

تعلم كيف تستفيد من قدرات مخك الهائلة:



مفاتيح النجاح العشرة

طرق مبتكرة لتدعيم قدراتك الذهنية ومقاومة النسيان
والتفوق في العمل ومساعدتك على الابتكار والأفكار الخلاقة

- كيف تبحث موضوعاً ؟ وكيف تتخذ قراراً ؟ وكيف تعالج مشكلة ؟
- كيف تتذكر الأرقام الطويلة والمعلومات الكثيرة وتحمي ذاكرتك من الضعف ؟
- كيف تكون قارئاً ماهراً ومستمِعاً جيداً ومتحدثاً بارِعاً ؟
- أغذية رفيعة المستوى ترفع من ذكائك وتحميك من مرض الزهايمر ؟
- تدريبات خاصة لتنشيط فِصْلِ المخ واكتساب العقل المتوازن
- انتبه : هذه الأغذية والملوثات تقلل من كفاءة مخك في العمل ؟
- علاقة السمنة والدهون بنشاط المخ .. قلل حجم بطنك تزد كفاءة مخك ؟



دكتور أيمن الحسيني





للنشر والتوزيع والتصدير

نافذتك على الفكر العربي
والعالمي من خلال ما تقدمه
لك من روائع الفكر العالمي
والكتب العلمية والأدبية
والطبية ونوادير التراث
واللغات الحية. شعارنا:
قدم الجديد...

وبسعر أرخص

يشرف عليها ويديرها

مهندس

مصطفى عاشور

٧٦ شارع محمد فريد - الفرقة - مصر الجديدة - القاهرة

تليفون: ٢٢٣٧٨٦٢ - ٢٢٣٨٩٢٢٢ فاكس: ٤٨٢ - ٢٢٣٨٠٤٨٢

Web site: www.ibsina-eg.com

E-mail: info@ibsina-eg.com

جميع الحقوق محفوظة للنشر

لا يجوز طبع أو نسخ أو تصوير أو
تسجيل أو اقتباس أي جزء من
الكتاب أو تخزينه بأية وسيلة
ميكانيكية أو إلكترونية بدون إذن
كتابي سابق من الناشر.

الحسيني، أيمن.
مفاتيح النجاح العشرة: طرق مبتكرة لتدعيم قدراتك الذهنية
ومقاومة النسيان والتفوق في العمل... / أيمن الحسيني.

ط١ - القاهرة: مكتبة ابن سينا، ٢٠١٢

١١٢ ص: ٢٤ سم

تدمك ٦ ٢٨ ٥٠٨٤ ٩٧٧ ٩٧٨

في رأس العنوان: تعلم كيف تستفيد من قدرات مخك الهائلة.

١- النجاح.

١- العنوان.

١٣١.٣

رقم الإيداع: ٢٠١٢/١٨٣٦

الترقيم الدولي: 978-977-5084-28-6

تصميم الغلاف: إبراهيم محمد إبراهيم

الإخراج الفني: وليد مهني علي

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالملكة العربية السعودية

مكتبة الساعي للنشر والتوزيع

ص.ب ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٣ - هاتف: ٤٣٥٣٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ - ٤٣٥٩٠٦٦

فاكس: ٤٣٥٥٩٤٥ جوال: ٥٥٠٦٧١٩٦٧

جدة: هاتف/ فاكس: ٦٢٩٤٣٧٧ جوال: ٥٥٠٦٧١٩٦٧

E-mail: alsaaay99@hotmail.com

مطابع العبور الحديثة - القاهرة

تليفون: ٤٦٦٥١٠١٣ فاكس: ٤٦٦٥١٥٩٩

مقدمة

قدرات المخ عظيمة جداً أكثر مما قد يتصور البعض منا . فهو بمثابة جهاز كمبيوتر حى نشط يفوق فى مهاراته كل أنظمة الكمبيوتر المعروفة .. وهو شيء مؤكد ، فالخ نفسه هو صانع أجهزة الكمبيوتر التى نستخدمها .

فهل تعتقد أنك تجيد بالفعل استخدام هذا الجهاز الجبار - المخ - والاستفادة من قدراته الهائلة ؟ إن الكثيرين منا ينقصهم ذلك فى حقيقة الأمر!!

إن النجاح والتفوق فى العمل أو الدراسة والنبوغ والابتكار أشياء تتوقف بدرجة كبيرة على مدى إجادتنا للاستفادة من قدرات مخنا الهائلة . إن العبقرية ، كما وصفها توماس أديسون - أبو المخترعين - ليست فى حقيقة الأمر صفة مقتصرة على فئة محددة من الناس، وإنما هى نتاج العمل الجاد الواعى المنظم القائم على "تشغيل المخ" بالإضافة لنسبة بسيطة من الإلهام.

هذا جانب من جوانب هذا البحث الذى نقدمه عن جهاز المخ العظيم . أما الجانب الآخر والذى لا يقل أهمية عن الجانب السابق فإنه يتعلق بغذائنا وبيئتنا وظروف معيشتنا وكيف تؤثر هذه العوامل على نشاط المخ . فلقد ثبت أن هناك علاقة قوية بين ما نأكله وما نظهره من قدرات ذهنية . وهذا يذكرنا بالقول الشائع



"العقل السليم فى الجسم السليم" . فكيف تصون مخك
وتعزز قدراته بالغذاء المناسب؟ فامنح مخك ما يحتاجه
من نواح صحية .. وأتقن عملك .. ونظّم معلوماتك
وتوجهاتك .. وابحث عن الجديد فيما يرتبط بمجال
عملك.. وثق فى قدراتك .. واترك حيزاً للإلهام
والأفكار الخلاقة.. وكن طموحاً إلى مستقبل
أفضل.. وقم بتنمية ما تراه ضعيفاً من مهاراتك..
واستقد من خبرات الآخرين واحترامهم.. ووسع
مداركك.. وابحث عما يفيديك من الثقافات الأخرى.
فتلك الوصايا بمثابة مفاتيح النجاح العشرة. وقبل
كل شيء توكل على الله .

فإن الله لا يضع أجر من أحسن عملاً .

المؤلف



كن واثقاً من إمكانيات مخك الراهية
واعمل على تنميتها والاستفادة بها



اعرف تركيب مخك وطريقة عمله



لقد حبانا الله تعالى بجهاز على مستوى رائع من التصميم يتميز بإمكانات عديدة هائلة ..

ومن واجبتنا أن نجيد استخدام هذه الإمكانيات وأن نصون هذا الجهاز العظيم المسمى بالمخ ليظل يعمل بكفاءة .

يقع المخ داخل غلاف متين صعب الكسر يوفر له الحماية .. وهو الجمجمة . ويمكنك ببساطة أن تتصور مقدار حجمه وشكله إذا قمت بمدّ كفيك للأمام في مقابلة بعضهما ثم تقوم بثنى أصابع الكفين لعمل قبضة يد . فهاتان القبضتان المتلاصقتان تمثلان شكل المخ ومقدار حجمه تقريباً .

فالمخ في الحقيقة يتركب من جزئين أو فصين متلاصقين . ووحدة بنائه هي الخلية العصبية ويبلغ عدد هذه الخلايا العصبية نحو 100 بليون خلية .. وتتصل مع بعضها البعض بعدد من الوصلات العصبية يبلغ حوالى 100 تريليون وصلة .

ويزن المخ في المتوسط حوالى 1 ½ كيلو جرام .. ويقل وزن مخ المرأة عن مخ الرجل بنحو 100 جرام . كما يتميز سطح مخ الرجل بوجود تعاريج أكثر تعقيداً من تلك الموجودة بمخ المرأة .. وهو ما يعنى أن الرجل عادة يتمتع بمستوى ذكاء أكبر من المرأة .

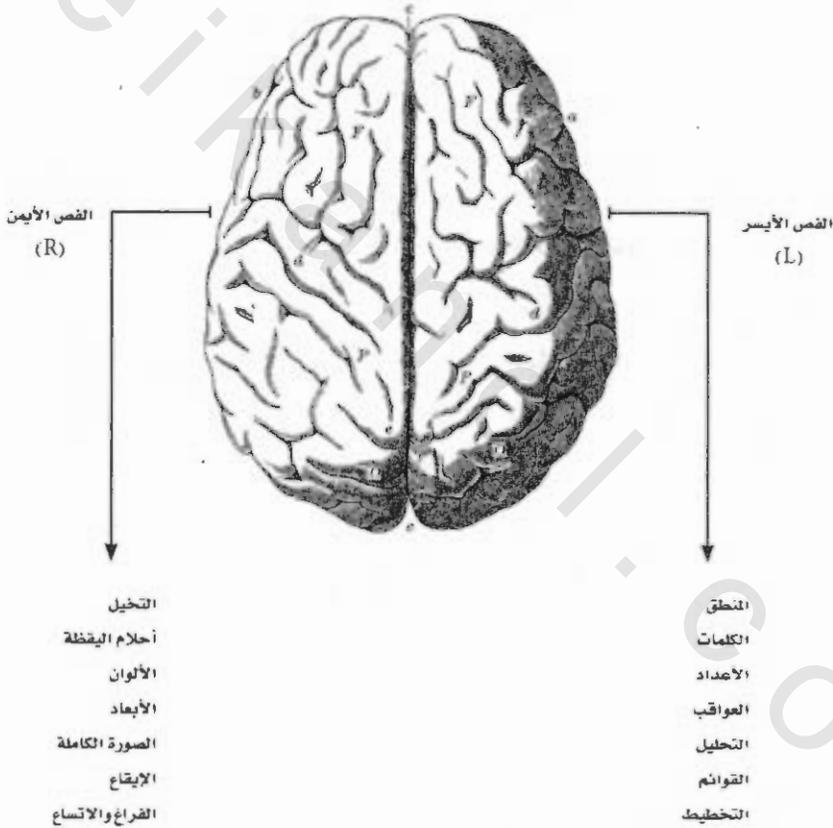
والمخ يتكون من فصين : أيمن وأيسر . وبصفة عامة وُجد أن أنشطة المخ تختلف في طبيعتها بين هذين الفصين أو الجانبين .

فالجانب الأيمن يختص عادة بالإلهام والأفكار الخلاقة Creative ، ولذا فإنه يكون سائداً على الجانب الأيسر عند الفنانين والملمهين والمخترعين .

أما الجانب الأيسر فيختص بالمناطق والأرقام والحسابات Logical ، ولذا فإنه يكون سائداً على الجانب الأيمن عند المتفوقين في الرياضيات والفيزياء والفلاسفة .

وعادة ما يتميز كل منا بجانب أكثر مهارة من الجانب الآخر من المخ .

أما كثير من العلماء المبدعين ف لديهم في الحقيقة توازن ما بين الجانبين .. بمعنى أنهم يجيدون استخدام كل من الجانب الأيمن والجانب الأيسر معاً وبمهارة عالية .



فصا المخ ومهاراتهما المختلفة



فعلى سبيل المثال ، نجد أن "ليوناردو دا فنشى" كان رساماً موهوباً (فهو صاحب لوحة الموناليزا) وكان فى نفس الوقت مهندساً بارعاً ، فقد وضع تصميماً لماكينات تطير فى الهواء (طائرات المستقبل) .

كما ينطبق ذلك على أينشتاين .. فقد كان فيزيائياً بارعاً ووضع قانون النسبية الشهير وفى نفس الوقت كان عازف كمان بارعاً .

فإذا أردت الاستفادة من إمكانيات مخك الهائلة يجب أن تعمل على تنمية الجانب من المخ الذى تراه أقل مهارة ونشاطاً عن الجانب الآخر .

ومن هنا تبرز أيضاً أهمية "فريق العمل" .. فعادة عندما يتشارك فى عمل إنجاز ما مجموعة من الأشخاص يبدعون بدرجة أفضل منها عند الاكتفاء بشخص واحد فى القيام بالإنجاز ، وذلك إذا حرصنا على اختيار مجموعة يتميز بعضها بإجادة استخدام الجانب الأيمن من المخ بينما يتميز بعضها الآخر باستخدام الجانب الأيسر من المخ . فهنا يجتمع المنطق مع الأفكار الخلاقة .

اعمل على تنمية الجانب الأيمن من مخك



إذا كنت ترى أن الجانب الأيسر من مخك هو الجانب السائد من المخ (جانب المنطق والأرقام) فإنه يجب أن تعمل على تنمية مهارات الجانب الأيمن كذلك (جانب الإبداع والإلهام) .. ولكن كيف ؟

هذه بعض الوسائل المقترحة :

👉 كُنْ حالمًا : حاول أن تفصل عقلك عن التحليلات "الباردة" وتستخدم خيالك أحياناً .. بل يمكنك كتابة أحلامك

👉 انظر للصورة الكبيرة : اعمل على تخطى التفاصيل التى تميل للتفكير بها وتحليل كل منها وانظر لأبعاد أكبر . فانظر "للصورة الكبيرة" وقم بالتغاضى عن تفاصيل ما بها .

👉 كُنْ مجازفًا : لا تكن دائماً مُسيّرًا وفق المنطق والحساب ، وإنما اتخذ أحياناً



خطوات مختلفة تحمل شيئاً من المجازفة (ولكن دون تهور) .. فاتبع في عملك اتجاهاتاً مختلفاً ، أو جرّب تناول أطعمة جديدة مختلفة ، أو حتى جرّب الأخذ بطرق مختلفة لطهي الطعام .

كُن خلاقاً : جرّب الأخذ بطرق تصورية إلهامية خلاقة في التعامل مع المشكلة الحالية التي تواجهك . قُم بوضع رسم تخطيطي للمشكلة أو وضع أى نموذج يعبر عنها . ما اللون الذى سوف تختاره فى هذا الشكل التصورى ؟ وما هو الشكل المقترح وما أبعاده ؟

خُذ راحة من عملك : افعل شيئاً جسدياً مختلفاً فاذهب لصالة ألعاب رياضية gym ، أو اجر فى مكان واسع ممتلئ بالأشجار والحشائش . إن ذلك التغير غير المعتاد يساعدك على الأخذ باتجاهات جديدة فى التفكير . كما أن الجسم السليم يتمتع بعقل سليم .

اتبع وجدانك : عندما توافيك أفكار عشوائية فاتبعها أحياناً مثل فكرة الخروج بنزهة ترفيهية بالسيارة ، أو أخذ حمام ماء منعش . فلا تكن مقيداً دائماً وإنما اتبع ما يميله عليك وجدانك أو عقلك الباطن أحياناً .

اعمل على تنمية الجانب الأيسر من مخك



إذا كنت ترى أن الجانب الأيمن من مخك هو الجانب السائد (جانب الإلهام والأفكار الخلاقة) فاعمل على تنمية الجانب الأيسر (جانب المنطق والحسابات) لتحقيق التوازن المنشود بينهما .

وهذه بعض الاقتراحات المساعدة :

اهتم بالتفاصيل والتحليل : انظر إلى ما خلف "الصورة الكبيرة" مهتماً بالبحث فى التفاصيل ، وإذا لم تجد تفاصيل تدفعك للبحث فالجأ إلى هذه التساؤلات :
من ؟ .. أين ؟ .. كيف ؟ .. ولماذا ؟

كُن منظماً : فاهتم بعمل قائمة بالأشياء التى تحتاج لتنفيذها .. أو عمل رسومات بيانية للأفكار والمقترحات الممكنة .

خطط للمستقبل : تطلع للمهام التى ينبغى عليك القيام بها .. ونظم العمل فى عدة خطوات .. ثم ضع خطتك فى إطار منطقى يتماشى مع الواقع . ومن المهم أن تقوم بتدوين المهام والأهداف وخطوات تحقيقها .

اتخذ قرارات حاسمة : إنك تحتاج أن تكون محمداً حاسماً لتنمية الجانب الأيسر من مخك .. فالجأ لاتخاذ قرارات جادة مثل غلق جهاز التلفاز مبكراً والحصول على قدر أوفر من النوم ، وتعلق بعبادات جديدة و مفيدة ، كممارسة رياضة المشى بقدر أكبر ، واجعل لك أصدقاء ليساعدوك عند الضرورة ، أو التحق بنادٍ اجتماعى .

درّب نفسك على الأخذ بالمنطق : الجأ للتدرب على حل الألفاظ أو ممارسة لعبة الشطرنج أو غير ذلك من الهوايات التى تدرب عقلك على السلوك المنطقى المحسوب .

درّب ذاكرتك : حاول حفظ رقم هاتف بدلاً من تدوينه ، حاول تذكر أشياء دون الرجوع لمستندات أو أوراق معينة، وهكذا .

زد قدرتك على التعلم



إن الناس بصفة عامة يتعلمون من خلال طرق مختلفة . فإذا أردت الاستفادة الكافية من قدراتك الذهنية، فأنت تحتاج لمعرفة أفضل الطرق التى تعينك على التعلم وبالتالي تأخذ بها .

إن هناك ثلاث وسائل أساسية للتعلم تتوافق مع الحواس ، وهى :
التعلم البصرى : فبعض الناس يريد دائماً لكى يتعلم أن يرى المعلومات أمامه فى صورة كتابية أو فى صورة لوحات مرئية أو رسومات بيانية .



التعلم السمعي : وهناك آخرون يتعلمون بدرجة أفضل من خلال السمع .. حيث يتلقون بدرجة أفضل المعلومات من خلال الأحاديث والمناقشة أو المحاضرات. 
التعلم بالممارسة : وهناك آخرون لا يتعلمون بقدر كاف إلا من خلال الفعل أو الممارسة. 

فماذا تُفضل من تلك الطرق ؟ أو هل تفضل المزج بينها ؟

إن الغرض من ذلك هو أن تختار طريقة التعلم التي تتوافق معك والتي تجدها أكثر فاعلية في استيعابك للمعلومات .
فلتعمل على تغيير نمط التعلم على نحو يتوافق مع طبيعتك الشخصية .

كما أنك عندما تكون في موضع عرض معلومات على آخرين Presentation فإنه يجب أن تتذكر أن الناس بصفة عامة تتعلم بطرق مختلفة . ولذا فإن العارض الجيد للمعلومات على الآخرين هو الذي يحاول الجمع بين طرق التعلم الثلاث التي ذكرناها . فيجب أن تتحدث وتتناقش ويجب أن تستعين بنماذج مرئية ، ويجب أيضاً أن تحاول تطبيق بعض المعلومات عملياً بالفعل والممارسة متى أمكن ذلك .. فهكذا يكون المتحدث البارِع .





خذ بنصيحة توماس أديسون



5

كان توماس أديسون صاحب أكبر عدد من الاختراعات التي تجاوزت ألف اختراع .. وكان أشهرها اختراعه المصباح الكهربى .

وعندما سُئِلَ عن سبب نبوغه لم يعلل ذلك بانفراده بمواهب خاصة ، وإنما أجاب بكل تواضع قائلاً: "إن العبقرية تساوى واحداً فى المائة إلهاماً و 99 % عملاً جاداً وعرقاً" .

فأنت تستطيع تنمية الأفكار الخلاقة ومهارة الابتكار من خلال العمل الجاد المنظم على أن تترك حيزاً لحلول الإلهام.

وهذه بعض المقترحات التى يمكنك الأخذ بها لتنمية الفكر الخلاق :

👉 غير من نمط حياتك المعتاد : الجأ لقراءة صحف أو مجلات جديدة لم تقرأها من قبل .. أو اقرأ لكتاب جدد غير مألوفين لك .. أو ابتكر لنفسك هواية جديدة.

👉 اختبر الأفكار الجديدة : إن الإلهام يأتىك بالفعل فى أى لحظة ودون أن تكون منشغلاً بالتفكير فى المشكلة موضع البحث وذلك فى صورة فكرة جديدة تطرأ على ذهنك . فاهتم بتقييم الأفكار الجديدة وقم باختيارها .

👉 كُنْ محللاً جيداً : فكر جيداً فى المعلومات وقم باختبارها وفرّق بين الحقائق ووجهات النظر أو الاعتقادات . واهتم ببحث الأسباب التى تجعل شيئاً ما يبدو على هذه الكيفية .

👉 ابحث عن طرق جديدة : اهتم بالتفكير فى طرق جديدة غير تقليدية . فعلى سبيل المثال قد تحاول وضع نظام جديد للعمل فى شركتك .. وهنا من المفيد الجمع بين المنطق والأفكار الجديدة الخلاقة .



دع مخك يفكر بشكل منظم بالاستعانة بالورقة والقلم



إن التفكير بطريقة "الورقة والقلم" من خلال وضع البيانات أو المعلومات أو تصويرها في رسم كروكي diagram يساعد المخ على التفكير بشكل منظم وبتيح الفرصة لتولد الأفكار الجديدة .

إليك هذه الطريقة :

ضع في منتصف الورقة مادة البحث أو موضوع المشكلة في صورة كلمة واحدة أو عدة كلمات مختصرة .

اكتب حول الكلمة الوسطى (أو الموضوع الذي يحتل منتصف الورقة) كلمات أخرى أو أفكار مختصرة ترتبط بها .. ودع تفكيرك أو إلهامك يتحرك . وفكر في عمل تقسيمات أخرى للمادة أو وضع حقائق جديدة ترتبط بها .

استمر في التشعب أي التمادي في البحث والتفكير ووضِع معلومات جديدة بالقلم على الورقة بحيث تكاد تغطي كل الجوانب المرتبطة بالموضوع التي يتوسط الورقة .
شغل مخك أثناء البحث بهذه الطريقة وحاول الإجابة عن أية تساؤلات محتملة :
كيف ؟ ، ولماذا ؟ ، وأين ؟ .

يمكنك أيضاً وضع رموز أو صور أو أية علامات خاصة تراها مساعدة على البحث .
ويمكنك أيضاً وضع أرقام أو نسب متساوية للأفكار أو للكلمات الدالة لبيان مدى أهمية كل منها .



غير من نمط تفكيرك المعتاد



7

إنه من السهل أن تتبع طرق تفكير تقليدية كالتى يأخذ بها كثير من الناس ، لكن الناجحين المبتكرين عادة ما يتبعون طرقاً غير تقليدية فى أعمالهم .

ولكن كيف تغير نمط تفكيرك المعتاد ؟

ابحث دائماً عن اتجاه جديد : تحرك من موقف "نحن دائماً نفعل هذا الشيء على هذا النحو" إلى نحو جديد مبتكر يجمع بين المنطق والأفكار الخلاقة .

مثال ؟؟



لقد اعتدنا على تقديم هذا المنتج بهذه الصورة ..
فلماذا لا نقدمه بهذا الشكل الجديد المبتكر ؟؟

فكر بطريقة إيجابية : إذا كنت تميل فى كثير من الأحيان للوقوف عاجزاً أمام بعض المشاكل .. مثل "لا فائدة من العمل على زيادة نسبة المبيعات" أو "لا جدوى من تكرار المحاولة" .. فتوقف عن هذا الموقف السلبى وإنما حاول إعادة تصور الموضوع من جديد والبحث عن أفكار جديدة للخروج من الأزمة .

أعد تقييم وضعك ومستقبلك : انظر لمجال عملك من منظور جديد .. فهل هناك ما يمكنك عمله لتحسين وضعك الحالى والتطلع لمستقبل أفضل ؟
تمسك بالتفكير الخلاق : اخرج من زاوية التفكير الضيقة إلى نحو أرحب وأحدث .
وأطلق تفكيرك للوصول إلى أفكار خلاقة جديدة تأخذ بها .

غير من أسلوبك المعتاد : إنك قد تحتاج إلى تعلم مهارات جديدة أو اقتناء أجهزة حديثة . إنه ليس من المفروض أن تتمسك بنفس طريقة العمل التى اعتدت الأخذ بها منذ سنوات طويلة .



المخترع الإنجليزي "جيمس ديسون" ابتكر المكينة الكهربائية.. وكانت مزودة فى البداية بأكياس لجمع التراب والقاذورات . ومع الاستخدام العملى لها لاحظ أن قدرة المكينة الكهربائية تنخفض تدريجياً مع امتلاء الأكياس بالأتربة . ولم يقف عاجزاً أمام هذه المشكلة وإنما سعى بشكل إيجابى للتغلب عليها ، فاستغنى عن الأكياس ولجأ لنظام كهربى جديد Cyclone System يعمل على تجميع الأتربة بجزء من المكينة دون أن يؤثر ذلك على كفاءتها فى العمل .



اعمل على تنمية كيانك بوجه عام



إننا لسنا مجرد مخلوقات تعمل وتفكر وإنما نحتاج كذلك لأن نتوقف ونترى ونغذى مشاعرنا ونأمل ونتعبد للخالق .

إليك هذه الاقتراحات التى تساعد على البناء المتكامل لأنفسنا :

👉 واضب على الصلاة والتأمل : لا بد أن تخرج أحياناً من عالمك إلى عالم الروحانيات.. وهو ما يساعدك بكل تأكيد على رزانة العقل واتخاذ القرار الصائب .

👉 تعرف على الثقافات الأخرى : ولا بد أن تخرج أيضاً من عالمك الخاص لتتعرف على ثقافات أخرى من خلال القراءة وزيارة المعارض وحضور الندوات بحيث تمتص من خلالها ما تراه مفيداً ومساعداً لك فى تغيير حياتك إلى الأفضل .

👉 كن نشطاً : فلا تلتزم بالقعود والعمل والتفكير لفترات طويلة ، وإنما الجأ أحياناً لأنشطة رياضية تكسبك اللياقة وتجري الدم بعروقك وتقاوم ما قد تشعر به من

توتر وما تلقاه من ضغوط فيستعيد عقلك نشاطه ويتخلص جسمك من طاقته
السلبية ويكتسب طاقة جديدة إيجابية

اعتنِ بالآخرين : لا تجعل حياتك مقتصرة على الاعتناء بنفسك ، وإنما خصص
بعض الأوقات للاعتناء بالآخرين ، فشاركهم أحزانهم وأفراحهم ، وساعدهم في
أزماتهم ، واسأل عن أحوالهم .

اكتسب مهارات وثقافات جديدة : إن الوقت ليس متأخراً لتعلم أشياء جديدة
أو الالتحاق ببرامج تعليمية . فلماذا لا تلجأ لدراسة مجال جديد أو لتعلم حرفة
جديدة أو ربما تعلم العزف على آلة موسيقية .. أو خوض مجال نباتات الزينة
والعناية بها ؟ .. إلى آخره .

ماترح الناج
العشرة



مفاتيح النجاح العشرة



استفد من قدرات مخك للنجاح في مجال العمل



كُن مَدْبِرًا جَيِّدًا لِلأُمُور



الاستخفاف بمجال العمل الذي تمارسه أو تؤديه بشكل روتيني لن يجعلك تخطو خطوة للأمام ، بل ربما يعرضك للطرد من العمل أو للإفلاس إذا كنت صاحب شركة أو مؤسسة . إنه لا بد أن "تشغل مخك" وتقيم الأمور تقييماً جيداً .

