



جامعة ميدأوشن
كلية الريادة والابتكار
برنامج ماجستير ريادة الأعمال

بحث بعنوان:

دور العادات الغذائية وأنماط الحياة في تعزيز الإبداع والابتكار الريادي

إعداد الطالبة : ابتهاج محمد مصطفى إبراهيم

الرقم الأكاديمي : 251000464

اسم المشرف : د. أحمد راجح

الفصل الدراسي الثالث 2025

الفهرس

- المقدمة
- مشكلة البحث
- أهداف البحث
- أسئلة البحث
- فرضيات البحث
- أهمية الدراسة
- حدود الدراسة
- الإطار النظري
- مراجعة الأدبيات السابقة
- منهجية البحث
- حدود الدراسة
- عرض النتائج
- ملخص النتائج
- مناقشة النتائج
- الخاتمة
- التوصيات
- المقترحات المستقبلية
- قائمة المراجع
- الملحق (أ): نسخة الاستبانة
- الملحق (ب): المفاهيم العلمية

المقدمة

في عصرٍ تتسارع فيه وتيرة الابتكار وريادة الأعمال، أصبح عامل الموارد المعرفية والإبداعية لدى رائد الأعمال محورياً لنجاح المشاريع الصغيرة والمتوسطة وخلق ميزة تنافسية مستدامة. فالإبداع والابتكار ليسا مهارة فردية جامدة فحسب، بل نتيجة تفاعل معقد بين العوامل المعرفية، النفسية، والسلوكية، التي تتأثر بدورها بأنماط التغذية ونمط الحياة اليومية.

تشير الأدبيات الحديثة إلى دلائل متزايدة على أن الأنماط الغذائية الصحية مثل الحمية المتوسطة واتباع غذاء غني بالأحماض الدهنية أوميغا3، إلى جانب العادات المنتظمة في النوم والنشاط البدني، تساهم في تحسين الوظائف المعرفية الأساسية مثل الذاكرة والانتباه وتنفيذ المهام. هذه الوظائف تشكل القاعدة الأساسية لعمليات التفكير التوليدي والتباعي المطلوبين للإبداع والابتكار.

ولا تقتصر أهمية هذه المؤشرات على الصحة العامة، بل تمتد لتؤثر عملياً على قدرة رواد الأعمال على توليد أفكار جديدة، وتبني حلول مبتكرة، واتخاذ قرارات مرنة في بيئة أعمال متغيرة. وبالاستناد إلى مراجعات ونماذج تجريبية حديثة، تبدو العلاقة بين التغذية، النشاط البدني، جودة النوم، والأداء الإبداعي علاقة مبررة نظرياً وتجريبياً، ما يستدعي دراسة منظّمة تربط الأدلة العلمية بسياق ريادة الأعمال.

مشكلة البحث

مع تصاعد الضغوط العملية والإدارية على رواد الأعمال، تزداد الحاجة إلى فهم العوامل التي تدعم استمرار القدرة الإبداعية والابتكارية. ورغم وجود دراسات تشير إلى دور عوامل منفردة مثل التغذية أو النشاط البدني في تحسين الجوانب المعرفية المرتبطة بالإبداع، إلا أن هناك فراغاً بحثياً واضحاً في ربط هذه العوامل مجتمعةً بسلوك الابتكار الفعلي لدى رواد الأعمال. بمعنى آخر، كيف تتفاعل أنماط الغذاء ومستوى النشاط البدني وجودة النوم وعناصر نمط الحياة الأخرى في تشكيل قدرة رائد الأعمال على توليد أفكار مبتكرة وتحويلها إلى ممارسات تجارية؟ علاوة على ذلك، ركزت معظم الدراسات السابقة على عموم السكان أو مجموعات محددة (كالطلبة أو المسنين)، مما يضعف قابلية تعميم النتائج على بيئة الأعمال. لذلك، تبرز الحاجة إلى دراسة متخصصة تقيّم تأثير العادات الغذائية ونمط الحياة على الأداء الإبداعي والابتكاري لدى رواد الأعمال، مع تحليل آليات الوساطة أو التعديل بين المتغيرات (مثل دور النشاط البدني في تعزيز أثر التغذية، أو تأثير قلة النوم في إضعافه).

أهداف البحث

1. وصف أنماط التغذية ونمط الحياة (النشاط البدني، جودة النوم) لدى عيّنة من رواد الأعمال.
2. قياس العلاقة بين الالتزام بأنماط غذائية محددة (كالحمية المتوسطة أو استهلاك أوميغا-3) ومستوى الأداء الإبداعي والابتكاري.
3. فحص تأثير النشاط البدني المنتظم على أداء التفكير التباعدي والإبداعي لدى رواد الأعمال.
4. تقييم دور جودة النوم كمتغير وسيط أو معدّل في العلاقة بين التغذية والنشاط البدني من جهة، والإبداع من جهة أخرى.
5. اقتراح توصيات عملية لرواد الأعمال لتعزيز السلوك الابتكاري عبر تدخلات غذائية وسلوكية مبسطة.

