

الفصل الحادي عشر

وسائل مراوغة لتحسين الذاكرة

العقل يشبه الكلب في كونه قابلاً للتدريب على القيام بالمهمات التي تطلبها منه، فإذا كنت منصرفاً كلياً إلى التعلم والدراسة، فأنت تريد -إذن- أن يحتفظ عقلك بالمعلومات التي تزوده بها. وإذا سبق لك أن تابعت أي عروض ألعاب على شاشات التلفاز، فإنك ستكون قد شاهدت بعض أولئك الذين يرشون أجوبة على أسئلة دون توقف للتفكير، في حين يكون آخرون دائبين على سبر أغوار أذهانهم مدة ثوان ثمينة قبل انتشار الأجوبة التي يلتمسها مدير المسابقة.

ليست المسألة مسألة معرفة الجواب الصحيح؛ فهو معروف لدى الفريقين، غير أن أحد الفريقين يعاني مشكلة استعادة تلك المعلومة؛ وذلك لأن أعضاءه لم يدرّبوا عقولهم على تعزيز قدرات التذكر والاستحضار. إنها مهارة دراسية ثمينة، سواء أكنت منخرطاً في التعلم داخل غرفة الصف، أم على الخط (على الخط المباشر)، أم في دورات خاصة في البيت.

ما إن تشرع في دراسة الانضباط حتى تجد نفسك بحاجة إلى صوغ المعرفة بطريقة تمكنك من تذكرها للاستخدام عند الحاجة، سواء في مقالة، أو امتحان، أو حتى عرض مباراة في لحظة معينة. لا علاقة للأمر بالكم الذي تقرأه، ولا بعدد ساعات الدراسة التي خصصتها؛ فإذا لم

يكن دماغك عاكفاً على صوغ الحقائق التي تغذيه بها وحفظها، فإنك لا تتعلم تعلمًا فعلياً، ولن تتمكن من تحصيل الفائدة القصوى من دورتك أو تعلمك الذاتي.

غير أن ما يعزّي، كما قيل في مطلع هذا الفصل، هو أنك تستطيع تدريب عقلك على صوغ جملة الأشياء التي قد تحتاج إلى استحضارها في المستقبل، وحفظها وتذكرها. فالذاكرات الحافظة مطوّرة، ليست جاهزة وقابلة للتحريك، ويمكنك أن تفعل أشياء كثيرة على صعيد تحسين قدرتك على التذكر ومهارتك في الاستحضار.

قد تفاجأ إذا عرفت أن تغييرات معينة في نمط الحياة وفي إستراتيجيات المهارات الدراسية، تستطيع أن تسهم في تحسين ذاكرتك؛ ويتحقق هذا، في المقام الأول، عن طريق الاسترخاء المعزز الذي يتيح لك فرصة التركيز بقدر أكبر من الوضوح في أهدافك وتوقعاتك.

تناول ما يغذي الدماغ

لم تكن متوقّفاً هذا، أليس كذلك؟ يجب أن تكون قد سمعت عبارة: (أنت ما تأكله)، ما لم تكن مختطفاً من قبل غرباء ومعاداً للتوّامناً إلى كوكب الأرض. إنها إحدى ثمرات القرن الجديد، غير أنها - خلافاً لكثير من الترهات الصوتية - منطوية على معنى.

بعض الأغذية مفيدة لعمل الدماغ، كما اكتُشف إبان بحث في آلية الحيلولة دون حصول الخبل (الخرف) المبكر، ومن المنطقي أن الأغذية التي تمنع الخبل يمكن أن تسهم في تحسين قدرتك على التذكر والاستحضار؛ جدير - إذن - إضافة هذه الأطعمة إلى وجباتك.

الثمار اللبية، مثل التوت والعليق، ولا سيما التوت الأسود أو الكحلي، غنية بمضادات الأكسدة، وتجهز على الشوارد التي تتسبب بالتوتر الأوكسيدي في الجسم، وثمة بحوث حديثة أظهرت أن الحيوانات والبشر الذين يكثرون من تناول الثمار اللبية يكون تراجع وظائفهم الإدراكية أبطأ، حتى إن كانت وجباتهم الأخرى غير صحية، فالناس الذين يتناولون وجبات صحية معززة بالثمار اللبية يستطيعون إبطاء عملية تعرض أدمغتهم للشيوخوخة إلى حد مهم.

