

الفصل الثالث

تقنيات الذاكرة

العبقرية تتكون من واحد بالمائة إلهام و تسعة وتسعون بالمائة جهد .

توماس ايدسون 1847 – 1931

يعتبر معظم العلماء أن تومس إيدسون يملك أعلى نسبة ذكاء في السنوات الماضية . وفي ضوء ما سبق قوله ، ينبغي أن تشجع مقولته السابقة أى شخص يرغب في الوصول إلى التآلق من خلال بذل مجهود بسيط في تعلم كلمات جديدة قرأ إيدسون وهو في التاسعة من عمره موسوعة الدرهم وتاريخ العالم وتاريخ إنجلترا . خلال قرائته لكل هذه الموسوعات عندما كانت تصادفه كلمة أو جملة صعبة وغير مستنائة له لا يمر عليه مرور الكرام مثل معظمنا بل كان يلجأ إلى أمه لتشرح له ما صعب عليه فهمه من كلمة أو عبارة وهذا الجهد الواضح زاد من قدرة عقله وأدى به إلى عقل متقد الذكاء ، يمكننا أيضا أن نطمح إلى التآلق والإشراق عن طريق المتابعة المتقنة للكلمات الجديدة وتعلمها .

لا تجعل أى شيء يمنعك من زيادة قوة ذاكرتك ابدأ بما تستطيع فهمه وإدراكه واجعلها نقطة تحول وانطلاق في حياتك . إنني واثق أنك ستفاجيء بقدرتك على فهم كل شيء حتى لو كان أعلى من مستوى قدرتك على التفكير .

ربما تفكر مليا في هذا السؤال " كيف أستطيع أن أتذكر كل هذا الكم من الكلمات ؟" وسوف تجد في نهاية هذا الفصل ثمانية نصائح قد اثبتت الدراسات أنه ممكن لأي شخص الاستفادة منهم . لو كان تعلم المفردات هو مفتاح التآلق

والإشراق إذن تستطيع تقنيات الذاكرة تشغيل هذا المفتاح ، هذه النصائح تُمكنك تحديداً من استدعاء الكلمات واسترجاعها ولها أيضاً العديد من المزايا مثل أنها تساعدك على استرجاع الأسماء . يعد اسم الشخص من أهم الكلمات التي يسميها حيث أن تذكر الاسم يعني أن الشخص موضع عناية من الطرف الآخر وقد ذهل احد المرضى الذين يترددون على العيادة عندما وجدني أتذكر اسمه بعد مرور عدة سنوات . وهذا النوع من التذكر لا يزيد فقط السعة العقلية بل سوف يدعم علاقاتك بالناس .

وإذا تم تطبيق تقنيات الذاكرة في مناطق أخرى سوف توفر عدد لا حصر له من الساعات . تذكر على سبيل المثال ، الوقت الذي تأخذه في البحث في قائمة التليفون ولكن إذا كانت النمرة التي تريدها مخزنة في عقلك وهو الحاسوب الالهي الذي منحك الله إياه سوف تستطيع فعل المزيد من الأعمال المهمة في هذا الوقت ربما تساعدك هذه التقنية أو الطريقة في عملك وعلى سبيل المثال قدرتك على استرجاع معلومة هامة في إحدى الاجتماعات . حقاً إن التقنيات الخاصة بالذاكرة لها عدد لا حصر له من التطبيقات .

ثمانية نصائح لتنشيط الذاكرة

1- المراجعة

يستطيع كثير من الناس استرجاع معنى كلمة ما إذا قرءوا النص الذي يوجد فيه الكلمة ولا يستطيعون معرفة معناها إذا طلب منهم على الفور وبدون الاستعانة بأي نصوص . ومن أهم مفاتيح حفظ الكلمات هي المراجعة ثم المراجعة ثم المراجعة إلى أن تنقل الكلمة من الجزء السطحي في العقل إلى الجزء النشط وتصبح في قائمة المفردات النشطة والحاضرة دائماً في العقل . بالرغم من اعتبار هذه التقنية من التقنيات المعاب عليها إلا أنها من أقوى الطرق فيما يتعلق بحفظ الكلمات عن ظهر قلب وخاصة عندما تدمج بباقي النصائح في هذا الفصل إنني أقترح إعداد واحد وعشرين كلمة في قائمة ومراجعته هذه القائمة يومياً لمدة أسبوع وبعد ذلك مراجعتها أسبوعياً لمدة سنة .

كن دائماً متأكداً انك تستخدم كل الكلمات الجديدة التي تعلمتها في حوارك وهذا سوف يساعدك على الاحتفاظ بتلك الكلمات في الذاكرة طويلة الأمد . وعلى سبيل المثال ، أثبتت الدراسات أن الطفل يحتفظ في ذاكرته 70% من الكلمات التي قالها و20% من الكلمات التي سمعها .

