

أدماغنا.. «كمبيوترات» بشرية تمشي على الأرض

دقيقة جداً

الأعلى سعرا، وخاصة إذا تميزت تلك المنتجات بالجاذبية، بدافع رغبتني في أن تؤثر علي المسوقين الآخرين بجانيان وبنهرهم.

• **أحيانا، أفكر حتي في أنك يجب أن تثق بحدسك، لا يقود التفكير الواعي دائما لخيارات أفضل.** فقد أظهرت دراسة أن التلاميذ كانوا أسعد حالاً عندما استخدموني لأخذ قرارات بسيطة، واستخدموا نداء حدسهم في قرارات أكثر تعقيدا. وأظهرت دراسة أخرى أن المشاركين قد تركوا العمل الصعب لتقوم به حالتي اللاشعورية، وقد كان ندمهم علي ذلك أقل. لذا: فعندما تفكر كثيرا في قرار صعب يكون عليك اتخاذه (كوظيفة جديدة مثلا)، لا تتمسك بالتفكير في أحد العوامل فقط (كالراتب أو احتمالات الترقية في المستقبل أو مكان العمل وقربه مثلا من محل إقامتك، إلخ) وبدلاً من ذلك نم علي الموضوع (القرار) لفترة.

• **صدقني يا صاحبي، ربما لا تفيدني كثيرا ألعاب الذكاء:** في دراسة أخيرة، اشترك بها ١١٤٣٠ متطوعاً تراوحت أعمارهم بين ١٨ و ٦٠ عاما استكملوا سلسلة من المهام علي الإنترنت لما لا يقل عن عشر دقائق يوميا، ثلاث مرات في الأسبوع، ولمدة ستة أسابيع. ومع أن المشاركين قد تحسّنوا في ممارستهم لتلك المهام، يعتقد الباحثون أنه لم يحدث تحسن في الذاكرة العامة وقدراتهم التعليمية.

• **هل تريد أن تكون محددا وحاسما في غير أوقات العمل؟** استمع إلي مزبد من الموسيقي: فلقد وجد الباحثون في جامعة ستانفورد لديهم مستقبلات أقل من الدوبامين ربما يحتاجون مزيدا من هذه الأغذية لجعلني سعيدا.

• **من طبعي الارتباط القوي بالموسيقى والحنين إلي الماضي:** وجد الباحثون في دراسة أجريت في العام ٢٠١٠ أن مجرد الاستماع إلي أغنية ذات كلمات ومعان معينة منذ أيام الطفولة قد أسعدتني بما أثارته في نفسي من ذكريات عزيزة ومحبة لدي.

• **يمكنني التنبؤ بأحداث مستقبلية:** فقد أظهرت نتائج دراسة أخرى أجريت في العام الماضي دلائل جديدة ومثيرة علي أن منطقة الجبهة الأمامية، القشرة القطبية الأمامية تساعد في التنبؤ بالأحداث المستقبلية اعتمادا علي الخبرات السابقة. ولا يعتبر هذا من القوي الروحية فوق العادية، ولكنني فعلا أستطيع عمل تنبؤات قصيرة المدى وأن أفكر استراتيجيا في المستقبل وذلك عن طريق استنتاجات أتوصل إليها مستخدما أنماطا متكررة خبرتها مؤخرا.

• **يمكنني أن أتشتت بسهولة عندما نذهب معا (أنت وأنا) للتسوق:** في دراستين حديثتين: نظرت الأولى في نتائج الفحص بالرنين المغناطيسي للمشاركين أثناء مشاهدتهم لإعلانات خادعة في آخر الليل عندما أكون مجهدا من العمل والضغط طوال اليوم وأعاني من قلة النوم وانخفاض الوعي، فتجديني أميل لدفعك في طريق الشراء. وأجريت الدراسة الأخرى علي المشاركين أثناء التسوق، وانتهت إلي أنني ربما، لا شعوريا، أقوم بدفعك لشراء المنتجات

• **عندي في مخزني ١٠٠ مليار خلية عصبية:** لذلك فربما تريد الانتظار لدقيقة قبل أن تلومني علي عدم استجابتي لك بالسرعة الكافية وفشلي أحيانا في توفير إجابات صحيحة لبعض المسائل الحسابية أو حتي نسياني أحيانا تواريخ ميلاد أصدقائك. في الحقيقة هذا ليس خطئي، فالمعلومات تنتقل داخلي وبين أجزائي المختلفة بمعدل يتراوح بين نصف متر و ١٢٠ مترا في الثانية الواحدة، ومع ذلك، فإن وزني يبلغ ١,٣٦١ كيلوجرام، ويحلو للبعض أن يصفني بأنني مستهلك نهم للوقود، ولا أستطيع أن أنكر ذلك، فأنا فعلا أستخدم ٢٠٪ من طاقة جسدي.