وثمة بحوث أجريت على الفئران توجي بأن احتساء عصير التفاح من شأنه أن يسهم بفاعلية في تحسين أداء الذاكرة، فالنتائج المحصلة من التجارب على الفئران، في عديد من الاختبارات، تنطبق أيضاً على البشر، ويرى العلماء أن ذلك، جنباً إلى جنب مع مقولة (نفاحة في اليوم تبقى الطبيب بعيداً)، يمكن أن يؤدي إلى تحسين أداء ذاكرتك.

الجوز والبندق داعمان أيضاً للدماغ وصحته، وقد أظهرت دراسات حديثة أن تناول الجوز والبندق يحسن وظائف التذكر والاستحضار لدى المتمتعين بقدرات دماغية عادية، وأولئك الذين هم في المراحل الأولى من الخبل. فالجوز واللوز استثنائياً الجودة على هذا الصعيد، وحموض أوميغا-3 الدهنية الصحية يُعتَقَد أنها مسؤولة عن التحسن.

عبر القرون ظل الناس يُعدُّون السمك (غذاء للدماغ)، وثمة بحوث حديثة أثبتت صحة ذلك، وعناصر الأوميغا-3 -مرة أخرى- هي التي تجعل السمك صحياً جداً بالنسبة إلى الدماغ؛ لذا أكثر من تناول الأسماك الدسمة مثل الإسقمري والسالمون والطنون وسياف البحر والسردين. وقد استنتجت دراسات مطولة أن من يتناولون وجبات غنية بالأسماك الدسمة يتمتعون بمستويات أعلى من الذاكرة النشطة بالمقارنة بأولئك الذين يُقلُّون

من السمك أو لا يعرفونه. وأحد الأمور التي يتعين تذكرها هو أن قلي السمك يؤدي إلى خفض مستوى أحماض الأوميغا-3 الدسمة؛ لذا فإن من الأفضل للدماغ اعتماد أسلوب الشوي، أو السلق، أو الإنضاج على البخار.

إذا حلمت بإضافة شيء من التوابل إلى حياتك، وطعامك، فليقع اختيارك على القرفة؛ لأن البحوث تشير إلى أنها تزيد من حجم الدماغ، وتؤخر شيخوخة خلايا الدماغ، وتحسّن الأداء الإدراكي، ذلك يعني أن قدراتك على المحاكمة ستتعزيز، كما أن طاقة ذاكرتك ودماغك ستتحسن.

إذا كنت راغباً حقاً في تناول أطعمة داعمة لصحة الدماغ-والصحة العامة كذلك- فسارع إلى اعتماد النظام الغذائي المتوسطي؛ فهذا النظام المعترف بأنه أحد أكثر الأنظمة الغذائية تناسباً مع الصحة في العالم منذ زمن طويل، يشتمل على العديد من الأطعمة المذكورة، فهو غني بالدهون الصحية، وبالفواكه، وبالخضار والسمك، وفقير بالأغذية المقلية، والدهون المشبعة، والسكر. وقد بينت سلسلة من الدراسات أن الذين يتبعون الحمية المتوسطة أظهروا تفوقاً في الوظيفة الإدراكية.

من الواضح إذن أن تناول الأغذية المناسبة يحسّن صحتك الدماغية وذاكرتك، جنباً إلى جنب مع صحتك العامة، وهذا يعني أنك ستكون أفضل استعداداً للدراسة. وهناك أيضاً عدد من الإستراتيجيات الأخرى التي تستطيع توظيفها لتحسين ذاكرتك.

