

## الدماغ مسؤول عن موعد راحة الإنسان



نشرت دورية الأكاديمية الوطنية للعلوم بحثا فرنسيا جديدا يغوص في أعماق دور الدماغ في قرار الإنسان بأخذ قسط من الراحة أو الاستمرار في العمل.

وبيّن البحث أن الدماغ يرسل إشارات معينة مسؤولة عن اتخاذ الإنسان قرارا بالراحة أو الاستمرار في العمل، وذلك بحسب كمية الجهد الذي يبذله الجسم.

وكشف أن إشارات الدماغ التي تطالب الإنسان بالراحة تكون في ذروتها، عندما يرفض الإنسان التركيز أو التفكير حتى في أبسط المواضيع كقراءة جملة من كتاب، أو تدخين سيجارة، وذلك نتيجة للجهد والتعب.

ولمحاولة رصد إشارات الدماغ المطالبة بالراحة، قام الباحثون في أحد المختبرات بباريس بتصوير أدمغة 39 متطوعا بالرنين المغناطيسي، وتابعوا تدفق الدم إلى أكثر من قطاع بالدماغ، بعد أن طلبوا من المشاركين أداء مهمات معينة.

ثم تتبع الباحثون الإشارات الكهربائية الصادرة من الدماغ عند التعاطي مع مهام متنوعة متدرجة الصعوبة.

وأظهر مسح نشاط الدماغ لمجموعتين، طلب منهما أداء مهمتين مختلفتين، التوافق في اشتداد إشارات طلب الراحة في منطقة الألم مع تزايد الجهد المبذول لأداء المهمة المنوطة بهم.

وخلص الباحثون إلى أن الدماغ يلج في طلب الراحة تبعا للجهد المبذول وشدته. إلا أن البحث كشف أيضا عن أهمية عوامل محيطة كالموسيقى، ومكان العمل المريح في تقبل الألم، الجهد، وعدم طلب الخلود للراحة حتى لو زادت صعوبة العمل.