

قلب

الذاكرة

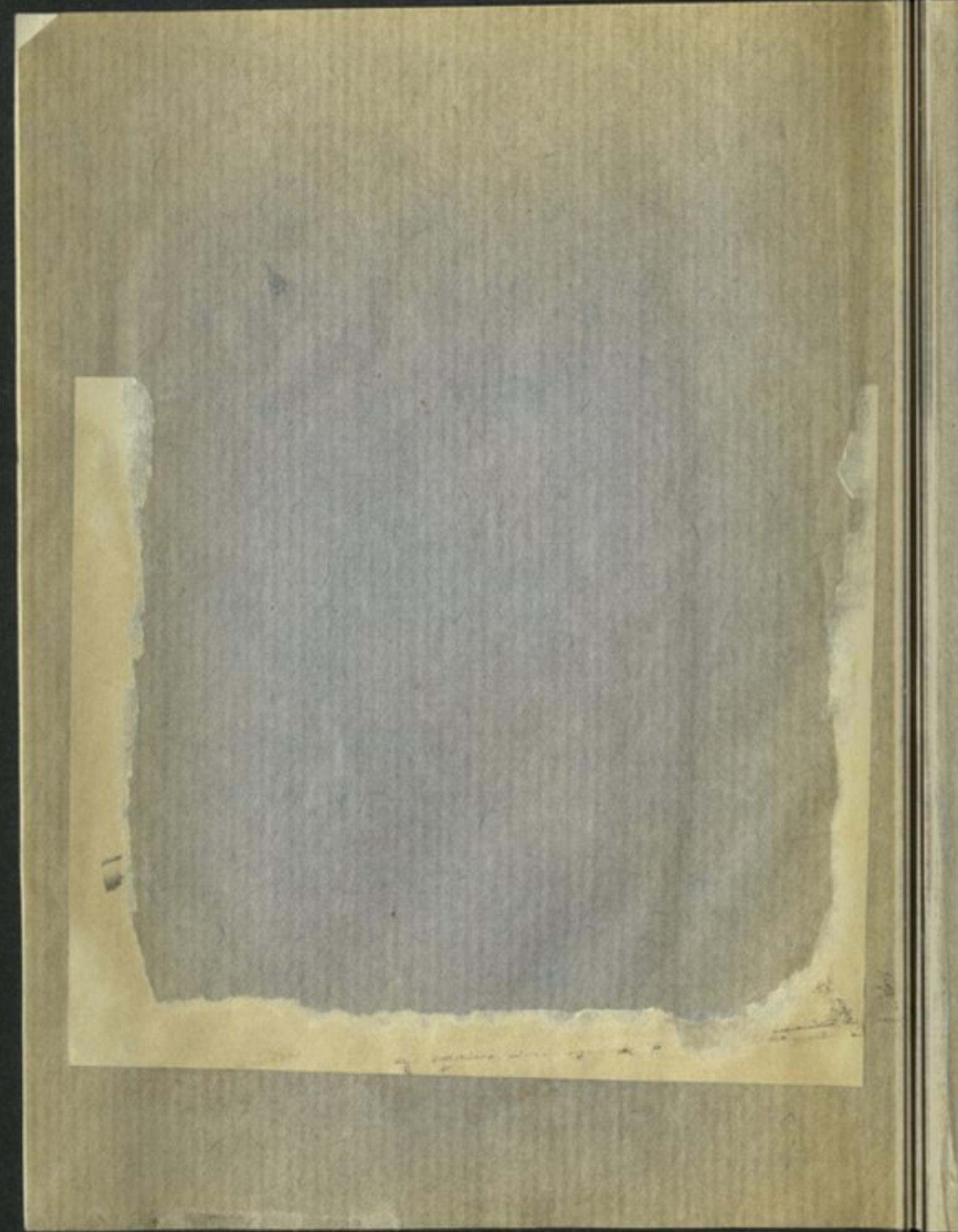
154:P54dA:c.1

فلب، هوارد
الذاكرة

AMERICAN UNIVERSITY OF BEIRUT LIBRARIES



01001676



A

154
P54dA
C.1

النَّارَةُ

تأليف هاورد فلب

طبع باللغة الانكليزية عام ١٩٣٢ ، ثم أعيد طبعه عام ١٩٣٥
وعام ١٩٣٦ وعام ١٩٣٧ وعام ١٩٣٩ ، وعام ١٩٤٤

السِّلْسلَةُ السَّيِّنِيكُولُوجِيَّةُ ١٩

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مُؤسَّسَةُ ثقَافَةِ
لِلرِّجُلِيَّةِ وَالتألِيفِ وَالنَّشَرِ
تَشَرِّفُ عَلَيْهَا بِالجَهَنَّمَ مِنَ الْجَامِعِيَّتَيْنِ
الرَّئِيسُ
المُدِيرُ الْعَامُ
سَيِّدُ الْبَاعِلِيَّيْنِ
بِحِيجِ عَنْهَانَ

الادارة : بيروت - شارع المعرض : بناية العلالي

أيلول ١٩٤٦

١. حقائقُ عن الذاكرة

تخيّلْ حديثاً يدور بين رجلين . إن أحدهما ليملك ذاكراً خلقةً بالاعتقاد ، فهو قادرٌ عند البحث والمناقشة أن يستعيد الواقع الأساسية وان يتذكر الأسماء بدقة وضبط . مثلُ هذا الرجل يُوَقِّع في نفسك أنه نشيط فعال .

أما ثانيةها فيملك ضرباً من الذاكرة متراجعاً غير مضبوط . إنه أبداً يتذكر نصف تذكرة ما قد قرأ أو قد سمع أو قد رأى . إن هناك لقصة تستطيع أن توضح نقطةً من نقاط البحث ، ولكنه مع الأسف أعجز من أن يتذكرها في أي شكل يكون مجدياً .

إننا إذ نقارن بين الرجلين خليقون بأن ندرك أي قيمة اجتماعية للذاكرة السليمة . ليس هذا فحسب ، بل نحن خليقون كذلك بأن ندرك أي قدر من الوقت تقتضي ، واي انطباع جازم واضح المعالم يستطيع مالكٌ مثل هذه الذاكرة أن يفرضه على الناس .

والذي نريد أن نعرفه هو ما إذا كان في مقدورنا أن نقوم بشيء بسيط نحسين ذواكرنا ونقوتها . ولعلَّ أكثرنا ، في الحق ، لم ينحووا هذا الموضوع كثيراً من اهتمامهم . قد تكون نعمتنا على ذواكرنا هذا التهافت الذي جعلها غير أهل للاعتقاد . وقد تكون

فمنا بمحاولات قوية لاستحضار * ما نعرف انه قد سبق لنا أنقرأه أو سمعناه ، ولكن النتيجة كانت في أغلب الأحيان بعيدة عن ان تشيع في نفوسنا الرضا والارتياح .

فما هي الواقع facts التي نعرفها فيها يتصل بموضوع الذاكرة والسبيل الى تقويتها ؟ وهل قد حاولت السيكولوجيا الحديثة أن تعمق مشاكلها لتنتهي الى نتائج 'مسعفة' ؟ الواقع أنه من حسن الطالع ان تكون بعض الواقع التي تتصل بالذاكرة قد درست او في ما تكون الدراسة ، وان تكون النتائج التي انتهى اليها الدارسون ذاتفائدة عملية من الطراز الاول .

القواعد العامة للذاكرة السليمة

«١» التحرر منه المغوف

هناك بعض من القواعد التي تقوم عليها الذاكرة السليمة . إننا لا نستطيع أن نذكر تذكرة حسناً عندما تكون متبعين ، مجهدين . وإذا كانزرغب في أن نصطنع ذواكرنا اصطناعاً اقتصادياً فالذي يتبعنا علينا هو أن نقوم باستظهار اهم ما نطبع في استظهاره عندما تكون على خير حال من الراحة .

إن كثيراً من الطلبة ، وبخاصة أولئك الذين تتکاثر عليهم الدروس المعتمدة على عمل الذاكرة ، يحاولون أن يدرسوا دراسة تستغرق ساعات طوالاً . وليس من شيك في أن التعب يعتبرهم في اواخر هذه الساعات ، وإذا فهم عاجزون عن استظهار المادة التي

(*) الاستحضار أو التذكرة هو الاصطلاح العربي لما يدعوه الفرنجة recall

بين أيديهم . واسواً من ذلك أنه في مثل هذه الحال يؤثر الاجهاد تأثيراً غير صالح في ذلك الذي قد استظهوه ساعة كانوا في حال الراحة ، اي أول ما بدأوا الدرس . ومن هنا يتأثر عملهم كله بهذا الاثر السيء فلا يفيرون إلا قليلاً .

وإذا واظب أحدهنا على مثل هذه الطريقة من العمل فوق الطاقة فإن الجهاز كله يكون أبداً متعباً . إنه حتى في مطلع النهار التالي لن يقع على الراحة الحقيقة ، والنشاط الحقيقي . وهذا فعل الرغم من إننا قد نفق ساعاتٍ وساعاتٍ بسبيل الحفظ والاستظهار فان النتائج تكون ردئية توقع في النفس الكآبة واليأس . مثل هذه الحالة من التعب والاجهاد يجب أن تتجنب . ولبيتني القاريء أنه إذا ما قصر ساعات درسه تم له إنجازٌ قدر أكبر من العمل الذي هو بعده .

«ب» الصحة المنهضة

والصحة الحسنة عامل آخر رئيسي . وذلك واضحٌ يَنْهَا ، الى بعد الحدود ، في بعض الامراض التي يكون فيها ضعف الذاكرة عرضاً من الاعراض الاولى . الواقع ان اكثرا الناس قد عانوا ازعاجاً ليس اثقل منه نتيجة لما يبذلونه من جهودٍ غير مجدية بسبيل تذكر شيء ما وهم في حال من الصداع . إنما نستحضر احسن الاستحضار ، ونتذكر أفضل التذكرة عندما تكون في صحة جيدة .

وإنما يتبعين علينا باديء الأمر أن نولي انتباهاً دقيقاً هذه العوامل

العامة . يجب أن تكون في حال ملائمة ، وان لا يأخذنا شعور بالتعب اذا رغبنا في أن نفيد ابعد الافادة من ذواكرنا .

