



درب ذاكرتك

ما قدر التدريب يومياً؟

لقد أخبرتك بمدى أهمية تجهيز عملك. وأكرر أن الذاكرة يجب أن تكون واقعة في شرك لا تستطيع الإفلات منه. إن التدريب هو أحسن طريقة لضمان هذا. حتى أضعف الذاكرات تستجيب للتدريب المنتظم. هل لفظ «تدريب» يخيفك؟ هل تظن أنه يجب أن يمتص عدة ساعات في اليوم؟.. كلا.. على الإطلاق.

لنفرض أنك أنفقت عشر دقائق يومياً في التدريب. فإنها تكون في سنة ٣٦٠ مرة قدر الـ ١٠ دقائق، أو ٣٦٠٠ دقيقة، أي ٦٠ ساعة. والآن تصور ما يمكن أن تنجزه في مجرد عشر دقائق يومياً

فى دراسة موضوع أو آخر. ثم تخيل نتائج الستين ساعة فى دراسة الشىء نفسه.

الشىء نفسه صحيح بالنسبة لذاكرتك. والقرار العظيم الذى يجب أن يتخذ هو:

● لا تدع يوماً يمر بدون تدريب (ولا تقل لى إنك لا تستطيع أن تستغنى عن عشر دقائق تافهة كل يوم).

● استغل هذه الدقائق العشر إلى أقصى حد.

استغلها إلى أقصى حد

إن استغلال عشر دقائق إلى أقصى حد يومياً، يعنى ألا تضيع ثانية واحدة فى أثناء هذه الدقائق العشر. لقد ذكرت هذا من قبل عندما قلت كم هو أمر حيوى أن تجهز عملك فى الليلة السابقة مرتباً، أى يكون فى متناول يدك (كل شىء) تحتاجه فى الصباح.

خلال هذه الدقائق العشر، مجرد كونك تشعل سيجارة يعتبر نقطة سوداء فى تدريبك كله. فمن اللحظة التى تجلس فيها إلى مكتبك، يجب ألا تحتفظ فى رأسك بأى شىء غير العمل. لا تنس أن عقلك يسعد كثيراً بأن يتغيب بلا استئذان. والأمر لك فى أن توقفه، بأن تظهر أنك أكثر منه دهاءاً ومكراً.

أعود فأكرر: عندما تجلس إلى مكتبك، ليكن أمامك قطع من أوراقك البيضاء، وأقلامك المبرية، وممحاتك، والمراجع من كتبك،

مفتوحة على الصفحات التي تريد أن تبدأ بها، كلها معدة من الليلة السابقة. يجب أن يكون كل كتاب مزوداً برقائق لتحديد الصفحات لتمكنك من العثور على الصفحة المطلوبة بطريقة آلية. ومن هنا تبدأ العمل، بدون أن ترفع عينيك حتى لثانية واحدة.

فى الأيام الأولى لتدريبك سوف تشعر بالرغبة فى القيام، أو بالحاجة إلى شراب، أو قليل من الراحة. سوف تحتاج إلى أن تنجز كومة بأكملها من الأشياء التي ليست إلا شراكاً أعدها عقلك الذي لا بد أن يتجول ويشرد.

لا تسلّم بالهزيمة، فالأمر ليس صعباً على الإطلاق. ولنقرض أنك تتعلم لغة أجنبية، وأنك تتعلم ثلاث كلمات فى اليوم. ثلاث كلمات فى عشر دقائق. فى عام سيكون لديك ٣٦٥ مرة $3 \times$ كلمات، وهذا يعنى ١٠٩٥ كلمة، ومتوسط مفردات اللغة لدى شخص لا ينعم بكثير من التعليم لا تكاد تصل إلى ١٠٠٠ كلمة.