قم بتوظيف تقنية المراجعة مع باقي التقنيات لمزيد من الفاعلية والنتائج المشرفة .

2- استخدام التصور والتخيل " إطلاق عنان العقل للتصور "

تتكون الذاكرة من خمس حواس وهم السمع والشم والتذوق واللمس والبصر . وتعتبر حاسة البصر من أهم تلك الحواس . والدليل على ذلك أن الأطفال يسترجعون ويحفظون 10% من كل ما يقوموا بقراءته و20% من

الكلمات التي يسمعوها ولكن أكثر من 50% من الكلمات التي يستطيعون رؤيتها .

وعلى سبيل المثال، عندما عرفت معنى كلمة "يتسكع" أو "يهيم على وجهه" جاء في مخيلتي صورة زوجتي ماري أليس وهي تتسكع في الطريق . عندما تخلق صورة في خيالك لكل كلمة أو عبارة أو اسم يزيد ذلك من سعة عقلك . ولذلك ستجد "التصور" مستخدماً في عديد من التقنيات التالية.

3- استخدام المبالغة

عندما تعلمت كلمة "القاوند" وهو طائر يتميز بالهدوء والمقصود منها هنا ليس الطائر بل صفته وهو الهدوء والسعادة . تخيلت صديقتي القديمة هال والتي كانت تتميز بهدوء شديد في أصعب الأزمات . إن امتداد التصور إلى هذا الحد سيساعدك على تذكر كل شيء حتى إذا كان شيء طريف وهذا إلى حد كبير . والكلمات سوف تظل في الذاكرة طويلة الأمد ولا يمكنك أن تسي أي كلمة بسهولة.

4- تداعى المعاني والأفكار والخواطر

عندما تعلمت معنى كلمة الجوهر (quintessence) جاء في مخيلتي اقتراب صبي منى وقد كان هذا الصبي في عدة أشكال ، وكان يمثل جوهر (essence) أخيه التوأم . **Quin** ارتبطت في عقلي بصوت الكلمة **twin** (بمعنى التوأم) . ولكن بالتأكيد كلمة توأم تعنى التشابه إلى حد لا يستهان به . ولذلك لا يمكن أن أنسى أن "الجوهر" يعنى خلاصة الشيء .

وعندما سمعت كلمة ثمانونى "octogenarian" تخيلت إخطبوط ضخمة
بثمانية أرجل . ولكن المعنى المقصود هو شخص في العقد التاسع من العمر .
وبالطبع من أسهل التقنيات هو استخدام الطريقة أو النصيحة السابعة وهى تناول
البادئة "Octo" والتي تعنى ثمانية.

ربما تكون تقنية تداعى الأفكار من أهم الوسائل التي يمكن استخدامها في
حفظ الكلمات . لأنها تعد من طرق التعلم الفريدة والرائعة أيضا . معظم قوائم
المفردات التي أعدت للحفاظ في هذا الكتاب مجمعة بطريقة تداعى الأفكار
والخواطر . وسوف يتم تصنيف هذه القوائم كما يلي :-

أ- المترادفات

صغير إلى أبعد الحدود = صغير الحجم

حاول أن تجد علاقة بين الكلمات المألوفة والكلمات غير المألوفة أو
الغريبة . وعلى سبيل المثال ، في المترادفين التي سبق ذكرهما حاول تصور
طفل صغير جدا في الحجم حتى أنه يصعب رؤيته

ب- المطابقة

الشخص الخبير في اختيار المآكل والحكم عليها = شخص له مذاق رفيع

النهم أو الشره = المتأنق في الطعام والشراب

تبدأ الكلمتان بنفس الأحرف في اللغة الإنجليزية ولكنهم مطابقين في
المعنى . من اجل تذكر الكلمتين حاول أن تجد علاقة بينها . على سبيل
المثال ، تخيل أن الشخص الأول فقد هذا المذاق الرفيع في الطعام فأصبح
الشخص الثاني وهو الشخص الشره أو النهم.

ج- التابعة أو الثانوية وضع في مرتبه أدنى

- فراشة ويعد هذا المصطلح من المصطلحات المألوفة

- الخادرة ويعتبر هذا المصطلح من المصطلحات الغربية أو غير المألوفة ويشير إلى الحشرة في الطور الذي يعقب اليرقانه أي الغلاف الكاسي للخادرة .