«ج» اقسام الذاكرة التمهيد .

أما الخطوة الثانية فهي أن ننظر في « الذاكرة » نفسها . وإنه لمن الفروري ان ندرك شيئاً عن طبيعة الذاكرة اذا كنا نطمح الى أن نحظى بالخير الذي يعود علينا من تقويتها وتحسينها . ونحن عندما نقول إننا لا نملك ذاكرة صالحة إنما نشير بصورة عامة الى جانب الاستحضار من الذاكرة ، يعني إننا لا نستحضر في سهولة ويسر ما كنا قد فرأناه أو سمعناه أو رأيناه في وقت من الاوقات . ولكن الاستحضار (أو التذكر) ليس هو جانب الذاكرة الوحيد الذي يجب أن نحسب له حساباً .

إن في مقدورنا أن نقسم ما نسميه الذاكرة الى ثلاثة أقسام :

فهناك اولا دور التعلم أو الاستظهار .

وهناك ثانياً دور الحفظ * (أو الوعي) .

وهناك أخيراً دور الاستحضار أو التذكر .

واما يتبعن علينا التمييز بين هذه كلها في وضوح كثير .

و واضح أننا لا نستطيع أن نستحضر شيئاً لم يحفظ ، واننا لا نستطيع أن نحفظ شيئاً لم يمر بنا ، في شكل من الاشكال .

وإذاً ففي استطاعتنا أن نرى ، إذ نفك في امكانية تقوية ذواكرنا ، ان هناك ظواهر ثلاثة يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار .

* يقصد بالحفظ هنا ما يدعوه الفرنجة retention

فاما الاولى فتتصل بامكان تحسين قراءتنا او استظهارنا ، واما الثانية
فتتلخص فيها اذا كان من الميسور تحسين جازب الحفظ عندنا ، لنتقدم
في خاتمة المطاف الى أن نسأل ما اذا كان بالامكان أن نعمل شيئاً
بسبيل مساعدة انفسنا على الاستحضار والتذكرة .

٢. الاستظهار و أهميته الحيوية

من الراهن أن مرحلة التعلم أو الاستظهار هي المرحلة الاكثر أهمية والأبعد شأنًا في عملية تقوية الذاكرة . ويؤكد الاستاذ آفلنج في كتابه *توجيه الطاقة الذهنية* (او العقلية) Prof.Aveling Directing Mental Energy « أن التحسن في الذاكرة ليس ، في الحقيقة ، إلا التحسن في طرائق الاستظهار التي نصطنعها . » ومثل هذا الكلام يوحى بان اول ما يتبعن علينا القيام به هو الكشف عن طرائقنا الحالية في الاستظهار وفحصها . يجب أن نكتشف كل ما نستطيع اكتشافه فيما يتعلق بطرائق الاستظهار ووسائله . وعلى ضوء ذلك نستطيع أن ندرك - في يقين جازم - اين يجب أن نبدل من طرائقنا واساليبنا ، أو ان نعدل فيها . كثيراً ما يزعم الناس أن الاستظهار هو في جملته مسألة اجتهاد : يعني انه يجب ان تكون لنا رغبة " في أن نتعلم لتنصب " بعد على الدرس ما استطعنا الى ذلك سبيلاً . ومن هنا يأخذ احدنا في أن يعقد ما بين حاجيه ، ويقيم كتفيه في تكافف . والواقع أن التوتر لا يعود علينا بغير نتيجة واحدة ، هي التعب باسرع كثيراً مما ينبغي . ومن الممكن في مثل هذه الحال

أن ينصرف انتباها الذي يجب أن ينصب على المهمة التي نرغبه في ادائها (من درس أو حفظ) ... نقول من الممكن ان ينصرف هذا الانتباه الى الجهد التي نبذها . بكلمة ثانية ، إتنا عندها قد نفكر في الجهد نفسه بدلا من أن نفكر فيما زيد ان يتحققه لنا هذا الجهد .

ثم إننا كثيراً ما نخطيء خطأً من مثل هذا الذي فرغنا من الاشارة اليه فنفكر في الوقت الذي نفقه في تعلم موضوع ما واستظهاره باكثر جدأً مما نفكر في الطرائق والاساليب التي نصطنعها بسبيل ذلك . ومن هنا اعتدنا أن نقعد مقدمة الدرس واضعين نصب اعيتنا ساعة ، حتى اذا سلخنا في التعلم او الاستظهار مدة غير قصيرة القينا نظرة على الساعة الحاسبة ، ليومض في نفوسنا شعور عميق من الارتباح الذاتي . self-satisfaction . والواقع أننا لو عملنا على مددات أقصر ، ونزعنا من اذهاننا صورة الساعة فلم نفكر في الوقت إلا قليلاً انتهينا الى أن نخطئ بنتائج أفضل وأبعد مدى . إن الساعات المتطاولة ينفقها المرء في التعلم والاستظهار لا تستطيع مجال ان تخل محل دراسة احسن الطرق للاستظهار وتطبيقها عملياً .

التمرين ضروري

إن التمرين يحقق طرائق التعلم . وهذا صحيح حتى ولو لم تكن طرائقنا هي احسن طرائق . ان في مقدورنا ، بواسطة التمرين ، أن نتعلم كيف نقتصر في أشياء كثيرة ، وكيف نقوم

بما يتعين علينا القيام به من عملٍ باسلوب اقرب ما يكون الى الاسلوب العملي التجاري . ولعلنا ، بهذه الواسطة أيضاً ، نتعلم كيف نرتّب في نهج أكثر فعالية ، المادة التي نرغب في استظهارها . وهذا يفسّر ، فيما أرى ، السرّ في ان التحسن في الاستظهار هو في العادة مقصورٌ على تلك المواد التي كان لنا فيها اعظم التدريب والتمرين . فإذا أخذنا انفسنا بان نتعلم كيف نستظهر الاشعار ، سهلٌ علينا بعدُ أن نستظهر من الشعر شيئاً كثيراً ، في حين تظل قدرتنا على تذكر الاسماء ، مثلاً ، بعيدةً عن التحسن إلا قليلاً - هذا اذا عرفت التحسن إطلاقاً . إن علينا أن ندرك هذه الواقعه حق الادراك ، وإلا أخعننا على أنفسنا قدرآ من الوقت نحن في أمس الحاجة اليه .

ومع أن التمرن على نوع بعينه من الاستظهار لا يساعد - في العموم - على الانواع الاخرى فان هناك بعض قواعد عامة يمكن تطبيقها على أغلب خروب الاستظهار . والحق أن مثل هذا التطبيق خلائقٌ بان ينتهي بالذى يصطنعه الى التحسن العام .

استعمل حواسك جمِيعاً

من أبعد هذه القواعد العامة ثانياً اصطلاح الحواس جمِيعاً . ونحن اذا ما استحضرنا في أذهاننا صورة ايامنا المدرسية الاولى قد نتذكر المدرس وهو يحاول أن يحملنا على استظهار بعض الواقع والحقائق العلمية . وانه لمن الراهن الذي لا يكاد الباطل يأتيه أتنا علمنا جمِيعاً - في ذلك الصف - بالطريقة نفسها . والغالب

ان المدرس كان يلجأ بسبيل ذلك الى كتابة بعض هذه الواقع
والحقائق على اللوح الاسود ليطلب الالباب بعد أن ننسخها في
كراريسنا . ولعلنا كنا غلوك - في الدرجة الاولى - 'مخيلة سمعية
ولكن من الجائز جداً ، على الرغم من ذلك ، ان تكون لم نسمع
قط هذه الواقع والحقائق 'تهلي بصوت عالي ...

صحيح أن المدرس لم يكن وحده الملوم في اصطدام طريقته
النسخية هذه . ذلك بان الصفوف المدرسية - فيما عدا احوالا
استثنائية لا يصح عليها القياس - كانت من التضخم بحيث يعجز
المدرس عن ان 'يولي كل طالب الانتباه' الضروري له . أما اليوم ،
فعلى الرغم من ان الصفوف لا تزال تحمل فوق ما يجب من الطلاب ،
فقد اكتُشفت طرائق جديدة أصبح المدرسوون يتّأثرون بواسطتها
إلى الاستظهار من جوانب عديدة .

يجب أن ندرس ذواتنا ونعرفها . قد نملك مخيلة بصريّة قوية .
فإذا كان ذلك كذلك فيتعين علينا أن نحسن اصطدام اعيننا في كل
عمل من أعمال الاستظهار نأخذ به انفسنا . ولكن مخبلتنا السمعية
قد تكون ، كذلك ، قوية ، وفي هذه الحال يتّعین علينا استعمال
هذه المخيلة أيضاً . أما اذا كانت احدى المخليلتين أقوى جداً من
الآخرى فعندها يتحمّل علينا أن 'تفيد من الاقوى' . حتى اذا اخطأنا
هذه الافادة انتهى الاستظهار الى ان يكون ابعد ما يمكن عن
الكمال وال تمام .

وهناك ضروب أخرى من المخليلات كمخيلة الذوق والشم
وخبرات اللمس .

ولقد كتب الدكتور سي. أس. مايرز C.S. Myers يقول :

« ان الصور التي تلتلها يومياً هي - في الجملة - على ضروب . ولقد استعملت في معامل التحليل طرق متعددة في سبيل معرفة النوع او الضرب الغالب على فردٍ بعينه . وبحسب احدى هذه الطرق يكلف الفرد ، الذي هو موضوع الدرس ، بأن يضع قبل كل شيء لائحة بالأشياء الملونة ثم يضع بعد ذلك لائحة بمصادر الضجة المزعجة على اختلافها ، شريطة أن يُنْعِنْ مقداراً متساوياً من الوقت (حس دقائق مثلاً) بسبيل كل من المجموعتين . فتكون النتيجة ان أولئك الأفراد المالكون لخيلة سماعية منظورة يضعون لواائح بمصادر الضجة التي يذكرونها أطول جداً من اللواائح التي يضعها زملاؤهم من الذين لم تتمُّ عندهم هذه الخيلة بنفس النسبة . » وحصل هذا كله أن بعض الناس أقدر على الاستظهار إذا استعملوا عيونهم وان بعضهم الآخر أقدر على الاستظهار اذا استعملوا آذانهم .

