاكل القلق، وتثبيط الجهاز المناعي. في الثمانينيات، أصبح التوتر شائعاً حتى في الأفلام التي صورت عجلة المديرين في التهام طعامهم لتحقيق الملايين ببعض المكالمات الهاتفية. وسرعان ما تم الربط بين التوتر والنجاح المهني. في الحالات الأشد خطورة، لجأ المديرون لتعاطي الكوكايين لتحمل المزيد من ساعات العمل للأداء بنسبة 200٪. وللأسف لا يتطلب الأمر التعامل مع كميات كبيرة من المال لمواجهة الآثار السلبية. في الوقت الحاضر، أصبح التوتر يؤثر على جميع الطبقات الاجتماعية، اصطحاب الأطفال من المدرسة، الوصول إلى العمل في الوقت المحدد، خوض الامتحانات، المناقشات في العمل، المشاكل الصحية، فجميعها مواقف تختبر هدوءنا.

تتجاوز العواقب السلبية للتوتر مجرد اضطراب سلامنا الداخلي. فالتوتر

آثاره المعروفة جيدًا على القلب والشرابين، مما يضعه على لائحة العوامل الرئيسية المسببة للسكتة الدماغية، أقابل في عملي أشخاصًا أُصيبوا بالسكتة الدماغية، ومثل العديد من القراء، كانوا يشعرون أن التوتر يساعدهم على التفوق، أو أنه ببساطة جزء من تكوينهم. غالبًا ما يفقد هؤلاء الأشخاص أصحاب المهن النشطة القدرة على الكلام أو الحركة، ونادرًا ما يعودون إلى العمل مرة أخرى. هناك العديد من العوامل التي تربط بين التوتر، النوبات القلبية، والسكتات الدماغية. لكن ربما تكون الدراسات الأكثر إثارة في هذا المجال هي تلك التي تربط بين التوتر، والشيخوخة المبكرة للدماغ، وزيادة القابلية للإصابة بمرض ألزهايمر.

إذا كنت تعرف أشخاصًا يعيشون مع مستوى عالٍ من التوتر. فربما لاحظت كيف يعكس لون شعرهم، بشرتهم، أو محيط أعينهم تسارع مرور الزمن. منذ عدة سنوات، تم اكتشاف الكيفية التي يقلل بها التوتر من إنتاج الأنزيم المسئول عن تأخير معدل شيخوخة الخلايا، مما يجعل خلايا شخص يبلغ 50 عامًا تعكس عمرًا بيولوجيًا لشخص في الستين من عمره. لهذا يعاني من يعيش تحت ضغط متواصل الهالات السوداء، التجاعيد، والشيب المبكر. ربما لا تهتم كثيرًا بمظهرك الجسدي، لكنك بالتأكيد تهتم بصحتك النفسية. في هذه الحالة لا بد وأن تعرف أنه إذا كنت تعاني ضغطًا مزمنًا، وتبلغ من العمر أربعين عامًا، فمن المحتمل أن يكون عمر خلاياك الدماغية يبلغ 45 عامًا. وعندما تصل إلى عمر 65، وإذا حافظك الحظ بعدم الإصابة بسكتة دماغية، فستعمل خلاياك العصبية، وكأنها لشخص يبلغ من العمر 75 عامًا.

وبالإضافة إلى ذلك، أوضح فريق من الباحثين الألمان مؤخرًا، أن التوتر يعزز أو على الأقل يسرع من ظهور مرض ألزهايمر. ووفقًا لهؤلاء الباحثين، فإن التعرض لفترة طويلة إلى التوتر، يستنزف الاستجابة المناعية للجسم، ويسبب التهابًا دماغيًا، يرتبط بزيادة سرعة تقدم مرض ألزهايمر.

كما يؤثر التوتر أيضًا سلبًا على قدراتك العقلية؛ حيث يسبب إفراز هرمون التوتر انخفاضًا في مستويات الانتباه والتركيز. من جانب آخر، قد يمنع التوتر ظهور موجات دلتا الأساسية لعملية النوم العميق والمعززة للجهاز المناعي، وكذلك لها أهمية شديدة بالنسبة للذاكرة. أما بالنسبة للقدرة على التفكير، فيعتقد الكثير من الأشخاص أن التوتر يساعدهم على اتخاذ القرارات بشكل أفضل. وقد يكون الأمر كذلك في حالة ضيق الوقت، لكن، باستبعاد الوقت كعامل حاسم، يتخذ الأشخاص الذين يعانون التوتر المزمن قرارات سيئة، ويرتكبون المزيد من الأخطاء، ويصبحون أقل قدرة على التواصل الاجتماعي.

بالإضافة إلى العواقب الوخيمة على ضغط الدم، الجهاز المناعي، الذاكرة، أو مقاومة أمراض الدماغ. فإن التوتر الزائد يؤثر أيضًا على رفاهيتك العاطفية؛ حيث يركز الشخص المتوتر على المهام المعلقة، وجدوله المكتظ بالمسؤوليات، مما يمنعه من تقدير جوانب الحياة الأخرى الأكثر إمتاعًا وإرضاءً. بمعنى، أن التوتر يخطف الانتباه، ويحد من قدرة الشخص على الاستمتاع. فإذا كنت فخورًا بدورك كأب، فقد يمنعك أسبوع مليء بالتوتر من قضاء ولو يوم واحد لمساعدة أطفالك في واجباتهم المدرسية. وإذا كنت

تعشق الصيد، فلن يتسنى لك التفكير في الصيد كثيرًا، وإذا كان الطهي يشعرك بالاسترخاء، فمن المؤكد أن التوتر سيبعدك عن الموقد لأيام بل لأسابيع. أيًا ما كانت مصادر استمتاعك، هويتك، أو إنجازك، فستجد أنك تخصص، في فترات التوتر، وقتًا أقل لهذه الجوانب من حياتك، يقدم علم الأعصاب الاجتماعي معلومات مثيرة للاهتمام عن تأثير التوتر على سلامتك العاطفية. منذ فترة طويلة نعرف أن الأشخاص الذين يعانون التوتر، يفقدون كذلك القدرة على عقد علاقات اجتماعية جيدة، أوضحت دراسة حديثة حول قدرتنا على مساعدة الآخرين، كما اكتشف الباحثون أن العامل الحاسم للتنبؤ باحتمالية ممارسة الشخص لسلوك الأنانية وعدم الإيثار ليس مرتبطًا بالسخاء، أو الاستعداد لتقديم المساعدة بل بدرجة توتره. بمعنى آخر، أن لدى الأشخاص الأنانيين المتحررين من التوتر والضغط استعدادًا أكبر لمساعدة الآخرين، من هؤلاء الذين يعتبرون أنفسهم كرماء، لكنهم يعيشون في عجلة وتوتر. وربما لاحظت عند مرورك بفترة من الضغط، وعدم وجود وقت فراغ كافٍ، كيف تتلاشى احتياجات الآخرين وحتى وجودهم بالنسبة لك، عانيت أنا شخصيًا خلال الأيام التي تسبق الإعداد لمؤتمر أو محاضرة مهمة، عدم توافر الوقت للتحدث مع زوجتي وأبنائي، وقد تنقضي عدة أيام دون أن أتحدث إلى والدي، أخواتي، أو أصدقائي المقربين. والأسوأ أنني لا أنتبه خلال تلك الأيام، إلى أنه قد تم محوهم من ذاكرتي تقريبًا. في الواقع، من المحزن رؤية كيف يمكن للحياة المزدحمة أن تلغي جوهر الكرم في الإنسان، وقدرته على القيام بما يجب من أنشطة، وتبعده عن

المعنى الحقيقي للحياة، جميع هذه الأشياء، كما سنرى لاحقاً، تسهم بشكل فعّال في العثور على السعادة.

بالإضافة إلى تحديد قدرتك على الانتباه إلى تلك الأشياء التي تمنحك السعادة، الرضا، أو توظف خصالك الطيبة. فلهالات التعرض للتوتر لفترات طويلة عواقب أكثر دراماتيكية على صحتك النفسية. وفقاً للدراسات، فإن تراكم التوتر لعدة سنوات في جهازك العصبي يؤدي إلى كبح هرمون السعادة (السيروتونين)، بشكل لا رجعة فيه، ونتيجة هذا، كما يمكن أن تتخيل، مدمرة، فعند تأثر قدرتك على إنتاج هذا الهرمون، تتضاءل فرصتك بالاستمتاع بالأشياء بطريقة دائمة، يُضاف إلى هذا العامل أن التعرض لفترات طويلة من التوتر يمكن حرفياً أن يستنزف جسدك، يقلل من قدرتك على التصدي للصعوبات، ويزيد من مستويات التهاب الدماغ، مما يسهم في زيادة خطر التعرض لحالات القلق والاكتئاب المزمن.

الحقيقة أن العيش بعيداً عن التوتر الذي يفرضه المجتمع الحالي شديد الصعوبة. إذا سألتك ما هو أول شيء فعلته عند الاستيقاظ هذا الصباح، فلن تكون الإجابة بالتأكيد أنك عانقت زوجتك، أو أنك قد قرأت الجريدة باستمتاع، ولا حتى أنك قد ذهبت إلى الحمام لقضاء حاجتك، بل على الأرجح، إن أول شيء فعلته في الصباح عند فتح عينيك، هو أنك قد نظرت إلى الساعة. هل أنا مخطئ؟ فنحن نعيش في عالم مهووس بالسرعة، نستيقظ، نرتدي ملابسنا، نتحرك، نعمل، وتتناول طعامنا بأسرع ما يمكن. لقد وصل التبجيل للسرعة إلى حد انزعاج الكثيرين من الأشخاص الذين يقودون

سياراتهم، يعملون، يتخذون القرارات، أو يتحدثون ببطء. في أواخر القرن العشرين، ظهرت حركة لمواجهة ثقافة السرعة بإيطاليا تروج لفوائد التمهّل، ولدت حركة "التمهّل" ("البطء"، "Slow" باللغة الإنجليزية) في ساحة إسبانيا بروما، احتجاجًا على افتتاح مطعم للوجبات السريعة بجوار الدرج؛ حيث جلس العديد من الإيطاليين لتناول طبق من الأطعمة التقليدية، اقترحت تلك الحركة أن تصبح بديلاً للسرعة المفرطة التي تلوث كل أنشطة الحياة. فأتباع هذه الحركة يطهون على الطريقة التقليدية، يتنزهون، أو يترضون بالدراجة، يؤدون المهام بالترتيب، وبيطء، يخصصون وقتًا للاستماع، لتناول الطعام ببطء، للقيادة بتمهّل، لممارسة الحب بتمهّل، ويحدون من الأنشطة والأشياء المعلقة. وفي بحثهم عن التمهّل في أداء جميع الأنشطة الإنسانية، يكفلون العيش بهدوء أكبر، والشعور بالسعادة.

استعادت فلسفة التمهّل السيطرة على العديد من مدن وقرى إيطاليا، وبدأت في الانتشار في مدن أخرى مثل النرويج، ألمانيا، إنجلترا، وإسبانيا. المدينة البطيئة الدولية "Citta slow International" هي منظمة تتيح دعم هذه الحركة، وتسمح بالانضمام إليها، والتي توجه بدورها حول التدابير التي تهدف إلى خلق مساحات وأنشطة تساعد سكانها على تطوير ثقافة تتيح لهم التمهّل. في بعض من هذه المدن والبلدات، تظهر أماكن خالية من الواي فاي (أو واي فاي مجاني) لدعوة الأشخاص إلى الجلوس والتحدث دون النظر في الهاتف المحمول، وإتاحة المزيد من الوقت للآباء لقضائهم مع أطفالهم، واستبدال الفصول الدراسية الإضافية بقضاء وقت عائلي، امتدت الفلسفة

خارج هذه البلدات، وتزايد عدد المدراء وموظفي الشركات الكبرى الذين يستبدلون الإيقاع المحموم بآخر أكثر هدوءاً، ازدهرت حدائق المدن الكبرى بالأشخاص الراغبين في الانفصال لبعض الوقت عن وتيرة العمل خلال فترة الغذاء، واكتسحت الدراجة كوسيلة للتنقل، حتى أن بعض الأشخاص يفضلون تقليل رواتبهم وساعات عملهم للاستمتاع أكثر بوقت فراغهم. إذا كنت شخصاً يعاني التوتر فإن الاقتراب من فلسفة التمهّل من خلال بعض القراءات التي أشرحها في نهاية هذا الفصل، يمكن أن تساعدك على التعرف على حياة خالية من التوتر، نعلم أن هناك عوامل وراثية تجعل الشخص أكثر عرضة للمعاناة من التوتر، لكن رغم ذلك يبدو من الواضح أن الانغماس في التوتر يقع على عاتق الشخص بمفرده. ربما تكون ممن يستمتعون بالتقلبات العاطفية، المعاناة، أو الشعور بالتوتر؛ لأنه في نهاية المطاف، يشعر الإنسان بالسعادة عندما تختفي هذه المشاعر. حتى ولو للحظة، قد يشبه هذا ارتداء أحذية ضيقة للشعور بالراحة الشديدة عند خلعها في نهاية اليوم. بعيداً عن كون أقصى طموحك أن تنال قسطاً صغيراً من الراحة في الليل، فقد يكون تحقيق قدر من الرفاهية الخالية من التوتر أو الانزعاج ممكناً. عليك اتخاذ القرار، تنظيم روتين حياتك، أو ببساطة تغيير طريقة مواجهتك للمواقف الصعبة. قد يفيد للعديد منا ممن يعانون التوتر، تطبيق فلسفة التمهّل في مدننا، وظائفنا، أو الأفضل من ذلك، في أدمغتنا. في الحقيقة يمكننا تدريب أدمغتنا على العيش بوتيرة أبطأ؛ لهذا فالعشور على مصدر للتحفيز مهم، وأداة جيدة لتحقيق ذلك، يمكن أن يكون الدعم أن تتلقى علاجاً جيداً من معالج

نفسى متمرّس. من خلال العمل المشترك معك يمكنه مساعدتك على قبول حدود الوقت وأيضًا تقبل ذاتك، واكتشاف كيف أن الإيقاع البطيء لا يحد من قدرتك على النجاح (بل على العكس تمامًا)، يسهل أمر إزاحة التوتر بعيدًا.

