

افتح يا سمسم .. لذاكرة قوية



يتناول هذا الكتاب كيفية تنمية الذاكرة ، وإذا كان الإنسان لا يمكنه أن يجزم بفهم أو شرح طبيعة الذاكرة، ولكنه يعلم أن هناك طرقاً وأساليب مؤكدة لتنمية الذاكرة الضعيفة.

وفي البداية - نحاول أن نستوعب ونفهم الاتجاهات المختلفة والمتعددة للذاكرة ثم نوظفها بواسطة هؤلاء الذين استطاعوا ، ونجحوا في تنمية ذاكرتهم .

دراسات حول الذاكرة الممتازة :

أجريت عدة دراسات حول الذاكرة ، وكانت الدراسة الأولى هي تلك التي نشرها أحد علماء النفس المشهورين : ألفريد بينيت (ALFRED BINET) - سنة ١٨٩٤ - أي منذ مائة عام - والتي تعرف الآن في الأوساط العلمية باختبارات : (IQ) لقياس درجة الذكاء ، لتلاميذ المدارس، والتي قام هذا العالم بتطويرها من سنة ١٩٠٥ - ١٩١١ ، بعد دراسة قدرة أداء أبطال الشطرنج على الحساب العقلي بسرعة فائقة، ووصل إلى نتيجة أن هناك بين الناس من يتمتعون بموهبة الذاكرة الحاضرة الممتازة .

وهناك دراسة أخرى أجريت بعد أكثر من نصف قرن (عام ١٩٦٨) بواسطة الباحثة أ.ر. لوريا (A.R. LURIA) - التي قامت بإجراء اختبارات على الاستعراض الذي قدمه س. ف. شيرشفسكي S.V. SHERESHEVSKI - وهو مراسل صحفي - حيث يستطيع أن يحفظ أي شيء، ابتداء من الكلمات التي ليس لها معنى، إلى المسائل الحسابية المعقدة، وبمجرد أن ينظر إلى لوحة تحتوي على خمسين رقماً - لمدة ثلاث دقائق فقط - يستطيع أن يصف ما رآه وكأنه أمام عينيه !! والغريب أن الباحثة لوريا توصلت إلى أن ذاكرته القوية الرائعة هذه يمكن أن تكون أساساً لقدرات أي إنسان عادي .

المهارات .. والمعلومات :

هناك اتجاهان أساسيان لمجالات عمل الذاكرة - الاتجاه الأول يختص بمجال تعلم المهارات، مثل ركوب الدراجة، أو قيادة السيارة، ويشار إلى ذلك بمجال عمل الذاكرة الإجرائية ، أما الاتجاه الثاني فهو مجال تعلم الحقائق والمعلومات، وهو ما يشار إليه بمجال عمل ذاكرة الحقائق، هذا من ناحية مجالات العمل، وهناك تقسيم آخر يتناول قدرات الذاكرة، فهناك : الذاكرة مقيدة المدى (STM) ، والذاكرة طويلة المدى (LTM) فالذاكرة قصيرة المدى : هي مرحلة مؤقتة من تخزين المعلومات، لكنها تسمح بالانتقال إلى الذاكرة طويلة المدى بعد ذلك ، وهي تتعامل بصفة أساسية مع المثيرات التي لا تحتاج إلى تخزين طويل .

أما ذاكرة المدى الطويل فهي التي يستطيع الإنسان أن يحتفظ فيها بحجم هائل من المعلومات ومقدار كبير من الحقائق، وأن يستدعي ذلك كله بعد أن تنقضي فترات زمنية طويلة، قد تمتد إلى ساعات أو أيام، أو أسابيع، أو أعوام، بل قد تمتد مدى حياة الإنسان، ولذلك تعتبر ذاكرة المدى الطويل أكثر أنواع الذاكرة أهمية، وأكثرها تعقيداً.

والآن ما هو سر ذاكرة المراسل الصحفي الفذة، والجديرة بالملاحظة ، ذاكرة س. ف. شيرشفسكي التي ذكرنا قدراتها الخارقة وما هو سر أمثال هذه الذاكرة؟؟ يقول العالمان (تشييس وأريكسون) (CHASE, ERICSSON) في تحليلهما لهذه الظاهرة: أنه لا يوجد ما هو خارق بالنسبة لهؤلاء الذين يقومون باستعراض قدرات ذاكرتهم الممتازة ، لأن ذاكرتهم في الحقيقة - قصيرة المدى ، لها نفس الحدود التي يتمتع بها أي إنسان عادي، إنهم يقومون باستعراض ما يسمى بالذاكرة الخارقة بفضل التمرين والتدريب المستمر، وبهذا يستطيعون حفظ أكبر قدر من المعلومات، ثم يقومون باستدعاء هذه المعلومات من الذاكرة طويلة المدى.

افتح يا سمسم :

لقد سمعنا هذه الكلمات الشهيرة في أسطورة قديمة على لسان علي بابا لكي يفتح له مدخل الكهف الذي يحتوي على الكنوز .
وكنوزنا ها هنا هي الذاكرة القوية ، ولكي نصل إلى هذه الكنوز، هناك كلمتان يفتح بهما مدخل الكهف، وهما : الاستهواء، والتدريب .

من المعروف أن العبقريّة تتكون من : ١ % إلهام وموهبة و ٩٩% جهد وعرق، وهكذا إذا أردنا أن ننمي الذاكرة القوية، فعلينا أن نقوم بالتدرب على الأساليب التي يطرّحها هذا الكتاب .

كيف أعمل؟ وكيف أحب العمل؟

وقف المدرس يتحدث إلى تلاميذه - في إحدى المدارس المحلية في مدينة بومباي بالهند - ويشرح لهم طبيعة الذاكرة وكيفية تدريبها على الحفظ، وبعد انتهاء الدرس، وقف أحد التلاميذ يسأله :

سيدي .. لقد تحدثت إلينا عن أهمية أن تكون المادة المطلوب حفظها شائعة بحيث تستهوي عقولنا ، وأن هذا الاستهواء هو المفتاح السحري لتنمية وتطوير الذاكرة القوية، ثم تحدثت إلينا عن أهمية التدريب المستمر، حيث أنه العنصر المهم في تكوين الذاكرة القوية. والسؤال هو : أي العنصرين يأتي أولاً : الاستهواء أم التدريب ؟

عندئذ بدأ المدرس يحكي قصة الفتاة التي وجدت عجلاً صغيراً ضعيفاً وحيداً، ضالاً في البرية القريبة من منزلها، فأشفقت عليه ، وأخذت تهتم به ، واصطحبته معها إلى البيت ترعاه وتحنو عليه ، وكانت لا تستطيع أن تفارقه أو تتركه بمفرده، ولكن كان عليها أيضاً أن تذهب إلى بيت جدتها فوق تل صغير قريب لتقضي لها حاجاتها وترعى شئونها، فكانت تحمل العجل على أكتافها وتصعد التل المنحدر، وظلت تفعل ذلك يوماً بعد يوم حتى كبر العجل وأصبح جاموسة صغيرة، فتوقفت عن حمله .

انتهت القصة وأخذ المدرس يعلق عليها بقوله : إن هذه الفتاة كانت تحب العجل الصغير البائس، وهذا الحب هو الذي جعلها بالتأكيد تستطيع أن تحمله على أكتافها كل يوم ، وأيضاً فإن التدريب اليومي المستمر ساعدها كثيراً في زيادة قدرتها على الحمل بنسبة ضئيلة ، ولكنها مستمرة .

ومن هنا يمكن أن نتبين أهمية الاستهواء والتدريب ، وأن كلاهما يلعب دوراً هاماً وأساسياً في عملية تطوير وتنمية الذاكرة .

إن الذاكرة أداة من أدوات العقل تقوم بالحفظ ، ولا شك أن قدرة العقل تختلف من إنسان إلى آخر، وفقاً لعدة عوامل، منها عوامل وراثية وعوامل أخرى خاصة بطبيعة الغذاء الذي يتناوله الإنسان ابتداء من مرحلة ما قبل طفولته - أي وهو لا يزال جنيناً في بطن أمه - إلى مرحلة الطفولة وما بعدها ، غير أن هذه

العوامل لا تنفي أن يكون هؤلاء الذين لا يمتلكون ذاكرة قوية عاجزين عن حب الأشياء التي يريدون حفظها في ذاكرتهم، ويفتقدون هذا الحافز المثير القوي .
كان الزعيم الأمريكي إبراهيم لنكولن فاشلا في إنجاز أي عمل يسند إليه ، حتى جاوز الأربعين عاما، وعندما سأله بعضهم عن سر نجاحه هذا الذي جاء متأخرا، فأجاب :

لقد علمني والدي كيف أعمل ، ولكنه لم يعلمني كيف أحب العمل ، وقد أدركت هذا الحب على سبيل الصدفة البحتة، بعد أن كنت قد جاوزت الأربعين من عمري .

