

الجزء الرابع

تقنيات تساعدك على

تحسين ذاكرتك

Obelikan.com





## تعرف إستراتيجيات تحسين الذاكرة

استعرضنا حتى الآن كيفية عمل الذاكرة وكيفية تغييرها مع تقدُّم السن، ونأمل أن تكون قد تمكنت من خلال ما تقدَّم، من تحديد العوامل التي ربما تكون قد أثرت في ذاكرتك.

ووصلنا الآن إلى مرحلة تعرف الإستراتيجيات والتقنيات التي قد تشكل فارقاً مهماً في قدرتك على التذكُّر.

فتمَّة إستراتيجيات عديدة للمساعدة على تذكُّر مختلف أنواع المعلومات؛ وعليه، يمكنك اختيار الإستراتيجيات التي تساعدك على التغيير، بمجرد يمكنك من تحديد المجال الذي تريد تحسين أداء ذاكرتك فيه، ونستعرض في هذا الفصل سبع عشرة تقنية تعمل على تحسين ذاكرتك، وسنستعرض في الفصول المقبلة، تلك التقنيات وطريقة استخدامها.

تعمل بعض تلك التقنيات على تحسين طريقة ذاكرتك في تفسير المعلومات، ما يساعدك على استرجاعها بسهولة عند الحاجة، وتشمل أهم تلك التقنيات:

- الترابط.
- التخيل.

- المراقبة النشطة.
- الإتقان.
- التكرار.

وتتطوي بعض تلك التقنيات على إشارات في بيئتك، مثل: الملاحظات، أو القوائم، أو العلامات، أو الأصوات التي يمكن إيجاز أهمها في:

- مذكرات مكتوبة.
- مذكرات مسموعة.
- تغيرات بيئية.

وثمّة تقنية مفيدة للغاية، تساعدك على التذكُّر بصورة فعّالة، إذا عملت اللازم:

- التعليم الذاتي.

هناك خمس تقنيات تساعدك عندما تكون في حاجة إلى تذكُّر أشياء عديدة:

- الأسلوب القصصي.
- تجزئة المعلومات.
- اعتماد الحرف الأول إشارة منبّهة.
- استحداث كلمة ما.
- التصنيف.

في حين توجد بعض تقنيات تساعدك كثيراً على استرجاع المعلومات التي تعرفها جيداً، غير أنك لا تستطيع تذكرها بصورة جيدة:

- ابتكر إشارة ذاتية.
- ترتيب عملية البحث حسب الحروف الهجائية.
- البداية بمراجعة المعلومات.

قد يبدو بعض تلك التقنيات مألوفاً لك، في حين يبدو بعضها الآخر غريباً عليك. وفي الأحوال كلها، لن تستطيع معرفة أكثرها نفعاً دون تجريبها مرات عدة، فابحث عن التغييرات لتجربها، ومن ثم تحدد أي التقنيات أكثر نفعاً لك. ربما كان الأمر ممتعاً ومفيداً إن استطعت ابتكار أسلوب خاص يساعدك على تذكر المعلومات، وبذلك يساعدك على النجاح، ومع هذا قد تكتشف في بعض الحالات أن ما تحصل عليه من فائدة، لا يستحق ما تبذله في سبيله من جهد، وعلى كل حال الأمر لك في الاختيار.

فيما يأتي أفضل طريقة للاستفادة من تقنيات تحسين الذاكرة تلك:

1. حدّد شيئاً معيناً تريد تذكره.
2. تأمّل التقنيات المناسبة التي تساعدك على التذكّر، ثم اختر إحداها.
3. جرّب التقنية التي اخترتها (إن نجحت، فتهانينا!)
4. أما إن فشلت التقنية التي اخترتها، فجرّب شيئاً آخر.

5. وحتى إن واجهتك صعوبة في تذكُّر بعض أشياء دون غيرها، فلا

تسمح للإحباط بالتسلل إلى داخلك، واسأل نفسك إن كان الأمر

حقاً يستحق ذلك.



15

## عزز قدرتك على تشفير المعلومات

«يبدو تاريخ الأحداث أحد أكثر الأشياء التي يصعب تذكرها؛ لأنه يشتمل على أرقام، ومظهر الأرقام عادة رتيب، لا يرسخ في الذهن؛ لأنه لا يشكل صورة محددة، ولهذا لا يُوفّر أي فرصة للعين لكي تساعد على استرجاع المعلومات عند الحاجة، فالصورة هي التي تجسد الأشياء، وبذلك تساعد على ترسيخ تاريخ الأحداث في الذاكرة.»

مارك توين

يمكن استخدام التقنيات الخمس التي وصفت في هذا الفصل، لتشفير أنواع المعلومات الجديدة كلها تقريباً، والأفضل إن وضعتها في حساباتك وتدرّبت عليها في حياتك اليومية، غير أنك تجني أقصى فائدة ممكنة عندما تصبح تلك التقنيات عادة يومية في حياتك، وتجسد الأمثلة الواردة في هذا الفصل إستراتيجيات تشفير المعلومات، وتشتمل على تمارين تساعدك على تطبيقها.

**الربط: أوجد علاقة بين ما تريد تذكره، بشيء تعرفه سلفاً.**

يقصد بالربط: الآلية التي يتم بموجبها عمل علاقات ذهنية بين ما نريد تذكره وما نعرفه سلفاً، ومع أننا ننشئ روابط كثيرة مثل تلك تلقائياً،

إلا أنه بإمكاننا إنشاء رابط عن وعي وإدراك بين المعلومات الجديدة وتلك المعلومات التي نعرفها جيداً، فهكذا نستطيع تشفير المعلومات الجديدة عن قصد، وما إن يتم تحقيق هذا الرابط، أو قُلْ تلك العلاقة، حتى تستطيع تذكُّر المعلومات المعينة بصورة أفضل، إن أنت كررتها مرات عدة، سواءً في ذهنك أو بصوتٍ مسموعٍ.

يمكن استخدام هذه التقنية لتذكُّر أشياء مثل:

- اسم جارك الجديد.
- الشارع الذي يوجد عنده بيت صديقك.
- عنوان فيلم تنوي الحصول عليه.
- الانعطاف يميناً أو يساراً للوصول إلى المطعم الذي تقصده.
- رقم الحافلة التي ينبغي لك استغلالها للوصول إلى بيت صديقك.

## أمثلة

بيت: تدعى جارتي الجديدة مارشا، لسبب ما، أتذكُّر اسمها بصعوبة، ولهذا قررت أن أجد رابطاً ما لكي أحاول تذكُّره، وبعد تأملها جيداً، لاحظت أن لها شعراً أبيض منفوشاً، فقررت الربط بين اسمها (مارشا) وبين عشبة (الخَطْمِي) التي تحمل أزهاراً جميلة بيضاء وحمراء<sup>(1)</sup>، فأصبحت كلما وقع نظري عليها، أربط بين شعرها وبين عشبة خَطْمِي كبيرة، محدثة نفسي: (مارش/ ملو...تعني مارشا).

(1) اسم جارة بيت (مارشا Marsha) واسم عشبة الخَطْمِي باللغة الإنجليزية (Marshmallow)، وتنطق من مقطعين صوتيين (مارش/ ملو)، وهنا يكمن الرابط الحقيقي نتيجة تشابه الأسماء. (المترجم).

مايلز: لم أعد أتذكر إن كان خزان الوقود في سيارتي في الجانب الأيمن أو الجانب الأيسر، فكلما ذهبت إلى المحطة لتعبئة الخزان بالوقود، عليّ أن أتذكر جانب السيارة الذي يجب أن يكون قريباً من مضخة الوقود، فينتابني غضب شديد، وتتوتر أعصابي، فقررت إيجاد رابط واضح يمكنني من تسجيل المعلومة في ذاكرتي وترسيخها إلى الأبد، فلاحظت في البداية أن غطاء خزان الوقود في سيارتي يوجد في جانبها الأيمن (Right Side). الآن عليّ البحث عن شيء؛ أستطيع الربط بينه وبين كلمة (أيمن)، فكان الأمر أسهل مما توقعت؛ إذ أمتلك سيارة حمراء (Red Car) ! ولهذا ربطت حرف الراء في (Right) بحرف الراء في (Red) ... وهكذا أوجدت علاقة واضحة. والآن، عندما أذهب إلى محطة الوقود، أحدث نفسي قائلة: «في هذه السيارة الحمراء اللون، يوجد غطاء خزان الوقود في الجانب الأيمن»... وهكذا حُلَّت المشكلة!

ربما حدثت نفسك: أكيد... تلك مصادفة محضة أن يكون لديك سيارة حمراء (Red)، يوجد خزان وقودها في الجانب الأيمن (Right Side) لتحصل على رابط جيد بين الأمرين، لكن ماذا أفعل أنا مع سيارتي السوداء التي يوجد خزان وقودها في الجانب الأيمن (Right Side) أيضاً؟

أقول في هذه الحالة، عليك أن تفكر خارج الصندوق كما يقولون، في رابط بعيد عن مجال الرؤية، فربما لاحظت مثلاً أن كلاً من كلمتي أسود (Black) وأيمن (Right) تتكون من خمسة حروف (اعتماداً على النص الإنجليزي)، وهكذا تكون المشكلة قد حُلَّت أيضاً ! وحتى إن فشلت محاولتك كلها في إيجاد رابط واضح بين سيارتك وخزان وقودها أو موضعه فيها، فلا بد لك من التفكير في إستراتيجية أخرى تساعدك على ذلك، ماذا عن تكرار: (الأيمن هو الصحيح، أو الأيسر منطقي)؟

\* تمرين: الرابط

حاول إيجاد علاقة واضحة تربط بين المعلومات الجديدة الآتية، وبين شيء تعرفه سلفاً:

1. ينبغي أن نتذكر دخول الطريق السريع من المدخل الذي عليه لافتة تحمل عبارة (الغرب - West) للوصول إلى عيادة الطبيب.