نصائح عملية

إن التوتر من أكبر أعداء عقلك وسعادتك. وفيما يلي بعض النصائح التي يمكن أن تساعدك على إبعاد التوتر عن حياتك:

- لا تحاول القيام بأكثر مما تستطيع بالفعل. في العمل، مع شريك حياتك، أو أصدقائك من المهم تقبل حدودنا. إذا نجحت في ذلك ستكون قد قطعت خطوة كبيرة نحو السلام الداخلي الحقيقي.
- قم بأداء الأشياء واحدة تلو الأخرى. فلقد ثبت أن القيام بعدة أشياء معًا لا يساعد على إنجاز المزيد منها، ولا يجعل النتيجة أفضل؛ لذا تحرر من العمل والاهتمام المزدوج.
- عزز الثقة بالنفس. معرفة كيفية وضع حدود مع الآخرين، يمكن أن تساعدك كثيرًا في تقليل الاحتياجات في حياتك والعيش بهدوء أكثر.
- تجنب مطالبة نفسك بأكثر مما تطلبه من أعز أصدقائك. فليس من العدل بالنسبة لك العيش متعجلًا، ليس لديك وقت فراغ لدقيقة واحدة، أو أن تكون مضطرًا دائمًا للقيام بالمزيد لتكون أفضل من الآخرين، أليس كذلك؟

- انسَ وعود العمل الزائفة، السعي وراء وظيفة مهنية من الطراز الأول
قد يتطلب تضحية كبيرة والمكافأة على مستوى التقدير أو المال نادرًا
ما تُعوض عن الجهد المبذول، لا أعرف مدى براعتك في عملك، لكن
سيرجي هاروتش، جون جوردن، براين كويلكا، أو ألفن روث
إنهم يجيدون القيام بعملهم حقًا. فالأربعة قد نالوا جائزة نوبل في
الفيزياء، الكيمياء، الطب والاقتصاد عام 2012. رغم أنك قد لا
تكون تعرفهم.

- ابحث خلال نهاية الأسبوع أو العطلات عن وقت فراغ خالٍ من
الاتصال بالواي فاي أو الهاتف المحمول. ربما تُصاب بالتوتر أكثر
خلال الـ 15 دقيقة الأولى، لكن بعدها ستلاحظ كيف أن السلام
الداخلي سيغمر حياتك، ولن ترغب في العودة!

- خذ وقتك الكافي كل يوم لتناول الإفطار، الغذاء، والعشاء بهدوء
وبدون عجلة.

- خصص يومًا بعض الوقت للقيام بشيء تحبه حقًا، يجعلك تشعر
بالراحة، واستمتع به دون تعجل.

- احط نفسك بأشخاص يجعلك تنسى كل شيء وتبتعد عن المشاكل،
مما يجعلك أكثر هدوءًا واسترخاءً. اكتشف ما الذي يميز هؤلاء
الأشخاص الذين يساعدونك على الشعور بالتححرر.

- عندما تواجه مشكلة مرهقة، حاول أن تتوقف للحظة، وتهدأ لتفكر،

وتقيم التأثير الحقيقي لتلك المشكلة على حياتك. إذا كانت حياتك بعد بضعة أشهر ستكون هي نفسها بغض النظر عن حل هذه المشكلة، فاسترخِ ودعها تمر.

- إذا كنت تطلب الكثير من نفسك، أو لا تعرف كيف تقول لا، أو تتوتر بسهولة، أو ببساطة تعيش متعلقاً بالتوتر، ابحث عن مساعدة متخصصة، يمكن للمعالج النفسي مساعدتك على عيش حياة أكثر استرخاءً وسعادة، تكون أفضل وسيلة لإبعاد التوبات القلبية أو السكتة الدماغية.

مكتبة
t.me/soramnqraa

عزز المشاعر الإيجابية

"لا تنبع السعادة من العدم، بل من أفعالك الخاصة"

الدالاي لاما

في عام 2011 قامت (إليزابيث بلاكبيرن)، الحائزة على جائزة نوبل في الطب، باكتشاف غيّر نظرة المجتمع العلمي تجاه علم النفس الإيجابي (وهو اتجاه يركز على دراسة السعادة) وظاهرة الشيخوخة نفسها، اكتشفت هذه الباحثة، من جامعة برينستون، من خلال تجاربها أن التأمل يمكن أن يؤخر حرفيًا وتيرة الشيخوخة الدماغية. ولقد كنا نعلم بالفعل أن للتأمل تأثيرًا مفيدًا على ضغط الدم، الجهاز المناعي، وتقليل التوتر، لكن دفع هذا الاكتشاف علم الأعصاب للبحث في كيفية مساعدة المشاعر الإيجابية في تأخير الشيخوخة الدماغية.

يجري علماء السعادة منذ قرابة عقد من الزمان تحليل للمشاعر، المواقف، والعوامل الاقتصادية والاجتماعية التي تمنحك الشعور بالسعادة بشكل منهجي، والقرب من السعادة الحقيقية. ومن المثير للاهتمام أن تتوافق العديد من اكتشافاتهم مع ما نعرفه اليوم عن كيفية تأخير الشيخوخة الدماغية، وإبعاد بعض الاضطرابات والأمراض المرتبطة بها، وبشكل عام، يؤدي السعي وراء السعادة إلى تحسين صحة دماغك والعكس صحيح.

وبالتوافق مع ما نعرفه حاليًا، يمكن أن تكون العوامل الاقتصادية مصدرًا للسعادة بقدر ما توفر الغذاء، المأوى، الملابس، والرعاية الصحية. ورغم ذلك، عند تأمين هذه الاحتياجات الأساسية، لا تنعم بسعادة كبيرة. فقد أثبت العلماء مرارًا عدم وجود فروق كبيرة فيما يتعلق بالسعادة بين من يمتلك عملاً متواضعًا، مسكنًا متواضعًا، ويتناول طعامًا بسيطًا عن أولئك الذين يفرقون في الثراء الفاحش. وهناك عدة أمثلة لأشخاص غير سعداء رغم امتلاكهم لكل شيء. بغض النظر عن غيرتنا بما يتمتع به الأغنياء والمشاهير من وسائل للراحة. واعتقادنا بأن الرفاهية هي مفتاح السعادة الذهبي. فجميع العوامل تشير إلى أنها ليست كذلك. إذن ما الذي يسبب لنا الشعور بقدر كبير أو قليل من السعادة؟ ليس من السهل الإجابة عن هذا السؤال، رغم توصل علماء النفس المختصين بالسعادة، إلى ثلاثة عوامل محددة، بعيدًا عن الثقافة والدين، يمكن أن تسهم في تحقيق السعادة.

الاستمتاع بالمشاعر المبهجة

أول عامل من العوامل الحاسمة لتحقيق السعادة التي حددها علم النفس، هو القدرة على تجربة مشاعر إيجابية. ولقد رأينا في الفصل السابق، كيف يمكن أن تنتشر المشاعر السلبية، وتحديدًا التوتر، في الدماغ مثل الفيروس وتتغلغل في جميع أفكارنا. بشكل يضعف من طاقتنا، ويشوش على قراراتنا. وعلى النقيض، وبناءً على اكتشافات هذا الاتجاه النفسي، يمكن لبعض المشاعر الإيجابية أن تمنحنا القدرة الواضحة على التفكير، وتجعلنا نشعر بالأمان والسعادة بشكل أكبر. وقد تمكن هؤلاء العلماء من إثبات

الكيفية التي يمنحها لنا الشعور بالراحة، الحماس، والرضا، بطريقة تقربنا من الإحساس بالرفاهية، كأن نشعر بالمتعة عندما نذهب إلى مطعم جيد، أو نحظى بوسائل راحة، أو ببساطة نقفني غرضًا جميلًا. ومع ذلك، أوضح العلماء أن إسهام هذه الرفاهيات في السعادة هو أمر عابر أو مؤقت. بمعنى، أن الشعور بالمتعة قد يجذبهمك للسعادة، لكنه لا يغذيه. وعلى النقيض، فإن المشاعر الإيجابية العميقة مثل، الدفء، اللطف، الامتنان، أكثر حسماً لتحقيق السعادة الحقيقية، تتفق أبحاث دارسي السعادة مع محبي ارتياد مراكز التسوق، في إثبات أن شراء قطعة من الملابس كنت تتمنى اقتناءها منذ فترة ستجعلك تشعر بالسعادة، لكن تخصيص نفس الوقت لمساعدة الآخرين أو البقاء في صحبة من الأحبة سيقربك أكثر من السعادة الحقيقية.

إضافة معنى على الحياة

العامل الثاني لتنمية السعادة هو البحث عن المعنى. وفقًا للأبحاث فإن الأشخاص الذين يشعرون بأن لحياتهم معنى، هم الأكثر سعادة ورضا. فوجود إحساس بالهدف هو ما يوجه أفعالنا الحالية، قيم واضحة ترشدنا، والشعور بأن قدراتنا وقوتنا تخدم غاية أكبر مما يجعلها عوامل حاسمة لحياة ذات مغزى، لا بد وأنك قد اختبرت هذا الشعور لعدة مرات. عندما وضعت مهاراتك في خدمة هدف ما، فشعرت برضا كبير. وكذلك عند مساعدتك أو اعتنائك بشخص كان بحاجة إليك، على الأرجح أنك شعرت بالرضا أيضًا. عندما تصرفت وفقًا لأفكارك ومبادئك، حتى وإن كنت تسبح ضد التيار العام، أو عانيت عواقب سلبية، إلا أنك قد شعرت بالسلام الداخلي

لكونك متسقًا مع قيمك.

يمكن أن يمنحك المعنى سلامًا داخليًا يجعلك تتقبل الخير والشر الذي تجلبه الحياة بهدوء. تمامًا مثل أعماق المحيط التي تسكن هادئة، سواء أكان البحر هادئًا أم هائجًا، يمكنك أيضًا أن تطور حالات عميقة من الهدوء، الثقة، والرفاهية، يسعى البوذيون بجهد لتحقيق هذا الشعور من البحث عن المغزى والتحرر من خلال التأمل. التعاطف، والإيثار. لتحقيق سلام روحي يسود، ويكمن خلف جميع الحالات العاطفية الأخرى التي يستدعيها الفرح والحزن اللذان نواجههما في حياتنا. وصف أحد المتأملين المحترفين هذه التجربة، وكأنك تقف على ضفة نهر ووسط مجراه في الوقت نفسه، تعيش تيارات الحياة لكنك تستطيع مشاهدتها من منظور أوسع وأكثر هدوءًا.

تكشف أبحاث علم الأعصاب الأسس البيولوجية التي تفسر هذه النتائج. على سبيل المثال، علمنا منذ فترة قصيرة، أن الإيثار نزعة فطرية في الإنسان تدفعنا لمساعدة الآخرين، وأنه عند القيام بعمل كريم، تفرز أدمغتنا مجموعة من الهرمونات التي تقلل مستويات التوتر وضغط الدم، والتي تعمل كمسكنات للألم، تقلل الالتهابات، وتحسن التركيز والذاكرة، مما يساهم في الشعور بالرضا والرفاهية. بالنظر إلى هذا، فليس من الغريب أن تكون المهن ذات الطابع الخدمي مثل وظائف رجال الدين، المعلمين، علماء النفس، أو رجال الإطفاء من بين المهن التي تحقق أعلى قدر من السعادة. ربما لا تسهل مهنتك الوصول إلى الشعور بالهدف، لكن لحسن الحظ، توجد بدائل أخرى. كالمشاركة في أنشطة تطوعية، الاستعداد لتقديم المساعدة،

رعاية أفراد آخرين من العائلة، الاشتراك في هواية، فقد يزيد كل هذا من شعورك بالمعنى.

