

استخدم المعلومة أو ستخسرهما...»

3 خطوات لتتحرر من «غوغل» وتحسن ذاكرتك

قد تجد على الإنترنت وصفة جيدة وسهلة لتحضير قالب من الحلوى بنكهة الليمون، وتباشر بإعدادها على الفور. لكن المفارقة أنك في كل مرة تنوي إعادة تحضيرها ستحتاج إلى البحث عن الوصفة من جديد، لأنك لم تحفظ المقادير جيداً.

تنضال قدرة الأشخاص على حفظ بعض المعلومات عندما يميل الدماغ إلى نسيانها خصوصاً تلك التي يمكن الوصول إليها بسهولة عبر الإنترنت، وهذا ما يعرف بـ«تأثير غوغل»، أو فقدان الذاكرة الرقمي، وفقاً وهو مركز «The Decision Lab» لسينثيا بورخا، مديرة مشروع في أبحاث يدرس فيه الباحثون كيفية اتخاذ الناس القرارات.

وقالت بورخا لـ«سي إن بي سي»، إن أحد الأشياء التي نعرفها عن «الدماغ والذاكرة هو مبدأ «استخدمه أو اخسره».

وبالتالي إذا كان الشخص يميل دائماً للاعتماد على «غوغل» للتذكر ولا يستخدم عقله لتذكرها، «فإن الدماغ يصبح جيداً جداً في عدم التذكر»، بحسب بورخا.

ولكي لا تضطر إلى الاعتماد على «غوغل» كثيراً، أشارت بورخا إلى أن الأمر يستحق قضاء المزيد من الوقت والطاقة في حفظ المعلومات في الذاكرة.

فيما يلي 3 خطوات بسيطة يمكنك اتخاذها للإقلاع عن عادة اللجوء إلى «غوغل» للحصول على المعلومة وتحسين الذاكرة.

توقف للحظة قبل اللجوء إلى هاتفك - 1

إن عدم قدرتك على تذكر شيء ما على الفور لا يعني أنك لن تتذكره أبداً. قبل البحث في «غوغل» عن سؤال تعلم أنك بحثت عنه من قبل، ونصحت بورخا بتخصيم بضع دقائق لمحاولة تذكر الإجابة.

وقال: «حتى لو لم ينجح هذا في البداية، وانتهى بك الأمر إلى البحث عنه عبر غوغل على أي حال، فسوف تقوم ببطء بتعزيز مسارات ذاكرتك

«وتحسين تذكرك».

اكتب ما تريد أن تتذكره - 2

إذا وجدت معلومات عبر الإنترنت تعلم أنك سترغب في تذكرها لاحقاً ، فاكتبها. وقالت بورخا إن تدوين الملاحظات يدوياً «يميل إلى المساعدة في الاحتفاظ بالمعلومات بشكل أفضل ويعني أيضاً أنه يتعين عليك المشاركة بشكل أكثر نشاطاً فيما تفعله».

إنها استراتيجية معتمدة من قبل الخبراء. في مؤتمر «ريدت إي أم إي» لعام 2021، قال بيل غيتس إنه يدوّن ملاحظات مكتوبة بخط اليد. أثناء قراءة الكتب لمساعدته على استيعاب المعلومات.

وقال الملياردير في ذلك الوقت: «بالنسبة للكثير من الكتب، هذا هو المفتاح لتعلمي».

أعد صياغة أفكارك - 3

في المرة المقبلة التي تجد فيها وصفاً جديدة تعجبك أو تتعرف على شيء جديد تعلم أنك لا تريد نسيانه، تصرف كما لو أنك لن تتمكن من البحث عنه في المرة المقبلة. يمكن أن يساعدك هذا التحول في العقلية على حفظ الأشياء في الذاكرة.

وقالت بورخا: «من المهم استخدام التكنولوجيا على أنها أداة مساعدة»، لكنه أكد أنه من المهم «الحفاظ على أدمغتنا وعقولنا منخرطة ونشطة وتذكر الأشياء».

وتمتد هذه الممارسة المتمثلة في تحدي عقلك للحفاظ على حالة جيدة إلى ما هو أبعد من مربع البحث. وقال: «إذا كنا نعتمد بشكل مفرط على الآلة الحاسبة لمساعدتنا حتى في العمليات الحسابية الأساسية، فقد ننسى جدول الضرب الذي تعلمناه عندما كنا أصغر سناً».

المصدر: صحيفة الشرق الأوسط