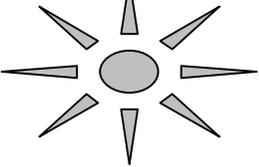


16

الفصل السادس عشر

ذكاء الذاكرة

Memory Intelligence



الأهداف:

وبانتهاء دراستك لهذا الفصل سوف تكون قادراً على:

- التعرف على مشكلات ذكاء الذاكرة وتحديداتها.
- مواجهة مشكلات النسيان.
- فهم مشكلات الذاكرة والاختبار المصغر للحالة العقلية.
- شرح خطة من تسع نقاط لتغذية التفكير المبدع وتنمية القدرات العقلية المعرفية.
- الاستفادة من أفضل مواقع إلكترونية عن المخ البشري (Brain web sites).

الفصل السادس عشر

ذكاء الذاكرة

Memory Intelligence

هل هو ضعف في الذاكرة مرتبط بالتقدم في العمر أم أنه الزهايمر؟ فحص السبع دقائق:

هو فحص صمم لكي يكون جزءاً من الفحص السنوي للجسم وهو يساعد على التمييز بين ضعف الذاكرة الناجم عن التقدم في العمر ومرض الزهايمر. وقد وجدت دراسة تخصصت لمعرفة مدى جدوى هذا الاختبار أنه يسهم بدرجة تتعدى الـ 90% في التمييز بين ضعف الذاكرة الطبيعي والإصابة بمرض الزهايمر. ويفيد الاختبار في التعرف على المرضى الذين يجب أن يخضعوا للتقييم الخاص بمرض الزهايمر.

اختبار السبع دقائق قد طور من قبل "بول سولومون" الأستاذ الدكتور في عيادة علاج أمراض الذاكرة في مركز طبي بجنوب غرب "فيرمونت" وهو يتشكل من أربعة أجزاء:

- اختبار "بنتون" لقياس تحديد الاتجاهات الحالية: يقيم هذا الجزء من الاختبار معرفة المريض للشهر والسنة واليوم والتوقيت الخاص باليوم.
- اختبار رسم الساعة: يطلب من المشارك أن يرسم ساعة موضعاً كل الأعداد عليها، ثم يطلب منه أن يرسم العقارب بحيث تشير إلى الساعة الثالثة وأربعين دقيقة أو أي توقيت آخر.
- اختبار الذاكرة: يطلب هذا الاختبار من المشاركين تذكر ست عشرة صورة عن طريق طرح كل أربع صور دفعة واحدة. وعندما يطلب من المشارك تذكر مجموعة الصور، سوف يقدم له المختبر إشارة لتذكر المجموعة وسوف يستفيد الشخص الصحيح من هذه الإشارة، بينما لن تحقق أي جدوى مع مريض الزهايمر.
- الطلاقة اللفظية: يطلب من المشارك أن يذكر أكبر كم ممكن من الكلمات الخاصة بفئة معينة (مثل أنواع الفاكهة) في غضون دقيقة واحدة.

أثناء الاختبار، يحتفظ المختبر بالنتائج في كتيب خاص. وبعد إتمام الأربعة اختبارات، يتم إدخال الإجابات في حاسب مخصص لكي يحصل المختبر على ملخص بالنتائج.

إن مريض المراحل الأولى من الزهايمر يجد صعوبة بشكل عام في اجتياز هذه الاختبارات الأربعة على نحو جيد. إن جاءت النتيجة إيجابية في هذا الصدد يجب أن يخضع المشارك إلى تشخيص كامل وكشف عصبي.

هل هو النسيان أم مرض الزهايمر؟ عشر علامات يجب عدم تجاهلها:

ما الفرق بين مرض الزهايمر والنسيان العادي؟ لكي تتعرف على الإجابة اقرأ القائمة التالية للأعراض العامة لمرض الزهايمر التي طورتها جمعية الزهايمر. إن كانت تنطبق عليك، يجب أن تستشير طبيبك، فهو وحده الذي يستطيع البت في هذا الأمر من خلال الفحص النهائي.

1- فقدان الذاكرة: إحدى أكثر العلامات التحذيرية شيوعاً للزهايمر هي نسيان المعلومات المكتسبة مؤخراً. ففي الوقت الذي يكون فيه نسيان الأسماء والمواعيد وأرقام الهاتف من الأمور العادية، فإن مريض الزهايمر ينسى مثل هذه الأشياء بدرجة أكبر كما أنه يجد صعوبة في تذكرها فيما بعد.

يجد المريض أيضاً صعوبة في تذكر بعض المفردات المعروفة. قد ينسى الشخص الطبيعي مثلاً المكان الذي ترك فيه مفتاحه ولكن مريض المراحل الأولى من الزهايمر قد ينظر إلى المفتاح ويقول: "ما هذا؟".

2- صعوبة في أداء الاختبارات المألوفة: يجد مريض الزهايمر صعوبة في إتمام المهام اليومية التي يقوم بها الشخص الطبيعي بدون أي تفكير مثل طهي الطعام أو ارتداء الملابس أو المشاركة في بعض الهوايات المألوفة.

3- صعوبات على مستوى اللغة: على الرغم أنه من الطبيعي أن تبحث عن الكلمة الصحيحة من آن إلى آخر، إلا أن مريض الزهايمر قد يميل إلى نسيان بعض الكلمات العادية واستبدالها بكلمات أخرى خاطئة أو غريبة. والنتيجة هي صعوبة فهم عباراته أو كتاباته.