الذاكرة السمعية .. والذاكرة البصرية :

يملك بعض الأشخاص ذاكرة بصرية قوية ، بحيث يمكنهم أن يتذكروا جيدا ملأ يرونها بأعينهم مجرد مرة واحدة، ويمتلك آخرون ذاكرة سمعية قوية حيث يتذكر الشخص منهم ما يسمعه جيدا ، فإذا ما قرأ أحد شيئا بصوت مرتفع على مسمع منه، استطاع هذا الشخص حفظه وترديده في أي وقت .
والآن حاول أن تجري هذه التجربة ، بأن تقرأ بعينيك - فقط دون أن تصدر صوتا - فقرة من كتاب ، وحاول أن تسترجع ما قرأت ، لتكتشف قدرة ذاكرتك البصرية .

أما إذا أردت أن تكتشف قدرة ذاكرتك السمعية ، فاطلب من أحد أصدقائك أن يقرأ عليك فقرة من كتاب بصوت مسموع ، ثم حاول أن تسترجعها.

وإلى جانب هذه القدرات ، هناك قدرات لأنواع مختلفة من الذاكرة ، تتوافر لدى هؤلاء الذين يمتلكون ذاكرة قوية للأشياء التي يشمون رائحتها، فأنت تستطيع أن تحدد نوع الطعام الذي يطهى في المطبخ والمكونات التي تضاف إليه على الرغم من أنك تجلس في غرفة المعيشة ، وقد يكون ذلك أمر طبيعي، ولكن من النادر أن يتوافر لدى الكثيرين هذه الخبرة التي يتمتع بها هذا العطار العجوز حيث يستطيع التعرف على مكونات أنواع البخور المختلفة بمجرد شم رائحتها، وقد تصل بعض مكوناتها إلى أكثر من عشرة أصناف ، ومن الواضح هنا أن ذاكرة العطار مرت بتدريبات طويلة، ومع ذلك فإن الذاكرة المتعلقة بالأنف عند بعض الكلاب أرقى بكثير منها عند الإنسان، فنجاح كلاب الشرطة في مطاردة اللصوص وضبطهم يرجع إلى حاسة الشم القوية لديهم.

وهناك ذاكرة قوية أيضاً بالنسبة لحواس أخرى يتمتع بها الإنسان، مثل ذاكرة التذوق باللسان، وذاكرة اللمس ، فالأشخاص الذين فقدوا حاسة البصر، تكون لديهم عادة حاسة اللمس قوية جداً، ويعتمدون عليها اعتماداً كبيراً في تحديد الأشياء والتعرف عليها.

وعلى العموم فإن الذاكرة السمعية والذاكرة البصرية تلعبان دوراً هاماً وفعالاً لتحقيق النجاح في الحياة .

كيف تعمل الذاكرة؟



ظلت الإنسانية زمناً طويلاً لا تعرف شيئاً محددًا عن الذاكرة ، على الرغم من أنها تمارس دورها الطبيعي في حياة البشر الطبيعيين العقلاء - طبعاً - وبعد ذلك أدرك الإنسان أن الذاكرة ملكة من ملكات المخ، ولكن لا سبيل أمامه إلى تحليلها أو معرفة مصدرها، ولكن بعض الأبحاث الفسيولوجية المتطورة أثبتت حديثاً أن هناك جزءاً في منطقة (الهيوكمبس) و(الأميكدالا) (Hippocampus & Amygdala) في المخ مسؤول عن ذاكرتنا التي تحفظ الحقائق والمعلومات - فإذا جرى استئصالها من مخ إنسان، يصبح بدون ذاكرة للمعلومات، ولكن باستطاعته أن يتعلم أشياء جديدة من خلال ذاكرته التعليمية الإجرائية العملية PROCEDURES - مثل ركوب الدراجة أو قيادة السيارة أو ربط الحذاء أو العمل على الآلة الكاتبة .

ويعتبر الإدراك (إدراك الأشياء ومعرفتها) العامل الأول في إثارة الذاكرة ودفعها للعمل، فإذا أراد إنسان أن يتذكر شيئاً ما، لا بد أن يكون قد أدركه أولاً بمساعدة أعضاء الحواس المختلفة، مثل الأذن، والعين، والأنف، والجلد، واللسان، فأنت تستطيع أن تتذكر شيئاً سمعته أو قرأته أو رأيته، أو أحسسته، أو شمته أو تذوقته وهذه كلها في الواقع وظائف فسيولوجية، قامت عليها الأسس والقواعد الخاصة بالمرحلة الأولى من عمل الذاكرة .

والسؤال الهام هنا.. هل تعتبر الذاكرة كائناً محددًا يورث ضمن الجينات الوراثية

عند الإنسان فتكون ثابتة منذ الولادة؟

والإجابة التي توصل إليها العلماء - بالنفي المؤكد - فليس معني أن لديك ذاكرة ضعيفة ، أنك لا تستطيع أن تقوم بتدريتها وتنميتها ..

كيف تعمل الذاكرة؟

يتسع المخ البشري لتصنيف وتخزين وتذكر المعلومات إلى الدرجة التي يستطيع معها هزيمة أفضل كمبيوتر في العالم ، فالمخ البشري يعمل بسرعة ومرونة رائعة وغير عادية تفوق عمل أي كمبيوتر، حيث يستطيع التمييز بين أنواع الحيوانات المختلفة - على سبيل المثال - في جزء من الثانية - وبدون أدنى صعوبة ..

ومع ذلك ، فإن نظام عمل الذاكرة الطبيعي لا يمكن الاعتماد عليه اعتمادا كلياً، بحيث نلقي بمفكراتنا ويوميئاتنا ووسائل التذكر المعاونة الأخرى بعيداً.. ولكن من الضروري أن نتعرف على كيفية عمل الذاكرة وعلى أسباب ضعفها، حتى نعرف ما يجب علينا أن نقوم به وما يجب علينا أن نتجنبه إذا أردنا أن نحصل على ذاكرة قوية.. والتعرف على كيفية عمل نظام الذاكرة أمر سهل.. إنه يشبه إلى حد بعيد عمل جهاز التسجيل، حيث يمكنك تسجيل صوتك وتخزينه على شريط، ثم تعيد الاستماع إليه إذا أردت في أي وقت.. وبالمثل ، يمكنك تغذية المخ بالمعلومات، وهناك يتم تخزينها، وتستطيع استدعاءها عندما تحتاج إليها .

في جهاز التسجيل ، لا يتم العمل إلا إذا قمت بالضغط على مفتاح التشغيل، وهذا ما يحدث أيضا بالنسبة للذاكرة، حيث لا يمكن حفظ المعلومات التي تسمعها أو تراها إلا إذا انتبهت جيداً ، فالذاكرة ليست جهازا يعمل بمفرده، لكنها تتكون من عدة أنظمة معقدة تؤدي وظائف مختلفة، تنتج في النهاية قدرة على تخزين المعلومات وعلى جعلها متاحة إذا طلبت استدعاءها .

(سبحان الله الخالق العظيم) .

تجارب لتنمية الذاكرة :

يتسع مخ الإنسان لمساحات هائلة من المعرفة ، تكفي لتخزين آلاف المعلومات الجديدة كل ثانية، ابتداء من لحظة الولادة وحتى آخر مرحلة الشيخوخة وتوقف

الدماغ أو المخ عن العمل ، ومعنى ذلك أنه لا توجد حدود لحجم المعلومات التي تستطيع أن تسجلها في ذاكرتك .

ومما يقال في هذا المجال : أننا نستخدم فقط أقل من نسبة ١٠% من قدراتنا الهائلة على الحفظ، هذه القدرات المعجزة التي زود بها الله سبحانه وتعالى العقل البشري، وإن معظم هذه القدرات الكبيرة على الحفظ والتذكر تعتبر طاقات مهدرة، بسبب عدم معرفتنا بقواعد تدريب الذاكرة.. فلا بد إذن من التدريب على بعض الخطوات البسيطة التي تجعلنا أكفاء لملاحظة المعلومات ، وتلقيها ، وحفظها ، واسترجاعها، عن طريق ذاكرة نشطة، وقوية ، ومفعمة بالحوية ..

والآن .. هيا بنا نحاول أن نتذكر هذه المجموعة من الكلمات بعد قراءتها مرة واحدة بصوت مرتفع لتنشيط الذاكرة السمعية والذاكرة البصرية معاً :

زجاجة	عرض	كتاب	ماء	طباعة
نهر	جائزة	حبر	زهور	زجاج

والآن.. ماذا وجدت بعد التجربة ؟ لا بد من أنك قد وجدت صعوبة في تذكرها، أليس كذلك؟.. والآن حاول مرة أخرى القراءة والتذكر بترتيب مختلف للكلمات ..

