

## الذاكرة الفائقة وكيف كانت البداية

### الساعة الرابعة فجراً في أمريكا

عندما كان عمري ست عشرة سنة، كان الاستظهار والحفظ عن ظهر قلب يعنيان لي الرُعب بعينه. وقد عانيت من ذلك في المدرسة كثيراً، إلى أن بلغ السيل الزبى، وتركت المدرسة المتوسطة بسبب ذلك. لعلكم تدركون معنى أن تتوقف فجأة عن الدراسة. وقد سبب لي ذلك صدمة كبيرة. لقد فشلت إذاً... . وبدأت أتحرج نحو الهاوية.

لكنني نجحت فيما بعد، بإنهاء دراستي بطريق آخر للتحصيل العلمي؛ ليس لأن الاستظهار كان هنا أسهل! بل لأنني كنت أضغط على نفسي كلما كان ذلك ممكناً. وطوّرتُ استراتيجيات لحفظ الأمور الأساسية، خصوصاً في المجال التحريري.

حدث ذات مرة بينما كنت في أمريكا وكان عمري ستاً وثلاثين سنة، كانت الساعة الرابعة فجراً عندما شاهدت عرضاً مثيراً للدعاية على التلفاز. كانوا يعرضون أدوات منزلية ومُلمَع للسيارات ودورات لتعلم اللغة. أمورٌ لا أحتاج أياً منها. ثم

ظهر منتج غريب، يقولون إنه يمكّن الإنسان من تمرين ذاكرته وتقويتها. تمرين للذاكرة...؟ لقد تجاوزت ذلك. وكنت أعلم حقاً، أنني لا أملك شيئاً من الذاكرة. ظهر في اليوم التالي ذات العرض، والذي كان يُدعى الاكتشاف المذهل. جلست ثانية في تمام الرابعة فجراً أمام التلفاز. لقد اشتغلتُ ساعتَي الداخلية، ولم أستطع النوم. ترى، ماذا يستطيع الإنسان أن يفعل في مثل هذا الصباح الباكر...! بعد أن شاهدت وسمعت للمرة الخامسة أو السادسة عن هذه الظاهرة، التي يدّعون أنها تدرّب وتقوي الذاكرة وتُقدّم من المدعو «كيفين ترودو»، أُصابني فضول كبير وتساءلت: ترى ما هو الموضوع تحديداً...؟

أجريت تحرياتي الخاصة، وتبين لي مع شيءٍ من الدهشة، أن الأمر لا يتعدى كونه تقنية قديمة جداً بغاية الذكاء والفائدة، وليس اختراعاً جديداً من قبل المدعو كيفين ترودو. لقد تتبعتها السيد كيفين في مكان ما وأعدها، لتصبح الآن بمتناول شريحةٍ عريضة من المجتمع.

لقد استخدم هذا الأسلوب في تمرين الذاكرة كلُّ من مايكل أنجلو وليوناردو دافنشي وقيصر روما وأرسطو. تبين لي من استنتاجي الشخصي، أن الأمر يتعلق حقيقةً بتقنيةٍ فعالة. يمكن الاستفادة منها في المدارس، أو بشكلٍ عام في الحياة اليومية لكلِّ منا. هذا أمرٌ ممكن... لكنه لم يحصل إطلاقاً.

لقد زرت العديد من المدارس وسألت المسؤولين فيها: «هل تقدمون للأطفال أية وسيلة أو تقنية، يمكنها أن تنمي الذاكرة وتشحذها؟» لم يُجب أي من المعلمين بنعم. إذاً أين المشكلة...؟ أعتقد أن الأكثرية صدموا ببساطة لأنهم لا يعلمون شيئاً عن الموضوع. أو هل سمعت ولو قليلاً عن الذاكرة القوية الهائلة؟ حتى وإن ورد ذلك في إحدى الدعايات - فإن رد الفعل العادي يكون في الغالب، أميل إلى الرفض. فمن يصدق أو يتقبل كل ما يقال أو يدعونه في الدعايات.

