



ساعد ذاكرتك

الهدف

إذا كان المخ بلا هدف، فلا يمكن أن تكون له ذاكرة قوية. والاختبارات النفسية العلمية، تبين هذا بوضوح. إن الذاكرة تكون ضعيفة عندما لا يجد هؤلاء المختبرون أى هدف يتجهون نحوه، ونتيجة لهذا يعملون بطريقة عشوائية كيفما اتفق. والوقت المستغرق فى التذكر يكون أيضاً أكثر طولاً. فكيف يمكنك أن تعثر على هذا الهدف؟

إذا لم يكن لديك هدف، فلا يمكن لمخلوق على الأرض أن يحصل لك على هدف. وهناك عدد ضخم من الناس ليس لوجودهم هدف أو اهتمام. وهذا ليس طبيعياً. هؤلاء الناس لا يعانون من نقص فى الذاكرة. إنهم تحت تأثير قوة معينة تكبحهم أو توقفهم.. هذه القوة هى «مناخهم النفسى». ويجب عليهم أن يكتشفوا إذا ما كانت

شخصياتهم يعوقها الكبت أو العقد النفسية.. إلخ. إن واجبهم ليس في محاولة تحسين ذكرتهم بأنفسهم، بل في البحث عن طبيب نفساني ليحررهم من كوابحهم الداخلية.

على أى حال، فإن الهدف مغناطيس قوى، لكن من المفيد أن تقسم هدفك الأخير إلى أهداف جزئية، تعتبر عندئذ كأهداف متعددة. فتقول لنفسك: «إن هدفى الأخير هو أن أحصل على معرفة تامة بموضوع كذا وكذا.. فى زمن قدره ستة شهور. لذلك يجب أن أقسم الموضوع إلى أقسام. فى أسبوع سأحصل على قدر كذا، وفى شهر يجب أن أصل إلى هدف كذا وكذا.. وهكذا».

فى الاتجاه نحو الهدف، تعتبر الخطوة الأولى فقط هى الصعبة حقاً، وهذه غالباً ما تنسى. ولا يبقى إلا التفكير فى مشاعر النصر، عندما تكون قد تجاوزت أهدافك الأولى، وأصبح الهدف الأخير على مدى بصرک! هل تذكر الحصان الراكض الذى يستطيع أن يشم رائحة حظيرته؟ وأعود فأقول إنه عندما يسلم الناس بأنه ليس لهم هدف فى الحياة، فإنها لا تكون ذكرتهم هى التى دون المعدل، بل صحتهم.

من العام إلى الخاص

إذا تصورت أرشيفاً للبطاقات بدون بطاقات، فإنك تكون ماهراً جداً. أنا شخصياً لا أستطيع. ولا أستطيع كذلك أن أعثر على

بطاقتى إذا لم أكن قد صنفتها فى فهرس بطريقة ملائمة. مارأيك أنت؟

هذا هو الشئ نفسه مع الذاكرة. عندما تطلب من مخك أن يلقى نظرة شاملة، فقد يخذلك بسهولة (مثل بطارية سيارتك عندما تفرغ طاقتها) ويجعلك تبدو غيبياً.

إذن فعليك أن تنظم الأشياء بالطريقة التى تجعل المخ يطيع أوامرك. إنه يحب أن تودى له نصف العمل. والأمخاخ الآدمية لم تتطور بعد بما فيه الكفاية لتستوعب مجموعات كبيرة من الأفكار، لكنها تستطيع - إذا نالت المساعدة - أن تقوم بأعمال مذهلة، عندما تتحطم هذه المجموعات إلى أجزاء. إذن فالأمر لك كى تفعل أقصى ما تستطيع تبعاً لاهتماماتك.

فهرس «بطاقات أرشيفك العقبلى». إن دراسة شئ ما بشكل عام قد تكون مثيرة جداً. لكن مخك فى الواقع يحتاج إلى أن يحصل على طاقته، لذا يجب أن تقسم الموضوع إلى فئات. يجب أن تقطع كل شئ - يعترض طريقك - إلى شرائح.

ربما تكون قد رأيت ما يسمونها فى عالم التجارة والصناعة «خرائط التنظيم» هذه الخرائط عبارة عن صناديق متفرقة لكل إدارة. بين هذه الصناديق خطوط تبين العلاقة بين إدارة وأخرى. افعل الشئ نفسه عقلياً. تخيل أنه يجب أن تقسم نفسك إلى أجزاء. فكيف تشرع فى هذا؟ فكر أولاً فى مميزاتك الشخصية، هل أنت

رجل أو امرأة، ثم اسمك، ثم ميولك، ثم مهنتك، ومعلوماتك، ومستواك الثقافي.. إلخ. سوف توافق على أن هذا معقول أكثر من مجرد القول: «أنا رجل» أو «أنا امرأة» مما ليست له قيمة كبيرة بهذا الصدد.

إن الأفكار البشرية لها عادة سيئة، وهي أنها تنجرف مع التيار كيفما اتفق. يبين لها أنك رجل، وأخضعها للنظام. كل شيء تصنفه في حدود مخك، سوف يشكل كرة ثلجية تتضاعف بسرعة، وتجتذب حتماً كل شيء يمت إليها بصلة.

