



ذاكرتك فى أنبوبة اختبار

اقترح أن تبدأ باختبار هذه الموهبة الغريبة التى نسميها.. ذاكرة.
اجلس على كرسى مريح.. استرخ.. خذ قلمًا وامسك ساعتك.

اختبار الوجوه:

فى صفحة مقبلة سوف تجد رسمًا تخطيطيًا يحوى اثنى عشر
وجهًا. وعليك أن تفعل الآتى:

ضع ساعتك أمامك. انظر إلى الوجوه حسب الوقت المحدد.
(وانظر إلى الأرقام التى تحتها). وبعد ذلك اكتب اسم كل شخص
أمام رقمه فى الجدول الأسفل.

والآن..

● هل أنت مستعد؟

إذن اقلب الصفحات حتى تصل إلى صفحة (٣٥).

نتيجتك.

اكتب هنا، بجانب الرقم المناسب، اسم الشخص الذى رأيتَه فى صفحة (٣٥) ..

| رقم | الاسم | رقم | الاسم |
|-----|-------|-----|-------|
| ١ | | ٧ | |
| ٢ | | ٨ | |
| ٣ | | ٩ | |
| ٤ | | ١٠ | |
| ٥ | | ١١ | |
| ٦ | | ١٢ | |

هل انتهيت؟. إذا حصلت على ١٠ إلى ١٢ اسمًا صحيحًا، فأنت تملك ذاكرة بصرية ممتازة. وإذا حصلت على ٦ إلى ٩ أسماء صحيحة، فهذا جيد جدًا. ومن ٣ إلى ٥ متوسط. أما إذا حصلت على صفر إلى ٢ فلا تجازف مطلقًا بالإدلاء بشهادتك فى المحكمة!

اختبار الوجوه

نعود إلى الوجوه مرة أخرى، ولكن هذه المرة من زاوية مختلفة. ارجع مرة أخرى إلى الوجوه نفسها. لا تهتم بالأسماء بعد الآن، لكن عليك فقط أن تهتم بالمميزات الطبيعية أو العيوب فى كل وجه.. «مثلا الوجه رقم ٦ له أذنان بارزتان».

● هل أنت مستعد؟ إذن اقلب الصفحات إلى صفحة (٣٥).

نتيجتك

اكتب بجانب كل رقم الملامح المميزة التي لاحظتها.

| رقم | ملامح | رقم | ملامح |
|-----|-------|-----|-------|
| ١ | | ٧ | |
| ٢ | | ٨ | |
| ٣ | | ٩ | |
| ٤ | | ١٠ | |
| ٥ | | ١١ | |
| ٦ | | ١٢ | |

هل انتهيت؟ إذا حصلت على ٧ إلى ١١ إجابة صحيحة «لاحظ أننا أعطيناك رقم ٦»، تكون ذاكرتك البصرية ممتازة. وإذا حصلت على ٤ إلى ٧ إجابات صحيحة فهذا جيد جداً، ومن ٢ إلى ٤ متوسط. أما من صفر إلى ٢ فهذا شيء مؤسف. ونفس الشيء ينطبق على الامتحان رقم ١. وحتى لا تنسى أنك قد نظرت من قبل إلى هذه الوجوه في الامتحان السابق^(*). انظر الهامش الأسفل.

(*) كانت الإجابات: (١) أصلح (٢) فم غليظ جداً (٣) شعر أشعث (٤) ذقن مزدوجة (٥) لا عيوب (٦) آذان بارزة (٧) لا عيوب (٨) أنف ملتوية إلى أعلى (٩) أحول العينين (١٠) أنف روماني (١١) تلبس نظارة سوداء (١٢) حاجبان كثيفان

اختبار الأشياء المحسوسة

مازلنا نتحدث عن الذاكرة البصرية. سوف أعطيك قائمة من ٢٠ شيئاً محسوساً.. انظر إليها، وإلى أرقامها الخاصة، في حدود الوقت المسموح به، ثم اكتب الإجابات في القائمة الآتية:

● هل أنت مستعد؟ إذن اقلب الصفحات إلى صفحة (٥٧).

