

To PDF: [www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)

منتديات مجلة الإبتسامة

نسخة معالجة  
ومختصة

غريغور شتاوب

# الذاكرة الفائقة

تعريب

م. أحمد غازي أنيس

مكتبة العبيكان

Source : [www.noonbooks.com](http://www.noonbooks.com)



*To PDF: [www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)*

*منتديات مجلة الإبتسامه*

*Source : [www.noonbooks.com](http://www.noonbooks.com)*

# الذاكرة الفائقة

*Mega Memory*

غريغور شتاوب

*Gregor Staub*

تعريب

م. احمد غازي انيس

مكتبة العبيكان

Original Title:  
**Mega Memory**  
by: **Gregor Staub**

Copyright © mvg - verlag imverlag moderne industrie AG & Co.  
ISBN 3-478-72900-9

All rights reserved. Authorized translation from the German language edition  
Published: mvg - Verlag, Germany

طولى الطبعة العربية محفوظة للمبيكان بالتمالد مع لم لى جى فيرلغ . المانيا

الطبعة العربية الأولى 1425هـ - 2004م

الرياض 11595، المملكة العربية السعودية، شمال طريق الملك فهد مع تقاطع العموية، ص. ب. 62807  
Obelisk Publishers, North King Fahd Road, P.O. Box 62807, Riyadh 11595, Saudi Arabia

© المبيكان 1424هـ - 2004م

ISBN 9960 - 40 - 474 - 9

© مكتبة المبيكان، 1424هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

شناوب، غريهور

الذاكرة الفلظة. / غريهور شناوب، أحمد غازي أنيس. - الرياض، 1424هـ

204 ص، 14 × 21 سم

ردمك: 9960 - 40 - 474 - 9

1- الذاكرة أ. أنيس، أحمد غازي (مترجم) ب. العنوان

1424 / 6879

ديري: 153.1

رزم الإبلع: 1424 / 6879

ردمك: ISBN 9960 - 40 - 474 - 9

جميع الحقوق محفوظة. ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو وسيلة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ «فوتوكوبي»، أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.

All rights reserved. No parts of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the publishers.





## كلمة شكر



اشكر زوجتي العزيزة السيدة كاتي لمساعدتها  
ومؤازرتها لي على عملي خلال السنوات العشر الأخيرة  
المتقلبة. حيث كنتُ على سفر دائم، وقامت هي بتسيير  
امور العائلة والمؤسسة بشكل رائع. كي يتفرغ ذهني  
للإبداع والتجديد.

واشكر اطفالي بيانكا و سيمون وكل من حضر  
ندواتي (وخصوصاً مجموعات الطلبة الكثيرة) للأمثلة  
الكثيرة الرائعة، التي استطعت ابتكارها من خلال  
تعاونهم.

كما اشكر ايضاً فيرا ف. بيركبييل، التي استطعت  
من خلال علمها ومعرفتها ان اطور أفريقي حول التربية  
والتعليم.



## تمهيد

ما الذي ستفعله بهذا الكتاب...؟

يمكنك ان تتخذه كأداة لتمارين ذاكرتك في الحياة اليومية. لا تجزع: إذ إننا سنوفر عليك العديد من النظريات المعقدة غير الضرورية، ونقدم لك الكثير الكثير من الأمثلة العملية المفيدة. هيئ نفسك لأن يكون هذا الكتاب، خطواتك الأولى على درب التعلم المستمر مدى الحياة. أرجو لكم مزيداً من الفائدة والمسرّة.







## الذاكرة الفائقة وكيف كانت البداية

### الساعة الرابعة فجراً في أمريكا

عندما كان عمري ست عشرة سنة، كان الاستظهار والحفظ عن ظهر قلب يعنيان لي الرعب بعينه. وقد عانيت من ذلك في المدرسة كثيراً. إلى أن بلغ الميل الزبي. وتركت المدرسة المتوسطة بسبب ذلك. لعلكم تدركون معنى ان تتوقف فجأة عن الدراسة. وقد سبب لي ذلك صدمة كبيرة. لقد فشلت إذا... . وبدأت اتدحرج نحو الهاوية.

لكنني نجحت فيما بعد. بإنهاء دراستي بطريق آخر للتحصيل العلمي: ليس لأن الاستظهار كان هنا اسهل! 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 ادوات منزلية ومُلمَع للسيارات ودورات لتعلم اللغة. أمورٌ لا احتاج ايا منها. ثم

ظهر منتج غريب، يقولون إنه يمكن الإنسان من تمرين ذاكرته وتقويتها. تمرين للذاكرة...؟ لقد تجاوزت ذلك. وكنت أعلم حقاً، انني لا املك شيئاً من الذاكرة. ظهر في اليوم التالي ذات العرض، والذي كان يُدعى الاكتشاف المذهل. جلست ثانية في تمام الرابعة فجراً امام التلفاز. لقد اشتغلت ساعتى الداخلية، ولم استطع النوم. ترى، ماذا يستطيع الإنسان ان يفعل في مثل هذا الصباح الباكر...! بعد ان شاهدت وسمعت للمرة الخامسة او السادسة عن هذه الظاهرة، التي يدعون انها تدرب وتقوي الذاكرة وتُقدّم من المدعو «كيفين ترودو»، أصابني فضول كبير وتساءلت: ترى ما هو الموضوع تحديداً...؟

اجريت تحرياتي الخاصة، وتبين لي مع شيء من الدهشة، ان الامر لا يتعدى كونه تقنية قديمة جداً بغاية الذكاء والفائدة، وليس اختراعاً جديداً من قبل المدعو كيفين ترودو. لقد تتبعها السيد كيفين في مكان ما واعدها، لتصبح الآن بمتناول شريحة عريضة من المجتمع.

لقد استخدم هذا الأسلوب في تمرين الذاكرة كل من مايكل انجلو وليوناردو دافنشي وقيصر روما وارسطو. تبين لي من استتاجي الشخصي، ان الامر يتعلق حقيقةً بتقنية فعالة. يمكن الاستفادة منها في المدارس، او بشكل عام في الحياة اليومية لكل منا. هذا امر ممكن... لكنه لم يحصل إطلاقاً.

لقد زرت العديد من المدارس وسالت المسؤولين فيها: «هل تقدمون للأطفال اية وسيلة أو تقنية، يمكنها ان تمي الذاكرة وتشحذها؟» لم يُجب اي من المعلمين بنعم. إذا اين المشكلة...؟ اعتقد ان الاكثرية صدموا ببساطة لانهم لا يعلمون شيئاً عن الموضوع. او هل سمعت ولو قليلاً عن الذاكرة القوية الهائلة؟ حتى وإن ورد ذلك في إحدى الدعايات - فإن رد الفعل العادي يكون في الغالب، اميل إلى الرفض. فمن يصدق او يتقبل كل ما يقال او يدعونه في الدعايات.

### كفي تنقذ الشرارة

لقد تبين لي من خلال متابعة تحرياتي انه يوجد في المكتبات العديد من المؤلفات حول هذا الموضوع. وربما كنت قد قرأت إحداها. ورغم استيعاب القارئ لمحتوى الكتاب وتفهمه لما عليه ان يفعله، إلا انه لا يفعل شيئاً، لافتقاره إلى الأثر المحرض. اعتقدت ان النتائج يمكن ان تكون افضل. 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 اكبر؟ كلا مع الأسف. حتى في الندوات لم تنقذ الشرارة. فقد كانت تتقصدنا معايشة النجاح الفوري، اي ان 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 يساعدني هنا أو هناك، وليس بعد أيام أو أسابيع. بل باقرب ما يمكن وربما في ذات الجلسة والساعة عينها. أما الكتاب ومهما كان كاتبه جيداً، فلن يعطي ذات الأثر والمفعول. ولهذا السبب تحديداً، سميت 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 ان اسوق 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 امر رائع حقاً. ويسرني ذلك كثيراً. ارجو ان تكتب لي عن تجربتك. كما ارجو ان تعتبر بالمناسبة ان العشرين ساعة المذكورة اعلاه. رقماً تقريبياً فقط لعدد الساعات التي يجب ان 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 ان اكثر من عشرين ساعة لا تعتبر ضرورية من حيث المبدأ. المهم هو على اي حال. ان تمضي معظم هذا الوقت مع التمارين العملية. والقليل منه فقط مع الأفكار النظرية الجافة.

