



الفصل الثاني عشر

كيف نتغلب علي صعوبات التذكرة؟



كثيراً ما يحدث للإنسان أنه يحاول تذكُّر اسم شخص عرفه من قبل فتخونه ذاكرته، ويصعب عليه تذكُّر هذا الاسم في اللحظة التي يُريد تذكُّره فيها، وبعد قليل قد يعود هذا الاسم فيتذكره.

وقد يعرف الطالب الجواب عن السؤال المطلوب في الامتحان، ولكنَّه قد يخطئ فيه للاضطراب الذي يقع فيه أثناء الامتحان، فإذا ما خرج من حجرة الامتحانات تذكَّر الجواب الصحيح.

ويكثر حدوث مثل هذا إذا كانت المادة معروفة معرفة سطحية، ويندر ذلك إذا كان الطالب متمكناً من مادته جيداً.

وقد يكون المانع من التذكُّر وجدانيّاً، فالاضطراب العقلي، والخوف في أثناء تمثيل الرواية التي تمَّ إعدادها بشكل جيد، وكثرة تفكير أحد الخطباء في نفسه ومركزه لوزل في أثناء خطابه، وقلقه من جهة ما يمكن أن يُقال عنه لو أخطأ.. كلُّ هذه عقبات تقف في طريق التذكُّر الجيد.

● أهم الوسائل التي تُساعد علي مواجهة صعوبات التذكُّر :

● **أولاً:** أعط المنبه فرصة جيدة بها يُنبه الذاكرة للإجابة، فحينما تُريد أن تتذكَّر اسم شخص ما فكَّر في ذلك الشخص تفكيراً عميقاً، واثقاً من قدرتك علي تذكُّره، متجنباً الشك من جهة قدرتك علي التذكُّر؛ لأنَّ الشك نفسه مانع من موانع التذكُّر، فهو يشوش علي العقل.

تُفكِّر في الوقت الذي قابلته فيه لأوَّل مرَّة، وراجع بنفسك إلى اللَّحظة التي استعملت فيها اسم ذلك الشخص . وبهذا كُلُّه تعطي أفضل فرصة للمنبه لتبنيه الذاكرة لتذكُّر هذا الاسم .

وإذا قمت بارتجال خطبة علي غير استعداد فثق بنفسك، وبمقدرتك في الخطابة، واستمر في خطبتك، وتجنَّب القلق، وافرض أنَّك رجل عادي مهما كان مركزك، وقل لنفسك: إن أخطأت فلست بأوَّل مَنْ أخطأ، ولكلُّ جواد كبوة، فإن ذلك كُلُّه يُساعدك في نسيان شعورك بنفسك وتفكيرك فيها . وستعجب للفصاحة التي تُظهرها، وللنجاح الذي تُبديه في خطبتك ومقدرتك الخطابية، حيث لا تكلِّم ولا تلعنُّم .

أمَّا إذا أعددت خطبتك، وكنت متمكِّناً من مادتك، فثق بأنَّ الأفكار ستدعو الألفاظ والعبارات التي تحتاج إليها، فيسبق الألفاظ بعضها بعضاً بتوارد الأفكار والخواطر عليك .

والنصيحة التي تُقدِّمها لك: انس نفسك، وكن عادياً، واعرف الابتداء جيداً، ثُمَّ النقاط التي تُريد أن تتكلَّم عنها بحيث تربط كُلَّ نقطة بالأخرى، ثُمَّ اعرف الخاتمة أيضاً، حتى إذا خانتك ذاكرتك كان بإمكانك أن تختتم خطبتك من غير أن يظهر عليك أي ارتباك، ولا يشعر بذلك أحد، أمَّا إذا فكَّرت في نفسك وخفت الزلل، غابت عنك الأفكار، واضطربت في موقفك .

وإذا كنت غير مُعتاد الخطابة فإنَّك تستطيع أن تستعين
بمذكرة صغيرة من النقاط التي تُريد التكلُّم فيها، وبالتمرُّن علي
الخطابة تجد نفسك في وقتٍ من الأوقات خطيباً مفوهاً لا تحتاج
إلي مذكرةٍ، ولا تبالي مهما كثر السامعون. وكثيرٌ من الخطباء
المشهورين اكتسبوا المقدرة الخطابية وقوة التذكُّر بالثقة في النفس،
والتمكن من المادة التي يراد التكلُّم عنها، والاستعداد الفطري،
والموهبة.

● **ثانياً:** اترك الأمر الذي لا تستطيع أن تتذكَّره مدة قصيرة،
وفكَّر في شيءٍ آخر، ثمَّ ارجع إلي هذا الأمر من جديد تجده يعود
إليك غالباً، فحينما لا يمكنك تذكُّر اسم من الأسماء في الحال
لا فائدة من أن تستمر في محاولة تذكُّره، فإنَّك إذا تركته لحظة
حصلت عليه واستحضرتَه من غير تعب بعد نصف ساعة مثلاً.

