

وكان رئيس الرهبانية اليسوعية العام الأب كلوديوس اكرافيتا من تلك المدرسة  
 بعين ساهرة ويكاتب الذين حادوا الى وطنهم . وفي تاريخ الموارنة للديويي (ص ٤٥٣)  
 ° ان البابا بولس الخامس امر سنة ١٦١٢ الاب كلوديوس اكرافيتا رئيس شركة  
 اليسوعية ان يخرج جسد القديس اميرينطن (كذا) من بيت الشهداء . ويرسله مع قوم  
 اثناء الى البطريك يوحنا (مخولف) على موجب طلبه . ورأس هذا القديس هو الى هذا  
 اليوم مصون بكل كرامة داخل بيت مذبوح كنيسته الكرسي ° (له بقية)

## فن تهذيب الذاكرة

بقلم حضرة الاب رفائيل غله البيروني

يقول احد الالهة السائرة على السنة الفرنسيين : «يتشكى كثيرون من ضعف  
 ذاكرتهم بيد ان كل امرئ راض عن مقدرته العقلية ° ولا مرأه ان من عرف نفسه  
 واختبر الناس لا يتالك ان يعترف بان التل المذكور صائب كل الاصابة وان انطوى  
 على انتقاد لاذع . على كل حال لا سبيل لانكار خطورة شأن الذاكرة في حياتنا  
 الحثية سرا . اعتباراتها من الوجهة الافرادية لم من الاجتماعية . أجل ان حواسنا  
 كالبصر والسمع واللمس تُعيس بالكثير من محتويات هذا العالم المهيولي . ومن جهة  
 اخرى صلتنا يستخرج بقوة الغريبة من مغزونات الحواس افكاره المجردة عن المهيولي  
 الشاهدة على كونه جوهرًا روحياً بصريح . نهاما يسيه النطقيون قضايا ايجابية او  
 سلبية . وما الكلام بل العلوم كلها - ودي حل العقل التي تُروري بالجهن - اذا سبوت  
 غورها سوى تناسق مئات بل آلاف من القضايا المبنية على مجرد التعقل او عليه وعلى  
 الاختبار . ولكن أتي للعقل وان كان احد من السنان ان يكتف كتوز الافكار  
 والقضايا المنفردة او المتساقطة اذا ضاقت خزائنه ذاكرته عن استيعاب كل تلك  
 الجواهر الحثية ؟ فان عاشق العلوم وان ذل كل صمير في تحصيلها لا يلبث ان

يضع في برهة يسيرة الحصة الكبرى من معارفه المُقتناة يشقّ النفس ان لم يستطع ادخارها في ذاكرته . فكثرة وقرع هذا العذور الوخيم هي التي حدثت من قديم العصور طائفة من المفكرين والباحثين الى ايجاد العلاج الشافي لداء ضف الذاكرة . والحق يقال ان ابحاثهم وتجاربهم المتعددة ، ولاسيما في الجيل الاخير ، قد فازت بالضالة النشودة فأدت للمجتمع البشري خدمة تذكر فتشكر

هذا ولأما كان جل مبتغانا خدمة لينا . الشرق الكرام باطلاعهم على خير ما تصل اليه يدنا من المعلومات المفيدة رأينا اليوم ان نطرق موضوع فن ترويض الذاكرة وقتاً لاحدث الطرق العصرية . ولا مرأى في كون مطالعي الشرق يرتاحون كل الارتياح الى خوضا في هذا البحث الجليل النوائد رغماً من وعورة مسلكه . ولم تجترى في تجريد هذه المقالة بتدوين معلوماتنا وتجاربنا الشخصية بل وسنأنا دائرتها بمطالمة مقالات ومؤلّقات ضافية الذبول قترّف الآن الى بني الشرق خلاصة ما استخرجناه من كل هذه المصادر . واهتمها في نظرنا - ولا يحيص عن التنويه به - طريقة مؤسّسة يلمن (The Pelman Institute) التي مركزها في لندن ولها عدة فروع في اشهر مدن العالم ولاسيما في البلاد الانكليزية . غايتها تثقيف وترويض القوى العقلية من عقل و ارادة ومخيّلة وذاكرة وقتاً للبيادى الفسيولوجية وخصوصاً مبادئ علم النفس . قد انشأها منذ نحو ٢٦ سنة المستر إنقتر (Ennever) وهي تلقي الدروس على طريق المراسلة كما سرت العادة في كثير من مدارس جيلنا الحاضر . وقد حازت شهرة عجيبة في كل اصقاع العالم الانكليزي اللسان بل جاوزت حدوده المتراصة الاطراف منتشرة في فرنسا واسوج وغيرهما . ومن ثم لم تر بدأ من مخابرتها بل طلبنا منها إطلاعنا على تفاصيل ذلك الفن الذي نالت فيه قصب السبق ففعلت بطيبة خاطر . نيلوح اذا لكل ذي عينين اننا لم ندرّ وسعاً في افراغ مقاتلتنا هذه بأكل التوالب رغماً من ضرورة الايجاز فأدّتنا اوسع من ان نستطيع حصرها في صفحات قليلة اما سياق مقاتلتنا فبسيط للغاية حيث اننا سنورد اولاً على جناح السرعة التواميس الجوهرية للذاكرة ثم نستند اليها للتوسع في فن ترويض هذه القوة الثمينة