• **يضعفني استخدامك المتزايد لجوجل:** فقد توصلت دراسة أجريت في جامعة كولومبيا أنك تعتمد علي الإنترنت أكثر كثيرا من اعتمادك علي. وهذا يعني أنني بمرور الوقت سوف تضعف لدي القدرة علي التذكر. وتعتقد عالمة التي أعدت هذه الدراسة، الدكتورة/ بتسي سبارو Betsy Sparrow، أننا يجب أن نركز علي «فهم أكبر للأفكار وطرق التفكير» وأن نقلل من تركيزنا علي الحفظ.

• **يشتهي بعض أجزائي الوجبات السريعة، كما أن بعضها الآخر لا يحبها:** وعند ذكر هذا النوع من الأغذية (الوجبات السريعة) التي يحبها البعض تحمست نفس الأجزاء التي تنشط عند مدمني المخدرات. وكما يقول الباحثون إن ذلك يحدث ربما بسبب الدوبامين وهو الهرمون المرتبط بالتحفيز والمتعة. ويتجه التفكير إلي اعتبار أن هؤلاء الذين

عزيزي القارئ: تم إعداد هذه المقالة وتصوير موضوعها في صورة مخ يتكلم عن نفسه كما لو كان يتحدث مع صاحبه كما يلي:

إليك يا صاحبي ما يجب أن تعلمه عن طبيعة عملي: دعني أولا أقدم نفسي، فأنا الآلة التي تجعلك تعمل طوال اليوم .. دعني أوضح لك، يا صاحبي، فيما يلي، ما تشعر به أحيانا من بعض غموض يكتنف طريقة عملي، وأتمني أن يفيدك ذلك في معرفة نفسك.

طه عبد الباقي الطوخي
كاتب ومترجم
عضو الجمعية العالمية
الإسلامية
للصحة النفسية

المخ اكبر عند الرجال ١٠٪ من السيدات

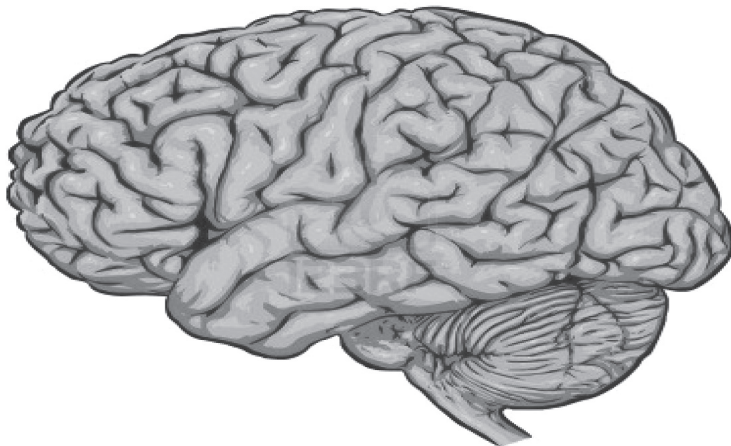
ذهابك لأي مكان، استخدم الدرج بدلا من الاعتماد المفرط علي المصعد، توجد عشرات الطرق التي تستطيع بها أن تزيد من حركتك اليومية.

هذا هو ما أحبك أن تتناوله
من غذاء: أوميغا ٣، فيتامين بي، الكربوهيدرات المركبة، المواد الغذائية المضادة للأكسدة: تساعدني زيوت الأوميغا ٣ في القيام بأداء فكري جيد. فيتامين بي الموجود في البيض علي سبيل المثال يفيد كثيرا في تقليل التعب ومقاومة الإجهاد وزيادة وعيي وانتباهي بدون الحاجة لأي منبهات اصطناعية. كما أنه يساعد أيضا في دعم عملية التذكر. وتقيد الكربوهيدرات المركبة في تحسين أدائي العقلي.