نتيجتك

اكتب أمام كل رقم في القائمة الآتية، اسم الشيء الذي رأيته:

| رقم | الاسم | رقم | الاسم |
|-----|-------|-----|-------|
| ١ | | ١١ | |
| ٢ | | ١٢ | |
| ٣ | | ١٣ | |
| ٤ | | ١٤ | |
| ٥ | | ١٥ | |
| ٦ | | ١٦ | |
| ٧ | | ١٧ | |
| ٨ | | ١٨ | |
| ٩ | | ١٩ | |
| ١٠ | | ٢٠ | |

إذا حصلت على ١٦ إلى ٢٠ إجابة صحيحة فهذا ممتاز. ومن ١٢ إلى ١٥ جيد جداً، ومن ١٠ إلى ١٢ متوسط. ومن ٥ إلى ١١ تكون ذاكرتك البصرية فعلاً سيئة جداً. لكن هل انتبهت بما فيه الكفاية؟

بعض اختبارات قوة الملاحظة

● اغمض عينيك. اطلب من شخص ما أن يراجع معك. اسرد بالترتيب - مبتدئاً بما يواجهك - كل الأشياء التي فى الحجرة (الأثاث، الصور، دواليب الكتب.. إلخ). من النادر - بالنسبة لأى شخص يقوم بهذا الاختبار - ألا تفوته بعض الأشياء، حتى فى حجرة عاش فيها زمناً طويلاً.

● فكر فى الشارع الذى تقيم فيه. اكتب قائمة بكل المتاجر التى فى الشارع بالترتيب، مبتدئاً بمنزلك.

● فكر فى متجر تعرفه جيداً من خلال مشترياتك منه كل يوم. اكتب قائمة بالأشياء التى فى واجهة المتجر (الفتريئة).

● هل أنفقت الأمسية الماضية مع زوجتك؟ اكتب قائمة تفصيلية بكل شىء كانت ترتديه.

على أساس هذه الاختبارات الصغيرة، التى تعتمد تماماً على دقة الملاحظة، تستطيع أن تتبكر بسهولة اختبارات أخرى. ولا تتخيل أن هذه مجرد لعبة غير هامة. أوافق على أن ممارسة هذه الاختبارات تعتبر بمثابة لعبة، لكن الملاحظة البصرية الخاطئة غالباً ما تسبب

صعوبات خطيرة في حياتك وأعمالك اليومية. وكل ما تحتاجه هو قليل من التركيز والتدريب على اكتساب ذاكرة تصويرية جيدة. أفلا تظن أنك بهذا ستحصل على شيء ثمين؟

اختبار الصورة

الإجراء نفسه كما في الاختبارات السابقة. أحضر بجانبك ساعة التوقيت، أو ساعتك العادية. على الصفحة التي سأحددها لك، سوف تجد صورة. ادرسها خلال الوقت المحدد. ثم اقلب الصفحة، وعد إلى هنا، ثم أجب عن الأسئلة المقبلة.

● هل أنت مستعد؟ إذن.. افتح صفحة (٦٦).

نتيجتك

- (١) كم عدد الأشخاص الذين رأيتهم؟
- (٢) أين كان الرجل الذي في صدر الصورة؟ إلى اليسار؟ أم إلى اليمين؟
- (٣) هل كان للمرأة شعر طويل؟ وهل كانت ترتدي ثوباً قصيراً؟
- (٤) كم عدد الطرق التي كانت هناك؟
- (٥) هل استطعت أن ترى عربات على الطريق؟ كم عربة رأيتها؟ وأي نوع من العربات؟ وهل كانت على كلا الطريقين أو على طريق واحد فقط؟ وهل هو الطريق الأيمن أو الأيسر؟

(٦) هل كانت الشمس مرئية؟ وهل كانت ظاهرة تمامًا عند الأفق؟
وهل كانت إلى يسار الصورة أو إلى يمينها؟

(٧) ماذا كان في صدر الصورة؟ منزل؟ أم كوخ؟. وهل كانت له نافذة؟ وهل كانت لها ستائر أو بدونها؟

(٨) في أى اتجاه كان الشخص يسير على طول الطريق؟

(٩) كم كان عدد الحقائق هناك؟ وكم نافورة؟ وأين كانت؟

(١٠) هل كانت هناك أية كتابة تحت الصورة؟ وإذا كان هذا صحيحًا، فماذا كان مضمون الكلمات؟ وهل كانت مكتوبة بحروف كبيرة (استهلالية) أم صغيرة؟

● إذا تمكنت - على الأقل - من إجابة ٦ أسئلة إجابة صحيحة تمامًا، فهذا يعنى أنك تملك ذاكرة بصرية ممتازة، وهى جديرة بالتدريب الجاد، لا لتذهيل أصدقاءك ومعارفك، ولكن من أجل الأسباب التى ذكرناها فيما قبل وهى: النجاح فى عملك، والرضا عن نفسك.