وهذه بعض الإرشادات المفيدة للتعامل مع مجال العمل بتفكير

سديد .

- حدّد الأهداف : فلا بد أن تعرف الأهداف التي تعمل من أجلها (ما الذي تسعى إلى تحقيقه كصاحب مؤسسة .. أو ما هو المطلوب منك بالضبط وكيفية أدائه؟)
- اجمع أكبر قدر من المعلومات : إنه لا بد كذلك أن تسعى لجمع أكبر قدر من المعلومات المرتبطة بمجال عملك مثل اللجوء للأبحاث والدراسات ، وحضور المؤتمرات ، والاستفادة من تجارب الآخرين.. إلى آخره .
- إن هذه المعلومات تؤهلك لاتخاذ القرار الصائب .
- كُن مجدداً دائماً : كصاحب عمل يجب أن تسعى للتحديث والتجديد بحيث يكون هذا الاتجاه واضحاً لجميع العاملين ، وهو ما يؤدي بالتأكيد لكسب عملاء جدد .
- اتخذ القرار الصائب : ولكي تحقق ذلك فإنه لا يكفي الاعتماد على المعلومات التي قمت بجمعها وإنما لا بد كذلك من التشاور مع العاملين Staff حيث إن بإمكانهم عادة طرح محاور أخرى لتحديد القرار الصائب .
- كُن مدركاً جيداً لمتطلبات السوق : مثل : "لماذا انخفضت نسبة مبيعات هذا المنتج؟" .. أو "هل تعتقد أن هذا الشكل الجديد للمنتج سيلقى رواجاً؟" ولا يجب

أن تخجل كصاحب عمل من طرح مثل هذه الأسئلة على العاملين والتي تستخدم أدوات الاستفهام : لماذا ؟ .. هل ؟ .. كيف ؟ .. إلى آخره .

نموذج لحالة

كان صاحب أحد الفنادق يخسر خسائر متزايدة فاستعان بخبير لإنقاذه من الإفلاس .

قام الخبير بتحديد قيمة المصاريف الأساسية والتي اشتملت على مصاريف العاملين والمصاريف المدفوعة مقابل تقديم وجبة الإفطار ، وغير ذلك .

واشتملت خطة الخبير على اتجاهين أساسيين ؛ حيث دعا إلى تخفيض عدد العاملين بحيث يُكتفى بعدد أقل يكون أكثر كفاءة في العمل ويجيد استخدام الحاسوب الآلي في عمل الحجوزات .

كما لجأ إلى تغيير قائمة طعام الإفطار ، ومن خلال مشاوره مع العاملين توصل إلى أن هناك أنواعاً معينة من الأطعمة تلقى رواجاً بين الزبائن . فاكتفى الخبير بوجودها وقام بإلغاء الأصناف الأخرى .. وهكذا .

إنه من خلال خطة البحث في النواحي المختلفة للإنفاق ومن خلال التشاور مع العاملين استطاع إنقاذ الفندق من عثرته .

مفاتيح النجاح
العشرة

الجأ لطريقة "بونو" للتفكير



كتب العالم النفسى إدوارد دى بونو Edward de Bono كتاباً شهيراً بعنوان: Six Thinking Hats بمعنى : ست قُبَعَات للتفكير .. أو ستة أنماط للتفكير . والكتاب يشير بصفة عامة إلى أنه ينبغي أحياناً أن نتخذ الرأى أو القرار بناء على وجهات نظر مختلفة ، وهى :

👍 القُبعة البيضاء : انظر للحقائق والمعلومات المطروحة أمامك .. وحدد القصور المحتمل فى معرفتك بالأمر واعمل على سدّه بحيث تكتمل أمامك المعلومات .

👍 القبة الحمراء : انظر للموضوع من وجهة نظر الآخرين " كيف سيقابل العملاء هذا القرار أو هذا الاتجاه الجديد ؟ " .. أو " هل سيشعر الناس بخوف بسبب هذا التغيير ؟ " .. أو " ترى ماذا سيكون رد فعل العملاء ؟ " .

👍 القبة السوداء : انظر للموضوع أو القرار الذى تنوى اتخاذه من وجهة نظر سلبية.. مثل " ما هو الجزء الخاطئ فى هذا القرار ؟ " .. أو " لماذا يمكن أن يصاب هذا الاقتراح بالفشل ؟ " .

👍 القبة الصفراء : انظر أيضا للموضوع من ناحية إيجابية مثل " ما هو الشئ الجيد فى هذا القرار ؟ " .. أو " ما الذى يجعله ناجحاً ؟ " .

👍 القبة الخضراء : انظر للقرار على نحو خلاق مبتكر " هل ترى أن هناك طرقاً أخرى للتوصل لأفكار جديدة ؟ " .

👍 القبة الزرقاء : انظر للقرار الذى تريد اتخاذه من وجهة نظر فريق العمل ، وهو ما يحتاج لعقد اجتماع أو ندوة لبيان التعليقات المختلفة .. أى الجأ إلى أسلوب المشاركة والمشاورة فى اتخاذ قرارك .

وجه عقلك للتفكير على طريقة (PEST)



10

المقصود بهذه الطريقة بحث موضوع العمل أو التجارة (أو البنزس) سياسياً political ، واقتصادياً social ، وفنياً technological .

وبذلك تتم دراسة جميع المؤثرات الخارجية التي ترتبط بموضوع العمل وتوضح صورة ما هو قادم . والمقصود بهذه النواحي ما يلي :

👍 التغييرات السياسية : وهذه مثل إصدار قوانين جديدة ، أو زيادة حجم الضرائب ، أو مدى تماسك الجهاز الحكومي ، أو هل هناك احتمال نشوب حرب أو حالة من الفوضى .

👍 التغييرات الاقتصادية : وهذه مثل : درجة نمو السوق ومدى استقراره ، وحالة التضخم ، وتغير صرف سعر العملات .

👍 التغييرات الاجتماعية : وهذه مثل التغييرات السكانية (كالتغيرات فى نسبة المواليد ، أو الوفيات ، أو معدلات الهجرة على مدى حقبة من الزمن) ، ومدى التماسك الاجتماعى ، والتغيرات فى نوع الوظائف ، وأيضاً التغييرات فى أسلوب الحياة نفسه (مثل زيادة الاعتماد على الهواتف المحمولة) .

👍 التغييرات الفنية : وهذه مثل وجود مبتكرات فنية حديثة ترتبط بمجال العمل ، ودرجة تأثير الإنترنت ، ومدى انخفاض التكلفة بسبب وجود عوامل فنية متطورة .



قبل الدخول فى مجال سوق الهواتف المحمولة ، قام طارق وشركاؤه باللجوء لبحث هذا المجال على طريقة (PEST) .

فمن الناحية السياسية ، اتضح أن هناك قرارات تسمح بدخول شركات جديدة إلى هذا المجال بالنسبة للماضى . ومن الناحية



الاقتصادية وجد أن هناك نموًا اقتصاديًا في هذا المجال يسمح بتوفير دخل كبير لصغار المشاركين في هذا المجال. ومن الناحية الاجتماعية ، كان من الواضح زيادة الإقبال بدرجة كبيرة على شراء الهواتف المحمولة لأسباب كثيرة كان أهمها اختصار الوقت وعمل الكثيرين بمناطق بعيدة عن البيت والأهل . ومن الناحية الفنية ، وجد أن هذا المجال بالتحديد يشهد تطورات فنية متلاحقة وظهور أجيال جديدة متطورة من الهواتف كل حين . ومن خلال هذه الدراسة الشاملة قرر طارق وشركاؤه الدخول في هذا المجال واستطاعوا تحقيق عائد مادي كبير .

ابحث موضوع "البنزس" على طريقة (SWOT)



هذه طريقة أخرى للتفكير في مجال العمل (أو البنزس) الذي تنوى اللجوء إليه . أو الذي تمارسه بالفعل وتريد تطويره .
وهي تشتمل على بحث نواحي القوة Strengths ، ونواحي الضعف Weaknesses ، ومدى توافر الفرص Opportunities ، ومدى وجود تهديدات محتملة Threats .

دعنا نوضح هذه النقاط :

دراسة نواحي القوة والأفضلية : فاسأل نفسك " ما الذي سوف تقدمه للآخرين بدرجة أفضل عن أصحاب العمل الآخرين ؟ " .. أو " ما النواحي التي تراها سوف تجذب إليك العملاء ؟ " .. أو " ما مدى قوة وضعك المالي ؟ " .
دراسة نواحي الضعف : مثل : " ما مدى نواحي الضعف في مجال عملك والتي تريد التغلب عليها ؟ " أو " ما الذي ينقصك مقارنة بالشركات الأخرى ؟ " .. أو " هل ترى أنك بحاجة لأجهزة حديثة ؟ " .

دراسة الفرص المتاحة : مثل : "هل ترى أن تغيرات السوق تسمح بدخولك إلى هذا المجال ؟" .. أو "هل ترى أن إقدامك على تقديم هذه المنتجات سيلقى رواجاً بين الناس ؟"

دراسة التهديدات المحتملة : مثل : "هل تعتقد أن حالة السوق تسمح بروج هذا المنتج ؟" أو "هل ترى أن التكاليف المادية للمشروع ستكون أقل من العائد المادى بدرجة تحقق دخلاً مادياً مناسباً ؟"

تعامل مع المشكلات والصعوبات بعقل مستنير للتوصل لحلول مُرضية



12 طبق مبدأ "باريتو"



رجل الاقتصاد الإيطالى الناجح (فيلفريدو باريتو) .. (1848 - 1923) هو صاحب هذا المبدأ (Pareto Principle) والذى يعتمد فى مضمونه على التعامل مع أهم الأسباب . فقد تلاحظ على سبيل المثال فى شركة ما أن 80 % من المشتريات يقوم بها 20 % فقط من المستهلكين (فئة معينة) . كما وجد باريتو من خلال دراسة إحصائية أن حوالى 80 % من أرض إيطاليا يملكها 20 % فقط من السكان . ويمكن تطبيق ذلك فى حل المشكلات .

فعندما تقوم ببحث مشكلة ما قد تجد غالباً أن نسبة كبيرة من أسباب المشكلة قد تصل إلى 80 % ترجع إلى نحو 20 % فقط من العوامل . وبالتالي فإن تركيز الاهتمام على معالجة هذه النسبة البسيطة (20 %) كفيلة بحل المشكلة .



لاحظ المسئولون بشركة كبيرة للمنتجات المختلفة تزايد عدد حالات ارتجاع البضائع التى يرسلونها عن طريق الشحن للعملاء .



وبيحث أسباب هذه المشكلة وجد أن حوالي 85% من الأسباب راجع إلى أحد أمرين محددين ، وهما إرسال بضاعة غير مطابقة تماماً للبضاعة المطلوبة أو إرسال بضاعة بها عيب ما . أما النسبة الباقية من الأسباب فاشتملت على أسباب أخرى مثل تعرُّض البضاعة المرسله للكسر أو للتلف . وبتركيز الاهتمام على تصحيح السببين السابقين انخفضت بدرجة كبيرة نسبة البضاعة المرتجعة بعدما تحرَّى المسئولون الدقة في اختيار نوع البضاعة والتأكد من عدم وجود أية عيوب بها .



كن مبتكراً لأفكار وحلول جديدة غير تقليدية



من ضمن طرق "تشغيل المخ" اللجوء لأفكار وحلول جديدة غير تقليدية عندما يَسْتَعصى الأخذ بحلول تقليدية أو عندما تنفذ كل الحلول المألوفة المطروحة .. وهو ما نسميه بنفحة أو ومضة الذكاء . Brainstorming .. وكل منا لديه القدرة على التوصل للأخذ بطرق غير تقليدية للتفكير وإيجاد المخرج المناسب غير المألوف .



اجتمع المسئولون بإحدى شركات منتجات التجميل بفرض البحث عن منتج جديد لتسويقه في "مناسبة طيبة" إلى جانب المنتجات التقليدية كالشامبو وكريمات العناية بالبشرة وغير ذلك من المنتجات الخاصة بالنساء .

ومن خلال المناقشات والاقترحات التي دارت فيما بينهم وجدوا أنه ينقصهم منتج خاص بالرجل .. فتساءل أحدهم : ولماذا لا نطرح منتجاً جديداً خاصاً بالرجل بحيث تشتريه المرأة لزوجها في هذه المناسبة ؟



وبالفعل ظهر المنتج الرجالي الجديد فى المعرض وسط الكم الهائل للمنتجات النسائية وقد حقق بالفعل نسبة مبيعات مرتفعة .



اهتم ببحث الأسباب والتأثيرات بعناية



14

الاهتمام بتحليل الأسباب والتأثيرات لأمر ما وبعناية شديدة أحد طرق محاولة الاستفادة المتقنة من مهارات المخ العظيم .

وهناك أربع طرق لذلك ، وهى :

1 - تحديد المشكلة بذاتها وبشكل واضح .. فاسأل نفسك : لماذا ؟ أو كيف ؟ أو متى ؟ ...

2- بحث كل الجوانب المرتبطة بالمشكلة القائمة .. فقد تتعلق على سبيل المثال بعامل داخلى .. مثل وجود العاملين بالشركة تحت ضغط شديد .. أو تتعلق بعامل خارجى .. مثل وجود مشكلة فى نقل البضائع وتوصيلها .

3 - بحث تأثير كل جانب من جوانب المشكلة بشكل مستفيض بحيث يتضح مدى أهمية الجوانب المختلفة .

4 - بحث الأسباب المحتملة وراء كل جانب من جوانب المشكلة (الخطوة (2)) وهنا قد يفيد الأخذ بومضة الذكاء brainstorming .. كما سبق التوضيح .

ويمكن من خلال بحث الأسباب والتأثيرات الاستعانة بورق وقلم لتنظيم ترتيب الاحتمالات والمسببات وبحث العلاقة فيما بينها .. أو عمل منحنى أو رسومات بيانية على حسب ما يحتاج الموضوع موضع البحث .



استلم طارق عمله بالشركة منذ ثلاثة أسابيع فقط لكنه



لم يكن مرتاحاً بالمرّة في عمله ، فقد كان يعاني من ضغط شديد بالعمل جعله يؤثّر بالسلب على أدائه بل وعلى حالته النفسية والصحية كذلك . ومديره في العمل لم يجد سبباً واضحاً وراء هذا التقصير .. وكان يكلفه بمزيد من العمل . وكان من الطبيعي أن يسوء أداؤه أكثر من قبل .. وقد حدث ذات مرة أن فقد أعصابه وتعامل مع أحد الزبائن المهمين بخشونة . وهنا اضطر مديره للتأني في بحث المشكلة ودراسة تأثيراتها المحتملة . وانتهى من بحثه إلى وجود نقص العاملين بالقسم الذي يعمل به طارق ووجد كذلك أنهم يستخدمون أجهزة صارت بدائية ينقصها الحداثة . وعمل المدير على زيادة عدد العاملين بالقسم وتنظيم أدوارهم واقتنى عدة أجهزة حديثة سريعة العمل . وهو ما أدى بالفعل لسيير العمل بمزيد من الكفاءة ، وقلت الضغوط الواقعة على طارق وزملائه من العاملين ، كما لقي الزبائن خدمة أفضل ، وهو ما زاد من نجاح الشركة.

15 كن مقيماً جيداً للاقتراحات والحلول

عندما ينبغي عليك أن تختار حلاً أو اقتراحاً واحداً من عدة اقتراحات الجأ إلى طريقة تدوين الاقتراحات وبحث عيوب ومزايا كل منها ، وهو ما يسمى في علم البحث pros and cons فهذا التنظيم يساعد مخك على العمل بدرجة أفضل ، ويساعدك بالتالي على التوصل للاقتراح أو الحل الأفضل .

فالجأ في طريقة بحثك للاحتتمالات أو الاختيارات باتباع هذه الخطوات

الست :

- 1- اعمل قائمة أو مُسوّدة بكل الاقتراحات أو الحلول أو الاحتمالات المطروحة أمامك.
- 2- اكتب بجوار كل اقتراح المزايا المتوقعة .

3- اكتب بجوار كل اقتراح المساوي المتوقع .

4- امض في بحث ما كتبته بعد التأكد من وضع كل الاحتمالات بمزاياها وعيوبها .
وخذ وقتك الكافي . ويمكنك القيام بتدوين نسبة الأفضلية أو النجاح لكل اقتراح
وضعته .. مثل : 30% - 80% - 97% .

5- من المفروض الآن أنك قد وصلت لقرار أو اخترت ما رأيته أكثر صواباً وأقل
مُخاطرة أو أقل في نسبة العيوب والفضل .

6- والآن تمسك بالاقتراح الذي تراه أكثر صواباً والذي حاز على أعلى نسبة نجاح
وأقل نسبة من المخاطرة .. وامض في الأخذ به بثقة وثبات .. متوكلاً على الله
تعالى .

ساعد نفسك على توجيه العقل
ومقاومة التشتت



ارفع قدرتك على التركيز



في أحيان كثيرة يشعر البعض منا بأنه في حاجة إلى تركيز العقل لأداء عمل
ما ، سواء كان عملاً مهنيًا أو دراسيًا أو غير ذلك . فكيف تساعد نفسك على زيادة
التركيز ؟

إن هناك عدة أشياء مهمة يجب الأخذ بها ، وهي :

1- تهيئة البيئة المناسبة للعمل : وهي تتمثل في مكان هادئ منعزل إلى حد ما بعيداً
عن الضوضاء . وقد يحتاج البعض منا لهدوء تام ، بينما قد يحتاج آخرون لصوت
موسيقى هادئة يؤنسه في عمله . فأتبع ما يتوافق مع ميولك .

2- كُن مستعداً للعمل : وهذا يتطلب جمع كل المعلومات أو المستندات أو المذكرات
مسبقاً بحيث يكون كل شيء قد تحتاجه موجوداً أمامك فتجنب التشتت واهدار
الوقت .



أدخّر لنفسك الوقت المناسب للعمل : إن البعض منا يشعر بمزيد من التركيز في فترة الصباح الباكر ، والبعض الآخر قد يجد أن قدرته على التركيز تكون أفضل في فترة أخرى من اليوم . فتخيّر ما شئت من وقت للعمل ، بحيث تدخره وتخصّصه للإنجاز والعمل .. بينما خصص الأوقات الأخرى التي لا تفضل العمل خلالها للانتهاء من الأعمال الروتينية التي لا تحتاج لدرجة عالية من التركيز .
كافئ نفسك : ولكي تساعد نفسك على التركيز أعد نفسك بشيء ما ممتع مسبقاً بعد الانتهاء من العمل وفترة التركيز .. مثل " بعدما أنتهى من استيعاب هذا الدرس سأقوم بجولة ترفيهية " .

اشحن بطايرتك : إن العقل يحتاج منا أن نعطيه راحة مؤقتة محدودة من حين لآخر حيث تكون تلك الراحة بمثابة شحن له . فبعد كل 50 - 60 دقيقة من العمل والتركيز دَع عقلك يهدأ ويرتاح لمدة 10 دقائق . إن هذه الطريقة تعطى الفرصة لعقلك لتسيق و " هضم " المعلومات ، وبالتالي يكون مستعداً بعدها لاستيعاب معلومات جديدة .

نموذج لحالة

حسين طالب متفوق في دراسته .. يذكر عن أسباب تفوقه اختياره للتوقيت المناسب للعمل والاستذكار .. فيقول : إننى أجد في فترة الصباح الباكر وقبل الذهاب للمدرسة فرصة هائلة للتحصيل ، حيث أشعر أن عقلى يكون أكثر قدرة على التركيز . فبعدما أستيقظ لأصلى صلاة الفجر أقوم بتناول وجبة طعام خفيفة وأجهّز كل الكتب والمذكرات الخاصة بالموضوع الذى أنوى دراسته وتحصيله . وأجد نفسى سريع التحصيل ومرتفع التركيز وسط ذلك المناخ الهادئ المريح .

كُنْ واثقاً من نفسك لتساعد عقلك على العمل بكفاءة



لكي تعزز قدراتك الذهنية وتعين عقلك على التوجيه السليم لا بد أن تكون واثقاً من نفسك متطلعاً إلى النجاح مستشعراً القدرة على تحقيق المهام المطلوبة منك . أما ضعف الثقة بالنفس أو التخاذل فإنه يزيد من فرصة التشتت وضعف الإنجاز .
إن هناك في الحقيقة بعض الجوانب التي يجب أن تتمسك بها لتزيد من ثقتك بنفسك ، وهذه مثل :

كُنْ إيجابياً : الإيجابية صفة مهمة للأذكياء والناجحين والطموحين .. فدائماً حاول توجيه عقلك للنواحي الإيجابية في مجال عملك أو مجال دراستك أو في حياتك بصفة عامة . ولا تتعلق بالسلبيات لأنها تشوّه من قدرة العقل على التفكير السديد .

تمسك بشخصيتك وآرائك الخاصة : تحدث إلى الأصدقاء واستمع إليهم ولكن لا تقلل من قدرتك على طرح الأفكار الصائبة فأنت مستقل بشخصيتك ومقدّر لآرائك . ولكن في نفس الوقت لا تكن عنيداً متمسكاً بالخطأ !

اعمل على تنمية مهاراتك : إن الثقة بالنفس يجب أن تكون في محلها . فإذا رأيت جانباً أو أكثر من جوانب شخصيتك يحتاج لتنمية فاعمل على ذلك .. فعلى سبيل المثال : إذا رأيت أن قدرتك لا تزال محدودة على عرض المواضيع والأحاديث أمام العامة أو ما يسمى بمهارة العرض أو التمثيل presentation skill فالتحق بدورة تعليمية تؤهلك لزيادة تلك المهارة .. وهكذا .

كُنْ مستعداً للحدث : تذكر المقولة التي تقول " إذا فشلت في الاستعداد فإنك تستعد للفشل " . فالاستعداد الجيد يدعم الثقة بالنفس ويزيد بالتأكيد من فرص النجاح . فعندما تكون مكلفاً بعرض موضوع ما على آخرين presentation على سبيل المثال ، فإنه يجب أن تستعد لذلك اليوم جيداً بجمع المعلومات الكافية ودراسة النماذج أو الصور التي سوف تعرضها على الحاضرين .



تمسك بالصورة الذهنية للإنسان الناجح الواصل : إن العقل يمضى فى الاتجاه الذى نحدده له .. فعندما تخلق لنفسك صوراً ذهنية محفزة إيجابية فإن عقلك سيمضى بك نحو هذا الاتجاه .. مثل : " أنا إنسان ناجح .. ومرفوع الرأس .. واثق من قدراتى " .

دع الخوف وتمسك بالشجاعة والإقدام



18

إن التحلّى بالإقدام والشجاعة يهيئ فرصة أفضل للعقل ليعمل على نحو أكثر صواباً .. أما الشعور بالخوف فيكبله ويعوق قدراته الذهنية عن العمل بكفاءة .
والشجاعة لا تعنى غياب الخوف .. وإنما تعنى أن تقدم على فعل شيء حتى لو كنت تشعر بشيء من الخوف .

كيفية تقوى فى نفسك هذه الناحية الإيجابية ؟

إليك هذه الوصايا المفيدة :

تعلّم تقبّل الخوف : إنه يجب أن تعرف أن الشعور بالخوف أحياناً أمر طبيعى فى حياتنا .. بل إنه يكون صحيحاً أحياناً .. فأنت عندما تمسك بإناء ماء ساخن تخشى أن يصيبك بحروق . لكننا فى أحيان كثيرة نحتاج أن نتقبل الخوف ونتغلب عليه حتى نصل لهدفنا المنشود .

عالج سبب خوفك : أعرف صديقاً امتنع مؤقتاً عن قيادة سيارته بسبب اقترافه حادثاً كاد أن يقتله . لكنه استطاع معالجة هذا الشعور بالخوف من القيادة بأخذ عدة تدريبات فى تعلم مهارة القيادة . إن الذى يخاف من نزول البحر والسباحة سيظل خائفاً إذا لم يحاول معالجة سبب خوفه بتعلّم مهارة السباحة . فلا تظل خائفاً .. وإنما جاهد لمعالجة سبب خوفك من شيء ما .

فكّر بطريقة عقلانية : أمسك بقلم وورقة واكتب عليها أبرز الأشياء التى تشعرك بالخوف . وابعثها واحداً بعد الآخر .. واسأل نفسك : لماذا هذا

الشيء يشعرك بالخوف ؟ وما المتوقع حدوثه إذا جازفت وتغاضيت عن شعوري بالخوف تجاهه ؟ إن هذا التحليل والبحث يساعدك على تقليل حجم الخوف المرتبط بشيء ما .

أقلب الأوضاع ولا تتعلل : إن الخوف سيظل ملازماً لصاحبه طالما كان متمسكاً بالجانب السلبي . فاقب الوضع .. ولا تتعلل بكلمة " ولكن " وإنما تتمسك دائماً بالجانب الإيجابي . ومن الضروري أن يرسخ في ذهنك أننا جميعاً لدينا بعض المخاوف ولكننا في نفس الوقت مضطرون للتغلب عليه وتجاوزها بحيث لا نظل واقفين في أماكننا " محكك سر " .

كُنْ قارئاً جيداً ومستمتعاً ماهراً



اكتسب مهارة القراءة السريعة والمفهومة



أغلب الناس تقرأ .. ولكن مهارة القراءة السريعة والمفهومة في ذات الوقت لا تتوافر للكثيرين .

إن مخك قادر على تلبية هذه الرغبة (القراءة السريعة) والتي توفر الوقت، بل وربما تلتقط المعنى بدرجة أفضل من القراءة البطيئة المملة . وهذه بعض الإرشادات المفيدة لتحقيق هذا الغرض :

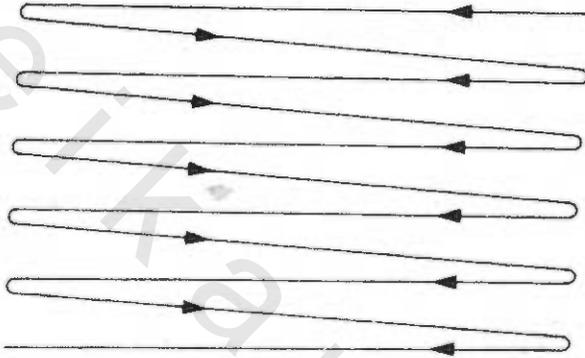
التقط المعنى العام ولا تركز على معنى الكلمة : لقد ثبت أن القراءة البطيئة التي تبحث في معنى كل كلمة بذاتها أقل إفادة للقارئ ، وبخاصة الطالب الذي يستذكر دروسه ، عن القراءة التي تعتمد على قراءة مجموعة من الكلمات والتقاط المعنى المراد منها ، وهذا الأمر يتحقق بالتدريب . ويمكنك تخصيص وقت محدد مختصر لقراءة درس ما قراءة سريعة بحيث تشعر بشيء من الضغط. ومع تكرار ذلك تكتسب شيئاً فشيئاً مهارة القراءة السريعة .