اعتد التركيز (الاستظهار)

لقد عيننا - الى الآن - اكثراً ما عيننا ببحث طرائق الاستظهار . ولكن هذه الطرائق تكون عديمة الفائد اذا لم نطبقها بقوّة . ان شيئاً كائناً ما كان لا يستطيع أن يجعل مجمل التركيز Concentration وقد لا تكون طرائقنا دائماً هي الأحسن ، ولكننا اذا تعلمنا كيف نركّز تفكيرنا جديرون بأن نستظهر بفعالية أكبر ، ونتائج أفضل . والتركيز يجب ان يفيد معنى الملاحظة الدقيقة . يجب ان يكون عملية فعالة . وان علينا ان نبحث ابداً عن الاشياء والظواهر

والمقارنات وجميع ضروب العلاقة الأخرى ذات الفائدة عندما نرغب في أن تستحضر ما كنا ندرسه .

والتركيز في معظمها مسألة إرادة . ولقد كان وليم جيمس * واضحًا يده على الحقيقة الراهنة عندما قال : William James « ان الفرد الذي يتأمل أكثر ما يكون في خبراته الشخصية والذي يربط ما بين الواحدة والآخر بروابط نظامية فمن شأن يكون هو صاحب أحسن ذاكرة » .

إننا إذا لم ننتبه إلى هذه الروابط في ذلك الذي نأخذ انفسنا باستظهاره أضعنا من الوقت والجهد شيئاً كثيراً . والحق أن ساعة واحدة من التركيز هي أعود وأحصل من اضعافها من ساعات الدرس التي يكون فيها الانتباه تائماً شارداً .

درس المعنى

إنه من الأيسر علينا كثيراً أن نستظير أيّاً شيء عندما نرى معناه . وهذا مبين أحسن بيان في اختبار من اختبارات الذاكرة مشهور . وهذا الاختبار يقتضينا أن نستظير بمجموعتين من الكلمات . أما المجموعة الأولى فتتألف من كلمات لا صلة بينها ولا رابط واما المجموعة الثانية فتتألف من كلمات تربط ما بينها رابطة ، وترتبط كل كلمة فيها بالتي بعدها .
وإليك مثلاً على ذلك :

* العالم النفسي الأبرك العظيم (١٨٢٢ - ١٩١٠) .
(المترجم)

المجموعة الاولى : لِيْن - سجادة - اعلى - يبدو
- بدأة - الى - غوغاء - ولا - نافذة - مع ذلك -
اختلس - جديد - فراشة - نَعَمُ الخ ...

المجموعة الثانية : عَطَلَة - بحر - سبع - ثياب -
تِينَس - تأليف - كتاب - يخسر - يربح - سعيد -
شقي - حزين - مبتهج - بهيجه - بدت - صي .
ان التجربة البسيطة لتربينا أننا في حاجة الى ان نعيد المجموعة
الاولى ، ابتعاد استظهارها ، باكثر مما نعيد المجموعة الثانية . وإنه
لمن الميسور علينا ، كذلك ، ان نلاحظ الصلات التي بين كلمات
المجموعة الثانية ، في حين انه ليس من الممكن ان نقرأ « معاني » في
المجموعة الاولى . والذي احبه ان هذا الاختبار يكشف لنا عن
شيء من اهمية المعنى في الاستظهار .

ثم ان نظرة فاحصة في ما نتذكرة فعلاً لتشف لنا عن اهمية
المعنى في الاستظهار بطريقة قد تكون امعن في الوضوح العليل .
ففي كل يوم تتنافس مجموعة كبيرة من المناظر والاصوات في لفت
انتباها . ونحن نقرأ صحفنا اليومية وغير اليومية فنجد فيها عدداً من
الموضوعات التي تهمنا او تلذتنا ، يعني التي تحمل « معنى » يعني . وقد
يكون في هذه الموضوعات عرض لمناقشة الميزانية في مجلس النواب
فتشف فجأة ان الضريبة المفروضة على التبغ الذي ندخن قد
خفّضت بعض الشيء . واذا قد حلت علينا هذه القراءة شيئاً ذا معنى

بالنسبة إلينا (بكلمة أخرى : شيئاً بعينها) فتحن خليقون بأن
لا ننسى أبداً ذلك الخبر .

وقد نتابع قراءة الصحفة والقاء النظر على الاعلانات . وقد
نكون في حاجة الى آلة كاتبة فإذا بنا نجد الصفحة الاولى تعلن عن
آلة كاتبة تكاد تكون جديدة بشمن بخس دراهم معدودات . مثل
هذا الاعلان لا يتحمل أن يذهبَ .

إن يومنا ليحفل بمختلف ألوان الجهود والمحاولات الى اكتساب
انتباها واهتمامها ، واذا نحن جربنا مرةً أن نخزن ذلك كله وقعنا
في حالةٍ من الذهول المستمر ، المتطاول . فلنقصر انتباها على ما
هو ذو شأن عندنا .

نَمْ في نفسك الشوق

كثيراً ما «نضر» الى ان نستظر اشياء لا تعينها بصورة
مبشرة . فقد تكون نتعلم ، مثلاً ، لغةً اجنبية . ولكنّ لنا
غراضاً بعيداً من تعلم هذه اللغة الجديدة ، وإذا فعندما نحاول ان
نستظر قواعدها ومفرداتها فلنذكر ان لها جميعاً معنى «نفعياً» .

وليس هذا هو نفس المعنى الذي لفتنا اليه النظر في الفقرة
السابقة . ذلك بأننا قد أشرنا هناك الى المساعدة التي نحصل عليها في
الاستظهار عندما يكون المادة التي نتعلماها أو نلحظها معنى في ذاتها .
وعندما نفكّر في اللغة التي نريد ان نتعلم فقد نجد أن المهمة ليست
عسيرة جداً بسبب من شوقنا interest الى انجاز هذه المهمة . فتحن
ندرك أحسن الادراك ان من الخير لنا ان نتعلم لغةً اجنبية جديدة ،

فلعلنا نرحب في أن نقرأ ادب هذه اللغة ونقيد من كنوزه .

والشوق عاملٌ رئيسي إلى بعد الحدود في الاستظهار . وإذا كان علينا أن نضع قاعدةً واحدةً للاستظهار فلنا في غير ما تردد على الاطلاق « عليك أن تجد الشوق فيها تربى أن تستظهر ». وإذا نحن رجعنا إلى أنفسنا نستقيها في الامر وجدنا اننا إنما نذكر ما قد شافنا وامتعنا ليس غير .

والواقع أن تجارب عديدة قد ثبتت صحة هذا الذي نقول . وقد نجد أحياناً أن في مقدورنا أن نستحضر حوادث تافهة جداً ، ظاهرياً ، حوادث يبدو أنها لم نشعر بمحوها بشوق شديد . هذا من ناحية ، في حين اتنا من ثانية ، قد ننسى ، ظاهرياً ، حوادث على غاية من الأهمية والخطورة .

ولكن شيئاً من علم النفس كافٍ لأظهار أن هذه الذكريات التي تبدو تافهةً حقيقةً قد كان لها شأن أعظم مما ظننا ، إنها قد شافتنا أكثر مما حسبنا . أما في الحال التي ننسى فيها بعضاً من الحوادث ذات الأهمية البالغة فإن في وسع علم النفس أن يؤكّد لنا أن هذا النسيان مؤقت ، وإلى أجل ، وأنه إنما وقع لسببٍ معين .

والشوق أيضاً يفسر لنا السر في أن أكثر ذواكرنا تزعزع ، إذا جاز التعبير ، نزعة اختصاصية . فإذا كان عمل مسار ما يشوقه شوقاً بعيداً فإنه بذلك عادة ذاكرةً مدهشة مختلف الوان البضاعة وضرورب الأسهم المالية التي اشتغل بها .

وعندما يفرغ عالم من مثل العلامة النموي العظيم فرويد

* لاختبار نظريته في التحليل النفسي Freud Psycho - analysis
فأنه يجد - لشدة ما يأخذه من شوقٍ يملأ علبه به - انه يحفظ
(دونما اي محاولة الى ذلك ، على الاطلاق) عن ظهر قلب ، كلّ
ما له علاقة بهذه النظرية التي وضعها . في الحق إن مثل هذه الحقائق
لتنمو من حوله كما ينمو اللبلاب ، متعلقاً ، على الشجرة .

ويستظہر الناس في بعض الاحيان حقائق ومعلومات غريبة
جداً فلا يستطيع احد ان يبعد لذلك تفسيراً . ويمكننا في مثل هذه
الاحوال ان نكون على ثقةٍ من ان هذه المعلومات تشوق بطريقة
ما الرجل الذي استظہرها . وقد لا يعرف سبب ذلك ، ولكن الشوق
قائمٌ و موجود ، وهو ، وحده غير شئ ، القوة الدافعة من وراء
الاستظهار الناجح .

وإذا كنا نقع على الشوق العارم في ايام شيء فنحن خلائق
بأن نستظہره . وقد يتقوّق علينا آخرون في ضروب عامة من
الاستظهار ، فهم اقدر منا على حفظ مجموعة من الكلمات غير المتعلقة
باستظهارها في اقصر وقتٍ يمكن ، مثلاً ، ولكن استظهارنا نحن ،
في الموضوع الذي يشوّقنا شوّقاً عارماً ، قد يكون اكثراً فعالية
من استظهارهم في الموضوعات التي تشوفهم .

وإذا كنا ننسى سريعاً ، فالراجح أن سبب ذلك كوننا لا نقع على
كبير شوقٍ في موضوعنا . وهذا يفسّر لنا السرّ في أن من
الضروري إذا كنّا نطبع في ان نضمن لأنفسنا اقصى النجاح في الحياة

* راجع ترجمته في كتاب « سينکولوجیہ النساء » وهو الملفقة ۱۷ من
هذه السلسلة .

ان ختار العمل (او المهنة) الذي يلذ لنا ويشوقنا . حتى إذا فعلنا ذلك ، وجدنا أن مشكلاتنا الرئيسية في الاستظهار ، ليس لها صلة بعملنا أو مهنتنا .