.....  
.....

2. تريد تذكُر السنَّة التي تقاعدت فيها، والتي تصادف عام 2008م.

.....  
.....

3. تريد تذكُر اسم روز كامبل.

.....  
.....

4. تريد تذكُر اسم مستوصف تيرنر الطبي.

.....  
.....

\* انظر صفحة (176) للإجابات المحتملة.

## التخيل: تخيل صورة للشيء الذي تَوَدُّ تذكُّره.

يقولون دائماً: الصورة أفضل من ألف كلمة، ولهذا يفيد التخيل كثيراً انطلاقاً من هذا المفهوم من خلال تخيل صورة معينة لما تريد تذكُّره: عمل،

أو رقم، أو اسم، أو كلمة، أو حتى فكرة ما، فإن تخيلت صورة ذات معنى، ثم رسّختها في ذهنك بضع دقائق، فسوف تساعدك كثيرًا على تذكر الشيء المعني، ويمكنك توظيف هذه التقنية لتذكر بعض الأشياء؛ مثل:

- الأغراض التي تودُّ شراءها من البقالة.
- الطريق من بوابة المطار إلى حيث توجد سيارتك في الموقف.
- سلة الغسيل التي تودُّ إخراجها من المغسلة.
- اسم طعام الحبوب الجديد الذي تودُّ تجربته في إفطارك.
- أيقونة ما (رمز) في حاسوبك.

## أمثلة

سو: أحب أن أخبر صديقاتي عن أفضل مطعم لديّ، يقدم مأكولات غالية جدًا، ولهذا أرتاده مرة واحدة في السّنة، وربما لهذا السبب أيضًا لا أرى اسمه دائمًا، يدعى مطعم جستينس (Justiness)، وهو اسم لديّ مشكلة في تذكره، وبما أنني أعرف أن رئيسه شاب، تخيلت وجهًا نصرًا، تعلوه قبعة رئيس طهاة ضخمة، فإن سألت عن السبب الذي دعاني إلى هذا التفكير، أجب: ببساطة؛ لأنه شاب حقًا (He's just a teen)<sup>(1)</sup>.

هنري: شعرت بإحباط شديد عندما ارتديت معطفي، ثم مضيت إلى الفناء الخلفي في داري لأخذ شيئًا من المرآب، وما إن وصلت حتى نسيت الغرض الذي من أجله خرجت، وقد تعلمت من التجربة أنني عندما أتخيل

(1) تبدو العلاقة منطقية عند المقارنة بين اسم المطعم (Justiness)، والرابط الذي توصلت إليه سو (Just a teen). (المترجم).

صورة معينة في ذهني لما أريد، أَتَذَكَّرُهُ دَائِمًا؛ فمثلاً عندما احتجت أمس إلى أخذ الكشاف من سيارتي، تذكرت أنه أزرق اللون، ومن ثم تخيلت نفسي أستخدامه لتفقد الدور الأعلى في منزلي، ولهذا عندما وصلت السيارة، لم أجد أي صعوبة في إدراك أنني أريد كشافاً الأزرق.

تيم: حصلت على دورة في تحسين الذاكرة في أثناء انضمامي إلى تعليم الكبار في منطقتي، تعلمت خلالها تقنية تخيل الأشياء التي أريد تذكرها، ومن ثم قررت تطبيقها لكي أَتَذَكَّرُ ثلاثة أشياء: الذهاب إلى مستودع بيع الأدوات لشراء مِدْمَةٍ<sup>(1)</sup>، والذهاب إلى محل الساعات لإصلاح ساعتني، ثم إلى المكتبة لشراء كتاب عن البستنة.

وعليه، تخيلت نفسي أقود سيارتي أسفل الطريق متجاوزاً حوض السباحة في اتجاه المجمع التجاري، حيث يوجد محل بيع الأدوات وبيع الساعات وإصلاحها، وكنت في أثناء الطريق أتخيل نفسي وأنا أشتري مِدْمَةً جديدة وأسلم ساعتني إلى الساعاتي، ثم تخيلت بعد ذلك نفسي مغادراً المجمع التجاري، قائداً سيارتي نحو المكتبة في طرقات وسط المدينة التي تعج بالحركة في اتجاه، وأخيراً تخيلت نفسي وأنا أتأمل كتاباً عن البستنة مترعاً بالألوان، وقد لا تصدق أيها القارئ الكريم إن قلت إن تخيل هذه الأشياء كلها، استغرق مني وقتاً أقل بكثير مما توقعت، أقل من دقيقة واحدة، لقد كانت حقاً مفاجأة سارة أن أكتشف إلى أي مدى تلك التقنية سهلة ومفيدة.

(صحيح) ربما تحدّث نفسك: «هذا عمل كثير، سأكتفي فقط بكتابة ما أريده من أغراض في قصاصة من الورق أو أكتب ملاحظة في هاتفي»، غير أننا نحثك على إعطاء الخيال فرصة؛ لأنه مفيد جداً، فربما فكرت في غرض آخر في أثناء قيادتك السيارة خلال الطريق، حينئذٍ لن تستطيع إضافته إلى مذكرتك المكتوبة أو الإلكترونية).

(1) المِدْمَةُ: أداة ذات أسنان، تستخدم لجمع العشب ونحوه، أو لتقليب التربة وتسويتها. (المترجم).

\* تمرين: التخيُّل

تخيل صورة مرئية تُذكرك ما يأتي:

1. اسم السيدة هامرمان.

.....  
.....  
.....

2. موديل سيارة الأكوردا.

.....  
.....  
.....

3. مرض باركنسون<sup>(1)</sup>.

.....  
.....  
.....

4. الممر (5 ب) داخل مواقف السيارات.

.....  
.....  
.....

5. شراء نصل جديد لممسحة زجاج سيارتك في أثناء توقفك عند محطة الوقود.

.....  
.....  
.....

\* انظر صفحة (177) للإجابات المحتملة.

(1) مرض باركنسون: مرض عصبي من أمراض الشيخوخة عادة، يوصف بالارتعاش العصبي وبطء الحركة وشلل الوجه الجزئي، اكتشفه طبيب إنجليزي يُدعى جيمس باركنسون. (المترجم).

## الملاحظة المتأملّة: لاحظ بتأمل، وفكر فيما تريد تذكُّره.

يصعب كثيرًا على كل واحد منَّا تذكُّر أشياء لم يتأملها جيدًا أو باهتمام شديد، فالملاحظة المتأملّة هي الآلية التي يتم بموجبها الاهتمام بتفاصيل ما تراه، أو تسمعه أو تقرؤه؛ إذ تساعدك على تعرُّف معنى ما أو دلالة برّاقة في صورة ما، أو وجه جديد، أو منظر طبيعي، أو محادثة، أو حادث في الطريق، أو حتى قطعة من عمل فني، فالملاحظة بتروُّ نقيض اللامبالاة التي تجعل الحياة تتسرب بين يديك دونما تفكير عميق وتأمل. ولكي تلاحظ شيئًا ما وتتأمله جيدًا، ففكر أولاً في معناه، وشعورك تجاهه، ومدى تأثيره في نفسك، وإذا ما كنت تودُّ تذكُّره، اسأل نفسك أسئلة ترسخ معناه فيها، فالمفتاح الذي يساعدك على تذكُّر أي شيء تريده، هو مدى اهتمامك به وتأثيره فيك، ويمكنك استخدام هذه التقنية لتتذكَّر أشياء، مثل:

- زخرفة فرش رأيتَه في متجر (يمكنك أيضًا استخدام هاتفك الذكي أو آلة التصوير الرقمي التي تمتلكها لتسجيل بيانات التصميم).
- طريقة أداء اللعبة الجديدة التي تعلمتها من صديقك.
- وجوه أشخاص رأيتهم عند مدخل البناية التي تسكنها.
- الفرق بين شجر الثُّوب وشجر العرعر<sup>(1)</sup>.

(1) الثُّوب والعنبر: شجر من فصيلة الصنوبريات، الأول: ذو أوراق إبرية مسطحة وأكواز كبيرة منتصبّة تلقحها الرياح، وتنضج خلال عام. أما الثاني: فشجر دائم الخضرة، يستخلص من ثمره زيت له استخدامات عدة، أهمها بعض أنواع الكحول. (المترجم).

## مثالان

ستيف: أوقفت سيارتي في مواقف مجمع تجاري له عدة انحدارات والتواءات صاعدة وهابطة في كل مستوى، مع عدم وجود أي أرقام أو حروف تحدد المنطقة التي أوقفت فيها سيارتي، فتأكدت أنّني أنني ربما أضل الطريق إلى سيارتي بكل سهولة، ولهذا تأملت الطريق الذي قادني إلى المخرج ملياً، ثم أعدت النظر مرة أخرى إلى الخلف لترسيخ صورة المكان الذي تركت سيارتي عنده، وعندما عدت بعد ساعات عدة، كانت لديّ ذاكرة تخيلية قوية للمكان الذي تركت سيارتي عنده، والطريق الذي يقودني إليه.

