

وكان رئيس الرهبانية اليسوعية العام الاب كلوديوس اكوافيتا يوصي تلك المدرسة
بمئة ساهرة ويكتب الذين خادوا الى وطنهم . وفي تاريخ الموارنة للدويهي (ص ١٥٣)
« ان البابا بولس الخامس امر سنة ١٦١٢ الاب كلوديوس اكواريرا رئيس شركة
اليسوعية ان يخرج جسد القديس اميرينطن (كذا) من بيت الشهداء . ويرسله مع قوم
امناء الى البطريك يوحنا (مخولف) على موجب طلبه . ورأس هذا القديس هو الى هذا
اليوم مصون بكل كرامة داخل بيت مذبح كنيسة الكرسي » (له بقية)

فن تهذيب الذاكرة

بقلم حضرة الاب رفائيل غله اليسوعي

يقول احد الالهة السائرة على السنة الفرنسيين : « يتشكى كثيرون من ضعف
ذاكرتهم بيد ان كل امرئ راض عن مقدرة العقلة . ولا مراء 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 سبل لانكار خطورة شأن الذاكرة في حياتنا
الحثية سرا . اعتباراتها من الوجهة الافرادية لم من الاجتماعية . أجل ان حواسنا
كالبصر والسمع واللمس تبس بالكثير من محتويات هذا العالم الهولي . ومن جهة
اخرى صلتنا يستخرج بقوة القرية من مخزونات الحواس افكاره المجردة عن الهولي
الشاهدة على كونه جوهرأ روحياً بصريح . نهاما يسيه النطقيون قضايا ايجابية او
سلبية . وما الكلام بل العلوم كلها - ودي حل العقل التي توري بالجهان - اذا سبوت
غورها سوى تناسق مئات بل آلاف من القضايا البنية على مجرد العقل او عليه وعلى
الاختبار . ولكن أتي للحل وان كان احد من السنان ان يكتب كوز الافكار
والقضايا المنفرة او المساسة اذا ضاقت خزائنه ذاكرته عن استيعاب كل تلك
الجواهر الثمينة ؟ فان عاشق العلوم وان ذل كل صمب 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 ضعف الذاكرة . والحق يقال ان ابحاثهم وتجاربهم المتعددة ، ولاسيما في الجيل الاخير ، قد فازت بالضائلة المشهورة فأدت للمجتمع البشري خدمة تذكر فتشكر

هذا ولأما كان جل مبتغانا خدمة لبناء الشرق الكرام باطلاعهم على خير ما تصل اليه يدنا من المعلومات المفيدة رأينا اليوم ان نطرق موضوع فن ترويض الذاكرة وقتاً لاحد الطرق العصرية . ولا مراء في كون مطالعي الشرق يرتاحون كل الارتياح الى خوضنا في هذا البحث الجليل النوائد رغماً من وعورة مسلكه . ولم تجترى في تجريد هذه المقالة بتدوين معلوماتنا وتجاربنا الشخصية بل وسننا دائرتها بمطالعة مقالات ومؤلّقات ضافية الذبول تقذف 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 ومخيلة وذاكرة وقتاً للبيادى الفسيولوجية وخصوصاً مبادئ علم النفس . قد انشأها منذ نحو ٢٦ سنة المستر إننفر (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 المترامية 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 . فيلوح اذا لكل ذي عينين اننا لم ندخر وسعاً في افراغ مقاتلتنا هذه بأكل التوالب رغماً من ضرورة الايجاز فأدّتنا اوسع من ان نستطيع حصرها في صحائف قليلة