وعندما يقضي علينا نكد الطالع بأن ختار عملًا لا يشوقنا بالفطرة والطبع ، فليس أمامنا من حل إلا تلبية الشوق وإنشاؤه إنشاءً . يجب أن ندرك أهمية العمل (او الوظيفة) بالنسبة البنا وبالنسبة إلى الآخرين . فإذا استطاعنا أن نقع على الشوق في ما يتبعنا علينا استظهاره كذا قد قطعنا شوطاً غير يسير بسبيل حل مشكلات الذاكرة .

المنهج الكلي

كثيرٌ من الناس لا يعلمون كيف يشروعون في تعلم مختلف الحقائق والواقع التي يرغبون في حفظها . إنهم قد يرون المعنى . وقد يرون التفكير ، وقد يكون لهم إلى ذلك شوق بعيدٌ ومع ذلك فهم يجهلون أفضل الطرق إلى التعلم . والآن فلنسأل هذا السؤال : إذا كان نرغب في أن نستظر قصيدة مطولة من الشعر ، أو خطبة مستفيضة من النثر ، أو غير ذلك بما هو به أشبه ، حرفاً حرفاً ، فـ أفضل : أن نجزئها أجزاء ، أم أن نحاول استظهارها بأـ نقر أها كلها ؟

إن الاختبارات المتعاقبة قد أقامت الدليل على أن خير هاتين الطريقتين الثانية . فلقد اصطدمت الطريقتان في تعلم قصيدة تبلغ عدة أبياتها (أو أسطرها ...) مثنتين وأربعين فاتضح للقائمين على

الاختبار انه اذا قابلنا استظهار القصيدة بنسبة ثلاثة بيتاً (او سطراً ...) في اليوم الواحد ، بقراءة القصيدة كلها كان الوفر الناتج عن المنهج « الكلي » او الطريقة الكلية بالغًا مبلغ الحس . وهي نتيجة تبدو مغایرة جداً لتجربتنا العادبة . فنحن قد نظن اننا نستظهر استظهاراً افضل اذا وتقنا من حفظنا للقطعة جزءاً بعد جزء ، ولكن مرد هذا الظن ، في الحق ، الى رغبتنا في أن نرى النتائج .

عندما نقرأ ٢٤٠ بيتاً او سطراً فليس في مقدورنا ان نلاحظ فرقاً كبيراً . ولكن التجارب التي قام بها الاخائيون في الموضوع قد كشفت عن ان عشرة أيام كافية لاستظهار هذه الايات كلها ، بمعدل ثلاث قراءات في النهار الواحد . وليس من شيك في ان واحدة من هذه القراءات لم يكن في مكتتها ان تحمل الى القاريء طبعاً ، كثيراً من التشجيع ، من طريق النتائج الملموسة ، في حين ان هذا التشجيع كان ميسوراً جداً في الحالة الاخرى ، حيث استظهرت القصيدة مقاطع مقاطع .

وعندما نحاول اصطناع المنهج الكلي يتبعنا ان نقنع بتاتعة العمل دوناً طمع في الوقوع على أمارات التقدم السريع . ولكن في استطاعتتنا ان تكون على ثقة من ان النتيجة الفضلى ، مع ذلك ، اغاثتم لنا من هذه الطريق . ان المنهج « الكلي » هو الاحسن لأننا عندما نقرأ القصيدة أو المقطوعة النثرية التي نزيد ان نستظرها بقامتها ، نحيط بها من اطرافها جميعاً باكثر مما نستطيع هذه الاحاطة عندما نقرأ منها جزءاً . إن الجزء شيء فاقص ، غير كامل .

وليس في مقدورنا أن نربطه بكل ما سلبه ، على التحقيق .

أما إذا تعلمنا الكل فإن مختلف العلاقات التي نجدها فيه تساعدنا على توكيز الأجزاء في السياق العام . وهكذا يساعدنا السياق على الاستظهار ، ولعل الأصوب أن نقول إن السياق يساعدنا في التذكر والاستحضار . وإذا فالذي يساعد ، في المنهج الكلي ، هو المعنى الإضافي الذي نحيط به عندما نقرأ القصيدة أو المقطوعة بقامتها .

والمنهج الكلي يمكن أن يطبق في القراءة العامة . فقبل أن نقرأ كتاباً يتبع علينا ، بادئ الرأي ، أن نتصفحه "ملقين عليه نظرة شاملة . إن مقدمة الكتاب خلقة ، بأن تعطينا فكرة عامة عن الموضوع الذي يعالج المؤلف . حتى إذا قرأت لنا قراءتها استطعنا أن نعم على زبدة الكتاب ملاحظين رؤوس الفصول وطريقة المعالجة .

ولقد أجري اختبار بسيط مقارنة هذا المنهج بذلك الذي يقوم على مجرد قراءة الكتاب من غير هذه النظرة السريعة والتتصفح العابر . فكانت نتيجة الاختبار تتلخص في أن المنهج الأول - المنهج « الكل » - يمتاز بأمرتين : أولهما أن الاستيعاب كان أفضل وأبقى ، وثانية أن قراءة الكتاب اقتضت وقتاً أقصر .

يقول الاستاذ بريسي Professor Pressy : « إذا ما رافق القاريء الطلاب المعروفين بأنهم نجاء فوق العادة ، أو الطلاب المعروفين بأنهم ضعفاء فوق العادة فإنه يكتشف شيئاً أن الطلاب النجاء يصطنعون بعض الوسائل ليروا أجزاء مادة الدرس « كل »

في حين ان التلميذ الضعيف كثيراً ما ينفق وقته في التفاصيل أو في الوحدات الصغرى - يعني أنه يصطمع طريقة «جزئية» في الدرس، فلا يفلح أبداً في أن يحيط بالروابط التي تشد مختلف الأفكار بعضها إلى بعض . وإن علينا أن نهتم بهدي كلام الاستاذ بريسي هذا ، في مطالعاتنا العامة ، وفي مختلف ضروب الاستظهار التي نأخذ بها أنفسنا .

ولكن علينا أن نشير إلى أمر ذي شأن فيما يتعلق بالمنهج الكلي في الدرس والاستظهار ، ذلك بأن هذا المنهج لا يخدم الغاية المرغوم إلا إذا كانت المادة التي نرغب في تعلّمها واستظهارها «كلّاً» على الحقيقة ، فهي ، بهذا الوصف ، محكمة الترابط وبنية التلاحم .

فأو كان علينا مثلاً أن نستظهر مادة معقدة لا تربط ما بين أجزائنا حلات واضحة فمن الخير لنا أن نستعمل المنهج ، أو الطريقة الجزئية . والقاعدة الوحيدة داعياً هي هذه : ابحث عن الوحدة المتربطة ترابطًا طبيعياً واحفظها ككل .

طريقة ، الاعادة ، (التسميع)

ثم إن محاولة الاعادة او التسميع . حتى اثناء قيامنا بعملية الاستظهار - لمسافة جداً . يجب أن لا نكتفي بأن نقرأ ، وبأن نقرأ من جديد عندما نستظهر ، ولكن يجب علينا أن نستعيد ونستحضر جهد الطاقة ، كل مرة . كذلك يحسن بنا أن نعني عنابة خاصة بتلك الأجزاء التي لا نجد من انفسنا المقدرة على

استعادتها في يسر وسهولة . والواقع ان هذه الطريقة قد اختبرت اختباراً دقيقاً فجاءت النتائج مثبتةً أنها تقتضي كثيراً من الوقت . حتى إذا أجريت اختباراً آخر ، بعد مدة طويلة ، تكشفت حسنات هذه الطريقة في شكلٍ أبينَ وأوضحَ .

ومحاولة الاعادة أشبه ما تكون بالمهماز . إن الاعادة تساعدنا على أن نرى بعض النقاط باسرع جداً مما نراها في العادة ، فندرك المعنى ونفهم جميع ضرورة العلاقة في المادة فيها "يسراً علينا ، بعد" ، مهمة الاستحضار .

ثم إننا عندما نستعمل هذه الطريقة نقع على استجابة انفعالية اسرع . ذلك بأننا إذا ما نجحنا في استحضار القدر الذي نطبع في استحضاره من المادة المستظيرة وقعنا على ارتياح مباشر . فنحن نشعر أن النصر غداً قريباً ، هذا من ناحية . أما إذا لم نرتو إلى النتيجة - من ناحية ثانية - فعندها نعمد إلى بذل أقصى الجهد لتكون النتائج خيراً وأبقى عند الاعادة الثانية .

وطريقة الاعادة تشبه كثيراً ما نطبع فيه بعد . إننا نطبع في أن نصح قادرین على الاستحضار من غير مساعدة ، منها تكن . ونخن إذ نحاول الاعادة (او التسميع) إذا نستحضر ، في الواقع ، ما وسعنا الاستحضار من غير مساعدة . وليس بين هذا الطور وبين طور الاستحضار من غير مساعدة على الاطلاق إلا مرحلة قصيرة . أما عندما نقنع بمجرد القراءة ثم القراءة من جديد فيتهي العمل إلى أن يكون بلا رتيبة ، وتكون الشقة واسعة جداً بين هذه الحال وما نبتغي من الاعادة غير المساعدة .

تمكين المستظهرون

ولقد قام الدليل على ان ما ندعوه «التمكين» يساعد كثيراً على الحفظ ثم على الاستحضار . فنحن قد نعيد مادة ما حتى نعيها عن ظهر قلب فلستنا بعد في حاجة الى مراجعة الكتاب ، وقد لا يبلغ هذه الغاية بقائمها فنعمل على التثبت من بلوغنا إليها باعادة جديدة . ولكن الذي يجب ان نفهمه هنا ان من الخير لنا دائماً ان خطو خطوة وراء ما يبدو لنا أنه الغاية المباشرة .

مثل هذه المتابعة لا تستغرق كثيراً من الوقت . ذلك لأن معظم الوقت انا ينفق في المراحل الاولى . ولكن هذا التمكين هام جداً . فهو يجعل نتائج ما كنا نستظهرون اكثراً دواماً واطول عمرأ .

باعداً ما بين الاعادة والإعادة

إذا كان علينا أن نستظهرون مادة ما ، فهل نحاول ذلك في جلسة واحدة أم نراوح ما بين قراءاتنا وإعادتنا ؟ اي الطريقين خير ؟ إن الجواب عن هذا السؤال ميسور علمياً . ذلك بأن تجارب عديدة قد اقامت الحجة على أن المباعدة بين الاعادة والإعادة اكثراً اقتضاداً في الوقت من محاولة الاستظهار جملة واحدة .