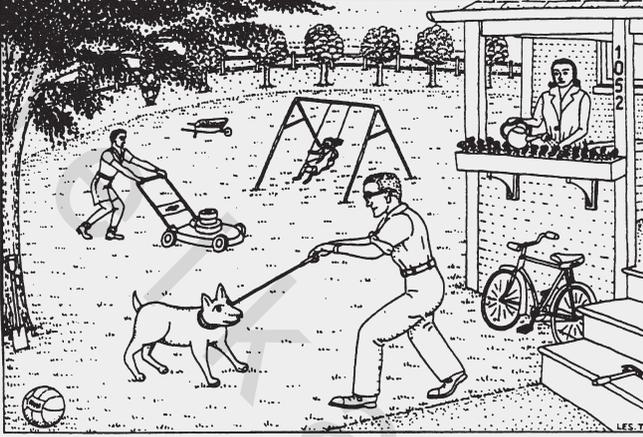
جين: ذهبت إلى متحف منطقتنا، وقضيت بعض الوقت تأمل لوحة مائية لامرأتين من أعمال الرسام مونييه<sup>(1)</sup>، وبدلاً من مجرد التحديق في اللوحة كما أفعل عادة، كنت أتأمل تفاصيلها مثلما أتأملها كلها، ومن ثم أطرح على نفسي بعض الأسئلة: هل أراها جميلة؟ في أي وقت من السّنة يا ترى رسمت؟ هل تبدو المرأتان سعيدتين أم حزينتين؟ ماذا ترتديان؟ هل ثمة أي شيء غير طبيعي في اللوحة؟ أتراني أرغب في تعليقها على جدران غرفة معيشتي؟

وهكذا عندما غادرت المتحف، أدركت أنني سوف أظل أذكر تلك اللوحة دوماً، وقطعاً سوف تظل رحلتي تلك إلى المتحف أكثر من مجرد صور باهتة طالما اعتدت رؤيتها.

(1) كلود مونييه: (1840 - 1926م) رسام فرنسي شهير، يعد أحد أركان المدرسة الانطباعية، رسم معظم لوحاته في الهواء الطلق، وكان كثيراً ما يرسم المشهد نفسه في ساعات مختلفة من النهار؛ إظهاراً لأثر اللون المتباين. (المترجم).

\* تمرين: الملاحظة بتأمل

تأمل الصورة الآتية، وحاول التدقيق في تفاصيلها بانتباه شديد، ثم أسأل نفسك عن مدلولها ومدى تأثيرها في نفسك وأنت تتأملها.



الآن، غطِّ الصورة بشيء ما، وانظر إذا ما كنت تستطيع الإجابة عن هذه الأسئلة:

1. كم شخصاً في الصورة؟
2. ماذا يفعل الولد؟
3. ماذا تفعل المرأة؟
4. ما الذي يميل على البيت؟
5. ماذا يوجد على الدرج؟
6. ما الأرقام التي توجد على البيت؟
7. ماذا يفعل الرجل؟

فإن استطعت الإجابة عن معظم الأسئلة، يعني هذا أنك استخدمت قوة ملاحظة رائعة. \*

## توسيع الرؤية: وسّع رؤيتك لتفاصيل المعلومات التي تودُّ تذكرها.

يسهل كثيرًا نسيان التفكير الموجز الهش الذي لا يستند إلى أرضية راسخة من البحث والتأمل. أما في حال توسعنا في التفاصيل، وتأملناها جيدًا، فنكون قد رسّخنا الفكرة عميقًا في ذاكرتنا.

لقد خبرنا عمق هذه الآلية عن غير قصد، عند حدوث شيء مهم أو مثير للجدل؛ كأنهيار جسر مثلاً؛ إذ نجد أنفسنا دون شعور، نعلق في أذهاننا على ما جرى من حدث غير مألوف: نحاول جاهدين استيعاب ما حدث، ثم نربطه بما نعرفه عن الحالة، ثم نسأل أنفسنا عن شعورنا تجاهه.

ويمكن توظيف عملية التوسع في التفاصيل هذه، التي تحدث عادة دون وعي في ظروف غير طبيعية عن عمد، كإستراتيجية لتشفير حتى المعلومات اليومية التي نريد تذكرها.

جرّب هذه التقنية في حال أردت تذكر أشياء، مثل:

- تعليمات طريقة استخدام ماكينة الإسبريسو الجديدة<sup>(1)</sup>.
- البرنامج السياسي الانتخابي لكل من المرشحين لوظيفة المحافظ.
- الدورة الدراسية التي يحضرها ابنك في الكلية.
- التعليمات الخاصة ببيوت الترفيه والاستجمام الجديدة.
- خطة كتاب تودُّ مناقشتها مع أحد أصدقائك.

(1) الإسبريسو: ماكينة تحضير قهوة تعرف بـ (الإسبريسة) عن طريق إقحام البخار المضغوط بوساطة حبيبات بن مطحون، يتم تحميصه إلى درجة شديدة، حتى يتحول لونه إلى أسود أويكاد. (المترجم).

## مثالان

جون: حصلت حديثاً على هاتف ذكي، وقررت الاحتفاظ بتقويمي فيه، بعد أن علمني ابني بإيجاز كيفية عمل ذلك، وعند عودتي إلى البيت، وشروعي في نقل تقويمي الورقي إلى هاتفي الذكي، اكتشفت أنني نسيت ما قاله لي ابني بشأن هذا الأمر. وعندما التقيت ابني في المرة اللاحقة، طلبت إليه أن يعيد عليّ الأمر مرة أخرى. وبينما نحن معاً، أستمع إلى ابني وهو يشرح لي، كنت أحدث نفسي خلال كل خطوة، أكرر تعليماته مرتين بصوت عالٍ، ومن ثم أطبقها. وبعد التوسع في تفاصيل هذا العمل، اكتشفت بمجرد عودتي إلى البيت، قدرتي على أدائه بمفردي.

جيل: قمت برحلة العمر إلى جزر الهاواي. فزرت ثلاث جزر، كلها رائعة الجمال، وكل واحدة لها نكهتها الخاصة؛ إذ تختلف عن الأخريات، أردت أن أكون قادرة على وصف كل واحدة من تلك الجزر بمفردها، دون أن أخلط بينها، لقد سبق لي أن قرأت في الصحف أن تأمل تفاصيل الشيء الذي يودُّ الإنسان تذكُّره جيداً، يرسِّخ المعلومة في أعماق الذاكرة، فركزت تفكيري على الاختلافات الطبيعية بين تلك الجزر وما فعلته عند كل جزيرة، وبين المكان الذي مكنت فيه، ومن ثم تشكلت لدي بعض روابط بين تلك التفاصيل وبين أسماء الجزر، وبقيت أعيد تلك التفاصيل لأيام عدة؛ فصار اليوم تذكُّرها أمراً سهلاً لدي.

### \* تمرين: تأمل التفاصيل

لكل ولاية أمريكية كُنْيَة تعرف بها، فيما يأتي كُنْيَة ثلاث ولايات:

1. مينيسوتا: ولاية السَّنَاجب.
2. ميسوري: ولاية التوماويين<sup>(1)</sup>.
3. مونتانا: ولاية الكنز.

الآن لنرَ إن كنت تستطيع استخدام التأمل العميق لتشفير أسماء هذه الولايات وكنياتها، بحيث يمكنك تذكرها غداً، فاسأل نفسك عندما تستيقظ غداً، إن كنت تستطيع تذكر هذه المعلومة، أما إن فشلت، فحاول تأملها ملياً من جديد. (ربما يمكنك الاستعانة بالتخيل تلقائياً لكي تتذكر تلك الكُنْيَة أيضاً). \*

(1) التوماوي: الكثير الشك، صفة لمن هو كالتديس توما، لا يُصدَّق إلا بعد التيقن بالبرهان الحسي. (المترجم).

## التكرار

هل وجدت نفسك يوماً في حاجة إلى حفظ شيء بعيد في قاع ذاكرتك العاملة لأطول مدة ممكنة، بحيث تستطيع التصرف وفقاً له؟ هل احتجت يوماً إلى ترسيخ معلومة ما بحيث تكون متاحة لك بسهولة شديدة عند الحاجة؟ يُعدُّ التكرار هنا إستراتيجية مفيدة لتذكر أشياء، مثل:

- أشياء تودُّ نقلها إلى غرفة أخرى.
- أغنية استمعت إليها، فأردت إضافتها إلى قائمة أشركت أو أسطوانتك.

- عنوان كتاب سمعته من قبل، أُعيدَ على سَمْعِكَ مرة في أثناء دراسة نقدية له في الإذاعة، وأنت تقود سيارتك.
- تعليمات إنجاز عمل ما بخطوات متتالية.
- أسماء أشخاص في طريقك للقائهم في اجتماع ما.
- أغراض تودُّ شراءها من المتجر.

## أمثلة

تستمتع باتي كثيرًا بالتنقل بين سكان حيِّها، وتعرف معظم الناس الذين يسكنون البيوت التي تطوف عليها، إلا أنها كثيرًا ما تجد صعوبة في تذكر أسمائهم، فقررت ذكر اسم العائلة التي تسكن كل بيت تمر به، وهكذا تمكنت باتي من ترسيخ المعلومات من خلال التكرار المتواصل.

يقضي روب وقتًا طويلًا أمام شاشة حاسوبه يوميًا، محاولًا تعلُّم كيفية استخدام برنامج الـ (فوتوشوب)، وفي أثناء عمله في ضبط حجم الصور حسب الحاجة، يضطر إلى تكرار خطوات متتالية، فاعتاد الأمر حتى صار يؤديه بطريقة تلقائية.

ناتاشا في طريقها إلى المشاركة في حفل رأس السنة الجديدة، ومع أنها تعرف أسماء كل صديقاتها اللاتي يشاركنها هذا الحفل، إلا أنها أرادت أن تكون واثقة من تحييتهن جميعًا بأسمائهن الصحيحة، فبدأت طوال طريقها إلى موقع الحفل، تكرر الأسماء حتى تكون حاضرة في ذهنها.