تجربة تدفق الحياة

لا يعرف الكثيرون العامل الثالث لتنمية السعادة. وبخاصة في المجتمع الغربي، لكنه ذو أهمية كبيرة جدًا في البحث عن السعادة، وهو حالة التدفق، إنه مصطلح بحاجة إلى توضيح فربما لم تسمع عنه من قبل. رغم أنك قد تكون قد اختبرته قليلًا، يعني التدفق تجربة الانغماس التي مرَّ بها غالبية الأشخاص عند أدائهم لشيء يحبونه حقًا، يصل بعض الأشخاص إلى هذه الحالة من خلال الحياكة أو الخياطة (يزداد عدد الشابات اللاتي يمارسن هذه العادة التي تكاد تنقرض)، أخريات يمارسن الرياضة، بعضهن يرسمن لوحات، والبعض الآخر يقمن بالطهي، لكن جميعهن يتشاركن تجربة التخلي عن ذواتهن، فقدان الإحساس بمرور الوقت، وتدفق حقيقي لمشاعر ممتعة. بغض النظر عن النتيجة النهائية للقيام برسم لوحة، أو لعب مباراة جولف، أو الحياكة، عن نيل الاستحسان كما كان متوقعًا من قبل الآخرين أم لا. فعندما يجتبر المرء هذه الحالة يحصل على مستويات عالية من السعادة. عندما كنت شابًا قمت برسم لوحة لجنود الحرب العالمية الثانية، وشعرت حينها بمتعة كبيرة عند القيام بذلك، وشعور غريب بعدم الرغبة في فعل أي شيء حيالها عند الانتهاء منها، مما أدهش من حولي فكيف أعمل لعدة أشهر على لوحة لا أهتم بمصيرها عند انتهائي منها. حتى أنني كنت أقوم في كثير من الأحيان بخلعها و تقديمها كهدية. وعندما قرأت للمرة الأولى مقالًا عن

التدفق، أدركت لماذا كانت تلك اللحظات قيمة جدًا بالنسبة لي.

من الصعب معرفة أي من الأنشطة التي تمنح مستوى عالي من التدفق العاطفي، يشير الخبراء إلى أن أي نشاط يثير اهتمامنا، وحماسنا بدرجة معتدلة من الصعوبة، ويتطلب تناسقًا بين العقل والجسد، أو يسمح بإطلاق العنان لمخيلتنا، يمكن أن يؤدي إلى التركيز الكامل، وبدوره إلى التدفق. كممارسة لعبة الجولف، ركوب الأمواج، الرسم، الرقص، العزف على آلة موسيقية، جمع المقتنيات، أو ممارسة الحب، جميعها نماذج لأنشطة يختبر فيها نسبة كبيرة من الممارسين التدفق العاطفي، وكذلك بالطبع تمنح الدراسة والعمل في كثير من الحالات، شرط توافر الشغف بهما، مستوى جيدًا من التركيز؛ حيث تشكل الأنشطة تحديًا وممتعة.

يعد التأمل أحد أكثر حالات التدفق دراسة. فعندما نمارسه يدخل عقلنا في حالة عميقة ومستدامة من التدفق التي يتقلص فيها العالم الخارجي، ومرور الزمن، حتى يكاد يختفي. وكما ذكرنا في بداية هذا الفصل، يمكن أن تصل فوائد هذه الممارسة إلى نواة خلايا جسمك. وحتى خلاياك العصبية. أثناء حالات التأمل التي يمكن ملاحظتها في الصلاة، أو بعض أنواع اليوجا، أو تمارين تاي تشي، وبخاصة في التأمل البوذي، يفرز الدماغ أنزيما يُسمى التيلوميراز، له قدرة على إبطاء وتيرة شيخوخة الخلايا. وكما أوضحنا، يساعد هذا الأنزيم في تعزيز الجزء الأخير من الكروموسومات الخاصة بك، وهي التيلوميرات، التي تحمي بدورها خلاياك من التدهور المرتبط بمرور الزمن. ومن الحقائق المثيرة للاهتمام في هذا السياق، أن ساعة واحدة فقط من

التأمل تكفي لزيادة مستويات التيلوميراز والحفاظ عليها في مستوى مرتفع لمدة 72 ساعة.

أثبت التأمل أيضًا قدرته على خفض تردد الموجات الدماغية. هناك العديد من التقنيات الخاصة بالتأمل، وإن تمحورت جميعها حول تركيزك على نقطة معينة في جسمك، أو نقطة معينة في جماد مثل شمعة، أو على صوت مثل صوت الجرس، أو الصلاة. قد يبدو أمر التخلي عن العالم من أجل التركيز شديد الصعوبة. حتى أن بوذا نفسه واجه صعوبة في تهدئة عقله، لكن الوصول إلى هذه الحالة يمنح دماغك العديد من التأثيرات المفيدة. مثل تخفيض مستويات التوتر، الشعور بالروحانية، وتقليل نشاط مراكز الدماغ المسؤولة عن الخوف، لكن ربما كان التأثير الأكثر إثارة للدهشة هو ظهور هذه الموجات ذات التردد المنخفض، وقدرتها على تعزيز بعض الأنظمة المعرفية، وبفضل التأمل يمكن للدماغ المدرب استخدام تلك الموجات لتنسيق مناطق الدماغ المختلفة وزيادة كفاءتها. على سبيل المثال، في حالة مواجهة مشكلة معقدة، يمكن للدماغ المعتاد على التأمل إرخاء بعض المناطق الدماغية بفاعلية أكبر مما يعزز عمل مناطق أخرى مختصة أكثر باتخاذ القرارات. كذلك ترتبط الموجات ذات التردد المنخفض بالتفكير الأكثر حدسية وتحريًا، الخيال الخصب، والقدرة الإبداعية، مما يسهل اتخاذ قرارات أكثر فاعلية وتوافقًا مع عالمنا العاطفي.

أظهر التأمل وغيره من الحالات المزاجية الإيجابية كالفرح، الحب، الضحك، التفاؤل، الامتنان، وحس الفكاهة، فوائد مهمة على باقي

أجهزة الجسم. وبفضل المستوى العالي من الاسترخاء العام، يتباطأ الأيض ويستريح الجهاز المناعي. وقد اكتسبت تلك المعلومات أهمية كبيرة في مجال الصحة الدماغية مؤخرًا، بعد اكتشاف احتمالية تفاقم كل من الاكتئاب والزهايمر بسبب فرط النشاط في الجهاز المناعي. وبالرغم من ذلك، يبدو أن فوائد الحالات المزاجية الإيجابية على الدماغ، ترتبط بتأثير هذه المشاعر على نظام الأوعية الدموية. كما يمكن للناقلات العصبية مثل الأوكسيتوسين، الدوبامين، أو السيروتونين المرتبطة بالمتعة والاسترخاء أن تبطئ من معدل ضربات القلب وتخفض ضغط الدم.

إن اكتشاف قدرة المشاعر الإيجابية على المساعدة في إطالة عمر دماغك، وزيادة استقرارك النفسي، أمر محفز للغاية. بقدر اكتشاف العلماء حقيقة أن هذه المشاعر يمكن تعزيزها حرفيًا، ركز بحثًا شديد البساطة في هذا الصدد، على شعور يبدو قديمًا بعض الشيء، لكنه، كما رأينا، ضروري جدًا لبنية نفسية سعيدة، وهو الشعور بالامتنان. طلب الباحثون من مجموعة من الأشخاص أن يقوموا يوميًا بتدوين خمسة أشياء شعروا بالامتنان تجاهها خلال اليوم. وبعد مرور أسبوعين فقط، طور المشاركون مستوى أعلى من الامتنان الفعّال، وذكروا جميعًا أن مستوى سعادتهم قد ازداد مقارنة بما كانوا عليه قبل إجراء التجربة. بعد كل ما ذكرناه في هذا الفصل، ليس من الغريب أن يصبح أسعد شخص على الكوكب هو الراهب البوذي. فالرهبان يُنمون طوال حياتهم القدرة على التركيز على المشاعر الإيجابية مثل التعاطف، الحب، والامتنان ذاته. تخلى (ماثيو ريكارد)، وهو دكتور في علم الوراثة الخلوية عضو ثري

في الطبقة العليا بباريس، عن ممتلكاته ليصبح راهبًا في الهيمالايا، لا يتوقف عمل دماغ هذا الراهب عن دهشة علماء الأعصاب، بقدرته على الانغماس في موجات جاما الدماغية (المرتبطة بالانتباه الكامل، التذكر، الوعي). وبتفوقه على أي شخص آخر تم تقييمه. علاوة على ذلك، يظهر دماغه نشاطًا عاليًا جدًا في منطقة الفص الجبهي الأيسر (التي تعزز الحالات الذهنية من السعادة والتفاؤل) مقارنةً بالفص الجبهي الأيمن (الذي يرتبط بالعواطف المحبطة، المتشائمة، أو السلبية). ليس (ريكارد) حالة وحيدة، فالرهبان البوذيون ينمون بانتظام المشاعر الإيجابية مثل اللطف، الرحمة، الاحتواء، والامتنان، ويسعون لتحقيق السلام الداخلي من خلال ممارسة التأمل يوميًا. ربما اختبرت قليلًا هذا الشعور بالاكتمال عبر الإيثار. وفقًا للرهبان البوذيين، فإن الشعور بالسلام الذي ينبع من تلك الأفعال منشأه الاتصال بجوهر ذاتك الحقيقي، طبيعتك العميقة. نعرف منذ أمد طويل أن مثل (ريكارد) يظهر العديد من الرهبان مستويات قيمة من السعادة بفضل ممارسة التأمل وتنمية المشاعر الإيجابية. وقد تأكدنا منذ عدة سنوات من أنهم يعيشون لفترة أطول، ويصبحون أكثر مقاومةً للتدهور الإدراكي والشيخوخة الدماغية. وكما ذكرت في بداية هذا الكتاب، فإن طرق السعادة والصحة الدماغية متشابهة. يبدو العيش من خلال التفاؤل والسلام الداخلي مثل اليوتوبيا، لكن هناك العديد من الدراسات التي تثبت إمكانية التدريب على المواقف الأساسية للسعادة، ويعد التأمل، ممارسة الامتنان، اختبار مشاعر الاكتمال، والاتصال بجوهر ذاتنا، بعض النقاط الأساسية للسعادة، بما لها من آثار

مفيدة ودائمة على صحة القلب، الأداء الفكري، والصحة العاطفية. فيما يتعلق بتطوير الممارسات وأسلوب الحياة للمساعدة على تنمية المشاعر الإيجابية، فلنا في الرهبان في التيبث مثال حي يمكننا الاقتداء به؛ حيث يمكن استلهاهم هدايتهم، ولطفهم كمحفز لتنمية المشاعر الإيجابية في حياتنا اليومية.

نصائح عملية

نسعى جميعاً إلى العيش في هدوء وتفاؤل، تكمن المشاعر الإيجابية داخل عمق عقلك، ويؤكد الخبراء أن عليك فقط أن تدعها تُزهر. وقد تساعدك هذه النصائح على تحقيق ذلك:

- خصص دقيقة يوميًا للشعور بالامتنان. يمكنك استغلال وقت تناول الطعام، أو عند ذهابك إلى الفراش، وسيساعدك هذا على عيش حياة مديدة وسعيدة.
- إذا كنت متدينًا واطب على صلاتك يوميًا. وإذا لم تكن اسع لتوفير بعض الوقت خلال الأسبوع لممارسة التأمل، اليوجا، أو التاي تشي، وسيساعد ذلك في تأخير شيخوخة خلاياك العصبية.
- ابحث عما يمنح حياتك معنى. مثل الأسرة، مساعدة الآخرين، مشروع مهني، أو ببساطة استمتع بيومك كما لو كان يومك الأخير. مهما يحدث اسع باستمرار لجعل عقلك يتذوق الجزء الذي يضيف المعنى على حياتك.
- ابحث عن هواية تفقدك عند ممارستها الإحساس بالوقت.

- استمتع بالملذات الصغيرة في الحياة. حتى وإن كنت شخصًا متفانيًا للغاية، فعقلك بحاجة أيضًا إلى الاستمتاع بتلك اللحظات القصيرة من السعادة.
- استمتع بالأشياء البسيطة في الحياة. مثل تأمل غروب الشمس، رحابة البحر، قضاء وقت جيد مع الأسرة، نزهة هادئة. فهذه أنشطة ممتعة للروح والعقل.
- ابتسم قدر الإمكان. عند فعل هذا ستشعر براحة فورية ستساعدك على التعامل مع أي موقف بمنظور أكثر هدوءًا وتفاؤلًا.
- ابحث عن أنشطة تطوعية أو مواقف يمكنك مساعدة أشخاص آخرين من خلالها. ستفرز الإندروفين، وستنشط جهازك المناعي وستقلل من التهاب الدماغ.