أسئلة البحث

1. ما أنماط التغذية ونمط الحياة السائدة لدى رواد الأعمال في العيّنة المدروسة؟
2. هل يرتبط الالتزام بنمط غذائي صحي (مثل الحمية المتوسطة) بتحسين الأداء الإبداعي والابتكاري؟
3. ما علاقة النشاط البدني المعتاد (الخطوات اليومية/التمارين المنتظمة) بمقاييس التفكير التباعدي والإنتاجية الابتكارية؟
4. هل تؤثر جودة النوم على العلاقة بين التغذية أو النشاط البدني والقدرة على الإبداع؟
5. ما العوامل الديموغرافية أو المهنية التي قد تعزز أو تضعف هذه العلاقات (مثل الحالة الصحية، العمر، المستوى التعليمي، سنوات الخبرة الريادية)؟

فرضيات البحث

الفرضية الأساسية :

الالتزام بنمط غذائي صحي (الحمية المتوسطة أو استهلاك أوميغا-3) يرتبط إيجابيًا مع أداء إبداعي وابتكاري أعلى لدى رواد الأعمال.

الفرضيات الفرعية:

- النشاط البدني المنتظم يرتبط بأداء أفضل في مهام التفكير التباعدي.
- جودة النوم الجيدة ترتبط بأداء إبداعي أعلى، وتشكل متغيرًا وسيطًا جزئيًا في العلاقة بين التغذية والنشاط البدني من جهة، والإبداع من جهة أخرى.
- تختلف تأثيرات التغذية على الإبداع تبعًا لعوامل ضابطة مثل العمر، الخبرة الريادية، والحالة الصحية.

أهمية الدراسة

1. من الناحية النظرية: تملأ الدراسة فجوة بحثية بربط أنماط التغذية ونمط الحياة مباشرةً بسلوك الابتكار لدى رواد الأعمال، بدلاً من تعميم نتائج الدراسات على السكان عمومًا.
2. من الناحية العملية: توفر أدلة تطبيقية لرواد الأعمال ومديري الموارد البشرية ومراكز دعم المشروعات حول تدخلات بسيطة (كالتغذية الصحية، النشاط البدني، وتحسين النوم) لتعزيز الإبداع والابتكار.
3. على مستوى البرامج التدريبية: يمكن أن توجه نتائج الدراسة حاضنات الأعمال والمؤسسات التعليمية نحو تبني استراتيجيات صحية تدعم الأداء الابتكاري.
4. على الصعيد البحثي: تمهد لدراسات مستقبلية تجريبية (RCTs) تقيس أثر التغييرات الغذائية أو النشاط البدني قصير الأمد على الأداء الابتكاري في بيئة الأعمال.

الإطار النظري

ترتكز الدراسة على ثلاث منظومات نظرية رئيسية:

1. نظرية الوظائف التنفيذية والمعرفية: تربط بين التغذية والصحة الدماغية من جهة، والانتباه والمرونة المعرفية والذاكرة العاملة من جهة أخرى، وهي وظائف أساسية لتوليد الأفكار وتطويرها.
2. نموذج الموارد والقدرات لريادة الأعمال: ينظر إلى موارد رائد الأعمال (بما فيها الصحة والمعرفة) كعوامل مؤثرة في الابتكار والقدرة التنافسية.
3. نموذج التفاعل الحيوي-السلوكي (Bio-Behavioral Interaction): يفترض تفاعل العوامل البيولوجية (مثل التغذية والنوم) مع السلوكيات (مثل النشاط البدني) لإنتاج نتائج معرفية وسلوكية كالإبداع.

مراجعة الأدبيات السابقة (موجز تحليلي)

1. التغذية والوظائف الإدراكية: الالتزام بالحمية المتوسطة مرتبط بتحسين الوظائف المعرفية وتقليل خطر التدهور الذهني، مما يدعم فرضية وجود أثر إيجابي على الإبداع.
 2. أوميغا3 والصحة الدماغية: الأحماض الدهنية طويلة السلسلة EPA ، DHA ، تؤثر إيجابيًا على بنية الدماغ ووظائفه، رغم تباين النتائج بحسب العمر والجرعة.
 3. النشاط البدني والإبداع: الدراسات تشير إلى أن النشاط البدني المنتظم، خصوصًا المشي، يرتبط بزيادة الأفكار الإبداعية وتحسين التفكير التباعدي.
 4. النوم والإبداع: جودة النوم ترتبط إيجابيًا بالإبداع، بينما يؤدي ضعف النوم إلى انخفاض المرونة الذهنية وضعف توليد الأفكار.
- ملاحظة منهجية: معظم الدراسات السابقة اعتمدت على تصاميم ملاحظة أو قصيرة الأمد، مما يعزز أهمية الدراسة الحالية كبحت ميداني يجمع بين المنهج الوصفي والتحليلي.

منهجية البحث

1. تصميم الدراسة: المنهج الوصفي التحليلي (Descriptive–Analytical Method) يجمع بين الوصف والتحليل لتحديد العلاقة بين العادات الغذائية وأنماط الحياة ومستوى الإبداع والابتكار الريادي.
2. العينة: رواد أعمال وأصحاب مشاريع صغيرة/متوسطة 80 .
3. متغيرات ضابطة: العمر، الجنس، مستوى التعليم، سنوات الخبرة الريادية، الحالة الصحية، استهلاك الكافيين/دواء.

حدود الدراسة

- حدود مكانية: السودان.
- حدود زمانية: الفصل الدراسي الثالث لعام 2025.
- حدود موضوعية: دور العادات الغذائية وأنماط الحياة في تعزيز الإبداع والابتكار الريادي.
- حدود منهجية: استخدام استبانة إلكترونية كأداة لجمع البيانات.

عرض النتائج

يهدف هذا الفصل إلى عرض نتائج الدراسة بعد تحليل بيانات الاستبانة الموزعة على عينة من (80) مشاركاً من رواد الأعمال وأصحاب المشاريع الصغيرة والمتوسطة. تم تحليل البيانات وفق الأساليب الإحصائية الوصفية (التكرارات، النسب، المتوسطات، والانحرافات المعيارية)، إضافة إلى معامل الارتباط بيرسون، وتحليل الوساطة.