فإذا كان علينا أن نفرغ ثانية ساعات لاستظهار قطعة بعينها فمن الخير أن نباعد الشقة ما بين هذه الساعات ، فتقضي ساعة واحدة في الاستظهار ، كل يوم ، مثلاً ، (وبذلك يتم لنا الاستظهار في فترة ثانية أيام) بدلاً من أن نعكف على الاستظهار ثانية ساعات متsequبات بطولها .

ونحن نجد أن قدرتنا على الحفظ تكون أعظم إذا ما عمدنا بعد القراءة كتاب ما - إذا كنا نقرأ كتاباً - إلى القاء نظرٍ سريعة على مادته جملةً .

ولقد أجريت تجارب من هذه الناحية فيما يتعلق بالمحاضرات . فالقيت محاضرة على نفر من الطلاب من غير أن تردد بخلافة أو مراجعة review إجمالية . حتى إذا انقضت ثانيةً أسبوعاً يخضع أفراد الصف لاختبار في مادة المحاضرة التي القيت على مسمع منهم ، فكشف الاختبار عن أن الطلاب عجزوا عن استحضار أكثر من ٢٤ بالمئة من كلام المحاضر .

ثم إن محاضرة أخرى القيت على هذا النفر عينه من الطلاب ، ولكن مردفة بخمس دقائق من التلخيص والمراجعة ، فما إذا كانت النتيجة ؟ لقد استطاع أفراد الصف بعد انقضاء ثانيةً أسبوعاً أن يستحضروا من مادة المحاضرة خمسين بالمئة أكثر مما استحضروا في الاختبار السالف .

والحق أن هذه الواقعة هي بمثابة الخطباء والمدرسين . ولكنها إلى جانب ذلك منقحة لنا جميعاً . فتحن جميعاً مضطرون إلى أن نقرر بعض الحقائق في أذهان الآخرين ، حيناً بعد حين ، وهنَا غير شئ ، السبيل الفضلي إلى ذلك .

ليس هذا فحسب . بل أنها تعلمنا أيضاً أن المراجعة بعد القراءة أو الساعي لتساعدنا كثيراً على تذكر ما قد قرأتنا أو سمعنا . ويتبعن علينا ، على كل حال ، أن نتعلم ما نريد تعلمه ، على فترات ، جهد الطاقة . ولسنا نعني - عندما نؤكّد على أن المباعدة ما بين الاعادة

والاعادة مفيدة - أنه يتوجب علينا أن لا نقوم بأي عمل من اعمال
الدرس فيما بين هذه الاعدادات . فالحق أن أفضل وسيلة للدرس قد
تقتضينا أن نسلح مدة غير قصيرة في جلسة واحدة . ولكن كل
قطعة من قطع الاستظهار يجب أن تدرس على دفعات . وفي
مقدورنا في الوقت نفسه ، أن ندرس أي لون من الوان العمل
نشاء ، بين الفترة والفتره ، فتفيد بذلك من وقتنا جميعاً .

ومهما كان ، فقد أثبتت الاختبارات أن من الخير ان ينقطع
الدرس حيناً بعد حين عن متابعة العمل ، فذلك أدعى الى تحسين
الحفظ او الوعي عنه .

٣. الحفظ او الوعي

لقد رأينا اتنا نعرف قدرًا حسناً عن عمليات الاستظهار الذي هو المرحلة الأولى فيما ندعوه الذاكرة . أما عن المرحلة الثانية - الحفظ - فلسنا نعرف إلا قليلاً .

ويذهب بعض السينكولوجيين الى ان من الممكن تحسين الحفظ ، في حين يذهب بعضاهم الآخر الى نقبيض ذلك ، فينفيون إمكان التحسين والتحسين . وهناك من علماء النفس من يقول إن الحفظ ليس إلا مرحلة سكون ، وأننا لا نستطيع أن نقوم نحوه بأي عمل . إن قوى الحفظ عندنا ، فيما يقولون ، إنما تحدّدها بنيتنا الحدّيقية أو تركيبنا الفطري . أما بعض علماء النفس الآخرين فيزعمون أن فعالية الحفظ تتوقف على دقة الاستظهار والتعلم ، وبذلك تكون السبيل الوحيدة الى تقوية ملكة الحفظ عند الفرد هي تعهد دور الاستظهار احسن التعهد وتركيب العناية حوله .

ومن الراجح ، فيما يبدو ، أنه ليست هناك وسيلة تُتيغى إلى تحسين الحفظ غير التمرن والتدريب .

والذي يظهر أن مقدرة الفرد الواحد على الحفظ تتفاوت بحسب الاحوال . فما نحاول ان نستظيره ونحن في حال من التعب لا يتيسر

لنا حفظه بنفس الفعالية التي نحفظ بها ما قد استظرفناه ونحن في حال النشاط. ويبدو أن الحميات وضرورياً أخرى من إصابات الرأس تؤثر في قوتنا على الحفظ، غير شك. وذلك ما يكشف لنا ، من جديد، عما للصحة الجيدة من خطر في موضوع الذاكرة وفعاليتها .

اختبارات الحفظ

ويكن قياس قوة الحفظ بواسطة اختبارات بسيطة . واشهر هذه الاختبارات هي التي تقضي الفرد ، الخاضع للاختبار ، ان يستظرن مجموعة من الارقام او قصيدة من الشعر ، بينما يحصي المختبر عدد الاعدادات التي اضطر إليها الفرد بتسهيل الاستظهار الكامل لتلك المجموعة من الارقام او لتلك القصيدة .

وغالباً ما يكتشف فيها بعد ان الفرد لا يستطيع ان يردد ارقام المجموعة (أو أبيات القصيدة) كاملة . فيؤخذ باستظهارها من جديد ، ويحصى عدد الاعدادات التي اقتضاها الاستظهار في هذه المرة ايضاً ، فاذا به اقل بكثير مما كان في المرة الاولى . وهذا الوفر هو الذي ي Heidi المختبر ، بعض المدابة ، الى القدر الذي قد حفظ من المادة المستظهرة .

وإنما يتبيّن ، في اطّراد يكاد يكون تاماً ، أن الحفظ يتفاوت وفقاً للزمن الذي ينقضي فيما بين الاستظهار ومحاولة الاستحضار .

ولقد أجري اختبار بارع على يد الدكتور بورت H.E. Burt!! الذي أخذ يقرأ على مسمع ولده - وكان عمره خمسة عشر شهراً ، ليس غير - فقرات باللغة اليونانية . ولقد انتهى الدكتور الى هذه

النتيجة : وهي أنه عندما سمع الطفل الفقرات تسعاً مرتّة ، حتى في هذه السن الباكرة ، فإن عدد الإعادات التي احتاج إليها لاستظهار هذه الفقرات نفسها عندما بلغ سن الثامنة والنصف قد انخفض ، تقريرياً ، بنسبة ٢٥ بالمئة .

ولعلنا نحفظ كثيراً من خبراتنا من غير أن ندرك ذلك . وإنما يحسن بنا أن نقيد من هذه الواقعـة كمـشـعـ لـنـاـ فـيـ الـاحـوالـ الـتيـ لاـ نـرـىـ فـيـهاـ نـتـائـجـ مـبـاشـرـةـ .ـ ذـلـكـ بـاـنـاـ كـثـيرـاـ مـاـ نـقـرـأـ كـتـابـاـ أوـ نـخـاـوـلـ استـظـهـارـ فـقـرـةـ مـاـ اوـ مـقـطـوـعـةـ شـعـرـيـةـ مـاـ دـوـنـ أـنـ نـلـاحـظـ إـيـاـ كـسـبـ وـاـضـحـ .ـ وـمـعـ ذـلـكـ ،ـ فـقـدـ نـكـونـ اـفـدـنـاـ شـيـئـاـ كـثـيرـاـ .ـ وـسـنـجـدـ إـذـاـ قـمـنـاـ بـقـرـاءـةـ ثـانـيـةـ ،ـ أـنـ الـقـرـاءـاتـ السـوـابـقـ قـدـ جـعـلـتـ الـاسـتـظـهـارـ أـسـهـلـ وـاـيـسـرـ .ـ

وليس من شك في أن الذين سبق لهم أن استعدوا لظروف الامتحانـاتـ كـثـيرـاـ ماـ اـسـتـشـعـرـواـ الـكـيـابـةـ -ـ قـبـيلـ الـامـتـحـانـ -ـ بـسـبـبـ منـ الـقـدـرـ الـقـلـيلـ الـذـيـ يـبـدوـ اـنـهـ حـفـظـوـهـ مـاـ قـرـأـوـهـ وـمـاـ اـسـتـظـهـرـوـهـ جـمـيـعـاـ .ـ حتـىـ اـذـاـ حـانـتـ سـاعـةـ الـامـتـحـانـ وـشـرـعـوـاـ فـيـ الـاجـابـةـ عـنـ الـاسـتـهـلـةـ الـمـطـرـوـحةـ عـلـيـهـمـ أـخـذـهـمـ الـعـجـبـ لـكـثـرـةـ مـاـ قـدـ حـفـظـوـهـ مـنـ الـمـادـةـ الـتـيـ قـرـأـهـاـ ،ـ فـهـمـ يـسـتـخـضـرـوـنـاـ مـنـ أـهـونـ سـبـيلـ .ـ

إن التطبيق العملي لمجموع الذي قلناه في موضوع الحفظ إذا يكون من طريق واحدة : أن لا يركبنا المم من جهة . إن علينا في الحق أن نثق بقدرتنا على الحفظ أكثر فأكثر . ونحن إذا ما قمنا بهمـنـاـ فـيـ الـاسـتـظـهـارـ عـلـيـ أـحـسـنـ الـاسـالـيـبـ ثـمـ تـعـلـمـنـاـ مـاـ يـكـنـنـاـ تـعـلـمـهـ

فيما يتعلّق بالاستحضار ، استطعنا أن نترك مسألة الحفظ جانبًا
لأنّه هي نفسها . وقد لا ينقضي زمان حتى نكتشف أن قوة
الحفظ عندنا انتهت إلى غايةٍ توقع في أنفسنا الدهش .

