

(36)

## الذكريات لا نضيع أبداً

النسيان أمر مزعج ومثير للغضب. لماذا ننسى الأشياء فقط عندما نرغب بتذكرها بشدة؟ لم ننس الأشياء ثم نتذكرها لاحقاً بعد ساعة أو عدة أيام، عندما نتوقف عن محاولة تذكرها؟ ما زالت الذكريات موجودة في أذهاننا؛ ولم تضع. إلا أننا في بعض الأحيان نعاني من استرجاع هذه الذكريات. خلقت أذهاننا منظمة لتخزن المعلومات في أجزاء صغيرة. إن تذكر اسم شخص ما عند مقابله في الشارع يتطلب منا استعادة الذاكرة البصرية أولاً ومن ثم - على انفراد - نتذكر الاسم. قد تعترض هذه العملية من بين أمور أخرى، لهفتنا للتذكر. كن واثقاً من نفسك - المعلومات موجودة في ذهنك وستحصل عليها، ولكن في بعض الأحيان عليك الانتظار.



يتميز جورج بمعرفة الأسماء. يتذكرها عن طريق تقسيم المعلومات إلى صور معروفة. يتذكر عاشق الرياضة المتحمس لها، أن غوتزون بورغلام صمم ماونت راشمور، على سبيل المثال، عندما يفكر ببطل التنس بيجرون بورغ وأحد أفضل لاعبي البيسبول مايك لام.

"كلما ذكرت ماونت رشمور، في ذهني يتراءى لي تلقائياً بروغ وشعره الأشعث ومايك لام"، يقول جورج.

أما بالنسبة لسالي يساعدها في أحوال كثيرة أن تربط بين الاسم والهئية الجسدية أو كلمة مثيرة ومنبه. وفي حال كانت على إيقاع واحد يكون الأمر أفضل. يمكننا تذكر باري صاحب الشعر الكثيف المتموج بباري كثير الشعر. أو جيم النحيف يمكننا تذكره بجيم النحيل. إذا لم يتوافق الإيقاع، اختر كلمة مثل الاسم الذي سيتم تمثيله. إن الصورة الذهنية للفرن ستذكرك باسم فران. والأسلاك الشائكة تذكرك باسم شوكت. "إن خلق صورة في ذهنك يعطيك نوعاً من الربط الصلب"، هكذا تقول سالي.

يوضح لنا الدكتور هارولد بأن عدم القدرة على تذكر بعض الأشياء يشبه القدوم عبر طريق مغلق، وأهمية بحثك عن طرق بديلة. "إذا توقفت الذاكرة المخزونة لسبب ما، سيقوم الذهن بالبحث عن توصيلات مختلفة ليسترجع تلك المعلومة. تتعطف تقنيات الذاكرة في الذهن بكل بساطة لتوصلك إلى مبتغاك".



بقياس الإيقاعات الكهربائية التي تستخدم من قبل أجزاء مختلفة من الذهن لتتواصل مع بعضها، برهن الباحثون في جامعة جون هوبكنز بأن تذكرنا لمادة واحدة يتطلب من الذهن استرجاع

أجزاء صغيرة مضاعفة من المعلومات؛ لذلك نجد أن عدم القدرة على تذكر شيء لا يعني بأننا نسيناه؛ ولكن يعني وجود عائق بين أجزاء مختلفة من المعلومات.

