

العيش على مستوى تحت المهام



عمار الجنيدي

عاشق المستحيل ..

(١)

بين روحينا بوح أوجاع
تدحن فيها الشعر انتشاء ورغبة؛
تمادى فيها الهمس احتياجا
فتعرت لغة الشوق عن مفرداتها
لنسرقت منها طفوس الغواية بخوف
ومكر
وهمس عليل.
عطرك يذبحني يا امرأة جارٍ عليها الحُسنُ،
فصار الشعر بمكرٍ وزهرٍ يسألني
بالله
بالله إلى وصلها : كيف السبيل !؟ .
واعرف ذاكرتي :
دمعة أسف
على الوعد القتل .
واعرف قلبي :
هذا التافه قلبي ،
لا يعشق إلا
المستحيل ...

أجواب

د محمد عبد الكريم الشوبكي

استشاري أمراض نفسية وعصبية

إن الدماغ شأنه شأن بقية أعضاء الجسم ينمو بالتفكير السليم ،
انه كالرياضة البدنية التي تقوي العضلات وتحافظ على حيوية بقية
أعضاء الجسم .
فالباقية الدماغية تأتي من خلال قدرة الشخص على استيعاب
المعلومات ، وفهم العلاقات ، ووضع الخطط والاستنتاجات المنطقية ،
والمعقولة ، وصنع القرارات للسيطرة على واقعه والحياة . ويمكن تطوير
ذلك عن طريق التعليم واستمراره وتحفيز الفكر لتحديات الواقع
والمستقبل . وإطلاق العنان للمفكرين بدون قيد أو شرط ما دامت
أفكارهم تصب في خدمة المجتمع والنهضة به .
يعرف الإنسان بأنه الكائن المفكر الوحيد من بين بقية المخلوقات
والتفكير هو ترتيب الأمور في الذهن بحيث يتوصل الإنسان به إلى
مطلوب فيكون علما أو شكا .
وهو ينتقل من التساؤل إلى التأمل والتفسير والتحليل لغاية
التدبير، ومن ثم التغيير فهو المعالجة الذهنية للتصورات بقصد تحقيق
هدف ما .
وإن لم يتم ذلك يصبح التفكير مجرد حالة من (الوسواس
والاجترار) كما هو الحال في المجتمعات المتخلفة والتي تنفشي فيها
التأويلات والتفسيرات دون الوصول إلى قدرة على التغيير في أحوالها.
وبالتالي فالنتائج الفكرية يخدم سيطرة العقل على ظواهر العالم
وسيطرة الإنسان على نفسه وواقعه ، لصناعة مستقبله ومصيره . وأي
حجر على العقل يرد الإنسان إلى مستوى النشاط العصبي الانفعالي
وإشباع حاجاته البيولوجية فقط من خلال التفكير المقنصر على
مستوى المعاش وحده والشعور بالسعادة بتحقيق متطلبات الرزق .

فينا يتم تعطيل نشاط الدماغ ولا يبقى فعالا منه إلا جزء يزن
خمسة غرامات تقريبا وهو ما يعرف بالهايبوثالاماس (غدة ما تحت
المهاد) وظيفته تنظيم النوم ، و الجنس ، و الأكل ، و الانفعال (كلها
وظائف غريزية كبقية الكائنات الأخرى) فكم من البشر يعيش في
هذا الكون على مستوى الهايبوثالاماس في عالم يخلو من الاستحاثات
الفكرية والحجر على المفكرين !؟

لقد أقل عصر اليقينيات الثابتة في الاقتصاد والعلم والصحة و
السياسة والاجتماع..... الخ . فكل شيء أصبح قابلا للتحويل والتبديل
هناك تسارع وانعدام تأكيد في كل هذه المجالات ولذلك أصبح عمر
التقنيات العلمية في تناقص مستمر، فلا تكاد تنتشر التقنية إلا وتكون
بدائلها جاهزة ذلك أن العلم نقد و نقض والنقض يسير بشكل
مستراح فلم يعد هناك مجال للجواب الواحد .
لقد أثبتت الدراسات العلمية أن البيئة التقليدية التي تخلو
من المثيرات والمحفزات الفكرية تعمل على المدى البعيد على
ترقيق القشرة الدماغية وبالتالي الحطاط الكفاءات الذهنية. (أبحاث
كوتولاك) فتظهر كل نواحي قصور التفكير المنطقي البناء في صناعة
القرار وحل المعضلات .
مع تقادم السلوك الاندفاعي الانفعالي وبالتالي تدهور قدرات
العقل على السيطرة على واقع الحياة مما يشكل خطورة على كيان
الإنسان والمجتمع والعيش في أدنى مستويات المجتمعات حضاريا .
وفي دراسة (كين) ثبت أن تشجيع التفكير الإيجابي وتحدي
معضلات الحياة بالنهج الفكري الواقعي والتحليلي ومن خلال الحوار
البناء يزيد من النواقل العصبية في الدماغ (الاندورفين و الدوبامين)
وكلاهما يؤديان إلى الشعور بالحيوية والطاقة والفرح والاستمتاع
بالحياة.
وفي دراسة (فيرغيس) الحديثة وجد أن هناك ارتباطا طرديا بين
الاستحاثات والتدريب الفكري في حل الأزمات و المعضلات
و التحديات وتدني في نسبة حصول مرض الزهايمر من خلال

