



## قصة غريبة

إن الذاكرة تشبه اللغة إلى حد ما، خليط من الأجدود والأسوأ. بعض الناس يتهمون الذاكرة بأنها عدو المعرفة، والبعض يقولون إنها ضرورة حيوية للتعلم والنجاح. وكلا الرأيين يتضمن شيئاً من الحقيقة.

قال صديق لخالتي :

«كان ابن أخى ناجحاً تماماً في دراساته والفضل لذاكرته!»  
أجابت خالتي بنظرة مشمئزة:

«ياله من تافه.. إذا كانت الذاكرة هي كل ما يملك!»

لكن هذا لا يغير من حقيقة أن الذاكرة خاصة لها أهمية كبرى. ومن الواضح أنه بدون ذاكرة لا نستطيع أن نعيش أسبوعاً واحداً. إنها إحدى الأسس في عاداتنا وانعكاساتنا. وبناء على ذلك فهي

إحدى دعائم العقل. وهى المقوم الأساسى فى جميع الأفعال،  
وجميع الدراسات، وجميع الملاحظات، وجميع الخبرات.

من أى نوع أنت ؟

كلنا نعرف هذا النوع من الملاحظات العادية:

- انتظر حتى أتذكر.. مازلت أتخيل النص.. لقد كان فى أعلى  
الصفحة ناحية اليمين.. وكانت هناك بقعة حبر أسفله..

أو

- هذه الرائحة تذكرنى بشيء ما.. بمنظر من أيام طفولتى.. ترى  
ماذا كان..؟

أو أيضاً:

- فى أثناء امتحانى، أوشكت أن أكتب الإجابة. كنت قد كتبتها  
فى الأمسية السابقة، لكنى لم أستطع أن أتذكرها.

ماذا يبين كل هذا؟ إنه يبين أننا لا نملك ذاكرة واحدة، بل عدة  
ذاكرات.

كل شخص ينتمى إلى طابع حسى محدد. البعض يملك ذاكرة  
مجردة، وآخرون يتذكرون فقط ما يرونه فى شكل صور، رسومات،  
تخطيطات، ألوان.. إلخ. وأحد الأشخاص قد يقرأ بصوت مرتفع،

مبرزًا نطق الكلمات. وآخر يضطر أن يسمع صوته شخصيًا على جهاز تسجيل... إلخ.

أعتقد أنه من الأمور الأساسية أن تتحقق من كيفية تكوين الذاكرة في الطفل. ففي حالة الطفل نحن نتعامل مع عقل غير ناضج. وإذا عرفنا كيف تعمل ذاكرة الطفل، فسوف تساعدنا هذه المعرفة على فهم أسلوبنا نحن في تذكر و«نسيان» الأشياء في حياتنا الحاضرة.

## الطفل والذاكرة

إن الإنسان، منذ طفولته المبكرة مقيد بشبكة من الأحاسيس. هذه الأحاسيس هي الخطوات الأولى في تعليمه. فماذا يفعل الوالدان؟ إنهما يحاولان أن يغرسا فيه أفضل ما يمكن من نماذج العادات. كيف؟ بأن يجعلاه يفعل الشيء نفسه مرة بعد أخرى. وهكذا يتحول الواجب من أن يكون نظيفاً إلى اكتساب عادة النظافة، ثم إلى ذاكرة غير واعية لنفس النظافة. وأنا أتكلم هنا بالطبع عن الأطفال العاديين.

بالأسلوب نفسه، يكتسب الطفل (بالتكرار اليومي) عادة أن يرى أبويه، والذين يعيشون بالقرب منه. وبعد فترة قصيرة، يبتسم في سعادة لهذه الوجوه التي تحميه، والتي تصبح جزءاً من ذاكرته غير الواعية.

ماذا يحدث بعد ذلك؟ إن عقل الطفل يعمل كالإسفنجة، يمتص كل شيء تماماً، المفيد.. وغير المفيد، السار وغير السار.. تمتزج في العقل بطريقة معقدة. ومشاعره هذه لا تخضع لترتيب، أو تصنيف. ويحتزن الطفل ذكرياته بالأطنان، لكنه لا يتذكر في الواقع إلا القليل جداً. وهذا ببساطة لأن ذاكرة الطفل (وأنا أنوه بالأطفال تحت ٣ سنوات) تفتقر إلى التنظيم والتبويب وهي صفات أساسية للذكرى التي تدوم.

وتمر السنون.

وبعد أربع أو خمس سنوات، تثبت بعض الذكريات. وهي المتعلقة بالانفعالات والخبرات السارة، والأحداث المؤلمة. وهي أيضاً المتعلقة بجو البيت، مع تفاعلات الوالدين.. إلخ.

وفي حوالى الثامنة من العمر، تبدأ «آلة الذاكرة» في العمل فعلا. ويستمر عملها حتى سن البلوغ. حيث يكون المخ قد بدأ ينتظم في عمله. ويظل حماس الذاكرة ونظامها مستمرين حتى سن الثلاثين تقريباً.

ثم يبدأ هذا في التفتت والانهييار ببطء. وفي الواقع لا أحد يشعر به. لأن النقص في القوة الكامنة بالذاكرة يتوازن مع خبرات أقوى في التنظيم، وبعد النظر، ووضوح الفكر، والقدرة على التصنيف.

ثم يصل الإنسان إلى سن متقدمة. فلا تبقى له أية علامة على خصوبة ذاكرته. كل شيء يطمس ببطء، ويبدو غريباً في ذهنه، أما الذكريات القديمة فهي آخر ما ينمحي من الذاكرة.

## كيف تعمل الآلة ؟

عندما تختزن الذكريات..

إن ذاكرتنا تشبه مخزناً عقلياً فسيحاً. كل يوم يفيض من خلاله نهر من المناسبات، والوقائع، والانفعالات التي تزخر بها الحياة اليومية. ثمة حقائق نريد أن نتذكرها (حتى نجتاز امتحاناً.. مثلاً) لكن يوجد أيضاً قدر كبير من الحقائق (كالصور، والأفكار، والأحاسيس.. إلخ) التي تنفذ في عقولنا بدون أن تكون لنا يد فيها. إن الذكريات تتشكل في مكان ما، برغم أننا لا نبذل أقل انتباه إلى المناسبات التي صنعناها. وليس علينا إلا أن نذكر أنفسنا بالطريقة التي يسجل بها عقل الطفل.