لكن كن حذراً..! لا تتصرف مثل ثور في محل أوانى صينية. تأكد من أن كل جزء يكون كلاً مترابطاً، وأن هناك علاقة كاملة بين ما يأتي في البداية وما يتبعه. وأكرر فأقول: في كل مرة تضطر أن تستوعب شيئاً، اسأل نفسك: «كيف أستطيع تقسيم هذا الموضوع إلى سلسلة من الأقسام التي تربط بعضها ببعض علاقات متبادلة؟».

تسجيل

لنفرض أنك تشرع في دراسة فرع ما من مادة عينة. فإذا كانت تهلك حقاً، فلن تجد ذاكرتك صعوبة في العمل (بشرط أن تكون دائماً غير مكبوت بالعوامل الجسدية أو النفسية، التي تكلمت عنها فيما سبق). لكن لنفرض أن ما تضطر لتذكره لا يثير اهتمامك وشوقك؟

أعتقد أن أفضل ما تفعله هو: لا شك أنك تستطيع أن تستمر في إعادته مراراً وتكراراً إلى أن «يلتصق بمخك». لكن ما تحصل عليه بهذه الطريقة سينتهز أول فرصة ليعود من حيث أتى وربما حدث هذا في منتصف أحد الامتحانات. لذا، أنصحك باستعمال طريقتي.

● أنظر أولاً أين المجال الملائم للفرع الذى سوف تدرسه فى الحقل كله.. مثلاً: إذا كنت ستدرس تواريخ قديمة، ضعها فى المحيط الأوسع لتاريخ الإنسان.

● قل لنفسك إنه (ولتأخذ نفس المثال) من الحمق أن تتعلم هذه التواريخ بأسلوب الببغاء، وقل لنفسك أيضاً إنه من المحتمل أكثر أن تجد هذه التواريخ مشوقة إذا وضعتها فى محيطها الإنسانى. تعلم من أحداث التاريخ - كبيرها وصغيرها - التى تتعاقب على بلاد أخرى. وباختصار، حاول أن تحتفظ فى رأسك بصورة شاملة.

● سوف تجد حينئذ أن التواريخ التى عليك أن تحفظها تتلاءم تماماً مع الموضوع كله. وإذا لم تكن قادراً على تذكر أحد التواريخ، فكل ما عليك أن تفعله هو أن تفكر فيما يحيط به. عندئذ سوف تتذكر تواريخ أخرى. أما التاريخ الذى تريده، فسوف يأتى من تلقاء ذاته.

ماذا يعنى كل هذا؟ يعنى أنه لا شيء يوجد بنفسه، كل شيء متصل بشيء آخر له أهمية كبرى للذاكرة. وذاكرتك يجب أن تكون-

كما قلت من قبل - كأرشيف البطاقات. ولكن كل بطاقة يجب أن تتبع آلياً من البطاقة السابقة وتتصل بالتالية.

شيء آخر هام جداً، كما ستقرأ الآن. إن المناخ الانفعالي عامل هام عند تسجيل شيء ما في المخ. مثال ذلك، أحد المتحمسين لكرة القدم، سوف يتذكر أى رداء كانت ترتديه زوجته فى يوم بالذات منذ عشرة أعوام، لأنه فى ذلك اليوم كسب فريقه الكأس! المثال نفسه ينطبق على كل شيء، وبالأخص على الذاكرة.

● لهذا، كلما درست أى شيء، حاول أن تتخيل - بصرياً أو انفعالياً - شيئاً «يلون» ما تدرسه.

حاول هذا التمرين:

● عدّ بصوت عال من ١ إلى ١٠.

● ثم أغلق عينيك، وابدأ العدّ مرة أخرى، فى أثناء هذا حاول أن ترى الرقم الذى تنطقه.

ماذا لاحظت؟ إن الرقم يكتسب «قوة مؤثرة»، ولم يعد رقماً مجرداً. وأصبح يكتسب لوناً خاصاً متفرداً. والآن فكر فى طالب عليه أن يحفظ كل الموانى فى العالم. هذا الطالب لا أمل فى نجاحه إذا سجل هذه الموانى بأسلوب مجرد تماماً. وهو بالتأكيد لن يجد متعة فى نسخها فى قائمة، ثم يقوم بقراءتها مراراً وتكراراً آلاف المرات مرة بعد الأخرى. لكنه سيحفظها بالنظر إلى الخريطة، وبالتسجيل

فى عقله ، هذا الميناء قريب من تلك المدينة ، فى ذلك الخليج ، أعلى ذلك النهر.. إلخ.. وعندئذ سوف يتلاءم كل اسم مع البيئة ككل. وبالتدرىج ، سىترابط هذا الميناء وذاك بصورة لبلد (أو إقليم) ، ويرتبط بتاريخها ، وشعبها ، ومنتجاتها.. إلخ.

وهكذا نصل إلى مرحلة التعلم بواسطة تشكيل المترابطات البصرية ، والانفعالية لكل وجه من الموضوع المطلوب تذكره.

