

## العقل البشري وقدراته الكامنة



« فيما يتصل بالذاكرة، فإنّه من المهم أن نفهم القدرة الكامنة للمخ البشري، إنّ تكوين صورة سلبية حول قدراتنا على التذكر، سوف يتدخل في قدرتنا الكامنة على التذكّر، كما أنّ معرفة كم لعقولنا من قدرات لا يمكن تصديقها ستساعدنا على رؤية القدرة الكامنة للتذكر بإيجابية أكثر.

والعقل البشري غالباً ما يُقرَن بجهاز الحاسوب. إلا أنّ العقل البشري على أية حال أكثر تأثيراً!! فأى حاسوب لا يستطيع أن يتذوق موزاً، أو أن يتوصل إلى المبادئ المجردة، أو يشعر بالسعادة أو الغضب أو الملل، خصوصاً إذا كان ذلك الحاسوب في حجم حبة الكنتالوب.

لا تنظم الذاكرة الإنسانية أبدياً أو عددياً أو حسب الموضوعات فقط، ولكن حسب طرق أخرى لا يمكن عدّها. فعناصر المعرفة في العقل البشري منظمة عبر ملايين من خيوط شبكات العمل المتداخلة. ونتيجة لذلك فإنّ أي كلمة، أو أي صورة أو حدث سابق يمكن الوصول إليه عملياً، من أي نقطة بداية، عبر عدد هائل من الطرق. فالمعرفة في شبكة الذاكرة البشرية موزعة في شكل رزم نمطية التكرار من مجموعات اشتهرت بوجود روابط السبب والنتيجة بينها.

لقد قال وليام جيمس منذ سنوات عديدة (ومعظم العلماء اليوم ما زالوا يوافقونه): "إنّنا نستخدم أقل من 10% من قوانا العقلية". ولك أن تفكر في شكل حياتنا وما قد تكون عليه، إذا استخدمنا فقط 20% من الطاقة الكامنة لعقولنا.

في الدماغ البشري مئة بليون جزء عامل، معظم الأدمغة البشرية تزن ما يزيد قليلاً على الثلاثة أرباطال، وتحتوي على (عشر إلى أربع عشرة) خلية عصبية. ولتصوير كم هي دقيقة هذه الخلايا، فإنّه يمكن وضع 250.000 (مئتين وخمسين ألفاً) منها على قطعة عملة معدنية فئة البنس الواحد (البنس = 1/240 من الجنيه الإنجليزي). ورغم ذلك فإنّ كلّ خلية من هذه الخلايا الدقيقة قادرة على تخزين ما بين مليون ومليوني جزء من المعلومات.

إنّ القدرة التخزينية للعقل تساوي عشرة عناصر معرفية كلّ ثانية، مدى الحياة. يعني ذلك أنّ

ثمة قدرة كافية تصل إلى تخزين 600 عنصر معرفي في الدقيقة الواحدة (36000) ستة وثلاثين ألف عنصر معرفي في الساعة الواحدة. وفي عمر الإنسان العادي، فإنَّ العقل البشري لديه القدرة على تخزين ما يربو على (مئة) تريليون من العناصر المعرفية.

وهناك مثل آخر، وهو أنَّ معدل ذاكرة الشخص البالغ لديها القدرة الكامنة لتخزين 500 (خمسمائة) ضعف على الأقل من قدر المعلومات الإجمالي الموجود في الموسوعة البريطانية. حتى في العمر الصغير فإنَّ الذاكرة على قدر من الإثارة. ففي عمر الثلاث سنوات، يستطيع العقل البشري أن يربط بين أحداث قبل أن تقع فعلياً. وعلى سبيل المثال، لا يستطيع الفرد منا أن يضع في ذاكرة أعقد أجهزة الحاسوب كلَّ ما يعرفه طفل عمره أربع سنوات عن مطبخ أمِّه، وفي الواقع علينا إدراك أنَّ العقل البشري عالم صغير بذاته.

تخرج عقولنا مجهزة بأنسجة عصبية عالية الكفاءة بنيت من خلال ارتقاء العقل البشري. وهذا ما يجعلنا نميل إلى تدبر تجاربنا وأن نستخدمها في ذلك الشكل المتميز من النشاط الإنساني الذي نسميه التفكير.

كلَّ عقل بشري فيه ما يزيد على عشرة بلايين نسيج عصبي تصدر نبضات كهربية. وكلَّ خلية عصبية لها آلاف المدخلات والمخرجات من وإلى الخلايا المنتشرة في الجسم البشري بأكمله. وباستخدام مصطلحات علم البيولوجيا (الأحياء)، فإنَّ "المفتاح الواحد" يساوي نقطة اشتباك عصبي واحد Synapse. وهذا هو الملتقى الذي تستطيع فيه الخلية العصبية أن تنقل رسالتها إلى خلية عصبية ثانية أو إلى عضلة. إنَّ روعة نقطة الاشتباك العصبي تكمن في قدرتها على ترجمة الطاقة الكهربائية إلى طاقة كيميائية ثم معاودة ذلك العمل ثانية. فعندما ترسل نبضة كهربية عبر نسيج عصبي، فإنَّ الكيماويات المسماة بالنواقل العصبية يتم إطلاقها، وإذا ما وصلت هذه النواقل العصبية إلى خلية عصبية ثانية على سطحها المستقبلات الصحيحة، فإنَّها تنتج رد فعل، وهو انتقال النبضة الكهربائية للعصب إلى خلية عصبية ثانية. وإذا ما أطلقت إلى عضلة، فإنَّ هذه النبضة تتسبب في انقباض العضلة.

إنَّ مجمل هذه العملية المتمثلة في الانتقال والانطلاق تتم في أقل من واحد على ألف (1/1000) من الثانية. ويقال نظرياً إنَّ نقطة الاشتباك العصبي تصبح أقوى عندما يغلب استخدامها وتصبح أضعف إذا ما قلَّ استخدامها، ولذا فإنَّ عبارة "تدريب العقل" ليست عبارة جوفاء.

فَعقلك يسمح بالاختبار المبني على الخبرة والتوقع. وهذا يعني أنَّه كلما زادت خبرتك بالأشياء، زاد اكتسابك للمعرفة وزادت احتمالية زيادة القدرة الكامنة لاستخدام عقلك. وتوقعاتك تؤثر بشكل فوري على الكيفية التي تستخدم بها عقلك. فإذا ما توقعت تحقيق القدر الضئيل فقط، فهذا ما ستحصل عليه.

وعقلك عبارة عن لوحة مفاتيح حيوية وكهربية، تمثل حلقة الوصل بين الكيان الداخلي والشكل الحياتي الذي يشغله، إنَّ مجرد الوعي فقط لا يمثل إلماً معرفياً. فالوعي خاص بالمخ من حيث مادته، بينما الإلمام المعرفي والوعي يخصان العقل. ودمج الوعي مع الإلمام المعرفي الرفيع يعث برسالة إلى كلِّ إنسان تقول: "أنا فرد حي مُفكَّر وفريد". ▶

المصدر: كتاب مهارات تنشيط الذاكرة