درب جسدك

فوائد التمارين للصحة العامة تحظى بالإطراء على مر الأجيال، أما الآن فيبدو أن أولئك الذين يمارسون الرياضة بانتظام متمتعون أيضاً بذاكرة حافظة أفضل، ويستطيعون المطابقة بين الناس والوجوه مع بقائهم

مركزين في المهمة الجارية. أما التفسير العلمي فهو أن الأمر كله عائد إلى نمط الموجات الدماغية.

دربُ دماغك

مثل الأجزاء الأخرى من الجسم، سيستفيد دماغك من ممارستك للرياضة المنتظمة، صحيح أنك لا تستطيع أن تجعل دماغك يتأرجح بجانبك، أو يذهب للسباحة وحده، غير أن من الممكن تدريب الدماغ وتحسين وظائف الإدراك، والتذكر، والاستحضار. عندما يسنح لك الوقت تناول كتاب أحاجي (حزازير-فوازير)، أو تحول إلى صفحة الكلمات المتقاطعة في جريدة أو مجلة؛ فأحاجي الكلمات مثل الكلمات المتقاطعة والكلمات الناقصة، والأحاجي الرقمية مثل السودوكو والأحاجي المنطقية، حيث تعطى حقائق معينة ويتمين عليك أن تتوصل إلى سلسلة حقائق أخرى من المعلومات المحدودة، جميعها وسائل عظيمة لتدريب الدماغ.

والمشاركة في المسابقات- إما على الخط أو في المقاهي المحلية- تمرين ممتاز لدماغك. أبقه مشغولاً؛ لأنه يزدهر بالنشاط.

استرخِ وأطرد التوتر

التوتر جيد بجرعات صغيرة؛ لأنه يساعد على تركيز الأفكار في ما يجب القيام به، وهذا الموروث عن آلية (قاتل أو اهرب!) البدائية من شأنه أن يساعد حقاً على التعلم والدراسة، شرط ألا يطول، فالتوتر حين يتواصل ويتمادي، يكون ذا تأثير سلبي في التذكر والاستحضار.

ليس من الضرورة أن يكون سبب التوتر تغيير لعبة أو تبديل حياة؛ فكمية الضغط الذي تتعرض له، ومداه، هما اللذان يجعلان التركيز في دراساتك

صعباً؛ فيومَ يمرض عزيزٌ عليك ، أو عندما يكون الصغار غير مستعدين للذهاب إلى المدرسة، أو مفاتيح السيارة ضائعة، أو العاصفير نشوى على كرزاتك، هو يوم تكون فيه الدراسة عديمة الجدوى؛ لأن هواجس النهار ومتابعه جميعها ستزحم رأسك فتمنعك من استحضار المعلومات.

يتعين عليك أن تتحكم في دماغك وجسمك، وأن تكفَّ التوتر عن منعك من التعلم. الأسلوب الأول الذي يجب اعتماده هو المبادرة إلى أخذ نفس عميق، عندما تشعر بتصاعد التوتر- متمثلاً بعضلات مشدودة متصلبة، أو فك منقبض، أو نوبة صداع- توقف عما تمارسه من عمل، أيّاً كان، وخذ بضعة أنفاس عميقة وموزونة، وليكن زفيرك بطيئاً، واشعر أن التوتر يخرج من جسمك وأنت تفعل ذلك. تكرار العملية بضع مرات لدى تعرضك للتوتر طريقة سريعة وسهلة لإبقاء الأمر واقعاً مستمراً، ولإعادة تركيز انتباهك في الأمور المهمة.

قد تناسبك ممارسة اليوغا أو التأمل للخلاص من التوتر؛ فبعض أوضاع اليوغا تزيد فعلاً من تدفق الدم إلى الدماغ، وهو ما يعد نبأ سعيدياً حين تكون متطلعاً إلى توسيع تعلمك.

استخدم منشطات الذاكرة

منشطات الذاكرة أساليب مراوغة لعملية التذكر؛ قد تكون هذه المنشطات قوافي، أو سلسلة كلمات جناسية، أو أنواعاً من الطرائف؛ أو أيّ أشياء قد تسعفك. في إحدى المدارس نجح أحد المعلمين في تثبيت ألوان قوس قزح في رؤوس 30 ممن هم في العاشرة من العمر الذين لم يبالوا فعلاً بتعلم عبارة: «ريتشارد حاكم مقاطعة يورك خاض المعركة عبثاً»⁽¹⁾.