اهتم دائماً بالبداية أو رأس الموضوع : إن بداية كل موضوع عادة ما يتركز بها

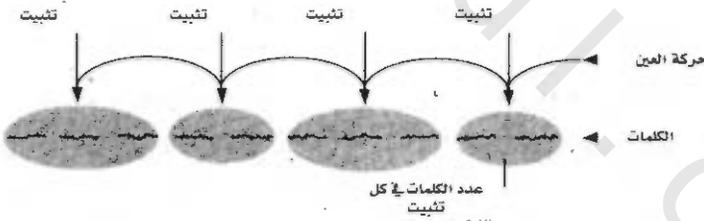


المعنى المراد من الموضوع ثم تأتي بعد ذلك التفاصيل . ولذا فإن استيعاب البداية جيداً يمكن أن يسهل استيعاب الموضوع بأكمله .

اهتم بالتركيز على الكلمات التي لها مغزى أو أهمية خاصة : هذه الكلمات مثل "ولكن" ، "سوف" ، "إذا" .. فهذه الكلمات المميزة وغيرها تحمل عادة تحولاً مهماً في المعنى ، ولذا يجب الاهتمام بالتركيز عليها .



حركة العين أثناء القراءة السريعة حيث تمر على السطور بشكل سريع إجمالي يستغرق ثانية واحدة لكل سطر



التقاط معنى كل جملة بشكل سريع أثناء القراءة مع مراعاة النقط والفواصل التي تبدأ بعدها جملة أخرى جديدة ومعنى آخر .

اجعل لك هدفاً أثناء القراءة



ضع عدة أسئلة وابحث عن إجاباتها : إنه كلما كانت القراءة بهدف كانت أكثر نجاحاً .

والمقصود بالهدف هو السعى للحصول على معلومات معينة أو إجابيات محددة لأشياء تدور بذهنك أو لأسئلة تقوم بإعدادها مسبقاً وتحتاج لإجابة عنها من خلال القراءة . فكن مستعداً لما تنوى قراءته .

كن قارئاً ناقداً لما تقرؤه



إنه لا يجوز أن تفصل عقلك أو تفكيرك عما تقرؤه . فالقارئ الماهر يكون في ذات الوقت ناقداً لما يقرؤه . فحدّد أثناء القراءة المعلومات التي تراها متوافقة تماماً مع رأيك والمعلومات التي قد تراها غير متوافقة أو غريبة نوعاً ما بحيث تعيد قراءتها أو بحثها من مصادر أخرى .

كن مستوعباً جيداً لما تقرؤه



أعدّ كتابة المعلومات الأساسية بأسلوبك وتعبيرك الخاص : إنه كلما استطعت التعبير عن الأفكار التي يذكرها الكاتب بكلماتك وعباراتك الخاصة استطعت استيعابها بدرجة أفضل .. أو يمكنك عمل ملخصات خاصة بك .

استعن بطريقة التخطيط والرسم البياني أو الكروكي : لكي تكون قارئاً نشطاً متمكناً ، فإنه يفضل أن تلجأ إلى طريقة وضع خطوط تحت المعلومات الهامة أو عمل رسم بياني أو كروكي لبعض المعلومات التي قد تحتاج لذلك إنك تساعد مخك بهذه الطريقة على تخزين المعلومات والبيانات بدرجة أفضل .



👍 راجع ما قرأته : إن مراجعة ما قرأته بشكل سريع أو مجرد ترديد المعلومات المهمة إلى النفس يعين المخ بدرجة كبيرة على حُسن تخزين المعلومات وبالتالي يكون من السهل استدعاؤها من الذاكرة مرة أخرى .

تعلّم مهارة القراءة على طريقة (SQ3R)

هذه الطريقة المنظمة للقراءة تعين المخ على الاستيعاب وحفظ المعلومات بدرجة كبيرة .

وهذا هو المقصود بقا :

👍 قبل أن تبدأ القراءة استطلع ما تقرؤه = S survey ، فتأمل العناوين العامة، ورؤوس المواضيع ، واستطلع فهرست الكتاب ، واقراً بسرعة أية ملخصات موجودة بنهاية الكتاب نفسه . إن هذه الخطوة تعطيك فكرة عامة عن الموضوع الذى تقرؤه.

👍 بعد ذلك ابدأ بقراءة الموضوع بشكل سريع واضعاً فى ذهنك أسئلة معينة تريد الإجابة عنها = Q question .. مثل : ماذا يريد أن يقول الكاتب فى هذا الجزء ؟ .. ما المقصود بهذا العنوان ؟ وبذلك يكون للقراءة هدف ، كما ذكرنا .

👍 ابدأ بعد ذلك القراءة بشكل أكثر تركيزاً = R read محاولاً الإجابة عن الأسئلة التى تصاعدت إلى ذهنك . ولا تحاول قراءة جزء كبير لا يتحمل المخ استيعابه مرة واحدة .. فتوقف عند كل بداية فكرة جديدة من الموضوع وتأكد من استيعابك لما مضى .

👍 بعد ذلك قم باستدعاء المعلومات = R recite .. فهذه الخطوة لها أهمية كبيرة، حيث تختبر ذاكرتك فى استدعاء المعلومات التى قرأتها فإذا وجدت خللاً فى استعادة معلومة ما فلتعدّ لقراءتها بتركيز وأثناء عملية الاستدعاء يمكنك الاستعانة بورقة وقلم لتأكيد المعلومات بكتابتها بشكل سريع مختصر أو من خلال عمل الرسومات التوضيحية . والبعض يميل لاستدعاء المعلومات بصوت مرتفع

وهى طريقة لا بأس بها ، فكلما أمعنت فى استدعاء المعلومات بالصوت والكتابة وبحواس مختلفة زادت قدرتك على استيعابها .

وهنا تأتي الخطوة الأخيرة وهى المراجعة = R review .. فتوقف عن القراءة وخذ راحة قصيرة .. ثم ابدأ بمراجعة ما قرأته وفهمته بشكل عام .. وفى حالة ضعف استدعاء معلومة ما ارجع إلى الكتاب للتأكد من المعلومة الصحيحة .

ساعد مخك على الإصغاء لما يقال

24

الاستماع الجيد أو الإصغاء لما يقال ضرورة مهمة للتعلم والمعرفة والمحاورة، فأنت لن تستطيع التقاط معلومات مهمة بدون إصغاء جيد ولن تستطيع الرد والمحاورة تجاه ما يقال بدون إصغاء جيد .

إن هناك فى الحقيقة عدة قواعد ينبغى الالتزام بها لتحقيق الإصغاء

الجيد. وهى :

انتبه لمن يُحدِّثك : إن أول خطوة للإصغاء الجيد أن تنظر لمن يتحدث فتكون مهتماً بالنظر إليه والتركيز على وجهه ولكن دون مبالغة ! إن هذه الخطوة لا تضمن فحسب الاستماع الجيد وإنما لها أهمية اجتماعية كذلك .. فمن خلال الاهتمام بالنظر لمن يتحدث كأنك تقول له : "إننى أسمعك .. إننى مهتم بما تقول" . أما لو تصورنا أنك تنظر إلى هدف آخر أثناء حديثه إليك ، فإن ذلك يبعث للمتحدث برسالة تقول : "إننى لا أكرث بحديثك .. أو إننى لا أحترمك" ! فالاهتمام بالنظر لمن يتحدث والانتباه إليه ضرورة مهمة للعلاقات الاجتماعية الناجحة .

الاهتمام بما يقوله ويُعبّر عنه الحاضرون : إنه لا يكفى أن تهتم بالنظر لمن يرأس الحديث أو لمن يشارك فيه .. وإنما لا بد أن تهتم كذلك بأحاديث الآخرين من الحاضرين أو بما يقولونه من تعليقات وذلك من خلال النظر إليهم والانتباه لهم .. بل والاهتمام كذلك بما لا يقولونه ولكن يعبرون عنه من خلال الإيماءات وتعبيرات الوجه المختلفة (لغة الجسد) . فمثلاً تهتم بما يقوله أحد الحاضرين لا بد أن توزع اهتمامك على باقى الحاضرين .

👍 احترم خصوصيات الآخرين : هذا أيضاً جزء مهم من عملية الإنصات أو المحاوره.. فلا ينبغي أن تتطرق في حوارك أو تعليقك على شيء بالغ الخصوصية . وإنما تمسك بالموضوع الأساسى موضوع الحديث .

👍 راجع فى ذهنك ما سمعته : إن هذه الخطوة تمثل ملخصاً للنقاط الهامة التى استخلصتها من الحديث الدائر وبالتالي تكون شبيهة بمراجعتك لما قرأته . إن هذا الملخص الذى تعدّه ، سواء فى ذهنك أو بكتابته على ورقة ، هو الذى يتمم بالفعل عملية الإصغاء ويجعلها مجدبة مفيدة .

25 (قم بتقييم ما سمعته

لا يكفى أن تكون مستمعاً جيداً لاقتناص المعلومات والمعارف ، وإنما لابد كذلك أن يكون عقلك حاضرًا مُقيماً لما تسمعه أذنك.

وهذه أهم النواحي التى يجب أن تهتم بها أثناء الاستماع لتكون مُقيماً جيداً :

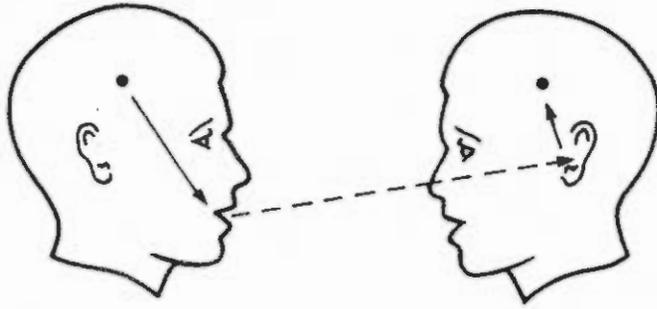
👍 يجب أن تفرّق بين الحقيقة والرأى أو الاعتقاد . فليس كل ما يُذكر حقائق مُسلم بها !

👍 لابد أن يكون لك حُكمك الخاص على ما تسمعه ، وذلك بناء على ما لديك من معلومات مسبقة حول موضوع الحديث .

👍 لابد أن تفصل بين الموقف الخاص للتحدث وبين مادة الحديث بحيث لا تتأثر بدوافع شخصية .

👍 يجب أيضاً أن تفصل بين موضوع الحديث وبين طريقة عرض المتحدث له.. فمن المحتمل أن ينجح متحدث بارع متحمس فى إقناع الحاضرين بفكرة ليست صائبة.

👍 لابد أن تسعى أثناء الحديث للبحث عن المغزى أو المدلول بحيث لا تكتفى بمعنى الكلمات أو العبارات .



الإصغاء الجيد القائم على التحليل .. حيث تتصل العينان بالعين .. وتتوجه الكلمات من الأذن إلى المخ

لا تتردد في طرح الأسئلة



إلقاء الأسئلة والاستفسارات الضرورية أمر يكمل عملية الإنصات مادام كان هناك أشياء غير واضحة من الحديث أو تحتاج لشيء من المناقشة .

وبصفة عامة يكون هناك حاجة لطرح أسئلة في أربع حالات ، وهى :

👍 عندما تريد معرفة المزيد عن شيء ما .. ففي هذه الحالة يفضل أن تلجأ إلى طرح أسئلة مفتوحة بمعنى أنها لا تتطلب الإجابة بنعم أو بلا ، وإنما تستدعي من المتحدث ضرورة التفكير و البحث .. مثل : " لماذا تعتقد أن نسبة المبيعات قد انخفضت خلال الربع الأول من العام ؟ " .

👍 عندما يستعصى عليك فهم جزء ما من الحديث وتريد المزيد من التوضيح .. مثل: " عفواً هل يمكنك عرض هذا الاقتراح الأخير مرة أخرى ؟ " .

👍 عندما تكون متفهماً تماماً لما تم الحديث عنه ، ولكنك تريد دفع الحديث للأمام مثل: " أعتقد أن هناك معلومات مهمة لم نتحدث عنها بعد .. " .

👍 عندما تكون متفهماً لما يقال ولكنك تريد دفع الحديث لنحو أعمق .. مثل : " لقد حدثت مشكلة مشابهة لهذه المشكلة بمتجر آخر ولكن صار من الواضح أن تلك الحلول التي نتحدث عنها غير كافية " .



اعرف أنواع الذاكرة



يمكنك أن تتذكر أشياء وأحداثاً مرّ عليها سنوات طويلة ، بينما قد لا يمكنك تذكر اسم شخص قابلته منذ نحو ساعة واحدة !

فنحن نتمتع بما يُعرف بذاكرة طويلة المدى تتخزن بها المعلومات لفترة طويلة قد تصل إلى سنوات كثيرة .. ولدينا في نفس الوقت ذاكرة قصيرة المدى تحفظ بها المعلومات لعدة أيام أو لساعات أو لدقائق ثم تنساها تماماً . فهكذا تعمل ذاكرتنا . ولا شك في أن أهمية المعلومة أو مدى ما يرتبط بها من مشاعر أمر يحدد بدرجة كبيرة ما إذا كانت ستخزن بذاكرتنا قصيرة المدى أو بذاكرتنا طويلة المدى . فأنت تتذكر جيداً تاريخ ميلادك لما له من أهمية كبيرة .. فهو يمثل ميعاد قدومك إلى الحياة . ولكنك قد لا تتذكر رقم الهاتف الجديد الذي دونته منذ لحظات .

ولكن ليست في الحقيقة كل المعلومات التي تذهب إلى ذاكرتنا قصيرة المدى معلومات تافهة .. فنحن نحتاج أحياناً أن نتذكر بعض المعلومات البسيطة لفترة أطول من الوقت ، أي نقوم بتحويلها من ذاكرتنا قصيرة المدى إلى ذاكرتنا طويلة المدى . ولكن ، كيف ؟

إن تنظيم وضع المعلومة بالمخ أو بالذاكرة هو أساس ذلك .. فإذا قمنا بتخزينها بعناية استطعنا استدعاءها بسرعة ، كما سنعرف فيما بعد .

شغل مخك تقوى ذاكرتك



28

هل تضعف الذاكرة مع التقدم في العمر؟ إن القدرات الذهنية بصفة عامة، ومنها القدرة على التذكر، لا تتساوى بالطبع عند الشباب والشيخ، فقد وجد من الدراسات أن هذه القدرات تكون في أقوى معدلاتها خلال الفترة العمرية من 18 - 25 سنة من العمر لكنها في الحقيقة لا تقل بدرجة كبيرة بعد ذلك، فقد وجد أننا نفقد فقط حوالي 5 - 10% من قوة قدراتنا الذهنية مع التقدم في العمر أو على مدار حياتنا، ومعنى ذلك أن كلاً منا سواء كان شاباً أو عجوزاً لا يزال غنياً بقدراته الذهنية. ولكن لماذا يجد كثير من كبار السن صعوبة في القدرة على التذكر على الرغم من ذلك؟

في الحقيقة أنه لا توجد صعوبة كبيرة، كما نتصور، وإنما يوجد اختلاف في الرغبة أو الدافع للتذكر بين الشاب والعجوز. فالشاب يمارس حياته بشكل نشط متجدد يحفزه على التذكر، أما الشيخ فيعيش عادة حياته بشكل نمطي معتاد، الأمر الذي لا يعينه على تذكر الأشياء، وبالإضافة لذلك فإن الشيخ قد عاش حياة أطول وأوفر بالأحداث والتجارب والعلاقات بالنسبة للشباب، ولذا فإنه من الطبيعي أن يفوته تذكر بعض الأشياء.

ولقد ثبت من الدراسات أن كبار السن الذين يعيشون حياة نشطة متجددة كالذين يستمرون في العمل، والذين يمارسون أنشطة أو هوايات ممتعة يمكنهم استيعاب وتذكر معلومات جديدة مثلهم في ذلك مثل الشاب.

ففي دول الغرب، وفي المملكة المتحدة على وجه الخصوص، يوجد عدد كبير من كبار السن التحقوا بالجامعات المفتوحة بعد تقاعدهم عن العمل، ويبلغ متوسط أعمارهم حوالي 65 سنة، واستطاعوا أن يستعيدوا قدرتهم على التعلم والتذكر وينافسوا الشباب!



إن المشاركة والاندماج والاستمرار في النشاط والتجدد أشياء مطلوبة لتنظيم عمل المخ والاحتفاظ بالقدرة على التذكر ، واستدعاء المعلومات الجديدة .. أما الرتبة أو النمطية أو تعلم أشياء دون التفكير فيها أو التفاعل معها يجعلنا ننسى حتى ولو كنا شباباً .

نظم معلوماتك قبل تخزينها بالذاكرة لتذكرها جيداً



إن " تشغيل المخ " كما قلنا يقاوم النسيان ولكن هناك شيئاً مهماً جداً يجعلنا نقاوم النسيان أيضاً وهو تنظيم المعلومات قبل وضعها بالذاكرة .
إنه يمكنك أن تعثر على كتابك المنشود الذي وضعته وخرزنته في مكتبتك في ثوانٍ .. وأحياناً قد يستغرق هذا الأمر ساعات ، أو قد لا تتمكن من العثور عليه إلا بعد جهد كبير .

إن الفارق هنا يكمن في كيفية تخزين هذا الكتاب بالمكتبة .
وهكذا تتخزن المعلومات بالمخ أو بالذاكرة . فيمكن تشبيه المخ بمكتبة كبيرة مليئة بالكتب .

فإذا حرصت على وضع المعلومة في الذاكرة بطريقة منظمة أمكنك استدعاءها بسرعة ، أما إذا تركتها بذاكرتك بطريقة عشوائية فستجد صعوبة بالغة في استدعائها .

كيف تكون منظماً جيداً للمعلومات التي تدخل إلى ذاكرتك ؟

هذه بعض الطرق المساعدة على ذلك :

صنّف المعلومات : إليك هذا المثال : هل يمكنك تذكر قائمة المشتريات التالية التي تود شراءها من السوبرماركت إذا طرحتها على ذاكرتك بهذا الشكل العشوائي؟
برتقال - قميص - خيار - سبانخ - تفاح - حذاء - كرنب - جورب -
كيوى - بطاطس .

إنه ليس من المتوقع أن تتذكرها جيداً ولكن يمكنك تذكرها بدرجة أفضل إذا حاولت تصنيفها بناءً على وجود عامل أو صفة مشتركة بينها .. مثل :

فواكه : برتقال - تفاح - كيوي

خضراوات : خيار - سبانخ - كرنب - بطاطس

ملابس : قميص - حذاء - جورب .

👉 اصنع كلمة واحدة تُغنى عن كلمات كثيرة : لنفترض أنك تريد تذكر عدة كلمات، فإنه يمكنك أن تصنع كلمة واحدة تكون مكونة من أول حرف من تلك الكلمات.. بحيث تساعدك هذه الحروف الأولى على تذكر الكلمات .. وبخاصة إذا كانت هذه الكلمة التي كونتها تمثل شيئاً معيناً كاسم إنسان أو غير ذلك .

تسمى هذه الطريقة المدعمة للذاكرة (Acronyms) .

مثال : "يونسكو" فهذه الكلمة تمثل الحروف الأولى للمنظمة الدولية للتعليم والعلوم والثقافة UNESCO = United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization .

👉 الجأ لطريقة الصور الذهنية : إن خيالنا الواسع يمكن أن يساعدنا في تنشيط الذاكرة وتخزين المعلومات بدرجة أفضل .

دعنا نستخدم هذه الطريقة في تذكر الأرقام ، فعلى سبيل المثال تجد أن رقم (2) أشبه بالبعجة .. ورقم (8) أشبه بالنظارة . وهذا المثال يفيد في تعليم الأطفال الأرقام الإنجليزية .



تعلّم كيف تتذكر الأسماء



الأسماء لها أهمية كبيرة ، لأن اسم كل واحد منا شيء عزيز جداً على نفسه ويسعده سماعه .. ولذا فإنه من أكبر الأخطاء الاجتماعية أن تنسى اسم شخص ما قابلته من قبل أو تدعوه باسم آخر .. فكأنك بذلك تقول له: "إنك لا تهتمنى .. إنك لست جديراً بالتقدير "

كما أنه من قواعد العلاقات الاجتماعية الناجحة (الإتيكيت) أن تحرص على ترديد اسم من تحدّثه .. مثل: " أرجوك يا على أن تحضر لى الجريدة " فعندما تحرص على تذكر أسماء من تتعامل معهم وتحرص على ترديد أسمائهم ، فإن ذلك يسعدهم ويقوّى من علاقتك بهم .

وهذه بعض الإرشادات المفيدة لمساعدتك على تذكر أسماء الآخرين :

👍 كن مستعداً : فعندما تتقابل مع شخص ما كُنْ مركزاً تماماً على اسمه الذى يقدّم نفسه به إليك أثناء التعارف .. فاستمع إليه بانتباه ، بل واحرص على سماع صوت الاسم الذى يتفوه به .

👍 الجأ للتكرار : فى حالة نسيانك السريع لاسمه .. اطلب منه تكرار ذكره ، فلا حرج فى ذلك ، حتى تتأكد من أنك قد حفظته جيداً . أيضاً.. الجأ أثناء المحادثة لذكر اسمه ، فكلما رددته رَسَخَ فى ذاكرتك .

👍 اكتب أسماء من تقابلهم : هذه طريقة لا بأس بها لكى تتذكر أسماء من تتعامل معهم . فالقيام بتدوين اسم ما يعين المخ بدرجة أفضل على تذكره .

👍 كُنْ واقعياً : إنه ليس من المنطقى أن تتذكر أسماء كل من تتعرف عليهم عند الانضمام مثلاً لمؤسسة جديدة . فيكفيك أن تحفظ فى كل يوم اسم شخص واحد ممن تقابلهم .

أربط الاسم بشيء ما : يمكنك تذكر الاسم بسهولة إذا حرصت على ربطه بشيء أو بصفة ما .. فزميل العمل المدعو "سعيد" يبدو دائماً حزيناً غير سعيد بالمرّة ! فهذا التناقض يساعدك على تذكر اسمه . أما زميل العمل المدعو "نبيل" فهو رجل شهم ونبيل بالفعل (اسم على مسمى) . و زميل العمل "سعد زغلول" هو نفس اسم الزعيم الوطنى سعد زغلول ، وهكذا .

ساعد نفسك على تذكر الأرقام



لقد صرنا فى هذا الزمان مضطرين لتذكر أرقام وأعداد كثيرة مثل رقم بطاقة الهوية ، ورقم الهاتف الجوّال للزوجة (أو الزوج) ، وتواريخ ميلاد الأبناء ، ورقم السيارة التى نركبها وما إلى ذلك .

فكيف نساعد مُخنّا على تذكر هذا الكم الكبير من الأرقام والأعداد ؟

هذه الوسائل المساعدة :

قسّم العدد إلى مقاطع : إنه من الصعب أن تتذكر هذا العدد إذا كُتب على هذا النحو التالى : 76891452 ، ولكن من الأسهل تذكره إذا قسّمته إلى مقاطع ..
مثل: 76 89 14 52

تذكّر الجزء الصعب فحسب : إن مناطق السكن تتميز عادة أرقام هواتفها بوجود رقمين معينين فى البداية فيكيفك تذكر باقى الأرقام .

مثال

جميع هواتف مناطق سموحة بالإسكندرية بمصر تبدأ برقمى 42 . وتبعاً لذلك يمكنك خفض رقم هاتف صديقك الذى يسكن فى هذه المنطقة باستثناء حفظ أول رقمين ، مثال : (46715) 42 .



طريقه تقسيم العدد إلى مقاطع مميزة : مثل العدد 4215642

يمكنك حفظه على هذا النحو : 42 15 6 42 حيث يمثل كل مقطع رقم (6) .

ربط العدد بحدث ما : وذلك مثل العدد (1945) يمثل تاريخ اندلاع الحرب العالمية الثانية .. والعدد (1914) يمثل تاريخ اندلاع الحرب العالمية الأولى.

إننى لا أنسى أبداً رقم منزل صديقى محمد وهو (45) لأنه رقم مقاس حذائى !

كن معلماً لنفسك تكن طالباً نابغاً



32

إن تنظيم المعلومات وإجادة تخزينها بالذاكرة يمكن أن يتخذ نحواً آخر يجعلنا نتذكرها جيداً وذلك من خلال قضاء بعض الوقت فى دراستها وفهمها وشرحها لأنفسنا ، وهو ما يمكن أن يعتمد عليه الطالب للتفوق فى دراسته .

إن المعلم الجيد المتفوق بين زملائه فى تدريس مادة معينة يقوم فى حقيقة الأمر بتعليم المادة لنفسه قبل عرضها على الطلاب ، فهو بهذه الطريقة يتذكرها ويعرضها بدرجة أفضل عن المعلم الذى لا يعد موضوع الدرس إعداداً جيداً .

المعلم الجيد يقوم مسبقاً بعمل التالى :

👍 دراسة أو مذاكرة المادة .

👍 التحقق من استيعابه للمادة حتى يتمكن من شرحها للطلاب والإجابة عن أسئلتهم.

👍 تنظيم عناصر المادة حتى يستطيع توصيلها بشكل واضح متكامل .

👍 اكتشاف نقاط الضعف فى عرض المادة والعمل على تجويدها .

والمعلم فى الحقيقة عندما يفعل كل ذلك وربما أكثر من ذلك فإنه يتعلم ويستوعب ويتذكر جيداً . وأنت لن تحل محل المعلم ، ولكن إذا أردت أن تتعلم وتتذكر جيداً ، تظاهر بأنك معلم ، وسوف تقوم بشرح ما تذاكره على الطلاب ، واتبع نفس

الخطوات السابقة ، أو اتبع أى طريقة منظمة لمذاكرة واستيعاب المادة التى تراها ملائمة لك . إذا فعلت ذلك تأكد أنك لن تنسى ما ذاكرته .

اجعل تخزين المعلومات بذاكرتك يتم بمعدل قصير ومتكرر



يذكر الباحثون أن تحصيل المعلومات (أو المذاكرة) لمدة قصيرة وبصورة متكررة أفضل بكثير من التحصيل لمدة طويلة وبصورة متباعدة .