الضحك حقا هو خير دواء
بالنسبة لي: يوجد لدي (من ضمن أجزائي) جزءان يسميان (اللوزة والحصين) وهما مرتبطان بقوة بما يصيب الإنسان من اكتئاب، وهما يضيئان وينتشان بمجرد سماعي للضحك، كذلك يؤثر الضحك كثيرا في مركز الفطنة لدي الذي يلعب دورا هاما أيضا في الإحساس بالمتعة. أما عملية القهقهة فهي تقلل من هرمونات الإجهاد وتخفف أيضا من ضغط الدم، إضافة إلي أنها تقلل كذلك من إمكانية إصابتك بالأمراض القلبية والسكتات الدماغية. وفي دراسة أجريت في العام الماضي (٢٠١٢) وجد الباحثون زيادة في إفراز هرمون (أوكسيتوسين) xytocin ويعرف أيضا بهرمون الحب) عندما استمع المشاركون فيها لضحكات طفل

• **يمكنني أن أخدعك بالاعتقاد أن مزيدا من الانشغال يعني صحة أفضل:** لكن كوني مفرقا بالعمل في المكتب أو مشغولا فيما أعمله بالمنزل ليس هو نوع النشاط الذي أحجته للبقاء في وضع صحي. فالناس تفقد تركيزها بسبب بقائها ساكنة أو قليلة الحركة، لذلك، أؤكد عليك يا صاحبي، أن التمرينات الرياضية تساعدني كثيرا، بالإضافة إلي فوائدها الصحية العديدة الأخرى، كي أصبح درعك في مقاومة مرض ألزهايمر. ويمكنك أن تساعدني هنا بانتظامك في تمرين رياضي لثلاثين دقيقة ثلاث إلي خمس مرات أسبوعيا علي الأقل. ألا يمكنك أن تفعل ذلك؟ إذن، كن نشيطا.. تحرك أكثر، واعمل بنصيحة إخوانك في البشرية (في الناحية الأخرى من العالم) التي تقول: Leave the car, leave the lift (أي أترك المصعد، واترك السيارة) .. توجه، كلما أمكن، من وإلى مقر عملك يوميا مشيا علي الأقدام، اركن سيارتك أبعد مما اعتدت عليه عند

يحتوي المخ
على ١٠٠ مليار
خلية عصبية



نقص الانتباه/ فرط النشاط.

• **هاتفك الجوال يخيفني كثيرا:** فلقد أظهرت دراسة حديثة قام بها المعهد الوطني للصحة National Institute of Health في الولايات المتحدة أن استخدام الهاتف الجوال لأقل من ساعة يمكن أن يسرع من نشاطي في المنطقة الأقرب لهوائي الهاتف. ومع أن الحكم لم يثبت بعد بصفة قاطعة عن ارتباط استخدام المحمول بالسرطان، فإن كثيرا من الدراسات والأبحاث تظهر ارتباط إشعاع الهاتف الجوال باضطرابات أخرى مثل مشكلات النوم. لذلك، من فضلك عمل معروف لي ولنفسك أيضا، قلل من استخدامك للهاتف الخلوي، أو علي الأقل، حاول استخدام سماعات الأذن.

• **لا تنعم بعض اجزائي بأي فرصة للنوم:** لذا، فمن المهم جدا أن تعطي نفسك قسطا عادلا من النوم، حتي إذا كنت أنا مشغولا. فالنوم يساعدك علي تثبيت عمل الذاكرة واستقراره. وربما يساعدني نومك أيضا في عملية التذكر، بترميز الانفعالات وتجاهل التفاصيل غير الضرورية لأتذكر ترتيب الأحداث.

• **يمكنك أن تعيد برمجي لأكون أكثر سعادة:** أظهرت دراسة أجريت علي مدي ٣٠ عاما عن البالغين المصنفين كمشتائمين معدل وفياتهم أعلى من أولئك المتفائلين. وحتى تستطيع أن تحولني لأكون أكثر تفاؤلا، قم بإجراءات إيجابية! ويظهر بحث أجري مؤخرا أن الجينات يقتصر دورها علي ٣٠ إلي ٤٠ ٪ فقط في مخرجات حياتك (سلوكك، تصرفاتك، أعمالك إلخ)، ويمكنك إذا أردت: التحول من التشاؤم إلي التفاؤل بمرور الوقت.