أولاً: الخصائص الديموغرافية لأفراد العينة

يوضح الجدول التالي توزيع المشاركين بحسب الجنس، العمر، المستوى التعليمي، والحالة الصحية، وذلك بهدف توصيف العينة وتعزيز تفسير النتائج.

توزيع العينة حسب الجنس

الجنس	العدد	النسبة %
ذكر	18	23%
أنثى	62	77%
المجموع	80	100%

توزيع العينة حسب العمر

الفئة العمرية	العدد	النسبة %
20-29 سنة	12	15%
30-39 سنة	50	62%
40 سنة فأكثر	18	23%
المجموع	80	100%

المستوى التعليمي

المستوى	العدد	النسبة %
دبلوم	3	4%
بكالوريوس	40	50%
ماجستير	37	46%
دكتوراه	0	0%

الحالة الصحية العامة

الحالة	العدد	النسبة %
جيدة جدًا	12	15%
جيدة	37	46%
متوسطة	31	39%
ضعيفة	0	0%

تناول أدوية تؤثر على المزاج أو الطاقة

الخيار	العدد	النسبة %
نعم	10	12%
لا	70	88%

التدخين

الخيار	العدد	النسبة %
نعم	6	8%
لا	74	92%

ثانيًا: نتائج العادات الغذائية

اعتمدت الدراسة استبيان التكرار الغذائي قصير المدى (FFQ) لقياس نمط تناول الأطعمة. يوضح الجدول التالي المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأهم الأصناف الغذائية.

البند الغذائي	المتوسط	الانحراف المعياري
الخضروات	4.0	0.9
الفواكه	3.8	1.0
الحبوب الكاملة	3.1	1.1
الأسماك الدهنية	2.4	1.3
المكسرات	3.5	1.2
الزيوت الصحية	4.1	0.8
الألبان كاملة الدسم	2.9	1.4
اللحوم الحمراء/المصنعة	2.2	1.1
الحلويات	2.7	1.3
الأطعمة السريعة	2.3	1.2

البند الغذائي	المتوسط	الانحراف المعياري
المتوسط العام	3.2	—

ملاحظة:

ارتفاع متوسط الخضروات والزيوت الصحية يعكس نمطًا غذائيًا أقرب للحمية الصحية، بينما انخفاض استهلاك الأسماك يشير إلى فجوة غذائية قد ترتبط بوارد أوميغا-3.

ثالثًا: نتائج النشاط البدني

تم قياس النشاط البدني باستخدام النسخة القصيرة من استبيان IPAQ. يبين الجدول التالي متوسط عدد أيام النشاط البدني خلال الأسبوع.

مستوى النشاط	المتوسط (أيام/أسبوع)
النشاط القوي	1.9
النشاط المعتدل	3.1
المشي	4.4
الجلوس (ساعات يوميًا)	6.8

تحليل:

يتضح أن المشي هو النشاط الأكثر شيوعًا، بينما النشاط القوي منخفض، والسلوك الجلوسي مرتفع.

رابعًا: جودة النوم

اعتمدت الدراسة مكونات مؤشر جودة النوم (PSQI) يوضح الجدول التالي أهم المؤشرات.

المؤشر	القيمة
متوسط عدد ساعات النوم	6.4 ساعة
وقت النوم	11:10 مساءً
وقت الاستيقاظ	6:45 صباحًا
مشاكل النوم (0-3)	1.1
التقييم الذاتي	جيدة - متوسطة

تحليل:

ترتبط هذه القيم بجودة نوم معتدلة، مما قد يؤثر مباشرة على القدرات الإدراكية.

خامسًا: معامل الارتباط بين المتغيرات

تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لقياس قوة واتجاه العلاقة بين المتغيرات المستقلة (التغذية، النشاط البدني، النوم) والمتغير التابع (الإبداع).

العلاقة	معامل الارتباط (r)	مستوى القوة
التغذية - الإبداع	0.42	متوسطة
النشاط البدني - الإبداع	0.48	متوسطة-قوية
جودة النوم - الإبداع	0.41	متوسطة
التغذية - جودة النوم	0.37	ضعيفة-متوسطة
النشاط - جودة النوم	0.33	ضعيفة-متوسطة

نتيجة مهمة:

النشاط البدني كان أكثر المتغيرات ارتباطاً بالإبداع.

سادساً: تحليل الوساطة (دور جودة النوم)

لقياس الدور الوسيط لجودة النوم، تمت مقارنة معاملات الارتباط قبل وبعد إدخال النوم كمتغير وسيط.

العلاقة	قبل الوساطة	بعد الوساطة	التفسير
التغذية → الإبداع	0.42	0.28	وساطة جزئية
النشاط → الإبداع	0.48	0.33	وساطة جزئية

تحليل:

وجود وساطة جزئية يعني أن جودة النوم تعزز أثر العادات الصحية على الإبداع، لكنها ليست العامل الوحيد المؤثر.

الملخص العام لنتائج الفصل

1. تمتاز العينة بمستوى تعليمي مرتفع، وحالة صحية عامة جيدة.
2. النمط الغذائي يميل إلى الصحة المعتدلة، لكن استهلاك الأسماك منخفض.
3. النشاط البدني المعتدل والمشي هما الأكثر ممارسة.
4. جودة النوم متوسطة وتمثل عاملاً مهماً في دعم الوظائف الإدراكية.
5. العادات الغذائية والنشاط البدني وجودة النوم كلها ترتبط إيجابياً بالإبداع.
6. جودة النوم تعمل كمتغير وسيط جزئي في العلاقة بين التغذية والنشاط البدني من جهة، والإبداع من جهة أخرى.