## ١ نواميس الذاكرة

ان للذاكرة كما لساثر قوى النفس نواميس مطرومة ارشدتنا اليها للملاحظة والاختبار وهي القواعد التي ينبغي مراعاتها لحفظ المعلومات اية كانت في ذاكرتنا من البديهي ان قيام الذاكرة بوظيفتها يقتضي ثلاثة امور: الاول هو التأثير الفاعلي الوارد اليها عن طريق الحواس او العقل - الثاني هو تأثيرها الانفعالي اي انطباع التأثير الفاعلي فيها - والثالث هو استعادتها للتأثير الانفعالي بعد فترة من الزمن وهو ذات فعل التذكر . ومن الجدير بالانتباه اليه ان ثاني هذه الامور اي التأثير الانفعالي غير خاضع لارادتنا خضوعاً مباشراً كما يتضح للتدوي . فلا نقدر على زيادته وتثديده الا بمعالجة الامرين الآخرين نفني التأثير الفاعلي وفعل التذكر واليك بعض الايضاحات على كيفية هذا العلاج

﴿ ١ تشديد التأثير الفاعلي ﴾ ان ذات حدوث هذا التأثير يقتضي بعض الانتباه الى الشيء المراد تذكره فبحجة أولى يقتضي الانتباه لتشديد التأثير الفاعلي . معلومة لدى القاصي والداني سهوات بعض كبار العلماء الفاضلين في بحر تأملاتهم السامية الحارجين عن عالم اللاديات المحسوسة . ولمسرى ليس الهوسى عدم ذكرى بعض الامور مع لزوم تلك الذكرى في ظروف معاومة . من لم يقرأ قصة ذلك السامة الذي اراد ان يسلق بيضة فقبض عليها في راحته زاعماً انها ساعته وقد تسى الساعة نفسها في الماء التالي . واغرب من ذلك مهر احد امثاله الذي عاد الى دياره فرائى على الباب رقمة كان كتب هو ذاته عليها قبل انطلاقه . فلان متفهب . فترهم انه لا يستطيع الدخول الى بيته وادار ظهره راجعاً عوده على بدنه ا

كل هذه التذكارات التي تضحك الشكلى شاهدة على ضرورة الانتباه الى الامور للترئصل الى ايداعها في خزينة الذاكرة . فكم وكم من الاشياء نشاهدنا صباح مساء ومع ذلك لا نعرفها ولا نذكرها لمجرد كوننا مررتاً بها الف مرة بدون الانتباه والاتفات اللازم اليها

وبمكس ذلك يرشدنا الاختبار اليومي الى ان قوة الذاكرة وكثرة مخزوناتها تريد بنسبة شدة الانتباه الى الامور المتصود تذكرها . فن الناس من اذا رأى شخصاً مرة واحدة وزمناً يسيراً يصرقه في الحال اذا قابله بعد احوام عديدة . فن البديهي ان

اولئك الاشخاص ينظرون الى الناس والاشياء نظرة الانتباه الشديدة فكانهم يطبعونها طبعا مؤبداً على صفحات صدورهم  
 هما يكن نصينا الفرزي من ملكة الانتباه فيوسناً اقتناؤها ولويسراً على طريق الممارسة المتواترة . من المعروف لدى الخاصة والعامة ان المشوذين ذوو انتباه شديد سريع كالبرق الخاطف وهو من اهم العوامل في الآيات التي يسعرون بها الالجاب . بيد انهم لا يحصلون على هذه الملكة الأباشق النفس والتسرن المتواصل . روى المشوذ الفرنسي الشهير روبر هودان (Houdin) ما مؤذاه : « كنت امر انا وابني مروراً سريعاً باحد الدكاكين الملقب «الاطفال» او دكان آخر كثير البضائع متنوعها فترشقه بنظرة الانتباه . وبعد بضع خطوات تسحب كلاتا قلم الرصاص من جيبينا ونتسابق في وصف اكثر ما يمكن مما شاهدناه لدى مرورنا وكان عدد تلك الاشياء يتراوح بين ثلاثين واربعين !»