زهور	عرض	جائزة	كتاب	طباعة
حبر	زجاجة	زجاج	ماء	نهر

ستجد الأمر في هذه المرة أكثر سهولة لوجود عوامل ربط تساعد على التذكر : فهناك عامل للربط بين (الزهور) و(العرض) ، و(الجوائز) تقدم في (معارض) (الزهور) ، وما هي (الجائزة) المفيدة أكثر من (كتاب).. و(الكتاب) يتطلب (طباعة).. و(الطباعة) تحتاج إلى (حبر).. و(الحبر) يحتفظ به في (زجاجة) ، و(الزجاجة) تصنع من (الزجاج)، و(الزجاج) تصنع منه الأكواب التي يمكن ربطها (بالماء).. ومن (الماء) تتجه بالذاكرة إلى (النهر) ..

والإنسان الذي يجب الزهور سيتذكر هذا التسلسل من الكلمات كاملاً بيسر وسهولة، حيث ستجعل الزهور إحساسه يستيقظ، وخياله يسبح وينطلق لربط

الأشياء بتنسيق منطقي بعضها ببعض وسينشط عقله في هذا الاتجاه.. أما إذا كان الإنسان يحب النهر، فيستطيع أن يبدأ به ويكمل الحلقة بربط الكلمات في خياله في الاتجاه الآخر.. وهكذا إذا أثارت انتباهك الكلمة التي تستهويك، فيمكنك أن تبدأ بها، وتربط بينها وبين الكلمات الأخرى.. وسوف تتذكرها بسهولة .

والآن.. ماذا تفعل إذا جلست تستذكر دروسك ؟

حاول أولاً أن تربط بين ما في الكتاب وبين ما تراه أمامك في حياتك اليومية، وما يثير انتباهك منها.. وبهذه الطريقة تجد الاستذكار أكثر سهولة ..

خطوة .. خطوة على طريق النجاح ..



يتكون منهج تنمية الذاكرة - الذي نقوم بعرضه في هذا الباب - من مجموعة من العناصر الفعالة التي تؤثر في تحقيق النجاح والسعادة من خلال ذاكرة أفضل.. وتأتي هذه العناصر بالترتيب على النحو التالي :

الإدراك - الانتباه - إعادة التنظيم - التدريب - التناغم والانسجام - القدرة على الربط.

وسوف نعرض وناقش كل عنصر من هذه العناصر الهامة :

- الإدراك ..

يرتبط الإدراك بالحواس التي يتمتع بها الإنسان، وبأعضاء هذه الحواس. مثل : العيون، والأذن، والأنف، والجلد.. فإذا نظرت إلى شيء ما، فإن حاسة البصر تنشط، ويمكنك أن تجعلها تتحول إلى عملية ملاحظة إذا وجهت إليها درجة أكبر من التركيز والانتباه.. ويحدث نفس الشيء بالنسبة لحاسة السمع، حيث يمكن أن تتحول عملية الاستماع إلى عملية إنصات عميق إذا وجهت إليها انتباهك الكامل وتركيزك الشديد.. وهكذا.. يمكن أن تتعلم كيفية الملاحظة والإنصات، عندما تركز انتباهك جيداً.. ولا بد هنا من أن تدرب نفسك على تنشيط إحساس مرهف حتى تستطيع الإنصات والملاحظة.. والتدريب هنا سهل ونابع من الطبيعة

نفسها، فعندما تستيقظ من النوم مبكراً، حاول أن تنصت لجميع الأصوات التي استيقظت معك مبكراً صوتاً صوتاً.. وستجد مفاجأة!! لأنك تعيش في المكان نفسه منذ عدة سنوات، وعلى الرغم من ذلك؛ يمكن أن تسمع زقزقة العصفير ونباح الكلاب، وأصوات الباعة أو الجيران.. لأول مرة.. فقط تعلم الإنصات، وسوف تسمع أصواتاً كثيرة من الممكن ألا تكون قد سمعتها من قبل ..

حاول أن تجعل انتباهك مرهفاً، وملاحظتك حادة.. ويمكنك أن تؤدي هذا التدريب يومياً.. لبضعة أيام ..

وهناك تمرين آخر يمكنك أن تؤديه وأنت في طريقك إلى العمل أو المدرسة، حيث يمكن أن تمر من أمام نافذة عرض لأحد المحلات التجارية، قف لمدة ثلاثة دقائق أمامها، حاول أن تسجل في عقلك الأشياء المعروضة، وطريقة ترتيبها كما تراها، وبعد عودتك إلى المنزل. اكتب ما حفظته من الأشياء التي رأيتها في نافذة العرض..

وفي اليوم التالي ، توجه إلى المحل نفسه، وقارن ما كتبتة بما تراه أممك.. والآن يمكن أن تعطي لنفسك درجة على أدائك.. أما إذا قمت بإجراء هذا التدريب البسيط باستمرار، فسوف تكتشف أن عينيك سرعان ما أصبحت ذات إحساس قوي وملاحظة جيدة.

الانتباه ..

يحتل الانتباه موقعاً هاماً في منهج تنمية وتطوير الذاكرة، والانتباه هو قرين الاستهواء، حيث إنه لن يلفت نظرك إلا الأشياء التي تستهويك وتثير انتباهك، ولذلك فقد تناولنا هذا العنصر باستفاضة في الحديث عنه سابقاً..

وتحتاج خطوات تنمية الذاكرة إلى عقل شديد الحساسية والانتباه، ومن المعروف أن العقل يكون في حالة انتباه كامل بالنسبة للأشياء التي نجحها، ومن هنا يمكننا أن نرفع درجة الإحساس والانتباه في العقل إذا تعلمنا أن نجذب الأشياء التي نريد أن نحفظها، إما لذاتها، أو لأنها ترتبط بشيء نجبه حباً جماً .

وعلى النقيض من ذلك ، يمكننا أن نتذكر بدقة ما يفرعنا ويشير الخوف في داخلنا، ويدرك ذلك جيداً هؤلاء الذين شاركوا في - أو شاهدوا - حادثة معينة،

إنهم يعرفون معنى تأثير المشاعر الإنسانية الحية - التي تعتبر البوابة الرئيسية للأشياء التي تدخل الذاكرة.

وبدفعنا كل ذلك إلى الاقتناع بجدوى المشاعر اليقظة في عملية تنمية الذاكرة.. وقد ثبت أن عاطفة الحب التي نشعر بها نحو الآخرين تسهم كثيرا في نجاح محاولتنا لتنمية الذاكرة.

وهناك حكاية تقول : إن النقد اللاذع والسخرية التي كانت توجهها الزوجة إلى زوجها دافعا له إلى أن يدرس ويكمل تعليمه، أما ما وراء هذه الحكاية فهو أن عاطفته الفياضة بالحب نحو زوجته جعلته لا يستطيع أن يتحمل نقدها له، وقد أراد أن يثبت لها أنه قادر على التعلم، فعمل على تنمية ذاكرته، واجتهد، وأصبح من الدارسين الناجحين وأكمل تعليمه بتفوق .

التنظيم .. يجعل الأمر سهلاً ميسوراً ..

من الطبيعي أن يكون تنظيم الأشياء وتصنيفها وترتيبها ضرورياً لنجاح عملية تنمية ذاكرتنا، وهناك أمثلة على ذلك كثيرة :

دليل التليفونات الذي نستخدمه بصفة مستمرة ، يحتوي على آلاف الأسماء، المرتبة والمقسمة حسب نظام الحروف الأبجدية، الأمر الذي يسهل عملية البحث والعثور على أي اسم نريده بسرعة، ولكن إذا كان هذا الدليل لا يخضع لأي تنظيم أو ترتيب أو تنسيق، فإن هذا يجعل العثور على أي اسم نريده ضرباً من المستحيل . وهل حدث أن زرت قسم الحفظ في مكتب البريد القريب من منزلك؟ سوف ترى هناك الأماكن والخانات المخصصة لتصنيف الخطابات حسب الموقع الجغرافي.. وهذا النوع من التنظيم يضمن لساعي البريد أداء عمله بسهولة ويسر.. وسرعة..

وقد تكون أنت شخصياً - أو أحد من أصدقاتك القريبين - من هواة جمع طوابع البريد، فإذا جمعت مئات الطوابع في حقيبة، وأردت أن تستخرج منها طابعاً معيناً، هل ستجده بسهولة؟ طبعاً لن يحدث ذلك بل ستجد صعوبة شديدة، بينما إذا قمت بجمع هذه الطوابع في (ألبوم) منظم حسب البلاد، وحسب تاريخ إصدار الطابع، فسوف يجعل هذا التنظيم الأمر أكثر سهولة.

إن التنظيم يجعل استرجاع الأشياء متاحًا وميسورًا.. ويمكنك أن تلاحظ ذلك إذا زرت صيدلية لشراء دواء على سبيل المثال . إن أصناف الأدوية - الكثيرة جدًا - موضوعة بترتيب معروف للبائع، وسوف تلاحظ أنه في اللحظة التي تسأله فيها عن الدواء المطلوب، فإنه يتجه مباشرة ناحيته ليحضره إليك من بين الأنواع المتعددة.. فإذا لم تكن هذه الأنواع منظمة ومرتبطة، لأصبح من الصعب الوصول إليها سريعًا.