أما سياق مقاتلتنا فيسبب للغاية حيث اننا سنورد أولاً 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 معلومة 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 تقدر على زيادته وتثديده الا بمعالجة الامرين الآخرين فنفي 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 الخارجين عن عالم الماديات المحسوسة . ولمسرى ليس الهر سوى عدم ذكرى بعض الامور مع لزوم تلك الذكرى في ظروف معاملة . من لم يقرأ قصة ذلك السلامة الذي اراد ان يسلق بيضة فقبض عليها في راحته زاعماً انها ساعته وقد تسى الساعة نفسها في الماء التالي . واغرب من ذلك - هر احد امثاله الذي عاد الى دياره فرائى على الباب رقعة كان كتب هو ذاته عليها قبل انطلاقه . فلان متعجب . 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 للتوصل الى ايداعها في خزينة الذاكرة . فكم وكم من الاشياء نشاهدنا صباح مساء ومع ذلك لا نعرفها ولا نذكرها لمجرد كوننا مررتنا بها الف مرة بدون الانتباه والاتفات اللازم اليها

وبمكس ذلك يرشدنا الاختبار اليومي الى ان قوة الذاكرة وكثرة مخزوناتها تزيد بنسبة شدة الانتباه الى الامور المقصود 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 يطبقونها طبياً مؤبداً على صفحات صدورهم
 هما يكن نصينا الفرزي من ملكة الانتباه فبوسناً اقتناؤها ولو يسيراً على طريق الممارسة المتواترة . من المعروف لدى الخاصة والعامة ان المشغولين ذوو انتباه شديد سريع كالبرق الخاطف وهو من اهم العوامل في الآيات التي يصعرون بها الالباب . بيد انهم لا يحصلون على هذه الملكة الا بشق النفس والتحرن المتواصل . روى المشعوذ الفرنسي الشهير روبر هودان (Houdin) ما مؤداه : « 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 جيبتنا ونتسابق في وصف اكثر ما يمكن مما شاهدناه لدى مرورنا وكان عدد تلك الاشياء يتراوح بين ثلاثين واربعين !»

في طريقة بلن قد اُحِلَّ التمرن على الانتباه المحل اللاتني به . ومن اطرف التارين وافيدها الآتي : اطلب من احد اقربائك او اصدقائك ان يجمع قلمي عشر شيئاً مما يضرر حجمة كالدواة والمشط والقلم وما شاكلها ثم يخفيها تحت غطاء كثيف فيستدعيك ويرفع الغطاء طرفه عين ليس الا . عليك ان تصرح بعد الانتباه السريع بكل ما رأيته . التجربة تدلُّك على انك لا تستطيع الا بعد طول الملهمة ذكر كل الاشياء الخطاة . 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 .

هذا التأثير يشبه في كثير من الاحوال اسطراً موسومة على رمل السواحل فاذا هبت الريح عتت آلالها تياماً . فلا وسيلة لمعالجة ذلك الداء سوى تكرير التأثير
 يتكرار الانتباه الى الشيء . المراد تذكره . بناءً على ذلك ضرب الرومان المشهورون بحكمتهم المثل القائل : « المراجعة أم العلم » . اما نذكرُ جينا اعوامنا المدرسية وما
 كما يقاسيه يوماً من المناء في إعادة اشعار النبي ارباعي الصافية عشر مرات على الاقل
 قبل طبخها على صفحات ذاكرتنا ؟ مثل ذلك الناب مجله اضرب الساور العود
 لاتقان ضرب قطعة موسيقية معلومة من ظهر القلب . فانه يلزمه التمرن عليها مرراً

عديدة قبل نيل بئته . 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 والقدرة سوى ثمرة اعادة الاختبارات آلاف مرار بحيث يتدرج الحديث المهدي بهته تدرجاً بطيئاً يفني به الى قوة الكمال في تلك المهنة . ولذلك قال المثل الجاري في مصر وسورية : لسأل مجرب ولا تسأل حكيم . ومعناه 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 بمثابة ركبتين وطيدتين يشاد عليهما صرح كل معلوماتنا الراسخة . غير انهما لا يكفيان لحفظ بعض الاشياء الصيرة او على الاقل لا يقدران على حفظها الا بالجهد الجهد والناء الذي تجور دونه اكثر الزمان . وان شئت فدونك مثلين من ذلك :

