

## الاهمية الاسترخاء للنشاط العقلي



### عقلك يحتاج للراحة لينشط ويقوى !



عندما تمدد جسمك فوق الأريكة، وترخي عضلاتك، وتشعر بالراحة من مشاكلك ومشاعلك، وتساعد جسمك وعقلك على الهدوء فإنك تكون في حالة استرخاء.. هذه الحالة تجعل حواسك أكثر قوة وحادّة، وأفكارك أكثر هدوءاً، وعقلك أكثر انتعاشاً وبقظة. إنك تشعر بعقلك في حالة من السلام، وبأنك حر من أى ضواغط أو التزامات، فليست مكلفاً بأن تفعل شيئاً محمداً، ولا بأن تضطر لالتخاذ موقف معين.

ويعتبر مفتاح الوصول إلى حالة الاسترخاء هو أن تصرف تركيزك على إحساس جسدي وتبعه وتعمق فيه، مما يقلل تدريجياً من انشغال عقلك المتوتر المشحون. وتعتبر أسهل وأفضل طريقة لتحقيق ذلك أن تصرف تركيزك وانتباهك إلى متابعة حركات التنفس المنتظمة. فالحقيقة أن هناك علاقة قوية بين عملية التنفس وحالة العقل. فعندما تكون متوتراً غاضباً تضطرب كذلك حركات التنفس فتميل لأن تكون سريعة خفيفة غير منتظمة ، لكنك عندما تهدأ وتسترخي فإن حركات التنفس تصبح تدريجياً عميقة ، منتظمة ، هادئة .

### تمرين للاسترخاء :



ولكى تساعد نفسك على الوصول إلى حالة الاسترخاء من خلال التركيز على حركات التنفس إليك هذه الطريقة:

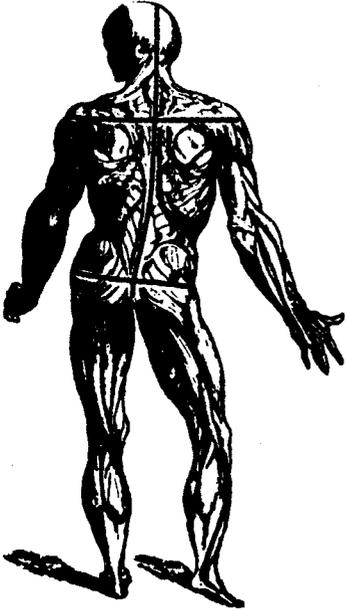
- اختر مكانا هادئا منعزلا بعيدا عن الإزعاج، وتححرر من أى ملابس ضيقة حول صدرك، أو خصرك، واخلع حذاءك.
- ارقد على ظهرك فوق الأرض مع جعل الذراعين مفرودتين على الجانبين وعلى بعد بضعة سنتيمترات من الجسم مع جعل كفى اليدين متجهين إلى أسفل.
- أغمض عينيك، وابدأ فى الشهيق ببطء من خلال الأنف، ومدد صدرك وضلوعك مع سحب البطن إلى الداخل قليلا .
- قم بالزفير بحركة بطيئة مستمرة حتى يرتخى الصدر والضلوع ويراعى أن تكون مدة الزفير ضعف مدة الشهيق. واجعل كل تركيزك منصرفا إلى متابعة حركات التنفس، فاستشعر الهواء وهو يملأ رئتيك أثناء الشهيق وما يصحب ذلك من سحب البطن للداخل وتمديد الصدر. واستشعر الهواء وهو يخرج من رئتيك مع كل زفير وما يصحب ذلك من ارتخاء البطن والضلوع .
- كرر حركات التنفس على هذا النحو لعدة مرات .
- بعد ذلك، قم بالشهيق ببطء بنفس الطريقة السابقة، ولكن مع رفع الذراعين تدريجيا إلى أعلى وإلى الخلف حتى يلامس ظهر اليدين الأرض خلف الرأس. وبعد امتلاء الرئتين بالهواء، لا تقم مباشرة بالزفير، وإنما اكتسب نفسك لبضع ثوان مع شد وفرد الجسم إلى أقصى درجة من أطراف أصابع اليدين حتى أطراف أصابع القدمين .
- قم بعد ذلك بالزفير بحركة بطيئة تدريجية مع العودة بالذراعين إلى وضعهما الأصلي كرر هذا التمرين ثلاث مرات أو أربعا .

