

قواعد لسلامة الدماغ

الكاتب



عبد اللطيف الزبيدي

هل سمعت ببدانة المعلومات، سمنة؟ القلم يفضل تسميتها تخمة المعلومات. منذ زمن قيل إن المعلومات شيء، والمعرفة شيء آخر. في عصر الشبكة ازدادت قيمة المقولة، لكن موضوعنا أوسع وأهم: كيف نجعل دماغنا لا ينقطع عن إنتاج الخلايا العصبية الجديدة؟ مجلة «العلم والمستقبل» الفرنسية نشرت سداسية نصائح هي ستة كنوز للحفاظ على سلامة أهم جهاز. عسى ألا تكون السهل الممتنع تطبيقه جرّاء الكسل والتهاون. نختصرها من دون إخلال. الفرار من الرتابة: الدماغ يتغذى على التغيير، الذي يحفز الخلايا الجذعية لإنتاج خلايا عصبية جديدة. الدماغ ظامئ إلى الفهم والمعرفة والتعلم.

مكافحة بدانة المعلومات: على الأسرة أن تعي أن طوفان المعلومات سلبي العواقب، فسيول الأخبار الجوفاء تصدّ الخلايا الجذعية عن إنتاج الخلايا العصبية. الأنكى هو أنها تصيب الدماغ بالاكْتئاب. تنشئة الأطفال على حسن التمييز ضرورية. لكن، حذار التنخيل، فالقدامى كانوا يلقون النخالة وهي أكثر فوائد من الحنطة نفسها. المتنبى أيضاً ظن أن الشحم فخر: «أعيذها نظرات منك صادقة.. أن تحسب الشحم فيمن شحمه ورم». ماذا لو قال: «أن تحسب اللحم فيمن لحمه ورم»؟

المنومات ومضادات الاكتئاب: هذه هي الطامة الكبرى، فهي تعطل عمل الدماغ، تجعله في حالة تشغيل آلي، تماماً كأنه آلة تؤدي وظائف محدّدة. أمّا آفة الآفات فالاستعمال المديد، لأنه يحول دون إنتاج خلايا عصبية جديدة. الحركة: حقاً في الحركة ألف بركة. عند ممارسة الرياضة تنتج العضلات مواد كيميائية تصل إلى الدماغ عبر الدورة الدموية، خصوصاً عش الخلايا الجذعية. العلاقة عضوية ومباشرة، بين النشاط العضلي وإنتاج الخلايا العصبية. تنمية الأواصر مع الغير: في الدماغ مناطق تنشط حين نلتقي الآخرين، تسمى «الدماغ الاجتماعي». مدّ الجسور مع الغير حافز لإنتاج عصبونات جديدة. منذ القديم قيل: «الإنسان حيوان اجتماعي»، اليوم ندرك أن هذا السلوك الاجتماعي كان منذ ملايين السنين ضرورة تطورية، وصار ضرورة لتنمية مناطق الدماغ وتجديد الخلايا العصبية.

معالجة النبيت الميكروبي: في أمعاء الإنسان 1.3 كج من النبيت الجرثومي المعوي (ميكروبيوت)، وهي في تواصل دائم مع المخ. النظام الغذائي يلعب دوراً مهماً. سلامته تؤدي إلى إنتاج خلايا عصبية جديدة. السكاكر والدهون تمنع إنتاجها. لزوم ما يلزم: النتيجة الذهبية: منطقة الدماغ المسؤولة عن الذكريات والعواطف، وهي قرن آمون (هيبيوكامبوس)، تجدد العصبونات بواسطة الخلايا الجذعية، في أي سنّ

abuzzabaed@gmail.com

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.