

مرن عضلات المخ فى ١٥ ثانية

هل سمعت عن هذا العنوان المثير من قبل؟ إذا كنت قد فعلت فأنت بالتأكيد قرأت أو رأيت كتاب الدكتور طارق السويدان (مرن عضلات مخك). وهو كتاب ممتع ومفيد جدا لمن أراد تمرين عضلات المخ. لكنى اليوم لن أتطرق إلى كتاب الدكتور طارق. إنما سوف أتطرق إلى محتوى العنوان نفسه الذى جعل العديد من كبار مدربي وعمالقة تطوير الذات يكتبون فيه ويبتكرون طرقا جديدة فى... تمرين عضلات المخ...

هل للمخ عضلات؟ هل يلزم الاشتراك فى نادى (جيم) ودفع اشتراك شهرى محترم نظير ذلك التمرين؟ أنا فى الحقيقة لن أناقش قضية وجود عضلات للمخ من عدمها وأترك ذلك للإخوة والأخوات أقحاح علوم التشريح البشرى (الأناتومى). ما يهمنى هو كيف أمرن عضلات مخى...

● يقولون إن المخ مثله مثل أى عضو بشرى. يزداد نشاطا بالعمل ويتعب بالكسل حسب قانون التقادم الصارم الذى لا يترك آلة ولا عضوا إلا وقام بنفسه إلى أصقاع الخمول ما لم يتحرك ويعمل بجد ونشاط.

المخ ... ذلك الجزء من جسم الإنسان الذى حير القدماء وأبهر المعاصرين والله أعلم ما يفعله بالقادمين يقوم المخ بعمليات حسابية معقدة وفى وقت قياسى وبأعداد هائلة. يحتوى هذا المخ على ملايين الخلايا ويقوم بتخزين بلايين المعلومات. مثل المساح الضوئى يعمل. يحفظ كل ما يمر خلال اليوم، من لحظات سعيدة وحزينة، أناس، سيارات، كلمات، أصوات، إلخ.

● هذا المخ الذى نحمله يساعدنا فى عملية التعلم والتطور والبناء والنماء. ألا يستحق منا وقفة واحترام؟ الاحترام الذى يستحقه لأنه عمل على تطوير البشرية بهذا الكم الهائل من التكنولوجيا والآداب والعلوم والحضارات التى بناها الإنسان باستخدام مخه.

كيف نحترمه؟ بسيطة، بالتمرين!

كل ما يحتاجه هذا المخ هو التمرين لكى يصبح أكثر نشاطا وفعالية...

● سوف أسألكم سؤالاً بسيطاً لكنه يعتبر تمريناً رهيباً للمخ...

هل تستطيع أن تتذكر بسهولة الأشياء الموجودة داخل ثلاثتك فى آخر مرة فتحت فيها الثلاث؟ هل تستطيع ذكر... عنصر واحد؟

ثلاثة عناصر؟

خمس عناصر؟

كل العناصر الموجودة...؟

إذا فشلت فى تذكر أكثر من عنصرين فأنت تعاني من مشكلة حقيقية.. هل تعرف ما هى؟ كلا ليست مشكلة النسيان، بل مشكلة شراء أشياء موجودة أصلا فى ثلاثتك... أشياء زائدة عما تحتاجه فعلا... أقصد أنك تشتري مثلا الحليب أو البقدونس اللذين كانا موجودين فى الثلاث لكنتك تتذكر أنك لم ترهما فى الثلاث.

هل تعرفون ما سبب هذه المشكلة؟ السبب هو أننا لا ننظر إلى ما فى الثلاث بل نرى ما فى الثلاث... وثمة فرق شاسع بين النظر والرؤية! هل تعلمون أنه ٩٩% مما نفعله هو أننا (نرى) الأشياء ولا (ننظر) إليها! فنحن حينما نرى الأشياء، لا نخزنها فى الذاكرة بل نقول للدماغ إن هذه معلومات لا ضرورة لها فيقوم الدماغ باعتبارها كخلفية مزعجة للمشهد. أما حينما ننظر إلى الشيء، فإننا نقوم بتخزين هذا الشيء فى الذاكرة ونقول للدماغ بأن هذا الشيء هام "من فضلك اهتم به وخزنه فى الذاكرة".

كيف يمكننا التفريق بين النظر وبين الرؤية؟

● هذا يحتاج تمريناً ومثالاً عملياً.. ويحضرنى فى هذا المجال طريقة تسمى طريقة النقرة أو الطريقة (Flick) للسيد جريج فروست التى يقول عنها أن طريقة لزيادة معدل الانتباه ومدة إستبقاء المعلومات فى المخ. هذه الطريقة هى التى سوف تعلمنا كيف نفرق بين

النظر والرؤية.

فما هى طريقة Flick؟

يقول السيد فروست إن هذه الطريقة عبارة عن أخذ لقطات فوتوغرافية دماغية فى تتابع سريع. ولفهم هذه المصطلحات النفسية المعقدة (كعادة علماء النفس فى تعقيد المبسط)، دعونا نأخذ هذا التمرين من إحدى تجارب السيد فروست.

