

ثروة بين يديك اسمها العقل ! كيف تجيد استخدام عقلك

لتنجح فى حياتك وتتفوق فى دراستك ؟

- استثمار عقلك وتعلم طريقة التفكير المبدع الخلاق .
- كيف استفاد هؤلاء المخترعون من عقولهم ؟
- كيف تقرا أسرع وتفهم وتستوعب أكثر ؟!
- كيف تستخدم عقلك فى حل الألغاز والتمرينات الرياضية ؟
- أنت صاحب ذاكرة قوية إذا أجدت استخدامها .
- هل الرجل أذكى من المرأة ؟! المخ تحت الميكروسكوب .
- مفهوم الذكاء ومعادلة العبقرية والنبوغ .

د. أيمن أبو الروس

دار الطالعة

اسم الكتاب
كيف تجيد
استخدام عقلك

اسم المؤلف
د. أيمن أبو الروس
رقم الايداع
٢٠٠٤/٢٠٤٧٢
977-277-715-8

تصميم الغلاف
إبراهيم محمد إبراهيم
إعادة طبع (Reprint)
2009



للنشر والتوزيع والتصدير

٤٢ شارع علي أمين امتداد مصطفى النحاس - مدينة نصر - القاهرة
تليفون: ٢٤٠١٥٢٧٨ - ٢٤٠١٥٢٧٩ (٢٠٢) فاكس: ٢٤٠٤٣٨٠٣ (٢٠٢)
E-mail : info@altalae.com Web site : www.altalae.com

● جميع الحقوق محفوظة للناشر ●

يحظر طبع أو نقل أو ترجمة أو اقتباس أي جزء من هذا الكتاب دون إذن
كتابي سابق من الناشر، وأية استفسارات تطلب على عنوان الناشر.

طبع بمطابع ابن سينا القاهرة ت : ٣٢٠٩٧٢٨

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالمملكة العربية السعودية

مكتبة الساعى للنشر والتوزيع

ص. ب. ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٢٣ - هاتف : ٤٣٥٣٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ فاكس : ٤٣٥٥٩٤٥

جدة - هاتف : ٦٥٢٢٠٨٩ - ٦٥٢٤٠٩٥ فاكس : ٦٥٢٤١٨٩

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مُقْتَبَرَاتٌ

جميع الناس قادرون على التعلم والابتكار والتفكير الخلاق .. وجميع الناس يتمتعون بذكاء وفطنة باستثناء حالات التخلف العقلي (Mental retardation) ، هذا ما تقوله الأبحاث الحديثة عن إمكانيات العقل البشرى وقدراته الهائلة .

ولعلك تسألنى على الفور : ولماذا إذن يفشل بعض الطلاب فى دراستهم ؟! ولماذا إذن هناك عباقرة وهناك أغبياء ؟!

فأجيبك قائلا : إن هذا الاختلاف لا يكمن سببه فى مواصفات وإمكانيات العقول المختلفة بقدر ما يكمن فى طرق الاستفادة منها وطريقة «تغذيتها» بالمعلومات والمهارات .. فالعقل أشبه بجهاز الكمبيوتر فإذا أحسنا استغلاله وتغذيته بالبرامج المنظمة المقننة قدّم لنا إمكانيات وفوائد عظيمة . فما بالك إذن بالمدخ البشرى الذى هو معجزة مؤكدة بكل المقاييس من معجزات الخالق عز وجل ، والذى لم نستطع حتى الآن أن نكشف عن كل أسرارهِ وخباياه وإمكانياته الهائلة .

كما أننا فى الحقيقة لا نزال فى كثير من الأحيان نتعلم وندرس ونفكر ونبحث بطرق تقليدية مألوفة لا تشجع على الاستفادة الكافية من عظمة العقل البشرى .

فعلى سبيل المثال : نحن لم نتعلم فى مدارسنا ولا فى جامعاتنا - بما فيه الكفاية - أن نمنى مهارة التفكير التصورى الخلاق ورسم الصور الذهنية وتأمّل الأشياء بطرق غير مألوفة . هذه الأشياء التى يراها المخترعون والمبدعون أشياء أساسية ساعدتهم فيما قدموه لنا من اختراعات وابتكارات بالإضافة إلى جدهم وإصرارهم ومحاولاتهم المتكررة للوصول إلى النجاح .. فهذه أشياء أخرى لا يمكن إهمالها للاستفادة من عقولنا .

وهذا الكتاب الذى بين يديك يقدم لك بعض النماذج والوسائل والاختبارات التى تخدم هذا الغرض ، وهو كيف تُحسن الاستفادة من عقلك بقدراته الكبيرة .. كما أنه يقدم للطلاب بعض الإرشادات المهمة لزيادة القدرة على التحصيل والنجاح .

مع تمنياتى بمستقبل باهر .

المؤلف



المُخ .. هذا العضو
المذهل !



الكمبيوتر العجيب !



لقد وهبنا الله عضوا خطيرا عظيم الأهمية يمكنه أن يؤثر على حياتنا تأثيرا كبيرا لصالحنا إذا أحسنا استخدامه ، هذا هو المخ (brain) . ومخ الإنسان يزن حوالي ١,٥ كجم ، ويعتبر بذلك من أثقل وأكبر أعضاء الجسم ، ويحتوى على عدد يتراوح ما بين ١٠-٥٠ ألف مليون خلية عصبية (neurone) .

وفى جزء منه كبير الأهمية يسمى المخيخ (cerebellum) ، يوجد كم هائل من التوصيلات العصبية (synapses) يبلغ حوالى ٦٠ ألف وصلة تربط الخلايا العصبية ببعضها بشكل أشبه بوصلات الأجهزة الإلكترونية كالكمبيوتر . . بل يمكن اعتبار هذا الجزء أضخم وأروع جهاز كمبيوتر .

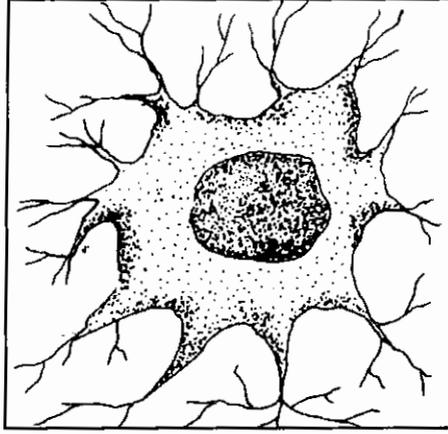
** الجهاز العصبى :

والمخ يكون مع الأعصاب ما يسمى بالجهاز العصبى (nervous system) ويسمى المخ والمخيخ وجذع المخ بالجهاز العصبى المركزى ، بالإضافة كذلك إلى النخاع الشوكى (spinal cord) .

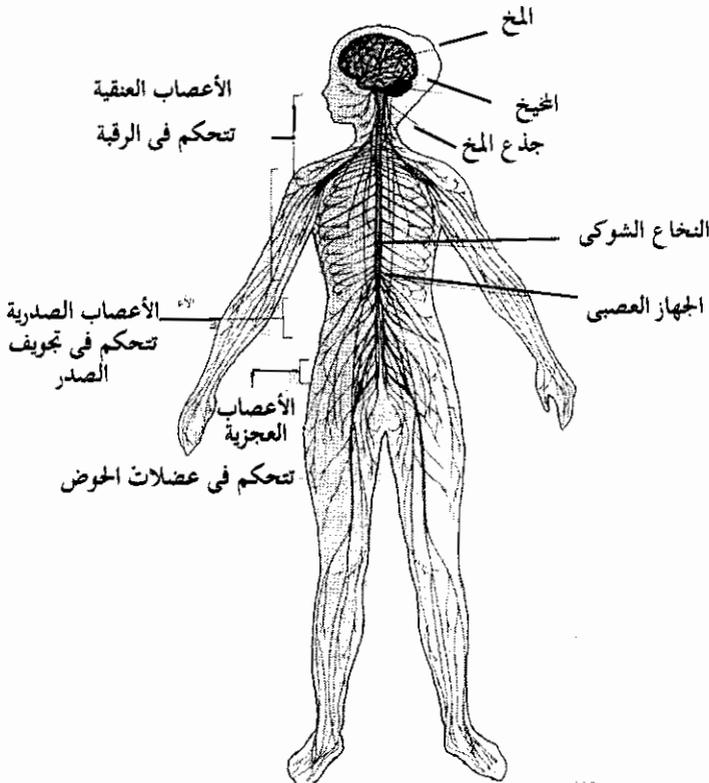
والأعصاب تتفرع من المخ والنخاع الشوكى وتحتوى على ألياف عصبية ، وتحمل الإشارات من خارج الجسم إلى المخ ، والعكس أيضا . أما المخ فهو عبارة عن كتلة عصبية متكونة من ملايين الخلايا العصبية ، تملأ تجويف الجمجمة ، وعندما تكتسب مهارة جديدة وأفكارا جديدة ، فإن هذه الخلايا العصبية تتصل ببعضها البعض لتعلن للمخ كله عن اكتساب هذه المهارة ، أو الفكرة الجديدة .

وتتكون الخلية العصبية من جسم مستدير يحتوى على نواة ، ويتصل بهذا الجسم أهداب متفرعة فى اتجاهات مختلفة ، تلتقط بها الإحساسات والإشارات المختلفة ، ثم ترسل الخلية العصبية هذه الإشارات خلال عصب طويل ينتهى

بتفرعات دقيقة ليتصل بخلية عصبية أخرى خلال هذه التفرعات ، وبذلك تنتقل الإشارات العصبية على هيئة موجات كهربية من خلية إلى أخرى .



شكل الخلية العصبية



المخ والأعصاب (الجهاز العصبي)

وعلى الرغم من أن المخ يزن فقط حوالي ٢٪ من جسم الإنسان إلا أنه يستهلك حوالي ٢٠٪ من طاقة الجسم .

ويعتبر الجلوكوز هو الغذاء الأساسي الوحيد للمخ ولا بديل عنه ، ولذلك في حالات نقص الجلوكوز ، كالصيام مثلا ، فإن المخ هو أول الأجهزة التي تعاني من هذا النقص ، فيقل التركيز ، ونشعر بالدوار ، وفي الحالات الشديدة قد يحدث إغماء .

والمخ يحتاج للغذاء أيضا أثناء النوم لأنه لا يتوقف عن العمل ولكنه يظل يعمل بصورة هادئة وبطيئة .

**** مخ الرجل ومخ المرأة :**

لقد وجد أن هناك بعض الاختلافات الشكلية بين مخ الرجل ومخ المرأة . فبصفة عامة يزن مخ الرجل أكثر من مخ المرأة .. فمخ الرجل يزن حوالي ١٥٠٠ جرام ، بينما يزن مخ المرأة حوالي ١٤٠٠ جرام .

كما أن التعاريج الموجودة على سطح مخ الرجل أكثر عددا وتعقيدا منها عند المرأة ، وكلما زادت هذه التعاريج عددا أو تعقيدا فإن نسبة الذكاء تكون أكبر ، فهل معنى ذلك أن الرجل أكثر ذكاءً من المرأة !؟

**** ما لا نعرفه عن المخ :**

في الحقيقة أنه رغم الأبحاث والدراسات العديدة التي أجريت للكشف عن وظائف وخبايا المخ ، إلا أننا لا نزال نجهل بعض الأشياء عن المخ . فمن خلال علم الفسيولوجي (وظائف الأعضاء) استطعنا أن نعرف كيفية تحكم وسيطرة المخ على العديد من الأعمال التي يقوم بها الجسم وعلى طرق التفكير ونواحي الإدراك ، إلا أن هناك أشياء كثيرة لا نعرفها معرفة واضحة مؤكدة ، فعلى سبيل المثال ، نحن لا نزال نتساءل عن هذه الأشياء :

- هل المخ عضو قابل للتغيير أو التشكيل مما يجعلنا قادرين على إحداث تغييرات حادة جديدة في عاداتنا المألوفة ، وفي طريقة تفكيرنا وأسلوبنا في

- ما الفرق بالضبط بين المخ والعقل ؟

- ما الوظائف الكاملة للأجزاء المختلفة للمخ وكيف يمكننا أن نزيد من كفاءتها ؟

وغير ذلك من التساؤلات العديدة .

إنه من خلال الأبحاث والدراسات المختصة بعلم النفس الفسيولوجي (psy-
chophysiology) ، قد يمكننا أن نكتشف عن هذه التساؤلات وغيرها من أسرار المخ شيئاً فشيئاً .

فمن ضمن الاكتشافات الحديثة عن المخ ، بدأ للباحثين أن المخ ليس في حالة ساكنة (static) أى حالة غير قابلة للتغيير ، وإنما هو عضو قابل للتحويل والاستخدام بأساليب وطرق جديدة ، وبالتالي فإنه من الممكن بناء على ذلك أن نزيد من استفادتنا من وظائف وأنشطة المخ باتباعنا لطرق أفضل لتنمية قوى الإدراك والتفكير والبحث .

**** إلى أى حد تستفيد من عقلك ؟**

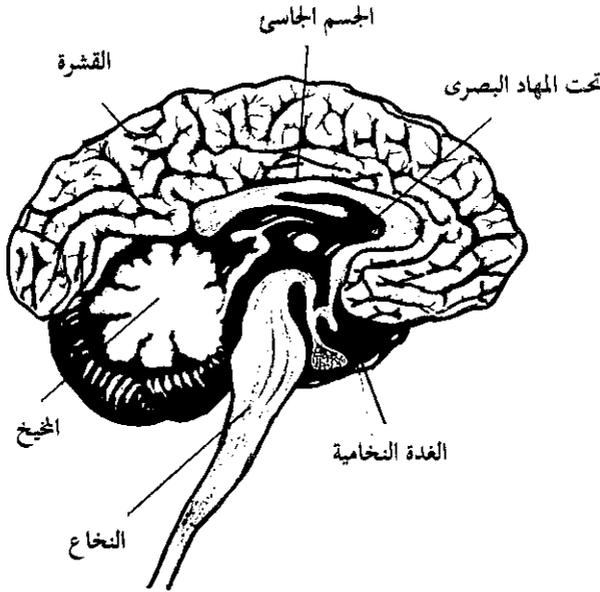
على الرغم مما يمثله المخ لنا من ثروة عظيمة ، إلا أن كثيراً من الناس فى الحقيقة لا يستفيد من هذه الثروة استفادة كافية ، ربما لاستخدامهم طرقاً تقليدية محدودة للتفكير والتعلم .

والحقيقة أن الاستفادة من عظمة المخ أمر يتطلب تنمية وإتقان بعض المهارات . فنجد على سبيل المثال أن جزءاً كبيراً من الطاقة يبدهه بعض الناس فى الغضب والانفعال والصياح ، بينما من الأفضل أن تدخر هذه الطاقة لعمل المخ .. ولكي نحقق ذلك يجب أن نتقن مهارة ممارسة الاسترخاء ؛ حتى نساعد المخ على أن يعمل بكفاءة وهدوء ، وبالتالي نصبح أقدر على التفكير السليم فى مواجهة مشكلات الحياة .

إن كثيراً من الحيوانات تعرف الاسترخاء وتمارسه بصورة فطرية تقديراً لأهميته لبقاءها ، بينما تقوم بتوفير الطاقة عند الاحتياج لها فى ممارسة أنشطتها المختلفة كالحصول على الطعام .

وبالإضافة إلى مهارة الاسترخاء ، فإن هناك في الحقيقة مهارات أخرى مختلفة يجب أن نتنبه لها ونتقنها حتى نستطيع أن نحسن الاستفادة من وظائف المخ ، وهذه مثل مهارات التفكير ، والتذكر ، وجمع المعلومات . وهذا ما سوف نلقى الضوء عليه في الأجزاء التالية :

ثروة عظيمة بين يديك .. اسمها «المخ»



٥٠ ألف مليون خلية عصبية !
٦٠ ألف وصلة عصبية !

** مفهوم الذكاء :

لا توجد منطقة بالمخ تختص بالذكاء .. هذه حقيقة ، وبالتالي فإنه لا نستطيع أن نحكم على درجة ذكاء الفرد باختبار جزء محدد من المخ . وكل ما استطاع علماء النفس الوصول إليه لمعرفة درجة ذكاء الفرد ، هو قياس قدرته على التكيف مع المواقف الصعبة أو طريقتة في حل المشكلات ، فكلما زادت هذه المقدرة - والتي تعتمد أساساً على استخدام العقل - اتصف بالذكاء .

أما من يشعر في قرارة نفسه بانخفاض درجة ذكائه فإنه غالباً لا يجيد

استخدام عقله بطريقة صحيحة . فالطالب الفاشل فى دراسته لم يخلق أبدا فاشلا ، فهو يتمتع كغيره من الطلاب بالقدرة على التعلم والنجاح .

ولو حاولنا الكشف عن أسباب هذا الفشل لاتضح ؛ لأنها - فى معظم الأحيان - أسباب نفسية ترجع إلى عهد الطفولة مثل إحساس الطفل بالإحباط ، أو كبت المشاعر ، أو غيرته من أخيه ، أو كراهيته للمدرس ، أو وجود مشكلة ما بالمنزل .. إلى آخره . ولذا فإنه ليس غريباً أن نجد طالباً يجيد كل المواد الدراسية باستثناء مادة واحدة مثل اللغة الإنجليزية بسبب كراهيته لمدرس هذه المادة وليس بسبب ضعف مقدرته على تعلمها .

وبالتأكيد لن يستطيع كل طالب من هؤلاء الطلبة الذين يفشلون فى دراستهم أن يحلل نفسه ، ويغوص فى أعماق عقله الباطن للكشف عن مثل هذه الأسباب .

ولكن لو كنت واحداً من أولئك الطلبة ، فتأكد أنه مهما كان سبب فشلك ، فلا يزال لديك المقدرة على التعلم والنجاح ؛ بشرط أن تبدأ أولاً فى تغيير موقفك إلى موقف إيجابى ، وتعرف كيف تجيد استخدام عقلك ، وكيف تذاكر ، وكيف تتذكر ما حصلته .

وكيفية مواجهتك لأى صعوبة هى أساس نجاحك فى العمل ، أو فى المذاكرة ، أو فى الحياة بوجه عام . فالمصاعب والمشاكل والضغوط النفسية لا تخلو منها الحياة . فلا يبقى أمامك فى النهاية سوى الاختيار ، فيما أن تواجه مشكلتك بموقف إيجابى فتحاول التغلب عليها أو التكيف معها حتى تصل للنجاح ، وإما أن تلتزم بموقف سلبي ، فتتهزم فى هذا الصراع .

فالطالب الناجح هو الطالب القوى فى هذا الصراع والذى أصر على موقفه الإيجابى وفى رأى أنه من أهم وسائل القوة التى يجب أن يتزود بها أى طالب يريد النجاح والتعلم من الأخطاء وتكرار المحاولة ، فالخطأ شىء ضرورى لنجاح عملية التعلم .