تذكر صديقك " كريس " . مثلاً الذي لا ينمو وثابت على حجمه

د - العلاقة بين الدراسات

علم الحيوان = هي الخصائص والظواهر الحيوية التي يتكشف عنها حيوان ما أو طائفة من الحيوان معينه وهناك دراسات أخرى ولكنها أكثر تعقيداً مثل أدب القداسة بمعنى شعبة من الأدب تُعنى بسير القديسين .

هـ - الكلمات التي لها علاقة بالخوف

رُهاب الاحتجاز = الخوف المرض من الأماكن المغلقة أو الضيقة ويوجد كلمات أخرى تحتوى على معنى الخوف والرهبه ولكنها أكثر تعقيداً مثل الخوف من رقم الثالث عشر .

و - الملازمة بين الأنواع

الكنغر = نوع من الحيوانات الأسترالية من ذوات الجراب .

تصور كنغر يفوص في الوحل

ز - استخدم الوسائل والأدوات

عصا = وتعنى صولجان السلطة

ح - جزء من الكل

ملحق : ملحق وصية مشتمل على تعديل

تخيل جسد بشرى يغير في رغباته وشهواته .

ط- الملازمة بين العلاقات

نضرا ربيعي = له علاقة بفصل الربيع

حقا إن هذه الملازمة غامضة للغاية (حقا إنها من السهل على أى شخص من الجنوب فهما لأنها تستدعى إلى الذهن التشدق الجنوبي في الكلام) ولان تلك الملازمة غير واضحة بالنسبة لي ، أصبحت من الملاحظات الماكرة والذكية عندي . من الضروري أن تكون الملازمة واضحة بالنسبة لك فقط

عندما تستخدم تقنية المبالغة والملازمة والتصور معاً يسهل عليك حفظ أية كلمة. تعتبر تلك الوسيلة من الوسائل الفذة والفريدة والتي لا يمكن مقارنتها بأية وسيلة أخرى

5- استخدام التصنيفات

يتم حفظ معظم الكلمات وفقاً لتصنيفاتهم . ونتيجة لذلك ، يوجد في هذا الكتاب قوائم مفردات تحتوي على كلمات أصبحت مملة من كثرة استخدامها . وعلى سبيل المثال القائمة التي تحتوي على الكلمات التالية (كبير - صغير - حزين - سعيد - عظيم - عنيد . غضبان - مؤذ وجيد وخبير) و لذلك عندما تأتى لاستخدام كلمة مثل " عنيد" حاول استدعاء كلمة أخرى من الذاكرة تحمل نفس المعنى . حاول أن تتخيل الشخص العنيد انك لا تستطيع اقتناء أثره على الإطلاق لأنه عنيد جداً كالبعغل ولا يمكنك تغيير طريقه أو إقناعه بشيء آخر .

6- السيطرة على نفسك (وضع نفسك تحت السيطرة)

يجب أن تركز في الحفظ ولكن التركيز هو جزء من عملية حفظ الكلمات . وربما لذلك كان ينبغي لي إضافة كلمة "السيطرة" . عندما توجه عقلك إلى القيام بعمل معين ، انه يقوم بإفراز مادة كيميائية معينة لمساعدته على تنفيذ ما طلب منه . وتكون هذه المادة الكيميائية قوية للغاية إلى حد انه إذا كان هناك **100** شخص يعانون من اكتئاب حاد وقد أثبتت الفحوصات الطبية صحة هذا الكلام ويقعون تحت تأثير المهدئات العصبية ، **33%** منهم يستجيبون لهذه المادة الكيميائية وكثيراً ما تصبح فحوصاتهم تقترب للشخص العادي بالرغم من وقوعهم تحت تأثير المهدئ ، توجه هذه المادة عقلهم تجاه الشفاء . وبطريقة مماثلة، عندما تركز تركيزاً شديداً وتعطى أمر للمخ لحفظ شيء معين يتم إفراز تلك المادة الكيميائية للمساعدة في الحفظ .

7- تعلم "البادئة" ، "اللاحقة" و "أصل الكلمة"

سوف يتناول هذا الكتاب " اللاحقة والبادئة" بالشرح فيما بعد بالتفصيل . ومن الغريب انه لا يوجد فصل برمته يتحدث عن تقنية حفظ الكلمة عن ظهر القلب رغم أهميته الشديدة ولكن لا يوجد فصل خال من بعض النقاط الهامة الخاصة بتقنية حفظ الكلمة . وبما أن " اللاحقة" "البادئة" وجوهر الكلمة هي المفتاح لأكثر من ألف كلمة وبالتالي عليك أن تحفظ منهم قدر استطاعتك . والسبب في ذلك ، أن "البادئة" ربما تحمل مفتاح أكثر من مائة كلمة. على سبيل المثال ، "mal" وهي بادئة في اللغة الإنجليزية تعني في اللغة العربية سيء أو على نحو غير ملائم. ويعرفه هذه البادئة يسهل عليك معرفة معاني الكلمات التالية.