- 4- فقد القدرة على تحديد الاتجاهات على مستوى الزمان والمكان: مريض الزهايمر يمكن أن يضل طريقه داخل الشارع الذي يقطن فيه وقد ينسى موقع منزله كلية وكيفية الرجوع إليه كما يمكن أن ينسى كيف يصل إلى منزله.
- 5- الافتقار إلى القدرة على الحكم السديد: لا أحد يملك القدرة على الحكم المثالي، ولكن مريض الزهايمر قد يرتدي ملابس غير مناسبة للحالة الجوية أو قد يعطي كمية كبيرة من المال لأي شخص غريب أن قد يتخذ قرارات خاطئة تبدو جنونية أو غريبة الأطوار.
- 6- صعوبة على مستوى التفكير المجرد: يجد الكثير من الأشخاص صعوبة في ضبط الموازنة المالية الخاصة بهم أو إعداد الميزانية. ولكن مريض الزهايمر قد ينسى الأرقام كلية وكيفية التعامل معها.
- 7- وضع الأشياء في الأماكن الخاطئة: كل شخص يمكن أن يخطئ في وضع الشيء في مكان الصحيح مثل النظارة أو مفتاح السيارة أو غير ذلك من الأشياء. غير أن مريض الزهايمر يمكن أن يضع الأشياء في أماكن غريبة كأن يضع المفتاح في الثلاجة أو النظارة تحت الفراش.
- 8- تغيرات مزاجية أو تغيرات سلوكية: أي شخص يمكن أن يشعر بالإحباط من آن إلى آخر، إلا إن مريض الزهايمر سوف يتعرض لتقلبات مزاجية سريعة بدون أي سبب واضح.
- 9- تغيرات على مستوى الشخصية: مع التقدم في السن، تتغير الخصائص الشخصية للفرد قليلاً. ولكن مريض الزهايمر سوف يتغير بشكل جذري. فقد يصاب باضطراب بالغ وحالة من التشكك والفرع والاعتماد على الآخرين.
- 10- فقد القدرة على المبادرة: من وقت إلى آخر، قد يصاب أي شخص بالسأم من أعمال المنزل والعمل والأحداث الاجتماعية، ولكن مريض الزهايمر سوف يفقد رغبته كلية في المشاركة في أي نشاط وقد يقضي يومه كاملاً في مشاهدة التلفاز في خمول وبنام أكثر من المعتاد ويتجنب أي نشاط اجتماعي.

مشكلات الذاكرة: الاختبار المصغر للحالة العقلية

إن اختبار أكثر تكاملاً لقياس الحالة العقلية، وهو الأكثر شيوعاً في الاستخدام في الولايات المتحدة. كما أنه الأكثر شمولاً من بين كل الاختبارات القصيرة. وهو يستخدم للمساعدة على التعرف على بعض المشاكل الخاصة بالذاكرة والتدهور الإدراكي والخبل ومرض الزهايمر. ويستغرق الاختبار في المتوسط ثلاثين دقيقة. في هذا الاختبار يطلب من المريض أن يجب عن التالي:

- ذكر السنة والفصل والشهر واليوم.
 - العد التنازلي من 100 إلى 1 مع حذف سبعة أرقام في كل مرة والتوقف بعد خمس إجابات أو تهجي كلمة "عالم" بشكل عكسي.
 - الإشارة إلى شيء في الغرفة والتعرف عليه.
 - تكرار عبارة "لا لاستخدام أداة الشرط إذ"، أو "لا لاستخدام حرف و" و "لا لاستخدم كلمة لكن"
 - تنفيذ أمر مكون من ثلاثة تعليمات "أغمض عينيك" وتنفيذ ما يملى عليه في تلك الورقة"
 - كتابة عبارة كاملة على ورقة.
 - نقل صورة مؤلفة من أشكال خماسية.
- تحدد نتائج المشاركين وفق درجة الدقة في الإجابة.

خمس خرافات عن المخ المتقدم في العمر:

سمعت على الأرجح أن قدراتك العقلية تتراجع قليلاً بعد سن الثلاثين وأنه "لا يمكن أن نلقن الكلب الهرم حياً جديدة"، أو "أن ذاكرتك في الهرم تكون نصف ما كانت عليه في مرحلة الشباب". إن كان هذا ما تفكر فيه وما تعتقده؛ فأنت مُضلل وواقع تحت تأثير مزاعم باطلة. ولقد آن وقت التخلص من هذه المزاعم وإلقاء نظرة فاحصة على ما يجري داخل المخ "المتقدم في السن"، لذا واصل القراءة:

الخرافة الأولى: بداية من سن الثلاثين، يفقد المخ ما يقرب من 10,000 خلية عصبية يومياً.

الحقيقة: على مدى عقود، ظل هناك اعتقاد قديم سائد بأن المخ يفقد آلافاً من خلاياه من التقدم في العمر. ومع ذلك فإن صورة الأشعة المتقدمة قد كشفت عن هذه "الحقيقة" لا تدو مجرد كونها زعماً باطلاً. نعم نحن نفقد بعض خلايا المخ ولكن ليس بهذا العدد الضخم الذي كنا نظن أننا نفقده.

الخرافة الثانية: أنت تولد بكل خلايا المخ التي تزداد حتى نهاية العمر.

الحقيقة: نظرية أخرى بقيت سائدة لفترة طويلة والتي ثبت بطلانها اليوم وهي أن المخ يكف عن إنتاج خلايا جديدة بعد سن الطفولة. والحقيقة هي أن المخ الذي تقدم به العمر يكون قادراً على توليد خلايا جديدة وخاصة في منطقة قرن آمون مركز التعلم والذاكرة. بل إن البحث قد أثبت فضلاً عن ذلك أن المخ البشري له القدرة على تجديد خلايا قرن آمون بمعدل مئات الخلايا الجديدة يومياً.

كما أن للمخ القدرة على تشكيل روابط جديدة (شجيرات ونقاط اشتباك) بين خلايا الخلايا العصبية في أي سن مع استمرار تلقيك لمعلومات جديدة وحرصك على تنشيطه. وبعبارة أخرى، إن روابط المخ تقوى مع الاستخدام.