يردُ إلي باستمرار السؤال التالي: لماذا لا تُدرّس مثل هذه التقنية في مدارسنا؟ بكل بساطة: لأن المعلمين لا يعرفونها. حيث انها لم تُدرّس لهم في مناهجهم إلا بشكل مبسط ومختصر جداً. لقد قمت خلال هذه الفترة بتدريب الألوف من المعلمين. وعلمت من هذه التجربة: إن اكثرية 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 اطرح في الأسواق فكرة الذاكرة القوية (الفائقة).

ومن الطبيعي أن يفكر الإنسان أيضاً وتبعاً لذلك، بتأليف كتاب حول هذا الموضوع. لكن لما وُردَ من أفكار وتحليلات سابقة، فقد ترددتُ وأجلتُ تأليف الكتاب. كان حوالي 75% من الإصدار الأول، عبارة عن ترجمة للمنهج الأمريكي، و الباقي من إنتاجي الشخصي. وهكذا جُلّتُ على المدارس والجامعات، لتعريف الناس بمعلوماتي الجديدة. كنت اجلس في استراحة إحدى الكليات، حيث ادعو بعض الطلبة وأقول لهم: «تعالوا واكتبوا عشرين كلمةً على ورقةٍ دون أن أراها، ثم ليقرأها احدكم علي». كانوا يفعلون ذلك مع نظراتهم الغريبة إلي. لكن نظراتهم كانت تزداد غرابة. عندما اسرد عليهم تلك الكلمات العشرين بعد سماعها مرةٍ واحدةٍ ودون أن أراها. ويتساءلون متعجبين: بالله عليك، كيف تتمكن من ذلك...؟ بينما اسألهم انا بالمقابل: الا تودون تعلم سرّ هذا الفن؟ ان يجعلكم ذلك سعداء، إن تمكنتم من ذلك مثلي تماماً؟ كان ردهم إيجابياً مع استعداد تام ورغبة جامعة. وأصبح ذلك مادة تعليمية جديدة بالنسبة لي، حيث عرضت تقنيتي الجديدة مباشرة. اما في

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

لم اقم بهذا لمرة او مرتين فقط او حتى لعشرين مرة على  
ما اعتقد، بل كنت اسال حوالي خمسمئة طالب في كل زيارة،  
واحث نفسي دوماً على ابتكار امثلة جديدة صالحة  
للاستخدام، اضعتها فوراً موضع التنفيذ. اصبح لدي في وقت  
من الأوقات معرفة هائلة حول هذا الموضوع، وصرت احدد،  
متى واين 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، وتحديدًا الجواب على السؤال التالي: ما الذي استفيد  
من تقنيتي الرائعة في حياتي العملية؟

لقد اصبح واضحاً الآن، كيف يجب ان تُتابع الأمور  
مستقبلاً: فقد عملت على الإصدار الأول للندوة، حيث طورت  
وجددت في التقنية من حيث المبدأ، ولم يبق إلا جزء يسير  
مشارك مع النسخة الأمريكية الأساسية. وتبين لي بشكل عام:  
انه لم يكن المُفصل في مجمل القضية، لفت انتباه الناس إلى  
الميفا ذاكرة (الذاكرة الفائقة)، او شرح تقنيتها لهم فحسب، بل



إن الهدف الأهم في النهاية. هو كيف نُقربُ هذه التقنية من اذهان 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: استطيع ان ابرهن لكم ان باستطاعتكم التحدث إلى ثلاثين شخص بأسمائهم في نصف ساعة. ومن يرغب في ذلك فما عليه إلا ان يحضر ندوتي. النجاح يُظهر ذاته ولا يُخفى 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، واثبتُ للحضور ان بإمكانهم ان يتذكروا ما بين عشرين وثلاثين اسماً خلال

هذه الفترة القصيرة. اما 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 يهمهم ذلك الأمر إطلاقاً. قسم آخر قال: صحيح ان لديهم بعض الصعوبات مع ذاكرة الأرقام. لكنهم يتدبرون أمرهم بتسجيلها في مكان ما ومراجعتها عند اللزوم. وانها لا تلعب دوراً كبيراً في حياتهم. اما الثلث الأخير فقد اعترف: بان لديه فعلاً مشكلات في هذا المجال. واشتكى احدهم بانه 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 المتزمين والمنضبطين تماماً. يمكننا الحديث هنا، عن استاذ الرياضيات هانس برشتهولد من زوريخ، الذي يعرض امام الكاميرا مباشرة، كيف يمكن للإنسان، ان يحفظ رقماً من ستمئة خانة. وقد هاج المشاهدون وماجوا، و لم يصدق معظمهم ما يسمعون. لعل هذه الطرق لم تكن مناسبة لعامة الناس. ولعلك تقول: هذا لا

يهم.... ولم سأحتاج لحفظ رقم من ستمئة خانة! هذا صحيح.  
وليس عليك ايضاً ان تحفظ دليل الهاتف عن ظهر قلب. لكن  
لنفترض. انك تمكنت من حفظ خمسة ارقام هواتف. بعد  
سماعها لمرة واحدة. اليس هذا امراً جيداً؟ وإن حدث  
وانخرطت في نقاش حول أحد القوانين. الا تود ان تتذكر  
وتحفظ ارقام المواد والبنود والفقرات المطروحة. وربما  
توارىخها ايضاً؟ والا تضطر في كل مرة تُسال فيها عن رقم  
فكسك او عنوان بريدك الإلكتروني . للبحث عنه في اماكن  
متعددة. بل ان تحفظه جيداً وتذكره بطلاقة وبلا تردد . الا  
يجعل هذا حياتك اليومية اسهل واجمل؟ ولعلك تلاحظ: ان  
كثيراً من امور الحياة اليومية البسيطة. له علاقة بالأرقام. وان  
من يحفظ هذه الأرقام سيكون فخوراً وواثقاً من نفسه اكثر.

لا يتم كل شيء في هذه الحياة بالأسماء والأرقام فقط.  
فقد جاء إلي كثير من الناس وقالوا: اخ... انني لا احفظ  
التعابير المعنوية المجردة. ماذا يمكنني ان افعل تجاه ذلك؟  
وأخرون يريدون وسائل مساعدة لتعلم وحفظ الكلمات  
الروسية. او طلاب الطب الذين يتساءلون: كيف يمكنني ان  
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 ان يستوعب ويحفظ بشكل فعال الكلمات، سواءً كانت معنوية مجردة او لاتينية اختصاصية.

وهكذا تطور الموضوع مع مرور الزمن بشكل ملحوظ. واتفق الجميع على التوجه إلى التمرين العملي. وصار الناس يأتون إلي، يريدون ان تَرْسَخَ في ذاكرتهم، بعض الأمور التي تهمهم في حياتهم اليومية. اما عن آلية عمل التقنية التي تقف وراء ذلك، فكان امراً ثانوياً بالنسبة للفالبية العظمى من المشاركين. المهم ان تعمل الطريقة وتنجح! من المشوق طبعاً، ان يعلم الإنسان لماذا وكيف تجري الأمور. واني ادعوكم لقراءة الكتاب الرائع (القشة الجديدة في الدماغ؟) للكاتبه فيرا ف. بيركبييل. كما انصحكم بكتاب (فَكْرٌ وَتَعَلُّمٌ وَأَنْسَ) لمؤلفه فريديريك فيمستر، 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 ايديكم، يركز ايضاً بشكل تام على التمرين العملي.