أمَّا شرح هذه الظاهرة الغريبة فهو أنَّه كان هناك مانع يمنع
التذكُّر حينما أردت أن تتذكَّر الاسم، فيزوال المانع أو هذه العقبة
عاد التذكُّر.

إنَّ هذه القاعدة وهي ترك المادة حينما تخونك الذاكرة، أو
حينما تجد في نفسك متعباً، ثمَّ الرجوع إليها مرَّةً أخرى عندما
تشعر براحة جسمية، ونشاط عقلي، واستعداد للعمل، يمكنك
أن تستعملها لا في الأمور البسيطة وحسب — كالتفكير في اسم

شخص – بل في الأحوال المُعقَّدة، والمسائل الصَّعبة أيضاً، فإذا ما حاولت حلَّ مسألة حسابية، أو نظرية هندسية، ووجدت نفسك في ارتباك أو صعوبة فالوسيلة الوحيدة للوصول إلي الحل هي أن تترك هذه المسألة، ثمَّ تستريح بترك العمل، وممارسة الرياضة في الهواء الطلق، وحينئذ عد إلي الحلَّ من جديد تجد الصَّعب سهلاً، والغامض واضحاً، والباب المُغلق قد فُتح، فيتبيَّن لك الحلُّ، وتنتهي ممَّا تُريد عمله في وقتٍ قصير.

● **ثالثاً:** حاول أن تكون مستمتعاً بمَّا يُقال أو يُقرأ، فإن من أهم ما يُساعدك علي التذكُّر أن تكون مستمتعاً بمَّا يُقال لك أو بما تقرأه، فبدون هذا الاستمتاع أو الشغف لن تستطيع أن تقوم بتخزين المعلومات بذهنك بدرجةٍ عميقةٍ كافيةٍ لاستدعائها مرَّةً أُخري بسهولةٍ.

● **رابعاً:** افهم ما تقوم باستذكاره أو تقرأه، فلا تتوقَّع أبداً أن تحتفظ – كطالبٍ – بذاكرةٍ جيدةٍ إذا كنت تحفظ المعلومات حفظاً دون فهم كافٍ. فلا تُردِّد الدروس كالبيغاء، وإنما تأنَّ وركِّز وابحث وحاول أن تفهم معني كُلِّ ما تقوم بدراسته واستذكاره. وإذا استعصي عليك شيء فاسأل المُعلِّم وحاوره حتى يتضح لك المعني. كمَّا أن الفهم يساعدهنا كذلك علي تذكُّر العديد من الأشياء والمعلومات المختلفة في حياتنا العامَّة.

● **خامساً:** ثق بقدرتك علي التذكُّر، فبعض النَّاس نراهم يستسلمون للاعتقاد بأنَّ ذاكرتهم ضعيفة، ولذا نراهم يقولون دائماً: «لا تعتمد عليَّ فأنا سريع النسيان»، لكن العلماء لهم رأي آخر، فهم يرون أن عملية التذكُّر تحتاج إلي الثقة بالنفس، أو الثقة في قدرة الفرد علي تذكُّر الأشياء.

فالطالب الذي يستذكر دروسه جيداً طوال العام الدراسي ثمَّ يشكو من النسيان عند حلول الامتحان هو في الحقيقة يُعاني من ضعف بثقته في نفسه أكثر ما يُعاني من ضعف بذاكرته.

ولكي يتم مقاومة هذا الضَّعف في الذاكرة فقل لنفسك: «لن أنسي.. سوف أتذكُّر جيداً لأنني قمت باستذكار كلِّ دروسي بما فيه الكفاية».

● **سادساً:** كن منتبهاً جيداً، لا تتوقَّع أن تتذكُّر ما تقرأه أو تسمعه وأنت في حالة من عدم الانتباه، فالقراءة ليست مُجرَّد رؤية الكلمات وإنما لابدُّ أن يُصاحب ذلك انتباه وتركيز لمعرفة ما تقوله هذه الكلمات وربط المعاني ببعضها.

كما أن الانتباه أحد ضروريات الاستماع الجيد الذي يُحفز الذاكرة علي تخزين المعلومات بدرجة كافية.

● **سابعاً:** تُعتبر مراجعة المعلومات من وقت لآخر إحدى الوسائل الفعَّالة لتقوية الذاكرة، فإذا أردت أن تتذكُّر جيداً ما

قمت بتحصيله طوال العام الدراسي، وتجتاز الامتحان بتفوق فلا تُهمل عملية المراجعة والتكرار.

