الحفاظ على نشاط ذاكرتك وحيويتها



◄يؤدي تدريب عقلك والحفاظ على نشاط ذاكرتك وحيويتها، إلى زيادة قوة ذاكرتك كلما تقدمت في العمر. وسوف يمكّنك ذلك عندما تتقدم في العمر، من أداء أعمال أو مهام لم تكن تفكر إطلاقاً في أدائها، مثل: تعلم لغة جديدة أو مهاراة العزف على آلة موسيقية مثلاً.

- حل الكلمات المتقاطعة والمسابقات: من التدريبات التي تساعد في الحفاظ على عقلك وذاكرتك حية ونشطة، تلك التدريبات التي تتطلب بذل المجهود الذهني. وفي هذا السياق، فإنّ الكلمات المتقاطعة والمسابقات أو ألعاب الذكاء، تمثل نوعيةً ممتازةً من التدريبات المفيدة في تنشيط الذاكرة، حيث إنها – بحكم طبيعتها – تتطلب منك استدعاء الكلمات وتذكرها، وخاصة تلك الكلمات التي لا تستخدمها بشكل دوري في حياتك اليومية. كما أن تذكرك هذه الكلمات والعبارات، يشجعك على استخدامها في حديثك اليومي؛ بما يُقوي من فصاحتك وبلاغتك في الحديث إلى الآخرين. ويمكّنك أيضاً توسيع مداركك وذهنك بشراء كتاب أو صحيفة تصدر بلغة أجنبية تجيدها، إذ إن قراءتك للكتاب أو الصحيفة، سوف تجعلك تبذل جهداً كبيراً في التفكير والبحث عن معاني الكلمات التي لا تفهمها في النص الأجنبي. ·
الحفاظ على النشاط والحيوية الذهنية: استفد تماماً من الجريدة اليومية التي تقرأها، لكي توسع من مدارك عقلك، وتعود على حل الكلمات المتقاطعة الموجودة بها، وجرب ترجمة بعض الفقرات في الجريدة الي لغة أجنبية تكون مُلماً بها. - استخدام المهارات