التداعى

تكلمت من قبل عن تداعى الأفكار. إذا فكرت فى كلمة «ربيع» فسوف تقفز إلى ذهنك أفكار أخرى، مثل: زهور، إنعاش، ميلاد جديد، جداول مائية، ثلج ذائب وجليد، حب، إلخ.. لكن إذا أطلقت لعقلك العنان، فسوف يهيم مع الأفكار المتداعية التى لن تكون لها علاقة بالفكرة الأساسية. والمشكلة فى أن تتحكم فى هذه المترابطات عن قصد، وتستفيد من الميل الطبيعى للعقل.

قليل من المنطق

بمجرد أن يذكر أى شخص موضوعاً ما.. يهيم عقلك فى التساؤل بدون وعى منك.

لنفرض أن شخصاً يقول لك: «أنا أحب اللون الأحمر» فإنك فى الحال «ترى» هذا الأحمر، وتفكر فى لون زاه للدم، أو تفكر فى

جريمة مثلاً. لذلك أقول مرة أخرى، إن ما عليك أن تفعله هو أن تستعمل هذا الميل لمساعدة ذاكرتك. وكما قلت من قبل: إذا أردنا أن نتذكر شيئاً يجب أن نربطه بشيء آخر. وهكذا نعود إلى الفقرة الأخيرة، حيث قلت إنه لا يوجد شيء يستقل بذاته، لكنه مرتبط بما حدث قبله، وما سيأتي بعده. وكل المطلوب هو أن تجد هذه الحلقة. فاسأل نفسك دائماً: ما هي الحلقة المنطقية بين ما أريد أن أتذكره، وما أربطه بها؟

كيف يمكننا أن نربط؟

إن هذا أمر شخصي. يجب أن تعثر على أسلوب الربط الذي يلائمك، ويكون أيسر بالنسبة لك. يجب أن تبتكر وسائل جديدة بارعة. وأفضل أسلوب معروف هو المسمى (مشاجب «شماغات») الذاكرة التي سأتناولها فيما بعد.

عمق إحساسك بها !

إن تعميق إحساسك بما تتعلمه يعطيه معنى. إذا كنت مهتماً اهتماماً عميقاً بما تدرس، فلن تجد أية صعوبة في استيعابه. ولن تصادف أية صعوبات إذا كنت مدفوعاً بدافع قوى (الإرادة في الفوز، الرغبة في بلوغ القمة، الحاجة إلى النجاح.. إلخ). والرجل المقتون بأبحاثه لن يلبث أن يكتسب ذاكرة تشبه ذاكرة الفيل، لأن

عقله سوف يركز بدون مجهود، وسوف يأتي اهتمامه بدراسته قبل
أى شىء آخر.

والطالب الذى يقلقه الخوف من العقاب بالذهاب إلى سريره بدون
عشاء، سوف يفعل كل ما فى استطاعته، لا ليتذكر ما يدرسه، ولكن
ليحصل على عشاءه. وفى كل تسع حالات من عشر سوف يتذكر،
بالرغم من أنه.

أمثلة

عرفت رجلاً ظل سنوات لا يستطيع أن يتذكر سرعات غلق
العدسة فى آلة التصوير. لماذا؟ لأنه لم يستطع أن يثير فى نفسه
الاهتمام الكافى. وذات يوم التقط صورة أشارت مشاعره. قال لى:
«أعتقد أن هذه الصورة رائعة، لكن هل ترى السحب؟.. كان يجب
أن تكون داكنة قليلاً». وكان عند ذلك مستعداً بحماس لتقبل الأفكار
والاكتشافات الجديدة. كيف أمكنه أن ينجزها إذن؟ هل بتعلم فن
التصوير الفوتوغرافى؟ إنه إلى الآن لم يستطع أن يحقق هذا..

لكن كيف أثار الموضوع اهتمامه شخصياً. بعد شهر، وأنا أعنى
شهرًا أصبح يتكلم بذلك عن سرعات غلق العدسة، وأبعاد البؤرة،
مثل خبير فى التصوير البطيء، وكان يستطيع أن يذكر- بغير
تفكير- جميع تركيبات التحميض بدون خطأ.

لى صديق آخر، لم يكن حتى سن الثلاثين يعرف أساس السلم الموسيقى. وذات يوم أثار فيه قطعة موسيقية روح الحماسة. ومنذ ذلك الحين بدأ يشتري كتباً فى التوافق الموسيقى «الهارموني»، وفن مزج الألحان، والتأليف الموسيقى. وبعد ذلك بعام واحد، نجح فى امتحانات صعبة بامتياز، ورفض המתجنون المذهولون أن يصدقوا أنه علم نفسه بنفسه.

وما رأيك فى الرجل الذى يحب سيارته، وبفضل مشاعره القوية نحوها، استطاع أن يتعلم بسرعة فائقة جميع التعقيدات فى محركها؟

إن المرء ليستطيع أن يسرد عشرات من الأمثلة التى تبين أهمية العاطفة والاهتمام، والانفعال.. بالنسبة للذاكرة. ولكن بالطبع، لا أحد يستطيع أن يجعلك تتحمس لأى موضوع معين إذا لم تكن بطبعك تشعر بشوق واهتمام بهذه الموضوع.