في طريقة يلمن قد أجل التسرن على الانتباه المحل اللانتي به . ومن اطرف التارين واقيدها الآتي : أطلب من احد اقربانك او اصدقائك ان يجمع اثني عشر شيئاً مما يصغر حجمه كالذواة والمشطوالقلم وما شاكلها ثم يخفيها تحت غطاء كثيف فيستدعيك ويرفع الغطاء طرفه عين ليس الأ . وعليك ان تصرح بعد الانتباه السريع بكل ما رأيته . التجربة تدللك على انك لا تستطيع الا بعد طول الملهسة ذكر كل الاشياء النظاة . ثم ان مقدرتك على مشاهدة عدد منها يتزايد على توالي التمرنات فتكون لك بمثابة مقياس لتقدمك ومشجع لثباتك

﴿ ٢ تكرير التأثير الفاعلي ﴾ الانتباه ضروري للتأثير على الذاكرة . فنفس

هذا التأثير يشبه في كثير من الاحوال اسطراً موسومة على رمل السواحل فاذا هبتت الرياح غتت آثارها تماماً . فلا وسيلة لمعالجة ذلك الداء سوى تكرير التأثير حتى يتكرار الانتباه الى الشيء . المراد تذكره . بناءً على ذلك ضرب الرومان المشهورون بحكمتهم المثل القائل : « المراجعة أم العلم » . اما نذكر جينا اعوامنا المدرسية وما كان كماً يقاسه يوماً من المناه في إعادة اشبار التي اولى الصامية عشر مرات على الاقل قبل طبخها على صفحات ذاكرتنا ؟ مثل ذلك المناه بحمله اضرب الساور العرفه لاثقان ضرب قطعة موسيقية معلومة من ظهر القلب . فانه يلزمه التسرن عليها مرورا

عديده قبل نيل بنيتة . وما حنكة الطبيب في تشخيص الامراض ووصف العلاج اللاتم لها ، او مهارة المحامي في الاحاطة باطراف قضية كثيرة الاشتباك وتطبيق الشرائع عليها ذوداً عن مصالح المحامي عنه ، او حذاقة المهندس في رسم البناءات العظيمة الشاهقة ثم في تشييدها وفقاً لكل مقتضيات الفنون العصرية ، ما كل هذه المزايا الميزة لاهل الخبرة والمقدرة سوى ثمرة اعادة الاختبارات آلاف مرار بحيث يتدرج الحديث المهديته تدرجاً بطيئاً يفني به الى قوة الكمال في تلك المهنة . ولذلك قال المثل الجاري في مصر وسورية « اسأل مجرب ولا تسأل حكيم » . وممناه واضح وهو ان تكرار التجارب يرسخ المعلومات في الذاكرة اكثر من تناول العلم في الكتب بمدارس الطب . على اننا لا ننكر ان ذلك المثل ينوه ايضاً بجزية الاختبار على العلم النظري ليس الا

اجل ان التكرار او المراجعة شرط جوهري لتقوية الذاكرة وهو مع الانتباه بثابة ركيزتين وطيدتين يشاد عليهما صرح كل معلوماتنا الراسخة . غير انهما لا يكفيان لحفظ بعض الاشياء الصيرة او على الاقل لا يقدران على حفظها الا بالجهد الجهميد والناء الذي تجور دونه اكثر الزمان . وان شئت فدونك مثلين من ذلك :

او لا أودع في ذاكرتك اذا استطت ولو بالتكرار الطويل الرقم الآتي :

١٧٣، ٦١٧، ٤١١، ٢٣٢، ٦٨٢، ٦١٦

تياً احفظ عن ظهر القلب تواريخ جلوس كل اعضاء الاربعة المحدية العارية على العرش المصري وهي الآتية :