الحياة الاجتماعية

"كن على تواصل مع عقول الآخرين، فهذه أفضل طريقة
لصقل وإيقاظ عقلك"

ميشيل دي مونتين

إحدى السمات المهمة المميزة للجنس البشري هي أن الإنسان كائن اجتماعي. فالتواصل مع الآخرين يشكل جزءًا من جوهرنا، لا نختاره ولا نستطيع تجنبه. فالتواصل مع أبناء جنسنا شديد الأهمية بالنسبة لنا، حتى أن آلاف الأعوام من التطور قد منحت نصف دماغك الأيسر بمئتي مليون خلية عصبية عن النصف الأيمن مخصصة بالكامل لوظائف التواصل. والحقيقة أننا لا نتوقف عن استخدام هذه المجموعة الإضافية من الخلايا العصبية. فالتحدث، الاستماع، الثرثرة، أو ببساطة الكلام هي أكثر السلوكيات تكرارًا على مدى اليوم بالنسبة لغالبية البشر. يقدر عدد الكلمات التي ينطقها الإنسان على مدار اليوم (ما بين 6000 و 10000 كلمة) بتجاوز ثلاثة أضعاف لعدد ما يخطوه، حيث يقدر عدد الخطوات قرابة (2000 خطوة على أفضل حال). بالإضافة إلى ما يكتبه من رسائل بريدية، ما يقرأه من صفحات الجرائد، ما يسمعه من أخبار في الراديو والتلفاز، حقيقة يبدو أن الهدف النهائي للدماغ

البشري هو استقبال المعلومات ومشاركتها. وكما سنرى لاحقًا، فالتواصل يؤدي دورًا رئيسًا في تطور الدماغ، لكن باستطاعته أيضًا أن يكون علاجًا لفقدان الذاكرة، شيخوخة الدماغ، وما يحدث في الحالة المزاجية من تغيرات. في طفولتك كان عقلك مبرمجًا بشكل مثالي على التعلم والتطور مثلما تعمل البذرة بشكل آلي لتنمو. وإذا كانت البذرة بحاجة إلى تربة، ماء، وقليل من الضوء لتبدأ النمو، فإن الدماغ يحتاج إلى الغذاء، الترطيب المائي، وضوء المعرفة حتى يشق طريقه من خلال اللغة، ينمو الطفل، من خلال محادثاته مع الكبار، جزء كبير من قدرته على فهم العالم، تذكر ما حدث، حل أو معالجة المشكلات اليومية، لا يوجد منهج تعليمي أو تطور عقلي يمكن أن يحل محل التفاعل الاجتماعي. على مدار التاريخ هناك العديد من الأمثلة لأطفال تولت الذئاب تنشئتهم، أو تمت تنشئتهم في ظروف فرضت عليهم العزلة الاجتماعية، مما أدى إلى إعاقة تطورهم الفكري بطريقة لا يمكن علاجها بسبب غياب مصدر التحفيز الأساسي. بمعنى، يمتلك الوالدان القدرة وليس الكتب الدراسية على تسهيل تطوير ذكاء أطفالهم. بفعل بسيط جدًا، وهو التحدث معهم، ومساعدتهم على التركيز، الفهم، التذكر، التفكير، القيام بأنشطة جديدة أو مجرد الانتظار.

بنفس الطريقة التي أتيت لك في طفولتك لتطوير وظائفك الفكرية، يعد التفاعل الاجتماعي في مرحلة البلوغ جزءًا ضروريًا للحفاظ عليها؛ حيث يظل مصدرًا ثمينًا للتحفيز المعرفي، يتيح التفاعل مع الآخرين تواصلك مع تجارب جديدة، ووجهات نظر مختلفة. فيكسبك ثراء هائلًا.

فاقترح شخص مطلع على استكشاف مطعم جديد، أو فرقة موسيقية جديدة، أو فيلم جديد، يساعد في الغالب على زيادة مخزونك المعرفي، لكن يكمن جزء من فوائد تفاعل عقلك في أن التواصل الاجتماعي فعل معقد للغاية. رغم بساطة إلقاء تحية الصباح، أو أخذ المتبقي من المال في السوبر ماركت، فالعلاقات الشخصية العميقة معقدة جدًا، تمتلئ عيادات المعالجين النفسيين بمن يعانون صعوبات في التواصل مع الآخرين. ورغم ذلك، هناك الكثير ممن يختبر تلك الصعوبات لكنه لا يجرؤ على اتخاذ الخطوة، يكمن تعقيد العلاقات الاجتماعية في أنها تنشط الكثير من قدراتنا العقلية الواعية واللاواعية في الوقت نفسه. فنحن نسمع باستمرار، ونحلل لغتنا المنطوقة وغير المنطوقة، وكذلك لغة المتحدث، ونفكر في وضعه الشخصي، وصورته الذاتية، وانطباعه عنا، ثم نتخذ القرارات بناءً على كل ذلك. وكما لو أن هذا ليس كافيًا. ففي كل مرة نتواصل فيها مع شخص ما، نواجه حالة مزاجية، أو ظروفًا شخصية مختلفة عن المرة السابقة التي التقينا بها بهذا الشخص، مما يجعل كل مقابلة حالة فريدة وغير قابلة للتكرار. في كل مرة تتفاعل فيها مع أحد الأشخاص، فإنك تقوم بممارسة ذهنية معقدة وجديدة نسبيًا، وهما عاملان من أهم العوامل في تطوير روابط عصبية جديدة ومخزون معرفي، مما يجعلك أكثر مقاومة للتدهور الدماغي.

تكوين الصداقات كعلاج للتدهور العقلي

يعد تكوين الصداقات نشاطًا رئيسًا في حماية الدماغ من تأثير الزمن، وكذا في تأخير ظهور الأمراض التنكسية العصبية مثل مرض ألزهايمر،

نعلم أن المعمرين على كوكب الأرض يعيشون محاطين بأحبائهم، وغالبًا يتواجدون في مجتمعات تتسم بقرب العلاقات بين أفرادها، هذا هو الحال في جزر المعمرين، وفي العديد من المجتمعات المعروفة بمقاومتها للشيخوخة الدماغية.

كما أوضحنا بالتحليل، فإن التفاعل الاجتماعي في حد ذاته يعد أحد التمارين الذهنية الأكثر تحفيزًا. فعقد الصداقات يحفز جميع مناطق قشرتنا الدماغية؛ حيث تسمح لنا المناطق المرتبطة بالإدراك البصري باكتشاف تعبيرات محدثنا، وتظل المناطق المسؤولة عن اللغة نشطة باستمرار بالتبديل بين الاستماع والتحدث، وتنبه المناطق الحركية لتمكنا من تحريك اللسان، الشفتين، والأحبال الصوتية، وتجعل جسدنا يعبر بالإيماءات عما نريد قوله. كما تنبه المناطق المسؤولة عن اتخاذ القرارات وحل المشكلات في جزء من الألف من الثانية لتقرر الخطوة التالية التي ستأخذها في تفاعلنا مع الشخص الآخر، وحل عدد لانهائي من النزاعات الشخصية البسيطة، تتكرر هذه العمليات باستمرار وبشكل مكثف أثناء أية محادثة بين شخصين.

مرارًا وتكرارًا يستشيرني بعض الأشخاص القلقين بشأن ذاكرتهم وأدائهم الذهني عن أفضل تمرين للدماغ، معظم الحالات، يشعرون بالقلق من احتمال إصابتهم بمرض ألزهايمر، فيقضون يومهم في حل الكلمات المتقاطعة، أو الألغاز، أو السودوكو. بشكل عام، لا يلتفتون كثيرًا إلى علاقاتهم الاجتماعية، باعتماد واثق في أن ما يقومون بأدائه من تمارين عقلية هو العلاج الشامل للتحفيز العقلي. ومع ذلك، كما شرحت لهؤلاء الأشخاص،

فإن إهمال العلاقات الاجتماعية هو أكبر خطأ يرتكبونه على الإطلاق. فالعديد من الدراسات تشير إلى أن الأشخاص ذوي المستويات المنخفضة من التواصل الاجتماعي (سواء أكانوا يقومون بحل الغاز السودوكو أم لا) هم الأكثر عرضة للأمراض مثل مرض ألزهايمر، وتشير الأبحاث أن الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم هم الأكثر عرضة للتدهور المعرفي والخرف. رغم أن هذا الخطر ينخفض عند انخراطهم بطريقة نشطة في أنشطة اجتماعية. وقد أثبت أحد الأبحاث أهمية التواصل الاجتماعي في الوقاية من شيخوخة الدماغ، بعد إصابة كبار السن ممن فقدوا السمع بمرض ألزهايمر أيضًا بشكل أكثر شيوعًا وانتشارًا، عن أولئك الذين يتمتعون بسمع جيد. ولحسن الحظ، اكتشف هؤلاء الباحثون أيضًا أن تركيب سماعة أذن بسيطة تكفي للوقاية من تأثير العزلة المرتبطة بفقدان السمع. الهدف الرئيسي من هذه الدراسات وغيرها هو إدراك أهمية الحياة الاجتماعية النشطة في الوقاية من التدهور المعرفي، وتقدم أمراض مثل مرض ألزهايمر.

في الوقت الحاضر، هناك العديد من العوامل التي تؤدي إلى حدوث العزلة الاجتماعية، يمكن أن يؤدي التقاعد إلى تقليل عدد الصداقات أو التفاعلات الاجتماعية بشكل كبير. وبالمثل، يمكن أن تقلل بعض أحداث الحياة مثل الطلاق، فقدان الشريك، مغادرة الأبناء للمنزل من فرص التواصل الاجتماعي بشكل كبير. وبالتالي التحفيز المعرفي الذي يتلقاه الشخص كذلك. بمعنى، يصبح الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم، أكثر عرضة لخطر التدهور المعرفي مقارنةً بمن يعيشون مع شركاء أو وسط

كن اجتماعيًا لتحمي حالتك المزاجية

إذا كان الحفاظ على حياة اجتماعية نشطة هو الضمان لتطور معرفي جيد، فإنه لا يقل أهمية عن الاستقرار النفسي، توضح لنا حالات الأشخاص الذين عانوا العزلة الاجتماعية رؤية واضحة عن كيفية تجاوز البُعد الاجتماعي للإنسان حدودنا. فربما يمكن القول إن العزلة الاجتماعية أحد أكثر أشكال التعذيب قسوة. فقد ذكر السجناء ممنُ حكم عليهم بالحبس الانفرادي، أو منُ تعرض للاختطاف جميعًا بلا استثناء، أن أسوأ ما في تجربتهم لم يكن الحرمان من الحرية، أو سوء المعاملة، أو الخوف من الموت، بل نقص التواصل الاجتماعي، يعرف علماء النفس جيدًا آثار العزلة على البشر. الشعور بالقرب من شخص ما أمر شديد الأهمية حتى أن العديد من المختطفين ينتهي بهم الأمر بالوقوع في حب خاطفيهم أو التماشي مع أفكارهم فيما يُعرف بمتلازمة ستوكهولم. وأولئك الذين لا يحصلون على معاملة آدمية يقعون بلا شك في حالة اكتئاب عميقة، يليها فقدان هويتهم الذاتية، وظهور حالات من فقدان الإحساس بمعنى الحياة، ونسيان الأشياء التي قد تجلب لهم السعادة، وعدم القدرة على إجراء تفكير بسيط، بعد أربعة أسابيع فقط من بداية العزلة، يصف منُ عانى هذه التجربة شعورهم وكأن أدمغتهم تنفك حرفيًا، وأنهم ببساطة يعجزون عن العثور على محفزات أو أفكار في رءوسهم، مع الإحساس بشعور مُلح وحاد بالرغبة في رفقة شخص ما والتحدث إليه، يشير الرياضيون الذين يقطعون رحلات طويلة عبر المحيط بمفردهم،

ويواجهون أعتى مخاطر الطبيعة من عواصف شديدة، برد قارس، أمواج عاتية، أو شمس حارقة لعدة أيام. إلى أن أكثر العقبات صعوبة التي تحكم عليهم مواجهتها خلال الرحلة هي الوحدة المؤلمة. رغم تواصلهم بشكل دوري عبر اللاسلكي مع فريق الدعم وعائلاتهم الخاصة، إلا أن كل دقيقة تمر بعيداً عن الأشخاص الآخرين تؤثر تدريجياً على روح ركاب الزوارق المنعزلين، يتفق من عانى العزلة القسرية، أو من خاض مغامرات طوعية في الوحدة، على أن الروح أو الوجود الإنساني ذاته يتلاشى في غياب الآخرين.