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

٦١٦،٦٨٢،٢٣٢،٤١١،٦١٧،١٧٣

تانياً احفظ عن ظهر القلب تواريخ جلوس كل اعضاء الاربعة المحدية المارية 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 ولاسيا لو طلبت منك حفظ العدد المذكور ليس ليوم او يومين بل لسنوات عديدة . اما العملية الثانية فانك لا تتقنها الا بناية جهدك وفي الاصح تقى قدماً او بعد اسبوع ما اجهدت الآن ذاكرتك لحفظه . فهذهن الثلثين البيطين 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 الامم 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 الاران 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 ارتباط الافكار (Loi de l'association des idées) الذي يُعبر عنه على الوجه الآتي : ان ترافق او تلاحق مراراً عديدة في حياتنا النفسية حالتان معلومتان نجت عن ذلك التكرار ملكةً يوذي حدوث احداهما - سواء كان ارادياً او مرضياً - الى ذكر الحالة الاخرى . اليك مثلاً يوضح لك صحة هذا الناموس . قلنغرض انك لتظهرت هذه الايات البديعة لاجد بك شوقي في وصف المزة الالهية :

انت أنس لنا اذا بُمد الانس م وانت المبة والإحياه
يتول البعازها ادلت منك في كل جانب لألا
واذا ما طت فذلك قيام واذا ما رغت فذاك دعاه
فاذا واما حللت حرث مية فهو والباط سواه
والعرض الطربلها كتاب لك فيه حبة ونشاء

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 بـمكان . قيل عن مستر بـكستون (Buckstone)

المثل الانكليزي انه اذا قصد تمثيل دورٍ مضى على حفظه اعوام عديدة كان لا يستطيع في دوله وبجلايه للفتاة ان يميز من ظهر القلب ذلك الدور القديم . لكنه متى ظهر على الرشح باللابس للتندية وبين للمثلين زملايه . كانت ذاكرة تتصير فجأة فتدرك كل هولن دوره بدون ان تكسر واحداً منها . هلم الآن لضميد النظر

في المئتين 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 و إيجاد 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 التموض 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 سيمونيدس (٥٥٨-٤١٨ 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 . فاحفظ اللفظة الاولى فتحاول إيجاد علاقة لفظية (او معنوية بينها والتي الاول ، ثم تجمل علاقة مثلها بين اللفظة الثانية والتي الثاني وهلم جرا . فيكون لكل لفظة تُريد حفظها علاقة تربطها باحد الاشياء الخمسين . ومتى أردت تذكر كل الالفاظ اعنت في ذهنك جدول الخمسين شيئاً . فالشيء الاول يُذكرك اللفظة الاولى بواسطة الملاقة الواصلة بينهما ، والثاني يمد ذكرى الثانية وهلم جرا . ويتضح لك من ذلك ان هنا تطبيقاً جديداً لتاموس الارتباط الذي سبناه دعامة فن تثقيف الذاكرة . فلو افترضنا ان الالفاظ المراد حفظها متتابعة هي :

كاتب - زنجبي - ابيض - صديق - تمب النخ وقد رتكون 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 سهل إيجاد العلاقات العنصرية 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 يمثل 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 بصد الامثلة المرودة سابقاً ان طريقة سيمونيدس كانت في ميسر الحاجة الى من يبلتها لاروج الكمال . ويُعرف بذلك الفضل الرسم للدكتور بيك (Pick) وقد درس طريقته في المانية السنة ١٨٥٣ ثم قدم الى باريس وعلم مبتكراته بـ مدرسة المعلمين العليا واخيراً التي عاضرات للجمهور في لندره حيث نشر سنة ١٨٦١ مؤلفته الشهير المعنونة هكذا «الذاكرة والطرق المعنونة لتكسيها» أما اساس طريقته فهو ان لفظاً ما تجرّ اخرى متى وُجد 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 مجرّ الآخر مجراً

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 العنصرية واللفظية بين كل كيلمة يريد 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 ؟ أليق نسبة مثل ذلك العمل الى رجل مائل حريص على وقته وقواه العقلية ؟ نعم الاجراض لهذا القارئ اللبيب فاننا كنا نتظرو من حياضك وقد اعذبتنا الجواب الثاني بالاسطر اللاحقة