## متى تمارس تمارين الاسترخاء :

يمكنك ممارسة تمارين الاسترخاء بصفة يومية للتخلص من العناء والتوتر ومتاعب الحياة اليومية.. أو فى أى وقت تكون فيه متوترا متعبا فى حاجة لإراحة عقلك وبث الهدوء فى نفسك .

ولكن فى الحقيقة أننا نحتاج كذلك لممارسة الاسترخاء عند الاستعداد لمواجهة مواقف صعبة، كالاستعداد للامتحانات أو لإلقاء خطبة، أو رئاسة ندوة أو اجتماع. ففى مثل هذه الظروف نكون فى حاجة لوسيلة تشعرنا بالهدوء وتقوّم فىنا الإحساس بالتوتر وتساعدنا كذلك على زيادة القدرة على التركيز والانتباه .

فقبل أن تغادر منزلك لحضور اجتماع مهم، أو لحضور امتحان أو مناقشة، اقض بعض الدقائق فى التدريب على الاسترخاء من خلال القيام بحركات تنفس هادئة بطيئة منتظمة، ولا تتعجل الأمور، وإنما كن هادئا طبيعيا قدر ما استطعت.



## كيف تساعد نفسك على الهدوء والتركيز فى شتى الظروف ؟

ابتكر العالم النفسى "رولف الكسندر" طريقة سهلة ذكية للاسترخاء يمكنك ممارستها فى مختلف الظروف لمساعدتك على الهدوء والتركيز والانتباه.. وإليك هذه الطريقة: تصور أن ظهرك يمتد به خط طولى ما بين قمة الرأس ومؤخرة العمود الفقرى وهذا الخط يتقاطع معه خطان عرضيان ، أحدهما: يمتد ما بين الكتفين، والآخر : يمتد ما بين طرفى عظامتي الحوض.. كما بالشكل المقابل ..

وتصور أن هذه الخطوط عبارة عن أسلاك معدنية

قابلة للثنى مع تحريك الجسم.

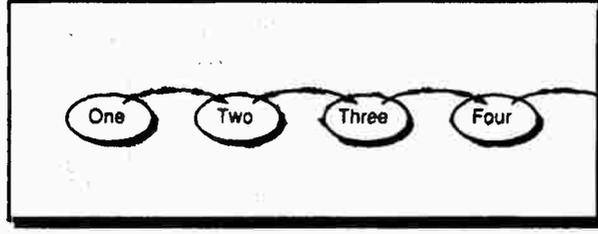
ولكى تساعد نفسك على الاسترخاء يجب عليك ببساطة أن تحافظ على هذه الخطوط (أو الأسلاك المعدنية) فى وضعها الطبيعى، ولكى تفعل ذلك يجب أن تفرّد قامتك ورأسك لأعلى، وتضع كتفيك فى نفس المستوى، وتجعل الحوض فى وضع متزن.

فكلما شعرت بالتوتر أو أردت تهيئة الهدوء لعقلك لتساعده على العمل بكفاءة ارفع قامتك، و"استعدّل" كتفيك وخصرك لتحافظ على وضع جسمك فى وضع متزن أو لتحافظ على استقامة واستواء الخطوط الموجودة على ظهرك. ولكن افعل ذلك دون تشنج لأن الغرض من اتخاذ هذا الوضع هو "ترييح" الجسم وإرخاؤه ومقاومة حدوث أى شد أو توتر عضلى.

## كيف تريح عقلك؟!

عرفنا كيف "ترييح" جسمك وتقاوم التوتر العضلى وتحاول بث الهدوء والاسترخاء فى جسمك.. ولكن كيف يمكنك أن تريح عقلك كذلك؟ إن ما نقصده بإراحة العقل ليس التوقف تماماً عن التفكير.. فالتوقف عن التفكير يكاد يكون بمثل صعوبة التوقف عن التنفس!.. وإنما نقصد بإراحة العقل أن تقاوم الاستسلام لتتبع الأفكار التى تعرض على عقلك فتدعها تمضى لحالها خارج ذهنك. فكيف يمكنك أن تحرر عقلك من "الجذب المغناطيسى" للأفكار التى تشغلك وترهقك وتؤرقك؟

من إحدى الطرق الفعالة لذلك طريقة العد . فقم بالعد من واحد حتى عشرة ثم بالعد من عشرة إلى واحد، وفيما بين توالى الأرقام، أتح الفرصة لخروج الأفكار العنيدة من عقلك للحظات ثم عد ثانية على الفور للتركيز فى الأرقام. فهذا الإيقاع المتوالى المنتظم يمكن أن يسيطر على عقلك، ويشعرك بالارتياح من الأفكار والظنون المزعجة أو غير المزعجة.