● **ثامناً:** لعلك تلاحظ أن بعض الطلاب يكتفون أثناء عملية الاستذكار أو المراجعة باستخدام حاسة النظر، أي يكتفون بالقراءة الصامتة، بينما يقوم آخرون باستخدام المعلومات أو يقومون بتريديد المعلومات بعد قراءتها •

والحقيقة أنه قد ثبت أن عملية التريديد تُساعد علي التذكُّر بدرجة أفضل من الاعتماد علي مُجرد القراءة؛ لأنك في هذه الحالة تتعلَّم بعينيك وبأذنيك.

إذاً.. حاول تريديد ما تقرأه، ولكن احرص علي ألا تجعل صوتك مرتفعاً أكثر من اللازم حتى لا تُزعج الآخرين، وحتى لا تُصاب بصداع يُؤرق عملية الاستذكار والمراجعة.

● **تاسعاً:** هناك بعض الحيل التي تساعد في عملية التذكُّر، سوف نوجزها فتي التالي:

● لنفترض أنك تتوي أخذ شيء معك عند قيامك بمغادرة المنزل في الصباح، فلكي لا تتسي أخذه قم بوضعه من الآن أمام فراشك أو عند باب الحجرة.

● إن أي شيء مهما كان غريباً يمكن أن ينبهك ويُذكرك بما يجب عمله، مثل لف أستك حول يدك، أو وضع دبابيس

مشبك بحقيبتك • فوجود مثل هذه الأشياء الغريبة التي لا داعي لها بدافع تنبيهك، يمكن أن تنجح في مقاومة النسيان؛ لأنك ببساطة كُلمًا رأيتها تذكَّرت ما يجب أن تفعله •

• ولنفترض مثلاً، أنك أثناء الاستعداد للنوم تذكَّرت شيئاً مهماً يجب عليك عمله في صباح اليوم التالي، وأنت تخشى من نسيانه، فماذا ستفعل؟ في هذه الحالة يمكنك إحداث أي وضع غريب من حولك، مثل إلقاء الوسادة علي الأرض، أو دفع غطاء الأباجورة إلي الجنب، فعندما تستيقظ في الصباح وتدهش من رؤية هذا الوضع الغريب ستتذكَّر علي الفور ما يجب عليك القيام به في هذا اليوم •

• حتى لا تنسى القيام بعملٍ ما .. قم ببساطة بكتابة لافتة لتذكُّرك بما يجب عليك عمله أثناء اليوم، واحرص علي وضعها في مكان واضح كأن تضعها علي مرآة الحمام بحيث تراها في الصباح عندما تغسل وجهك •

• يمكنك ببساطة تتذكَّر أي شيء إذا حاولت ربط شيء ما اعتدت علي أدائه بصورة منتظمة، فمثلاً: لنفترض أنك تنسي من وقتٍ لآخر، تناول حبوب الفيتامين في الصباح، فإذا قمت بوضع فرشاة الأسنان فوق علبة الفيتامين، فإنَّ اعتيادك علي غسل أسنانك بالفرشاة كلَّ صباح سيذكرك حتماً بتناول أقراص الفيتامين •

• إذا كنت تخشي نسيان شيء ما يجب عمله في وقت مُحدّد
ضع ساعة اليد بمعصم اليد اليمني بدلاً من وضعها
كالمعتاد باليد اليسري، وبذلك كُلّما نظرت لتعرف التوقيت
ذَكَرَكَ وضع السّاعة باليد اليمني بما تُريد إنجازَه.

• ابحث عن العلاقة، والمقصود بذلك أن تحاول إيجاد علاقة،
أو صلة، أو تشابه فيما تتوي حفظه أو تخزينه بمخك،
فهذه العلاقة ستكون بمثابة المفتاح الذي يُساعدك علي
التذكّر، أو أن تحاول إيجاد علاقة بين ما تتوي تحصيله
من معلومات وبين شيء مألوف لك تتذكّره جيداً.

ويمكننا أن نُقدّم بعض الأمثلة لذلك:

• **المثال الأول:** هل يمكنك أن تتوصّل للعلاقة بين هذه
الكلمات الثلاث ؟

قط — بقرة — قارب.

• **الإجابة:** القط والبقرة كُلاهما من حيوانات المزرعة، كما
أنّ هناك علاقة بين القط والقارب، حيث أنّ بعض الصيادين
اعتاد علي اصطحاب مجموعة من القطط معه لمهاجمة
الفئران التي قد تغزو قاربه. كذلك نلاحظ أيضاً أنّ كلّ كلمة
من الكلمات الثلاث تحتوي علي حرف « القاف ».

