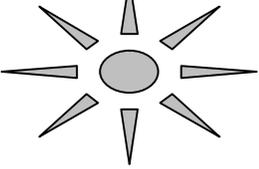


15

الفصل الخامس عشر

الذكاءات المتعددة

وتنمية القدرات العقلية المعرفية



الأهداف:

يهدف هذا الفصل إلى مراجعة الأسس والمبادئ العلمية لنظرية الذكاءات المتعددة وأساسيات الممارسة التربوية الميدانية لها.

وبانتهاء دراستك لهذا الفصل سوف تكون قادراً على:

- تحديد المؤشرات الأدائية لتقييم تعليم التلاميذ.
- شرح أنماط واستراتيجيات تقييم الذكاءات المتعددة.
- شرح فوائد النوم المذهلة في تدعيم القدرات العقلية.
- الاستفادة من الذكاء العاطفي ومكوناته الهامة.
- ممارسة الأنشطة التي تجلب لك السعادة والتفاؤل والحب.
- شرح أهمية ذكاء العناصر والدعابة وعرض 11 طريقة للتخلص من مشاكلك.
- قهر الاكتئاب ورفع حالتك المعنوية.
- عرض أهمية ذكاء الذاكرة Memory intelligence
- شرح كيفية اكتساب المزيد من الذكاء خلال 12 دقيقة يومياً.
- كيف تكون متعدد المهام وما هي البداية الذكية التي عليك دائماً أن تبدأها.
- شرح كيف تستخدم ذكاءاتك المتعددة وإلا ستفقدتها.

الفصل الخامس عشر

الدّكاءات المتعددة وتنمية القدرات المعرفية

المؤشرات الأدائية لتقييم تعليم التلاميذ:

النطاق الأول: التخطيط والإعداد والتجهيز

- 1- إيجاد وعرض دليل على المحتوى المعرفي القوي.
- 2- التدريس والتعليم والتفكير باستخدام الفهم والاستيعاب الكامن.
- 3- تشخيص احتياجات التعلم بدقة.
- 4- اختيار أنشطة التعلم الملائمة لمقابلة كلاً من الاحتياجات الفردية والجماعية.
- 5- استخدام المصادر التي تقف خلف النصف بأسلوب مبتكر.
- 6- التركيز الواضح على الأهداف القصيرة والأهداف الطويلة المدى.
- 7- الفهم الواضح للأطفال والشباب.
- 8- الاستفادة من تكتيكات التقييم المختلفة، ووسائل وأدوات القياس، وتقييم تحصيل التلاميذ.

النطاق الثاني: بيئة الفصل الدراسي

- 1- تقديم الاستشارة العبقرية من أجل التدريس والتعلم.
- 2- احترام التلاميذ.
- 3- تشجيع وتقوية التلاميذ.
- 4- تشجيع التعلم، والتعاون الجماعي.
- 5- تنظيم الأدوات والخامات، والفاعلية الفيزيائية والطبيعية للفصل الدراسي.
- 6- توقع المواقف التي قد تؤدي إلى كف السلوك.
- 7- المضامين الخاصة بضعف السلوك لدى التلاميذ، واستراتيجيات التدخل لمواجهتها.
- 8- تقديم دليل على توافر جو يتسم بالثقة الذاتية وحفظ التوازن والطاقة والحماسة، والنكات وروح الدعابة داخل الفصل.

النطاق الثالث: التدريس

- 1- التصميم الابتكاري للدروس، الترابط، الأسلوب التربوي الصحيح.
- 2- قم بتوضيح التوجيهات والتعليمات المقدمة إلى المطلوبة من التلاميذ.

- 3- الاستفادة من الأسئلة ذات الأبعاد المتعددة والمتنوعة التي يقدمها التلاميذ.
- 4- تشجيع مبادرات ومشاركات وإسهامات التلاميذ.
- 5- التسريع الملائم للأنشطة.
- 6- دعم أنشطة تعليم التلاميذ من خلال التغذية العكسية.
- 7- الاستفادة من التغذية العكسية للتلاميذ من أجل تعديل وتجديد الدروس.
- 8- تشجيع المهام التطوعية وتجارب التلاميذ وإسهاماتهم.
- 9- السلوك والمسئولية المهنية.
- 10- المبادرات الفردية والنمو المهني.
- 11- البحث عن أساليب جديدة للتقويم.
- 12- تشجيع المبادرات الجديدة داخل وخارج الفصل الدراسي.
- 13- الحساسية تجاه عملية التعلم والتقويم.
- 14- قواعد تحمل المسئولية، والثقة بالنفس، والأخلاقيات، والقيم.
- 15- العمل التعاوني مع الزملاء والعمل الجماعي.
- 16- العمل بفاعلية مع الآباء، وتشجيع المشاركة الوالدية من أجل التلميذ.

أنماط واستراتيجيات تقييم الذكاءات المتعددة:

الذكاء اللغوي:

- 1- الكتابة في الجريدة.
- 2- أخذ امتحان حقيقي بالكامل.
- 3- اختبارات المقال.
- 4- اكتب أشعار و/أو قصص قصيرة.
- 5- تذكر أرقام بشكل إيقاعي معين.

الذكاء المنطقي:

- 1- أكمل مشكلات منطقية.
- 2- قم بعمل عشرة تصنيفات لمواد معينة.
- 3- اكتب ملخص لموضوع ما بشكل منطقي.
- 4- قم بتنفيذ تجارب وأكتب الخبرات والدروس المستفادة منها.

الذكاء الرياضي:

- 1- قم بتنفيذ ألعاب أو مواد دراسية داخل الفصل الدراسي.
- 2- أذهب في رحلة إلى الحقول ومارس بها الرياضة.
- 3- ابن أو قم بإنشاء نموذج.
- 4- تنمية مهارات لعب الأدوار.
- 5- عرض كيف يتم استخدام الأدوات الرياضية باليد.

الذكاء البصري:

- 1- قم بعمل بوسترز للألوان والرسوم والصور والأشكال.
- 2- قم بتنمية وتطوير الأفكار باستخدام الخرائط، خرائط التدفق، والأشكال والرسوم البيانية.
- 3- قم بعمل سلايدز، أو ألبوم صور، أو قدم عرض فيديو، أو عرض تقديمي بالكمبيوتر.
- 4- ارسم ولون.
- 5- قم بعمل لوحات خشب لتدريب الطلاب عليها وعلى استخدامها في الرسوم ووضح أساليب استخدام الأدوات والرسوم المختلفة.

الذكاء الاجتماعي الشخصي الخارجي:

- 1- قم بعمل جماعة مناقشة، أو قم بإجراء مقابلات جماعية.
- 2- وضح الجوانب الأخرى أو الأوجه الأخرى لأي قضية تناولها دائماً.
- 3- العمل الجماعي الجيد، أو العمل التعاوني المشترك.
- 4- التطوع في المشروعات المختلفة التي تهتم في تقديم الخدمات للآخرين.
- 5- جلسات العصف الذهني الجماعية.

الذكاء الشخصي الخارجي:

- 1- تحديد الذكاءات الشخصية لدى التلميذ (وجوانب القوة والضعف فيها).
- 2- قم بتحديد الأهداف واجعلها عامة (أو قابلة للتعميم).
- 3- وضح مسميات الأشياء الهامة التي تم تعلمها ووضح لماذا هي أشياء هامة.
- 4- الاستفادة من التغذية العكسية للمادة التي تعلمتها.
- 5- وضح كيف تكتسب معرفة جديدة وتربطها بمعارفك القديمة.
- 6- وضح كيف أن المعرفة الجديدة تؤثر بك شخصياً أو كيف تؤثر عليك.

الذكاء الموسيقي:

- 1- ابتكر إيقاعات موسيقية أو نغمات موسيقية جديدة.
- 2- قم بعمل عرض موسيقي لتلاميذ الفصل الدراسي.
- 3- أنشئ وانقد أعمال موسيقية أصيلة.
- 4- ضع قطع موسيقية توضح المادة العلمية التي تشرحها. (قد يكون من المفيد عرض قطعة موسيقية مصاحبة لعرض تقديمي باستخدام برنامج (مايكروسوفت باور بوينت MS-PowerPoint).
- 5- قم بتنفيذ مقطوعات موسيقية وأعرضها في المدرسة.
- 6- اشرح ووضح الإيقاعات الموسيقية المصاحبة لأبيات من الشعر مثلاً، أو المصاحبة لعرض تقديمي ما.

تعلم أثناء النوم :

فلنفترض على سبيل أنك بصدد أداء اختبار صعب في صباح اليوم التالي أو أنك بحاجة إلى حفظ دورك في المسرحية. مهما تكن المهمة التي أنت بصددها، فلا تحرق وقودك الليلي ولا تدعه يفلت من بين يديك واحصل على قسط من الراحة بدلاً من ذلك. فهذه هي النتيجة التي توصلت إليها الكثير من الدراسات الموثقة التي أثبتت أن النوم يعتبر إحدى الركائز الأساسية التي يقوم عليها التعلم.

في إحدى التجارب التي قامت بها كلية طب هارفارد وجد أن الأشخاص الذين لم يحصلوا على قسط وافر من النوم في الليلة السابقة للاختبار لم يسجلوا سوى تقدم ضئيل. وقد سارت التجربة كالتالي: تدرب أربعة وعشرون متطوعاً على أداء مهام جديدة، ولكن لم يحظ نصف الأفراد بنفس قسط النوم الذي حظي به النصف الثاني في الليلة الأولى. وقام كل الأفراد بالنوم في الليلتين الثانية والثالثة. وفي اليوم الرابع للتجربة كان مستوى أداء المجموعة التي نامت في الليلة الأولى أفضل من المجموعة التي لم تتم والتي لم تحقق أي تحسن.

وقد توصلت دراسة كندية أيضاً إلى نفس النتيجة وهي أن الطلبة الذين يذاكرون بشدة للاختبار ثم ينامون يكونون أقدر على الاحتفاظ بالمعلومات من الطلبة الذين يبقون بدون نوم طوال الليل.

ما يحدث داخل العقل النائم؛

عندما تتعلم نشاطاً جديداً أو تنبه عقلك بأية طريقة تشرع خلايا العقل في التوهج بطريقة معينة. وفي وقت لاحق أثناء النوم يعيد العقل استعراض ما حدث أثناء اليوم ويعمل على استعادة الذكريات. وهو يفعل ذلك عن طريق تكرار وإعادة تنشيط نفس الخلايا المخية بنفس الطريقة التي كانت يستخدمها عند اكتساب مهارة جديدة أو معرفة معلومة جديدة أثناء ساعات اليقظة. إن هذا التأثير قد لوحظ على الفئران التي لها بنية عقلية أشبه بعقل الإنسان ولوحظ أيضاً في الأشخاص وذلك باستخدام تكنولوجيا التصوير الموجودة في جهاز ابتعاث الإلكترونات التوموغرافي أو "بي إي تي" في معهد التكنولوجيا في (ماساشوسيتس) أن الفئران تحلم خلال نومها بالمتاهات التي كانت تتعلم الخوض فيها أثناء اليقظة. وقد أظهرت فحوص الـ "بي أي تي" أن أنماط التوهج العصبي التي تصاحب العدو في المتاهة تتكرر أثناء فترة حركة العين السريعة وهي مرحلة السبات التي تحدث فيها الأحلام.

توصلت الدراسة التي قامت بها جامعة ليج في بلجيا إلى أن ما يحدث في مخ الفأر هو ما يحدث في مخ الإنسان أيضاً. فقد قام العلماء بالتقاط صور بواسطة الـ "بي إي تي" لنشاط المخ عند سبعة أشخاص أثناء تعلم إحدى المهارات الخاصة بالحاسب الآلي. وقد تعلم هؤلاء الأشخاص كيفية الضغط على الزر في استجابة للرموز التي تبدو أمامهم على شاشة الحاسب.

راقب العلماء نشاط المخ في فترة حركة العين السريعة لدى المشاركين الذين تعلموا المهمة واكتشفوا أن نفس المناطق التي نشطت أثناء هذه الفترة قد نشطت ثانية أثناء نومهم، وهو ما يوحي بوجود علاقة بين النوم والعمليات الخاصة بالذاكرة. ويرى هؤلاء العلماء أن هذه النتائج تؤكد أن فترة حركة العين السريعة تساعد على الاحتفاظ بالمعلومات الجديدة في الذاكرة الدائمة.

الحرمان من النوم وتأثيره على التعلم؛

يرى المختصون أن اعتراض فترة حركة العين السريعة يمكن أن يكون ذا أثر مدمر في تعلم مهارات أو معلومات جديدة وذلك لأن هذه المرحلة من مراحل النوم تبدو الأكثر قوة في اكتساب الخبرات. إن الحرمان من حركة العين السريعة للنوم، سوف يجعل الشخص أكثر عرضة لفقد التركيز الذهني واليقظة. وقد وجدت إحدى الدراسات

أن اعتراض مرحلة حركة العين السريعة ستين مرة في ليلة واحدة يعوق عملية التعلم تماماً (أثناء النوم تمر بعدة فترات خاصة بحركة العين السريعة وهي تحدث عادة مرة واحدة كل تسعين دقيقة وتصل حدتها في المجلد إلى ساعة ونصف الساعة. وأثناء هذه المرحلة من النوم تدور العين سريعاً أثناء الحلم).

وقد اكتشف العلماء مؤخراً أن المراحل الأخرى من النوم (المراحل التي لا تحدث فيها الأحلام) لها أهمية هي الأخرى في التعلم والذاكرة، لأنه مع نهاية كل فترة من فترات حركة العين السريعة تنتقل إلى مراحل نوم أخرى والتي تمر بمراحل محددة بدءاً من الشعور بالخمول والنعاس في بداية النوم وصولاً إلى مرحلة النوم الأكثر عمقاً. وتتناوب فترات النوم الأخرى مع فترات نوم حركة العين السريعة.

في دراسة أجريت على القطط قام بها الباحثون في جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو، وجد أن مرحلة حركة العين السريعة تزيد بدرجة كبيرة من مرونة العقل بنفس الطريقة التي تؤثر بها الأنشطة الذهنية المثيرة للتحدي الذهني في فترة اليقظة.

في هذه الدراسة تحديداً وجد أن القطط التي تنام على مدى ست ساعات بعد التعرض لمثير بيئي تضاعفت لديها الروابط العقلية المفيدة عن غيرها من القطط التي بقيت مستيقظة. ويشير العلماء إلى أن مراحل النوم الأخرى - خلاف نوم حركة العين السريعة التي تتبع اكتساب الخبرات في النشاط اليومي - تساعد على بناء روابط جديدة في المخ تلعب دوراً بالغ الأهمية في التعلم والذاكرة.

فوائد النوم الأخرى والمهذلة في دعم القدرات العقلية:

- اكتشفت دراسات أجريت على النوم والتعلم أم:
- النوم يساعد على حل مشكلات معينة.
- النوم يقوي الذاكرة ويحسنها.
- حركة العين السريعة أثناء النوم تعتبر من المراحل بالغة الأهمية للتعايش من الضغوط الذهنية.
- الحصول على قسط من النوم أثناء النهار يجعلك أكثر ذكاءً وإنتاجية. ولعل هذا هو سر تشجيع بعض الشركات لموظفيها على الحصول على إغفاءة أثناء النهار.

- النوم لفترات طويلة أثناء مرحلة النمو يؤثر على نمو عقل الجنين فيما بعد وخاصة فيما يخص التعلم والذاكرة.

تسع طرق للحصول على نوم محفز للقدرات العقلية؛

مع وضع هذا الدليل الطبي في الاعتبار، يجب أن نسعى جميعاً للحصول على قسط أوفر من النوم خاصة لدعم قدرتنا على التعلم والتخزين والتذكر. إليك بعض النصائح التي سوف تساعدك على الحصول على قسط من النوم الداعم للذاكرة على مر الليالي.

- 1- اذهب إلى فراشك في أوقات منتظمة واتبع جدولاً منضبطاً في النوم.
- 2- قبل أن تبادر بتناول الأقرص المنومة، جرب بعض البدائل العشبية الخفيفة قبل موعد النوم، والتي تشمل البابونج والفاليريان والكاوة سواء كانت مشروباً أو الكبسولات (فقد ثبت أن الكاوة على وجه الخصوص تحفز مرحلة حركة العين غير السريعة في النوم). واتبع إرشادات المصنع المدونة على العبوة فيما يخص الجرعة ولا تتناول الأعشاب لفترة زمنية طويلة.
- 3- داوم على ممارسة بعض الأنشطة المهدئة قبل النوم. وإليك بعض الاقتراحات: يمكنك أن تأخذ حماماً دافئاً أو تتناول كوباً من البابونج أو تقرأ كتابك أو مجلتك المفضلة. وفي المقابل لا تشاهد أفلام العنف أو الرعب أو برامج الأخبار لأنها يمكن بل إنها بالفعل تسبب الكوابيس.
- 4- تناول غذاء صحياً. إن الغذاء سوف يؤثر على نومك وقد يسبب لك مشاكل هضمية تبيقك ساهراً طوال الليل. لذلك تناول الكثير من الفاكهة والخضروات الطازجة والحبوب الكاملة والبروتين الخفيف ومنتجات الألبان. فكر في تناول بعض المكملات إلى جانب الغذاء أيضاً مثل فيتامينات (ب - B) التي تثبت أنها تعمل على علاج الأرق.
- 5- مارس التمرينات الرياضية بانتظام ولكن باعتدال. إن النشاط البدني يساعد على الاستغراق في النوم، ولكن لا تمارس الرياضة في وقت شديد التأخر من اليوم أو في المساء لأنها تزيد من معدل التمثيل الغذائي وتؤدي إلى إفراط بعض المواد الكيميائية الطبيعية التي لها تأثير منبه للجسم.

- 6- احرص على تهوية غرفتك جيداً.
- 7- امتنع عن تناول كل المواد التي تسبب الأرق مثل الكافيين والكحول (تجنب شرب القهوة والأطعمة التي تحتوي على الكافيين بعد منتصف النهار).
- 8- إن كان لا بد من أن تستيقظ في المساء، فلا تضيء النور، إن التعرض للضوء في منتصف الليل يمكن أن يعوق إنتاج الجسم للميلاتونين وهو أحد الهرمونات التي تنظم دورة الاستيقاظ والنوم. وقد يصعب عليك بعدها أن تستسلم للنوم ثانية.
- 9- اخلق مناخاً مريحاً ومنظماً داخل غرفتك ليساعدك على النوم

الذكاء العاطفي ومكوناته الهامة:

كن معافي وتغلّ بالتفاؤل:

هل ترى نصف الكوب ممتلئاً أم فارغاً؟ إن التفاؤل والتشاؤم يؤثران على صحتك وسلامتك النفسية طوال عمرك.

