

# كيف تتمتع بذاكرة جديدة ؟ !



## تشرح الذاكرة !



تُرى لماذا نتذكر جيداً بعض الأحداث بينما ننسى غيرها من وقعت فى نفس الفترة؟.. أو لماذا نعيد تذكر بعض الأحداث البعيدة وكأنها حدثت فى وقتنا الحالى بينما ننسى أحداثاً أخرى مع مرور الزمن؟.. لماذا نتذكر شخصية البطل فى رواية قرأناها منذ سنين بينما قد ننسى اسم إنسان قابلناه بالأمس؟  
إن علماء النفس يجيبون عن هذه الأسئلة وغيرها من خصائص عمل الذاكرة من خلال بحث كيفية التذكر والنسيان.  
فهم يحددون لنا ثلاث مراحل لعملية التذكر أو ثلاثة مكونات أساسية لعمل الذاكرة.

ولكى يسهل توضيح هذه الخطوات أو المكونات للذاكرة تأمل سلسلة الحروف الأبجدية التالية :

## O I C U R M T

كرر النظر جيداً لهذه الحروف مرة أخرى ثم أغمض عينيك بسرعة. ستلاحظ لملة أقل من الثانية أو لملة ثانية واحدة على الأكثر تكوّن صورة فى الظلام لشكل هذه الحروف.. وهذه الصورة التى نحس بتكونها بهذه الطريقة (afterimage) تمثل جزءاً من عملية التذكر. فبعدما نرى أو نسمع أو نستشعر شيئاً يكون هناك إدراك بطيء / ضعيف / سريع لما عرض علينا .

وهذا الإدراك اللحظى الحسى يمثل أولى مراحل عمل الذاكرة ويسمى بالذاكرة الحسية (sensory memory) .

والآن تأمل الحروف السابقة مرة أخرى، ولكن احرص فى هذه المرة على ترديد نغمة كل حرف وتصور شكله فى ذهنك، عندما تفعل ذلك فإنك تستخدم ما

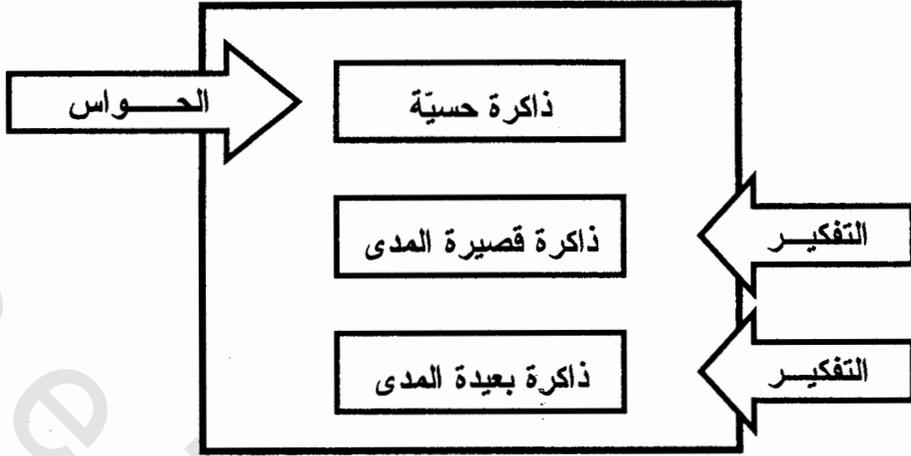
يسميه علماء النفس بالذاكرة قصيرة المدى.. أى أنك تحاول الاحتفاظ بتذكر هذه الحروف بإرادتك وليس بصورة تلقائية كالذاكرة الحسية. وبهذه الطريقة يمكنك أن تحتفظ فى ذاكرتك بالمعلومات لمدة أطول بكثير من الذاكرة الحسية.

أما الشق الثالث من مكونات الذاكرة فهو الذاكرة طويلة المدى. وهذه تمثل الصندوق الذى تُحفظ به بعض المعلومات لأجل غير مسمى أو بصورة دائمة.. مثل تذكر لعنوان منزلك، وتذكرك لنطق الحروف العربية، وتذكرك لجوانب حياتك العملية، وما إلى ذلك. وبدون هذه الذاكرة لا يمكننا أن نعيش حاضرنا حيث نكون فى هذه الحالة أشبه بالإنسان التائه الضال.