إليك هذا المثال : فى أحد مراكز البريد بالمملكة المتحدة ، أراد المسئولون تعليم مجموعة من العاملين الجدد الجوانب المختلفة للخدمات البريدية ، وقسموهم إلى أربع مجموعات ، تلقت مجموعتان منهم دروساً يومية لمدة ساعتين فقط ، بينما تلقت المجموعتان الأخرى دروساً لعدة ساعات كل بضعة أيام . ووجد المسئولون أن العاملين بالمجموعتين الأوليين على الرغم من أنهم فضلوا قضاء عدد أقل من ساعات التعلم ، إلا أنهم تعلموا بدرجة أفضل ، وأبدوا قابلية زائدة للتعلم ، واستطاعوا أن يتذكروا ما تعلموه لمدة طويلة ، وذلك بالنسبة للعاملين بالمجموعتين الأخريين . إذن، فالقاعدة هى : أن التعلم لمدد قصيرة متكررة يحفظ المعلومات بالذاكرة بدرجة أفضل من التعلم لمدد طويلة متباعدة .

حوّل المعلومات من الذاكرة القصيرة إلى الذاكرة الطويلة



إن تكرار المعلومة وسيلة مهمة لتقوية الذاكرة ، فحتى تثبت المعلومة بعقلك ، وحتى تستطيع أن تحولها من ذاكرتك القصيرة لذاكرتك الطويلة فلا تنساها ، لا بد أن تعيد تكرارها أو مذاكرتها وتلخيصها ، من وقت لآخر وبصورة متكررة . فلكى يكون التحصيل جيداً بالنسبة للطلاب لا بد من تكرار المراجعة ، وإعادة تنظيم المعلومات ، وكتابتها ، وترديدها ، وإعادة مذاكرة ما قد يبدو غير واضح أو



مفهوم بحيث تستطيع فى النهاية أن تتذكر وتفهم وتستعرض المعلومات دون النظر إليها ، ودون قضاء وقت طويل فى إعادة مراجعتها .

ومن الضرورى أثناء المراجعة أو الاستذكار أن تركز انتباهك للمعلومات المهمة الأساسية ، لأنك إن لم تفعل ذلك لن تستطيع ربط المعلومات ببعضها .

كن واثقاً من إمكانيات مخك الراهية
واعمل على تنميتها والاستفادة بها



شغل مخك حتى لا تفقده



هذه المقولة صحيحة تماما Use it or lose it .

إن المخ يتأثر بالتقدم فى العمر ، حيث ينكمش فى الحجم بدرجة قد تصل إلى مقدار 6% .

ويعد النسيان من أبرز الاختلالات التى تظهر مع التقدم فى العمر . وفى أغلب هذه الحالات يكون نقص تدفق الدم إلى المخ بسبب وجود درجة من تصلب الشرايين هو السبب الرئيسى .

ولكن فى الحقيقة أنه وجد من الدراسات أن الأشخاص الذين يستخدمون مخهم بصورة متكررة من خلال القيام بأنشطة ذهنية مثل حل الألغاز ، أو ممارسة لعبة الشطرنج ، أو تعلم أشياء جديدة كاللغات ، أو مجرد القراءة يتمتعون بذاكرة أفضل بالنسبة لغيرهم ممن لا يمارسون هذه الأنشطة الذهنية .

أو يمكنك أن تعتبر أن مخك بمثابة عضلة يجب أن تعمل على تنميتها .. والعضلات تنمو وتكبر بممارسة الرياضة ، أما المخ فيبقى قوياً حاداً بإخضاعه لتمارين أو إثارة ذهنية متكررة .

فى تجربة طريفة قُسمت الفئران إلى مجموعتين ، ووضعت داخل القفص



واقترن نشاطها على تناول الطعام والنوم .. أما المجموعة الثانية فوضعت داخل متاهة ، أى خلال مسالك ملتوية لتحاول الخروج منها وهو ما يمثل نوعاً من إثارة أو تشغيل المخ . وبعد انقضاء عدة أسابيع قام الباحثون بفحص الخلايا العصبية للفئران. فوجد أن الفئران التي خضعت للإثارة الذهنية قد تميزت بزيادة حجم وطول التفرعات العصبية dendrites والوصلات العصبية بين الخلايا synapses وذلك بالنسبة للفئران الأخرى التي لم تخضع لإثارة ذهنية .

وفى سنة 2005م ، أعلن الباحثون بجامعة أوهايو الأمريكية أن كبار السن الذين ينشغلون بأنشطة ذهنية فكرية يتمتعون بقدر أعلى من الوظائف الذهنية (كالتركيز، والذاكرة ، والتعلم) بالنسبة لغيرهم ممن لا يهتمون بهذه الأنشطة.. وهذه مثل ممارسة لعبة الشطرنج ، وتصميم المشاريع ، وحل الألغاز أو الكلمات المتقاطعة .

وفى دراسة أخرى ، جاء أن إخضاع المخ لتمارين ذهنية يقلل من فرصة الإصابة بمرض الزهايمر .. حيث وجد الباحثون أن فرصة حدوث هذا المرض تزيد بنسبة أربعة أضعاف بين الخاملين ذهنياً بالنسبة للنشيطين ذهنياً .

اعرف مدى خطورة الضغوط النفسية على سلامة مخك



فى دراسة أجريت عام 2000 عن تأثير التوتر أو الضغط النفسى على المخ Brain Research Bulletin Study وجد أن خروج ما يعرف بهرمونات التوتر، والتي تشتمل على الأدرينالين والكورتيزون الداخلى ، يرتبط بحدوث الزهايمر.. حيث لوحظ ارتفاع نسبة الكورتيزول (الكورتيزون الداخلى) فى عدد من المصابين بهذا المرض .

إن خروج هذه الهرمونات بكميات زائدة يحدث بصورة طبيعية خلال المواقف العصبية ، حيث تعد الجسم لما يعرف باسم ظاهرة "الفرار أو الشجار" .. ولكن مع تكرار التعرض لضغوط نفسية قد يظل مستواها مرتفعاً وهو ما يؤدي كذلك لارتفاع



ضغط الدم بصورة مزمنة . ويعتبر كثير من الباحثين في الوقت الحالى أن المستويات المرتفعة من هرمون الكورتيزون تعد من أهم الأسباب لتلف وموت خلايا المخ . كما تعتبر الضغوط النفسية سبباً شائعاً وهاماً للمعاناة من الأرق ، حيث يظل المخ دائراً طوال فترة الليل وبالتالي تضعف استجابته للقيام بالأنشطة المختلفة خلال فترة النهار والعمل .

أبعد الأفكار السلبية عن مخك



إن المخ لا يتلوث فحسب بالكيماويات الضارة ، بل إن الأفكار السلبية تجعله كذلك أقل كفاءة فى العمل .

فالمشاعر السلبية مثل الحزن ، والتشاؤم ، والفضب ، والحقد ، والغيرة .. إلى آخره تجعل المخ غير قادر على العمل بكفاءة أو غير قادر على الإبداع والتفكير الصائب . والعكس صحيح ، فالأفكار الإيجابية كالتفاؤل ، والأمل ، والمرح إلى آخره تجعل المخ أكثر قدرة على العمل . وتفسير ذلك هو أن الأفكار بصفة عامة التى تدور بالمخ ترتبط بإفراز كيماويات معينة يمكنها أن تؤثر على كفاءة المخ فى العمل سواء بالسلب أو بالإيجاب .

ومما يساعد فى التحرر من تلك الأفكار السلبية المزعجة أن تقوم بكتابتها أو نقلها من مخك إلى الورق .. فكثير من الناس يشعرون ذلك بشيء من الارتياح .

ويذكر الباحث النفسى " تيلمر إنجيبريستون " بجامعة "أوهايو" الأمريكية أن الأشخاص الأصحاء الذين يميلون للأفكار السلبية التى تُبنى على الكراهية ، والتى أطلق عليها تسمية Cynical hostility تزيد قابليتهم للإصابة بمرض القلب وارتفاع الكوليستيرول وتصلب الشرايين .

وفى دراسة أخرى أجريت بجامعة "دوك" وجد أن الميل للفضب العنيف المتكرر يرفع من معدل الوفاة بسبب مرض القلب .. أما الأخذ بالأفكار الإيجابية فيطيل من العمر الافتراضى للإنسان .

اتخذ موقفاً إيجابياً تجاه مصدر الضغط النفسي



إنه يجب أن تعمل على خفض كمية التوتر والضغط النفسي في حياتك حتى تحمي خلايا مخك من التلف وتحافظ بوظائف ذهنية عالية .

إن السكوت على مصدر التوتر يعد موقفاً سلبياً .. فلا بد أن تغير هذا الموقف إلى موقف إيجابي .. فأمامك عدة اختيارات : فإما أن تنسى أو تتغافل عن مصدر التوتر والضغط النفسي .. أو تتكيف معه .. أو تحاول تجنبه .. أو تحاول تغييره وعلاجه . فمن الضروري أن تضع حداً لمعاناتك .

ساعد نفسك على الاسترخاء بتناول باكو شيكولاتة



توصل باحثان في معهد علم الأعصاب في سان دييجو (Neuroscience Institute in San Diego) إلى أن الشيكولاتة الغامقة تحتوي على مادة مثيرة للإحساس بالبهجة ومقاومة للتوتر ، وربما تؤدي هذه المادة إلى حالة التعلق الشديد بالشيكولاتة على غرار ما تفعله المخدرات .. وأطلق الباحثان على هذه المادة اسم أنانداميد anandamide وقد وجد أن نفس هذه المادة تفرز بصورة طبيعية بالمخ . وبناء على ذلك فإن تناول الشيكولاتة يدعم التأثير المهدئ والمبهج لهذه المادة . وتعد هذه وصفة طبيعية لمقاومة التوتر والكآبة .

كما تحتوي الشيكولاتة كذلك على مركب فينيل إيثيلامين Phenyl ethylamine والذي يتميز بتأثير يرفع من الحالة المزاجية ويزيد من نشاط الموصلات العصبية التي تتحكم في قدرتنا على الانتباه والتركيز وينتمي هذا المركب لعائلة الأمفيتامينات . amphetamine



ولكن لا ينبغي الإفراط في تناول الشيكولاتة لاحتوائها على كمية كبيرة من
السكريات الحرارية المكسبة للوزن الزائد .

استفد بفوائد الزيوت العطرية



الزيوت العطرية essential oils هي عبارة عن خلاصة شديدة التركيب مأخوذة
من نباتات وأزهار .. وقد ثبت أنها تؤثر على المخ والجسم من خلال امتصاصها عن
طريق الجلد ، أو استنشاقها عن طريق الأنف .

ويمكن استخدامها مخففة بزيت حامل لعمل تدليك للجسم ، أو إضافة عدة
نقاط منها لماء الحمام ، أو استنشاقها من خلال فوَّاحة العطر .

إن بعض هذه الزيوت تعمل على تهدئة العقل وبيث الهدوء والاسترخاء في
الجسم مثل زيوت اللافندر ، والمريمية ، وخشب الصندل ، والكاموميل ، والليمون
الحمضى . إن إضافة بضع نقاط من زيت اللافندر لماء الحمام في المساء يعد وصفة
فعالة لتهدئة العقل واسترخاء الجسم ومساعدة الخلود للنوم بعد يوم عمل شاق مليء
بالضغوط النفسية . كما يمكن وضع بضع نقط من زيت اللافندر مباشرة على وسادة
الفرش لاستنشاق رائحته المهدئة أثناء الليل .

وفر لمخك الهدوء



لقد وجد من الدراسات أن هناك اختلافاً في القدرة على التحكم والتذكر بين
الشباب وكبار السن فيما يرتبط بوجود مؤثر خارجي وهو الضوضاء .

فكثير من الشباب والمراهقين يمكنهم القيام بهذه الوظيفة الذهنية في وجود
مصدر للصوت كالموسيقى أو الأغاني أو أثناء مشاهدة التلفاز .. أما مخ الكبار فعادة
لا يتمكن من التعلم أو التذكر في وجود ضوضاء . ولذا يذكر بعض الباحثين أن مخ
المراهقين والشباب يستطيع القيام بأكثر من وظيفة في وقت واحد ، أو أنه متعدد

المهام multitasking.. أو أنه يستطيع عمل فلترة وانتقاء للأشياء . أما مخ الكبار فلا يستطيع عادة القيام بذلك . ولذا فإنه مع التقدم فى السن يجب توفير الهدوء والبعد عن مصادر الضوضاء للاحتفاظ بقدرات ذهنية أفضل .

اقتن حيواناً أليفاً



ما تأثير الحيوانات الأليفة كالقطط والعضافير وأسماك الزينة علينا؟

إن الدراسات التي قامت ببحث هذه الناحية كشفت عن أن وجود حيوان أليف بالمنزل محبوب ومفضل نلعبه أو نقوم برعايته يعد وسيلة فعالة لمقاومة الضغط النفسى ، حيث يحفز ذلك على خروج كيماويات تهدئ العقل وتساعد على الاسترخاء . ويذكر أحد الباحثين أنه مجرد القيام بالربت على الحيوان الأليف ومداعبته لمدة 15 دقيقة يكون كفيلاً بالتخلص من الضغوط النفسية التي نتعرض لها على مدار اليوم .

ولذا ليس غريباً أن يصبح اقتناء الحيوانات الأليفة نوعاً من العلاج . فبعض الأطباء فى دول الغرب ينصحون مرضاهم بمعالجة التوتر بقضاء بعض الوقت فى مشاهدة أسماك الزينة أو فى تدليك القط بحيث ينشغل العقل بمؤثر آخر يعمل على تهدئته .



أعط لمخك إجازة



43

أحياناً تكون البيئة التي نعيش فيها مصدرًا شديدًا للتوتر النفسى ، وهو ما يؤثر بالسلب على عمل المخ وقيامه بالوظائف الذهنية .

ولذا فإن القيام بمفادرة هذه البيئة بأكملها وقضاء عدة أيام فى بيئة أخرى مختلفة تماماً من خلال إجازة ترفيهية لا شك أنه يشحن الجسم والعقل بطاقة إيجابية تجعلنا أكثر قدرة على مواصلة أعمالنا من جديد .

ولكى يتحقق ذلك ، لا بد أن تترك متاعبك سواء فى العمل أو فى المنزل ولا تأخذها معك .

تعلم كيف تمارس التأمل



44

ممارسة التأمل meditation وسيلة فعالة لبث الهدوء والاسترخاء فى الجسم والعقل والتحرر من تأثير الضغوط النفسية .

فى أواخر الستينيات من القرن الماضى اكتشف "هربرت بنسون" إخصائى القلب فى جامعة هارفارد أن ممارسة جلسات الاسترخاء تقاوم التأثيرات النفسية والجسمية لظاهرة "الفرار أو الشجار" .. والمقصود بها التغيرات التى تطرأ على الجسم بفعل هرمونات الأدرينالين والكورتيزول عند مواجهة المواقف العصيبة أو المثيرة للغضب والقلق ، مثل ارتفاع ضغط الدم ، وزيادة سرعة نبضات القلب ، وزيادة عرق الجسم ، وزيادة حركات التنفس ، ووجود الجسم بصفة عامة فى حالة من التحفز والاستثارة.

وأوضح "بنسون" أن وجود الشخص فى وضع ساكن هادئ بمكان منعزل عن الضوضاء وتركيز عقله على شىء محدد مثل كلمة أو فكرة أو شمعة مشتعلة أمامه يعمل على مقاومة أعراض التوتر النفسى (أو أعراض ظاهرة الفرار أو

الشجار) حيث يؤدي ذلك لإبطاء ضربات القلب واعتدال ضغط الدم وإبطاء حركات التنفس بسرعة.. كما أن ذلك يجعل المخ تحت تأثير الموجات المساعدة على الاسترخاء (alpha - theta pattern). وأطلق "بنسون" على هذه التغيرات الإيجابية ولأول مرة تسمية الاستجابة للاسترخاء relaxation response.

وبناء على ذلك فإن ممارسة التأمل تعد وسيلة فعالة لمقاومة التوتر النفسي وتهدة العقل .

فكل ما عليك عمله هو أن تلجأ للطريقة السابقة لممارسة التأمل وتخصص لها بعض الوقت من حين لآخر . وبعد انتهاء كل جلسة ستشعر بالهدوء النفسي وازيادة قدراتك الذهنية .

وفر لنفسك عددًا كافيًا من ساعات النوم العميق



خلال فترة النوم تقوم أعضاء الجسم بتجديد طاقتها وإصلاح ما لحق بها من أضرار وضغوط خلال فترة اليقظة . ويقوم المخ بتخزين المعلومات الجديدة التي اكتسبها وتوفيق أوضاعه . ولذا فإن عملية النوم تعد بمثابة شحن لطاقة الجسم كله وتجديد أنشطته . وتعتبر قلة النوم والاستمرار بحالة التعب والإجهاد من أخطر ما يُسبب لوظائف المخ والجسم كله .. حيث يؤثر ذلك على الوظائف الذهنية تأثيراً سيئاً، كالقدرة على استيعاب المعلومات والقدرة على التركيز والقدرة على التذكر وغير ذلك.. بل ثبت كذلك أن عدم حصول الجسم على قدر كاف من النوم المريح يضعف من قدرة الجهاز المناعي ويزيد بالتالي من القابلية للمرض .



مفاتيح النجاح المشرفة



46 كُن نشطاً فى علاقتك الزوجية

كيف يتأثر الجسم بالجماع ؟

إن العملية الجنسية بصفة عامة أساسها المخ وتخضع لتأثير الجزء أو الفص الأيمن منه Right hemisphere .. وهو نفس الجزء المختص بالإبداع ، والموسيقى ، والمهارات الاجتماعية ، والناحية الروحية والإحساس بالمتعة . وعند الوصول إلى مرحلة القذف أو قمة الشهوة Orgasm يزداد تدفق الدم إلى قشرة المخ right prefrontal cortex ويصاحب ذلك إحساس عظيم بالتححرر والاستمتاع . وقد وجد أن تكرر حدوث ذلك يقلل من القابلية للإصابة بالاكتئاب ، حيث تزداد كذلك كمية السيروتين والإندورفينات بالمخ .. وهى كيماويات ترتبط بالإحساس بالنشوة . بل وجد كذلك من الدراسات أن النشاط الجنسى المعتدل يحفظ وظائف المخ كالذاكرة ، ويحمى من الإصابة بالحوادث المخية ومن الأزمات القلبية.

ويذكر الباحثون بجامعة "دوك" أن النشاط الجنسى بمعدل يزيد عن مرة واحدة أسبوعياً يمكن أن يطيل العمر الافتراضى للإنسان ، سواء بالنسبة للرجال أو النساء.

47 تعلم العزف على آلة موسيقية

فى دراسة أجريت عام 1996 وجاءت نتائجها فى كتاب "Making a Good Brain Great" وجد أن الطلاب الذين يمارسون العزف على آلة موسيقية حققوا درجات أعلى فى المواد الحسابية math وفى المواد اللغوية verbal . ويعلل الباحثون ذلك بأن تعلم أو ممارسة الموسيقى يعلم المخ نماذج جديدة وينشط مساحات كبيرة من قشرة المخ ، وهو ما ينعكس أثره على تنشيط أغلب وظائف المخ .

كما وجد الباحثون أن نفس مراكز المتعة بالمخ التي تثار بالطعام والممارسة الجنسية تتأثر كذلك بسماع الموسيقى ، ولذا فإن سماع الموسيقى يرفع الحالة المزاجية ويؤدي لإحساس بالاسترخاء ويشحن الجسم بالطاقة.

اهتم بممارسة الأنشطة الرياضية



إن النشاط البدني ينعكس أثره الإيجابي على المخ ، فقد وجد أن ممارسة الأنشطة الرياضية بصورة منتظمة يُحسِّن الانعكاسات العصبية ، ويرفع من الكفاءة الذهنية، ويؤدي لزيادة إفراز الإندورفينات ، وهي كيماويات يفرزها المخ وترفع من الحالة المزاجية . ذلك فضلاً عن التأثير الإيجابي للأنشطة الرياضية على الجسم عامة.. حيث تعمل على تقوية العظام ووقايتها من الهشاشة، وعلى زيادة مرونة الحركة وتقوية العضلات ، وعلى زيادة كفاءة الجهاز المناعي . كما تعتبر وسيلة فعالة لزيادة كفاءة جهاز القلب والشرايين . فضلاً عن ذلك ، فإن النشاط الرياضي المنتظم يعد وسيلة فعالة لإنقاص الوزن. حيث تستهلك العضلات أثناء ممارسة النشاط الرياضي قدرًا أكبر من السرعات الحرارية وتنشط عملية التمثيل الغذائي (الأيض) ويستمر هذا النشاط لعدة ساعات بعد التوقف عن التمرين الرياضي .

كما تساعد الأنشطة الرياضية كذلك على خفض مستوى الكوليستيرول والوقاية من حدوث تصلب الشرايين .

تخلص من دهون البطن الزائدة (الكرش)



في دراسة طريفة قام بها الباحثون بجامعة كاليفورنيا الجنوبية عن تأثير دهون البطن على كفاءة وظائف المخ ، وُجد أن الأشخاص في منتصف العمر الذين يتميزون بوجود كمية كبيرة من الدهون المختزنة بمنطقة البطن حول الأعضاء الداخلية بها لديهم قابلية زائدة بحوالي ثلاثة أضعاف للإصابة بالعتة dementia خلال المرحلة العمرية ما بين 70 - 80 سنة من حياتهم وذلك بالنسبة لغيرهم ممن تقل عندهم الدهون المختزنة بالبطن .



ومن أعراض العتة اختلال الوظائف الذهنية كالقدرة على التذكر والتركيز والتعلم ، وغير ذلك .

وليس من الواضح سبب هذه العلاقة بشكل مؤكد ، لكن الباحثين يعتقدون أن هذه الدهون الكثيفة المخترزة بمنطقة البطن تعد مصدراً لحدوث ترسبات دهنية بجدران شرايين المخ ، وهو ما يؤدي لحدوث مشكلة تصلب الشرايين .

50 وفّر الأكسجين النقي لمخك



إن ممارسة الأنشطة الرياضية ، وبخاصة في الهواء الطلق ، توفر للمخ الجلوكوز والأكسجين من خلال زيادة تدفق الدم داخل الشرايين المغذية للمخ . وبعض الدراسات التي لا تزال تحت البحث تربط ما بين ممارسة الرياضة بصورة منتظمة وزيادة الخلايا العصبية ، بما في ذلك الخلايا التي تتعرض للتلف في حالة مرض الزهايمر . ويقصد بهذه الرياضات تلك التي تعتمد على زيادة نشاط القلب والرتتين تدريجياً ، وهي الرياضات الهوائية ، كرياضات المشى الجاد السريع ، والعدو، والسباحة ، وركوب الدراجات . وبناء على ذلك فإنك عندما تقضى يومياً 20 دقيقة في ممارسة رياضة المشى فإنك توفر بذلك فائدة كبيرة لأجل صحة مخك ونشاطك الذهني وقدرتك على التصدي لضغوط العمل والحياة اليومية .



مفاتيح النجاح
العشرة

وَفَرّ الحماية لمخك من التلف ونقص الكفاءة

احترس من كثرة الدهون بطعامك



ماذا يحدث بجسمك عندما تعتاد على تناول كميات كبيرة من الدهون في طعامك ؟

إن هذه الدهون الزائدة لن تختزن بجسمك فحسب وتزيد من وزنك .. لكن بعضها يتماسك ويتصلب داخل الشرايين بفعل عمليات الأكسدة ، ويسمى ذلك بالترنُّخ rancidity والذي هو أشبه بترنُّخ الدهون المتبقية بأواني الطهي عندما نتركها معرضة للهواء وتتاخر عن تنظيفها ، حيث تمر بعملية أكسدة بفعل الهواء الجوى .

وعندما ترتفع بالغذاء نسبة الكوليستيرول الذي يأتي من الدهون الحيوانية (أو المشبعة) فإنه يترسب على جدران الشرايين ويمر بعملية أكسدة تجعله يترنُّخ .. وعندما يحدث ذلك بالشرايين المغذية للمخ تتعرض الخلايا للتلف ونقص الحيوية . وقد وجد الباحثون أن حصول الجسم على مقدار 40 % من السعرات الحرارية من الدهون (وهي نسبة مرتفعة إلى حد كبير) يحفز على الإصابة بمرض الزهايمر بين كبار السن .. ويحفز على الإصابة بنفس المرض بين الشباب في مراحل عمرهم المتأخرة .. أى أنك لو تناولت دهوناً كثيرة فى شبابك فستضعف ذاكرتك فى شيخوختك !



احترس من نقص فيتامينات (ب)



اكتشف الباحثون أن بول مرضى القلب (قصور الشريان التاجي) يحتوي في عدد كبير من الحالات على هوموسستين homocysteine .. فما المقصود بذلك؟

الهوموسستين هو نوع من الأحماض الأمينية التي توجد بالجسم بصورة طبيعية ويعد من نواتج عملية تمثيل البروتينات . ولا توجد مشكلة في ذلك . ولكن عندما يزيد مستواه تحدث المشكلة .. حيث يحفز ذلك على ترنُّخ أو أكسدة الكوليستيرول ، وتبعاً لذلك يترسب الكوليستيرول ويتصلب على جدران الشرايين من الداخل .. فإذا حَدَث ذلك بالشرايين التاجية زادت القابلية لحدوث مرض القلب .

ولكن ما علاقة الملح بذلك ؟

إن هناك علاقة قوية بين ما يضر بصحة القلب وما يضر بصحة المخ . فكلما ارتفعت نسبة الهوموسستين تعرضت كذلك الشرايين المغذية للمخ للتلف والقصور في القيام بوظيفتها . وفي دراسة أجريت بجامعة بوسطن وجد الباحثون أن ارتفاع مستوى الهوموسستين لأكثر من مقدار (5umo / liter) يزيد من القابلية للإصابة بمرض الزهايمر بنحو 40 % . والسؤال الآن : لماذا يرتفع مستوى الهوموسستين ؟

إن عملية تمثيل هذا الحمض الأميني والسيطرة على مستواه تلعب فيها فيتامينات (ب) دوراً هاماً وأساسياً وبخاصة حمض الفوليك ، وفيتامين (ب12) ، وفيتامين (ب6) . وبناء على ذلك ، فإن نقص هذه المغذيات لا يعرض القلب فحسب للضرر بل يعرض المخ كذلك للضرر .

ولذا فإنه لا بد من تأمين توافر هذه الأنواع من فيتامينات (ب) والتي تتوافر بصفة عامة في الخضراوات الورقية ، والحبوب الكاملة ، والغلل ، وخميرة البيرة . كما يمكن توفيرها للجسم في صورة مُكَمَّل غذائي .

اجعل هذه الكيماويات الخطرة تحت السيطرة



منذ عدة سنوات بدأ الباحثون الاهتمام بما يعرف بالشوارد الحرة ومضادات الأكسدة ، فما المقصود بذلك ؟

إنه من خلال عملية تمثيل الطعام بالجسم يتولد بصورة طبيعية كيماويات ناقصة غير مستقرة تسمى بالشوارد الحرة free radicals وهذه عبارة عن جزيئات أكسجين ينقصها إلكترون . ولكي تحصل على هذا الإلكترون وتحقق حالة الثبات المنشودة فإنها تسعى للحصول عليه (أو لسرقتها) من جزيئات أخرى فتسمى هذه العملية بالأكسدة..