الخرافة الثالثة: كل أشكال الذاكرة تتدهور مع التقدم في العمر.

الحقيقة: الذاكرة طويلة المدى والتي تحمل بداخلها كل القصص الحيوية والمعارف الخاصة بالعمل تبقى دون أن تمس. وهذا يعني أن الشخص المسن يمكن أن يعالج المعلومات بشكل أكثر فاعلية وأكثر سداداً في الحكم لأنه يملك من الخبرة ما يؤهله لذلك.

وفي المقابل فإن الذاكرة قصيرة المدى المسؤولة عن تذكر الأسماء وأرقام الهاتف وما شابه ذلك تميل إلى التدهور كجزء من المظاهر الطبيعية المصاحبة للتقدم في السن. ولكن حتى الذاكرة قصيرة المدى يمكن أن تقوى من خلال الممارسة وإتباع العادات الجيدة.

الخرافة الرابعة: يستخدم الشخص جزءاً ضئيلاً من قدراته العقلية.

الحقيقة: طالما ساعد المرجون ووسائل الإعلام على ذبوع هذا الزعم الباطل وهي

أننا نستخدم قدراً ضئيلاً من قدراتنا العقلية يقترب من 10% منها. أما مصدر هذا الزعم فهو يرجع إلى القرن التاسع عشر عندما كان يعتقد الكثير من العلماء أن الوظائف العقلية تحتل أجزاء معينة في المخ وتستخدم بشكل مستقبل في أداء مهام ذهنية معينة، غير أنه اكتشف بعد ذلك أن هذا الاعتقاد لم يكن له أي أساس من الصحة.

فلقد كشفت تقنيات صور الأشعة - وهي أشعة البث التوموغرافية الموضوعي (بي أي تي) والتي تعكس صورة نشاط المخ - النقاب عن بطلان مزاعم كون المخ البشري يستخدم جزءاً ضئيلاً من قدراته فقط. إن العلماء يدركون اليوم أن الكثير من أجزاء المخ تنشط على الرغم من تفاوت حدتها من جزء إلى آخر أثناء أداء النشاطات الذهنية. وقد يكون هناك أجزاء تقوم بالكم الأكبر في بعض المهام، بينما تكون أجزاء أخرى أقل نشاطاً ولكنها على الرغم من ذلك تشترك في أداء الوظائف الذهنية.

افتراض مثلاً أنك تجري حواراً مع شخص آخر وأن بوسعك أن تراقب نشاطك العقلي في هذه الأثناء، حينها سوف ترى الأجزاء المسئولة عن الحديث شديدة النشاط وستشاهد الجزء المسئول عن توليد الأفعال المطلوبة لاستخدامها في الحوار نشطاً بدوره أيضاً، وسوف يكون هناك جزء آخر نشط في سماع الكلمات التي تصدر منك ومن الشخص الآخر. ولن تجد منطقة واحدة في المخ في أي وقت من الأوقات تعمل بمفردها وإنما ستعمل أجزاء مختلفة من المخ مع بعضها البعض لأداء أية مهمة ذهنية.

الخرافة الخامسة: لا يمكن أن تعلم شخصاً كبيراً حياً جديدة.

الحقيقة: إن التغيرات التي تطرأ على الذاكرة مع التقدم في العمر ترتبط في المقام الأول بمشكلات في الانتباه والتي ترجع عادة إلى صعوبات على مستوى الإبصار والسمع وليس التدهور الإدراكي. لذا فإن القدرة على تعلم معلومات جديدة لا تهبط مع التقدم في السن، بل إن بعض الوظائف الخاصة بالذاكرة مثل الحصيلة اللغوية والقدرة على التحكم تتحسن مع التقدم في السن. إن العقل لا يكف عن التعلم.

إن الشخص الكبير في السن يجب أن يحفز لكي يقبل على تعلم كل جديد. وهو ما يتطلب منه بذل المزيد من الممارسة والتطبيق لاكتساب المعلومات الجديدة.

أدوية تدهور القدرات العقلية المعرفية (الأدوية الذكية)؛

الأدوية التي تعالج أمراض الخبل العقلي الناتج عن أمراض غير مرض الزهايمر والتدهور الإدراكي

نوع العقار	الأثر الدوائي	الأثار الجانبية	توافر الدواء
إلدبراليل (سيلجي لايين هيدروكلوريد)	يثبط الإنزيم الذي يكسر الدوبامين مما يزيد من نسبة الدوبامين في المخ	آلام البطن، حركات غير طبيعية، القلق، الخمول، اللامبالاة، تشوش الرؤية	أقرته إدارة الرقابة على الدواء والغذاء الأمريكية لعلاج داء باركنسون
هيدريجين (إيرجولويد ميسيلاتش)	يحمي خلايا المخ من الجذور الحرة ويحسن من تدفق الدم والأكسجين إلى المخ ويزيد من إفادة خليا المخ من الجلوكوز	اضطراب المعدة والشعور بدوار مؤقت	أقرته الإدارة الأمريكية للرقابة على الغذاء والدواء لعلاج الأشخاص الذين تعدوا الستين من أعراض التدهور العقلي.
لوسين - دريل (سينتروفينو أكسين)	يزيد من إفادة خلايا المخ من الجلوكوز ويقلل من نسبة السموم التي تضر بالمخ ويحسن الذاكرة ويدعم الطاقة الذهنية	الهباج وشد عضلي وصداع	يتوافر في أوروبا
نيموتوب (نيموديبيين)	يحول دون تحرك الكالسيوم في خلايا الأوعية الدموية ويزيد من تدفق الدم والأكسجين في المخ	انخفاض ضغط الدم والصداع والدوار	أقرته الإدارة الأمريكية للرقابة على الغذاء والدواء لعلاج المشاكل الناجمة عن تفتق الأوعية الدموية في المخ.
نوتروبي (بيراسيتام)	يزيد من حساسية المستقبلات المسؤولة عن التعلم والذاكرة داخل المخ	الأرق والصداع والدوار واضطراب المعدة	متوافر في أوروبا