فوائد الحياة الاجتماعية على المعنويات جلية، تخلق التفاعلات الاجتماعية شعوراً بالرضا، السعادة، وتسهم في الاسترخاء؛ لأنها تحفز النواقل العصبية، وخاصة الدوبامين والأندورفين، التي من جهة تحافظ على نشاط الدماغ، ومن جهة أخرى تخفف من مستوى التوتر في الجسم عن طريق تقليل معدل ضربات القلب، ضغط الدم، أو معدل التنفس. كما رأينا في الفصول السابقة، يفيد تنشيط هذه النواقل العصبية وانخفاض معدل الأيض، الجهاز المناعي والقلب، وبالتالي فهي إيجابية لصحتك الدماغية.

منذ الطفولة، يحدد القرب من الوالدين ومظاهر حبهما مستوى احترامنا لذاتنا في مرحلة البلوغ، يؤكد علماء النفس المختصون بالعواطف أن مرحلة الطفولة هي المتنزه الذي ستلعب فيه عندما تبلغ. فالطفولة المليئة بالحب تعزز مستويات مناسبة من الثقة عند البلوغ. بمعنى، تظهر الأدمغة التي نشأت في بيئة مليئة بالحب ثقة أكبر في النفس، ويظهر هذا في الاستقرار في علاقاتهم العاطفية، الاجتماعية والمهنية. وبمثل قدر أهمية وجود حب الوالدين، فوجود

الحب بين الأخوات والأصدقاء لا يقل أهمية عن ذلك. فأطفال العائلات كبيرة العدد يظهرون عند البلوغ مستويات أقل من العصبية، مقارنةً بأولئك الذين نشأوا وحيدين بدون أخوة، تشير الدراسات كقاعدة عامة، إلى أنه كلما زاد عدد الأخوة، كلما زاد الاستقرار العاطفي لكل فرد، وتعود هذه الميزة إلى ما تعززه تجربة الأخوة من تفاعل اجتماعي كبير، وبالتالي زيادة القدرة على المشاركة، تخفيف الضغوط، والتعاطف مع الآخرين.

في مرحلة البلوغ، يشكل التفاعل الاجتماعي جزءًا من التوازن العاطفي المستدام، تشير الدراسات إلى أن أولئك الذين يتمتعون بروابط أسرية، يصبحون أكثر مقاومةً للقلق والاكتئاب. بالإضافة إلى ذلك، يدرج علماء النفس الإيجابي الروابط الاجتماعية كأحد أهم الأبعاد لزيادة الاستقرار العاطفي. ووفقًا للأبحاث، فإن هؤلاء الأشخاص الذين يتمتعون بعلاقات اجتماعية إيجابية، يمنحون ويتلقون فيها الاهتمام والعاطفة والقلق على الآخر، يشعرون بمستوى أعلى من الاستقرار والتحقيق الذاتي.

بعد قراءة هذا، لا ينبغي أن نندهش عند معرفة أن شيوع التباعد وعدم التفرد في المجتمع، يجعل مشكلات الحالة المزاجية هي الشائعة. فالأقارب الذين يعيشون على بعد مئات الكيلومترات، الأصدقاء الذين يعيشون في الطرف الآخر من المدينة، الأبناء الذين لا يرون آباءهم حتى المساء، الزبائن الذين يشترون الطعام وحتى الملابس عبر الإنترنت، جميعهم يشكلون طبقة اجتماعية متزايدة يقل فيها التواصل الشخصي بشكل مطرد. نحن كأخصائيين نفسانيين نعرف جيدًا تأثير نقص التواصل على جيل من

الأطفال والمراهقين الذين نشأوا ويحدهم الإحساس بعدم الوجود. فمعظم حالات الفشل الدراسي أو مشاكل السلوك في المدرسة تتعلق بحاجة هؤلاء الأطفال إلى الشعور بوجودهم واحتياج الآخر لهم. وإذا كنت أحد هؤلاء الأطفال فستعرف أن التوبيخ أفضل بكثير من التجاهل. في هذه الحالات، يكفي عادةً أن يقضي الآباء المزيد من الوقت مع أبنائهم، لمساعدتهم في أداء واجباتهم المدرسية، للتنزه معهم، للاستماع إليهم، لجعلهم يشعرون بوجودهم، حتى تبدأ هذه السلوكيات المزعجة في التراجع. كما أوضحت لبعض الآباء في الحالات الأكثر وضوحًا، أن هذا السلوك، بعيدًا عن كونه محاولة لإثارة الانتباه، فهو ممارسة مشروعة لحقهم في التواجد.

لسوء الحظ، لا يعاني الأطفال وحدهم من تأثير عدم توافر الوقت والاهتمام. بل والأزواج أيضًا المفتقدون للتواصل أو حتى ببساطة لإنصات الشريك، غالبًا ما يعاني هؤلاء الآثار المريعة للوحدة على حالتهم المزاجية. الحزن المزمن، الاكتئاب، إدمان الكحوليات، والخيانة الزوجية، تكون في العديد من الحالات، نتاج شعور عميق بالوحدة. ومع ذلك، تتضح الوحدة أكثر وسط من يعيشون بمفردهم؛ حيث يعاني العزاب، المطلقون، والأرامل، في هذه الأوقات أكثر من أي وقت مضى، آثار الوحدة بسبب ضعف وغياب الروابط الأسرية. ورغم التقارب الذي تخلقه التكنولوجيا الجديدة بين الأحباب وجعله في متناول اليد، إلا أن أية مدينة كبيرة تمتلئ بأفراد يشعرون بالوحدة، إلى جانب العيش بمفردهم. وبالعودة إلى الدراسات التي تشير إلى أن الوحدة تزيد من خطر الإصابة بمرض ألزهايمر، وتسرع من التدهور

المعرفي. فقد قرأت منذ بضعة أيام التقرير الأولي الذي أعدته المبادرة الأوروبية للوقاية من مرض ألزهايمر، والذي أبرز نقطة مثيرة للاهتمام تتعلق بها نتحدث عنه. إذا كان لدى الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم القابلية لخطر أكبر فيما يخص التدهور المعرفي والإصابة بمرض ألزهايمر، فإن هذا الخطر ينطبق أيضًا على أولئك الذين، يشعرون بالوحدة رغم أنهم يعيشون وسط آخرين. في الواقع، يبدو أن المشاعر السلبية كالوحدة، والإحباط ذو تأثير كبير على التدهور الدماغي بنفس قدر قلة التفاعل الاجتماعي. وعندما يتوافر العاملان، كما في الحالات التي يشعر بها الشخص بالوحدة، أو في الحالات التي يفقد فيها الشخص شريكه ويشعر بالإحباط، فإن احتمال الإصابة بمرض ألزهايمر يتضاعف مقارنةً بالشخص الذي يعيش بمفرده دون أن يشعر بالوحدة أو عند شعوره بالفقد دون الشعور بالإحباط، يبدو جليًا أن قراءة إيجابية لكل هذه البيانات يمكنها التخفيف من آثار العيش وحيدًا مكافحًا مشاعر الوحدة والإحباط.

تعد رعاية كبار السن في مجتمعاتنا "المتقدمة" مشكلة ذات أولوية؛ حيث يبدو أن الشعور بالمسؤولية بين الأجيال قد تلاشى. بشكل عام، كلما كانت البنية الاجتماعية أكبر وأكثر تعقيدًا، كلما زادت احتمالية العيش بمعزل عن الأحباء، جسديًا وعاطفيًا. وكما ذكرنا آنفًا، هناك العديد من كبار السن ممن يشعرون بالوحدة في المدن الكبيرة، ويعزو ذلك إلى حياة أبنائهم الحافلة، أو بعد المسافة عن أفراد العائلة والأحباء. على النقيض، في المجتمعات التقليدية، يعيش الآباء، الأبناء والأحفاد بشكل طبيعي في مسكن واحد، أو

متجاورين؛ حيث يعد الجيران والمعارف تقريبًا كعائلة واحدة، مما يعد أحد أسباب انخفاض معدلات الحرف لديهم.

نصائح عملية

عقلك بحاجة إلى الآخرين ليتغذى، تمامًا مثل حاجته إلى الطعام والأكسجين. فلا تهمل جانبك الاجتماعي:

- عزز الحياة العائلية. سواء أكان لديك عائلة كبيرة أم صغيرة، سواء أكنت متزوجًا أم أعزب، تعيش في تجاور وتقارب مع أفراد أسرتك أو متفرقين في أنحاء العالم، فالعائلة مصدر لا بديل له لصحة الدماغ، سيسهم التعايش، المشاركة، حل النزاعات، والأهم الشعور بالرفقة في تقليل الأمراض التي تصيب دماغك وسيطيل عمره.
- اعتنِ بصداقاتك. استمتع بها، خصص لها الوقت وعبر عن حبك واهتمامك.
- عزز الروابط الاجتماعية في العمل. فنحن نقضي ساعات طويلة من اليوم في العمل، ويمكن أن يوفر التفاعل مع الآخرين لعقلك رفقة، تحفيزًا معرفيًا، وتخفيفًا من التوتر الذي يملأ بيئة العمل باستمرار.
- عزز فن عقد صداقات جديدة. بعض الأشخاص يعقدون صداقة في طابور السوبر ماركت، وآخرون يحتاجون إلى المزيد/ لكن بالنسبة للجميع، فإن العثور على صديق جديد كالعثور على مصدر ثمين للاكتشاف، الحكمة، والاستقرار العاطفي.

- لا تهمل المناسبات الاجتماعية التي يتم دعوتك إليها، أعياد الميلاد، حفلات التخرج، حفلات الزفاف، وغيرها من المناسبات الموجودة في جميع الثقافات والتي تهدف لتعزيز الروابط الاجتماعية بين الأشخاص المقربين.
- انخرط في الأنشطة التطوعية. فهي مصدر ممتاز لخلق روابط اجتماعية وعاطفية مع الآخرين.
- كن فعالاً في مجموعة اجتماعية. من خلال ممارسة هواية، أو مع أولياء أمور المدرسة، أو الخريجين، أو الجيران، أو جمعية مهنية. فستساعدك تلك الأنشطة على التواصل مع أشخاص ذوي وجهات نظر مختلفة، مما يساهم في تعزيز مخزونك المعرفي.
- كن منفتحاً، لا تصدر أحكاماً على الأشخاص وحاول التعرف عليهم عن قرب. فرفض الأشخاص سهل فقط عند إصدار الحكم عليهم عن بعد من خلال مظهرهم الخارجي، لكن بمجرد أن تتعرف على شخص ما بعمق وعن قرب، ففي معظم الأحوال، ستتمكن من التحقق من أنه شخص جيد من داخله.

تطوير نمط حياة يدعم الصحة العصبية "نصف الشفاء يكمن في إرادة التعافي"

سينيكا

لقد عرضت لك في هذا الكتاب معلومات عن التهديدات الحقيقية التي يتعرض لها دماغك. وكذلك المخاطر والفوائد التي قد تحملها بعض السلوكيات والعادات. في هذا الفصل، أرغب في التقدم أكثر لأساعدك في اتخاذ الخطوة اللازمة لتحسين صحة دماغك، ومساعدتك على تطوير أسلوب حياة صحي لدماغك. أو من بشدة بأن المفتاح لتحقيق هدف تحسين صحة الدماغ يكمن في التزامك بتطوير عادات وأنماط حياتية معينة. ربما بدأ بعض الأشخاص الشيطيين، عند الانتهاء من الفصل الرابع مباشرة، في محاكاة أسلوب حياة سكان او كيناوا. وربما يتردد البعض الآخر في البدء. وهؤلاء المترددون قد يكون هذا الفصل مفيداً بشكل خاص.

معرفة النقاط الرئيسية للعناية بالدماغ هي الخطوة الأولى لاتخاذ قرار سلك طريق الصحة الدماغية. مع ذلك، يعلم علماء النفس منذ فترة طويلة أن التغيير يتطلب أكثر من مجرد معلومات. فالكمل يعرف الآثار السلبية للتدخين، والإفراط في استهلاك الكحول، وزيادة الوزن، ورغم ذلك يهمل

الكثيرون هذه العادات الضارة في حياتهم. فمعرفة ذلك أو الجهل به، أمر شبه عرضي، والأشخاص الناجحون في الحياة هم من يتميزون باتخاذ موقف يسمح لهم بتحقيق ما هو مفيد لهم فعلاً. بمعنى، يحدث التغيير عندما يتوافر دافع قوي يدفعنا إلى الخروج من منطقة راحة لتحقيق فائدة ملموسة. عندما تظهر البنية التنظيمية التي تمكننا من تحقيق تلك الرغبة، وعندما تستمر هذه السلوكيات مع مرور الوقت.

