

كيف تكون ذاكرتنا اكثر نشاطا

أ.د. أميره عبدالواحد منير



© Fotolia/fabioberti.it

مفهوم التذكُّر يشير مفهوم التذكُّر إلى العملية العقلية التي تشمل تخزين المعلومات التي تم تعلُّمها لفترةٍ من الزمن، ويتضمَّن التذكُّر حفظ المعلومات واسترجاعها. ويربط العلماء بين التذكُّر والدوافع، حيث أثبتت الدراسات العلميَّة أنَّ نشاط الذاكرة يكون أكبر وأقوى كلما زاد دافع الطفل ورغبته في التعلُّم والمعرفة. ويُعرِّف النسيان على أنه الفشل الكلي أو الجزئي في استرجاع المعلومات المخزَّنة في الذاكرة، وهو فقدانٌ دائم أو مؤقت لكلِّ أو بعض المعلومات التي تم اكتسابها في السابق.

إن الإنسان هو جسد وروح، وجسد الإنسان يركز على عقل وقلب وأعضاء، وإن من واجب الإنسان أن يرعى هذا الجسد ويقومه، ويمنع عنه أسباب الأمراض. فالإنسان القويم يحافظ على صحة جسده، ويقوم بالغذاء السليم ويمارس الرياضات المتنوعة للحفاظ على رشاقته ولياقته والحفاظ على صحة عضلاته، فالعضلات التي تتحرك دوماً تكون نشيطة، أما

العضلات الغير نشطة فإنها تضمر، وأيضا للحفاظ على صحة قلب الانسان وضغط دمه، فلنقيس هذا الأمر على عقل الإنسان هل يستطيع أن ينميه؟ أم هو خارج سيطرة الانسان؟ وإذا كان تحت سيطرته فكيف يعمل على حفظه وتطويره؟ إن من الإهتمام بالعقل ما يسمى باللياقة الذهنية والتي تعتمد على عدة تمارين يتم ممارستها وأدائها لغرض تطوير مهارات الدماغ والذاكرة. وقبل أن نعرض تمارين تقوية الدماغ أو تمارين خلايا المخ نوضح تركيبة المخ لكي يتضح لنا كيفية التعامل معه وكيفية إجراء التمارين المناسبة له. إن مخ الإنسان مكوّن من خلايا مقسمة كل خلية أو كل مجموعة خلايا لمهمة معينة، كل خلية هي بمثابة عضلة وهذه العضلة إما ان تكون قوية، أو تكون ضعيفة أو تكون مرتخية(ضمرت مع إهمالها)! وإن هذه العضلات المخية تنقسم حسب المهام التي تقوم بها، فهناك العديد من المهام العقلية التي يقوم بها الدماغ، فهناك مجموعة عضلات مهمتها القدرة على الخيال، أو الحفظ، أو الإدراك، أو التمييز، أو الإستنتاج، أو اللغة، أو الفن، أو الحساب والعمليات الرياضية، وغيرها الكثير. وطبيعة إستخدام الإنسان لعقله توجب عليه تنمية عضلات معينة من المخ أكثر من غيرها، فالمحاسب مثلاً تجد عنده عضلات الحساب تتفوق على أي عضلة أخرى، يتحكم بالأرقام بسرعة كبيرة، ويرتبط مع هذه القدرة قدرته على الحفظ للمعادلات والحسابات والأرقام. الشاعر تجده يلعب بمصطلحات اللغة ويخرج كلمات قوية في وقت قصير، بينما إذا طلب منه أن يقوم بعملية حسابية متوسطة المستوى ربما يأخذ معه وقت طويل! الذي يدرس الطب تجد انتباهه وتركيزه على كل شيء حول مصطلحات ومعاني الطب، والتحليل والاستنتاج لكيفية إجراء العمليات وغيرها، وله قدرة على الحفظ وهذا لازم، لكن قد لا تكون قدرته على كتابة الشعر أو الغناء عالية لأنها غير ممارسته اليومية إلا إذا داوم عليها كموهبة له. إذن عضلات المخ بحاجة لتدريب وتمارين، فالعضلات التي نستخدمها يومياً تبعاً لوظائفها في الحياة فإنها تنمو وتتطور وتأخذ حيزاً من الدماغ أعلى من الباقي، أما باقي الخلايا أو العضلات فإنها تبقى بحجمها الطبيعي وقد تضمر (تقل عن حجمها الطبيعي)، وذلك لأن مساحتها قد أخذت من خلية دماغ أخرى. ومما لا شك فيه أن خلايا الدماغ بكل أنواعها مهمة وضرورية في الحياة، لذلك يجب أن يتم التركيز عليها بين الفينة والأخرى بإجراء التمارين الخاصة بها.