ولكى تمر أى معلومة إلى الذاكرة فإنها لا بد أن تمر خلال هذه المراحل الثلاث السابقة. ولكن فى الحقيقة أن بعض المعلومات أو التجارب تُنقل بصورة تلقائية من الذاكرة قصيرة المدى إلى الذاكرة بعيدة المدى.. تلك هى المعلومات والتجارب التى تتميز بدلالة أو بمعنى قوى، أو بإحساس شعورى عميق لنا.

ولكى تقوى ذاكرتك فإن هذا يعنى أن تتعلم كيفية نقل المعلومات من مرحلة إلى أخرى من مراحل الذاكرة.

فلكى تتذكر الكلمات والأسماء والأرقام وقائمة الأشياء المطلوبة منك وغير ذلك من المعلومات التى تحتاجها من خلال حياتك اليومية لا بد أن تجيد تخزينها بالذاكرة قصيرة المدى. وهناك عدة طرق لتحقيق ذلك تعتمد جميعها على التفكير والتركيز، فكلما حاولت التفكير والتركيز فى معلومة ما أمكنك تخزينها بصورة أفضل فى ذاكرتك وبالتالي أمكنك استدعاؤها عند الحاجة إليها. وهذا التخزين القائم على التفكير والتركيز يمكن أن يتم بصور مختلفة تعتمد على إيجاد المعنى، والربط، والتنظيم، والصور الذهنية.. فكل هذه الوسائل تجعل الذاكرة أكثر انتعاشاً وقوة. فالأهم من اكتساب المعلومات كيفية نقل هذه المعلومات إلى الذاكرة وتخزينها بها تخزيناً جيداً يساعدنا على الوصول لها مرة أخرى عند الحاجة إليها.



## وجه عقلك لأهمية التذكر حتى تستطيع أن تتذكر!

ومن خصائص التذكر عند الإنسان أنه يكون قوياً متى كانت المعلومات المعروضة علينا توافق اهتماماتنا بينما يكون ضعيفاً محدوداً عندما تخلو المعلومات من أهمية أو استمتاع لنا .

فالناس تميل دائماً لتذكر ما يهمها ويستهوئها. ولذا فإن موظف البنك يتذكر جيداً معدلات أسعار تغيير العملات.. والرسام يتذكر جيداً مجموعة ألوان الطيف.. والفلكي يتذكر جيداً أشكال الكواكب ويمكنه التمييز بينها، نظراً لأن هذه المعلومات لها معنى وأهمية خاصة عند كل منهم.

وبناء على ذلك، فإنه يجب أمام أى معلومات تطرح أمامنا أن نحدد مدى أهميتها لنا، وأن ندرك عواقب نسيانها، أو ما قد يترتب على عدم تذكرها من نتائج سيئة. وبذلك فإننا بهذه الخطوة نبعث رسالة للعقل بأن يبدي مزيداً من الاستجابة للمعلومات الهامة بالتركيز والانتباه، وبالتالي يتم تخزينها بالذاكرة بصورة جيدة. فمثلاً: احرص في المرة القادمة على أن تدعو عقلك للاستجابة بمزيد من الانتباه للموضوع الذى تضع فيه سلسلة المفاتيح (معلومة هامة) بدلاً من أن تضعها دون انتباه أو اهتمام فى مكان ما فذلك سيجعلك تتذكر مكانها.. ولتساعد نفسك على

مزيد من التذكر كَوْنٌ في ذهنك صوراً ذهنية فمثلاً تصور جيداً شكل المفاتيح وهي موضوعة على المائدة.. فهل هي موضوعة بعضها فوق بعض أم أن كل مفتاح موضوع في اتجاه معين؟.. وتأمل الموضوع الذى توجد به المفاتيح.. هل هو سطح أملس أم معرّج؟.. هل هو مكان مظلم أم مضيء؟.. واربط كذلك بين الموضوع الذى وضعت به سلسلة المفاتيح وعلامات أو رموز معينة مثل وجود المفاتيح بجوار جهاز التليفون.. أو وجودها بجوار مقعدك المعتاد. فهذه الصور الذهنية والدلالات أو الأشياء المرتبطة بالمعلومة التى تريد تذكرها تساعدك على قوة التذكر.