### كي تنقذ الشرارة

لقد تبين لي من خلال متابعة تحرياتي أنه يوجد في المكتبات العديد من المؤلفات حول هذا الموضوع، وربما كنت قد قرأت إحداها. ورغم استيعاب القارئ لمحتوى الكتاب وتفهمه لما عليه أن يفعله، إلا أنه لا يفعل شيئاً، لافتقاره إلى الأثر المحرض. اعتقدت أن النتائج يمكن أن تكون أفضل، عن طريق الندوات والحوار المباشر. وهذا ما وجدته فعلاً من خلال الندوات الكثيرة التي عقدتها منذ العام 1990، حول موضوع تمرين الذاكرة. ترى هل كان الاهتمام والحماسة هنا أكبر؟ كلا مع الأسف، حتى في الندوات لم تنقذ الشرارة. فقد كانت تتقننا معايشة النجاح الفوري، أي أن يستفيد الإنسان فعلياً وسريعاً من تقنية تمرين الذاكرة في حياته اليومية. وهكذا

ظلت هذه النظرية في إطار التأثير التعليمي المجتزأ، وبعيدةً عن نقلها إلى المجال العملي التطبيقي.

لذا أصبح من الضروري وضع هذه التقنية موضع التنفيذ دون أي تأخير. لأنه كان قد حُكم بالفشل مسبقاً على كل تجربة، لتعليم هذه التقنية بالأسلوب النظري فقط. بل يجب أن تجري العملية بحيث يتلمس الإنسان فوائدها مباشرةً ويقول: حسناً هذا يمكن أن يفيدني في هذه الحالة أو تلك، وهذا يمكن أن يساعدي هنا أو هناك، وليس بعد أيام أو أسابيع، بل بأقرب ما يمكن وربما في ذات الجلسة والساعة عينها. أما الكتاب ومهما كان كاتبه جيداً، فلن يعطي ذات الأثر والمفعول. ولهذا السبب تحديداً، سعيت بكل إمكانياتي لعدم تأليف أي كتاب، ووضعت جانباً جميع طلبات ورجاءات الناشرين المختلفة.

وعندما قال أحدهم: (لم لا نجعل من الكتاب، دروساً)، تركت نفسي لتقتنع أخيراً بتأليف هذا الكتاب. لأن الحجة التي ضربت على الوتر الحساس تقول: لنعط كل شخص الفرصة، كي يقرأ ويستمتع بشكل مجرد ويتحقق بنفسه.

إن أمني ، هو أن تلاحظ بهذه الطريقة الفارق، وتقول: يا إلهي... إنني أتقدم مع القراءة، بشكل أفضل وأسرع أشعر باندفاع أكبر، وأغوص بعمق في كامل المادة، وأصل إلى النتيجة

المرجوة بأقصى سرعة. لأن علي أن أسوق في هذا المقام الملاحظة التالية: سيكون هذا الكتاب بالنسبة لك مجرد المدخل والتمهيد. فقد يشغلك لعشرين ساعة، ويبقى لديك القرار، حول ما ستفعله فيما بعد. وإن استطعت الحصول على الفائدة من الكتاب وحده، رغم ارتياحي بذلك، فهذا أمر رائع حقاً، ويسرني ذلك كثيراً. أرجو أن تكتب لي عن تجربتك. كما أرجو أن تعتبر بالمناسبة أن العشرين ساعة المذكورة أعلاه، رقماً تقريبياً فقط لعدد الساعات التي يجب أن تمضيها، كي يصبح لهذه التقنية، تأثير واضح على حياتك. وإن تعاملت مع هذه الطريقة لأقل من عشرين ساعة، فلن تصل إلى المرحلة التي تستفيد منها حقيقةً. كما أن أكثر من عشرين ساعة لا تعتبر ضرورية من حيث المبدأ. المهم هو على أي حال، أن تمضي معظم هذا الوقت مع التمارين العملية، والقليل منه فقط مع الأفكار النظرية الجافة.