- **المثال الثاني:** هل يمكنك أن توجد علاقة بين هذا الرقم (١٥٥١٤٢) وبين شيء مألوف لك تتذكّره تماماً؟
- **الإجابة:** قد يكون رقم (٤٢) هو مقاس حذائك. وقد يكون رقم (١٥) هو عام ميلادك، أو مقدار طول قامتك. فبالتوصل لمثل هذه العلاقات يمكننا أن نتذكّر أشياء كثيرة ولا ننساها.

● **الذاكرة تنمو وتزدهر بالتذكّر :**

عندما نريد أن نتذكّر كلمة ما، فإننا نجد أنفسنا – تلقائياً – قد ربطنا بينها وبين كلمة أخرى لتساعدنا علي سرعة التذكّر، وربما نقوم بربط الكلمة الأخيرة بكلمة ثالثة.. وهكذا، تستمر الذاكرة في التمدد، ولذلك يُقال: **إنّه كلّما تذكّرت، فإنّك تتذكّر أكثر.**

- **مارس هذا التمرين:** أحضر ورقة وقلماً، واكتب قائمة من الكلمات، واقرأ كلّ كلمة بمفردها، ثمّ أكتب أمام كلّ كلمة، ما يخطر ببالك بدون تفكير (كلمة) أخرى تري أن لها علاقة بالكلمة الأصلية، علي النسق التالي:

الكلمة	الاستجابة
١- الليل.	١- الظلام - النهار.
٢- المُعلِّم.	٢- المدرسة.

وفيما يلي قائمة الكلمات المقترحة... يمكنك الآن أن تستعد..

- ١- أب. ٢- عيد ميلاد. ٣- امتحان. ٤- طويل. ٥- يهاجم.
٦- أمطار. ٧- أبيض.

لعلك تكون الآن قد انتهيت من كتابة استجابتك لهذه الكلمات..
إنَّ الاستجابة هنا تُعبّر عن المخزون في الذاكرة لكلِّ إنسان، ولذلك
فإنَّها تختلف من شخصٍ لآخر حسب ما يدور في الأذهان من
علاقات تربط بين الكلمات، وهذا مثال للاستجابة:

الكلمة	الاستجابة
١- أب.	١- أم.
٢- عيد ميلاد.	٢- هدية.
٣- امتحان.	٣- نتيجة.
٤- طويل.	٤- لعبة كرة السلة.
٥- يهجم.	٥- يدافع.
٦- أمطار.	٦- مياه.
٧- أبيض.	٧- أسود.

وهكذا.. تري أنَّه يمكن أن تربط كلَّ كلمة بكلمة أخرى،
وكلِّما قمنا بالربط بين الكلمات، استطعنا أن نتذكَّر أكثر وأكثر،

ونستطيع بالأسلوب نفسه أن نربط بين العديد من الحقائق والأفكار، فالحقائق والأفكار الجديدة يمكن تذكرها بسهولة إذا تم ربطها بالأفكار والحقائق القديمة.

• التذكُّر وعملية الربط بين الأشياء :

عملية الربط بين الأشياء تُعتبر من أهم العناصر المؤثرة في عملية التذكُّر وتنمية الذاكرة، ولا تتحقَّق هذه العملية في وجود أي نوع من أنواع التوتُّر أو الاضطراب في المخ. وإن إزالة التوتُّر والاضطراب الوجداني من المخ شرط أساس لتتمية الذاكرة القويَّة، ويمكن تحقيق ذلك عن طريق هدوء العقل حتى بالوسائل الطبيعيَّة، مثل: تمارين التنفس بعمق، وتمارين التأمل. ومن المعروف أن استدعاء المعلومات والمعارف تكون صعبة للغاية في حالة وجود أية اضطرابات أو توتُّرات عقليَّة.

ويمكن للشخص في السَّاعات الأوَّلي من الصباح، أو في السَّاعات المتأخرة من الليل ممارسة عملية الحفظ؛ لأنَّ هذه الأوقات تكاد تكون خالية من القلق والإزعاج الذي يُعاني منه خلال ساعات النَّهار.. ومع ذلك، فإن بعض الاختبارات التي أُجريت علي مجموعاتٍ من الشباب أوضحت أنَّه يمكن المُحافظة علي درجة التركيز بالرغم من وجود بعض مصادر القلق الطبيعي مثل: الضوضاء.

أما عن فكرة الربط بين الأشياء فإنَّ الطفل الصَّغير يستطيع أن يبدأ محاولات تنمية ذاكرته بدون وعي، سواء من خلال والديه، أو بإرادة مباشرة، وذلك إذا قام بإحداث عملية الربط بين القصة التي ترويها له الأم قبل النَّوم وبين أحداث تجري من حوله، أو الربط بين شخصيات الحكاية بالواقع من خلال خياله الخصب وكأنَّه يراها أمامه، وإن هذا النوع من النشاط العقلي سوف يجعله قادراً علي أن يتذكَّر كلَّ تفاصيل الحكاية والأحداث التي سمعها وهي تروي أمامه.

