

## خمس طرق لتحسين الذاكرة



عندما تحاول أن تتذكر اسم فتاة أو فتى قابلته في النادي أو جلس بجوارك مرّة في الحافلة، أو يجلس خلفك في الصف، وعندما تحاول أن تتذكر تواريخ تقديم بعض الواجبات التي قدمتها لمعلميك، أو حتى عندما تحاول وتفشل في تذكر ما تناولته من طعام بالأمس.. حينئذ تصبح الذاكرة والتذكر مشكلة. الحياة المتوازنة هي كلمة السر في تقوية وتحسين الذاكرة، ولكنها - ولشديد الأسف - مفقودة عند طلاب الثانوي والجامعة، فالحياة المتوازنة ليست الخاصة الأقوى لديهم. وها هي خمس نصائح يمكن أن تقوي الذاكرة لدى البشر، وخصوصاً الدارسين منهم والطلبة: - أوّلاً: ابتعد عن مفسدات العقل (التدخين والكحوليات): أصبحت حفلات وجلسات التدخين والشرب ظاهرة شائعة في الجامعات هذه الأيام، ومن الواضح أن جلسة واحدة من هذه الجلسات يمكن أن يكون لها تأثير بالغ الخطورة على الذاكرة، والإفراط يمكن أن يؤثر على الذاكرة الخاصة بك، ويصيبها بضعف شديد على المدى الطويل.. وأدمغة الشباب هي الأكثر عرضة للضرر على المدى الطويل؛ من حفلة شرب للخمر أو مجلس تدخين، فبعد ليلة واحدة يمكن أن يستغرق الدماغ 30 يوماً لاستعادة كامل قدرته، والعودة إلى حالته الطبيعية. وإذا كنت تريد ذاكرة جيّدة؛ فاعلم أن الكحول والمخدرات يؤثران تأثيراً جسيماً على الذاكرة، فهما يضعفان الجهاز العصبي والمخ، ويقتلان خلايا الذاكرة، والعقاقير - مثل عقار النشوة - يكون لها تأثير شديد الوطأة والسوء على قدرة الذاكرة على المدى الطويل. - ثانياً: الطعام: فنحن انعكاس لما نأكل، فعادات الأكل الصحية أمر لا بدّ منه

لبناء ذاكرة أفضل، وطلاب الجامعات والمدارس عليهم أن يبذلوا جهداً لاكتساب عادات غذائية سليمة.. فالبيتزا، والوجبات السريعة، والمكرونه لا توفر المواد الغذائية التي تحتاج إليها أجسامنا. ولذلك، فعلينا التأكد من تناول الأطعمة الغنية بالمغذيات، بما في ذلك الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والمكسرات والحليب.. وقد ثبت أن الأحماض الدهنية المحتوية على "أوميغا 3" تعزز التركيز، وبعض الأطعمة التي تحتوي على الأحماض الدهنية تشمل سمك السلمون والتونة والرنجة والماكريل وبذور الكتان والجوز. الفيتامينات "ب6، ب12"، وحمض الفوليك عناصر غذائية مهمة لزيادة إنتاجية الدماغ، وتوجد هذه المواد الغذائية في أطعمة مثل: الهليون والفراولة والسبانخ والفاصوليا والبروكلي. والمواد المضادة للأكسدة تعمل على تحسين تدفق الأكسجين إلى الدماغ، مما يسمح لنا أن نفكر بشكل أكثر وضوحاً، والعنب والطماطم والبطاطا الحلوة، والشاي الأخضر، والمكسرات هي مصادر جيدة للمواد المضادة للأكسدة. والإفطار عامل رئيس يؤدي إلى يوم مرتفع الإنتاجية العقلية ويعزز وظائف المخ، خصوصاً إذا كان لديك اختبار، تأكد من أخذ الوقت الكافي لتناول وجبة فطور متوازنة، وسوف تشعر أنك أفضل وأكثر تذكراً بعد وجبة فطر جيّدة. - ثالثاً:

الرياضة البدنية: ممارسة الرياضة ليست مفيدة فقط للجسم، بل لها فائدة كبيرة لدماغك أيضاً، فالسمنة وانسداد الشرايين يجعل من الصعب على الدم الوصول إلى المخ، فعندما تكون منهمكاً في الدراسة استعداداً للامتحان، فلا بأس من أن تأخذ قسطاً من الراحة، وتمشي لمدة 10 دقائق سيراً على الأقدام، فهذا سيؤدي إلى ضخ المزيد من الدم وتدفق "الأندورفين" إلى الدماغ، وهكذا سيتحسن أداؤك العقلي وسيرتفع مستوى تحصيلك. ممارسة التمرينات السويدية وكذلك التأمل يصفى دماغك ويحسن قوة عقلك، و"الهايبوكامبس" أو الحصين هو الجزء من الدماغ المسؤول عن استرجاع الذاكرة والمعلومات.. وهرمونات الإجهاد (التي يفرزها الجسم عند الإجهاد) يمكن أن تناول من ذلك الجزء من العقل (الحصين)، ويمكن أن تجعل من الصعب عليه التركيز، ولكن ممارسة الرياضة في كثير من الأحيان واحدة من أفضل الطرق لتخفيف التوتر، وتحقيق صحة الجسم والعقل. - رابعاً: عادات مذاكرة سليمة: مجرد الأكل الصحي المناسب، وممارسة الرياضة، والحياة بالطريقة الصحيحة لن تتمكنك وحدها من اجتياز امتحاناتك إذا لم تقم بدراسة المواد الدراسية المقرورة، "ومجرد التحديق في نص الكتاب لبضع ساعات ليست هي الدراسة"، فهناك أدوات، وأساليب، وطرق للدراسة يمكن أن تزيد من قيمة وقت الدراسة، وتوصله إلى حده الأقصى وتقوي الذاكرة. فنون تقوية الذاكرة من أهم أدوات الدراسة: الاختصارات، استخدام القوافي، الجناس، والاستعارات.. كل هذه وسائل لتذكر المواد الدراسية. كما أن النكات والمذاكرة الجماعية والمناقشات من الوسائل الممتعة للاحتفاظ بالمعلومات، وكذلك استخدام أسماء مضحكة، والاستعانة بالصور.. كل هذه وغيرها

وسائل مفيدة للتذكر. إشراك أكبر عدد ممكن من الحواس؛ القراءة بصوت عال، ثم تدوين النقاط الرئيسية أيضاً وسائل ممتازة للدراسة. استخدام الألوان المختلفة والصور والرسومات من أنجع الوسائل لزرع المعلومات بفعالية في الذاكرة. قم بتنظيف معلوماتك؛ صوّب تركيزك إلى المعلومات الموجزة، وضع برامج زمنية تسمح لك بتخيل وتصور المعلومات بتسلسل زمني وبطريقة أكثر بساطة. شارك وناقش؛ مناقش وتوضيح المعلومات للزملاء لا يساعد زملاءك فقط، ولكنه يسمح لك بتكرار واستيعاب المعلومات وفهمها على مستوى أكثر عمقا. تجنب الحشو؛ المقصود بالحشو مذاكرة كم كبير من المعلومات في وقت واحد ممتد طال أم قصر، فالتجارب أثبتت أن الطلبة الذين يذاكرون ويراجعون ويستعرضون المادة بشكل متكرر، في دورات قصيرة؛ يحتفظون ويستوعبون المعلومات بشكل أفضل من الطلبة الذين يقضون وقتاً طويلاً مرة واحدة ليلة أو صباح الامتحان. - خامساً: مرّن عقلك ودرّبه: أدمغتنا كعضلاتنا تحتاج إلى ممارسة الرياضة، والصيانة، والتكرار، والتمرين هو أفضل السبل للحفاظ على الدماغ في قمته وفي أحسن حالاته، وهذا لا يعني أن تمرن دماغك باستمرار عن طريق استذكار دروس التاريخ المملة طوال الوقت، فهناك أنشطة وألعاب ممتعة كثيرة تعطي الدماغ ما يحتاج إليه من تدريب ممتع وغير ممل. الألغاز والكلمات المتقاطعة؛ بعد أن تتصفح الصحيفة قم بحل ما فيها من ألغاز وكلمات متقاطعة خلال وقت فراغك، فهذه الألغاز تمرن عضلات دماغك، وتجعلها أكثر مرونة، وهناك خيارات أخرى لمدمني الكمبيوتر، والذين ليس لديهم وقت لقراءة الجرائد وحل ألغازها وكلماتها المتقاطعة. متعة القراءة؛ سواء كانت قراءة للمجلات أو الصحف، أو كتب الخيال العلمي، القراءة وسيلة رائعة للحفاظ على حيوية عقلك ونشاطه. وقد ثبت أيضاً أن الأنشطة الاجتماعية تعزز الذاكرة وظيفياً، فتذكر الأسماء والوجوه، وتبادل القصص مع الأصدقاء يقوي ويعزز الصفاء العقلي. الحفاظ على الذاكرة، وكذلك الاحتفاظ بعقلك في أوج نشاطه، يتطلب الكثير من العمل، فبعد تناول الطعام، وممارسة الرياضة، والدراسة والمذاكرة والأكل والشرب والنشاط الاجتماعي، وكل شيء آخر، لن تحصل على بغيتك ولن تبلغ إربك بين عشية وضحاها، فللحصول على أداء الذاكرة الأمثل، من المستحسن أن تنام ثماني ساعات كل ليلة، لأن أجسادنا وعقولنا بحاجة إلى الراحة، وبدون ذلك سوف تجد نفسك مهلهلاً ومتبعاً ومرهقاً، وسوف يذهب كل ما بذلته من العمل الشاق أدراج الرياح.