### الإقبال الكبير


يمكن القول ونحن نقارب نهاية الفصل الأول، ان ظاهرة الذاكرة الفائقة، قد انتشرت عبر الصحافة ايضاً. 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 ان رئيس تحرير إحدى الصحف اقترح ان تقدم مؤسسة الذاكرة الفائقة، يوم ندوة لقراء جريدته. لم يتوقع اي منا هذا النجاح الصارخ: فقد توافد المئات خلال فترة وجيزة جداً، وكلهم تواقون بشدة لتعلم تقنية تدريب الذاكرة. كان امراً مذهلاً. لقد قرؤوا في الجريدة، ان هذا المبدأ ناجح، وانتشر الخبر بشيء من الثقة والإيمان. القى القراء، سوء الظن وجميع المثبطات جانباً وجاؤوا! قررنا مقابل هذه الثقة الكبيرة، ان نضمن إعادة النقود لكل من لا تتجح معه هذه التجربة. لقد طالب عدد قليل جداً من الحضور استرجاع ما دفعوه، وكان لهذا ايضاً صدى إيجابي، حيث سارت الأمور بسلاسة، ولاحظ الآخرون ان الأمور تجري هنا بالشكل السليم. وان تسعة وتسعين بالمئة من الحضور فوجئوا بارتياح، لما عايشوه وتعلموه من هذه الندوة. حيث شاهدوا اكثر بكثير مما توقعوا. وقد ادى 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 والمحررون عن هذه الندوات لأنهم وجدوا فيها المتعة والفائدة. إضافة إلى ان الصحفيين انفسهم، تعلموا كيف يحفظون

الأسماء الكثيرة بسهولة، واقتنموا 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 اسبوعياً عدة اتصالات من مدرسين، يطلبون فيها عقد الندوات في مدارسهم، هذا يدعو إلى الأمل، بأنه توجد - في سويسرا على الأقل - صحوة 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 الفامرة، ولن اتوانى 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 نطلق...! أرجو لكم المتعة والفائدة.

كلما وجدت امامك رسم كف اليد (  )، وكي تستفيد من الموضوع اكثر، عليك التوقف عن القراءة وممارسة احد التمارين. إذا عمل التمرين اولا ثم متابعة القراءة.



## ما الذي تصبون إليه؟ (هدفكم الشخصي)

ما الذي تصبون إليه أعزائي القراء، من قراءة هذا الكتاب؟ نود الآن متابعة هذا السؤال سوية. لقد تمكنت خلال الندوات الكثيرة التي اقمتها حتى الآن، من بلورة بعض المواضيع الهامة في مختلف المجالات التي يحتاج معظم الناس المساعدة فيها. ويمكن ان يجدوا هذه المساعدة في برامج الذاكرة الفائقة. ساضع فيما يلي بعض هذه المواضيع في إطارها الصحيح. وقد اعددت قائمة في نهاية هذا الفصل، حيث يمكنك ان تسجل فيها اهدافك الشخصية.

تقع ذاكرة الأسماء في المقام الأول. لنفترض انك تشارك بأحد الاجتماعات أو لقاءات التعارف، وتعرفت بهذه المناسبة، إلى خمسة عشر شخصاً جديداً. كيف يتسنى لك ان تحفظ اسمائهم جميعاً في دقائق معدودة؟ وهذا هو بالضبط ما يرغب في تعلمه اكثرية المشاركين في الندوات. يمكنك ان تتوقع حفظ اربعة عشر اسماً من خمسة عشر باتباعك تمارين الذاكرة الفائقة، اما الخامس عشر فقط فيبقى موضع شك.

اما الموضوع الثاني فهو الأعداد. حيث يمكنك، عن طريق الذاكرة الفائقة، ان تحفظ رقماً من ثلاثين خانة. او ان تتذكر تواريخ الميلاد لعشرة اشخاص، بعد ان تسمعها منهم لمرة



واحدة ودون ان تسجلها. الامر الذي لا يتوقعه إطلاقاً  
الأشخاص المعنيون أصحاب العلاقة. وسوف ترى كم سيتعجب  
أحدهم. عندما تصله منك بطاقة تهنئة بعيد ميلاده، وما لهذا  
من اثر طيب على العلاقة مع الآخرين!

يحتاج التلاميذ والمتعلمون عموماً بشدة، إلى ما اود  
تسميته هنا ورقة النقل (روشته الفش) بالامتحان. ولا اقصد  
هنا طبعاً، القصاصة التي يكتب عليها الطالب بعض الإجابات  
ويخبئها في كُمه او جرابه، لينقل منها اثناء الامتحان. بل اعني  
في هذا المجال، الخلاصة الذكية للمعلومات والمادة التعليمية،  
التي يمكن ان يُخزنها الطالب في دماغه بمساعدة منهج  
الذاكرة الفائقة. اقوم في كل عام بإلقاء محاضرتين، في منتدى  
«غذاء العقل» الذي تقيمه إحدى الجامعات سنوياً، وذلك تحت  
عنوان «تَعَلَّمْ كَيْفَ تُذَكِّرْ دُرُوسَكَ». واسأل الطلبة في كل مرة:  
من منكم يود ان يحتفظ بروشته تحوي قدراً كبيراً من  
المعلومات، ويمكنه استحضارها بسهولة اثناء الامتحان؟ ترتفع  
الأيدي بسرعة: حوالي 95 بالمئة من الطلاب، يعتقدون انهم  
بحاجة لمثل هذا.

لا يقتصر نفع رويشة النقل على الدراسة والنواحي  
التعليمية فقط. تصور مثلاً، أنك في خضم اجتماع هام او  
نقاش حاد، وكنت قد اعددت في ذهنك، خمس عشرة نقطة

للحوار والدفاع عن وجهة نظرك. كيف يتمنى لك ان تطرح جميع هذه الافكار كلاً في حينه بالشكل الصحيح والكامل، دون ان تكتشف في النهاية انك قد نسيت بعضاً منها؟ إنه موقف حرج يمكن ان يواجهه أي منا. هل تحفظ قائمة المشتريات (التسوق) في راسك؟ ام ان عليك ان تكتب كل شيء، وتحمل الورقة في يدك طوال فترة تجوالك في السوق او المركز التجاري؟ يحاول بعض الناس ان يذهبوا للتسوق دون ان يحملوا هذه اللائحة في اليد، ويعتبرون هذا تدريباً يومياً للدماغ. كذلك يمكنك ان تُخزن في دماغك جدول الأعمال والمهام التي عليك إنجازها لهذا اليوم او الاسبوع. ولا تحتاج لأن تسجل مطولاً ما عليك إنجازة، ولا ان تكون معتمداً على قضاة طيارة او الحاسب الشخصي او الكمبيوتر المحمول او مفكرة المواعيد.

وما هو موقفك من النكات...؟ هل لديك مشكلة في حفظ النكات، وهل ترغب في ان تتمكن من إعادة سرد بعض منها. هذا ما يرغب الكثيرون... . لذا فقد خصصتُ قسماً من هذا الكتاب لهذا الموضوع. وسنقوم بقراءة سلسلة من النكات، ونحاول ملاحظة نبذة او اثنتين من كل منها (روشته تلقين). وهذا ما يحتاجه معظم الناس، لإعادة رواية النكات بالكامل.

سنتطرق فيما يلي لموضوع المادة التعليمية بشكل عام. حيث يضطر كل منا، في وقت ما لأن يحفظ ويتذكر بعض البيانات. لنفترض ان عليك ان تحفظ في الجغرافيا مثلاً بعض المعلومات عن كل دولة من دول افريقيا! ترى كم من الوقت ستحتاج لذلك؟ وإن كنت مدرساً او مدرسة: كم ستستغرق من الوقت، كي يستوعب التلاميذ مثل هذا الدرس؟ ربما ثلاثة اسابيع او اكثر. الأولاد يعانون طيلة الوقت. وتتقلب الحصص إلى غُمة. لعلك تتصور، ان إفريقيا لا تبعد عنا اكثر من ساعتين، وان التلاميذ لن ينسوا اكثر من دولتين او ثلاث منها! الا تعتقد ان هذا يدعو إلى الرضا والسرور؟ ينطبق هذا ايضاً على تواريخ وبيانات من مادة التاريخ، ومصطلحات من العلوم والأحياء، وقوانين ومعادلات من الكيمياء والرياضيات . نعم.... وتحديداً معادلات الرياضيات! لم اقل من اهمية هذا الموضوع. بل جعلت نفسي تقنع بوجهة نظر احد المدرسين الذي قال: يكون شرح الدرس والموضوع اسهل كثيراً، عندما يحفظ الطالب القانون و المعادلات غيباً.