٤. الاستحضار: شروطه وتحسينه

أما الاستحضار - وهو الدور الثالث من أدوار الذاكرة - فممكن التحسين بالتمرين والتدريب . وهنا يتبعنا أن نعمل بسبيل تحسين الطرائق التي نستعملها - كما قد فعلنا في مرحلة الاستظهار . ويجب أن يكون واضحًا أننا وإن نزعنا إلى هذا التقسيم الاصطلاحي للذاكرة فإن أدوار الذاكرة الثلاثة متراقبطة ترابطًا وثيقاً .

لقد عرفنا أفضل السُّبُل إلى الاستظهار . ولكن هذه السُّبُل لم تكن أفضل من غيرها إلا لأننا وجدناها أَعْوَدَ وأَفْعَلَ في مرحلة الاستحضار . فالاستحضار هو في معظمه إذا ثرثرة الجهد الذي بذل عند الاستظهار . ولكن هذا يجب أن لا يُفِيد إهمال جانب الاستحضار . ذلك بأن هذا الإهمال ، إذا ما وقع ، خليق بأن يجعل بيننا وبين الحصول على أفضل النتائج . ومن هنا وجب أن تدرس طرائق الاستحضار وشروطه .

ان الاستحضار يمكن التحسين بالتمرين والتدريب في طريقة واحدة ، على التحقيق . ذلك بأن الاختبار يعرّفنا ما إذا كان شعورنا بالألفة موضع الاعتداد أم لا . والبيك بإيضاح ذلك بتأمل قرير :

كثيراً ما نتحقق شخصاً فلا يكون في ذلك ما يدل على أن استحضارنا صحيح . نحن نجتمع بالناس ونذكر اسماءهم على الرغم من إننا لم نلتقي بهم من قبل الا مرّة واحدة . إن الوجه مألف لدينا فنحن قادرون على أن « نضع » الفرد في موضعه ...

وقد نلتقي بانسان في بعض الطريق فتحس أننا نعرفه ، حتى إذا ما اقتربنا منه عرفنا ان شعورنا الاول بالآلفة كان مغلوطاً . والحق أن التمرين ليستطيع ان يعرّفنا الى أي حد يمكننا ان نعتمد هذا الشعور بالآلفة .

وانما تكون الملاحظة التي تختلطها في الاستظهار أعود ما تكون في هذا الموطن دون سواه . فإذا كنا قد لاحظنا جيداً فقد يكون في احدى العلاقات التي لاحظناها ما يساعدنا كثيراً على الاستحضار .

عندنا مثلاً شيئاً تتواءم . إنه لمن العسير التمييز بينها ، وان كثيراً من الناس الذين عرفوهما دهرآ طويلاً ليعجزون عن ذلك ، في الحق . ولكن احد معارفها قد لحظ ، في دقة ما بعدها ، فارقاً بينها : ان شعراً واحداً منها ادّكتن قليلاً من شعر الآخرى ، واكثر تبعداً . ان ملاحظة ذلك قد مكنته من أن يتحقق بالتمييز المطلوب . وانما نقع في مثل هذا الاستحضار على شعور بالآلفة وعلى ملاحظة بعينها يهدينا سواء السبيل .

ان من مهماتنا في الاستحضار أن نجعل حس الآلفة عندنا محلاً للثقة لنتعلم بعد أن نثق به ونعتمد . اما اذا شجعنا الشك ، بطريقة ما ، فاننا بذلك لا نجني غير زيادة المتاعب . يجب ان نثق

بقدرتنا على الاستحضار . وليس من شك في أن خبرات الحياة
ستقدم لنا الدليل على أننا كنا على حق في ثقتنا هذه .

المراجعة تساعد الاستحضار

نحن نجد عند الاستحضار أن الأشياء التي تعلمناها او استظرفناها
احدث ما يكون هي أيسير تذكرآ . ولكن شيئاً آخر ايضاً يجعل
المادة ميسورة الاستحضار فهو تكرر وقوعها تحت أنصارنا .

وهي فائدة عملية ايضاً . إنها تؤكّد أهمية ما سبقتنا
الإشارة إليه من ضرورة المراجعة الدورية لمانزيد ان نستظير .
والواقع ان هذه الحقيقة قد تبلورت في عدد من الدراسات التي
استهدفت البحث عن مقدار ما يبقى في اذهان الطلبة مما سبق لهم ان
تعلموه .

وتفصيل ذلك ان عدداً من طلاب الجامعات ، على اختلاف
حروفها ، قد اختبروا بعد اختتام بعض مواد الدراسة فيها قد
علموه ، فإذا بهم يذكرون ثلاثة ارباعه ، على التقريب . حتى اذا
انتهت السنة اختبروا في تلك المواد عينها ، من جديد ، ودون
سابق استعداد ، فإذا بهم لا يستحضرون منها غير النصف او اقل
قليلأ . ولم يقف الاختبار عند هذا الحد ، بل لقد تابعه المختبرون
بعد انقضاء ستين فأخضعوا الطالب انفسهم للامتحان في المواد
نفسها ، فلم تزد نسبة الاستحضار هذه المرة عن الربع .

ذلك ما يكشف لنا عن أن ما نستظيره أو نتعامه لا يمكن أن
يحفظ إلا إذا استعمل أو أخضع للمراجعة . وفي مقدورنا ،

نحن ، أن نختبر أنفسنا . وألحق أتنا إذا ما فكرنا في الموضوعات التي درسناها ، زمن الطلب ، ثم حاولنا أن نكتشف القدر الذي لا نزال قادرٍ على استحضاره ، أخذنا العجب لفالة المستحضر البعيدة .

الآن قادراً على أن تعرب جملة ما ؟ لأنّا نزال نذكر كل ما درسته عن الكسور ؟ إنك لا تقصد ، طبعاً ، تعرف ما الذي حصل عام ١٦٠٦^٤ ولكن هل تعرف من هو جي فوكس Guy Fawkes أو من هي بوديسيا Boadicea^٣ ؟

ولعلك تستطيع أن تستحضر الإجابة عن هذه الأسئلة جميعاً . فإذا كان كذلك كذلك فالمرجع إنك تدرس أمثل هذه الواقع ، فإن لم تكن تدرّسها فليس من ريب في إنك تحمل فوّة على الاستحضار غير مألوفة . إن علينا أبداً أن نراجع وإلا عجزنا عن الاستحضار .

اسمح للمنبه بفرصة

يتوّج الاستاذ وودورث Woodworth بحثاً له في الوسائل الى

(١) هو العام الذي استولى فيه الورمنديون ، بقيادة وليم الفاتح ، على إنكلترا ، وذلك بعد معركة هاستنجز Hastings الفاصلة .

(٢) كاثوليكي انكليزي أعدم في لندن سنة ١٦٠٦ لموافرته قام بما رافقاً ، رغم التعذيب ، أن يسمى الذين شاركوه في الموقرة .

(٣) ملكة بريطانية تُنْجَتَ في شهتها روحًا تُنَاهِبُوا به على الرومان ، ولكن بولينوس سوبتونيوس عاد فهزمه . وماتت بالسم سنة ٦٩ م .

- العرب -

تفوّة الاستحضار بالقاعدة التالية: «اسمع للمنه stimulus بفرصة»، ثم يقول: «فكّر في الشخص الذي تودّ استحضار اسمه تفكيراً عميقاً متجنباً الشك في قدرتك على هذا الاستحضار، لأنّ الشك هو في ذاته تشويش ذهني. انتقل بنفسك الى ذلك الوقت الذي سبق أن استعملت فيه هذا الاسم الذي تبحث عنه».

وإذا ما كنت في مقام الارتجال فتقدّم الى الكلام واتّقّاً من نفسك، متحاشياً ان يركّب المهم والحاصر النفسيّ، ثم اعهد الى افكارك، بعد ان تذلل موضوعك، في استحضار الكلمات التي تحتاج اليها. والحق أن المعاشر اذا ما اندفع مع تيار الموضوع الذي يتكلّم عليه فقد يأخذه هو نفسه الاعجاب بفضائحه وتتدفق بياته».

واما يعني «وود وورث» بالمنبه كلّ ما يساعدنا على الاستحضار. ولا غنية لنا عن اصطناع كل مساعدٍ ممكن، في ثبات وفي ثقة، فذلك عملٌ هو من الامور في محلّ بعيد.

وهناك أحياناً يبدو لنا فيها أن ما نرغبه في استحضاره هو «على رؤوس ألسنتنا». في هذه الاحوال يكون من الحكمة التمثيل والانقطاع عن متابعة البحث. ذلك بأننا اذا تابعنا مضائقه عقولنا، فالراجح ان لا نحظى بالنجاح. هذا من جهة. ومن الراهن، من جهة ثانية، ان التوقف كثيراً ما يساعد الاستحضار في حين يعجز عن ذلك البحث الفعال وراء حدود معيته.

طريقة التحقق

نستطيع في بعض الاحيان ان نستفيد من هذه الواقعه: وهي ان

التحقق ، هو عادةً أيسر من غيره من اشكال الاستحضار . فقد يكون زارنا عددٌ من الناس أمس ، فنحن نرغب في استحضار اسم واحدٍ منهم . وقد تُوفّق إلى ذلك وقد لا تُوفّق . ولكننا إذا سألنا شخصاً آخر عن اسماء الزائرين جميعاً فالراجح اننا سنعرفه من جديد على الرغم من اخفاقنا في استحضاره باصطدام اي طريقة اخرى .

ونستطيع احياناً ان نجد الاسم بطريقة ثانية . وذلك بـ أن نستعرض الابجديّة ونتفكّر في ما اذا كان الاسم يبدأ بالآلف أو بالياء أو بالياء وهم جرا . وكثيراً ما تسعف هذه الطريقة فنهدي إلى ما نبحث عنه .

العقبات دون الاستحضار

« ۱ » الاختراض الوردي

هناك حالات بعينها تعوق الاستحضار . فكثير من الحالات الانفعالية تقوم في العادة عقبةً في هذه السبيل . ونبداً بالنص على ان الخوف بانواعه جميعاً يحول دون التذكرة . خذ على ذلك مثلاً خوف المسرح stage - fright . والواقع ان الممثلين والممثلات ليعرفون ، حتى بعد خبرة سنوات عديدة ، إلى أي حد يخافون المسرح في اللباب الاولى . و كأيّن من خطيب قد أعد تصميماً رائعاً خطبته وعدد آمن الشذرات والنكات البارعة في ذهنه قبل ان يبدأ كلامه ، ولكن خوف المسرح محا هذه الشذرات والنكات كلها من صفحاته عقله فقعد مضطرباً ، وهو يعلم أن أحسن ما قد أعدَّ

لم يبلغ مسامع الناس .