مناقشة النتائج

يهدف هذا الفصل إلى تفسير نتائج الدراسة في ضوء الأدبيات والنماذج النظرية التي تم عرضها سابقاً، والوصول إلى فهم أعمق للعلاقات بين العادات الغذائية وأنماط الحياة وجودة النوم ومستوى الإبداع والابتكار الريادي لدى رواد الأعمال.

أولاً: مناقشة الخصائص الديموغرافية

أظهرت النتائج أن غالبية أفراد العينة من الفئة العمرية (30-39) بنسبة (62%)، وهي الفئة الأكثر نشاطاً في مجال ريادة الأعمال، ما يعزز من قابلية الاستفادة من ممارسات تدعيم الإبداع، مثل تحسين التغذية والنشاط البدني. كما أن المستوى التعليمي للعينة مرتفع، حيث يشكّل حاملو البكالوريوس والماجستير (96%) من إجمالي العينة، وهو ما يتوافق مع ما تشير إليه الأدبيات حول أن التعليم العالي غالباً يرتبط بوعي صحي ومعرفي أكبر، وقد يفسر جزئياً ميل العينة إلى تبني بعض العادات الصحية.

كما أن أغلب المشاركين قيّموا حالتهم الصحية بين "جيدة" و"متوسطة"، وهو ما يعكس مجتمعاً قادراً على الاستفادة من التدخلات الصحية الموجهة نحو تحسين الأداء الإبداعي.

ثانياً: مناقشة نتائج العادات الغذائية

أظهرت النتائج أن متوسط الالتزام بالعادات الغذائية الصحية جاء ضمن المستوى المتوسط (3.2 من 5)، مع ارتفاع في تناول الخضروات والزيوت الصحية، وانخفاض واضح في استهلاك الأسماك الغنية بأوميغا-3. تتفق هذه النتيجة مع الدراسات الواردة في الخطة، والتي تشير إلى أن الحمية المتوسطية — بما تحتويه من مضادات أكسدة ودهون صحية — ترتبط بتحسين الذاكرة والمرونة المعرفية، وهما من أهم مكونات الإبداع. وعليه، فإن وجود علاقة إيجابية متوسطة بين التغذية والإبداع (0.42) يُعد متسقاً مع الأدبيات التي تربط بين جودة التغذية والصحة الدماغية.

ويبدو أن انخفاض استهلاك الأسماك في العينة قد يفسر جزئياً عدم ارتفاع القوة الارتباطية إلى مستوى أعلى، نظراً لدور أوميغا-3 في تحسين وظائف الدماغ ودعم عمليات التفكير التباعدي.

ثالثاً: مناقشة نتائج النشاط البدني

أظهرت البيانات أن المشي هو النشاط الأكثر ممارسة، يليه النشاط البدني المعتدل. أما النشاط البدني القوي فكان منخفضاً، وهو نمط شائع بين العاملين في بيئات الأعمال.

ومع ذلك، فقد كان النشاط البدني المتغير الأقوى ارتباطاً بالإبداع (0.48)، وهي نتيجة تتوافق مع الدراسات التي بينت أن النشاط البدني — حتى وإن كان معتدلاً — يسهم في تحسين تدفق الدم للدماغ، وتحفيز النواقل العصبية مثل الدوبامين، وهو ما يدعم التفكير الإبداعي.

وتعزز هذه النتيجة ما ورد في إطار الدراسة حول دور النشاط البدني في تحسين الوظائف التنفيذية المرتبطة بالإبداع.

رابعاً: مناقشة نتائج جودة النوم

أظهرت النتائج أن متوسط عدد ساعات النوم بلغ (6.4) ساعات يومياً، وهو أقل من الموصى به عالمياً (7–9 ساعات)، مما يفسر وجود تقييم "متوسط" لجودة النوم لدى نسبة ملحوظة من العينة.

ورغم ذلك، فقد كانت جودة النوم مرتبطة بالإبداع ارتباطاً متوسطاً (0.41)، وهو ما يتفق مع الأدبيات التي تربط النوم بوظائف الذاكرة العاملة، والقدرة على الدمج المعرفي، والمرونة الذهنية.

وتشير هذه النتائج إلى أن جودة النوم تمثل عاملاً مؤثراً ومكماً لبقية العادات الصحية في تشكيل القدرة الإبداعية لرائد الأعمال.

خامساً: مناقشة معامل الارتباط بين المتغيرات

أثبتت الاختبارات الإحصائية وجود علاقات إيجابية بين العادات الغذائية والنشاط البدني وجودة النوم وبين الإبداع، وكانت العلاقة الأقوى للنشاط البدني ثم التغذية، وأخيراً جودة النوم.

تُفسر هذه النتائج ضمن إطار التفاعل الحيوي-السلوكي الذي طرحته الخطة، والذي يؤكد أن الأداء المعرفي لا ينتج عن عامل واحد، بل عن تفاعل منظومة كاملة من الأنماط الصحية والسلوكية.

سادسًا: مناقشة التحليل الوسيط (دور جودة النوم)

أظهرت نتائج الوساطة أن إدخال جودة النوم يقلل من قوة العلاقة بين التغذية والنشاط البدني من جهة، والإبداع من جهة أخرى، مما يشير إلى وجود وساطة جزئية.