ناتي الآن إلى دروس اللغات الأجنبية، سواء كانت الفرنسية او الإيطالية او اللاتينية او اليابانية، إذ عندما تمر معك كلمة عويصة يصعب حفظها، عليك بتقنية الذاكرة الفائقة: التي يمكنك بواسطتها استظهار اصعب الكلمات

الفريية باقصر وقت ممكن. وقد خصصنا لهذا الموضوع ايضاً،  
قسماً خاصاً به.

كذلك يمكنك التعامل مع الكلمات والتعبيرات المجردة. اي  
انتي عندما اتاقلم مع هذه التقنية. فإنتي أستخدامها مع  
الأسماء المعقدة والتهجئة الروسية. او المصطلحات المجردة في  
الجغرافيا او اي مجال آخر. اود هنا الآن ان اعرض لكم بعض  
مجالات الاستفادة من هذه التقنية: مقتطفات من علوم إدارة  
الأعمال. ارقام البنود والفقرات الخاصة بنصوص القوانين  
والمراسيم في مجال علوم الحقوق. المصطلحات اللاتينية في  
الطب والتشريح. رموز الكتابة الصينية. اللائحة الواردة في  
نهاية كتاب ما يهيك جداً. والتي قد تتألف من خمسين إلى  
مئة رمز. وتعطيك خلاصة ما قرأته بالكامل. أخيراً استظهار  
الأشعار سواء منها القديم او الحديث.

إنتي اقوم حالياً بمراجعة مفكرتي اليومية واستذكار ما  
فيها. وهدفي من ذلك. هو تخزين محتوياتها للأسابيع العشرة  
القادمة في رأسي بالكامل. من الطبيعي ان اقوم بتسجيل كل  
شيء في مفكرتي. لكن ليس من المناسب. ان يضطر الإنسان.  
للبحث عن المفكرة بين أوراقه وفي الحقيبة. وفي كل مناسبة  
لمعرفة ما لديه وما عليه عمله اليوم او غداً. بل من الأفضل ان  
يجيب الإنسان مباشرة إن سئل: نعم هذا ممكن او غير ممكن.

إنني مرتبط بموعد في هذا الوقت، أو ان لدي عمل آخر. كما يمكنني ان اخطط للأسبوع القادم، وافكر بأفضل وسيلة لتنظيم وتوزيع المواعيد، وأنا في طريقي بالسيارة ، حيث يكون ذهني متحرراً وقادراً على التفكير بأمر مختلف. بهذا احصل على فائدة إضافية، وذلك بتشغيل الدماغ لفترة إضافية مهمة (التمرين المستمر للدماغ) . هذه بعد ذاتها مناسبة رائعة. وإن كانت مرتبطة بفاعلية إيجابية محددة... يا إلهي! تمرين الجري للدماغ... إنه نوع من تدريب الدماغ، دون ان يكون هناك هدف محدد في الواجهة. تُطرحُ هذا النوع من التمارين مؤسسة تدريب الدماغ للدكتور زيفريد ليرل، التي تُعدُّ رديفاً لتقنية الذاكرة الفائقة، إذ تقوم بالحفاظ على خلايا الدماغ الرمادية في حالة نشاط دائم. وهذه فرصة رائعة لكبار السن، لتشغيل العقل على الدوام، وإبقاءه نشطاً فتيماً ومرناً.

كما نلاحظ ايضاً ان تمرين الذاكرة يؤدي كذلك إلى تحسين قابلية التركيز بشكل عام. إذ ان حالات عدم التركيز، ظاهرة مميزة لدى معظم التلاميذ والمتدربين. لكن عندما يلاحظ الطالب انه يفهم دروسه ويحفظها بشكل اسرع وايسر. عندها يركز اكثر، ولا يشتت افكاره باماكن وامور اخرى. فإنه سيستجمع افكاره وتركيزه في المرة القادمة، ليكون نجاحه اسرع وافضل - ويبقى لديه مزيدٌ من الوقت لأمرٍ

اخرى. كما يُلاحظ ايضاً انه إلى جانب تحسين قابلية التركيز، تزداد في معظم الحالات ثقة الإنسان بذاكرته الشخصية. إنني اتواجد الآن في الفندق الذي اقمنا فيه البارحة ندوةً للموظفين والعاملين. ذهب صاحب الفندق بعد الندوة إلى زوجته وقال لها مع ابتسامة عريضة: «يمكنني ان احفظ الآن، وخلال ثوان معدودة، رقماً من عشر خانات!»، الزوجة طبعاً: «هذا مستحيل، ولن اصدقك بأي حال من الأحوال..» لكن بعد ان اثبت لها صحة ادعائه، اصبحت هي بالذهول وهو بالفخر والابتهاج. الامر الذي اعتبره، اثراً جانبياً هاماً ورائعاً.

النقطة الأخرى لها علاقة بالذاكرة طويلة الأمد. اي ان يثبت ما تعلمناه ويتجدد في الذاكرة، بحيث يمكننا استدعاؤه وتذكره ولو بعد سنة اشهر او سنة. الامر الذي يتطلب تقنية خاصة يجب التدرب عليها. ناهيك عن تدمري من ضعف ذاكرتي، لا اعتقد ان ثغرات النسيان ناتجة عن مشكلة في الذاكرة بحد ذاتها، بل من تراكم الواجبات المهمة. ساتطرق فيما بعد، إلى آلية حدوث ذلك. لكن اود في هذا السياق، ان انوه ثانيةً بكتاب «فكر، تعلم وانس» لمؤلفه فريدريك فمستر (انظر ملحق A2) الذي يوضح بجلاء، مثل هذه الأمور. كما ساتطرق ايضاً إلى تقنية التعلم بالبطاقات، التي تساعد على دعم وسائل التعليم إدارياً. هذا الموضوع الذي يهتم به الكثيرون بشدة.

تعتبر جميع النقاط التي عدّتها سابقاً، بمثابة توجيهات  
محتملة، يمكن تحقيقها مع مناهج الذاكرة الفائقة. ستجد في  
الصفحة التالية جدولاً، ارجو ان تملأه بشكل شخصي. فكر  
جيداً بالأهداف التي تود ان ترسمها لنفسك. إذ يمكنك ان  
تتعامل مع هذا الكتاب وتحقق اهدافك بشكل رائع، إن توفرت  
لديك تصورات دقيقة وواضحة. لأن عقلك الباطن سيصحو  
ويتساءل: هل سيساعدني ما اقرأه الآن، على ان اتعلم ما اصبو  
إليه؟ ستمنحك النجاحات الأولى، الشهادة والثبات لمتابعة  
المسيرة. وتتمو هذه الشهادة مع كل نجاح جديد، وكلما كانت  
موضوعاتك اوضح، كان ذلك افضل. لا يوجد قيود او تحديد  
لعدد الأمور او المواضيع التي يمكنك ان تركز عليها. يختار  
بعض الأشخاص عشر نقاط او مواضيع ويقولون ان بإمكانهم  
السيطرة عليها جميعاً. بينما يعتبر آخرون انهم بحاجة إلى  
تقوية ذاكرة الأسماء، او تحسين قدرتهم على تعلم لغة اجنبية  
فقط. تصور مثلاً انك تتجول في السوق او المركز التجاري،  
فإنك تضع في عربة المشتريات ما يلزمك من حاجات فقط،  
وتترك على الرفوف ما لا حاجة لك به، علماً انها منتجات  
ممتازة بل ورائعة. وهذا مشابه لطريقة فيرا ف. بيركينبيل  
باختيار النواحي التي سنعمل عليها. تجاهل الأشياء التي لا  
تحتاج إليها بالضرورة، ولا بأس في ذلك.