نوع العقار	الأثر الدوائي	الأثار الجانبية	توافر الدواء
بيكاميلون	يحسن من تقف الدماء في المخ ويزيد من القدرات الإدراكية	القليل جداً من الآثار الجانبية ولكن يحظر تناوله بالنسبة لمرضى الكلى أو في وجود تاريخ عائلي لمرض السكتة الدماغية	متوافر في روسيا
بيريتينول	يزيد من نشاط خلايا المخ ويحسن من الوظائف الإدراكية	طفح جلدي واضطراب المعدة	متوافر في أوروبا
ترينتال (بينتوكسي فايلين)	يحسن تدفق الدم في المخ لكي يساعد على التخفيف من أعراض الخبل العقلي	الحساسية والقلق ومذاق سيء في الفم ومشاكل على مستوى الإبصار وآلام في الصدر والإمساك والاكْتئاب وحالة عامة من الشعور بعدم الارتياح في الجسم	أقرته الإدارة الأمريكية للرقابة على الغذاء والدواء
اريسبت (دو - نيزيل هيدروكلوريد	يبطل مفعول الإنزيم الذي يثبط الاسيتيل كولين في المخ ويزيد من نسبة الأسيتيل كولين في المخ وبالتالي يحسن قدرة المريض على التفكير وجمع المعلومات	الإسهال والإجهاد والأرق وفقد الشهية والتقلص العضلي والدوار والقيء	أقرته الإدارة الأمريكية للرقابة على الغذاء والدواء لعلاج مرض الزهايمر

توافر الدواء	الأثار الجانبية	الأثر الدوائي	نوع العقار
	آلام البطن، تفكير غير طبيعي، الالتهياج، القلق، آلام الصدر، البلاهة، الاضطراب، الإمساك، السعال، الاكتئاب، الإسهال، الغثيان، الإجهاد، التوهج، زيادة عدد مرات التبول، الغازات	يبطل مفعول الإنزيم الذي يثبط الأسيتيل كولين في المخ ويزيد من نسبة الأسيتيل كولين في المخ وبالتالي يحسن قدرة المريض على التفكير وجمع المعلومات	كوجنكس (تاكريم هيدروكلوريد)
أقرته الإدارة الأمريكية للرقابة على الغذاء والدواء لعلاج مرض الزهايمر	الأثار الجانبية المرتبطة بالمعدة بما في ذلك الدوار والقيء وفقد الشهية ونقص الوزن	يبطل مفعول الإنزيم الذي يثبط الأسيتيل كولين في المخ ويزيد من نسبة الأسيتيل كولين في المخ وبالتالي يحسن قدرة المريض على التفكير وجمع المعلومات	إكسيلون (ريفاستيجمين تارترات)

الإبداع هبة أبدية:

إن التفكير المبدع هو جزء لا يتجزأ من حياتنا الفكرية اليومية سواء تمثل في تصميم شعار قوي لأكبر عملائك أو اتخاذ قرار بشأن ما سوف يقدم على العشاء الليلة؛ إنه سر النجاح في العمل وهو القوة الكامنة وراء قدرتنا على حل المشاكل البسيطة التي تعترض طريق حياتنا اليومية ومصدر شعورنا بمزيد من السعادة. فمن منا لم يشعر بغبطة عند نجاحه في ابتكار فكرة رائعة؟ إن قائمة الإبداع تتواصل ولا تعرف نهاية لها.

خطة من تسع نقاط لتغذية التفكير المبدع وحضره:

لكي تكون مبدعاً، لا يجب أن تكون كاتباً أو فناناً أو موسيقياً أو مبتكراً؛ لأن كل شخص على ظهر الأرض يملك طاقة إبداعية. ولكن الأساس هو كيفية تحير هذه الطاقة بحيث تصبح أكثر نجاحاً وأكثر سعادة في حياتك. وإليك الطريقة:

اصطحب جسدك وعقلك في نزهة:

يعتبر (ألبرت أينشتاين) أحد أكبر عظماء الفكر على الإطلاق. ولقد اعتاد (أينشتاين) الخروج لسير لحل مشاكله. ولا عجب في ذلك؛ فالمشي يساعد على تدفق الطاقات الإبداعية إلى عقلك بثلاث طرق على الأقل. أولاً فهو يزيد ويحسن من تدفق الأكسجين في المخ وينشط خلاياه لتحقيق أعلى كفاءة في الأداء. ثانياً يعتقد بعض العلماء أن التمرينات الرياضية بصفة عامة تحفز إفراز العديد من المواد الكيميائية في المخ والتي بدورها تنشط الإبداع. ثالثاً يرى علماء آخرون أن التدريبات الرياضية قد تحد من نشاط الشق الأيسر من المخ وهو الشق الذي يتعامل مع المنطق، بينما تعمل على حفز وتنبيه الشق الأيمن المسئول عن الفكر الإبداعي.

خذ فترات استراحة متكررة حتى تجدد نشاط المخ:

إن كنت ممن يقعون على مكاتبهم طيلة فترة العمل، فإن قدراتك على التركيز والإبداع سوف تقل وإنتاجيتك سوف تهيك هي الأخرى. لذا بدلاً من أن تبقى ساكناً في مكانك، انهض وتحرك على الأقل مرة واحدة كل ساعة لكي تدفع بالدماء إلى المخ. وسوف تصبح أكثر يقظة وإنتاجية.

دون الأفكار التي تقفز في رأسك:

فإن لن تفعل، فسوف تتلاشى من عقلك. فيجب أن يحمل الفنان كراسة الرسم كما يجب أن يحمل المفكر والمبتكر مفكرته، كل شخص - في الواقع - يجب أن يحمل قلمًا وورقة لكي يقبض على أفكاره.