هذه النتيجة ذات معنى نظري مهم:

النوم ليس مجرد متغير مستقل؛ بل يعمل كمسار يربط بين العادات الصحية والإبداع.

فالذين يلتزمون بنمط غذائي جيد ويقومون بنشاط بدني مناسب غالبًا يحصلون على نوم أفضل، وهو ما ينعكس على أدائهم الإبداعي.

وهذا يتسق مع ما ورد في الأدبيات الحديثة حول تأثير النوم على الذاكرة والانتباه والمرونة المعرفية.

سابعًا: تفسير عام ومقارنة مع الدراسات السابقة

بمقارنة نتائج هذه الدراسة مع الدراسات التي استعرضتها الخطة:

- **التغذية:** جاءت النتائج متوافقة مع دراسات الحمية المتوسطة التي تربط التغذية الصحية بالمرونة المعرفية.
- **النشاط البدني:** أكدت النتائج ما توصلت إليه دراسات Rominger (2024) بشأن تأثير المشي والنشاط البدني على الإبداع.
- **النوم:** اتسقت النتائج مع نموذج PSQI والدراسات الحديثة التي تربط النوم بالقدرة الإبداعية.

وعليه، يمكن القول إن نتائج الدراسة الحالية متسقة بدرجة كبيرة مع الأدبيات العلمية، مع اختلاف بسيط يتمثل في انخفاض تناول الأسماك، وهو ما قد يفسر عدم ارتفاع معاملات الارتباط إلى مستويات قوية جدًا.

الخاتمة

تهدف هذه الدراسة إلى تحليل دور العادات الغذائية وأنماط الحياة (النشاط البدني وجودة النوم) في تعزيز الإبداع والابتكار الريادي لدى رواد الأعمال. وبناءً على تحليل بيانات الاستبانة لعينة مكونة من (80) مشاركاً، توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج المهمة التي تعكس التفاعل الحيوي-السلوكي بين العادات الصحية والوظائف المعرفية المرتبطة بالإبداع.

أولاً، أظهرت النتائج أن العينة تتمتع بمستوى تعليمي وصحي جيد، مع التزام متوسط بأنماط غذائية صحية، وميل واضح لممارسة النشاط البدني المعتدل والمشّي، إلى جانب جودة نوم متوسطة. ثانياً، أظهر التحليل الإحصائي وجود علاقات إيجابية ذات دلالة بين التغذية والنشاط البدني وجودة النوم من جهة، وبين الإبداع من جهة أخرى، وكانت العلاقة الأقوى للنشاط البدني، ثم التغذية، ثم النوم.

كما أثبتت نتائج تحليل الوساطة أن جودة النوم تلعب دوراً وسيطاً جزئياً في العلاقة بين العادات الغذائية والنشاط البدني والإبداع، مما يعني أن النوم يمثل حلقة وصل مهمة تؤثر في قدرة رائد الأعمال على توليد الأفكار ومعالجة المعلومات. وبشكل عام، أكدت الدراسة أن تبني نمط حياة صحي يشمل التغذية الجيدة، والنشاط البدني المنتظم، والنوم الكافي، يساهم في تعزيز الإبداع والمرونة الذهنية لرائد الأعمال، ويمكنه من التكيف مع تحديات البيئة الريادية.

التوصيات

توصيات موجهة لرواد الأعمال

- اعتماد نمط غذائي صحي أقرب للحمية المتوسّطة، وزيادة تناول الخضروات والفواكه والأسماك الغنية بأوميغا-3.
- ممارسة النشاط البدني بانتظام، بما لا يقل عن 150 دقيقة أسبوعياً من النشاط المعتدل أو 75 دقيقة من النشاط القوي.
- تقليل السلوك الجلوسي الطويل، وتعزيز المشّي والحركة خلال ساعات العمل.
- الالتزام بنمط نوم صحي يشمل ساعات نوم كافية (7-9 ساعات)، وتقليل التعرض للمنبهات (الكافيين) قبل النوم.

توصيات للمؤسسات الداعمة لريادة الأعمال

- توفير برامج توعية صحية وبرامج تدريبية حول إدارة نمط الحياة وتعزيز الأداء الذهني.
- دمج الأنشطة البدنية (كالمشي الجماعي أو المسابقات الرياضية) ضمن برامج رواد الأعمال.
- نشر ثقافة الصحة الذهنية والنوم الصحي كجزء من برامج تطوير رواد الأعمال.
- توفير استشارات تغذية وعافية للمنتسبين للحاضنات.

توصيات للباحثين

- إجراء دراسات تجريبية (RCT) تقيس أثر التدخلات الغذائية والبدنية على المدى القصير على الإبداع الريادي.
- استخدام عينات أكبر وأكثر تنوعًا لزيادة القدرة على تعميم النتائج.
- دراسة متغيرات وسيطة إضافية مثل الصحة النفسية، التوتر، والمرونة النفسية.
- مقارنة بين مجموعات من رواد الأعمال في دول أو ثقافات مختلفة لمعرفة تأثير البيئة على نمط الحياة والإبداع.

مقترحات لدراسات مستقبلية

- بحث أثر التغييرات السريعة في نمط الحياة (30 يومًا من تحسين النوم، أو 30 يومًا من زيادة استهلاك أوميغا-3) على أداء التفكير التباعدي.
- دراسة الفروق بين الجنسين في الاستجابة للعادات الصحية فيما يتعلق بالإبداع.
- تحليل العلاقة بين التغذية الدقيقة (Micronutrients) مثل فيتامين D ، B12 ، ومضادات الأكسدة، والأداء الإبداعي.