وفُرصة الطالب للتعلم من الأخطاء فرصة ذهبية تتوافر له بلا ضرر على مدار العام الدراسي ، فلا ينبغي أن يضيعها ، وأن يتعلم دائماً من أى خطأ فى الدراسة . وحذار من اليأس ، فكرر المحاولة مرة وعشرات المرات ، وأصر دائماً على النجاح .

هل تعرف كم عدد المحاولات التى بذلها العلماء حتى يتمكنوا من غزو الفضاء ؟ أو حتى عدد المحاولات التى بذلت لصنع تلك الطائرة التى تراها تحلق فى السماء ؟ بالتأكيد هى عشرات المحاولات ، فليس من السهل على الإنسان أن يصل إلى كل ما يحلم به دون جهد وعرق ، وأيضاً دون أخطاء .
ففى كل هذه المحاولات كان هناك أخطاء ، تعلم منها الإنسان ، حتى استطاع أن ينجح فى محاولته الأخيرة .

**** معادلة العبقرية :**

عندما سئل «توماس أديسون» المخترع الشهير عن كيفية تمكنه من اختراع مئات الأشياء ، ابتداءً من المصباح الكهربائى حتى الجراموفون ، كان رده بسيطاً للغاية ، فعلى ذلك بالعمل الجاد المنظم وممارسة التفكير المبدع الخلاق . ولم يشأ أن يعلى ذلك بشيء من العبقرية ، حتى أنه كان يستاء من أن يلقب بكلمة عبقرى .

فالحقيقة أن النبوغ أو العبقرية ليست صفة يولد بها الإنسان وتميزه عن باقى البشر ، وإنما هى محصلة للعمل الجاد المنظم والمهارة فى ممارسة التفكير المبدع الخلاق والاستفادة من إمكانيات المخ الهائلة .

استثمر عقلك وتعلم طريقة التفكير المبدع الخلاق



مُخَّكَ لَيْسَ مُخًّا وَاحِدًا وَإِنَّمَا مُخَّان !

فى سنة ١٩٧٢ ، فاز العالمان الأمريكيان «روجر سبرى» و «روبرت أورنستين» بجائزة نوبل وكان من ضمن ما أهلهما لكسب الجائزة اكتشافهما أن المخ البشرى مقسم إلى قسمين يختص كل قسم منها بعمل معين يقوم به .. وكأنهما مخَّين وليس مخًّا واحدًا !

فالجانب الأيسر أو الفص الأيسر من المخ يتولى السيطرة على مهارات اللغة والحساب ، أو معرفة الأعداد ، ويحلل ويعطى الأسباب ، أما الجانب الأيمن فإنه يسيطر على عملية التخيل أو الابتكار (imagination) ، ويسيطر على تفهمنا للفراغ والألوان ، ويسيطر كذلك على إحساسنا بالموسيقى والإحساس بالإيقاع (rhythm) كما أنه هو الجزء الذى يتحكم فى أحلام اليقظة (daydreams) .

التخيل والابتكار
الموسيقى
الإيقاع
اللون
البعد والفراغ
المبادئ أو الخلق



اللغة
الأعداد
التحليل
المسببات
المنطق
القراءة
الكتابة

اختصاصات الجانب الأيمن والجانب الأيسر من المخ

الذين أجادوا استخدام عقولهم



** ليوناردو دافنشى (١٤٥٢-١٥١٩) :

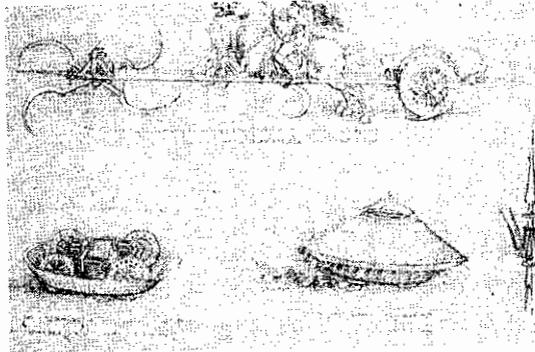
عرف «دافنشى» كيف يستخدم جانبي مخّه أفضل استخدام مما جعله يبدع في مجالات عديدة مختلفة عن بعضها ، فقد كان نابغاً في الرسم والنحت والتشريح والعمارة ، وأيضاً في مجال العلوم والاختراعات .



كان «دافنشى» قادراً على استخدام كل جانب من جانبي مخّه في اختصاصاته .. ففي مجال التشريح على سبيل المثال كان يستخدم الجانب الأيمن من مخه عندما كان يقوم برسم الأعضاء الداخلية للجثث التي كان يقوم بتشريحها .. بينما كان يستخدم الجانب الأيسر من مخه عندما كان يكتشف ويفكر في طريقة عملها .

وقد جعله ذلك قادراً على أن يكون مخترعاً أيضاً بفضل استفادته من القدرة على التخيل (الجانب الأيمن) والقدرة على التحليل وإعطاء البراهين والمسببات (الجانب الأيسر) .

صورة لوجه ليوناردو دافنشى «بورتريه» رسمها بنفسه ومحفوظة بمكتبة تورين بإيطاليا



تصميم لعدة ماكينات ابتكرها ليوناردو المخترع

ألبرت أينشتين (١٨٧٩-١٩٥٥) :

كان «أينشتين» يجيد ويهوى أشياء مختلفة مثل الرسم ، والموسيقى ، والملاحة ، والعلوم والابتكارات والاختراعات . وكان يتميز بقدره هائلة على التخيل (الجانب الأيمن من المخ) ثم يستفيد من هذا التخيل فى التوصل للابتكارات والاكتشافات التى يؤكد لها بالتحليل والأعداد وإعطاء البراهين (الجانب الأيسر من المخ) .

الأخوان رايت :

الأخوان رايت هما «ولبور رايت» و «أورفيل رايت» .. ولد الأول فى عام ١٨٦٧م فى مدينة «ملفيل» بولاية «إنديانا» ، وولد الثانى فى عام ١٨٧١م فى مدينة «دايتون» بولاية «أوهايو» .

ومن الغريب أن أبوهما قد ألحقهما بإحدى المدارس ، ولكنهما طردا منها بسبب فشلهما فى الدراسة ، فقررا الاعتماد على جهديهما فى البحث والدراسة والاطلاع!

لقد كان لـ «الأخوان

رايت» جهود عظيمة لاختراع أسرع وسيلة مواصلات يستخدمها العالم وهى الطائرة، وبعد ما حققه «الأخوان رايت» نموذجا جيدا للاستفادة من استخدام العقل فى التأمل والتخيل والتصور



الأخوان رايت

(الجانب الأيمن) ، والقدرة على التحليل وإعطاء البراهين (الجانب الأيسر) .. كما تميز الأخوان «رايت» بالصبر والجلد والإصرار، فكان لهما القدرة على إعادة أى تجربة مئات المرات لاستدراك أى خطأ وقع فيه .

وكان لهما ميل إلى صناعة الأدوات والآلات وفكها وتركيبها وإجراء أعمال الإصلاحات لها . وكان اتجاهاهما الأول لصناعة آلات المطابع ، والدراجات والإتجار بالدراجات . كانت حرفتهما التى يتكسبان منها الرزق .

ومن خلال اطلاعهما وأبحاثهما لفت نظرهما العلماء الفرنسيون الذين اخترعوا البالون ، وكذلك العلماء الألمان الذين اخترعوا الطائرات الشراعية التى

تطير بدون محرك مع الاعتماد على ضغط الهواء ، فاهتما اهتماما شديدا بالطائرات ، وكرسا جهدهما فى المزيد من الاطلاعات والقراءات عنها ، وفى هذه الأثناء ظهر كتاب يتحدث عن التقدم فى عالم الطائرات لمؤلف أمريكى اسمه «أوكشان شانون» تناول فيه إنجازات العالم الألمانى «أوتوليلنتال» فى عالم الطائرات ذات المحرك .

كما اتجهها لمراقبة الطيور وخصوصاً «الصفور» ومتابعة حركات الأجنحة ، وبذلك أدركا سر قدرة الصقر على الاحتفاظ بتوازنه فى الهواء . وبعد ذلك بدأ الأخوان فى تنفيذ فكرتهما وقسما العمل إلى مرحلتين : المرحلة الأولى : وهى الطيران وذلك بصنع طائرة شراعية بدون محرك ومروحة ، والمرحلة الثانية : إضافة المحرك والمروحة للطائرة حتى تندفع فى الاتجاه المطلوب ، والسفر بها للمسافة المطلوبة .

وقد استمرت المرحلة الأولى من عام ١٩٠٠ إلى عام ١٩٠٢ ، وفى هذه المرحلة استطاعا تجهيز طائرة شراعية بأجنحة مزدوجة تمكنها من الإقلاع والهبوط ، كما أنها مزودة بدقة فى الذيل تمكنها من الانحرافات والاستدارة يمينا وشمالا ، كما أن وجود رفار فى الأجنحة يساعد الطائرة على حفظ توازنها فى الجو .. وكانت أول طائرة يطيران بها تسمى «فلاير واحد» حيث طار بها أحدهما فى «كيى هو» «بكارولينا» الشمالية وذلك فى يوم ١٧/١٢/١٩٠٣ ، وكان وزنها حوالى ٣٥٠ كجم فقط وقوة محركها لا تزيد عن ١٢ حصانا ، وبعد ذلك تم إجراء تحسينات على الطائرة فصنعا بعدها طائرتين محسنتين سميتا «فلاير ٢» و «فلاير ٣» ، وبدأ الأخوان رايت فى بيع طائرتهم فى عام ١٩٠٨ حيث تعاقدت معهما إحدى الشركات الفرنسية ،

وأیضا سلاح الجو الأمريكى ، وقد مات «ولبور» فى عام ١٩١٢ ، ومات «أورفيل» فى عام ١٩٤٨ .



الصورة البسيطة للطائرة فى مرحلتها البسيطة

** كيف تتدرب على استخدام جانبي مخك ؟!

مثال بسيط .. على مائدة الطعام ..

عندما تأكل في المرة القادمة فكّر في مكونات طعامك الذي تأكله ومدى توازن عناصره الغذائية .. هل يحتوى الطعام على قدر كافٍ من البروتينات (اللحوم والحبوب) .. وما مقدار الدهون به (دهن اللحوم والسمن والمأكولات المحمرة) ؟ وهل يحتوى على قدر كافٍ من الفيتامينات والمعادن (الخضراوات والفاكهة) .. وما مقدار الكربوهيدرات به (النشويات مثل المكرونة والبطاطس والمواد السكرية) .. فإنك بذلك تستخدم الجانب الأيسر من مخك .. ثم ابدأ في تشغيل الجانب الأيمن من مخك بالتفكير في نواحٍ أخرى مثل : الاستمتاع برؤية ألوان وأشكال الطعام المختلفة على المائدة .. واستنشاق روائح الطعام المختلفة والفرقة بينها والاستمتاع بها ، والإحساس بمذاق وملمس كل طعام أثناء المضغ . وبذلك فإنك تستخدم الآن الجانب الأيمن من مخك .

في الحقيقة أن بعض الناس يميل لاستخدام جانب واحد من مخه لأنه يجد أن استخدام هذا الجانب أكثر سهولة (مثل التفكير في مذاق الطعام فحسب) .. ولكن في الحقيقة أن كل الناس يمكنهم استخدام كل جانب من جانبي المخ بالتدريب على ذلك من خلال أنشطة مختلفة ، وهذا التدريب المتكرر لاشك أنه يزيد من مداركنا وقدراتنا على التفكير الصحيح المتوازن .

** ثلاث لغات للتفكير :

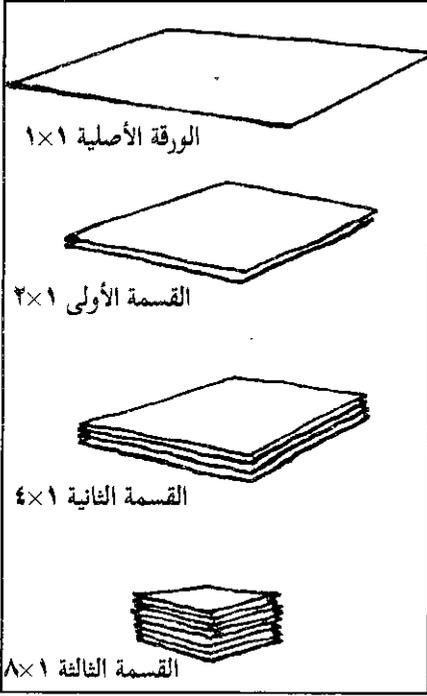
في الحقيقة أننا نفكر بأكثر من طريقة وليس بطريقة واحدة ، فعندما نواجه بعض المشكلات أو الصعوبات أو الألغاز ، فإن بعضها قد يتطلب أن نفكر بطريقة حسابية أو بطريقة مرئية أو تصورية أو بطريقة كتابية أو بكل هذه الطرق الثلاث للتفكير .

فهل يمكنك أن تعرف متى تقوم باستخدام كل طريقة من هذه الطرق الثلاث عند اللزوم ؟

وهل يمكنك أن تجمع بينها بشكل متوافق يؤدي في النهاية إلى حل اللغز أو المشكلة ؟ وما الطريقة التي تستخدمها دائما من هذه الطرق الثلاث لحل مشاكلك ؟

** إليك هذا المثال .. لغز كوم الورق ..

لنفترض أن أمامك ورقة بيضاء كبيرة .. ثم قسمتها إلى نصفين ، ووضعت أحدهما فوق الآخر ثم أعدت تقسيمهما إلى نصفين ، ووضعت كل جزء فوق الآخر لعمل كوم من الورق .. ثم أعدت تقسيم الورق الناتج إلى أنصاف لعمل كوم أكبر من الورق .. ثم أعدت القسمة مرة أخرى لحوالي ٥٠ مرة .. وبذلك يكون لديك كوم كبير جدا من الورق فهل يمكنك أن تعرف مقدار الورق الناتج عن هذا التقسيم ، أو عدد الورق المكون لهذا الكوم الضخم ؟



إن الإجابة عن هذا السؤال ليست سهلة بالطبع لأن تكرار التقسيم على هذه الصورة سيؤدي للحصول على كم هائل من الوريقات. لكن المهم من هذه المسألة هو ملاحظة طريقة تفكيرنا في حلها .

ففي البداية نستخدم عادة طريقة التفكير التصوري أو التخيلي (visual thinking) بمعنى أننا نتخيل كوم الورق ، وهو يزداد تدريجياً .. ثم نتحول إلى طريقة التفكير الحسابي (mathematical thinking) لمحاولة حساب أعداد الورق الناتجة عن هذا التقسيم .. وبذلك فإننا استخدمنا طريقتين مختلفتين من التفكير ، أما طريقة التفكير الحرفية أو الكلامية (verbal thinking) ، فإننا لن نلجأ إليها في حل مثل هذا اللغز .

* مثال آخر .. من الفائز ؟

عمرو وطارق وهشام ثلاثة متسابقين في سباق الخيل .. كان كل منهم يجرى بسرعة كبيرة ، وعلى مسافة متقاربة من الآخر ، ولذا فإنهم عندما وصلوا إلى خط النهاية لم يستطع مراقب السباق أن يحدد من منهم وصل قبل الآخر ، ولما سألهم عن ذلك أجاب أحدهم إجابة كاذبة بينما أجاب الآخران إجابة صادقة .

قالوا الآتي : عمرو : «لقد وصلت في المركز الأول ..، وكان هشام هو الأخير» .

- طارق : «لم يصل عمرو في المركز الأول .. ووصل هشام في المركز الثاني» .

- هشام : «لقد كنت قبل عمرو .. ولم يصل طارق في المركز الثاني»

فهل تعرف ما ترتيب وصول هؤلاء الثلاثة لخط النهاية ؟

يحتاج حل هذا اللغز إلى استخدام طريقة التفكير الحرفية أو الكلامية ، وذلك على النحو التالي :

قال عمرو وطارق شيئين مختلفين عن هشام ، ولذا فإن أحدهما هو الكاذب .. ويعتبر هشام هو الصادق ، وبما أن هشام قال إنه كان قبل عمرو عند خط النهاية ، فإنه من الواضح بناء على ذلك أن عمرو كان كاذبا حينما ادعى أنه وصل في المركز الأول . ولذلك فإن ترتيب الوصول الصحيح يكون على النحو التالي : طارق في المركز الأول (ولم يكن في المركز الثاني وفقا لما ذكره هشام الذي اتضح أنه الصادق) .. ثم هشام في المركز الثاني (لأن طارق صرح بذلك وقد اتضح أنه أيضا صادق في أقواله) .. ثم عمرو في المركز الثالث .

**** كيف تنمي مقدرتك على التفكير التصوري ؟**

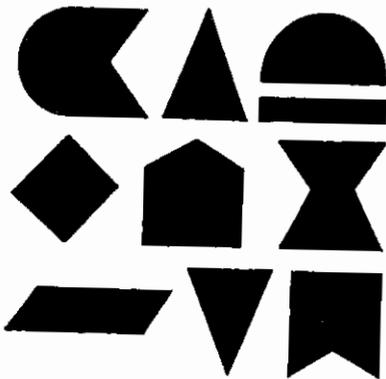
من الواضح أن التعليم المدرسي والجامعي يركز على حث الطالب على استخدام طريقة التفكير الحسابي والكلامي أكثر من طريقة التفكير التصوري ، أو بمعنى آخر أن الطالب في المدرسة أو الجامعة يستخدم الجانب الأيسر من مخه (الجانب المختص بطريقتي التفكير الحسابي والكلامي) أكثر من الجانب الأيمن من مخه (الجانب المختص بطريقة التفكير التصوري) .

ويقول دكتور «جراى ولتر» طبيب المخ والأعصاب الشهير تعليقا على ذلك :
«إن حوالي 1/4 الناس العاديين نادراً ما يستخدم الصور الذهنية في التفكير» .

والتمارين التالية تعد نماذج جيدة للتدرب على إتقان مهارة التفكير التصوري :

**** رؤية الأشياء "بعين العقل" :**

انظر للشكل المقابل بإمعان لمدة دقيقتين .. ثم احجبه عن رؤيتك ، وحاول أن تتذكر (أو ترسم) أكبر عدد ممكن من الأشياء الموجودة بهذا الشكل .



رسم الصور الذهنية



** ثمرة التفاح :

تصور بذهنك ثمرة تفاح (أو أى فاكهة مألوفة لك) وانظر إليها بذهنك لمدة دقيقة .

ما لون هذه الثمرة بالتحديد؟

* أين توجد ثمرة التفاح ؟ (على مائدة ، أو على شجرة ، أو فى سلّة ..)

** أشياء تحدد معالمها :

ما الأشياء التى يمكنك أن تتذكرها بوضوح من الأشياء التالية :

* واجهة منزلك . * فراشك .

* تليفون منزلك . * رقم ٢ .

* وجه صديق . * رجل سياسى معروف .

** الرؤية الذهنية للأفعال والحركات :

* حاول أن تتصور بذهنك هذه الأفعال :

عدت إلى منزلك فى المساء .. ووقفت أمام الباب ، واخترت مفتاح الباب من ضمن باقى المفاتيح ، ثم وضعت المفتاح فى الباب وفتحته ودخلت إلى شقتك ، ثم خلعت معطفك ، ثم ذهبت للمطبخ ، وأعددت مشروباً .