وعن حفظ الأرقام في الذاكرة يُعتبر مشكلة كبير بالنسبة للكثيرين منا، فإذا استطعنا أن نربط بين الأرقام المطلوب حفظها بأرقام مُعيَّنة نحفظها بالفعل، أو تعني بالنسبة لنا شيئاً مهماً، فإنَّ مشكلة الحفظ هنا تكون أكثر سهولة، إنَّ الأمر يحتاج منا أن نتعمَّد الربط بين ما نهتم به من معالِم وأشياء وبين الوافد الجديد من المعلومات فنستقبلها بما يليق بها من حفاوةٍ وهذه الحفاوة هي في الواقع عبارة عن الترتيبات التي تضعها في المكان المناسب لها في ذاكرتنا، وهذا المكان المُهيأ اللَّائق يقع بجوار أشياء مشابهة أو مهمة بالنسبة لنا، فإذا ذكَّر صديقك رقم الهاتف الخاصَّ به أمامك علي عجلٍ، ولم تكن هناك فرصة لتسجيله كتابةً، فما عليك إلاَّ أن تُقسِّم الرقم بسرعةٍ إلي وحدات مناسبة كأن يكون

الرقم الأول والثاني عبارة عن تاريخ ميلادك، أو عمرك، أو عمرك زوجتك.. أو غير ذلك من الأرقام المعروفة لديك جيداً، وبهذا يتم الأمر لباقي الوحدات الرقمية..

وهكذا تتم عملية الربط بين المعلومات، وبعدها سوف تجد أن حفظ هذه المعلومات سهلة ميسورة مهما بلغ حجمها، حتى إذا شعرت بأنها عملية مملة !!، ولكنها بالفعل تُساعدك علي حفظ أشياء كثيرة.

وحاول أن تكون الأشياء التي تربط بها المعلومات الجديدة أشياء مرحة وسهلة حتى تدفع عن نفسك الملل الذي قد يُصيبك من إجراء عمليات الربط بين المعلومات.

● بعض أساليب الربط:

١. **التشابه:** بين المعلومات الجديدة والمعلومة الموجودة فعلاً في الذاكرة من ناحية الشكل، أو المضمون، أو الكم، أو اللفظ.. وما إلي ذلك من أوجه المقارنة.

٢. **التنظيم:** حسب طبيعة الأشياء المطلوب حفظها، وذلك بأن تُجري ترتيباً خاصاً بها، كالعِد التنازلي أو العِد التصاعدي.

٣. **المقابل والمُضاد:** وبهذه الطريقة نستطيع الربط بين المعلومة الجديدة وبين معلومة عكسها ومُضادة لها، أو معلومة تقابلها،

مثل: الساخن والبارد، الصيف والشتاء.. فإذا ما تذكّرت كلمة ما، فإنّك تستطيع بسهولة أن تتذكّر مُقابلها.

٤. التصنيف: وهي من أفضل أساليب التذكّر، حيث يمكنك تصنيف بعض المدن المطلوب حفظها علي أنّها عواصم مثلاً: لندن – دمشق – القاهرة – باريس، وبالمثل يمكنك أن تقول: الأسد – النمر – الذئب من الحيوانات المفترسة.

٥. التصوّر: وهو أسلوب في غاية السهولة ومن أكثر الأساليب انتشاراً، لأنّ كلّ ما تسمعه تستطيع أن تتصوّرهُ في خيالك وداخل عقلك عن طريق هذه المَلَكَة الجبارة.

ومن هنا يأتي تأثير الأعمال الدراميّة، والأعمال الإذاعيّة من خلال المؤثرات الصوتية التي تترك لخيالك مساحة شاسعة يعمل فيها، وتُساعدك علي حفظ ما تسمعه جيداً في ذاكرتك، فإذا سمعت مثلاً أنّ النمر انقض علي الغزالة السريعة، فيمكنك أن تتخيّل النمر وهو ينقض علي الغزالة، وبذلك لن تنسى الجملة، وسوف يزيد ذلك من قدرتك علي حفظ الكلمة إذا سمعت صوت الانقضاض نفسه، وما يتبعه من أصوات العراك والصراع.

٦. الرمز: من المعروف أنّ الرموز تساعد علي تذكّر الكلمات، فاللون الأبيض مثلاً يُعتبر رمزاً للبراءة، واللون الأسود يُعتبر رمزاً للحزن.. وهكذا فإنّنا نحفظ الكلمات برموزها.

٧. **التجميع:** وهو من أهم أساليب الربط، فتستطيع مثلاً أن تربط بين الأشخاص الذين يعيشون معاً بصفة دائمة، مثل: الأزواج، وأفراد الأسرة، وزملاء العمل، وزملاء الفصل.. وهكذا.