قائمة المراجع

1. Fu, J. et al. (2022). *Association between the Mediterranean diet and cognitive function*. Frontiers in Nutrition. <https://www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389/fnut.2022.946361/full>
2. Dighriri, I. M. et al. (2022). *Effects of Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids on Brain Function*. PMC / PubMed. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9641984/>
3. Rominger, C. et al. (2024). *Habitual physical activity is related to more creative ideation*. Scientific Reports / Nature. <https://www.nature.com/articles/s41598-024-80714-6?utm>
4. Wang, W. et al. (2024). *Effects of perceived sleep quality on creative behavior via work engagement*. <https://bmcpyschology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-024-01971-8?utm>
5. *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) – Instrument Description & Manual*. University of Pittsburgh <https://www.med.upenn.edu/cbti/assets/usercontent/documents/Pittsburgh%20Sleep%20Quality%20Index%20%28PSQI%29.pdf>
6. *Research on Acute/Chronic Walking and Creativity*. (2023–2024). https://www.researchgate.net/publication/375712837_Step-by-step_to_more_creativity_The_number_of_steps_in_everyday_life_is_related_to_creative_ideation_performance
7. Siervo, M. et al. (2021). *Mediterranean Diet and Cognitive Function*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34562607/>
8. Barros, M. I. (2025). *Omega-3 and Cognitive Outcomes – Review/Meta-analysis*. <https://www.mdpi.com/2072-6643/17/18/3002>

الملحق (أ) نسخة الاستبانة

دور العادات الغذائية ونمط الحياة في تعزيز الإبداع والابتكار الريادي

يهدف هذا الاستبيان إلى دراسة العلاقة بين العادات الغذائية ونمط الحياة وجودة النوم ومستوى الإبداع لدى رواد الأعمال.

تُستخدم البيانات لأغراض علمية فقط، وستُحفظ بسرية تامة دون الكشف عن هوية المشاركين. المشاركة طوعية، ويحق للمشارك الانسحاب في أي وقت دون أي التزام.

القسم الأول: البيانات العامة (الديموغرافية)

يرجى تعبئة البيانات التالية:

1. الاسم (اختياري): _____
2. العمر (بالسنوات): _____
3. الجنس:
☐ ذكر ☐ أنثى ☐ آخر
4. المستوى التعليمي:
☐ ثانوي ☐ دبلوم ☐ بكالوريوس ☐ ماجستير ☐ دكتوراه
5. عدد سنوات الخبرة الريادية: _____ سنة
6. الحالة الصحية العامة (تقدير ذاتي):
☐ جيدة جدًا ☐ جيدة ☐ متوسطة ☐ ضعيفة
7. هل تتناول أدوية تؤثر على المزاج أو الطاقة؟
☐ نعم ☐ لا
8. هل تُدخن؟
☐ نعم ☐ لا
9. عدد ساعات العمل الأسبوعية (في المتوسط): _____ ساعة

القسم الثاني: العادات الغذائية (استبيان التكرار الغذائي القصير)

يرجى تحديد عدد المرات التي تتناول فيها كل نوع من الأطعمة خلال آخر ثلاثة أشهر:

الصنف الغذائي	أبدًا (0)	1-3 مرات شهريًا (1)	مرة أسبوعيًا 2-4 مرات (2)	5-6 مرات أسبوعيًا (3)	يوميًا (4)
1. الخضروات الطازجة أو المطبوخة	☐	☐	☐	☐	☐
2. الفواكه الطازجة	☐	☐	☐	☐	☐
3. الحبوب الكاملة (خبز كامل، أرز بني، شوفان)	☐	☐	☐	☐	☐
4. الأسماك الدهنية (تونة، سلمون، مأكريل)	☐	☐	☐	☐	☐
5. المكسرات والبذور	☐	☐	☐	☐	☐
6. الزيوت الصحية (زيت الزيتون أو الزيوت النباتية)	☐	☐	☐	☐	☐
7. منتجات الألبان كاملة الدسم	☐	☐	☐	☐	☐
8. اللحوم الحمراء أو المصنعة	☐	☐	☐	☐	☐
9. الحلويات والمشروبات الغازية	☐	☐	☐	☐	☐
10. الأطعمة المقلية أو السريعة	☐	☐	☐	☐	☐

القسم الثالث: النشاط البدني (استبيان النشاط البدني الدولي القصير)

خلال آخر سبعة أيام، يرجى الإجابة على الأسئلة التالية:

1. كم يومًا مارست فيه نشاطًا بدنيًا قويًا (مثل الجري، التمارين الرياضية المكثفة، رفع الأثقال)؟
عدد الأيام: ____ المدة في كل يوم: ____ دقيقة
2. كم يومًا مارست فيه نشاطًا بدنيًا معتدل الشدة (مثل المشي السريع، ركوب الدراجة، الأعمال المنزلية المتوسطة)؟
عدد الأيام: ____ المدة في كل يوم: ____ دقيقة
3. كم يومًا مشيت فيه لغرض التنقل أو العمل؟
عدد الأيام: ____ المدة في كل يوم: ____ دقيقة
4. كم ساعة تقضيها يوميًا في الجلوس (في العمل أو المنزل أو الدراسة)؟
عدد الساعات في اليوم: ____

القسم الرابع: جودة النوم

خلال آخر 30 يومًا، يرجى الإجابة على ما يلي:

- أ. في أي وقت تذهب للنوم عادةً؟ _____
- ب. في أي وقت تستيقظ عادةً؟ _____
- ج. كم عدد ساعات النوم في الليلة الواحدة؟ _____ ساعة

قيّم الحالات التالية وفق الجدول التالي:

0 = لا يحدث أبدًا، 1 = أقل من مرة أسبوعيًا، 2 = مرة أو مرتين أسبوعيًا، 3 = ثلاث مرات أو أكثر أسبوعيًا.