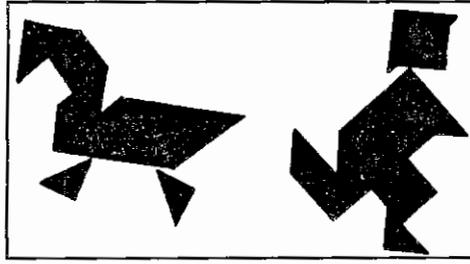
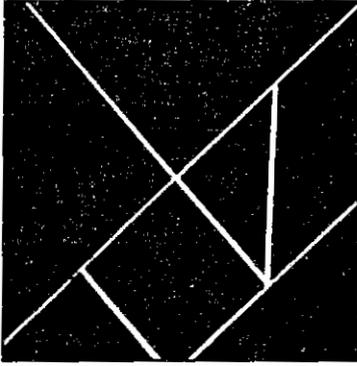
حاول أن ترى هذه الأفعال «بعين العقل» درّب نفسك على رؤية مثل هذه الأفعال الذهنية .

** لغز الصينى القديم !

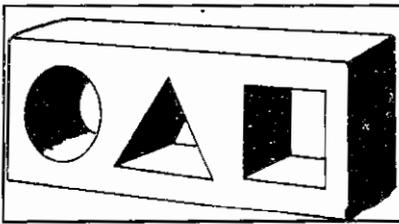
الشكل التالى يمثل أحد الألغاز الصينية القديمة ويحتوى على سبعة أشكال مختلفة يمكن - بتجميعها بنظم مختلفة - تكوين صور عديدة .

ويظهر أسفل الشكل نموذجان لصورتين مختلفتين من هذه الصور ..
فالصورة اليمنى تمثل صورة رجل يجرى ، والصورة اليسرى تمثل صورة حيوان يمشى كالبعوضة أو الإوزة .

والآن ، هل يمكنك تصور كيف تم عمل النموذجين السابقين ؟ وهل يمكنك أن تقوم بعمل نماذج أو صور أخرى ؟



** لغز الأشكال الهندسية:

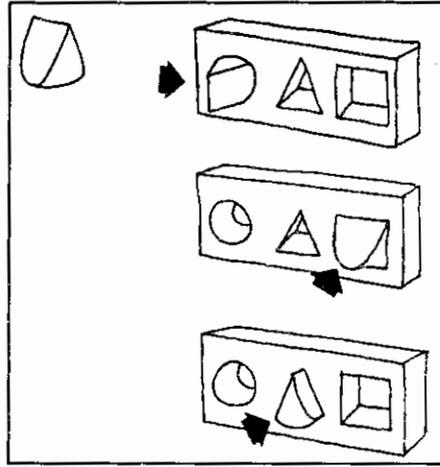


فى الشكل المقابل يتساوى قطر الدائرة مع قاعدة وارتفاع المثلث ومع أضلاع المربع . وفقاً لهذه المواصفات ، هل يمكنك أن تتصور شكل جسم معين يمكنه أن يسد تماماً فتحة كل من الدائرة والمثلث والمربع ؟

ابداً أولاً بتصور شكل هذا الجسم .. ثم قم بعمل تخطيط له على ورقة ..
ويمكنك عمل نسخة من الشكل السابق وتجربة إمرار الجسم الذى قمت بتصميمه داخل فتحات الشكل .

** الإجابة :

ليس هناك سوى شكل واحد يمكنه أن يمر خلال هذه الفتحات الثلاث وهو على النحو التالي :



لغز الأشكال الهندسية

** تصور أفعال وأشياء جديدة ..

إن المخترعين والمبدعين لا شك أنهم يتميزون بقدرة كبيرة على التفكير الخلاق ورسوم الصور الذهنية سواء للناس أو للأشياء أو للروائح أو غير ذلك . كما أن لديهم مقدرة على تصور البدائل والصلات واللوازم لاكتمال الصور الذهنية ، والبعض منا قد يعتقد أنه غير قادر على ممارسة هذا التفكير الخلاق ورسوم الصور الذهنية ، ولكن في الحقيقة أن جميع الناس لديهم القدرة على التصور الذهني وابتكار صور ذهنية جديدة .

** جرب تصور الآتي :

* علم يرفرف في الهواء على الجهة اليمنى ثم يغير اتجاهه ، ويرفرف على الجهة اليسرى . تصور لون العلم أحمر ، ثم يتغير إلى اللون الأصفر .

* حجر يسقط على سطح ماء بحيرة فيؤدى لظهور دوائر بالماء حوله ، ثم تخيل سقوط حجر أكبر على سطح الماء محدثا «طرطشة» وظهور دوائر أكبر فأكبر حوله .

* شخص أو أى شىء فى المكان الذى تتواجد فيه حاليا يزيد فى الحجم تدريجيا فيصبح أكبر فأكبر .. ثم تصور العكس أى نقصان حجمه تدريجيا فيصبح أصغر فأصغر .

* شجرة فى الطريق تنمو بدرجة كبيرة جدا حتى تخرج من الأرض ، وتنثر حولها التراب والحجارة ، ثم تسقط وتستقر على الأرض .

* عندما تقوم بفتح باب غسالة الملابس تفاجأ بخروج الملابس قطعة قطعة من الباب وتراها تطير وتراقص فى الهواء من حولك .

**** اسمع .. وشم .. وتذوق .. واللمس بعقلك !**

نحن نسمع ونشم وتذوق ونشعر باللمس باستخدام حواسنا المختلفة .. ولكن هل يمكنك أن تتصور هذا الإحساس بعقلك ؟

**** جرب الآتي :**

* هل يمكنك سماع صوت الرياح وهى تهز الأوراق على الشجر ؟

* هل يمكنك تحسس مذاق مشروب الكوكاكولا أو الآيس كريم أو مذاق ثمرة الليمون اللاذع ؟

* هل يمكنك الإحساس بلمس قميص من الحرير أو ثوب من الصوف أثناء إمرار يدك عليه .

**كيف جيد استخدام
عقلك لحل المشاكل
والألغاز والتمارين؟**



كيف تجيد استخدام عقلك لحل المشاكل والألغاز والتمارين الرياضية؟



- عندما تواجهك مشكلة أو لغز فكّر في الـ (PIE) . وما المقصود بذلك ؟
- * حرف (p) يرمز للمسألة أو المشكلة (probelm) .. فيجب أن تحدد وتعرّف أولاً المشكلة التي تواجهها .
 - * حرف (I) يرمز للأفكار (Ideas) ، ثم تتصور أو تقترح كل الحلول الممكنة لتلك المشكلة حتى وإن بدا بعضها شاذاً أو غريباً .
 - * حرف (E) يرمز للتقييم (evaluation) ، ثم تقوم بتقييم الأفكار التي توصلت إليها ، وتختار أو تنفذ واحدة منها .

** تحديد المشكلة :

إنه من الضروري عندما تواجهك مشكلة أو لغز ما أن تبدأ بتعريف وبحث هذه المشكلة قبل التفكير في إيجاد الحلول لها ، فأحياناً قد يتضح أنه لا توجد مشكلة على الإطلاق .

** مثال :

المشكلة :

جهاز التليفزيون لا يعمل ، ولا أستطيع إصلاحه .

بحث المشكلة: ليس من الضروري مشاهدة التليفزيون حالياً ، فإن كل ما أحتاج إليه قضاء بعض الوقت في الترفيه والتسلية ، ولذا يمكنني أن أقوم بأنشطة أخرى مثل قراءة كتاب لطيف ، أو الحديث إلى الأصدقاء . إذن لا توجد مشكلة ..!

إذن فمحاولة تحديد ما نريده بالفعل قد يغير من المشكلة أو الموقف المتأزم الذي نواجهه ، فيبدو لنا أنه لا توجد مشكلة بالفعل .

**** مثال آخر :**

المشكلة وبحثها :

أنت تريد إهداء صديقك كتابا ممتعا ظهر حديثا ليستمتع بقراءته ، وعندما ذهبت لشرائه من المكتبة لم تجده ، فهل تشعر بالغضب أو الإحباط ؟ .. هل تغادر المكتبة ؟ هل تسعى للبحث عنه بمكان آخر ؟ وإذا عرفت أنه يوجد بالمكتبة كتاب آخر ممتع سيسعد به صديقك فهل تشتريه له ؟

إن بحث المشكلة التي تواجهها في هذا المثال على النحو السابق يوضح أن هدفك أو ما تريد عمله هو إدخال السرور والبهجة على نفس صديقك بمفاجأته بشيء ممتع ومثير بصفة عامة ، ولا يشترط أن يكون هذا الشيء هو هذا الكتاب المحدد الذي لم تجده بالمكتبة .

وبذلك تبدو المشكلة قد حُلَّت بتحديدك لهدفك الأصلي الذي تريد تحقيقه .

**** اقتراح الأفكار أو الحلول :**

*** كيف تسعى لإيجاد أفكار وحلول جديدة ؟**

لقد تعلمنا في المدرسة وفي الجامعة عن الأفكار والمعتقدات التي توصل لها أناس غيرنا مثل النظريات العلمية والأشعار ، وكنا نتلقن ذلك وتعلمه استعداداً للامتحانات . لكننا في الحقيقة لم نحظ بفرص كافية لتشجيعنا على أن نفكر ونبتكر بأنفسنا . ولذا فإن قدرتنا على إيجاد بدائل وحلول لما نواجهه من مشكلات تعتبر محدودة .

إن الإنسان المبتكر هو الذي لديه استعداد دائم للفكر المتجدد غير المألوف ولديه استعداد أيضا لتحدي الأفكار التقليدية السائدة ، ولذا فإنه يحس دائما بأن الحياة متجددة غنية بالعديد من الاحتمالات ، ولكن كيف يمكننا أن نكتشف هذه المقدره في أنفسنا ؟

إن هذا لاشك يحتاج إلى وقت من التدرب والممارسة . إن كثيرا من المشكلات التي نواجهها قد لا تعتبر مشكلات بالفعل إذا نظرنا لها بطرق جديدة غير تقليدية .

وهذه بعض التجارب التي قد تساعدك على ممارسة تفكير جديد غير تقليدي لحل المشاكل .

** الغريب المؤلف والمألوف الغريب !

* التجربة الأولى :

اجلس على مقعد ، وعبر عما تحس به في هذه اللحظة ، مثل : أشعر بثقل جسمي على المقعد وذراعي وهي موضوعة على المنضدة ، أو أستطيع سماع صوت السيارة وهي تمر الآن بالطريق ، أو أشعر بتواجدي داخل الغرفة وعقلي في حالة نشطة . إن التفكير والتأمل والرؤية جميعها أشياء مهمة للمبتكرين والمبدعين ، وإنه من الطريف والممتع أن نمارس ذلك من وقت لآخر .

يقول الرسام العالمي «بيكاسو» : إن حالة الإبداع عندي تبدأ دائما بالتأمل ، ولذا فإنني أحتاج قبل البدء في الرسم لقضاء ساعات من التأمل والتفكير ، فأتأمل الأزهار والطيور والفراشات والأشجار من حولي وأطلق العنان أثناء ذلك لعقلي لكي يغوص في حالة التأمل مثلما يمضي القارب مع التيار وعاجلا أو أجلا يقع فكري على شيء معين تبدأ صورته تتشكل أمامي وأبدأ في تحديد ما سوف أرسمه .

* التجربة الثانية :

مرة أخرى ، استرخ في مقعدك واترك نفسك للأفكار ، وانظر لأي شيء أمامك ، وتأمل مشكلة بصفة عامة ، ثم تأمل شكل كل جزء من أجزائه .. ولاحظ ألوانه وتفصيله وعلاماته ، واستغرق في حالة التأمل محاولا إيجاد صفات أو علامات أخرى جديدة غير ما ألفته تجاه نفس هذا الشيء .

* التجربة الثالثة :

استخدم تخيلك لرؤية سقف الحجرة على أنه أرضية الحجرة ، ورؤية أرضية الحجرة على أنها سقف الحجرة .

* التجربة الرابعة :

إن الكلمات لها أهمية كبيرة في تفكيرنا ، لكنها أحيانا تصبح أكثر أهمية مما ينبغي حينما تكون هي المسيطرة على الطرق الأخرى للتفكير .

وهذا مثال لذلك : لقد اعتدنا على تصنيف الأشياء بناء على الكلمات التي سمينها بها مثل : مقعد - مخبز - سيارة - مكتب - إلى آخره .

فماذا لو حاولت من خلال هذه التجربة أن تتبع طرقا أخرى في التفكير ، فمثلا قم بتصنيف الأشياء من حولك بناء على أفكار أخرى غير تسميتها بكلمات مثل : ألوانها ، أو أوزانها ، أو المادة المصنوعة منها ، أو أوضاعها : أى رأسية ، أو أفقية ؟ أو ملمسها : ناعمة ، أم خشنة ؟

* التجربة الخامسة :

عكس الأشياء :

تخيل العكس ، فتخيل حلول الظلام فى وقت النهار ، وتخيل حدوث ضوضاء فى وقت الهدوء ، وتخيل الاتجاه للخلف بدلا من الاتجاه للأمام ، وتخيل عكس المشكلة التي تواجهها وحاول حلها .

* التجربة السادسة :

البدائل :

تخيل شخصا آخر يقوم بعمل معين غير عمله المؤلف ، وتصور ما الذى سيحدث فى هذه الحالة ؟

* التجربة السابعة :

المبالغة :

تخيل بعض الأشياء من حولك أرفع أو أثقل أو أسرع مما هى عليه .

* التجربة الثامنة :

إعادة الترتيب :

غير ترتيب الأحداث . غير أجزاء الأشياء وتصور نتيجة ذلك .

كيف تجيد استخدام ذاكرتك؟



** صاحب أقوى ذاكرة فى العالم !

«شيريشيفسكى» هو صحفى روسى اشتهر بتميزه بذاكرة قوية جدا ، ويعتبره البعض صاحب أقوى ذاكرة على مستوى العالم ، فهو يستطيع أن يحفظ ويتذكر سلسلة طويلة من الأعداد ، وقصائد شعرية حتى وإن كانت غير مفهومة أو مكتوبة بلغات أخرى ، ورموز وتركيبات علمية معقدة !

أما كيف استطاع «شيريشيفسكى» تذكر هذه المعلومات المعقدة ولمدة طويلة من الزمان فالإجابة عن هذا السؤال هي أنه يتمتع - كشيء تكوينى أو خلقى - بذاكرة قوية ، ولكن فى الحقيقة أنه إلى جانب ذلك فإن «شيريشيفسكى» ابتكر لنفسه أسلوبا أو «تكنيكا» معيناً استطاع من خلال تطبيقه على المادة المطروحة أمامه أن يجعلها ترسخ فى عقله وذاكرته لمدة طويلة .

فقوة الذاكرة يمكن أن تزيد وتقوى بدرجة كبيرة ، إذا ابتكرنا أساليب معينة خاصة بنا لمساعدتنا على حفظ الأشياء وتذكرها ، ونحن لن نتعرض للأسلوب الخاص الذى ابتكره «شيريشيفسكى» لتقوية ذاكرته لأنه أسلوب معقد ، وإنما سنقترح أساليب أسهل وأبسط لتنمية مهارة التذكر والحفظ .

** أنت أيضا صاحب ذاكرة قوية !

إن البعض منا يشكو من ضعف ذاكرته على الرغم من أنه يتذكر أشياء وأحداثا وتفصايل كثيرة جدا !

ما عمرك الآن ؟ وما عدد الأشخاص الذين تتذكر رؤيتهم حتى الآن ؟ وما عدد الأماكن التى ترددت عليها ولا تزال تتذكرها ؟

لاشك فى أنك تتذكر أشياء كثيرة جدا ، وبعض التفاصيل الدقيقة أكثر مما قد تتصور . إن الإنسان منا عندما يتعرض لحادث مفرع يكاد يعرضه للموت

المحقق يمر أمام عينيه شريط من الذكريات والأحداث فيكاد يرى حياته تمر أمامه خلال هذه اللحظات القاسية المفزعة .

إن المنوم المغناطيسي Hypnotist



لديه مهارة خاصة يمكنه باستغلالها أن يجعلك تسترخي ، ويطرق باب ذاكرتك ، ويجعلك تتذكر أحداثاً كثيرة قد تكون حزينة أو ممتعة أو عادية ، ولكن من المهم أنك تتذكر، وتتذكر كما كبيرا من الأحداث والتفاصيل ، وكل ذلك يثبت في الحقيقة أننا نمتلك قدرة كبيرة على التذكر أكثر مما قد تصور !..

إن رائحة عطر معين أو طريقة تحدّث معينة يمكن أن تشير فينا القدرة على التذكر فتذكرنا بإنسان معين مرّ بحياتنا منذ زمن بعيد ، كما أن مشهداً أو منظراً معيناً ، يمكن أن يذكرنا بمكان معين قد زرناه منذ سنين طويلة .

إنه بجزء محدد من مَحْنا يكمن كم هائل جدا من الأحداث والذكريات والتفاصيل القديمة التي تختزن به ، كما يخترن الكمبيوتر المعلومات ، وتنتظر الوقت المناسب أو الشيء المثير لها لتظهر على السطح وتمر واضحة أمام أعيننا .

** حاول أن تتذكر :

بماذا تذكرك هذه الأشياء ؟

- * صوت الدراجة .
- * غروب الشمس .
- * الإحساس بالبرودة في ليلة باردة .
- * رائحة طعام شهى .
- * أوراق شجر ساقطة على الأرض .

هل تذكرك هذه الأشياء بأحداث أو ذكريات معينة ؟

**** ضعف الذاكرة عند كبار السن .. !!**

إن القدرات الذهنية بصفة عامة ، ومنها القدرة على التذكر ، لا تتساوى بالطبع عند الشباب والشيخوخة ، فقد وجد من الدراسات أن هذه القدرات تكون في أقوى معدلاتها خلال الفترة العمرية من ١٨ إلى ٢٥ سنة لكنها في الحقيقة لا تقل بدرجة كبيرة بعد ذلك ، فقد وجد أننا نفقد فقط حوالي ٥-١٠٪ من قوة قدراتنا الذهنية مع التقدم في العمر أو على مدار حياتنا ، ومعنى ذلك أن كلا منا سواء كان شاباً أو عجوزاً لا يزال غنياً بقدراته الذهنية ، ولكن لماذا يجد كثير من كبار السن صعوبة في القدرة على التذكر على الرغم من ذلك ؟!

في الحقيقة أنه لا توجد صعوبة كبيرة كما نتصور ، وإنما يوجد اختلاف في الرغبة أو الدفاع للتذكر بين الشاب والعجوز . فالشاب يمارس حياته بشكل نشط متجدد يحفزه على التذكر ، أما الشيخ فيعيش عادة حياته بشكل نمطي معتاد ، الأمر الذي لا يعينه على تذكر الأشياء ، وبالإضافة لذلك ، فإن الشيخ قد عاش حياة أطول وأوفر بالأحداث والتجارب والعلاقات بالنسبة للشباب ، ولذا فإنه من الطبيعي أن يفوته تذكر بعض الأشياء .

