



الهواتف الذكية ليست خطيرة!

الهواتف، كان معدل الاتصال النوعي بالنسبة إلى «امتصاص الرأس»، أقل من ٢ واط/كجم، وهو الحد المسموح به بحسب التنظيمات الأوروبية الحالية: «أقصى القيم التي تم قياسها تختلف بحسب نوع الجهاز، وتتراوح بين ١ واط/كجم إلى ١,٨ واط/كجم»، بحسب ما توصل إليه الإخصائيون. وعندما يكون معدل الاتصال النوعي بحسب «امتصاص الجذع» ما بين ١,١ واط/كجم و ١,٤ واط/كجم، فإنه أقل من الحد المسموح به، بحسب التنظيمات التي تسمح بحوالي ٢ واط/كجم. والنتيجة: بالنسبة للمخاوف من الموجات الكهرومغناطيسية، فلا يوجد أي خطر من استخدام الهواتف الذكية...



«تتوافق مع استخدام الهاتف المحمول على الأذن»، ثم المرحلة الثانية، التي شملت «امتصاص الجذع»، حيث يكون الهاتف على اتصال مباشر مع الجلد، أو على بعد ٥ ملم من الجلد. والنتيجة؟ بالنسبة إلى جميع

قام الخبراء من الوكالة الوطنية للذبذبات، بقياس معدل الاتصال النوعي للأجهزة الإلكترونية. وقد تم تنفيذ هذا القياس على مرحلتين: الأولى شملت «امتصاص الرأس» (وأجريت على حوالي ١٧٧ هاتفًا) التي

الموجات الكهرومغناطيسية تثير الرعب، والقلق، والصداع، وآلم العضلات والمفاصل، والاكئاب، وتدني الشهوة الجنسية، وقد تسبب السرطان أو حتى العقم... بعض الإخصائيين يشيرون بسعادة إلى الرابط بين الحقول المغناطيسية التي تحيط بالهواتف المحمولة، والتأثير والكمبيوترات، وبعض الآثار غير المرغوبة على أجسامنا.

لتوضيح المسألة أكثر، قامت الوكالة الوطنية للذبذبات في فرنسا ANFR، باختيار ٢٧٩ هاتفًا محمولًا بين الأعوام ٢٠١٢ و ٢٠١٦. ونشرت نتائج اختباراتها هذه للعموم، في الأول من يونيو ٢٠١٧. الأرقام تحت المستوى المسموح به من قبل التنظيم الأوروبي

دراسة حديثة كتب تطوير الذات تزيد الشعور بالاكئاب

المسكنات التي تنهال على الناس، وأيضاً كتب تطوير الذات التي تخبرهم بشكل مطلق أنهم مخطئون لأنهم ليسوا سعداء. كانت المرة الأولى التي ظهر فيها مصطلح «علم النفس الإيجابي» من خلال كتاب «التحفيز والشخصية» Motivation and Personality الذي كتبه ماسلو العام ١٩٥٤، وكان ذلك المصطلح عنواناً لأحد أجزاء الكتاب، الذي قال فيه ماسلو «طالما كان علم النفس ناجحاً في التركيز على الجانب السلبي أكثر بكثير من الجانب الإيجابي». ويكشف لنا ذلك عن مدى قصور الإنسان وأمراضه ومعاصيه، لكنه لا يتعرض سوى بالقليل لإمكاناته ومزاياه وطموحاته القابلة للتحقيق، أو لأي مدى يمكن أن تصل حالته النفسية.