من هنا ، فإنه من الضروري أن نقوم بتنظيم ما نتعلمه حتى يكون متاحًا لنا عندما نسترجعه.. مع العلم بأن هناك حقيقة تقول: إن المخ البشري يقوم - بدون وعي منا - بتنظيم المعلومات التي تخزن فيه في مجموعات ونماذج مختلفة ..
والآن.. حاول أن تقوم - بوعي وإدراك بالدور الذي يقوم به المخ البشري - بترتيب هذه المجموعات من الأرقام حتى تتذكرها جيدًا :

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ - ١

٨ ٦ ٤ ٢ ٩ ٧ ٥ ٣ ١ - ٢

٩ ٢ ٧ ٤ ٥ ٦ ٣ ٨ ١ - ٣

ماذا وجدت ؟ وكيف قام عقلك بالتعامل مع هذه المجموعات الثلاث ؟
لو أنك لاحظت جيدًا ستجد أن المجموعة الأولى عبارة عن ترتيب للأرقام ترتيبًا تنازليًا من (٩ - ١) ، أما المجموعة الثانية فهي عبارة عن أرقام فردية مرتبة من الأصغر إلى الأكبر، ويليهما في المجموعة نفسها أرقام زوجية مرتبة أيضًا من الأصغر إلى الأكبر، والمجموعة الثالثة عبارة عن مجموعة أرقام يكون حاصل جمع كل رقمين متتاليين = ٩ مثل : (١ + ٨ = ٩) ، (٣ + ٦ = ٩) ، (٤ + ٥ = ٩) ، (٧ + ٢ = ٩) .

تدريب الذاكرة ..

حاول أن تمارس هذا التدريب البسيط لتنمية ذاكرتك السمعية .
اسأل صديقك أن يردد على سمعك أرقامًا مختلفة ، بمعدل رقم واحد كل ثانية..
أو كلمات مختلفة بمعدل كلمة كل ثانية، وسوف تكتشف أن درجة حفظك -

كإنسان عادي في قدراته - تتراوح بين أربع وثمانين كلمات أو وحدات رقمية من كل عشر كلمات، وإذا استطعت المواظبة على هذا التمرين ساعة واحدة يومياً لعدة أسابيع فإن ذاكرتك سوف تستوعب حجماً أكبر من الوحدات بعد عدة مرات.. وفي استطاعتك أيضاً حفظ هذه الأرقام بطريقة الربط، حيث يكون الاعتماد هنا على ما تهتم به أو يستهويك من الأرقام أو الكلمات.. وفي جميع الأحوال يعتبر الاستمرار والمواظبة على التدريب عاملاً هاماً لتنمية ذاكرة أفضل .

التناغم والانسجام ..

إن الربط بين الأشياء يعتبر من أهم العناصر المؤثرة في عملية تنمية الذاكرة.. وقبل أن نتناول هذا العنصر نعرض لموضوع لا يتم الربط إلا به وفي وجوده - موضوع التناغم والانسجام - إن إزالة التوتر والاضطراب من المخ شرط أساسي لتنمية الذاكرة القوية.. ويمكن تحقيق هدوء العقل حتى بالوسائل الطبيعية، مثل تمارين التنفس بعمق والتأمل؛ قبل أن تشرع في دراسة شيء ما أو تحصيل معلومات، حيث تكون هذه المعلومات قابلة للاستدعاء أكثر من تلك التي يتم دراستها في حالة الاضطراب والتوتر العقلي.

ويمكنك في الساعات الأولى من الصباح أو في الساعات المتأخرة من الليل ممارسة عملية الحفظ، لأن هذه الأوقات تكاد تكون خالية من القلق والإزعاج الذي نعاني منه خلال ساعات اليوم.. ومع ذلك، فإن بعض الاختبارات التي أجريت على مجموعات من الشباب أوضحت أنه يمكن المحافظة على درجة جيدة من التركيز بالرغم من وجود بعض مصادر القلق الطبيعي مثل الأصوات والضوضاء .. Physical Distraction .

الربط بين الأشياء ..

يستطيع الطفل الصغير أن يبدأ محاولات تنمية ذاكرته بدون وعي أو إرادة مباشرة، إذا قام بإحداث ربط بين القصة التي ترويها له جدته وبين أحداث تجري من حوله، أو ربط بعض شخصيات القصة بالواقع من خلال خياله الخصب، وكأنه يراها أمامه، وسوف يجعله ذلك يتذكر كل تفاصيل أحداث القصة التي ترويها له الجدة..

أما كيف يمكن أن نحفظ الأرقام في الذاكرة - مع أنها تعتبر بالنسبة لبعض الناس مشكلة - فإن العلاقة التي يمكن أن نتصورها بين الأرقام تحل كثيرا من تعقيدات هذه المشكلة.. كيف ؟

إذا كنت تريد أن تحفظ الرقم ٢٢٤ ٦٤٨٨ - فقد تجد أن الرقم ٢٢٤ يعني لك شيئا - مثل أن يكون رقم بطاقة امتحان السنة الدراسية، أو جزءا من رقم حسابك في البنك.. فإذا قمت بإجراء هذا الربط بين الرقم المطلوب حفظه وبين أشياء هامة في حياتك فسوف تجد أن عملية الحفظ أصبحت سهلة ميسورة .

هذا رقم آخر ذكره صديق لك في الطريق على عجل، ولم تكن هناك فرصة لتسجيله كتابة ، إنه رقم الهاتف الخاص به ٥١٧٢٩٩ .. فماذا يمكن أن يحدث؟؟ يمكن أن تحفظ الرقم ٥١ لأنه تاريخ ميلاد والدك الذي يوافق الرقم (١٩٥١) - وقد يكون هناك من أقاربك أو جيرانك من لديه سبع بنات، وولدان اثنان، وأن مجموعهم ٩ .. وهكذا يتم إجراء بعض عمليات الربط التي تستطيع بعدها حفظ الرقم ٥١٧٢٩٩ بسهولة..

هل تجد هذه الطريقة مملة ؟ ربما ، ولكن مثل هذا الربط يساعدنا فعلاً على تذكر أشياء عديدة.. وكلما كانت عملية الربط وعناصرها مسلية ومرحة، كان من السهل تذكر الأشياء بطريقة بعيدة عن الملل..

وهذه بعض أساليب الربط بين الأشياء ، حيث يتم إحداث وإجراء العلاقة من خلالها:

- ١ - التشابه . ٢ - التنظيم . ٣ - المقابل والمضاد .
- ٤ - التصنيف . ٥ - التصور . ٦ - الرمز . ٧ - التجميع .
- ٨ - السبب . ٩ - الصوت .

والآن حاول أن تتخيل مكاناً محدداً تحتفظ فيه بالمعلومات والأفكار وحاول أن تتخيل أن هذا المكان هو عقلك.. وكما تستطيع تقسيم المكان إلى حجرات، يمكنك أيضاً أن تقسم عقلك إلى حجرات، وأن تخصص حجرة معينة لكل مجموعة من المعلومات تحفظها بداخلها.. في خيالك طبعاً ..

يقول علماء النفس عن هذه الطريقة : إنها طريقة مثالية لحفظ الكلمات والأفكار في الذاكرة.. ويتناولون أساليب الربط المذكورة بالشرح المبسط :
فالتشابه ، يتم تصويره في الشكل والمعنى ، ويساعد على ربط الكثير من الكلمات مثل : أسد وليث - مهر وحصان - سعيد وفرح - وهكذا ..
وتعتمد القافية في الشعر على التشابه في الصوت الذي يساعد على تذكر الكلمات.. مثل :

سألتك يا صخرة الملقى متى يجمع الدهر ما فرُّقا ؟

والمقابل والمضاد.. مثل :

الساخن والبارد - والصيف والشتاء ، فإنك إذا ما تذكرت الكلمة تستطيع أن تتذكر مقابلها بسهولة .

وتعتبر عملية التصنيف من أفضل الأساليب للتذكر، فتقول مثلاً : القاهرة - لندن - دمشق ؛ من العواصم ..

وتقول : الثعبان - السحلية - التمساح ؛ من الزواحف وهكذا..

وبالنسبة للتصور ، فإن كل ما تسمعه تستطيع أن تتصوره في عقلك عن طريق ملكة التخيل - ومن هنا يأتي تأثير الأعمال الدرامية الإذاعية من خلال المؤثرات الصوتية التي تثير الخيال وتساعد على حفظ ما تسمعه في ذاكرتك .

فإذا سمعت أن (الثعلب) السريع انقض على (الكلب) الكسول، فيمكنك أن تتخيل الثعلب وهو ينقض على الكلب، وبذلك لن تنسى الجملة.. ويزيد من قدرتك على حفظ الكلمة إذا سمعت صوت الانقضاض نفسه وما يتبعه من أصوات العراك والشجار..

ويعتبر الدفء رمزاً وصفةً للصيف ، كما أن السخونة رمز وصفة للنار.. وهذه الرموز والصفات تساعد على تذكر الكلمات .