www.dralshobaki.com

الملح في قفص الاتهام

منذ وقت طويل، وملح المائدة منهم بأنه وراء ارتفاع ضغط
الدم، الأمر الذي بات بعض العلماء الآن يشككون فيه. ويعيدا
عن الخلاف بشأن ملح الطعام، فإن توازن السوائل في جسم
الإنسان وإمتصاص الغذاء يعتمدان على الملح الذي يحافظ
على الضغط في بطانة الأوعية الدموية، وهو ما يوضحه شتيفان
بيشوف أستاذ الطب الغذائي في جامعة هوهنهايم في ألمانيا.
يقول بيشوف إن الملح يساعد في عملية مرور العناصر
الغذائية إلى الخلايا وخروج المخلفات منها، كما أنه مهم في
أمور منها نقل النبضات العصبية والحركات العضلية وكثافة
العظام. ويضيف بيشوف قائلًا: «يعمل الملح أيضا على
احتفاظ الجسم بالماء»، مشيرا إلى أن نقص الملح قد يؤدي
إلى الإصابة بالجفاف.
يشار إلى أن الإنسان البالغ يحتاج إلى ما لا يقل عن ١,٤
جرام من الملح يوميا لتعويض النقص الطبيعي في الملح في
الجسم. وقد يؤدي التعرق أو الإسهال إلى زيادة هذه الحاجة.
ويشير كارل لودفيغ ريش، أستاذ الطب الطبيعي وإعادة التأهيل
في جامعة دريسدن إلى أن «العرق يحتوي على ما بين ٠,٨
و١,٣ جرام من ملح الطعام في اللتر الواحد».
وعموما فإن ما يتناوله المرء من الملح يزيد عن الحد الأدنى
المطلوب يوميا بعدة مرات. فالرجال في ألمانيا مثلا يستهلكون
٨,٧٨ جرام من الملح يوميا في المتوسط، أما النساء فيستهلكن
٦,٣٣ جرام، وفقا لما جاء في المسح الغذائي الوطني الثاني الذي
قام بإجرائه معهد ماكس روبرت (إم. آر. أي)، ومقره كارلسروه، وهو
مؤسسة بحثية اتحادية متخصصة في التغذية والغذاء.

سؤال يحيديني

كم بيضة يسمح بتناولها في الأسبوع؟

أجواب

تاتيانا الكور

الكتان. كما وتشمل التوصيات تناول ما مقداره ١٥٠
غرام من المكسرات في الأسبوع (خاصة اللوز والجوز
والفستق)، أو ما يعادل ١٠-١٥ حبة مكسرات يوميا.
وتشير دراسات أخرى إلى فائدة مادتي الستيرولات
والستيرولات في خفض مستوى الكوليسترول الضار.
وتوفرهاتين المادتين في العديد من المصادر الدهنية
النباتية، خاصة زيت الزيتون والمكسرات، ولكنها
تتوفر أيضا في الفواكه، لذا فإننا ننصح بتناول حيتين
من الفواكه على الأقل يوميا. وتعود قدرة الستيرولات
والستيرولات في خفض مستوى الكوليسترول الضار
إلى دورهما في تقليل إمتصاص الكوليسترول الضار في
أمعائنا.
وتختلف توصية كمية البيض باختلاف الحالات
الفردية والصحية إذ يمنع تناول البيض في حالات
التحسس منه. وتعتمد التوصية على ما يتم تناوله
من أدوية وأغذية خلال اليوم، فقيمة البيض الغذائية
غنية جدا واقتصادية بحيث لا تستدعي الحرمان منه،
إنما تتطلب الحذر في توازن كميات الطعام المتناولة
خلال اليوم. ولا ينصح بتناول أكثر من ستة بيضات في
الأسبوع حتى لمن يمارس الرياضة وكمال الأجسام.
إذا أردت معرفة جواب البحث العلمي حول سؤال
يحيرك في الغذاء والتغذية، الرجاء إرساله إلى

Tatyana@tatanakour.com