وهناك طريقة أخرى لتحاول إراحة عقلك؛ تصور أن عقلك سماء زرقاء، واسعة ممتدة وأن الأفكار التي تلاحقك تمثل طيوراً تحلق في هذه السماء، فتأتي من بعيد ثم تحلق فوق رأسك، ثم تغيب في السماء الممتدة. ولا تحاول أن تطرد هذه الطيور وتمنعها من التحليق فوق رأسك، وإنما اتركها لتنصرف من تلقاء نفسها. فهذا التصور يساعدك شيئاً فشيئاً على صفاء الذهن من الأفكار والظنون المزعجة .



## غذاء العقول القوية



### أعطِ مخك ما يحتاجه من غذاء ليعطيك النباهة والذكاء!

كل عضو من الجسم له احتياجاته الغذائية الخاصة التي يجب توفيرها في غذائنا اليومي من خلال تناول غذاء متوازن في عناصره الغذائية غنى بالفيتامينات والمعادن المختلفة .

فمثلما يحتاج الدم للحديد، ويحتاج العظم للكالسيوم، ويحتاج بناء الأنسجة للبروتين، فإن المخ كذلك يحتاج لأنواع معينة من المغذيات للحفاظ على حيويته وكفاءته في القيام بوظائفه المختلفة، وهذه تشتمل على الأنواع التالية .

### الفيتامينات والمخ :

هناك أنواع كثيرة من الفيتامينات، لكن أهمها لكفاءة عمل المخ مجموعة فيتامينات "ب" .. وتتميز هذه النوعية من الفيتامينات بأنها قابلة للذوبان في الماء (water-soluble) ، ومعنى ذلك أن الزائد منها لا يخترن في الجسم وإنما يخرج من البول، وذلك على عكس أنواع أخرى من الفيتامينات. وتبعاً لذلك فإنه من الضروري أن نؤمن كفاية هذه الفيتامينات لأجسامنا من خلال ما نتناوله من الغذاء اليومي .

وتشتمل فيتامينات "ب" على سبعة أنواع، ومن هذه الأنواع يحتاج المخ بصفة خاصة لأربعة منها ليحتفظ بكفاءته في العمل، فإذا حدث انخفاض بهذه

الفيتامينات الأربعة عانى المخ من خلل فى وظائفه وربما حدث مرض يؤثر بشدة على وظائفه.

وهذه الفيتامينات الأربعة تشتمل على ما يلى :

## فيتامين "ب١٢" :

هذا يعد واحداً من أهم الفيتامينات للمخ والجهاز العصبى. يلعب هذا الفيتامين دوراً مهماً فى تكوين الغلاف الذى يحيط بالألياف العصبية (myelin sheath) سواء فى الأطراف أو فى المخ أو فى الحبل الشوكى. ولذا فإن نقصه يؤثر على كفاءة الأعصاب فى القيام بوظائفها. كما يتسبب نقص هذا الفيتامين المهم فى حدوث الإصابة بمرض الأنيميا الوبيلة (pernicious anemia) والذى يؤثر بدوره على المخ بطريقة مباشرة وغير مباشرة .

ففى هذا المرض يزيد حجم كرات الدم الحمراء على حساب عددها مما يؤثر على المخ بطريقة غير مباشرة حيث تقل كمية الأكسجين المنقولة بكرات الدم الحمراء إلى المخ. كما يؤثر نقص الفيتامين على المخ والأعصاب بصورة مباشرة حيث يحدث نوعاً من التحلل أو الضمور للحبل الشوكى مسبباً أعراضاً مميزة مزعجة مثل ضعف الإحساس بمكان الأطراف فى الفراغ بمعنى أن المصاب قد لا يعرف ما إذا كانت ساقه مفرودة أم مثنية. وفى حالات شديدة قد يحدث ضمور بالعضلات يتميز بقبض العضلات وتشنجهما. كما تختل أيضاً القدرات الذهنية بصورة واضحة مثل ضعف الانتباه والتركيز وضعف الذاكرة.. وقد يصاحب ذلك اضطرابات نفسية كالتوتر أو البلاة أو الاكتئاب أو الرغبة المستمرة فى النوم.