أمّا التجميع ، فهو طريقة مهمة للربط.. فمثلاً يمكنك أن تربط بين الأشخاص الذين يعيشون معا بصفة دائمة مثل الأزواج، أو الذين يتعاملون مع بعضهم مثل

زملاء العمل.. أو أفراد الأسرة.. كما يمكنك أن تربط بين هذا وبين تواريخ معينة..

وهناك أسلوب هام آخر من أساليب الربط يعتمد على السبب والتأثير.. مثل الربط بين الأمطار والمحاصيل.. أو البحر والأسماك.. وهكذا..

يقول الفيلسوف البريطاني أوسكار وايلد OSCAR WILDE : (إن الذاكرة مفكرة نحملها معنا) ، فاجعلها نشطة وقوية بهذه الأساليب .

الذاكرة .. تنمو بالتذكر وكلما تذكرت .. تتذكر أكثر



عندما نريد أن نتذكر كلمة ما ، فإننا قد نجد أنفسنا - تلقائيا - قد ربطنا بينها وبين كلمة أخرى لتساعدنا على سرعة التذكر، وربما نقوم بربط الكلمة الأخيرة بكلمة ثالثة.. وهكذا تستمر الذاكرة في التمدد.. ولذلك يقال : إنه كلما تذكرت ، فإنك تتذكر أكثر !!

حاول أن تمارس هذا التدريب :

أحضر ورقة وقلماً ، واكتب قائمة من الكلمات .. واقرأ كل كلمة بمفردها.. ثم اكتب أمام كل كلمة - ما يخطر على بالك بدون تفكير (كلمة) أخرى ترى أن لها علاقة بالكلمة الأصلية.. على هذا النسق :

الكلمة الاستجابة

الليل الظلام - أو النهار

المعلم المدرسة

وهكذا..

وفيما يلي قائمة الكلمات - المقترحة .. هل أنت مستعد ؟

١ - أب . ٢ - عيد ميلاد .

٣ - امتحان . ٤ - طويل .

٥ - يهاجم . ٦ - أمطار .

٧ - أبيض . ٨ - أذان .

والآن .. هل انتهيت من كتابة استجابتك لهذه الكلمات؟؟

إن الاستجابة هنا تعبر عن الرصيد المخزون في الذاكرة لكل إنسان، ولذلك فإنها تختلف من شخص إلى آخر حسب ما يدور في الأذهان من علاقات تربط بين الكلمات؛ وهذا مثال للاستجابة :

الكلمة	الاستجابة
١ - أب .	أم
٢ - عيد ميلاد .	هدية
٣ - امتحان .	نتيجة
٤ - طويل .	لعبة كرة سلة
٥ - يهاجم .	يدافع
٦ - أمطار .	مياه
٧ - أبيض .	أسود
٨ - أذان .	مسجد

لا بد أنك لم تفكر طويلا في (مسجد) ، ولكن في اللحظة التي سمعت فيها كلمة أذان أو قرأتها - تذكرت على الفور (مسجد) .. وهكذا ترى أنه يمكن أن تربط كل كلمة بكلمة أخرى.. وكلما قمنا بالربط بين الكلمات، استطعنا أن نتذكر أكثر وأكثر..

ونستطيع بالأسلوب نفسه أن نربط بين العديد من الحقائق والأفكار .. فالحقائق والأفكار الجديدة يمكن تذكرها بسهولة إذا تم ربطها بالأفكار والحقائق القديمة.. وفي حالة ما إذا كنت لا تزال في المراحل الدراسية فإنك تستطيع أن تربط ما تسمعه أو تقرأه بصورة أمامك.. مثل الخرائط واللوحات التوضيحية للتجارب العملية.. وتستمع في الوقت نفسه جيدا لشرح المدرس أو المحاضر، وإذا أردت بعد

ذلك أن تسترجع التجربة أو الدرس، فما عليك إلا أن تتذكر اللوحات والخرائط التي كانت أمامك.. وسرعان ما تسترجع الدرس وتذكره تلقائياً .

ويمكنك أن تتبع هذا الأسلوب في استذكار جميع المواد الدراسية : التاريخ.. الجغرافيا.. العلوم.. وذلك بأن تتخيل الأحداث التاريخية والمعارك وبداية الثورة الصناعية.. على سبيل المثال.. وكيفية اكتشاف المعادن.. وتكوين الأرض وطبقاتها.. وبداية الحضارة البشرية ..

إن الخيال يصنع عوامل الربط بين الأشياء.. والربط ينمي الذاكرة ويقويها ويساعد على التذكر.. ولذلك فإن قراءة الكتب المصورة الملونة تساعد في تذكر واستدعاء مادة الكتاب والأفكار الأساسية به ..

ويمكنك أن تعتمد على نفسك في الرسم وفي جمع الصور الملونة المناسبة لموضوع الكتاب الذي تقرأه لتجعل من قضية استرجاع المعلومات التي تقرأها واستدعائها أسهل وأسرع..

إن الطريقة المثالية لتنمية الذاكرة وتنشيطها هي أن نقوم بتحويل الأشياء العادية والمملة إلى أشياء أكثر حيوية.. وشائقة.. وذات معنى ..

ذاكرة مذهشة.. كيف؟



التجربة.. وارتباط الأشياء..

حاول أن تفكر في تجربة سعيدة ومرحة حدثت في العام الماضي.. ربما كانت رحلة إلى الشاطئ.. فإذا أغمضت عينيك واسترجعت المشهد، فإنك ستتذكر التفاصيل جيداً.. ليس فقط هزات الأوتوبيس فوق المطبات، ولكن أيضاً طعم السندوتشات.. وإحساسك بالرمال الساخنة تحت قدميك.. وألوان القواقع التي تجمعها.. ورذاذ الجو المالح على وجهك.. كل هذه التفاصيل مرتبطة ببعضها في عقلك.. وهي أيضاً مرتبطة مع كثير من التجارب سواء كانت مرحة أو غير ذلك.

والآن.. حاول أن تفكر في اختبار آخر العام الماضي.. وسوف تتذكر فوراً هدوء قاعة الامتحان، والنظرة الصارمة للمراقب، والتوتر السائد بين الطلاب، والذي يصيب معدتك.. كل هذا مرتبط ببعضه في تسلسل داخل ذاكرتك.. ويمكن استخدام هذا التسلسل في تكوين مجموعة جديدة من العناصر المرتبطة، والتي يستوعبها بسهولة العقل الإنساني المتسع إلى أبعد الحدود.. وسوف تدهش زملاءك وأصدقائك بذاكرتك المدربة القوية لمجرد أن تتعلم هذا الأسلوب من ربط العناصر والأشياء.. وإلى جانب إثارة الدهشة والتميز بين الأصدقاء، فإن أسلوب الربط يلعب دوراً عملياً في حياتك اليومية، مثل القدرة على تذكر قائمة مشتريات الأسرة، أو قائمة الأشياء التي يجب أن تأخذها معك إلى الجامعة.. كما يلعب دوراً أساسياً في المساعدة على الاستذكار..

والآن.. دعنا نمارس الأسلوب نفسه :

أمامك قائمة أسماء ، مكونة من ١٢ اسماً ؛ هي :

- | | |
|---------------|--------------|
| ١ - شمس . | ٧ - ستارة . |
| ٢ - سيارة . | ٨ - عين . |
| ٣ - ورقة . | ٩ - وسادة . |
| ٤ - دبوس . | ١٠ - طائر . |
| ٥ - كمبيوتر . | ١١ - كتاب . |
| ٦ - نبات . | ١٢ - نافذة . |

انظر إلى القائمة لمدة دقيقتين.. ثم أغلق الصفحة ، وحاول أن تكتب الكلمات حسب التسلسل المكتوبة به.. وسوف تتذكر مثل أي إنسان عادي ٦ كلمات على الأكثر بالتسلسل، أما الذين يمتلكون ذاكرة قوية، فسوف يتذكرون ثمانية كلمات بالتسلسل الصحيح.. أما عندما تتعلم أساليب التدريب الصحيحة للذاكرة، فإنك تستطيع أن تتذكر أكثر من هذا الرقم .. وبمجرد أن تفهم مبادئ الربط بين الأشياء في خيالك، فإنك تستطيع أن تذكر ١٢ اسماً بالتسلسل الصحيح، وهذا التذكر لا يستمر لعدة ساعات فقط، ولكن بقليل من الجهد يمكنك أن تتذكر القائمة بعد عدة أسابيع..

وإذا أردت أن تنقش في ذاكرتك عدداً من الكلمات بترتيب معين ، عليك أن تتبع الأساليب الآتية :

- المبالغة :

وهي أن تخيل الأشياء التي تريد أن تتذكرها في أحجام أكبر بكثير من حجمها الطبيعي، فالتضخيم والمبالغة يساعدان على التذكر.. وعلى سبيل المثال، إذا كانت كلمة (قلم) هي التي تريد أن تتذكرها فعليك أن تخيل هذا القلم أكبر من حجمه، وأن حجمه يزداد كل دقيقة إلى أن يصبح أطول من الشجرة .
والمبالغة في الشعر تجعلك تتذكر الأبيات جيداً لعدة سنوات، وقد يكون هذا هو السبب الذي يجعل الشعراء يلجأون إلى المبالغة في شعرهم، فيسهل على الناس حفظه وترديده .