إذن :

- فإن جزءاً كبيراً من ذاكرتنا يتشكل بدون وعي منا.
- وإن عقلنا يسجل معظم الوقت بدون توقف وبطريقة آلية.
- وإن الإنسان الذي تكون كل حواسه واعية على مدى واسع، ومتيقظة، يملك كل الفرص لاكتساب ذاكرة رائعة.

## عندما تضع الذاكرة الأشياء فى المخزن

إن الذاكرة أساساً عبارة عن صندوق يخزن الكثير، جهاز تسجيل، أسطوانة تحتاج فقط إلى حاكي «جرامفون» لتخرج ما سُجِّل عليها. نظرياً.. تعتبر الحقائق التى يستوعبها عقلنا، محفوظة هناك حتى يعيد إخراجها فى وقت ما، سواء احتجنا إليها أم لا.

والمشكلة كلها هى أن نعرف متى نتاح أفضل الحالات للتخزين. فأحياناً يتسبب انفعال ما فى تثبيت الذكرى إلى الأبد. وأحياناً يدعمها الانتباه، وأحياناً أيضاً، يدعمها استرجاع حقيقة أخرى لها علاقة بالحقيقة الأولى.. وهكذا. كذلك نستطيع أن نرى الآن كيف يمكن أن تدرب الذاكرة.

لكن الذكريات :

- تحتاج إلى مخ كى يخرجها إلى النور. مثل الموسيقى تحتاج إلى أسطوانة لتلعب الألحان المسجلة عليها.
- المخ هو أحد أعضاء الجسم، تماماً كأي عضو آخر. إنه يعمل جيداً أو سيئاً تبعاً لتدريبه أو عدم تدريبه.
- إذن فذاكرتنا تتوقف على «حالة» المخ. ولا شك فى أن المخ المتعب يستوعب استيعاباً أقل بكثير من المخ الذى يعمل بطريقة عادية.
- التذكر (ومن ثم الذاكرة) يتوقف - قبل كل شئ - على التغذية الصحيحة للمخ.

## اختبار الوجوه رقم (١)

- اضغط زر ساعة التوقيت، أو انظر إلى ساعتك العادية.
- انظر إلى هذه الوجوه لمدة ٣ دقائق، وسجل في عقلك أسماء أصحابها.



هل انتهيت؟ الآن عد ثانية إلى صفحة (٨).

- هذه التغذية لها علاقة بمجرى الدم، بالدورة الدموية، بالأكسجين.. المستنشق.. إلخ. وسوف أعود إلى هذه النقطة فيما بعد.

## عندما تكون الذاكرة مستعدة لإرجاع محتوياتها

نقول إن شخصاً ما لديه ذاكرة قوية، عندما يتيسر له التذكر حسب الإرادة. إذن فهناك إخراج آلي للحقيقة التي سبق تسجيلها. لكننا نعلم أن هذا لا يحدث في كل وقت! فهناك عوامل كثيرة تتدخل في هذه العملية، مما «يعوق» إرجاع الذكريات، وهذه العوامل هي: الانفعال، الخوف، القلق، التعب، العصبية.. إلخ. في تلك اللحظة تكون ذاكرتنا مرتبكة حائرة مترددة. وبينما ننتظر لاهئين أمام המתحن، يكون عقلنا كمن يقضم أظافره. وعندئذ.. قد تأتي المعلومات، وقد لا تأتي. يتوقف هذا على حالة الكابحة (الفرملة) إذا ما كانت سائبة أم لا.

ومن ثم، كانت أهمية الجو النفسى المناسب فى اللحظة التى ندعو فيها ذاكرتنا. وسوف أعود مرة أخرى إلى هذه النقطة. فى أى حدث، علينا أن نتحقق من:

- أن نشاطنا العقلى لن يتوقف، حتى فى أثناء النوم.
- أن الذاكرة ليست «شيئاً معزولاً»، ليست دولة من داخل دولة، لكنها دائماً مرتبطة بمنطقة العقل ككل. لهذا دعنى أؤكد مرة أخرى، بأنه من المستحيل أن تنمى ذاكرتك بدون أن تنمى مخك كله.
- كل استدعاء للذكريات يعتمد على «سلسلة»، لأن كلمة واحدة تسحب كلمة أخرى، وحقيقة تسحب أخرى، وهكذا. إن تداعى

الأفكار هو الذى يحرك الذاكرة. وكل ذكرى متصلة «دائمًا»  
بسلسلة من الذكريات.

### عندما تخدعنا ذاكرتنا

قد تكون ذاكرتنا إرادية أو غير إرادية. إن الخطأ الخطير للذاكرة غير الإرادية هو أنها تظهر مثل نوبة البرد فى الرأس، عندما لا تكون لنا أدنى رغبة فيها، وتصعد الذكريات إلى السطح عند نزوة عقلنا الباطن أو انفعالاتنا، وبسبب أشياء أخرى معظمها لا يمكن السيطرة عليه. مثال ذلك: شخص عصبى فى امتحان. من الضروري تمامًا أن يتذكر ما درسه. يبدأ قلبه فى السقوط إلى قدميه من فرط الخوف. ويظل يتمتم متلعثمًا بعد أن يفقد طرف الخيط. ويظهر فى رأسه كهف مظلم. لقد هربت ذاكرته. ومهما يحدث، لا تعود له ذاكرة إرادية وواعية! لأن ذكرى أخرى تحاول أن تثبت وجودها، إنها الذكرى التى نشأت عن تداعى الأفكار الذى صار بلا وعى (انفعالات متعلقة بالرسوب، عقد نفسية، أمور مكبوتة، حزن... إلخ).

كل شخص يعرف هذا، لأننا جميعًا مررنا بهذه المواقف. ولكن الذى يجب أن نستوعبه تمامًا فى رؤوسنا، هو أنه هنا أيضًا، تعمل ذاكرتنا اللاإرادية بواسطة تداعى الأفكار. فهل هذه الأفكار لا شعورية؟ هذا لا يهم كثيرًا، طالما كانت تعمل كما تشاء.

## ما هي الذاكرة إذن ؟

إن كل عمل نقوم به يجلب إلى ذاكرتنا عددًا لا يحصى من الانعكاسات. وفي كل ثانية نصبح نحن ثمرة للملايين من أعمالنا الماضية والمنسية.