ولقد ثبت من الدراسات أن كبار السن الذين يعيشون حياة نشطة متجددة كالذين يستمرون في العمل ، والذين يمارسون أنشطة أو هوايات ممتعة يمكنهم استيعاب وتذكر معلومات جديدة مثلهم في ذلك مثل الشباب .

ففي دول الغرب ، وفي المملكة المتحدة على وجه الخصوص ، يوجد عدد كبير من كبار السن التحقوا بالجامعات المفتوحة بعد تقاعدهم عن العمل ، ويبلغ متوسط أعمارهم حوالي ٦٥ سنة ، واستطاعوا أن يستعيدوا قدرتهم على التعلم والتذكر وينافسوا الشباب !

إن المشاركة والاندماج والاستمرار والنشاط والتجدد أشياء مطلوبة لتنظيم عمل المخ والاحتفاظ بالقدرة على التذكر ، واستعداد المعلومات الجديدة .. أما الرتابة أو النمطية أو تعلم أشياء دون التفكير فيها أو التفاعل معها يجعلنا ننسى حتى ولو كنا شباباً .

**** الذاكرة القصيرة المدى والذاكرة البعيدة المدى :**

إن هناك في الحقيقة نوعين من الذاكرة ؛ ذاكرة قصيرة المدى وأخرى طويلة المدى ، والمقصود بالذاكرة القصيرة هو تذكرنا لبعض الأشياء لفترة محدودة مثل خمس أو عشر دقائق .. فمثلا عندما يحيك أحد في الطريق بتحية أو يشير إليك إشارة ما فأنت عادة لا تتذكر هذا الحدث سوى دقائق وغالبا ما تنساه تماما في آخر اليوم . أما الذاكرة الطويلة فهي التي تتخزن بها المعلومات والأحداث لفترات طويلة ، تصل إلى عدة سنوات .

وليست كل الأحداث أو المعلومات التي تذكرها لفترة قصيرة أشياء تافهة ، كما قد يبدو للبعض ، فبعضها قد يكون شديد الأهمية .

ولذا فإنه من المهم لنا في كثير من الأحيان أن نحاول تحويل المعلومات من الذاكرة القصيرة إلى الذاكرة الطويلة ، ولكن كيف يمكن ذلك ؟

إن العقل في الحقيقة أشبه بالمكتبة التي تحفظ الكتب أو المعلومات ، وهناك مكتبة غير منظمة وأخرى منظمة وكذلك العقل ، وهذا التنظيم يعد شيئا أساسيا لسهولة استدعاء المعلومات ، أو التوصل للكتاب المراد . وفي الجزء التالي سنتعرف على كيفية إجراء هذا التنظيم ، وكيفية تحويل المعلومات من الذاكرة القصيرة أو المحدودة للذاكرة الطويلة .

ابحث عن المعلومة المهمة :

لاشك أنه كلما كانت المعلومات المطروحة أمامنا مهمة ، تذكرناها بدرجة أفضل من المعلومات التافهة .

ولكن ما المهم وما غير المهم بالنسبة لذاكرتنا ؟

**** جرب هذا الاختبار :**

اقرأ الكلمات التالية قراءة سريعة ، ثم امسك بورقة وقلم واكتب ما تتذكره منها بعد حجب الكلمات عنك ، ولا يهم ترتيب الكلمات بنفس الكيفية .

عَـكـر	جامعة القاهرة	كتاب
قـطـة	نهر	شبكة
خـشـب	منزل	إنسان
أـتـوـيـس	سيارة	مكتبة
آلة كتابية	برتقال	سماء
شـاى	طريق	زهرة
بطاطس	مصباح	منضدة
ملعقة	صفحة	لوحة

** ما الذى تذكرته ؟

من المتوقع إلى حد كبير أن تتذكر «جامعة القاهرة» لأنها اسم بارز مميز ، ولذا تمثل أهمية خاصة بالنسبة لذاكرتك ، وذلك لأنها تتكون من كلمتين (مضاف ومضاف إليه) وليس من كلمة واحدة كباقي الكلمات ، كما أنها الكلمة الوحيدة المعروفة أما باقى الكلمات فإنها من صفة النكرة .

ومن المتوقع أيضا أن تتذكر أول كلمة أو كلمتين فى بداية القائمة كتاب وشبكة لأنهما يمثلان أيضا أهمية خاصة لذاكرتك لكونهما فى بدء قائمة الكلمات ، ونفس الشيء ينطبق على آخر كلمة (ملعقة) لأن موضعها فى آخر القائمة ، وذاكرتنا القصيرة تميل عادة لتذكر آخر المعلومات وأول المعلومات أكثر من المعلومات المتوسطة فى موضعها .

** نظم معلوماتك لكى تذكرها :

جرب هذا الاختبار :

فيما يلي قائمتان من الكلمات ، ترى أى قائمة سوف تتذكرها بدرجة أفضل من الأخرى ؟

* القائمة الأولى :

برتقال - عيش غراب - قهوة - جبن - ملح - لبن - موز -
صابون - لحم - حساء - سمك - أرز - بيض - سكر -
بطاطس - جرجير - طماطم - مانجو .

* القائمة الثانية :

- الطيران : طائرة - هليكوبتر - بالون .
- طريق : دراجة - سيارة - تاكسى .
- بحر : سفينة - مركب - ياخت .
- سكك حديدية : قطار - جرّار .

من المتوقع بالطبع أن تتذكر القائمة الثانية أكثر من القائمة الأولى ، هل تعرف لماذا ؟ إن سبب ذلك يكمن فى تنظيم كلمات القائمة الثانية ، فكل سطر منها يختص بأشياء معينة متقاربة ، أما كلمات القائمة الأولى فهى مطروحة بطريقة عشوائية ، فإذا أردت أن تتذكر جيداً ، نظم معلوماتك ، ولكى تبرهن على ذلك ، قم بإعادة تنظيم كلمات القائمة الأولى على نحو مشابه لكلمات القائمة الثانية مثل : خضراوات : بطاطس - طماطم - جرجير .
فاكهة : برتقال - موز - مانجو إلى آخره ..

** اجعل لك نظاماً خاصاً بك :

حتى وإن كانت المعلومات المطروحة أمامك منظمة فيمكنك أن تعيد تنظيمها بطريقة خاصة مميزة تساعدك على زيادة استيعابها وتذكرها .

اختبار :

اقرأ الكلمات التالية لكل مجموعة من المجموعات لعدة دقائق ، ثم احجبها عنك ، وقم بكتابة ما تتذكره منها .

- سيارة - دراجة - حافة - قطار - طائرة .
- جزر - بطاطس - كرنب - طماطم - خس .
- مقعد - سرير - منضدة - دولاب - مكتبة .
- فيل - بقرة - قط - كلب - فأر .

والآن ، قم بإعادة تنظيم الكلمات السابقة بأى طريقة تراها أسهل لك لتذكرها بدرجة أفضل ، ثم أعد كتابة الكلمات .

** كيفية تنظيم وتصنيف المعلومات :

إن هناك فى الحقيقة طرقا عدة لتنظيم الكلمات أو البيانات ، ويعتبر أفضلها هو أكثرها ملاءمة لك .

فعلى سبيل المثال يمكننا أن ننظم المأكولات على أسس مختلفة مثل :

* العناصر الغذائية الداخلة فى تركيبها (بروتين - نشويات - سكريات - دهون) .

* نوع الغذاء نفسه : (خضار - فاكهة - لحوم - حبوب - بقول - عجائن - مشروبات) .

* الحروف الأولى للأغذية : (تفاح - ترمس - مانجو - مكرونة - سمك - سبانخ) .

* المحال التجارية التى اشترت منها المأكولات المختلفة .

* الترتيب الذى تنوى الالتزام به فى تناولها .

* أوزان المأكولات أو طريقة حملها إلى المنزل أو طريقة تخزينها .

بناء على ذلك كم طريقة يمكنك من خلالها تنظيم نوعيات السيارات ؟

** الحرف الأول أهم الحروف :

إن الحرف الأول من أى كلمة له أهمية خاصة فى عملية التذكر ، فنحن عادة نتذكر أول حرف من أى كلمة أكثر من آخر حرف بها .

إليك هذا البرهان ..

هل يمكنك معرف الآتى ؟

- فاكهة تبدأ بحرف م . - بلد يبدأ بحرف س .

- حيوان يبدأ بحرف ق

وهل يمكنك معرفة الآتى ؟

- فاكهة تنتهى بحرف ح . - بلد ينتهى بحرف ا .

- حيوان ينتهى بحرف ن .

ترى أيهما أسهل ؟

لاشك أنك ستستطيع الإجابة على الاختبار الأول بدرجة أسرع من الإجابة على الاختبار الثاني ، وذلك لأننا نتعلم ونستوعب ونقرأ وفق ترتيب الحروف الهجائية مما يعطى أهمية أكبر وأخص للحرف الأول من الكلمات ، وكذلك يتم تنظيم وترتيب الكلمات بعقولنا وذاكرتنا .

**** أفضل طريقة لكي تتعلم : هي أن تعلم نفسك !**

هل تعرف ماذا يفعل المعلم لكي يجيد تدريس مادة معينة لطلابه ؟

إنه يقوم بعمل الآتى :

- دراسة أو مذاكرة المادة .

- التحقق من استيعابه للمادة حتى يتمكن من شرحها للطلاب والإجابة عن أسئلتهم .

- تنظيم عناصر المادة حتى يستطيع توصيلها بشكل واضح متكامل .

- إجراء «بروفة» للشرح .

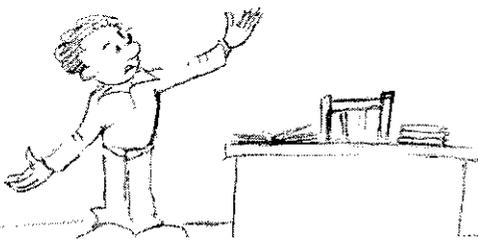
- اكتشاف نقاط الضعف فى عرض المادة والعمل على تجويدها .

والمعلم فى الحقيقة عندما يفعل كل ذلك وربما أكثر من ذلك فإنه يتعلم ويستوعب ويتذكر جيداً .

وأنت لن تحل محل المعلم ، ولكن إذا أردت أن تتعلم وتتذكر جيداً ، تظاهر بأنك معلم ، وسوف تقوم بشرح ما تذاكره على الطلاب ، واتبع نفس الخطوات السابقة ، أو اتبع أى طريقة منظمة للمذاكرة واستيعاب المادة تراها ملائمة لك .

إذا فعلت ذلك تأكد أنك لن

تنسى ما ذاكرته .



** كيف تتذكر مجموعة كبيرة من الأرقام :

لى صديق يقيم بالخارج رقم تليفونه طويل جدا فهو : ٠٥٤٩٨٦٣٢٥١٢ ،
لكننى أتذكره جيدا وبالتالي لا أحتاج إلى النظر فى أجندة التليفونات ، فهل
لديك طريقة يمكن أن تساعدك فى تذكر الأرقام الكثيرة كهذا العدد السابق ؟
إننى أتذكر الأرقام العديدة عن طريق تقسيمها إلى مجموعات من ثلاثة أرقام
أو إلى رقمين

والآن ، جرّب هذا الاختبار :

اقرأ الأعداد التالية ، واذكر أطول عدد استطعت تذكره دون تقسيم هذه
الأعداد إلى مجموعات :

١٥٢٨

٦٧٢١٨

٩٥٠٦١

٨١٣٢٩٨

٣٧٠٤٦٢٤

٢٦٣٩٦٧٠١

٧٥٢١٤٣٦٤٢

٥٦٠٩٧٤٣٩٤٨٥

حاول مرة أخرى تذكر الأعداد السابقة بعد تقسيمها إلى مجموعات . فى
الغالب أنك لن تستطيع تذكر الأعداد المحتوية على أرقام كثيرة كالعدد الأخير
إلا إذا قسمته إلى مجموعات ، مثل هذا التقسيم :

٥٦ ٠٩٧ ٤٣٩ ٤٨٥

** كيف تتذكر أسماء الناس ولا تنساها ؟



اسمك شيء عزيز عليك لأنه ببساطة يشير إليك وإلى كيانك ووجودك، ولذا فإنه ليس غريباً أن تغضب أو تأسف عندما ينسى أحد اسمك.، أو يناديك باسم آخر، فذلك يشعرك بالإهمال وعدم التقدير، والعكس صحيح، بمعنى أن تذكر الناس لاسمك لمدة طويلة أمر يشعرك بالأهمية والتقدير، والشيء نفسه ينطبق على علاقاتك بمن حولك، فهم أناس مثلك يريدون منك أن تتذكر أسماءهم وتناديهم بها ليشعروا بتقديرك لهم .

ونحن نتعرض في الحقيقة لمواقف تشعرنا بالحرج بسبب عدم تذكرنا للأسماء، كأن يقدم أحدنا شخصاً لآخر ويفاجأ أثناء ذلك أنه نسي اسمه أو قدمه باسم آخر !

وحتى لا تنسى أسماء الأشخاص، إليك هذه الإرشادات :

* الاستماع الجيد : فعندما يقول لك أحد اسمه، فلا بد أن تكون مستمعاً جيداً، فلا تجعل تركيزك ينصرف لشيء آخر غير الاستماع لاسمه كالنظر إلى شكله مثلاً .

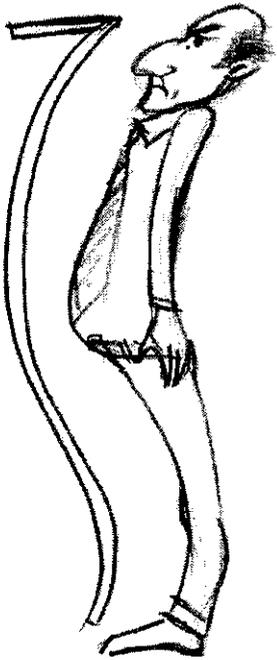
* التكرار يُعلم الشطار : فبعد ما نستمع إلى اسم الشخص الذي تعرفت عليه لأول مرة حاول ترديده، مثلما تقول : إنها فرصة سعيدة يا أخ أحمد أن ألتقي بك، فلتفضل بالجلوس يا أحمد .

* توضيح الاسم : بعض الناس يحمل أسماء غريبة ، وقد يكون من الصعب كذلك حفظ الأسماء الأجنبية عند سماعها لأول مرة ، وفي هذه الحالة لا تكتف بسماع الاسم ، وإنما اكتبه ، أو اطلب من صاحبه أن يوضح لك حروفه أو أن يذكر معناه ، أو اللفظ المشتق منه .

وهناك في الحقيقة طرق مختلفة تساعدك على تذكر الأسماء ، فمن أفضل هذه الطرق هي أن تلاحظ في الشخص علامة أو صفة مميزة سواء في شكله العام ، أو في شكل وجهه ، أو في صوته ، أو في شخصيته ، ثم تقوم بالربط بين هذه العلامة أو الصفة وبين اسمه ، وبذلك تستطيع تذكر اسمه ربما لسنين طويلة .

* وهذه بعد الأمثلة :

** ملاحظة شكل الجسم :



حرف الحاء

بعض الناس يتميز بقوام معين أشبه ببعض الحروف الأبجدية ، ويمكن استغلال هذه الصفة في تذكر أسمائهم .

فعلى سبيل المثال ، أعرف جاراً لي في السكن يتميز ببطن سمين متقدم عن جسمه ، كما أنه يميل دائماً لتصفيف شعره للأمام وهذا الشكل يذكرني دائماً بحرف «ح» وهو بالفعل أول حرف من اسمه ، حيث يدعى «حمدي» ، ولذا فإنني لا أنسى اسمه أبداً .

** ملاحظة شكل الوجه :

قم بتأمل وجه الشخص الذى تعرفت عليه حديثا ، ولا تريد نسيان اسمه ستجد غالبا شيئا مميزا بملامحه ، اربط بين هذه الصفة المميزة وبين اسمه بطريقة ما .

** ملاحظة نبرة الصوت :

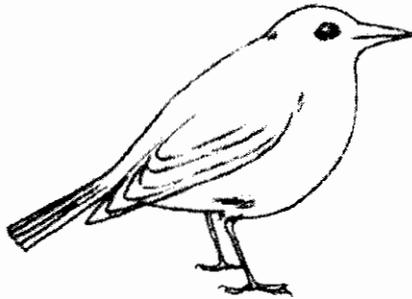
إن بعض الناس كذلك يتميز بصوت له نبرة مميزة ، بل يمكن أحيانا التعرف على الأشخاص من مجرد سماع أصواتهم دون رؤيتهم حتى وإن لم نكن نعرفهم لمدة طويلة .

وهذه الصفة المميزة أيضا يمكن أن تساعدنا فى التعرف على الأشخاص بالربط بينها وبين أسمائهم بطريقة ما .

** مواصفات الشخصية :

لى صديق بالخارج اسمه «روبين» لا أنسى اسمه أبداً .

إن «روبين» يتميز بشخصية محبة جداً للعمل ، ولذا فإن اسمه وشخصيته يذكرانى دائما بنوع من الطيور يسمى روبين «Robin» والذى يعرف بالعربية باسم أبو الحنّ ، ويتميز هذا الطائر بأنه يميل - مثل صديقى «روبين» للعمل الشاق ويتميز بنشاط موفور ، وهو من الطيور المحبة للفلاحين ، ولهذا التشابه بين صديقى «روبين» وبين هذا الطائر فإنى لا أنساه أبداً .



طائر أبو الحنّ Robin

** ملاحظة الاسم نفسه :

إن ملاحظة اسم الشخص نفسه قد يدلنا على شيء يجعلنا لا ننساه أبدا .
فبعض الأشخاص مثلا يتميز باسم مشابه لاسم أحد المشاهير سواء في الاسم بالكامل أو في جزء منه . فلا يمكن مثلا أن أنسى بسهولة اسم زميل لي اسمه «رمسيس» لأنه مثل اسم الملك الفرعوني «رمسيس» ولا يمكن أيضا أن أنسى اسم جاري «أحمد شوقي» لأنه يذكرني بهذا الشاعر العظيم الذي يحمل نفس الاسم .

كما تتميز بعض الأسماء بإيقاع موسيقى مميز مما يجعلنا لانساها بسهولة مثل اسم الشاعر «فؤاد حداد» واسم المؤلفة الإنجليزية «أجاثا كريستي» .

** عمل المذكرات والملخصات :

هذه إحدى الوسائل المهمة لتنظيم المعلومات بشكل يساعدك على استيعابها وتذكرها ، وهي لاشك وسيلة فعالة للقيام بالمذاكرة والمراجعة . وهناك طرق مختلفة لعمل ذلك ، يعد أفضلها تحويل المادة أو المعلومات المطروحة أمامك إلى عناصر أو نقاط لإبراز المعلومات المهمة .

