

(12)

كثرة الاسترخاء تؤثر على الجسم والعقل

تعد الراحة أمراً أساسياً في حياتنا – ولكن فقط عندما تكون باعتدال. إن الاستلقاء لوقت طويل على الأريكة أو على كرسي الاسترخاء يقلل من قدرة أجسامنا وعقولنا على العمل. وكما لا يمكننا أن نتوقع من السيارة المتروكة في المرآب مدة طويلة أن تعمل جيداً عند محاولة قيادتها، لا يمكننا أن نتوقع من أجسامنا وعقولنا أن تعمل بنشاط إذا لم نستخدمها على الدوام.



حققت ماري في النهائيات أفضل النتائج مسجلة أهدافاً بين لاعبي البريدج في مركز بيتشوود الاجتماعي في شمال شرق أوهايو. "لقد حققت ربحاً كبيراً"، قالت ذلك مبتسمة، وهي تضع 6.50 دولار من العملة المعدنية في حقيبتها. لكنها لم تلعب لهذا السبب. "ولكن لأن لعبة البريدج تحرك الذهن". يوافقها زملاؤها الرأي.

قد لا يعلمون حقيقة الأمر، ولكن قد تثبت الأبحاث الجديدة شيئاً من هذا القبيل، إن لعبة البريدج، أو أي نوع من الألعاب الاجتماعية والأنشطة الفكرية، تعمل فعلاً على تنشيط الذهن، وأيضاً الجسم.

يقول دكتور الأعصاب روبرت فريدلاندر من جامعة كيس ويسترن ريسيرف الطبية: "هناك العديد من الدراسات الجديدة التي تدعم نظرية أن الفكر النشط يحافظ على صحة الجسم والعقل. يشبه العقل أي جهاز في الجسم". يقول روبرت: "ينضج بشكل أفضل ويكون أكثر صحة ويعمل بنشاط أكبر عندما نستخدمه".

شاهد تحت المجهر، أن أنسجة الدماغ لمريض الالزهايمر مسدودة بالترسبات، المتكونة من البروتينات المتجمعة بشكل غير طبيعي، يقول روبرت مفسراً. هناك أيضاً فقدان للصلة بين خلايا الدماغ، التي أصبحت متشابكة. بينما تزيد الأنشطة الذهنية من تدفق الدم إلى الدماغ، ومن ارتباط خلايا الأعصاب بعضها مع بعض، ويزيد أيضاً من مقاومة الجسم للأمراض. من الأفضل تدعيم العقل السليم لمحاربة النتائج السلبية للترسبات والتشابك الذي قد يحدث.

نشبه العقل المفكر بالرياضي المشهور – الذي يستطيع من خلال التمرين المستمر أن يبرع بكل بساطة. أي نوع من النشاط يستخدم العقل فيه يدعمه. تعلم العزف على آلة موسيقية، الاستماع إلى محاضرة أدبية، تعلم البرتغالية، هكذا يقول الدكتور فريدلاندر. أما بالنسبة لماري وزملائها، هذا يعني الحفاظ على الأوراق.



تعقب الباحثون في جامعة كولومبيا في نيويورك لمدة سبع سنوات حوالي ألفي شخص تتجاوز أعمارهم الخامسة والستين. ووجدوا أن الأشخاص الذين ينشغلون بالأنشطة التي تحتاج إلى تشغيل ذهن - كالقراءة، والألعاب الذهنية، حتى التحدث مع الأصدقاء فقط - يقلل من خطر إصابتهم بمرض الالزهايمر بنسبة 38%. وبالعكس، كلما زاد وقت الراحة - الاستلقاء على الأريكة - قلت استجابة ذهنهم للمحفزات وقلت مناعة جسمهم، وهم بذلك يصبحون أكثر عرضة للأمراض التي تضعف الجسم.