ارجو ان تملأ الآن الجدول (رقم ١) المبين ادناه. اكتب بصيغة المتكلم والحاضر (وكان الامر قد تم فعلاً). مثلاً: إنني احفظ الكلمات الفرنسية. إنني اتذكر الأسماء بشكل جيد. وهكذا. شكراً.

الجدول رقم ١ : اهدافي هي:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....
- ٥- .....
- ٦- .....
- ٧- .....
- ٨- .....
- ٩- .....
- ١٠- .....



بعد ان تحددت اهدافك، يمكنك الآن المباشرة بالعمل، من الطبيعي انه يمكنك تغيير المسار، اثناء تعاملك مع هذا الكتاب. وقد قمتُ بتقسيم هذا الكتاب، بحيث تتسلحون في البداية بالأدوات الأساسية، التي تحتاجونها: تدعى إحداها لائحة الشجرة، والى جانبها لائحة الغرفة والجسد، التي يجب ان تكفي، لروشتة (وصفة) تحفظ معها حوالي مئة كلمة في الذاكرة. وهذا ما يمكن تسميته بالف باء، تقنية الذاكرة. حيث تتحدد البداية، التي يمكن ان تبني عليها مواد تعليمية للتدرب، ثم تنتقل إلى التطبيق العملي، يمكن ان نذكر من المواد التعليمية مثلاً: بيانات تاريخية او جغرافية، كلمات اجنبية، بعض القوانين والمعادلات، نكات ... وامور اخرى تحدثنا عنها سابقاً.

قبل ان تخطو خطواتك الاولى مع منهاج الذاكرة الفائقة، يبقى امامنا ملاحظة:

### كيف تعالج حالة التعلم مع التوتر؟

اود ان انصحك لهذه الحالة، بشريط الفيديو حول تقنية السينما، لأوشي أيشينجر، حيث يعرض هذا الشريط لمدة ساعة، العلاقة ما بين التعلم والتوتر، وكيف يمكنك ان تحلل، مدى تحملك للبقاء، تحت تأثير هذا التوتر، وإمكانية تحاشيك له بمساعدة هذه التقنية. إن كنت ترغب باقتناء هذا الشريط،

اتصل بنا على الرقم ( 0041-1/810911 ) ، وسوف نسمى  
لتأمينه لك، وهو بالألمانية على اية حال.

لم يبق امامي الآن، إلا ان اتمنى لك مزيداً من المتعة  
والفائدة . والنجاح الباهر .

## الخطوات الأولى على طريق الذاكرة الفائقة

### لائحة الشجرة

اقرا من الملحق رقم (A5) لائحة الشجرة ثم اغلق الكتاب  
وحاول ان تكتب هذه اللائحة من ذاكرتك. يمكنك ان تحاول  
ثانية وثالثة وتدرّب ذاكرتك. ستدهش من ذاتك، لأنك  
ستلاحظ تطوراً كبيراً خلال ساعة واحدة فقط. يجب ان  
تبتهج لذلك! (الملحق A5 يحوي على أي حال لائحة الشجرة)  
وعد الآن ثانيةً إلى متابعة القراءة.



### تمنياتي القلبية لك بالحظ والتوفيق

إنني اهنئك، لقد تعلمت الآن الجدول الهام الأول،  
وحفظته حقيقةً. يجب ان تكون لائحة الشجرة مألوفة لديك،  
بعيثة تستطيع من الآن وبدون طول تفكير ان تربط مثلاً بين  
الرقم 12 والأشباح، بين الرقم 3 والكرسي ثلاثي الأرجل وبين  
الرقم 17 وأوراق اللعب.

## بعض الملاحظات الإضافية

من الطبيعي انه كان بالإمكان مثلا استبدال البدر، بعيد  
الجب 14 شباط. وما الذي تعتقدون انه يخطر ببالي عندما  
انطق اسم «موسى»؟ تماماً... إنه الرقم 10 . اما مع المسقاة  
وسيدة القلعة والرماح فلا بد انك تفكر بالرقم 15. (اي القرن  
الخامس عشر) لأن لجميع هذه الأشياء، علاقة بالمصور  
الوسطى. ومع الصافرة فانك تتذكر حتماً حكم مباراة كرة  
القدم وبالتالي الرقم 11. هذا يعني ان الصور الواردة اعلاه  
ليست ثابتة تماماً. بل لك كامل الحرية في ان تختار هذه  
الصورة أو تلك. ولعل هذا يريحك ويخفف عنك التوتر.  
ويعطيك احتمالات أكثر لتبديل الصور والمسميات. الأمر الذي  
ستقدره كثيراً في المستقبل.

إن بعض الصور والروابط - كالرقم 15 والفراس مثلاً -  
مصطنعة. فإن كان احدهم ضعيفاً بالتاريخ، فلن يخطر بباله  
ان يربط بين ال 15. والعصور الوسطى، بل عليه ان يتعلم أولاً  
تلك الصورة الرابطة. كذلك الأمر مع ال 17: ففي سويسرا  
مثلاً لا يتحدث الناس عن «السبع عشرة والأربعة»، بل عن  
المقاعد الطويلة «البنك» (لأنهم يجلسون على تلك البنوك اثناء  
لعب الورق). ولعل آخرين لا يلعبون الورق إطلاقاً. هنا يأتي  
احدهم ويحتج قائلاً: لدي مشكلة مع لائحة الشجرة التي

تدعيها. ففي بلادي مثلاً يقولون ان اللقطة تسع ارواح فقط وليس سبعا، وتغلق المحلات عندنا الساعة التاسعة مساءً وليس السادسة. ثم كيف تربط بين الرقم 10 والإنجيل أو موسى عليه السلام. وهل تظن ان كل الناس متدينون؟ فانا مثلاً. لا يربطني بالكنيسة اي شيء. واجيبهم مرتاحاً وبانتظام: نعم طبعاً.... لك كامل الحق في ان تُغير ما تريد. لكنك في النهاية ستحفظ كل شيء. ام ماذا...؟

تنتهي لائحتي بالعدد 20. ولهذا سبب بسيط. إذ لا يمكن إيجاد صور رابطة بسهولة لأعداد أكبر من ذلك. خذ مثلاً العدد 26. مع اية صورة أو شيء يمكن لمعظم الناس ان يربطوه؟ وكما ترى يصبح الأمر عسيراً. رغم ذلك فقد استطاع البعض التغلب على هذه المعضلة. إذ وجدتُ كتباً من القرن التاسع عشر، شرحت بها طريقةً مبتكرة يحوّلون بواسطتها الأعداد إلى حروف مشابهة بالشكل. لكنها صعبة أيضاً ومعقدة للغاية.

لذا فقد القيتُ بهذه اللائحة ونظامها جانباً. وابتكرت طريقة حديثة جداً. يمكنك بواسطتها السيطرة على الأعداد من 21 إلى 100. وهذا ضروري إن اردت فعلاً التعامل مع هذا النظام.

وسنقوم في هذا الكتاب بتجميع هذه اللائحة خطوة  
خطوة. هنا يجب ان اعترف ان هذه الطريقة تحتاج ايضاً إلى  
بعض الجهد والالتزام. وارجو ان تستمتع بهذا الالتزام. لأنك  
ومع نهاية هذا الكتاب، ستتمكن بفضل هذه اللوائح، من  
التعامل براحة وانسجام مع كثير من الأعداد وفي جميع  
الأحوال.