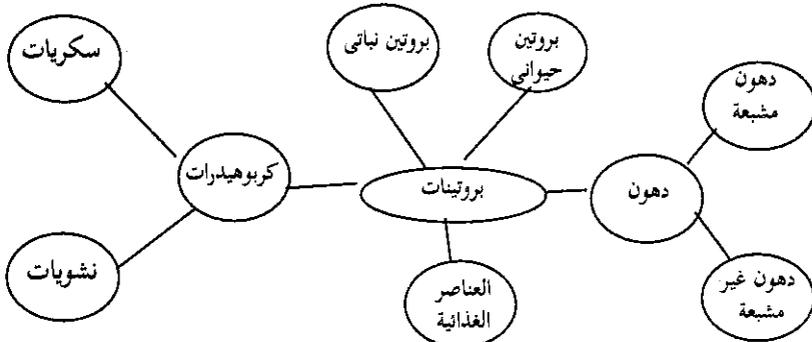
وتفيد هذه الطريقة بدرجة كبيرة أثناء المراجعة حيث تكون هذه العناصر بمثابة «المفاتيح» التي تحت ذاكرتك على استرجاع المعلومات .

والطلاب يلجأون لطرق مختلفة لإبراز المعلومات المهمة والعناصر الرئيسية مثل:

- استخدام الخطوط تحت المعلومات المهمة أو العناصر الرئيسية .

- تلوين الكلمات المهمة .

- الإشارة بكلمة «مهم» أو «غير مهم» .



**** نظم نفسك حتى تنتظم ذاكرتك :**

إن القدرة على التذكر والانتباه تكون عالية في بدء المذاكرة أو تلقي المعلومات ، وكلما طالت فترة المذاكرة بلا توقف ضعفت تدريجيا قدرتك على التركيز والانتباه والتذكر ، ثم تعود للزيادة مرة أخرى قرب الانتهاء ، هذا ما يقوله الباحثون وما يؤكداه الواقع .

وبناء على ذلك ، فإنه ليس مستحباً أبداً أن تستمر في الاستذكار لمدة طويلة بلا توقف ، بينما من الأفضل أن تأخذ فترات قصيرة من الراحة كل نصف ساعة أو ساعة لتستعيد قدرتك مرة أخرى على التذكر والتركيز ، وذلك بشرط ألا تصرف انتباهك أو تركيزك خلال فترات الراحة إلى أداء عمل صعب لأن ذلك غالباً سيجعلك تنسى ما حصلته .

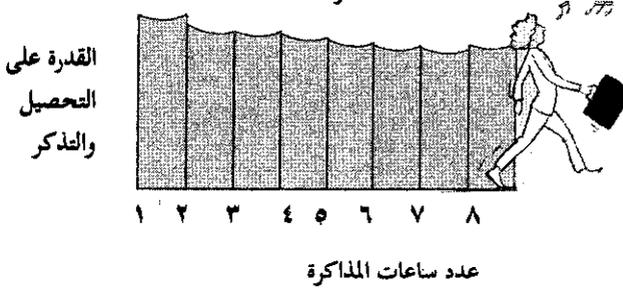
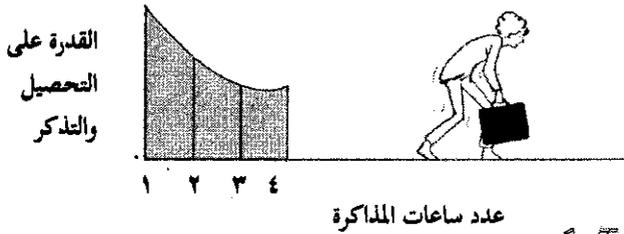
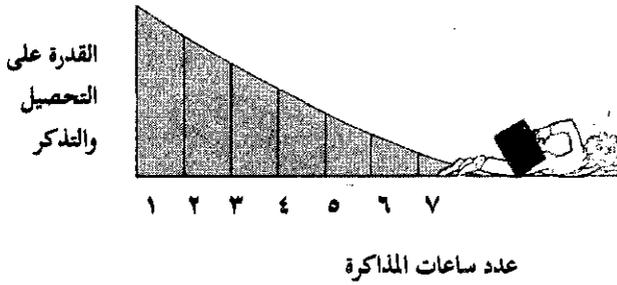
وهذا هو البرهان :

*** مثال :**

قل أية ستة أحرف لصديقك (مثل : ب - م - ن - ك - ر - ي) واطلب منه أن يتذكر هذه الحروف جيداً . ثم اطلب منه أن يقوم بالعد من رقم ١٠٠ بإنقاص ٣ (أى : ١٠٠-٩٧-٩٤ وهكذا) بشرط أن يقوم بالعد بسرعة .

بعد حوالي ٣٠ ثانية ، اطلب منه أن يذكر الحروف الستة التي قلتها له ، ستجد أن صديقك سينسى غالباً هذه الحروف ، ومعنى ذلك أن انشغال صديقك بأداء عمل آخر يحتاج إلى تركيز إلى حد ما جعل المعلومات التي قام بتحصيلها (أى الحروف الستة) تخرج من ذاكرته القصيرة ، ولم تصل إلى ذاكرته الطويلة ، وهذا هو بالفعل ما يحدث إذا قمت بتلقي أى معلومات دراسية أو غير دراسية ، ثم قمت بأداء عمل مختلف أو تلقي معلومات جديدة .

**** هل أنت ممن يذاكرون بلا توقف أم من المنظمين لأوقاتهم ؟**



**** القليل أفضل من الكثير !!**

هل تعلم أن التحصيل أو المذاكرة لمدة قصيرة وبصورة متكررة أفضل بكثير من التحصيل لمدة طويلة وبصورة متباعدة ؟

هذا ما أثبتته العاملون في أحد مراكز البريد بالمملكة المتحدة. ففي هذا المركز، أراد المسئولون تعليم مجموعة من العاملين الجدد الجوانب المختلفة للخدمات البريدية ، وقسموهم إلى أربع مجموعات ، تلقت مجموعتان منهم دروساً يومية لمدة ساعتين فقط ، بينما تلقت المجموعتان الأخرتان دروساً لعدة ساعات كل بضعة أيام . ووجد المسئولون أن العاملين بالمجموعتين الأولتين على الرغم من أنهم قضوا عدداً أقل من ساعات التعلم ، إلا أنهم تعلموا بدرجة أفضل ، وأبدوا

قابلية زائدة للتعلم ، واستطاعوا أن يتذكروا ما تعلموه لمدة طويلة ، وذلك بالنسبة للعاملين بالمجموعتين الأخرتين . إذن فالقاعدة هي : أن التعلم لمدد قصيرة متكررة أفضل من التعلم لفترات طويلة متباعدة .

**** لابد من الرجوع للوراء !**

وحتى تثبت المعلومات بعقلك ، وحتى تستطيع أن تحولها من ذاكرتك القصيرة لذاكرتك الطويلة فلا تنساها ، لابد من أن تعيد مذاكرة كتبك وملخصاتك من وقت إلى آخر ، فعليك أن تراجع ما حصلته وليكن بمعدل .

كل يوم مرة أخرى .

كل أسبوع مرة أخرى .

كل شهر مرة أخرى .

وحتى تكون مراجعتك ناجحة ، لابد أن تراجع بهمة ونشاط ، فأعد تنظيم المعلومات ، وكتابتها ، وترديدها ، وإعادة مذاكرة ما تراه غير واضح منها ، بحيث تستطيع في النهاية أن تتذكر وتفهم وتستعرض المعلومات دون النظر إليها، ودون قضاء وقت طويل في إعادة مراجعتها .

**** الربط بين المعلومات :**

من الضروري أثناء المراجعة أو الاستذكار أن تركز انتباهك للمعلومات المهمة الأساسية ، لأنك إن لم تفعل ذلك لن تستطيع ربط المعلومات ببعضها .



** مَخَك أكبر من معدتك !

إن مخك أكبر من معدتك ! لكنك لا تستطيع أن تملأ مخك بمعلومات كثيرة مثلما تملأ معدتك بأطعمة كثيرة مختلفة إلا إذا كانت هذه المعلومات منظمة مرتبة ، فالذاكرة المنظمة هي أساس لقوة التذكر .

** طريقة البيغاء !

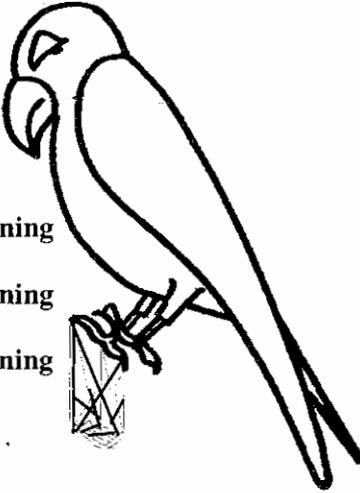
عندما تذاكر مجموعة كلمات جديدة للغة أجنبية ، جرّب الطريقة التالية:

- اقرأ الكلمات ببطء بمعدل مرتين .

- اختبر نفسك (أى أعد ترديد الكلمات) .

- اقرأ الكلمات مرة أخرى .

- اختبر نفسك . وهكذا ..



good Morning

good Morning

good Morning

وبذلك تكون طريقة تعلم كلمات جديدة طريقة ميكانيكية قائمة على : التعلم .. الاختبار .. التعلم .. الاختبار .. وهكذا ، وبذلك فإنك لا تفكر فى معنى الكلمات التى تتعلمها ولا فى طريقة استخدامها ، فإذا تعلمت بهذه الكيفية مثل البيغاء فستردد الكلمات مثل البيغاء أيضا .

وهذه الطريقة تكون مناسبة فى

بداية تعلم اللغات الجديدة ، ولبعض الناس بصفة خاصة لكنه فى مرحلة تالية ، لابد من تفهم معنى الكلمات التى ترددها وطريقة استخدامها.

إننا نتعلم الكلمات الأجنبية الجديدة عن طريق المحادثة أو القراءة ، ومع تكرار سماع أو قراءة هذه الكلمات فى مواضع وجمل مختلفة ، ستتقن تدريجيا استخدامها والتعرف عليها مثلما نتعرف ونميز الأشخاص الغرباء بعدما نقابلهم أكثر من مرة .

** تصنيف الكلمات :

وعندما تتعلم كلمات جديدة للغة أجنبية ، فإن ما يساعدك على تذكر هذه الكلمات ومعرفة معانيها هو تصنيفها أو جعلها في صورة مجموعات فهذا التصنيف ، أو التنظيم يضع الكلمات منظمة بذاكرتك فيكون من الأسهل بالتالي تذكرها أو استدعائها .

* مثال :

هذه مجموعات من الكلمات الإنجليزية مصنفة بطرق مختلفة :

نباتات	حيوانات	كتابات
شجرة tree	كلب dog	كتاب book
زهرة flower	قطعة cat	مجلة magazine
حشيش grass	بقرة cow	جريدة newspaper
	حصان hprse	خطاب letter

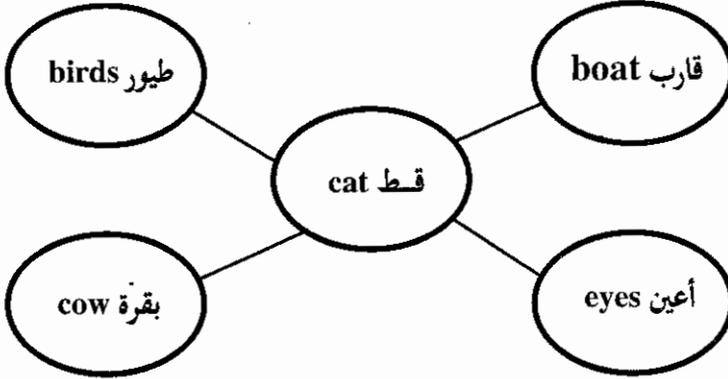
كما يمكن إجراء هذا التنظيم لغويا أى وفق الضمائر والأسماء والأفعال إلى آخره .

he	مثال :
she	
them	a
us	an
slowly	the
thoroughly	
deeply	

وهناك طرق أخرى عديدة لتصنيف الكلمات مثل :

** إيجاد العلاقة بين الكلمات :

* مثال



حاول أن تعرف سر العلاقة بين هذه الكلمات المتصلة ببعضها .

إن هناك علاقة بين القط والبقرة والقارب ، ولذا ظهرت هذه الكلمات مرتبطة ببعضها ، فالقط والبقرة كلاهما من حيوانات المزرعة ، والقط له علاقة أيضا بالقارب حيث إن بعض الصيادين يصطحب القطط معه لتهاجم الفئران التي قد تغزو المراكب والقوارب .

والآن فكر في إيجاد العلاقة بين الكلمات الثلاث الأخرى .

** الكلمات المتشابهة في المعنى :

كما يمكن تصنيف الكلمات بناء على التشابه في معناها ، فبعض الكلمات ترادف في المعنى كلمات أخرى ، ولاحظ أيضا أن بعض الكلمات يكون لها أكثر من معنى .

مثال (piece) (part) :

فكلاهما يعنى جزء أو قطعة حاول أن تجد مرادفا لهذه الكلمات : , big

. happy , sad , road

** كيف تتذكر قائمة من الكلمات الكثيرة ؟

الجار النبيه !

لقد أدهشني جاري بذاكرته القوية جدا ، فذات يوم طلب مني ذكر قائمة بعدد ١٥ كلمة ، ثم طلب مني إعادة ذكر نفس الكلمات ، وقام هو كذلك بإعادة ذكرها ، ولم أتذكر منها سوى أربع أو خمس كلمات ، لكنه تذكرها جميعا وبنفس الترتيب ، فكيف أمكنه ذلك !؟

** جرب هذا الاختبار :

انظر لكلمات القائمة التالية وعددها ١٥ كلمة ، ثم أحجبها عنك ، وحاول تذكرها ، أعط نفسك فرصة لمدة دقيقتين فقط .

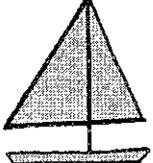
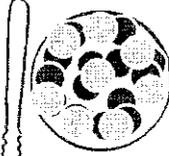
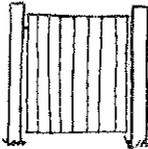
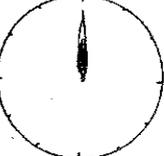
- قارب - ساعة - يد - سيارة - مقعد .
- زهرة - صفحة - مدرسة - ماء - تفاح .
- سكين - مطبخ - تليفون - نظارة - طائر .

والآن ، كم كلمة استطعت تذكرها ؟

إجابة مقبولة	٥-١ كلمات
إجابة جيدة	١٠-٦ كلمات
إجابة جيدة جدا	١٢-١١ كلمة
إجابة ممتازة	١٥-١٤ كلمة

إن هذا الاختبار يعتمد على إيجاد تشابه بين الأرقام وبين الكلمات ، فحتى يمكنك تذكر ١٥ كلمة أو أكثر وذكرها بنفس الترتيب ، يجب أن تقوم أولا بعمل بسيط وهو تخيل شيء يشبه الرقم المذكور .

وهذا ما توضحه لك الأمثلة التالية (بالأرقام الإنجليزية) :

 <p>قلم</p>	 <p>بجعة</p>	 <p>آس الكوشينة</p>
 <p>قارب</p>	 <p>نجمة</p>	 <p>خرطوم الفيل</p>
 <p>علم مرفوع</p>	 <p>بيضتان</p>	 <p>بايب</p>
 <p>مضرب وكرة</p>	 <p>عمر</p>	 <p>منتصف الليل</p>
<p>رقم منحوس (سي) الخط:</p>	<p>باب شقتي رقم (١٤)</p>	 <p>باب شقتي رقم (١٤)</p>

والآن اختبر بنفسك مدى قدرتك على تذكر هذه الأشياء ، فستجد أنك تستطيع تذكرها جيدا ، ولفترة طويلة جدا .

ونعود مرة أخرى لذلك الجار النبيه ، فلنفترض أنك ذكرت له الكلمات التالية وعددها ١٥ كلمة :

- 1 - cup فنجان
- 2- hammer مطرقة
- 3 - head رأس
- 4 - carpet سجادة
- 5 - flower زهرة
- 6 - pilot طيار
- 7 - bell جرس
- 8 - egg بيضة
- 9 - cat قطة
- 10 - bottle of milk علبة لبن
- 11 - football كرة قدم
- 12 - tent خيمة
- 13 - fish سمكة
- 14 - bicycle دراجة
- 15 - post office مكتب بريد

هذا هو ما فعله الجار النبيه :

لقد تصور الشيء الذى قلته وتصوّر كذلك شيئا آخر من خياله يرمز للرقم وهذا ما توضحه لك الأمثلة التالية :



** كيف جيد تذكر الكلمات المعنوية ؟

لاشك أن ذاكرتنا تستوعب وتحفظ الكلمات التي تشير لأشياء مادية (كالمقعد ، والطائرة ، والسيارة) بدرجة أفضل من الكلمات المثيرة لكلمات معنوية (كالمعرفة ، والتعاطف ، والكآبة والمودة) ، وذلك ببساطة لأن هذه الأشياء المادية موجودة ومحسوسة ومدركة من حولنا ، أما الأشياء المعنوية فليس لها تواجد محدد .

ولتدرك ذلك بنفسك من خلال هذا الاختبار :

اقرأ كلا من كلمات الصف الأول والثاني التاليين قراءة سريعة ثم احجب عنك هذه الكلمات ثم اكتب ما تذكرته منها .

** الصف الأول :

الكتاب - الحصان - الفنجان - الفيل - المقعد - الشاي - السيارة .

** الصف الثاني :

السلام - التشاؤم - القوة - الذكورة - الأنوثة - الخطأ - الصواب .

إن أغلب من يقرأ هذه الكلمات سيتذكر كلمات الصف الأول المادية أكثر من كلمات الصف الثاني المعنوية .

في الماضي وفي الحاضر أيضا ، ابتكرت رموز للإشارة للكلمات المعنوية والمعاني التصويرية .. ولاشك أن الربط بين الكلمات المعنوية والرموز المشيرة إليها يزيد من قدرتنا على تذكر هذه الكلمات .

والآن ، هل تستطيع أن تذكر الرموز الدالة على الكلمات المعنوية السابقة ؟

** الإجابة :



البومة (التشاؤم)



الحمامة (السلام)



الأنوثة



الذكورة



النسر (القوة)



الصواب



الخطأ

كيف تقرأ أسرع
وتفهم أكثر...؟

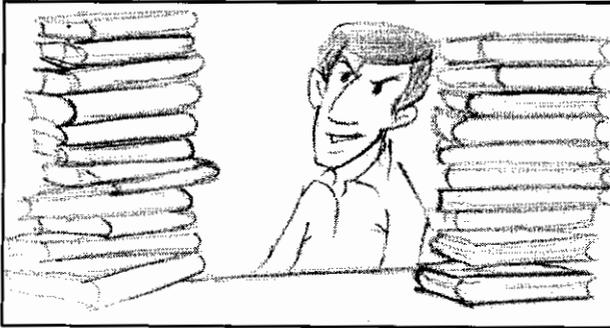


كيف تقرأ أسرع وتفهم وتستوعب أكثر..؟



** ما المعدل الطبيعي للقراءة ؟

يقول خبراء التعليم إن الشخص العادي يقرأ بمعدل ٢٣٠ كلمة في الدقيقة في المتوسط ، وإن القراءة بمعدل يقل عن ١٠٠ كلمة في الدقيقة يعتبر قراءة بطيئة جداً ، وإن المعدل ما بين ١٠٠-٢٠٠ كلمة في الدقيقة يعتبر قراءة بطيئة، وإن المعدل الذى يزيد على ٣٠٠ كلمة في الدقيقة يعتبر قراءة سريعة أو مرضية جداً .