واحرص كذلك أثناء الاجتماع القادم أن تعطى مزيداً من الانتباه لما يقال. فالسبب الأساسى الذى يجعلنا ننسى ما نسمعه هو أننا فى الحقيقة لم نسمعه بتركيز وانتباه سواء لشروء الفكر أو لصرف الانتباه لأشياء أخرى من حولنا. ولكى تكون مستمعاً جيداً لاحظ دائماً أن التركيز على المعنى يساعد على التذكر بدرجة أفضل من التركيز على الكلمات نفسها.

وتذكر أسماء الناس الذين تتعامل معهم يتطلب منا كذلك بذل نفس المهارات التى تساعدنا على تذكر أماكن وضع الأشياء أو تذكر ما يقال فى المناقشات والاجتماعات. فعندما تقابل شخصاً ما وتريد تذكر اسمه يجب أن تبذل جهداً فى تخزين هذا الاسم بذاكرتك باستخدام الصور الذهنية واستخدام حواسك المختلفة. فاستمع جيداً لنغمة هذا الاسم.. فهل هى نغمة حادة مثل عتريس أم نغمة رقيقة مثل تامر؟.. هل هذا الاسم أو هذه النغمة ممتلة طويلة مثل عبد الشكور؟.. أم هى قصيرة مختصرة مثل "لقى". ولاحظ كذلك أشياء وعلامات ودلالات أخرى تساعدك على التذكر.. فهل يبدو هذا الاسم منطبقاً على ملامح صاحبه؟.. وما الملامح المميزة التى تراها بصاحبه؟.. فلاحظ لون شعره وعينه وبشرته. وعندما تصافح شخصاً استشعر بيدك يده، واستشعر أى رائحة مميزة به كرائحة عطر معين.. واربط دائماً بين انطباعك عنه وبين اسمه، مثل: حسن: هو ذلك الرجل الطويل الأسمر صاحب الصوت الحاد.. أما على: فهو هذا الرجل البدين الذى يضع دائماً عطر الياسمين.. وما إلى ذلك .

إن كل هذه الانطباعات والدلالات والعلامات تجعلنا نتذكر بدرجة قوية أسماء ووجوه كل من نقابلهم فى حياتنا اليومية إذا بذلنا بعض الجهد فى التركيز والانتباه وأجدنا استخدام حواسنا المختلفة.

## مفاتيح الذاكرة !

يمكن تشبيه الذاكرة بالصندوق الذى نخزن فيه معلومات وتجارب مختلفة لحين الحاجة إليها. ولهذا الصندوق مفاتيح تساعدنا على الوصول إلى ما نحتاجه من معلومات.. هذه المفاتيح هى الحيل أو الرموز أو الطرق الذكية التى تمكننا من تخزين المعلومة بشكل جيد وبالتالى من استخراجها من الصندوق بسرعة. فهل يمكنك الآن أن تتذكر الحروف الهجائية التى سبق عرضها فى المثال السابق؟

إنك لو حاولت ترديد هذه الحروف فى ذهنك عدة مرات فإنك سوف تستطيع تذكرها إلى حد ما.. أما لو حاولت البحث عن مفتاح لتذكرها يتمثل فى ارتباطها بشئ ما أو بدلالة معينة أو يتمثل فى تنظيمها بطريقة معينة فإن مثل هذه الأساليب ستجعلك تتذكرها بدرجة جيدة. فمثلاً: يمكن أن تحفظ الحروف السابقة حفظاً جيداً ولا تنساها إذا لاحظت أن نطق هذه الحروف يبدو كأنك تقول هذه العبارة: "Oh, I see you are empty" .. أو "آه.. إنى أراك غير مشغول". فمجرد أن تتذكر هذه العبارة التى تربط هذه الحروف فى ذهنك سيمكنك بالتالى تذكر هذه الحروف.

## طريقة المواضع والصور الذهنية :

ولا يزال هناك طرق كثيرة تساعدك على التذكر، كهذه الطريقة التى ابتكرها أحد الفلاسفة الإغريقين والتى تسمى بطريقة المواضع (loci) أو (location) فى هذه الطريقة يتم ترتيب المعلومات التى نريد تذكرها وفق نظام معين يرتبط بالأشياء الموجودة فى حجرتك أو منزلك أو ربما فى الطريق العام.