محمد علي باشا : ١٨٠٥ - عباس باشا الاول : ١٨٤٩

سيد باشا : ١٨٥٤ - اسماعيل باشا : ١٨٦٣ - توفيق باشا : ١٨٧٩

عباس باشا الثاني : ١٨٩٢ - السلطان حسين : ١٩١٤ - الملك فؤاد الاول : ١٩١٧

وايم الحق لا اراني مغالياً لو قلت ان العملية الاولى تكاد تتمدى قومي ذاكرتك ولاسيما لو طلبت منك حفظ العدد المذكور ليس ليوم او يومين بل لسنوات عديدة . اما العملية الثانية فانك لا تتقنها الا بناية جهديك وفي الاوجه قسى قداً او بعد اسبوع ما اجهدت الآن ذاكرتك لحفظه . فهذهن الثلثين البسيطين تدرك تمام الادراك عجز

طريقتي الانتباه الشديد والتكرار الطويل عن تمكيننا من حفظ بعض المعلومات بنوع ثابت دائم . والحال ان فن تثقيف الذاكرة المعروف بمند الفرنسيين وغيرهم من الامة الراقية باسم «mnémonique» او بما يضارعه هو الفن الجامع لكل وسائل تقوية الذاكرة لتستطيع الحفظ الطويل بل الدائم لكثير من المعلومات التي يمتص حفظها . وقد آن الاوان لايتافك على بعض اسراره واهم تطبيقاته المفيدة

## ٢ فن تثقيف الذاكرة : مبداه الاساسي

ان دطامة هذا الفن الغريب هو ناموس علم النفس المشهور في كل اللغات الراقية باسم ناموس لارتباط الافكار (Loi de l'association des idées) الذي يُعبّر عنه على الوجه الآتي : ان ترافق او تلاحق مراراً عديدة في حياتنا النفسية حالتان معلومتان نجت عن ذلك التكرار ملكةً يوذي حدوث احدهما - سواء كان ارادياً او مرضياً - الى ذكر الحالة الاخرى . اليك مثلاً يوضح لك صحة هذا الناموس . قلنغرض انك استظهرت هذه الايات البديعة لاجد بك شوقي في وصف المزة الالهية :

انت أنس لنا اذا بُد الانس م وانت المبة والإحياه  
يتول البعازها ادلت منك في كل جانب لألاه  
واذا ما طت ففك قيام واذا ما رقت فذاك دعاه  
فاذا واما حللت حرمت مية فهي والباط سواه  
والعرض الطربل ما كتاب لك فيه تحبة ونشاه

فاذا توقفت في آخر البيت الثاني وانت لا تذكر ما يليه أفلت تميز ذلك البيت أملاً انه يجر اللاحق وكثيراً ما تكأل حيلتك بالنجاح . فاذا فحمت عملك الفيت انها تطبيق ناموس الارتباط

وماك تطبيقاً آخر هو من الترابية بكان . قيل عن مستر بكتون (Buckstone)

المثل الانكليزي انه اذا قصد تميل دور مضت على حفظه اعوام عديدة كان لا يستطيع في دوله وبجلايه للثادة ان يميز من ظهر القلب ذلك الدور القديم . لكنه متى ظهر على الرشح باللابن للتندية وبنين للمثلين زملائه . كانت ذاكرة تتسمى بـ فجأة فتد كل قول دور بدون ان تكرر واحداً منها . هلم الآن لتمد النظر

في المليتين اللتين اقترحناهما على ذاكرتك آنفاً وهما حفظ عدد ذي ثمانية عشر رقماً وحفظ تواريخ جلوس امراء مصر على عرشهم . قل لي يا وراك الله ما سر صعوبة حفظ هذين الامرين ؟ اليس انه لا يوجد ادنى علاقة عقلية بين ارقام العدد الطويل و (بين تواريخ الجلوس الثانية ؟

فأية وسيلة يعرضها علينا فن تثقيف الذاكرة لازالة تلك الصعوبة ؟ وسيلة غاية في البساطة . ألا وهي عبارة عن إبدال كل رقم بلفظ مناسب ويجاد علاقة سهلة بين الارقام والالفاظ بحيث نستغني عن حفظ تلك بحفظ هذه ثم تقتعل فوراً من هذه الى تلك بواسطة تلموس الارتباط . وسيزول في الصفائف التالية ما في الشرح السابق من النعوض باذنه تعالى