** زيادة سرعة القراءة بالتدريب :

ويذكر بعض الخبراء أنه من الممكن زيادة سرعة القراءة بالتدريب المتكرر ، فعند مجموعة من الأشخاص بلغ متوسط سرعة القراءة ٣٣٤ كلمة في الدقيقة، ثم زادت إلى ٦٤٧ كلمة في الدقيقة أى بحوالى ٨٠-١٠٠٪ من خلال ٣٠-٤٠ ساعة من التدريب على القراءة السريعة .

**** الشمول يزيد من الفهم :**

ومن الطريف أن الخبراء قد وجدوا أن القراءة السريعة تزيد من الفهم أكثر من القراءة البطيئة بالنسبة لبعض القراءات كالمقالات ، وذلك ببساطة لأننا عندما نتدرب على القراءة السريعة لا نركز على معنى كل كلمة من الكلمات، وإنما نركز على شمول المعنى ، وبالتالي نستخلص المضمون من المقال الذى أمامنا بصورة أفضل وأسرع .

**** وهل تحتاج القراءة السريعة لتدريب العين أم تدريب المخ ؟**

إن العين مُعدة أصلا لأن تقرأ بصورة سريعة ، فالعين يمكنها أن ترى ما يزيد على ست كلمات فى لحظة واحدة ، ويمكنها أن تنتقل من مجموعة أو من سطر من الكلمات إلى آخر بمعدل أربع مرات كل ثانية .

إذن فإن المخ هو الذى يحتاج إلى التدريب على القراءة السريعة فالعين تنتقل بين السطور والكلمات بسرعة ، ويجب أن يتدرب المخ على مواكبة ذلك بالتقاط الأفكار والمعانى المهمة أثناء ذلك بسرعة .

إن الفنان الرسام يعرف ما الذى ينظر إليه فى اللوحات الفنية ليحكم عليها بسرعة ، والفلاح يعرف ما الذى ينظر إليه فى ماشيته ليحكم على حالتها الصحية ، وكذلك القارئ الماهر هو الذى يستطيع أن يعرف بسرعة مضمون ما يقرأه ، ويكون حكمه عليه ؛ لأنه يبحث عن الأشياء المهمة فى المقال ، أو الموضوع الذى أمامه ، وهذا لا يتأتى إلا بالتدريب على القراءة السريعة والتقاط الأفكار الأساسية .

**** أخطاء فى قراءتك .. انتبه لها !**

والحقيقة أن كثيرا من الناس والطلاب يقرأ بسرعة بطيئة ، معتقدا أن تفهم كل كلمة سيجعله أكثر فهما للموضوع بأكمله ، وهذا غير صحيح فى كثير من الأحيان لأن كل كلمة ببساطة قد تشير إلى معانى مختلفة ، أما القراءة السريعة الشاملة فقد تنقل المعنى والمضمون من القراءة بصورة أفضل ، وهذا

ينطبق بصفة خاصة على اللغات الأجنبية كاللغة الإنجليزية . فالمعنى أو المضمون يأتي من العبارة بأكملها وليس من معنى كل كلمة بها ، والقارئ الماهر أيضا هو الذى «يقفز» بعينه إلى مسافات بعيدة فهو لا يرى الكلمات كلمة كلمة ، وإنما يرى مجموعات الكلمات أو العبارات . كما أنه لا يضطر للعودة مرة أخرى لما قرأه من قبل ليستكمل أو يستوضح المعنى . كما أن القراءة السريعة يجب أن تكون صامتة معتمدة على مجرد النظر واستخدام العقل فى التقاط المعانى المهمة . أما القارئ البطيء ، فإنه يردد عادة ما يقرأه كلمة كلمة .

أغلب الناس يقرأ ببطء زائد دون ضرورة لذلك
(قراءة بطيئة)

أغلب الناس يقرأ بسرعة زائدة دون ضرورة لذلك
(قراءة سريعة)

** كيف تزيد سرعتك فى القراءة ؟

مثلا يستطيع كل إنسان أن يمشى بسرعة أكبر من سرعته المعتادة يستطيع كل إنسان أيضا أن يقرأ بسرعة أكبر من سرعته المعتادة فى القراءة ، أو بمعنى آخر إن أغلب الناس يستطيع أن يكون قارئاً ماهراً سريعاً إذا أراد ذلك وتدريب على ذلك .

– تتطلب إجادة القراءة السريعة التدريب على ممارستها ليس مرة أو مرتين ، وإنما لبضعة أسابيع من القراءة السريعة المتكررة .

– حاول أن تدرب عينيك على رؤية عدد أكبر من الكلمات بكل نظرة من نظراتك أثناء القراءة .

– أثناء القراءة قسم الكلمات التى تقرأها بنظرك إلى مجموعات محسوسة ، أو مكتملة لبعضها وذلك بعدد ٢-٥ كلمات لكل مجموعة .

وقم بتجربة ذلك بنفسك أثناء قراءة هذا الكتاب مثلا ، فاختر جزءا من

الأجزاء وقسمه إلى مجموعات من الكلمات ، واختبر مدى قدرتك على قراءته وفهمه بسرعة .

- استخدم قلما أو استخدم إصبعك في توجيه عينيك أثناء القراءة وإرشادهما لدرجة السرعة التي تريد القراءة بها .

- تابع درجة تقدمك في القراءة السريعة وحاول أن تقضى يوميا مدة لا تقل عن ١٥ دقيقة في ممارسة القراءة السريعة .

**** استطلاع الكتاب قبل قراءته ****

عندما تقف على ربوة مرتفعة أو برج مرتفع لمشاهدة مدينة من المدن ، فإنك تقوم غالبا بمشاهدة المكان بصفة عامة ، ثم يلي ذلك تحديد معالم المدينة البارزة وتأملها ، ونفس هذا النظام يجب أن تطبقه عندما يقع بين يديك كتاب جديد أو عندما تزور مكتبة ، وتود اختيار كتاب من بين عشرات الكتب ، وهذه الطريقة تخدم قراءتك السريعة ، فأنت عندما تأخذ فكرة مسبقة سريعة عن أى شيء تقرأه ، لاشك أن ذلك يمكنك من قراءته بدرجة أسرع .

وحتى تستطلع الكتاب بطريقة صحيحة يجب مراعاة الآتى :

* اعرف مضمون أو نوع الكتاب الذى تقرأه من خلال قراءة السطور التى يضعها المؤلف على ظهر الكتاب حيث أنها تصف الكتاب بشكل موجز .

* بعد ذلك انظر إلى فهرس أو محتويات الكتاب لتتعرف على موضوعاته الأساسية .

* ثم اقرأ بسرعة مقدمة الكتاب والتى تتضمن تعليق الكاتب على كتابه والغرض من إصداره .

* فإذا حاز الكتاب على شيء من إعجابك ، قم بعد ذلك باستطلاع فصول الكتاب بشكل سريع لتتعرف على مزيد من التفاصيل ، ولتعرف أيضا على نوع المؤلف ، وما إذا كان من النوع الذى تفضل قراءته ، وأفضل طريقة لذلك هى أن تقرأ بسرعة مقدمة كل فصل من الفصول ونهايته ، لأن المؤلف يحدد عادة فكرة كل فصل فى بدايته وينهى كل فصل بملخص لما ذكره .

كيف تجيد استخدام عقلك في الكتابة؟



** مفهوم الكتابة :

إن عملية الكتابة ليست أبدا مجرد حركة ميكانيكية نضع فيها بالقلم كلمة بجانب كلمة ، وإنما هي عملية ذهنية أساسا ننقل من خلالها الأفكار والمعاني من العقل إلى الورق . وتنظيم عملية الكتابة يعد شيئا أساسيا لكتابة موضوع جيد متكامل ، والذين يشكون من نقص مهاراتهم في الكتابة هم في الحقيقة لا يتبعون أى تنظيم فى كتاباتهم ، كما أن ممارسة الكتابة بصفة متكررة يعد أيضا شيئا هاما لإتقانها باعتبارها إحدى المهارات التى تكتسب التعود والممارسة .
ولكن ما هو المقصود بهذا التنظيم ؟

إن عملية الكتابة يجب أن تنظم بناء على ثلاثة عناصر أساسية وهى :
التفكير ، والكتابة ، والمراجعة .

التفكير :

والمقصود به إيجاد الأفكار أو المعانى المراد كتابتها سواء من خلال تفكيرك الخاص ، أو من خلال معلوماتك الثقافية ، أو من خلال ما تتلقاه من محاضرات أو دروس .

الكتابة :

والمقصود بها نقل هذه الأفكار إلى الورق ، وهذه تعتبر من أصعب خطوات الكتابة لبعض الناس ، لكن هذه الصعوبة يمكن التغلب عليها بتحديد الأفكار أولا على ورقة جانبية «مسودة» بشكل متسلسل ، ثم نقلها ، أو التعبير عنها بالكتابة .

المراجعة :

وتعنى الإضافة أو التغيير ، أو التصحيح ، أو الحذف ، حتى تصل فى النهاية إلى نص جيد يرضيك ويرضى من يقرأه .

**** أهمية الممارسة :**

وحتى تكون كاتباً ماهراً لا بد من ممارسة الكتابة بقدر كبير مع الالتزام بتطبيق القواعد السابقة في كل مرة تكتب فيها ، وتأكد أن اكتساب مهارة الكتابة سيفيدك بدرجة كبيرة في عملك أو في دراستك ، فالطالب المتفوق هو دائماً كاتب ماهر ، يعرف كيف يجيب عن الأسئلة المطروحة أمامه كل سؤال بكتابة متقنة تنقل بإتقان واكتمال كل ما يدور في ذهنه إلى ورقة الإجابة في تناسق وتسلسل مما يرضى رغبة الممتحنين .

**** كتابة موضوعات التعبير :**

كتابة موضوع تعبير أو إنشاء من الأمور التي يتحير بعض الطلاب في القيام بها ، فتراهم يتساءلون ماذا يكتبون ؟ ومن أين يبدأون ؟

ولكن في الحقيقة أن العملية ليست بهذه الصعوبة إذا هيأنا الفرصة لعقلنا ليقوم بهذه المهمة بشكل منظم .

والآن ، بعد أن أدركت طريقة الكتابة الجيدة ، أقدم لك بعض الإرشادات المفيدة لكتابة أى موضوع إنشائي :

* احرص دائماً على أن يتكون موضوعك من ثلاثة أجزاء وهي :

- المقدمة .

- جسم الموضوع .

- الخاتمة .

**** بالنسبة لجسم الموضوع :**

فهو أساسه ، والذي يجب أن تركز فيه على الفكرة الأساسية ومعالجتها من عدة نواح ، أما باقى الأفكار فلا تسرف في الكتابة عنها .

ويمكنك تشبيه هذا الأمر بما يفعله المصور عند التقاط صورة فوتوغرافية

لشخص ما ، فهو يركز اهتمامه دائما على إبراز معظم ملامح ذلك الشخص في الصورة بوضوح ، أما الأشياء الجانبية فإنه لا يهتم بإبرازها بنفس الدرجة .
فموضوع الإنشاء الجيد هو صورة فوتوغرافية ناجحة تبرز الأفكار في تناسق وجمال .

* بالنسبة للمقدمة :

من أفضل طرق تقديم أى موضوع ، أن تطرح فكرته الرئيسية فى المقدمة بشكل عام ، وفى أسطر قليلة ، ثم تقوم بعد ذلك بشرح ما تريد أن تقوله .
واحرص دائما فى مقدمتك أن تشجع القارئ على استكمال قراءة باقى الموضوع ، وذلك بطرح فكرة الموضوع بأسلوب جيد وشكل مثير .

* بالنسبة للخاتمة :

من الأفضل أن تتضمن خاتمتك للموضوع إيجازا سريعا لما ذكرته ، فى أسطر قليلة ، وإذا أمكنك ، حاول أن تضيف فى نهاية الموضوع حكمة عامة ، أو قولاً مأثوراً ، حتى تنهى ما قلته نهاية محكمة .

لا تدع الحيرة تستولى عليك أمام أى موضوع ، ولا تسأل نفسك من أين أبدأ؟! فاكتب أى فكرة قد ترد إلى ذهنك فى المسودة ، وتأكد أن باقى الأفكار ستأتى تباعا ، ثم قم بعد ذلك بترتيب أفكارك فى تسلسل ، تمهيدا لنقلها بأسلوب جيد إلى ورقة الموضوع .

اهتم دائما بجمال الأسلوب ، ورشاقة التعبير ، ونسج بعض الصور الجمالية من وقت لآخر ، وهذه مهارة أخرى يمكنك تعلمها من قراءتك الأدبية وما درستة من شعر وبلاغة ، وما تعلمته من قراءة القرآن الكريم معجزة الأسلوب والبلاغة .

وأخيرا لا تنس الخط الحسن ، فهو يزيد كل ما تكتبه جمالا ووضوحاً .

دافع عن نفسك ضد
الضغط النفسي لتتيح
الفرصة لعقلك ليعمل
بكفاءة..



الضغط النفسي في حياتنا



إن الضغط النفسي Stress صفة من صفات الحياة الدنيا نواجهه في كثير من أوجه حياتنا ، فمن منا لا يغضب أحيانا ويتأزم أحيانا !؟
فنحن نريد أن نحقق أهدافنا ، ونحتفظ بحياة كريمة .. نريد أن ندخر الوقت ، ونكسب المال ، ونعيش في منزل أفضل ، ونؤمن مستقبلنا ، ونستمتع بإجازاتنا من العمل ، ونسائر حياتنا العصرية .



إجهاد في العمل



معاناة في المذاكرة



ضعف في الشيخوخة



صياح في الطفولة

الضغط النفسي شيء لا مفر منه !

ولاشك أن ذلك يجعلنا عرضة لضغوط نفسية متكررة ، بل إننا في الحقيقة نواجه الضغط النفسي منذ بدء حياتنا ، وحتى مماتنا بصور وأشكال مختلفة .

فالطفل الصغير يشعر بالضغط النفسى عندما تكبت أمه حريته فى اللعب أو إذا أخذ منه أخوه لعبته .

والشباب يتعرض للضغط النفسى بسبب الامتحانات واضطراره إلى زيادة التحصيل .

والزوج يتعرض للضغط النفسى فى مقابل توفير لقمة العيش لأسرته ، والكهل قد يشعر بالضغط النفسى لضعف بصره ، أو لظهور علامات الشيخوخة بجسمه وبشرته .

فلا مفر من الضغوط النفسية !

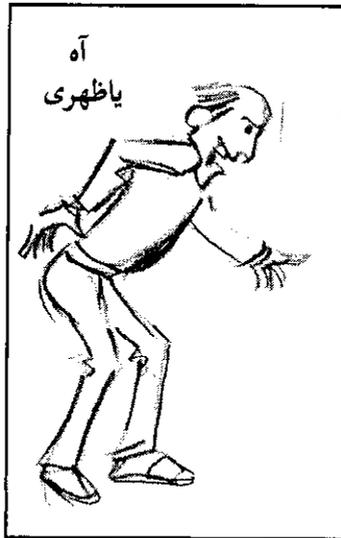
**** هل أنت تحت تأثير ضغط نفسى ؟**

إن الضغوط النفسية المتكررة أو ذات الجرعات الكبيرة يمكن أن تتسبب فى الحقيقة فى العديد من الأعراض والمتاعب النفسية والجسمية ، أيضا التى تشير بصفة عامة إلى وجود العقل أو الجسم فى حالة من عدم الارتياح ، بل إن بعض المتاعب الجسمية التى نعتقد أن وراءها سببا عضويا كالصداع وألم الظهر قد تكون فى الحقيقة ذات منشأ نفسى (psychosomatic) بسبب التعرف لضغوط نفسية .

*** فكل الأعراض التالية يمكن أن تكون نتيجة للضغوط النفسية :**

- التوتر .
- عدم القدرة على اتخاذ القرار .
- عدم القدرة على التركيز .
- الإحساس بتدنى المزاج أو الكآبة .
- الشك الزائد أو الإحساس بعدم الأمان .
- العصبية الزائدة .

- الميل للعزلة .
- الأرق .
- الإحساس بالأسف أو الخيبة .
- فقد الشهية للطعام أو زيادة الشهية للطعام .
- الإفراط فى التدخين .
- متاعب جسمية : كالصداع وألم البطن وألم الظهر .



علاج السبب أهم من علاج الأعراض ..



ما أسهل أن تأخذ قرصاً منوّمًا لتعالج الأرق ، وما أسهل أن تأخذ قرصا مسكنا لتعالج الصداع ، ولكنك فى الحقيقة لا تعالج بذلك سبب شكاوك . إن البعض منا يتعامل مع الضغط النفسى بطريقة خاطئة حينما يهتم بعلاج أعراض الضغط النفسى (الأعراض السابقة) ، وينصرف عن علاج الضغط النفسى ذاته ، ربما لأن ذلك يحتاج لإيجابية وموضوعية وقوة ، وبالتالي فإنه يسلك الطريق الأسهل . وأول شىء يجب أن تفعله لعلاج الضغط النفسى هو أن تحدد سببه ، ثم تحاول تغييره أو السيطرة عليه ، وفى حالة عدم إمكانية ذلك فإن مجرد تفهم سبب الضغط النفسى وإيجاد المبررات المنطقية له يعتبر أمرا مريحا إلى حد ما .

فقد يكون سبب الضغط النفسى متعلقا بوفاة أو مرض إنسان عزيز ، وبالتالي لن يمكنك أن تغير من هذا السبب ، ولكن يمكنك أن تقلل من قسوته بتفهمك له وبإيمانك بالله وبالقضاء والقدر .

وقد يكون سبب الضغط النفسى وجود صراع داخلى يجعلك تتحير بين القيام بأحد أمرين ، ويساعد فى التغلب على ذلك أن تواجه نفسك ، وأن تكشف عن قدراتك ورغباتك الحقيقية ، وتختار بناء على ذلك الأمر الذى تراه صحيحا مناسبا .

إن البعض منا يشعر عند مواجهة الضغوط النفسية أنه وحده الذى يتألم بينما جميع الناس تقريبا لديهم مشاكل ومنغصات وإن اختلفت صورها . إن مجرد تذكر هذه الحقيقة يمكن أن يخفف من وطأة الضغط النفسى .