16

## ليس مهمًا أن تحفظ الأشياء كلها في ذهنك

«أحمل معي مفكرتي دومًا، وأدرك جيدًا... ما لم تتم كتابتها في ورقة، قد تفقد الفكرة إلى الأبد».

ويل سيلف

مع أننا نضطر أحيانًا إلى الاعتماد على ذاكرتنا لتذكر المعلومات، إلا أن معظم الناس يميلون إلى استخدام مذكرات خارجية لتنشيط ذاكرتهم خلال حياتهم اليومية؛ فمثلًا قد نسجل ملاحظة عن مواعيد في ورقة التقويم، أو في ذاكرة الهاتف المحمول، وقد نفعل الشيء نفسه بشأن قائمة ما نودُّ شراءه من البقالة، استخدام مؤقّت الفرن لتجهيز الكعك، والاعتماد على علبة الحبوب التي تحتوي على خانة خاصة لكتابة الأيام والأوقات خلال كل يوم لتنظيم الجرعة بحسب تعليمات الطبيب والصيدلي، وربما توافق أنك لست بحاجة إلى الاعتماد على ثقّتك بذاكرتك في مثل هذه الحالات. فإن استطعت استخدام شيء في بيئتك لتنبه نفسك، تكون قد نجحت في تحرير ذهنك للتفكير في أشياء أخرى.

ربما كانت هذه التقنيات الثلاث الخارجية الآتية مألوفة لك، غير أن هذا

الفصل قد يساعدك على تطويرها بطرق جديدة.

## مذكرات مكتوبة: سجّل الأشياء.

هل يشكل الاعتماد على قوائم، وتقويم، ومفكرات المواعيد والمذكرات، دعماً جيداً لمساعدتنا على إبقاء الذهن متقدماً تجاه ما نودُّ تذكُّره؟ قطعاً لا؛ إذ يُعدُّ تسجيل الأشياء إحدى أهم أدوات تنشيط الذاكرة، ويُفضَّل حفظ المذكرات كلها في مفكرة واحدة، ومن ثم الاحتفاظ بهذه المفكرة في مكان ثابت ظاهر للعيان للعودة إليها كلما عنَّت حاجة، كمنضدة المطبخ، أو جيبك، أو حافظة نقودك، أو الطاولة التي بجانب سريرك. أما: هل تستخدم مفكرة ورقية أو أداة ذكية، أو الاثنان معاً؟ فالأمر متروك لك.

توفّر لك القائمة الآتية أفكاراً إبداعية للاستفادة من المذكرات المكتوبة في الحياة اليومية:

- احتفظ بقائمة دائمة للأشياء التي تودُّ إنجازها، سارع بإضافة كل ما قفز إلى ذهنك إليها في الحال.
- استخدم مفكرتك أو تقويمك لتذكير نفسك بما تودُّ إجراءه من اتصالات هاتفية مستقبلاً، كالاتصال على صديق مثلاً عقب إجرائه عملية ما.
- احتفظ بقائمة تسجل فيها أسئلة تتعلق بحالتك الصحية، تودُّ سؤال طبيبك عنها عند موعدك المقبل. وفي المقابل، سجّل التعليمات التي يزودك بها طبيبك قبل مغادرة العيادة.
- احتفظ بسجّل لتاريخ كتابة خطاب ما، أو إجراء اتصال هاتفي مهم.
- احتفظ بسجّل لما تودُّ قراءته من كتب أو تلك الكتب التي قرأتها.

- سجل اسم كل دواء تتناوله والجرعة المحددة لكل واحد منها وأوقاتها، ولا تنسَ تسجيل اليوم الذي بدأت فيه تناول الدواء، واهتم بتحديث هذه القائمة كلما غيّرت أحد أنواع تلك الأدوية.
- سجّل قوائم بأسماء أشخاص تَوَدُّ تذكُّرهم، كالجيران، أو أعضاء منظمة اجتماعية، أو حتى أطفال أصدقائك.
- سجل تواريخ الأحداث التي تَوَدُّ تذكُّرها، كالزواج، أو الذكرى السنوية لرحيل زوجة صديقك أو زوج صديقتك، سجل مثل تلك الأحداث في تقويمك في بداية كل عام جديد، واستخدم خيار التكرار في التقويم الإلكتروني لإضافة تاريخ هذه الأحداث تلقائيًا سنويًا.
- تتغير متطلبات (كلمات المرور) كثيرًا، بل إن بعضها يبدو معقدًا إلى حد بعيد، ولهذا، حاول الاحتفاظ بقائمة لأسماء كلمات المرور لإجراء عمليات في حسابك المصرفي، أو مواقع السفر، أو مواقع العمل، أو البريد الإلكتروني، أو بطاقات الائتمان، أو مواقع التسوق، أو الأجهزة الذكية، أو غيرها... ومن ثم احتفظ بهذه المعلومات في مكان خاص آمن.

\* مهمة

حاول خلال الأيام الثلاثة المقبلة، تخصيص مفكرة لتسجيل كل ما تريد تذكُّره، تأمل هذا خلال أسبوع واحد؛ لترى إذا ما كان مفيدًا.

مثلاً:

مفكرة اليوميات:

دفعت تأمين السيارة، 29/6.
أرسلت طردًا بالبريد إلى قاري، 1/7.
التقيت جرتي الجديدة - قاك، 4/7.

أشياء ينبغي عملها:

شراء خيط.
الاتصال على السَّبَّاك، 769 - 1130.
مشاهدة برنامج تلفازي عن جنوب إفريقيا، 9.00.

\*

وثمة فائدة أخرى لتسجيل الأحداث: استطاعت إحدى صديقاتنا التي تعاني ذاكرتها ضعفًا شديدًا، مواكبة مجريات حياتها من خلال تدوينها الأحداث اليومية ساعة حدوثها، كما حدث بالضبط، وهكذا، تحولت مفكرتها اليومية إلى ذاكرة نشطة تُذكرها بما جرى من أحداث وما جاء من زائرين، فتمكنت من إخبار الآخرين بتفاصيل حياتها اليومية.

**مذكرات سمعية: استخدم الصوت لتحفيز ذاكرتك.**

يمكنك استخدام ساعات التنبيه، أو ساعات التوقيت، أو الهواتف الذكية، أو أجهزة الحاسوب؛ لتذكير نفسك بشيء ما، ينبغي عمله مستقبلاً، ويمكنك أيضاً استخدام هاتف الرد الآلي لتوفير محفز سمعي، فيما يأتي بعض الطرق لاستخدام المذكرات السمعية:

- إذا اتصلت على شخص بوساطة الهاتف، ولم تستطع الوصول إليه، فاضبط ساعة التوقيت لتذكير نفسك بالاتصال عليه مجددًا.
- إن كنت بعيداً عن بيتك، وأردت تذكُر شيء ما عند عودتك إليه، فاترك مذكرة لنفسك على جهاز الرد الآلي، أو أرسل لنفسك رسالة نصيَّة.
- إن كنت قلقاً من فقدانك تسلسل أحداث يومك، وتأخرت عن اصطحاب طفل من المدرسة إلى البيت، فاستخدم ساعة التوقيت لتذكيرك بالموعد.
- تحتوي الهواتف الذكية على منبّه يمكن ضبطه ليعمل بصورة دائمة، فيذكرك بتناول دوائك في وقت محدد يومياً.
- إن كنت مشغولاً بكتابة رسائل بريدية أو البحث في الشبكة العنكبوتية، وأردت الاطمئنان إلى أنك سوف تغادر مكانك لموعد في وقت محدد، فاضبط تقويم حاسوبك لكي يرسل إليك رسالة تنبيه في الوقت الذي تريده.

## تغيير البيئة: غير شيئاً ما في بيئتك المحيطة لتحفيز

### ذاكرتك وتنبهها.

يُعدُّ تغيير شيء ما في بيئتك المحيطة، إحدى أهم الوسائل وأسهلها لتذكير نفسك بإنجاز عمل محدد؛ لأنك تستطيع ملاحظة التغيير بسهولة؛ إذ يعمل التغيير منبّهًا لتحفيز ذاكرتك، لكن لا بد من إجراء التغيير بمجرد تفكيرك في العمل المحدد مهما كان الأمر، فيما يأتي بعض نماذج للمحفزات البيئية التي تنبّه ذاكرتك.