وهذه هي النتيجة التي توصلت إليها دراسة استمرت على مدى ثلاثين عاماً على المرضى في (مايو كلينك) في روشستر بـ "مينيسوتا". ففي أثناء تواجدهم في المستشفى لتلقي العلاج من مجموعة متنوعة من الأمراض، منح المرضى اختباراً للشخصية وخصص جزء منه لقياس درجة التفاؤل والتشاؤم عند كل مريض.

وبعد انقضاء الأبحاث بثلاثين عاماً أخرى، وجد الباحثون أن المتفائلين من أصحاب نصف الكوب الممتلئ عاشوا لفترات زمنية سعيدة فاقت المتوسط المتوقع لهم. أما المتشاؤمون - في المقابل - فقد جاءت الفترات الزمنية السعيدة التي عاشوها أقل من المتوقع بنسبة 19%. ويعتقد الباحثون أن النظرة المتفائلة تقوي المناعة كما أنها تحث الشخص على المزيد من العناية بالنفس.

إن هذه الدراسة المثيرة للاهتمام ما هي إلا أحد الأدلة التي يمكن إضافتها إلى مجموعة كبيرة أخرى من الأدلة التي يمكن إضافتها إلى مجموعة كبيرة أخرى من الأدلة التي تربط التفاؤل بالصحة الجيدة. وقد وجدت أبحاث أخرى أن:

- ضغط الدم لدى الشخص المتشائم أكثر ارتفاعاً في المتوسط اليومي عن الشخص المتفائل (ارتفاع ضغط الدم هو أحد العوامل الخطيرة التي تهدد بالإضافة بأمراض القلب والسكتة الدماغية).
- الشخص المتشائم أكثر عرضة لزيادة معدل القلق والاكتئاب.
- المتفائل أقل إصابة بالمشاكل الصحية من الشخص المتشائم. فيصاب الشخص المتشائم عادة بعدد من الأمراض يساوي ضعف ما يصاب به الشخص المتفائل كما يزيد عدد زيارته للطبيب بمقدر الضعف أيضاً.
- الشخص المتفائل أسرع شفاءً من الشخص المتشائم بعد الإصابة بأحد الأمراض أو إجراء العمليات الجراحية مثل جراحة توسيع الشريان التاجي.
- المرأة المتفائلة أقل عرضة للإصابة باكتئاب ما بعد الولادة.
- الشخص المتفائل أكثر شعوراً بالرضا عن صحته النفسية والبدنية كما أنه يتخذ خطوات للحفاظ عليها.

وهذا يعني أنك تحليت بنظرة إيجابية فسوف تتعم بصحة أفضل وبسعادة أكثر ويعمر أطول. إن التحلي بالتفاؤل يعتبر بالقطع أحد الأهداف التي يجب أن نناضل من أجلها. ولكن ماذا لو كنت إنساناً كئيباً بطبعك؟ ماذا لو كان التشاؤم هو إحدى سماتك التي ولدت بها أو لا تستطيع تغييرها؟ على الرغم من أن بعض الباحثين يرون أن التشاؤم هو أحد الأمور المتأصلة في الصفات الوراثية، فقد وجدت بعض الدراسات الأخرى أن التشاؤم هو عادة ذهنية، أي أنه عادة تكتسب في المقام الأول من مشاهدة ومراقبة الأهل في تعاملهم مع المواقف المتنوعة. لنفرض مثلاً أن أهلك يعانون من تشاؤم مزمن؛ فهذا يعني أنك سوف تتسم على الأرجح بنظرة سلبية للحياة.

ولكن إن كان التشاؤم مكتسباً فهذا يعني أنه قابل للتغير. بعبارة أخرى فإن التفاؤل هو إحدى الصفات التي يمكنك أن تميها. وقد ذكر مطور علم النفس الإيجابي دكتور (مارتن سيليجمان) أن التفاؤل المكتسب يعني أن نتعلم كيف نتوقع بعض الصعوبات من آن والي آخر وبعض الإخفاق وبعض الأيام السيئة، ولكن مع عدم السماح لها بتغيير نظرنا للحياة أو الطريقة التي ننظر بها إلى أنفسنا. إن الإخفاق ليس نتيجة لعب في شخص معين وإنما هو حالة مؤقتة سوف تمضي لحال سبيلها.

وإليك الكيفية التي تستطيع بواسطتها أن تحول نفسك من شخص متشائم إلى شخص متفائل:

أعد صياغة حوارك الداخلي:

الكثير من الأشياء التي ندأب على إخبار أنفسنا بها هي إلا تشويش للحقيقة أو قد لا تمثل الحقيقة بالمرّة. فليجب أن تتحدى أفكارك السلبية بالبحث والتقيب عن درجة صحتها. ولنفرض مثلاً أنك قد فقدت عملك وأنت تقول لنفسك: "لن أنجح في الحصول على أي عمل في أية شركة بعد اليوم، سوف أبقى بلا عمل حتى نهاية العمر". فإن صدقت هذا بالفعل؛ فقد لا تسعى للبحث عن عمل في الأساس.

يجدر بك بدلاً من ذلك أن تختبر مدى مصداقية تفكيرك بأن تفكر في عبارات أكثر واقعية مثل "لقد حصلت بالفعل على وظائف سابقة من قبل وهذا يعني أنني سوف أحصل على وظيفة أخرى هذه المرة أيضاً" ثم قم باتخاذ خطوات لإصلاح الموقف. إن الشخص المتفائل يوجه نفسه دائماً نحو التصرف السليم، وهو شخص يبحث دائماً عن الحل.

غير حوارك الداخلي وطريقة تفكيرك:

تتلوث طريقة تفكيرك باستخدام لبعض الألفاظ التي تعبر عن موقف سلبي نحو الحياة ومن بين تلك الألفاظ استخدامك لكلمة "لا أستطيع" أو "أبدأ" أو "لن أفعل" أو الكلمات التي توحى بالإحباط والتوبيخ والحط من قيمة النفس. فالمشكلة هي أن هذا السيل المتواصل من التواصل الذهني يمكن أن يدفع الشخص إلى التشكيك في ذاته وإلي القلق مما يسلمه في النهاية إلى الاكتئاب التام. أما الأفكار الإيجابية مثل "أستطيع أن أفعل أو سوف أفعل" في الحوارات الذاتية فهي تبني بدلاً من أن تهدم. والنتيجة تكون وصولك إلى طريقة تفكير جديدة أكثر تفاؤلاً في الحياة.

إحدى أفضل الطرق لتحقيق ذلك هي إعداد قائمة تضم بعض الرسائل السلبية أو العبارات الانهزامية واستبدالها بأخرى أكثر إيجابية. فعلى سبيل المثال، يمكنك أن تستبدل عبارة "إن الأشياء السيئة تلاحقني دائماً" بعبارة "الأشياء الجيدة تلازمي دائماً"، أو تستبدل عبارة "لقد اقتصرت خطأ فادحاً" بعبارة "لقد تعلمت درساً قيماً من هذه التجربة".

حلل إخفاك بعقلانية:

كلنا يخفق حتى المتفائلون منا يخفقون أيضاً. ولكن هناك فارقاً أساسياً بين الشخص المتفائل والشخص المتشائم وهو طريقة استجابة كل منهما لما يصادفه من إخفاق.

إن الشخص المتشائم يكون لديه يقين بأن ما أصابه من إخفاق قد نبع من حالة مزمنة وعيب لن يتغير بداخله (لقد حرقت البسكويت لأنني طاه سيئ) أو لأنه يعتقد أن الأشياء الجديدة لا تحدث له إلا مصادفة (لقد حصلت على علاوة لأن رئيسي في العمل كان في حالة مزاجية اليوم).

وفي المقابل، فإن الشخص المتفائل يعرف أن الإخفاق ينبع من مواقف مؤقتة (لقد حرقت البسكويت لأنني لم أوله الانتباه الكافي) أو أن الأشياء الجيدة تتبع من صفات متأصلة فيه (لقد حصلت على العلاوة لأنني أجيد أداء عملي).

يميل الشخص المتشائم أيضاً إلى إلقاء اللوم على نفسه حتى إن لم يكن الخطأ خطأه في واقع الأمر. إن المرأة المتشائمة سوف ترجع عدم حضور خطيبها في الموعد - مثلاً - إلى سبب كالتالي "أنا لست جادة بما يكفي وهو ما يبرر عدم حضوره للقائي". أما المرأة المتفائلة فسوف ترجع الأمر إلى افتقار خطيبها إلى اللياقة الاجتماعية وعدم احترامه للمواعيد وقد تبرر الموقف بقولها "إن كانت هذه هي الطريقة التي يتصرف بها؛ فأنا أحمد الله أنه لم يأت في الموعد". إن الشخص المتفائل يشعر بالقوة، بينما يشعر الشخص المتشائم بالوهن.

يقضي الشخص المتشائم وقتاً طويلاً في التفكير في إخفاقاته أو في كل الأشياء التي لم تسر على ما يرام في الماضي. فهو يميل إلى التفكير في الفشل باعتباره سمة ملازمة له بدلاً من كونها خطة أو قراراً خاطئاً قد اتخذه. إن كانت هذه هي طريقة تفكيرك في الفشل، فسوف تجد صعوبة حقيقية في إحراز النجاح في أي شيء.

لنفترض مثلاً أنك قد حاولت مراراً الإقلاع عن التدخين ولكنك لم تتجح. فإن نظرت إلى محاولاتك غير الناجحة بوصفها فشلاً فسوف تميل على الأرجح إلى تكرار الفشل في كل مرة. فضلاً عن أنك سوف تميل إلى النظر إلى نفسك باعتبارك شخصاً ضعيفاً. أما ما هو أسوأ من ذلك فهو أنك سوف تكف عن المحاولة تماماً.

هنئ نفسك بدلاً من ذلك على مرات المحاولة التي بذلتها. فإنه قد اكتشفت من خلال هذه التجارب العديدة طرقاً شتى غير مجدية. عندما سئل (توماس أديسون) ذات مرة عن عدد مرات الإخفاق التي مر بها قبل توصله إلى اختراع المصباح الكهربائي أجاب أن عددها بلغ 50,000 تجربة قبل أن يحرز نتائج. قال "لقد حصلت على نتائج لأنني أعرف 50,000 طريقة غير مجدية".

إذن حاول أن تنظر إلى هذه الأشياء الإيجابية التي تقوم بها الآن باعتبارها جميعاً خطوات على طريق وصولك إلى النجاح الذي تتطلع إليه. كما يجب أن تؤمن بقدرتك على النجاح. فهذه هي الطريقة التي يفكر بها الشخص المتفائل.

اكتسب وجهة نظر جديدة:

يميل الشخص المتشائم إلى تهويل المواقف، أي أنه يحيل الذرة إلى جبل. وهو قد يقلق ويخاف من المواقف التي يشعر أنه لا يملك السيطرة عليها، وكلتا المقاربتين في الحياة تقود إلى الشلل والوهن. فهما تزيدان الأمور سوءاً عما هي عليه في واقع الأمر.

وفي المرة التالية التي تجد فيها نفسك منقاداً لمثل هذا النوع من التفكير سل نفسك قائلاً: ما هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث؟ ما مدى احتمال وقوع هذا الحدث؟ وما مدى التغيير الذي سينتج عن حدوث هذا الحدث في غضون عام من الآن؟ هل سأود أن أتذكره؟ فهذه الطريقة في الحديث مع النفس سوف تضيف المزيد من الإيجابية على الموقف.

أنظر إلى الأشياء المفيدة من التجربة:

وهذا ينطوي على طريقة جديدة في النظر إلى المواقف؛ وهي طريقة التصرف التي يطلق عليها علماء النفس "إعادة الصياغة". فبدلاً من أن تشعر بالتشيط من مجريات الأحداث، استخلص ما يمكنك تعلمه منها وحسن مستوى أدائك لكي تتصرف بشكل أفضل في المرة القادمة. لنفترض مثلاً أنك قد انفصلت عن زوجتك مؤخراً. ربما يكون هذا هو الوقت المناسب لكي تتصرف بشكل أفضل في المرة القادمة. ربما يكون هذا هو الوقت المناسب لكي تواصل الأنشطة التي لم يكن لديك فرصة للقيام بها عندما كنت متزوجاً، أو ربما تكون فرصة للتعرف على كل الأشياء التي تريد

بالفعل أن يحققها لك الزواج، أو لتصور ما يمكنك تغييره في نفسك على مستوى العلاقات في المستقبل. بعبارة أخرى، اقلب السيئ إلى جيد.

أجرى الباحثون في جامعة كاليفورنيا في "دافيز" استجواباً لـ 2000 شخص عن التجارب السيئة التي مروا بها في ذلك الطلاب وفقد العمل والمرض والموت والحرب. والمثير للدهشة أن معظم الإجابات قد أشارت إلى الإيجابيات التي استخلصها الشخص من خلال المأساة التي مر بها بدءاً من توثيق العلاقات وحتى تجديد الإيمان بالله.

تمرين (1): انتقل من العلاقات المدمرة إلى العلاقات البناءة:

يميل الشخص المتفائل إلى مصاحبة واجتذاب غيره من المتفائلين. فإن وجدت نفسك منخرطاً في علاقات سلبية تضر بك، فابحث عن أشخاص يمنحونك التشجيع والدعم. وإن لزم الأمر فاسع للاستشارة لكي تساعدك على التحرر من أنماط العلاقات غير الصحية.

تمرين (2): تدرب على الإيجابية:

إن لم تكن متفائلاً بعد فابدأ في تقمص دور المتفائل من الآن. تجاوب مع أي موقف كما لو كنت متفائلاً. وليكن لديك اعتقاد راسخ بقدرتك على النجاح، ولتتظر إلى الدروس المستفادة من المواقف السيئة، وغير من الطريقة التي تتحدث بها مع نفسك، وانظر إلى النتائج المؤقتة للإخفاق، وركز على النجاح الذي أحرزته في الماضي، وهكذا.

إن مبدأ "كما لو" سوف يكون مجدداً لأنه يضعك في دور جديد. فكلما تصرفت كما لو كنت ستشعر بمزيد من الراحة والتواءم مع دورك الجديد، فلن يمضي وقت طويل حتى تصل إلى الشخص الذي تريده.

سبع طرق لتحقيق السعادة:

مع وضع هذا في الاعتبار، كيف يسعدك أن تحصل على السعادة؟ إليك سبع توصيات مقتبسة من تعاليم السيكلوجية الإيجابية:

1- تخلص من المادية

ركزت معظم الأبحاث التي أجريت على السيكلوجية الإيجابية على العلاقة بين الدخل والسعادة. ومن بين النتائج التي تم التوصل إليها أن الممتلكات المادية تضر بالشخص

الذي يملكها حيث يتحول الشخص إلى عبد لما يملكه وينتابه شعور بالأسى لرغبته في امتلاك ما لا يملك. كما أن رغبته في الامتلاك المادي تحته على الإنفاق بدلاً من الادخار حتى يسلمه الإفراط في الإنفاق في نهاية المطاف إلى القلق والتخوف بشأن الأمان المادي.

ولكي تحصل على السعادة والرضا، تعود على إحصاء كم النعم التي تملكها بالفعل، وركز على مدى تلبية هذه الممتلكات لاحتياجاتك بدلاً من أن تقارن نفسك بالآخرين.

2- اسع إلى العمل التطوعي:

أظهر البحث أن الشخص الذي يشارك في الأعمال الخيرية ويساهم في خدمة المجتمع والعمل التطوعي يكون أكثر سعادة. ففي إحدى الدراسات التي تعد بمثابة علامة بارزة، وجد أن العمل التطوعي المنتظم يساعد على الحد من الاكتئاب، كما يشيع حالة من الهدوء والسكينة في نفس الشخص.

ويمكنك في واقع الأمر أن تحصل على المزايا النفسية للعمل التطوعي ومساعدة الآخرين وذلك من خلال عمل ذلك بنفسك وتطبيقه عليك. وقتها تقل سرعة معدل ضربات القلب والتنفس مما يشيع في نفسك شعوراً بالارتياح بفعل الإندورين الذي يفرزه الجسم وكل ذلك يعمل على دعم الجهاز المناعي. وهذا هو تماماً عكس ما يحدث عندما تشعر بعدم السعادة وتعرض للضغوط.

3- كن شاكراً:

أظهرت الأبحاث التي أجريت مؤخراً أن الشخص الشاكر لله أو الآخرين يكون أكثر سعادة. كما أنه يتمتع بصحة أفضل ويكون أكثر نجاحاً في عمله وأقل اكتئاباً من غيره. ولكن تكتسب هذه الميزة احتفظ بقائمة يومية أو أسبوعية بكل الأشياء التي تثير فيك الشعور بالامتنان.

4- كن متسامحاً مع الآخرين:

يسئ الآخرون إلينا ونحن نسئ إليهم. فقد نكذب ونخون ونجرح الآخرين وربما هم يفعلون ذلك بنا. إن مثل هذه الأشياء هي من بين حقائق الحياة المؤسفة والحزينة. بعد

أن نتعرض للجرح النفسي فربما نحسب الآلام في قلوبنا أو نحررها. ومن وجهة نظر العديد من الخبراء، فإن احتباس الآلام بداخلنا يؤدي إلى الشعور بالحزن والاكتئاب ويضعف الجهاز المناعي ويترك الشخص أكثر عرضة لأمراض القلب والسرطان. فإن النفس التي لا تعرف التسامح تكون أكثر عرضه للتدهور النفسي والبدني.

5- كف عن النظر إلى نفسك باعتبارك ضحية:

على مدى العقود القليلة الماضية ظهر اتجاه في المجتمع يميل فيه بعض الأفراد والجماعات إلى رؤية ووصف أنفسهم بأنهم ضحية إهمال الأهل أو ضحية اعتداء مجموعة عرقية أخرى أو حكومة غير عابئة وهكذا. إن مشكلة "التحول إلى ضحية" هي أنها تمنح الشخص مبرراً لسلوكه مع إلقاء اللوم على تصرفات الآخرين أو على الأشياء الأخرى. فضلاً عن أن هذا الاتجاه يولد شعوراً باليأس يفقد الشخص السيطرة على حياته في الوقت الذي يملك فيه في واقع الأمر قدراً هائلاً من الحرية التي يمكن أن تمكنه من التحكم في مصيره.