اختبار السمع

اقرأ الاختبار الآتى بصوت مرتفع، وبتعبير:

تردد الرجل لحظة. ثم قرر فجأة أن يجرى تجاه سيارة بنية اللون تقف إلى جانب الطريق. أمام السيارة التى كانت تنتظر امرأة ترتدى معطفًا أسود للمطر. كان المطر- الذى ظل يسقط ثلاثة أيام-

قد حول الطريق إلى مستنقع. دخل الرجل إلى السيارة بسرعة، وكان بها رجلان آخران يبتسمان.

● كلا..! لا تقرأها مرة أخرى! تناول إحدى الصحف واقرا أى شىء لمدة ثلاثين ثانية. لا تغش. موافق؟.. والآن عد إلى هذه القطعة التى قرأتها توأ، وسمعها من الذاكرة. إذا لم تنجح، ابدأ من جديد، أعد قراءتها، ثم اقرأ شيئاً آخر اختير بطريقة عشوائية لمدة ٣٠ ثانية. بعد خمس محاولات كحد أقصى، يجب أن تتمكن من تسميعها من الذاكرة كلمة بكلمة.

اختبار الأفكار

اقرأ النص الآتى، لكن ليس بصوت مرتفع. استمر فى القراءة ببطء. وافهم كل كلمة فهمًا جيدًا. الوقت الذى تستغرقه ليست له أهمية كبيرة، ولهذا اترك ساعتك جانبًا.

إن التعبير بلفظ نعمة قد استعمل فى علم وظائف الأعضاء، ولو أن له معنى دقيقًا محددًا. وهو أساسًا يستعمل لشرح حالة عضلة. فى الكائنات متعددة الخلايا. بعض الخلايا يكتسب خاصية الانقباض والتمدد. وأقصى طرفى هذه الألياف قد يكون متصلًا إما مباشرة أو بواسطة تكوينات ليفية (الأوتان) كى تقوى الروافع العظام. ويوجد نوعان من الأنسجة العضلية، العضلة ذات القمة، والعضلة المستوية. وكلتاهما لهما خواصهما الأساسية.

(أ) سرعة الاهتياج: وهى خاصية الاستجابة للإثارة.

(ب) سرعة التوصيل: وهى خاصية نقل حالة الاستثارة، والمرونة، وخاصية استعادة شكلها الأصلي بعد تغيره.

نتيجتك

بعد قراءة هذا النص، وهو منهجى كوثيقة قانونية، تناول قلمًا وأجب عن الأسئلة المحددة فيما يلى: وكل ما يجب أن تفعله هو أن «تشطب» الكلمة التى لا تطابق السؤال (صحيح أو خطأ). مع مراعاة عدم الغش. لا تلق نظرة إلى النص من طرف عينك. هل أنت موافق؟ حسن.. فلتبدأ إذن.

- التعبير بلفظ «نعمة» كان يستعمل فى علم النفس. صحيح؟ خطأ؟
- لفظ «نعمة» له معنى واسع جدًا. صحيح؟ خطأ؟
- لفظ «نعمة» يصف حالة عضلة صحيح؟ خطأ؟
- الكائنات المتعددة الخلايا ليست لها خاصية الانقباض. صحيح؟ خطأ؟
- الأوتار هى تكوينات ليفية صحيح؟ خطأ؟
- العظام.. روافع لينة. صحيح؟ خطأ؟
- يوجد نوعان من أنسجة العضلات. صحيح؟ خطأ؟

● إذا كانت «ذاكرة الأفكار» لديك جيدة، فينبغي أن تحرز ٤ إجابات صحيحة على الأقل. من الواضح أن هذا الاختبار يعتبر صحيحًا فقط بالنسبة لغير المتخصصين في علم وظائف الأعضاء.