٨. **السبب:** وهو يعتمد علي السبب والتأثير، مثل الربط بين: البحر والبواخر، الأمطار والزراعة، الحزن والدموع.. وهكذا، حسب الخبرات المُتراكمة في ذهنك من خلال تجاربك، وظروف البيئة التي تعيش فيها.

٩. **الصوت:** وهو أسلوب يمكن الاعتماد عليه في حفظ الأشياء في الذاكرة، فالصوت يمكن تمييزه بسهولة والتعرُّف علي مدلوله وصاحبه، وقد أصبحت بصمة الصوت حالياً من المميزات الشخصية مثل بصمة اليد.

● لعبة الربط بين الأشياء .. بطريقة فكاهية :

نستطيع أن نبدأ في الحال فكرة جديدة تجعلك تتذكَّر كما لم تتذكَّر من قبل، إن الطريقة المثالية لتدريب الذاكرة العادية علي التذكُّر، هي أن تُحوِّل الأشياء العادية إلي أشياء أكثر حيوية وحركة ذات معني، ولكن بدون إتباع هذه النصيحة، فإننا نشك في مقدرة الذاكرة العادية غير المُدربَّة، علي أن تتذكَّر قائمة من

(٢٠) كلمة غير مترابطة علي التوالي بعد سماعها أو رؤيتها مرّة واحدة، ولكن سوف يتم التذكُّر الحقيقي والواقعي لها بعد وضع المفردات (الكلمات) في صورة عقليةً فكاهية ومثيرة للسخرية إذا استطعت أن تتعامل معها بسخريةٍ، ويلعب الخيال هنا دوراً مهماً في ابتكار تلك الصورة العقليةً وربط بعضها ببعض، وحسب ترتيب القائمة المطلوب حفظها، كلمة بعد أُخري.

في البداية لا بدّ أن تتخيّل الصور المُعبّرة عن الكلمة في عقلك، وهي صورة مُثيرة للضحك بالطبع، ولمدة قصيرة للغاية، ولا تحاول أن تري الكلمات ولكن حدّد الصورة التي رسمها خيالك عنها، أغلق عينيك، وبمُجرّد أن تراها، عليك أن تتوقف عن التفكير فيها، وبعدها تنتقل إلي الخطوة التالية، فإذا كانت الكلمة الأولى في القائمة: «ورقة»، عليك أن تربطها بالكلمة التي تليها، وهي «ستارة» مثلاً، فيمكنك أن تتخيّل ورقة كبيرة الحجم تُستخدم كستارةٍ في البيت، وعندما يسألك أحد: «لماذا تستخدم الورقة الكبيرة كستارة؟».

تُجيب: «إنّها أكثر متانة من القماش» !! ، المهم حاول أن تُفكّر بطريقةٍ مبتكرة ومدهشة، وأن تجعل خيالك مُفعماً بالحَيوية إلي الدرجة التي يجعله يتضمّن الحركة، ويصدر الأصوات.

وهذه هي قائمة المفردات أو الأشياء المرشحة للحفظ في
الذاكرة علي طريقة الربط الساخر المثير:

(سجادة – ورقة – زجاجة – فراش – سمك – كرسي – نافذة –
تليفون – سيجارة – دبوس – آلة كاتبة – حذاء – ميكرفون – قلم –
تلفزيون – طبق – سيارة – فنجان قهوة – قالب طوب – شمسية).

كن مستعداً للتفكير بإبداع، ومبالغة، ومرح، واعقد روابط

بين الأشياء ٠٠



الكلمة الأولى في القائمة هي: «سجادة».

وعلينا أن نربطها بالكلمة التي تليها، وهي:

«ورقة»، هل تستطيع أن تربط بين الكلمتين معاً

بصورة شيقة ؟ يمكنك هنا أن تتصور السجادة

في منزلك مصنوعة من ورقة كبيرة جداً، هذه

واحدة من الصور العقلية المثيرة للضحك – وهي

صورة غير منطقية بالطبع – وهذا أمر مفيد لأنَّ

الربط المنطقي لا يدعو إلي التذكُّر. ويمكن أيضاً أن تربط بين

الورقة والسجادة بأن تتخيَّل أنَّك تمسك بقلم كبير جداً وتكتب

علي السجادة كما لو كانت ورقة بيضاء، أو أنَّك تنزع السجادة

من «بلوك نوت» مملوء بالسجاجيد، إنَّها صورة مدهشة تجعلك

تتذكَّر السجادة بسهولة، ثُمَّ الورقة بسبب هذه العلاقة.



