

ورشة تدريبية التدريبات العقلية وقوة الذاكرة من إعداد

أ.م.د عبيد داخل حاتم

abeer@copew.uobaghdad.edu.iq

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة
بغداد

25-26-5-2022

المحتويات

- المقدمة.
- دورة انعاش العقل .
- مفهوم التدريبات العقلية.
- انواع التدريبات العقلية .
- الوسائل التدريبية للإنعاش العقل .
- مجموعه من التدريبات التي تعمل على تقوية الذاكرة.
- التمارين الرياضية لانعاش العقل .
- أهم العوامل النفسية التي تساعد على انعاش العقل.

المقدمة

برنامج انعاش العقل ومضاعفة الحفظ صمم خصيصا لإنعاش العقل والذاكرة خاصة لمن تعرضت ذاكرته للتلف أو لمن هو سريع النسيان وتم تاسيسه بدقة متناهية وفق أسس ومعايير تدريبية سيتم كشفها خلال مراحل التدريبات العقلية المتسلسلة وستثبت أنت لنفسك بنفسك من خلال ورش الحفظ العملية والتدريبات الذهنية الجماعية والفردية وستلاحظ بنفسك ارتفاع قوة الحفظ والإستيعاب تدريجيا وبشكل متسارع

دورة انعاش العقل

دورة الانعاش العقلي هي عبارة عن برنامج تدريبي منهجي ومنظم يتم من خلاله تدريب العقل، بناء على اسس علميه مدروسه يستطيع العقل من خلالها تحسين أدائه وتنشيط قدراته، من ضعف إلى أضعاف كثيرة في تسريع الحفظ و تقوية الذاكرة، تعمل دورات انعاش العقل على إعادة إحياء مهارات تسريع الحفظ و تقوية الذكاء وصناعة العبقرية والمهارات النادرة والمندثرة التي كانت سائدة لدى علماء المسلمين الأوائل، الذين أبهروا العالم، في كثرة محفوظاتهم ووفرة معلوماتهم وسعة اطلاعهم وتنامي مهاراتهم في الذكاء والعبقرية التي برعوا فيها وأثاروا دهشة العالم

التدريبات العقلية

Mental Exercises

تعتبر التدريبات العقلية دورة متكاملة هدفها تنشيط الدماغ البشري و تفعيل الخلايا العصبية بالكامل. بهدف الإستفادة من قدرات الدماغ البشري الكامنة كلها. تسير على مبدأ تصحيح الخطأ في الذاكرة الضعيفة قبل القيام بأي تمرين للحفظ السريع. حيث يتم بدايةً مساعدة الإنسان على تقوية الذاكرة لديه و تنشيطها و تفعيل كل الخلايا العصبية. ثم بعد ذلك يقوم بالعديد من التمارين العقلية التي تهدف إلى تعليم المتدرب كيف تتم عملية الحفظ السريع. و كيف يمكنه من خلال ذاكرته تخزين العديد من المعلومات بسهولة و لوقت طويل.

مفهوم التدريب العقلي

- يعرف بعض العلماء التدريب العقلي بأنه عبارة عن طريقة تساعد الإنسان على الوصول إلى هدفه، فعن طريقه يزداد نشاط العقل ويمكنه القيام بالكثير من المهام، مثلاً يقوم كل الرياضيين بألعاب القوى وتنشيط عقولهم، قبل أن يقوموا بالدخول في أي مسابقة وهناك أنواع من التدريب العقلي، منها التالي:
- اولاً: تمارين دورة التدريبات العقلية : التدريب العقلي المباشر يحتاج ذلك النوع من التدريب إلى بذل جهد كبير للوصول إلى الهدف المنشود، ويمثل ذلك النوع من التدريب تحويل تركيز الشخص إلى موقف معين، أو الانتباه والتركيز على حدثٍ ما، مما يجعل عقلك يفكر جيداً في ذلك الحدث.

التدريب العقلي غير المباشر

● يحتاج ذلك النوع من التدريب إلى بذل جهد كبير لكي يتم الوصول إلى الأهداف المطلوبة، مثلاً عندما يقوم الإنسان بمشاهدة فيلم على التلفاز، أو يحاول رسم بعض الرسوم والأشكال، حيث تساعد تلك النشاطات على تحسين العقل وزيادة تركيزه عن طريق الرسومات، أو القيام بهواية معينة مثل السباحة والرماية، بالإضافة إلى ركوب الخيل ومختلف الرياضات غيرها، والتي تساعد على تنشيط عقل الإنسان بشكل غير مباشر.