اختبار ثورن دايك

وهذا أحد الاختبارات، إنه اختبار بسيط للذاكرة، غالبًا ما يستعمل عند علماء النفس الأمريكيين. إذا شئت، تستطيع أن تجربيه مع أحد الأصدقاء. اقرأ عليه الآتي:

«فى يوم ٧ سبتمبر، اتحد ١٥,٠٠٠ عامل من أهل المدينة، ليسيروا أمام ٢٠٠,٠٠٠ متفرج، كانوا يصفقون لهم. سار العمال من كلا الجنسين، لكن عدد الرجال كان يزيد كثيرًا على عدد النساء».

تكلم مع صديقك عن أى شيء آخر لمدة خمس دقائق. ثم اسأله مباشرة ليجيب عن الأسئلة الآتية:

- ماذا قيل عن جميع الأشخاص الذين اشتركوا فى الموكب؟
- أى الجنسين كانت له الأغلبية فى العدد؟
- ماذا فعل الجمهور الذى كان يشاهد الموكب؟
- كم كان مجموع الناس الذين كانوا هناك؟
- من أين جاء العمال؟

لا تكن مثلهم

هذه هي الإجابات التي حصل عليها اختبار ثورن دايك (في معظم الحالات).

- لقد انضم بعضهم لبعض.
 - كلا الجنسين كانوا في الموكب.
 - صفق لهم ٢٠٠,٠٠٠ متفرج.
 - جميع أنواع العمال.
 - عمال نوبة الليل.
- ماذا كانت إجاباتك؟ هذه هي الإجابات الصحيحة:

- لقد مروا أمام المتفرجين.
- الرجال.
- صفقوا.
- حوالي ٢١٥,٠٠٠.
- من المدينة.

اختبار الاختبارات

إلى هنا تكون قد قرأت (٢١) صفحة من هذا الكتاب. ولكن كيف قرأت هذه الصفحات؟ هل قرأتها بعناية؟ بتركيز؟ بعقل شارد؟ هذه

بضعة أسئلة تخبرك بما حدث فى أثناء قراءتك، وإذا ما كانت
ذاكرتك تستمتع بالتنوعيات المؤهلة لكى تتوقعها من صاحبها.
أجب عن الأسئلة الآتية بصدق:

قبل أن تخفى وجهك..

نعم لا

- هل رفعت رأسك فى أى وقت قبل أن تصل إلى هذه النقطة؟
- إذا كنت قد رفعت رأسك، هل كان هناك أكثر من ثلاث مقاطعات شتت تفكيرك؟
- هل قطعت قراءتك لتصغى إلى الراديو؟
- هل توقفت لتشعل سيجارة؟
- هل تذكرت أنه يجب أن تتصل تليفونيا بشخص ما؟ وهل فعلت هذا حتى لو كانت المكالمة يمكن تأجيلها؟
- هل رفعت عينيك عن الكتاب لتلتقط شيئاً ما من جانبك؟
- هل اضطررت أن تشحذ قلمك حتى تجيب على الأسئلة؟
- هل قطعت قراءتك حتى تأتى بمشروب لنفسك؟

هل هذه أسئلة بلا هدف؟ كلا.. على الإطلاق. بل على العكس،
سوف ترى فيما بعد أهمية هذه التفاهات فى تدريب ذاكرتك.

إذا أجبت بـ «لا» على جميع الأسئلة. فإنك تملك كل
ما تحتاجه لاكتساب ذاكرة من الدرجة الأولى. لماذا؟ لأنك استطعت
أن تركز على النص بدون أى شىء يشتت فكرك، وأيضاً لأنك تملك
كل شىء تحتاجه جاهزاً قبل أن تبدأ المهمة.

الآن، انظر إلى الأسئلة التى أجبت عنها بـ «نعم» وبهذه الطريقة
تستطيع أن ترى بوضوح لماذا كنت ذاهلاً مشتت التفكير. سوف تعلم
الملوم عن هذه الدوافع التى انتزعت تفكيرك من عملك. وسوف
تتحقق أيضاً من أن الذاكرة (أو على الأقل تدريبها) يتطلب
ألا تنكسر سلسلة الأفكار التى تقرؤها أو تدرسها. وعندما تنكسر
حلقة واحدة من السلسلة.. فكلنا نعرف ماذا يحدث.