تطوير إمكانات ذاكرتك وقدراتها



◄لكي تُطور وتُحسن قوة ذاكرتك، عليك أن تحافظ تماماً على سلامة بدنك، وعلى الاتجاهات الذهنية الإيجابية، التي تساهم في تحقيق النجاح الفعال لك بشكل عام.

- تقوية ذاكرتك وتدعيمها:

لا تعمل الذاكرة بمعزل عن كل ما عداها، وإنما تقوم بعملها كجزء من المخ البشري ومن الجسم ككل. وينبني على ذلك صحة القول بأنك لو عملت على تعظيم إمكاناتك وقدراتك التذكرية، فإنك بحاجة إلى استخدام العديد من الإجراءات وتبني الممارسات الداعمة البسيطة، الكفيلة بالحفاظ على كفاءة جسمك، لكي يؤدي وظائفه بكفاءة وفاعلية.

- وضع الأسس المبدئية أو الأساسات القوية:

يفترض أغلب الأفراد أن ذاكرتهم سوف تعمل وتؤدي وظيفتها في كل الأوقات، وفي ظل مختلف الظروف

والأحوال بدقة وكفاءة وبسرعة، دون حدوث أيّة أخطاء. ولكن هذا الافتراض الوهمي، يعد خاطئاً تماماً في الحقيقة الواقعية؛ إذ إنّه يؤدي في نهاية الأمر إلى عدم اتساق أداء الذاكرة وتناغمها. ومثلها مثل أي جزء أو عضو آخر في الجسم البشري، فإنّ الذاكرة تحتاج إلى تغذية وشحذ بشكل مستمر وعلى طول المدى، إذا ما قُدر لها أن تعمل بكفاءة تامة وبكل قدراتها وإمكاناتها.

وأول خطوة لبناء أساس متين وقوي لوسائل تحسين الذاكرة وتنشيطها، هو الإقرار بأهمية بذل الجهود الواعية لتحقيق ذلك؛ بما يضمن ويؤكد الحفاظ على ذهنك، وهو يعمل بإيجابية وفاعلية وكفاءة تامة.

* الحفاظ على اللياقة البدنية والعقلية:

للوصول إلى قمة الأداء، فإن ذاكرتك مثلها مثل باقي أجزاء جسمك، تحتاج إلى توجه إيجابي، يُركز على القيمة المرتفعة لأسلوب الحياة المنفتح والإيجابي والفعال والمليء بالصحة والحيوية.

- التغذية الجيّدة:

لا تستطيع التقليل من أهمية الغذاء الصحي الجيّد في رفع معدل أداء الذاكرة الجيّدة، إذ إنّ مثل هذا الغذاء المحتوي على المكونات الغذائية المناسبة، عنصر حيوي مهم للغاية لتقوية الارتباطات أو الموصلات العصبية، التي تتحكم في قدرتك على توصيل المعلومات وإرسالها وتدفقها والحفاظ على فاعليتها في الخلايا العصبية للمخ. ونظراً لأنّ المخ البشري يتعرض للعناصر المؤكسدة التي تعمل على تدهوره وضعفه، فإن تزويد الجسم بالمواد المضادة للتأكسد، هو أمر حيوي جدّاً. وتوجد هذه المكونات المضادة للتأكسد في الأطعمة الغنية بفيتامين (جـ) و(هـ) والمحتوية على السلينيوم والكاروتين. ومن المكونات الغذائية التي تُقوي المخ وتنشطه الأحماض الدهنية، وخاصة (أوميجا/ 3) وفيتامين (ب) وبعض المعادن. ولكي تضاعف الجرعات التي تتناولها من هذه المواد المغذية للمخ، تناول الأغذية الطازجة بقدر الإمكان، أو التي لا يتم طهيها طهياً كاملاً، بالإضافة إلى تناول المقويات المُكملة مثل: "جينكو - بيلوبا" التي يُعتقد بأنها تُحسن من تقدم الدم وتدفقه إلى المخ.

* الحفاظ على كفاءة المخ وحيويته:

من الأغذية المهمة لتنشيط الأداء العقلي وتحسين وظائف المخ: الأسماك الدهنية مثل: سمك السالمون، وأيضاً خضار البروكلي، حيث إنّ هذه الأغذية غنية بمحتوى المواد المضادة للتأكسد.

المخ الطبيعي والعناصر التي تقوي وتعزز كفاءة الذاكرة العناصر المُغذية المصادر

المواد المضادة للتأكسد: فيتامين (جـ) وفيتامين (هـ) والسلينيوم والكاروتين.