6- نمّ مشاعرك الإيجابية:

ويشمل ذلك تدريب نفسك على استخلاص الأشياء الإيجابية من المواقف السلبية والاستفادات التي يمكنك أن تخرج بها من تلك المواقف. لنفترض مثلاً أنك قد أصبت بمرض خطير أو مزمن مثل مرض البول السكري. قد يعمل ذلك على تدني روحك المعنوية بدرجة كبيرة، ولكنك قد تكتشف عندها أن هذا المرض سوف يجبرك على تغيير نظامك الغذائي أو نمط حياتك بصفة عامة بشكل أو بآخر. وهذه هي إحدى النقاط الإيجابية. لذا اتخذ قرارات بأن ترى النقاط الإيجابية عند مواجهة أي مشكلة واستشعر كل ما تبثه فيك التجربة من مشاعر.

7- مارس الأنشطة التي تجلب لك السعادة:

تعرف على الأنشطة التي تجلب لك السعادة ثم ألزم نفسك بأدائها. وربما تشغل إحدى الوظائف المملة التي لا تجلب لك سوى الشعور بالإحباط والملل. فما الذي ترغب في عمله في واقع الأمر. وما هي بعض الأحلام التي كنت تود تحقيقها قبل أن تتحرف حياتك على هذا النحو؟ إن الإجابة عن مثل هذه الأسئلة سوف تجبرك على وضع أهداف محددة قابلة لأن تحققها بنفسك.

فعلى الرغم من أن هدفك النهائي المجرد هو تحقيق المزيد من السعادة فإن السعادة سوف تتحقق من تلقاء ذاتها عند تحقيقك لأحد الأهداف المحددة مثل تغيير مجال العمل أو شغل نفسك بالشيء الذي تحب عمله.

ذكاء الدعابة وصحتك العقلية

11 طريقة للتخلص من مشاكلك:

وصف الضحك بأنه "المهدئ الذي ليست له أية آثار جانبية" وهو يستحق بالفعل هذه التسمية؛ فهو ينبه الغدة النخامية في المخ التي تعمل بدورها على خفض إنتاج الإندورفين التي تعمل بدورها على خفض إنتاج الإندورفين الذي يعمل على الحد من معدلات هرمونات الضغط. ويبقى قدر من هذا الإندورفين في جسدك لمدة تصل إلى اثنتي عشرة ساعة مما يعمل على استقرار حالة الاسترخاء.

عندما تضحك فأنت تسحب تلقائياً نفساً عميقاً، مما يعمل على توسيع الرئتين وخفض الدورة الدموية التي تحمل الأكسجين بطريقة أشبه ما يكون بما يحدث عند التقاط نس عميق أو ممارسة التمرينات. أما النتائج النهائية فهي الاسترخاء والحد من التوتر (أما الغضب والضغط فهي تحدث العكس). بل إن الضحك في الواقع يحدث ردود أفعال شبه مماثلة للاستجابات المصاحبة لاسترخاء العضلات. وهو إحدى تقنيات علاج الضغوط والتي تستخدم على نطاق واسع.

ومع وصول المزيد من الأكسجين إلى العقل تزداد قدرتك على التفكير بشكل أوضح. وهذا هو تحديداً ما يدفع بعض الشركات إلى استقدام بعض استشاري الدعابة في مقر العمل لزيادة الإبداع والإنتاجية.

قد يكون اليونانيون هم أول من استخدم الضحك كعلاج للأمراض السيكوسوماتية، وهي الأمراض التي تظهر فيها الأعراض الجنية بسبب اضطراب عقلي أو عاطفي. إن أقدم مثال على ذلك مستمد من سجلات التاريخ القديم لجالين (من 129 إلى 199 ميلادية) وهو أحد الأطباء اليونانيين الذي كان يمارس عمله في روما، والذي طلب منه علاج زوجة أحد رجال الطبقة الأرستقراطية. لم تبد الزوجة أي تجاوب مع العلاج الطبي

إلى أن همس "جالين" ذات مرة في أذنها بدعابة جعلتها تضحك. لقد وضعتها هذه الضحكة على طريق الشفاء، وكانت هذه أول إشارة مسجلة تاريخياً لاستخدام العلاج النفسي في علاج بعض الأمراض.

للضحك أيضاً وظيفة نفسية وقائية؛ فهو يمكن أن يصرفك عن رؤية الجانب السيئ لأحد المواقف مما يعمل على رفع حالتك المزاجية كنتيجة لذلك. وكما قال الفيلسوف الروماني (سينيكا): "من الأفضل للمرء أن يسخر من الحياة بدلاً من أن يبكي عليها".

ولنفس السبب فإن الدعابة يمكن أن تكون من الوسائل الفعّالة في علاج الإدمان. وقد كتب (د. بريان لوك سيوارد) في صحيفة التقدم الطبي أن: "في مرحلة إعادة تأهيل الأشخاص للشفاء من إدمان المخدرات؛ وجد أن الدعابة تساعدهم على التعبير عن المشاعر السلبية في ضوء إيجابي وبالتالي يتخلصون من مشاعر اليأس والعجز. يرتبط الكثير من حالات الإدمان بتدني الشعور بالاعتزاز بالذات، وعلى الرغم من أن الدعابة لا تبني بالضرورة اعتزاز الشخص بذاته فإن قدرة الشخص على السخرية من نفسه يمكن أن تكون مرحلة انتقالية من المراحل الأساسية للتعافي".

إن الضحك والدعابة يدعمان الكثير من التغيرات الإيجابية في الجسم. فهما يعملان على استقرار ضغط الدم وإراحة الأعضاء الداخلية وتقوية الجهاز المناعي وتحسين الهضم. أما الدليل فهو مجرد إلقاء نظرة على ممثلينا الكوميديين الأكثر شهرة مثل "بوب هوب" و "ميلتون بيرل" و "جورج برنز".

إذن كيف تحصد الفوائد الجمّة للضحك والدعابة؟ إليك أحد عشر مقترحاً.

1- ابدأ يومك بضحكة:

كان (إبراهام لينكولن) يبدأ مجلسه اليومي بقول شيء مثير للدعابة؛ لأنه كان يدرك قوتها في علاج الضغوط. وفي يوم من الأيام قرأ على مجلسه إحدى الدعابات التي وجدها شيقة غير أن أحدهم لم يتجاوب حتى بابتسامة. فصاح فيهم قائلاً: "لم لا تضحكون؟ إن هذا العبء المخيف الذي أحمله على كاهلي ليل نهار سوف يؤدي بحياتي إن لم أضحك، وأنتم أيضاً بحاجة - مثلي تماماً - إلى هذا العقار".

2- اقرأ أو شاهد الأشياء المرحية يومياً:

يشمل هذا قراءة المواد الكوميديية ومشاهدة أفلام الفيديو المضحكة والاستمتاع بمشاهدة العروض الكوميديية في المسرح أو مشاهدة البرامج الكوميديية. وهناك بعض اقتراحات أخرى تشمل:

- الاستماع إلى برنامج كوميدي أو شريط كوميدي وأنت ذاهب في طريقك إلى العمل.
- حضور العروض الكوميديية.
- قراءة البطاقات الكوميديية في المكتبات.

3- اسخر من نسك عند القيام بتصريف أحرق:

"إن الشخص الذي يملك القدرة على استخلاص الدعابة من المواقف اليومية يكون بالفعل أقل شعوراً بالألم وأكثر صحة وأشد مناعة من الآخرين" هذا ما تقوله (د. أثيا دو برية) أستاذة علم النفس ومؤلفة كتاب (Humor and the Healing Arts) وإحدى الباحثات التي قامت بدراسة دور الدعابة في تحسين الصحة والتعافي على مدى عشر سنوات.

4- احتفظ بكتيب مصور للأحداث المرحية التي حدثت في حياتك:

"مثل ذلك الوقت الذي هطلت فيه الأمطار على خيمتك في المعسكر أو التهم فيه الكلب شريحة اللحم الخاصة بك. إن معظم الأشياء المضحكة تحدث عندما لا تسير الأمور وفق ما خطط لها. لذا يجب أن نعتز بهذه الذكريات" وذلك على حد قول دكتور (دو برية).

5- تبادل النكات والدعابة مع الآخرين:

تقول (دو برية): "لا يجب أن تكون مماًزحاً إلى أقصى حد. إن هناك بعض الأشخاص الذين قابلتهم ممن لا يقبلون على الدعابة ظناً منهم بأنهم لا يجيدون إلقاء النكات. لكن الابتسام أو الوجه البشوش يكون عادة كافياً لحث الآخرين على الابتسام".

6- ابحث عن العلاج بالدعابة إن كنت بصدد دخول المستشفى:

هناك الكثير من المستشفيات في كل أنحاء البلاد - خاصة تلك التي تعالج الأورام - التي طورت برامج للدعابة لمساعدة المرضى على تجاهل آلامهم واكتئابهم. وتشمل هذه البرامج الكتب والشرائط المضحكة والقنوات التلفزيونية المتخصصة في الكوميديا وغيرها من المصادر. حتى إن هناك بعض المستشفيات التي تقدم للأطفال عروضاً للمهراج لرفع روحهم المعنوية.

7- استخدم الدعابة بالشكل الصحيح في المواقف الصعبة:

إن الدعابة لن تحل المشاكل المستعصية ولكنها قد تحثك على النظر إليها برؤية أفضل. وقد كتب متخصص الدعابة (ماريون بي. دولان) في مجلة (Caring Magazine): "من خلال عملي في المستشفى لاحظت أنه إن كان هناك قدر من الدعابة في إحدى الجنازات أو مثل هذه المراسل فسوف تمر هذه الفترة بمزيد من السهولة. فعندما يتبادل الأحياء القصص السعيدة عن المتوفى يقل الحزن وتشفي الآلام.

8- التقت بالأشخاص السعداء:

من خلال دائرة معارفك، انتق الأشخاص الذين يبثون فيك روح الدعابة واقض المزيد من الوقت معهم.

9- اصنع مفكرة الدعابة واحتفظ بها:

كلما مرت بك مزحة أو مقولة أو قصة أو رسم متحرك أو شعر جعلك تغرق في الضحك قم بقصته وألصقه في مفكرة. فإن هذه الطريقة سوف تمكنك من الحصول على الدعابة وأنت بمفردك أو وقتما شئت.

10- أيقظ الطفل بداخلك:

إن الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة يضحك ما يقرب من 450 مرة يومياً، بينما لا يضحك الشخص البالغ سوى 15 مرة فقط يومياً. بينما تمضي بك الحياة، حاول أن تنظر إلى الأمور بعين الطفل وتجاوب معها كطفل إن استطعت.

11- تظاهر بالضحك:

حتى عندما تتظاهر بالتبسم أو الضحك فسوف يتفاعل جسمك مع هذه الضحكة

المصطنعة كما لو كانت صادقة. ففي كلتا الحالتين سوف يحملك ذلك على التقاط نفس عميق مسترخٍ داعم للدورة الدموية.

أحلم بالمزاج الجيد:

ربما دأبت والدتك على إخبارك بأن "الأمر سوف تبدو أفضل في الصباح" كلما شعرت بالاكتئاب والفتور. لقد كانت بالفعل محقة وذلك لأن النوم الجيد يحسن المزاج.

فقد أثبت الدليل العلمي صحة ذلك من خلال الأبحاث التي أجريت في مركز أبحاث النوم في مركز طب (راش - بريسبييريان سانت لوك" في شيكاغو حيث أخضع الباحثون الأحلام والمزاج للدراسة. ففي إحدى التجارب قام العلماء بتقسيم المجموعة المكونة من ستين من المتطوعين الأصحاء إلى فريقين: فريق يملك مشاعر حيادية قبل وقت النوم وفريق يشعر بالاكتئاب قبل النوم.

وقد أعطى الباحثون اختباراً للمزاج لأعضاء كلا الفريقين وقاموا بمراقبة أنماط نومهم في المعمل ثم منحوهم اختباراً ثانياً لقياس الحالة المزاجية بعد الاستيقاظ في الصباح. وفي أثناء الليل عمد الباحثون إلى إيقاظ المتطوعين من آن إلى آخر لسؤالهم عن محتوى أحلامهم.

شعرت المجموعة التي كانت مصابة بالاكتئاب قبل النوم بأنها في حالة أفضل كثيراً في الصباح، أما المجموعة الحيادية فلم يطرأ عليها إلا القليل من التغير في المزاج العام. وقد انعكس ذلك على محتوى أحلام المتطوعين. فقد اعترف الأفراد الذين تحسنت حالتهم في الصباح أحلام سيئة في بداية النوم ولكنها بدأت تقل وتحسن عند اقتراب الفجر. أما محتوى الأحلام فإنه بقى ثابتاً عند الأشخاص من أصحاب الحالة المزاجية الحيادية.

وطبقاً للباحثين فإن هذه الاكتشافات تقول إنك إذا آويت إلى فراشك وأنت تعاني من مزاج سيئ، فسوف ينشط عقلك في معالجة هذه الأفكار السلبية، وهو ما يفسر استبدال الأحلام السلبية التي وردت في بداية النوم بأخرى أكثر بهجة قبل الاستيقاظ التي عملت في النهاية على قمع المزاج السيئ.

أقهر الكآبة: خمسة مكملات من الأحماض الأمينية لرفع حالتك المعنوية:

هل تريد أن تشعر بمزيد من التفاؤل لمعظم الوقت؟ جرب مكملات الأحماض الأمينية، فهي مجموعة من القطع البروتينية المتصلة ببعضها البعض والتي نحصل عليها من خلال الغذاء أو التي يصنعها الجسد بنفسه. وهي تقوم بعدة مهام مفيدة للجسم بدءاً من البناء وإصلاح الأنسجة وحتى إنتاج المواد الكيميائية التي تجعل المخ يعمل.

وتتوافر الأحماض الأمينية في شكل كبسولات ومشروبات غذائية والمأكولات الغذائية الرياضية. وتستخدم مكملات الأحماض الأمينية المستخلصة - سواء من البروتين الحيواني أو بروتين الخميرة أو بروتين الخضروات - في علاج مجموعة متنوعة من الأمراض البدنية والعقلية.

حمض الجاما - أمينوبوتيريك (جابا):

تعمل الجابا كمسكن طبيعي للمخ من خلال منع انتقال رسائل القلق من خلية عصبية إلى خلية أخرى. وتتوافر الجابا كمكمل في شكل كبسولات وأقراص يمكن تناولها للحد من القلق بنفس الطريقة التي تستخدم بها المهدئات الدوائية.

وتبلغ الجرعة التي ينصح بها 200 ملجم أربع مرات يومياً، أما الإفراط في تناول الجابا فيمكن أن يزيد من حالة القلق وضيق التنفس ويتسبب في فقدان في الحس أو وخز في الأطراف.

اختيارات طريقة علاج الصحة العقلية:

| نوع العلاج | الأهداف | كيف يعمل | المزايا | الأثار الجانبية |
|---------------|--|----------------------------------|---|------------------------------------|
| العلاج النفسي | الكشف عن جذور المشكلة الذهنية وعمل خطط للتوأم معها | جلسات التحدث تكشف عن ماضي المريض | طريقة فعالة بالنسبة لنطاق واسع من المرضى الذين يعانون من الاضطراب العقلي بما في ذلك الاكتئاب والقلق | طريقة تستغرق وقتاً طويلاً متواصلًا |

| نوع العلاج | الأهداف | كيف يعمل | المزايا | الآثار الجانبية |
|--------------------------|---|--|--|---|
| العلاج الدينامي النفسي | مساعدتك على فهم الضغوط النفسية التي تحرك وتحسين مهارات التكيف والتعامل مع تلك الضغوط | التركيز في المقام الأول على حل مشكلة معينة بدلاً من الاختبار والتقييم في خلفيات وماضي المريض وشخصيته | طريقة فعّالة لنطاق واسع من مرضى الاضطراب العقلي بما في ذلك الاكتئاب والقلق | يمكن أن تستغرق وقتاً إلى أن تحقق نتائجاً. |
| العلاج الحركي قصير المدى | يعالج مشكلة خاصة جداً مثل الخوف من الالتزام بعلاقة | بعض الجلسات الحوارية التي تركز على مشكلة بعينها | طريقة فعّالة لمعالجة الخوف والفوبيا والإحباط والحزن والضعف والشخصية والإدمان | لا يناسب المشاكل العقلية طويلة المدى مثل الاكتئاب المزمن وانفصام الشخصية والإدمان |
| العلاج السلوكي | يعدل من سلوك غير مستحب ويستبدله بسلوك آخر أكثر إيجابية | يساعد المريض على التكيف وتخطي بعض المواقف الصعبة | يكسب الشخص مهارات نافع على مدى الوقت وهو فعّال في معالجة الاضطراب الناجم عن القلق والإدمان | يمكن أن يستغرق وقتاً لتحقيق نتائج |
| العلاج المعرفي | يغير من الأفكار غير الإيجابية ويحث الشخص على التفكير الأكثر إيجابية وواقعية بشأن العالم من حوله | يختبر مشاعر المريض ويساعده على التمييز بين الأفكار الواقعية والأفكار التي ليس لها أساس في الواقع | يكسب مهارات نافعة على مدى الوقت وهو فعّال في علاج نطاق واسع من الأمراض العقلية | يمكن أن يستغرق وقتاً لتحقيق نتائج |
| العلاج الاجتماعي | يعيد بناء الحميمية والالتزام بالزواج وقد يركز على تغيير أو قبول السلوك | جلسات كلامية تضم كلاً الزوجين لاختبار مشاعرهما ومشاكلهما فيما | يوطد العلاقة الزوجية بطريقة فعّالة مما يحافظ على التآلف بين الزوجين وإبقاء | يكون عادة غير فعّال إن ركزت الاستشارة على تغيير سلوك الشخص الذي |

| نوع العلاج | الأهداف | كيف يعمل | المزايا | الآثار الجانبية |
|--------------------------------------|--|---|---|--|
| | | يخص علاقة كل منهما بالآخر، وقد يشمل بعض الجلسات الفردية مع كل زوج على حدة | الحياة الزوجية | ليس لديه استعداد لعمل ذلك. |
| العلاج القائم على التفاعل مع الأشخاص | ينمي ويحسن العلاقات | يستخدم طريقة لعصب الأدوار والجلسات الكلامية | نافع في مجال علاج المشاكل التي تتبع من العلاقات والصراعات بين الأزواج والقضايا العائلية والوحدة | يمكن أن يستغرق وقتاً لتحقيق نتائج |
| الاستشارة الدينية | يغير السلوك ويشجع على الحياة الإيجابية | يتم تحت رعاية دار العبادة أو الجهة الدينية من خلال جلسات استشارية فردية تقوم على ترسيخ بعض المبادئ المنصوص عليها في الكتب المقدسة | نافع بالنسبة لعدد كبير من الحالات | ربما لا يكن فعالاً لهؤلاء الأشخاص غير الملتزمين دينياً |
| العلاج الجماعي | يعلم استراتيجيات أفضل للتكيف والتفاعل مع الآخرين | يشمل اللقاءات والتفاعل بين مجموعة من الأشخاص تحت إشراف معالج | يوفر مناخاً من المساندة العاطفية والروابط الاجتماعية التي تشعر الشخص أنه ليس وحيداً في معاناته، وبالتالي فهو فعال في علاج نطاق واسع من المشكلات | يمكن أن يستغرق وقتاً لتحقيق نتائج |

| نوع العلاج | الأهداف | كيف يعمل | المزايا | الآثار الجانبية |
|--------------------|---|--|---|--|
| العلاج بالمواجهة | يساعد على تخطي الخوف من شيء ما أو تخطي أنواع الفوبيا مثل الخوف من العناكب أو الطير أو أي خوف غير منطقي يعرقل حياة الشخص وعلاقاته بالآخرين | التعرض التدريجي للظروف المخيفة أو الشيء المخيف بجرعات قليلة في البداية ثم تزيد مع مرور الوقت، وقد يشمل هذا العلاج بعض تقنيات الاسترخاء مثل التقاط أنفاس عميقة لتخفيف حدة القلق | طريقة فعّالة في علاج المخاوف وأمراض الفوبيا | له نطاق محدود من حيث التطبيق |
| العلاج الثقافي | تحسن الاعتزاز بالذات وتقدير الشخص لقيمه الذاتية | يختبر كيفية تأثير الرسالة الاجتماعية على الشباب والجمال والنحافة... الخ، وكيف أنها يمكن أن تسبب الاكتئاب وتدني الاعتزاز بالذات | طريقة فعّالة في معالجة الاكتئاب وتدني الاعتزاز بالذات والضعف | يكون أكثر جدوى بالنسبة للنساء اللاتي يكن عادة أشد تأثراً بالرسائل الاجتماعية من الرجال |
| التقويم المغناطيسي | تحويل الأفكار السلبية لأخرى إيجابية ومن ثم تغيير سلوك الإنسان | يشع حالة من السكينة والاسترخاء تشبه حالة النوم ولكنها تجعل المريض مستيقظاً وواعياً لكل ما يدور حوله، وقد تؤثر على الجهاز الحوفي وهو مركز المشاعر في المخ | طريقة فعّالة في علاج الإدمان والاضطراب المصاحب للقلق والفوبيا | لا يجدي مع كل شخص إذ ن 25% من الناس لا يستجيبون للتقويم المغناطيسي |