(1) العبارة هي: Richard Of York Gave Battle In Vain حيث تشير الأحرف الأولى من هذه العبارة إلى ألوان قوس المطر وهي R-Red, O-Orange, Y-Yellow, G-Green, B-Blue, I-Indigo, V-Violet

لقد أحب الأطفال المتعطشون للدم من عمر عشر سنوات قصة ريتشارد الثالث الإنجليزي الذي قضى في بوزوورث عام 1485م وهو يصرخ (كما قال شكسبير): «جواد، جواد! مملكتي مقابل جواد! مملكتي مقابل جواد!»، لقد استطاع المعلم أن ينقل الفكرة إلى عقول أولئك الأطفال، وما زال صفت عام 1962م يذكر تسلسل أحرف قوس قزح بفضل ذلك المنشط للذاكرة.

طريقة أخرى لابتكار منشط ذاكرة تنجح نجاحًا باهرًا مع جُل المحطات التاريخية؛ بادر ببساطة إلى قلب التواريخ إلى أوقات على ساعة 24 ساعة؛ فالثانية عشرة والربع بعد الظهر ترمز إلى الماغنا كارتا (الوثيقة العظمى)، ومعركة واترلو كانت في الثامنة عشرة والربع. هل رأيت مدى نجاح العملية؟ حسنًا، هي ليست ناجحة بالنسبة إلى معركة هاستنغز (1066م)، أو اغتيال الرئيس لنكولن (1865م)، غير أن من شأنها أن تكون طريقة مفيدة لاستحضار بعض مواعيد التاريخ المطموسة.

ابتكر منشطاتك الخاصة للذاكرة بربط أمور جديدة تتعلمها بأمر مأثوف أو حيي في الذاكرة من حياتك، فهي طريقة ناجحة؛ جرّبها وتأكد بنفسك.

اجعل الأمر مسليًا أو فظًا

جَعَلُ شيءٍ ما مسليًا أو فظًا يجعله أيسر على التذكر، فحين يجتمع فريق أصدقاء أو أفراد عائلة ويبدوون بتبادل الذكريات فإن أولى المواد التي تطفو على السطح أكثر الأحيان هي المادة الهزلية المضحكة، فالجميع يتذكرونها لأنها كانت مسلية جدًا وهم يحتفظون بها لسنوات.

جَعَلَ المادَّة فَظَّةً يَنْطَوِي عَلَى التَّأثيرِ نَفْسِهِ عَلَى صَعِيدِ تَثْبِيتِ الأُمُورِ فِي الذَّهْنِ، جُلُّ النَّاسِ يَتَذَكَّرُونَ النِّكْتَ الفِظَّةَ جَمِيعَهَا الَّتِي سَبَقَ لَهُمْ أَنْ سَمِعُوهَا، غَيْرَ أَنَّهُمْ لَا يَتَذَكَّرُونَ دُورَانَ الدُّوَلَابِ مَعَ دَعَابَاتِ لَطِيفَةِ الإِمْتَاعِ؛ اعْتَمَدَ، إِذْنِ، قَرِينَةَ هَزَلِيَّةٍ وَ/ أَوْ فَظَّةٍ كِي تَسَاعِدَكَ عَلَى تَذَكُّرِ المادَّةِ.