للدماغ قدرة قوية على التذكر، ولكن ربما نمر بلحظات "تخذلنا" فيها

ذاكرتنا وتعرضنا لمواقف محرجة. فأحيانا ننسى أسماء الأشخاص أو أحيانا يتعذر علينا التعرف على وجوه أشخاص نعرفهم. وهنا ينتاب [بالزهايمر](#) البعض شعور بالقلق من أن يكون السبب وراء ذلك هو الإصابة [بأو الخرف](#).

لاشك أن كيفية تكون الذاكرة وطريقة استرجاع المعلومات أمر معقد جدا، إذ يوجد في دماغنا أعداد هائلة من [الخلايا العصبية التي تعمل في الدماغ](#)، وعبر هذه الخلايا تجري عمليات التفكير والتذكر. ولا تعود مشاكل الذاكرة بالضرورة إلى الإصابة بالزهايمر أو الخرف. فالنسيان قد يكون إحدى العلامات على بداية الشيخوخة أو ربما يكون بسبب ضغوطات الحياة التي تؤدي إلى تشتت الذهن أو حتى نمط الحياة الروتينية. ووفقا لخبراء الصحة فإن الخلايا العصبية تتجدد في الدماغ بشكل دائم، خاصة إذا ما واطب المرء على استخدامها، لكن هذه الخلايا قد تتعرض للتلف إذا لم يتم تحفيزها بشكل دائم.

يعاني كثيرٌ من الناس في وقتنا الحاضر وفي زحمة المسؤوليات والواجبات من ضعف الذاكرة وضعف مهارات الحفظ، وهذه بلا شك مشكلة لدى الكثيرين الذين تتطلب منهم أعمالهم البقاء في حالة ذهنية وعقلية سليمة متوقّدة، كما أنّ النّجاح في الدّراسة أو العمل يتطلّب أن تكون ذاكرة الإنسان قويّة قادرة على استحضار المواقف والشخوص والأحداث، وكذلك الدّراسة تتطلّب من الطّالب أن يكون سريع الحفظ متوقّد الذاكرة. طرق تقوية الذاكرة وسرعة الحفظ يتساءل الناس كثيرا عن العوامل التي تؤدي إلى تحسين ذاكرة الإنسان وتنمية مهاراته في الحفظ، والحقيقة أنّ هناك عدداً من الطّرق .

تمارين للدماغ لتحسين الذاكرة



أظهرت الدراسات أنّ تمارين الدماغ يمكن أن يساعد على تحسين التركيز والذاكرة. ويعتقد بعض العلماء أيضاً بأنه يمكن أن يخلق

"احتياطي ادراكي" يسمح للمرء بالبقاء حادّ الذهن في مرحلة الشيخوخة،

ويمكن ممارسة تمارين - بحسب خبراء أمريكيين -

كل يوم عن طريق اتباع بعض النصائح البسيطة، والتي تشمل:

١- تمارين العقل على بعض الألعاب والألغاز التي تساعد الإنسان على استحضار ذاكرته باستمرار مثل الكلمات المتقاطعة والألعاب الفكرية التي تحفّز الإنسان على استثارة ذاكرته باستمرار من أجل البحث عن الحلول، فالعقل هو مجموعة من الخلايا العصبية التي إذا أهملت بقيت ساكنة وربما أثار السكون فيها، بينما يعمل التفكير والتحفيز على إبقائها في صورة نشطة متوقّدة دائماً.