احذر من الوقت الفاقد

إن التدريب اليومى يتطلب - كما قلت - ألا يتراخى انتباهك. ولتأمين هذا، فإنه يجب - بالإضافة إلى ما قلته من قبل - أن :

● تتعلم ألا تكون رحيماً تجاه أى شكل من أشكال الشرود. تخيل أنك تلبس «سدادات أذن» وهمية، إلا فيما يختص بعملك بالطبع.

لا تفتح الباب لأى شخص. صم فى إصرار على ألا يزعجك شىء أو يضايقك إنسان، أو الضوء، أو أى شىء تريده (لاحظ تلك السيارة!) أو أية ضجة. عليك أن تحصل على أقصى تركيز.

● تأكد أن كل شىء تراه أو تسمعه - خلال التدريب - ينفذ إلى ذاكرتك. وكما توجد الأشياء التى تريدها أن تنفذ إلى ذاكرتك، فهناك أشياء أخرى تنفذ معها. هذه الأشياء الأخرى قد تكون ضوضاء أو تكتكة الساعة، أو موسيقى تتسرب إليك من مكان ما، أو دبيب أقدامك تدق الأرض فى قلق.. إلخ. استبعد كل شىء، مما لو تسرب يوماً إلى عقلك، فسوف يتداخل مع ما هو مفيد حقاً.

● لا تقل لنفسك أبداً: لن أتمرن اليوم، وغداً سوف أنجز قدرًا مضاعفًا. هذه هى أكبر غلطة يمكن أن ترتكبها.

● إذا وضعت لنفسك وقتًا محددًا (من الساعة الثامنة إلى الثامنة وعشر دقائق مثلاً) تمسك بهذا الوقت، حتى لو كنت فى منتصف قراءة مقال مثير، اتركه، حتى لو كنت فى منتصف جملة. لقد قلت إنك ستبدأ فى الثامنة. أليس كذلك؟ فى الثامنة إلا ثانية يجب أن تكون منكبًا فوق مكتبك (مع كل شىء مجهز عليه مقدمًا.. بالطبع) كذلك لا تقل: «لقد قلت الساعة الثامنة، لكنى سأعمل هذه الدقائق العشر، بعد أن ألقى نظرة على الصحيفة، أو أسمع برنامجًا فى الراديو».

البداية:

كثير من الناس يجدون صعوبة في اجتياز لحظة البداية. إنهم يتطلبون مجهوداً ليبدأوا عملهم، «ليسخنوا»، مثل محرك سيارتك الذي يجب أن يسخن قبل أن يحرك السيارة بسرعة. في كل مرة تبدأ في تدريب ذاكرتك، تحتاج إلى «جالون فائض» ليضعك في الحالة النفسية الصحيحة. هذه مسألة شخصية. بعض الناس يحتاجون لثوان قليلة، وآخرون يحتاجون ليضع دقائق. فإذا احتاجت البداية لأكثر من هذا، فيكون هناك شيء خطأ في مكان ما، وفي مثل هذه الحالة يجب أن تدرب نفسك، تدريجياً، لاختصار الوقت الذي تستغرقه لاجتياز لحظة البداية.

قل لنفسك

- إن التأخير الطويل عن لحظة البداية ينتج عن نقص في الانتباه أو الاهتمام.
- إن التأخير الطويل قبل الشروع في العمل يكون - غالباً - هروباً من العمل الحاضر.
- بعض الكتاب، قبل أن يشرعوا في العمل، يكتبون أي شيء عن أي شيء، ويتركون أسخف الكلمات «تتدفق» من أقلامهم. هكذا يسخنون أدمغتهم، تماماً مثلما يلين الرياضيين عضلاته قبل أن يخوض أحد السباقات.

● فى مثل هذه الحالة، نقول: إن أحسن طريقة لاختصار الوقت الذى تستغرقه قبل البداية، هى أن تجهز بعناية الأشياء التى سوف تحتاج إليها فى عملك وفى هذه الحالة يكون التجهيز قبل البداية فى الاستذكار مباشرة، وليس فى الليلة السابقة.. لكن يجب أن تضيف إلى وقت التجهيز هذا، الوقت الذى قررت أن تخصصه للتدريب الحقيقى لذاكرتك.