دافعك لتحسين صحتك الدماغية

بلا شك، فإن العنصر الأكثر أهمية في تطوير نمط حياة يعزز صحة دماغك هو التحفيز، تم دراسة المحفز في مجال علم النفس جيداً، ونعلم القوة المهمة التي يؤديها في تفعيل سلوكيات الفرد، يمكننا التحدث لساعات عن فوائد ممارسة الرياضة، أو الخضراوات ذات اللون البرتقالي، لكن إذا لم يجد المتلقي محفزاً أو دافعاً حقيقياً للعناية بدماغه، فيصعب أن يتخذ قراره بفعل ذلك. ومثلما لا توجد حركة بدون قوة دفع، فليس هناك إمكانية للتغيير بدون دافع أو محفز.

لا يسمح لنا الحافز ببدء السلوك فقط، بل يمكننا من الوصول إلى ما هو أبعد مما يبدو ممكناً وتجاوز ما يواجهنا من عقبات، نعرف بالطبع قصصاً لأشخاص حققوا المستحيل بفضل قوة عزمهم، أتذكر امرأة بلا ذراعين كانت قادرة على استخدام قدميها ببراعة، فتمكنت من القيادة، العمل، إعداد الطعام، وحتى تغيير حفاضات طفلها. لقد علمتنا خبرتنا في العديد من مجالات الطب المختلفة أن قوة عزيمة المريض أو العائلة يمكن أن تُسهم

في التعافي بما يفوق توقعات المتخصصين. كما ستكتشف، فإن تطوير أسلوب حياة صحي لدماغك لا يتطلب تحديات كبيرة، بل درجة معينة من الالتزام. بالطبع ستواجه بعض العقبات الصغيرة في طريقك، لكن يمكن لدافع محفز قوي مساعدتك على تجاوزها والالتزام بهدفك.

تقدم علوم التحفيز بعض الأدلة التي يمكن أن تجعل عزيمتك أكثر إنتاجية. أولها أن تضع أهدافًا قصيرة الأمد. فتحديد أهداف طويلة الأمد غالبًا ما ينظر إليه من قبل الدماغ على أنه هدف لا يمكن تحقيقه، ويؤدي حتمًا إلى الاستسلام. ورغم ذلك، فالهدف الصغير يعد أكثر قابلية للتحقق ويسهل البدء فيه. بالنسبة لشخص كسول، فإن التفكير في ممارسة الجري يوميًا قد يبدو مجهودًا ذهنيًا أكبر من الوصول إلى قمة جبل إيفرست بالنسبة لمتسلق الجبال. وبالنسبة لمن لا يأكل السمك، فإن تناوله لأربع مرات في الأسبوع قد يكون صعبًا مثل اصطياد حوت. إذا كنت تنظر إلى الأمور من منظور الكل أو لا شيء، فمن المؤكد أنك ستفشل. بمعنى، من المفيد أكثر أن تضع لنفسك استراتيجية من الأهداف الصغيرة، يمكن أن تختار المجال الذي تعاني فيه نقصًا في الصحة الدماغية، وتحدد هدفًا متناهي الصغر. إذا كنت ضعيفًا في النشاط البدني مثلاً، يمكن أن تبدأ بالتفكير في أخذ نزهة جيدة. وإذا كانت نقطة ضعفك هي التغذية، يمكن أن تبحث عن الأطعمة التي تتناولها عادةً، والتي يمكن أن تكون صحية أكثر. وإذا كانت نقطة ضعفك هي التحفيز المعرفي، فيمكنك أن تطفى التلفاز وتقوم بزيارة إلى مكتبك فهذه خطوة مشجعة بالفعل.

من ناحية أخرى، فنحن نعلم أن الدوافع الإيجابية أقوى من السلبية. على سبيل المثال، إذا أراد شخص ما الإقلاع عن التدخين، فستكون فرصته أكبر لتحقيق ذلك إذا فكر في مدى شعوره بالراحة والطاقة التي سيستعيدها أو مدى صفاء ذهنه بمجرد أن يتحرر من التدخين مقارنةً بالتفكير في خطر الإصابة بسرطان الرئة. في الواقع، فإننا نعلم أن التفكير في المعاناة من سرطان الرئة يزيد من قلق المدخنين ويجعلهم يشعلون سيجارة أخرى؛ لذلك تكمن قوة التفكير الإيجابي في جذب الأشياء التي نرغب فيها، في حين أن التفكير السلبي يجعل التركيز ينصب على الأشياء التي لا نرغب فيها، مما يجعل ظهورها محتملاً أو على الأقل يجعلنا نراها. وكما قالت الأم تريزا من كالاكتا إنها لن تشارك أبداً في مظاهرة ضد الحرب، لكنها ستسجل اسمها في أول مظاهرة من أجل السلام، حاولت خلال الكتاب تقديم رؤية إيجابية عن العناية بالدماغ، ليس هناك شك في وجود الأمراض التنكسية العصبية، لكنني وجهت تركيزي دائماً على تحفيزك على التفكير في الفوائد التي يمكن أن تجنيها من اعتنائك بدماغك. بدءاً من تلك التي ستجدها على المدى القصير. ومع ذلك، لست أنا من يمكنه العثور على أكبر مصدر تحفيز لك، بل أنت. بالنسبة للبعض فقد يكون الشعور بالتحسن غداً هو أفضل مصدر للتحفيز. وفي حالات أخرى، قد يكون تعزيز القدرات المهنية، وزيادة النجاح المهني هو الحافز. وبالنسبة لآخرين قد تكون الرغبة في الاستمتاع بهواياتهم لفترة أطول، أو أن يعيشوا شيخوخة نابضة بالحياة، لا أعرف ما دافعك، لكنني أود أن تفكر في ذلك، ما مصدر تحفيزك للعناية بدماغك؟ من فضلك تجنب

التفكير في أمور مزعجة مثل التعرض للسكتة الدماغية أو ألزهايمر، وتذكر أن التفكير السلبي لا يساعد كثيرًا في التغيير. مهما كان ما يدور برأسك، بصرف النظر عن مدى رعبه، حوله إلى أمر إيجابي.

السر الثالث الذي علمته لنا علوم التحفيز هو أنه بمجرد الإعلان عن هدف أو التزام ما، يصبح من السهل تحقيقه. هؤلاء المدخنون الذين أخبروا عائلاتهم أنهم سيقبلون عن التدخين لديهم فرص أكبر للنجاح. وبالمثل فقد أثبتت أبحاث عديدة أن الأشخاص الذين يعانون السمعة ممن تلقوا محاضرة عن فوائد الحفاظ على وزن صحي، أصبح من السهل بالنسبة لهم فقدان الوزن والحفاظ عليه ضمن حدود صحية. السبب بسيط للغاية، هناك قاعدة نفسية تقول إن عقلنا يميل إلى الحفاظ على التناسق بين أقوالنا وأفعالنا. فنحن لا نشعر بالراحة في عدم التناسق؛ لذلك نميل إلى احترام التزاماتنا. بمعنى، أن المساعدة في تجاوز الفكرة لحدود خصوصية التفكير الشخصي تسهل تحويلها إلى واقع أو حقيقة. من أجل زيادة التزامك بطريقة الصحة الدماغية، سأطلب منك أداء تمرين صغير من الالتزام، إنه صغير للغاية، لكنه شديد الأهمية، وهو أن تكتب ما يمكن أن يكون الدافع الرئيسي لتحسين صحتك الدماغية. فقط بكتابة ذلك سيسهل عليك تذكره ومن المرجح أنك ستنجزه.

أرغب في تحسين صحتي الدماغية من أجل تطوير عادات تعزز صحتك الدماغية

من المؤكد أنك وضعت على مدار حياتك العديد من الأهداف التي لم تحققها أبدًا. كما يقول المثل، المقابر مليئة بالنوايا الحسنة، تمامًا مثل تذهب الكلمات مع الريح، وتبقى الأفعال المعزولة مجرد قصص. ومع ذلك، فإن

العادات وأنماط الحياة هي سلوكيات يتم تطويرها على مدار فترات طويلة، وتنفذ بطريقة تلقائية، وهذه التلقائية هي سر قوتها. إذا طلبت منك أن تصف لي آخر مرة حضرت فيها حفل عيد ميلاد، فستمكن من سرد الحدث بالتفصيل بكل تأكيد. حتى ولو مرت أسابيع أو شهور. ورغم ذلك إن طلبت منك سرد تفاصيل أول عشر دقائق عند استيقاظك في الصباح أو مشارك إلى العمل بنفس الكيفية، فربما لا تتمكن من فعل ذلك، والسبب أنه جزء من روتينك اليومي؛ لهذا قمت به على الوضع التلقائي في دماغك. فالوضع التلقائي هو آلية لتوفير الطاقة لتمكينك من أداء الأنشطة اليومية بطريقة شبه واعية وبأقل قدر من الطاقة. فحك رأسك عند الشعور بحكة بسيطة، أو تنظيف أسنانك بينما تتجه إلى غرفة النوم لأخذ المحفظة هي سلوكيات تقوم بأدائها تلقائياً، وبفضل هذه الآلية يمكنك القيام بمهمتين في الوقت نفسه، لكن الأهم من ذلك هو أن تحافظ على طاقتك للتحديات الحقيقية في حياتك اليومية. مثل حل المشكلات الجديدة والمعقدة.

تطوير العادات، وجعل السلوكيات الجديدة جزءاً من روتينك، استراتيجية شديدة الذكاء من منظور العناية بالصحة، الروتين، والعادات الصحية. بمجرد تأسيسها تقلل من الجهد الذي يفترض أن تبذله للاعتناء بنفسك، وتسهل الاستمرار على هذا الاهتمام بمرور الوقت، تعتمد جميع التعليمات الخاصة بالصحة تقريباً على مبدأ تكوين العادات. فإذا اعتدت على تخفيف جسمك على شرب الماء عند الاستيقاظ، أو على المشي إلى العمل، أو ببساطة على زيارة أقسام جديدة وصحية أكثر في السوبر ماركت، فستكون

قد أتممت سلسلة من السلوكيات التي تفيد صحتك العقلية. وفيما يلي سأقترح عليك مجموعة من التمارين والأنشطة التي يمكن أن تشكل جزءاً من عاداتك وروتينك اليومي أو لعطلة نهاية الأسبوع، جميعها أنشطة شاملة؛ لأنها تجمع بين عدة مجالات رئيسية في تعزيز صحة الدماغ. أنا متأكد من أنك ستجد العديد من الأنشطة الأخرى:

- خطط وضع قائمة طعام أسبوعية تساعدك في تناول الأطعمة التي تعزز الأداء الجيد لدماغك وشيخوخة صحية له، تبنِ العادة الصحية بتناول الغذاء والعشاء مع العائلة وإطفاء التلفاز، التجمعات على المائدة من أكثر الأنشطة إثراء لصحة دماغك. بمجرد القيام بذلك الفعل البسيط وهو مشاركة تناول الطعام مع الأصدقاء أو العائلة، ستستمتع بصحبة الأحباب وستحفز عقلك، وتقلل من التوتر، وتتمكن من الاستفادة من الأطعمة الصحية أفضل مما لو فعلت ذلك بمفردك أو تناولت الطعام في مطعم.

- عزز روابطك الاجتماعية. فأصداؤك هم أصدقاء لعقلك أيضاً، ابحث عن روتين ونقاط التقاء مشتركة بينك وبين أصدقائك. من خلال ممارسة لعب الورق مثلاً، أو التجمع في مقهى معهم، حضور مباريات الكرة، تجمعات الطهي، أو رحلات نهاية الأسبوع. مهما يكن فالحفاظ على العلاقات الوثيقة مع الأصدقاء أمر شديد الأهمية للحفاظ على ذهن نشط ومعنويات مرتفعة.

- شارك في أنشطة دورية تتيح لك تعلم أشياء جديدة، يمكنك

الالتحاق بالجامعة إذا كنت مهتمًا بالدراسة الأكاديمية، تقدم الهيئات والمراكز الثقافية في كل مدينة دورات في جميع المجالات (من الحوسبة والتصوير حتى المسرح والرقص، مرورًا بالرسم والحرف اليدوية) مما يوفر فرصًا متميزة للتعليم.

- ابحث لك عن هواية. فجميع الهوايات تعزز الدافع وتعتبر مصدرًا دوريًا للتحفيز المعرفي والنشاط الاجتماعي؛ حيث تجمع الهوايات عادةً الأشخاص ذوي الاهتمامات المشتركة في جمعيات أو تجمعات.

- ابقَ نشطًا ومنفتحًا على تجارب جديدة. سواء في مجال عملك أو في حياتك الأسرية، أو خلال تقاعدك، حاول أن تكون جزءًا مهمًا من الأنشطة اليومية، تبين مسؤوليات تجعلك نشطًا باستمرار طوال أيام الأسبوع، وحاول جعل روتين يومك مجالًا للابتكار والمرح.

- طور عادات تجعلك تمارس الرياضة. كالشي ألف خطوة يوميًا كهدف سهل الإنجاز لأي شخص يهتم بصدق بالاعتناء بدماعه، يمكنك التنزه مع كلبك، السير حتى العمل أو الالتحاق بالجميم، ولكن أؤكد لك أن كل خطوة ستخطوها ستبعد عنك الاكتئاب، الضغط، والأمراض الدماغية.