## كيف لا ننسى ما تعلمناه

### الانتقال إلى الذاكرة طويلة المدى

قبل أن ننتقل إلى الناحية العملية، ونضع لائحة الشجرة في امثلة محددة، أود أن أسلط الضوء على السؤال التالي: كيف انقل المعلومات من ذاكرة قصيرة الأمد إلى ذاكرة بعيدة المدى؟ حيث إنني أرغب في أن احتفظ بما تعلمته اليوم في ذاكرتي، لخمسة أشهر أو حتى خمس سنوات! لا أود هنا أن أرهقك بكثير من الكلام النظري، بل أقول لك ببساطة كيف تحقق ذلك، اتفقنا؟ إذا... . تسير على النحو التالي: إن أردت أن تتعلم اللغة الفرنسية أو أن تحفظ بعض الأسماء أو المصطلحات العلمية للحيوان أو النبات، أو أسماء دول إحدى القارات، فعليك أن تبدأ بمراجعة جميع المعلومات التي حصلت عليها للتو بعد عشرين أو خمس وعشرين دقيقة. أي أن تترك بين المرحلتين حوالي عشر دقائق كحد أدنى. يشرح فريدريك فيستر في كتابه المذكور سابقاً، بكل وضوح، تسلسل ما يجري داخل الدماغ أثناء عملية الإعادة، يمكنني أن أخص ذلك بكلمات بسيطة: إن فرصة أن تتذكر غداً ما تعلمته اليوم، ستكون ضئيلة جداً إن لم تراجع ما سمعته أو قرأته بعد عشرين دقيقة. لذا فإنه من المرجح أن تحفظ هذه المعلومات

بشكل افضل، كلما كررت هذه المراجعة وتمرت عليها، وتكون بأمان اكثر مع ذاكرتك قصيرة الأمد. للانتقال إلى الذاكرة الجديدة لابد لك من المراجعة والإعادة ست مرات على الأقل، بحيث تكون أولى هذه المراجعات بعد اربع وعشرين ساعة، والأخيرة بعد ثلاثة ايام على اقل تقدير.

أعيد: بعد حوالي عشرين دقيقة عليك ان تراجع ما تعلمته. ثم تراجع هذه المعلومات بعد اربع وعشرين ساعة ثانية. ولنقلها إلى الذاكرة طويلة المدى بالكامل، عليك مراجعتها خمس مرات أخرى موزعة على الأيام الثلاث التالية.

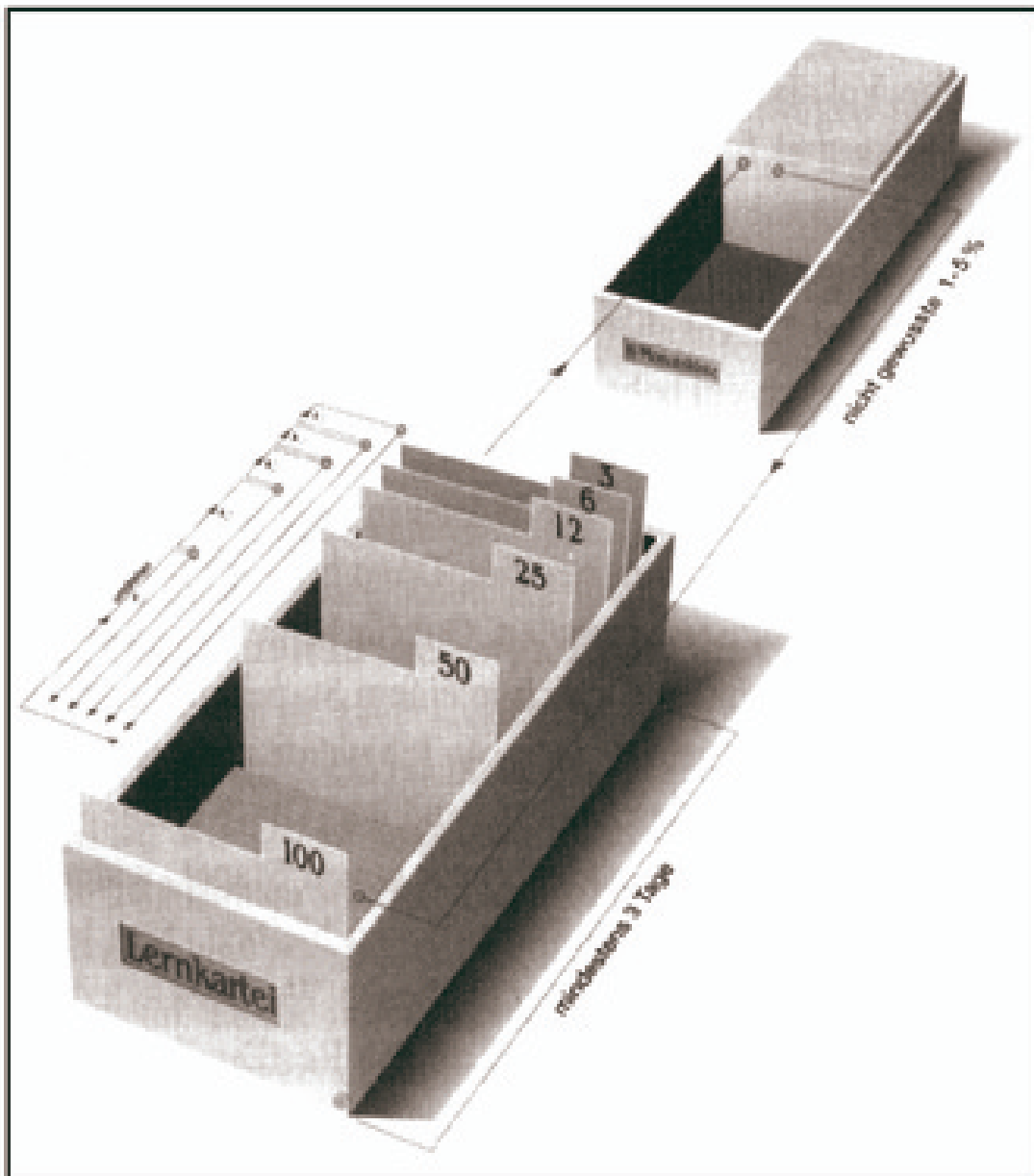
لتوضيح المسألة اكثر، تصور ان امامك عشرين بطاقة صغيرة، على كل منها كلمة باللغة الفرنسية. إذ ان بطاقات الفهارس اداة مساعدة جداً للعملية التعليمية، لأنها تتيح لك إمكانية فصل المعلومات التي حفظتها، عن تلك التي لازلت تُذاكرها وتعمل على حفظها. إنني اتعلم إذاً الكلمات الجديدة من خلال البطاقات، فأضع بطاقات الكلمات التي حفظتها جانباً، بينما اتابع مراجعة ومذاكرة الكلمات التي لم احفظها بعد، وعندما اجد انني قد حفظت جميع الكلمات، اضع البطاقات العشرين جانباً لمدة عشرين دقيقة. ثم اخرجها ثانية لمعاودة الكرة مرة أخرى. هذا يكفي لليوم. اضع البطاقات بشكل منفصل في صندوق الفهارس، على ان اخرجها في اليوم

التالي لإعادة الكرة من جديد. قد أجد أنني لم أحفظ جميع الكلمات. فأقوم بفصل التي حفظتها وأضعها في رصة جديدة. بينما تبقى الكلمات الأخرى على الرصة القديمة. اتعلم اليوم عشرين كلمة جديدة وأحاول حفظها على الطريقة المذكورة. أراجعها بعد عشرين دقيقة وأضعها مع بقية الكلمات على الرصة الأولى التي من أمس. لدي الآن إذاً مجموعتان (رصتان). واحدة تحوي الكلمات التي حفظتها (ربما 17 من عشرين). وأخرى فيها كلمات اليوم الجديدة إضافة إلى كلمات أمس التي لم ترسخ بعد.