اختر أنسب وقت

خبرتك هنا هى فقط التى يمكن أن تساعدك. إننى أتجاهل عمداً الوقت الذى تنفقه فى مهنتك أو وظيفتك، وأنوّه فقط إلى وقت فراغك. كيف يمكنك أن تعين أى وقت من اليوم يلائمك أكثر فى تدريب ذاكرتك؟ الواقع أن كل طبع له مميزاته الخاصة. والوقت الأنسب لشخص «عصبى» قد لا يكون كذلك لشخص عديم المبالاة. لكننا لا نستطيع أن نعمم القاعدة فى هذا الأمر. بعض الناس يشعرون بالكآبة فى الصباح، على حين يكونون فى قمة لياقتهم بمجرد أن يستيقظوا من نومهم. لكن على أى حال فإنه من الأفضل أيضاً أن تتجنب الدراسة بعد وجبة ضخمة ثقيلة. وبهذا التحفظ يبدو أن أفضل وقت لتدريب الذاكرة هو بين الثامنة والعاشر مساءً.

هل يجب أن تحشو مخك ؟

إن حشو المخ لم يساعد أحدًا. لقد سبق أن شرحت من قبل أنه لا فائدة من أن تقرأ قدرًا كبيرًا من الإعادات مثل «عبد القادس»^(١) إذا كنت لا تترك فترة بينية بين كل إعادة وأخرى. لذلك عليك أن تمنح مخك راحة، حتى لو كانت لبضع ثوان. وهذه هى النقطة الأولى.

النقطة الثانية: هل حشو المخ بالمعلومات عمدًا.. مفيد من وقت لآخر؟ أجب على هذا: «نعم، عندما تحتاج أن تتذكر شيئًا لمدة قصيرة فقط». لكن ليكن فى علمك أنه فى هذه الحالة، بعد أيام قليلة، لن تعود ذاكرتك قادرة على أن تعيد إليك المعلومات التى سجلتها.

إذن.. متى نحشو عقولنا؟ إن هذا ممكن فى ليلة الامتحان، أو التى تسبق مناظرة عامة مثلاً. وعندئذ لا يهم إذا نسيته بعد أسبوع.

الذاكرة فى أثناء النوم

كثيراً ما ننسى أن العقل الباطن يستطيع أن يساعد الذاكرة مساعدة جلييلة الشأن. وأفضل طريقة لاستخدام عقلنا الباطن، هى أن

(١) عبد القادس: رقيق (أو مجرم) يعمل مجدفاً على سفينة شراعية كبيرة.

نستفيد من نومنا في أثناء الليل. إن العمل الذي يتم بدون وعى في أثناء النوم غالبًا ما يكون من نوعية ممتازة. كثيرًا ما حدث أن عالمًا كان يبذل جهدًا شاقًا طوال النهار بلا فائدة. فيذهب إلى سريره وعقله مشحون بكتلة من المعلومات المصنفة. ولا يكاد يستيقظ في صباح اليوم التالي حتى يجد في رأسه حلًا واضحًا لمشكلته. وهذا يفترض.. - من ناحية أخرى - أن نومك كان كما يجب أن يكون.. عميقًا ومجددًا للنشاط.

لذلك أكرر نصيحة سبق أن أخبرتك بها وهي: قبل أن تذهب إلى الفراش (أو من الأفضل أن تمكث بالفراش قبل أن يغلبك النعاس) اقرأ بصوت مرتفع، وبطريقة معبرة، ما تريد أن تتذكره.

عندئذ يصير العقل الباطن نوعًا من الآلات الإلكترونية، التي تقوم بتجميع الأجزاء، وتصنع منها توليفة مركبة. فإذا كنت مقبلًا على امتحان، أو عليك أن تلقى محاضرة.. إلخ، فلا تنس أن تعيد قراءة ما تريد أن تتذكره مرتين أو ثلاث مرات. قبل أن تذهب إلى الفراش مباشرة.