الكلمة التالية في القائمة فهي كلمة: « زجاجة »، وعيك أن



تعقد رابطة وصل بين الزجاجة والورقة في صورة
تدعو للسخري، يمكن أن تتخيل نفسك وقد شرعت
تقرأ الزجاجة بدلاً من الورق وتكتب عليها، أو
تتخيل صورة عقلية أخرى مضحكة.. وهي أنك
تمسك بالزجاجة وتصب منها شرائط لا نهاية لها

من الورق بدلاً من الماء أو أي سائل آخر، أو أن الزجاجة مصنوعة
من الورق بدلاً من الزجاج أو البلاستيك، ولكن إذا سقطت من
يدك فإنها تتحطم. من المهم أن تحاول التفكير بطريقة مدهشة في
موضوعات غريبة فإن ذلك يجعلك تتذكر سريعاً وبطريقة أسهل.

ونحن هنا لا نفرض عليك طريقة معينة لاستحضار الصور
المثيرة للسخرية، حاول أن تفكر، وتتخيل، وتختار بنفسك الصورة
غير المنطقية، وأول فكرة ترد علي ذهنك هي الفكرة الأفضل، وإذا
ورد علي ذهنك أكثر من صورة، فحدد لنفسك واحدة فقط ولتكن
أكثرها سخرية، واستخدمها في عملية الربط.

ونود أن نؤكد هنا علي ضرورة أن تستبعد من ذلك الصورة
التي تم ربطها حتى تتفرغ للخطوات التالية في عملية الربط،
فعلي سبيل المثال، بعد ظهور صورة الربط بين السجادة والورقة،
عليك أن تتوقف عن التفكير فيها، وتستمر بعد ذلك في الصورة
التالية، لا تشغل بكلمة السجادة طويلاً، وفكر في إيجاد صورة
عقلية أخرى مسلية.

ننتقل إلى الكلمة التالية في القائمة، وهي كلمة «فراش» لنربط



بينها وبين الزجاجاة، وتستطيع أن تتخيَّل زجاجاة ضخمة ترقد نائمة في الفراش، أو تتصوَّر نفسك نائماً داخل زجاجاة، ويمكنك أن تختار إحدى هذه الصور في

عقلك لمدة دقيقة واحدة، ثمَّ تتوقف عن التفكير فيها بعد ذلك.

بعدها ننتقل إلى الكلمة التالية، وهي كلمة «سمك»، والتي



نريد أن نتذكَّرها، ونربطها بالكلمة السابقة، وهي كلمة «فراش»، يمكننا أن نستحضر صورة عقليَّة مضحكة،

فتخيَّل سمكة ضخمة علي هيئة سرير وأنت تمام فيه، أو أنَّ الفراش علي شكل حوض سمك ضخم والسمكة تمام فيه، فأني الصور تراها أكثر سخرية !؟



والآن يأتي دور «الكرسي»، الذي

ينبغي علينا أن نربط بينه وبين السمكة التي تسبقه في الترتيب، للمساعدة علي التذكُّر، فيمكن أن تتخيَّل السمكة وكأنَّها عروس البحر تجلس علي الكرسي في

دلالٍ، أو أنَّك تجلس علي شاطئ بحيرة لتصطاد السمك، وتخرج الصنارة، وفي طرفها كرسي يتلوي كالسمكة.



يأتي الآن دور «النافذة» مع الكرسي، حيث يمكن أن تتخيّل نفسك وأنت تجلس علي طرف النافذة وكأنّها كرسي، وتستلقي في استرخاءٍ وترجع الكرسي للخلف فتسقط من النافذة، أو أنّك تلقي بالكرسي في عصبيةٍ من النافذة ثمّ تكتشف بأنّها مغلقة، فيتحطم زجاجها !!

«التليفون» والنافذة، حيث تتخيّل نفسك وأنت تتحدّث إلي

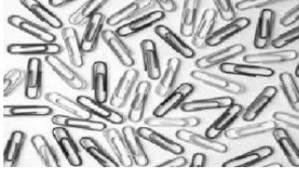


جارك القريب الذي يقف في النافذة المجاورة وهو يسمعك ويرد عليك، بينما أنت ممسك بسماعة التليفون وكأنك تحدّثه من خلاله !! أو أن النافذة علي شكل قرص تليفون ضخّم الحجم، ولا تستطيع أن تنظر من النافذة إلّا إذا رفعت القرص !!

يأتي دور «السيجارة» والتليفون، يمكنك أن تتخيّل مُحدّثك وهو



يُقدّم لك سيجارة عبر التليفون فتخرج من السماعة إلي فمك وهي مشتعلة، أو تمسك بسيجار ضخّم وتضعه علي أذنك كأنك تتحدّث في التليفون، أو تتحدّث عبر التليفون إلي أحد الأصدقاء ويخرج الكلام من فمك هلي هيئة سجائر كثيرة متدفقة !!