فلنفترض مثلاً أنك تريد تذكر الأشياء التالية:

- إجراء مكالمة هاتفية. - شراء طابع بريدي.

- شراء مأكولات من السوبر ماركت.

ولنفترض أن حجرة المطبخ هي المكان الذي سوف تربط به هذه الأشياء ففى هذه الحالة يمكنك أن تتصور جهاز التليفون موجوداً داخل غسالة الأطباق وأنت تستمع إلى صوته وترى حجمه كبيراً. وتتصور أن هناك طابع بريدي كبير الحجم ملصقاً على الحائط.. وتتصور أن المأكولات التي تريد شراءها تنضج "وتتخمر" داخل فرن البوتجاز. وبناء على ذلك فإنك كلما اتجهت إلى المطبخ وبرزت هذه الصور فى ذهنك تذكرت ما يجب أن تفعله.

وهناك طريقة أخرى مشابهة لهذه الطريقة تعتمد على تصور صور ذهنية للأشياء (visual images) .. فمثلاً إذا أردت أن تتذكر توزيع سلعة معينة تذكر عربة ضخمة للنقل أو قطار بضائع.. وإذا أردت أن تتذكر قيمة الفائزة السنوية لودائعك بالبنك تصور دفتر التوفير بحجم كبير أمامك وهكذا. فهذه الصور الذهنية التي تصنعها من خيالك وتبالغ فى حجمها أو مواصفاتها وتربطها بالأشياء التي تريد أن تتذكرها يمكن أن تساعدك بدرجة كبيرة على التذكر ومقاومة النسيان.. وهذا يذكرنا بالقول الشائع الذي يقول: الشئ بالشئ يذكر.

## تقوية الذاكرة بالربط بين الأشياء :

قد تستطيع أن تتذكر عدداً من ثلاثة أو أربعة أرقام، أما الأعداد الطويلة، كالعدد التالى، فإنك حتماً تجد صعوبة فى تذكرها .

٧٢٨١٩٥٦٢

ولكن مهلاً.. لو تأملت هذا العدد جيداً وربما وجدت شيئاً يمكنك الربط بينه وبين هذا العدد أو جزء منه مما يساعد على تذكره. فقد يكون العدد ٩٥٦٢ (الأربعة أرقام على جهة اليمين) هو رقم سيارتك الخاصة، أو ربما رقم حساب التوفير فى البنك.

وبناء على ذلك يكون المطلوب منك هو حفظ باقى أرقام هذا العدد أى ٧٢٨١..  
ولو تأملت هذا العدد جيداً للاحتظ أن مجموع أول رقمين ومجموع ثانى رقمين  
منه يساوى كل منهما مقدار ٩. وبذلك تكون قد وضعت يدك على مفاتيح  
تساعدك لتذكر مثل هذه السلسلة الطويلة من الأرقام.

ويعتبر تنظيم المعلومات المعروضة علينا من الوسائل الهامة، والفعالة لإجادة  
تذكرها.

إن دليل التليفونات الذى نستخدمه بصفة مستمرة، يحتوى على آلاف الأسماء  
المرتبة والمقسمة على حسب نظام الحروف الهجائية، الأمر الذى يسهل عملية  
البحث والعثور على أى اسم نريده بسرعة، ولكن إذا كان هذا الدليل لا يخضع  
لأى تنظيم أو ترتيب أو تنسيق، فإن هذا يجعل العثور على أى اسم نريده شيئاً  
بالغ الصعوبة.

وهل حدث أن زرت قسم الحفظ فى مكتب البريد القريب من منزلك؟ سوف  
ترى هناك الأماكن والخانات المخصصة لتصنيف الخطابات حسب الموقع  
الجغرافى.. وهذا النوع من التنظيم يضمن لساعى البريد أداء عمله بسهولة ويسر  
وسرعة.

وقد تكون أنت شخصياً - أو أحد من أصدقائك المقربين - من هواة جمع  
طوابع البريد، فإذا جمعت مئات الطوابع فى حقيبة، وأردت أن تستخرج منها طابعاً  
معيناً، فهل ستجده بسهولة؟ طبعاً لن يحدث ذلك، بل ستجد صعوبة شديدة، بينما  
إذا قمت بجمع هذه الطوابع فى "ألبوم" منظم حسب البلاد، وحسب تاريخ  
إصدار الطابع، فسوف يجعل هذا التنظيم الأمر أكثر سهولة.