- التكرار :

تعتمد الإعلانات التي تعرض في أجهزة التلفاز على طريقة التكرار، وذلك لتنقش اسم السلعة المعلن عنها في عقل المشاهدين.. وتجعلهم يتهافتون عليها، فهي تتكرر أمامهم كل يوم، وأحياناً مرات عديدة في اليوم الواحد.. وهذه السلع عبارة عن أنواع من معجون الأسنان أو من الشاي أو الصابون.. ومن المعروف أن أي نوع من السلع يعلن عنه مرات متكررة أمام المشاهدين لا بد أن يحقق نسبة عالية من المبيعات.. فالتكرار يساعد على التذكر ..

- الحركة :

حاول أن تجعل الأشياء التي تريد أن تتذكرها متحركة.. غير ثابتة ولا سلكنة.. فالأشياء والأشكال المتحركة أسهل في الحفظ والتذكر والاستدعاء..
دع الأشياء تقع.. تجري.. تصرخ.. تصطم في خيالك ، وكلما تخيلت الأشياء تتحرك بصورة أنشط كان التذكر أسرع وأسهل.. وهذه طريقة أخرى تتبعها إعلانات التلفاز .

- التبديل :

وهو صورة من الصور التي يمكنك أن تتخيل بها كيفية ربط شيء بآخر.. الكتاب والكعكة - على سبيل المثال - وهما كلمتان تريد أن تحفظهما في الذاكرة.. حاول أن تتخيل أن الكعكة مستطيلة الشكل، وأنت تبدأ في قطعها بالسكين، ولكن يعجز السكين عن قطعها.. وتتساءل أنت: (لابد أنها ليست كعكة!! إنها كتاب بني اللون على شكل كعكة بالشيكولاتة).. ويكن أن تقول لنفسك: (إنها طريقة جيدة لتجعل الكتاب مقبولاً لدى الأطفال).. وحينذاك ستذكر الكتاب والكعكة جيداً ..

والآن استطعنا أن نكتشف أهمية أن نفهم جيداً أساليب : المبالغة .. التكرار.. الحركة .. التبديل .. وكيفية استخدامها.. إنها قد تبدو بدون معنى، ولكنها في الواقع تحقق أغراضاً مفيدة جداً ..

فأنت عندما تمسك بقضيب رقيق من الحديد ، وتلفه بيدك، فإن هذا التمرين البسيط يبدو وكأنه بدون معنى أو فائدة، ولكنك إذا واضبت على أداء هذا التمرين يومياً لعدة شهور، فسوف يصبح لديك عضلات قوية، تجعلك تحمل أشياء أضعاف ما تستطيع حمله الآن بأربع مرات على الأقل ..

- ولذلك نقول ؛ إنه بعد دراسة وفهم القواعد السابقة جيداً، تستطيع الآن حفظ القائمة ذات الاثني عشر اسماً ..

كن مستعداً للتفكير بإبداع، بمبالغة، بمرح .. واعقد روابط بين الأشياء :
الكلمة الأولى في القائمة هي (شمس) .. وعلينا أن نربطها بالكلمة التي تليها.. وهي: سيارة، هل تستطيع أن تربط الاثني معاً ؟

(القيادة في يوم مشمس) - أو (أشعة الشمس تحترق زجاج السيارة الأمامي) - أو - (إنك تريد استعمال حاجب الشمس ولكنه لا يتحرك من مكانه).. وهذه كلها طرق بسيطة في التخيل ..

ما رأيك - مثلاً - في (قيادة سيارة تعمل بالطاقة الشمسية)؟ .. تخيل أنك تقود سيارة من هذا النوع لعدة كيلومترات، وفجأة فرغت البطارية الشمسية من

الطاقة - فما عليك إلا أن تخرج من السيارة وتدفعها لتضعها في الشمس الحارقة لكي تشحن بطارية سيارتك..

وهكذا تم إحداث علاقة بين الكلمتين : شمس - وسيارة ..

أما الكلمة التالية في القائمة ؛ فهي : (ورقة) .. وبالمثل تستطيع أن تتخيل أنك تقود سيارتك في الشمس - وقد ألقى الرياح بورقة على الزجاج الأمامي للسيارة، فأصبحت لا ترى الطريق، ثم توقفت بالسيارة، وخرجت منها لتبعد الورقة.. وهكذا تم ربط كلمتي : الورقة والسيارة .

حاول أن تفكر بطريقة مبتكرة ومدهشة ، وأن تجنح إلى التفكير في موضوعات غريبة، فإن ذلك يجعلك تتذكر سريعاً.. وبطريقة أسهل.

والكلمة التالية في القائمة هي كلمة : (ستارة) .. فماذا تقترح إذا أردت أن تربط هذه الكلمة بكلمة (ورقة) ؟؟

تستطيع أن تتخيل ورقة كبيرة الحجم تستخدم كستارة في منزل أحد أصدقائك، وعندما تسأله : لماذا تستخدم هذه الورقة الكبيرة كستارة؟ يجيبك قائلاً : إنها أحدث صيحة أو (موضة) في الأسواق..

أو يمكنك أن تتخيل أنها في منطقة فقيرة مليئة بالشحاذين، ويلتف عدد كبير منهم حول سيارتك، وللأسف، فإن سيارتك بدون ستائر، فتخرج الجريدة وتلصقها على الزجاج، فتشعر بالارتياح ويصاب الشحاذون بحيرة أمل !..

وهنا لا بد أن يكون التخيل مفعماً بالحياة إلى درجة أنه يجب أن يوفر لك تفاصيل الحركة حتى تسمع الصوت الصادر من ورق الجرائد عندما تضعه على الزجاج.. نعم. استخدم خيالك في المبالغة والأشياء المرححة التي تدخل على نفسك السرور.. فهذا يدعو إلى تذكر أفضل وأسرع..

أما الكلمة التالية ، فهي : (عين) ..

تستطيع هنا أن تتخيل أحاك الصغير - المعروف بالفضول وحب الاستطلاع مثل كل الأطفال - وهو ينظر بعين واحدة من خلال الستارة ليرى من يجلس بحجرة الاستقبال.. أو أن تتخيل ستارة ، ومن ورائها عيون كثيرة تنظر إليك،

عيون مليئة بالشر.. تشعرك بالخوف وأي شيء يخيفك يسهل عليك أن تذكره..
ولكن ننصح باستخدام الخيال المبالغ فيه، الذي يبعث في نفسك السرور ..
وهكذا استطعنا أن نحدث الرابطة بين كلمتي (الستارة) و(العين) .
والآن ، نريد أن نربط بين (العين) .. و(الوسادة) وهي الكلمة التالية في
القائمة.. كيف؟؟

بعد أن شعرت بالخوف من العيون الشريرة التي تنظر إليك من وراء الستارة،
تشعر بشيء من التعب، فتأخذ (الوسادة) وتستريح عليها.
فإذا أردت أن تربط الكلمة التالية في القائمة ، وهي (دبوس) بالوسادة..
فيمكنك أن تتخيل شخصاً تريد أن تنتقم منه أو ترد على موقف معين تجاهه، وتأتي
بوسادة، وتغرز بها دبائيس، ثم تجلسه عليها وتتحيل رد الفعل عنده!!

وبعد ذلك ؛ هناك كلمة : (كمبيوتر) وكيفية حفظها.. من خلال ربطها
بالكلمة التي تسبقها وهي : (دبوس) !! وهنا تستطيع أن تتخيل لوحة المفاتيح
الخاصة بالكمبيوتر على هيئة لوحة مليئة بالدبائيس بدلا من الأزرار.. وعندما
تحاول العمل على هذا الكمبيوتر أو تشغيله، فإنك تتألم ..

وإذا أردنا ربط كلمة (نبات) بالكلمة التي تسبقها، وهي كلمة (الكمبيوتر) ذي
المفاتيح المؤلمة.. فعلينا أن نطلق العنان لخيالنا، حتى يأتينا بشيء غريب .

هل تعرف قصة الفتى المزارع الذي غرس حبة الفاصوليا في فناء منزله، ونمت
الحبة وكبرت حتى أصبحت شجرة ضخمة كبيرة، فتساقطت الفتي وصعد إلى
أعلىها.. وقابل هناك العملاق؟؟

تخيل أن هذه الشجرة أصبحت شجرة (كمبيوتر) ، وأنبتت عدداً كبيراً من
الأجهزة على فروعها الكثيرة !!