وتبعاً لذلك تتولد شوارد حرة جديدة .. وحدث هذا الاضطراب الكيمايى يؤدي لتلف الخلايا . فعندما تهاجم هذه الشقوق الحرة جدران الخلايا ، بما فى ذلك خلايا المخ ، فإنها تعوق الخلية عن التكاثرو عن حماية نفسها . ومن هنا تنشأ متاعب صحية كثيرة مثل ظهور علامات الشيخوخة ، والإصابة بالكتاراكات ، وظهور بقع جلدية ، وظهور تجاعيد ، وزيادة القابلية لبعض أنواع السرطانات .

ووجد الباحثون أن توافر بعض المغذيات المعينة له أثر فى وقف فاعلية هذه الشقوق الحرة أو فى التخلص منها .. ولذا فإنها تعرف باسم مضادات الأكسدة antioxidants .

لقد وجد أن ارتفاع كمية الشوارد الحرة بالجسم يجعل المخ يشيخ بسرعة وتضعف بالتالى قدراته الذهنية ، كقوة الذاكرة وقوة التركيز ، وتزيد القابلية للإصابة بمرض الزهايمر . بل إنه عندما تدخل الشوارد الحرة للخلايا العصبية فإنها تعوق الخلية عن القيام بوظيفتها وتتسبب فى إهلاكها وموتها .. ويظل الضرر مستمراً من خلال تولد شوارد حرة جديدة تؤدى مع الوقت لتلف واسع المدى بخلايا المخ ناتجاً عن عمليات الأكسدة المستمرة.



ولذا فإنه من الضروري توفير مضادات الأكسدة للجسم ، وبخاصة مع التقدم في العمر ، حيث تنخفض قدرة الجسم على تخزين بعضها .

وهذه المغذيات المضادة للأكسدة ليست بعيدة عنا ، بل توجد في العديد من الأطعمة الصحية من حولنا .. ويمكنك كذلك تأمين توافرها بالجسم من خلال تناولها في صورة مكملات غذائية ، وهذه مثل :

فيتامين (ج) ، والكيوى .. وفيتامين (هـ) ويتوافر في جنين القمح وزيت جنين القمح والغلل الكاملة ..

و يتوفر السيلينيوم في البصل والثوم ، وبيتاكاروتين ويتوافر في القرع العسلى والجزر .

ولكن في الحقيقة أن هناك جوانب أخرى يجب الوقاية منها لوضع هذه الكيماويات الضارة (الشوارد الحرة) تحت السيطرة .. فهي تتولد كذلك من خلال الإفراط في التعرض لأشعة الشمس .. ومن خلال تناول الأغذية المحروقة كاللحوم المشوية بشدة .. وأيضاً من خلال التعرض للملوثات البيئية ومن خلال عادة التدخين .
ولذا لايد من تجنب هذه المصادر الأخرى بقدر الإمكان .

54 (قوالم تلوث غذائك بالزئبق !



توصل الباحثون إلى عدة حقائق تحتم علينا أن نكون أكثر حذراً من دخول الزئبق إلى أجسامنا .

لقد وجد الباحثون من خلال دراسة أجريت في جامعة كينتوكى الأمريكية أن دم بعض المصابين بمرض الزهايمر يحتوى على نسبة عالية من الزئبق تصل إلى ثلاثة أضعاف بالنسبة للحالات غير المصابة .

كما وجد أن هناك منطقة معينة بعينها وهى التى تقوم بنقل معلومات الذاكرة إلى المراكز العليا بالمخ ، تحتوى على أربعة أضعاف كمية الزئبق الموجودة فى الأشخاص غير المصابين . بل وجدوا كذلك أنه يمكن تمييز مخ المصابين

بمرض ألزهايمر من خلال بعض التغيرات التي يحدثها الزئبق بالأنسجة مثل وجود ترسبات لمادة بروتينية amyloid plaques. ولكن كيف تقاوم وصول الزئبق إلى جسمك ؟

إن الزئبق من المعادن الثقيلة التي يمكن أن تصل إلى أجسامنا من خلال تناول الأسماك الملوثة .. كالأسمك التي تستخرج من مياه الأنهار الملوثة بمخلفات المصنع. ولكن أسماك البحار يمكن أيضاً أن تصبح مصدراً غنياً بالزئبق ، وكلما زاد حجم السمكة زادت فرصة تلوثها بالزئبق .

ولذا يجب أن تكون على معرفة بمصدر السمك الذي تشتريه بحيث تتجنب الأنواع المستخرجة من أنهار ملوثة ، وتجنب كذلك تناول أسماك البحار الضخمة مثل سمك القرش أو سمك أبو سيفين .

وهناك سؤال آخر : هل يؤدي استخدام الزئبق في صنع مادة حشو الأسنان المعروفة باسم "أمالجام" إلى حدوث تسمم بالزئبق ؟

إن الضرر الذي تحشيه عند طبيب الأسنان بهذا النوع من الحشو يكون على مسافة قصيرة من المخ .. فهل هناك ضرر من ذلك ؟

إن هذه النقطة لا تزال موضع جدل . ولكن هناك حالات حدث لها تحسن لبعض الأعراض مثل الصداع ، وضعف الذاكرة ، بعد إزالة هذا النوع من الحشو . وعموماً ، فإن أغلب أطباء الأسنان في دول الغرب صاروا يميلون إلى عدم استخدام هذا النوع من الحشو للأسنان .

قل وداعاً لأواني الطهي المصنوعة من الألومنيوم !



إن خطورة الألومنيوم ، كأحد المعادن الثقيلة ، لا تقل عن خطورة الزئبق فيما يتعلق بسلامة المخ .

فقد وجد أيضاً من خلال الدراسات أن نسبة كبيرة من مرضى ألزهايمر لديهم نسبة عالية من هذا المعدن بالأنسجة المخ . ولكن كيف تتجنب مصادره ؟



لعل أهم مصدر له هو أواني الطهى المصنوعة من الألومنيوم .. حيث إن جزءاً من هذا المعدن يتسلل من خلال عملية الطهى ، وبخاصة مع وجود أغذية حمضية، إلى الطعام ويصل للجسم بجرعات قد تكون مرتفعة ، كما أن هناك مصدراً آخر من المصادر الشائعة ، وهو استخدام ورق الألومنيوم فى حفظ الأطعمة .. فقد ثبت أن استخدامه فى لف وحفظ طعام ساخن يتيح الفرصة إلى تسرب جزء من الألومنيوم إلى الطعام .

قلل من تناول الكافيين



الكافيين caffeine يعد بمثابة عقار منشط للجهاز العصبى المركزى ، ولذا فإن تناوله يدعو إلى اليقظة ومقاومة النوم . كما يمكن أن يؤدي لرفع ضغط الدم ولزيادة ضربات القلب .

ويذكر بعض الباحثين أن حصول الجسم بصورة متكررة على جرعات عالية من الكافيين يؤدي لحدوث شيخوخة مبكرة للمخ ، حيث يؤدي لجفاف الأنسجة وانخفاض كمية الدم المتدفقة بها .. فضلاً عن أن ذلك يخدمنا بأننا لا نحتاج لمزيد من النوم والذي هو ضرورى جداً لصحة المخ والجهاز العصبى .

ويوجد الكافيين فى حبوب البن ، وأوراق الشاي ، وحبوب الكاكاو والمنتجات المجهزة من هذه الأنواع .

ولكن ، ما هى الجرعة التى يراها الباحثون زائدة والتى تؤدي لهذه التأثيرات السلبية؟

إن الجرعة المؤثرة فى علم العقاقير The Pharmacological active dose تُحدد بحوالى 200 مجم .. ولا يجب أن تزيد الجرعة اليومية عن مقدار واحد إلى ثلاثة فناجين من القهوة غير المركزة وهو ما يعادل تقريباً مقدار 139 - 417 مجم من الكافيين .

كما يعتبر الباحثون مادة الكافيين مادة نشطة ومؤثرة على الناحية النفسية

psychoactive drug حيث يؤدي الإفراط في تناولها إلى زيادة القابلية للإصابة بالقلق العصبى anxiety ونوبات الفزع panic attacks .

ومن الطريف أن هناك منظمة للقهوة بالولايات المتحدة The National Coffee Association ويذكر تقرير لها أن حوالى 80 % من الأمريكيين يحتسون القهوة . وأن هناك حالات متزايدة من القلق العصبى فى كل عام بسبب الإفراط فى تناولها)

اهتم بصحة قلبك تحافظ على صحة مخك



إن العلاقة بين صحة المخ وصحة القلب والشرايين علاقة قوية .
إن القلب يضخ الدم خلال الشرايين والذي يحمل معه الأكسجين والغذاء لكافة أعضاء الجسم ويحمل معه أيضاً الجلوكوز كغذاء أساسى للمخ .
وتبعاً لذلك فإن أى قصور فى نقل الدم يمكن أن يحرم المخ من الجلوكوز والأكسجين الكافيين لسلامته .

والمرض الأشهر والأكثر شيوعاً الذى يعوق عملية نقل الدم بكفاءة عبر الشرايين هو مرض تصلب الشرايين والذي يمكن أن يصيب شرايين متفرقة كالشرايين التاجية المخية . ولكى توفر الحماية لنفسك من هذا المرض لا بد أن توفر على مائدة طعامك أغذية صحية صديقة للقلب والشرايين مثل زيت الزيتون ، والبصل ، والثوم ، والحبوب الكاملة ، والخضراوات والفواكه الغنية بالفيتامينات المضادة للأكسدة.. بينما تستثنى إلى أقصى درجة تناول الأغذية الغنية بالكوليستيرول والذى يمثل حجر الأساس فى حدوث مشكلة تصلب الشرايين ، وهذا يعنى الحد من تناول الأغذية الحيوانية الدسمة بصفة عامة مثل اللحوم الحمراء الدسمة ، والألبان كاملة الدسم ، والزبدة ، والسمن الاصطناعى ، والأطعمة المحمرة فى السمن . كما يجب بالإضافة لذلك الاهتمام بالأنشطة الرياضية ومقاومة الكسل أو القعود لفترات طويلة عن الحركة .



58 لا تقتل خلايا مخك بالتدخين !

يُحدث نيكوتين السجائر ببساطة تأثيراً قابضاً للشرايين ، ويقلل بالتالى من تدفق الدم للمخ ؛ مما يؤدي لنقص حيوية الخلايا والشيخوخة المبكرة للمخ . كما يؤدي النيكوتين مع الوقت إلى إتلاف بطانة الشرايين من الداخل وهو ما يحفز على حدوث مشكلة تصلب الشرايين والتي تعنى ضعف مرونة الشريان ونقص تدفق الدم خلاله.

كما يحتوى التبغ كذلك على مواد محفزة على تجلط الدم .. ولذا فإن فى عادة التدخين خطورة كبيرة للذين هم معرضون للحوادث المخية ، كالذين يعانون من ارتفاع شديد بضغط الدم ، حيث تزيد بذلك قابليتهم للإصابة بجلطة المخ .. أى الجلطة التى تسد شرياناً يغذى المخ .

59 اخسر 10 % من وزنك الزائد تكسب صحة مخك !

لكى تحمى مخك وتحافظ عليه تخلّص من وزنك الزائد . لقد وجد أن فقد نسبة من الوزن الزائد تتراوح ما بين 5 - 10 % فقط أمر كفيل بتحقيق عدة نتائج إيجابية للقلب والمخ أيضاً .. حيث ينخفض تبعاً لذلك مستوى الكوليستيرول الكلى ومستوى الكوليستيرول الرديء LDL، ومستوى الدهون الثلاثية ، ومستوى سكر الدم المرتفع ، ولكى تحقق ذلك لا بد أن تغير من نمط حياتك lifestyle بحيث تتبع أسلوباً غذائياً صحياً إلى جانب زيادة معدل النشاط والحركة وممارسة نشاط رياضى بالإضافة إلى العمل على تعديل العادات والسلوكيات الغذائية الخاطئة .behavior modification

لقد اتضح من عدة دراسات أن الأشخاص السمينه أكثر قابلية للحوادث المخيه وأن نقص الوزن يقلل من هذه القابلية الزائدة بدرجة كبيرة .

اتبه : الضغط النفسى المزمن يلحق أضراراً بالمخ .. فحاول تجنبه



فى دراسة طريفة قام بها فريق من الباحثين من جامعة فلوريدا الجنوبية USF وجامعة ولاية أريزونا ASU خضعت مجموعة من الفئران لضغط نفسى مزمن كوجودها فى مكان مزدحم بالقرب من قسط ، وقُدِّم لها غذاء غنى بالدهون الحيوانية كقطع اللحوم الدسمة .

ومع استمرار هذا الوضع ، حَدَث ضمور بمخ الفئران فى منطقة معينة تسمى قَرْن أمون أو هيبوكامبس hippocampus .. وهى المنطقة من المخ الضرورية لاكتساب القدرة على التعلم وتذكر المعلومات الجديدة . وقد تمثل هذا الضمور فى اختزال أطول الألياف العصبية التى تصل بين الخلايا وتتخزن بها المعلومات والتى تسمى : الزوائد الشجرية dendrites .

ومما يفسر حدوث ذلك أن الضغط النفسى الشديد أو المزمن يتسبب فى إفراز كمية كبيرة من الكورتيزون الداخلى من الغدة الكظرية والذى يعتقد أنه يلعب دوراً فى إتلاف هذه المنطقة من المخ .

ويرى الباحثون أن ما ينطبق على فئران التجارب فى هذه الحالة ينطبق إلى حد كبير على الإنسان .

اعرف المقصود بالحوادث المخية



عندما يتعذر وصول الدم إلى جزء من المخ لحدوث مشكلة بالشريان المغذى له، مثل حدوث تصلب شديد بالشريان أو تكوّن جلطة قد تسدّه جزئياً أو كلياً ، فإن خلايا المخ ، والتي هي زائدة الحساسية بالنسبة لباقي خلايا الجسم ، لا تتحمل نقص الأكسجين والجلوكوز طويلاً ، حيث تهلك وتموت بعد عدة دقائق . وتبعاً لذلك يحدث خلل عصبى مثل الشلل النصفى أو ربما تحدث سكتة دماغية على غرار السكتة القلبية وبخاصة فى حالة حدوث نزيف من شريان .

وتسمى هذه المشاكل بالخبطات المخية Strokes وبالحوادث المخية . وتعد ثالث سبب للوفاة فى الولايات المتحدة . وتحدث بناء على وجود عدة عوامل محفزة وأهمها ارتفاع ضغط الدم لدرجة عالية وخروجه عن السيطرة لفترات طويلة، وكذلك لوجود تصلب بالشرايين ، فعندما يتصلب شريان ويخشن سطحه الداخلى يكون من السهل تكون جلطة على سطحه تعوق مسار الدم ، ويساهم ارتفاع مستوى الكوليستيرول فى حدوث مشكلة تصلب الشرايين ، كما يزيد من القابلية لحدوث هذه الحوادث المخية وجود مرض السكر وخروجه عن السيطرة ، والإفراط فى التدخين .

ويتوقف تأثير هذه الخبطات المخية على الجزء من المخ الذى حرم من الأكسجين . وعلى مقدار الانسداد الذى أصاب الشرايين وطول مدته . فأحياناً قد يصاب شريان بانسداد بسيط مؤقت للحظات ثم يعود تدفق الدم من جديد وتمر المشكلة بسلام .

وقد كشفت الدراسات الحديثة عن مرض الزهايمر أن حدوث الخبطات المخية Strokes يعد من العوامل المحفزة على الإصابة بهذا المرض .

وبناء على ذلك فإنه لكى تتجنب حدوث هذه الخبطات المخية التى تزيد فرصة حدوثها مع التقدم فى العمر يجب أن تضع العوامل المحفزة للإصابة تحت السيطرة، مثل عدم إهمال مشكلة ارتفاع ضغط الدم، والتأكد من وجود مستوى معتدل للكوليستيرول بالدم.

اعرف المقصود بمرض الزهايمر



فى وقتنا الحالى ، يعتبر مرض الزهايمر من أكثر الأسباب شيوعاً لضعف الوظائف الذهنية وبخاصة قوة الذاكرة بعد تجاوز سن الخامسة والستين عاماً . وتذكر إحصائية أمريكية أن حوالى 4 ملايين أمريكى مصاب بهذا المرض وأن حوالى 90 % منهم تجاوزوا سن الستين عاماً .

فى هذا المرض تحدث تغيرات واضحة بالمخ ، وبخاصة بالمنطقة المختصة بالذاكرة ، من أبرزها ظهور مادة بروتينية غريبة amyloid protein يعتقد الباحثون أنها تتسبب فى تسمم خلايا المخ ، كما لوحظ أن مخ المصابين بهذا المرض تحتوى أنسجته على نسبة عالية من الزئبق .. وهو من المعادن الثقيلة السامة للجسم .

كما وجد أن هذا المرض يرتبط إلى حد ما بالجينات الوراثية .. فقد استدل الباحثون على نوع من الجينات يسمى (APOE4) يوجد فى نحو 60 % من البشر ويجعلهم زائدى القابلية للإصابة بمرض الزهايمر .

كما وجد أيضاً أن ارتفاع مستوى الحمض الأمينى هوموسستين يزيد من القابلية للإصابة بهذا المرض .. وكذلك التعرض لخبطات مخية Strokes بسبب ارتفاع ضغط الدم ومستوى الكوليستيرول .

وتبعاً لذلك فإنه من الممكن أن نوفر الحماية لأنفسنا ضد هذا المرض بالتغذية السليمة وزيادة الاهتمام بالحصول على بعض المغذيات بعينها والتي تقاوم ارتفاع مستوى الهوموسستين ، كما ذكرنا .



لا تحرم مخك من الراحة الكافية وعمليات الإصلاح والتجديد بحرمان جسمك من النوم الكافي



63

إنه خلال فترة النوم ترتاح أعضاء الجسم وتقوم بعملية إصلاح وتجديد لما حل بها من الأذى المحتمل والإجهاد طوال فترة اليقظة . والمخ أحد هذه الأعضاء . ولذا فإن للنوم الكافي أهمية كبيرة لقيام المخ بوظائفه بكفاءة .

فمن الضروري أن تحظى بعدد مناسب يومياً من ساعات النوم في حدود 7 - 8 ساعات وبدون استيقاظ متكرر . ولكي تساعد نفسك على اكتساب ذلك يجب أن يكون هناك شبه روتين للنوم بمعنى أن تنام وتصحو في مواعيد شبه ثابتة .. فهذه الطريقة يعتاد المخ على إفراز الكيماويات التي تهيئ الجسم لعملية النوم بصورة تلقائية وحتى لا تضطرب هذه العملية يجب الإقلال من تناول الكافيين والذي يقاوم استجابة المخ لعملية النوم .

وفر لمخك الحماية ضد الإصابة



64

تذكر إحصائية أمريكية أن نحو 75 % من الذين يلقون حتفهم بسبب حوادث الدراجات والموتوسيكلات يتعرضون لإصابة بالمخ تكون سبباً مباشراً في موتهم . إنه عندما يتعرض شخص لإصابة بالجمجمة تجعله يفقد الوعي مؤقتاً .. فإن الضرر الواقع على المخ نتيجة هذه الإصابة كحدوث ارتجاج أو كدمة أو تورم أو نزف بسيط يلتئم تدريجياً ، ولكن الأمر قد لا ينتهي عند هذا الحد حيث تتكون غالباً بمكان الإصابة ندبة Scar .

وقد وجد أن وجود هذه الندبة يحفز في أحيان كثيرة على حدوث مرض الزهايمر خلال السنوات التالية .

ولذا فإن حماية الجمجمة من الإصابة بالمخ من الرجات العنيفة أمر ضروري



لكل من يعتاد ركوب الدراجات أو الموتوسيكلات ويكون ذلك ببساطة بوضع خوذة على الرأس ، بل ينصح كذلك بوضع هذه الخوذة أثناء ممارسة بعض الرياضات أو النشاطات التي قد تعرض المخ للإصابة مثل ممارسة التزلج على الجليد ، أو ممارسة تسلق الجبال .

اعمل على "تنظيف" مخك من الملوثات والكيماويات الضارة



اعرف مدى خطورة الملوثات البيئية على مخك



إن كل أجهزة الجسم تتأثر سلباً بالملوثات والكيماويات الضارة التي تتعرض لها من خلال البيئة .. لكن الجهاز العصبى بصفة خاصة يواجه خطورة كبيرة بسبب هذا الملوثات وذلك لعدة أسباب :

- 👍 إن الخلايا لا تتجدد بصورة طبيعية بخلاف خلايا الجسم الأخرى .
- 👍 إن كثيرا من المواد المسامة للجسم يمكنها أن تعبر حاجز المخ . blood - brain barrier وتؤدي لتلف بأجزاء حساسة من المخ .
- 👍 تتسبب الكيماويات الضارة بالمخ فى الإخلال بالتوازن الكيمايى الطبيعى بالمخ والذى هو ضرورى للتواصل بين خلايا المخ .
- 👍 مع التقدم فى العمر يحدث بصورة طبيعية تغيرات انحلالية وفقد للخلايا العصبية ، ولذا يصبح للتعرض للكيماويات الضارة خطورة كبيرة حيث تزيد من مقدار التلف .



قاوم السموم التي تصل لمخك وجسمك (detox)



مثلاً يحتاج البيت للتنظيف من التراب والغبار كل فترة فإن أجسامنا وأمخاخنا تحتاج كذلك للتنظيف من الملوثات والسموم التي تصل إلينا من مصادر مختلفة وتؤثر على حيويتنا وقدراتنا الذهنية بالسلب .. مثل عوادم السيارات ، ومستحضرات التنظيف وإبادة الحشرات ، والكيماويات التي تُضاف أحياناً للأغذية وتصل إلى أجسامنا ، وغير ذلك .

إن بعض الأعشاب والنباتات التي خلقها الله تعالى لنا على الأرض لها قدرة على مقاومة هذا التلوث detoxification مثل :

الزيت الحار (زيت بذرة الكتان) ، والعرقسوس ، والجنسنج ، والجينكجو بيلوبا ، ونبات الصبار ، والبكتين الموجود بالجريب فروت ، وفاكهة الباباز ، والزنجبيل ، والنعناع .



كما يساعد في تحقيق هذا الغرض تناول الماء الممزوج بعصير الليمون في الصباح على الريق وحمامات السونا ، والتدليك .

بالإضافة لتناول أطعمة غنية بالألياف التي تطرد في طريقها للخارج المواد الضارة والسامة .

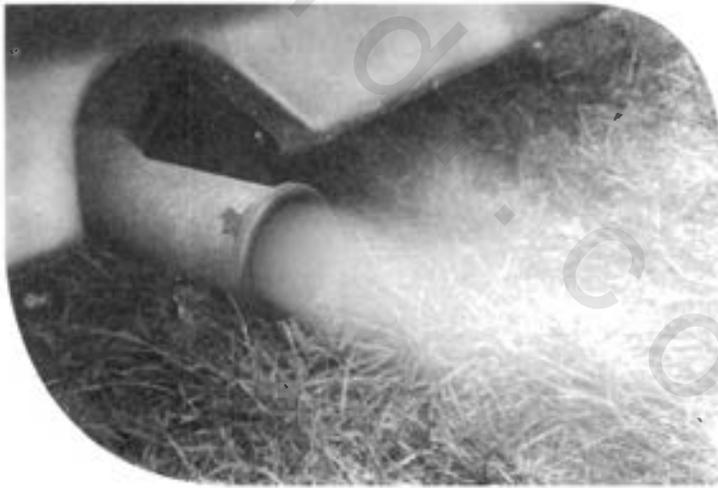
بالإضافة كذلك لممارسة تمارين التنفس العميق الهادئ (إحدى وسائل بث

الاسترخاء) والتي توفر الأكسجين للمخ وتعمل على طرد المخلفات الضارة (ثاني أكسيد الكربون) .

تحقق من مدى تعرضك للرصاص



الرصاص أحد المعادن الثقيلة والذي ثبت أنه يحدث أضراراً بالغة بالمنخ ، وبخاصة عند الأطفال ، حيث يمكن أن يصيبهم بتخلف عقلي ، وبما يسمى (متلازمة ضعف الانتباه ADS) حيث تضعف استجابة الطفل لمن حوله ويتميز بدرجة زائدة من الشغب واللامبالاة . وتعتبر عوادم السيارات أحد المصادر الهامة للتلوث بالرصاص. ولكن في الحقيقة أن سكان المنازل القديمة التي أنشئت في بدايات القرن العشرين أو ما قبل ذلك أكثر قابلية للتسمم بالرصاص بسبب مواسير المياه القديمة التي يدخل الرصاص في تجهيزها ولحامها والتي تحمل نسبة عالية منه مع مياه الشرب . ولذا فإنه من الضروري أن نتوخى الحذر من مصادر الرصاص المختلفة وأن نعمل على تقليل التعرض لها .



التغذية السليمة توفر لك مذاً سليماً



تمسك بالقواعد الصحيحة للتغذية



إن المخ يمثل جزءاً بسيطاً من الوزن الكلى للجسم ويبلغ ذلك حوالي 2 % .. ويحتاج المخ لنحو 20 % من التغذية الدموية للجسم .. ويحتاج إلى 20 % من تغذية الجسم بالأكسجين .. ويحتاج إلى 65 % من الجلوكوز الذى يمضى مع تيار الدم ليوزعه على الجسم كله .

وبالإضافة لاحتياجه لهذه النسبة الكبيرة من الجلوكوز فإنه يحتاج إلى ستة مغذيات أخرى مختلفة تشتمل على : الكربوهيدرات (بما فيها الجلوكوز)، والبروتينات، والدهون ، والفيتامينات ، والمعادن ، والماء .

وتسمى الكربوهيدرات ، والبروتينات ، والدهون بالمغذيات الكبيرة macronutrients أو بالعناصر الغذائية لأننا نحتاجها بشكل رئيسى فى غذائنا اليومى . وكل نوع منها يفيد الجسم بطريقة مختلفة . ولكن لا بد أن يكون هناك توازن سليم بينها حتى تصح حالة الجسم وتمضى وظائفه بسلام .. أما حدوث خلل فى هذا التوازن فيسوق الجسم إلى المرض واعتلال الصحة . فكيف تحقق هذا التوازن الصحى المطلوب ؟

إن الجمعية الأمريكية للقلب حددت ذلك على النحو التالى ، سواء لأجل المحافظة على صحة القلب أو صحة الجسم عامة :

👉 الدهون الغذائية بصفة عامة يجب أن تقل عن 30 % من إجمالى السرعات الحرارية .