اجعل له معنى

هذا هو ما عليك أن تفعله. موضوعات كثيرة تتطلب قدرًا من الاستظهار والحفظ. عندما كنت صبيًا، كنت أحفظ التاريخ الإنجليزي عن ظهر قلب (لأنى أعدت قراءته كالبيغاء طوال ليال عديدة، خوفًا من العقاب الذى كان ممكنًا أن ينهال على قاسيًا سريعًا من المدرسين). عرفت التاريخ من خلال كتاب واحد بالذات

(الكتاب المقرر علينا). لكن يالها من كارثة إذا ما شردت عن العبارات التي انطبعت بالتكرار في دماغى!

والنتيجة: فى القرن العشرين، أن التاريخ الإنجليزى سيصبح فراغاً واحداً فسيحاً. وكنت قد زوّجتُ - بلا خجل - إدوارد المجاهر بالإيمان، من «آن بولين» (ربما لمجرد الثأر من هذه الأساليب الحمقاء فى الدراسة!).

ثم ماذا حدث؟ أصبحت مهتماً بتاريخ العالم من الناحية الإنسانية. ثم أصبحت مهتماً بالشعوب التى صنعت هذا التاريخ، ونتيجة لهذا اهتمت بحياتهم اليومية. وهكذا ولد «المناخ الانفعالى» الذى ذكرته من قبل، وشرعت فى دراسة التاريخ من جديد، ولكن بذاكرة يقظة. لماذا؟ لأنى رأيت خلف كل تاريخ وكل حدث، رجلاً أو امرأة، إنساناً من لحم ودم. ووقعت الحقائق المجردة للتاريخ منطقياً وطبيعياً فى مكانها من البيئة المحيطة.

إن كل ما تتطلبه القوة العقلية هو أن تُستثار. ابدأ بالتحقق من أن الصورة التى تثير خيالك سوف تبقى فى ذاكرتك مدى الحياة، فى حين أن حادثة محاطة بظروف عادية من المحتمل جداً أن تختفى بسرعة.

إذا خطوت على قطعة ورق فى أثناء سيرك فى الطريق، فمن الواضح أنك ستنسها فى اليوم التالى (هذا إذا كنت قد لاحظت قطعة

الورق أصلاً) لكن إذا خطوت على قضيب من ذهب، فأراهن أنك ستظل قادراً على رواية الحادثة لأصدقائك، مصحوبة بثروة من التفاصيل، لدى عشر سنوات.

ذات يوم سمعت متحدثاً ورأيتَه، كان عند كل مرحلة هامة من خطبته يرسم رسماً سريعاً لرجل قصير مضحك، تنطبق ملامحه السطحية مع ما كان ينبغي أن يقوله. وكانت هذه الطريقة كافية للمتحدث لكي يتذكر الرجل القصير وملامحه، فتأتى النقطة التي أراد التحدث فيها جاهزة إلى عقله.

لذلك. عليك أن تبذل أقصى ما فى وسعك، لترى أن ما عليك أن تتذكره يعنى شيئاً بالنسبة لك. وبقدر ما يكون هذا المعنى حيويًا أو مرحًا، يكون الاحتمال أكثر فى أن تنجح.

أن تعلم ما تريد أن تفعله فهذا شيء هام. لكن لا يقل عنه أهمية أن تعلم ما أنت قادر عليه. وطالما كنت تدرس موضوعاً لا يعنى شيئاً بالنسبة لم، فلن تتذكر منه شيئاً. (ما لم يكن التناقض قويًا) بحيث يصبح مهمًا زائدًا يستحق ذاكرتك!

إن السؤال الذى يجب أن تسأله لنفسك هو: «كيف يمكننى أن أجعل ما أدرسه مهمًا مشوقًا؟ كيف يمكننى أن أعطيه معنى؟ كيف أربطه مع الموضوعات التى تبهرنى؟»

إذا كنت تتعلم اللغة اللاتينية، واللغة اللاتينية تضايقتك، فأمامك حلان.. إما أن تسلم بالهزيمة، وتفكر فى شىء آخر، أو تذكر نفسك بأن اللغة اللاتينية كانت مستعملة ومنطوقة فى أحد عصور التاريخ المثيرة. ثم أبذل أقصى ما فى وسعك، وابدأ فى معرفة العصر والشعوب التى عاشت فيه، ليس فى أسلوب جاف، ولكن فى طريقة حية حماسية.

إننا نملك ذاكرة.. ومخاً.. وكل منهما معتمد تماماً على الآخر. لكن الذاكرة يجب أن تعتمد على المعنى الذى تمنحه أنت لكل شىء. وإذا لم يوجد شىء يثير اهتمامك، فقل لنفسك إن هناك شيئاً فى آلتك النفسية لا يؤدي مهمته بطريقة صحيحة، اعرض نفسك على طبيب نفسانى، وسوف يخلصك ويحررك.

انتبه!