هذا من ناحية . وليس اكثراً من أولئك الذين لا يرتابون في حضرة كبار الرجال مجرد انهم كثيرو التفكير في انفسهم - self,conscious ، فهم وجلون مضطربون ، وعاجزون عن استحضار الواقع التي يعرفونها ، في الاحوال السوية ، معرفة اليقين .

والفرد المتحرر نسبياً من الاختطراب الوجداني يكون في وضع مُسْعِفٍ عند التذكرة والاستحضار . وانه لمن الهم ان يحاول المرء ضبط مثل هذا الاختطراب ، وهو عمل ميسور في بعض الاحيان من طريق البحث عن متنفس آخر للانفعال الفائض . والحق ان هذا النوع من المتنفس قد صوره احسن تصوير الاستاذ آفلنج في القصة التي رواها في كتابه السالف الذكر ، الموسوم « بتوجيه الطاقة الذهنية » ، قال :

« لقد قدر لذلك الصبي أن ينتهي الى المقام الاول بين زملائه في الصف بمجرد عبته بزر من ازرار صدرته فيما هو قائم بسمع دروسه . ولم يخسر هذا الصبي مقام الاولية الا بعد ان قطع صبي آخر هذا الزر .

« ان عبته الصبي بزره كان هو المتنفس اللأشوري للانفعال الذي كان يصيبه كلما قام للنسبيع ، والذى انتهى الان الى ان ينصرف في رفق وفي اطراد تاركاً الدهن صافياً وفارغاً للمبة التي بين يديه . »

« ب » الشوبس

ان بعض ضروب التشویش كثیراً ما تكون عقبة في سهل

الذكر والاستحضار . ولكن التمرن على التركيز خلائقه بان
يذلل هذه العقبة . يجب ان نمرن انفسنا ، بان نصطنع ساعات
محددة للعمل ، على اطراح نير الافكار المشوّشة . ولكن بعض
ضروب التشویش قد يصعب التغلب عليها رغم هذا كله .

فلست اشك ، مثلاً ، في ان كثيراً منا قد رأوا خطيباً يتزعج
جدياً من ضرب ما من التشویش ، كان يكون واحد من جمهور
اللّظار آخذًا في الكلام ، فيتزداد الخطيب ويفلت من بيده زمام
الموضوع الذي يعالج .

وحتى هذا الضرب من التشویش يمكن التغلب عليه فالضبط
المتزايد لأنفسنا هو دائمًا مفتاح النجاح .

٥ . الذاكرة : نظرات عامة

تقوية الذاكرة بالاساليب الصناعية

هناك عدد من النقاط العامة التي لا تقع تحت واحدٍ من العنوانين السابقة : الاستظهار ، والحفظ ، والاستحضار . نشير بخاصة الى موضوع طريف نستطيع ان نطلق عليه نظام تقوية الذاكرة بالاساليب الصناعية *Mnemonics* . ولقد كان لا يائنا ايمان عظيم بهذه الحيل الصغيرة المساعدة للذاكرة ، وهي حيل لا تزال تُصطنع اليوم ، الى حد بعيد ، في نظمات بعض مدرسَي الذاكرة المخترفين ولكن نظمات تقوية الذاكرة هذه لا تُمْتَعُ عند علماء النفس على العموم بسمعة حبيبة . ونستطيع ان نفهم ذلك إذا عرفنا ان بعضها يصطنع الشعر ، على ما ترى في جغرافية الدكتور ماكي Dr. Machay المنظومة^١ مثلاً ، هذه الجغرافية المشهورة التي وفق الاستاذ جون آدمز John Adams الى نقادها من الناحية التربوية ، نقداً عنيفاً .

(١) لعل العرب قد اصطنعوا الشعر وسيلة الى تيسير الاستظهار أكثر من غيرهم ، ومن هنا كانت الاراجيز العالمية ، كأرجوزة ابن مالك في النحو ، وارجوزة العربيطي في الفقه ، وارجوزة البزري في علم القراءات (المرب)

ولكن الدكتور آدمز نفسه يذهب ، بعد ، إلى أن علينا في بعض الأحيان أن نستظير ما لا نفقه له معنى ساعة استظهاره على الأقل . وليس من شيك في أن بعض نظمات الاستظهار الصناعية تكون ذات عائدية كبيرة ، في مثل هذه الحال .

فعندما يتعرف الطالب أول ما يتعرف إلى كلمتي Afferent (و تطلق على العصب ناقل الاشارة من الطرف إلى المخ) و Efferent (و تطلق على العصب ناقل الاشارة من المخ إلى الطرف) فإنه كثيراً ما يخلط بينها ، ويظل كذلك حتى يلاحظ أن الأعصاب الأولى تعمل قبل الأعصاب الثانية .

وإذ كان حرف (A) الذي تبدأ به كلمة Afferent يقع في الترتيب الأبجدي قبل حرف (E) الذي تبدأ به كلمة Efferent فإنه لن يخلط بعد بين هذين الاصطلاحين أبداً ، ولن ينسى الفرق بين هذين النوعين من الأعصاب .

وعلى الطريقة نفسها فإن المؤلف كثيراً ما يستعمل القافية المشهورة ليذكر عدة أيام الشهر . فيردد قائلاً :

« Thirty days hath September,
April, June, and November. » *

من غير أن يأتي على بقية القافية لأنه في غير حاجة إلى ذلك . فنحن نعرف أن سائر الأشهر (يعني البقية التي لم تذكر) عدده كل منها واحد وثلاثون يوماً خلا شباط الذي تبلغ عدده أيامه ثانية

(*) وترجمتها : « في شهر سبتمبر (أيلول) ثلاثون يوماً ، وكذلك في شهر ابريل (نيسان) و يونيو (حزيران) و نوفمبر (تشرين الثاني) .

وعشرين ، عادةً ، وتسعةً وعشرين في السنة الكبيسة .

الابجدية المرقمة

ولقد أشار وليم جيمس الى نظام آخر لتنمية الذاكرة ، قال :

« لتأخذ الابجدية المرقمة التي تُعتبر افضل الوسائل لاستحضار الارقام والتاريخ . في هذا النظام يتمثل كلٌ من الارقام العشرة من صفر الى تسعة بحرف صامت consonant فالواحد مثل حرف T او D ، و حرف N ، و حرف M ، و حرف R ، و حرف S او L ، و حرف H او J او G ، و حرف C او K او Q ، و حرف F او V ، و حرف B او P ، و صفر حرف Z . ولنفرض الان انك ترغب في حفظ سرعة الصوت وهي ١٤٢ قدمًا في الثانية ، واذن فالاحرف T, R, N هي التي يجب ان تستعملها . وهي ، لو تدبرت ، تلطف ، بعد اسقاط الحروف الصائنة vowels كلمي tight run . وهكذا فليس عليك بسبيل استحضار سرعة الصوت الا ان تذكر هذا التركيب tight run وثبتت موضع كل حرف صامت قيمته الرقمية .

« فيما عدا الصعوبة المطلقة من حيث ندرة الوقوع دائمًا على كلمات مناسبة لا بد من القول ان هذه طريقة هزلية الى أبعد الحدود ، بل سخيفة الى أبعد الحدود لاستحضار التواريخ . وطريقة المؤرخ هي خير وابقى . إن في صفحة ذهنه لمهرة عظيمة من التواريخ الرئيسية ، او معالم التاريخ Land mark - dates فهو

عارفٌ بسلسل الأحداث التاريخي . ومن هنا كان قادراً على ان يضع الحادثة موضعها الصحيح من التاريخ بان يفكّر فيها بطريقة عقلية راجعاً بها الى سبقاتها متعقباً ملابساتها ونتائجها ، « ليحسب » بعد تاريجها من طريق ربطها بهذه السبقات والملابسات والنتائج . « ان نظمات الذاكرة الصناعية ، بما تعتمد من طرائق التفكير غير العقلي ، لا يحسن اصطناعها إلا في المعالم الأولى لنظام ما ، أو فيما يتعلق بالواقع Fact المنعزلة بشكل لا يمكن معه ربطها عقلياً بسائر فكراتنا . »

والحق أن نظام تقوية الذاكرة الصناعي الذي أشار اليه وليم جيمس وما هو به اشبه ، يجب ان لا يشجع . فكثيراً ما يعسر علينا جداً أن نذكر الكلمة او الكلمات التي تنبثق عن تطبيق مثل هذا النظام ، وكثيراً ما تستحضر كلمة او كلماتٍ غيرها فضل خلالا بعيداً .

ولكي يكون اي نظام من نظمات تقوية الذاكرة بالطريقة الصناعية عملاً سليماً يتبعين ان يقوم على ضرب من العلاقة العقلية او على التوقيع الموسيقي ، كما في السبع او في القافية . أما اذا كانت بعض الحيل تخدم أغراضها فمن الخطأ أن لا نصطدم بها شريطة ان نذكر دائماً ان مثل هذه الحيل ليست في احسن حالاتها غير مسعفٍ عرضي للذاكرة . إنها لا تستطيع ابداً ان تخلٌ الاستظهار النظامي الذي سبق منها الكلام عليه .

شق بنفسك

ومسألة أخرى لها شأنها هي مسألة الاتجاه . ذلك بأننا اذا بدأنا

بالقول ان ذواكرنا ضعيفة ترجع ان ثبت النتائج صدق رأينا في أنفسنا. أما اذا أتجهنا اتجاهها ايجابياً يقوم على أساس الثقة بالنفس فليس من شك في اننا سنبلغ الغاية ، منها بدت عسيرة او بعيدة . إننا إن تخلينا بالثقة تركّزت طاقتنا العقلية كلها حول العمل الذي نحن بصدده ، ولكننا إن أخذنا الشك نوزّع طاقتنا العقلية وأسقط في أيدينا ، إلى الأبد .

