

## الفصل السادس

### التعلم في أثناء النوم

«حينما كان الطفل نائمًا، تسلل إلى البيت برنامج إذاعي بُثَّ من لندن؛ في صباح اليوم اللاحق ... استيقظ ريوين الصغير ليعيد كلمة كلمة محاضرة طويلة قدمها ذلك الكاتب الفضولي العجوز... اكتشف مبادئ التعليم في أثناء النوم، أو التعلم النومي... فقد اكتشف المبدأ؛ لكن انقضت سنوات وسنوات طويلة قبل أن يطبق هذا المبدأ بصورة مفيدة... كان يعتقد أن التعلم النومي يمكن أن يقدم أداة للتربية الفكرية». ألدوس هكسلي، عالم شجاع جديد.

حتى في الليل كان تعليم أيتام بدمونت مستمرًا من خلال التعلم النومي، أو التعلم في أثناء النوم، حيث تقدم الدروس السمعية بوساطة سماعات أذنية يضعها الأيتام وتمكنهم من تعلم موضوعات جديدة، مثل التمويل واللغات الأجنبية في أثناء نومهم.

أما مصطلح التعلم النومي (Hypnopædia)، فهو من أصل إغريقي يتكون من مقطعين: (hypnos) وتعني (نوم)، و (paideia) وتعني (تعليم).

بالرغم من أنه لا يزال غير نهائي، فقد بينت بعض البحوث أن العقل اللاواعي يكون مستقبلاً جيداً للمعرفة في أثناء نومنا، وتوجد إشارات كثيرة للتعلم النومي في رواية ألدوس هكسلي الشعبية عالم شجاع جديد التي كتبها عام 1932م.

بعد ثلاثين عاماً، ذُكرت طريقة التعلم غير العادية هذه في رواية أخرى هي البرتقالة الآليّة، للمؤلف أنطوني بيرجس.



ألدوس هكسلي ... من المؤمنين بالتعلم النومي

تتوافق شعبية هذه الروايات الأكثر مبيعاً مع إطلاق النتائج الإيجابية للدراسات الأولية للتعلم في أثناء النوم، وهذا يؤكد أن التعلم النومي أصبح إلى حد ما معروفاً حول العالم، وازداد الاهتمام به.

بوجه عام، أجريت دراسات علمية أكثر تعمقاً منذ مطلع ستينيات القرن العشرين وما بعد، في مختبرات الولايات المتحدة والمملكة

المتحدة، دحضت نظرية أن الإنسان يمكن أن يتعلم في أثناء النوم، وعلى الرغم من أن عددًا من الطلاب في بلدان عديدة ظلوا يدعون أنهم حققوا نتائج أفضل في الاختبارات بعد استماعهم إلى تسجيلات صوتية حول موادهم في أثناء نومهم، فإن الدراسات الرسمية لم تؤكد ذلك؛ ولهذا فقد التعلم النومي مصداقيته لنحو خمسين عامًا، واكتنفه الغموض في المجالات العلمية والتربوية.

في السنوات القلائل الأخيرة فقط طفت على السطح مرة أخرى هذه الطريقة المحتملة في التعلم؛ فقد بدأت الدراسات الحديثة تناقض التجارب المبكرة، وربما لن يطول الوقت حتى يثبت أن التعلم النومي صورة صحيحة من صور التعليم؛ فعلى سبيل المثال: في 29 أغسطس من عام 2012م، نشرت هوفنجتون بوست (The Huffington Post) مقالاً جديدًا تحت عنوان التعلم في أثناء النوم يمكن أن يكون ممكنًا: دراسة. ذكرت المقالة دراسة جديدة أجراها باحثون في معهد وايزمن للعلوم، وبينت أن الأشخاص موضوع التجربة تعلموا معلومات جديدة في أثناء النوم.

اكتشف العلماء في جامعة نورث ويسترن في إلينوي في تجربة ذات صلة، أن أخذ غفوة من النوم لمدة (90) دقيقة بعد الدراسة مباشرة، يساعد على ترسيخ المعلومة في الدماغ؛ فقد علموا أشياء جديدة، جسدية وعقلية، لأشخاص، ثم اختبروا درجة تذكرهم وتطبيقهم للمعلومة المُقدّمة لهم.

تضمنت التجربة مجموعتين: الأولى نام أعضاؤها بعد التعلم، والثانية ظل أعضاؤها مستيقظين طوال الوقت، فأظهر أولئك الذين ناموا في المختبر بعد الدراسة إتقاناً أفضل للموضوع في أثناء اختبارهم.

وقد نشرت محطة إن بي سي عن طريق برنامجها (هذا اليوم) مقالاً عن الموضوع في 11 سبتمبر من عام 2014م، الذي يتفق والمكتشفات الحديثة الأخرى.

«أظهرت الدراسة أن أدمغتنا لا تتوقف تماماً في أثناء النعاس»، وأضافت المقالة: «بل تتشغل في تنظيم وتخزين ذكريات الأحداث، وقد تكون منفتحة على أنشطة أخرى».

وأضافت المقالة: «في الحقيقة، أظهرت دراسة جديدة أن الدماغ يمكنه البدء بمهمة ما إن يخلد الشخص إلى النوم، وفي أثناء النوم، يلتقط الدماغ معلومات سمعية جديدة ويعالجها، تبعاً لتقرير نشر الخميس في (البيولوجيا المعاصرة)».

وهكذا، فالتعلم النومي مرة أخرى على المحك العلمي، وربما لن يطول الوقت حتى يثبت بصورة قاطعة أن هذه التقنية غير التقليدية والنادرة هي طريقة أصيلة في التعلم، وحتى ذلك الحين سيواظب عدد من الطلاب والمحترفين والأكاديميين على الاستماع إلى التسجيلات الصوتية عند نومهم، وسيستمر بعضهم في تقديم شهادات إيجابية