استفد من العملية الإبداعية ذات المراحل الأربع:

في عام 1962 قام محقق يدعى (جراهام والاس) بإجراء دراسة عن العلماء والمبتكرين المشهورين واكتشف أنهم كانوا يمرون بأربع مراحل من الإبداع لحل المشكلة:

- 1- مرحلة الإعداد ، التي تتألف من صياغة العملية ودراسة الأعمال السابقة الخاصة بها والتفكير بشكل مكثف فيها.
- 2- مرحلة الحضانه ، حيث لا يكون هناك أي عمل مرئي حول المشكله وإنما "العكوف عليها" إلى أن ينجو العقل الباطن عمله.
- 3- مرحلة الاستتاره ، حيث يكون المبدع قد اكتسب رؤية مهمة بشأن المشكله (أو بعبارة أخرى "يضاء مصباح عقلك").
- 4- مرحلة التحقيق ، حيث يتم اختبار الفكرة وتقييمها.

هذه هي - عملياً - الطريقة التي يمكن أن تعمل بها إن كنت تتاضل من أجل تصميم ملحق جديد لمنزلك.

أولاً : يجب أن تجري بحثاً عن التصميمات المماثلة ثم تدرسها وتفكر بكد وتفكير طويلاً بشأن مدى مواءمتها لمتطلباتك.

ثانياً : يجب أن تتحي المشروع جانباً وتدع عقلك الباطن يربط بين كل هذه الأفكار.

ثالثاً : سوف يشرع العقل الباطن في إفراز الأفكار العملية القابلة للتنفيذ.

رابعاً : سوف تذهب إلى العمل لكي تدون أفكارك على الورق.

أحلام اليقظة:

ذات مرة ، أستأجر (هنري فورد) خبيراً مشهوداً له بالكفاءة لكي يقيم مجريات العمل في شركته. جاء تقرير الخبير جيداً على الرغم من أنه أبدى تحفظات بشأن موظف واحد ، قال الخبير: "إن ذلك الرجل الذي يجلس في الرواق. ففي كل مرة أدخل فيها المكتب؛ أجدّه جالساً ومثبثاً قدميه على المكتب. إنه يضيع أموالك".

أجاب فورد: "هذا الرجل خرج علينا ذات مرة بفكرة وفرت لنا ملايين الدولارات. في وقت من الأوقات كنت أظن أن قدميه مصممتان بحيث تبقيان على الوضع الذي هما عليه الآن".

سواء كنت تفكر في طريقة لحل إحدى مشاكل العمل أو تحاول أن تصل إلى فكرة روية؛ فقط استرخ وأمض عينيك ودع عقلك يدور في حرية تامة. لا تدون أفكارك، وسوف تنبهر من كم الأفكار الإبداعية التي سوف تتوارد على عقلك.

أنظر إلى التحدي أو إلى المشكلة من خلال رؤية مختلفة:

عندما سئل (جوناس سالك) كيف اخترع مصل شلل الأطفال، أجاب قائلاً: "تصورت نفسي الفيروس أو الخلية السرطانية وحاولت أن استشعر كيف ستسعى للتصرف".

هذه هي أحد الأمثل على التفكير "التفكير من وجهة نظر مختلفة" الذي يعد أحد المكونات الأساسية للإبداع. فهو يشمل القدرة على تصور حلول مختلفة وبدائل كثيرة للمشكلة الواحدة إلى جانب القدرة على "التفرد". إن تلك الطريقة الفريدة هي التي تصنع الفارق الذي يميز أفكارك عن أفكار الآخرين.

احصل على قسط وافر من النوم:

أظهر البحث أن ليلة واحدة من النوم الضعيف يمكن أن تؤثر بالسلب على التفكير الموضوعي الذي ينظر إلى الأمور بأكثر من وجهة نظر. وقد قام المحققون البريطانيون بتقييم أداء أثنى عشر شخصاً واصلوا الاستذكار على مدى اثنتين وثلاثين ساعة بدون نوم ومستوى أداء أثنى عشر شخصاً ناموا بشكل طبيعي. إن الافتقار إلى النوم قد قوض بشكل واضح من مستوى أداء الأشخاص في الاختبار الذي أعد خصيصاً لقياس الإبداع لديهم وغير ذلك من جوانب التفكير الملم. إن التفكير التقاربي - في المقابل - قد أثبت قدرأ أكبر من المرونة مع الافتقار إلى النوم لفترات قصيرة.

وسع آفاقك:

كان (هامارك كاردز) يملك أكثر فرق العمل إبداعاً على الإطلاق، حيث كان يضم 700 فنان وكاتب يملكون جميعاً القدرة على توليد 15,000 تصميماً فريداً للبطاقات والمنتجات المماثلة سنوياً. ولكي يلهمهم، كانت الشركة تستقدم في كل عام كتاباً وفنانين من مختلف أنحاء العالم لزيارة الشركة. ومن بين الضيوف كانت الممثلة (بيتي وايت) والكاتبة (بيتي فريدان) وفنان الرسوم المتحركة (جاهان ويلسون) من (نيويورك)، كما كان (هولمارك) يرسل كتابه وفنانيه إلى أماكن بعيدة مثل باريس ولندن وبولونيا وكذلك بعض المواقع المحلية مثل الجانب الجنوبي الغربي والشمال من المحيط الهادي وذلك لأجراء البحوث. لقد كان كل ما يسعى إليه هو تحريك الإبداع والتوهج بتعريض هؤلاء الأشخاص لأماكن وأشخاص جدد.

يمكنك أن تفعل نفس الشيء. أذهب إلى مؤتمرات الإبداع وورش العمل وقابل المبدعين من كل المجالات وسافر وزر المتاحف وقرأ المجلات والكتب لإلهامك وهكذا. إن خروجك من شرنقتك سوف يحرر تفكيرك.