والآن.. كيف تربط بين كلمة : (نبات) وكلمة : (طائر) .. أعتقد أنه من
الصعب، ومن النادر أن توجد شجرة ليس بها عش لطائر.. ولكن يمكنك أيضاً
أن تتخيل صورة غريبة، شجرة تخرج ثماراً على شكل (طائر) ..
والآن ؛ كيف تربط بين كلمة (كتاب) وكلمة : (طائر)؟؟

هل تشاهد أفلام الرسوم المتحركة.. إذا كنت تشاهدها، فذلك يجعل الأمر بالنسبة إليك سهلاً.. تخيل مجموعة من الطيور، تنقسم إلى مجموعتين : الأولى تمثل الجانب الشرير، غير المثقف.. والثانية تمثل جانب الخير الذي يرى في الكتاب أهمية كبيرة.. وهذه المجموعة الأخيرة تقوم بتعليم الأجيال الجديدة الصغيرة القراءة في الكتاب.. وتستطيع أن تتخيل الطيور الصغيرة وهم يضعون النظارات على أعينهم، بينما يجلس بينهم طائر عجوز ليقراً لهم ويعلمهم القراءة !!

- ثم تأتي عملية الربط بين كلمة : (نافذة) وكلمة (كتاب) ..

هل رأيت كتب الأطفال التي تطبع على هيئة نوافذ يطل منها أبطال القصة؟! هذا النوع من الخيال السهل.. ويمكنك أن تتخيل أيضاً الأب الذي يؤنب ابنه لجلوسه المتواصل أمام النافذة والكتاب بين يديه دون أن ينظر فيه أو يقرأه، لأنه مشغول بالنظر من النافذة.. أو الأب نفسه الذي يؤنب ابنه على الجلوس أمام التلفاز والكتاب في يده، لا يلقي إليه بالاً أو اهتماماً ، ويشدد غضب الوالد، فيأخذ الكتاب ويقذف به من النافذة.

وها نحن قد استخدمنا الخيال والأحلام لنصل إلى هدفنا.. وهو حفظ القائمة ذات الاثني عشر اسماً.. وبالمثل - عن طريق اتباع الأسلوب نفسه تستطيع أن تحفظ قائمة مكونة من مئات الكلمات.. فقط، دع خيالك يخلق بك بعيداً ، تخيل الأشياء مرئية أمامك، حية، وبالألوان الطبيعية.. تستمع إليها استماعاً حقيقياً من خلال تدريباتك المستمرة على هذا الأسلوب.. ويمكن أن يشاركك صديقك لضمان نجاح التدريب، وكأنكما تلعبان لعبة الأفكار الخيالية، حيث تقومان بتبادل الأدوار.. والأفكار بطريقة مسلية ومرحة.. فعندما حاولنا أن نتذكر القائمة السابقة باستخدام عدة أساليب لتدريب الذاكرة، كان أسلوب (التبديل) أكثر الأساليب استخداماً.. حاول أنت أيضاً مع صديقك اتباع الأسلوب نفسه، وستجده مفيداً.. بالإضافة إلى المرح الذي يمكن أن يضيفه على الفكرة ..

وعلى سبيل المثال.. لو أنك أردت أن تربط بين الكلمتين : (حذاء) و(خزانة ملابس) .. فتخيل أنك ترتدي الخزانة في قدميك بدلاً من الحذاء.. وإذا أردت أن تربط كلمة (شمسية) بكلمة (قلم) فتخيل أنك تكتب بشمسية بدلاً من القلم..

وهكذا.. ولن يضحك أحد منك وأنت تكتب بالشمسية.. إذ كيف سيعرف شيء هو من نسج خيالك وحدك؟!

هل تستطيع الملاحظة الدقيقة .. حقاً ؟



الفنان التشكيلي .. قوي الملاحظة ..

هؤلاء الذين يتمتعون بالحس الفني ، ولديهم ميول فنية ، هم أكثر الناس ملاحظة للأشياء من حولهم، ولا يستطيع أحد أن يصبح فناناً إلا إذا كان شديد الملاحظة للطبيعة وللأشياء التي تحيط به ..

الفنان الإيطالي الشهير - ليوناردو دافنشي - ترك وصية من ورائه لهؤلاء الذين يدرسون فن الرسم ؛ تقول الوصية : (إذا أردت الحصول على فكرة حقيقية للموضوع المطلوب رسمه، فلا بد من دراسة هذا الموضوع وأجزائه، ولا تترك هذه الدراسة حتى يكون قد تم تخزين وحفظ جميع التفاصيل المتعلقة به في ذاكرتك.. وبعد ذلك ابدأ في ممارسة التدريبات على رسمه.. وإذا لم تفعل ذلك فسوف تخسر كثيراً من الوقت في التعلم..)

ولذلك.. حاول ألا تجلس هكذا وتنظر إلى الأشياء من حولك بالصدفة، وتعلم كيف تلاحظ الأشياء وتدقق النظر فيها.. إن معظم الاكتشافات والاختراعات جاءت بالملاحظة الدقيقة لأشياء حولنا.. جميعاً.. وعلى سبيل المثال.. المخترع البريطاني (جيمس وات) صاحب اختراع الآلة البخارية ، قد جاء اختراعه لهذه الآلة عن طريق الملاحظة.. عندما دفع البخار الخارج من الأبريق الغطاء الموجود عليه (وات).. هنا لاحظ قوة البخار التي دفعت الغطاء ..

إن كثيراً من الناس على زمن (وات) وقبله حدث معهم الشيء نفسه، ولكنهم لم يلاحظوا هذه الظاهرة.. ولم يخترعوا شيئاً.. حتى جاء (وات) وتم اختراع الآلة البخارية بملاحظته الدقيقة ..

فإذا أنت قمت بتنمية مهارة الملاحظة لديك فسوف تستفيد كثيراً وتستفيد أكثر.. وأول فائدة هي: تنمية ذاكرتك.. وكل ما عليك هو أن تجعل عينيك حساسة لما تراه.. فتلاحظه جيداً ..

الذاكرة .. في حياتك اليومية ..



كيف تساعدك الذاكرة الجيدة في حياتك اليومية ؟

- إن الأساليب والطرق الخاصة بتنمية الذاكرة - والتي جاءت في هذا الكتاب ربما تكون قد أفنعتك بأن الذاكرة الضعيفة ما هي إلا أسطورة.. فليس صحيحاً أن الذاكرة التي تستطيع أن تسترجع موضوعاً محبباً إليك أو بيتاً من الشعر تحبه، تعجز عن استدعاء المعلومات التي استذكرتها لأداء الامتحان فمن المؤكد أن هذه الذاكرة ليست ضعيفة.. والموضوع هنا ليس موضوع ذاكرة قوية وذاكرة ضعيفة.. ولكنه موضوع : تدريب، وتركيز، واسترخاء، لزيادة قدرة التذكر لديك ..

- ولكن.. كيف تفيد الذاكرة القوية في حياتك اليومية ؟

يمكنك أن تتصور : كم مرة - في اليوم الواحد - تحتاج إلى أن تستعمل ذاكرتك؟؟ على سبيل المثال - مطلوب منك أن تتذكر : أشياء خاصة بأصدقائك، أرقام تليفونات، جدول عمل الأسبوع، أعياد ميلاد خاصة بأصدقائك، أرقام تليفونات، جدول عمل الأسبوع، أعياد ميلاد هؤلاء المقربين إليك، أسماء الأشخاص الذين تقابلهم، قائمة المشتريات.

حقيقة.. أن الأشياء التي تستخدم فيها ذاكرتنا ليست بالمئات أو بالألوف.. ولكنها بالبلايين.. كل كلمة تقولها.. وكل كلمة تسمعها.. وكل كلمة تفهمها تعتمد على سلاسة عمل الذاكرة وآليتها..

وحقيقة - أيضاً - أن الأشياء التي ننساها، والتي نتخذ منها دليلاً على ضعف ذاكرتنا، إنما هي استثناءات وسط الكم الهائل من المعلومات المخترنة والمحفوظة داخل الذاكرة والتي نصل إليها خلال حياتنا .

- ألعاب الذاكرة :

هذه إحدى اللغات التي تصلح لأن تمارسها مع ضيوفك في الحفلات، ويتم من خلالها اختبار الذاكرة عن طريق حاسة اللمس..

أحضر حقيبة من القماش، واملأها بأشياء عديدة ومختلفة مثل : فرشاة أسنان، قلم، براية، مفاتيح، مقص، بطارية صغيرة، قطعة صابون، بلي.. على أن يتم ذلك بعيداً عن اللاعبين فلا يروا أيًا من هذه الأشياء.. أنت فقط الذي تعرف ما تحويه الحقيبة.. وعلى كل لاعب أن يحدد الأشياء التي بداخل الحقيبة في زمن معين (٤٥ ثانية مثلاً) بما لا يقل عن عشر وحدات من محتويات الحقيبة.. ويكون الفائز هو اللاعب الذي يذكر أكبر عدد من الوحدات في زمن قياسي ..