٢- القسط الكافي من النوم: فالنوم الصحي بلا شك يؤثر على ذاكرة الإنسان وحفظه، لذلك على الإنسان أن يحظى بقسط كافٍ من النوم يمكنه من أداء وظائفه في الحياة حين اليقظة، والعلماء يتحدثون عن مدة ما بين ست إلى ثماني ساعات يومياً كفترة نوم صحيّة للإنسان. العقل السليم في الجسم السليم: وهذه الحكمة الشهيرة بلا شك هي حقيقة نستحضرها دائماً حينما نريد الحديث عن أهميّة أن يتمتع الإنسان بجسم كلّه صحّة وقوّة ونشاط، فالإنسان الذي يعاني من العلل والآلام تستحوذ على جزءٍ من حياته وتفكيره وطاقته وهذا ينعكس سلبيّاً على تفكيره وقدرات عقله.

٣- ان تسبّب العادات السلبيّة في الحياة مثل التدخين وغيرها في إتلاف خلايا الدماغ وتزيد من احتماليّة الإصابة بالخرف والزهايمر وغير ذلك.

٤- الأكل الصحي المتوازن: فهناك كثيرٌ من العناصر الغذائيّة التي ثبتت فائدتها في تغذية العقل وتقوية الذاكرة، فالأكل الذي يحتوي على عناصر الحديد والزنك والفسفور هو أكل مفيد للذاكرة، وهذه العناصر موجودة في الجوز والخضراوات الداكنة مثل السبانخ، كما أنّ تناول الأسماك يزودنا بالعناصر الغذائيّة المهمّة والمفيدة لصحّة الإنسان وعقله وتفكيره.

٥- الحالة النفسيّة للإنسان: فالحالة النفسيّة للإنسان تلعب دوراً مهمّاً واسباباً في تفكيره وذاكرته وحفظه، فقد توصل العلماء إلى أنّ الاكتئاب وغيره من الأمراض، أو الأعراض النفسيّة تؤثر سلبيّاً على تفكير الإنسان وعلى بنية دماغه، فعلى الإنسان أن يحرص على البقاء في صحّة نفسيّة سليمة من خلال ممارسة الرياضة .

٦- ألعاب الألغاز : لعبة الكلمات المتقاطعة، وألغاز الكلمات الأخرى هي وسائل رائعة لتشغيل دماغك لتحفيز دماغك على العمل والبحث والتفكير.

٧- كون صداقات وتواصل باستمرار.

٨- نظم وقتك وعملك : ترتيب أفكارك و أهدافك في قوائم أمر مهم و يساعد على تحقيق الأهداف بشكل فعّال و هو والأمر الذي يساعدك على تقوية الذاكرة بترتيبها للتخلص من عشوائية الأفكار الموجودة في رأس

٩- حافظ على ذهنك نشيطاً لتقوية ذاكرتك وذلك من خلال ممارسة ألعاب الشطرنج او خصّص وقتاً للقراءة كل يوم، ولكن لا تقرأ الكتابة نفسها دائماً او الاشتراك في عدة صحف يومية لمزيد من التنوع .



١٠- جرب ألعاب الذكاء .



١١- توقف عن القيام بمهام متعددة بان واحد .

١٢- استعمل يدك اليسرى اذا كنت يميني والعكس صحيح :

إذا كنت تستعمل يدك اليمنى، جرب استعمال يدك اليسرى في بعض المهام اليومية، فحين تستخدم يدك الأخرى فأنت تقوم بتدريب الجهة المعاكسة من دماغك. بعض المهام قد تبدو صعبة في البداية، لكن مع الوقت ستعتاد التمرين وستفيد خلايا دماغك.

١٣- العب ألعاب الفيديو والانترنت : على الرغم مما قد تقرأه فالألعاب الإلكترونية ستحفز دماغك على التفكير والعمل اكثر، فالكثير من الألعاب في الحقيقة صممت لتحسين ذاكرتك، وتطوير المنطق، وزيادة السرعة العقلية والإبداع.