• **التأمل ممتاز، بل رائع:** وجد تقرير أخير أن أولئك الذين يمارسون رياضة التأمل لثلاثين دقيقة يوميا ولدة ثمانية أسابيع، أظهروا تغيرات كبيرة في أجزائي المرتبطة بالذاكرة، والشعور بالذات، والتعاطف، والإجهاد. حاول، في سرك، تكرار كلمات مهدئة مرة بعد مرة لتمنع الأفكار المشتتة من السيطرة علي أنا (مخك). واعطي نفسك فسحة لتميش اللحظة الحاضرة.

أن الموسيقي تساعدني في تحسين تنظيم حياتي بشكل أفضل، وتحسين انتباهي، وقدرتي علي التنبؤ، وتحديث ذاكرتي.

• **من السهل تحفيزي:** ولكن ليس بما يمكن أن تتوقعه أنت: توصلت دراسة أجريت عام ٢٠١١ في مجال بيولوجيا الإدمان أن تكرار العمل في دباغة الجلود هو بمثابة «جائزة» لي في استجابتي مثل إدمان المخدرات (فمثلا، أريد أن تمارس هذه الدباغة زيادة وزيادة). تماما كما يتسبب الفيسبوك في التحمس للأكل (!) أو أي نشاط متكرر آخر. لذا، فعليك أن تتبع طرقا صحية لتحفيزي: التمرين الرياضي، قضاء وقت مع الأصدقاء، كن عادلا مع نفسك واحصل من أن لآخر علي يوم للاسترخاء.

• **للسيدات: أسف جدا، ولكن لا بد أن أعترف بأنني هوائي أكثر معك:** ومن الناحية العضوية فأنا أكبر حجما عند الرجال بمقدار ١٠ ٪ من حجمي عندك. ولا يجعل هذا الرجال أكثر ذكاء، ولكنه فقط يجعلني أتحكم في الأجزاء المختلفة لأجسامهم. أما من الناحية العصبية، فالأكثر شيوعا أن تعاني النساء من اضطرابات المزاج - بينما نجد الرجال أكثر احتمالا لأنهم يعانون من اضطراب نقص الانتباه/ فرط النشاط Attention Deficit and Hyper-Activity Disorder (ADHD) أو من نقص القدرات اللغوية.

• **أكون في أحسن حالاتي وأبلغ ذروة نشاطي في فترة العشرينات من العمر:** تبدأ الذاكرة في التراجع عند بلوغ السابعة والعشرين من العمر تقريبا، ومع ذلك فإن قدرتي علي العمل لا تبدأ في التدهور إلا في سن الخامسة والأربعين تقريبا، وسوف نبدأ في فقد بعض خلاياي خلال العشرينات. ويمكنك التغلب علي هذه الصعاب باختيار طعامك بذكاء، تناول العنبات (التوت الأزرق)، وقليل من القهوة، والسلم، واحرص دائما علي تناول طعام الفطور، فتلك كلها تساعد في التقليل من مخاطر ألزهايمر، وتصون ذاكرتك، وتعطي مستويات الأسيتيل كولين عندي، الذي يساعد في تحسين وظائف الذاكرة.

• **يمكنك أن تدربني لأصبح أقل تهورا:** في دراسة مستقلة أجريت عام ٢٠١٢، وجد الباحثون أن المقامر يمكن أن يعلموا أنفسهم ليكونوا أكثر حذرا. وأدي مزيد من البحث إلي اعتقاد العلماء أنه يمكنهم استخدام التطورات العلمية الجديدة في معالجة الإدمان، والتحكم أكثر في اضطرابات الاندفاع مثل اضطراب

النشاط الكشفي لذوى الاحتياجات الخاصة

العميد / محمد كامل مدير إداري
بالمركز وأ / شريف منصور المدير
الفنى
شارك في البرنامج القادة /
- قائد / كريمة عوني
رئيس قسم التأهيل
- قائد / محمد فتحي
عضو الكشافة بالمركز
- قائد / سلمي صبري
أخصائي تدريب
- قائد / ناريمان صلاح
عضو الكشافة بالمركز
- قائد / دينا وحيه
عضو الكشافة بالمركز
وعدد ٢٥ طالب من أشبال وزهرات
الكشافة بالمركز
قام بالكتابة عن هذا اليوم

(باحث بيئي)
- قائد أ/ فاطمة عبد الباسط
قطاع حماية البيئة بوزارة البيئة
(باحث بيئي)
- قائد أ/ الهام ميخائيل
الرعاية المتكاملة
- قائد أ/ أسماء السيد
الرعاية المتكاملة
- قائد أ/ هبه عبد الحميد
جميعه أصدقاء الموهوبين
- قائد أ/ أيه جمال
مركز منشية البكري للكشافة
- قائد أ/ احمد عبد العزيز
المركز النموذجي للتثقيف الفكري
بحلمية الزيتون
قام بتنظيم اليوم فريق العمل بمركز
د. أبو العزايم للاعاقه بقيادة.