الفواكه الحمضية – البروكلي – الفلفل الأخضر – الجزر – البطاطا – السبانخ – الأسماك – الحبوب – البندق البرازيلي – فول الصويا – الزيوت النباتية.

الأحماض الدهنية المحتوية على (أوميغا/ 3)

الأسماك المليئة بالزيوت أو الأسماك الدهنية (السردين – السالمون – سمك الماكريل – التونة – الرنجة – الأنشوجه) وزيت الزيتون.

فيتامينات (ب): ب1، ب3، ب6، ب12

الطيور الداجنة، الأسماك – اللبن – حبوب الإفطار – المكسرات – الحبوب بأنواعها – الفول – الخُضر ذات الأوراق الكبيرة.

المعادن: البورون – والماغنسيوم والزنك

التفاح والخوخ والحبوب والبسلة، والمكسرات، واللحوم الحمراء (غير الدهنية) والديك الرومي والأصداف البحرية.

(جينكو – بيلوبا)

مستخرجات الأعشاب الصينية التي يستخدمها الكثيرون كمقوٍ أو مُكمل للمواد أو المكونات الغذائية التي يحتاج الجسم إليها.

- ممارسة التدريبات الرياضية لجسمك ولعقلك:

تلعب لياقتك وسلامة بدنك دوراً مهماً في أدائك الذهني والعقلي، حيث إن مخك وحده يستهلك 20% من إجمالي الأكسجين الذي يدخل إلى الجسم – على الرغم من أن مخك لا يزن أكثر من نسبة 3% من إجمالي وزن جسمك – ويجب أن تكون التدريبات البدنية التي تُجريها ممتعةً؛ لذا من المهم أن تختار نوعية التدريبات التي تُحبها وتستمتع بها. ولاحظ كيف تزيد ممارستها من انتباهك وكفاءتك. أما فائدتها لك، فهي تقوي من تدفق الدم في الشرايين والأوردة، بالإضافة إلى تأثيرها المباشر على أداء المخ. ويجب أن تمارس التدريبات والتمرينات الرياضية بمُعدل معتدل، بحيث لا تصل إلى مرحلة الإرهاق أو صعوبة التنفس وأنت تقوم بها، واستهدف ألا تزيد مدة التدريبات الرياضية التي تقوم بها عن 20 دقيقة، ثلاث مرات أسبوعياً على الأكثر.

* ممارسة التدريبات البدنية للحصول على عقل سليم ونشط:

تعمل التدريبات الرياضية على تحسين تدفق الدم في الجسم؛ وبالتالي فإنّها تزيد من كمية الأكسجين فيه، كما أنّ هذه التدريبات تسمح للمخ بأن يقوم بوظائفه بصورة أفضل وأكثر كفاءة. ولاحظ كيف تجعلك ممارسة التدريبات التي تحبها أكثر انتباهاً وتيقظاً.

- خفض معدل التوتر والضغط:

يُحسن التدريب الذي تقوم به لتحسين الذاكرة كلاً من كفاءتك وقدراتك في آن معاً، ولكن من المهم للغاية أيضاً ألا تواجه العديد من المشكلات والعقبات، وتتعامل معها في نفس الوقت. كما أنّه من المهم أيضاً، تجنب الانغماس في أداء العديد من المهام في آنٍ معاً. وتعلم وسائل إدارة الوقت ومناهجها، حتى تحافظ على نظام حياتك، تشعر بأنك تتحكم في زمام الأمور. أما إذا كنت تميل للتعامل مع الكثير من المهام والأعباء؛ فعليك أن تتعلم كيف تقول "لا" للآخرين، وتعلم كيف تستخدم وسائل خفض التوترات والضغوط مثل: تدريبات الاسترخاء البسيطة أو التأمل في سكون وهدوء، وذلك بغرض تخفيف الضغوط الواقعة عليك، سواء من العمل أو من الأسرة. وتأكد من أنك تُخصص وقتاً مناسباً لنفسك كل يوم، تنعزل فيه عن العالم تماماً وتنفرد فيه بنفسك، وتفعل فيه شيئاً ممتعاً تحبه أنت شخصياً، وخطط لتخصيص وقت معيّن، تقضيه مع أسرتك في استرخاء وهدوء، أو ربما مع أصدقائك كل يوم. واحرص

بالمثل على أن تأخذ إجازاتك وراحتك من العمل بانتظام.

* الاسترخاء والتأمل لبعض الوقت:

لن تؤدي ذاكرتك وظائفها على أفضل صورة إذا كنت تقع تحت ضغوط عصبية أو نفسية، أو عندما يكون ذهنك مزدحماً بالعديد من القضايا والمهام التي تشغلك؛ ولذا من المهم أن تخصص لنفسك بعض الوقت كل يوم، للاسترخاء والتأمل، ولتفريغ طاقتك الجسمية والعقلية.