■ في عام ٢٠١٢، شارك الخبير النفسي نيل فرود في إنشاء شركة تسمى «استشارات السعادة»، التي تعمل على رفع مستويات السعادة والرفاهية والمرونة لدى الموظفين بالشركات. وخلال عام واحد، نال كل عضو من أعضاء الشركات التي تعمل مع فرود دورة في علم النفس الإيجابي بلغت مدتها ٤ أسابيع. وأخبر فرود الموقع الإلكتروني لشركة «فاست كومباني إنك كوربيت» أن كثيراً من الشركات التي تتضمنها قائمة فورتشين ٥٠٠ اعتمدت

أنه عندما يقرّ الناس بالمشاعر السلبية في علاقاتهم أو بالأمراض المزمنة، فإن ذلك يساعدهم على تحسين سلوكياتهم. كما أوضحت أن الناس الذين يعتقدون أن المشاعر يمكن التأثير عليها وتغييرها بسهولة هم أكثر عرضة لإلقاء اللوم على أنفسهم بسبب تلك المشاعر السلبية التي تتناهم، أكثر من الناس الذين يعتقدون أن العواطف ثابتة ولا يمكنهم القيام بشيء حيالها. على الرغم من أهمية تلك الدراسات، لم تكن الأولى التي تشير إلى أن علم النفس الإيجابي قد يكون خطيراً، إذ عكف خبراء علم النفس لسنوات على دراسة العواطف وكيفية تأثيرها على الحياة اليومية والنجاح والثقة بالنفس.

وتوصلت تلك الدراسات إلى أنه بينما يستطيع علم النفس الإيجابي أن يساعد بعض الناس لأن يصيروا سعداء، فإنه قد يتسبب في الإضرار بأخريين ليقودهم في النهاية نحو الشعور بالفشل والاكئاب.

■ رغم أن نتائج الأبحاث الحديثة، وأيضاً الأبحاث التي استغرقت أعواماً، تشير إلى سلبيات علم النفس الإيجابي، فلا يزال الإعجاب بذلك العلم منتشرًا ومستمرًا. إذ يعتقد بعض الخبراء أن أحد أسباب ارتفاع معدلات الاكئاب في الولايات المتحدة هي تلك

وصل إلى مسامعنا جميعاً عبارات مثل «انظر إلى الجانب المشرق!»، أو «السعادة اختيار، فاختر أن تكون سعيداً!».

كما تمتلئ أرفف المكتبات بعدد لا يحصى من كتب تطوير الذات، فمثلاً كتاب You Are Badass الذي كتبه مدربة التنمية الذاتية جين سينسيرو، حافظ على موقعه بقائمة نيويورك تايمز لأعلى مبيعات الكتب لـ ٢٢ أسبوعاً.

أما كتاب «قوة التفكير الإيجابي» The Power of Positive Thinking الذي كتبه المؤلف الأمريكي نورمان فينسنت بيل، وترجم إلى ١٥ لغة، فلا يزال يحظى بشهرة حتى اليوم.

وطالما كانت الفكرة التي تشير إلى أن الإنسان يمكنه أن يكون سعيداً إذا اختار ذلك فإن هذه الفكرة تدرس في الجيش والمدارس وأماكن العمل بالولايات المتحدة؛ بهدف تطوير مهارات التعامل وأداء الفرد وأيضاً تطوير الصحة العقلية.

بيد أنه مع زيادة شعبية تلك الحركة، بدأت في إلحاق الخزي بالناس الذين يعانون من الاكئاب أو القلق أو حتى الأشخاص الذين يواجهون مشاعر سلبية مرضية،

إذ أثبتت دورية لـ «جمعية دراسة التحفيز Society for the Study of Motivation»، أن ذلك الشعور بالحزن حقيقي، وخلصت الدراسة التي نشرت في عدد شهر أغسطس ٢٠١٦، إلى

علاج الصداع 3 طرق طبيعية سريعة المفعول



ألم الصداع قد يكون الأسوأ، لما له من تأثير على نوعية الحياة، ولا سيما إذا كان مزمنًا. كما أن أخذ الكثير من الأدوية قد لا يبدو الأمر الأنسب في كل مرة، لذا إليكم ثلاث نصائح لعلاج الصداع، طبيعية، وسريعة!