يردُ إلي باستمرار السؤال التالي: لماذا لا تُدرِّس مثل هذه التقنية في مدارسنا؟ بكل بساطة: لأن المعلمين لا يعرفونها، حيث أنها لم تُدرِّس لهم في مناهجهم إلا بشكلٍ مبسطٍ ومختصرٍ جداً. لقد قمت خلال هذه الفترة بتدريب الألوف من المعلمين، وعلمت من هذه التجربة: إن أكثرية المدرسين مستعدون من حيث المبدأ، لإدخال تقنيات تمرين الذاكرة في

مجال عملهم، لو أنهم علموا، ا) بوجود مثل ذلك أصلاً، و ب) كيف يمكن استخدامها تعليمياً بالشكل الصحيح.

بعد أن تبين لي مدى الحاجة والطلب، قررت في العام 1990، أن أطرح في الأسواق فكرة الذاكرة القوية (الفائقة).

ومن الطبيعي أن يفكر الإنسان أيضاً وتبعاً لذلك، بتأليف كتاب حول هذا الموضوع. لكن ولما وَرَدَ من أفكار وتحليلاتٍ سابقة، فقد ترددتُ وأجلت تأليف الكتاب. كان حوالي 75% من الإصدار الأول، عبارة عن ترجمة للمنهج الأمريكي، و الباقي من إنتاجي الشخصي. وهكذا جُلَّتْ على المدارس والجامعات، لتعريف الناس بمعلوماتي الجديدة. كنت أجلس في استراحة إحدى الكليات، حيث أدعو بعض الطلبة وأقول لهم: «تعالوا واكتبوا عشرين كلمةً على ورقةٍ دون أن أراها، ثم ليقرأها أحدكم علي.» كانوا يفعلون ذلك مع نظراتهم الغربية إلي. لكن نظراتهم كانت تزداد غرابة، عندما أسرد عليهم تلك الكلمات العشرين بعد سماعها لمرةٍ واحدة ودون أن أراها. ويتساءلون متعجبين: بالله عليك، كيف تتمكن من ذلك...؟ بينما أسألهم أنا بالمقابل: ألا تودون تعلم سرِّ هذا الفن؟ ألن يجعلكم ذلك سعداء، إن تمكنتم من ذلك مثلي تماماً؟ كان ردهم إيجابياً مع استعداد تام ورغبة جامحة. وأصبح ذلك مادة تعليمية جديدة بالنسبة لي، حيث عرضت تقنيتي الجديدة مباشرة. أما في

المقابلة التالية مع الطلبة، فكنت قد أعددت مثلاً عملياً جاهزاً،  
أُبينُ فيه كيفية الاستفادة من تقنية الذاكرة القوية في الحياة  
الجامعية اليومية.

لم أقم بهذا مرة أو مرتين فقط أو حتى لعشرين مرة على  
ما أعتقد، بل كنت أسأل حوالي خمسمئة طالب في كل زيارة،  
وأحث نفسي دوماً على ابتكار أمثلة جديدة صالحة  
للاستخدام، أضعها فوراً موضع التنفيذ. أصبح لدي في وقت  
من الأوقات معرفة هائلة حول هذا الموضوع، وصرت أحد،  
متى وأين وكيف يستطيع الطلبة الاستفادة من فن الذاكرة  
الفائقة. ثم فكرت بالأساتذة. فهم من حيث المبدأ يتعاملون مع  
ذات الأمور كما الطلبة، لكنهم يقفون على الجهة المقابلة من  
الطاولة. تقوم هذه المعرفة، مقام حجر الأساس لكل ما سيأتي  
لاحقاً، وتحديد الجواب على السؤال التالي: ما الذي أستفيده  
من تقنيتي الرائعة في حياتي العملية؟