كُلَّفَ أَحَدَ مَعَارِيفِ بِمَهْمَةِ تَدْرِيسِ اللُّغَةِ الرَّسْمِيَّةِ الصِّينِيَّةِ لِمُوظِّفِينَ لَمْ يَكُونُوا رَاغِبِينَ فِي تَعَلُّمِ تِلْكَ اللُّغَةِ، أَوْ أَيِّ لُغَةٍ أُخْرَى أُسَاسًا، غَيْرَ أَنَّهُمْ كَانُوا -نَظْرًا إِلَى إِيفَادِهِمْ إِلَى الصِّينِ فِي مَهْمَةٍ طَوِيلَةٍ الأَمْدِ- بِحَاجَةٍ إِلَى تَعَلُّمِ أُسَاسِيَّاتِ اللُّغَةِ عَلَى الأَقْل. فَازَ أُسْتَاذُهُمْ بِشِدَّةِ اِهْتِمَامِهِمْ مِنْ خِلَالِ تَعْلِيمِهِمْ طَرَائِفَ وَأَقْوَالَ فَظَّةٍ بِاللُّغَةِ الرَّسْمِيَّةِ الصِّينِيَّةِ (الْمُنْدَرِينِ)، كَانَتْ الطَّرَائِفُ مُشْتَمِلَةً عَلَى الكَلِمَاتِ المُرَشَّحَةِ لِلوُرُودِ فِي جُلِّ الأَحَادِيثِ، وَهُوَ مَا أَدَّى إِلَى جَعْلِ المُوظِّفِينَ يَضْحَكُونَ وَهُمْ يَتَعَلَّمُونَ.

أَنَا أَيْضًا خَضْتُ تَجْرِبَةَ مُشَابِهَةِ حِينِ تَعَلَّمْتُ الإِسْبَانِيَّةَ بَعْدَ الهِجْرَةِ إِلَى إِسْبَانِيَا؛ إِذْ كَانَتْ مَعْلَمَتِي الأُولَى إِسْبَانِيَّةَ الجِنْسِيَّةِ، وَكُنْتُ نَاجِحَةً مَعَهَا، غَيْرَ أَنَّهُا انْتَقَلَتْ، وَكَانَ بَدِيلُهَا رَجُلًا مِنْ يُورِكْشَايِرِ، وَقَدْ عَاشَ فِي إِسْبَانِيَا زَمَنًا طَوِيلًا حَتَّى بَاتَ يَبْدُو إِسْبَانِيًّا قَلْبًا وَقَالَ بَا، هَيْئَةٌ وَلَهْجَةٌ، كُلُّ دَرَسٍ مِنْ دُرُوسِهِ كَانَ مُشْتَمَلًا عَلَى قِطْعَةٍ مَتْرَجِمَةٍ غَرِيبَةٍ تَتَحَدَّثُ عَنِ أَسْوَدِ مَتَشْمَسَةَ عَلَى الشَّاطِئِ، أَوْ عَنِ سَعَادِينَ تَتَسَوَّقُ بَحْثًا عَنِ عُنَاصِرِ البَايِيلَا. تَعَلَّمْتُ فِي سِتَّةِ أَشْهُرٍ مَعَ هَذَا المَعْلَمِ أَكْثَرَ مِمَّا تَعَلَّمْتَهُ فِي سَنَةٍ مَعَ نَاطِقَةِ أُصْلِيَّةٍ بِاللُّغَةِ.

إِذَا كُنْتَ قَادِرًا عَلَى جَعْلِ الأَمْرِ هَزَلِيًّا، فَأَنْتِ أَقْدَرُ عَلَى تَذَكُّرِهِ؛ لِذَا حَاولُ أَنْ تُضْفِي عَلَى الحَقَائِقِ أَثْوَابًا هَزَلِيَّةً لِتَجْعَلَهَا أَيْسَرَ عَلَى التَذَكُّرِ، أَوْ اعْقِدِ مَقَارِنَةَ شَاذَةٍ بَيْنَ إِحْدَى شَخْصِيَّاتِ التَّارِيخِ وَنَجْمٍ حَدِيثٍ. الاحْتِمَالَاتُ لَا نَهَائِيَّةَ، وَسَوْفَ تَزِيدُ مِنْ قَدْرَتِكَ عَلَى التَذَكُّرِ، وَسَتَحْصِلُ عَلَى كَثِيرٍ مِنَ التَّسْلِيَةِ فِي الوَقْتِ نَفْسِهِ. وَمَا الَّذِي لَا يُفْضَلُ؟

تقاسم المعرفة

هل تذكر تلك الحصص المدرسية التي كانت تسوقك إلى كثير من الانكماش والتذلل؟ حسناً، كانت تلك الحصص مصممة، بكل تأكيد، لغرض آخر غير تعليم الطلاب؛ فبعد تعلمك لشيء ما تكون أفضل طرائق جعله حياً في الذاكرة هي نقل ما تعلمته إلى آخر؛ فهذا يعزز معرفتك، ويؤدي كذلك، إذا كنت بحاجة إلى الإجابة عن أسئلة أو توضيح أمور، إلى تثبيت المعلومة في دماغك.