من أفضل الطرق لعلاج الصداع، هو الوقاية في الدرجة الأولى، حيث يجب عدم إهمال تناول الطعام في الصباح، والحرص على عدم جفاف الجسم. قد يبدو هذا أمراً مفروغاً منه، ولكن من السهل أن ننشغل في صخب الحياة اليومية، وننسى تناول وجبة الإفطار، أو إهمال الغذاء عن طريق الخطأ، أو عدم شرب كمية كافية من الماء على مدار اليوم. تناول الطعام وشرب الكثير من الماء هو حل وقائي للصداع.

ويمكن أن يساعدك تناول وجبات الطعام وشرب الماء بشكل منتظم (وبخاصة وجبة الإفطار) على تجنب الصداع أو الحد من زيادته.

وفي حال كنت تعانيه، فهناك طريقة بسيطة لعكس تأثيره، تقضي بتدليك الصدغين بمادة

لتأثير زيت النعناع. جرب استخدام مكعبات الثلج لتدليك الصدغين، أو وضع قطعة قماش باردة على رأسك، فهي تعمل على تبريد بطانة الدماغ التي تهيج حين التعرض للصداع النصفي أو الصداع.

● تذكروا هذه الأشياء في المرة المقبلة كي لا تعانوا في صمت!

من أفضل الأشياء التي يمكن استخدامها، ألا وهو زيت النعناع. فمن المعروف عن النعناع قدرته على تعزيز تدفق الدم، وهو في الواقع لتخفيف التوتر والإجهاد عبر رائحته. إذا كان الصداع ناجماً عن التوتر، فزيت النعناع هو الحل.

والثلج أيضاً بديل سريع، تأثيره مشابه

مع القلق الذي يشعر به أحد الأشخاص الذين يلجأون إلى استخدام الحيل النفسية الدفاعية التشاؤمية، يمكن أن يؤدي إلى الإضرار بأدائهم للمهام المختلفة، بدءاً من حل المسائل الرياضية وحتى لعبة رمي النبال.

وتقول جولي نوريم أستاذ علم النفس بجامعة ويلسلي الأمريكية إن العبارات اللافتة للانتباه مثل «كل شيء على ما يرام» تتسبب في إنهاء المحادثات المتعلقة بما يشعر به الناس حقاً، فإن كنت تعاني من يوم سيئ، قد يساعدك الحديث إلى أصدقائك عنه، لكن المجتمع صار متشعباً بالنظرة الشمولية التي تقول «علينا أن نكون إيجابيين طوال الوقت»، فلا يجد الشخص أحداً يسمع شكواه.

يشير الطبيب النفسي مارك بانشيكي إلى أن التفكير الإيجابي يمكن أن يجعل الشخص يغفل عن الإجراءات الضرورية التي يجب اتخاذها، إذ إن الناس قد يقولون إن كل شيء على ما يرام حتى وإن لم يكن كذلك، كما أنهم يحاولون تجنب حل المشكلات التي تواجههم في حياتهم. وتقول جولي نوريم إن أفضل وسيلة لمواجهة طغيان التفكير الإيجابي تكمن في الاعتراف بعدم وجود إجابات بسيطة للمشكلات المعقدة التي يواجهها الناس، والأهم من ذلك أن الناس في حاجة لإدراك أنه ليس من العيب أن نشعر بالاكتماب عندما تسوء الأحوال. وتضيف «ليس ثمة مشكلة في ألا تكون متفائلاً طوال الوقت، كما أنه ليس من الواقعي أن تعتقد بأنك يمكنك أن تشعر بالسعادة في كل لحظة. فذلك لا يعني أنك شخصية فاشلة، بل إن لديك تنوعاً في العواطف».

أسابيع، أو ربما أقل من ذلك. وتضيف هيلد قائلة إن طغيان التفكير الإيجابي يتكون من جزأين: الأول يكمن في شعور الشخص بالسوء تجاه أي ألم يقابله في طريقه، والثاني حين يجد المرء نفسه يشعر بالذنب والنقص، لأنه لم يكن شاكراً لما يمتلكه ويمضي قدماً في طريقه ويفكر في الإيجابيات، إذ تعد تلك المشاعر بمثابة لكمة مزدوجة، فضلاً عن أن الجزء الثاني هو الذي يتسبب في أضرار جسيمة.