ومواجهة الضغوط النفسية بشكل منظم وموضوعى يمكن أن يساعدك كذلك على التصدى لها ، فقد يكون أمامك ، عدة مشاكل تواجهها ، فإذا فصلت بينها ، وقمت بالتعامل معها واحدة تلو الأخرى فلا شك أن هذا التنظيم سيساعدك بشكل أفضل على التصدى لها .

إن اتخاذ موقف إيجابي يعد حجر الأساس في التصدي للضغوط النفسية ،
فدائما هناك شيء يمكن عمله ، وكما يقول القول المأثور «أن توقد شمعة خير من
أن تلعن الظلام» .

*** قالوا ..** لقد عرف الإنسان المشاكل والمنغصات منذ بدء الخليقة .

وظهرت أقوال وحكم كثيرة قديمة لمساعدة الإنسان على مواجهة الصعوبات في
رحلة الحياة ، هذه بعضها :

- لا تتوقع أن تكون الحياة سهلة ومريحة دائما .

- لا تعتقد أنك قد تأخرت كثيرا .

- لا تدفن رأسك في الرمل .

- لا تعتقد أن الحشائش أكثر اخضرارا على الجانب الآخر .

- لا تشطر نفسك إلى جزئين .

- لا تسع للمشاكل .

- لا ترفض الاستماع .

- لا تقلل من قدرك .

- لا تتمن أن تكون شخصا آخر .

- لا تسع دائما لأن تكون اليد العليا .

- رأسان أفضل من رأس واحدة .

- أن تعطى أفضل من أن تأخذ .

- التأخير أفضل من اللاوصول .

- أفضل أشياء في الدنيا ملك للجميع .

- كن ذاتك .

- الأفعال تؤثر أكثر من الكلمات .

- عد من واحد إلى عشرة .

- استثمر حديقتك .

- عصفور في اليد خير من اثنين على شجرة .

- غدا يوم آخر .

(٧) وسائل لمقاومة الضغط النفسي



ويقدم لنا علماء النفس سبع وسائل لمقاومة الضغط النفسي أو التكيف معه ،
وهذه الوسائل تشمل :

** الإدراك (awareness) :

وهذا بمعنى أن تكون على بينة بأعراض الضغط النفسي وتأثيراته الضارة
(كما سبق التوضيح) مما يقوى في نفسك الدافع لمحاربته ، ويحفزك على التغيير
تدرجيا في ردود أفعالك تجاه الضغط النفسي لتتجنب آثاره الضارة .

** التجنب (avoidance) :

أنت لست مطالبا بتجنب الضغط النفسي تماما ، فالحقيقة أن وجوده
بجرعات بسيطة فيه ما يحفزنا ويدفعنا إلى العمل والنجاح ، وإنما مطلوب منك
أن تحقق توازنا معيننا بحيث توقف نفسك دائما عن التماذى فى الغضب
والانفعال تجاه المواقف العصبية ، بحيث لا تفوق هذا الحد المعتدل من التعرض
للضغط النفسى ، أو أن تتجنب أصلا التعرض لهذه المواقف العصبية التى
يمكن أن تصيبك بتوتر نفسى شديد متى أمكنك ذلك .

** التوقع (anticipation) :

إذا لم يكن بإمكانك أن تتجنب التعرض للضغط النفسى ، فيمكنك أن تخفف
من وطأته بانتظاره أو توقع حدوثه أو بالاستعداد النفسى له ، فمثلا إذا توقعت
ارتفاع قيمة الضرائب لزيادة نسبة المبيعات ، فإن هذا التوقع يخفف لا شك من
الضغط النفسى الذى تتعرض له حينما تطالب بدفع قيمة ضرائب مرتفعة .

** التصرف أو الفعل (action) :

وإذا لم تستطع أن تتجنب الضغط النفسى أو تتوقعه ، فافعل شيئا لتصريف
طاقة الغضب فى قناة أخرى مفيدة ، وبالتالي تتجنب تأثيرها الضار على عقلك
وجسمك ، فمثلا : اتصل تليفونيا بأحد أصدقائك ممن تستمتع بلقائهم

والتحدث إليهم ، أو اللعب مباراة تنس ، أو مارس رياضة المشي ، وتعتبر ممارسة الرياضات ذات الإيقاع الحركي المنتظم ، كرياضة المشي ، أو السباحة ، أو التنس ، أو ركوب الدراجات من أفضل الرياضات لتصريف طاقات الغضب ومساعدة الاسترخاء .

** التقدير (appraisal):

وهذا بمعنى تقدير قيمة الموقف العصيب وما يستحقه من مقدار الضغط النفسي فمن الملاحظ أن بعض الناس يبالغون فيما يشعرون به من توتر وانفعال تجاه بعض المواقف التي لا تستحق في الحقيقة هذا القدر من الانفعال ، ولعلمهم يكونون معذورين في ذلك لطبيعتهم الانفعالية الزائدة .

فبالقيام بتقدير الأمور تقديرا سليما والاعتیاد على التعامل معها بردود أفعال مناسبة يمكن لاشك تجنب الضغط النفسي في كثير من الأحيان .

** العفو (amnesty):

هذه من أبسط وسائل مقاومة الضغط النفسي ، وقد تكون كذلك من أصعبها تحقيقا ، فالمقصود بها ببساطة نسيان الموقف العصيب أو المصالحة مع الطرف الآخر والعفو عما بدر منه .

** الإثبات (assertiveness):

البعض منا يميل بطبيعته إلى تخزين مشاعره وانفعالاته حرصا على ألا يتسبب الإفصاح عنها في الاصطدام بالطرف الآخر ، أو في تصاعد الأمور ، أو ربما لضعف ثقته بنفسه ، وبالتالي عدم تمكنه من عرض ما يعنيه بوضوح . وهذا الكتم للمشاعر يتسبب في الحقيقة في الإحساس بالإحباط والضغط النفسي .

ومعنى الإثبات ، هو أن تثبت أو توضح حقيقة ما تعنيه أو أن تنقل رسالتك بوضوح بحيث لا تدع هناك مجالا لسوء الفهم ، وهذا لا يعنى بالطبع أن تكون مندفعاً أو حاداً أكثر من اللازم في عرض فكرتك !

ولتستطيع تحقيق ذلك يجب أن تكون واثقا من نفسك ، وأن تلقى ما تشاء من الأسئلة والاستفسارات حتى لا تهدر حقا من حقوقك فلا تدع نفسك أبدا تعاني أو تتألم في صمت ، وإنما اعرض فكرتك بوضوح ولباقة مثبتا للآخرين صحة ما تعنيه .

هدى جسمك
يسترح عقلك
وينشط تفكيرك..



ممارسة الاسترخاء



إن العقل والجسم شيئان غير منفصلين . ولذا فإنه عندما يرتاح جسمك ويسترخى يستجيب عقلك لنفس الحالة فيسترخي ويهدأ هو الآخر ، وبالتالي تصبح أكثر مقادرة على العمل والتفكير والتركيز . وممارسة الاسترخاء تعد إحدى الوسائل الفعالة لمقاومة التوتر والضغط النفسى وبث الهدوء والسكينة فى الجسم والعقل معا .

إن كلمة استرخاء تعنى فى الحقيقة أكثر من معناها البسيط ، فممارسة الاسترخاء بمفهومه الصحيح ، تعد نوعا من التدريبات للجسم والعقل معا لمقاومة الإحساس بالألم والتعب والتوتر ، ولتنشيط الذهن ، بل ولتنشيط عمليات الشفاء الذاتى من بعض المتاعب الصحية والنفسية مثل الشكوى من الأرق والتوتر والصداع وارتفاع ضغط الدم .

وممارسة الاسترخاء تعد مهارة تكتسب بالتدريب المتكرر ، ولا تحتاج إلا إلى بضع دقائق يوميا . وقد استطاع الكثيرون من الناس أن يحققوا الراحة المنشودة من خلال ممارسة تدريبات الاسترخاء بصفة منتظمة .

إن الضغط النفسى يتسبب فى حدوث تقلص بالعضلات واضطراب بحركة التنفس ، والإحساس بفتور وتعب عام ، علاوة على الإحساس بالخاوف والاكتئاب وحالة الاسترخاء أشبه بالنوم العميق المريح ، ولذا فإنه يمكن أن يقاوم هذه التأثيرات بالتهديئة الجسمية والعقلية كذلك .

** ماذا يحدث بمحك أثناء ممارسة الاسترخاء ؟

ينبعث من المخ قوى خفية (Thrilling) أمكن تسجيلها بواسطة بعض الأجهزة مثل رسام المخ الكهربائى ، وإحدى هذه القوى (الذبذبات) وهى ذبذبة ألفا (Alpha rhytm) تظهر أحسن ما تكون عندما تكون العيون مغلقة والجسم

مسترخيا ، وهذه هي حالة الاسترخاء المطلوبة لتجديد النشاط الذهني والتغلب على الألم وبعض المتاعب الصحية . وحيث أن تخفض نسبة اللاكتيات (lactate) بالدم وهي السبب المباشر للإجهادات وللانفعالات وضربات القلب العنيفة ، وإذا استمرت هذه الذبذبة والعين مفتوحة فهي دليل على الحالة المرضية التي يعاني منها الشخص تحت العلاج ، أما إذا اختفت كدليل على نجاح العلاج وظهرت فقط عند إغلاق العين ، حينئذ يشعر المريض فجأة بإحساس عظيم خال من التوتر والإجهاد الذهني ، وهذا يختلف تماما عن هذا الإحساس بالراحة الناتج عن استخدام الأدوية والعقاقير .

إن الاسترخاء يعمل على تهدئة موجات «ثيتا» (theta) التي تنبعث من التالامس (tha la mus) وهو أحد أجزاء الجهاز العصبي المركزي ، ويكثر إنتاج هذه الموجات في حالات الإحساس بخيبة الأمل (disappointment) والخوف أو الإحباط (frustration) ، وتعمل على الإحساس بالمزاج السيئ (bad tem- per) والغضب (rage) وكل ذلك ينعكس على الناحية الجسمية . ومن هنا تظهر الشكوى من بعض المتاعب الجسمية والنفسية كالتلعثم في الكلام ، وعدم القدرة على التركيز ، والأنانية ، وعدم القدرة على التحمل .

إن الاسترخاء يبدأ من القدم وينتهي إلى نقطة بين الحاجبين حيث تبدأ الإحساسات والانتباهات تدخل وتتمركز في الجمجمة . إن المخ نفسه عديم الإحساس حتى بنفسه ، ولكن العقل هو الذي يقوم بالشعور بهذه الإحساسات وهو الذي يترجمها إلى الشعور بالهدوء والسكينة . a happy release from . mental turmoil

وبعد فترة من التدريب اليومي ، فإن الشخص يستطيع أن يحصل على الاسترخاء الذهني والبدني خلال نفس واحد ، ويستطيع من خلاله أن يشعر بالهدوء ، وحيث يصبح الإجهاد والاضطراب النفسي - emotional disturbance شيئا لا وجود له .

يقول دكتور سيمونتون (Simonton) الخبير النفسي : إن جسم الإنسان يحتوي على أجهزة حيوية وكيميائية منظمة - (Organized biochemical sys-

(tems) تستطيع أن تتفاعل مع بعضها ومع الجو الخارجى المحيط بها . وإن هناك اتصالا دائما وحركة دائمة بين الأجسام الحية والجو الخارجى المحيط بها، وهذا هو أحد أسرار الحياة ، لأن ذلك الاتصال لا يحدث مع الأموات .

إن الخوف والقلق يعملان على منع انسياب الإشارات العصبية التى تنقل خلال جميع أجزاء الجسم ، مما يسبب خللا فى التفاعلات الكيميائية بالجسم وما يتبعه من خلل فى الصحة وضعف فى التركيز والنشاط الذهنى ، بل إن عدم الأمانة مع النفس أو مع الآخرين ، والغضب ، وعدم الشفقة على الآخرين ، وكثرة النقد ، ورفض آراء الآخرين ورغباتهم ، والفخر والغرور وكل عوامل الشر هذه تتدخل فى طبيعة التفاعلات الحيوية والكيميائية التى تحدث داخل الجسم ، وتغير من طاقات الحياة وتحدث خللا فى النشاط العقلى والجسمى للإنسان .

**** كيف تمارس الاسترخاء ؟**

إن هناك فى الحقيقة طرقا عديدة لممارسة الاسترخاء مثل تمارينات التنفس (breathing exercises) والاسترخاء العضلى العميق (deep muscle relaxa-
tion)

وهذه بعض نماذج من وسائل ممارسة الاسترخاء :

**** التنفس العميق (deep breathing)**

إن التنفس لبضع دقائق بشكل عميق بطيء منتظم يساغدك على تحقيق الاسترخاء .. ويمكنك أن تجرب ذلك بنفسك على النحو التالى :

- مدد جسمك على الفراش أو البساط ، وافرد ذراعيك على الجانبين ، واجعل عضلاتك مسترخية تماما ، وركز انتباهك على حركات التنفس ، واغمض عينيك .

- خذ شهيقا عميقا بطيئا وتصور الهواء وهو يملأ رئتيك من أسفل لأعلى .

- اكنم نفسك للحظات .

– قم بالزفير ببطء وهدوء وانتظام وتصور أن توترك أو غضبك أو أوجاعك تخرج مع الهواء وتتلاشى .



(يعتبر الوضع السابق هو أفضل وضع لممارسة التنفس العميق ، ولكن لا مانع من ممارسة التنفس العميق في وضع الوقوف أو الجلوس ولا يشترط تغميض العينين) .

★★ استرخاء العضلات (muscle relaxation)

إن توتر عضلات الجسم يجعل العقل متوترا أيضا ، وهذا التوتر أو الشد أو التقلص العضلي هو أحد تأثيرات الضغط النفسى ، ولذا فإنه إذا حاولت أن تقضى يوما بضع دقائق في تدريب عضلاتك على الاسترخاء ، شعرت بارتياح ذهنى وزادت طاقتك على العمل والإنجاز .

* فجرّب عمل الآتى لبث الاسترخاء فى عضلات جسمك :

– اختر مكانا هادئا محدود الإضاءة .

– خفف ملابسك ولا تجعل شيئا منها ضاغطا على جسمك ، وخاصة بمنطقة العنق والخصر .

– مدد جسمك – على ظهرك – فوق البساط ، وابعد ساقيك عن بعضهما بمسافة محدودة ، ومدد ذراعيك على الجانبين (كالوضع السابق) .

– قم بقبض عضلاتك ثم فردها تماما ابتداءً من القدم حتى الرأس بما فى ذلك عضلات الوجه .

– وذلك على النحو التالى : اقبض عضلات قدمك تدريجيا إلى أقصى درجة ممكنة ، ثم احتفظ بهذا الوضع القابض لمدة ٣٠ ثانية تقريبا ، ثم ارخ عضلات

القدم مرة أخرى تدريجياً ، واستشعر أثناء ذلك خروج التعب ، أو التوتر وتلاشيته في الهواء وإحلال الراحة والاسترخاء بقدمك .

كرر ذلك بعضلات الساقين ، ثم الفخذين ، ثم الحوض ، ثم البطن ، ثم الصدر ، ثم الذراعين ، ثم الرأس .

– بعد ذلك ركز انتباهك على جسمك كله ، واستشعر فيه الراحة والهدوء والاسترخاء ، وتصور أنك تنعم بالراحة والاسترخاء والهناء في مكان جميل تعشقه ، واستمر في هذا الوضع المريح الهادئ لمدة عشر دقائق ، ثم انهض تدريجياً لتخرج من حالة الاسترخاء .

**** التنويم المغناطيسي الذاتى (Self - hypnosis) :**

بعض الأطباء في الوقت الحالى يعلم مرضاه كيف يمارسون التنويم المغناطيسى بأنفسهم كوسيلة لمساعدتهم على الاسترخاء والهدوء .

إذا شئت أن تجرب ذلك فافعل الآتى :

– اجلس فى مكان هادئ فى وضع استرخاء .

– انظر لشيء ما يفضل أن يكون أعلى من مستواك بقليل (مثل المصباح

الكهربى) .

– ركز انتباهك ونظرك على هذا الشيء وقم بالإيحاء لنفسك بأن جفنيك

يصبحان أثقل .. فأثقل .. فأثقل حتى ينغلقان ، وليكن تركيزك أثناء ذلك على

ثقل جفنيك اللذين ينغلقان .

– خذ شهيقاً عميقاً تدريجياً ، ثم اكنم الهواء للحظات ، ثم أخرجه ببطء

وهدوء .. وأوحى لنفسك بالاسترخاء والهدوء مع خروج الزفير .

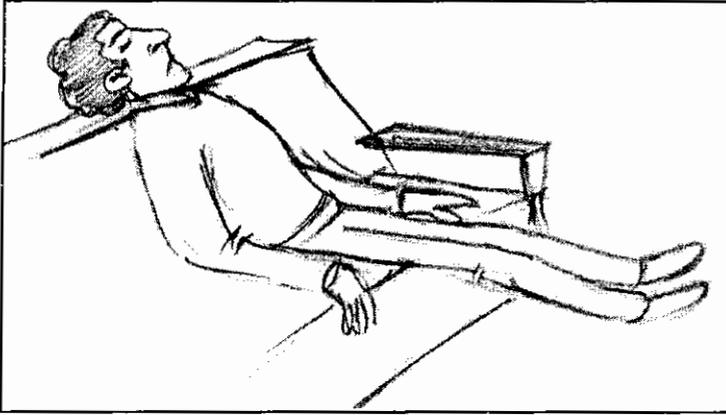
– كرر ممارسة التنفس العميق البطيء مع استمرار التركيز على نفس الشيء

الذى تنظر إليه فى مستوى رأسى .

– بهذه الطريقة ستصبح تحت سيطرة نفسك إلى حد كبير، ولتخرج من

حالة التنويم ، أعط لنفسك الأمر بذلك مع البعد من ٥ إلى ١ .

وتمثل حالة التنويم المغناطيسي نوعا من تحقيق الاسترخاء العميق ، ويمكن أن تستغلها بتوجيه نفسك تجاه تحقيق أشياء إيجابية فى المستقبل كأن تأمر نفسك بضرورة الالتزام بالهدوء أثناء مناقشة أحوال العمل مع الشركاء ، أو أن تطلب من نفسك أن تستمتع برحلة العمل القادمة وأن تحاول تقبل الصعوبات التى ستواجهها والتكيف معها .



** التديك (Massage) :

إن الإحساس بالتوتر والضغط النفسى يمكن أيضا أن يقل بدرجة كبيرة بالاستعانة بالتديك . ويمكن أن يقوم بإجراء التديك أى شخص غير محترف باتباع بعض الإرشادات البسيطة .. مثل الزوجة .

اجلس على مقعد بحيث يكون منتصف وأعلى الظهر مكشوفاً من الخلف . وتعتبر عضلات أعلى الظهر هى أكثر العضلات عرضة للتوتر والتقلص بسبب الضغوط النفسية .

(١) يقوم المدلك بعصر أو فرك هذه العضلات بين الإبهام وباقى الأصابع (شكل ١) .