- ضَعِ المِلابِسَ الَّتِي تَوَدُّ حَمَلَهَا إِلَى المِغْسَلَةِ، أَمَامَ البَابِ الَّذِي تَغَادِرُ مِنْهُ البَيْتَ.
- ضَعِ مِذْكَرَةً عَلَى طَاوِلَةِ المِطْبَاحِ لِتَرَاهَا عِنْدَ تَنَاوُلِكَ إِفْطَارِكَ، فَتَتَذَكَّرُ إِرسَالَ بَطَاقَةٍ إِلَى خَالَتِكَ.
- اكَتُبْ مِذْكَرَةً عَلَى وَرْقَةٍ لاصِقَةٍ وَثَبَّتْهَا عَلَى عِجَلَةِ القِيَادَةِ؛ لِتَذَكِّرَكَ بِالإِدْلَاءِ بِصَوْتِكَ أَوْ التَّوَقُّفِ عِنْدَ مِتْجَرِ بَيْعِ العِدَدِ.
- اربط خِيطًا حَوْلَ مِقْبِضِ مِحْفِظَةِ نِقُودِكَ، حَتَّى إِذَا أَرَدْتَ فَتْحَهَا تَذَكَّرْتَ إِرسَالَ الخِطَابِ الَّذِي بِدَاخِلِهَا.
- عِنْدَمَا تَكُونُ فِي القَبْوِ، ضَعِ سَلَةَ المِهْمَلَاتِ أَوْ أَيَّ عِلَامَةٍ بَسِيطَةٍ مَا، عِنْدَ أَوْلَى عِتَبَاتِ الدَّرَجِ؛ لِتَذَكِّرَكَ بِفِصْلِ التِّيَّارِ عَنِ السَّخَّانِ قَبْلَ أَنْ تَصْعَدَ إِلَى أَعْلَى.
- غَيِّرْ مَوْضِعَ سَاعَتِكَ أَوْ خَاتَمَكَ إِلَى اليَدِ الأُخْرَى؛ لِتُظَلَّ تَشْعُرُ بِهَذَا التَّغْيِيرِ عَلَى الدَّوَامِ، طَوَالَ طَرِيقِكَ إِلَى دَارِ صَدِيقِكَ، فَيَذَكِّرُكَ بِإِطْلَاعِهِ عَلَى مَا حَدَثَ مِنْ تَغْيِيرٍ فِي بَرنامِجِ عِطْلَةِ نِهَايَةِ الأَسْبُوعِ. أَمَّا إِنْ رَدَدْتَ بِصَوْتٍ عَالٍ: (أَخْبِرْ مَارِيو بِمَا حَدَثَ مِنْ تَغْيِيرٍ فِي البَرنامِجِ)، فَسَوْفَ تَعْمَلُ هَذِهِ التَّقْنِيَّةَ بِصُورَةٍ أَفْضَلَ مِنْ سَابِقَتِهَا.

## مثال

تقول بيقي: «من السهولة بمكان تذكُّر ضبط هاتفِي النقال على وضع صامت في أثناء حضورِي اجتماعًا أو مشاهدتي فيلمًا، غير أنه يصعب عليّ كثيرًا تذكُّر تشغيل خاصية الرنين بعد الانتهاء من الاجتماع أو مشاهدة الفيلم»؛ ولهذا لم تُعدِّ تعرف ما الذي ينبغي لها تغييره في بيئتها المحيطة لكي تذكُر

نفسها بهذا، وعندما سألت صديقاتها، تلقت سيلاً من الأفكار: ضعني خاتمك أو ساعتك في اليد الأخرى؛ ارسمني علامة (X) بقلم على معصمك؛ اضبطني ساعة توقيت هاتمك النقل على الوقت الذي ينتهي فيه الحدث الذي دفعك إلى ضبطه على الوضع الصامت؛ اربطني خيطاً حول أصبعك، أو ضعني حلقة من المطاط الرفيع كتلك التي تملّوك بها البطاقات والأوراق النقدية حول معصمك، وإن كنت تحملين هاتمك النقل دائماً في جيبك القريب من يدك التي تستخدمينها دائماً، فانقليه إلى جيبك في الجانب الآخر عندما تضبطينه على الوضع الصامت. أما أولئك اللائي اعتدن ضبط هواتفهن النقالة على الوضع الصامت كلما خلدن للنوم، فيمكنهن كتابة مذكرة على ورقة لاصقة وتثبيتها عليها؛ ليتذكرن تشغيل خاصية الرنين قبل استعماله مجدداً.

في حال اعتمادك أي دعم خارجي لتنشيط ذاكرتك، يجب أداء العمل لحظة تذكركه دونما أي تسويق؛ فمجرد تفكيرك في إنجاز عمل ما مستقبلاً، اعتمدي إحدى تلك التقنيات لتنفيذها فوراً. فإن حدثت نفسك مثلاً: «سأنقل الغسيل إلى النشافة عند انتهاء هذا العرض التلفازي»، فتمّة فرصة لنسيان أمر الغسيل خلال الدقائق العشر الأخيرة للعرض التلفازي.

نستخدم وسائل عدة لتذكرنا بإنجاز عمل ما في الوقت المطلوب، إلا أننا مع هذا نواجه بعض عقبات تثبتنا عن إنجاز المهمة. وإليك القصة الآتية التي حدثت لإحدانا ذات يوم: وضعت لين كتاباً كانت قد استعارته من المكتبة في المقعد المجاور في سيارتها؛ لكي تتذكر إعادته إليها بعد الانتهاء منه، وفي طريقها إلى المكتبة اضطرت إلى حمل إحدى صديقاتها معها في سيارتها، فنقلت الكتاب تلقائياً إلى المقعد الخلفي، دونما ترك شيء ينبئها لموضوع الكتاب، فكانت النتيجة: لم تتذكر الأمر إلا بعد فوات الأوان.

\* تمرين: تغيير البيئة المحيطة

فكّر في وسائل لتحفيز ذاكرتك لإنجاز الأعمال الآتية، عن طريق إحداث تغيير ما في بيئتك المحيطة:

1. تريد أن تتذكّر أخذ حاسوبك المحمول معك غدًا إلى عملك.

.....  
 .....  
 .....

2. عند مغادرتك البقالة بعد شراء أغراضك، أردت أن تتذكّر الاتصال على طبيب الأسنان بمجرد عودتك إلى البيت.

.....  
 .....  
 .....

3. في في أثناء وجودك في الصالة الرياضية التي تترتاها دائمًا، طلب إليك أحد الأصدقاء تزويده عند قدومك لتمرين الأسبوع المقبل، بكتاب محدد.

.....  
 .....  
 .....

4. تريد أن تتذكّر إخراج القمامة غدًا من منزلك.

.....  
 .....  
 .....

5. بينما أنت تحضر اجتماعًا، تذكرت أنك تريد التوقف عند المتجر لشراء بعض الأغراض قبل وصولك إلى دارك.

.....  
 .....  
 .....

\* انظر صفحة (177) للإجابات المحتملة.



17

## هل فعلت هذا حقاً، أم أنتي لم أفعله؟

«ربما شكَّ معظم الناس تقريباً في أحداث معينة ترتبط بماضيهم، وربما يكونون قد رأوها، قالوها، فعلوها، أو ربما يكونون فقط قد رأوها في منامهم أو تخيلوا أنهم قد فعلوها».

ويليام جيمس

نعمل في حياتنا أشياء كثيرة بطريقة تلقائية، دونما كثير انتباه أو تركيز، فإن كنت تشك مثلاً في إطفاء شعلة الموقد، أو فصل التيار عن جهاز الحاسوب، أو إغلاق الباب، فيمكنك استخدام تقنية التعليمات الذاتية.

## التعليمات الذاتية: وجّه لنفسك تعليمات بصوت مسموع عما تودُّ تذكره.

نفلع بعض الأشياء بطريقة تلقائية، ولهذا يسهل كثيراً أن ننسى إذا ما كنا قد فعلناها حقاً، فإن كنت ممن يسأل نفسه دائماً: «هل تذكرت فعل هذا الشيء أو ذاك؟»، فأليك التقنية الآتية: وأنت تغلق الباب مثلاً، استخدم التعليمات الذاتية، فإن قلت لنفسك بصوت مسموع: «الآن أنا أفضل الباب»، فلن تضطر إلى مغادرة فراشك لاحقاً للتأكد من أنك قد فعلت هذا حقاً.

تُعَدُّ هذه التقنية فعَّالة جدًّا؛ لأنها تعمل على تركيز انتباهك، ما يساعدك كثيرًا على تذكُّرك بصورة قاطعة أنك قد أنجزت هذا العمل أو ذلك. فيما يأتي بعض التقنيات التي قد تقضي على كثير من أنواع القلق التي لا داعي لها.

### هل أنا:

- أطفأت شعلة الموقد؟
- أغلقت الباب؟
- أجريت الاتصال الهاتفي؟
- شحنت بطارية هاتفي النقال؟
- ضببت مُنظِّم الحرارة؟
- طلبت الكتاب من المكتبة؟
- جهَّزت غرفة الاجتماعات في العمل؟
- تناولت دوائي؟
- أطفأت نور القبو ونور الشرفة الأمامية؟
- حجّزت طاولة في المطعم؟
- أغلقت بوابة المرآب؟
- رويت الزرع؟
- ألغيت اشتراكي في البريد/الجريدة؟

## مثال

دهرا: أسافر كثيرًا بسبب طبيعة عملي، وكلما غادرت في رحلة عمل ما، أسأل نفسي إذا ما كنت قد تذكّرت ضبط مُنظّم الحرارة على الوضع الذي ينبغي أن يكون عليه في أثناء غيابي عن داري، فسبق أن تعلمت من أحد الكتب التي تتحدث عن الذاكرة، يجب أن أقول بصوت مسموع: «هناك، لقد ضبطت منظم الحرارة للتو لأسفل أو لأعلى». لقد جربت هذه التقنية، وأصبحت اليوم أضيف دائمًا شيئًا، مثل: «رائع. لن أقلق بشأن إنفاق مال عبر المدخنة في أثناء غيابي عن داري».

### \* مهمة

حاول خلال الأسبوع المقبل استخدام تقنية التعليمات الذاتية كلما أردت إنجاز عمل ما، قد يدفعك إلى التساؤل لاحقًا: «هل يا ترى أنجزت ذلك العمل؟»، ومن ثم تأمل عند نهاية الأسبوع مدى فائدة استخدام هذه التقنية. \*

Obseikan.com





18

## كيف تتذكر أكثر من شيء في الوقت نفسه؟

«الذاكرة...عزيمتي الغالية سيسيلي، تُعدُّ بمنزلة مفكرتنا التي نحملها معنا حيثما توجَّهنا وجهنا».