١٤- تعلم لغة اجنبية : يعتبر تعلم اللغات إحدى أقوى الطرق لتدريب الدماغ، فإذا كنت قادراً على الاشتراك في مركز اللغات لتعلم

اللغة فستكون الفائدة مضاعفة لانك ستشارك الاخرين في افكارك

وتجربتك، أو يمكنك إستعمال الاشرطة وال(سي دي) في وقت فراغك

١٥- تمارين التركيز على الدافع الشخصي للافضل : يجب ان تبق ذهنك مشغول بالأمر الايجابية و الأهداف التي يجب تحقيقها على المدى القصير و البعيد، الحفاظ على الطاقة و الدافع ليس بالأمر السهل لذلك يجب تدريب النفس و تذكير الذات بكل الأهداف التي يجب تحقيقها ، والمحافظة على تركيزك لفترة اطول وعدم جعل اي شئ يشتت تركيزك.

١٦- الحفظ والاستذكار .

١٧- التمارين الرياضية: لطالما كان العائق في تقدم العقل، هو تقدم الجسم على نفس المستوى، فإن الذاكرة في جسم الإنسان نوعان ذاكرة متصلة بالدمغ، وذاكرة أخرى متصلة بالأعضاء فذاكرة الدماغ تقوم بحفظ العمليات المنطقية، والمعالجات فقط، أما ذاكرة الأعضاء فتحفظ الروائح، والمشاهد، والمسموعات، ومهارات اليد الحرفية، والقدرة على القفز وما إلى ذلك؛ مما يحتاج الأعضاء لوصول المعلومة، فكان من الواجب أن تكون تلك العضلات متصلة دائما بجدول رياضي، يمنع ضمور المعلومات الواصلة إلى الذاكرتين بقلة الحركة، ومن التمارين التي تساعد في تقوية الذاكرة كمثال، تمارين اليوغا الشهيرة، ان استخدام العمليات العقلية العليا مثل التفكير والاستنتاج والتقييم يؤدي الى الاحتفاظ بالحركات الرياضية بشكل اقوى ويقلل نسبة الفقد والنسيان ،كما ان استخدام المادة المتعلمة سابقا وتطبيقها في مواقف جديدة يساعد على تعلم وتذكر المهارات الجديدة، ان التعلم الفردي والتعلم الجمعي يقوم على الممارسة والنشاط الذاتي مع أهمية التعلم الجمعي في مواقف كثيرة مثل الموضوعات التي تحتاج تبادل وجهات النظر أو التقييم أو التجارب العملية التي تحتاج أكثر من فرد، والتأكيد على الاستمرار في التعلم بعد تكرار المحاولات

حاول ان تختار الطريقة المثلى لتعلم المهارات الرياضية:

وهي الطريقة التي تضمن اقتصادا في جهد وزمن التعلم وتكفل نسبة عالية من التذكر الصحيح وهي:

أ- الطريقة الكلية: - وهي الطريقة المثلى في تعلم:

١- المهارات المترابطة اي التي يوجد بها عنصر التشابه

٢- المهارات الصعبة أو السهلة

٣- مستوى ذكاء لا يقل عن المتوسط.

ب- الطريقة الجزئية: وهي المثلى في تعلم:

١- المهارات الثلاثية الاجزاء.

٢- المهارات الصعبة.

٣- محدودية الذكاء: الأطفال ومن هم بمستوى ذكائهم.

