

دليل العائلة



متحف قطر الوطني
NATIONAL MUSEUM OF QATAR



بيبيلوتهم زيبلس

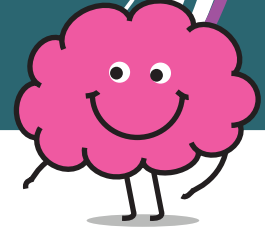
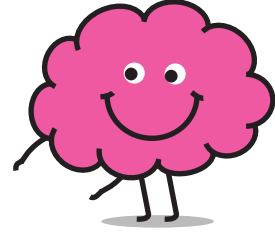
عقلك كما أراه,
وعقلي كما تراه

عندما تشعر بالتوتر وعدم الارتياح يمكنك تحديد أسباب هذا الشعور، والتخلص منها. فيما يلي تمرين للبحث عن الكلمات، وتشمل هذه الكلمات المشاعر والأحاسيس المعروفة، حيث تمثلها الرموز التعبيرية بطريقة مشوقة تساعدك على إدراك حالتك النفسية والتعرف عليها.

«حدد المشكلة حتى تستطيع التغلب عليها» - العالم النفسي دان سيجل

ابحث عن الكلمات التالية:

المشاعر القوة الهدوء التوتر
الخوف الدماغ القلق

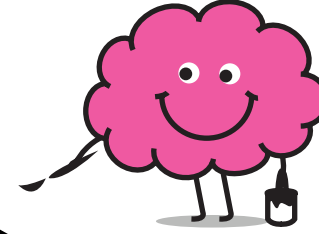


يخوض الزائر في معرض «عقلك كما أراه، وعقلي كما تراه» للفنانة السويسرية العالمية بيبيلوتي ريبست تجربة عميقة تستخدم فيها الأضواء والأصوات بطريقة مثيرة. يرمز هذا المعرض من خلال وحدات البكسل المضيئة إلى قوة العقل البشري، حيث تمثل هذه الوحدات خلايا الدماغ العصبية داخل مساحة معتمدة. ويحفز الزائر على التأمل وهو يشاهد العروض النابضة بالحياة ويستمتع للأصوات المحيطة، ويدفعه إلى الاهتمام بنفسه ورعايتها، ولذا قمنا بإعداد هذا الدليل الذي يضم الألعاب الذهنية وتمارين اليقظة الفكرية، والمعلومات المفيدة، من أجل زيادة الوعي بالصحة النفسية لدى الأفراد والعيش برفاهية.

فكرة إقامة المعارض وليدة العقل البشري، ولذا سنلقي نظرة على هذا الجزء المعقد والمذهل من جسم الإنسان. يقسم الدماغ إلى أربعة أجزاء رئيسية تعرف بالفصوص:

العقول الملونة

استمتع برسم وتلوين أجزاء الدماغ. خذ الوقت الكافي للتلوين، ولاحظ كيف تتحرك يدك خلال هذا العمل بمستويات مختلفة. لقد أصبح التلوين هواية شائعة بين الصغار والكبار على حد سواء – جرب هذا الأمر ولاحظ كيف ستشعر بالهدوء والانتعاش.



الفص الجداري

يوجد الفص الجداري في الجزء الأعلى من الدماغ، وهو مسؤول عن معالجة المعلومات التي تأتي إلينا من العالم المحيط عن طريق الحواس الخمسة، كالإحساس بالألم، والحرارة، والحركة، ومعرفة المكان. تخيل شكل الحياة بدون هذا الجزء البالغ الأهمية من الدماغ!

الفص القذالي

تقع القشرة البصرية في الفص القذالي، الذي يوجد في الجزء الخلفي من الدماغ. وهذا الجزء يساعدنا في فهم وإدراك المعلومات المتعلقة بالبصر، كالمسافات، والأعماق، والوجوه، والحركة، والألوان.

الفص الأمامي

هذا الجزء مسؤول عن اتخاذ القرارات، فهو يجمع كمية كبيرة من المعلومات من أجزاء مختلفة من الدماغ لمساعدتنا في التفكير والتخطيط للمستقبل. وهو يعتبر المركز الذي يحدد شخصية الإنسان، فلو افترضنا على سبيل التشبيه أن الفصوص الأربعة عبارة عن أشخاص يعملون في شركة واحدة، فسيكون الفص الأمامي مدير هذه الشركة.

الفص الصدغي

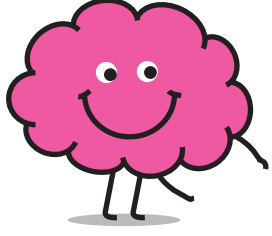
تجد بالقرب من أذنيك ثاني أكبر جزء من أجزاء الدماغ، وهو الفص الصدغي، الذي يتحكم بالسمع واللغة والذاكرة. فبدون هذا الجزء لن نستطيع أن نتذكر الكلمات والوجوه والأشياء المختلفة.