الدهون المشبعة (أو الحيوانية) يجب أن تكون أقل من 10% من إجمالي السعرات الحرارية .

الدهون متعددة التشبع (كالزيوت النباتية) يجب ألا تتعدى 10% من إجمالي السعرات الحرارية .

كمية الكوليستيرول في الغذاء اليومي يجب ألا تتعدى مقدار 300 مجم .

الكربوهيدرات يجب أن تمثل نحو 50% أو أكثر من إجمالي السعرات الحرارية وبحيث يكون أغلبها من الكربوهيدرات المعقدة (اننشويات الغنية بالألياف) .

البروتينات تمثل النسبة الباقية من إجمالي السعرات الحرارية .

كمية الصوديوم اليومية (كالموجود بملح الطعام) لا ينبغي أن تتعدى مقدار 3 جرامات .

اجعل غذائك بصفة عامة يوفر لك الأطعمة المفيدة ويجنبك الأطعمة الضارة

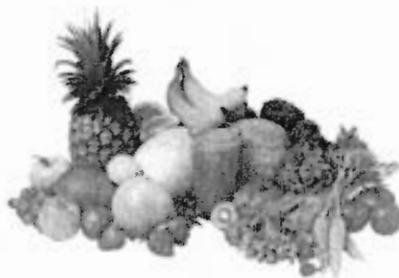


إن بعض الأغذية تفيد الجسم والمخ بدرجة كبيرة ، بينما هناك أطعمة أخرى تحدث تأثيرات سلبية على الجسم والمخ في حالة الاعتياد على تناولها .

فاختر غذائك على نحو صحى .. وهذه بعض القواعد :

الأطعمة التي تخدم جسمك :

الخضراوات والفواكه بألوانها المختلفة : حيث تحتوى على نسبة عالية من مضادات الأكسدة .



الأطعمة الغنية بأوميغا - 3 : مثل الأسماك الدسمة ، وزيت بذر الكتان (الزيت الحار) ، والمكسرات .



الحبوب والغلل الكامل : مثل الارز البنى ، والقمح الكامل والمخبوزات منه كالخبز الأسمر ، والمكرونه من الدقيق الكامل ، والعدس ، واللوبيا ، والفاصوليا الناشفة . البروتين " الجيد أو النظيف " المأخوذ من المنتجات العضوية سواء من اللحوم أو الصويا أو البيض .

الأطعمة التي تؤدي لنأثيرات صحية سلبية :

الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة و الأطعمة المحمرة أو المقلية .
الدهون المُحوّلة tran fats وهى النوعية التى توجد عادة فى الأغذية الجاهزة مثل الشيبس ، والزبدة الاصطناعى ، والأغذية والوجبات السريعة .
الأطعمة الغنية عمومًا بالسرعات الحرارية .
الكربوهيدرات المُعالجة مثل السكر الأبيض ، والمخبوزات عمومًا من الدقيق الأبيض .



دع مخك ينشط بتناول وجبة إفطار مناسبة



وجبة الإفطار breakfast هي التي تقطع الصيام طوال الليل (break a fast) فهي أول شيء يُقدم للجسم بعد نحو 8 ساعات أو أكثر من النوم . ولأن المخ لا يقوم بتخزين الجلوكوز والذي هو زاده ، ففي الصباح يكون في حاجة شديدة له لكي ينشط ويقوم بوظائفه . ولذا فإن تناول وجبة الإفطار يعد أحد الضروريات الصحية الهامة التي يجب الالتزام بها للحصول على الطاقة والجلوكوز. وقد أثبتت عدة دراسات أن الاهتمام بتناول وجبة إفطار غنية بصفة خاصة بالكربوهيدرات المعقدة والتي تمد الجسم بقدر متواصل من الطاقة ، حيث تمد تيار الدم بشكل تدريجي ببطء من الجلوكوز تجعل الإنسان أكثر تركيزاً وتيقظاً وقدرة على حل المشاكل الذهنية التي قد تواجهه خلال فترة النهار .

وهذه بعض الأمثلة لتلك الوجبة :



👉 طبق من الغلال الكاملة مثل الشوفان والقمح والذرة مع لبن منزوع الدسم وبعض الفواكه .

👉 خبز من الدقيق الكامل مع بيض مسلوق وكوب من عصير البرتقال .

👉 طبق من فول التدميس مع الخبز الأسمر .

👉 زبادى بالفواكه مع جبن أبيض خفيف الدسم وخبز من الدقيق الكامل .



تناول وجبة الإفطار يساعدك في التخلص من الوزن الزائد



إن الاعتياد على تناول وجبة إفطار صحية غنية بالألياف (الكربوهيدرات المعقدة) لا يعزز فحسب من وظائف المخ الدهنية ، بل إن ذلك يعد وسيلة مهمة للتخلص من الوزن الزائد .

إن البعض قد يعتقد ، على سبيل الخطأ ، أن إهمال تناول هذه الوجبة قد يساعده على إنقاص الوزن . وهذا غير صحيح تماماً لأن إهمال تناول وجبة الإفطار لاشك أنه يتسبب في الإفراط في تناول وجبات الطعام التالية .

أما تناول وجبة إفطار غنية بالألياف فإنه يروّض الشهية على مدار النهار ، ويوفر طاقة كافية للنشاط والعمل . وفضلاً عن ذلك ، فإنه من المعروف أن عملية حرق الطعام (الأيض) تكون سريعة خلال فترة النهار ، بينما تنخفض سرعتها نسبياً مع حلول فترة المساء والليل .

وتبعاً لذلك ، فإنه كلما تأخرنا في تقديم الطعام لأجسامنا ، ياهمال تناول وجبة الإفطار ، تزيد فرصة تراكم جزء من الطعام على هيئة شحوم تزيد من الوزن بسبب تباطؤ عملية حرق الطعام واستخلاص الطاقة منه .

اعرف قيمة مستوى الكوليستيرول بدمك لترشدك للغذاء المناسب



إنه من المهم أن تكون على بينة بمستوى الكوليستيرول بالدم باعتباره علامة هامة تحدد موقفك الصحي ومدى تماشي هذا المستوى مع نظامك الغذائي .

ويجب أن يشتمل ذلك على تحديد القيمة الكلية للكوليستيرول وقيمة النوع الرديء منه LDL وقيمة النوع المفيد منه HDL .. وهو ما نسميه : بيان بحالة الدهون البروتينية lipoprotein profile .

فالقائمة الكلية للكوليستيرول لا تعد مؤشراً دقيقاً ، فقد تكون القيمة جيدة لكن نسبة الكوليستيرول الردىء ونسبة الكوليستيرول الجيد ليستا فى مستوى صحى .. والعكس صحيح .

وهناك ثلاث قيم لمستوى الكوليستيرول الكلى ، وتكون على النحو التالى :

- قيمة مرغوبة desirable .. أقل من 200 mg/dl .

- قيمة على المَحْك borderline .. تتراوح بين 200 - 239 mg/dl .

- قيمة مرتفعة high risk .. وتبلغ 240 mg/dl أو أكثر .

ومن خلال هذه القيم الثلاث يمكنك أن تتعرف على مدى قابليتك للإصابة بمرض القلب أو بالحوادث المخية كذلك والتي ترتبط فى كثير من الأحيان بارتفاع مستوى الكوليستيرول .

فوجود مستوى يفوق 200 ولكن لا يتعدى 239 يستلزم الحذر .. وعادة ما يكفى لخفض هذه النسبة اتباع نظام غذائى محدود الاحتواء على الدهون المشبعة (الحيوانية) .

أما وصول مستوى الكوليستيرول 240 أو أكثر فيستدعى عادة تناول أحد العقاقير المخفضة للكوليستيرول بمعرفة الطبيب .

اعمل على خفض مستوى الكوليستيرول الردىء LDL ورفع الكوليستيرول النافع HDL



كلما كان لديك انخفاض بمستوى الكوليستيرول الردىء LDL وارتفاع بمستوى الكوليستيرول النافع HDL انخفضت قابليتك للإصابة بمرض القلب والحوادث المخية .

ولكن كيف يتحقق ذلك ؟

إن هذا الأمر يرتبط بعدة أشياء أهمها الغذاء .. فيجب الحد إلى أقصى



درجة من تناول الدهون المشبعة ، وهى الدهون الحيوانية ، حيث إنها تجتمع مع الكوليستيرول فى نفس الغذاء . أما الدهون النباتية فلا تحتوى على الكوليستيرول . فالمكسرات ، على سبيل المثال ، تعد غذاءً غنياً بالدهون لكن هذه الدهون متعددة اللاتشع ، ولا تحتوى على كوليستيرول ، وبالإضافة لذلك ، يجب الاهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية ، والتخلص من الوزن الزائد . فهذا الأسلوب الصحى الغذائى والرياضى يقلل من مستوى الكوليستيرول العام ، ويقلل من مستوى الكوليستيرول الضار ، ويعمل على رفع مستوى الكوليستيرول النافع .

إن الكوليستيرول يأتى من مصدرين . فالكبد يُصنِّع الكوليستيرول بصورة طبيعية وبكميات مختلفة تخرج يومياً إلى تيار الدم ، وعادة لا يحتاج الجسم للمزيد منه .

أما المصدر الثانى فهو الغذاء ، وذلك من خلال تناول الدهون الحيوانية كاللحوم الدسمة ، وجلد الدجاج ، والألبان الدسمة ومنتجاتها ، والبيض . كما تتسبب أيضاً الدهون المحورة *trans fats* فى ارتفاع مستوى الكوليستيرول ، وهى الدهون المعالجة كيميائياً كالسمن الاصطناعى .

وتصح جمعية القلوب الأمريكية بالأ يزيد تناول الكوليستيرول عن 300 مجم يومياً .. وفى حالة وجود مرض القلب (قصور الشريان التاجى) يجب أن تتخفف هذه الكمية إلى 200 مجم . وهذه بعض الإرشادات الغذائية لخفض كمية الكوليستيرول التى تدخل الجسم .

👍 اختر دائماً المنتجات قليلة الدسم من الألبان ومنتجاتها .

👍 اختر اللحوم الخفيفة قليلة الاحتواء على الدهون (مثل البتلو) وتجنب إلى أقصى درجة تناول أعضاء الحيوانات كالكبد ، فهى غذاء مرتفع القيمة الغذائية لكنه يحتوى على نسبة مرتفعة من الكوليستيرول .

👍 لا تفرط فى تناول البيض ، فيكفى تناول أربع بيضات أسبوعياً . إن بياض البيض لا يحتوى على كوليستيرول .. وأما صفار البيض فيحتوى على كمية من الكوليستيرول تصل إلى 215 مجم . ولكنه لوحظ أن البيض العضوى يحتوى على نسبة أقل من الكوليستيرول .



- اجعل غذاءك غنياً بالألياف كالموجودة بالحبوب الكاملة والفلال والخضراوات.. فوجود الألياف يقلل من امتصاص الكوليستيرول إلى تيار الدم.

اجعل غذاءك غنياً بهذه الكيماويات النباتية المفيدة



بالإضافة للفيتامينات والمعادن المعروفة لنا والتي توجد فى الأغذية النباتية، كالخضراوات والفواكه ، فقد اكتشف الباحثون كذلك كيماويات طبيعية بمجموعة كبيرة من النباتات تقدم للجسم فوائد صحية عظيمة .. ويطلق عليها تسمية : الكيماويات النباتية phytochemicals .. وكلمة Phyto تعنى "نبات" باللغة اليونانية . وهذه بعض النماذج المهمة لهذه الكيماويات المفيدة والتي تعمل لصالح الجسم وحمايته من الضرر ، بما فى ذلك المخ :

المركبات الكبريتية :

هذه المركبات allylic sulfides تتوافر فى الثوم والبصل بصفة خاصة . وقد ثبت من الدراسات أنها تعمل على رفع مستوى الكوليستيرول النافع HDL بينما تخفض من مستوى الكوليستيرول الضار LDL ومستوى الدهون الثلاثية . كما تشير بعض الدراسات إلى أن وجود هذه المركبات يحفز كذلك على إنتاج أنزيمات تعوق نمو السرطانات .

الكاروتينويدات :

تعد هذه المركبات carotenoids والتي تضم أنواعاً كثيرة لعل أشهرها بيتا كاروتين من أقوى مضادات الأكسدة والتي توفر الحماية لخلايا الجسم ، بما فى ذلك خلايا المخ ، ضد التلف الذى تتعرض له بعض الشوارد الحرة . كما أنها تحمى من الإصابة ببعض أنواع السرطانات وبخاصة سرطان الرئة . وتتوافر فى الجزر ، والبروكولى ، والكنتالوب ، والقرع العسلى ، والخضراوات ذات الأوراق داكنة الاخضرار مثل السبانخ .



الفلافونويدات :

تعتبر هذه المركبات flavonoids أحد أهم أفراد عائلة مضادات الأكسدة. وقد ثبت أن توافرها يحمى من تكوّن الجلطات التي تسد الشرايين فضلاً عن تأثيرها فى حماية الخلايا من التلف بفعل الشوارد الحرة ، وهو ما يقاوم ظهور الأمراض المرتبطة بالتقدم فى العمر كمرض الزهايمر . وتتوافر فى التفاح ، والموالح والتوت، والأنديف (خضار للسلطة) ، وعصير العنب ، والعنب الأحمر ، والبصل .

الأندولات والأيزوثيوسيانات :

تتميز هذه المركبات indoles and isothiocyanates بأنها تُنشّط خروج إنزيمات تقاوم الإصابة بالسرطان وبخاصة سرطان الثدي ، كما تقلل من تأثير الأستروجين على الخلايا ، ومن المعروف أن التأثير المتزايد للأستروجين يلعب دوراً فى حدوث سرطان الثدي .
وتتميز الأيزوثيوسيانات بصفة خاصة بتأثير قوى كمضاد للأكسدة . فى البروكولى ، والكرنب ، والقرنبيط بصفة خاصة .

الأيزوفلافونات :

وتتميز هذه المركبات isoflavones بتأثير مضاد للأكسدة ، وتقلل كذلك من تأثير الأستروجين ، وتقاوم الإصابة ببعض السرطانات كسرطان الثدي ، وتتوفر فى فول الصويا ، والحمص ، والعدس ، والفاصوليا الجافة (الناشفة) .

الليجنانات :

تتوافر هذه المركبات lignans فى بذر الكتان بصفة خاصة وزيت بذر الكتان (الزيت الحار) وتقاوم ارتفاع الكوليستيرول وتحمى من الإصابة ببعض السرطانات مثل سرطان البروستاتا .

الصابونينات :

تقوم هذه المركبات Saponins بالاشتباك مع الكوليستيرول فى الأمعاء وتقاوم امتصاصه وتعمل على طرده خارج الجسم . كما ثبت أنها تنشط من كفاءة الجهاز

المناعى ، وتقاوم الإصابة ببعض أنواع السرطانات . وتتوافر فى المكسرات، والحمص، والشوفان ، وفول الصويا ، والسبانخ ، والطماطم .

تأكد من حصولك على قدر كافٍ من الألياف يومياً



ما المقصود بالألياف . وكيف يستفيد المخ والجسم منها ؟

إن الألياف هى أجزاء نباتية لا تهضم ولا تمتص ، وبذلك فإنه ليس لها فائدة غذائية .. مثل قشر الخضراوات وجلد الفاكهة والألياف البيضاء للموالح ونخالة الخبز وقشر الحبوب . ولكن فى الحقيقة أن توافرها بالغذاء يقدم للجسم فوائد عظيمة .. فلأنها لا تهضم فهى تزيد من كتلة الفضلات وتسهل من إخراجها وبالتالي تقاوم الإمساك .. كما أنها أثناء خروجها من الأمعاء تطرد معها المخلفات والمواد السامة والضارة فهى تنظف الأمعاء وتطرد المواد الخطرة التى قد تصل إلى الجسم مع الغذاء والتى يمكن أن تلعب دوراً فى حدوث السرطان .. ولذا فهى تحمى من الإصابة بمرض سرطان القولون .

كما أن بعض أنواع الألياف تكوّن مادة هلامية للأمعاء تقلل من امتصاص الكوليستيرول إلى تيار الدم ، وتقلل كذلك من امتصاص الجلوكوز ، ولذا فهى تقاوم ارتفاع مستوى الكوليستيرول وارتفاع مستوى الجلوكوز . وقد وجد أن انتشار الأغذية الحديثة والوجبات السريعة أدى إلى نقص واضح بالألياف فى غذاء الكثيرين منا . فتذكر دراسة أمريكية أن أغلب الأمريكيين يتناولون مقداراً من الألياف لا يتعدى 11 جراماً يومياً .. بينما يرى الباحثون أن المقدار المناسب من الألياف الذى تتحقق معه هذه الفوائد يجب أن يصل إلى نحو 30 جراماً يومياً .

وهناك أربعة أنواع أساسية من الألياف ، وهى :

السليولوز cellulose : وهو أكثر الأنواع شيوعاً ويوجد بصفة عامة فى الخضراوات والفواكه وبخاصة التى لها قشر أو جلد يؤكل ، كما يوجد فى الفلال الكاملة وبعض أنواع المكسرات . ويعمل السليولوز على تطرية



الفضلات وتخفيف الأحماض المرارية فى القولون والتي يعتقد أنها تنشط نمو بعض السرطانات .

مواد صمغية gums : وهذه عبارة عن مواد لزجة تعمل على إعاقه امتصاص الكوليستيرول وتقاوم نشوء بعض السرطانات وتتوافر فى نخالة الشوفان والمخبوزات من الشوفان الكامل وفى الحبوب الكاملة كالعدس واللوبيا .
اللجنينات lignin وهذه تتوافر فى بعض الفواكه ، والمكسرات ، والحبوب ، والطماطم ، والغلال الكاملة . وقد ثبت من خلال بعض الدراسات العملية أنها تقاوم نشوء بعض السرطانات .

البكتين pectin: وهذا النوع عندما يصل للأمعاء يكون بفعل الماء مادة هلامية تقلل من امتصاص الكوليستيرول والجلوكوز ، وتخفف من الأحماض المرارية . ويتوافر بصفة خاصة فى التفاح ، كما يوجد فى الجزر والموز والبنجر .

وبصفة عامة ، لكى تضمن حصولك على قدر كاف من الألياف يومياً يجب الاهتمام بتناول الفواكه والخضراوات وبخاصة التى لها قشر أو جلد أو لب يؤكل كالتفاح والخيار والموالح ، وتناول الغلال الكاملة والمخبوزات من الدقيق الكامل ، وتناول العصائد كالمجهزة من حبوب الشوفان ، وتناول الحبوب الكاملة كالحمص والفاصوليا الناشفة ، والعدس .

ولكن ، لاحظ أن التحول المفاجئ لتناول أغذية غنية بالألياف يمكن أن يؤدي إلى حدوث انتفاخ ومغص ، ولذا فإنه يجب زيادة كمية الألياف تدريجياً وأن يصاحب ذلك زيادة الاهتمام بتناول الماء حيث إنها تمتص جزءاً من الماء .



غذُ جسمك بالدهون الأساسية



76

إن المخ والجهاز العصبى يحتويان بصورة طبيعية على نسبة عالية من الدهون. فكل خلية من خلايا المخ (أو الخلايا العصبية) محمية من حولها بجدار عازل وهو جدار الخلية cell membrane والذي يتركب من دهون مختلفة من أبرزها ما يعرف بالدهون الأساسية مثل أوميغا 3 - والتي تتوافر فى الأسماك الدهنية ، والمكسرات .

ويعتبر جدار الخلية ذا أهمية كبيرة لوظائف المخ ، فبالإضافة لكونه جداراً يوفر الحماية للخلية ، فإنه يحتوى كذلك على مستقبلات receptors للعديد من الموصّلات العصبية .. وهذه المستقبلات تكون بمثابة المفاتيح التى تفتح الخلية أمام الموصلات العصبية لتقوم بوظيفتها فى نقل الرسائل والإشارات .

ولذا فإن توافر الدهون المفيدة للمخ شىء ضرورى لحماية أنسجته ولقيامه بوظائفه وهو ما يتأثر إلى حد كبير بنوع الغذاء الذى نأكله. فالمدخ يحتاج لدهون مفيدة يجب توافرها من خلال الأطعمة التى نأكلها، وهذه مثل الدهون الموجودة فى الأسماك الدهنية وفى البذور والمكسرات وفى الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون والزيت الحار .



بل إنه يجب على الحامل أن تهتم بتوفير هذه الدهون المفيدة فى غذائها لأنها تدخل فى بناء الخلايا العصبية عند الجنين .. وقد وجد أن توافرها يرفع من مستوى ذكاء الطفل القادم للحياة .



الدراسات الحديثة عن بعض الأحماض الدهنية المعروفة باسم أوميغا-3 أشارت إلى أن توافر هذه النوعية المفيدة من الدهون الأساسية يعمل على خفض مستوى الكوليستيرول الكلى والكوليستيرول الضار LDL والدهون الثلاثية ، بينما يرفع من مستوى الكوليستيرول النافع HDL ، كما يحافظ ذلك على سيولة الدم ويحمى من الإصابة بالجلطات . ولذا فإن أوميغا 3 - تقلل من القابلية للإصابة بالحوادث أو الخبثات المخية Strokes ومن القابلية للإصابة بمرض القلب والأزمات القلبية .

وفي دراسة أخرى ، وجد أن هذه النوعية المفيدة من الأحماض تعمل كذلك على " تثبيت " خلايا القلب وحمايتها من أن تصبح زائدة النشاط وهو ما يقاوم حدوث الاختلالات التي تحدث لضربات القلب arrhythmias .

إن بعض هذه الاختلالات قد تكون خطيرة وتؤدي للوفاة . وقد وجد أن تقديم أوميغا 3 - يوفر الحماية ضد الموت المفاجئ الناتج عن الاختلالات الخطيرة بنسبة تصل إلى 40 % . ولكن أين تتوافر الأحماض الدهنية أوميغا 3 - ؟
إنها تتوافر في الأسماك الدسمة الغنية بالزيوت كالسردين ، والماكريل ، والتونا ، والسالمون .. كما توجد في البذور مثل بذور الكتان ، وفي المكسرات مثل البينوتو ، والجوز ، واللوز .



اعتمد على الأوميغا لمقاومة تذبذب الحالة المزاجية



تذبذب المزاج ما بين الاكتئاب أحياناً والبهجة أحياناً أخرى حالة شائعة إلى حد ما وبخاصة بين النساء خلال الفترة السابقة للحيض بسبب التغيرات الهرمونية . ولكن بعض الناس يعانون من هذا التذبذب بصورة حادة مَرَضِيَّة تعرف باسم الهُوس الاكتئابي manic depression أو بالمزاج المزدوج bipolar disorder وقد وجد الباحثون في جامعة هارفارد أن تقديم أوميغا 3 - يحول دون خروج إشارات المخ تحفز على حدوث هذا التذبذب المزاجي .. وتعمل على تثبيت الحالة المزاجية . ولذا ينصح الباحثون في حالات تذبذب الحالة المزاجية بتناول مقدار ملعقة صغيرة من زيت السمك يومياً الغنى بهذه الأحماض الدهنية المفيدة . لكن ذلك لا يجب أن يعنى التوقف عن تناول العقاقير الموصوفة في حالات الاكتئاب الهُوسى أو الهُوس الاكتئابي .

احترس من الأسبارتام والسكر الأبيض والمواد المضافة للأغذية



أغلب الأغذية المحفوظة أو المعلبة ليست اختياراً غذائياً صائباً لاحتوائها على كيماويات مضافة لأغراض معينة مثل إكساب النكهة او اللون . وقد وجد أن أخطر المواد المضافة على صحة المخ مادة MSG والتي يكثر استخدامها في المطاعم الصينى ، فضلاً عن أن هذه المادة تحفز على حدوث نوبات الصداع النصفى فقد وجد كذلك أنها تصيب خلايا المخ بحالة من التسمم قد تؤدي لهلاكها وموتها في حالة الإكثار من تناوله .. ونفس الشيء قد يحدث كذلك مع زيادة الاعتماد على تناول سكر الأسبارتام الاصطناعى والذي يستخدم لأغراض إنقاص



الوزن . كما يذكر أحد الباحثين أن الإفراط في تناول السكر الأبيض المعالج يجعل المخ في حالة أشبه بالضبابية بمعنى أنه يؤثر على قوة الوظائف الذهنية للمخ .

تجنّب الإفراط في تناول الصودا والمياه الغازية الفوّارة



إن المخ يستهلك نحو 65% من جلوكوز الجسم . ولكن قلّة أو كثرة الجلوكوز تضر كليهما بوظائف المخ .



إنك عندما تشرب علبة صودا (Can) فإنك تتناول نحو عشر ملاعق صغيرة من سكر المائدة مذابة في هذا المشروب وهو ما يرفع سكر الدم بدرجة كبيرة ومفاجئة ، وهو ما يجعل البنكرياس في حالة طوارئ لإفراز كمية كبيرة من الإنسولين للتعامل مع هذه الكمية الكبيرة من سكر الدم .. وبعدما ينتهي هذا التعامل يهبط سكر الدم من مستواه المرتفع إلى مستوى منخفض . وهذا التذبذب السريع في مستوى سكر الدم يؤدي لاضطراب في عمل الذاكرة وضعف القدرة على التركيز والفهم والاستيعاب .



أغذية رفيعة المستوى يحتاجها مخك



اجعل الشوفان ومخبوزاته من الأغذية التقليدية على مائدتك



توصلت الدراسات عن الغلال إلى أن الشوفان الكامل (المحتفظ ببعض نخالته) والمخبوزات من دقيق الشوفان (كالبسكويت والقرايش وغير ذلك) تعد من أفضل الأغذية لصحة المخ والقلب والشرايين.. حيث تعمل على مقاومة ارتفاع الكوليستيرول وترسُّبه على جدران الشرايين .. وذلك بفضل احتوائها على ألياف قابلة للذوبان في الماء soluble fiber والتي تعمل على خفض مستوى الكوليستيرول الكلى والكوليستيرول الضار LDL دون أن تخفض من مستوى الكوليستيرول النافع HDL.



وللحصول على هذه التأثيرات الإيجابية يجب الحصول على قدر من الألياف الذائبة في الماء يعادل حوالي 3 جرامات يومياً ، وهو القدر الموجود تقريباً في نصف فنجان من حبوب الشوفان .



ويعد طبق الشوفان مع اللبن خفيف الدسم وجبة إفطار مثالية جيدة لإنقاص الوزن وضبط مستوى سكر الدم . كما يمكن نثر نخالة الشوفان على الأطعمة المناسبة مثل كوب الزبادى . كما تستخدم خلاصة الشوفان فى صورة نقاط لمساعدة الهضم وذلك بمقدار 10 - 30 نقطة بمعدل ثلاث مرات يوميا .