نصل إلي «الدبوس» والسيجارة،
وتستطيع أن تتخيّل نفسك وأنت تُقدّم
سيجارة إلي صديقك من علبة دبايس،
أو أنّك تُعلّق إحدى الصور علي الحائط
بسيجارةٍ تدقها وكأنّها دبوس تثبت الصور.



ثمّ ننتقل إلي «الآلة الكاتبة»
والدبوس، وتتخيّل أن مفاتيح الآلة
الكاتبة عبارة عن دبايس تُسبّب لك
الوخز والألم عندما تكتب عليها، أو أنّ
الآلة الكاتبة تخرج دبوساً كلّما قمت بالضغط علي أي حرف منها
وتلتصق الدبايس بالورقة.



وهذه بعض صور من الخيال للعلاقة بين
«الحذاء» والآلة الكاتبة، تقوم بالكتابة بالآلة
الكاتبة علي حذاء، أو أنّ مفاتيح الآلة الكاتبة
عبارة عن أحذية صغيرة، أو أنّك تلبس آلة كاتبة في قدميك.



ننتقل إلي «الميكروفون» والحذاء، والصورة التي
تتبادر إلي الذهن أنّ الميكروفون الذي تتحدّث فيه علي
هيئة حذاء، أو أنّك تذيع في حذاء كبير واسع، أو محل
الأحذية يعرض أزواجاً من الميكروفونات بألوان الأحذية.



أمّا «القلم» والميكروفون، فقد تكون الصورة المضحكة هي أنّك تتحدّث عبر القلم، أو تكتب بميكروفون ثمّ تضعه في جيب البدلة الداخلي ويتدلي منه السلك، أو أنّ القلم علي هيئة ميكروفون يكتب الكلام بدلاً من إذاعته.

وننتقل إلي الكلمة التالية في القائمة، وهي «التلفزيون»،



وعليك أن تربطها بالقلم، فتتخيّل التلفزيون علي شكل زجاجة حبر يقف في داخلها قلم في صورة مذيعة، أو أنّ المذيع يُقدّم لك من خلال الشاشة قلماً لتسجل ملاحظتك

عن البرنامج الذي يقدم الذي يقدمه، أو يمد يده عبر الشاشة ليستعير القلم الذي أمامك ليكتب به علي الشاشة اسم البرنامج.

وبين التلفزيون والكلمة التالية علاقة حميمة، وهي «الطبق»،



حيث يُقدّم التلفزيون طبق اليوم» ساخناً عن طريق مقدمة البرنامج عبر الشاشة للمشاهدين ليتذوقوا أولاً.. و «طبق اليوم» هو عنوان البرنامج طبعاً، أو أنّ شاشة التلفزيون علي شكل طبق

كبير.. حتي تَأكل البرامج أكلأ، أو مائدة الطعام وقد وضعت عليها زوجتك الأطباق علي هيئة تليفزيونات، ويمكن أن تشاهد البرامج في هذه الأطباق أثناء الأكل.. علي سبيل فتح الشهية !!

يتحرك الطبق نحو الكلمة التالية، وهي «السيارة»، فتخيّل



السيارة تدخل الجراج الكبير علي شكل طبق، أو أنّ إطارات السيارة عبارة عن أطباق، أو أنّك تقود

السيارة وتمسك بطبق كبير تديره يميناً ويساراً، ثمّ تنزعه لتأكل فيه وتعيده لتقود السيارة من جديد!!

والآن ماذا تري في السيارة و« فنجان القهوة »، تتخيّل أنّك

تركب فنجان قهوة كبير علي شكل سيارة، أو أنّ هذا الفنجان



هو الذي يقود السيارة، أو أن رجل المرور يطلب من منك الرخصة فتخرج له من جيبك الداخلي فنجاناً من القهوة الساخن.

كيف تري بخيالك فنجان القهوة هذا مع الكلمة التالية



«قالب طوب»، هل يمكن أن تتخيّل شيئاً

أكثر سخرية من بناء كامل تمّ تشييده

بفناجين قهوة كثيرة جداً بدلاً من قوالب

الطوب، أو أنّك تصب القهوة في فنجانك

فتساقط فيه قوالب الطوب بدلاً من مشروب القهوة اللذيذ.

وأخيراً نأتي إلي قالب الطوب مع «الشمسية»، وبسهولة

مضحكة يمكن أن تتخيّل نفسك وأنت تمسك الشمسية في يوم

مطير بينما السماء تسقط قوالب غزيرة من الطوب، أو أن
الشمسية التي تمسك بها ليست إلاّ بناء
من الطوب، فإذا أغلقت الشمسية سقطت
قوالب الطوب حولك علي الأرض.