ذكاء الذاكرة: Memory intelligence

الذاكرة هي أحد الأشياء التي لا يرغب أي شخص في فقدانها أبداً. ولكن هذا يحدث يومياً في بعض الأحيان. فمن منا لم ينس كلمات السر الخاصة ببعض المعلومات المحفوظة داخل الحاسب الآلي أو الخاصة بالبريد الصوتي. ومن منا لم ينس رقم حسابه في البنك؟ أو اسم أحد الأشخاص؟ أو المكان الذي ترك فيه نظارته؟
دعنا نجزم القول بأن ذاكرتك يمكن أن تخونك، ولكن لحسن الحظ بإمكانك معالجة ذلك باتخاذ بعض الخطوات التي تقلل عدد المرات التي تنسى فيها.

1- اربط بين إحدى السمات البدنية للشخص وبين اسمه:

إن هذه الطريقة أقرب ما يكون إلى طريقة للتحويل، ولكنها إحدى الوسائل التي يوصي بها الكثير من الخبراء. فإن كان الشخص الذي قابلته يدعى (هازل وود) وهازل تعني بالإنجليزية (لون البندق) وكانت عيناه في لون البندق فيمكنك أن تربط اسمه بهذا الملمح الجسماني. أو افترض مثلاً أن الشخص اسمه (مارك) أو (ماركس) أي (علامة) باللغة الإنجليزية وكان لديه نمش على بشرته، فتذكر أن العلامة التي تميزه هي علامة النمش. إن الأساس هو البحث عن صفة بدنية والربط بينها وبين اسم الشخص.

2- اربط اسم الشخص بشخص من مشاهير الماضي أو الحاضر:

تعتمد هذه الطريقة على قوة ذاكرتك المرئية في مساعدتك على الاسترجاع. فإن تعرفت على شخص جديد يدعى (آبي) مثلاً، يمكنك أن تتذكر (إبراهيم لينكولن) أثناء التعارف. وفي المرة القادمة التي سوف تقابل فيها الشخص، سوف تتذكر الرئيس السادس عشر للولايات المتحدة وسوف يقفز اسم الشخص في ذاكرتك لارتباطه بشخص آخر مشهور.

3- تذكر الاسم بالمبالغة في ربطه بما يتعلق به:

إنها إحدى التقنيات المبتكرة التي تنصح بها (سينثيا آر. جرين) في كتابها (Total Memory Workout) حيث تقترح (د. جرين) أن تخلق قصة تتماشى مع اسم الشخص. فإن كان اسمه مثلاً (ديوك ريتشمان) أي (الدوق الغني) بالعربية، فيمكنك أن تتصور أن هناك دوقاً يسكن قصراً ويعكف على عد أمواله.

4- ضع إيقاعاً للاسم:

تعمل هذه الطريقة كالتالي: تلتقي بشخص ثم تؤلف سطرًا أو عبارة إيقاعية واحدة فقط مثل: "سمير في السرير" أو "كريم يلبس الحرير" أو "زهراء والستارة الخضراء" فعندما تتصور إيقاعاً للاسم، تلصقه بذلك في ذاكرتك.

5- كن قادراً على تذكر أسماء مجموعة من الأفراد:

يحدث في الكثير من المواقف الاجتماعية أن تتعرف على عدة أشخاص في آن واحد. وهنا يتسم تذكر اسم كل شخص منهم بالصعوبة، لأن الذاكرة قصيرة المدى لا تمتلك القدرة إلا على تخزين خمسة أسماء في المتوسط. إذن الطريقة التي يمكن أن تلجأ إليها هنا هي أن تدفع بهذه الأسماء في ذاكرتك طويلة المدى بأسرع وقت ممكن، ولكن كيف؟

يكون ذلك باستخدام بعض التقنيات التي سبق أن طرحناها فيما سبق. اذكر اسم كل شخص وأطرح أسئلة حول كل اسم وكرر اسم كل شخص. وهذا يعني أنك سوف تقضي دقيقتين أو أكثر في الحديث مع كل شخص من أشخاص هذه المجموعة. وبعدها اعتمد إلى تكرار كل اسم، وبعد مرور ساعة راجع كل الأسماء في ذهنك.

6- اربط الوجوه بالأسماء:

في معظم الحالات يكون من الأسهل أن تتذكر الوجه أكثر من الاسم. فإن حدث لك ذلك، فلا تلم أو توبخ نفسك لعدم تذكرك الاسم. إن هذا التوتر سوف يزيد من تشوش ذاكرتك وسوف يصعب مهمة استخراج الاسم من بنك حصيلة ذاكرتك.

أما إحدى الطرق التي أثبتت نجاحاً مع معظم الناس فهي استرجاع الأبجدية أو قائمة بالأسماء الشائعة. يمكنك على سبيل المثال أن تسأل نفسك إن كان الاسم بحرف (أ) أو (ب) أو (ج)، أو إن كان اسمه (ريك) أو (ريتش)؛ فكلهما حيل للذاكرة قد تساعدك على استرجاع الاسم.

7- تدرب على تذكر الأسماء:

توصي الكاتبة وخبيرة الذاكرة (د.جرين) أيضاً بالتدرب على طرق لتذكر أسماء

الأشخاص الذين لا يفترض أن تتذكر أسماءهم مثل اسم النادل أو البائع الذي يعمل في متجر البقالة أو مندوب المبيعات. فأنت بهذه الطريقة تنمي قدرتك على التذكر تحسباً للمواقف التي ستواجهك في المستقبل عندما تكون بحاجة فعلية إلى تذكر الأسماء.

وتصح (د. ديبورا روتش جوب) و (د. إيليني بيريجو) في كتابهما بأن تهدأ وتسترخي عندما تنسى أحد الأسماء. وتقتراح الكاتبتان بأن ترد في هذه الحالة قائلاً: "أذكر أننا تقابلنا في الاجتماع السنوي ولكنني لا أستطيع أن أتذكر اسمك".

وتذكر أيضاً أن الآخرين قد ينسون اسمك بدورهم. فتعامل معهم بسلاسة إن شعرت إنهم لا يقوون على تذكر اسمك. فقط مد يدك لتصافحهم وأعد تقديم نفسك. فإن هذا التصرف اللائق سوف يجعلك تتخطى الكثير من المواقف المحرجة ويشعر الجميع بحالة من الراحة.

اجلس مستقيماً حتى تكون ذكياً؛

هل أنت مشوش الفكر؟ إذن اجلس مستقيماً.

إن الجلسة المنحنية المترهلة مع تدلية الرأس تحد من تدفق الدم إلى المخ، وهي أحد الأسباب الرئيسية لتشوش الفكر والنسيان (فإن عقلك بحاجة إلى نسبة من الدم تفوق باقي أعضاء الجسم بثلاثين مرة).

إن الجلسة غير الصحيحة تؤدي - من الناحية التشريحية - إلى تجعد اثنين من الشرايين التي تمر عبر الحل الشوكي إلى المخ وتقلل من تدفق الدم تماماً مثلماً يحول أي تلف في خرطوم مياه الحديثة دون تدفق المياه. وهذا من شأنه أن يعوق التفكير والأداء العقلي وغيره من الوظائف الإدراكية.

إن التعود على الجلسة غير الصحيحة يعتبر إحدى المشاكل لسبب آخر، وهو أنه يمكن أن يقود إلى حدوث بعض السكتات الدماغية الصغيرة غير الملحوظة التي يمكن أن تتلف أنسجة المخ. فضلاً عن أن الجلسة غير الصحيحة يمكن أن تؤدي إلى حدوث آلام في الظهر تؤدي إلى العجز.

وبناء على ذلك فإنه من الحيوي أن تتعلم الجلسة الصحيحة، وإليك بعض النصائح:

- تصور أن هناك حبلًا يصل بين رأسك وعظام كاحلك. فم بثني ركبتك من آن إلى

آخر وتحديب كتفك ثم اجذب هذا الحبل بشدة بالوقوف بأقصى قدر ممكن من الاستقامة. فتلك هي الوقفة الصحيحة.

- عندما تقف حاول دائماً أن تشد ظهرك بحيث يكون مستقيماً واسعاً لأن تكون كتفك مضغوطين إلى الخلف. وركز على شفت المعدة والمؤخرة بينما تجذب ذقنك نحو الداخل.
- تخير الكراسي إما ذات مسند الظهر المستقيم أو القصير. ويجب أن تبقى الأفخاذ موازية للأرض حتى يتوزع الوزن بطريقة متساوية.
- اجلس مستقيماً دون أن تتحني إلى الأمام واجعل رأسك ورقبتك مستقيمة بقدر الإمكان وذلك بأن تجعل عينيك تنظران إلى الأمام.
- ركز وتجرب على الحفاظ على هيئتك المعتدلة في كل الأوقات.

اكتسب المزيد من الذكاء خلال 12 دقيقة يومياً:

هناك طرق سوف تجعلك أكثر ذكاء في غضون بضع دقائق يومياً. ولكن قبل أن تعرفها، فإليك بعض الأنباء المشجعة: قد تكون بالفعل أكثر ذكاء مما تظن. بل إنك بالفعل أكثر ذكاء من أجدادك.

إن متوسط ذكاء الفرد يرتفع بمقدار 20 نقطة مع كل جيل جديد في ظاهرة يطلق عليها اسم (أثر فلين)، وقد سميت على اسم العالم السياسي النيوزيلندي (جيمس فين) الذي كان أول من وثق الارتفاع المدهش في نسبة الذكاء بالنسبة للأفراد. بل إن الطفل الذي يعتبر اليوم متوسط الذكاء كان يعد بمثابة نابغة بالنسبة للجيل السابق.

وعلى الرغم من أن الوراثة تلعب دوراً قوياً في تحديد مستوى الذكاء، فإن الارتفاع المطرد في نسبة ذكاء الأفراد يرجع إلى عدد من العوامل البيئية بما في ذلك التعليم والغذاء الأفضل وتحسن مستوى تعليم الآباء والتقدم التكنولوجي مثل الألعاب الذكية والحواسب. وقد اكتشفت (فلين) وزملاؤه في البحث أيضاً أن الشخص الذي يملك استعداداً وراثياً أكبر لنسبة ذكاء أعلى يميل إلى البحث عن بيئات التعلم الغنية وإن هذا من شأنه أن يضاعف من ذكائه.

فهل هناك أشياء يمكن أن نقوم بها بجانب العوامل البيئية لكي نؤثر على ذكاءنا ونصبح أكثر ذكاءً؟ هل يمكن فعل هذا حقاً؟

كن خبيراً:

تثبت الدراسات التي أجريت منذ مطلع القرن التاسع عشر أن البقاء في المدرسة يزيد من نسبة الذكاء. فإن لم تكن ملتحقاً بأي برنامج تعليمي متواصل الآن، فأعد لنفسك برنامجاً منزلياً للتعلم. وخصص لنفسك 12 دقيقة يومياً لدراسة أي موضوع يثير اهتمامك إلى أن تصبح خبيراً في هذا الموضوع. إن هذه "المدرسة المصغرة" سوف تبقى عقلك منشغلاً، كما أنها سوف تساعدك على أن تصبح أكثر ذكاءً.

تعلم حقائق فورية:

إحدى أفضل طرق التقاط المعرفة السريعة حول أي موضوع تقريباً هو أن تقرأ الكتب غير الخيالية المخصصة للأطفال. فتميز كتب الأطفال بأنها تعتمد على استخلاص المعلومة الأساسية وتحويلها إلى قواعد أساسية سهلة التعلم. فذات مرة؛ كان يجب أن أجري بحثاً وأتعلم بعض المعلومات عن تاريخ البنوك وكان موضوعاً صعباً بحق، لذا أخذت أبحث عن كتاب للأطفال حول هذا الموضوع وتعلمت من خلاله كل ما كنت احتاج إليه. يستغرق كتاب الطفل من 10 إلى 12 دقيقة لقراءته، أي أنك سوف تتلقى المعلومات سريعاً حتى أثناء تصفحك الكتاب في متجر الكتب.

زد حصيلتك اللغوية:

تعتبر الحصيلة اللغوية أحد العناصر التي تقيم بشكل روتيني في اختبارات الذكاء وتستخدم كمؤشر للذكاء. وعلى الرغم من أننا نكتسب معظم حصيلتنا اللغوية عندما نكون صغاراً، فإن الوقت لن يبدو متأخراً أبداً لإضافة المزيد من الكلمات لقائمة مفرداتنا الشخصية واكتساب المزيد من الذكاء في هذا الصدد. فاقض اثني عشرة دقيقة في تعلم كلمة أو كلمتين يومياً، ولتستق تلك الكلمات من القاموس أو الصحف أو الكتب. أحفظ التعريفات وهجاء الكلمات وابدأ في استخدامها في عباراتك وحواراتك اليومية.

كن متعدد المهام:

وهذا يعني أن تتعلم القيام بشيئين أو ثلاثة أشياء في آن واحد. ولعل أسهل طريقة

لكي تبدأ في فعل ذلك هي تطبيقها على الحاسب. ابحث عن موضوعك المفضل على شبكة الإنترنت ولكن مع إرسال رسائل فورية إلى صديقك في نفس الوقت. فقد وجد العلماء أن المراهق الذي يبحر في شبكة الإنترنت ويسجل معلومات ويتصل بأصدقائه في نفس الوقت يكون في واقع الأمر بصدد تدريب ذاكرته (وهو أحد مكونات الذكاء)، فضلاً عن أن ذلك يعمل على تنمية مهارات الانتباه لديه.

استمع إلى الموسيقى الكلاسيكية:

إن الإيقاع الكلاسيكي والموسيقى الأوبرالية يمتازان بأنهما ثريان بالأصوات ذات التردد العالي، فضلاً عن بنائهما المعقد، وبالتالي يعمل كل منهما على تحسين التفكير وزيادة حدة الانتباه. وقد وجدت إحدى الدراسات أن الاستماع إلى موتسارت لعشر دقائق فقط يعمل على حفز القدرات العقلية. وقد أشارت دراسة أخرى إلى أن مستوى أداء الطلبة قد تحسن في اختبارات الذكاء بعد الاستماع إلى موسيقى موتسارت.

فلتبدأ ذكياً:

ألا تستطيع أن تنمي ذكاءك من خلال تخصيص 12 دقيقة يومياً لهذا الغرض؟ حسناً، يمكنك على الأقل أن تبدو كذلك. فقد اكتشف الباحثون في ألمانيا أنه سوف يتم التعامل معك بوصفك إنساناً ذكياً إن كنت وسيماً وصاحب قوام معتدل، فضلاً عن تصرفك بطريقة ودودة واثقة وتحليلك بصوت مريح وتحدثك بوضوح معبراً عن أفكارك وارتداؤك الملابس المحافظة وتصنيفك لشعرك وفقاً لآخر مقتضيات الموضة.

كيف تستخدم ذكائك المتعددة ولا ستفقدتها

تعلم مدى الحياة: 15 طريقة للحفاظ على العقل ومرونته :

يؤكد الدليل العلمي المبدأ التالي: "استخدم عقلك ولا تفقده". فيؤكد البحث أن حفز المخ من خلال الأنشطة الذهنية المتوالية يحافظ على صحة خلاياه. ولعل إحدى أفضل الطرق لحفز عقلك هو أن تواصل تعلمك وتلقيك العلم مدى الحياة.

فإن كنت أحد الساعين وراء العلم باستمرار؛ فسوف يزداد عقلك حدة وقوة. فيعتقد الباحثون أنك عندما تسعى لتعلم أشياء جديدة فإنك تحفز نمو شجيرات عصبية جديدة؛ وهي تلك الفروع التي تنمو في خلايا المخ لتساعد على نقل الرسائل. فكلما زاد عدد الشجيرات العصبية داخل المخ لتساعد على نقل الرسائل. فكلما زاد عدد الشجيرات العصبية داخل المخ زادت درجة الحفاظ على الذاكرة طويلة وقصيرة المدى وكذلك الصحة الذهنية بشكل عام. فضلاً عن أن هناك الكثير من الباحثين الذين يرون أن الإبقاء على نشاط العقل يمكن أن يساعد على إرجاء أو الوقاية من الإصابة بمرض الزهايمر في وقت لاحق في الحياة.