لهذا فإن الذاكرة تكون مشتركة في كل مرة تتوقف فيها تصرفاتنا على خبرات معينة ماضية (شعورية أو لا شعورية).. وطبقاً لرأى «تشاركوت» فإن الذكاء أيضاً يساعد العقل على الاحتفاظ بالمشاعر التي تلى الانطباعات، سواء كانت مشاعر غامضة أو محددة. ثم تختفى هذه الانطباعات سواء بطريقة تلقائية أو بصعوبة، أو لا تزول إطلاقاً.

ما علينا إلا أن نسأل أناساً خارجين من دار للسينما لنتحقق من أن ذكراتهم غالباً ما تؤدي عملها بطرق متباينة تماماً. البعض يتذكرون المشهد، والبعض يتذكرون الكلمات، أو التعبيرات، أو محادثات معينة، وآخرون يتذكرون الانفعالات أو الأفكار.

وكما قلت لك، توجد أشكال متعددة من الذاكرة. ذاكرة بصرية، وذاكرة سمعية، وذاكرة انفعالية، وذاكرة فكرية.. وخذا منى كلمة مؤكدة، لقد أجريت اختبارات كثيرة جداً جداً بخصوص دراسة الذاكرة. وهذه الاختبارات بصرف النظر عن إزالة الصعوبات، لم تفد إلا في مجرد تأكيد تعقيد المشكلة. لهذا فهناك ذاكرة فورية أو مؤجلة، ذاكرة للصور، والأشكال، والكلمات، والأحداث.. إلخ.

ويمكننا أن نقول أكثر من هذا إن عملية التذكر من أعقد أشكال النشاط العقلي. ومن المستحيل تفسيرها عملياً. إن علماء النفس، والفلاسفة، والأطباء، والباحثين فيما وراء الطبيعة، كلهم عالجوا هذا الموضوع، لكنه لا يزال دائماً سراً جارياً، لقد تحدى كل محاولة لإخضاعه. إنه مثل الشبح الغامض، فلا عجب أن الأقدمين قد اتخذوا لأنفسهم آلهة من كل شيء غامض.

### كيف تكشف الذاكرة نفسها ؟

إنها تعمل تماماً مثل جهاز التسجيل. بمجرد أن يختفي تسجيل الوقائع من عقلنا الواعي، تضعها الذاكرة في مخزن. وفيما بعد تقدم لنا ذاكرتنا هذه الوقائع نفسها، سواء أردناها أو لم نردها. كذلك توجد عدة (مراحل) في ذاكرتنا، وسوف أعود إلى هذه النقطة فيما بعد.

لكنني أكرر (لأن هذه النقطة هامة) أن ذاكرتنا غالباً ما تعمل بالرغم منا إنها تحتزن الحقائق الواقعة بدون أن ندرك هذه العملية. وتحتفظ في مخزنها لكميات ضخمة من الصور، والأفكار.. مما لم تكن نعيها شعورياً، مثل الضجة والرائحة إلخ..

فكر مرة أخرى في مخ الطفل، الذي يسجل الذكريات التي لن يكون قادراً على إدراكها قبل مضي وقت طويل جداً بعدها.

### هل الذاكرة آلية ؟

سواء كنا نعرف أن الذاكرة تحتزن أم لا، فإنها تعمل لا شعورياً، وبطريقة آلية. وفي نفس الوقت تحفظ المعلومات في «أرشيف». وفي

حالة الفرد غير المتعلم أو غير المهتم، فإن توزيع التسجيلات يكون إلى حد ما عفويًا كيفما اتفق. وفي حالة الشخص الذى له ميل لأية موهبة (موهبة موسيقية أو أدبية أو عقلية رياضية بالفطرة.. إلخ) فإن ذاكرته «تبلور» عددًا كبيراً من الكلمات، والصور.. إلخ مما له علاقة بالنزعة الرئيسية.

وهناك نوع من «السلك الموصل»، وكل ما علينا أن نفعله هو أن نجذب طرف السلك، فتبدأ السلسلة كلها فى التحرك. هكذا يُسَمَع التلاميذ الدروس عن ظهر قلب، حتى ولو لم يكونوا قد فهموا منها كلمة واحدة.

سوف أتناول فيما بعد السر الغامض العظيم وراء «عباقرة الرياضيات» الذين يستطيع أحدهم أن يعطيك الجذر السادس لأحد الأعداد المكونة من ١٨ رقمًا.. قبل أن تنطق اسم (جاك روبينسون) أو يخبرك باسم اليوم من بين أيام الأسبوع الذى سيوافق يوم ١٥ نوفمبر سنة ١٢٨٤٤.. ماذا يحدث؟ وما سر هذه «الموهبة» المذهلة؟ هل هى الذاكرة؟

### الأمر ليس سهلاً للغاية:

إن الناس غالباً ما يخلطون بين الذاكرة «والعمليات الآلية» وكثيرون جداً يظنون أن عمليات تقوية الذاكرة سوف تمنح صاحبها ذاكرة ممتازة. وهذا خطأ تماماً. إن هذه العمليات مفيدة فى حالات معينة، ولكن يجب عدم الخلط بينها وبين الذاكرة الحقيقية، ونؤكد

أن الذاكرة يجب أن توجه نحو تداعى الأفكار المنطقي، وتجاه الذكاء. إن الذاكرة تشمل الشخصية كلها. ونوعيتها تتوقف على ما يحدثها ويدفعها.

### إننا نتذكر ما نحبه أكثر

هذه النقطة الأخيرة هامة جداً. كم من مرات كثيرة رأينا تلاميذ لا يستطيعون أن يتذكروا ما تعلموه، لمجرد أنهم كانوا فقط لا يحبون المدرس؟ وكل ما يجب أن يعمل هو أن نضعهم في فصل دراسي آخر، فنعود ذاكرتهم إلى طبيعتها كأنما مسحها سحر غامض! ومادامت الذاكرة تشمل الشخصية كلها، فهي تعتمد أيضاً على عدد من العوامل التي سوف نتأملها الآن.

### هل الذاكرة تعتمد على الانتباه؟

لا جدال في أنها تعتمد فعلاً على الانتباه. ولكي تستظهر شيئاً:

- يجب أن تكون منتبهاً.
- يجب أن تكون مهتماً ومستمتعاً بالمهمة التي تؤديها.
- (إن الأشخاص الذين لا يعرفون كيف يتعلمون أو كيف يتذكرون، تسعة من عشرة منهم لا يشعرون باهتمام أو متعة فيما يمارسون).