- لعبة الملاحظة :

اجمع عددًا من الأشياء - في حدود (٢٠ - ٢٥) - من أحجام وأشكال وألوان مختلفة فوق مائدة - وضع فوقها غطاء (كالملاءة مثلاً) - ثم اجلس مع أصدقائك حول المائدة في شكل دائرة.. وارف الغطاء لمدة ١٥ ثانية فقط، بحيث يستطيع أن يرى كل واحد الأشياء المختلفة - وبعد وضع الغطاء مرة أخرى يحلول كل لاعب أن يسترجع الأشياء الموضوعة على المائدة، وأنت تقوم بكتابتها.. وأخيرًا ارفع الغطاء لتعرف من عنده قوة ملاحظة أكثر من الآخرين.. ثم كرر اللعبة بأشياء جديدة أو بالأشياء نفسها مع تغيير بعضها، أو تغيير مواقعها على المائدة.. وهكذا إذا قمت بممارسة هذه اللعبة بانتظام - فسوف يتذكر اللاعبون معظم الأشياء بعد أسابيع قليلة من التمرين.. وبالتمرين المستمر يمكن استرجاع مئات الأشياء .

- لعبة اختبار الذاكرة :

وهذه لعبة أخرى لتنمية الذاكرة واختبارها ..

اطلب من مجموعة من الأصدقاء أن يخرج كل منهم شيئًا من جيبه، ويضعه على منضدة.. وعلى كل مشترك في هذه اللعبة أن يذكر الشيء (أو الأشياء) واسم صاحبه.. ثم قم بتسجيل ذلك كتابة .. وسوف تلاحظ أن كل واحد سيذكر فوراً

الأشياء التي أخرجها صديقه الحميم أو أقرب الناس إليه، أو الأشياء التي يجبها وتستهويه.. وبالتالي سيلتفت إلى مالكةا ويلاحظه جيداً.. وهذا يؤكد النظرية التي تقول : إننا نتذكر ما يستهونا ..

- كيف تتذكر التواريخ ؟

كثيراً ما يمر الإنسان بهذه التجربة.. يجلس مع مجموعة من الأهل أو الأصدقاء، وتدور المناقشة حول التواريخ والأيام للأحداث المهمة وتختلف الآراء وتلتقي الأفكار.. ويطول الحديث ..

وربما تعلم أن مدرستك أو كليتك تبدأ إجازة نهاية العام الدراسي في ٣ مايو من كل عام، ولكن هل تعرف أي يوم من أيام الأسبوع؟ إنك تحتاج إلى أن ترجع إلى المفكرة أو النتيجة (التقويم) لتلقي نظرة.. ولكن بقليل من الجهد تستطيع أن تكون أنت التقويم بالنسبة لتواريخ المناسبات الخاصة بك أو بمعارفك وأقاربك، وذلك بحفظ ١٢ رقماً.. فقط.. فإذا أردت أن تتذكر - مثلاً - أي يوم خلال عام ١٩٩٤ - عليك أن تحفظ هذه الأرقام - وهي :

١ ٥ ٥ ٢ ٧ ٤ ٢ ٦ ٣ ١ ٥ ٣

فهذه الأرقام تمثل أول يوم سبت من كل شهر في سنة ١٩٩٤..

رقم ١ هو أول يوم سبت في شهر يناير ..

ورقم ٥ هو أول يوم سبت في شهر فبراير .

ورقم ٧ هو أول يوم سبت في شهر مايو.. وهكذا فقط.. ابذل جهداً بسيطاً..

وسوف تتذكر الأرقام بسهولة .ز

والآن يمكن أن تحدد أي يوم في السنة بهذه الطريقة ، فقد أصبح لديك دليل يمكن أن تجري أي عملية حسابية للتواريخ المطلوبة انطلاقاً منه..

كيف تتذكر أسماء الأشخاص الذين تقابلهم ؟

أنت تقابل أشخاصا عديدين كل يوم.. ووجوها جديدة في كل المناسبات، وذلك يجعلك في حرج إذا لم تستطع أن تتذكر الأسماء في الوقت المناسب، وقد تعتقد أنه من المستحيل أن تتذكرها..

هكذا نحن جميعاً.. نتعرف غالباً على الوجوه، ولكننا نجد صعوبة في تذكر الأسماء، خاصة بالنسبة للأشخاص الذين يقتضي عملهم معرفة الكثيرين .

إن الطبيب - مثلاً - يجد صعوبة في تذكر أسماء جميع المرضى، والتاجر يريد تذكر أسماء جميع العملاء لديه، والبائع يتمنى لو أمكنه أن يتذكر أسماء جميع الزبائن المعتادين عنده.. وهكذا أنت نفسك؛ ألا تتمنى أن يكون لديك معارف ، وتستطيع أن تتذكر أسماءهم جميعاً مهما كثر عددهم ..

هذه بعض النقاط التي تساعدك على تذكر واسترجاع الأسماء ..

أولاً : استمع إلى الاسم بانتباه كامل عند التعارف.. وكرر نطق الاسم أكثر من مرة خلال المناقشة التي تتبع التعارف .

مثلاً - إذا تعرفت على الأستاذ أحمد لأول مرة .. يمكنك خلال المناقشة أن تكرر نطق اسمه بسؤاله : (أستاذ أحمد، منذ متى وأنت تعمل في هذه الشركة؟) وهكذا.. إلى أن تستوعب الاسم تماماً .

ثانياً : قبل أن تذهب إلى حفلة .. أو القيام برحلة .. أو التوجه إلى أي مكان يتواجد فيه أناس كثيرون ، فكّر بإيجابية ، ولا تكن متوتراً ، وتصرف بتلقائية وبصورة طبيعية.. وضع في اعتبارك أنك ستتمكن من حفظ جميع أسماء الأشخاص الذين ستتعرف عليهم أو تقابلهم.. لأنك إذا قابلت أشخاصاً وتعرفت عليهم وأنت تشعر بنقص في شخصيتك أو في ذاتك، فإن الصورة ستكون ضعيفة جداً عندما تريد استرجاعها في عقلك.. والقاعدة تقول : عندما تريد أن تتذكر شيئاً معيناً لا بد أن تكون هادئ النفس وتصرف بتلقائية وعلى طبيعتك دون أي توتر ..

فإذا دعيت لحضور حفل .. عليك أن تليي الدعوة بحماس، وأن تعقد الأمل في لقاء أشخاص جدد، ربما تجد من بينهم صديقاً حقيقياً؛ أو صفقة كبيرة، أو موهبة مشتركة.. أقبل على الحفل وأنت في حالة استرخاء تام ..

ثالثاً : عندما يقدمك أحد إلى شخص ما ، تتعرف عليه لأول مرة، حاول أن تلاحظ تفاصيل وجهه، مثل طريقة تصفيف شعره، وهل شعره مجعد، ناعم، خفيف، ثقيل، طويل، قصير، وحاول أن تلاحظ طريقة ارتدائه للملابسه.. هل يلبس

بطريقة تقليدية أم بطريقة حديثة.. وماذا عن عينيه ، هل هي واسعة، ضيقة، وما لونها، وهل هناك حالات سوداء حولها؟.. والأنف، هل هو طويل؟ مفرطح، شامخ إلى أعلى.. وهكذا بالنسبة للأذن ، والفم ، والرقبة ..

وعندما نتناول بالحديث أسماء الأشخاص وعائلاتهم، نجد أن كثيراً من هذه الأسماء لها معانٍ متداولة، ونجد أيضاً أسماء تدل على معنى واحد أو تنطق بطريقة واحدة ولكنها تختلف عن بعضها في طريقة الكتابة، مثل : ليلي و ليلية - مروة ومروى - حرام وميرام.. وهذه الأشياء جديدة بالملاحظة لأنها تساعد على التذكر.

وفي نهاية اللقاء يمكنك أن تلقي التحية على معارفك الجدد بذكر اسم كل واحد منهم.. تأكيداً لحفظ الاسم.. وتأكيداً للأثر النفسي الطيب الذي ستركه في نفوسهم، لأن كل إنسان يجب أن يسمع اسمه يتردد على ألسنة الآخرين.. إنها طريقة غير مباشرة لتوثيق عرى المودة وتأكيداتها.. ودعوة لتجديد اللقاء مع الذين حفظت أسماءهم وحرصت على ترديدها على مسامعهم.. إنها طريقة مضمونة لتنشيط الذاكرة.. والمشاعر الطيبة.. وهي تساعدك فقط إذا كنت تستمتع بالتعرف على الآخرين، ومقابلة أناس جدد.

وأخيراً.. يمكن أن تحفظ أسماء الأشخاص بالتركيز على أكثر شيء يلفت النظر في وجوههم.. تخيل نفسك رسّام كاريكاتير، وحاول أن ترسم شكلاً للشخص الذي أمامك - مثلاً - فإذا كان أنفه كبيراً، فاجعلها في الرسم أكبر وأكبر.. ثم حاول أن تتخيل شكله بعد ذلك، وإذا كان ذا شارب ، فاجأ إلى المبالغة الشديدة في رسمها لتكون كبيرة جداً وهكذا.. حاول أن تستخدم الخيال.. والمبالغة حتى تثير ذاكرتك وتجعلها قابلة لتلقي الجديد دائماً ..