مع وضع ذلك في الاعتبار، إليك خمس عشرة طريقة يمكنك أن تطبقها لكي تحافظ على نشاط خلايا المخ وحيويتها فضلاً عن اكتساب المزيد من الذكاء:

1- اقرأ الكثير من الكتب بصفة دورية. تجد نفسك لتتعلم المزيد عن التاريخ والعلوم والأدب والاقتصاد والسياسة أو أي موضوع آخر مثير للتحدي على أساس منتظم، فإن هذا لن يمدك بالمزيد من الحقائق فقط وإنما سوف يزيد من قدرتك على التعلم.

2- انضم إلى دراسة منتظمة في مجال الأعمال اليدوية أو التصوير أو التخاطب الألمانية أو الغذاء أو الحاسب أو لدراسة شكسبير أو اللغة الإنجليزية أو الفرنسية أو أي برنامج للتنمية الذاتية أو أي مادة تثير اهتمامك.

3- عد إلى الجامعة لكي تحصل على شهادتك الجامعية. فإن كنت قد حصلت عليها بالفعل؛ فاسع للحصول على المزيد.

- 4- انضم إلى ندوات عمل خاصة بتطوير الأداء المنزلي.
- 5- انضم إلى فصول تعليم الهي.
- 6- انضم إلى مؤتمر خاص بالعمل أو ندوة تدريبية لكي تساعدك على التقدم في مجال عملك.
- 7- إن كان عملك يتيح لك هذه الفرصة، فانضم إلى وحدات التعليم المتواصل التي سوف تمنحك فرصاً لمذاكرة وتوسيع آفاق معارفك في مجال عملك.
- 8- انضم إلى برامج تعليمية خاصة بمجال عملك لكي تكتسب المزيد من الشهادات المتخصصة وتتقدم في عملك الحالي.
- 9- انضم إلى فصول لدراسة القرآن الكريم، أو أي مجموعة للدراسة الدينية.
- 10- انضم لإحدى مجموعات القراءة.
- 11- تعلم بالمراسلة أو عن بعض. يمكنك أن تطالع المواقع التالية على شبكة الإنترنت لكي تتعرف على الجامعات والمدارس وشركات التدريب التي تمنح إما درجة علمية كاملة أو برامج فردية أو شهادات، والواقع كالتالي:
www.college.com , www.edupint.com , www.pettersons.com/dlearn
- 12- علم نفسك برنامجاً جديداً بالحاسب الآلي كل شهرين.
- 13- راجع الفصول الدراسية التي تقدمها الهيئات التعليمية بانتظام.
- 14- خذ إجازة تعليمية مثل تلك التي يقدمها مركز "إيلدر هوستيل" والذي يقدم فيها برنامجاً تعليمياً للكبار من سن الخامسة والثلاثين فأكثر. إنها تقدم برامج تعليمية في أكثر من 2300 موقع في الولايات المتحدة وخارجها.
- 15- علم الآخرين. فهناك مقولة قديمة تقول بأن "عندما تعلم، تتعلم مرتين". فشارك في العمل التطوعي في إحدى الوظائف والتي تنقل من خلاله خبرتك للآخرين.

ما هو مستوى ذكائك؟

الذكاء هو مقياس قدرتك على التفكير في المشاكل والتوصل إلى حلول ناجحة. أما السؤال فهو: هل تفقد هذه القدرة مع التقدم في السن؟

ليس كذلك تحديداً. إن آخر ما توصل إليه فيما يخص الذكاء قد ورد من خلال عدد متزايد من الأدلة التي تشير إلى أنك إن واطبت على الحفاظ على نشاطك الذهني، فسوف تحتفظ بذكائك بل قد يزيد وخاصة في مجال المعلومات والحصيلة اللغوية.

ويمكنك بسهولة أن تتعرف على مستوى ذكائك في غضون خمس إلى اثنتي عشرة دقيقة. فقد انتقل إلى الموقع التالي على الإنترنت (www.brain.com) وأطلب أن يجري لك اختبار الدقائق الخمس أو الاثنتي عشرة دقيقة للتعرف على حاصل الذكاء. وسوف يُطلب منك أن تترك بريدك الإلكتروني حتى يتم إرسال نتائج الاختبار إليك.

كلا الاختبارين يمثل شكلاً من أشكال اختبار الذكاء "القائمة على السرعة"؛ بمعنى أنه يتم تحديد قدر معين من الوقت لكي تنهي خلاله الاختبار. إن مثل هذه الاختبارات للذكاء قائمة على السرعة قد باتت من الاختبارات التي يشيع استخدامها يوماً بعد يوم من قبل الأخصائيين كوسيلة تشخيص تساعد على الكشف عن الاضطراب العقلي.

• يقوم اختبار ذكاء الدقائق الخمس بقياس السرعة الذهنية وهو ما يعرف أيضاً باسم "تدفق الذكاء". فأثناء الاختبار، سوف يطلب منك أن تختار أكثر الكلمات مناسبة لاستكمال العبارات القصيرة. ويعتمد الاختبار على قياس الحصيلة اللغوية وسرعة المعالجة اللفظية ودقتها في المقام الأول، وهو ما يتفق جيداً مع اختبارات مستوى الذكاء المتعارف عليها.

• يعتبر اختبار الاثنتي عشرة دقيقة لمستوى الذكاء أحد أنواع الاختبارات التقليدية. وهو يعمل - شأنه شأن كل الاختبارات المتعارف عليها لمستوى الذكاء - على قياس "تبلور الذكاء" في إشارة إلى المعرفة التي اكتسبها الشخص من خلال التعلم والتجربة وكذلك قدرة الشخص على تطبيق هذه المعرفة. تقوى الأسئلة الخمسون قدرة الشخص اللفظية والحسابية وتصوره الفراغي بالإضافة إلى مهارات حل المشاكل.

تم تطوير كلا الاختبارين في الولايات المتحدة وهما يستخدمان الكلمات والعبارات شائعة الاستخدام في الإنجليزية الأمريكية. إن لم تكن الإنجليزية الأمريكية هي لغتك الأم أو كنت قد نشأت في منزل لا يتحدث الإنجليزية فقد لا تكشف النتائج في هذه الحالة عن مستوى ذكائك الحقيقي. وطبقاً لما أكدته موقع (Brain.com) فلا يجوز استخدام أي من الاختبارين بوصفه أداة طبية أو أداة تشخيص.

أنشئ جيلاً من الأبناء الأذكياء؛ 30 نصيحة

إنه الأمل الكامن في قلب كل أب لأن يكون ابنه من بين الأفضل والأكثر ذكاءً. ما الذي يجب عمله لكي نحظى بطفل ذكي؟ هل هناك بعض الأطفال الذين يتمتعون بالنبوغ منذ الولادة دون غيرهم، أم أن الذكاء من المهارات التي يمكن اكتسابها؟ ونؤكد أنه في الوقت الذي تلعب فيه الوراثة دوراً في نمو عقل الطفل وتطوره الذهني، تشير الأبحاث إلى وجود عدد كبير من العوامل التي لها تأثير هائل على قدرات الطفل الذهنية ومستوى أدائه. مع وضع هذا في الاعتبار، هناك ثلاثون نصيحة يمكنك إتباعها لكي تربي طفلاً ذكياً بدءاً من مرحلة الرحم إلى ما بعد ذلك.

تجنبي الكحوليات في فترة الحمل:

إن تربية أطفال أذكياء تبدأ من الرحم. فإن كنت حاملاً أو تخططين للحمل؛ فتجنبي تناول الكحوليات. إن الطفل الذي يتعرض للكحول قبل ولادته يكون أبطأ من غيره في معالجة المعلومات. كما أنه يجد صعوبة في حل المشاكل وتصور المسائل الرياضية، ويجد صعوبة بصفة عامة على مستوى الأداء المدرسي. وهذا هو ما توصل إليه قدر كبير من الأبحاث المتزايدة. إن تناول المواد الكحولية أثناء الحمل يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بتداعيات الكحول على الجنين والتي تسبب عجزاً في النمو والبنية الجسمانية ووظائف الجهاز العصبي المركزي.

اقلعي عن التدخين:

توصل البحث الذي أجرته جامعة (بيرجين) في النرويج إلى أن طفل الأم المدخنة أثناء الحمل يكون ذا حصيلة ذكاء قليلة. وقد نشر التقرير الخاص بالبحث في أرشيف

الأمراض التي تصيب الأطفال عام 2001، وهو قد أشار إلى أن تدخين الأم أثناء الحمل يقود إلى إنجاب طفل يقل حجمه عن المعدل الطبيعي، وهي الحالة التي تربط بانخفاض نسبة الذكاء. وقد وجد الباحثون أن الأطفال الذين تم اختبارهم في الخامسة والذين كان حجمهم يقل عن الحجم الطبيعي قد حققوا نتائج تقل من ثلاث إلى أربع نقاط عن الأطفال الذين كان يتمتعون بأوزان طبيعية عند الولادة.

اختبري غدتك الدرقية:

إن أي خمول ي نشاط الغدة الدرقية - وهو ما يسمى طبيياً بـ "القصور الدرقي" - يمكن أن يحد من النمو العقلي للوليد. وهذا هو ما أشارت إليه إحدى الدراسات التي أجريت في مجال أبحاث الدم في سكاربورو في (مين). وقد اكتشف المحققون أيضاً أنه بالمقارنة بالأمهات غير المصابات بهذا المرض، فإن الأم التي تعاني من قصور درقي تكون أكثر عرضة بنسبة تفوق الأم الطبيعية أربع مرات لإنجاب طفل يقل حاصل ذكائه عن المتوسط المعروف.

تعاني واحدة من بين خمسين امرأة حامل من قصور درقي، لذا يفضل إجراء أشعة للتأكد من صحة الغدة الدرقية قبل الإنجاب. إنها إحدى الحالات التي يسهل علاجها بتناول الثيروكسين المصنع وهو أحد أنواع الهرمونات التي تفرزها الغدة الدرقية بشكل طبيعي.

أبهر طفلك:

في الشهور الأولى من حياته، تبدأ الخطوات الأولى من التعلم عندما يشرع الطفل في التمييز بين أمه وأبيه وغيرهما. ولكي تسهل مهمة التعلم، ينصح خبراء تنمية الطفل بأن تسمح لطفلك بأن يعبث بأنفك وغيره من أعضاء الوجه كما تسمح له بممارسة ألعاب الأطفال.

هنيئاً لطفلك مناخاً حافزاً:

على مدى السنوات التي ينمو ابنك فيها، تتشكل تريليونات من الروابط (نقاط اشتباك) بين خلايا المخ. وكلما زاد عدد هذه النقاط التي يملكها الطفل، زادت سرعة معالجته للمعلومات.

إنها أحد الأمور بالغة الأهمية للتعلم وهي تنمو من خلال الحفز؛ أي تلك المهارات التي يحفزها اللون والضوء والرائحة والصوت على سبيل المثال. ولعل هذا هو ما يدفع العديد من الخبراء إلى الاعتقاد بأن حفز حواس الطفل الوليد يمكن أن يزيد من مستوى ذكائه.

إن العزف على الآلات الموسيقية وعرض الصور أو الأشياء الملونة على الطفل وتوفير الألعاب التي يمكن لمسها وتحريكها تعتبر جميعها من بين الطرق التي تنمي الحفز والتي من المفترض بالتالي أنها تعمل على تنمية عقل الطفل. ومع ذلك فإن مجرد التفاعل مع الطفل من خلال مشاركته في اللعب مثل الألعاب البسيطة أو الغناء يمكن أن يحفزه مما يدعم نموه الفكري.

الملامسة والتدليل:

إنه مكون عاطفي مذهل في تنمية المخ عند صغار الأطفال. الدليل: اكتشف المحققون في كلية طب بايلور في (هيوستن) أن حجم مخ الطفل الذي لا يلاعبه الكبار إلى نادراً أو الذي حرم من الملامسة وهو وليد يكون أقل من المعدل الطبيعي بنسبة تتراوح ما بين 20-30%. وفي المقابل فإن الطفل الذي يحظي بالتدليل يتمتع عادة بروابط عقلية تزيد بنسبة 25% مقارنة بالطفل الذي لا يتمتع بنفس الحافظ. وهذا هو ما أكدته البحث. إن ملامسة الأم لطفلها حفز إفراز الهرمونات في مخ الطفل مما يساعده على النمو.

ويشير هذا البحث بوضوح إلى أثر العامل العاطفي في نمو مخ الطفل. أما الرسالة المستفادة من هذا الدرس فهي أنك يجب أن تحرص على ملامسة ابنك واللعب معه والإغداق عليه بالحب.

أحرصى على إرضاع الطفل طبيعياً:

يشير البحث إلى أن ذكاء الطفل يزداد من ثلاث إلى ثمان نقاط مع بلوغ الثالثة من العمر إن كان قد تغذى على لبن الأم الطبيعي. فقد وجدت إحدى الدراسات أن الرضاعة الطبيعية تزيد من فرص إتمام الطفل لتعليمه في المدرسة الثانوية بنسبة تزيد 38% مقارنة بالأطفال الذين لم يرضعوا طبيعياً.

ما هو السر إذن؟ يعتقد العلماء أن لبن الأم يحتوي على عوامل مناعية تحمي الطفل من الأمراض التي تحد من طاقته وتعمل على إصلاح الأنسجة؛ وهي العوامل التي تؤثر على وظائف الجهاز العصبي وتنمي الدهون الصحية. ويرى بعض الباحثين أن الـ DHA يتوافر بشكل طبيعي في لبن الثدي والذي يمكن أيضاً أن يلعب دوراً جيداً في حفز نسبة الذكاء. وتؤكد الدراسات أن الرضاعة الطبيعية تزيد من نسبة الـ DHA في مخاخ الأطفال، وهو ما لا يحدث بالنسبة للأطفال الذين يتغذون على اللبن الصناعي.

غني لطفلك:

ثبت من خلال البحث أن الغناء للطفل يعمل على تنبيه المخ وحثه على بناء دوائر لغوية أكثر قوة.

أشرك الأطفال في التفاعلات المثيرة للتحدي:

مع اقتراب الطفل من مرحلة الطفولة المبكرة، يشرع في اكتساب المزيد من المعرفة عن العالم من حوله وكيفية تطبيق هذه المعارف والأفكار. ولكي تشجع عملية التعلم عند هذا المستوى، أشرك ابنك في تفاعلات أكثر تعقيداً. فإن كان طفلك يرغب في تناول البسكويت مثلاً؛ فاطلب منه أن يقودك إلى خزانة الطعام وأن يشير إلى ما يرغب في تناوله. وعندما ترى ابنك يشرع في استخدام ألعابه على نحو أكثر إبداعاً كأن يبدأ في إحداث تفاعل بين الدمى مثلاً؛ اشترك معه في التفاعل بأن تلعب دور "الضيف" الذي يحضر حفل الشاي. وسوف يساعد هذا على ازدهار الإبداع ومهارات التواصل.

تحدثي كثيراً أمام طفلك:

أشركي أبناءك في الحوار وسوف يساعد ذلك على نمو قدراتهم العقلية. فلقد أكدت الأبحاث أن الطفل الذي لا يحصل على قدر كاف من الحفز في المنزل يتأخر أكاديمياً. وقد اكتشف المحققون في جامعة كنساس أن الأمهات في المؤسسات الاجتماعية يسمعن 616 كلمة في الساعة في المتوسط مقارنة بـ 2,153 كلمة داخل الأسرة حيث تكون ربة المنزل المسؤولة أكثر كفاءة.

إن تحدث الأم مع طفلها الصغير يساعد على بناء حصيلته اللغوية التي تعتبر أحد المكونات الرئيسية لاختبار حاصل الذكاء. في إحدى الدراسات تابع علماء النفس في

جامعة شيكاغو الأمهات اللاتي كن يتفاعن مع أبنائهن الذين كانت تتراوح أعمارهم ما بين ستة عشر وستة وعشرين شهراً، وهو الوقت الذي تنمو فيه مهارات اللغة لدى الأطفال بسرعة مضطردة. وقد تم التتبع على أساس شهري على مدى أربعة أشهر لتسجيل التطور. وكانت النتيجة أن حظي أطفال الأمهات الأكثر حديثاً بأعلى حصيلة لغوية مع بلوغ ستة وعشرين شهراً.

لغة الطفل:

لا تنتظر إلى أن يكبر وليدك حتى تبادره بالحديث. تحدث مع طفلك الرضيع واستخدم "لغة الطفل" أي تلك الأغاني الإيحائية التي نستخدمها للتعامل مع الطفل. إن لها تأثيراً في جذب انتباه الطفل أكثر من حديث البار. بل إنها في واقع الأمر تساعدهم على تعلم قواعد اللغة.

اقرئي لطفلك:

إن القراءة تنمي تعلق الطفل بالكتاب واللغة وتكون بمثابة وقت رائع ينمي أواصر العلاقة بين الأم وابنها. مما يعمل على رفع الكفاءة العقلية للطفل إلى أقصى حدودها.

تخير دور الرعاية الحافزة:

يشير البحث إلى أن نوعية المكان الذي يتلقى فيه الطفل الوليد الرعاية يمكن أن يؤثر تأثيراً بالغاً على مستوى ذكائه. وهذا يعني أنه إن تطلب الأمر أن يذهب الطفل إلى إحدى دور الرعاية، فيجب أن تحرص على أن يوفر له البرنامج المتبع بيئة مثرية وحافزة تشمل الأنشطة التعليمية من خلال اللعب. إن مثل هذه الأنشطة يجب أن تساعد على نمو اللغة والكفاءة الإدراكية والمهارات الحركية. فضلاً عن وجوب البحث عن دور الرعاية التي تقل فيها نسبة الكبار بالنسبة للصغار مثل أن يكون هناك شخص كبير مسؤولاً عن ثلاثة أطفال وأن يكون هناك شخص مسؤولاً عن ستة في مرحلة ما قبل المدرسة حتى نضمن أن يحصل الطفل على قدر كاف من الاهتمام.