لهذا:

- فإن الذاكرة تنمو دائماً بمجرد أن ينمو الاهتمام أيضاً.

ما هو الانتباه؟ إنه يحدث عندما يركز العقل على حقيقة محددة. البعض يركزون انتباههم على الترابط المنطقي للأفكار. والبعض يركز على الصور الحية التي تصورها الكلمات. والبعض يركز على المشاعر المثارة أو على صوت الكلمات.. إلخ.

إن الذاكرة تعتمد أولاً، وغالباً على الانتباه الذي نبذله حيال ما نسمع ونرى. إنها تعتمد على قدر الاهتمام الذي نضيفه على الموضوع الذي نريد أن نتذكره. وكما سبق أن قلت، إننا دائماً نتذكر ما نحب. والمشكلة كلها هي أن تنمى مراكز الاهتمام هذه. وأعتقد أن أى شخص يستطيع أن يتذكر أى شىء بشرط أن يكون متحمساً بما يكفي ليجرب باجتهاد شديد.

### هل الذاكرة تعتمد على العادة؟

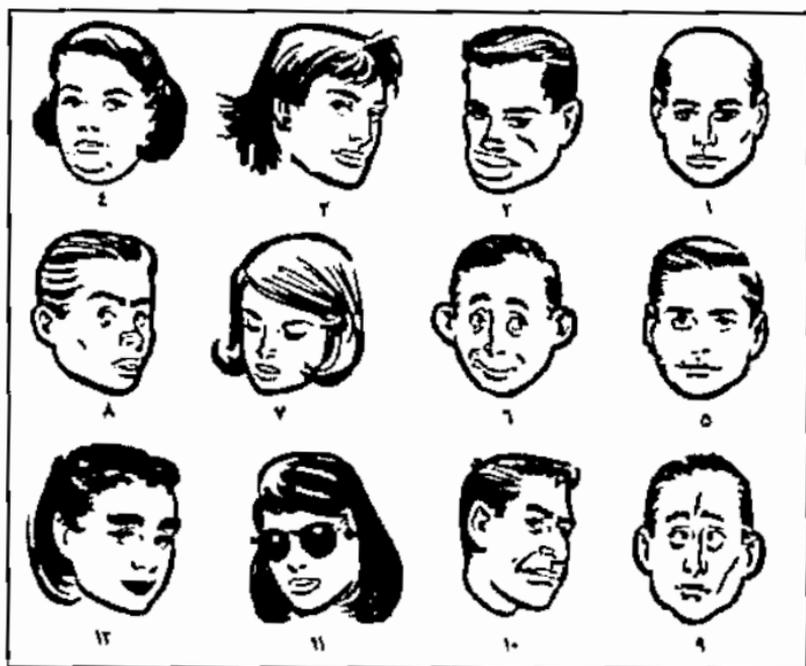
ما هي العادة؟ إنها أسلوب للتصرف، يكتسب بالتدريب وقدرة كبير من التكرار. إننا نكتسب عاداتنا تماماً كما تفعل الحيوانات، وذلك بتكرار أعمالنا. إنها عاداتنا فى الغالب التى تمكنا من أن نكيف أنفسنا مع العالم لمحيط بنا. فعندما نسمح لعاداتنا بأن تنطلق بحرية، تتدفق أعمالنا بطريقة آلية بدون انتباه واع منا بأننا منهمكون فى هذه الأعمال.

ما هو الخلاف إذن بين ذاكرتنا وعاداتنا؟

كلنا نعلم كيف نستخدم الشوكة في تناول الطعام. هذه عادة. لكن الذاكرة أيضاً لها دخل فيها، لأن هذا الفعل مبني على أفعال أخرى مشابهة التي عن طريقها نتذكر الذكرى اللاشعورية. إن الذاكرة - كيفما كانت - هي قبل كل شيء نوع من «التفكير». فالذاكرة تقدم نفسها لعقلنا. كذلك العادات والذاكرة موضوعتان على مستويين مختلفين. لكن هذا لا يمنعهما من العمل بعضهما مع بعض من وقت لآخر (عندما نستذكر نصاً «عن ظهر قلب» على سبيل المثال. لكن هذه ليست ذاكرة، بمعنى الكلمة).

## اختبار الوجوه رقم (٢)

- ابدأ تشغيل ساعتك الميقاتية.
- انظر إلى هذه الوجوه لمدة خمس دقائق، واحتفظ في عقلك بملاحظات، عن ملامحهم الطبيعية المميزة.. أو عيوبهم.



- هل انتهيت؟ إذن عد ثانية إلى صفحة (٨).

## هل الذاكرة تعتمد على التكرار؟

«كرر.. كرر.. فإنك دائماً تكتسب شيئاً بالتكرار!».

هذا هو المبدأ الأساسى غالباً فى الدروس المدرسية. سَمِعَ كلمة بكلمة، تكرر مستمر حتى يرهق التلاميذ تماماً. ويُحشر النص فى رؤوسهم حتى يسأموا منه. وفى اليوم التالى. بمجرد أن يحصلوا على الكلمة الأولى كدليل.. يمكنهم أن يطلقوا باقى النص كمدفع سريع الطلقات.

فى هذه الحالة لا يكون هذا من عمل الذاكرة، إنها مجرد استدعاء. ولكن هذا التكرار لا يتطلب فهماً أو انتباهاً. هذا التكرار.. تجده فى كل مكان. الإعلانات تسيطر علينا بالتكرار. انظر إلى أى مكان، وسوف ترى أسماء الأدوية، السجاير، الملابس، الأثاث.. إلخ. وكلها تتكرر طوال اليوم. وعاماً بعد عام. مثل المطرقة تدق فوق جمجمتك. إن مرض الضغط العالى مقترن بهذا التكرار.

كل إعلان، وأى فيلم للدعاية يهدف إلى إحداث صدمة حقيقية سواء بالكلمة، أو بالألوان، أو بالصور الدعائية. إن المخ البشرى يُعامل على أنه عجيبة تتلقى اللكمات، إن مكانته تنخفض إلى مستوى عضو فى الجسم بدون فهم أو أهمية، لكن الحقيقة أن هذه الطريقة «تنجح».

إن رجال الدعاية والإعلان يريدونك أن تتذكر، وأنت تتذكر فعلا. لأنهم يسمعونك الأغنية القديمة نفسها بجميع الطبقات الصوتية، لأنهم يعلمون أن التكرار عامل قوى في التذكر.