مثل سوء التكيف - سوء التوافق - سوء الإدارة- سوء الصحة- تشويه السمعة- فاعل الشر - الإقدام على عمل محذور - تشوه الجسم - العجز عن أداء العمل بطريقة سوية والطبيعية الشريفة- التعارض وسوء الهضم وسوء المعاملة وسوء التدريب والإدارة الفاسدة .

وبالمثل "pseudo" وهي بادئة في اللغة الإنجليزية تعني في اللغة العربية "زائف" أو "كاذب" . وهذه البادئة تلحق بكثير من الكلمات ولذلك عن طريق معرفة هذه البادئة يمكنك معرفة معنى معظم الكلمات . يحتوى الفصل العاشر على حوالي خمسمائة لاحقة وبادئه والذين بدورهم يوضحون معنى أكثر من عشرة ألف كلمة

8- التعرف على الكلمات الموجودة في اللغات الأجنبية

سوف يتم شرح الكلمات المأخوذة من مختلف اللغات الأجنبية بالتفصيل في الفصل الثاني عشر . وسيكون هناك عدد من التعليقات على كيفية حفظ تلك الكلمات . وعليك أن تتذكر أن اللغة الإنجليزية مأخوذة من اللغة الفرنسية والألمانية والأسبانية ولذلك تجد هجاء الكلمة في اللغة الإنجليزية يشبه الكلمة في هذه اللغات التي سبق ذكرها وعلى سبيل المثال كلمة " عزلة" في الإنجليزية فهي متشابهة مع معظم اللغات الأخرى.

الذاكرة الفوتوغرافية أى القدرة على الاحتفاظ بانطباعات حية

كثيرا ما يتلاقى العقل المتقد والذاكرة الفوتوغرافية معاً في نقطه واحدة. وعلى النحو التقليدي لقد اعتقد الكثيرون أن الذاكرة الفوتوغرافية هي ذاكرة فطرية إلا انه إذا ثبت صحة المصطلح " الليونة العصبية" إذن فإن هذه الذاكرة

الفوتوغرافية يمكن تطويرها . والغريب أنه ليس من الضروري أن تعمل
الذاكرة الفوتوغرافية بنسبة مائة في المائة . ولكنها تبدأ بنسبة 5% وتدرج إلى
95% .

وقد تم إثبات نظرية في الرياضيات تعرف بالاستقراء الرياضي . وتفرض
هذه النظرية انه في حالة إثبات المطلوب في خطوة واحدة فعلينا اخذ هذه
الخطوة في الاعتبار لباقي الخطوات . وعن طريق التوسع في هذا المجال يمكن
زيادة عدد خلايا المخ من خلال حفظ الكلمات وبالتالي زيادة الذاكرة
الفوتوغرافية إلى حد كبير . ولذلك عليك أثناء حفظك للكلمات التالية أن
تعمل على تصور الكلمات الأولى في كل قائمة في عقلك . لأنه مثلما تستطيع
تميه عضلاتك فانه بإمكانك زيادة عدد الخلايا في المخ وزيادة قدرته على
الاحتفاظ بالانطباعات الحية.

الخلاصة

إن الذاكرة الجيدة توفر الوقت وتساعدك على تحقيق أعلى النسب (الدرجات) في الاختبارات المعيارية . وتجعلك من أكثر الأفراد تفوقا في مجموعتك ومن أكثرهم فصاحة في الكلام والمفاوضات . وعندما تتذكر اسم شخص يدل ذلك على أهميته لديك ويرفع من شأنك أمامه .

ربما تكون المفردات هي المفتاح الذي يقودك إلى التفوق ولكن سوف يكون هذا المفتاح ليس له قيمة إذا لم يتم حفظ الكلمات واسترجاعها في أي وقت . وفي السنوات الماضية قامت الثقافة اليونانية بإنشاء تقنيات خاصة بالذاكرة تشبه التقنيات التي سبق ذكرها . وقد أضافت الأجيال المتتالية المزيد لهذه التقنيات وتساهم هذه النصائح فيما يعرف الآن بمصطلح الليونة العصبية والتي تعنى قدرة العقل على تكوين نقاط عصبية جديدة نتيجة التعرض لمواقف جديدة والتغير البيئي الذي يتعرض له العقل .

وكلما تُحسّن استخدام هذه النصائح يمكنك نقل عقلك إلى بيئة ملائمة وزيادة سعتك العقلية لتصل إلى حد لا تتخيله.