أتابع في اليوم التالي عملي بذات الطريقة: أراجع مجموعة الكلمات التي من اليوم الأول. فما حفظته منها يبقى في هذه الرصة. أما ما لا أتذكره فأضعه في رصة (مجموعة) جديدة. ثم أراجع رصة اليوم الثاني (أي أمس). وكذلك يبقى فيها ما أتذكره منها. في حين ينتقل إلى الرصة الجديدة ما لم يرسخ بعد. لدي الآن عشرون كلمة محفوظة في الذاكرة. وموجودة في الرصة الجديدة الثالثة. وإذا ما تابعت على هذا المنوال، سيصبح لدي في اليوم السادس ست مجموعات. ويكون قد مر على الأخيرة منها ست مراجعات ناجحة: ومن المؤكد أن معلومات هذه الرصة قد ترسخت في الذاكرة طويلة المدى.



والآن ... ترى هل استطعتُ، أن أوضح الأمر بما فيه الكفاية؟ صدقوني ... ليس من السهل، أن أوضح هذا الموضوع تماماً بالكلمات فقط. لذا فإنني أضع بين أيديكم رسماً (الشكل رقم 1)، يبين بالتفصيل وبشكل مبسط ومجمل وبصورة واحدة، ما حاولت أن أوضحه تحريراً فقط بكلّ جهدٍ وعناء.



الشكل 1: نظام التّعلم والحفظ بالبطاقات

## امثلة عملية لللائحة الشجرة

### التسوق بدون لائحة المشتريات

نوجز الامر فيما يلي: لديك الآن في ذاكرتك لائحة الشجرة وتعلم تماماً، كيف تتعامل من خلالها مع معلومات جديدة، بحيث لا تضيع منك او تفساها ثانية. ويمكننا إذا ان ننتقل إلى التجربة العملية. ونلجا إلى ما شرحناه سابقاً: فنستخدم لائحة الشجرة، لنحفظ لائحة المشتريات تحديداً.

### المسألة

سنجد فيما يلي قائمة من عشرين حاجة علينا تأمينها من السوق. اقرأ هذه اللائحة مرة بهدوء، ومرة ثانية بعد قليل. ضع الكتاب جانباً وابدأ العدّ من الرقم 50 ، 49 ، 48 ، ..... 40 وهكذا عدّاً تنازلياً حتى تصل إلى الصفر. وذلك كي تبعد اللائحة عن ذهنك وتأتي على افكار جديدة مختلفة بعض الشيء. ثم خذ ورقة بيضاء وسجل عليها ما تتذكره من حاجات هذه اللائحة، وبدقة قدر الإمكان. محاولاً ان تضعها بالترتيب الصحيح كما هي اللائحة، علماً ان هذا ليس بالامر السهل! لكن يجب ان تحاول على اي حال، ما يهمني في هذا المقام هو ان تلاحظ الفارق. ففي هذه التجربة الأولى ستكتب اللائحة من الذاكرة العادية فقط، ودون الاستعانة بأية تقنية خاصة. ثم اريك كيف يمكن ان يتم ذلك بشكل مختلف تماماً، بسرعة اكبر

واستمتاع اكثر و ٨ دون اخطاء. لا تتابع القراءة الآن وتفوت عليك متعة معايشة هذا النجاح. بل تابع تنفيذ ما بدأنا شرحه سابقاً: اقرا اللائحة مرتين متتاليتين بهدوء. بفارق عشر ثوانٍ تقريباً. ثم باشر العمل.

### لائحة المشتريات

### لائحة الشجرة

- |                                 |                    |
|---------------------------------|--------------------|
| ١ - بيض                         | ١ - الشجرة         |
| ٢ - صباغ احذية بني              | ٢ - مفتاح الإنارة  |
| ٣ - معكرونة سباغيتي             | ٣ - كرسي ثلاثي     |
| ٤ - قرنييط                      | ٤ - السيارة        |
| ٥ - زيارة طبيب العيون           | ٥ - اليد           |
| ٦ - خيوط حريرية للأسنان         | ٦ - مكتب           |
| ٧ - فلفل أسود                   | ٧ - القطة          |
| ٨ - ورق كتابة                   | ٨ - عقدة الطرق     |
| ٩ - حبة اناناس طازجة            | ٩ - وقت الإفطار    |
| ١٠ - خيوط حريرية للخياطة        | ١٠ - الإنجيل       |
| ١١ - إحضار نشرة من مكتب السياحة | ١١ - كرة القدم     |
| ١٢ - صابون                      | ١٢ - الشبع         |
| ١٣ - ذهب للسباحة                | ١٣ - نعس           |
| ١٤ - بطاريات                    | ١٤ - البدر         |
| ١٥ - طوابع بريدية               | ١٥ - الفارس        |
| ١٦ - مغلقات رسائل               | ١٦ - الشاب المراهق |
| ١٧ - لحم بقري (فيلية)           | ١٧ - ورق اللعب     |

- ١٨ - صلصة الطماطم ( كتشيب )  
١٨ - زحمة نهاية الدوام  
١٩ - عمل  
١٩ - طعام العشاء يتم حوالي  
السابعة مساءً  
٢٠ - ورق تواليت  
٢٠ - نشرة الأخبار الرئيسية



جيد جداً.... لقد بذلتَ قصارى جَهدك واعدت كتابة  
اللائحة كافضل ما يمكن. لا ادري. ما هو عدد الاشياء التي  
تمكنتَ من ذكرها صحيحة. معظم الأشخاص يتذكرون حوالي  
عشرة اشياء. البعض اثنان فقط. وآخرون ربما خمسة عشر.  
الأمر متفاوت جداً. وإن انت استطعت ان تحقق اكثر من عشرة  
اشياء من اللائحة. فيمكن الحديث عن انك تعمل بتقنية ما  
للحفظ والذاكرة. خصوصاً إن استطعت ان تقرّب اكثر ما  
يمكن من الترتيب الأساسي. الأمر الذي نادراً ما يحققه  
شخص دون ان يتعلم ويتقن تقنية خاصة بذلك. وهذا ما نهتم  
به ونركز عليه حالياً:

أين تكمن المشكلة؟ هل عدتَ ونسيت كل شيء، ثانية؟  
اليست المشكلة. في انك لم تعد تدري ببساطة. في اي مكان  
من دماغك بالضبط. وضعت التعابير التي كنت قد سمعتها او  
قراءتها؟ او إنني اضع السؤال بصيغة اخرى: كيف تجد بريدك  
بسهولة. سواءً في مركز البريد او عندما تعود إلى المنزل بعد

العمل؟ طبعاً ومنطقي تقول لي وربما مع ابتسامة عريضة، وكما يقول معظم المشاركين في ندواتي: إن لدي صندوقاً خاصاً للرسائل! هذا واضح وجيد. لكن لنفترض جدلاً، أن لديك ساعة مبدعاً للبريد، يبتكر كل يوم أماكن جديدة يضع فيها رسائلك. كيف يكون الحال عندئذ؟ ولنفترض أنه يضع رسائلك اليوم في الحمام وغداً في البراد وبعد غدٍ في الحديقة. ألا يجدر بك في هذه الحالة، أن تبحث عنها كل مساءً في كل مكان؟ وقد تجد هذه الرسائل أو لا تجدها. قد يبدو هذا الأمر مسلياً ليوم أو يومين، لكنه سيكون مزعجاً جداً على المدى الطويل. وستكون سعيداً، لو أن هذا النمط اظهر إبداعه في مجال آخر، وأعاد لك رسائلك إلى الصندوق المخصص لذلك، بكل ادب و نظام.