هل هي الذاكرة التي ننحط بهذا التكرار؟ كلا بالتأكيد. إننا هنا بعيدون عن مملكة العقل والذاكرة الإرادية. لكن التكرار عامل يجب أن ندخله في حسابنا، إذا كنا نريد أن نحصل على ذاكرة «آلية» تمكننا من اجتياز امتحان ما بدون أن نعرف عنه شيئا. لكن إذا اعتمدنا عليه فإن هذا يعرضنا لسقطة عنيفة في الدراسات التي تحتاج إلى فهم وتفكير.

### هل الذاكرة تعتمد على الانفعال ؟

إن الأشخاص «الحساسين» غالبًا ما يملكون مجموعة من الذكريات. إن خيالهم (الذي لا تكبحه عقولهم) يجمع لهم الانفعالات العاطفية. هذه الانفعالات تنمو لها جذور ثابتة. مثل هؤلاء الناس تحكمهم مشاعرهم وأحاسيسهم. وهم يتذكرون حقائق معينة كاملة حدثت منذ ثلاثين عامًا. بشرط أن يتذكروا الانطباعات العميقة التي أحدثتها هذه الحقائق.

من الممكن أن يكون التخيل خادماً جيداً جداً للذاكرة. ما علينا إلا أن نفكر في المؤلفين العظام، لنجد أن للشخص الموهوب خيالاً

طبيعياً. فهو يتذكر بسهولة لأن خياله يثرى الذاكرة بـ صور منقوشة، وهو باستمرار مدرك واع للمشاعر التي تثيرها الأشياء.

هذه الروابط والعلاقات المتبادلة هامة. لأنه إذا أمكن للذاكرة أن تثبت بإحكام بواسطة الخيال. فإن الخيال نفسه يمكن أن ينمو. ومن الأسهل أن نتذكر حقيقة تاريخية، أو تاريخاً فلكياً، أو اسمًا، إذا تخيلنا مناظر حيّة «توضح» الأشياء التي نريد أن نتذكرها. إن هذا جزء من التدريب، وسوف أعود إليه فيما بعد.

ومع ذلك، ففي بعض الحالات، من الممكن أن ينقلب التخيل ضد الفرد ويطمس الذاكرة. دعنا مرة أخرى نفكر في الأفراد العصبيين الذين شلّهم الخوف، ومن ثم أصبحوا غير قادرين على تذكر أصغر جملة من الأدب الذي يحفظونه عن ظهر قلب.

إننا هنا أمام «عائق عقلي» حقيقي، ناتج عن تخيل مرضى (إحساسه بأن الناس يسخرون منه مثلاً). في هذه الحالة، لا تكون الذاكرة هي التي تتطلب علاجاً، بل الحالة النفسية، التي تمنع هذه الذاكرة من العمل.

### هل الذاكرة تعتمد على التركيز ؟

هنا تصبح المشكلة معقدة قليل. إننا نعلم أن ثمة ورقتين رابحتين تفيدان في السيطرة على الذاكرة هما: الانتباه، والاهتمام، الذي نضفيه على أي شيء نكون بصدد دراسته.

وإذا تمادينا فى هذا الانتباه إلى أقصاه، فإننا نحصل على التركيز، فما هو التركيز؟.. إنه نوع من «الاستحواذ الفكرى»، لكنه محكوم بالإرادة. إن الشخص الذى يركز يصل إلى النقطة التى عندها لا يرى، ولا يحفظ غير الشئ، الواحد الذى يركز عليه، ويتجاهل كل شئ حوله.

قد يكون التركيز آلياً. ونجد هذا فى الأشخاص الذين يستغرقون فى موضوع ما بحيث لا يديرون رءوسهم عنه حتى ولو حدث بجانبهم انفجار. وقد يكون التركيز أيضاً عن قصد، وذلك عن طريق التدريب التدريجى، الذى يجعل من الممكن الانسحاب من العالم الخارجى، والاستغراق فى المهمة.

لكن التركيز متعب، ليس للمخ كله، لكن فقط بالنسبة لذلك الجزء المستثار منه بالتركيز. والتركيز العميق، بإرهاقه للمنطقة المستتارة من المخ، يمكنه أن يؤدى بسرعة إلى النعاس، بل حتى إلى التنويم المغناطيسى.

إن المشكلة فى الذاكرة، هى أن «تستخدم» التركيز، وليس مجرد أن تخضع له. لذلك، فإننا بتكرار التمرينات (التي سترها فيما بعد) لابد أن نصل إلى المرحلة التى نستطيع فيها أن نركز بطريقة طبيعية تماماً، وبدون أى مجهود. ولكى نفعل هذا، يجب أن نتغلب على «عقل الفراشة». الذى يجعل الإنسان يقفز من فكرة إلى أخرى، ومن إحساس إلى آخر، بلا ترتيب أو منطق. وفى هذا النوع من العقل

يسيطر التشويش العام على المخ، وهو ما نستطيع «بالتمرينات» أن نعلمه أن يحصر المعلومات في مجرى التركيز والذاكرة.

### هل الذاكرة تعتمد على التصنيف؟

إذا كان عندك عدد كبير من الملاحظات أو المراجع تغطي مجموعة متنوعة من الموضوعات، فماذا تفعل أساساً؟ أن تحفظها في ملف بنظام منطقي، سواء حسب المؤلف أو الموضوع. إنك تحتاج إلى نظام فهرسة، حتى تستطيع أن تكتشف موضعها مرة أخرى.

والآن، بينما كثير من الناس يستعملون نظام الأرشيف المنظم في حياتهم العملية، فإنهم لا يهتمون باتباع هذا النظام مع ذاكرتهم. إنهم لا يخطر ببالهم أن المخ أيضاً نوع من (خزانة الأرشيف) التي تحتاج ترتيباً منطقيًا، وخانات لتصنيف الأوراق.

إذا أردت أن تعيد إليك ذاكرتك ما كانت قد اختزنته، فيجب أن يكون كل شيء فيها خاضعًا للفهرسة. لكن كيف تنجح في هذا؟ إذا اتبعت أسلوب التدريب الذي ستجده في هذا الكتاب فيما بعد.

من الواضح أنه إذا درست أية مادة، فعليك أن توجد فكرة عامة تدور حولها نقاط فردية. وبعمل هذا تخلق «إطاراً» تنظم بداخله الأفكار التي تتبعه. وهكذا تشكل ذاكرتك كتلة متماسكة، أو سلسلة منطقية، تعيد إليك - حتمًا - كل تفاصيل الدراسة التي سبق أن اختزنتها الذاكرة.