- اعرف دورات تقلب معدلات أدائك الداخلية:

يوجد لكل فرد منا، ما يمكن أن نسميه "بدورة معدلات الأداء" أو بمعنى آخر: التقلب والتذبذب الذي يحدث داخل كل فرد، ويؤدي إلى رفع مستوى الأداء إلى القمة أو الهبوط به إلى مستوى متدنٍ. ويؤثر هذا الإيقاع أو التذبذب بالتالي في وظائف الذاكرة، حيث يجد العديد منا أن ذاكرتهم تعمل بقوة وكفاءة عالية أثناء الصباح المبكر وفي منتصف النهار، ثمّ تبدأ في الضعف بعد ذلك. ولأن معدلات الطاقة البشرية ترتبط بدرجات الحرارة الخارجية، فباستطاعتك أن تقيس درجة حرارة جسمك؛ وبالتالي أداء ذاكرتك من خلال قياس درجات الحرارة في محيطك ومتابعتها، وسوف تكتشف أن درجات الحرارة المرتفعة، عادةً ما تعكس مستويات عالية من الطاقة. وإذا ما راجعت درجات الحرارة ثلاث مرات في اليوم الواحد (كل ثماني ساعات) ومثلت الدرجات على خريطة، فسوف تتوصل – خلال أسبوع كامل – إلى تحديد الوقت أو الفترة الزمنية التي يصل فيها أداؤك إلى أعلى مستواه أثناء اليوم، تبعاً لدرجة حرارة الجو المحيط بك.

* نقاط مهمة تستدعي التركيز الشديد:

- مارس التمرينات الرياضية المنتظمة، وذلك بهدف زيادة معدل الانتباه والتيقظ لديك؛ مما يؤدي إلى تحسين وظائف الذاكرة والارتقاء بها.

- عليك باتخاذ الخطوات الكفيلة بضمان حصولك على القدر الكافي من النوم الهادئ، إذ إنّه بدون ذلك فإن من الصعوبة بمكان أن تركز على أيّة مهارات جديدة أو تتعلمها.

* خلق نظام جيّد للحياة:

يساعد أسلوب الحياة على دعم الصحة والسلامة والسعادة، ويساعد أيضاً على الحفاظ على ذاكرتك وعلى أدائها في أحسن حال. وتتلخص أسس هذا الأسلوب في الغذاء الصحي السليم، وفي ممارسة التدريبات والتمرينات الرياضية بانتظام، وفي التخلص من عوامل التوتر والضغوط وفي تخصيص وقت مناسب للاسترخاء والتأمل الهادئ.

- النوم الهادئ:

يُعد النوم مسألةً حيويةً للغاية للسلامة واللياقة الصحية بشكل عام، كما أنّ النقص في معدل النوم العميق والهادئ والمستغرق، يؤدي إلى الاضطراب والمتاعب الذهنية. ومن المعتقد أيضاً أنّ النوم يلعب دوراً أساسياً ومهماً في تعزيز الذاكرة وتقويتها، إذ إن نفس مجالات تعليمنا المهارات والمهام الجديدة خلال ساعات يقظتنا، تستمر في العمل وفي إجراء عملياتها أثناء نومنا أيضاً؛ ولهذا فإن نومنا الهادئ والمستغرق، يسمح لعقلنا بتخزين المعلومات وتسجيلها في ذاكرتنا، بحيث نستخدمها في المستقبل فيما بعد. وينبني على هذا أن نومنا الهادئ والمستغرق، يمثل عنصراً مهماً للغاية لتحسين ذاكرتنا وتقويتها.

* تدريبات مفيدة:

- امنح مخك دفعةً قويةً بأن تقوم بالمشي السريع أو الهرولة لدقائق معدودة.

- مارس تدريبات الاسترخاء البدني ومد الأطراف وثنيها، فإنّها تساعد على تقوية المفاصل، بالإضافة إلى أنها سوف تدفعك لممارسة التدريبات الرياضية بشكل منتظم وبصورة دورية.

- عندما تقوم بممارسة تدريبات التنفس أثناء الاسترخاء، ركّز على أن تجعل كل جزء من عملية تنفسك سواء أكان شهيقاً أم زفيراً... عميقاً وطويلاً وأكثر بطناً مما سبقه.►

المصدر: كتاب (تحسين أداء الذاكرة/ سلسلة مهارات الحياة المثلى)