أوسكار وايلد

هل حدث يوماً أن ذهبت إلى المتجر لشراء ثلاثة أغراض، ثم تذكرت اثنين فقط منها؟ يشتمل هذا الفصل على وُصف تقنيات مفيدة تُسَعِّفُك عندما تريد تذكر أكثر من شيء واحد في الوقت نفسه.

**أسلوب القصة: كَوْنُ قصة من سطر واحد، تجمع الأشياء كلها التي تودُّ تذكرها.**

أسلوب القصة هو الآلية التي يتم بموجبها تكوين جملة بسيطة، وفي الوقت نفسه، تشتمل على فكرة بَرَّاقة، تجمع أصنافاً يبدو أنه لا توجد علاقة تربط بينها مطلقاً، غير أن كثيرين يقاومون هذه التقنية؛ لأنهم يرونها إما أنها معقدة وإما أنها تجعلهم يبدوون كالسَّادِّج الغبي.

ومع هذا، نشق يقيناً، إن حاولت فعلها، فستجدها مدهشة وفعَّالة، وعلى كل حال، يمكنك اعتمادها لتذكر أشياء، مثل:



## كيف تتذكر أكثر من شيء في الوقت نفسه؟

لكن، كيف يمكنك أن تتذكر أنك تودُ التوقف هنا أو هناك أساساً؟ ماذا عن تغيير موضع ساعتك أو خاتمك إلى اليد الأخرى؟ أو وضع مذكرة مع مفاتيح سيارتك أو حتى مطاط حول معصمك؟

### \* تمرين: أسلوب القصة

ألف قصة من سطر واحد أو سطرين، تربط الأصناف الآتية معاً:

1. عمل نسخة من المفتاح، وشراء كعكة بمناسبة عيد ميلاد شخص ما.

.....  
.....  
.....

2. التسوق لشراء أدوات مكتبية، وعطر كولونيا، ومكنسة.

.....  
.....  
.....

\* انظر صفحة (178) للإجابات المحتملة.

## أسلوب التجزئة: قسم الأرقام الفردية إلى مجموعات

### صغيرة من الأرقام.

يجد معظم الناس صعوبة في تذكر سلسلة طويلة تتكون من أرقام عدة، فإن وجدت نفسك في حاجة إلى تذكر مجموعة من الأرقام، فحاول إيجاد وسيلة ما لضمها معاً على هيئة مجموعات صغيرة، حيث تُفيد مثل هذه التقنية في تذكر أشياء، مثل:

- أرقام الهواتف.
- عناوين الشوارع والرمز البريدي.
- أرقام التأمينات الاجتماعية ورخصة القيادة.

## مثالان

تريد تذكر رقم هاتف محلي كأن يكون مثلاً : 313 - 663 - 4735، ربما قد تعرف جيداً مفتاح المنطقة، وعليه يمكنك تقسيم الأرقام السبعة الباقية إلى أربع مجموعات: 66 - 34 - 735، ما يجعل مهمة تذكرها أسهل من تذكر صيغتها السابقة.

لرقم رخصة القيادة أو رقم التأمين الاجتماعي عادة معيار خاص للترتيب، مثلاً : 343 - 49 - 4296، وربما يصبح تذكر هذا الرقم أسهل في حال غيرت ترتيبه إلى: 3 - 43 - 49 - 42 - 96  
أو إلى 34 - 34 - 94 - 29 - 6  
أو إلى 343 - 494 - 296

### \* تمرين: تجزئة الأرقام

حاول تذكر أرقام رخصتك الخاصة بقيادة السيارة، أو رقم تأمينك الاجتماعي من خلال تجزئته إلى مجموعات صغيرة من الأرقام، ومن ثم حلل تسلسل تلك الأرقام؛ لترى أي أسلوب يُوفّر لك أفضل معنى. \*

## التشفير باستخدام الحرف الأول: اجمع الحرف الأول

لكل مفردة من مجموع ما لديك من مفردات.

تُرَكِّز هذه التقنية على استخدام الحرف الأول لقائمة من الكلمات لتشكيل كلمة أخرى أو جملة ذات معنى مفهوم، تبدأ كلماتها بحروف الكلمات نفسها التي وردت في القائمة، صحيح أنه يصعب كثيراً شرح هذه التقنية، إلا أنها سهلة الاستخدام، وفي الأمثلة الآتية فكرة عنها.

### أمثلة

وإذا أردت تذكر اسم البحيرات الخمس العظمى (Huron, Ontario, Michigan, Erie, Superior)، فيمكنك أخذ الحرف الأول من اسم كل بحيرة (H, O, M, E, S)، وضمها معا لتكوين كلمة (HOMES - منازل).

لنفترض الآن أنك أردت تذكر اسم كل واحد من رؤساء أمريكا، من نيكسون (Nixon) حتى أوباما (Obama): (Nixon, Ford, Carter, Regan, Bush, Clinton) يمكنك أيضا أخذ الحرف الأول من اسم كل رئيس لتكوين جملة تعني لك شيئاً. إليك فيما يأتي مثالين: (Nine furry cats, ran by curious baby owls) (سيطر فرخ بومة شغوف على تسع قططة سمان). يتضح أن لها معنى يمكن أن يرسخ في الذهن: (أو News from cereal reviewers: Be cool, buy oatmeal.)، وبترجمة هذه الجملة: (يؤكد المهتمون بعلم الحبوب، أن تناول الشوفان يعمل على تهدئة الأعصاب).

ويلاحظ أن كل كلمة من كلمات هاتين الجملتين، بدأت بالحرف الأول من حروف أسماء الرؤساء على التوالي.

وأنت تقود سيارتك على الطريق، بدا لك أنك تريد شراء أربعة أصناف من البقالة، لكنك لا تريد التوقف لتسجيلها حتى لا تنساها؛ إذ تريد شراء (beef, apples, a lemon, and milk) (لحم بقر، وتفاح، وليمون، وحليب)، يمكن استخدام الحرف الأول من كل مفردة من هذه المفردات لتكوين كلمة (lamb) (لحم الضأن)، التي تُشكّل عاملاً محفزاً للذاكرة للأصناف المطلوبة، وفي حال لم تتمكن من تكوين كلمة ما من خلال أسماء تلك الأصناف، فحاول تكوين جملة باستخدام الحرف الأول لكل كلمة من تلك الكلمات؛ فمثلاً إن كانت قائمتك تشتمل على (soup, chicken, soap, and lettuce) (حساء، وفراخ، وصابون، وخس)، يمكنك تكوين جملة مثل: (Soapy chickens like soup) (فراخ أملس كالحساء) أو (Soupy chickens like soap) (فراخ دَبِقُ كالصابون!).

وكما ورد آنفاً، الترجمة هنا تؤكد إمكانية تكوين كلمة مفهومة، أو جملة ذات معنى يرسخ في الذهن، فتحفّزه لتذكّر الأمر المطلوب.

\* تمرين: تحفيز الذهن عن طريق استخدام الحرف الأول

1. مستخدماً الحرف الأول من اسم كل شارع من شوارع المدن المركزية الآتية، كوّن كلمة أو جملة تساعدك على تذكرها بالترتيب، وتذكر أنه من المهم هنا المحافظة على ترتيب الحروف، بحسب ترتيب أسماء الشوارع:

• مين (Main).

• آدامز (Adams).

• لنكولن (Lincoln).

• روز (Roze).

• براون (Brown).

2. مستخدماً هذه التقنية، حاول تذكر اسم قطعة صديقك:

• رادار (Radar).

• أليس (Alice).

• كلو (Chloe).

\* انظر صفحة (178) للإجابات المحتملة.

كوّن كلمة: أضف إلى الحروف العشوائية حروفاً أخرى

لتكوّن كلمة مألوفة.

قد تحتاج أحياناً إلى تذكر مجموعة حروف لا تُشكّل معنىً أساسياً

مفهوماً، مثل: حروف لوحات الرخص التجارية، أو أسماء الشركات المتحدة،

يمكنك في هذه الحالة إضافة أرقام أخرى، غالباً متحركة؛ لتكوين كلمة مألوفة.

## مثالان

يمكنك تكوين كلمة (extra - ممتاز) من لوحة تجارية تحمل الحروف (Xra)،  
أو تكوين كلمة (Lefty - أيسر) من لوحة تجارية تحمل الحروف (Lft).

إن كنت تواجه صعوبة في تذكر اسم الشركة التي تدير المبنى الذي  
تسكنه (PND)، يمكنك إضافة مزيد من الحروف إليها لتكوين كلمة  
(Panda - بندة).

## \* تمرين: كوّن كلمة

أضف مزيداً من الحروف، إلى الحروف الآتية؛ لتكوين كلمات مفهومة  
ذات معنى:

1. ب ل م (PLM) .....
2. ر ب ت (RBT) .....
3. ج ل دبليو (GLW) .....
4. س ت ر (STR) .....
5. ه ل د (HLD) .....

\* انظر صفحة (178) للإجابات المحتملة.

## التصنيف: اجمع قائمة أصناف بتوزيعها في فئات.

يُقصد بالتصنيف هنا، الآلية التي يتم بموجبها تأمل قائمة أصناف  
عشوائية؛ لإيجاد طريقة ملائمة لتصنيفها إلى فئات، فمن السهل على الإنسان  
تذكر ثلاث فئات تعمل محفزاً لذاكرته، وتساعده على تذكر مجموعة من  
مفردات القائمة، مقارنة بضرورة تذكر كل واحدة من مفردات القائمة التسع  
على حدة.