ومن فوائد الشوفان الأخرى أنه يعد وسيلة فعالة لتجميل وتبييض البشرة ، ولذا يدخل فى تركيب الأقنعة . كما يمكن إضافة طحين الشوفان لماء الحمام لتلين الجلد ومقاومة الالتهابات .

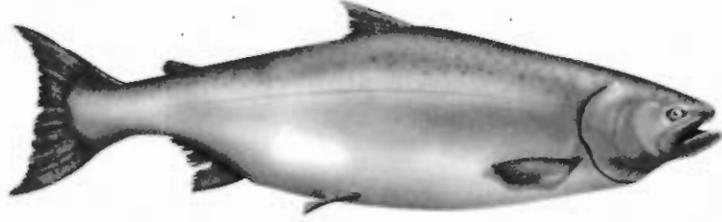
اختر سمك السلمون عند الشراء



سمك السلمون غذاء رفيع المستوى فهو غنى بنوعين من أوميغا 3 - ، وهما: الأول DHA = docosahexaenoic acid. والثانى هو EPA = eicosapentaenoic acid. كما يحتوى على نسبة عالية من فيتامين (د) ، وعلى نسبة عالية من البروتين، ويحتوى على معدن السيلينيوم المضاد للأكسدة، ويحتوى على فيتامينات (ب) .

تذكر بعض الدراسات أن هذه الأحماض الدهنية أوميغا 3 - تعمل على خفض مستوى الدهون الثلاثية ، ومستوى الكوليستيرول ، وضغط الدم المرتفع ، ومستوى الهوموستين والذى يرتبط ارتفاعه بزيادة القابلية لمرض القلب ، والحوادث المخية.

ومرض الزهايمر ، ومرض الشلل الرعاش (مرض باركنسون) ، وهشاشة العظام . كما تعمل أوميغا 3 - على خفض فرصة التصاق الصفائح الدموية ببعضها البعض وتحمي بذلك من حدوث الجلطات التي تسد الشرايين .

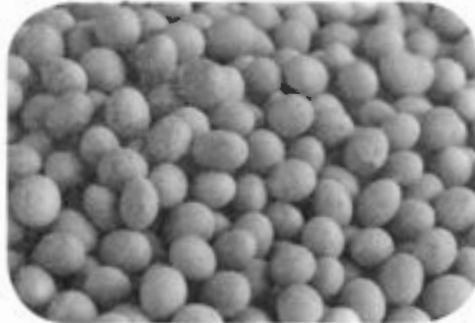


وتذكر الدراسات كذلك أن توافر أوميغا 3 - بنوعيهها EPA - DHA يحمي من اختلالات ضربات القلب ، ويهدئ من النشاط الزائد للجهاز المناعي والذي يتسبب في أمراض مختلفة مثل مرض الروماتويد ، ومرض الصدفية ومرض كرون (مرض التهابي مزمن يصيب القولون) .

تناول الصويا من وقت لآخر



بروتين الصويا يحتوي على أنواع كثيرة من الأحماض الأمينية الأساسية . لكن فوائد الصويا تفوق بكثير فائدته الغذائية في خفض مستوى الكوليستيرول الضار LDL أي ترسيبه داخل الشرايين وتزنجه وهو ما يؤدي لتكون الطبقات الدهنية التي تُضيِّق مجرى الشريان ، كما يقلل أيضاً من فرصة التصاق الصفائح الدموية ببعضها البعض .



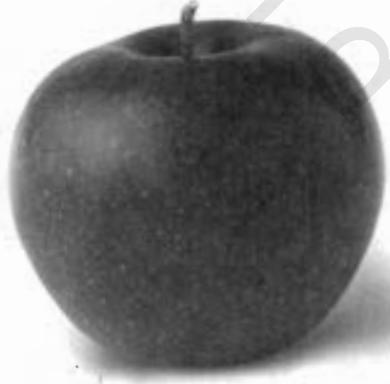
ويتميز الصويا بإمكانية تناوله فى صور مختلفة مثل فول الصويا ، والمخبوزات من دقيق الصويا ، والتوفو (حساء الصويا) ، والميسو (الصويا المحمّرة) ، ولبن الصويا ، ولحم الصويا مثل الهامبرجر .

اجعل التفاح فاكهتك المفضلة



84

تذكر الدراسات عن فاكهة التفاح أنه يقاوم الإصابة بالخبثات المخية ، ويوفر الحماية للقلب ، بل ويحمى من الإصابة ببعض السرطانات . وهذه التأثيرات الإيجابية يرجع أغلبها إلى نوع الألياف الموجود بالتفاح وهو البكتين pectin . فيكوّن البكتين فى الأمعاء مادة هلامية تشبّك مع الكوليستيرول وتمنع امتصاصه ، ثم يقوم الجسم بالخلاص منه بطرحه للخارج مع الفضلات . ونفس الشيء يحدث للمركبات المحفزة . ونفس الشيء يحدث للمركبات المحفزة على الإصابة بالسرطان حيث يعمل على إزالتها من القولون وطردها للخارج .



وتذكر دراسات أوروبية أن البكتين يعمل كذلك على الخلاص من المعادن الثقيلة مثل الرصاص والزرنيق وغيرها من المواد السامة .
ومن الطريف أنه رغم هذه الفوائد العظيمة للتفاح إلا أن بذوره تعد سامة ، حيث تحتوى على نسبة طفيفة من السيانيد ، ولذا لا بد من استبعاد تناولها .

اجعل المكسرات غذاءك المُسَلِّي



المكسرات عموماً ، كالجوز واللوز والبندق ، تحتوى على دهون نباتية مفيدة ومن أبرزها أوميغا 3 - ، وتحتوى على معادن مختلفة من أهمها الحديد ، كما تحتوى على نسبة عالية من الألياف ومن البروتين النباتى الصحى . وهذا يجعلها غذاء رفيع المستوى لصحة المخ ولحماية القلب .

ولذا ينصح الباحثون بتناول المكسرات من وقت لآخر وليكن ذلك بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً .



ولكن المكسرات تتميز باحتوائها على كمية مرتفعة من السعرات الحرارية بسبب غناها بالدهون أو الزيوت النباتية ، ولذا لا ينبغي الإفراط فى تناولها . كما يفضل تناولها غير مملحة .. لأن كثرة تناول الملح تحفز على ارتفاع ضغط الدم .. ولكن ليس من المهم طريقة إعدادها فيمكنك تناولها مُحَمَّصَة أو غير مُحَمَّصَة .

وإضافة المكسرات للأغذية الغنية بفيتامين (ج) مثل الفواكه والخضراوات تعد وصفاً لتقوية الدم لأن فيتامين (ج) يساعد على زيادة امتصاص الحديد الموجود بالمكسرات .



اختر "عين الجمل" كأفضل أنواع المكسرات



إن شكل حبة عين الجمل شبيه بشكل المخ بتعاريجه التي تنتشر على السطح .
ومن الطريف أن يكون في نفس الوقت من أفضل الأغذية للمخ .

ولكن ما الذي يميز هذا النوع بالذات من المكسرات عن الأنواع الأخرى؟

إن حبة عين الجمل (الجوز) تعتبر النوع الوحيد الذي يحتوي على كميات كبيرة من الحمض الدهنى ألفا - لينولينك alpha - linolenic acid وهو أحد الأنواع الثلاثة لأوميغا 3 - . ولأن الجسم لا يستطيع إنتاج هذا النوع المميز فإنه يجب توفيره من المصادر الغذائية والتي أفضلها حبوب عين الجمل .



إن أوميغا 3 - تعد من أفضل الأغذية للمخ حيث تدخل في بناء جدران الخلايا العصبية ، وتعمل على خفض مستوى الكوليستيرول الضار LDL وزيادة مستوى الكوليستيرول النافع HDL . وبتناول حفنة يد من مكسرات عين الجمل يمكنك أن توفر حماية كبيرة للمخ وتنشط ذلك من وظائفه الدهنية فهو غذاء صديق للمخ .

لا يفوتك تناول بذور القرع العسلي



87

القرع العسلي Pumpkin يعد من أغنى النباتات بالبيتاكاروتين والذي يتميز بتأثير قوى كمضاد للأكسدة .

أما بذور القرع العسلي فتعد بمثابة مستودع للمغذيات المفيدة . فتحتوى على نسبة عالية من المعادن كالزنك ، والمغنسيوم ، والمنجنيز ، والحديد ، والنحاس ، والفسفور ، كما تحتوى على بروتين رفيع المستوى ، وعلى دهون نباتية مفيدة أحادية اللاتشبع وعلى أوميغا 3 - وأوميغا 6 - ، ولذا فإن تناول ملء حفنة يد من هذه البذور من وقت لآخر يفيد صحة المخ والقلب والشرايين .



كما تشير الدراسات إلى أن تناول هذه البذور يعد مفيداً لتدعيم خصوبة الرجل ومقاومة متاعب وسرطان البروستاتا .



كل رؤوس البروكولي الصغير



88

البروكلي هو القرنبيط الأوروبي والذي صار متوافراً في منطقتنا العربية ويتميز بقيمة غذائية مرتفعة وباحتوائه على كيماويات نباتية مفيدة ، وقد وجد الباحثون أن البروكولي الصغير ، أو النبات ، يتميز بقيمة غذائية أكبر من البروكولي الكبير ، بل وتزيد فاعليته في مقاومة السرطان بمقدار 10 - 100 مرة بالنسبة للبروكولي الكبير ، بفضل احتوائه على نسبة أعلى من الكيماويات النباتية المضادة للسرطان .



كما يحتوي البروكولي على نسبة عالية من الألياف التي تقلل من امتصاص الكوليستيرول ، وعلى نسبة عالية من مضادات الأكسدة التي توفر الحماية للقلب والشرايين ، ومن اعتلال النظر مع التقدم في العمر macular degeneration .

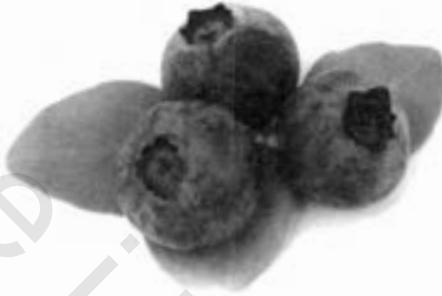
تناول التوت الفامق لتقوية ذاكرتك وحماية مخك من الشيخوخة



89

توصل فريق الباحثين بجامعة "تافتس" الأمريكية بقيادة "جيمس جوزيف" طبيب المخ والأعصاب إلى أن تناول التوت الفامق blueberries يقوى من الذاكرة قصيرة المدى ، ويقاوم التغيرات الانحلالية التي تؤدي لشيخوخة المخ وضعف القدرات الذهنية ، ولذا يطلقون عليه تسمية حبيبة المخ brain berry ويرجع ذلك التأثير لاحتوائه على نسبة عالية من مضادات الأكسدة والكيماويات النباتية المفيدة .

ويذكر الباحثون بالمعهد الأمريكي لأبحاث السرطان أن التوت الغامق يعد من أفضل المصادر لمضادات الأكسدة التي تبطئ من عملية الشيخوخة وتقاوم تلف الخلايا وتلف المادة الوراثية بها والذي يؤدي للإصابة بالسرطان .



ويكفى تناول مقدار نصف فنجان من التوت من وقت لآخر للحصول على هذه الفوائد العظيمة . ولتدعيم القيمة الغذائية للتوت يمكن خلطه بالزبادى والمكسرات .. وهو ما يوفر وجبة غذائية لذيذة الطعم .

وفر الحماية لمخك بتناول فصوص الثوم



الثوم غذاء صديق للقلب والشرايين . والثوم يقلل من مستوى الكوليسترول ، ويرقق الدم فيحمى بذلك من حدوث جلطات ، تسد الشرايين ، ويقاوم كذلك ارتفاع ضغط الدم ، كما يفيد الجسم من نواح أخرى كثيرة مثل تقوية الجهاز المناعى ، ومقاومة العدوى ، ومقاومة حدوث بعض السرطانات .



ولذا فإن تناول فص أو فصين من الثوم يومياً يعد وصفة جيدة لأجل سلامة الشرايين ، كما يمكن إضافته للأغذية المختلفة .

تناول الطحالب والخضراوات البحرية



تعد البيئة البحرية بمثابة مستودع للطحالب والخضراوات والنباتات المفيدة والتي يحتوى الكثير منها على نسبة عالية من المعادن والفيتامينات تعوق أى غذاء آخر معروف .

والمعادن التي تتركز بها تختلف عن الموجودة فى مصادر غذائية أخرى كثيرة بأنها فى صورة تمكّن الجسم من امتصاصها والاستفادة بها بدرجة كبيرة ، أى أنها مُتاحة بيولوجياً bio - available.

واليابانيون أدركوا هذه القيمة الغذائية العالية للطحالب والخضراوات البحرية ولذا صارت جزءاً من غذائهم التقليدى ، ومن هناك بدأت هذه الصيحة الغذائية فى الانتشار بدول أخرى .

وهذه بعض الفوائد الغذائية والصحية التى تحملها هذه الطحالب والخضراوات البحرية :

👉 تحتوى الخضراوات البحرية على نسبة عالية من الألياف القابلة للذوبان فى الماء والألياف غير القابلة للذوبان فى الماء .

👉 تصل نسبة البروتين فى بعض أنواع الخضراوات البحرية إلى حوالى 48 %.

👉 تحتوى الخضراوات البحرية بنية اللون ، مثل الكومو والكلب ، على حمض الأليجينيك alginic acid والذى ثبت أنه يزيل من الجسم المعادن الثقيلة والمواد المشعة التى قد يتعرض لها .

👉 تحتوى الخضراوات البحرية على نسبة عالية من فيتامين (أ) فى صورة بيتاكاروتين وكذلك فيتامينات (ب) المركب ، و (ج) ، و (هـ) .

👉 كما تحتوى على نسبة عالية من المعادن مثل البوتاسيوم ، والكالسيوم ، والصوديوم ، والحديد .

لا يفوتك تناول خضار البقدونس



الفوائد الصحية العديدة للبقدونس تجعله خضاراً رفيع المستوى رغم ثمنه الزهيد .

فهو مُحمّل بالمركبات التى تنقى الدم وتطرد السموم خارج الجسم . ويحتوى على نسبة عالية من فيتامين (ج) ، وفيتامين (أ) ، وفيتامين (ك) ، واليود ،

والحديد ، والكلوروفيل . بل أن نسبة فيتامين (ج) الموجودة به تكاد تفوق النسبة الموجودة منه فى الموالح . كما يحتوى على زيوت طيارة تكسبه رائحته المميزة . وقد ثبت أنها تقاوم نشوء الأورام السرطانية .

كما يعد من المصادر الغنية بالفلافونويدات Flavonoids والتي تعد من أقوى مضادات الأكسدة . ويحتوى البقدونس الأخضر الغامق على نسبة عالية من الكلوروفيل الذى يزود الجسم بالأكسجين مما يوفّره بالتالى لخلايا المخ .

تناول ثمار الأفوكادو

93



تحتوى فاكهة الأفوكادو على أحماض دهنية أحادية اللاتشبع تعرف باسم حمض الأوليك oleic acid والتي اتضح أنها تساعد فى خفض مستوى الكوليستيرول ، وتحمى من مرض القلب (قصور الشريان التاجى) ، وتصلب الشرايين ، وتقلل من القابلية للإصابة ببعض السرطانات.

كما تحتوى ثمار الأفوكادو على نسبة عالية من الماغنسيوم والبوتاسيوم .. ويساعد توافر البوتاسيوم فى ضبط ضغط الدم المرتفع حيث يقاوم تأثير الصوديوم الرافع لضغط الدم ، ويقلل كذلك من القابلية للإصابة بالحوادث المخية .

ويحتوى مقدار فنجان من ثمار الأفوكادو المخرطة على حوالى 23 % من الجرعة اليومية المطلوبة من حمض الفوليك . وقد اتضح من الدراسات أن نوافر حمض الفوليك مع الأحماض الدهنية أحادية اللاتشبع والبوتاسيوم يكون خلطة جيدة تحمى من الإصابة بالحوادث المخية والأزمات القلبية .

ولكن يعيب الأفوكادو احتواؤه على كمية كبيرة من السعرات الحرارية ، ولذا لا ينصح بتناوله بكميات كبيرة .

تناول مشروب الكاكاو والشيكولاتة الغامقة لأجل صحة مخك



تذكر الدراسات أن بودرة الكاكاو تحتوي على ثلاثة أضعاف كمية مضادات الأكسدة الموجودة بالشاي الأخضر .. وأن الشيكولاتة الغامقة تتفوق على أغلب أنواع الخضراوات والفواكه في كمية مضادات الأكسدة الموجودة بها . وبذلك تعد الشيكولاتة غذاءً مفيداً للمخ والقلب والشرايين . ولكن ليس كل أنواع الشيكولاتة تحمل نفس الفائدة.

فالأنواع زهيدة الثمن تجهز عادة من خليط من الشمع وليس زبدة الكاكاو الحقيقية ، ويستخدم في تجهيزها زيت النخيل المهدرج ، ومواد حافظة وكميات كبيرة من السكر . أما الأنواع رفيعة المستوى ، وهي عادة الأنواع مرتفعة الثمن ، فتجهز من زبدة كاكاو حقيقية ، وحبوب الكاكاو العضوية ، مع إضافة كمية محدودة من السكر ، ولا تمر بعملية معالجة . وللتأكد من الاختيار الصائب للشيكولاتة المفيدة بدأ كثير من الناس يتجهون لاقتناء الشيكولاتة الخام والتي لا تمر بعملية معالجة ولا تحتوي على مواد كيميائية مضافة .

زوّد طعامك بزيت الزيتون



تحتوي ثمار الزيتون والتي يستخرج منها زيت الزيتون على نسبة عالية من الأحماض الدهنية أحادية اللاتشبع والتي اكتسبت أهمية كبيرة في وقتنا الحالي بسبب مفعولها الواضح في خفض مستوى الكوليستيرول الضار LDL وهو ما يوفر الحماية ضد الترسبات الدهنية على جدران الشرايين والتي تؤدي لمشكلة تصلب الشرايين .

ولذا فإنه في الدول التي يكثر فيها استخدام زيت الزيتون ، كدول حوض البحر المتوسط كما في قبرص واليونان وجنوب إيطاليا ، تقل نسبة الإصابة بالحوادث المخية والأزمات القلبية .

زود جسمك بالأعشاب المفيدة للمخ



انتفع بالكيماويات الطبيعية بالأعشاب



تذكر إحصائية حديثة أن حوالي 75 % من الشعب الأمريكي صار يفضل الاعتماد على علاجات طبيعية بدلاً من الاعتماد على العقاقير الكيماوية .. وقد أدى ذلك لانتشار واسع لمستحضرات الأعشاب بالصيدليات .

فقد أودع الخالق عز وجل مركبات طبيعية نافعة بأنواع كثيرة من الأعشاب والنباتات تؤدي لتأثيرات صحية إيجابية قد تفوق تأثير العقاقير الكيماوية ، فضلاً عن خلوها من أضرار جانبية .

إن العلاج بالأعشاب يعد بطيء المفعول بالنسبة للعقاقير الكيماوية لكن هناك ميزات أخرى تجعله يتفوق على العلاج بالعقاقير الكيماوية في بعض الأحيان .

وهذه أبرز الاختلافات بين النوعين :

إذا كان العلاج بالعقاقير الكيماوية يعتمد على مواد كيماوية محدودة ، إلا أن العلاج بالأعشاب يعتمد عادة على التداوي بالعشب كاملاً ، ولذا فإنه يحمل مركبات كثيرة مختلفة .

تعتمد العقاقير الكيماوية على مواد كيماوية مُصنعة ، بينما يعتمد العلاج بالأعشاب على كيماويات طبيعية .. ولذا فإن العلاج بالعقاقير يحمل دائماً أضراراً جانبية بينما تكاد تخلو أغلب الأعشاب من الأضرار الجانبية .

تتميز كذلك الأعشاب بأنها تتحمل بطاقة الشمس، أما العقاقير الكيماوية فليس لها علاقة بالطبيعة . ولذا فإن الأعشاب أقرب إلى الإنسان وقادرة على زيادة حيوية الجسم .. أما العقاقير الكيماوية فإنها تسلب جزءاً من حيوية الجسم في مقابل الشفاء أو تخفيف الأعراض .



تناول هذا الزيت الصحى .. بريمرور



يستخرج هذا الزيت المميز المعروف باسم بريمرور evening primrose من زهرة مميزة تتفتح فى المساء . ويوجد هذا الزيت فى صورة مستحضر طبي على هيئة كبسولات ، ويتميز باحتوائه على نسبة عالية من حمض لينولييك Linoleic acid والذى يعمل على خفض مستوى الكوليستيرول ، ولذا يعتبر من الزيوت المفيدة للشرايين المغذية للمخ حيث يوفر لها الحماية من تراكم الكوليستيرول الضار على جدرانها . كما توصلت دراسة سويدية إلى احتواء هذا الزيت على مركبات مضادة للأكسدة حيث تقاوم تكون الشوارد الحرة التى تتسبب فى إتلاف الخلايا وحدوث مظاهر الشيخوخة .

زوّد طعامك بالكركم



تذكر بعض الدراسات أن تناول الكركم يوفر الحماية ضد الأزمات القلبية والحوادث المخية ، حيث يعمل على خفض مستوى الكوليستيرول ومقاومة حدوث الجلطات الدموية التى تسد الشرايين . كما توصل باحثون ألمان إلى أن توافر الكركم بالغذاء يحمى من متاعب الحوصلة المرارية ويساعد فى الشفاء من التهابها . كما ينشط إدرار العصارة المرارية وهضم الدهون . وكما هو شائع فى شرق آسيا يعتبر الكركم أحد الأعشاب الهامة التى يعتمد عليها فى تخفيف آلام المفاصل . ويؤخذ الكركم بمقدار ملعقة صغيرة فى نصف كوب ماء.. أو يمكن إضافته للأطعمة كالأرز، كما يدخل فى إعداد المخبوزات.

استفد من الفوائد الصحية لعشب

جينكجو بيلوبا



يستخرج من أوراق شجرة عتيقة يعتقد أنها من أقدم الأشجار على سطح الأرض عدة مركبات هامة تعرف باسم الجينكجو بيلوبا ginkgo flavone glycosides and terpenes lactones وتعتبر هذه المركبات عظيمة النفع للعجائز أو لمقاومة مظاهر الشيخوخة مثل ضعف الدورة الدموية بالمخ ، وضعف الذاكرة ، وضعف السمع ، وضعف القدرة الجنسية .. وغير ذلك من حالات الضعف بصفة عامة.



في دراسة نشرتها جريدة الجمعية الطبية الأمريكية The American Medical Association جاء أن تقديم خلاصة الجينكجو لحالات العته dementia ساعد في تنشيط الذاكرة وزيادة التفاعل الاجتماعي وذلك من خلال تقديم جرعة يومية تراوحت ما بين 120 - 240 مجم من الجينكجو ولدة ثمانية أسابيع. ويعتبر عشب الجينكجو آمناً إلى حد كبير ، ولكن هناك موانع لاستخدامه أو احتياطات خاصة ، ولذا يفضل أن يوصف بمعرفة الطبيب . فيمكن أن يحدث تفاعل ضار في حالة تناول هذا العشب مع بعض مضادات الاكتئاب من نوع MAO inhibitors .. كما لا يفضل الجمع بين تناوله وتناول بعض العقاقير الخاصة بمرض القلب . ولذا فإن استشارة الطبيب واجبة .

جربُ عُشبة سان جون



هذا العشب St. John's wort . يحتوى على مركب فعال يؤثر على الحالة المزاجية وهو هيبيريسين ، وقد ثبت من عدة دراسات أنه يلعب دوراً واضحاً في مقاومة الاكتئاب . في دراسة مقارنة double - blind study اشتملت على عدد 1592 شخصاً ممن يعانون من أعراض نفسية ، كالاكتئاب والتوتر واضطرابات النوم ، قُدِّم نصف عدد الحالات كبسولات تحتوى على هذا العشب وقدم للنصف الآخر كبسولات زائفة عديمة المفعول placebo . ووجد بعد انتهاء مدة الدراسة أنه حدث بالفعل تحسن واضح لحالات الاكتئاب والتوتر كما زادت الاستجابة للنوم وذلك بين أفراد المجموعة التي تناولت العشب ، بينما لم يحدث تغيير لأفراد المجموعة الأخرى التي تناولت الكبسولات الزائفة . وتوجد عشبة سان جون في صورة مستحضر طبي على هيئة كبسولات أو حبوب . ولكن لا يجب اعتبارها بديلاً للعقاقير الكيماوية الموصوفة لعلاج الاكتئاب بمعرفة الطبيب .. كما أنه لا ينبغي الجمع بين تناول الاثنين .

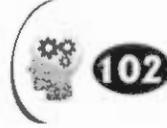
اشرب كوباً من البابونج



البابونج (أو الكاموميل) من أفضل الأعشاب المقاومة للتوتر والأرق والمساعدة على الاسترخاء . كما يوصف لمتاعب الهضم والقولون . وحديثاً ، كشف الباحثون عن وجود مركبات به تعمل على تقوية الجهاز المناعي ومقاومة العدوى ، ولذا يوصف في بداية ظهور أعراض البرد أو الأنفلونزا لمساعدة الجسم للتصدي للعدوى الفيروسية .

والبابونج من الأعشاب الآمنة .. ويؤخذ في صورة شاي (منقوع) يُجهز بإضافة مقدار ملعقتين صغيرتين من أزهار البابونج برتقالية اللون ثم يُصبّ فوقها ماء مغلي ، ويترك العشب لينقع في الماء لمدة 10 دقائق . ويمكن تناوله يومياً بمقدار 1 - 3 أكواب .

خذ عشب الفاليريانا



يطلق على هذا العشب valerian تسمية : فالْيوم القرن التاسع عشر The valium of the nineteenth century وذلك بسبب تأثيره المهدئ المشابه لتأثير عقار الفاليوم .. على الرغم من عدم تشابهه الكيميائي مع هذا العقار بالإضافة لخلوه من الأضرار الجانبية للفاليوم . ولذا اكتسب هذا العشب شهرة كبيرة وصار من أفضل الوصفات الطبيعية لمقاومة التوتر النفسى ، والأرق ، والقلق ، فضلاً عن تأثيره المقاوم لتقلص العضلات . ويوجد العشب في صورة مستحضرات طبية تؤخذ حسب الجرعة الموضحة . وتصرف منه جرعة مضاعفة عادة لمساعدة الخلود إلى النوم ومقاومة الأرق . ومن الطريف ، رغم الدراسات التي أجريت حول هذا العشب ، إلا أن طريقة عمله وتأثيره لا تزال غير واضحة تماماً .