لدينا نحن البشر أدمغة رائعة، فهي تتلقى المعلومات من الحواس وتعالجها بسرعة تفوق سرعة أي حاسوب عملاق. فالعقل البشري يستطيع على سبيل المثال إدراك الصور خلال ١٣ ميلي ثانية!

استخدام الحواس والشعور بالارتياح

تكون ظروف الحياة أحياناً متعبة ومرهقة، ولذا فإن الاهتمام باللحظات الحالية يعتبر وسيلة رائعة للإحساس بالتركيز والتحكم بالذات، مما يساعد في التخفيف من مشاعر التوتر والقلق.



خمسة أشياء يمكنك رؤيتها

أربعة أشياء يمكنك لمسها

ثلاثة أشياء يمكنك سماعها

شيئان يمكنك شمهما

شيء يمكنك تذوقه



خط المساعدة الوطني للصحة النفسية: ١٦٠٠٠

الناقلات العصبية

الهرمونات رسل كيميائية في الجسم، تنقل رسائل ومعلومات مختلفة تؤثر في مزاج الإنسان. هناك أشياء صغيرة يمكنك القيام بها كل يوم، وهذه الأشياء تؤثر في التركيب الكيميائي الداخلي لديك وتجعلك تشعر بالتحسن. فيما يلي بعض الهرمونات الرئيسية التي يصنعها الجسم، والطرق الفعالة التي يمكن اتباعها لإفرازها بشكل طبيعي.



الإندورفين المسكن الطبيعي للألم

يمكن زيادة هذا الهرمون في الجسم من خلال ممارسة الرياضة، والضحك، وتناول الشوكولاتة الداكنة، والتأمل.



الأوكسيتوسين هرمون الحب

نستطيع زيادة هذا الهرمون عبر تناول الطعام مع العائلة والأصدقاء، واللعب مع الحيوانات الأليفة، والعناق، وقضاء بعض الوقت مع الأشخاص الذين نحبهم.

0



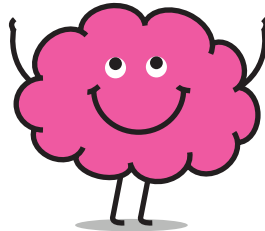
الدوبامين هرمون السعادة

يمكننا تعديل مستويات هذا الهرمون من خلال الاستماع إلى الموسيقى، واتباع النظام الغذائي الصحي، والنوم الجيد، والتأمل.



السيروتونين استقرار المزاج

يمكننا رفع مستوى السيروتونين من خلال التعرض للشمس، وممارسة الرياضة، والتدليك، وتناول الأطعمة الغنية بالبروبيوتيك.

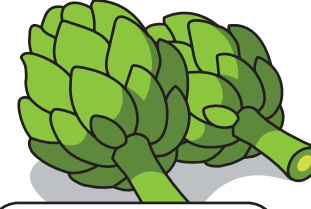
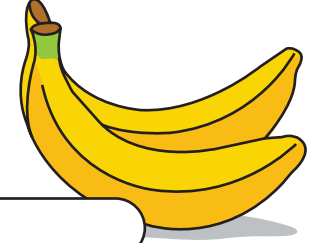


صحة الأمعاء

٤

الغذاء الصحي المتوازن مفيد للجسم والعقل معًا. تؤكد الأبحاث الكثيرة على الدور الذي تلعبه صحة الأمعاء في مزاج الإنسان وصحته النفسية بشكل عام. ويرجع الفضل في صحة القناة الهضمية إلى الأعداد الكبيرة من البكتيريا والفطريات التي تعيش في الأمعاء البشرية، وتعرف هذه الميكروبات باسم الميكروبيوم.

الأطعمة الستة المفضلة لدى الأمعاء:



تسمى الأمعاء «الدماغ الثاني».

قصر الذاكرة

«قصر الذاكرة» هو عبارة عن مكان خيالي في الدماغ تخزن فيه كميات كبيرة من المعلومات. تستخدم هذه التقنية بشكل شائع في المسابقات، حيث يحاول المتسابقون تذكّر معلومات كثيرة خلال فترة زمنية قصيرة. ويمكنك استخدام هذه الطريقة في حياتك اليومية لكي تتذكر الأعداد والعبارة، أو المعلومات المعقدة.