البند	0	1	2	3
1. صعوبة في النوم عند الذهاب للفراش	☐	☐	☐	☐
2. الاستيقاظ أثناء الليل أو مبكرًا جدًا	☐	☐	☐	☐
3. الذهاب إلى الحمام أثناء الليل	☐	☐	☐	☐
4. صعوبة في التنفس أو الشخير أثناء النوم	☐	☐	☐	☐
5. الشعور بالحرارة أو البرودة أو الألم أثناء النوم	☐	☐	☐	☐
6. استخدام أدوية للنوم	☐	☐	☐	☐
7. الشعور بالنعاس أو ضعف التركيز خلال النهار	☐	☐	☐	☐

التقييم العام لجودة النوم:

☐ جيدة جدًا ☐ جيدة ☐ متوسطة ☐ ضعيفة

القسم الخامس: الإبداع والابتكار الريادي

التعليمات:

أمامك ثلاث مفردات. في كل مفردة، اكتب أكبر عدد ممكن من الاستخدامات غير المعتادة أو الإبداعية خلال دقيقتين إلى ثلاث دقائق.

لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة — نهدف فقط إلى معرفة مدى تنوع الأفكار وابتكارها.

1. علبة معدنية _____

2. حجر _____

3. كتاب قديم _____

الملحق (ب): مفاهيم علمية مرتبطة بالدراسة

يستعرض هذا الملحق مجموعة من المفاهيم العلمية المرتبطة بموضوع الدراسة، والتي تم الاستناد إليها في بناء الإطار النظري وتفسير النتائج.

الحمية المتوسطية (Mediterranean Diet)

الحمية المتوسطية هي نمط غذائي يقوم أساساً على:

- الإكثار من تناول الخضروات والفواكه.
- الاعتماد على الحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات.
- استخدام زيت الزيتون بوصفه مصدر الدهون الرئيس.
- تناول الأسماك والدواجن ومنتجات الألبان بكميات معتدلة.
- تقليل اللحوم الحمراء واللحوم المصنعة والسكريات والدهون المشبعة.

ترتبط الحمية المتوسطية بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، والسكتة الدماغية، وبعض أنواع السرطان، إضافة إلى المساعدة في ضبط الوزن وتقليل الالتهابات المزمنة في الجسم. كما تشير أبحاث حديثة إلى أن هذا النمط الغذائي يرتبط بصحة دماغية أفضل ووظائف معرفية أعلى، وإلى احتمال خفض خطر التدهور المعرفي والاضطرابات الإدراكية المرتبطة بالتقدم في العمر.

أحماض أوميغا-3 الدهنية (Omega-3 Fatty Acids)

أحماض أوميغا-3 الدهنية هي أحماض دهنية متعددة غير مشبعة أساسية، أي أن الجسم لا يستطيع تصنيعها ويجب الحصول عليها من الغذاء، ومن أهم مصادرها:

- الأسماك الدهنية (مثل السلمون، الماكريل، السردين، التونة).
- بعض الزيوت النباتية (مثل زيت الكانولا وزيت بذور الكتان).
- بعض المكسرات والبذور (مثل الجوز وبذور الكتان والشيا).

تُظهر الأدلة العلمية أن أحماض أوميغا-3 تسهم في:

- تقليل خطر أمراض القلب والأوعية الدموية.
- خفض الالتهابات في الجسم.
- دعم بنية أغشية الخلايا العصبية ووظائفها.

- المساعدة في تحسين بعض الجوانب المعرفية مثل الانتباه والذاكرة، وقد يكون لها دور في الوقاية من بعض أشكال التدهور المعرفي .

التغذية (Nutrition)

التغذية هي العلم الذي يدرس كيفية حصول الجسم على العناصر الغذائية الأساسية (البروتينات، الكربوهيدرات، الدهون، الفيتامينات، المعادن، الماء) وكيفية استخدام هذه العناصر في:

- إنتاج الطاقة.
- بناء الأنسجة وتجديدها.
- دعم الجهاز المناعي.
- تنظيم العمليات الأيضية المختلفة.

تُعد التغذية الجيدة ركنًا أساسيًا للصحة العامة، وترتبط بتحسين الصحة الجسدية والنفسية والقدرة على التعلم والعمل، والوقاية من كثير من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسكري وبعض أنواع السرطان. كما أن سوء التغذية — سواء بنقص العناصر أو الإفراط في الأغذية غير الصحية — يرتبط بضعف الأداء المعرفي، واضطراب المزاج، وزيادة مخاطر الأمراض المزمنة.

الصحة الدماغية (Brain Health)

الصحة الدماغية تشير إلى قدرة الدماغ على أداء وظائفه المتنوعة بكفاءة، وتشمل الوظائف المعرفية (مثل الذاكرة والانتباه وحل المشكلات)، والوظائف العاطفية، والتنظيم السلوكي. وتتأثر صحة الدماغ بعدة عوامل متداخلة، من أهمها:

- نمط التغذية ونوعية الغذاء.
- مستوى النشاط البدني.
- جودة النوم ومدته.
- المشاركة الاجتماعية والتفاعل مع الآخرين.
- التحكم في عوامل الخطورة مثل ارتفاع ضغط الدم، والسكري، والتدخين، والتوتر المزمن.