صدق أنك مبدع:

في دراسة استمرت على مدى ثلاثة أشهر عن الإبداع، قام الخبراء النفسيون باختبار مواصفات الشخص المبدع. وكانت النتيجة أن اعتبر التعليم والخلفية الأسرية ومجموعة متنوعة من الأولويات الشخصية مقومات مساهمة في الإبداع الفردي. ومع ذلك فإن الصفة المشتركة الوحيدة التي تحدد الإبداع هي طريقة الشخص نفسه في التفكير. إن الشخص المبدع هو الشخص الذي يؤمن بقدرته على الإبداع. لذا يجب أن تثق في قدرتك.

الإبداع في العمل:

عند سؤال 500 مدير أمريكي عن الكيفية التي يجب أن يكون عليها العمل لكي يواصل بقاءه في ساحة القرن الواحد والعشرين، جاءت الإجابة البارزة "ممارسة الإبداع والابتكار". فإن كنت تريد أن تولد الإبداع في مكان عملك؛ إليك بعض المقترحات المقدمة من قبل (ستيفين شوامباش) الذي يعمل كاتباً وطبيباً نفسياً وهو أحد المسؤولين عن دور العبادة.

نم بداخلك روحاً من الدعابة لا حد لها:

قد يكون المرح شيئاً مختلفاً عن الإبداع ولكنه بدون شك أحد أفضل عوامل الإبداع. أدخل في غرفة مكتظة بأشخاص يسودهم التوتر ويفتقرون إلى روح الدعابة والمرح والإقبال على الحياة وسوف تجد أن فرصة الإبداع سوف تقل لديهم بنسبة 90%.

اخلق مناخاً مشجعاً:

يزدهر الإبداع في المناخ المفعم بالحياة والتشجيع المستمر، ويموت تحت وطأة النقد اللاذع المسلط على الأخطاء. إن الحلول الحاسمة تتبع عادة من المزيج من الأفكار التفاهة. فإن كان هناك شخص واحد يجلس على المائدة يرسم على وجهه علامة الامتناع والرفض في كل مرة يتلقى فيها اقتراحاً فلن تكون هناك شعلة وامضة تخرج الجديد. وفي معظم الحالات، سوف يسعى أي مخطط ناجح لعمل جلسات الأفكار

المفاجئة الإبداعية في أوقات مختلفة بدلاً من تقييم الاجتماعات، كما سيحرص عادة على حضور أشخاص مختلفين تماماً في كل مرة.

وضع في اعتبارك: لا تخش دعوة الأشخاص غير المدربين في مجال عملك، فقد يساعدونك على رؤية الأشياء من زاوية مختلفة.

انطلق مع قوة اللعب:

بدلاً من أن تقصر الاجتماعات الإبداعية في مقر الشركة، يمكنك أن تسعى لعقد اجتماع في أي منتزه مجاور، أو الخروج لزيارة أحد المتاحف قبل عقد الاجتماع، أو ركوب الأتوبيس لشراء إحدى شطائر الهوت دوج ثم القيام بنزهة سريعة مفاجئة، أو جمع فريق العمل في المنزل للعب البلياردو، أو التصويب على الحائط، أو لتناول القهوة بينما تتدفق الأفكار بشكل تلقائي إلى عقلك.

بالإضافة إلى ذلك، يجب أن تمنح كل عضو من أعضاء المجموعة شيئاً يشغل به يديه. فقد أظهرت الدراسات أنك عندما تمنح الشخص شيئاً لكي يلهو به أثناء الاجتماع، يستطيع عقله أن يفرز أفكاراً غاية في الإبداع. حاول أن تستخدم الكرات المطاطية اللينة والأنواع المختلفة من أحجيات الأصابع.

أفضل مواقع إلكترونية خاصة بالمنع Web resources:

الإدمان:

- المجلس الأمريكي للتوعية ضد الإدمان. برنامج للوقاية من الإدمان ووكالة للتعليم تعمل على تطوير برامج ومواد تعتمد على آخر ما توصل إليه البحث في هذا الصدد. الموقع الإلكتروني: www.acde.org
- مركز المعلومات للتخلص من الإدمان بالكحوليات وغيره من المخدرات (NCADI). خدمة توفير المعلومات للوقاية من إدمان المخدرات. أكثر المصادر العالمية، آخر ما توصل إليه من معلومات في الإدمان. الموقع الإلكتروني www.health.org

- المجلس القومي لمقاومة إدمان الخمر والمخدرات. يوفر خدمات تعليمية ومعلومات ومساعدة ويمنح الأمل لكل من يناضل ضد الإدمان.
الموقع الإلكتروني www.ncadd.org.
- المعهد القومي لإدمان الخمر. يقدم منشورات عن إدمان الخمر ومعلومات بحثية ويصلك بكل المواقع المتخصصة في هذا الصدد.
الموقع الإلكتروني www.niaa.hih.gov.
- المعهد القومي لإدمان المخدرات. يقدم معلومات عن أنواع المخدرات المختلفة والاتجاهات والإحصاءات، كتيب إلكتروني مصور، يقدم معلومات بحثية ويربط بكل المواقع التي تخدم هذا الغرض.
الموقع الإلكتروني: www.nida.nih.gov.