ينبغي أن يكون «قصر الذاكرة» مكاناً مألوفاً لديك، مثل منزلك أو مدرستك أو مكتبك. وسوف نستخدم قصر الشيخ عبدالله بن جاسم في متحف قطر الوطني لكي نوضح لك كيف تستخدم هذا الأسلوب القوي من أساليب التذكر. ارسم مساراً مرقماً داخل القصر (قمنا برسم المخطط أدناه). سوف تستخدم دائماً نفس التسلسل، بغض النظر عن الشيء الذي تحاول تذكره.

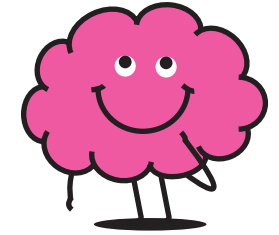
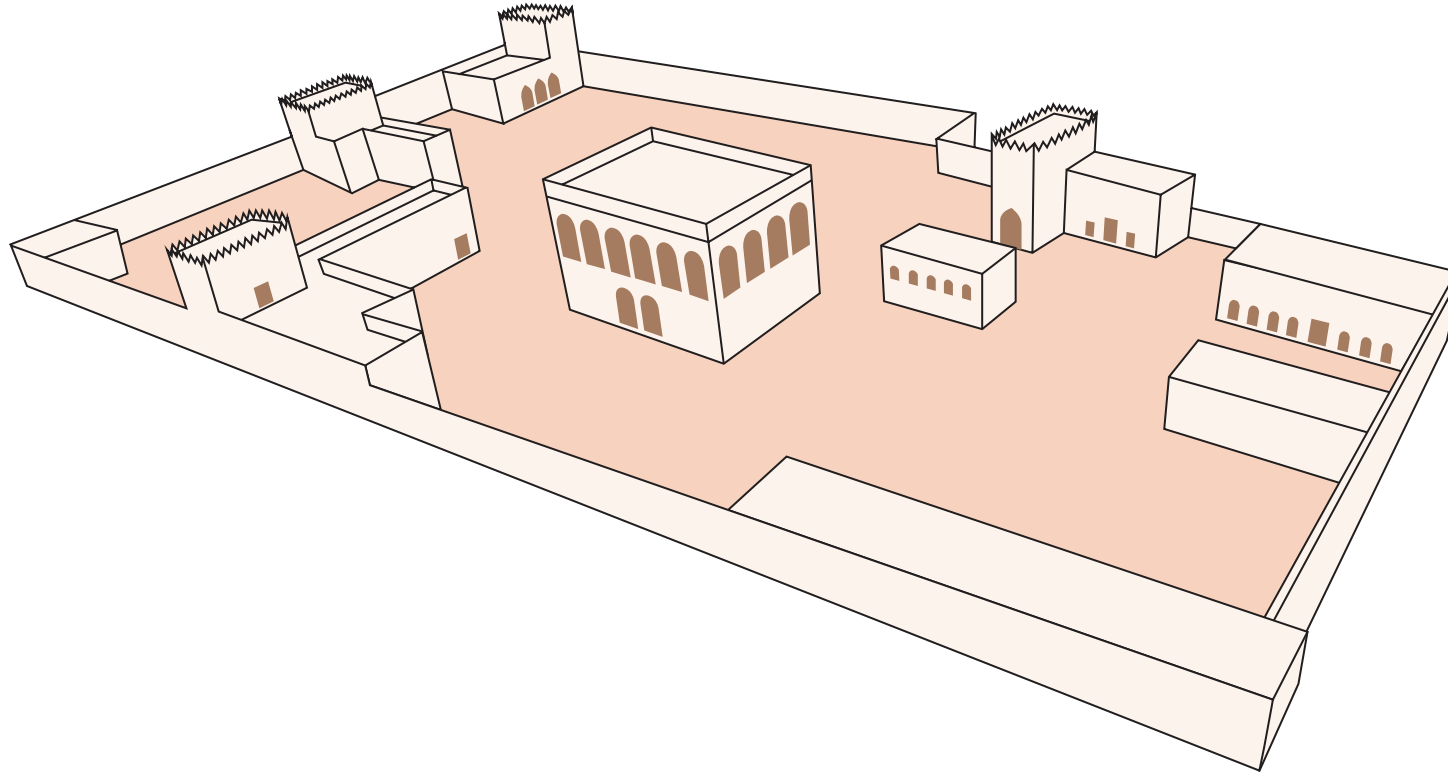
«عندما تدخل المعلومة من أذن وتخرج من الأخرى، فذلك يعني أنه لا يوجد ما يمسكها ويجعلها تبقى» – جوشوا فوير