## هل الذاكرة تعتمد على تداعى الأفكار؟

ما هو تداعى الأفكار؟ إنه ينشأ عندما يكون الذى تقوله (أو تفكر فيه) معتمداً على فكرة سابقة.

على سبيل المثال.. إذا طلبت منك تداعيات أفكار لكلمة «زهرة»، فقد تجيب: زهرية، لون، حديقة، جمال، أحمر، أخضر (أو أى لون آخى، تربة، عطر، حفلات زواج، تحايا.. إلخ. والأشخاص المدربون يستطيعون أن يذكروا بسرعة وبدون تفكير عشرات من الكلمات المترابطة مع الكلمة الأصلية.

دعنا نجرى اختباراً صغيراً.

خذ فرحاً من الورق، وساعتك (أو ساعة التوقيت)، وقلماً. ثم اجلس لتكتب. لا تكن متوتراً. دع تفكيرك يجرى متحرراً، مثل آلة مشحمة جيداً. والآن..

### دع أفكارك تتداعى!

اكتب فى دقيقة واحدة، أكبر عدد ممكن من الكلمات مما تكون - بالنسبة لك - مترابطة مع كلمة.. «شمس».

● أوقف ساعتك.. وإلى التمرين الثانى..

اكتب.. فى دقيقة واحدة، أكبر عدد ممكن من الكلمات المترابطة مع كلمة.. «محيط».

- أوقف ساعتك .. وإلى التمرين التالي..
- اكتب .. فى دقيقة واحدة، أكبر عدد ممكن من الكلمات المترابطة مع كلمتى .. «تلج وحقل»..
- أوقف ساعتك .. وإلى التمرين التالي..
- اكتب .. فى دقيقة واحدة، أكبر عدد ممكن من الكلمات المترابطة مع كلمتى .. «أب وابن»..
- أوقف ساعتك ..
- والآن انظر إلى الإجابة فى أسفل هذا الكلام، وقارنها بإجابتك إن إجابتنا عبارة عن قائمة من الكلمات التى كتبها شخص نال تدريباً «جزئياً»، واكتسب - فى فترة قصيرة - ذاكرة يحسد عليها. يمكنك أن تنقد الإجابة، وبسرعة. ضع الكلمات فى ترتيب أكثر منطقاً.

## النتائج

- ١ - شمس: ضوء - جمال - طاقة - حياة - حرارة - خصب - قمع - شونة - صباح - ميلاد - أزهار - السميت - يحرق - مرض - طبيب - مرح - سعادة - صحة - أحمر - نار.
- سوف توافق على أن كتابة هذا القدر فى دقيقة واحدة لا بأس به. فماذا كتبت أنت؟ كم كلمة حصلت عليها؟ لا شك أنك قد

سلكت فى اتجاهها مختلفاً. (مواصلًا باطراد مع الأضداد. مثلاً:  
شمس، نهار، قمر، ليل، حرارة، برد إلخ). لقد كان الغرض  
كله هو تقديم أكثر الترابطات منطقاً والأمر لك فى أن تقيّم  
نتائجك على أساس الكمية، وأيضاً على أساس النوعية.

٢ - محيط: اتساع - لا نهائى - سفينة - رحيل - افتراق -  
لوعة - عاصفة - صراع عنيف - عمق - يرسب - مجهول -  
أمواج - زئير - سمك - سكون - ظلام - فاقد الوعي - أسود.

● نفس التعليقات كما سبق. من الواضح أن ترابط كلماتك قد يكون  
مختلفاً تماماً (مثلاً محيط، سفينة، بحار، شرع، ربح.. إلخ).

٣ - ثلج وحقل: اتساع - قفر - بياض - نقاء - مختبئ - حيلة -  
انتظار - نوم - خطر - غربان سود - موت - حزن.

٤ - أب وابن: ثقة - مستقبل - قوة - رجولة - إشعاع  
عظمة - مقدرة - أمان - هدوء - رقة - تفاهم.

لماذا قدمنا هذه الاختبارات والأمثلة؟ لأنها أساس الذاكرة  
المدرية، ولأن تداعى الأفكار يمكّننا من تذكر قوائم طويلة من الكلمات  
(أو التواريخ.. إلخ). وأكثر من هذا فإن تداعيات الأفكار تتكون فى  
أثناء النوم. ويوجد كثير من الشواهد حيث أنتجت هذه التداعيات  
اللاشعورية نتائج من لدرجة الأولى.

## هل تظهر ذاكرتك في كتابتك ؟

من الأمور المشوقة أن تعرف ما إذا كانت هناك أية علاقة بين الذاكرة وخط اليد.

بعض المتخصصين فى دراسة خط اليد باعتباره معبراً عن شخصية الإنسان (وليسوا مجرد خبراء فى فن الخط) يعتقدون أنه لا توجد مثل هذه العلاقة بين ذاكرة الإنسان وخطه. ويقولون إنه مادامت الذاكرة ليست سمة مميزة للشخصية، فإنها لا تستطيع أن تظهر فى خط يده. ويقول الكثيرون إن سمات الخلق هى فقط التى تظهر فى خط اليد.

وأنا أعتقد أن هذا غير صحيح.

فى استطاعتنا أن ندرك بسهولة أن خط شخص ذكى يتسم بالسرعة وسهولة التشكيل.. وتكوين الحروف وترباطها، ونسق الكتابة عموماً.

إذن.. مادامت الذاكرة هى إحدى عوامل الذكاء، فينبغى أن يكون من السهل إيجاد صلات بينها وبين خط اليد.

● من الأمور المدروسة عموماً فى خط اليد أن الرقة والرشاقة، - والاستدارة، والانفتاح نسبياً، هى سمات ما أسميه الذاكرة الفورية للانطباعات المتلقاة (لا يهم فى أى حقل). وأضيف إلى هذا الخط

المتناسق بعضه بجانب بعض كما هو مبين في النموذج الجيد  
(أسفل هذا الكلام) لخط يد بيرجسون الأنيق جداً.

*Je n'avais pas formé de rêve.  
mon métier, au jour le jour, de  
peut-être c'est ainsi quelque*

● خط مترابط، متلاصق، صغير، مقيد، مع شيء من الضغط القوي يدل على ذاكرة انتقائية، من الممكن أن يقال بغير تحيز إنها متوازنة.