الحسابية الذهنية: درب نفسك إلى إجراء العمليات الحسابية البسيطة في ذهنك، كلما كانت هناك فرصة لذلك، فمثلاً: يمكنك ذهنياً القيام بعملية جمع أسعار المستلزمات التي في السلة أمامك، قبل أن تصل إلى خزينة متجر البقالة لدفع ثمنها. كما يمكنك بعد تناول العشاء مع مجموعة من الأصدقاء، أن تحاول تقسيم المبلغ الموجود في فاتورة المطعم على مجموعة الجالسين في ذهنك. وبالطبع يمكنك دائماً مراجة النتائج التي تتوصل إليها باستخدام أجهزة العد والحساب، ولكن مع زيادة مرانك على إجراء هذه العمليات وارتفاع كفاءتك في إجرائها في عقلك؛ فإنّه باستطاعتك أن تطمئن لصحتها، وتبدأ في الاعتماد عليها تماماً، دون استخدام أي جهاز أو آلة للعد أو الحساب. وتؤدي ممارستك المستمرة لهذا الأسلوب إلى الحفاظ على ذاكرتك – على المدى القصير – متأججة وحية، بالإضافة إلى أنها تدريبات ذهنية مفيدة لعقلك. ٠ تدريبات مفيدة: - مارس ألعاب الذكاء مع أولادك، لأنّ هذه الألعاب أو المسابقات، سوف تساعدهم على توسيع مداركهم، بالإضافة إلى أن ذلك سوف يساعدك أيضاً على تنشيط عقلك. - تعلم مهارة العزف على آلة موسيقية، لأنها تتطلب استخدام أجزاء عديدة من المخ، بالإضافة إلى أنها مهارة ممتعة. - تدرب على إجراء العمليات الحسابية في عقلك، وأنت جالس في قطار أو أثناء انتظار الحافلة. - الإبقاء على "حيوية" اهتماماتك: استخدم مهارات تنشيط الذاكرة، وطبقها على الموضوعات التي تثير اهتمامك. فإذا كنت تتعلم مثلاً لعبة الشطرنج، يمكنك الانضمام إلى نادي الشطرنج القريب من مسكنك. وإذا كنت تتعلم كيف تحفظ وتتذكر أوراق اللعب، فانضم إلى نادٍ لتلك اللعبة. وحاول استخدام أساليب تنشيط الذاكرة وتقويتها. وعليك بتوسيع قاعدة المعلومات التي تتعلمها وتحفظها، من خلال الإلمام بكل المستجدات التكنولوجية المعينة على التذكر والحفظ. وبالطبع ففي هذا السياق تمثل شبكة الإنترنت مثالاً فريداً لعالم جديد لا حدود له من المعلومات والمعارف. وتأكد من أن قيامك بالتعلم الدائم، سوف يجعل ذاكرتك حية ونشطة، وسوف يغذي عقلك تدريجياً بالمعلومات التي تقوم باستيعابها وفهمها. وتمثل "القراءة" عنصراً أساسياً في هذه العملية، لذا اقرأ بقدر الإمكان نوعاً من الكتب والمقالات التي تروقك، بحيث تغطي قطاعاً عريضاً ومتنوعاً من المعلومات في شتى المجالات والتخصصات بقدر الإمكان؛ إذ إن قدرتك على استدعاء المعلومات وتذكرها، ترتبط إلى حد كبير باهتماماتك بها. أما المعلومات التي تجدها مملةً ومثيرة للضجر، فإنك غالباً لن تتذكرها أ تحفظها في ذاكرتك، وحاول من حين لآخر، أن تقرأ في مجال جديد عليك، حتى تزيد من نطاق ذاكرتك وتوسع من دائرة اهتماماتك. ٠ استخدام شبكة الإنترنت: تُعد شبكة الإنترنت مصدراً رائعاً وهائلاً للمعلومات، كما أنها تُعد أداة بحث لا مثيل لها لجميع الأفراد، من كل الأعمار، وليس هناك حد للمعلومات المتاحة على الشبكة عن العديد والعديد من المسائل

والموضوعات المتنوعة. ويجد الكثير من الأفراد أن استخدام البريد الإلكتروني، وسيلة ناجحة تمكنهم من مشاركة أصدقائهم في الاهتمامات، في كل أنحاء العالم. - دراسة حالة عملية: الاسم: بلال. الموضوع: فقدان الحيوية العقلية. الهدف: الحفاظ على حيوية العقل ونشاطه. بدأ بلال يشعر بالقلق من أن قدراته الذهنية آخذة في التباطؤ والتدهور، ولم يكن لبلال أيّة اهتمامات خارج نطاق عمله وزملائه. كما اكتشف زملاؤه بأن أحاديثه معهم، قلت إلى درجة كبيرة. وكان بلال مدركاً لأهمية العمل على إبقاء عقله وذهنه متيقظاً وحيّاً؛ ومن ثمّ شرع في أداء بعض الأعمال في سبيل تحقيق ذلك، وبدأ بشراء صحيفة يومية، يجد فيها مقالات تثير اهتماماته. كما بدأ في كل مساء باستخدام شبكة الإنترنت للبحث عن موضوعات معينة واستزادة معلوماته عنها، كما تعود على حل مسابقات الكلمات المتقاطعة أثناء تناول الغداء كما اشترى كتاباً متخصصاً في أحد الموضوعات التي أثارت اهتمامه، واكتشف أنّ القراءة تثير حماسه لدراسة الموضوع، كما أنها توسع من مداركه الذهنية، وأصبح بلال الآن عضواً في منتدى للقراءة، بحيث أصبح الآن يقرأ كتاباً جديداً كل شهر، كما أنّه يجد أن معارفه ومداركه أصبحت أشمل وأوسع بكثير من ذي قبل.► المصدر: كتاب تحسين أداء الذاكرة/ سلسلة مهارات الحياة المثلى