## مثالان

بالإمكان تصنيف هذه الأصناف التسعة إلى ثلاث فئات فقط:

حليب	فشار	فلفل حار أخضر
عصير	رقائق البطاطس المقلية	صلصة التوت البري
مشروبات غازية	كعك	تونا

المعلبات تشمل: الفلفل الحار الأخضر، وصلصة التوت البري، والتونا. والمأكولات الخفيفة تشمل: الفشار، ورقائق البطاطس المقلية، والكعك. والسوائل تشمل: الحليب، والعصير، والمشروبات الغازية.

تخيل أنك تحاول دعوة مجموعة من أصدقائك ومعارفك لحفلة رأس السنة، ربما كان مفيداً هنا تجهيز قائمة المدعوين على أساس تصنيفهم إلى فئات: الجيران، وزملاء العمل، وجماعة المسجد، أو أصدقاء لعبة الورق، وقطعاً سوف تساعدك هذه التقنية على تذكر مجموعة كبيرة من أصدقائك ومعارفك مقارنة باعتماد آلية التذكر العشوائية.

### \* تمرين: التصنيف

صنّف المفردات الآتية إلى فئات:

ممسحة إسفنجية	ظروف	مكنسة
ملمع الأثاث	صابون غسيل العدة	ممسحة قطنية
مبيّضات	صمغ	شريط لاصق

\* انظر صفحة (179) للإجابات المحتملة.

Obelikan.com





19

## كيف يمكنك تعزيز قدرتك على التذكر؟

«تَذَكَّرْتُ جَيِّدًا ذَاكَ، وَتَذَكَّرْتُ ذَاكَ يَعْنِي أَنَّنِي تَذَكَّرْتُ كُلَّ شَيْءٍ».

نبيل قيمان

ليس ثَمَّةُ شكٍّ أن كل واحد منَّا يحتاج من وقت إلى آخر إلى تذكُّر معلومة ما، حتى إن كان يدركها جيدًا. إليك فيما يأتي ثلاث تقنيات، يمكنك الرجوع إليها عندما تكون على يقين أن المعلومة التي تبحث عنها موجودة في ذاكرتك الطويلة الأمد، لكنك تفشل في تذكُّرها عندما تريدها:

**حضّر نفسك: ابحث جيدًا في بنك ذاكرتك عن حقائق ذات**

**صلة تكون بمنزلة محضرات لتذكُّر ما تبحث عنه.**

عندما تفشل في تذكُّر شيء تدرك جيدًا أنه مُخزَّن في ذاكرتك الطويلة الأمد، قد تكتشف أيضًا أن مجرد التفكير عميقًا وطويلاً، لن يساعدك على استرجاع ما تريد من ذاكرتك، فجزِّب هذه الطريقة بدلًا من ذلك: عندما تريد استعادة معلومة محددة من ذاكرتك الطويلة الأمد، حاول التفكير في حقائق ذات صلة بها، فربما تعمل تلك الحقائق منبِّهاتٍ لتحفيز ذاكرتك على استرجاع المعلومة المطلوبة.

بالإمكان استخدام هذه التقنية لتذكُّر أشياء، مثل:

- اسم شخص مشهور.
- معنى (صديق) باللُّغة الفرنسية.
- اسم عرض تلفازي ما.
- المكان الذي يعيش فيه صديقك الذي يسكن بعيداً عن مدينتك.
- ما فعلته يوم السبت المنصرم.

## مثالان

كانت بيتسي في طريقها إلى المكتبة لإحضار قرص رقمي (شريط) يحتوي على أفضل العروض التي يفضلها أحفادها الذين جاؤوا لزيارتها، واعتقدت أنها تستطيع تذكُّر عنوان العرض المطلوب عند وصولها إلى قسم الأطفال، لكن عند دخولها المكتبة، اكتشفت وجود مئات العناوين التي يحتوي عليها قسم الأطفال، مرتبة هجائياً، وبدلاً من تضييع وقتها في البحث في عناوين العروض من الألف إلى الياء، فكَّرت في طريقة ما: «أعتقد أنني أستطيع تذكُّر عنوان العرض المطلوب»، فبدأت تبحث عن منبّهات لذاكرتها، تحفّزها على تذكُّر اسم البرنامج. فكَّرت في الشخصية الرئيسية التي تحمل سماعة الطبيب؛ فتذكَّرت أنها (دُكتورة). فحدّثت نفسها قائلة: «إنها دوك... شيء ما... لقد وجدتها، بالطبع! إنها دوك مكستنس».

جيمي: التقيت امرأة في حفل الأسبوع الماضي، عندما قدمت نفسها، أدركت أنني سبق أن التقيتها من قبل، وتذكّرت جيداً تفاهمنا معاً، لكن لم أستطع أن أتذكُّر المكان الذي التقينا فيه، وحاولت تذكُّر المدة التي مضت

## كيف يمكنك تعزيز قدرتك على التذكُّر؟

على لقاءنا الأول، والموضوعات التي تناولناها فيه، والأشخاص الذين شاطرونا الحديث ومشاعري تجاه تفاعلنا ذاك معاً، وفجأة استحضرت ذاكرتي أننا التقينا في حفل نظَّمه أحد زملاء العمل لجمع التبرعات.

### \* تمرين: حفِّز نفسك

جرِّب إن كنت تستطيع تذكُّر اسم المرشَّحِين اللذين تنافسا على انتخابات الرئاسة الأمريكية عام 2000م، إن لم تستطع تذكُّرهما في الحال، فابحث في ذاكرتك عن حقائق ذات علاقة بالموضوع، تعمل محفِّزاتٍ تساعدك على تذكُّر هذه المعلومة.

\* انظر صفحة (179) للإجابات المحتملة.

## البحث هجائياً : ابحث في الحروف بالترتيب لتحفيز

ذاكرتك.

البحث في الحروف الهجائية يُشكِّل آلية للتذكُّر بمساعدة أصواتها من الألف إلى الياء، سعياً إلى العثور على منبِّه يحفز الذاكرة إلى تذكُّر المعلومة المطلوبة.

### مثالان

إن كنت تحاول تذكُّر اسم شخص ما التقيته للتو، فجرِّب البحث في أصوات الحروف الهجائية، فربما يحفِّزك سماع صوت الحرف (م) إلى تذكُّر اسم مايكل مثلاً.

هب أنك أردت وصف الطعام الذي تناولته في عشاء الليلة الماضية لأحد أصدقائك، غير أنك فشلت في تذكر كلمة فتوشيني (Fettucini)<sup>(1)</sup>، يمكنك أنتِذ البحث في أصوات الحروف الهجائية، أملاً في العثور على صوت يحفز ذاكرتك إلى تذكرها.

#### \* تمرين: التحفيز عن طريق الحروف

فيما يأتي قائمة تشتمل على فئات، ألحقت نهاية كل فئة بحرف، فحاول إيجاد كلمة تناسب كل مجموعة على حدة، تبدأ بالحرف الذي يوجد في نهاية كل مجموعة:

- فاكهة تبدأ بحرف (ب) (مثلاً Plum خوخ).
- حيوان يبدأ بحرف (د).
- معدن يبدأ بحرف (أ).
- طائر يبدأ بحرف (ب).
- دولة تبدأ بحرف (ف).
- اسم ولد يبدأ بحرف (ه).
- اسم بنت يبدأ بحرف (أ).
- خضار يبدأ بحرف (ب).
- سلاح يبدأ بحرف (س).
- زهرة تبدأ بحرف (ب).

(1) فتوشيني ألفريديو: طبق طعام معروف في إيطاليا، قوامه زبدة، وجبن، وكريما، وتوابل. (المترجم).

فيما يأتي نورد القائمة السابقة نفسها أيضاً، والمطلوب هذه المرة، إيجاد كلمة تناسب كل فئة، بحيث تنتهي بالحرف الذي يوجد عند نهاية كل مجموعة:

- فاكهة تنتهي بحرف (H) (مثلاً : Peach – الدراق).
- حيوان ينتهي بحرف (دبليو).
- معدن ينتهي بحرف (ر).
- طائر ينتهي بحرف (ن).
- دولة تنتهي بحرف (واي).
- اسم ولد ينتهي بحرف (د).
- اسم بنت ينتهي بحرف (ن).
- خضار ينتهي بحرف (ت).
- سلاح ينتهي بحرف (دبليو).
- زهرة تنتهي بحرف (ت).

(هذا تمرين بتصرف، بإذن من ألان باديلي، ذاكرتك: دليل المستخدم، نيويورك، ماكملان، 1982م).

\* انظر صفحة (179) للإجابات المحتملة.

## تأمل مسبقاً : تهيأ مسبقاً لما يمكن أن تضطر إلى تذكره

### لاحقاً.

قطعاً، عرف كل واحد منّا الشعور حيال نسيان معلومة بدهية مألوفة لديه، مثل: اسم صديق ما مثلاً، أو مؤلف مشهور، فإن أردت تذكر مثل هذه المعلومة كلما طلب إليك، فلا يتطلب الأمر أكثر من ثوانٍ معدودات لاستدعائه إلى الذهن قبل غيابه في دهاليز الذاكرة، وتعدُّ هذه التجربة فعّالة، خاصة عندما يُطلب

إليك تذكُّر شيء ما أو شخص ما، لم تكن قد فكرت فيه منذ مدة؛ فعندما تدرك أنه ربما يُطلَبُ إليك ذات يوم تذكُّر أسماء محددة أو معلومات معينة، فحاول استدعاءها مقدماً إلى ذهنك بوقت كافٍ حتى تعزز فرص تذكرك لها.