لقد أصبح واضحاً الآن، كيف يجب أن تُتابع الأمور  
مستقبلاً: فقد عملت على الإصدار الأول للندوة، حيث طورت  
وجددت في التقنية من حيث المبدأ، ولم يبق إلا جزء يسير  
مشترك مع النسخة الأمريكية الأساسية. وتبين لي بشكل عام:  
أنه لم يكن المفصل في مجمل القضية، لفت انتباه الناس إلى  
الميغا ذاكرة (الذاكرة الفائقة)، أو شرح تقنيتها لهم فحسب. بل

إن الهدف الأهم في النهاية، هو كيف نُقرب هذه التقنية من أذهان الآخرين، بحيث تنشأ لديهم الحماسة الحقيقية لها. وهذا لا يتحقق إلا عندما يتمكن الإنسان من الاستفادة منها مباشرة، أي عندما يبدأ العمل بها فوراً. وكان التدريب طبعاً هو محور الموضوع... أما السؤال الذي يطرح نفسه فهو: كيف يمكن أن يتم ذلك في الندوة، ويصبح لدى المستمع، تجربة ناجحة خلال ربع ساعة؟ نجاحاً من النوع الذي يقول فيه: حسناً...، هذا رائع...، إنني مقتنع حقاً وسوف أتابع العمل بهذه التقنية. لقد قمت ببناء منهجي الجديد، استناداً إلى هذا المنطق والتفكير، واكتسبت مع الزمن ومن خلال ندواتي العديدة مزيداً من الخبرة. فتمكنت بهذه الطريقة، أن أوضح للناس، أنهم سيكونون بخير وأمان مع منهاج الذاكرة الفائقة.

كما قمت بتحدي البالغين (ما فوق عشرين سنة)، عندما قلت لهم: أستطيع أن أبرهن لكم أن باستطاعتكم التحدث إلى ثلاثين شخصاً بأسمائهم في نصف ساعة. ومن يرغب في ذلك فما عليه إلا أن يحضر ندوتي. النجاح يُظهر ذاته ولا يخفى على أحد. وقد حضر إلي حوالي ثلثي الذين تحدثت إليهم وقالوا: نعم إننا مهتمون جداً بالموضوع، وشارك معظمهم فعلاً في الندوة. كنت قد أعددت البرنامج المناسب، وأثبتت للحضور أن بإمكانهم أن يتذكروا ما بين عشرين وثلاثين اسماً خلال



هذه الفترة القصيرة. أما السؤال التالي فكان: كيف هو حالكم مع الأرقام؟ من منكم يود تقوية ذاكرته للأرقام؟ انقسم الحضور إلى ثلاث فئات. بعضهم قال: إن وضعهم مع الأرقام جيد، ولا يهتمهم ذلك الأمر إطلاقاً. قسم آخر قال: صحيح أن لديهم بعض الصعوبات مع ذاكرة الأرقام، لكنهم يتدبرون أمرهم بتسجيلها في مكان ما ومراجعتها عند اللزوم، وأنها لا تلعب دوراً كبيراً في حياتهم. أما الثلث الأخير فقد اعترف: بأن لديه فعلاً مشكلات في هذا المجال. واشتكى أحدهم بأنه ينسى دوماً رقمه السري (PIN) وهذا يزعجه تماماً، وآخر لا يحفظ رقم هاتفه الخاص. وقد ابتكرت لهؤلاء الأشخاص تقنية خاصة، تمكنهم من تذكر وحفظ مئات الأرقام.