بالإضافة إلى هذه النماذج، يوجد الخط العنكبوتى، الذى نعطى له مثالا نموذجياً كالاتى:

*Je me voyais souvent en un état  
de bien-être. Je me voyais  
souvent en un état de bien-être.*

لكن فى علم دراسة الخط من حيث تعبيره عن شخصية الإنسان، لا يكفى أن تصدر البيانات، بل يجب أن نبرهن عليها. لهذا فقد عمدت إلى إيجاد بعض خطوط الأشخاص الذين عرفتهم جيداً. وهكذا استطعت أن أراجع وأتحقق من أنهم يملكون ذاكرة ممتازة، أو على

العكس، استطعت أن ألاحظ أن ذاكرتهم غالبًا ما كانت تخذلهم، وكانت دائمًا هوائية متقلبة.

### مخ قوى

فلنبداً بهذا الخط اليدوي، وهو خط رجل ذى مخ قوى، قدرته فوق المتوسط، له ثقافة واسعة، ومعرفة عظيمة، وكانت ذاكرته قوية بدرجة مذهلة.

خطه دائماً محدد بدقة، منظم جيداً، واضح جداً، ليس فقط فى العرض، ولكن فى التنفيذ أيضاً. وفوق هذا كان معتاداً أن يقول إن الغرض من الكتابة هو أن يكون الخط مقروءاً، حتى تُحل طلاسمه. لهذا يجب أن يكون الخط واضحاً ومقروءاً.

*and allow us to  
us little bunches  
of a word little*

وهذا خط يدوي يبدو مترابطاً بالتصاق شديد، برغم أنه فى الواقع مقسم إلى مجموعات. الحرف الأول من الكلمة يكون أحياناً منفصلاً عن بقيتها، لكن الكل مترابط. إن الخط المتلاصق علامة على تركيز الفكر، والانتباه المؤكد. والخط المائل يدل على ترابط الأفكار،

والتفكير المتدفق في أسلوب منطقي تمامًا. لا نجد هنا إغغالا لكلمة أو حرف ولا شيئاً من الانتقال السريع الذي وجدناه عن بعض الناس الذين وشت بهم خطوطهم المستهترّة، التي تكاد تكون هوائية مهزوزة منقلبة.

### ذكاء حاد

وهنا نجد خطأ يدويًا آخر متلاصقًا جدًّا، جيد الترتيب، وهو أيضًا واضح ومقروء.. كالآتي:

*I enclose for Ludica  
of the Cancer Conference  
how when I was*

هنا نجد كل دلالات الذكاء العالى المستوى. وفى الواقع، كان كاتب هذه السطور - وهو مهندس تجارى - موهوبًا بدرجة ملحوظة. أضف إلى هذا، أنه كان يمتلك ذاكرة يعتمد عليها لدرجة غير عادية، ليس فقط بالنسبة للأمور التي فى حدود تخصصه، ولكن عمومًا بالنسبة لكل شيء سبق أن قرأه، أو رآه، أو سمعه.

هذه الذاكرات راسخة التنظيم، تقدم مساعدات قيمة للعقل الحيوى والمتقبل، الذى يكون متفتحًا لكل شيء.

إن كلا من هذين الخطين له هذه الصفات الثلاث المميزة للذاكرة القوية.

- الانتباه لموضوع الدراسة.
- القدرة على التسجيل.
- الفورية في التذكر.

### ذاكرة «سمعية»

إن الموسيقيين يملكون بالتأكيد ذاكرة سمعية. كدليل على هذا سأقدم هذا الخط اليدوي فقط - بدون بحث عن خطوط بعض العازفين العظام أو مؤلفي الموسيقى - وهذا الخط مغمم بالحيوية والأناقة، وهو خط يد عازفة بيانو ممتازة، ذاكرتها السمعية مذهلة. وهي قادرة على أن تعيد عزف قطعة موسيقية على البيانو بأى طول معقول، بمجرد أن تسمعها. وتستطيع أن تتذكر صفحة بالذات من الموسيقى التي لم تعزفها منذ سنين، وتعزفها في الحال بدون خطأ. وهذا هو خط يدها:

*en available unedité  
the rest in 60 days!*

انظر كم هو يقظ، ورشيق، وسريع. وإنه نادراً ما يتصل بعضه ببعض، لكنه متراس وأقرب إلى التشكل في مجموعات. لاحظ بالمناسبة مدى أناقة الحروف والمزج بين الزوايا والمنحنيات.

إن مثل هذه الذاكرة السمعية ليست الميزة الوحيدة للموسيقيين،  
وهي تفسر لماذا يشعر بعض الأطفال بالحاجة إلى الدراسة بصوت  
مرتفع. إنهم لا يستطيعون أن يحفظوا عن ظهر قلب غير المعلومات  
التي يسمعونها.

وفيما بعد، ظهرت وسائل كثيرة فى تعليم اللغات، وبخاصة  
لإتقان اللهجة الصحيحة. وهى مبنية على مبدأ الذاكرة السمعية هذا.  
وأضيف بهذه المناسبة أن صاحبتنا عازفة البيانو تتمتع بميل  
مدهش نحو اللغات.

### ذاكرة بصرية

وأكثر من هذا توجد صلة قوية بين الذاكرة السمعية، وموهبة  
استيعاب اللغات. جاءنى شاب مؤخراً ليطلب منى نصيحة، وكان  
يشكو من أنه ليست لديه أية قابلية لتعلم اللغات. وعندما  
استجوبته، فسر لى أنه لا يملك ذاكرة سمعية، ولا يستطيع أن يحتفظ  
فى ذاكرته بالكلمات الأجنبية، أو نطقها. ودائماً يختلط عليه أمرها.  
وعلى النقيض، فإن هذا الشاب يملك ذاكرة بصرية ممتازة  
ويتمتع بموهبة الرسم.

وهذا خط يدوى لشخص يملك ذاكرة بصرية مدهشة:

*First: let me congratulate  
you upon your excellent-  
English: so much so that*

إنه شخص يستطيع أن يتذكر، بعد سنوات، مكان مستند معين من الأرشيف، في أي قسم منه، وإذا ما كان في القعة أم في القاع، إلى اليمين أم إلى اليسار، وإذا ما كان يشبه هذا أم ذاك، وماذا كان لونه. ويمكنه أن يخبرك بأن جملة كذا وكذا، كانت في كتاب كذا وكذا، في الصفحة اليمنى.. وفي وسط الصفحة.. إلخ.