ثمة طريقة أخرى، بواسطة جهاز التسجيل. نتائجها غالبًا ما تكون محسوسة. عليك أن تسجل على شريط، المادة التي تريد أن تتذكرها. ضع جهاز التسجيل بجوار سريرك. وعندما تشعر بالنعاس، وتكون نصف نائم، ونصف مستيقظ، أدر جهاز التسجيل.

هذه الطريقة ليس بها غير عيب واحد، هو أنه قد يغلبك النوم، وتترك الشريط دائراً. لكن ليس من الصعب أن تتركب للجهاز كإبحة فرملة آلية، تعمل تلقائياً بعد وقت محدد.

القراءة:

عادة يكون من الضروري أن تقرأ، حتى تستطيع أن تتذكر. فماذا يجب أن تفعله لتقرأ بطريقة أفضل؟ هل بمزيد من السرعة؟ أو بدون أن تتعب؟ كيف تقرأ عادة؟

● كثير من الناس، يقرأون كلمة بكلمة، تقفز عيونهم فوق السطور في سلسلة من الكر والفر. أولاً: هذا هو أكثر الطرق إرهاقاً. وثانياً: من الأصعب حينئذ أن تتذكر وحدة الجملة كلها.. لذلك لا تقرأ أبداً كلمة بكلمة. إن القراءة تكون شديدة البطء، ولا تستوعب الذاكرة شيئاً.

● وآخرون يقرأون جملة في مجموعات من الكلمات، وبهذه الطريقة يوفر الوقت والجهد. لكنهم يقرأون هذه المجموعات من الكلمات بدون اهتمام بالمعنى العام للجملة كلها. وهنا أيضاً لا تستوعب الذاكرة إلا قدرًا تافهًا.

● لكن آخرين يقرأون سريعاً مستوعبين الجمل الكاملة أو أنصاف الجمل. وهذا أسلوب صحيح، بشرط أن يستطيعوا - في الوقت

نفسه - أن يستخرجوا الفكرة الأساسية للجُمل، فى الصفحة أو
الفقرة التى يدرسونها.

اقرأ هذا..

(ولكن بعينيك فقط، بدون تمتمة أو تعبير): ترك جيمس المنزل
وجاء إلى الحديقة، حيث كان بول يزرع بعض الخضراوات. سار
ببطء نحوه، وهو يتأمل جمال الحديقة. وعظمة الأودية المحيطة
بها.

ما هى إذن أنواع القراء؟

● الذين يقرأون كلمة بكلمة، مثل هذا:

ترك - جيمس - المنزل - وجاء - إلى - الحديقة - حيث.. إلخ
إن الجملة بالنسبة لهم تصنع خليطاً غير معقول بغير نظام، لا يمكن
أن تستنتج منه أى معنى.

ترك جيمس - المنزل - وجاء إلى الحديقة - حيث كان بول -
يزرع بعض الخضراوات. سار - ببطء نحوه - وهو يتأمل جمال
الحديقة - وعظمة الأودية - المحيطة بها.

هذا أحسن. ولكن يا له من نقص فى التماسك والوحدة!

● الذين قرأوا الجملة الكاملة بدون توقف. وهذا أيضاً أسلوب صحيح، بشرط أن يكونوا قد ألموا بمعناها العام، أو أن القارئ قد تخيل (أو تصور) المنظر مشروحاً!

● والآن، ها هي الطريقة الصحيحة للقراءة (تقف بعينيك فقط على الكلمات التي بالبنت الأسود).

ترك جيمس المنزل، وجاء إلى الحديقة، حيث كان بول يزرع بعض الخضراوات، فسار ببطء نحوه، وهو يتأمل جمال الحديقة. وعظمة الأودية المحيطة بها.