### الأعداد، الأسماء، الحقائق والوقائع ...

الأرقام والأعداد! يوجد دوماً في المكتبات العديد من الكتب، التي تشرح و تبين طرقاً ووسائل لحفظ الأرقام. ربما تصلح بعض هذه الوسائل للأشخاص الملتزمين والمنضبطين تماماً. يمكننا الحديث هنا، عن أستاذ الرياضيات هانس برشتهولد من زوريخ، الذي يعرض أمام الكاميرا مباشرة، كيف يمكن للإنسان، أن يحفظ رقماً من ستمئة خانة. وقد هاج المشاهدون وماجو، و لم يصدق معظمهم ما يسمعون. لعل هذه الطرق لم تكن مناسبة لعامة الناس. ولعلك تقول: هذا لا

يهم...، ولم سأحتاج لحفظ رقمٍ من ستمئة خانة! هذا صحيح. وليس عليك أيضاً أن تحفظ دليل الهاتف عن ظهر قلب. لكن لنفترض، أنك تمكنت من حفظ خمسة أرقام هواتف، بعد سماعها لمرة واحدة، أليس هذا أمراً جيداً؟ وإن حدث وانخرطت في نقاش حول أحد القوانين، ألا تود أن تتذكر وتحفظ أرقام المواد والبندود والفقرات المطروحة، وربما تواريخها أيضاً؟ وألا تضطرّ في كل مرة تُسأل فيها عن رقم فكسك أو عنوان بريدك الإلكتروني، للبحث عنه في أماكن متعددة، بل أن تحفظه جيداً وتذكره بطلاقةٍ وبلا تردد - ألا يجعل هذا حياتك اليومية أسهل وأجمل؟ ولعلك تلاحظ: أن كثيراً من أمور الحياة اليومية البسيطة، له علاقة بالأرقام، وأن من يحفظ هذه الأرقام سيكون فخوراً ووثقاً من نفسه أكثر.

لا يتم كل شيء في هذه الحياة بالأسماء والأرقام فقط. فقد جاء إليّ كثير من الناس وقالوا: أخ... إنني لا أحفظ التعابير المعنوية المجردة. ماذا يمكنني أن أفعل تجاه ذلك؟ وآخرون يريدون وسائل مساعدة لتعلم وحفظ الكلمات الروسية. أو طلاب الطب الذين يتساءلون: كيف يمكنني أن أدخل جميع المصطلحات الطبية المعقدة والأسماء اللاتينية إلى دماغي؟ كانت تلك مجتمعةً، متطلبات حقيقية بالنسبة لي. وجدت بعد طول بحث وتمحيص الوسيلة الفعالة التي يمكن

للإنسان بواسطتها أن يستوعب ويحفظ بشكل فعال الكلمات، سواءً كانت معنوية مجردة أو لاتينية اختصاصية.

وهكذا تطور الموضوع مع مرور الزمن بشكل ملحوظ. واتفق الجميع على التوجه إلى التمرين العملي. وصار الناس يأتون إليّ، يريدون أن ترسخَ في ذاكرتهم، بعض الأمور التي تهمهم في حياتهم اليومية. أما عن آلية عمل التقنية التي تقف وراء ذلك، فكان أمراً ثانوياً بالنسبة للغالبية العظمى من المشاركين. المهم أن تعمل الطريقة وتتجح! من المشوق طبعاً، أن يعلم الإنسان لماذا وكيف تجري الأمور. وإنني أدعوكم لقراءة الكتاب الرائع (القشة الجديدة في الدماغ؟) للكاتبة فيرا ف. بيركنبيل. كما أنصحكم بكتاب (فكر و تعلم وأنس) لمؤلفه فريدريك فيستر، حيث يشرح الكتابان (يوجد في الملحق A2 مزيد من المعلومات عنهما) بشكل جيد، العمليات التي تجري داخل الدماغ، ويجعلها سهلة الفهم والاستيعاب من خلال الأمثلة العديدة الواضحة. وهذا الكتاب الذي بين أيديكم، يركز أيضاً بشكلٍ تام على التمرين العملي.