الإيجابية المفرطة تأتي بنتائج عكسية

كما توصلت دراسة أجريت العام ٢٠١٢ بجامعة كوينزلاند، ونشرت في مجلة Emotion، إلى أنه عندما يعتقد شخص أن الآخرين يتوقعون منه ألا تتنابه المشاعر السلبية، ينتهي به الحال بأن تتنابه مشاعر أكثر سلبية.

وتوصل الباحثون أيضاً إلى أن الناس الذين تتناهم مشاعر سلبية يمتلكون قدرة أفضل وأكثر إقناعاً في المناقشات من الأشخاص الذين يعيشون في حالة مزاجية إيجابية، فضلاً عن أن الحالة المزاجية السلبية يمكنها أن تعزز من ذاكرة الإنسان.

وتشير كثير من الدراسات إلى أن استخدام التفاوض الإيجابي، أو الحالة المزاجية الإيجابية،

على علم النفس الإيجابي خلال السنوات الأخيرة باعتباره أداة للإدارة.

وساعد اعتماد إدارات الشركات والقوات المسلحة على علم النفس الإيجابي في نشر منهجه لدى الثقافة الجماهيرية. ولكن كلما نما علم النفس الإيجابي، اتخذ نبذة جديدة تحمل رسالة مبسطة تدعو إلى «التفكير الإيجابي».

تقول جولي نوريم، أستاذة علم النفس بكلية ويلزلي كوليدج، إن كثيراً من الدراسات التي أجريت بصورة سيئة نشرت باسم علم النفس الإيجابي وبدأت في الظهور بكثير من الأماكن، إذ ادعى معظمها أن التفاؤل والتفكير الإيجابي يقودان إلى حياة سعيدة. لكن كارول تافريز خبيرة علم النفس الاجتماعي تشير إلى أن معظم تلك الدراسات أدهضت عن طريق دراسات أخرى أفضل منها.

خلال السنوات الأخيرة، أعرب النقاد عن قلقهم من أن تلك الصورة المبسطة لعلم النفس الإيجابي يمكنها أن تسبب أضراراً أكثر مما تسببها من فوائد.

وعن ذلك تقول باربرا هيلد، أستاذة علم النفس بكلية بودين كوليدج «إنه طغيان السلوك الإيجابي، بمعنى أنه حتى مع الخسائر الكبيرة، يُفترض أن يتجاوز الناس أحزانهم في غضون





تناول الفطر مرتين أسبوعيا قد «يقلل خطر تدهور صحة الدماغ لدى المسنين



كلما زاد تناول عيش الغراب، تحققت نتائج وأداء أفضل في اختبارات التفكير والتذكر.

تناول الفطر «عيش الغراب» أكثر من مرتين أسبوعيا قد يمنع حدوث مشاكل في الذاكرة واللغة لدى كبار السن فوق ٦٠ عاما، بحسب دراسة جديدة من سنغافورة.

وخلصت الدراسة إلى أن مضادات الأكسدة الفريدة الموجودة في الفطر يمكن أن يكون لها تأثير وقائي مفيد للدماغ.

وكلما زاد تناول الناس للفطر، حققوا نتائج وأداء أفضل في اختبارات التفكير والتذكر.

ومع هذا قال الباحثون إنه «لا يمكن إثبات وجود صلة مباشرة بين الفطر ووظيفة الدماغ».

استندت نتائج دراسة جامعة سنغافورة الوطنية إلى بحث شمل ٦٦٣ صينيا تزيد أعمارهم عن ٦٠ عاما، وتتبع نظامهم الغذائي ونمط حياتهم من ٢٠١١ إلى ٢٠١٧.

