دورة المشرفين التربويين

1436هـ

طرق وأفكار لتقوية الذاكرة

سطام بن عايض الحري

Asus

[اكتب عنوان الشركة]

طرق وأفكار لتقوية الذاكرة

توالت عدة أبحاث واكتشافات ومؤلفات في كيفية تقوية الذاكرة ، ومع كل ذلك تظل بعض الأمور البديهية والبسيطة التي يستطيع الإنسان تطبيقها في حياته اليومية لتقوية ذاكرته وبالتالي تحسين شخصيته واستفادته من أوقاته

وسوف أدون تجربتي من خلال الأسباب التالية المعينة للحفظ :

أولا / ذكر الله عز وجل

لا يشك اثنان في أن العلاقة الدائمة بين الانسان وخالقه لها أكبر الاثر في حياته اليومية ، وهذه العلاقة لا تنشأ فقط بأداء الفروض وحسب بل يجب أن تتعدى ذلك إلى الارتباط الوجداني الدائم بالله عزوجل ولا أدل من ذلك قوله تعالي ( واذكر ربك إذا نسيت ) ووصية الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم ( اجعل لسانك رطباً بذكر الله ) ، ويضاف إلى ذلك دوام الصلاة والسلام على أشرف الخلق صلى الله عليه وسلم

ثانيا / الربط الذهني

يعتبر الربط الذهني من العمليات التلقائية للعقل البشري حيث انك قد تتذكر شخصاً معيناً بمجرد شم رائحة عطره مثلاً ، لذلك نستطيع الاستفادة من هذه العملية لتثبيت المعلومة وبالتالي تقوية الذاكرة ، فمثلاً اربط معلومة معينة كارتفاع الكعبة التي يبلغ ارتفاعها 15متراً بصورة ذهنية كأن تواظب فترة على تخيل القمر في ليلة 15 وهو يضئ على الكعبة كما أن الربط العددي مفيد أيضا للمواعيد ومتطلبات الحياة اليومية فمثلا إن كان ينبغي عليك أثناء خروجك للعمل أخذ مجموعة من الأشياء معك تذكرها عدديا .. ورسخ هذا العدد في ذهنك وسوف تجد نفسك تتأكد من أخذ جميع الأشياء عن طريق التأكد من عددها الصحيح

ثالثا / الكتابة وتدوين المعلومات

الكتابة ليست فقط لحفظ العلم وتداوله بين الناس ، إذ أن الكتابة تساعد أيضاً في ترسيخ المعلومة في ذهن كاتبها ولا أدل من ذلك أن المواظبة على كتابة المواعيد تجعل الإنسان يتذكرها حتى بدون الرجوع إلى ما كتبه !! لماذا لا تجرب بنفسك لتتأكد من صحة هذا الأمر ! حاول كذلك وأنت تكتب أن تعطي لنفسك بعض الدقائق لتتخيل تلك المعلومة أو هذا الموعد وما يسبقه أو يرتبط به من أحداث حياتك اليومية وسوف يكون ذلك مفيداً لك للتذكر التلقائي مع مرور الأيام

رابعا / الغذاء

تكاد المكونات الغذائية السليمة تنعدم في ما نتناوله يومياً ، فمع ايقاع الحياة العصرية وانتشار الوجبات السريعة والابتعاد عن الغذاء المطبوخ جيداً بدأت الأعراض الصحية والعقلية في الانتشار وقد خلصت دراسة اجراها مركز ( Centers for disease control and prevention )بأن نقص أحماض اوميغا3 له دور أساسي في ضعف تغذية الدماغ وبالتالي ضعف الذاكرة بشكل عام ، وتتوفر هذه الأحماض بشكل مكثف في اسماك السلمون والجوز والبيض ، وبشكل عام فإن الغذاء السليم والمتنوع له دور أساسي في الحفاظ على توازن الجسم بما في ذلك العقل

خامسا /صحة الجسم

وما ينطبق على الغذاء ينطبق أيضا على المحافظة العامة على صحة الجسم وراحته وبخاصة النوم ، حيث تشير أحد الدراسات إلى النوم هو من حاجات العقل وليس البدن ، فالإنسان يحتاج للنوم وإن لم يتحرك طوال يومه ! لماذا ؟ مع أنه أراح عضلاته ولم يجهدها .. يرجع السبب إلى أن العقل يعمل جاهدا ولا يكف عن التفكير وحفظ كل ما تراه العين وتسمعه الأذن وخلاف ذلك ، وبالتالي فهو يحتاج لفترة لا تقل عن 8 ساعات من الراحة

موضوع صحة الجسم موضوع متشعب ، ويكفي هنا أن نشير إلى أهمية رياضة المشي ، قم بالحوار مع أي شخص يمارس رياضة المشي واكتشف حيويته وقدرته المتميزة على التذكر ، وإن اقتنعت بالنتائج ابدأ منذ الغد وأعطي جسمك المسكين الذي لا تهتم به نصف ساعة على الأقل من المشي ولاحظ الفرق بنفسك سواء في حيويتك العامة أو في قدرتك على التذكر

سادسا / التكرار

وهو محور الحديث في تجربتي الخاصة حيث أجريت تجربة على ستة من التلاميذ في سن القانية عشرة والثالثة عشرة في حفظ القرآن الكريم وذلك من خلال تكرار الحفظ الجديد ثلاثين مرة بعد حفظه واتقانه بعد ذلك مراجعته في كل أسبوع مرة واحدة ’

وخلال سنتين أتم هؤلاء التلاميذ حفظ القرآن كاملا وبشكل متقن .