مرض الزهايمر:

- جمعية الزهايمر: تركز على البحث عن أسباب وسبل علاج والوقاية من المرض. تقدم خدمات تعليمية وداعمة للمرضى وأسرهم والقائمين على رعايتهم.
الموقع الإلكتروني www.alz.org.
- مراجعة مرض الزهايمر. جريدة يومية إلكترونية تطرح أهم ما توصل إليه البحث وآخر التطورات التي تم التوصل إليها في علاج المرض.
الموقع الإلكتروني www.mc.uky.edu/ad_review.
- صفحة الزهايمر. خدمة تعليمية يقدمها مركز طب البحث في علاج مرض الزهايمر جامعة واشنطن في سانت لويس في ميسوري.
الموقع الإلكتروني: www.biostat.wush.edu/alzheimer.
- موقع الزهايمر: مصدر للباحثين أو أي شخص معني بالتطورات البحثية التي تخص المرض.
الموقع الإلكتروني: www.home.mire.net/_dhs/ad.html.
- المعهد القومي للشيخوخة. تعليم خاص بمرض الزهايمر وتوفير خدمات مرجعية. يقدم معلومات بشأن الأبحاث الخاصة بالمرض ومنشورات ويربطك بكل مصادر الصحة البدنية والذهنية المتصلة بالمرض، كما أنه يقدم معلومات مرجعية.
الموقع الإلكتروني: www.alzheimers.org.

القلق

- مدرب القلق. يقدم معلومات عن اضطرابات القلق وكيفية معالجته ، ويصلك بكل المواقع ذات الصلة بالمرض ويقدم لك قائمة مقروءة.
الموقع الإلكتروني: www.anxietycoach.com
- جمعية اضطرابات القلق الأمريكية. تطور الوقاية وتعالج القلق واضطراباته.
الموقع الإلكتروني: www.lexington_on.line.com/naf.html
- المعهد القومي للصحة العقلية. يقدم معلومات للمستهلك والمتخصص عن نوبات الفزع والوسواس القهري واضطراب ما بعد الصدمة وأنواع الفوبيا ومشاكل القلق العام.
الموقع الإلكتروني: www.nimh.nih.gov/anxiety

معلومات عن المخ والذاكرة:

- مركز كل الاختبارات. يقوم باختبارات ممتعة ومشوقة للتعلم من مختلف الأنواع تشمل اختبارات للذاكرة والتفكير.
الموقع الإلكتروني: www.allthetests.com
- العقل المدهش: يقدم معلومات متقدمة عن المخ.
الموقع الإلكتروني: tqjunior.avanced.org/4371/index.htm
- أرنك إنجل: نظام تدريب لكرة السلة حيث تتعلم تحسين مهارات التصويب عن طريق التصور والتكرار.
الموقع الإلكتروني: www.arcangel.org
- أطلس في المخ: أطلس إلكتروني في المخ من جامعة هارفارد.
الموقع الإلكتروني: www.med.harvard.edu.AANLIB
- برين باك جراوندز. سلسلة إلكترونية لمقالات تجيب عن الأسئلة الأساسية الخاصة بالمخ.
الموقع الإلكتروني: www.sfn.org/backgrounders/

- برن تشانلز. البريد الإلكتروني يقدم منتجات لحفز المخ وآخر ما توصل إليه البحث في مجال الدراسات المخية والتعليم والترفيه وتحفيز المخ، وما هو أكثر من ذلك. الموقع الإلكتروني: www.brainchannels.com
- برين. كوم. مليء بالمعلومات الخاصة بالمخ من الغذاء إلى الاختيارات الهاتفية إلى منتجات حفز المخ. الموقع الإلكتروني: www.brain.com
- برين كونكشين. كوم. مصدر إلكتروني للمعلومات الخاصة بالمخ والأبحاث العصبية الخاصة بالمدرسين والأهل والطلبة. الموقع الإلكتروني: www.brainconnection.com
- زا برين ستور. مخزن حقيقي لمصادر التعلم والمواد المطابقة لآخر ما توصل إليه في مجال التطبيق البحثي عن العقل. الموقع الإلكتروني: www.thebrainstore.com
- دانا. بوابة الحصول على المعلومات الخاصة بالمخ والاضطرابات العقلية. وكذلك التعرف على كل الأبحاث الجارية في هذا الصدد. ويشمل أيضاً "بريني كيدز أون لاین" للأطفال والمدرسين. الموقع الإلكتروني: www.dann.org
- ميموري زين. يقدم منتجات لتدريب الذاكرة مصممة للتعليم وفق السرعة الذاتية في المنزل أو المكتب. ويشمل أيضاً معلومات تعليمية وآخر ما توصلت إليه الأبحاث الخاصة بالمخ. الموقع الإلكتروني: www.memoryzine.com
- منسا. اتصل بموقع الشركة الإلكتروني لكي تتعرف على مستواك في الاختبارات الهاتفية (إن الحصول على نتيجة مرتفعة لن يؤهلك لاكتساب العضوية، ومع ذلك فهناك اختبارات تابعة لها تقدم في الكليات والجامعات في كل أنحاء البلاد تؤهلك لذلك). الموقع الإلكتروني: www.mensa.org
- معمل ناسا للقدرات الإدراكية. يقدم دروساً خصوصية للكفاءة العقلية. الموقع الإلكتروني: www.olias.arc.nasa.gov/cognition/tutorials/index.html

- نيو نوريزونز. يربط بأفضل سلاسل خاصة بالمقالات الرائدة في مجال المخ والتي صدرت من قبل المتخصصين والباحثين في هذا الصدد.
الموقع الإلكتروني: www.newhorizons.org/blab.htm#intro
- سوبر ميموري. موقع إلكتروني مخصص لتحسين الذاكرة والتطوير الذاتي والإبداع وإدارة الوقت.
الموقع الإلكتروني: www.supermemo.com
- توتال ميموري. موقع دكتور (سينثيا جرين) وهو يقدم تدريبات للذاكرة ومعلومات أخرى قيمة.
الموقع الإلكتروني: www.totalmemoy.com

الاكتئاب:

- الجمعية السرية لمرضى الاكتئاب. برنامج يقوم على 12 خطوة للتعافي، يقدم للأفراد الذين يعانون من الاكتئاب.
الموقع الإلكتروني: www.depressedanon.com
- اكتئاب ما بعد الولادة. يقدم معلومات عن الاضطرابات المزاجية والقلق في مرحلة ما بعد الولادة ويصلك بكل المصادر المختلفة في هذا المجال.
الموقع الإلكتروني: www.depressionafterdelivery.com
- عيادة الاكتئاب. موقع شامل يقدم معلومات عن أسباب الاكتئاب وأنواع العقاقير والعلاج وما هو أكثر من ذلك.
الموقع الإلكتروني: www.depressionclinic.com
- الجمعية القومية للاكتئاب وهوس الاكتئاب. مصدر تعليمي للمرضى وأسرتهم والمتخصصين والجمهور يعرف بطبيعة الاكتئاب وأنواع الهوس العقلي.
الموقع الإلكتروني: www.ndmda.org
- المؤسسة القومية لمرض الاكتئاب. تقدم معلومات للجمهور والمتخصصين عن الاكتئاب وأنواع العلاج المتاحة.
الموقع الإلكتروني: www.depression.org

- الجمعية القومية للصحة العقلية. تقدم مصادر لتحسين الصحة العقلية للأفراد وتساعد على قهر المرض.
الموقع الإلكتروني: www.nmha.org

أنواع الفوبيا:

- مساندة مرض القلق الاجتماعي. تقدم معلومات عن القلق الاجتماعي. وتقدم غرفاً للدردشة ومنتديات، بالإضافة إلى أربع وعشرين ساعة من المساعدة.
الموقع الإلكتروني: www.socialanxietysupport.com

اضطراب ما بعد الصدمة:

- الجمعية الدولية لدراسات ما بعد الصدمة. مصدر قيّم للمعلومات في اضطراب ما بعد الصدمة.
الموقع الإلكتروني: www.istss.org
- جمعية اضطراب ما بعد الصدمة. يقدم المساعدة التعليمية للأفراد الذين يعانون من المرض ومحبيهم وكل من هو عرضة للمرض والمتخصصين الذين يعملون مع الناجين من مثل هذه الأنواع من الصدمات.
الموقع الإلكتروني: www.ptsdalliance.org

مواقع متنوعة:

- الطب البديل. شكلت المعاهد القومية للصحة مكتب الطب البديل الذي يمكن الاتصال به عبر البريد الإلكتروني. ويقدم معلومات للمستهلك عن الأوجه المتعددة للطب البديل أو الطب التكميلي.
الموقع الإلكتروني: www.oam.nih.gov
- مؤسسة طول العمر. أكبر منظمة عالمية تركز على البحث في طرق علمية للوقاية ومعالجة المرض. يمكنك أن تحصل على معلومات مفيدة عن أفضل طرق معالجة مجموعة كبيرة واسعة من الأمراض والحالات المرضية.
الموقع الإلكتروني: www.lef.org

تنمية الذكاء الشخصي:

(1) التنويم المغناطيسي:

يستخدم التنويم المغناطيسي - أو العلاج بالتنويم المغناطيسي كما هو معروف طبيًا - لمساعدة الشخص على التخلص من إدمان المخدر أو الكحول أو للإقلاع عن التدخين. ويبدو أنه يعمل من خلال الحد من الاكتئاب والقلق ومساعدة الشخص على تغيير سلوكه الإدماني.

وأحد طرق التنويم المغناطيسي الفعالة التنويم المغناطيسي للذات، حيث يقوم المعالج بتلقين المريض كيفية أدائه بنفسه. ويستخدم أشرطة الفيديو والأشرطة السمعية أيضاً كوسائل للتنويم المغناطيسي للذات.

في إحدى الدراسات التي نشرت في إصدار 1993 للجريدة الأمريكية للتنويم المغناطيسي الإكلينيكي، حكى الباحثون من جامعة ولاية أوهايو قصة إحدى السيدات التي كانت تبلغ العشرين من العمر والتي نجحت من خلال استخدام الشريط في التخلص من إدمانها للكوكايين الذي كان يكبدها يومياً 500 دولار. وقد كان الشريط في الواقع هو أحد الشروط للتحكم في الوزن.

فعلى مدى أربعة أشهر، دأبت على الاستماع إليه ثلاث مرات يومياً وكانت تستبدل كلمة "كوكايين" بكلمة "كوكاكولا" كلما أمكن في الشريط. وفي نهاية المدة كانت قد تخلصت من إدمان الكوكايين وتخلصت من وجوده في جسمها. وقد علق الباحثون على ذلك بقولهم "إن أعراض الانسحاب والتعافي كانت مذهلة لأن التنويم المغناطيس كان العلاج الوحيد الذي لجأت إليه بدون أية شبكة مساندة من أي نوع.

ولكن لا يمكن إخضاع كل شخص للتنويم المغناطيسي، لذا فإن النتائج عادة ما تكون محيرة

(2) اليوجا:

تمارس اليوجا منذ أكثر من 5000 عام، وهي تجسد مجموعة متنوعة من الأوضاع أو الـ "أساناس" المصحوبة بالتنفس العميق، وهي تستخدم عادة كعلاج مكمل لتحرير

المرضى من إدمان المادة المخدرة حيث تبعث على الاسترخاء والتخلص من التوتر العضلي وتمد الجسم بالصحة العقلية الإيجابية.

وقد أثبتت البحث الإكلينيكي قدرة اليوجا الفائقة كعلاج مكمل للإدمان. كما وجد الباحثون في جامعة هارفارد أن اليوجا قد أثبتت فاعليتها في علاج مدمني الهيروين كإحدى مجموعات العلاج التقليدية. وقد نجح المدمنون الذين مارسوا اليوجا على مدى خمس وسبعين دقيقة مرة واحدة أسبوعياً أثناء إجراء العلاج الفردي في الحد من استخدام المخدرات، كما عمل العلاج أيضاً على الحد من اشتهااء المخدرات على نحو يفوق المدمنين الذين خضعوا للعلاج الفردي والجماعي.