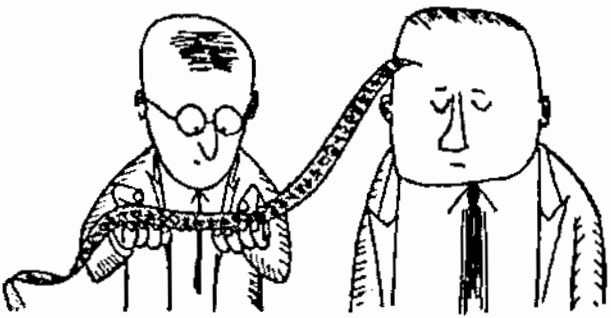

مساعدات إضافية للذاكرة

أعد بناء حلقة بعد حلقة

هذه حيلة مفيدة جدًّا، إذا فقدت شيئًا، تكون متأكدًا أنك رأيته فقط الليلة الماضية. فإن تركك للعمل، ووضع رأسك بين كفيك لن يجدى شيئًا ، وربما عوّق ذاكرتك فحسب. قلل من جهودك الواعية، ودع العمليات الآلية اللاشعورية تتولى العمل. استرخِ وابدأ فى العمل كمخبر سرى.

إذا وضعت كتابًا فى مكان، ثم نسيت موضعه. أو ضيعت نوتة مفكرة، أو مستند ثمين. حاول أن تعيد تنظيم الوقائع حلقة بعد حلقة، فى سلسلة الأحداث الواقعة، التى يعتبر الشىء الضائع حلقة أخيرة فيها.

لنفرض مثلاً أنك ضيعت كتابًا. عُد ثانية إلى البداية، إلى اللحظة التى مازلتَ «ترى» فيها الكتاب راقدًا فى مكان ما. اسأل نفسك:

– أين كنتُ حينذاك؟ فى أى جزء من الحجرة؟ هل كنتُ واقفًا أو جالسًا؟ من كان أمامى؟ هل كانوا واقفين أو جالسين؟.

«تصور» المنظر فى ذلك الوقت كاملاً بقدر الإمكان، قل لنفسك: «كنت هنا.. واقفًا.. كنت أدخّن. كان صديقى يقول كذا وكذا، وكان هو أيضًا يدخن. كان يلعب بقلمه الحبر. كان يجلس مقرفصًا، كان يبتسم، كان يتكلم عى عن كذا وكذا.. إلخ.

استمر. لا تهمل أية تفاصيل. ثم قم دور الممثل. عُد إلى المكان الذى كنت فيه عند بداية سلسلة الوقائع. مارس الحركات نفسها ثانية. وقل الكلمات نفسها، أدخِل ضيفك ثانية (إن وجد). استمر ببطء وبدقة، حلقة بحلقة. افتح أى أدراج أو دواليب تكون قد فتحتها، حتى لو كنت تعرف أن ما تبحث عنه ليس موجودًا فيها.

سوف تجد عندئذ أنك تستعيد المناظر التى قد نسيتها. وبنسبة ٩٠٪ – إذا لم تكن قد تركتَ شيئًا – سوف تعثر على الشىء المفقود. لأنك قد أعدتَ بناء سلسلة منطقية تمامًا تتوافق مع الأحداث التى وقعت فعلا.

مشاجب الذاكرة

لا أستطيع أن أعطيك قاعدة عامة هنا. إن «مشجب الذاكرة» أداة تستطيع أن تعلق عليها ما تريد أن تتذكره. ومن الممكن استعماله فقط

للأشياء العادية جدًا، لكن الأشياء التى يمكن أن تسبب ضيقًا عظيمًا فإنها تتوارى فى زوايا النسيان.

مثال ذلك:

كثير من الناس يجدون صعوبة فى تذكر الفرق بين «ستالاجمايت»[1] و «ستالاكتايت»[2]. هل «ستالاكتايت» هى التى تتدلى من سقف الكهف، أو أنها بالعكس؟. من السهل حقًا أن تتذكر أيهما هذه، وأيهما تلك، إذا ذكّرت نفسك بأن الكلمة التى فيها «ج» ترمز إلى «جبل» وهو الذى يعلو عن الأرض بشكل مخروطى مثل «ستالاجمايت» فى شكله. وبالتالى تكون «ستالاكتايت» هى التى تتدلى من السقف.

---

(١) ستالاجمايت Stalagmite راسب كلسى متحجر. يعلو من أرض بعض الكهوف بأشكال مخروطية. يسمى فى العربية «صواعد».

(٢) ستالاكتايت Stalactite : راسب كلسى مدلى من سقوف بعض الكهوف بشكل الجليد المتحجر. يسمى فى العربية «هوابط».