- اعتمد على السفر، يمكن أن يكون السفر أحد الأنشطة الأكثر تحفيزًا من جميع الجوانب. من تغيير الأصوات، الروائح، النكهات، العادات، اللغة، أو ببساطة تغيير البيئة ومنحك شعورًا جديدًا، ويمكن أيضًا أن

يكون محفزًا لقشرتك الدماغية. كما تعد رحلات السفر فرصة فريدة من نوعها لتكوين أو تعزيز الروابط الاجتماعية، والهروب من التوتر الذي يمكن أن يسببه محيطك اليومي، وغالبًا ما يتضمن درجة معتدلة من النشاط البدني المفيد للغاية لإمداد عقلك بالأكسجين وتقوية قلبك.

- استمتع بقبولة كلما أمكنك. فالتوقف لـ 15 دقيقة فقط بعد تناول الغذاء من أجل غفوة على الأريكة، يمكنه تقليل ضغط الدم وخفض مستويات التوتر. وكذلك، ستساعد فترة النوم على ترسيخ الذكريات على المدى الطويل في دماغك، وتسهم في الوقاية من الأكسدة؛ لذلك فهي من أكثر العادات الصحية على المستوى العصبي.

- ابقَ مطلعًا على الأنشطة الثقافية والرياضية في مدينتك. عن طريق ما تقدمه بعض الصحف أو الإنترنت باستمرار عن الأنشطة الثقافية الجديدة، فهذا من شأنه مساعدتك على تحفيز عقلك والحفاظ على نشاط بدني واجتماعي.

- أحط نفسك بالشباب. فالمعمرون عادةً يتواصلون مع الأصغر منهم سنًا باستمرار حتى ينقلون لهم حماسهم وحيويتهم، حافظ على علاقتك مع الشباب في عائلتك، سواء أكانوا أبناءً، أبناء الأخ، أم الأحفاد، وحافظ على بعض العادات التي تلزمكم بقضاء بعض الوقت معًا. نظم تجمعات عائلية، اذهب إلى مركز دراسي، أو شارك كمتطوع فجميعها طرق لضمان التواصل الأسبوعي مع الشباب

والمحفزين لعقلك.

- فيما يلي اختبار صغير لتقييم النسبة المثوية التي يمكن بها اعتبار يومك صحيًا للدماغ، يمكنك استخدام الاختبار لتوعية نفسك بنقاط ضعفك، وتحفيزك على السير في طريق تحسين الصحة الدماغية. وإذا لم تنل نتيجة مرتفعة اليوم، فستوفر لديك فرصة أخرى غدًا لتحسين أدائك، يومًا بعد يوم، ستمكن من تحسين مستويات صحتك العقلية، وذلك من خلال تطوير عادات الصحة العصبية في حياتك.

لا	نعم	هل عززت عادات يومك صحة الدماغ والجهاز العصبي؟
0	5	لقد استيقظت مرتاحًا ونشطًا للغاية.
0	5	تناولت طبقًا كبيرًا من الخضراوات خلال اليوم.
0	5	تناولت السمك خلال اليوم.
0	5	تناولت العديد من ثمار الفاكهة المختلفة.
0	5	تناولت خمس وجبات على مدار اليوم.
0	5	استمتعت بعد تناول الطعام أو العشاء بالمحادثة مع عائلتي.
0	5	مارست المشي على الأقل لمدة 15 دقيقة.
0	5	مارست لعبة رياضية أو قمت بأداء تمرين بدني.
0	5	خصصت 20 دقيقة على الأقل لقراءة الجريدة أو كتاب.

0	5	تعرفت على شخص جديد.
0	5	تعلمت شيئاً لم أكن أعرفه عندما استيقظت.
0	5	كان يومي ماديًا.
0	5	قضيت بعض الوقت مستريحًا بدون فعل أي شيء.
0	5	أتيح لي الوقت لممارسة هواياتي وشئوني الخاصة.
0	5	اجتمعت ببعض الأصدقاء.
0	5	ضحكت.
0	5	شعرت بالرضا طوال اليوم.
0	5	شعرت بأنني مُرضٍ أو مفيد لشخص ما.
0	5	يمكن القول بأنني حظيت بيوم جيد.
0	5	قبل النوم مارست الحب.
		الإجمالي

حتى 30 نقطة

لم يكن اليوم مفيدًا في الاعتناء بدماغك، لديك فرصة أخرى غدًا، حاول تنظيم أمورك بشكل أفضل.

بين 30 و50 نقطة

لم يكن يومك مفيدًا بشكل خاص لصحتك العصبية. ربما بسبب عدم تطويرك لعادات ثابتة أو ربما لأنك أهملت نفسك بعض الشيء. فكر كيف تجعل غدك يومًا أكثر فائدة لصحتك الدماغية.

بين 50 و70 نقطة

ليس سيئًا، لكن يمكن أداء الأفضل، راجع درجاتك وخصص 5 دقائق للتفكير والتخطيط للكيفية التي تستطيع بها جعل الغد يومًا أكثر صحة للدماغ والجهاز العصبي.

بين 70 و100 نقطة

مبروك! تشير درجاتك إلى أنك كنت تعتني بعقلك وبحالتك المزاجية، لا تهمل هذه الروح الإيجابية، واستمر في تطوير العادات التي تساعدك على تحسين صحتك الدماغية.

كخاتمة:

تثقيف حول صحة الدماغ

"التجربة خير معلم في جميع الأمور"

يوليوس قيصر

مكتبة

t.me/soramnqraa

أطفالك، مثل أطفالي، لديهم فرصة كبيرة للعيش لأكثر من مئة عام. مع وتيرة التقدم الحالي في متوسط العمر المتوقع بمجتمعنا، أضحي من شبه المؤكد أنهم سيتجاوزون التسعين عامًا. تداعيات هذه الحقيقة شديدة الأهمية، ليس فقط على المستوى الفردي، بل وأيضًا من منظور التخطيط الاقتصادي وعلى مستوى الخدمات الاجتماعية والصحية. في نهاية المطاف، نعرف أن مع كل خمس شموع نضيفها إلى كعكة عيد الميلاد، تتضاعف عدد حالات الإصابة بمرض ألزهايمر والسكتات الدماغية. إذا زاد متوسط العمر بمقدار عشر سنوات، كما هو متوقع، سنواجه ما يقرب من أربعة أضعاف عدد الأشخاص الذين يعتمدون على الدعم الخارجي، ومرضى ألزهايمر مقارنة بالوضع الحالي. ومع ذلك، يحذر كبار الخبراء على مستوى العالم من أن الأدوية الوقائية ليست الحل، بل ويؤكدون على ضرورة وجود

برامج وقائية موجهة لتعزيز صحة دماغ السكان.

مثل الكثير من المحاضرين، أود أن أختتم حديثي بصورة تجسد ما تناولته من موضوع. وحتى أختار صورة أختتم بها حديثي عن الصحة الدماغية فقد بحثت بالإنترنت ووجدت الكثير من الصور الجميلة والمهمة لكبار السن المفعمين بالحوية، لكنني اخترت واحدة لا علاقة لها بهذه الصورة التقليدية التي يتداولها الكثيرون عن الشيخوخة الصحية، لكنها تمثل بالنسبة لي قيم الصحة الدماغية بوضوح، وهي صورة أب يحمل ابنه البالغ من العمر ثلاث سنوات في نزهة بالدراجة على رمال الشاطئ وأمواج البحر كخلفية. عادةً يتفاجأ الحضور عند رؤية مثل تلك الصورة في المؤتمرات المختصة بهذا الموضوع، لكنها من وجهة نظري تجسد القيم الأساسية التي أود تقديمها. فالبحر يمثل فرصة للهدوء والتأمل، لا يتطلب الأمر سوى الجلوس لخمس دقائق لمشاهدة الأمواج حتى يغمرك الهدوء، لكنه يمثل أيضًا التغذية الصحية العصبية؛ حيث يمدنا البحر بالأسماك التي يجب أن تكون مصدرًا للبروتين والدهون الصحية لعقلك، وبسهولة يتضح من الرجل الشاب الذي يركب الدراجة أهمية التمارين الرياضية، المفيدة جدًا للشرايين والحالة المزاجية التي تظهر في ابتسامة راكب الدراجة العريضة. وماذا عن الابن؟ يمثل الابن هدفين في المشهد، الأول أنه ينقل فكرة الصحة، مما يساعد في تذكر أهمية التواصل الاجتماعي في رعاية الدماغ. رغم أن مشهدًا يضم مجموعة من الأصدقاء أو حتى زوجين يركبان دراجة قد ينقل نفس الفكرة بصورة أكبر فعالية. إذن، لماذا أنهي حديثي عن صحة الدماغ بطفل يبلغ من العمر ثلاث

يتفق الباحثون في مجال الصحة الدماغية على أن التبكير في بدء تطوير العادات الصحية لدماغك، يزيد من الفوائد التي ستجنيها. وعليه، فإن الشاب الذي يتبنى عادات صحية للدماغ في عمر الثلاثين مثلاً، يصبح أفضل حالاً ممن يهتم بذلك وهو في عمر الستين. وبالتأكيد، كلما تقدمنا في السن التي يبدأ فيها الأشخاص بالعناية بدماغهم، سنلاحظ زيادة مستوى الحماية، وهذا ما تشير إليه الدراسات التي تتحدث عن فوائد النظام الغذائي والتمارين الرياضية بالفعل. كما تحدد بعض الدراسات تلك الأنماط الحياتية المستمرة على مدار العمر وارتباطها بانخفاض خطر الإصابة بالأمراض مثل مرض ألزهايمر.

من المنطقي أن تقوم بتعليم أطفالك، أخوتك، وأحفادك العناية بالدماغ. بالانتباه إلى أن خلاياهم العصبية سترافقهم طوال حياتهم. ومن المحتمل أن تمتد أعمارهم لأكثر من مئة عام، وما يترتب على هذا من زيادة خطورة الإصابة بمرض ألزهايمر أو بالاضطرابات العصبية الأخرى. فبلا شك، أنك تتفق معي على أنه من الحكمة أن تتفهم الأجيال القادمة كيفية العناية بالدماغ. وعليك أيضاً أن تقدر ضرورة اكتساب أطفالك لعادات تساعدكم على أن يصبحوا أكثر سعادة. فبلا شك ستبدأ في القريب بغرس بعض التعاليم التي تلقيتها مني، لا أعرف دراسة تتحدث عن تعليم الأطفال العناية بالدماغ حتى يكون هناك أثر إيجابي على تحسين الشيخوخة وزيادة مستوى السعادة طوال حياتهم، لكن هناك العديد من الدراسات التي تشير

إلى أن مرحلة الطفولة هي الوقت المناسب لتطوير عادات صحية للحياة بشكل عام. أما مع تقدم السن تزداد صعوبة تطوير العادات الجديدة. ناهيك عن تغيير العادات القديمة. ومثلما يكون من السهل على الطفل تعلم لغة أو تطوير مهاراته الرياضية، فكذلك من السهل أيضًا اكتساب عادات مفيدة للصحة بشكل مستمر حتى البلوغ. يعرف أطباء القلب أن الأزمات القلبية التي يتعرض لها المرضى في سن الخمسين أو الستين، قد بدأت في التكون عندما كانوا في السابعة أو الثامنة من عمرهم. عندما نقل إليهم آبائهم خبراتهم وعاداتهم فيما يتعلق بالتغذية، ممارسة الرياضة، أو التعامل مع التوتر. في هذا السياق، لا يوجد شك في أن الوقاية لا بد وأن تبدأ من الطفولة. كما يجدوني الأمل بأن يتم تقدير هذا الكتاب من قبل العديد من القراء ليس كمرشد فقط لكيفية تحسين صحتهم الدماغية وحدهم، بل كفرصة أيضًا لتعليم أطفالهم عادات صحية لأدمغتهم.