لا داعي لأن تقف أمام فريق من الأنداد كي تتقاسم المعرفة، ما لم تكن راغباً في ذلك؛ يمكنك أن تدون، أو ترسل، أو تنتج شريط يوتيوب، أو حتى أن تبتكر امتحاناً وجيزاً (أحجية) حول الموضوع، ومن المؤكد أن الخروج بأسئلة امتحان وجيز من شأنه أيضاً أن يساعدك على توسيع معرفتك، لأنك تتأكد، وأنت تعاین الأجوبة، من التقاط نتف جديدة من المعلومات.

ممارستك لمثل هذا النوع من الأمور يدفعك إلى التفكير في ما سبق لك أن تعلمته، وترجمته إلى كلامك أنت، وهذا بالذات يرسخ التفاصيل في ذاكرتك، ويبقيها قريبة من السطح، جاهزة للاستحضار.

ضع قوائم

التدوين أسلوب عظيم لتذكر الأشياء، ومن شأنه أيضاً أن يساعدك على تحسين ذاكرتك، فحين تخرج للتسوق فقد تدرج المواد التي أنت بحاجة إليها في قائمة كي لا تنساها. حاول وضع قائمة بأشياء مهمة أنت بحاجة إلى تعلمها، ثم بادر إلى قراءتها من بدايتها إلى نهايتها بضع مرات.

اطلب الآن من أحدهم أن يمتحنك في قائمة حقائقك، بداية طالب باستعراض القائمة مسلسلة، لأن ذلك هو الأسلوب الذي اعتمده دماغك أصلاً في استقبال المعلومات، غير أنك ستتذكر أشياء بعد حين، ولو حتى من خارج نسق القائمة الأصلية؛ وذلك لأنك تطور ذاكرتك وتدرّبها.

تذكّر القوائم سهل إذا قرنتها ببعضها ببعض بطريقة ما؛ لذا ضَع لكل بند على القائمة هدفاً قابلاً للتذكر ثم اعطفه على البند التالي، وهكذا دواليك، وهذا أسلوب ناجح مع البنود العشوائية أو الأشياء المعنونة. تصور أن البنود هي القيام بأمور غير مميزة، أو هي ألوان مختلفة لما يجب أن تكون هي عليه طبيعياً، فإضفاء ميزة صارخة على أي شيء يساعد على التذكر ويدرب دماغك، بما يفضي إلى تحسين ذاكرتك على المدى الطويل، وأسلوب العطف هذا يوظّف في ابتكار منشطات الذاكرة.

تتمثل فكرة أخرى بعطف قائمتك على أمور مألوفة، مثل جولة حول منزلك، أو جولة مفضلة، فيمكن ربط البنود المدرجة في القائمة التي أنت بحاجة إلى تذكرها بمعالم على الطريق، بحيث ييسر استحضار القائمة عند الحاجة، ويعرف هذا باسم نظام البؤر أو المراكز (Loci System)، ويمكن استخدامه لتعلم جل الأشياء وتذكرها.

الإستراتيجيات جميعها الأنفة الذكر معطوفة على حمية غذائية ونمط حياة أو تدريب محدد للدماغ والذاكرة، من شأنها أن تساعدك على تحسين تعلّمك من خلال توسيع قدرتك على التذكر بطرائق طبيعية. قد تجهد قليلاً في البداية، إلا أنك سرعان ما ستغدو- ألياً- عاكفاً على تطبيق أساليب تحسين الذاكرة على أنواع المعلومات جميعها التي تكون بحاجة إلى تخزينها وصوغها من أجل الاستحضار في موعد لاحق.