وخلال الدراسة التي استمرت ست سنوات، وجد الباحثون أن تناول الفطر يقلل من فرص الإصابة بالتدهور الإدراكي المعتدل (MCI)، إذ بلغت نسبة الإصابة تسعة أشخاص فقط من بين كل ١٠٠ شخص تناولوا الفطر مرتين أسبوعيا، مقارنة بإصابة ١٩ شخصا لكل ١٠٠ شخص تناولوه أقل من مرة أسبوعيا.

«نتائج مشجعة»

ويمكن أن يؤدي الضعف الإدراكي المعتدل (MCI) إلى الإصابة بالنسيان والتأثير على الذاكرة والتسبب في مشاكل في اللغة والانتباه وتحديد أماكن

معلومات أدلى بها المشاركون عن تناول الفطر وعاداتهم الغذائية الأخرى، وأنها ربما لا تكون دقيقة.

وقال الدكتور جيمس بيكيت، رئيس الأبحاث في جمعية الزهايمر: «هناك الكثير من العوامل التي تسهم في تطور الخرف، وتشير التقديرات إلى إمكانية تجنب ثلث الحالات عن طريق تغيير نمط الحياة، بما في ذلك النظام الغذائي».

وأضاف «يعد الخرف أحد أكثر ١٠ أسبابا للوفاة، لكن هناك إجراءات لتقليل مخاطرها، لذلك من المهم أن نبني مشورتنا على أدلة متسقة جاءت من دراسات متعددة، ولا تتأثر بنتائج دراسة واحدة».

وخلص إلى القول «لذلك، فإن تناول نظام غذائي من الفواكه والخضراوات، بما في ذلك فطر عيش الغراب، يعد نقطة إنطلاق رائعة، وأفضل نصيحة هي تقليل السكر والملح، والتزام النشاط البدني، وتجنب التدخين».

ونشرت هذه الدراسة في مجلة مرض الزهايمر.

للتهابات. وأضاف: «يبدو أن مكونا واحدا شائعا يمكن أن يكون له تأثير كبير على التدهور المعرفي».

وأوضح لي فنج: «لكننا نتحدث أيضا عن مجموعة من العوامل الأخرى، الشاي والخضراوات الورقية الخضراء والمكسرات والأسماك فهي مفيدة أيضا». ويشير الباحثون إلى حقيقة أن الفطر يعد أحد أغنى المصادر الغذائية لمادة إرجوثيونين، وهي مضادة للأكسدة ومضادة للتهابات ولا يستطيع الإنسان صنعها بمفرده.

ويحتوي الفطر أيضا على العناصر الغذائية والمعادن المهمة الأخرى مثل فيتامين د، والسيلينيوم والسبيرميدين، التي تحمي الخلايا العصبية من التلف.

لكن مازال الطريق طويلا حتى يمكن إثبات وجود علاقة مباشرة بين تناول الفطر وتحسين وظائف الدماغ.

النظام الغذائي ونمط الحياة اعترف الباحثون أنهم اعتمدوا في هذه الدراسة على

الأشياء في الفراغات، ولكن يمكن أن تكون هذه التغييرات دقيقة ويصعب تحديدها.

ولا يمثل الضعف الإدراكي المعتدل خطورة كبيرة إلى الدرجة التي يمكن وصفه بها بأنه «الخرف».

وقد سئل المشاركون في الدراسة عن عدد المرات التي تناولوا فيها ستة أنواع مختلفة من الفطر: المحار، شيتاكي، الأزر الأبيض، المجفف، الذهبي والمعلب.

وتبين أن نتائج من أكلوا الفطر كانت أفضل في اختبارات الدماغ وكانوا أسرع في التذكر ومعالجة المعلومات، وكانت النتائج أفضل بشكل خاص لدى من تناولوا الفطر مرتين في الأسبوع أو كانت الكمية أكثر من ٣٠٠ جرام.

وقال لي فنج، الباحث الرئيسي في الدراسة من قسم الطب النفسي بالجامعة: «هذه العلاقة مثيرة للدهشة ومشجعة».

الفطر أحد أغنى المصادر الغذائية لمادة إرجوثيونين، وهي مضادة للأكسدة ومضادة