وأغلب حالات نقص هذا الفيتامين تكون بين العجائز والنباتيين. فبالنسبة للعجائز، يقل امتصاص هذا الفيتامين فى أجسامهم نظراً لحدوث انخفاض فى

إنتاج عامل مساعد لامتصاص هذا الفيتامين مع التقدم فى السن. أما بالنسبة للنباتيين، فإنهم يتعرضون لنقص هذا الفيتامين بسبب عدم وجوده فى الأغذية النباتية، حيث إنه لا يوجد إلا فى الأغذية الحيوانية كاللحوم والبيض واللبن وخلافه .

## فيتامين "ب١" :

ويعرف أيضاً باسم ثيامين. فى حالات النقص الخفيفة والمتوسطة لهذا الفيتامين يحدث المرض المعروف باسم برى برى (beriberi) والذي يصحبه عادة حدوث ضمور فى الأعصاب الطرفية وتنميل فى اليدين والقدمين.

وفى الحالات الشديدة التى تحدث بين مدمنى الخمر قد يتسبب فى حالة مرضية شديدة للمخ تسمى متلازمة ورنيكس كورساكوف :

[Wernicke's Korsakoff Syndrome] .

وقد يحدث أيضاً فى حالات النقص الشديدة أن يعانى ضحايا هذا النقص من اضطراب بحركة كرة العين، وغالباً ما يعقبه اضطراب شديد بالذاكرة نتيجة لحدوث خلل بجزء من المخ يسمى المهاد (thalamus) . ويتوقف الشفاء من الأعراض والأمراض المزعجة التى يسببها نقص هذا الفيتامين على مدى سرعة اكتشاف هذه الأعراض ومدى درجة النقص. وبعض الأعراض تتحسن أو قد تزول بتزويد الجسم بجرعات كافية من هذا الفيتامين لكن هناك أعراضاً ومشاكل أخرى قد تبقى مزمنة.

## نياسين :

وقد يسمى كذلك فيتامين "ب٣". يتسبب نقص هذا الفيتامين فى مرض البلاجرا والذي يتميز بأعراض نقص الكفاءة الذهنية (dementia) كضعف القدرة على التذكر والتركيز بالإضافة لحدوث اضطرابات نفسية.. ونظراً لذلك

فإن مرضى البلاجرا كانوا يُدخَلون في الماضي مصحات نفسية لعلاجهم. لكن ذلك لا يحدث بالطبع في الوقت الحالى بعدما اكتشفت العلاقة بين نقص النياسين وحدوث هذا المرض، حيث يمكن زوال هذه الأعراض المرضية بتزويد الجسم بجرعات كافية من هذا الفيتامين .

## فيتامين "ب٦" :

ويعرف أيضاً باسم بيريدوكسين. هناك أدلة شبه قاطعة على أن هذا الفيتامين له علاقة وطيدة بعمليات التمثيل الغذائي في خلايا المخ وخاصة عند الأطفال . ويتسبب نقص هذا الفيتامين في حدوث حالة من التوتر الزائد (hyperirritability) ، ومتاعب بالمعدة والأمعاء . وقد يؤدي نقصه كذلك إلى نوبات صرعية لها نفس نظام التغير الذى يحدث بموجات المخ في حالات الصرع الواضح.

هذه هي أهم أربعة فيتامينات ضرورية لصحة المخ والجهاز العصبى، وسيأتى توضيح فيما بعد لأهم المصادر الغذائية التى تتوفر بها هذه الفيتامينات والجرعة اليومية المطلوبة منها.

## المعادن والمخ :

نحن نحتاج لأنواع كثيرة من المعادن مثل الحديد والزنك والنحاس والكالسيوم والفوسفور واليود حيث إنها تلعب دوراً مهماً فى تصنيع الأنزيمات وفى القيام بعمليات الأيض، وهذا ينعكس تأثيره بصفة عامة على قيام المخ بوظائفه المختلفة، وبالتالي فإن نقص المعادن يمكن أن يتسبب فى اضطرابات بعمل المخ والجهاز العصبى. ويعتبر معدن الزنك واحداً من أهم المعادن التى تؤثر على نشاط المخ. فمن خلال دراسة حديثة أجراها الباحث الاسترالى "ف.م.بورنت" اتضح أن

نقص الزنك يرتبط بحدوث مرض "الزهايمر" والذي يتميز أساساً بضعف الذاكرة. ويرى هذا الباحث أن إعطاء الزنك للأشخاص المعرضين بحكم الناحية الوراثية لهذا المرض يمكن أن يُبطئ أو يوقف حدوثه.