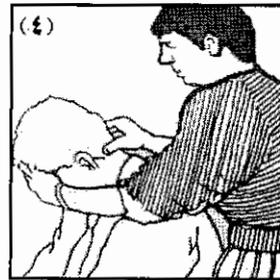
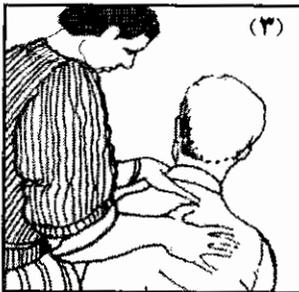
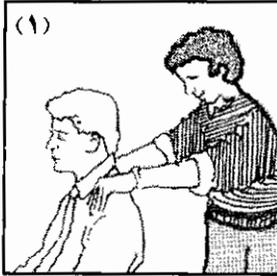
(٢) ثم يقوم المدلك بفرد يده اليسرى بين لوحى الكتف وفرد اليد اليمنى على الجهة المقابلة على أعلى الصدر ، ثم يقوم بتدوير اليدين فى اتجاه مخالف (شكل ٢) .

(٣) بعد ذلك يبدأ تدليك العضلات المحيطة بلوحي الكتف .

يضع المدلك يده اليمنى على لوح الكتف الأيمن ويسند يده اليسرى على أعلى الكتف الأيسر ، ثم يجرى التدليك بإصبع الإبهام الأيمن بتحريكه حركة دائرية حول لوح الكتف الأيمن (شكل ٣) ، ثم يعكس وضع التدليك .

(٤) بعد ذلك يجرى تدليك لعضلات العنق الخلفية ، وتدليك هذه العضلات بالإضافة إلى عضلات الرأس يفيد بدرجة كبيرة في حالات الشكوى من الصداع وخاصة الصداع النصفي .

يبدأ التدليك من أسفل العنق وحتى بداية الجمجمة يجرى التدليك للعضلات الموازية للفقرات العنقية ، وذلك بالضغط الخفيف عليها بحركة دائرية بإصبع الإبهام على ناحية وباقي الأصابع على الناحية الأخرى مع إسناد الرأس من الأمام باليد الأخرى الموضوعة على الجبهة ويكرر هذا التدليك عدة مرات .



العقل السليم فى الجسم السليم



** منزل العقل :

إن جسمك هو القاعدة التى تخرج منها المشاعر والأفكار ، فهو بمثابة «المنزل» للعقل والروح ، وبالتالي فإنه كلما زاد الاعتناء بحالة هذا «المنزل» - أى الجسم - انعكس ذلك على حالة المشاعر والأفكار فكانت أكثر هدوءاً وطمأنينة .

وبذلك فإن الاهتمام براحة وصحة الجسم عموماً مثل الاهتمام بالناحية الغذائية ، وبممارسة التمرينات الرياضية بانتظام ، يجعله أكثر مقاومة للتأثيرات النفسية السيئة كالاكتئاب والقلق والخوف ... إلى آخره . كما يساعد على تحسين الوظائف الذهنية والعقلية .

كما أن للناحية الروحية دوراً أساسياً للوقاية من هذه التأثيرات النفسية السيئة.. فلاشك أن التقرب إلى الله الخالق القوى يجعل النفس أكثر تحملاً للأزمات النفسية ، وأكثر صبراً على الشدائد والمصائب ويجعل العقل أكثر حكمة ورزانة .

** الفوائد العقلية والنفسية لممارسة الرياضة :

إن الإقبال على ممارسة الرياضات المختلفة بانتظام واعتدال يؤثر تأثيراً حسناً للغاية على الحالة النفسية ، ويجعل الإنسان أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب أو التوتر أو غير ذلك من الاضطرابات الذهنية والنفسية ، وذلك لما يكتسبه من ممارسة التمارين الرياضية من فوائد نفسية مختلفة ، مثل :

- الشعور بالمرح .

- إن التركيز فى ممارسة الرياضة يعتبر نوعاً من الاسترخاء حيث يتخلص العقل مؤقتاً من الأفكار أو المشاعر السيئة ، ونجد كذلك أنه بعد الانتهاء من ممارسة الرياضة يصبح العقل فى حالة أفضل للتعامل مع المتاعب النفسية ، كما يصبح أكثر قدرة على الإدراك والتركيز ، فإذا قمت مثلاً بالمشى بين الحدائق لمسافة طويلة ، أو قمت بنزهة فوق الحصان ، فستجد بعد هذه الفترة أنك أكثر إدراكاً فى حكمك للأمر أو أكثر توافقاً مع متاعبك النفسية .

تعمل حركة العضلات وشد الأربطة أثناء التمرينات الرياضية على تخفيف التوتر العضلى والنفسى ، فنجد مثلاً أنه بعد تمرين «الاسكواش» يشعر اللاعب بالتعب والإجهاد لكنه يشعر كذلك بعد فترة بالانشراح والطمأنينة .

* تعتبر الرياضة طريقة مشروعة ومناسبة جدا للتنفيث عن الغضب أو الميول العدوانية، فنجد أن كل الإحباطات التي يكتسبها الفرد من خلال حياته اليومية يمكن التخلص منها من خلال ممارسة الرياضات خاصة العنيفة ، فحين يقوم اللاعب بدفع الكرة بقوة أو يدخل مع غيره منافسة ، فإنه يقوم في الوقت نفسه بإخراج انفعالاته المكبوتة .

* تعتمد كثير من الرياضات على التحدى ، كمسابقات العدو ، وبذلك فإنها تجعل النفس أكثر قوة وتحديا للأزمات النفسية .

** تمارين خاصة لمقاومة التوتر وزيادة النشاط الذهني :

هناك أنواع مختلفة من التمرينات الرياضية التي تعمل على إزالة التوتر العضلي ومساعدة الجسم على الاسترخاء ، وبالتالي فإنها تساعد العقل على الاستجابة لنفس الحالة من الهدوء مما يجدد من النشاط الذهني والقدرة على التفكير والتركيز .

وفيما يلي ، برنامج رياضي خاص يمكن التدرج على ممارسته بانتظام لهذا الغرض ، ويفضل ممارسته يوميا كل مساء للتخلص من التوتر النفسي الذي يكتسبه الجسم بعد مجهود يوم عمل شاق .

التمرين الأول :

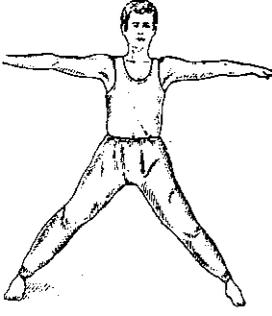
(١) ابدأ من وضع الوقوف المستقيم مع ضم القدمين ، افرد ذراعيك لأعلى على الجانبين ، ثم قم بثني الذراع الأيسر من عند الكوع ووضع اليد على الظهر بحيث تستقر على سلسلة الظهر وبحيث تكون راحة اليد متجهة إلى الخارج ، وذلك مع جعل الذراع الأيمن مرفوعا إلى أعلى .



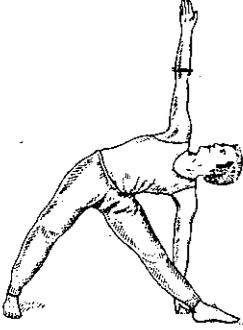
(٢) قم بالزفير ، ثم اثن الكوع الأيمن بمحاذاة الرأس وأمسك بيدك اليمنى اليد اليسرى المستندة على الظهر ، استمر على هذا الوضع لمدة ٥ ثوان ، ثم اعكس التمرين .

يكرر التمرين مرتين على الأقل بالنسبة لكل جانب .

التمرين الثاني :

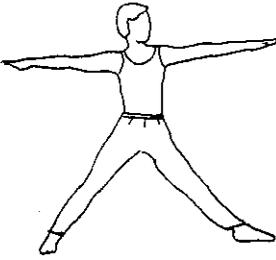


(١) ابدأ من وضع الوقوف ، قم بإبعاد قدميك عن بعضهما بمسافة متر واحد مع جعل الساقين مفرودتين تماما ، ومع مد الذراعين على الجانبين في مستوى الكتفين .

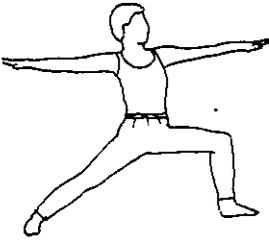


(٢) قم بدفع القدم اليمنى قليلا للداخل ودفع القدم اليسرى للجانب ، ثم قم بالانحناء تجاه الجانب الأيسر ، مع جعل الظهر مفرودا وأخذ شهيق عميق ، وذلك لأقصى درجة ممكنة بحيث تلامس بأصابع اليد اليسرى كاحل القدم اليسرى ، ثم احتفظ بهذا الوضع لمدة ٣٠ ثانية ، ثم يكرر التمرين على الجهة الأخرى .

التمرين الثالث :



(١) باعد بين قدميك بمسافة ١,٣ متراً تقريبا مع جعل الساقين مفرودتين ، والذراعان ممتدتان على الجانبين ، ثم قم بالالتفات للجانب الأيسر مع توجيه القدم اليسرى لنفس الجانب ، وتوجيه القدم اليمنى للداخل .



(٢) خذ شهيقا عميقا ، ثم ابدأ في الزفير مع ثني الركبة اليسرى والنزول بالردفين تجاه الأرض بحيث تكون الفخذ اليسرى موازية لسطح الأرض ، احتفظ بهذا الوضع لمدة ٣٠ ثانية ، ثم كرر التمرين على الجانب الآخر .

التمرين الرابع :

(١) ضع مقعدا متينا تجاه الحائط بحيث لا ينزلق ،
واقف أمامه في وضع مستقيم .



(٢) ضع القدم اليمنى فوق الكرسي بحيث تكون
الفخذ اليمنى موازية لسطح الأرض .

ضع اليد اليمنى على أسفل سلسلة الظهر ، وضع اليد
اليسرى أسفل ركبة الساق المرفوعة من الخارج ، قم
بالدوران للجهة اليمنى مع فرد الجذع لأقصى درجة ممكنة
والنظر إلى الوراء في اتجاه الكتف اليمنى ، ثم ارخ كتفيك
مع الاحتفاظ بالصدر مفردا ، احتفظ بهذا الوضع لمدة ٣٠
ثانية، ثم استرخ ، ثم كرر التمرين على الجهة الأخرى .

التمرين الخامس :

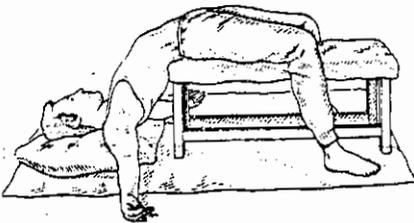
(١) ضع مقعدا متينا تجاه الحائط ، ثم اجلس على
الأرض مرتكزا على الركبتين مع مد الظهر للوراء اتجاه
الكرسي .



(٢) أمسك برجلي الكرسي بقبضتين قويتين ، ثم
ابدأ في رفع الجسم للأمام بحيث ترتفع الأرداف
لأقصى درجة ممكنة بالنسبة لمستوى الساقين ، احتفظ
بهذا الوضع لبضع ثوان ، ثم كرر التمرين عدة مرات .

التمرين السادس :

ارقد على ظهرك مع فرد الساقين على
الجانبين وتدلى الرأس والذراعين لأسفل ،
واجعل القدمين مرتكزتين على الأرض ،
كما بالشكل السابق .



استرخ في هذا الوضع لمدة ٥ دقائق بعد
الانتهاء من أداء التمرينات السابقة .

غذاء العقول الذكية ..!



يعتبر الجلوكوز غذاء المخ الرئيسى فهو مصدر طاقته وبدونه لا يستطيع العمل بكفاءة ، كما أن هناك أغذية معينة تزيد من القدرة على التحصيل والتركيز ومقاومة النسيان ... وهذه أهمها :

** الأسماك :

قليل عن الأسماك أنها «طعام المخ» ولذا ينصح بأن يقبل على تناوله من يعتمدون على استخدام عقولهم فى العمل، إذ يحتوى السمك على نسبة مرتفعة من عنصر الفوسفور وهو لا غنى عنه للمخ فى عملياته الغذائية ، ونقص هذا العنصر يسبب إجهاداً ذهنياً ، وعدم القدرة على التفكير .

** الحبوب الكاملة والبقول :

إن الحبوب الكاملة المحتفظه بقشرها مثل اللوبيا ، والفاصوليا الناشفة والحلبة والقمح ، وكذلك البقول مثل : فول التدميس تحتوى على نسبة جيدة من حمض يسمى حمض «الجلوتاميك» الذى يحفظ الذاكرة ، والطريف أن هذا الحمض يصنع منه دواء لعلاج حالات ضعف الذاكرة .

** فيتامينات «ب» المركبة :

وهى من أهم أنواع الفيتامينات التى يجب توافرها فى الغذاء وخاصة خلال فترات الإجهاد ذهنى كأثناء الاستعداد للامتحانات ، وهذه تتوفر بصفة عامة فى الحبوب والغللال والخميرة ، وكذلك فى الخضراوات مثل الفاصوليا ، والسبانخ ، والبسلة .

** الألبان ومنتجاتها :

الألبان ومنتجاتها من الأنواع قليلة الدسم غذاء هام لأنه يمد الجسم بأغلب العناصر الغذائية اللازمة ، ونصح بتناولها خاصة خلال الفترات التى تحتاج لنشاط ذهنى مرتفع كأثناء فترة الامتحانات .

أهمية الراحة وتجديد النشاط



يعتبر الاهتمام بأخذ قسط كاف من الراحة والاسترخاء من ضروريات المحافظة على الصحة الجسمية والذهنية .

فإن الراحة الجسمية والذهنية في الوقت المناسب وبالقدر المناسب ، من أهم العوامل لاسترداد النشاط ومقاومة الأمراض وزيادة القدرة على التركيز والإدراك . إن الإحساس بالنعب هو في الواقع إحساس بالألم نتيجة تأثير مواد سامة معينة على المراكز العصبية في المخ .

وهذه المواد السامة قد تتكون في العضلات كنتيجة ثانوية لأكسدة العناصر الغذائية حتى تتولد الطاقة اللازمة لمواجهة النشاط الجسمي ، وقد تكون نتيجة لوجود بؤرة أو مرض بالجسم ، وقد تمتص هذه السموم من الجهاز الهضمي ، أو الجهاز التنفسي ، ومهما يكن مصدرها ، فإنها تتسرب إلى الدم وتدور معه في جميع أجزاء الجسم مسببة الإحساس بالتعب، كإندار وقائي يهدف إلى وقف النشاط العضلي أو الذهني قبل أن تنهار هذه العضلات أو كندير بأن ثمة مرضا بالجسم يحتاج إلى علاج ، فالإنسان بحكم تكوينه يحتاج لفترات من الراحة والاستجمام والتجديد لتكوين رصيد من الصحة والإنعاش النفسي والعقلي يسر له استئناف النشاط خلال الفترات التالية :

ومن المفيد كذلك أن تعود نفسك في غير أيام الراحة أو الإجازات على الاسترخاء المنتظم ، فهو من أهم عوامل المحافظة على الصحة الجسمية والنشاط الذهني والعقلي ، فاقض وقتا على مقعد مريح وعيناك مغلقتان وعقلك ساكن هادئ لا يفكر في شيء وكل عضلة من عضلاتك مسترخية إسترخاء تاما .

المراجع

* YOUR MAXIMUM MIND , HERBERT BENSON M.D
WITH WILLIAM PROCTOR, AQUARIAN .

* YOUR MIND , HARRAP .

* HOW TO IMPROVE YOUR MIND, ANDREW WRIGHT,
CAMBRIDGE .

* HOW TO STUDY BETTER, P.O MEARA D. SHIRLEY R.D
WALSHE

* COMMENT REUSSIR A VOS EXAMENS . MOHAMED
MEDJED

الفهرس

٥	مقدمة
٢٦-٧	المخ هذا العضو المزهل
٩	الكمبيوتر العجيب
١١	مخ الرجل ومخ المرأة
١٢	إلى أى حد تستفيد من عقلك ؟
١٣	مفهوم الذكاء
١٥	معادلة العبقرية
١٦	استثمر عقلك وتعلم طريقة التفكير
١٧	الذين أجادوا استخدام عقولهم
١٨	ألبرت أينشتين
١٨	الأخوان رايت
٢٠	ثلاث لغات للتفكير
٢٢	رؤية الأشياء بعين العقل
٢٣	رسم الصور الذهنية
٥٦-٢٧	كيف تجيد استخدام عقلك لحل المشاكل والألغاز
٢٩	تحديد المشكلة
٣٠	المشكلة وبحثها
٣٠	اقتراح الأفكار والحلول
٣١	الغريب المألوف والمألوف الغريب
٣٣	كيف تجيد استخدام ذاكرتك ؟
٣٥	ضعف الذاكرة عند كبار السن
٣٦	ابحث عن المعلومات الهامة
٣٧	نظم معلوماتك لكي تتذكرها

- ٣٨ اجعل لك نظاما خاصا
- ٤٠ أفضل طريقة لكي تتعلم
- ٤٢ كيف تتذكر أسماء الناس ولا تنساها؟
- ٤٣ ملاحظة شكل الجسم
- ٤٤ مواصفات الشخصية
- ٤٥ عمل المذكرات والملخصات
- ٤٦ نظم نفسك في تنظيم ذكرك
- ٤٧ القليل أفضل من الكثير
- ٤٨ لا بد من الرجوع للوراء
- ٤٩ مخك أكبر من معدتك
- ٥٠ تصنيف الكلمات
- ٥١ إيجاد العلاقة بين الكلمات
- ٥٢ كيف تتذكر قائمة من الكلمات الكثيرة
- ٥٥ كيف تجيد تذكر الكلمات المعنوية
- ٦٥-٥٧ كيف تقرأ أسرع وتفهم أكثر
- ٥٩ ما المعدل الطبيعي للقراءة ؟
- ٦٠ الشمول يزيد من الفهم
- ٦٢ استطلاع الكتاب قبل قراءته
- ٦٣ كيف تجيد استخدام عقلك في الكتابة ؟
- ٦٤ كتابة موضوعات التعبير
- ٧٥-٦٧ دافع عن نفسك ضد الضغط النفسي
- ٦٩ الضغط النفسي في حياتنا
- ٧٠ هل أنت تحت تأثير ضغط نفسي
- ٧٢ علاج السبب أهم من علاج الأعراض
- ٧٤ وسائل لمقاومة الضغط النفسي

٧٧-٩١	هدئ جسمك يسترح عقلك وينشط تفكيرك
٧٩	ممارسة الاسترخاء
٨١	كيف تمارس الاسترخاء؟
٨٢	استرخاء العضلات
٨٣	التنويم المغناطيسى الذاتى
٨٤	التدليك
٨٦	العقل السليم فى الجسم السليم
٨٧	تمارين خاصة لمقاومة التوتر
٩٠	غذاء العقول الذكية
٩١	أهمية الراحة وتجديد النشاط
٩٣	المراجع