أولاً :ممارسة التمارين الرياضية و الأكل الجيد

● عدد الأشخاص المثقفين الذين يمارسون هذه الفكرة لا يكاد يختلف عن غيرهم فهي ممارسة متعارف عليها ، بإمكانك أن تطلع على العديد من البرامج الغذائية والرياضية المتنوعة المتاحة عبر الانترنت اليوم ، أو على تجارب أشخاص آخرين لتخلق الحافز لذلك ، أما ان كنت قلقا من الافراط في خسارة الوزن أو الإصابة بالهزال فإن الانترنت تتوفر أيضا على العديد من البرامج الغذائية لزيادة الوزن بشكل صحي و آمن ، يجب أن تعلم أيضا أنه من غير الممكن الحصول على عقل حاد الذكاء إن لم يكن بإمكانك المحافظة على جسم صحي ، فالقليل من النشاطات الرياضية مع اتباع نظام غذائي ذكي بإمكانها جعل دماغك يعمل بقوة وبشكل أفضل.

ثانياً: تعرف على عيوب دماغك وحاول إصلاحها

● قد لا يمكنك الاطلاع على كل الأخطاء التي تقوم بها أثناء تفكيرك ومن ثم اصلاحها ، لكن بإمكانك على الأقل أن تكون على دراية بمعظم الحالات الخاطئة والطرق السلبية لدماغك الخاص ، حتى تتمكن من الإستفادة من معظم قدرتك العقلية بشكل أفضل.

ثالثا :التأمل

● لا يمكن لأي شيء أن يحبط قدرة عقلك على العمل بشكل فعال ، لكن الكثير من القلق قد يؤثر على صحة الدماغ ، إن التأمل هو الحل الأنجع لهذه المشكلة ، بإمكانك أن تقوم بذلك بالطريقة الصحيحة اعتمادا على الكثير من برامج التأمل ، تذكر دائما أن تمارس ذلك في هدوء ، مكان خال ، بعيدا عن الصخب ، في جو طبيعي .

” Lumosity ” رابعا : تدريبات :

هو عبارة عن موقع ويب في شكل تطبيق مبرمج Lumosity بشكل علمي للقيام بمجموعة من التمارين و الاختبارات الذهنية التي تساعد على تقوية العقل والاستفادة بشكل كبير من قدراته ، الجيد في الموقع هو أنه يطرح خدماته مجانا ، لكن الحسابات (المدفوعة) يمكنك تجربتها لمدة 5 أيام (تحتوي مجموعة معتبرة من خيارات التدريب المتنوعة ، كل التمارين يمكن فهمها بسهولة وألعاب ممتعة ، تتوفر مثلا تدريبات مسلية لتقوية الذاكرة ، فضلا عن أن الموقع مبرمج بطرق ذكية تقدم لك نوعية التمارين حسب المعلومات التي تقدمها له عند التسجيل ، عند الانتهاء من التدريبات على الموقع بإمكانك الحصول على النتيجة (lumosity.com : الموقع) ، والتقييمات الخاصة بك

مجموعه من التدريبات التي تعمل على تقوية الذاكرة

طريقة التذكر بالملاحظة:

يعتمد برنامج التذكر بالملاحظة على كتابة الشخص لائحة تضم ١٢ كلمة متنوعة، ثم ينظر إلى تلك اللائحة لمدة دقيقتين، وبعدها يتم إغلاق الورقة، مع محاولة تذكر الكلمات التي توجد في القائمة، وبعد مجموعة من المحاولات سوف يتم تذكر الكلمات التي توجد في لائحة بترتيبها، ومرة تلو الأخرى سوف يصل إلى مرحلة يمكنه تذكر كل الكلمات بترتيبها أو معظمها.

الاکثار من قراءة القصص

● إنها طريقة فعالة جدا تجعلك تتذكر الأحداث بسهولة لأنها تضع ما تريد تذكره في قالب أكثر اقناعا لدماعك ، فهي أيضا تقوي من قدرتك على التركيز على التفاصيل المهمة عن طريق ربطها بالعاطفة ، إنها مرتبطة بالذاكرة بشكل أساسي ، يمكنك أيضا أن تطور من هذا الأسلوب عبر كتابة القصص الخاصة بك ، لقد اعتبر ذلك علاجاً ناجحاً لعلاج مرضى الزهايمر عبر جعلهم يسردون القصص وقد ساهم هذا بطريقة كبيرة في تحسين ذاكرتهم .