هنا نجد أن التسجيل البصرى دقيق للغاية، حتى إنه كان غالباً ما يساعد هذا الشخص في بحثه. ودعنى أضيف أن هذه الكتابة، (لاحظ أن كل كلمة مترابطة في حدود ذاتها) تدل على دقة الأفكار ووضوحها. هنا، لا تكون الذاكرة مجرد مسجل يعتمد عليه فقط، بل إنها أيضاً مرتبة ومنظمة، مما يمكن كاتب هذه السطور من أن يتذكر - على سبيل المثال - رقم تليفون قد نسيه تماماً منذ وقت طويل. أو يتذكر مجموعة كاملة من الانطباعات لذكريات محددة جداً.

قد يبدو أن كل ما علينا أن نفعله: هو أن نجد مفتاح درج العقل الذى رُتبت فيه هذه الذكريات بعناية، وتفتحته عن آخره ليكون مستعداً أن يسلم لك كنوزه.

هذا هو ما يحدث للأطفال، الذين يضطرون أن يكتبوا حتى يستطيعوا أن يتذكروا. إنها أيضاً الحالة نفسها مع الناس الذين يكتبون التفاصيل الحيوية حتى لا ينسوها، ثم يتضح لهم أنهم لم يكونوا محتاجين للرجوع إلى التفاصيل التى كتبوها. لقد حدثت عملية التثبيت بمجرد الكتابة. وهذا مثال آخر للذاكرة البصرية.

## ذاكرة العبقريّة الرياضيّة

إن المقدرة فوق العاديّة التي يتمتع بها ابننا دياماندى الاثنان، تشرح فكرة الذاكرة البصريّة. إن يورانى دياماندى التي ترى خط يدها في هذه الصفحة، قد تفتحت قدراتها الخاصّة عندما كانت في السابعة من عمرها. إن قدرتها على التخيل وبالتالي ذاكرتها البصريّة - لا تنطبق إلا على الأرقام، التي كانت تبدو لها وكأنها ملونة.

كانت العمليات الحسابيّة العقلية التي تجريها، تشبه كثيراً التي كان يجريها أخوها. كان مكتوباً على السبورة خمسة صفوف كل منها يحوى خمسة أرقام. نظرت إلى هذا المربع نحو دقيقة، ثم أدارت ظهرها للسبورة، واستطاعت أن تسرد أرقام المربع مبتدئة من أى ركن إلى أى اتجاه. وكانت تنطق أى رقم يُذكر لها موقعه من المربع الذي على السبورة. ثم جمعت الصفوف في رأسها، وقامت بجميع أنواع الحسابات على هذه الأرقام. عمليات طرح، وضرب، وقسمة، وتربيع.. إلخ. واستطاعت أن ترفع رقماً إلى القوة العشرين، التي يمكن أن تكون مكونة من ٧ إلى عشرين رقماً معنوياً ذا قيمة.

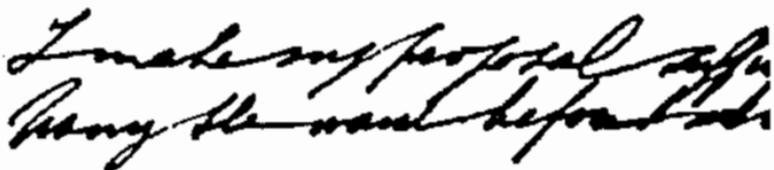
*Si sa démonstration foudroiante  
d'usage de calcul mental  
intéressait les élèves de*

ترى ماذا كان يظهر من خط يدها؟ انظر مرة أخرى كم هو مقعم بالحيوية، وكم هو مبتكر. إن الحروف هنا متقاربة، ومكتوبة بسرعة ملحوظة. وثمة ميزة ملفتة للنظر، وهي الشرطة الأفقية في حرف الـ "t" وفي نهايات الكلمات، تمتد نحوها وإن كانت غير متصلة بالكلمة التالية.

وأضيف أن «يوراني دياماندى» كانت يونانية، وهكذا لم تكن تكتب بلغتها الوطنية. ومع ذلك، كانت تكتب الفرنسية بسهولة! وكانت حقاً قد نالت تعليماً عاماً متوسطاً. وما دمننا قد تكلمنا تَوَّاً عن نهايات الكلمات التي تكاد تتصل بالكلمة التالية، فسوف ننهي الكلام عن هذا الخط العجيب.

### ذاكرة غامضة

كان هذا الخط يكتب - في أثناء مشاهدتي - بسرعة مذهلة، بيد إنسانة كانت تحت تأثير نوع من الغشية، وكانت تكتب بإملاء صوت داخلي. وأضيف بأن هذا ليس خطها العادي (الذي كان أكثر بطئاً ومختلفاً تماماً) وليس بلغتها القومية.



وهذا هو ما يسمى «الكتابة التلقائية». كيف يمكننا أن نعللها؟ إن هذا المثال لا يمكن أن نسميه خدعة متعمدة. لقد اختبرها إخصائون

فى الطب وتأكّدوا من صحتها. لكنى لا أستطيع أن أقول هنا أكثر من هذا.

## لا ذاكرة

وكما حاولنا هنا أن نجّمع عينات من الخطوط اليدوية لأشخاص تعتبر ذاكرتهم فوق المتوسط، فلننظر الآن إلى كتابة شخص ما، له ذاكرة سيئة فعلاً، والذي يجد صعوبة كبيرة فى تذكر ما قيل له، وما يقرؤه. باختصار، فهو شخص له ذاكرة تشبه المنخل.

*to day by 100  
an order for 100  
which makes a*

مرة أخرى نجد هنا خطأً يدويًا متقاربًا، لكن تشكيله ليس جيدًا. وبمعنى آخر نقول إنه لا يوجد ارتباط منطقي كاف بين الأفكار والأفعال.

هل هذه حقًا ذاكرة معيبة؟ أو هل هذه الذاكرة لم تدرّب بأسلوب منهجي؟

فى الواقع، لا يوجد إنسان بغير ذاكرة، وإنسى أميل إلى الاعتقاد بأن ما يفتقر إليه فعلاً بعض الناس، هو الرغبة فى بذل الجهد المطلوب لتنمية ذاكرتهم. وهذا هو كل ما يهدف إليه هذا الكتاب.