أولاً، عندي بعض أسئلة أخرى قليلة لأوجهها إليك، وعليك أن تجيب عليها. خذ قلمًا. ألا تجد قلمًا فى متناول يدك؟ حقًا؟ إذن فأنت تقرأ كتابًا عن الذاكرة وليس بيدك أى قلم لتدوّن به ملحوظات أو تخط به تحت فقرات معينة؟ هذه نقطة سوداء تضاف لمجموع تقديراتك فيما بعد. والآن أجب على هذه الأسئلة:

هل شرد ذهنك؟..

لا نعم

- عند قراءة الفقرة الأخيرة، هل تخطيت فقرة أو أكثر؟
- بينما كنت تقرأ، هل أشعلت سيجارة أو أكثر؟
- بينما كنت تقرأ، هل رفعت رأسك لأن ضجة استرعت انتباهك؟
- قبل أن تبدأ القراءة، هل كان تحت يدك كل ما تحتاجه لأخذ ملاحظات؟ أو هل اضطررت أن تتوقف عن القراءة لتحصل على شيء ما؟
- بينما كنت تقرأ، هل كنت تنقر على المنضدة بعصبية وملل. وتغير وضعك من وقت لآخر؟
- هل رفعت عينيك عن الكتاب لتحصل لنفسك على شراب أو قطعة شكلاته أو شيء آخر لتبتلعه أو تمضغه؟ وهل رفعت عينيك عن الكتاب «لتحصل على قسط من الراحة»؟
- هل كنت متوترًا مشدودًا في أثناء لقراءة؟

والآن اجمع عدد الإجابات بـ «نعم». فإذا بلغت خمسة أو أكثر فهذا يعني أن طاقتك على التركيز ليست جيدة. وعقلك يميل إلى

الشروء - وهذا يضر بعملك - بمجرد أن تقرأ فقط عشر دقائق. وهذه القراءة مما يجب أن يستهويك، ولا يمكن أن تدرس كتاباً عن الذاكرة ما لم تكن راغباً في الإلمام بالموضوع.. أليس كذلك؟

هذه الأشياء الصغيرة التي تدمر كل شيء

«كثيراً ما تكون ذبابة كافية لتشتيت انتباه إنسان». قال «باسكال» هذه العبارة قبل أن أقولها أنا. لا يمكن أن توجد ذاكرة بدون انتباه مركّز. فإذا كنت تريد أن تتذكر شيئاً (وليكن وجهاً أو واقعة)، فيجب أن تركز عليه الأضواء، كى تثير التفاصيل الوفيرة، بدون أن يغفل عقلك عن شيء منها. لذا عليك أن تنتبه.

إذا أردت أن تتذكر ما قاله زائر ما. ماذا تفعل؟. تحاول أن تعيد تنظيم الظروف المصاحبة للزيارة فى عقلك، أين كان يجلس، ماذا قلت، أية حركات بدت منه.. إلخ.. وعندما تستكمل جميع «السلسلة» كاملة تقفز الذاكرة مثل «عفريت العلبة». فلماذا إذن لا تفعل هذا من الناحية العكسية وتبدأ بجميع التفاصيل حتى تتذكر الشيء الرئيسى؟. لكن لا تنس أن أى شروء يشتمت الانتباه، ويكسر سلسلة التفكير. والذاكرة تعتمد تماماً على سلسلة متماسكة من الأفكار المترابطة. إذا كُسرَت منها حلقة واحدة، فماذا يحدث للسلسلة؟

جهاز عملك

إذا تركنا عقولنا لتدبر أمورها بنفسها، فسوف تخترقها آلاف الأفكار. وكلها غير مترابطة. ويتم هذا على حساب ذاكرتنا. لذلك يجب أن نحيط عقولنا بحدود صارمة، ولا نسمح له بأن يشرذم إلى حيث يشاء. وهذه الحدود هي:

● التجهيز.

● التركيز.

أعرف بعض الطلبة المتوسطين تمامًا، الذين يستذكرون في عشرين دقيقة كل يوم خمسة أضعاف، ما ينجزه آخرون في ساعتين. خذ «جاك» مثلاً: إنه طالب طب. كل يوم يضع حلاً سعيداً بقوله: «غداً من الساعة الثامنة إلى الثامنة وعشرين دقيقة، سوف أبذل جهداً شاقاً في دراسة التشريح». ولما كان «جاك» ذا إرادة قوية، فسوف نجده جالساً إلى مكتبه في الساعة الثامنة. ثم يفتح كتاباً. وتمر عشر ثوان. فينهض من مكانه.. لأنه لم يحضر قلماً يدون به ملاحظاته. ثم يعود فيجلس مرة أخرى ويعود إلى قراءته. وبعد ثلاثين ثانية، يقوم جاك مرة أخرى، فيفتح بعض الأدرج.. إنه يريد كتاباً آخر كمرجع. ثم يعود إلى الجلوس. ويبدأ من جديد. ثم يترك قراءته مرة أخرى.. لأنه ليست لديه أية أوراق يدون فيها الملاحظات. وهكذا تستمر اللعبة. إنه لم يرفع غطاء الآلة الكاتبة، يتوقف ليشعل سيجارة، ليست لديه منقضة سجائر، يجب أن

يرخى الستارة لأن الضوء قوى جداً.. إلخ. وفى الساعة الثامنة والنصف، يكون «جاك» لا يزال فى الصفحة الأولى من كتابه، يحدث نفسه بهمة ونشاط: «هيا.. دعنا نبدأ..!».