علم نفسك

- بدلا من التصرف والكلام بشكل عشوائي مبتذل وعادي ، بإمكانك أن تعتبر نفسك معلما تحاول تقويم أفكارك وتحليلها ثم تعليم نفسك كيفية القيام بها في مختلف نشاطاتك اليومية ، سيساعدك هذا على تذكر المعلومات اللازمة وتجنب الوقوع في أخطاء فادحة .

حاول الكتابة بيدك أكثر

- إن لوحة المفاتيح أكثر كفاءة من حيث السرعة و الوضوح في كتابة الكلمات على الشاشة من اليد والقلم والورقة ، لكن اطلاعك على الفوائد التي تقدمها هذه الأخيرة للدماغ قد تجعلك ترغب في التخلص من اللاب توب خاصتك نهائياً عند محاولتك للحصول على معارف جديدة كالمطالعة مثلا أو حل التمارين ، يحدث ذلك لأن الكتابة باليد تقوم بتفعيل ما يسمى بـ وهذا ما يتيح للدماغ تحديد " RAS " نظام التصفية الدماغية الوقت المناسب لخلق الاهتمام .

حل مسائل رياضية بسيطة بشكل

يومي

- إن حل هذه التمارين الرياضية البسيطة بشكل يومي سيطور من قدرة دماغك على حل تمارين ومسائل أكثر تعقيداً بسهولة أكبر في المستقبل بسبب التعود والمداومة ، كما أن ذلك سيسهم في تخلصك من استعمال الآلة الحاسبة في المسائل الحسابية البسيطة

تمارين ذاكرة لتعزيز قوة دماغك

● : اولاً : العد

● لطالما كان العد طريقة جيدة لتمارين قدراتك المعرفية، ونظراً لفوائد هذا الأمر يمكنك محاولة العد من 5 إلى 10 دقائق عند الاستيقاظ، وأبدأ بالعد العكسي من 100 إلى 1، لكن حاول الإسراع قدر الإمكان، وتذكر أن تواظب على هذا التمرين يوميا لتضمن تحسن الذاكرة.



ثانياً: الحروف الأبجدية

● كما هو الحال مع الأرقام، يمكنك أيضاً التركيز على الحروف، وذلك من خلال ممارسة لعبة تتضمن استخدام كل حروف الأبجدية، من الألف إلى الياء، وحاول التفكير في كلمة تبدأ بهذه الأحرف وفق ترتيبها الأبجدي وبأسرع ما يمكن، ولكن حافظ على سرعة معتدلة وثابتة ليساعدك ذلك في التركيز على ما تفعله.

3- الأسماء

- حفظ الأسماء يساعد في تحسين قدرتك على تذكر الأشياء بطريقة سريعة، فعلى سبيل المثال اكتب 20 اسما مذكرا و20 اسما مؤنثا، وحاول تذكر هذه الأسماء مرة أخرى بعد التفكير فيها، ويكون هذا التمرين عبارة عن تمارين إضافية لعقلك.
- من جهة أخرى، يمكنك العثور على أسماء في أحد الكتب ثم إغلاق الكتاب ومحاولة تذكر تلك الأسماء والدور الذي تلعبه في القصة، وبالتالي توفر مثل هذه الذكريات الرائعة تمارين رائعة للعقل.

رابعاً: قائمة المشتريات

● يمكنك كتابة قائمة بالأطعمة التي ترغب في شرائها من متجر البقالة، وحاول التفكير في المشتريات التي تكون أسماؤها معقدة أو الأشياء لا تشتريها عادة، وما إن تصل إلى متجر البقالة حاول تذكر المنتجات الموجودة في القائمة والعثور عليها، وفي حال فشلت في ذلك فلا تنزعج لأنك تحمل القائمة في جيبك.