كما يعتبر اليود من العناصر التي تؤثر تأثيراً بالغاً على المخ خلال مرحلة نمو الجنين، ولذا يجب أن تحرص الأم الحامل التي تعيش فى مناطق تفتقر لليود (كالمنطق الجبلية) على توفيره فى الطعام ويمكن ذلك باستخدام الملح المزود باليود (iodized salt). ويؤدى نقص اليود فى مرحلة نمو الجنين إلى تضخم الغدة الدرقية عند الوليد ونقص إفرازها وإصابته بتخلف عقلى.



جدول لأهم الفيتامينات والمعادن الضرورية لكفاءة عمل المخ والجهاز العصبي		
النوع	أهم المصادر الغذائية	الجرعة اليومية المناسبة (DRD)
ب ١٢	الأطعمة الحيوانية مثل اللحوم والكبد واللبن والجبن والأسماك	٣ ميكروجرام ٤ للحوامل والمرضعات
ب ١	الخبز الأسمر (المصنوع من دقيق كامل) والكبد واللحوم وصفار البيض والخميرة والحبوب والبقول.	١,٢ مجم ١,٥ للحوامل والمرضعات
نياسين (ب ٣)	الخبز الأسمر (المصنوع من دقيق كامل) والحبوب والردة والكبد والخميرة واللحوم.	١٣ مجم ٢٠ للحوامل والمرضعات
ب ٦	الخبوب الكاملة (غير متزوعة القشرة) والموز والدجاج والبقول والبيض والمكسرات والخميرة والخضراوات ذات الأوراق القائمة.	٢ مجم ٢,٥ للحوامل والمرضعات.
الزنك	منتشر في مختلف الأطعمة وخاصة التفاح والكمثرى والخس.	١٥ مجم
اليود	ملح الطعام المقوى والأطعمة البحرية.	١٠٠-١٥٠ ميكروجرام
الحديد	الكبد واللحوم والبقول والبطاطس والبنجر والسبانخ والبيض	١٨ مجم
الكالسيوم	اللبن والجبن والزبادى والأوراق الخضراء للخضراوات والسردين المعلب	٠,٨ جرام ١,٢ جرام للمراهقين والحوامل والمرضعات

## الأحماض الأمينية والمخ :

الأحماض الأمينية هي عبارة عن الوحدات الأساسية للبروتينات التي نأكلها. وهناك أنواع كثيرة من هذه الأحماض الأمينية. أما أهم أنواعها بالنسبة للتأثير على وظائف المخ :

(Tryptophan)

فنوع يسمى تريبتوفان

(Tyrosine).

وآخر يسمى تيروزين

فقد وجد أن الحمض الأميني "تيروزين" له علاقة بالقدرة على التركيز فتوافره في الجسم يزيد من القدرة على الانتباه والتركيز في الأعمال . ويوجد هذا الحمض الأميني في معظم أنواع الخضراوات والفواكه ولكن بكميات محدودة. لكنه يتوفر بنسبة أكبر في الدجاج ، وبعض الأسماك، وبعض أنواع اللحوم الحمراء.

أما الحمض الأميني "تريبتوفان" فقد وجد أنه يحدث تأثيراً على المخ يؤدي لحالة من الاسترخاء الذهني. ومن أهم مصادر هذا الحمض دقيق فول الصويا، وخاصة الدقيق منزوع الدسم، والذي يعتبر كذلك مصدراً مهماً لمادة غذائية مفيدة للمخ تسمى كولين "choline" .

ويوضح لك الجدول التالي أهم المصادر الغذائية التي يتوفر بها كل من التيروزين والتريبتوفان.

جدول لأهم المصادر الغذائية للأحماض الأمينية الضرورية للمخ والجهاز العصبي		
الغذاء	تيروزين	تريبتوفان
دقيق الصويا	-	-
لبن مجفف مقشوط	-	-
جبنة شيدر	-	-
جبنة بارميزان	-	-
بيض	-	-
دجاج	-	-
بولوبيف	-	-
زبد فول سوداني	-	-

## الكربوهيدرات والملح :

الكربوهيدرات عنصر غذائي مهم يشتمل على نوعين من المواد الغذائية، وهما: النشويات والسكريات. وتوجد النشويات فى الخضراوات الجذرية مثل البطاطا والبطاطس كما تتوفر فى الحبوب والغلل. أما السكريات فتشتمل على سكر المائلة والمربى والعسل والحلويات وخلافه .