وهنا تجدر بنا الإشارة إلى أنه قد وجدت إحدى الدراسات التي أجريت مؤخراً في المعهد القومي لصحة الطفل والتنمية البشرية أنه في الوقت الذي يتسم فيه الطفل الذي

يقضي يومه في مراكز الرعاية بأنه أقل طاعة من الطفل الذي يبقى في منزل، فإن دور الرعاية تزيد من نمو المهارات اللغوية وتنشط الذاكرة قصيرة المدى.

قلل من حدة الضغوط داخل المنزل:

إن الضغوط المزمنة يمكن أن تكون ذات أثر مدمر على التعلم وذلك لأنها تزيد من معدل الكورتيزول، أحد هرمونات الضغوط. يعوق الكورتيزول التعلم وقد يؤخر من نمو خلايا المخ. فضلاً عن أن الأبحاث التي أجريت على الضغوط قد اكتشفت أن الصراعات الأسرية الممتدة تتداخل مع نمو قرن آمون، وهو الجزء المسئول عن التعلم والذاكرة في المخ.

وفر مناخاً اجتماعياً جيداً لطفلك:

إحدى أهم طرق تنمية الذكاء في طفلك هو أن تقضي وقتاً معه وأن تلعب معه وتتحدث معه وتعبه. إن الطفل الذي ينمو في ظل علاقة آمنة تحيطها الثقة والحب مع الأهل يكون أكثر لباقيّة وأفضل تكيّفاً وذكاءً. فعندما يشعر الطفل بأنه يحظى بالتقدير من قبل أهله، فسوف يشعر برغبة في أن يحقق أفضل ما يمكن تحقيقه في أي مجال.

اجعل طفلك يتعرض لأشياء متنوعة في العالم:

فضلاً عن البيئة الاجتماعية الجيدة، اخلق بيئة حافزة لطفلك، أي اجعله يعزف كثيراً على الآلات الموسيقية أو يلمس الكثير من الأشياء ويشمها ويتذوقها ويراهها. يمكنك أيضاً أن تصحبه في رحلات ثقافية إلى المتاحف المحلية والمعارض والحفلات الموسيقية والمنتزهات وغير ذلك من العروض والأشياء التي تجبه إليها. إن كل هذه الأنشطة سوف تساعد على تنمية ذكاء الطفل وتوسع مداركه كما يؤكد خبراء نمو الطفل.

أشرك طفلك في اهتماماتك:

إحدى أفضل الطرق لتنمية موهبة طفلك وذكائه هي أن تكشف له عن اهتماماتك وتجسدها له. فإن الطفل سوف يكون أكثر ميلاً لإحدى الهوايات أو الآلات الموسيقية أو إحدى المواد الأكاديمية أو الرياضة أو غير ذلك من أشكال الأنشطة إن شاهد الأهل يفعلون ذلك ويجدون متعة حقيقة في ممارستها.

في دراسة أجريت في جامعة شيكاغو في الثمانينات من القرن العشرين، قام الباحثون باستجواب 120 من الرجال والنساء من أصحاب المواهب الفذة واستجواب آبائهم للكشف عن سر تفوقهم. وقد ضمت شريحة البحث السباحين الأولمبيين وعازفي البيانو وعلماء الأعصاب. أما الشيء المثير للاهتمام فهو أن الأهل قد كشفوا جميعهم عن أنهم كانوا يشركون أبناءهم في اهتماماتهم وخاصة منذ اليوم الأول لمولدهم. إن كل هذا يثبت أن الموهبة لا تكون بالضرورة شيئاً نولد به أو يغرس بداخلنا بالإجبار من قبل الأهل وإنما تكون عادة نتاج مناخ يشيع بالحب حيث تكون العديد من الأنشطة قد جسدت بشكل إيجابي.

نمّ الإبداع:

ابحث عن الأشياء التي يمكن أن تثير اهتمام طفلك. فإن كان يقضي الكثير من الوقت في الرسوم والتلوين، أعطه المزيد من الأدوات التي تساعد على ذلك. وإن كان يحب الموسيقى، فامنحه دروساً في الموسيقى. إليك فكرة أخرى: التقط كاميراً الفيديو وأعد فيلماً يعرض أفكار أبنائك وقسم الأدوار بينهم.

باختصار وفر لأبنك كل المصادر وكل الأدوات وشجعه على زيارة المعارض والحفلات الموسيقية والمشاركة في ورش العمل الصيفية التي سوف تمنحه فرصاً للنمو. وهناك شيء آخر لا يقل أهمية عن ذلك وهو أن تستمع وتنتبه إلى طفلك وهو يغني أو يلون أو يبدع، وإياك أن تنتقده أو تحقر من الجهد الذي يبذله.

كن أبا مشاركاً:

تشير الكثير من الأدلة إلى أن الأب يلعب دوراً بالغ الخطورة في التأثير على شخصية طفله؛ بخلاف الشعور السائد بعدم أهمية هذا الدور في حياة أبنائه الصغار. فلقد اكتشف الباحثون في مجال الأسرة أن الطريقة التي يلعب بها الأب مع ابنه - مثل الإكثار من ممارسة الألعاب والعمل الجماعي والمنافسة الجيدة والإقدام على قدر من المجازفة والاستقلالية - تحسن من أداء الطفل أكاديمياً. فضلاً عن أن الدراسة تشير إلى أن الطفل الذي يتمتع بعلاقة جيدة مع والده يكون أفضل أكاديمياً وعملياً (أي في مجال عمله فيما بعد).

غذاً ابنك جيداً:

حاول بكل جهد إعداد وجبات كاملة من الطعام الطبيعي لطفلك وخاصة الوجبات الخالية من المواد الحافظة والصبغات والألوان. ففي إحدى الدراسات المذهلة التي قامت بتحليل مليون طفل من خلال أحد الأنظمة التعليمية في نيويورك، وجد أن هناك تحسناً وصل إلى 14% في نتائج اختبارات الذكاء بعد استبعاد الإضافات والمواد الحافظة والأصبغ ومكسبات الطعم الصناعية ومكسبات اللون من غذاء الأطفال. وهذا يعني أن الغذاء الجيد هو أحد عوامل تحسين مستوى الذكاء لدى الأطفال.

احذر التأخر في التعليم:

في دراسة أجريت حول القدرات الثقافية للأطفال ذوي الأصل الهندي في جنوب أفريقيا، وجد المحققون أن كل عام من التأخر الدراسي يقلل من مستوى الذكاء بمعدل خمس نقاط، وقد تم التوصل إلى نتائج مماثلة بين الأطفال الأمريكيين.

كن على اتصال بمدرسة ابنك:

تعرف على مدرسي فصل ابنك وكن على دراية بما يجري في المدرسة والفصل وسناد طفلك. فإن مثل هذا التواصل سوف يشعر ابنك أن التعليم شيء مهم وأنك تعتني به.

شجع ابنك على ممارسة الرياضة:

إن الطفل النشط بدنياً يكون صاحب مستوى أداء أفضل في المدرسة؛ وهذا هو ما خلصت إليه خمسون عاماً من الأبحاث التعليمية. إن الرياضة والتمارين تبني الاعتزاز بالذات مما يتجلى في شكل المزيد من الثقة في القدرات الأكاديمية، والمزيد من الروابط داخل المخ (نقاط الاشتباك) التي تمثل أهمية بالغة في التعلم والذاكرة، وزيادة عدد الشعيرات الدموية في المخ مما يزيد بدوره من تدفق الدم والأكسجين.

أشرك أبناءك في اتخاذ القرار:

أشرك أبناءك الأكبر سناً في بعض القرارات مثل مكان قضاء العطلة. أطلب منهم أن يذكروا مزايا ومساوئ الاختيارات المختلفة حتى يعتادوا على آلية اتخاذ القرار. إن هذا النوع من التفاعل سوف يساعد الطفل على تعلم كيفية حل المشاكل مما يؤهله بشكل أفضل لمواجهة الحياة.

أشرك أبنك في الفرقة الغنائية أو دروس الموسيقى:

يمكنك ن تزيد من ذكاء طفلك الذي مازال في مرحلة ما قبل المدرسة من خلال إشراكه في إحدى الفرق الغنائية (مثل الكورس). هاذ هو ما خلصت إليه إحدى الدراسات التي قامت بها جامعة كاليفورنيا في "إيفرين"، حيث وجدت تلك الدراسة أن الأطفال الذين كانوا في مرحلة ما قبل المدرسة وقد شاركوا في مثل هذه البرامج قد تحسنت قدرتهم بشكل ملحوظ في حل المسائل الرياضية الأكثر تعقيداً وفي تمرينات العلوم.

وقد أظهرت دراسات أخرى أن التدريب على الموسيقى في سن مبكرة ينمي الوظائف الأكثر تعقيداً في المخ مثل القدرة على الحكم، وكذلك يعمل على حفز تشكل الروابط (نقاط الاشتباك) ونمو الشجيرات العصبية في المخ. إن تعلم المهارات الموسيقية يساعد أيضاً الطفل على تنمية مجالات أخرى مثل الرياضة واللغة والمهارات المكانية.

تقبل فكرة العام الدراسي الكامل:

إن كان النظام المدرسي في مجتمعك يقوم على أساس التعلم مدى العام، فلا تعارض الفكرة. فقد اكتشف الباحثون - وهو ما يتأكد يوماً بعد يوم - أن مستوى الذكاء لدى الطفل يتأثر سلباً بالعطلة الصيفية، حيث يكون معدل التدهور أكثر سوءاً لدى الأطفال الأقل إقبالاً على التعلم الأكاديمي. وهذا يعني أن التعلم المدرسي يزيد من مستوى الذكاء.

ابحث عن إمكانية تعليم أبنك في المنزل:

إنه البديل الآخذ في الصعود للتعليم العام حيث يقوم الأهل بتعليم أبنائهم في المنزل في إطار برنامج تعليمي مصمم خصيصاً. يحقق الأطفال الذين يتلقون التعليم المنزلي - بصفة عامة - نتائج تفوق بدرجة كبيرة طلبة المدارس العامة أو الخاصة في الاختبارات التقليدية. وهذا هو ما تم التوصل إليه من خلال مجموعة متزايدة من الدراسات في هذا الصدد.

إن كنت تفكر في الأمر، تحدث مع الآباء الذين خاضوا التجربة وتعرف من

خلالهم على المواد التي حققت أفضل نتائج، واتصل بمنظمات التعليم المنزلي المحلية والقومية للتعرف على البرنامج والموارد التي يمكن أن تساعدك. ابحث كذلك في الإنترنت عن المعلومات الخاصة بهذه المواد ووسائل التدريس وغير ذلك من أنواع الأنشطة، وناقش مع أمناء المكتبات الكتب المقترحة والبرامج والموارد التي سوف تساعدك في التعليم المنزلي.

شجع المزيد من التعليم

يجب أن يكون من بين أهدافك أن يلتحق أبنك بالجامعة. فمع كل عام دراسي ينهيه الطفل يزداد مستوى ذكائه بنسبة 3 نقاط ونصف النقطة. فضلاً عن أن الشخص الذي يستزيد من التعليم يكون أقدر على كسب المزيد من المال. حيث أنه حسب دراسات أجريت في الولايات المتحدة وجد أن دخل خريج الجامعة - على سبيل المثال - يزيد 812,000 دولار عن خريج المدرسة الثانوية وذلك على امتداد الحياة، كما يزيد دخل أصحاب الدرجات العلمية المتخصصة عن خريجي الجامعة بـ 1,600,000 دولار.

نمّ ذكاءك الشخصي:

إن الآباء الأفضل تعلماً يرغبون في تنمية ذكاء الطفل ورفع حاصل ذكائه، لذلك لم لا تفكر في زيادة تعلمك. ن ذلك لن يعمل فقط على رفع كفاءة أبنك الأكاديمية وإنما سوف يقدم له القدوة التي سوف يحتذي بها.

دع طفلك يستمتع بطفولته:

كان الأبناء في الماضي يذهبون إلى المدرسة ثم يعودون إلى المنزل ويلعبون ويؤدون بعض الواجبات المدرسية ثم يأوون إلى فراشهم. أما اليوم فإن الطفل يهرع إما إلى تمارين البالية أو كرة القدم أن دروس الموسيقى وهكذا، أو قد يفرض عليه أن يظل باقياً في المدرسة لفترة أطول تحت الرعاية في انتظار حضور الأب أو الأم. إن طفل هذا الزمن لا يق انشغالاً عن الكبار، ومع كل تقديرنا لقيمة هذه الأنشطة وأهميتها، فهي يمكن أن تشكل ضغطاً على الطفل مما يكون له بالطبع تداعياته على القدرة العقلية.

وينصح "خبراء تنمية الطفل" الأهل بالحرص على الموازنة بين الأنشطة وقضاء وقت أسرى منتقى مع أطفالهم. فإن قضاء الوقت مع الطفل يساعد على تنمية مهاراته الاجتماعية مثل المشاركة والتفاعل مع غيره من الأطفال. فعندما يتقن الطفل هذه

المهارات؛ سوف يتعلم القراءة والكتابة وغير ذلك من المهارات الأكاديمية على نحو أكثر دقة وبنفس راضية. امنح طفلك قدراً من الوقت للراحة حتى لا يتعرض للحفز المفرط. إن تدمير الطفل والتلويح بذراعيه أو الانخراط في نوبة غضب أو رفض المشاركة في النشاط يعد بمثابة إشارات إلى كون طفلك بحاجة إلى وقت مستقطع لكي يستريح.

عقلك والموسيقى (الذكاء الموسيقي)

خمسة أسباب وراء سر حاجة عقلك لجرعة من الموسيقى

هناك طريقة ممتعة بالغة السهولة في حفز القدرات العقلية، إنها طريقة يطبقها بالفعل الكثيرون منا بل ويحبونها؛ إنها الاستماع إلى الموسيقى.

إن التعرض للموسيقى له تأثير مذهل على الذكاء. ففي دراسة مستفيضة أجريت في جامعة كاليفورنيا على (إيفرين) طلب الباحثون من ستة وثلاثين طالباً الاستماع إلى العزف على البيانو لـ (موتسارت) على مدى عشر دقائق ثم تم اختبار ذكائهم، فوجدوا أن الطلاب قد حققوا نتائج تزيد تسع نقاط في الاختبار الخاص بمستوى الذكاء المكاني الذي يقيس القدرة على تصور الأشياء عن طريق رؤيتها وعن طريق التصورات العقلية والتعرف على أوجه الاختلاف بينها. ولم يحقق الطلبة نفس النتيجة عندما سبق الاختبار فترة من الصمت أو الاسترخاء الذهني.

وقد عرفت نتيجة هذه التجربة منذ ذلك الوقت باسم "تأثير موتسارت" وكان هؤلاء الباحثون قد أخضعوا مرضى الزهايمر لنفس الاختبار مما أسفر عن تحسن ملحوظ في التفكير والحكم.

إن الاستماع إلى الموسيقى الكلاسيكية - مثل موسيقى (موتسارت) - تعمل على استثارة وتحسين أنماط التوهج في المخ التي تستخدم لمعالجة وتنفيذ المهام المعقدة التي تتطلب قدرة فائقة في الحكم مثل الرياضيات والهندسة.

ولكن الموسيقى تقدم للعقل ما هو أكثر من مجرد رفع مستوى ذكائه. وسوف نلقي فيما يلي نظرة فاحصة على خمسة أسباب أخرى تفسر سر احتياج عقلك لجرعة من الدواء بالاستماع إلى الموسيقى.

الموسيقى تدرب المخ:

ليس فقط الاستماع إلى الموسيقى هو ما يفيد المخ، حيث إن العزف على آلة موسيقية يمنح المخ تدريباً رائعاً أيضاً لأنه يجمع بين الرؤية والاستماع والملامسة والتناسق الحركي والتفسير الرمزي؛ أي كل المهام والمهارات التي تنشط الأنظمة المختلفة داخل المخ.

الموسيقى تزيد من حجم المخ:

الدراسات المصورة التي أجريت على مخاخ الموسيقيين قد كشفت عن أن التجربة الموسيقية تزيد من إحدى المناطق في الشق الأيسر من المخ والتي ترتبط بمعالجة الأصوات. وهذا يعني أنك إن كنت موسيقياً أو ترغب في تعلم العزف على إحدى الآلات، فسوف يزيد حجم المخ لديك.

الموسيقى تزيد من تدفق الدم إلى المخ:

أظهر البحث أن الموسيقى الإيقاعية - بشكل خاص - تعمل على زيادة تدفق الدم إلى كل من شقي المخ الأيمن والأيسر. وزيادة تدفق الدم إلى المخ تساعد على التركيز وتقوي الذاكرة وغير ذلك من المهام العقلية.

الموسيقى تساعد على تحسين النوم:

إن كنت تجد صعوبة في النوم، فجرب الاستماع إلى الموسيقى الكلاسيكية قبل أن تأوي إلى فراشك. فعندما استمع خمسة وعشرون من كبار السن ممن يعانون من صعوبات في النوم إلى الموسيقى الكلاسيكية قبل موعد النوم مباشرة، أقر جميعهم باستثناء شخص واحد بأنهم ناموا بشكل أفضل، وهذا ما ذكرته الدراسة التي نشرت عام 1994 في جريدة التمريض الشمولي (Journal of Holistic Nursing). إن تحسن نوعية النوم التي يحصل عليها الشخص تجنبه الكثير من المشاكل العقلية؛ منها على سبيل المثال لا الحصر: الافتقار إلى اليقظة والاكثاب والضغط.

الموسيقى تحسّن من الحركة عند مرضى (باركنسون) ومرضى السكتات الدماغية

إن الاستماع إلى الموسيقى الإيقاعية يحسن من التناسق الحركي لدى مرضى باركنسون والمتعافين من أثر السكتات الدماغية مما يساعدهم على المشي بسرعة

تزيد 50% على السرعة المفترضة. وهذه هي النتيجة التي توصلت إليها إحدى الدراسات، حيث مشى المرضى بسرعة أكبر وبشكل أكثر ثباتاً وبمزيد من التوازن عندما سعوا لضبط حركاتهم مع الموسيقى التي كانت تتميز بإيقاع قوي. وبناء على ذلك، يمكن القول بأن العلاج بالموسيقى يعتبر أحد المكونات المهمة لإعادة التأهيل البدني الذي يحفز الحركة ويضبطها.

الذكاء اللفظي واللغات

لماذا يجب عليك أن تتقن لغة أجنبية؟

هناك شيء مثير للدهشة يحدث في المخ عندما تتعلم لغة أجنبية في الكبر؛ وهو أن منطقة جديدة تخلق داخل المخ.