لكنى أعرف أيضاً طالباً آخر، واسمه «بول». كان ينفق خمس دقائق ليلاً، فى تجميع كل الأشياء التى سيحتاجها لدراساته فى صباح اليوم التالى. كل شيء جاهز على مكتبه. أقلام الرصاص والحبر جاهزة. كان قد وضع علامات على صفحات كتابه التى يريد أن يستذكرها. كتب المراجع الأخرى مفتوحة وجاهزة على الصفحة التى عليه أن يقرأها. وفى الصباح التالى يستطيع بول أن يجلس ليؤدى عمله، وتأكد من أنه سيتمكن من التركيز بدون اضطرار إلى أن يرفع رأسه مرة واحدة!

الانتباه والتركيز.. يمكن الحصول عليهما بالمران. يمكنك أن تدرب نفسك عليها بإتقان إذا حاولت، وتستطيع أن تحصل الكثير من نصف ساعة فى الدراسة، بشرط ألا يشغلت تفكيرك شيء. تذكر أن التركيز يحتاج إلى مساعدة. اجعل قاعدتك أنه بمجرد أن تجلس إلى مكتبك فإن القنبلة لا تستطيع أن تجعلك تلفت نظرك. حتى لو كان قلمك غير مبرى جيداً.

تحكم فى تركيزك

معظم الناس عبارة عن كتلة من الحركات، والاختلاجات، والتصنعات اللاواعية. راقبهم عندما يستذكرون دروسهم، تجدهم يتشممون بأنوفهم، ويحكّون جلودهم، ويتثاءبون، ويتمخطون،

ويتعلمون، وينقرون بأصابعهم، ويصفرون بشفاهم، ويمشطون شعورهم، ويعبثون بأذانهم فى قلق.. وهكذا. إنها طريقة رائعة للسماح لآلاف الأفكار الدخيلة الصغيرة باختراق عقولهم. ولهذا فهى وسيلة رائعة لنسيان كل شىء.

درب نفسك على خلق الحالات الجسدية المناسبة لتركيز الانتباه. تعلم أن تكون ثابتًا ومسترخيًا فى أثناء الدراسة. لا تكن متوترًا، بل احتفظ بثباتك، عينك ملتصقتان بالنص الذى تقرأه، الذى يجب أن تلم بكل تفاصيله. لاحظ تنفسك أيضًا. تعلم أن تتنفس عن قصد فى أثناء دراستك. فهناك علاقة قوية جدًا بين التنفس والانتباه. تنفس ببطء، مستخدمًا رثيتك إلى أقصى طاقتهما (لاحظ أن يكون التنفس بسهولة، وبلا إرغام قسرًا).

نحن نعلم أن الانتباه يبلغ أقصى مداه فى الفترة بين حركات التنفس لهذا، فإنك إذا تنفست ببطء وعمق، فسوف تزيد من طول الفترات البينية التى فى أثنائها تكون أكثر قدرة على الانتباه الشديد.

قدرات الانتباه يمكن تنميتها

وهكذا يمكنك أن تبذل مساعدة قيمة لقدراتك على الانتباه والتركيز، ولكنك تستطيع أيضًا أن تنميها بالتمرينات التى تبدو طفولية للوهلة الأولى. لكن إذا اعتدتها، فإنها تبرهن على فعاليتها

بطريقة مذهلة. فماذا تتطلب منك هذه التمرينات؟ مجرد بضع دقائق فقط فى اليوم. كل ما عليك أن تفعله ببساطة تامة.. أن تتعلم «الانتباه».

● كل يوم لمدة خمس دقائق، اختر أى موضوع تحبه (عمل، فن، مغامرة.. إلخ). ارغم نفسك على التفكير فى ذلك الموضوع فقط.. حتى ولو لم تكن قد فكرت فيه من قبل. والمهم هو أن تطرد من عقلك - بلا رحمة - الأفكار الدخيلة التى تحتشد بداخله. لن يكون هذا سهلاً فى البداية. إنها تشبه محاولة دفع قطيع من الأغنام أمامك على طول الطريق، وهى أكثر اهتماماً بالعُشب النامى على حافة الطريق.

بدأ أحد الطلبة - على سبيل المثال - بالتفكير فى بيتهوفن، الذى كان يعجب به إعجاباً عظيماً. ولدة خمس دقائق كل يوم، كان يغلق عينيه كان يبدأ بتصور الموسيقى، يحاول بشدة أن يراه متمشياً أمامه، ذهاباً وإياباً، وهو يؤلف الموسيقى. لكنه فى الوقت نفسه كان يغلق تفكيره دون أى شىء لا علاقة له ببيتهوفن. ثم كان يفتح عينيه ويستمر فى تصور حياة بيتهوفن، مرغماً نفسه على «ألا يعنى الأشياء» التى يراها (وهذا أمر صعب جداً، لكنه يستحق المجهود). وفى مدى ثلاثة أشهر كان هذا الطالب قد اكتسب القدرة على التركيز، التى كانت موضع حسد زملائه التلاميذ.