والنشويات تتحول داخل الجسم إلى سكريات أهمها الجلوكوز. ويعتبر الجلوكوز هو أساس طاقة المخ فبدون توافره يعجز عن العمل وتظهر أعراض مثل الدوخة والصداع وضعف التركيز وزيادة العرق. ولذا فإن توافر الكربوهيدرات يعد شيئاً ضرورياً لتيقظ العقل وزيادة الوعي والانتباه .

ولكن فى الحقيقة أن هناك فرقاً فى كيفية تأثير النشويات والسكريات على الجسم على الرغم من أنهما من نفس الفصيلة التى تمد الجسم بالجلوكوز .

فالنشويات تحتاج لوقت أطول حتى تتحلل بالجسم وخاصة الكربوهيدرات المعقدة (أى النشويات الغنية بالألياف مثل الحبوب الكاملة والغلل والمخبوزات من الدقيق الكامل أى المحتفظ بقشره) ولذا فإن الطاقة الناتجة عنها تدوم فترة طويلة نسبياً. أما السكريات فإنها تستهلك وتستنفد طاقتها بسرعة، ولذا فإنه بعد فترة قصيرة من تناولها قد تحدث أعراض نقص سكر مثل الصداع وضعف التركيز والدوخة .

وبناء على ذلك فإن أفضل ما يجب أن نتناوله من الكربوهيدرات هو النشويات الغنية بالألياف حيث إن توافر هذه الألياف يؤخر من امتصاص الجلوكوز الناتج عنها .

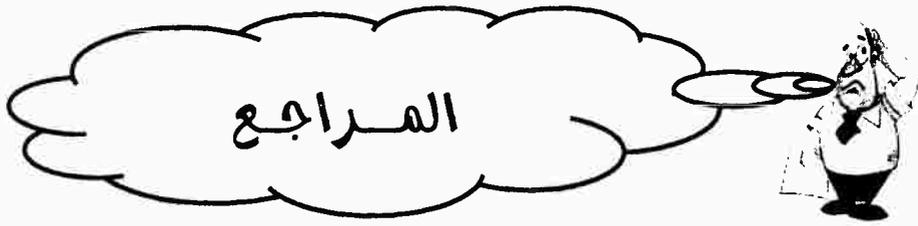
ولذا نلاحظ أن الذين يعتادون على تناول حلوى أو سكريات فى طعام الإفطار (مثل الجاتوه أو المربى أو الحلوى عمومًا) غالبًا ما يعانون من صداع وضعف بالتركيز وعصبية واضحة بعد فترة قصيرة من ممارسة أعمالهم.. أما الذين يعتادون على تناول نشويات غنية بالألياف (مثل البليلة أو الكورن فليكس الغنى بالألياف أو طبق الفول) فإنهم يحتفظون بطاقةهم وقدرتهم على مواصلة العمل لفترة طويلة دون تعب أو إرهاق.

## الألياف والمخ :

وبالإضافة لفائدة الألياف السابقة فى كونها تقلل امتصاص الجلوكوز إلى تيار الدم مما يجعل الجسم يحتفظ بطاقة فترة طويلة، فإن الأغذية الغنية بالألياف تعتبر كذلك من أهم المصادر الغذائية لأنواع كثيرة من فيتامينات "ب" الضرورية لصحة المخ والجهاز العصبى.

وتعتبر الردة (مثل الموجودة بالخبز الأسمر والمخبوزات عمومًا من الدقيق الكامل) أغنى مصادر الألياف. كما تتوفر الألياف فى الحبوب الكاملة (مثل الفاصوليا "الناشفة" والعدس والحبلة) والبقول (مثل فول الصويا وفول التدميس) وفى الخضراوات والفواكه عمومًا وخاصة التى تحتوى على جلد يؤكل (مثل التفاح والبرقوق والخوخ) .





### المراجع الأجنبية :

- MENTAL FITNESS, TOM WUJEC.
- USE YOUR MIND, TONY BUZAN.
- YOUR MAXIMUM MIND, HERBERT BENSON M.D.
- BRAIN POWER, VERNON H. MARK, M.D., F.A.C.S.
- PERFECT MEMORY, DOMINIC O'BRIEN.

### المراجع العربية :

- كيف تجيد استخدام عقلك
- فن الاسترخاء
- كيف تقوى ذاكرتك ؟
- د / أيمن أبو الروس .
- د / أيمن الحسينى .
- فدية عبد الوهاب .