فيتامينات ضرورية لصحة مذك وقواك الدهنية



اعرف أهمية الفيتامينات وحاجة الجسم لها



الفيتامينات مواد طبيعية وضرورية للقيام بكل العمليات الحيوية تقريباً التي تجرى داخل الجسم ، ولذا فإن نقص نوع من أحد الفيتامينات الهامة يتسبب في حدوث أعراض ومشاكل صحية .

والفيتامينات تأتي من مواد حية كالنبات والحيوان . وأغلب الفيتامينات التي يصنعها الجسم تكون بكميات محدودة غير كافية للحفاظ على الحالة الصحية العامة، ولذا فإنه لا بد من تزويد الجسم بها بقدر كافٍ من خلال الغذاء .

وتوجد الفيتامينات في صورتين ، فهناك فيتامينات تذوب في الدهون وتتحزن



بالجسم وهى : (أ) ، (د) ، (هـ) ، (ك) .. وتبعاً لذلك فإن الإفراط فى تناولها فى صورة مستحضرات طبية يمكن أن يحدث تسمماً للجسم .. وهناك فيتامينات تذوب فى الماء ولا تتخزن بالجسم .. حيث يقوم الجسم بالانتفاع بفوائدها ثم يخرج الزائد منها خارج الجسم مع البول مثل فيتامين (ج) ، وفيتامينات (ب) . وهذه النوعية لا بد من العمل على تجديد الحصول عليها بصورة يومية .

اهتم بتناول الأطعمة الغنية بفيتامين (أ)



فيتامين (أ) أحد مضادات الأكسدة القوية ، ويوفر الحماية بهذا المفعول لخلايا المخ ضد التلف الذى تتعرض له بفعل الشوارد الحرة ، كما يفيد الجهاز الدورى مما يخفض تدفق الدم إلى خلايا المخ .

كما يعد فيتامين (أ) ضرورياً لسلامة النظر (وبخاصة أثناء الليل) ، ولنمو وصحة الخلايا والأنسجة . كما يساعدنا فى الوقاية من العدوى من خلال تدعيم سلامة الأغشية المخاطية بالضم والمعدة والأمعاء والجهاز البولى والجهاز التنفسى . ويوجد فيتامين (أ) فى صورة حيوانية وهى الريتينول وفى صورة نباتية وهى بيتاكاروتين . ويوجد فى الصورة الأولى فى الأطعمة مثل البيض ، والكبد البقرى ، وزيت السمك ، والجبين . أما الصورة الثانية فتتوافر فى الجزر ، والبطاطا ، والسبانخ ، والبروكولى ، والفلفل الرومى . وعند استخدام مستحضرات هذا الفيتامين لا ينبغى تجاوز الجرعة المحددة إذ يمكن أن يؤدى تناول جرعة زائدة من الريتينول لأعراض تسمم ، بينما تعتبر مستحضرات بيتاكاروتين آمنة إلى حد كبير .

حافظ على خلايا مخك بفيتامين (هـ)



فيتامين (هـ) مادة طبيعية ويوجد فى أغذية عديدة ، ويعمل كمضاد قوى للأكسدة حيث يقاوم تأثير الشوارد الحرة . وهناك بعض الأدلة على أن التلف الذى تتعرض له خلايا المخ بفعل الشوارد الحرة يساهم بدرجة ما فى حدوث مرض الزهايمر وفى حيوانات التجارب ، ووجد أن توافر فيتامين (هـ) يحمى من تأثير الشوارد الحرة على خلايا المخ كما يقاوم اضطرابات الذاكرة .



وفى دراسة استمرت لنحو عامين على مجموعة من المرضى المصابين بمرض الزهايمر ، وُجد أن تقديم جرعة 2000 وحدة دولية من فيتامين (هـ) وفى صورة ألفا - توكوفيرول alpha - tocopherol أو تقديم عقار مضاد لهذا المرض (Selegiline) بجرعة 10 مجم أو تقديم الاثنين معاً أدى إلى إبطاء تقدم المرض بدرجة واضحة .

كما يؤثر فيتامين (هـ) تأثيراً إيجابياً بفعل مفعوله المضاد للأكسدة على عملية الشيخوخة ، والخصوبة (القدرة على الإنجاب) ، وصحة القلب ، كما يقلل من القابلية للإصابة بالسرطان . وقد وجد أن توافر معدن السيلينيوم يقوّى من تأثير فيتامين (هـ) المضاد للأكسدة .

ويتوافر هذا الفيتامين فى الزيوت النباتية ، والمكسرات ، والبدور ، والغلغل ، وجنين القمح ، وزيت جنين القمح .

حافظ على سلامة أعصابك بتوفير فيتامين (ب 1)



فيتامين (ب 1) المعروف كذلك باسم ثيامين يعد ضرورياً لوظائف خلايا الجسم وبخاصة الخلايا العصبية . كما يعد ضرورياً لتوليد الطاقة من الكربوهيدرات التى نأكلها . ويتسبب نقصه فى التهاب الأعصاب والإصابة بمرض البرى برى ، ونقص الطاقة ، واختلال الوظائف الذهنية ، وتعب العضلات. ويتوافر الثيامين فى الغلغل الكاملة غير منزوعة القشرة ، ولذا فإن نزع قشر الغلغل للحصول على الدقيق الأبيض يفقدها جزءاً من هذا الفيتامين الهام . كما يتوافر فى جنين القمح ، والكبد البقرى ، والحبوب . ولأنه يذوب فى الماء فإن الزائد من هذا الفيتامين عن حاجة الجسم يخرج مع البول . ولا توجد أضرار من تناول جرعة زائدة من مستحضرات هذا الفيتامين كما لا توجد أيضاً فائدة من تناول جرعة زائدة منه .

اهتم بتناول الأغذية الغنية بالنياسين



النياسين هو فيتامين (ب3) ويلعب دوراً مهماً فى الحفاظ على سلامة الأعصاب، ويساعد فى توليد الطاقة من الطعام الذى نأكله ، وكذلك فى تكوين الحمض النووى DNA . كما وجد أن توافر النياسين بالجسم يقاوم ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليستيرول والدهون الثلاثية. ويتوافر النياسين فى الغلغل الكاملة ،

ولذا فإن معالجة الغلال بنزع قشرتها للحصول على الدقيق الأبيض يفقدها جزءاً من قيمتها الغذائية ، ويتوافر كذلك فى اللحوم ، والدجاج ، والفول السودانى ، وخبيرة البيرة ، ويزور دوائر الشمس .

تناول فيتامين (ب6)

108

فيتامين (ب6) والمعروف كذلك باسم بيردوكسين يعد أحد أهم أنواع فيتامين (ب) المركب بالنسبة للمخ والأعصاب . فهو يساعد المخ على العمل بكفاءة ويحفظ سلامة الأعصاب .

كما يعمل مع أنواع أخرى من الفيتامينات والمعادن على توفير الطاقة التى تستهلكها العضلات . كما أنه أحد الفيتامينات الهامة المقاومة للضغط النفسية حيث يجعل الجسم أكثر قدرة على التصدى لها . ويفيد كذلك فى تقوية الجهاز المناعى .

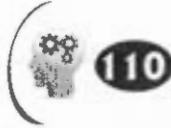
ويعمل فيتامين (ب6) مع حمض الفوليك وفيتامين (ب12) على خفض مستوى الهوموستين المرتفع الذى يلعب دوراً فى حدوث الإصابة بمرض القلب والحوادث المخية ومرض الزهايمر . ويتوافر فيتامين (ب) فى اللحوم ، والدجاج ، والأسماك ، والجزر ، والعدس ، والأرز ، وفول الصويا ، والغلال الكاملة .

احترس من نقص فيتامين (ب12)

109

يعمل فيتامين (ب12) والمعروف كذلك باسم كوبالامين مع فيتامين (ب6) وحمض الفوليك على خفض المستويات المرتفعة للهوموستين ، كما ذكرنا . وقد وجد من الدراسات أن نقص هذا الفيتامين يؤدى لتراكم كيماويات بالمخ (أو حدوث تغير لبعض الكيماويات) بشكل يؤدى لاضطراب الحالة المزاجية . كما وجد أن تقديم مستحضرات هذا الفيتامين تفيد فى علاج مرض الزهايمر والعتة ، واضطرابات النوم ، واعتلال الأعصاب عند مريض السكر . وتزيد القابلية لحدوث نقص بهذا الفيتامين مع التقدم فى العمر ، وكذلك بين النباتيين حيث إنه لا يتوافر إلا فى الأغذية الحيوانية .. كاللحوم ، والدجاج ، والألبان ومنتجاتها ، وفى التونا والمحار .

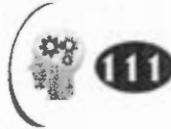
اختر الأطعمة الغنية بحمض الفوليك



110

حمض الفوليك هو أحد أنواع فيتامين (ب) المركب .. وقد وجد أنه يلعب دوراً في الحفاظ على الشفرة الجينية للخلايا والتي تقود عملية الانقسام . كما يعمل مع فيتامين (ب12) على تكوين مادة الهيموجلوبين والتي تحمل الأكسجين داخل كرات الدم الحمراء . كما يعد أحد المغذيات الهامة التي تقاوم ارتفاع الهوموستين . ويتسبب نقصه في الإصابة بالأنيميا ، وفي حدوث عيوب خلقية للجنين ، وفي اضطراب وظائف الجهاز الهضمي . وقد وجد أن تناول مستحضر هذا الفيتامين بكميات كبيرة يمكن أن يُخفف أعراض نقص فيتامين (ب12) مما يتسبب في استمرار نقصه دون دراية . ويتوافر حمض الفوليك في الأوراق الخضراء للخضراوات كالجرير والسبانخ والبقونس ، وفي بعض الفواكه كالبرتقال ، وفي جنين القمح ، وفي الحبوب ، وفي أعضاء الحيوانات كالكبد .

اجعل طعامك غنياً بفيتامين (ج)



111

فيتامين (ج) يلعب دوراً مهماً في حماية القلب والمخ والشرايين ، حيث يقاوم أكسدة الكوليستيرول الضار LDL وترسبه على جدران الشرايين وهو ما يؤدي لضيق مجرى الشريان وحدوث مشكلة تصلب الشرايين . كما تذكر بعض الدراسات أن تقديم جرعة يومية من مستحضرات فيتامين (ج) تتراوح ما بين 1000 - 2000 مجم يمكن أن تقاوم التأثير المتلف للشرايين الناتج عن ارتفاع مستوى الهوموستين ، كما وجد أيضاً أن تقديم جرعة يومية من هذا الفيتامين تبلغ 500 مجم يساعد في خفض ضغط الدم المرتفع من خلال زيادة نشاط ومستوى أكسيد النتريك nitric acid والذي يساعد على استرخاء الشرايين وتخفيض ضغط الدم .. كما يعمل أيضاً أكسيد النتريك على مقاومة الجلطات والترسبات الدهنية التي قد تحدث على جدران الشرايين . ويتوافر فيتامين (ج) في الموالح عموماً ، والجوافة ، والكيوي ، والفلفل الرومي ، والطماطم ، والمانجو ، والأوراق الخضراء للخضراوات . ويمكنك تناول مستحضرات هذا الفيتامين بأمان حتى مقدار 200 مجم يومياً . أما الجرعات الكبيرة جداً فيمكن أن تتسبب في تكوين حصيات بمجرى البول . كما أن تناول مقدار يزيد عن 250 مجم يمكن أن يؤثر على الاختبارات المعملية للبول أو للدم .

اجعل طعامك غنياً بهذه المعادن المفيدة للمخ



اعرف أهمية المعادن للمخ والجسم



112

المعادن تختلف عن الفيتامينات في كونها لا تحتوى على كربون ، ولذا فإنها مواد غير عضوية inorganic . كما أنها أكثر تماسكاً من الفيتامينات والتي تتكسر بسهولة بفعل التعرض للحرارة أثناء عملية طهي الطعام . وتلعب المعادن دوراً هاماً في تنظيم بناء الجسم نفسه كالكالسيوم الذى يبنى العظام والحديد الذى يدخل في بناء الدم .. ولذا فإن نقصها يتسبب في متاعب صحية مثل وهن العظام وفقر الدم . ويحتاج الجسم للمعادن وللفيتامينات كذلك بكميات محدودة . وهناك أكثر من ستين معدناً يوجد بالجسم ، لكن حوالى اثنين وعشرين منها فقط يعتبر أساسياً وضرورياً للتمتع بحالة صحية جيدة. وتقسم المعادن إلى نوعين : معادن كبرى major ومعادن نادرة trace .. والمقصود بذلك أن النوع الأول ، مثل الكالسيوم والحديد ، يجب أن يتوافر للجسم بكميات أكبر بالنسبة للنوع الثانى ، مثل السيلينيوم والنحاس وغير ذلك .

اجعل طعامك غنياً بالبوتاسيوم



113

البوتاسيوم من المعادن الهامة electrolyte التى تؤثر على المخ بدرجة كبيرة ، فقد وجد من الدراسات أن توافر البوتاسيوم يقاوم ارتفاع ضغط الدم ويقلل من القابلية للإصابة بالحوادث المخية strokes ، كما يلعب دوراً مهماً في المحافظة على نقل الإشارات العصبية وفي عملية انقباض العضلات . كما يلعب البوتاسيوم دوراً مهماً في تنظيم حركة السوائل بين داخل وخارج الخلية .. وفي تحويل سكر الدم إلى جليكوجين (نشا) . كما يلعب البوتاسيوم دوراً مهماً في الحفاظ على وظيفة القلب والكليتين . ونحن في الحقيقة نتعرض لفقد البوتاسيوم مع استعمال مدرات البول حيث يفقده الجسم مع البول ، أو في حالة القيء المتكرر أو الإسهال ، كما يتعرض



مريض السكر لفقد البوتاسيوم مع ارتفاع مستوى سكر الدم وحدثت حمضية زائدة diabetic acidosis. وتبلغ الجرعة اليومية المطلوبة من البوتاسيوم للوقاية من ارتفاع ضغط الدم حوالى 3500 مجم .

ويتوافر البوتاسيوم فى الأغذية مثل : الفواكه كالموز ، والكتالوب ، وعصير البرتقال ، والأفوكادو ، والخضراوات بصفة عامة ، والحبوب كاللويبا ، والفاصوليا الجافة (الناشفة) ، وفى اللحوم ، والدجاج ، والأسماك .

تناول هذه الأطعمة الغنية بالمغنسيوم



يعتبر معدن المغنسيوم من أهم المعادن للمخ ، فهو ضرورى لقيامه بوظائفه على أكمل وجه ، حيث يدخل فى عمليات التمثيل التى تجرى فى الخلايا العصبية ، ويقلل من فرصة حدوث تلف بخلايا المخ فى حالة نقص تدفق الدم للمخ ischemia ، كما يقوى من فعالية بعض مضادات الأكسدة . كما يعتقد الباحثون أن المغنسيوم يلعب دوراً فى الوقاية من مرض الزهايمر حيث وُجد فى عدد من حالات هذا المرض أن المخ يفتقر للمغنسيوم ، بينما ترتفع به كمية الكالسيوم .. بينما فى المخ السليم يوجد توازن نسبى بين المعدنين . كما تحتاج كل خلايا الجسم لوجود المغنسيوم ، فهو يحفظ وظائف الأعصاب والعضلات ، ويحفظ إيقاع ضربات القلب ، ويحفظ متانة العظام ، ويقاوم ارتفاع ضغط الدم . ويتعرض الجسم لفقد المغنسيوم مع استخدام مدرات البول ، كالعقاقير الخافضة لضغط الدم المرتفع عن طريق زيادة إدرار البول ، ومع اضطراب سكر الدم وزيادة درجة الحمضية . ومن أفضل مصادر المغنسيوم : الحبوب كالسمسم والعدس والفاصوليا الناشفة ، والغلل الكاملة ، وجنين القمح ، والمكسرات كالجوز واللوز والبندق ، والأسماك والمأكولات البحرية .

قاوم ارتفاع ضغط الدم بالكالسيوم



معدن الكالسيوم ليس ضرورياً فحسب لمتانة وقوة العظام ، بل يقدم للجسم كذلك فوائد أخرى فهو ضرورى لانقباض العضلات ، ولمساعدة عملية تجلط الدم ، ولمساعدة القلب على النبض ، كما يلعب دوراً فى السيطرة على ضغط الدم ومقاومة

ارتفاعه . فى عدد 22 دراسة أجريت حول تأثير الكالسيوم على ضغط الدم ، وجد أن تقديم مستحضرات الكالسيوم أدى إلى حدوث انخفاض بسيط لحالات ارتفاع ضغط الدم بينما لم يلاحظ حدوث انخفاض لضغط الدم فى حالات وجوده بمستوى طبيعى . ويرجع هذا التأثير إلى أن توافر الكالسيوم يعمل على استرخاء العضلات المساء المبطنه للشرايين ويقاوم بالتالى حدوث تقلص الشرايين الذى يرفع من مقدار ضغط الدم . ويتوافر الكالسيوم فى الألبان ومنتجاتها . ويفضل اختيار الأنواع منها محدودة الدسم .. مع العلم بأن كمية الكالسيوم لا تتأثر بدرجة الدسم . كما يتوفر الكالسيوم فى الخضراوات الورقية كالجرير ، والبقدونس ، والكرفس وكذلك فى البروكولى ، وفى عظام الأسماك الصغيرة التى يمكن تناولها كالسردين . كما يمكن الاستعانة بمستحضرات الكالسيوم كمكمل غذائى وتكون الجرعة اليومية المناسبة فى حدود 1000 مجم ويفضل اختيار المستحضرات المزودة بمغذيات أخرى تزيد من درجة امتصاص الكالسيوم وأهمها فيتامين (د) . ولا ينبغى أن تزيد الجرعة اليومية عن مقدار 2000 مجم حيث يشجع ذلك على تكوّن حصيات بالجهاز البولى ، كما يقلل ذلك من امتصاص بعض المعادن الأخرى وأهمها الحديد والزنك .

وفر الحماية لخلايا مخك بالسيلينيوم



معدن السيلينيوم أحد مضادات الأكسدة القوية التى تقاوم أكسدة الدهون . ولكن ما فائدة ذلك للمخ ؟

إن أكثر من نصف المخ مكون فى الحقيقة من الدهون وتوافر السيلينيوم يحمى من أكسدة هذه الدهون التى تعجل بحدوث تلف لخلايا المخ وشيخوخته . كما يقاوم السيلينيوم كذلك أكسدة الدهون داخل الشرايين المغذية للمخ ، التى تؤدى لضيق مجرى الشريان وانخفاض كمية الدم المغذية للمخ . ويعمل السيلينيوم جنباً إلى جنب مع الجلوتاثيون "لتنظيف" الجسم من الشوارد الحرة التى تقوم بعملية الأكسدة وإتلاف الخلايا .

كما يعمل السيلينيوم على تقوية الجهاز المناعى ويلعب دوراً مهماً فى مقاومة الإصابة بالسرطان . وفى اليابان حيث يبلغ متوسط مقدار السيلينيوم فى غذاء الفرد



500 ميكروجرام تنخفض الإصابة بالسرطان بنحو 5 مرات بالنسبة للشعوب الأخرى التى يقل فيها تناول الأغذية الغنية بالسيلينيوم . وليس هناك قيمة محددة للجرعة اليومية الموصى بتناولها من السيلينيوم .. لكنها تتراوح بصفة عامة ما بين 50 - 200 ميكروجرام .

ويجب ملاحظة أن كمية السيلينيوم بالجسم تنخفض مع التقدم فى العمر . ولذا ينصح بتناول مستحضرات تحتوى على السيلينيوم إلى جانب الغذاء للوقاية من حدوث المتاعب المرتبطة بعملية الأكسدة . ويتوافر السيلينيوم فى الثوم والبصل والبروكولى والكرنب والكرفس والفلال الكاملة والأطعمة البحرية . ويصبح السيلينيوم مادة مسممة للجسم إذا زادت الجرعة اليومية عن مقدار 700 ميكروجرام .

وفّر الحماية للحمض النووى بالزنك

الزنك من أهم المعادن التى يجب الحرص على توفيرها للجسم . إن الزنك يعد من المغذيات الضرورية لتكوين الأحماض النووية & RNA DNA التى تتحكم فى انقسام وتكاثر وإصلاح الخلايا . كما أنه يتميز بمفعول قوى كمضاد للأكسدة حيث يعمل على طرد أو معادلة الشقوق الحرة التى تلتف الخلايا . كما وجد أنه يعمل كذلك على التخلص من كميات الرصاص السامة التى تدخل الجسم والمخ من مصادر مختلفة كعوادم السيارات التى يتسبب تراكمها فى التأثير السلبي على الوظائف الذهنية للمخ .

والزنك يحفظ لنا كذلك حاستى الشم والتذوق ، ولذا فإن نقصه يجعلنا لا نتذوق طعامنا بدرجة جيدة .

كما يلعب كذلك دوراً مهماً فى مساعدة الثام الجروح ، ولذا يوصى بتقديمه للمرضى فى فترة النقاهة بعد العمليات الجراحية .

ويتوافر الزنك فى الأطعمة البحرية ، والدجاج ، والحبوب الكاملة ، والفلال ، واللحوم الحمراء . ويوصى بتناول جرعة يومية من الزنك لا تقل عن مقدار 15 مجم ولا تتعدى مقدار 40 مجم .. حيث إن الإفراط فى تناوله يحدث تأثيرات سمية .

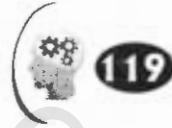
اهتم بتناول الأغذية الغنية بالنحاس



118

النحاس من المعادن النادرة التي يحتاجها الجسم بكميات قليلة ، لكنه رغم ذلك يلعب دوراً مهماً فى العديد من العمليات الحيوية التي تجرى بالجسم والمخ . فالنحاس يوجد فى كل أنسجة الجسم لكنه يتركز بصفة خاصة فى أنسجة المخ، والقلب ، والكليتين ، والكبد . والنحاس يلعب دوراً فى تكوين مادة الهيموجلوبين التي تحمل الأكسجين وخلايا الدم الحمراء من خلال مساعدة امتصاص الحديد . كما أنه من المغذيات الضرورية لتكوين كثير من الإنزيمات والهرمونات التي تقوم بوظائف عديدة بالجسم . وأغلب حالات نقص النحاس ترتبط بوجود خلل جينى أو بزيادة كمية الزنك بالجسم . ويتوافر النحاس فى أعضاء الحيوانات وبخاصة الكبد ، والأطعمة البحرية ، والبنور ، والمكسرات . كما يوجد فى الدجاج ، والحبوب ، والخضراوات الورقية .

اضبط مستوى الكوليستيرول بالكروميوم



119

الكروميوم من المعادن الهامة التي تساعد الجسم فى عملية حرق الدهون ، ولذا يعد من المكملات الغذائية المفيدة فى حالات زيادة الوزن . كما يعمل أيضاً على زيادة تحويل الجلوكوز إلى طاقة ، ولذا يعد مفيداً كذلك لمرضى السكر . كما يعد كذلك مفيداً للمخ والقلب والشرايين حيث يساعد فى خفض مستوى الكوليستيرول والدهون الثلاثية .

ويأتى الكروميوم أساساً من الأطعمة التي نتناولها . ويتوافر فى الغلال الكاملة، وخميرة البيرة، والبيض، والبروكولى، وعصير البرتقال. والحيوانات البحرية، واللحوم. كما يتوفر فى صورة مستحضرات طبية يمكن تناولها بأمان كمكمل غذائى .

الحديد من المعادن الأساسية المهمة والذي يؤدي نقصه إلى التأثير السلبي على العديد من وظائف الجسم والإحساس بالتعب والإرهاق ونقص الكفاءة الذهنية وذلك من خلال ما يعرف بأنيميا نقص الحديد .

فالحديد عنصر رئيسي لتكوين الدم ، ولذا توجد حوالى ثلثى كمية الحديد بالجسم بمادة الهيموجلوبين ، وهى البروتين الذى يوجد بكرات الدم الحمراء ويحمل الأوكسجين لكل أنسجة الجسم بما فى ذلك المخ .

وتعتبر أنيميا نقص الحديد أكثر أنواع الأنيميا شيوعاً وتزيد نسبة حدوثها بين النساء بصفة خاصة بسبب حدوث نزف شهري متكرر من خلال نزول الحيض .

ويتوافر الحديد فى اللحوم الحمراء ، والكبد البقرى ، والسبانخ ، والمكسرات ، وجنين القمح ، والفلل .

ويستطيع الجسم تنظيم كمية الحديد التى يمتصها من الطعام ، لكن ذلك لا يحدث مع تقديم مستحضرات الحديد . وفى بعض الحالات قد يتراكم الحديد بالجسم لوجود خلل جيني (hemochromatosis) ويظهر بصفة خاصة بين الرجال ويؤدى لمشاكل صحية كحدوث خلل بعمل نظام القلب . ولذا لا ينبغى تناول جرعات زائدة من مستحضرات الحديد .

كما أن تقديم مستحضرات الحديد للأطفال بكميات كبيرة يمكن أيضاً أن يؤدى لعواقب سيئة . ولذا لا ينبغى ترك هذه المستحضرات فى متناول يد الأطفال .



المراجع العربية :

- كيف تجيد استخدام عقلك ؟ - دكتور أيمن أبو الروس

المراجع الأجنبية :

- Mind Power Secrets, Martin Manser
- 365 Ways to Boost Your Brain Power, Carolyn Dean M.D. Valentine Demitriev Ph.D. and Donna Raskin
- Use Your Head, Tony Buzan





3	مقدمة
5	كن واثقاً من إمكانيات مخك الرهيبة واعمل على تنميتها
16	استفد من قدرات مخك للنجاح في مجال العمل
21	تعامل مع المشكلات والصعوبات بعقل مستنير للتوصل لحلول مرضية
25	ساعد نفسك على توجيه العقل ومقاومة التشتت
29	كن قارئاً جيداً ومستمعاً ماهراً
36	نشط ذاكرتك وقاوم النسيان
44	كن واثقاً من إمكانيات مخك الرهيبة واعمل على تنميتها والاستفادة بها
55	وفر الحماية لمخك من التلف ونقص الكفاءة
67	اعمل على "تنظيف" مخك من الملوثات والكيماويات الضارة
70	التغذية السليمة توفر لك مخاً سليماً
85	أغذية رفيعة المستوى يحتاجها مخك
97	زود جسمك بالأعشاب المفيدة للمخ
100	فيتامينات ضرورية لصحة مخك وقواك الدهنية
105	اجعل طعامك غنياً بهذه المعادن المفيدة للمخ
111	المراجع