خامسا : المشاركة في الطبخ

يساعد الطبخ على تمرين الذاكرة بشكل مكثف، وعلى سبيل المثال إذا لم يسبق لك أن قمت بخبز كعكة من قبل فسوف يتعين عليك الاستدلال ببعض التعليمات، وبعد فترة من الزمن قد تتمكن من الطهي بالاعتماد على ما تتذكره فقط. وهذا يعني أن تمارين الطهي فعالة حقا، وينطبق هذا أيضا على تعلم الموسيقى أو الدروس الفنية، لأن هذه التدريبات تمرن عقلك بشكل عام.

سادسا : تذكر الخرائط

● حاول أن ترسم خريطة للأماكن التي قمت بزيارتها سابقا، قد تخطئ في بادئ الأمر، لكن أكثر ما يهم هو مدى تحسن الذاكرة مع التمرين، وفي حال لاحظت أنك تتذكر بعض الأشياء فهذه بداية جيدة، وحاول مرة أخرى خلال رحلتك التالية وشاهد ما إذا كانت ذاكرتك تتحسن أم لا.

سابعاً : الذكريات اليومية

- من المفيد محاولة تذكر كل التفاصيل التي حصلت خلال اليوم بينما تستلقي في فراشك قبل النوم، إذ يساعد هذا الأمر على تمرين عضلات المخ وتجهيزها لليوم التالي، ومع مرور الوقت ستلاحظ أن المواظبة على هذا التمرين من شأنها أن تحسن قدرتك على تذكر الأشياء، وسيقدم لك هذا التمرين البسيط فائدة هائلة لذاكرتك.

ثامنا : إنشاء صلوات

● يمكنك محاولة تذكر الأحداث من خلال إنشاء صلة بينها وبين بعض المسائل الأخرى، فعلى سبيل المثال، أثناء القراءة تخيل أنك تسير في الشارع وأن كل كلمة موجودة في ركن من أركان هذا الشارع. وبذلك، فإن تخيل الحقائق أو الكلمات على طول الطريق الذي عادة ما تسلكه للذهاب إلى السوبر ماركت يساعدك على حفظها بسهولة، وفي كل مرة تحاول حفظ معلومات جديدة احرص على سلك طريق جديد، وتسمى هذه التقنية قصر الذاكرة، وهي أحد أنجع تمارين العقل.

التمارين الرياضية لإعاش العقل

- وهناك مجموعة من التمارين الرياضية التي تلعب دور كبير في إعاش العقل، حيث يمكن لتلك التمارين تحسين المزاج مما يؤدي إلى فتح المجال أمام العقل لكي يتم التركيز، وفيما يلي أهم التمارين الرياضية لإعاش العقل:



تمرين وضعية اللوتس

● من أبرز تمارين التي تعمل على إنعاش العقل والذاكرة هو عبارة عن تمرين رياضي معروف باسم وضعية اللوتس ويتم اجراءه مع التنفس بهدوء، ويقوم ذلك التمرين بتهدئة المخ بشكل فوري واستعادة نشاطه، ويعط تمارين التنفس مع تلك الوضعية من أفضل التمارين التي تعطيك تأثير فوري مما يساعد على تخليص مخك من التعب والإجهاد بالإضافة إلى التخلص من التوتر والقلق وحالة الإحباط وكافة المشاعر السلبية، واستعادة المخ لنشاطه وتركيزه من جديد. وللقيام بذلك التمرين عليك بالجلوس بشكل مستقيم في مكان هادئ، كما يفضل أن تقوم بالتمرين في مكان جيد التهوية، مع محاولة إبقاء العينين مغمضة لعدة دقائق، ووضع اليدين على الأذنين على غضروف الأذن، سواء من داخل الأذن أو خارجها، من ثم سوف تسمع صوت طنين الأذن، ويمكنك أن تجعل ذلك الطنين هادئاً أو صاخباً، ولكن يفضل أن تتركه صاخباً مع أخذ نفس شهيق ونفس زفير، بالإضافة إلى الاستمرار على ذلك الأسلوب من 3 مرات حتى 4 مرات.

تمرين التمدد للأمام لإنعاش العقل

● يساعد ذلك التمرين الرائع على إنعاش العقل والذاكرة إلى جانب أنه يعد تمرينًا جيدًا للأعصاب ولعضلات الفخذين وأيضًا للذراع، وفي ذلك التمرين يتم التمدد مع فرد الرجلين بالإضافة إلى الجلوس بشكل مستقيم، وفرد الظهر مع فرد اليدين إلى أعلى منطقة الرأس، ثم مع الانحناء للأمام خذ نفس شهيق ونفس زفير، مع محاولة لمس أصابع قدميك مع تكرار هذه التقنية أربع مرات.

