

Mi, 23.09.2009, 8:09

ot dpa - Deutsche Presse-Agentur GmbH

فم بتدريب ذاكرتك كي لا تفقدها!



يسحقها ابنها في لعبة "ميموري"... عدم تنشيط الذاكرة بصفة منتظمة يصيبها بالضعف والوهن لا يجوز استخدام "dpa" مع مرور السنين. (النشر مجاني لعملاء وكالة الأنباء الألمانية "istockphoto/www.markus-hofmann.de/dpa") الصورة إلا مع النص المذكور. المصدر

زيورخ/إيسن 23 أيلول/سبتمبر (د ب أ) – "تبا! أين كانت الورقة المرسوم عليها الليمونة"... هذا لسان حال أم تلعب مع ابنها لعبة "ميموري" وهي تعصر ذهنها في محاولة لتذكر الورقة المرسوم عليها ليمونة. وبينما تمعن الأم التفكير، ينجح الابن في العثور على الورقة ويكشف بسرعة ثلاثة أزواج أخرى من ورق اللعب. ويرجع سر تفوق الابن على والدته إلى رؤيته للعبة كصورة كاملة وقدرته على تذكر تفاصيلها الدقيقة، وذلك بخلاف والدته التي تحاول جاهدة العثور على الورقة الصحيحة بأفق محدود ودون أن تستعمل ذاكرتها بشكل مثالي.

ومن المعروف أنه كلما تقدم الإنسان في العمر، قلت كفاءة وحجم الفص الأمامي بالمخ، إذا لم يحرص على تنشيطه من حين إلى آخر، الأمر الذي يترتب عليه إصابة ذاكرته بالضعف والوهن. وفي هذا السياق ينصح البروفيسور ينكه لوتس أخصائي علم النفس العصبي في جامعة زيورخ بشمال سويسرا برفع شعار "درب

ذاكرتك كي لا تفقدوها" ، مشدداً على أهمية تدريب المخ لزيادة الانتباه والقدرة على التركيز مع تقدم العمر.

ويرى ينكه أن كثيراً من تدريبات تقوية الذاكرة المشهورة غير مفيد ، مثل الكلمات المتقاطعة. ويسري هذا بصفة خاصة على الأشخاص الأكبر سناً والذين يحلون هذا اللغز بسرعة البرق. ويفسر ينكه رأيه قائلاً: "هذه العملية تتم بشكل أوتوماتيكي ، وهو ما يعني عدم استخدام وظائف التحكم الخاصة بالمخ." ويؤكد ينكه أن تدريب تقوية الذاكرة لا يعود بالنفع على صاحبه إلا إذا اشترك المخ في التدريب. ويمكن الاستدلال على ذلك من خلال الشعور بالتعب والإرهاق.

ويشاطره الرأي البروفيسور هانس جورج نيهين من مستشفى إيزابيث في مدينة إيسن بغرب ألمانيا ، حيث يقول: "ينشط المخ من خلال تكليفه بمهام ذهنية بصفة يومية." ويشير نيهين مدرب الذاكرة في مدينة ميونيخ بجنوب ألمانيا إلى أهمية تفادي إجراء نفس الأنشطة التي اعتاد المرء عليها ، مشبهاً هذا الأمر بممارسة المخ لرياضة المشي السريع. وكبديل لذلك ينصح نيهين بإجراء أنشطة غير معتادة كتنظيف الأسنان باليد اليسرى مثلاً أو سلك طريق آخر غير الذي يسلكه المرء كل يوم عند الذهاب للعمل أو قراءة الجريدة بترتيب مغاير للترتيب المعتاد أو العزف على آلة موسيقية أثناء الاستماع إلى الأغنيات المفضلة.

ويشبه نيهين فائدة الأنشطة بالفائدة التي يأتي بها تعلم العزف على آلة موسيقية ، حيث تساعد هذه الأنشطة على تحفيز نطاقات جديدة بالكامل في المخ وتنشيط خلايا جديدة وزيادة كفاءة وفعالية روابط الخلايا العصبية.

وكي تؤتي تدريبات تنشيط الذاكرة ثمارها ينبغي أن يكون لها هدف. فعلى حد قول ينكه ليست هناك فائدة كبيرة في حفظ رقم هاتف مثلاً. فمن المهم إجراء تدريبات "يستفيد" منها المرء في حياته اليومية كتعلم لغة أجنبية جديدة مثلاً ، حيث يمكن الاستفادة منها عند السفر في العطلة القادمة. فحينئذ يكون المخ في منتهى النشاط والحيوية.

وتساعد الحركة على تعظيم الاستفادة من تدريبات تنشيط الذاكرة. ويوضح نيهين ذلك قائلاً: إذا تجول المرء في مكان ما ، فسوف يتكون في عقله الباطن إحساس راسخ بالمكان. وفي هذه الحالة يكون المخ نشطاً بدرجة معينة. وإذا ما أجرى المرء تدريبات تقوية الذاكرة في هذه الأثناء ، فسوف تتسع رقعة نطاقات المخ النشطة.

ومن المهم أيضاً أن يشعر المرء بسعادة عند إجراء تدريبات تنشيط الذاكرة. فبحسب هوفمان يعد المرح وسيلة فعالة في نقل المعرفة إلى الذاكرة طويلة الأمد. فإذا شعر المرء بالسعادة ، فسيطلق المخ ناقلات عصبية كالدوبامين والتي تعد شرطاً أساسياً لتوصيل النبضات الكهربائية إلى الخلايا العصبية.

ويؤكد نيهين أن عمل الذاكرة يرتبط بالمشاعر أكثر مما نتصور. وبناء على ذلك يحتاج المخ إلى محفزات عاطفية كي يظل في حالة نشاط وحيوية. لذا لم تأت التعبيرات الإنجليزية «learn by heart» أو الفرنسية «apprendre par coeur» والتي تعني «احفظ عن ظهر قلب» من فراغ؛ فالمعلومة التي يتعلمها المرء لا تظل عالقة بذهنه إلا إذا كان المرء يحب ما يتعلمه.

(د ب أ) م / ف / ن ع 2009 / 9 / 23

Quelle: dpa - Deutsche Presse-Agentur GmbH

Copyright: dpa - Deutsche Presse-Agentur GmbH