ماذا تستظهر ؟

لعل من أخير أن نقول هنا كلمة إضافية حول المادة التي نحاول ان تستظهر . إن الواقع Facts لتنزايده ، باطراد ، في جميع فروع المعرفة الإنسانية ، حتى لقد اضطُرَّ العلماء الى ان يتخصصوا لموضوعات مفردة ، في العلم الواحد . الواقع ان العالم اليوم ، بالمعنى الدقيق ؛ قد يعرف شيئاً كثيراً عن ناحية اختصاصه وما يتصل بها ولكنه لا يعرف إلا قليلاً عن العلم ، على العموم . وإن فمعرفتنا يجب بالضرورة ان تكون محدودة . وقد نستطيع ان نأخذ ذواكرنا بالتمرين حتى تصبح موضع الاعتقاد ولكن من المتعذر علينا بحال ان نعتنق المعرفة الإنسانية كلها ، او نحيط بها . وليس لنا الى مثل ذلك حاجة ، لحسن الحظ . إن علينا أن نختار ما نستظهر . ذلك أن باستطاعتنا أن نرجع كثيراً الى الموسوعات التي بين ايدينا ، أو الى ملفاتنا الخاصة بسبيل تحقيق ما قد نحتاج الى تحقيقه من الوان المعرفة .

وبعض الناس يحاول ان يستظهر لوانا مواعيد سير القطار



فهرست

- | | |
|----|------------------------------|
| ٥ | ١٠ حقائق عن الذاكرة |
| ١٠ | ٢٠ الاستظهار وأهميته الحيوية |
| ٢٨ | ٣٠ الحفظ او الوعي |
| ٣٢ | ٤٠ الاستحضار : شروطه وتحسينه |
| ٤٠ | ٥٠ الذاكرة : نظرات عامة |
| ٤٦ | ٦٠ محصل للنقط العميلية |

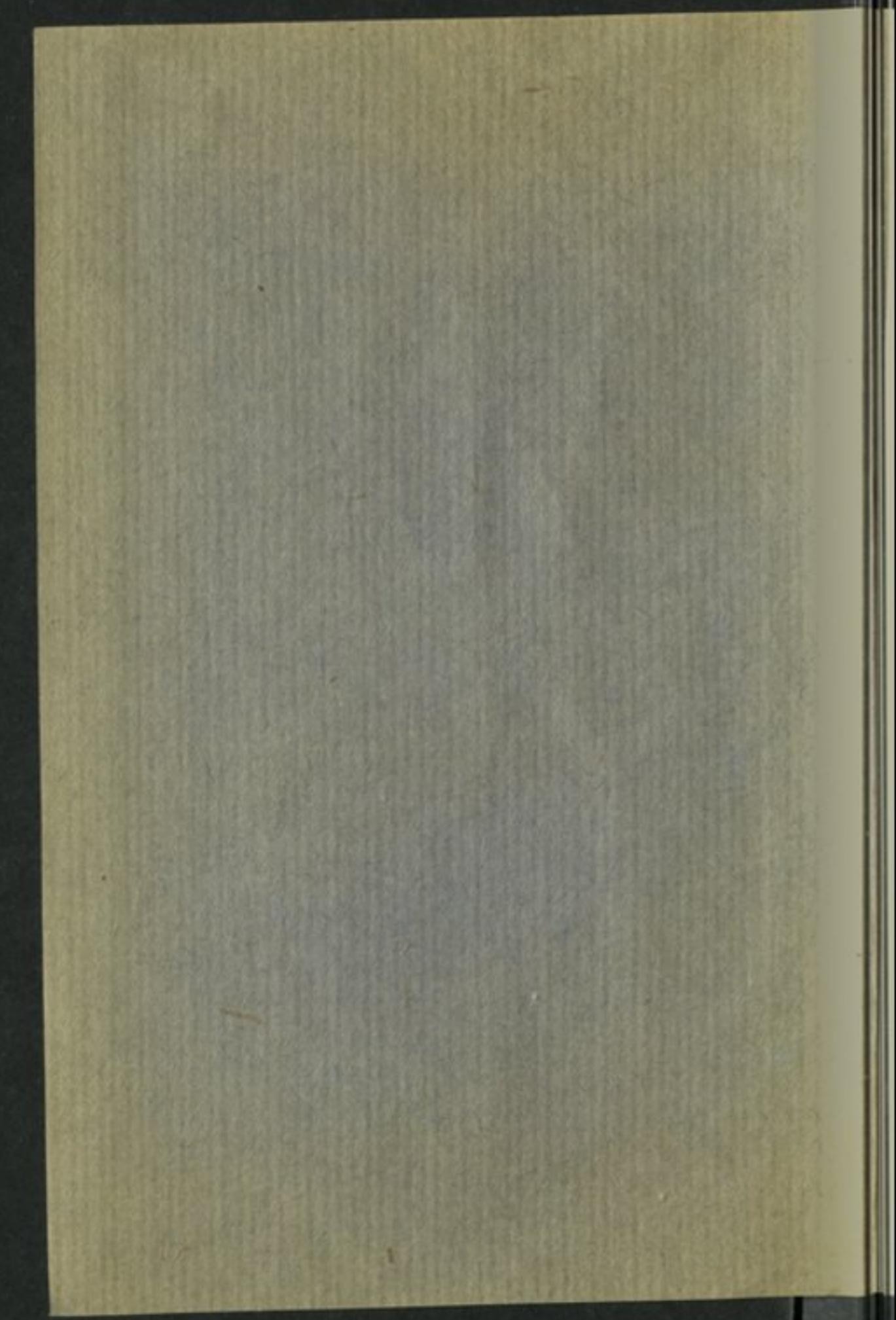
سلسلة الثقافة الجنسية

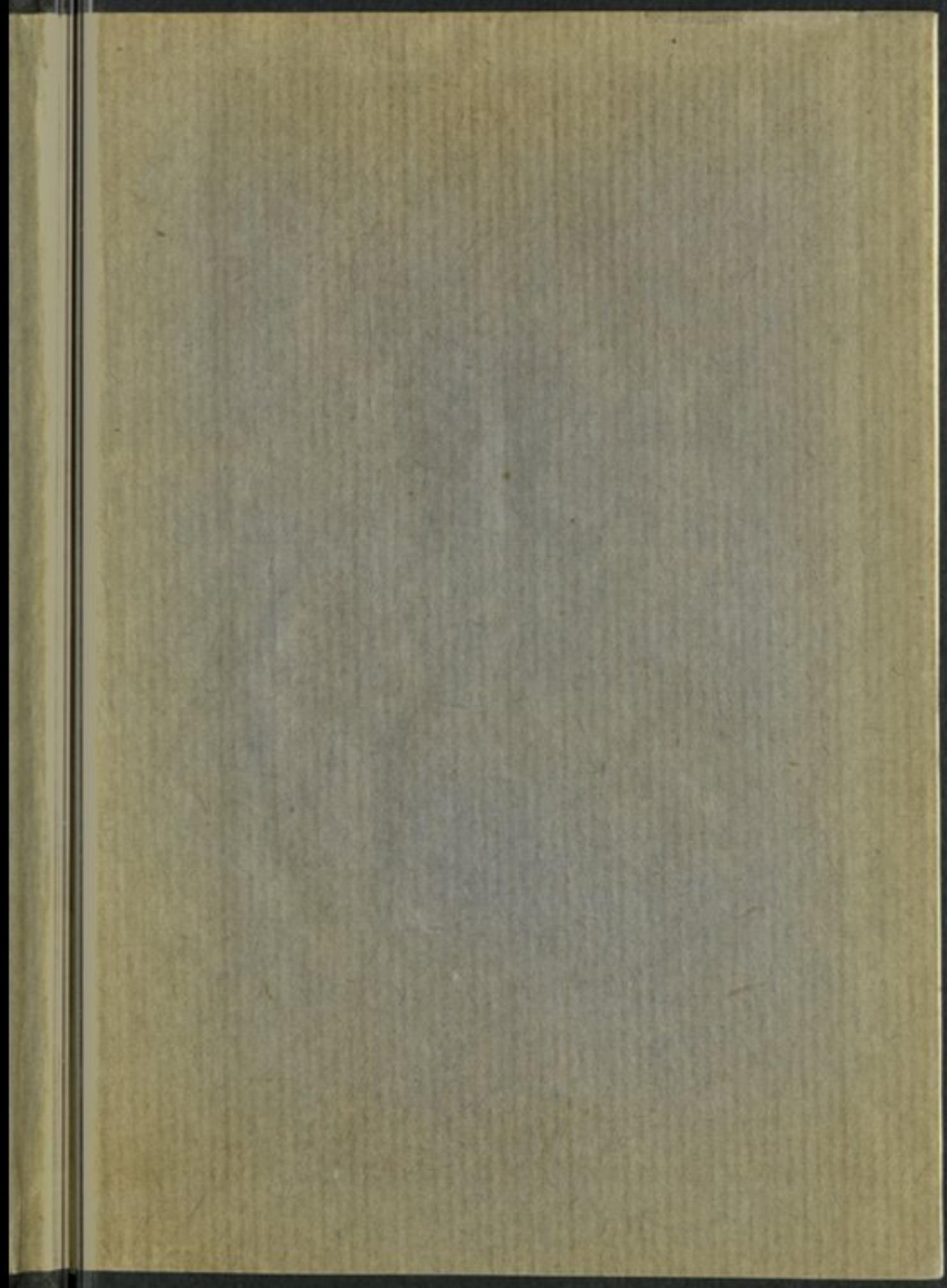
مؤلفة من عشرة كتب

ظهرت كلها :

- (١) ما يجب ان لا يجهله كل شاب
- (٢) « « « لا تجهله كل فتاة
- (٣) « « « زوجة
- (٤) « « « لا يجهله كل زوج
- (٥) « « « « « رجل بعد الاربعين
- (٦) طبيعة المرأة التناسلية
- (٧) طبيعة الرجل التناسلية
- (٨) الجانب الجنسي من الزواج
- (٩) أسرار الحياة الجنسية
- (١٠) الزواج الناجح

عن النسخة ١٥٠ قرشاً لبنيان
او ١٧٠ فلساً او ملیماً او ملا





American University of Beirut



154
P54dA

General Library

154
P54dA
C.I