بالتسسيق مع الكشافة تم عقد لقاء
كشفي بمركز د . جمال أبو العزايم
للاعاقه الذهنية والسمعية بالعاشر
من رمضان شارك فيه ثماني جمعيات
قائد كشفي عن كل جمعية لتدريب
أبناء المركز من أشبال الكشافة وقد
تضمن اليوم عدة أنشطة كشفية منها
أعمال طي الورق - الطهي الخلوي -
إقامة الخيام - أنشطه كشفية - حفلة
سمر قدم خلالها أبناء المركز فقره
استعراض عيد الميلاد وقد شارك
في نجاح هذا اليوم وإسعاد الأطفال
كلا من :
قائد أ/ أسامه عبد القوي احمد
عضو الكشافة المصرية
قائد أ/ محمد مصطفى
قطاع حماية البيئة بوزارة البيئة

رضيع. وربما يفسر هذا الشعبية
التي تحظى بها فيديوهات اليوتيوب
المصورة لضحكات الأطفال.

تحسن حالتني كثيرا بانتظامك في التمرين الرياضي؛

يفيد الانتظام في التمرين الرياضي
أكثر كثيرا من مجرد الاحتفاظ
بسلامة وقوة العظام والحفاظ علي
القلب ينبض. وقد وجد آرت كرامر
Art Kramer من جامعة إلينوي أن
الذاكرة - وهي إحدى مكونات وظائف
العديدة التي تتراجع بالتقدم في العمر
- وجد أن الذاكرة يمكن أن تتحسن
بمجرد استخدام جهاز المشي لثلاثة
أو أربعة أيام بالأسبوع، والعمل حتي
لساعة واحدة يوميا. فالتمرين يزيد
من تدفق الدم إلي مختلف أجزاء،
مما يوفر إمدادها بالمواد الحيوية مثل
الأوكسجين والجلوكوز. ولقد أظهر
تصوير بالرنين المغناطيسي للمناطق
المحورية لاتخاذ القرارات والتخطيط
والمهام المتعددة أنها تتحسن أيضا
عند أولئك الذين يستخدمون أجهزة
المشي تلك (سواء الأجهزة العادية أو
الكهربائية).

• راقب ضغط دمك باستمرار؛

يربط كثير من الدراسات بين أدائي
الوظيفي وضغط الدم العالي. يصيبني
ضغط الدم العالي بإجهاد متكرر
ومستمر ويؤثر كذلك بالسلب علي أداء
النظام القلبي الوعائي لديك، ويمكن
ملاحظة ذلك في التصوير بالرنين
المغناطيسي لذا، فالمطلوب منك أن
تتبه ولا تتجاهل أي تحذيرات أو
علامات مثل (قراءات: عالي/ عادي)،
فضغط الدم يزحف ببطء، وراقب
بدقة لأن ضغط الدم يمكن أن يكون
عاليا فقط في عيادة الطبيب.

• امنع أو تعامل بكفاءة وحكمة

مع مرض السكر للمحافظة علي

صحتي؛ في يونيو من العام الماضي
(٢٠١٢)، أظهرت دراسة طويلة
استمرت لتسع سنوات سابقة أن
المشاركين (مرضى السكر) الذين
لم يتحكموا في مستويات سكر الدم
لديهم، قد عانوا من تراجع قدراتهم
المعرفية. لذا، فالمطلوب منك أيضا
أن تتحكم في مستوى السكر أو منع
المرض كلية باستبدال غذائك اليومي
الغني بالسكريات باختيارات أكثر
صحة، والإبقاء علي جسمك نشيطا
بالتمرين، والانتظام في مراجعة
طبيبك.

ها أنا صرحت لك طبيعني
ومتطلباتي حسب ماسمحت به مساحة
النشر والباقي عليك يا صاحبي.