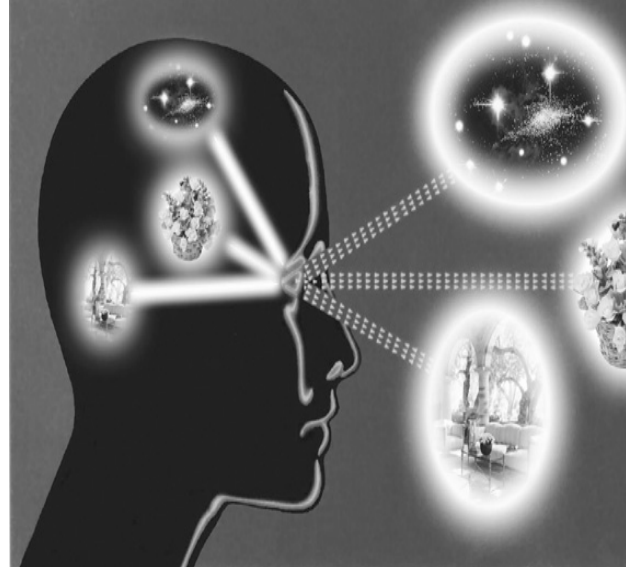
جرب التالى:

قف أمام نافذة المكتب أو البيت، وراقب الأشياء خلف النافذة (فى الشارع أو الحديقة المقابلة للنافذة) لمدة خمسة عشرة (١٥) ثانية. لا ترى الأشياء بل قم بالنظر إليها وقم بتخزينها فى الذاكرة.. كيف؟

هذا هو بيت القصيد... انظر إلى شئ خارج النافذة (عصفور مثلا)، ثم أغمض عينيك لحظياً ثم افتحها كما تفعل الكاميرا الفوتوغرافية ثم انظر إلى شئ آخر والتقط له صورة فوتوغرافية دماغية ثم الذى يليه ثم الذى يليه... تذكر أن تركز على صفات خاصة بالشئ الذى تنظر إليه مثل لون - شكل - حجم لكى يسهل عليك تمييز ذلك الشئ عن الأشياء الأخرى. وتذكر..... فقط ثانية واحدة لكل شئ واحد، ولا تستغرق أكثر من ١٥ ثانية لمراقبة الأشياء خارج النافذة.

ما الذى حدث الآن؟

إن دمج عينيك ومخك فى تسجيل كل شئ يتم ملاحظته يدعم عملية استيعاب الأشياء الموجودة خارج النافذة والتى تم تخزينها فى الذاكرة خلال ١٥ ثانية. إن هذه الطريقة تمكن مخك من بناء طبقات من الصفات الخاصة بكل شئ تنظر إليه مما يساعدك فى تذكر أى شئ تراه من خلال استدعاء صفة من صفاته كما يفعل الحاسوب! ربما يبدو هذا الحديث معقداً، لكن أنا أنصح بالتالى:



● قم بتجربة هذا التمرين يوميا من خلال تحويله إلى لعبة ملاحظة تقوم فيها بمراقبة تفاصيل دقيقة فى أى مكان تكون فيه. هذا سوف يساعدك على أن تكون شخصا متصفا بالاهتمام بالتفاصيل وهى من الميزات الهامة للموظف الناجح والإنسان الناجح فى الحياة. وأمثلة على التمرين قد تكون فى حضور حفل:

أثناء تواجدك فى حفل، إلى جانب اهتمامك بالتهام أكبر كمية ممكنة من الحلويات الشهية! لاحظ أى شئ مثل ديكور جميل، أصناف الطعام أو مكونات الحلويات، أشخاص ترغب فى تذكرهم.

التعرف على شخص جديد

● إذا تعرّفت على شخص للمرة الأولى فكى لا تقع فى المشكلة الكونية المتمثلة فى نسيان اسمه بعد أن يدبر ظهره، قم بملاحظة وتخزين المعلومات الهامة عنه، مثل لون شعره، شكل أنفه، لون عينيه وقم بربط هذه المعلومات باسم ذلك الشخص.. مثل أحمد شعره أسود وأنفه صغير ولون عينيه بنفثتى!!! (البنفثتى لون من اختراعى)..(لا تحاول معرفة مقاس حدائه.. صدقتى لن يفيدك فى تذكر اسمه! مزحة ثقيلة!)

إن التكرار اليومى لطريقة النقرة (Flick) للأشياء المحيطة بك سوف يساعدك فى:

- تقوية إحساسك بالوعى
- زيادة قوة ملاحظتك وتحسين ذاكرتك
- لا أقول إنك سوف تستعيد قدرتك على حفظ أسماء الأشخاص الذين تقابلهم خلال يومين، لكن يلزم تكرار هذا التمرين كل يوم، فربما يحتاج الواحد منا إلى شهر كامل حتى يشعّر بتحسّن فى ذاكرته.. سوف أجريه أنا إن شاء الله أيضا
هل ستفعلون أيضا؟