إن التنظيم يجعل استرجاع الأشياء متلحاً وميسوراً.. ويمكنك أن تلاحظ ذلك إذا  
زرت صيدلية لشراء دواء على سبيل المثال. فستلاحظ أن أصناف الأدوية - الكثيرة  
جداً - موضوعة بترتيب معروف للبائع، وسوف تلاحظ أنه فى اللحظة التى

تسأله فيها عن الدواء المطلوب، فإنه يتجه مباشرة ناحيته ليحضره إليك من بين الأنواع المتعددة.. فإذا لم تكن هذه الأنواع منظمة ومرتبنة، لأصبح من الصعب الوصول إليها سريعاً.

من هنا، فإنه من الضروري أن نقوم بتنظيم ما نتعلمه حتى يكون متاحاً لنا عندما نسترجه.

والآن.. حاول أن تقوم بتنظيم هذه المجموعات من الأرقام بشكل يساعدك على تذكرها جيداً:

$$١ - ١٢٣٤٥٦٧٨٩$$

$$٢ - ٨٦٤٢٩٧٥٣١$$

$$٣ - ٩٢٧٤٥٦٣٨١$$

ماذا وجدت؟ وكيف قام عقلك بالتعامل مع هذه المجموعات؟

لو أنك لاحظت جيداً ترتيب هذه المجموعات من الأرقام ستجد أن المجموعة الأولى عبارة عن ترتيب للأرقام ترتيباً تنازلياً أى من (٩ إلى ١)، أما المجموعة الثانية فهي عبارة عن أرقام فردية مرتبة من الأصغر إلى الأكبر، ويليهما فى المجموعة نفسها أرقام زوجية مرتبة من الأصغر إلى الأكبر، أما المجموعة الثالثة فهي عبارة عن مجموعة أرقام يكون حاصل جمع كل رقمين متتاليين منها مساوياً ٩ مثل (٩=٨+١)، (٩=٦+٣)، (٩=٥+٤)، (٩=٢+٧).

### **تقوية الذاكرة بالتدرب على التذكر:**

وكما تقوى الذاكرة بتنظيم المعلومات أو بربطها بأشياء معروفة لنا، أو بتكوين صور ذهنية تساعدنا على التذكر، فإنها لاشك تقوى كذلك بالتدرب على التذكر. فكلما دربت ذاكرتك صارت أكثر فاعلية وقدرة على استدعاء المعلومات. وهذا ما يمكن ممارسته من خلال تدريبات الذاكرة المختلفة، كالتدريبات التالية .

## تدريبات لتقوية الذاكرة

حاول بين وقت وآخر أن تمارس التدريبات الذهنية التالية التي تحفز ذاكرتك على العمل بكفاءة .

### هل يمكنك أن تتذكر ..

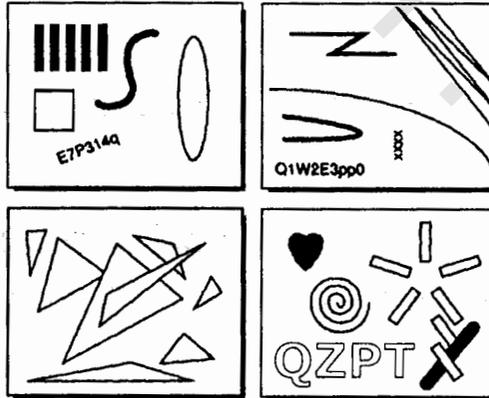
- ما الذى كنت تفكر فيه منذ خمس دقائق؟
- ما كنت تفكر فيه منذ ساعة مضت؟
- ماذا كنت تفعل بالأمس فى نفس هذا التوقيت؟
- ما الذى تناولته منذ ثلاثة أيام فى طعام الإفطار؟
- ما الذى كنت ترتديه فى عطلة الأسبوع السابقة؟

### الرجوع بالذاكرة للوراء :

- ما الأحداث أو التجارب القديمة البارزة فى ذاكرتك؟
- ما الأشياء المعتمدة فى ذاكرتك وتجذ صعوبة فى تذكرها؟
- ما الأشياء التى ترى أن ذاكرتك تستدعيها بسهولة؟
- ما الأشياء التى ترى أن ذاكرتك لا تستعفك على تذكرها؟

### الذاكرة البصرية :

تأمل صور الأشياء التالية لبضع دقائق، ثم حاول بعد ذلك أن ترسمها كما رأيتها بناء على درجة تذكرك لها .



