

شغل تلك العصبونات كيف يمكن أن يتغير دماغك؟





هل من الممكن أن تدرب دماغك؟

هل تقصد إجراء تمارين للمادة الرمادية؟ بالتأكيد، هذا ممكن، فكل شيء (ونؤكد هنا: كل شيء) تقوم به يكون بمثابة التمرين لدماغك، ويؤدي في نهاية المطاف إلى تغييره، فإذا قضيت وقتاً طويلاً تعمل فيه بجد على شيء ما، وربما تستمتع بالقيام به، عندها ستكون النتيجة أنك ستتمكن القيام به. وكلما تمرنت تحسنت قدرة المشابك العصبية على القيام بعملها في أثناء تأدية تلك المهارة المعينة. أحياناً يستخدم دماغك المزيد من العصبونات لمساعدتك في أثناء تأدية المهام، والأمر أشبه ببناء عضلات في رأسك، غير أن ممارسة شيء واحد فقط كل الوقت لن يغير دماغك كله، مثال ذلك الرياضيون؛ إذ تجد أن العضلات الأكبر والأكثر مرونة لديهم هي تلك التي يحتاجونها لممارسة رياضتهم المفضلة. والأمر نفسه ينسحب على الدماغ؛ إذ تنمو العضلات في الأجزاء التي نمرنها أكثر من غيرها، فإذا ركزنا على حفظ القصائد عن ظهر قلب عندها ستتحسن ذاكرتنا. وإذا قضينا ساعات في لعب الألعاب الإلكترونية (على الحاسوب) ستتسارع أوقات الاستجابة لدينا. والعكس صحيح؛ فإذا توقفنا عن القيام بشيء، عندها ستضعف المشابك العصبية التي نحتاجها للقيام بتلك المهارة، ومن ثم تتلاشى، ولهذا السبب يحافظ دماغنا على الحجم نفسه مهما قمنا بتمرينه.

عندما يتعلق الأمر بالرياضة الذهنية، أفضل شيء يمكن القيام به هو أن تكون متنوع المهارات، فإذا أردت ألا تصبح شخصاً يتمتع بأوقات استجابة مذهشة مرافقة لذاكرة ضعيفة جداً، ومهارات حركية واهنة، وصعوبات في التواصل، عندها ستحتاج إلى التنوع في نشاطاتك، وممارسة الكثير من الأمور المختلفة مثل قراءة الكتب، والرياضة، والألعاب الإلكترونية، وعزف الموسيقى، وتسلق الجبال... الخ، وهذا ما سيعشق دماغك القيام به، ويمنحك الكثير من التسلية في وقت واحد.



هل كان البشر في العصر الحجري أكثر ذكاءً منا؟

الإنسان العاقل homo sapiens هو الاسم العلمي الذي يُطلق علينا، ويُقصد به النوع البشري الذي مازال يعيش على الأرض اليوم. في العصر الحجري كنّا أيضًا نعيش على سطح الأرض، لكن في ذلك الوقت كان دماغنا أصغر من الدماغ الذي نملكه اليوم، وليس أكبر بكثير من الدماغ الموجود لدى القردة العليا. هذا يعني أننا حتمًا أذكى ممّا كان عليه جدودنا في العصر الحجري، ومع ذلك، قد يجادل بعض الناس أنّ البشر في الوقت الحاضر ليسوا، في الحقيقة، على هذه الدرجة من الذكاء، ذلك أنّ معظمهم يقومون بتدمير البيئة، وإلحاق الأذى بالآخرين، وهذا يعني أيضًا أننا، كنوع بشري، لا نقوم بما يليق باسم الإنسان العاقل الذي يُترجم تقريبًا (ومن دون أيّ تواضع) بـ (الإنسان الحكيم).

بالمناسبة، لم يكن الإنسان العاقل يعيش منفردًا خلال العصر الحجري، بل كان هناك بشرٌ آخرون يُعرفون باسم البشر البدائيين Neanderthals، وكان دماغهم له بحجم الدماغ نفسه الموجود لدينا اليوم أو ربّما أكبر قليلًا، لكن على الرُّغم من أنّ الإنسان البدائي كان يتميّز بدماغ أكبر من الدماغ الموجود لدى الإنسان العاقل، غير أنّه انقرض في نهاية المطاف. لماذا حصل ذلك؟ ربّما لم يكن البشر البدائيون قادرين على التّكلم؛ لذا لم يستطيعوا التّواصل بعضهم مع بعض عندما كانوا يمارسون الصّيد، وربّما كانوا قد لقوا حتفهم نتيجة مرضٍ ألمّ بهم عن طريق العدوى من البشر العاقلين، أو ربّما كانوا بحاجةٍ لطعام أكثر مما كان البشر العاقلون يحتاجون إليه، وهذا يعني أنّهم لم يتمكّنوا من الحصول على تغذية كافية خلال العصر الجليدي. حتّى الوقت الحالي، مازال الأمر لغزًا ربّما تتمكّن أنت من حلّه في يومٍ من الأيام.