● قف كل يوم أمام واجهة (فترينة) أحد المتاجر، انظر إلى الأشياء التي فى الفترينة. واحدة بعد الأخرى. وعندما تعود إلى البيت، خذ قطعة من الورق. ارم (الفترينة)، وحدد عليها أسماء الأشياء التي تتذكرها. وفى اليوم التالى، اذهب إلى ذلك المتجر، وراجع محتويات «الفترينة». وأكمل قائمتك. بهذه الطريقة سوف تنمى ذاكرتك «التصويرية». وفى فترة قصيرة، لن تضطر إلا أن تلقى لمحة على أى شخص حتى تتمكن من وصفه بالتفصيل.

افعل الطريقة نفسها مع الناس: دُون فى عقلك ملاحظات عن وجوههم، حواجبهم، لون عيونهم، أى نوع من الملابس يرتدون، ألوان قمصانهم.. ربطات أعناقهم.. إلخ. وفيما بعد، حاول أن تتذكر (عقلياً أو بالكتابة) ما رأيت. قد يبدو أن هذا لا يفيد كثيراً، لكن هل تسمح لى أن أذكرك بأن الانتباه والتركيز ليسا «منحة أو موهبة» بالنسبة لأى شخص. ويجب أن يُكتسب بالتدريب؟ وإذا كان أناس كثيرون ضعاف الذاكرة، فإن السبب ببساطة هو أنهم لم يصادفوا أحداً يخبرهم كيف يفعلون هذا.

● تمرن مع أصدقائك أو عائلتك. أنظر إلى شىء ما لبضع ثوان أو دقائق. ثم أدر وجهك عنه. ودع شخصاً يوجه إليك بعض الأسئلة: ما لونه؟ ما شكله؟ ما حجمه؟.. إلخ.

● ابق مع أصدقائك. أحضر عشر قطع من الورق بألوان مختلفة،

وضعها في صف واحد. انظر إليها لمدة ثلاثين ثانية. ثم صف ترتيب الألوان. غير الترتيب. ثم ابدأ من جديد.

● أخيراً، كل يوم، خصص بضع دقائق للحساب العقلي. ابدأ من مائة، وعُدْ إلى الورا: ١٠٠ ، ٩٩ ، ٩٨ .. إلخ. وفي اليوم التالي عِدْ عَدًّا تنازليًا كل ثاني رقم: ١٠٠ ، ٩٨ ، ٩٦ .. إلخ. وفي اليوم التالي عِدْ تنازليًا كل ثالث رقم: ١٠٠ ، ٩٧ ، ٩٤ .. إلخ. ثم كل رابع رقم، وخامس رقم.. وهكذا. قم بهذا التمرين كل يوم. اخترع تمرينات من هذا النوع. مارس تدريبك بوجه خاص عندما يكون انتباهك مشغولاً بشيء غير مفيد. (في الأتوبيس مثلاً، في حشد من الناس، حيث يكون الجميع يتحدثون.. إلخ).

● كل ليلة، عندما تذهب إلى السرير، استعرض أحداث اليوم في عقلك. حاول أن تضعها في ترتيب زمني. حاول أن تصورها أيضاً. درّب نفسك على أن تحصل على كل التفاصيل الصحيحة. وإذا وجدت ثغرة.. اتركها ثم عُدْ إليها، لكن لا تتوتر. أعد تنظيم المشاهد من حيث الزمان والمكان، ماذا قيل أو حدث قبل الثغرة وبعدها ما هي الحركات التي كان الناس يؤدونها.. إلخ.

التكرار

إن التكرار يلعب دوراً كبيراً في اكتساب الذاكرة القوية. لكن التكرار على طريقة الببغاء شيء، والتكرار المتأمل شيء آخر تماماً:

● لا فائدة من محاولة الاستظهار بمجرد التكرار، ما لم تكن متحكماً في قدراتك على الانتباه.

● إذن لا تتعلم «التكرار» في الفراغ. كل ما ستفعله هو أن تحشر المعلومات في رأسك بمطرفة، ولن تبقى ذكراها في رأسك طويلاً.

● لا تدرس نصاً بدون أن تضع رسماً له (كما فعلت «لفترينة» المتجن).

● انتبه إلى «معنى» الكلمات (أو حاول أن تعطيها معنى، كما هو موضح من قبل). وبشيء من التدريب سوف تسرع في التقاط مفاتيح الكلمات، فتصل بين ما جاء قبلاً بما يتبعه.

دع قليلاً من الوقت يمر..

● لا تكرر مرة بعد مرة. لن تجنى غير التوتر، ولن تفيد شيئاً. وسّع مجال التكرار.. اترك مخك لبعض الوقت حتى يهضمه. بل دع ليئة تمر بين تكرار وآخر. إن العقل الباطن مهياً تماماً لاستيعاب الأشياء التي تريد أن تتذكرها.