## الاستدعاء اليومي للتجارب والأحداث.. من الخارج :

عندما تأوى إلى فراشك فى المساء، وقبل أن تخلد للنوم، تصور فى ذهنك كل الأحداث اليومية ابتداء من الاستيقاظ من النوم وحتى آخر اليوم وكأن هناك كاميرا خفية تصور ما مررت به من تجارب وأحداث.

## الاستدعاء اليومي للتجارب والأحداث.. من الداخل :

استرجع أحداث اليوم فى المساء، ولكن فى هذه المرة استرجع ما رأيته بعينيك بدلاً من تصور الأحداث من خلال كاميرا خفية تراقبك على مدار اليوم.

## الذاكرة الحسية :

حاول أيضاً قبل النوم أن تسترجع كل ما سمعته وتذوقته وشمته على مدار اليوم واسترجع أحاسيسك تجاه التجارب والأحداث المختلفة.

## تنظيم التذكر :

اختر عملاً بسيطاً مثل ربط الحذاء، أو حَكَّ الأنف، أو تنظيف زجاج النظارة.. وقرر أن تقوم بهذا العمل فى وقت محدد خلال باقى اليوم.. فمثلاً: قرر أن تقوم بتنظيف زجاج نظارتك فى الساعة الثامنة مساء.

واختبر بذلك مدى قدرتك على التذكر فى القيام بهذا العمل فى هذا الموعد المحدد .

وفى حالة النسيان، حاول أن تحدد الأسباب التى جعلتك تنسى القيام بهذا

العمل.

## تدريبات عامة للذاكرة :

استفد من الطرق السابقة لتقوية الذاكرة فى التدريب على الاختبارات التالية:

### اختبار رقم (١) :

اقرأ القائمة التالية التى تتضمن ٢٠ اسماً لأشياء مختلفة وذلك فى مدة دقيقتين، بعد ذلك حاول أن تكتب هذه القائمة، بدون أن تنظر إلى الكتاب، وبنفس ترتيب

الأسماء. وعندما تسجل النتيجة لنفسك، عليك أن تراجع الكلمات التي كتبتها، وتلك التي لم تذكرها، والتي تكون الإجابة عنها غير صحيحة وخارج التسلسل الصحيح.. وامنح نفسك خمس درجات عن كل إجابة صحيحة.

كتاب، ورقة، تليفون، ستارة، ساعة، زجاجة، مقبض الباب، ثياب، بالطو، بقرة، برتقالة، محفظة، منضدة، عصا، راديو، دودة، دبوس، دجلة، نجم، حذاء.

### اختبار رقم (٢)

تحتوى القائمة التالية على ١٠ أسماء مكتوبة وفق ترتيب الأرقام. تأمل هذه الأسماء جيداً لمدة ثلاث دقائق، ثم حاول كتابتها بنفس الأرقام الموضحة.

- |              |          |
|--------------|----------|
| ١- كرسى      | ٦- وردة  |
| ٢- حصان      | ٧- نافذة |
| ٣- بيضة      | ٨- عطر   |
| ٤- فنجان شاي | ٩- كتاب  |
| ٥- رداء      | ١٠- قبة. |

### اختبار رقم (٣)

تحتوى القائمة التالية على ٥ أرقام تليفونات لأفراد وجهات مختلفة. تأمل القائمة جيداً ثم حاول كتابة رقم التليفون الخاص بكل فرد أو جهة.

- |         |            |
|---------|------------|
| ٤٠٦٩٥٤١ | البنك      |
| ١٣٩٨١٢٧ | المستشفى   |
| ٣٩١٠٦٨٢ | الطبيب     |
| ٢١٩٠٨٣٩ | الحباز     |
| ١٢٩٨١٩٣ | بائع الكتب |