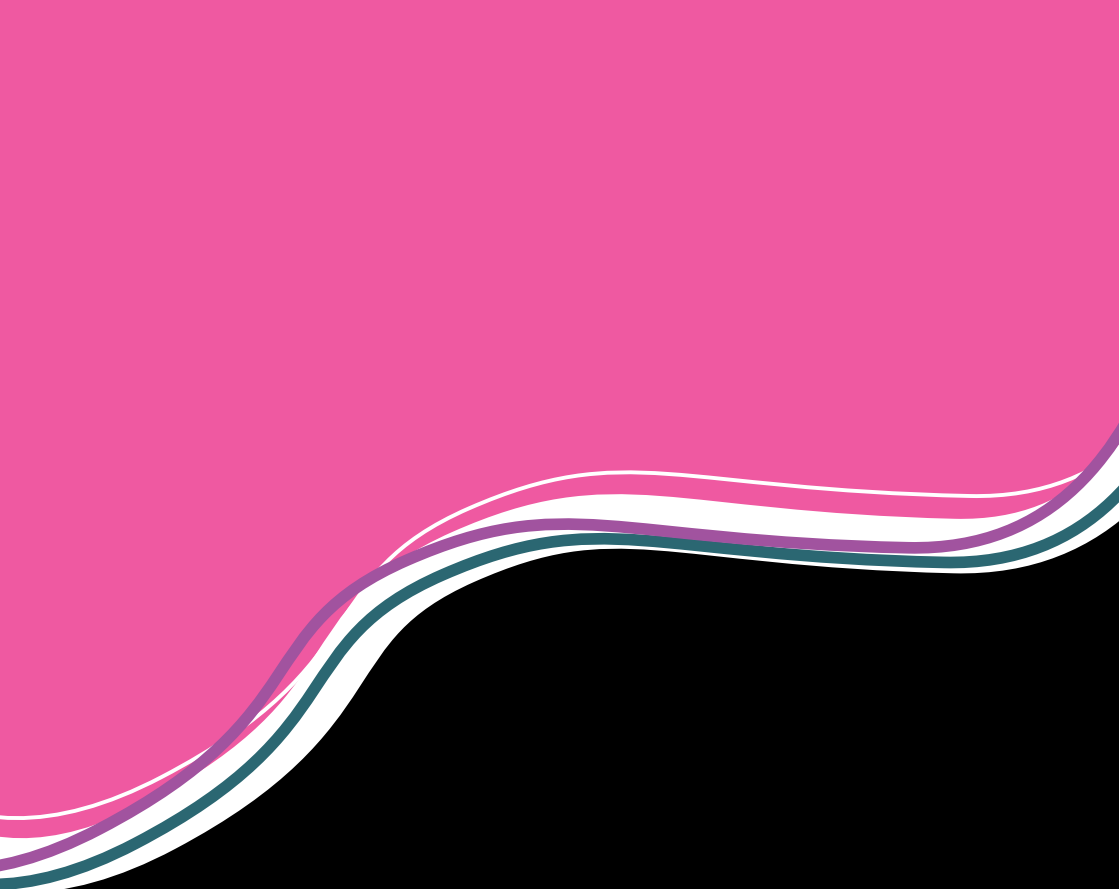
جرب قدراتك في الأرقام العشرة الأولى من

العدد باي(π): ٣,١٤١٥٩٢٦٥٣

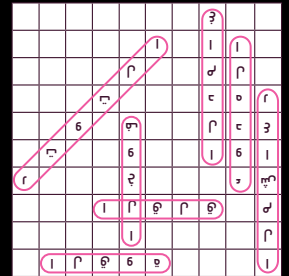
تخيل أن كل رقم يمثل صورة. فقد يمثل الرقم ٣ قرداً على سبيل المثال، وقد يمثل الرقم ١ موزة، والرقم ٤ شجرة موز. حدد صورة واحدة لكل رقم، ثم أغمض عينيك واربط الصور ببعضها في حكاية ممتعة وأنت تسير ذهنياً في قصرك. سوف ترتبط كل محطة في مسار القصر بصورة ترتبط بدورها برقم معين (مثلاً: قرد (٣) بيده موزة (١) يتسلق شجرة الموز (٤) لكي يلتقط موزة (١) أخرى).

ابدأ «الرحلة» في قصر الشيخ عبدالله بن جاسم، وشاهد كم رقماً يمكنك أن تتذكر. يمكنك أن تتخيل هذه الرحلة، أو أن تقوم بها بالفعل داخل القصر وترى ما إذا كنت تستطيع أن تتذكر الأرقام العشرة جميعها.





רשמי
רשמי
רשמי
רשמי
רשמי
רשמי
רשמי



רשמי

רשמי

ירגיש מסח הבאר קוד אעלה לחסול עלו גכול
الأنشطة اليومية الذي أعده متحف قطر الوطني، مع
نصائح مفيدة وإرشادات حول الأنشطة الذهنية لكل
يوم من أيام الشهر.