## الإقبال الكبير


يمكن القول ونحن نقارب نهاية الفصل الأول، أن ظاهرة الذاكرة الفائقة، قد انتشرت عبر الصحافة أيضاً. حيث خطرت لي ذات مرة فكرة التوجه إلى الصحافة، إضافة إلى

المدارس والجامعات. لماذا لا ترغب مثلاً إحدى الصحف، الكتابة حول الموضوع؟ وقد واجهت في الحقيقة صدى إيجابياً. حتى أن رئيس تحرير إحدى الصحف اقترح أن تُقدم مؤسسة الذاكرة الفائقة، يوم ندوة لقراء جريدته. لم يتوقع أي منا هذا النجاح الصارخ: فقد توافد المئات خلال فترة وجيزة جداً، وكلهم تواقون بشدة لتعلم تقنية تدريب الذاكرة. كان أمراً مذهلاً. لقد قرؤوا في الجريدة، أن هذا المبدأ ناجح، وانتشر الخبر بشيءٍ من الثقة والإيمان. ألقى القراء سوء الظن وجميع المثبطات جانباً وجأوا! قررنا مقابل هذه الثقة الكبيرة، أن نضمن إعادة النقود لكل من لا تتجح معه هذه التجربة. لقد طالب عدد قليل جداً من الحضور استرجاع ما دفعوه، وكان لهذا أيضاً صدى إيجابي، حيث سارت الأمور بسلاسة، ولاحظ الآخرون أن الأمور تجري هنا بالشكل السليم. وأن تسعة وتسعين بالمئة من الحضور فوجئوا بارتياح، لما عايشوه وتعلموه من هذه الندوة. حيث شاهدوا أكثر بكثير مما توقعوا. وقد أدى هذا إلى موجة عارمة من الدعاية المباشرة (من شخص لشخص). وجدت نفسي فجأة محاطاً بأسئلة مراسلي الصحف المختلفة. ظهرت في الأيام القليلة التالية مئات المواضيع والمقالات في الصحف المحلية والدول المجاورة. كتب المراسلون والمحرون عن هذه الندوات لأنهم وجدوا فيها المتعة والفائدة. إضافة إلى أن الصحفيين أنفسهم، تعلموا كيف يحفظون

الأسماء الكثيرة بسهولة، واقتنعوا من خلال تجربتهم الشخصية، أن كل ما يجري في الندوات صحيح وليس هناك أية خدعة أو احتيال، وهذا ما عبروا عنه في مقالاتهم.

ازداد الطلب علينا كثيراً، وأصبحت تردني أسبوعياً عدة اتصالات من مدرسين، يطلبون فيها عقد الندوات في مدارسهم. هذا يدعو إلى الأمل، بأنه توجد - في سويسرا على الأقل - صحوه لدى النظام التعليمي، حيث بدؤوا يفكرون بكيفية إدخال هذه التقنية في مناهجهم، بعد أن تبينوا فوائدها وجدواها. سررت بذلك كثيراً، وخصوصاً بعد أن أصبح أيضاً العديد من الشركات والهيئات في دول أخرى، يطرحون تقنية الذاكرة الفائقة ويطلبون الندوات وحتى الحصول على الامتياز لترويجها.

تعلمون الآن كيف تعرفتُ على مناهج الذاكرة الفائقة، وكيف طورتها إلى أن وصلت إلى ما هي عليه، وما هي آفاقها المستقبلية. لأنها تجلب لي دوماً السعادة الغامرة، ولن أتوانى عن متابعة العمل عليها لتطويرها واستكمالها وإدخال مجالات جديدة فيها. والآن إلى موقعك كقارئ، ما الذي تسعى إليه من قراءة هذا الكتاب؟ ما هو هدفنا المشترك؟ وما أن نحدد هذه الأمور حتى يمكننا أن ننتقل...! أرجو لكم المتعة والفائدة.

كلما وجدت أمامك رسم كف اليد (  )، وكي تستفيد من الموضوع أكثر، عليك التوقف عن القراءة وممارسة أحد التمارين. إذا عمل التمرين أولاً ثم متابعة القراءة.