● إذا اضطرت أن تحفظ شيئاً في ذاكرتك كلمة بكلمة، احفظها بهذه الطريقة. اترك عدة ساعات بين الإعادات، طبقاً للوقت المتاح لك. وتذكر دائماً أن التكرار له قيمة كبيرة، إذا حصل على المساعدة من فهمك للمعنى الذي تعطيه للنص. ومساعدة من قراءة تك للنص

بأسلوب معبر. ومن الصور التي تحاول أن تشكلها فى أثناء استذكارك.

● أؤكد مرة أخرى أنه يجب أن «تقسّم» مرات التكرار. إن فترة راحة تساوى ثلاثة أضعاف الإعادات الآلية والمحشورة فى العقل قسراً.

سَمْع

أساس التكرار.. هو التسميع (ماذا نفعل غير هذا فى المدارس؟).

● ساعد نفسك بالتسميع فى صوت مرتفع ، وبكثير من التعبير. وفى أثناء التسميع قُم بإشارات إيماثية تشرح أو توضح النص. وبعد ذلك إذا لم «تحضر» الكلمة، فإن الصورة أو الحركة سوف تساعد على حضورها إلى حد كبير. إن التسميع بصوت عال أمر حيوى، لأن حاستنا السمعية سوف تساهم بدورها. وهذا التسميع يقيد فى تحويل النص إلى «صوت» (مثلما تساعد الإيماءات فى شرحه) إنك إذا قرأت بصوت مرتفع فسوف تدب الحياة فى النص، ويشكل صورة سمعية وبصرية متكاملة.

عندما تختفى الذكريات الجديدة

كثيراً ما نجد أن الذكريات المسجلة حديثاً تختفى بسرعة. لا تضع اللوم فى هذا على ضعف ذاكرتك. وإذا حدث هذا، فإن

السبب المحتمل هو أنك لم تعالج النص معالجة كافية، أو أن مخك لم يستوعبها بعد. وإذا شئت أن تحفظ شيئاً عن ظهر قلب، ولكن ليس بسرعة فورية، فعليك أن تكرر مرة أخرى بعد تسجيله الأول بعدة ساعات. وبصفة عامة فإنك تحتاج إلى عشر إعادات بفهم، بالنسبة للشيء الذى تدرسه ليصبح محفوراً فى ذاكرتك. هذه القاعدة غالباً ما تفيد فى الامتحانات: بعد أن يقرأ الطالب شيئاً مرتين أو ثلاث مرات، يقول لنفسه: «أنا أعرف هذا، ولذلك لن أنظر إليه مرة أخرى». من الممكن أن يكون هذا خطأ خطيراً. فى حين أن إعادة قراءة النص عدة مرات أخرى ربما جعلته يثبت فى النهاية بذاكرتك (على شرط أن تترك بضع ساعات أو ليلة واحدة بين كل محاولة وأخرى كما قلت).

لا تستسلم لأحلام اليقظة

إنك لن تتذكر ما لم تنتبه. ولن تستطيع أن تنتبه عندما تكون نائماً. إذن ما لم تكن تمارس شيئاً من النظام والانضباط على عقولنا، فإننا فى الواقع نعتبر نائمين. من الممكن أن يكون الإنسان نائماً، حتى فى أثناء ممارسته لعمله، حتى فى أثناء تفكيره! لأنه - فى أغلب الأحيان - يفكر فى شيء مختلف عما يجب أن يفكر فيه.

هل هذه العبارة تبدو متناقضة؟ كلا. كم تعرف من الناس الذين يكونون دائماً يقظين تماماً إلى ما يرون ويسمعون، ويشعرون؟ كم

كلمة، أو صفحة، أو جملة تخطيطتها متعجلاً منذ أن بدأت في قراءة هذا الكتاب؟

عندما تنظر إلى الأشياء في الشارع، كم من مئات التفاصيل الممكنة تراها فعلاً؟ عندما تكون راكباً في سيارة عامة، كم مرة تتيقظ لما حولك، وللوجوه التي بجانبك؟ هل تستطيع أن تصف الرجل الذي كان يجلس أمامك وهو يقرأ صحيفته؟

لقد قيل إن الرجال والنساء محبوبون للاستطلاع مثل طائر «الوقواق» لكن يبدو لي أن في هذا مبالغة متناهية. وأكرر هذا القول بعناد: «إنك لا تستطيع أن تتذكر ما لم تدرّب - بإصرار - قدراتك على الانتباه».

متى تستطيع أن تكون منتبهاً؟ الإجابة على هذا: طول الوقت. إن الحياة اليومية زاخرة بالفرص المتاحة كي تغتنمها. وللتدريب على الانتباه يجب أن تتصرف كما لو كنت مفتوناً تماماً بكل شيء يحيط بك. حاول أن تكتسب عادة أن تكون مثل «المخبر السري»، الذي لا يفوته أى شيء. وسوف تجد - قريباً جداً - إنه لن يفوتك أى شيء. ولا تنس أن الذاكرة حيوان أخرق لا يرجو إلا أن يتخلى عنك، وسوف يفعل هذا عندما تتاح له أقل فرصة.