لماذا يجب أن تقرأ هكذا؟ لأن الكلمات التي بالبنت الأسود تمثل الأشياء الأساسية المطلوب تذكرها. وعلينا أن نستوعب النقط البارزة في النص. أما الباقي فهو «ملحق» بها فحسب. وإذا كنت تريد أن تتذكرها، فمن الواضح أن مخك سوف ينشئ بينها الروابط المنطقية.

اقرأ بسرعة أكبر

إن ما عليك أن تفعله هو أن «تستخلص القشدة». وذلك بأن تحتفظ بالأجزاء الأساسية مما تقرأه، حتى تتذكره لفترة طويلة. وهذه بعض الاقتراحات:

● أولاً: احسب الوقت الذي تستغرقه منك قراءة مقالة تستهويك. اقرأ هذه المقالة لمدة خمس دقائق، كما كنت تفعل إذا كان عليك أن تتذكر الجزء الأساسي منها، ثم احص عدد الكلمات التي قرأتها.

● كم عدد الكلمات التي قرأتها في خمس دقائق؟

اقسم على خمسة، وسوف تحصل على متوسط عدد الكلمات التي قرأتها في الدقيقة.

● إذا قرأت فقط من ١٤٠ - ١٦٠ كلمة في الدقيقة.. فأنت تقرأ بطريقة خاطئة كلية. ومن المحتمل جداً أنك تقرأ كلمة بكلمة.

● وإذا كانت هذه حالتك، فإن ذاكرتك سوف تعاني من هذا، لأن ذاكرتك تعتمد على هذه الكلمات الأساسية، فإنها هي فقط التي لمحتها عينك. وسوف يكون عليك أن تدرب نفسك بجدية لتقرأ بطريقة أسرع وأفضل.

● إنني أحبذ التمرين الآتي بالذات، إذا كنت تريد أن نقرأ بمزيد من السرعة. اختر مقالة مرة أخرى. تصفحها بنظرة خاطفة، لكن لا تقرأ (بسرعة أكثر فأكثر) سوى الجملة الأولى والأخيرة من كل فقرة.

ثم حاول أن تستنبط المعنى المنطقي للمقالة. افعل هذا كل يوم، مذكراً نفسك بأنك لن تفعل هذا يوماً ما. لاحظ أن سرعة القراءة المثالية تتطلب من ٧٠٠ - ٩٠٠ كلمة في الدقيقة. بالنسبة لشخص له ذاكرة من الدرجة الأولى.

اجعل عينيك تنزلقان

قلت لك إن قراءة كلمة بكلمة يشبه «العبء الحجلة» بعينيك. وبهذه الطريقة في القراءة تتحرك عينك في رعشات قصيرة ثم

تستقر «ثابتة» على الكلمة، وهكذا بالنسبة لكل كلمة، عليك أن تبذل جهداً (وهو جهد لا شعورى لكنه مع ذلك مُتعب) لننقل عينيك من كلمة إلى الكلمة التى تليها.

افهم هذا:

- يجب أن تبقى عيناك ثابتتين بأقل قدر ممكن.
- يجب أن تتجنب «التراجع» فى البداية مهما كانت الظروف.
- يجب أن تمارس القراءة بالطريقة الموضحة سابقاً.
- يجب أن «تنزلق» عيناك على النص، ولا تستقر إلا على الكلمة الأساسية، وعندما أقول «تستقر» فإنى أعنى بوضوح وقفة ضئيلة جداً فى لحظة خاطفة.
- كلمة نصيحة أخيرة: لا تجعل قراءتك مهتزة قط. لا تقرأ مطلقاً على نحو متقطع، بل عود نفسك إعطاء قراءتك إيقاعاً مبنياً على الكلمة الدليلية التى تفسر ما بعدها. إن هذا فى الواقع يرجع إلى العادة. وفى المثال السابق، قراءة كلمة بكلمة تطلبت ٣٤ وقفة، على حين لم تتطلب القراءة «العاجلة» غير سبع وقات، وبدون تعب!