### ٣ فن تثقيف الذاكرة : بعض اهم تطبيقاته

قبل الخوض في الطريقة المشار اليها آنفاً نعني ابدال الارقام بالالفاظ نرى عرض طريقة اسهل لحلّ مشكل اسهل ايضاً وهو حفظ لفظتين او اكثر لعلاقة بينهما بتاتاً **هو المشكل الاول** : حفظ لفظتين او اكثر لا علاقة بينهما (قد لشتهر وراج حتى العصر الاخير حلّ الفيلسوف والشاعر اليوناني سيمونيديس (٥٥٨-١١٨ ق م) لهذا المشكل وقد كتله الباحثون المتأخرون وطريقة الحل هي ان تدوع في ذاكرتك بترتيب لا يطرأ عليه ادنى تغيير خمسين شيئاً موجوداً في غرفة مطومة او غيرها من الامكنة التي تُكثر التردد اليها . فلحفظ اللفظة الاولى تُحاول ايجاد علاقة لفظية (١) او معنوية بينها والتي الاول ، ثم تجمل علاقة مثلها بين اللفظة الثانية والتي الثاني وهلم جرا . فيكون لكل لفظة تُريد حفظها علاقة تُربطها باحد الاشياء الحسين . ومتى أردت تذكر كل الالفاظ اعنت في ذهنك جدول الحسين شيئاً . فالثاني الاول يُذكرك اللفظة الاولى بواسطة الملاقة الواصلة بينهما ، والثاني يمد ذكرى الثانية وهلم جرا . ويتضح لك من ذلك ان هنا تطبيقاً جديداً لتامرس الارتباط الذي سيناه دعامة فن تثقيف الذاكرة . فلو افترضنا ان الالفاظ المراد حفظها متتابعة هي :

كاتب - زنجي - ابيض - صديق - تمب النخ وقد رنا كون الاشياء الخمسة الاولى

(١) هي عبارة عن ثابله كلمتين لفظاً وان تابتا معنى . فذلك العلاقة موجودة مثلاً بين رأس وقاس

في جدول الحسين هي : قلم - دراة - كتاب - صورة - سرور الخ يسهل إيجاد العلاقات المنيرة الآتية للربط بين كل لفظة من السطر الأول ومقابلها في السطر الثاني : القلم ضروري للكاتب - الدواة فيها حبر اسود كالزنجي - الكتاب ذو ورق ابيض - الصورة يجمل الصديق - السرور يروح من التعب الخ

تلك طريقة الفيلسوف سيمونيدس على شكلها الحديث المكتل بفضل الباحثين . فان ذلك اليوناني الشهير كان يجتري بمقارنة كل من الالفاظ المراد حفظها باحد اشياء الجدول وذلك بدون ايجاد علاقة لفظية او معنوية بينهما . ويلوح من اول وهلة بحد الامثلة المرودة سابقاً ان طريقة سيمونيدس كانت في ميسر الحاجة الى من يبلتها لارج الكمال . ويُعرف بذلك الفضل الوسيم للدكتور بيك (Pick) وقد درس طريقته في المانية سنة ١٨٥٣ ثم قدم الى باريس وعلم مبتكراته بدرجة المعلمين العليا واخيراً التي عاضرات للجمهور في لندره حيث نشر سنة ١٨٦١ مؤلفته الشهير المنورة هكذا «الذاكرة والطرق المنقولة لتكليفها» أما اساس طريقته فهو ان لفظاً ما تجرّ اخرى متى وجد بينها علاقة لفظية او معنوية مباشرة او غير مباشرة . فلفظة «قطار» تجرّ لفظة «سفر» مباشرة . وكلمة «شمس» تجرّ كلمة «فن» بتوسط كلمة «تصوّر شمس» بينها . وفي هذين المثالين علاقتان معنويتان . أما «رأس» و «بأس» فينبها علاقة لفظية تجمل الاول يجرّ الآخر جرّاً

وحيث أدرك الفهامة الدكتور بيك عظيم شأن تلك العلاقات لحفظ عدة الفاظ لا علاقة بينها حتى كثيراً طريقة سيمونيدس الشيقة ليس فقط بادخال مبدأ العلاقات فيها كما اسلفنا بل ايضاً بجذف جدول الاشياء الذي نحن في غنى عن جملة بفضل الارتباط المكين الذي توجده العلاقات المنورة واللفظية بين كل كيلمة يراد حفظها والكلمة التالية

وربما أوقتنا القارئ هنا وقد فرغت مرثنة صبره فاعترض عيننا قائلان : فهيت كل ما تقول . ولكن قل لي يا صاح ما الفائدة من حفظ جدول كلمات لا علاقة بينها ؟ أليتي نسبة مثل ذلك العمل الى رجل ماقل حريص على وقته وقواه العقلية ؟ نعم الاجراض لهذا القارئ اللبيب فاننا كنا نتظرو من حياقتك وقد اعندنا لفة الجواب الثاني بالاسطر اللاحقة