أشعر بالفخر عند ذكر أن ابني الأكبر، على النقيض من والده، يحب السمك كثيرًا بكل أنواعه وألوانه، ويعود الفضل الكبير في هذا إلى زوجتي. بمجرد أن أخبرتها أن تناول السمك في الطفولة يرتبط ارتباطًا وثيقًا بزيادة مستوى الذكاء في مرحلة البلوغ، وأن تناوله في مرحلة البلوغ قد يساعد في الوقاية من الأمراض العصبية. فقررت على الفور الاعتماد بشكل كبير على السمك في نظام تغذية أبنائنا. كما أن جزءًا من الفضل يرجع لي أنا أيضًا، فعلى الرغم من أنه ليس طعامي المفضل، إلا أنني أحرص على أن يراني أطفالتي وأنا أتناوله عدة مرات في الأسبوع. وعندما يتناولونه أقوم باختطاف قطعة صغيرة

حتى يشعروا أنه طعام شهوي مثل البطاطس المقلية. وبنفس الكيفية أحاول غرس حب الفاكهة في أطفالي. فأعد لهم كل صباح علبة صغيرة من الفاكهة لأخذها في المدرسة. وفي فترة الظهيرة، أشاركهم تقشير تفاحة للاستمتاع بهذه اللمسة الصحية. مستغلًا الأمر بفعل هذا أمام أطفالي ليروا كم يجب والدهم الفاكهة، تعاتبني أحيانًا زوجتي على هذه الصورة غير الواقعية التي أصفها لكم، لكنني أعرف أنه لا يمكن فرض العادات بالقوة، وكذلك لا يمكن إقناع طفل بتعلم عادة جديدة، لكن تعلم العادات الغذائية، وبوجه عام، الكثير من السلوك المرتبط بالصحة، من خلال التقليد (فالطفل يقلد سلوك والده)، وكذلك من خلال قوة التعود (التكرار البحت). بمعنى، حتى وإن كان ينطوي على نقل صورة مشوهة، إلا أنني أعتقد أن تعويد أبنائنا على تناول طعام أفضل منا، بمثابة هدية نقدمها لهم اليوم وسيستمتعون بها طوال حياتهم.

هناك سبب آخر وراء رغبتني في إرفاق صورة الطفل مع والده في محاضراتي، وهو سبب عاطفي، لكن سيتأثر به الكثيرون. فقد وجدت أن تلك الصورة التي حدثتكم عنها، قد تكون دافعًا أحيانًا على تحفيز الرجال الأقل التزامًا، بطبيعتهم، من النساء على رعاية صحتهم. فالرجال أشد تعلقًا بالعادات غير المفيدة لدهانهم ولصحتهم بصفة عامة، مما يؤدي عند وجود صلابة تفكير ذكورية، إلى مقاومة أكبر عند محاولة إدخال تغييرات على نمط حياتهم بغض النظر عن الفوائد الصحية الجمة التي قد يحصلون عليها. كما يميل الرجال إلى تقدير الفوائد السريعة؛ لذا يجدون صعوبة في تبني التغييرات

على أمل وعد بالرفاهية في المستقبل. أيا كان الأمر، ففي عرضي كل مرة لهذه الصورة، فإنني أقدم رسالة أخيرة موجهة خصيصًا إلى الرجال المتواجدين في القاعة، شارحًا أن هناك العديد من الفوائد لتطوير نمط حياة صحي للدماغ. بدءًا من الفوائد النفسية، والتي تبدأ في نفس اللحظة التي تقرر فيها تبني عادات مثل ممارسة الرياضة، أو تناول الطعام الغني بالفواكه والخضراوات وتقليل الدهون. وأذكر أيضًا أن قرابة 80٪ من حالات السكتات الدماغية يمكن الوقاية منها. أخيرًا، أعترف أن الأدلة على ما يتعلق بالوقاية من مرض ألزهايمر لا تزال قليلة، لكن على الأقل، الغالبية العظمى من الأمراض كألزهايمر وأنواع أخرى من الخرف يمكن تأخيرها لعدة سنوات. بالعودة إلى صورة الأب والابن، أود إنهاء محاضرتي بسؤال الحاضرين من منكم لن يغير عاداته بعد أن عرف اليوم أنها تساعد في تأخر ظهور الخرف المرتبط بمرض ألزهايمر لعام أو عامين. قد يكون الفارق بين القدرة على مرافقة ابنتك يوم زفافها، أو القدرة على التعرف على أحفادك، يمكنني رؤية أن العديد من الحضور يرون في هذه الأحداث المميزة في حياتهم كأب أو أم دافعًا قويًا لاتخاذ خطوة التغيير.

القيم التي تعزز صحة الدماغ هي اتباع حياة أكثر هدوءًا، تناول طعامًا أفضل بصحبة العائلة، إدخال درجة معتدلة من النشاط البدني في حياتنا اليومية، ممارسة الدهشة في تعلم أشياء جديدة، إحاطة أنفسنا بالأحبة، تنمية المشاعر الإيجابية، احترام أجسادنا بإبعاد المشاعر السلبية ومنحها الراحة التي تحتاجها، إنها أفكار بسيطة ومنطقية وسهلة التعلم يمكن تطبيقها بمجرد

فهمها، تمثل رسالة صحة الدماغ الفرصة لتعليم أحيائك هذه القيم التي ستساعدهم في تحسين صحة عقولهم وإطالة عمر أدمغتهم. بسلوك بسيط مثل الاستلقاء في الحديقة لتناول تفاحة، أو العودة مبكرًا قليلًا من العمل، أو الخروج لممارسة الرياضة مع أبنائك، فقد يكون هذا بمثابة هدية حياة بالنسبة لهم. من موقعي هذا، أود أن أشجعك على تبني رسالة صحة الدماغ ونقلها إلى أكبر عدد ممكن من الأشخاص، وكلما كانوا أصغر سنًا كان أفضل.

وصلنا معًا إلى نهاية هذه الرحلة من أجل صحتك الدماغية، وأود شكرك على مرافقتك. يسعدني حقًا التفكير أن كتابًا صغيرًا كهذا قد يسهم في شيء مهم كتعزيز العناية بالدماغ، وأتطلع بصدق أن يكون ما قرأته قد ساعدك بشكل ما، أتمنى لك حياة مديدة، مليئة بالصحة، السعادة، السلام الداخلي، والحب.

كتب يوصى بقراءتها

القراءة شيء رائع، وبحد ذاتها، يمكن أن تساعدك على تحسين صحتك الدماغية. عندما تقرأ فإنك تتعلم أشياء جديدة وتغذي فضولك الطبيعي؛ لهذا السبب تعد مصدرًا للمخزون المعرفي. ومن ناحية أخرى، تساعدك القراءة أيضًا على الدخول في حالة ذهنية من التركيز والتدفق، مما يمنع العواقب السلبية للتوتر من التأثير على دماغك. على مدار الكتاب، أشرت إلى العديد من المعلومات والأفكار التي قد ترغب في التعمق فيها؛ ولهذا اخترت مجموعة من القراءات التي أعتقد أنها قد تكون محفزة في طريقك للعناية بدماغك.

تحفيز العقل وزيادة المخزون المعرفي

إذا كنت ترغب في التعمق في هذا الموضوع، وتعلم تمارين وتقنيات تساعدك على تطوير مخزونك المعرفي واستكشاف كل إمكانياتك العقلية، أوصيك بقراءة ما يلي:

- بلباو، ألبارو. "ذاكري تخونني". برشلونة: دار نشر (آر بي إيه)، 2012.
- بوزان، توني. "كيف تنشأ خرائط ذهنية". برشلونة: منشورات أورانو، 2004.

- فور، جوشوا. "تحديات الذكر". برشلونة: منشورات سيكسي بارال، 2012.

- ميدينا، جون. "الضغط على خلاياك العصبية". برشلونة: منشورات جيستون 2000، 2011.

النشاط البدني والدماغ

لتعميق فهمك لفوائد النشاط البدني على صحتك ولإيقاظ المحفز بداخلك والذي يجعلك تنهض من على الأريكة وترتدي الحذاء الرياضي، أوصيك بالقراءات التالية:

- "الركض للحفاظ على اللياقة" ..

Fishpool: sean Barcelona: Editorial Hispano Europea, 2004.

- "عما أتحدث عند الحديث عن الركض"

Murakami, harumi, Barcelona: TusquetsEditores, 2010.

- "الركض بدون تناول الإفطار، وحيل أخرى للحفاظ على اللياقة"

Romo, Ignacio. Madrid: Alianza Editorial, 2006.

التغذية وصحة الدماغ

إذا كنت تعتقد أن بإمكانك تحسين عاداتك الغذائية فيما يتعلق بالعناية بالدماغ، أوصيك بقراءة هذين الكتاين:

- "تناول الطعام يجلب السعادة حقاً"

Hernandez Ramos, Felip. Barcelona: RBA
libros, 2009 .Kyefer, Ingrid y Zifko, Udo. Barcelona:
Ediciones Obelisco, 2011 "غذ دماغك"

النوم لصحة الدماغ

إذا كنت تعتقد أن النوم هو إحدى النقاط الضعيفة في صحتك الدماغية،
أو أن بإمكانك الاستفادة من نوم أعمق، وترغب في التعمق في هذا الموضوع
ومعرفة بعض النصائح لنوم أفضل، أوصيك بالكتب التالية:

- Edlund, Mattew. Barcelona: Ediciones
Urano, 2011. "الراحة الفعّالة"
- Estivill, Eduard. Barcelona: Editorial
Planeta, 2012. "لا تدع النوم يفوتك"

تجنب التوتر والمشاعر السلبية الأخرى

إذا كنت تعتقد أن المشاعر السلبية تؤثر على صحة دماغك، وترغب في
التعمق في هذا الموضوع، واتخاذ خطوة للأمام للتخلص من التفكير السلبي،
أوصيك بقراءة الكتب التالية:

- Contigiani, Bruno. Barcelona: Editorial, 2012.
"عش بهدوء: الأفعال الصغيرة تؤدي إلى تغيرات كبيرة"
- Hodgkinson, Tom. Madrid: Editorial Aguilar, 2008

"كيف تتحرر"

- Honore, Carl. Barcelona: RBA Libros, 2008. "تحت".
"الضغط: كيف نربي أطفالنا في عالم متطلب للغاية".
- Watts, Alan. Barcelona: RBA libros, 2008. "تهدئة العقل"

تنمية المشاعر الإيجابية

إذا كنت تعتقد أنك تفضل تعزيز الجزء الأكثر تفاؤلاً بك وتنمية المشاعر الإيجابية في حياتك اليومية، أوصيك بالكتب التالية:

- Dalai Lama y Cutler, Howard C. Barcelona: Editorial Grijalbo, 1999. "فن السعادة".
- Kupperts, Victor. Barcelona: Plataforma Editorial, 2012. "اصنع هدفاً لحياتك".
- Sharma, Robin. Barcelona: Plaza&Janes Editores, 1998. "الراهب الذي باع سيارته الفيراري".

التواصل الاجتماعي والدماغ

إذا كنت تعتقد أن بإمكانك زيادة مستوى تواصلك الاجتماعي مع الآخرين. فأنت بحاجة إلى محفز يساعدك على التفاعل مع الآخرين، أو ببساطة إذا كنت ترغب في القراءة باستفاضة عن هذا الموضوع، فأرشدك لك الكتب التالية لتقرأها:

- Moggach, Deborah. Madrid: La Esfera de los

libros, 2012. "فندق مار جولد الغريب".

- Pichon-Varin, Vincent. Barcelona: Editorial planeta, 2013. "مطلوب جد للمشاركة في السكن".
- Rojas, Enrique. Madrid: Ediciones, Temas de Hoy, 2009. "الأصدقاء: وداعًا للوحدة".

مكتبة
t.me/soramnqraa

الفهرس

7	لاقتباس.....
9	شكر وتقدير.....
11	المقدمة.....
15	1- مخاطر تهدد دماغك.....
23	2- هل تعرف كيف تعتني بدماغك؟
30	3- اكتشف دماغك.....
40	4- رحلة عبر عالم الصحة الدماغية.....
52	5- مفاتيح الصحة الدماغية.....
55	6- زيادة مخزونك المعرفي.....
75	7- مرّن قلبك.....
89	8- تغذية الخلايا العصبية.....
110	9- احلم بعقل أكثر صحة.....
123	10- ابعد التوتر عن حياتك.....
136	11- عزز المشاعر الإيجابية.....

- 12- الحياة الاجتماعية 147
- 13- تطوير نمط حياة يدعم الصحة العصبية 159
- 14- كخاتمة: تثقيف حول صحة الدماغ 171
- كتب يُوصى بقراءتها 178

اعتن بدماغك



دماغك هو أئمن أعضائك، تجد به قبلتك الأولى، ابتسامة والدتك عند عودتك من المدرسة، أو شعورك عندما حملت طفلك بين ذراعيك لأول مرة، يسمح لك دماغك بالتنفس، يجعل قلبك ينبض، يجعلك تستمع إلى أغانيك المفضلة، ويسمح لعينيك برؤية العالم الرائع من حولك. ورغم ذلك، فهو أكثر من مجرد عضو يسمح لك بالعيش والبقاء على قيد الحياة، إنه يتحدث نيابة عنك، ويقدمك إلى العالم بالصورة التي تريدها، يحتفظ بأجمل ذكرياتك، ويخفي أسرارك الأكثر حميمية، يصنع طموحك ويحقق الأهداف التي توفر لك السعادة، دماغك شديد التميز لدرجة أنه العضو الوحيد الذي لا يمكن زراعته؛ لأنه في لحظة استبدال دماغك بدماغ آخر، لن تصبح الشخص ذاته بل ستصبح الشخص الذي تبرع لك برأسه، والسبب أن دماغك هو أنت.

مكتبة

t.me/soramnqraa