

طبيب يقدم "8" نصائح لتعزيز الذاكرة بأنواعها



توصل العلماء إلى العديد من الطرق والعلاجات التي يمكن أن تساعد في تعزيز الذاكرة بأنواعها، وردت في مقال أعده الدكتور جيريمي دين، الحاصل على درجة الدكتوراه في علم النفس ومؤسس مدونة PsyBlog، والذي استعرض خلاله ملخص لنتائج 10 دراسات في مجال علم النفس حول سبل دعم الذاكرة وتقويتها.

1. الرسم

توصلت الأبحاث إلى أن رسم صور للكلمات والأشياء يساعد في بناء ذكريات أقوى وأكثر موثوقية، وكشفت نتائج إحدى الدراسات أن جودة الرسومات نفسها لا تهم، مشيرة إلى أنه يمكن للجميع الاستفادة من التقنية، مهما كانت موهبتهم الفنية.

2. إغلاق العينين

وجدت دراسة أن إغلاق العينين حقاً يمكن أن يساعد في تحريك الذاكرة.

3. تخيل كيفية الارتباط

توصلت دراسة نفسية إلى أن تخيل كيفية ارتباط الأشياء بنفسك يساعد على تعزيز الاسترجاع، حيث اختبرت الدراسة الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الذاكرة ومن لا يعانون منها ووجدت أنها يمكن أن تساعد كليهما.

4. بروفة لمدة 40 ثانية

توصلت دراسة إلى أن التمرين على ذكرى لمدة 40 ثانية فقط يمكن أن يكون مفتاح الاستدعاء الدائم، حيث توصل علماء النفس إلى أنه عند التمرين على ذكرى ما، يتم تنشيط نفس المنطقة من الدماغ، وهي على وجه التحديد، المنطقة الحزامية الخلفية، التي تتضرر لدى مرضى الزهايمر.

وكشفت عمليات مسح الدماغ أنه كلما كان النشاط متطابقاً عند المشاهدة والتمرين، زاد عدد الأشخاص الذين يمكن أن يتذكروا.

5. الجري حافياً

توصلت دراسة إلى أن الجري حافي القدمين يحسن الذاكرة أكثر من الجري مرتدياً الأحذية، حيث تأتي الفوائد من المتطلبات الإضافية المفروضة على الدماغ أثناء الجري حافي القدمين.

على سبيل المثال، يجب على من يقوم بالجري حافي القدمين أن يتجنب الحصى وأي شيء آخر قد يضر بقدميه، واختبرت الدراسة "الذاكرة العاملة"، التي يستخدمها الدماغ لاستدعاء ومعالجة المعلومات.

6. الكتابة بخط اليد

توصلت الأبحاث إلى أن الكتابة باليد تقوي الذاكرة مقارنة بالكتابة على لوحة مفاتيح حقيقية أو افتراضية، حيث تساعد ردود الفعل الحركية من عملية الكتابة إلى جانب حاسة لمس الورق والقلم على التعلم، ويتم تنشيط مناطق الدماغ الحيوية للغة بقوة أكبر من خلال هذا النشاط البدني.

7. رفع الأثقال

كشفت نتائج إحدى الدراسات أن تمريناً واحداً باستخدام الأثقال يمكن أن يعزز الذاكرة طويلة المدى على الفور بنحو 20%، في حين أنه كان من الثابت علمياً أن التمارين الهوائية يمكن أن تعزز الذاكرة.

وتعد هذه الدراسة الأولى من نوعها، التي تبحث في آثار قدر قصير نسبياً من تمارين المقاومة، ورجح الباحثون أن السبب يرجع إلى أن التمرين باستخدام الأوزان يمثل حالة من الصعوبة تظل بعدها الذكريات، خاصة العاطفية منها، أكثر ثباتاً.

8. أنشطة الطفولة

توصلت دراسة إلى أن تسلق شجرة يمكن أن يحسن الذاكرة العاملة بنسبة 50%، وينطبق الشيء نفسه على الأنشطة الديناميكية الأخرى مثل الموازنة على عارضة وحمل أوزان غير ملائمة والتنقل حول العوائق.

يشار إلى أن العلماء يرون أن النوم، سواء كان أثناء النهار أو الليل، يساعد في تثبيت الذكريات من خلال استحضار المعلومة التي تعلمناها للتو في الذهن وتكرارها.

وطلب باحثون من ألمانيا من متطوعين حفظ أزواج من الكلمات، ولاحظوا أن عدد الكلمات التي تذكروها بعد أخذ قسط من النوم لمدة 90 دقيقة كان أكثر من الكلمات التي تذكروها بعد مشاهدة فيلم.