تمتاز بعض الالعاب الرياضية بصعوبتها نتيجة الاصابات الرياضية التي يتعرض لها الرياضيين وهذه الاصابات تضر بالدماغ مما ينعكس سلبا على عملية التذكر حيث يصاب لاعبيها بالزهايمر بوقت مبكر كالملاكمة وغيرها



© picture alliance/dpa/Alexey Filippov/RIA Novosti



اختبار "مقياس قوة الذاكرة".....نبدأ

اولا - هل تنسى مكان ركن السيارة؟

أ - نعم

ب- احيانا

ج- لا

ثانيا- هل تنسى رقم تليفونك المحمول؟

أ - نعم

ب - احيانا

ج - لا

ثالثا- هل خرجت بالسيارة وعدت مشي على الاقدام ونسيتها؟

أ - نعم

ب - لا ادري

ج - لا

رابعا- هل تنسى اسم اقرب جيرانك؟

أ - نعم

ب - احيانا

ج - لا

خامسا- هل تنسى مواعيد سداد الفواتير؟

أ - نعم

ب - لا ادري

ج - لا

سادسا- هل تنسى تسديد ديونك؟

أ - نعم

ب - لا ادري

ج - لا

سابعا- هل تنسى مكان مفاتيحك؟

أ - نعم

ب - لا ادري

ج - لا

ثامنا- هل تضيع امتعتك كثيرا؟

أ - نعم

ب - لا ادري

ج - لا

تاسعا- هل حدث ان ارتديت سرايين مختلفين في اللون؟

أ - نعم

ب - لا ادري

ج - لا

عاشرا- غالبا تنسى احلامك بعد الاستيقاظ.

أ - نعم

ب - لا ادري

ج - لا

احدى عشر- تتجاوز المكان الذي كنت ذاهبا اليه وتذكر بعد ان تتجاوز

مكانه.

أ - نعم

ب - احيانا

ج - لا

اثنا عشر- هل نسيت عنوانا ما؟

أ - نعم

ب - لا ادري

ج - لا

ثلاثة عشر- هل تضل الطريق دائما عند السفر لقضاء اجازة؟

أ - نعم

ب - لا ادري

ج - لا

اربعة عشر- هل نسيت رقم سيارتك؟

أ - نعم

ب - لا ادري

ج - لا

خمسة عشر- هل فقدت احدى بطاقتك الخاصة بك قبل ذلك؟

أ - نعم

ب - لا ادري

ج - لا هل

سته عشر- صادفت يوما ونسيت اي يوم من ايام الاسبوع تعيشه؟

أ - نعم

ب - لا ادري

ج - لا

سبعة عشر- تنسى مواعيدك في احيان كثيرة.

أ - نعم

ب - احيانا

ج - لا

ثمانية عشر- تختلط عليك اسماء بعض الاشخاص.

أ - نعم

ب - لا ادري

ج - لا

تسعة عشر- فقدت بطاقتك الشخصية او رخصة قيادتك قبل ذلك.

أ - نعم

ب - لا ادري

ج - لا

عشرون- نسيت تليفونك الجوال في مكان ما قبل ذلك.

أ - نعم

ب - احيانا

ج - لا

احدى وعشرون - فقدت ساعتك قبل ذلك.

أ - نعم

ب - لا ادري

ج - لا

اثنا وعشرون- لا تتذكر ايام الاعياد الموسمية.

أ - نعم

ب - لا ادري

ج - لا

ثلاثة وعشرون- هل تضطر الى كتابة قائمة بما تود شرائه قبل الذهاب

للسوق؟ أ - نعم

ب - احيانا

ج - لا

هل ذاكرتي قوية : بعد نهاية الاختبار ضع في ورقتك التي امامك الدرجة التي تناسب الحل الذي اخترته بالنظام الاتي:

الاجابة أ = ٣ درجات

الاجابة ب = درجتين

الاجابة ج = درجة واحدة

اجمع درجاتك عن كل الاسئلة وانظر في التصنيف الاتي واعرف

شخصيتك وصفتها

--

اذا كان مجموع درجاتك بين ٢٣-٣٣: انت شخص قوي الذاكرة ويعتمد

عليك جدا. واذا كان مجموع درجاتك بين ٣٣-٥٣ : انت شخص ذاكرتك

في الحد المعقول. واذا كان مجموع درجاتك بين ٥٣-٦٩ : ذاكرتك

ضعيفة وتحتاج الى مراجعة الطبيب فقد يصف لك ادوية تحتوي علي

الزنك، وينصحك بالاكثار من تدريبات الذاكرة ومن تناول وجبات اسماك بحرية.