قد تساعدك هذه التقنية لتبقى في ذهنك دوماً:

- العلاقات التي تربطك بأفراد الأسرة الذين قد تراهم في الاجتماع العائلي.
- تاريخ مشكلاتك الصحية عند زيارتك طبيبك.
- الأشياء التي تَوَدُّ الحديث عنها إلى ابنك عندما تصطحبه لتناول الغداء.
- أسماء الأشخاص الذين تقابلهم في أثناء الاجتماع السنوي لجمعية المساهمين.

## أمثلة

إن كنت تخشى نسيان أسماء الأشخاص في أثناء اجتماع العائلة أو أي اجتماع ما، فحاول أن تنتهياً قبل هذا الأمر بوقت كافٍ، عن طريق مراجعة قائمة تشمل على أسماء الأفراد جميعهم الذين تتوقع مقابلتهم في هذه المناسبة أو تلك، وتعدُّ كتابة أسماء الأشخاص وقراءتها بصوت مسموع، أكثر فائدة في هذه الحالة من مجرد قراءتها هكذا سرّاً في القائمة، وحاول أيضاً - لمزيد من دعم ذاكرتك - تخيّل الشخص الذي تنطق اسمه، وتذكّر الأشياء الخاصة التي تذكرك به أو بها، مثل: الشعر الأحمر أو الضحكة المجلجلة.

## كيف يمكنك تعزيز قدرتك على التذكُّر؟

إن كنت ذاهباً لحضور اجتماع نادي الكُتَّاب<sup>(1)</sup> الذي تنتمي إليه، فسجِّل عنوان الكتاب، واسم المؤلف، وأسماء الشخصيات، ومشاعرك تجاه الكُتَّاب، ثم راجع ما دونته قبل مغادرة البيت. ربما كان جديراً بك أيضاً قراءة عرض لموضوع الكتاب على (الإنترنت) في اليوم السابق للاجتماع.

إن كنت ذاهباً لتناول الغداء مع صديق ما، فحاول مراجعة أسماء أطفاله وما تعرفه عن كل واحد منهم مسبقاً، وهكذا تتمكن من سؤال صديقك عن أطفاله وأحوالهم بسهولة واطمئنان، دونما تعرُّض لأي نوع من الإحراج.

### \* مهمة

فكِّر في اجتماع المجموعة المقبل الذي سوف تحضره (صف رياضي، وصف شعر ينظم شهرياً، ونادي التزلج، وحفل شريكك في العمل)، أو حاول التفكير في أسماء الأشخاص الذين يسكنون بقربك، اكتب الأسماء الآتية ثم راجعها مرات عدة، وإن واجهت أي صعوبة في تسجيلها كلها دفعة واحدة، فأضف إلى القائمة كل اسم يقفز إلى ذاكرتك.

بعد الفراغ من هذا التمرين، حاول معرفة مدى المساعدة التي حصلت عليها من خلال المراجعة؛ لكي تتذكَّر تلك الأسماء بسهولة. هل ترى أن هذه الوسيلة تناسبك؟ \*

(1) نادي الكُتَّاب: نادٍ يعير الكتب أو يبيعها بسعر منخفض عادة، للأعضاء المنتسبين إليه. (المترجم).

Obelikan.com





## أفكار عامة تساعدك على التذكر

«أتذكر جيداً أسماء الأعشاب والأزهار السرية، أتذكر أين كان يعيش الضفدع، والوقت الذي تنهض فيه الطيور من عشها صيغاً، أتذكر رائحة عقب الأشجار وفصول السنة، وأتذكر أيضاً مظهر الناس ومشيتهم وحتى رائحتهم».

جون ستينبيك

1. تحلّ بالثقة بنفسك، لا تسمح للتوقعات السلبية بهزيمتك، فإن توقّعت الفشل، فلن تُقدّم حتى على مجرد المحاولة. وإن حدثت نفسك يوماً : «لن أستطيع تذكر الأسماء»، فاستبدل بهذا «صحيح... قد أنسى بعض الأسماء، غير أنني أستطيع التغلب على هذا باستخدام تقنيات تحفيز الذاكرة وتنشيطها».
2. اختر بوعي الأشياء المهمة التي تودّ تذكرها. لا أحد في الدنيا يستطيع تذكر الأشياء كلها مطلقاً؛ ولهذا، يجب أن تُركّز جهدك وطاقتك على تذكر المعلومات الأكثر أهمية لك.
3. ركّز اهتمامك على الأشياء التي تودّ تذكرها فعلاً. إن معظم ما نسميه (نسياناً) هو مجرد افتقار إلى الاهتمام، فقبل أن تلوم

ذاكرتك، اسأل نفسك أولاً إن كنت قد أوليت الأمر ما يستحق من عناية واهتمام.

4. **تَخَلَّصْ مِنْ كُلِّ مَا يَشْغَلُكَ؛** فصحيح أنه قد يصعب عليك كثيراً الاهتمام بأكثر من شيء واحد في الوقت نفسه؛ وعليه، ينبغي لك معرفة مدى سعة ذاكرتك العاملة، ومن ثمَّ التخلص من كل ما قد يلهيك من أمور عن تذكُّر ما تريد من معلومات.

5. **امنح نفسك متسعاً من الوقت.** ينسى الناس من شتى الأعمار عندما يكونون في عجلة من أمرهم. لكن- بصفة عامة - إن كان لك متسع من الوقت للتفكير فيما تريد إنجازه، فقلَّ ما تنسى شيئاً.

6. **على صعيد آخر،** قد تجد نفسك في حاجة إلى مزيد من الوقت لكي تتعلم معلومة جديدة واستدعاء أخرى من الذاكرة الطويلة الأمد، فحاول منْح نفسك قليلاً من الوقت الإضافي؛ لترى إذا ما كان هذا يساعدك على حفْظ المعلومات في الذاكرة، ومن ثم استرجاعها عند الحاجة.

7. **استخدم حواسك كلها.** وظَّف أكبر قدر ممكن من حواسك عندما تريد تذكُّر شيء ما بصورة جيدة، عندما تتطرق شيئاً ما بصوت مسموع، فإنك تسمع الصوت، وفي المقابل، عندما تكتب شيئاً ما، ترى الكلمات وتشعر بصريير القلم أو المرسم على الورقة، فإن أردت أن تذكر حجم شيء ما أو هيئته، فاستخدم حاسة اللمس،

أما حاستا الشم والتذوق، فلهما قوة فائقة في استدعاء الذكريات من الذاكرة مهما مضى عليها من وقت.

8. رتّب حياتك جيداً. يُعدُّ القول المأثور: «اجعل مكاناً لكل شيء، واجعل كل شيء في مكانه»، نصيحة رائعة لتعزيز قدرة الذاكرة، فاتخذ قراراتك الآن بضرورة تحسين مهاراتك في ترتيب شؤون حياتك وتنظيمها حسب ما تراه مهماً. فإن اعتدت -مثلاً- حفظ فواتيرك، ومفاتيحك، ونظاراتك، ومحفظة نقودك في المكان نفسه، فلن تكون مضطراً مطلقاً إلى تضييع أي قدر من وقتك للبحث عنها.

9. تعرّف العوامل التي قد تؤثر سلباً في ذاكرتك وعالجها. لقد سبق أن ناقشنا خلال كتابنا هذا، العوامل التي قد تؤثر في آلية عمل ذاكرة الناس من شتى الأعمار، وأشرنا إلى أنه كلما تقدّم الإنسان في السنّ، تعرض إلى كثير من تلك التأثيرات السلبية، فتعرف العوامل التي ربما تؤثر في ذاكرتك، وابحث عن حلول لها أو وسائل لتفاديها.

10. استوضح جيداً. إن لم تكن واثقاً تماماً أنك قد استوعبت ما قيل لك، فلا تتردد لحظة في طلب مزيد من التفاصيل، فإن أسأت فهم المعلومة، حفظتها في ذاكرتك بطريقة غير صحيحة، فلا توافق أبداً على قبول شيء لا تفهمه، مهما كانت الظروف.

11. استرخ. يؤثر التوتر في آلية عمل الذاكرة، ولهذا يساعد الاسترخاء دائماً على ظهور المعلومات إلى سطح الذاكرة. فالقلق بشأن احتمال النسيان، يشغلك عن التركيز على استدعاء المعلومة المطلوبة.

والحل: تنفّس بعمق، املاً رثيتك ثم استرخ، وهكذا تجيئك المعلومة تجرّج أذيالها من مخبئها في الذاكرة.

12. اضحك. فالضحك يكسر حدة التوتر الذي يسببه القلق بشأن احتمال النسيان، فيحافظ على قدرة ذاكرتك. فعندما تبدأ -مثلاً- تحدّث صديقك عن الكتاب الذي تقرأه حالياً، ثم تفشل في تذكّر عنوانه، أو عندما تبدأ في تقديم بنت أختك إلى ضيف ما، ثم لا تستطيع تذكّر اسمها؛ آنئذٍ، عليك الاعتراف بأن الكلمة أو العنوان قد هربا من ذهنك، ثم أتبع ذلك بضحكة. فقطعاً، أن كل واحد منّا عرف تلك التجربة في يوم ما، وتعامل معها.

13. استمتع بذكرياتك الماضية. تعرّف ثراء مخزونك من الذكريات الماضية؛ إذ يجلب لك استدعاء الذكريات والأشخاص الذين شكلوا نمط حياتك، سعادة غامرة.

14. ففي استعراض الحياة المنصرمة، استحضار للماضي والحاضر، مما يُمكنك من رؤية أحداث حياتك وفق علاقاتها الصحيحة أو أهميتها النسبية، فتجعلها متّقدة في ناظريك، ولدى الآخرين أيضاً.