لقد عرف العلماء منذ زمن طويل أن الشخص الذي يتعلم لغة جديدة في سن المراهقة أو في الكبر يتمتع بمنطقتين في المخ لتوليد العبارة المعقدة، أي منطقة لكل لغة. وفي المقابل، فإن الطفل الذي يتعلم لغتين في وقت واحد تكون لديه منطقة واحد فقط لكلا اللغتين.

أما الدليل الذي يثبت وجود منطقتين للغة فقط لوحظ أول مرة عند مرضى الصرع الذين يتحدثون لغتين، حيث يفقد المريض أثناء النوبة المرضية قدرته على التحدث بإحدى اللغتين بينما يظل محتفظاً بقدرته على التحدث باللغة الأخرى. وهو ما ينطبق أيضاً على مرضى السكتة الدماغية الذين قد يفقدون قدرتهم على التحدث باللغة الأجنبية بينما يظلون محتفظين بقدرتهم على التحدث باللغة الأم.

وكما ذكرت إحدى الدراسات التي نشرت في جريدة "الطبيعة" عام 1977، فقد استخدم العلماء في مركز سرطان ميوريال سلون - كيترينج في نيويورك، صورة الرنين المغناطيسي لفحص المخ لدى اثني عشر شخصاً ممن يتحدثون لغتين، وكان نصفهم قد تعلم اللغتين في سن الطفولة، أما النصف الآخر فكان قد تعلم اللغة الثانية عند قرابة الحادية عشرة. وقد طلب من المشاركين التفكير في الأنشطة اليومية، أولاً باستخدام لغة واحدة ثم باللغة الأخرى وذلك أثناء إجراء صورة الرنين المغناطيسي. وقد أشارت إلى المناطق التي يحدث فيها التفكير من خلال تتبع التغير الذي يحدث في مجرى الدم.

وقد كان ما وجده العلماء مثيراً للدهشة، إذ ثبت أن الأشخاص الذين تعلموا اللغة الثانية في سن المراهقة كانوا يتمتعون بوجود قطاعين مختلفين في جزء من المخ والذي يسمى بمنطقة (بروكا). أما الأشخاص الذين كانوا يتحدثون اللغتين منذ سن الطفولة فقد كانوا لا يملكون سوى منطقة واحدة فقط.

وقد سميت (البروكا) تبعاً لاسم مكتشفها الجراح الفرنسي (بيير بول بروكا)، وهي الجزء المسئول في المخ عن الحديث، فضلاً عن بعض الجوانب النحوية للغة تتشكل العبارة أولاً في إحدى مناطق المخ والتي تسمى بمنطقة ويرنيك (تبعاً لاسم مكتشفها عالم الأعصاب الألماني كارل ويرنيك) ثم ترسل بعد ذلك إشارة إلى منطقة (بروكا) التي تطلب من اللسان والأحبال الصوتية إصدار الأصوات.

يعتقد العلماء أن الرضع يملكون القدرة على التمييز بين الأصوات الخاصة باللغات المختلفة وأن الروابط بين الخلايا العصبية في المخ تبقى معدة ومهيأة وفق اللغات التي سمعوها في أول سنة من سنوات حياتهم. لدى الأشخاص الذين يتحدثون اللغتين منذ سن الولادة، تتبلور اللغتان وتجتمعان في منطقة (بروكا)، وبالتالي تستقر أصوات العبارات المعقدة لكلا اللغتين بشكل طبيعي داخل المخ.

لنفترض مثلاً أن لا تتحدث سوى لغة واحدة وأنت تريد أن تتعلم الفرنسية. لكي تفعل ذلك، يجب أن تتعلم كل أنواع المهارات الجديدة لكي تصدر أنماط العبارة المركبة للغة الجديدة. إن منطقة بوركها لديك معدة ومجهزة وفقاً للغة التي تتحدث بها فقط. ولكن مع تعلمك للفرنسية، تتشكل منطقة إضافية جديدة في منطقة (بوركها) داخل المخ، وهي الظاهرة التي لوحظت من خلال دراسة (سلون كيترينج). وهذا يعني أن تعلم لغة ثانية في سن الرشد يعتبر أداة رائعة لبناء المخ وزيادة حجمه.

ولعل هذا بالطبع سبب جيد يحثك على تعلم لغة أخرى، ولكن هناك أيضاً أسباباً أخرى:

- سوف تحصل على أكبر قدر من الفائدة إن قمت بزيارة دولة أجنبية تعرف لغتها.
- الاتصال بشخص آخر بلغته الأم يعتبر إحدى الوسائل الجيدة لكسر الحواجز بينكما.
- سوف تتعلم المزيد عن علوم النحو التي ربنا تكون قد نسيتهما مما سوف يحسن من تواصلك الكتابي والشفهي.

- إن معرفة لغة أخرى سوف يساعدك على توسيع نطاق صفقات العمل إن كنت تعمل على مستوى عالمي.
- إتقان لغة أجنبية أخرى سوف يزيد من فرص حصولك على عمل.

8 طرق غير تقليدية لإتقان لغة جديدة:

- 1- أقم في البلد الذي تود أن تتحدث بلغته. إن كان صاحب العمل الذي تعمل لديه يملك مكاتب في بلاد أخرى، أطلب نقلك إلى بلد أجنبي، أو تطوع للخدمة في عمل أجنبي، أو اسع للتبادل الثقافي.
- 2- شاهد الأفلام والعروض التي تقدم بهذه اللغة.
- 3- احتفظ بمفكرة أو مذكرات باللغة التي تتعلمها. فإن هذه الطريقة سوف تتيح لك فرصة استخدام اللغة على أساس يومي.
- 4- ألق الشعر باللغة التي تتعلمها.
- 5- اقرأ كتب الأطفال باللغة الأجنبية.
- 6- استمع وغني الأغاني باللغة الأجنبية التي تتعلمها. يشير البحث إلى أن موسيقى اللغة الأجنبية تساعدك على التعلم وتقوية حصيلتك من الكلمات والنحو والبنية اللغوية للغة الجديدة.
- 7- ابحث عن مراسل عن طريق شبكة الإنترنت www.epals.com
- 8- شارك في غرف الدردشة التي تسمح لك بتبادل الحوار الحي مع أشخاص في دول أخرى.

س (1): عرف الذكاء اللغوي / اللفظي؟ اشرح أهمية بالتفصيل.

س (2): اشرح خمس طرق غير تقليدية لإتقان لغة جديدة؟

س (3): اشرح أربع تمارين لتنمية الذكاء اللفظي؟

س (4): ما هي أهم استراتيجيات تنمية الذكاء اللفظي / اللغوي؟

س (5): ما علاقة الذكاء اللفظي بالذكاء المرئي / البصري؟

الذكاء والتفكير والعقل وقضايا النوع

عقله وعقلها: اكتشافات جديدة بشأن طريقة التفكير الحقيقية للرجل والمرأة

إن الاختلافات التشريحية بين الرجل والمرأة لا تقتصر على الفروق الجسدية التي نشاهدها وإنما تمتد لتشمل ما لا نراه بأعيننا لما هو داخل المخ.

تشمل الاختلافات أساساً الجسم الجاسيء، وهو عبارة عن رباط من الأنسجة التي تربط شقي المخ الأيمن والأيسر ويتسم هذا الرباط عند الرجل بأنه أقل كثافة عند الرجل بأنه أقل كثافة عن المرأة، وهو يصبح كذلك أثناء فترة نمو الجنين الذكر داخل الرحم وتحديداً عند بدء إفراز هرمون التستوسترون. ويعمل التستوسترون على إحداث تلف بسيط في أنسجة الأعصاب عند الجنين الذكر. أما الجنين الأنثى فإن أنسجة الأعصاب تبقى لديه دون أن تمس.

فضلاً عن أن الجسم الجاسيء يميل إلى التقلص عند الرجل مع التقدم في السن، وهو ما لا يحدث عند المرأة. كما أن هناك بعض المناطق في مخ المرأة تحتوي على عدد من الخلايا العصبية التي تفوق مثيلاتها في مخ الرجل على الرغم من أن الرجل يملك بشكل عام عدداً من الخلايا العصبية يفوق ما تملكه المرأة. إن هذه الاختلافات قد تم تتبعها بشكل أساسي من خلال الدراسات التي أجريت على مخاخ مرضى السرطان التي تم التبرع بها وكذلك من خلال الدراسات المصورة التي أجريت على مخاخ الرضع أثناء نموهم في رحم الأم.

ولكنما الذي تعنيه هذه الاختلافات البدنية في واقع الأمر؟

بداية، قد تفسر سر الصعوبة التي قد يجدها الرجل في التعبير عن عواطفه. إن الجسم الجاسيء يلعب دوراً في التواصل بين شقي المخ. إن قلة حجم الجسم الجاسيء عند الرجل عنه عند المرأة قد يعني انخفاضاً في معدل انسياب المعلومات من الشق الأيمن إلى الشق الأيسر الذي يتحكم في التعبير العاطفي. وهذا يعني أن عدم تعبير زوجك عن حبه لك بالقدر الكافي قد يكون راجعاً إلى تشريح المخ وليس لوجود خلافاً بينكما.

إن الأبحاث التي أجريت على تشريح مخ الرجل والمرأة تدخل ضمن مجموعة واسعة من الدراسات التي تؤكد أن الفروق العقلية بين الجنسين ذات أصل بيولوجي أكثر

مما هو اجتماعي.إليك نظرة إلى ما تم التوصل إليه من خلال الدراسات الأخرى التي أجريت في هذا الصدد :

الرجل يستخدم نصف عقله في بعض الأوقات:

في بعض أنواع الأنشطة العقلية، لا يستخدم الرجل سوى جزء من عقله بينما تستخدم المرأة كلاً من الشق الأيمن والأيسر. وقد تم ملاحظة ذلك من خلال دراسة (يال) التي قام فيها المحققون بإجراء مراقبة إلكترونية لمخاخ الرجال والنساء المشاركات في البحث عندما طلب من كل منهم التوفيق بين كلمات غير ذات معنى مثل كلمة (جيت) و (ليت).

وقد لاحظ المراقبون أن الذي نشط فقط هو جزء لا يتعدى نصف البوصة بالقرب من الشق الأيسر في مخ الرجل، بينما نشطت عدة مواقع في مخ المرأة. ونظراً لتساوي مستوى أداء الرجل والمرأة في الاختبار، فقد خلص المحققون إلى أن مخ الرجل والمرأة يعملان بنفس الكفاءة غير أنهما يتناولان أو يعالجان المعلومات بشكل مختلف.

فتعتمد المرأة إلى استخدام شقي المخ عند قراءة إيقاع أو عند أداء بعض المهام اللفظية بينما يستخدم الرجل بعض القطاعات من الشق الأيسر فقط. وهذا يفسر - من الناحية العملية - سر تحدث الأنثى عادة في سن مبكرة عن الذكر وكذلك قدرتها على القراءة والتعلم بدرجة أسهل. فضلاً عن المرأة تستعيد قدرتها على الحديث على نحو أسرع من الرجل بعد الإصابة بالسكتة الدماغية التي تتلف الجانب الأيسر من المخ في إشارة إلى قدرة المرأة على استخدام قطاعات أخرى في المخ للتعويض عن الأخرى التالفة.

المرأة تملك مهارات لفظية تفوق الرجل:

تتفوق المرأة على الرجل في المهارات اللفظية. فقد أظهر البحث أن الفتيات يتمتعن بمهارات كتابية تفوق البنين، كما أنهن يتمتعن بدرجة استيعاب أكبر في القراءة. أما في سن الرشد، فإن المرأة تتمتع بقدرة تفوق الرجل في حل الأحجيات اللغوية.

الرجل يتفوق على المرأة في التفكير ثلاثي الأبعاد:

يتفوق الرجل على المرأة في قدرات التصور المكاني (القدرة على التصور العقلي

والتحكم في الأشياء ثلاثية الأبعاد) والحكم الرياضي. وقد أكد هذه الحقيقة عدد كبير متزايد من الدراسات التي أظهرت أن 20% فقط من الفتيات في أمريكا في المدارس الابتدائية هن اللائي يصلن إلى متوسط الكفاءة الذي يملكه الشبان في القدرات المكانية.

وفي سن الرشد يتسم الرجل بأنه أفضل في الحكم الرياضي وفي ممارسة الألعاب التي تقوم على التصويب (مثل رمي السهم مثلاً). فيبدو أن الجزء الأيمن من المخ هو الذي يكون مهيمناً عند الرجل مما يمكن أن يفسر تفوق القدرات المكانية والقدرة على الحكم لدى الرجل.

فضلاً عن أن الرجل يكون أكثر مهارة في تحريك الأشياء من خلال التصور العقلي لحل المشاكل (وهي المهارة التي تشير إلى تمتعه بحس توجه جيد أي فيما يخص الاتجاهات). لكن هل هذا يعني أن المرأة تكون أكثر عرضه للتيه من الرجل؟ كلا... واصل القراءة.

المرأة تتمتع بذاكرة أفضل:

يفوق مستوى أداء المرأة عادة مستوى أداء الرجل في اختبارات الاسترجاع كما أنها تتمتع بذاكرة أفضل بشكل عام. وبسبب هذه الميزة، تعد المرأة أفضل في تذكر مكان الأشياء واسترجاع الإشارات المكانية مما يمكنها من تحديد الموقع المراد الوصول إليه.

الرجل أكثر تفاعلاً مع المؤثرات البصرية:

القشرة البصرية لدى الرجل تكون أكبر من القشرة البصرية لدى المرأة مما يعني أن الرجل سوف يكون أكثر تجاوباً مع الأشياء التي يراها. وهو ما يفسر أيضاً سر انجذاب الرجل - للوهلة الأولى على الأقل - إلى شكل المرأة أكثر من شخصيتها.

المرأة أكثر اتساقاً:

ذلك أن الرجل يتمتع بروابط عقلية في القشرة المخية تقل عن المرأة. والقشرة المخية هي مركز المخ المسئول عن الحركة والاتساق.

يهرم مخ الرجل بطريقة تختلف عن الطريقة التي يهرم بها مخ المرأة:

مع التقدم في العمر، يفقد الرجل قدرًا من الخلايا العصبية في المخ يفوق عدد ما تفقده المرأة بثلاث مرات. ومع ذلك فإن الرجل يملك عددًا من الخلايا يفوق عدد ما تملكه المرأة. والتفسير البيولوجي لهذه الظاهرة ليس معروفًا بعد.

ما الذي يعنيه كل هذا؟

إن الفروق الجسمانية الثابتة بين مخ الرجل والمرأة لا تعني أن هناك جنسًا متفوقًا أو أفضل من الآخر، وإنما تعني أن كلا منهما يعالج المعلومات بشكل مختلف.

إذن في المرة القادمة التي يعتريك فيها الإحباط بسبب ضعف التواصل بينك وبين زوجتك أو مديرك أو زميلك في العمل، تذكر أن الرجل والمرأة يفكران بشكل مختلف مما يقود إلى اختلافات كبرى على مستوى التصور والتفكير والتعبير العاطفي والسلوك.

- س (1): ما هي فروق النوع بين الجنسين (ذكور وإناث) في الذكاء؟
 س (2): هل يختلف ذكاء الرجل عن ذكاء المرأة؟ ... أشرح.
 س (3): ما هي القدرات التي تتفوق فيها المرأة على الرجل؟

الكشف عن اضطرابات المخ:

سبعة اختبارات يجريها الطبيب في عيادته:

فجأة وبدون سابق إنذار، تدهمك بعض الأعراض المقلقة مثل قلة التوازن، وتكرار الدوار، ونوبات صداع غير متوقعة، ونوبات نسيان كامل، وضعف الذاكرة، وفقد القدرة على التوجه. إن هذه الأعراض تشير إلى وجود اضطراب أو خلل في المخ، ولكن كيف تتأكد من ذلك؟

الطبيب فقط هو الذي له القدرة على تشخيص هذه الحالة. بداية سوف يطلب منك بعض المعلومات بشأن تاريخك الصحي والأعراض التي تشكو منها، ثم سوف يقوم بإجراء فحص عصبي. وهذا الفحص هو أول اختبار سوف تقوم به إن كنت تشكو من

الصداع وتشوش البصر والشعور بالوخز والكآبة ونوبات النسيان وضعف الذاكرة وغير ذلك من الأعراض التي تشير إلى وجود اضطرابات في المخ. ويشمل الفحص مجموعة من الاختبارات البسيطة وهو يتم عادة في عيادة الطبيب.

أثناء الاختبار سوف يقوم الطبيب بفحص العديد من الوظائف العصبية والتي سوف تشمل الآتي:

- 1- ردود الفعل المنعكسة للأوتار: لتقييم وظائف الأعصاب وروابط الحبل الشوكي وحالة الأعصاب، سوف يقوم طبيبك بتبنيه الأوتار بالدق الخفيف على الركبة أو الكاحل بواسطة شاكوش مطاطي مخصص لهذا الغرض.
 - 2- منعكس بابينكسي: سوف يدق الطبيب على أسفل القدم برفق. فإن أسفر ذلك عن حركة لا إرادية في الإصبع الأكبر للقدم فقد يكون ذلك بمثابة إشارة إلى وجود خلل في الدائرة العصبية التي تتبع من المخ.
 - 3- قوة العضلات: سوف يختبر الطبيب العضلات للكشف عن أي ضعف مما قد يكون بمثابة إشارة إلى وجود اضطراب عصبي.
 - 4- اتساق العضلات: سوف يبحث الطبيب عن أي تقلص أو خشونة أو ليونة والتي تعد جميعها إشارة إلى وجود مشكلة ما في الأعصاب تعمل على تبنيه أكثر من مجموعة عضلية.
 - 5- الوظائف الحسية: سوف يقيم الطبيب قدرتك العصبية على استشعار الألم والسخونة والمس والتذبذب بالتعرف على رد فعلك عند ملامستك لعدة أشياء مختلفة. كما سوف يقوم أيضاً باختبار قدرتك على التذوق والشم والسمع.
 - 6- التوازن والتوافق: سوف يختبر الطبيب مشيتك وهيئتك ودرجة توافقتك وحسن التوازن بأن يطالبك بالسير والتوقف وتحريك جسدك بشكل معين.
 - 7- الحالة العقلية والذاكرة. قد يطرح عليك الطبيب بعض الأسئلة التي سوف تساعده في تقييم قدرتك على التفكير والحكم وحدة الانتباه والذاكرة. (أنظر الجدول التالي).
- إن توصل الطبيب إلى وجود خلل ما فسوف يخضعك للمزيد من الفحوصات مثل إجراء اختبار للدم أو إجراء أشعة (حيث تستخدم الأشعة وغيرها من التقنيات لتصوير المخ) مما سوف يسمح له بتشخيص الحالة بطريقة أكثر وضوحاً.