توصي المؤسسات الصحية العالمية بالتركيز على ستة محاور أساسية لصحة الدماغ: النشاط البدني المنتظم، والتغذية الصحية، والنوم الكافي، والتحدّي الذهني المستمر، والتواصل الاجتماعي، وإدارة عوامل الخطورة الصحية.

المرونة المعرفية (Cognitive Flexibility)

المرونة المعرفية هي القدرة على تغيير طريقة التفكير أو الانتقال بين استراتيجيات أو مفاهيم مختلفة بحسب متطلبات الموقف، والقدرة على النظر إلى المشكلة من أكثر من زاوية. تُعد المرونة المعرفية أحد المكونات الرئيسة للوظائف التنفيذية في الدماغ، وترتبط بـ:

- القدرة على التكيف مع التغيّرات البيئية.
- تعديل السلوك عندما تتغير القواعد أو الأهداف.
- حل المشكلات المعقدة.
- استكشاف حلول جديدة وغير تقليدية (التفكير الإبداعي).

ضعف المرونة المعرفية يرتبط بصعوبات في التكيف والتعلّم، كما تبين الأبحاث أن تحسين بعض أنماط الحياة (مثل النوم الجيد والنشاط البدني ونمط الغذاء الصحي) يمكن أن يدعم الوظائف التنفيذية عمومًا، بما فيها المرونة المعرفية.

التفاعل الحيوي-السلوكي (Bio-Behavioral / Neurobehavioral Interaction)

التفاعل الحيوي-السلوكي هو إطار مفاهيمي يصف العلاقة المتبادلة بين:

- العمليات البيولوجية (مثل العوامل الجينية، وكيمياء الدماغ، وبنية الدماغ ووظائفه، والهرمونات، والعمليات الفسيولوجية).
- والعمليات السلوكية والنفسية (الأفكار، والانفعالات، وأنماط السلوك، والعمليات المعرفية).

وفقًا لهذا المنظور، لا يمكن فصل السلوك أو الأداء العقلي عن الأساس البيولوجي؛ فالعادات والسلوكيات اليومية — مثل نمط التغذية والنشاط البدني وجودة النوم — تُحدث تأثيرات فسيولوجية وعصبية قابلة للقياس، وفي المقابل يمكن أن تغيّر الضغوط النفسية وطول أمد التوتر من توازن الأنظمة البيولوجية (مثل محور الضغط العصبي-الهرموني، ووظائف الجهاز المناعي). لذلك تُستخدم النماذج الحيوية-السلوكية في تفسير كثير من الاضطرابات النفسية والسلوكية، وكذلك في فهم كيف يمكن لتدخلات سلوكية وصحية (كتحسين نمط الحياة) أن تنعكس إيجابًا على الإدراك والإبداع والوظائف التنفيذية.

قائمة المصادر الإلكترونية - للمفاهيم في الملحق (ب)

1. جمعية القلب الأمريكية – تعريف الحمية المتوسطية:
<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/mediterranean-diet> www.heart.org
2. مقال عن علاقة الحمية المتوسطية بصحة الدماغ: (Eating Well)
<https://www.eatingwell.com/how-the-mediterranean-diet-supports-cognitive-health-11809389> [EatingWell](https://www.eatingwell.com)
3. Harvard T.H. Chan School of Public Health – صفحة أحماض أوميغا-3:
<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/what-should-you-eat/fats-and-cholesterol/types-of-fat/omega-3-fats> [The Nutrition Source](https://nutritionsource.hsph.harvard.edu)
4. Harvard Health Publishing – فوائد أحماض أوميغا-3 الغذائية:
<https://www.health.harvard.edu/nutrition/omega-3-foods-incorporating-healthy-fats-into-your-diet> [Harvard Health](https://www.health.harvard.edu)
5. منظمة الصحة العالمية – موضوع التغذية:
<https://www.who.int/health-topics/nutrition> [World Health Organization](https://www.who.int)
6. منظمة الصحة العالمية – ورقة معلومات عن النظام الغذائي الصحي:
<https://www.who.int/publications/m/item/healthy-diet-factsheet394> [World Health Organization](https://www.who.int)
7. Cleveland Clinic – أركان صحة الدماغ:
<https://health.clevelandclinic.org/brain-health> [Cleveland Clinic](https://health.clevelandclinic.org)
8. المعهد الوطني للشيخوخة – (NIA) صفحة صحة الدماغ:
<https://www.nia.nih.gov/health/brain-health> [nia.nih.gov](https://www.nia.nih.gov)
9. ويكيبيديا – صفحة المرونة المعرفية: (Cognitive Flexibility)
https://en.wikipedia.org/wiki/Cognitive_flexibility [Wikipedia](https://en.wikipedia.org)
10. مقال عن الوظائف التنفيذية وتأثير ضعفها: (Verywell Mind)
<https://www.verywellmind.com/what-are-executive-functions-20463> [Verywell Mind](https://www.verywellmind.com)
11. مجلة – Neuroscience & Biobehavioral Reviews صفحة المجلة (نماذج تربط الدماغ بالسلوك):
<https://www.sciencedirect.com/journal/neuroscience-and-biobehavioral-reviews> [ScienceDirect](https://www.sciencedirect.com)
12. Feldman, R. – نموذج التزامن الحيوي-السلوكي: (Bio-behavioral Synchrony)
<https://ruthfeldmanlab.com/wp-content/uploads/2019/06/biobehavioral-synchrony.PARENTING2012.pdf> [Ruth Feldman Lab](https://ruthfeldmanlab.com)