تمرين وضعية الجسر

يساعد تمرين وضعية الجسر على إنعاش العقل بالإضافة إلى تهدئة الأعصاب ومنع التوتر والشعور بالاكئاب، بالإضافة إلى علاج مشاكل الهضم لذلك يعد ذلك التمرين مفيد جداً من كافة الجوانب، وللقيام بذلك التمرين استلقي على الأرض، ثم ضم ركبتيك بزاوية 90 درجة، مع المحافظة على ابتعاد الوركين والقدمين عن الأرض بما يقارب 10 بوصة، مع محاولة تمديد اليدين بشكل مستقيم إلى جانبك، وعدم ثني اليدين مع التنفس بكل هدوء، ومحاولة الاستمرار في رفع كلاً من الفخذين والظهر عن منطقة الأرض.

أهم العوامل النفسية التي تساعد

على انعاش العقل

- هناك مجموعة من العوامل النفسية التي ينبغي اتباعها لإنعاش العقل، وسوف نتعرف عليها في السطور التالية:
- الحفاظ على نشاطك: لقد أكدت الكثير من الأبحاث والدراسات التي تم-1 اجراءؤها أن الأشخاص الذين لا يتحركون كثيرًا ونشاطهم قليل لديهم ضعف في الذاكرة والتركيز لذلك يفضل إجراء عدد من التغييرات في أنشطتك اليومية بشكل مستمر حتى يكون عقلك قادرًا على الاستعداد بشكل مستمر للتجديد.
- التنظيم: سوف تجد صعوبة كبيرة في تذكر شيء ما أو أمر ما لم تقم بترتيبه -2 أو تنظيمه في عقلك بالإضافة إلى ترتيب أولوياتك، لذلك ينبغي أخذ الوقت الكافي في استرجاع المعلومات والبيانات من عقلك، إلى جانب معرفة الأمور ذات الأهمية لتذكرها، لكي يسهل عليك تذكر المعلومات، حيث يقوم العقل بتنظيم وترتيب الأفكار، وحينما تقوم بإدراج أولويات للتذكر والتعلم فأنت تقوم بإعطاء أمر للعقل بتنفيذ ذلك الترتيب.
- تعلم لغة جديدة: يمكنك أن تتعلم أي لغة جديدة لتحفيز عقلك على الحفظ -3 عن طريق الحصول على كلمات جديدة، وفي حال كنت تمتلك لغة ثانية يمكنك القيام بمراجعتها مرة ثانية، حيث يحفز ذلك من الخلايا النائمة بالدماغ.

الحفاظ على إيجابيتك: من الضروري أن تحافظ على النظر -4 للحياة والأمور بشكل إيجابي، وحينما تنظر للأمور بشكل إيجابي سوف يتم تعزيز حالتك العقلية فعندما تنظر للأمور بشكل إيجابي يفرز العقل الهرمونات التي تساعد على تحسين المزاج، لأن التفكير بشكل سلبي ينتج عنه الشعور بالاكتئاب حيث لا يقوم العقل في تلك الحالة بإفراز الهرمونات التي تساعد على تحسين المزاج.

شرب الماء: من الضروري أن تحرص على شرب الماء بكميات -5 كبيرة لترطيب الجسم ومنع الجفاف، مما يساعد على زيادة نشاط الدماغ، حيث يؤدي ذلك إلى منع قصور الذاكرة والحد من فقدان التركيز، لذلك ينبغي شرب حوالي ثمانية أكواب يوميًا.

التغذية الجيدة: تلعب التغذية الجيدة دورًا هامًا في الحفاظ -6 على سلامة الجسم بشكل عام والعقل بشكل خاص، كما تساعد على إنعاش كلاً من التفكير والذاكرة، لهذا من الضروري تناول الأطعمة الصحية، التي تحتوي على مضادات الأكسدة التي تفيد الدماغ، بالإضافة إلى مساعدة الجسم في مقاومة الجذور الحرة، وبالتالي يكون لها تأثير مباشر على أي اضطرابات تستهدف الدماغ، بالإضافة إلى حماية الخلايا العصبية.