ما هي حالتك العقلية؟

للبحث عن إشارات الخلل الإدراكي، سوف يقوم الطبيب باختبار حالتك العقلية والكشف عن ذاكرتك بالبحث في المجالات التالية:

| المناطق التي سوف تخضع للاختبار | هدف الاختبار | الأسئلة التي سوف يطرحها الطبيب | ما الذي يمكن أن تعنيه النتائج غير الطبيعية |
|---------------------------------------|---|--|--|
| القدرة على تحديد الاتجاهات | تقييم حسن الزمان والمكان والشخص | أسئلة متعلقة بالوقت والتاريخ والفصل، المكان الذي تعيش فيه، وشكل المبنى الذي تقطن فيه، المدينة والولاية التي تعيش فيها، أسمك وسنك ووظيفتك | تسمم عن طريق الكحوليات أو المخدرات، انخفاض في معدل السكر في الدم، الاضطراب، الخلل الغذائي، ارتفاع درجة الحرارة، مرض بيئي (مثل السكتة الدماغية التي تسببها الحرارة)، اضطراب مخي |
| حدة الانتباه | الكشف عن أي قصور في الانتباه والارتباك والحيرة والاكْتئاب وغير ذلك من المشاكل العقلية | سوف يختبر الطبيب قدرتك على استكمال فكرة بمراقبة حديثك أو مطالبتك بإتباع مجموعة من التعليمات | قصور في الانتباه، اضطراب، اكتئاب، أي شكل من أشكال الخلل العقلي. |
| الذاكرة الحديثة (أي كل ما رفع مؤخراً) | تقييم الذاكرة فيما يخص الأشخاص والأماكن والأحداث التي وقعت مؤخراً | أسئلة تتعلق بالأشخاص الذين التقيت بهم مؤخراً والأماكن التي قمت بزيارتها والأنشطة التي قمت بها مؤخراً | مرض مخي إن ثبت صحة الذاكرة طويلة المدى |

ذكاء الذاكرة Memory intelligence

جميعنا لديه أنواع عديدة من الذاكرة والتي صنفها العلماء إلى فئات عديدة شرحها كالآتي:

1- الذاكرة الحسية:

إنها الذاكرة التي تسمح لك بمواصلة الرؤية والسمع واستشعار التجارب بعد انقضاء فترة قصيرة من نهايتها.

2- الذاكرة الفورية:

إنها نوع من أنواع الذاكرة الخاطفة، أي أنها عبارة عن لقطة سريعة لتجربة أو منبه ما. فإن لم تنتقل الصورة إلى الذاكرة قصيرة المدى، فسرعان ما سوف تفقد. تستمر الذاكرة الفورية لأقل من دقيقة واحدة.

3- الذاكرة قصيرة المدى:

تقوم الذاكرة قصيرة المدى بتخزين المعلومات لفترة وجيزة فقط. وتسمى أيضاً بـ "الذاكرة العاملة"، وهي الجزء الذي يستخدمه المخ لكي يتتبع الحوارات أو يتذكر رقم الهاتف الذي ألقيت عليه نظرة لتوك.

ومع ذلك فإن سعة الذاكرة قصيرة المدى تكون محدودة، إذ أثبت البحث أنها تمتلك القدرة على الاحتفاظ بتسع معلومات فقط. وعندما يقرب من ثلاثين دقيقة فإما أن يتم التخلص منها نهائياً أو تنتقل إلى الذاكرة طويلة المدى.

ويسهل تعطل الذاكرة قصيرة المدى. وربما تكون قد تعرضت على الأرجح عندما نسيت الشيء الذي كنت بصدد البحث عنه أو عجزت عن تذكر إحدى المفردات على قائمة مشترياتك، إن هذا يحدث عادة بسبب تشتتك.

4- الذاكرة طويلة المدى:

تخزن هذه الذاكرة معظم الأشياء التي تعرفها. فهي تخزن - على سبيل المثال - حصيلتك اللغوية وأسماء أصدقائك وأحبائك وأفلامك المفضلة وكيفية القراءة والكتابة والحساب والمهارات التي تستخدمها في أداء عملك والعثور على طريقك إلى متجر البقالة.

وبخلاف الذاكرة قصيرة المدى. فإنها تكون أقل عرضة للتشوش بفعل العوامل المحيطة. وتبقى المعلومة في الذاكرة طويلة المدى على مدى شهور أو سنوات أو قد تصل إلى آخر العمر.

وبناء على ذلك يقوم العلماء بتصنيف الذاكرة طويلة المدى كالتالي:

- **الذاكرة الأولية:** وهي التي تساعد على التعرف على الأشياء والكلمات.
- **الذاكرة الدلالية:** وهي التي تحتفظ بالحقائق والمبادئ والقواعد التي تشكل معرفتك العامة للعالم والتي تكتسبها من خلال الكتب والتلفاز والعديد من الخبرات الثابتة مثل معرفتك لكون شعلة الموقد ساخنة إن كان الموقد مداراً. ويشار إلى بعض أنواع الذاكرة الدلالية باسم "الذاكرة التفسيرية أو الإخبارية"، وهي التي تساعدك على الاسترجاع السريع لبعض الأحداث أو الحقائق. إن هذه الأنواع من الذاكرة تخزن سريعاً في رأسك وهي في نفس الوقت قابلة للاسترجاع السريع. لا تتدهور الذاكرة الدلالية عادة مع التقدم في العمر.
- **الذاكرة الإجرائية:** وهي تخزن بعض المعلومات مثل كيفية تشغيل الحاسب الآلي وكتابة خطاب على الآلة الكاتبة أو حل المسائل الرياضية. هناك بعض الأنواع من الذاكرة الإجرائية التي يطلق عليها اسم "الذاكرة الكامنة أو البعيدة" وهي التي تشمل كل المهارات والعادات التي نقوم بها بشكل تلقائي فوري بدون تفكير بشكل إرادي في كيفية القيادة وإنما فقط تركيب السيارة أو الدراجة البخارية ثم تشرع في القيادة بشكل آلي. وتضم الذاكرة الكامنة أيضاً ذكريات المشاعر المصاحبة لحدث ما. ولا تتدهور الذاكرة الإجرائية عادة مع التقدم في العمر.
- **الذاكرة العرضية:** وهي التي تضم بعض الذكريات الخاصة عن الماضي والقدرة على استرجاع هذه التجارب. وبخلاف الذاكرة الدلالية والإجرائية فهي تتدهور مع التقدم في العمر.
- **الذاكرة البعيدة:** وهي التي تشمل معرفة طرق التحدث والقراءة. وهي مثبتة في مكان عميق داخل المخ بحيث لا تكون معرضة للفقد.

كيف يسجل عقلك الذكريات وينظمها:

يسجل عقلك الذكريات من خلال أربع عمليات متداخلة وهي: التشفير والتوثيق والتخزين والاسترجاع. وسوف نشرحها فيها يلي:

التشفير:

التشفير هو تحويل المخ للأشياء التي تتعلمها وتعيشها إلى ممرات جديدة متمثلة في روابط عصبية بين الخلايا تسمى بالأثر المخلف في المخ. ولكي يتشكل هذا الأثر للذاكرة، يجب أن تولي اهتمامك وتركيزك للحدث أو التجربة لكي تتمكن فيما بعد من استرجاعه.

التوثيق:

يحدث على مدى عدة أسابيع أو أكثر، وهو عبارة عن عملية يستطيع من خلالها العقل أن يثبت "الأثر المخلف في الذاكرة" بحيث يبقى دائماً. وفي هذه الأثناء تكون ذاكرتك ضعيفة وعاجزة أمام أي تعديل أو تشويش. ومن الضروري في هذه الحالة أن نشير إلى أن توثيق الذاكرة لا يشبه عملية التصوير بكاميرا الفيديو لحدث ما عن طريق التسجيل وإعادة تشغيل نفس الصور في وقت لاحق، وإنما تخضع الذكريات بدلاً من ذلك إلى عملية مراجعة وتحرير حيث نعيد تفسيرها في كل مرة وفق معطيات الموقف وطريقة التفكير الحالية.

ولعل أحد الأمثلة التي يمكن أن نذكرها في هذا الصدد هي أن المرأة المطلقة قد تكتشف أنها لم تكن في واقع الأمر تحب هذا الزوج الذي كانت تظن في الماضي أنها كانت تهيم به حياً.

التخزين:

إن التخزين يسمح للعقل بالاحتفاظ بأثر الحدث في الذاكرة بشكل دائم. إن الذكريات لا تخزن - كما كان الاعتقاد السائد في الماضي - في ملفات داخل مستندات في مناطق محددة من العقل، وإنما هي تتبعثر في كل مكان في العقل.

الاسترجاع:

الاسترجاع يستخرج الذكرى من المخزون إلى العقل الواعي. فيتم استرجاع

الذكرى في كل مرة يتم فيها تنشيط أثر الحدث وهو ما يحدث عادة عند وجود منبه أو مذكرات في البيئة المحيطة. ونحن نميل إلى تذكر التجارب التي وقعت لنا حديثاً بشكل أكثر وضوحاً من تجارب الماضي البعيد التي تكون أكثر تشوشاً. كما أننا أيضاً نميل إلى تذكر كل ما ننظر إليه بوصفه شيئاً غير تقليدي أو مهماً.

ما الذي يسبب النسيان؟

لا يعرف العلماء تحديداً بعد العمليات النفسية التي تنشط آثار الذكريات ولكنهم يعلمون أن المتحكم الأساسي للذاكرة هو قرن آمون وهو ذلك الجزء الذي يشبه فرس النهر الذي يقبع في مكان عميق داخل المخ، حيث يتم أول تشكيل للذكريات. ولأنه يقوم بفرز المعلومات، فإن قرن آمون يقوم بتخزين الذكريات بشكل مؤقت ثم يقوم بإرسالها (وهو ما يتم على الأرجح أثناء فترة النوم) إلى مواقع التخزين الدائم في المخ. ويمكن أن يستغرق ذلك دقائق أو ساعات.

ولكن أثناء هذه العملية، يمكن أن تتعرض الذكريات للفقْد ما لم يتم توثيق الروابط العصبية المسؤولة عن الذاكرة بحيث تبقى الذكريات موجودة بشكل مستقل بعيداً عن قرن آمون.

وإليك مثلاً على ذلك: أنت عندما تعلم نفسك مهارة جديدة مثل العزف على البيانو تم تتمرس على هذه المهارة مراراً وتكراراً، فأنت بذلك توثق بعض الروابط العصبية بحيث يتم تخزين المهارة بشكل دائم. ولعل أحد أسباب نسيان الأشياء هو انهيار هذه الروابط من جراء قلة الاستخدام.

وهناك سبب آخر يكمن وراء النسيان، وهو أن المخ يكون قد عجز عن تشفير الذكرى في المقام الأول. فعلى سبيل المثال، قد يكون المكان الذي تركت فيه سيارتك أمام متجر البقالة لم يسجل في المقام الأول مما يعني ببساطة أن عقلك لم يدون الذكرى.

هل سبق وسألت من أنك تشعر عن سر نسيانك لاسم الشخص الذي يقترب منك على الرغم من أنك تشعر بأنه على "طرف لسانك"؟ إن هذا يرجع إلى التأخر في معالجة المعلومات. إن صوت الاسم أو الكلمة قد خزن بالفعل في عقلك ولكن في مكان مختلف عن السياق أو المعنى المصاحب له. فقد تكون متذكراً لكون الاسم يبدأ بحرف

"ت" مثلاً وأنت قد قابلت الشخص في حفل ما (المكان)، ولكن إن كان الرابط بين الاثنين ضعيفاً، فسوف تجد صعوبة في تذكر الاسم على الرغم من أنك تعرف الوجه. إن أسماء الأعلام وغيرها من الأسماء نادرة الاستخدام تكون عرضة لظاهرة "على طرف اللسان".

ولا تقلق بشأن تغييب عقلك، كأن تنسى مثلاً أن تعيد الكتاب إلى المكتبة أن تشتري الشامبو من المتجر. إن تغييب العقل يعني بشكل أساسي أن عقلك يركز على أوليات أكثر أهمية. فنحن إن تذكرنا كل التفاصيل بنفس الدرجة من التركيز فسوف نكبل عقولنا بكم هائل من المعلومات غير الضرورية وسوف نفقد تركيزنا على الأولويات.

ما هو سر تذكرنا للأحداث المؤثرة والمهمة:

وفي المقابل، فهناك بعض الذكريات التي تبلغ من حيويتها حد ترسخها داخل العقل. فعلى سبيل المثال سوف تجد أن معظم الناس سوف يتذكرون تحديداً ما كانوا يفعلونه عندما تم اغتيال الرئيس "جون كينيدي" في نوفمبر عام 1963. وهو ما حدث أيضاً في السنوات الأخيرة حيث سيكون كل شخص قادراً على تحديد ما كان يقوم به عندما تعرض مبني التجارة العالي والبنتاجون لهجوم إرهابي في الحادي عشر من سبتمبر عام 2001.

وهناك بعض الذكريات الأخرى (وخاصة تلك التي تشمل أحداثاً مأساوية) التي تفرض نفسها عليك أو تطاردك بل ويمكن أن تقود إلى ما يسمى بـ "ضغط ما بعد الصدمة" وهي التي تتميز بتذكر لقطات للحادث أو هلاوس أو قلق وغير ذلك من المشاكل العقلية الأخرى.

فما هو سر التصاق الأحداث المؤثرة عاطفياً مثل الاغتيالات والصدمات أو الأحداث المأساوية بعقولنا؟ أثناء هذه التجارب يستغل المخ اثنين من هرمونات الضغط - وهما الأدرينالين والنورادرينالين اللذان يتدفقان في مجرى الدم في أوقات الضغط والعواطف الجياشة - لحفز الذاكرة مدى الحياة في المخ. إن هذه العملية تعد في واقع الأمر آلية دفاع للحفاظ على الحياة. فنحن بحاجة إلى امتلاك القدرة على استرجاع وتذكر الخطر وعوامل التهديد لكي نتخذ كل الاحتياطات التي تسمح لنا بمواجهتها إن قدر لنا ذلك ثانية.

وهناك جزء آخر في المخ يلعب دوراً في مثل هذه الأحداث ذات التأثير العاطفي القوي وهو الجزء الذي يتخذ شكل اللوزة في المخ. حيث تؤثر اللوزة على المزاج والحالة

العاطفية وخاصة على الشعور والتعبير عن الخوف والقلق. كما أنها تساعد على التذكر النشط لأحداث الماضي المضممة بالعواطف.

ومازال العلماء يسبرون أغوار الذاكرة للكشف عن مواطن الغموض العديدة التي تحيط بها. وهم مع كل كشف جديد يقومون بنشر المعرفة التي وصلوا إليها عن كيفية عمل الذاكرة وهي المعرفة التي سوف تقود إلى تعامل أفضل للحفاظ على الذاكرة ومعالجتها عند تعرضها لأي خلل.

كم تبلغ حدة ذاكرتك؟

أجب عن الاختبار التالي لكي تعرف الإجابة

إن كانت ذاكرتك مثل معظم الناس، فسوف تتعرض للزلل من آن إلى آخر. قد تكون قد تساءلت بالفعل إن كنت بصدد فقد ذاكرتك بشكل دائم أو أن المراحل المبكرة للخبل العقلي قد بدأت تزحف عليك. ولكن كيف يمكن أن تعرف ذلك؟ ما هي أوجه الاختلاف بين النسيان العادي وفقدان الذاكرة التي يجب النظر إليها بعين الاعتبار؟ طبيبك وحده فقط هو الذي يمكن أن يوافقك بالإجابة الشافية؛ ومع ذلك فنحن نقدم لك اختباراً ذاتياً سوف يكشف لك عن مدى حدة ذاكرتك. إنه الاختبار الذي طرته عيادة تقييم الذاكرة في (بيثيسدا) بـ (ماريلاند).

اختبار الذاكرة:

الخطوة الأولى: اقرأ القائمة التالية المؤلفة من 14 نوعاً من أنواع الطعام مرة واحدة

مع التركيز على كل كلمة:

| | | |
|----------|------------|----------|
| المعجنات | الجمبري | البصل |
| البرجر | ماء التونك | البلح |
| البسكويت | المايونيز | البيض |
| الشوفان | الريحان | التوت |
| | المانجو | المكسرات |

الخطوة الثانية: بدون النظر إلى القائمة دون أكبر عدد من الأطعمة يمكنك تذكره.

الخطوة الثالثة: طابق بين القائمة التي أعدتها والأطعمة المدونة سابقاً.

النتائج:

أنت تتمتع بذاكرة حادة إن جاءت نتائجك كالتالي:

- الأعمال من 18 إلى 39 تذكر 10 أشياء.
- الأعمال من 40 إلى 59 تذكر 9 أشياء.
- الأعمال من 60 إلى 69 تذكر 8 أشياء.
- الأعمال من 70 فأكثر تذكر 7 أشياء.

تقييم مستوى أداء ذاكرتك:

إن جاءت نتائجك أقل من المتوسط المتعارف عليه لسنك. فقد تكون بحاجة إلى إجراء المزيد من الاختبارات لدى الطبيب أو في عيادة لعلاج أمراض للذاكرة. وسوف نطرح فيما يلي الاختبارات الأساسية التي تشخص أنواعاً من المشاكل الأخرى الخاصة بالذاكرة والخبل ومرض الزهايمر.

اختبار الخبل العقلي:

يسمى بالاختبار المختصر. وهو يستخدم الكشف عن أي خبل محتمل وخاصة لدى كبار لدى كبار السن. في هذا الاختبار يطلب من الشخص الإجابة عن الأسئلة التالية التي سوف يطرحها عليه أخصائي الصحة:

- 1- ما هو عمرك؟
- 2- بدون أن تنظر إلى الساعة، ما هو الوقت تقريباً؟
- 3- ما هو عنوان منزلك؟
- 4- في أي من شهور السنة نحن؟
- 5- في أي عام؟
- 6- أين تعيش، أو أين أنت الآن؟
- 7- ما هو تاريخ ميلادك؟

- 8- متى بدأت الحرب العالمية الأولى؟
- 9- أذكر اسم زعماء العالم اليوم؟
- 10- عد تنازلياً من 20 إلى 1.

النتائج:

- من 8 إلى 10 إجابات صحيحة: شخص طبيعي.
- 7 إجابات صحيحة فقط: احتمال وجود خبل.
- أقل من 7 إجابات صحيحة: يرجى على الأرجح بالإصابة بالخبل العقلي.