## الحل

لعلك أدركت الآن أين تكمن المشكلة: فنحن انفسنا نتصرف كساعي البريد المبدع. إننا نتلقى الأرقام والأسماء و معلومات أخرى مختلفة، ونضعها في أماكن متفرقة، مرة هنا ومرة هناك. ولا نهتم كثيراً، في أي مكان من دماغنا سنجد تلك المعلومات مخزنة. أما الآن فيمكن أن يتغير كل شيء. فانت قد طورت لنفسك القدرة على تحديد مواضع الأعداد من 1 إلى 20 داخل عقلك: فالرقم 16 يقابله المراهق، والرقم 7 تقابله

القطعة، والرقم 4 تقابله السيارة. ستم معالجة لائحة الشجرة في الفص الأيسر من الدماغ. فنصف المخ يختلفان بشكل واضح بالوظائف. فبينما يُرَجَّح عمل الجانب الأيسر بالأمور المنطقية والعقلانية، يركز الإبداع عموماً في الجانب الأيمن أكثر. وما نفعه نحن هو التالي: إننا نربط المنطق بالإبداع. بتعبير آخر إننا نُعلقُ مدلولات لائحة المشتريات على مسميات لائحة الشجرة. وقد يبدو الأمر أكثر غرابة مما هو عليه في الواقع... نتصور مثلاً أن شجرة ينمو عليها البيض... إن تأثير هذا التصور رائع جداً (رغم عدم وجود شجرة تحمل بيضاً). لأن عقلنا يلهث دوماً وراء الصور الساخرة. كما أنه لا يوجد لدى العقل حدوداً لمثل هذه التصورات. فكلما ازداد تصورك غرابة وجنوناً، كلما تذكرته بصورة أفضل. بيض وشجرة... قد تكون شجرة ينمو عليها بيض صغير جداً، أو عش عصفور به بيض. وربما تضع على الشجرة بيضة نعامة. ستدحرج إلى الأسفل وتتحطم على الأرض محدثة انفجاراً ودويماً هائلاً. لا يوجد بيضة نعامة...؟ إذا ربما بيضة فاسدة، تفوح منها رائحة العفن في أعلى الشجرة.

لعلكم تلاحظون ما أصبو إليه. أرجو أن تجربوا عدة خيارات للوصول إلى أفضل تصور تستميفونه. لعل البعض يفضل الصور البصرية. و يرى آخرون أن الصوتية منها أسهل

وربما حتى مجرد تخيل الرائحة. وكلما كانت الصور أوضح  
وابلغ. كان التعلم ايسر والفائدة اكبر. ننتقل الآن إلى البند  
الثاني من اللائحة. صباغ الأحذية البني. ونتصور اننا نقوم  
الآن. وبشيء من العفرتة والشيطنة. بطلاء مفتاح الإنارة  
بصباغ الأحذية. سيفاجا الشخص التالي الذي سيدخل لإنارة  
الفرفة. بتلوث يديه بالطلاء، ورائحته الفريبة واللون البني على  
المفتاح. الا ترون في الصورة بلاغة ومبالغة؟

او تصور ان لديك كرسيأ صغيراً بثلاثة ارجل عليه طبق  
من السباغتي. لازل حاراً ويتصاعد منه البخار. تاتي انت  
لتجلس على الكرسي. فتلتصق المعكرونة بأسفلك. ترى كيف  
سيكون شعورك عندئذ؟ جيد جداً. الأمر إذا بغاية الوضوح:  
شجرة وبيض. زر الإنارة وصباغ الأحذية. الكرسي والسباغتي.  
اما عند السيارة فينقصنا القرنيبط (الزهرة). لأن العجلات  
مصنوعة من القرنيبط مثلاً. وإن انت امسكت بالنظارة بيدك،  
فقد صنعت بيمسطة رابطاً بين الرقم كوالذهاب إلى طبيب  
العيون. اغمض عينيك الآن. وراجع البنود الخمسة الأولى من  
لائحة الشجرة. وتأكد فيما إذا كنت ترى هذه البنود ن لائحة  
المشتريات في مخيلتك. يمكنك عندئذ ان تفتح عينيك وتتابع  
القراءة.



إنني على ثقة، بأن الأشياء الخمسة المذكورة قد قفزت إلى مخيلتك مباشرة وبقوة، ولم تعد تذكرها بشكل عادي فقط. وعندما تفكر بالكرسي الثلاثي، فإنك ترى أمامك السباغيتي الحارة ببخارها المتصاعد والتصاقها بينطالك. أما مع الرقم 4 فإنك تنظر إلى المعجلات القربنيطية بسخرية وتساءل، ترى إلى متى سيحتل هذا القربنيط السير على الطرقات، ومع زر الإنارة فإنك تأسف في قرارة نفسك لتلطيخ يديك بصباغ الأحذية، الشجرة مليئة بالبيض المتدلي من اغصانها، وفي يدك تمسك بالنظارة.

نتابع الآن ونقول، نصنع من المكعب هاتفاً جوالاً، نعلقه إلى السقف بخيط الأسنان الحريري (حيث أن المكعب والخيوط الحريريّة مشتركة بالرقم 6). أما القطة فقد رش لها أحدهم في مخبئها قليلاً من الفلفل الأسود كي لا تستطيع النوم فيه (كلاهما رقم 7). ورق الكتابة يقابله في الرقم 8 عقدة الطريق السريع التي على شكل العدد 8. ترى كيف يمكن للإنسان أن يربط بينها؟ يمكن أن نتصور مثلاً أن هذه العقدة الطرقية مصنوعة من ورق، ويتملكنها الخوف من أن تنهار عندما نحاول السير عليها بالسيارة. ثم يأتي الإنجيل والخيوط الحريريّة في الرقم 10. يمكنك أن تتصور كيف يغاط تجليد الكتب بهذه الخيوط، أو أنك تقوم بالخياطة أثناء قراءة الإنجيل، أو أنك تضع العلامات داخل الكتاب المقدس بواسطة هذه الخيوط.



كما ترى: لا يوجد حدود للتصورات و التخيلات. اغمض عينيك ثانية وفكر بالمكعب. هل يتدلى من السقف بالخيط الحريري؟ والأرجح أنك ترى ان القطعة لازالت تعطس من شم رائحة الفلفل. وعقدة الطرق مصنوعة من الورق. وتجليد الإنجيل مغاط بالخيوط الحريريّة. ممتاز ورائع حقاً...! والآن اغمض عينيك ايضاً واعد تخيل البنود العشرة التي علقناها على لائحة الشجرة حتى الآن.



لقد انجزنا حتى الآن نصف القائمة. ولم يكن الأمر سيئاً. اليس كذلك؟ لنتابع إذاً مع القسم الباقي. إننا نفكر مع الرقم 11 بحارس المرمى، الذي يذهب بأفكاره بعيداً ويخطط لإجازته القادمة. إنه يستند إلى قائم المرمى ويتصفح باهتمام النشرة السياحية. بينما يحقق مهاجم الخصم هدفاً في مرماه من ضربة جزاء. إذا...؟ هل علينا أن نبتسم لهذا المشهد الجميل؟ لأن شيئاً من الهزلية واللامعقول سيترك أثراً ملحوظاً في الذاكرة أكثر من الأمر العادي المقتضب. كان تتخيل مثلاً، ان حارس المرمى يفكر بإجازته وحسب. بل عليك ان تُبدعَ دوماً افكاراً غريبة ومستحيلة. افكاراً ممتعة ومسلية، ويمكن ان تكون مضحكة او جنونية، وربما شهوانية، عدوانية او مؤلمة. المهم ان تكون فعالة وناجعة.

انتبه ... لا تجزع! سيوقظك بعيد منتصف الليل شبح.  
يدس في يدك قطعة من الصابون، كدعوة لتستيقظ وتغتسل.  
وهكذا تجد رابطاً بين قطعة الصابون والرقم 12. والآن انتبه  
من اليوم 13 ولا تذهب للسباحة في هذا اليوم، لأن حظك قد  
يكون عاثراً في هذا اليوم وتعرض لمكروه. وانتظر سعدك في  
يوم آخر. ناتي الآن إلى الرقم 14. البدر والبطاريات. ترى هل  
نحتاج إلى مصباح البطاريات المحمول (البيل) في ليلة مقمرة.  
ربما لا، لكن قد نحتاجها لتشغيل المسجلة أو التلفاز. أو ان  
اقوم وزوجتي بنزهة في ضوء القمر لشحن مدخراتنا  
(بطارياتنا) الداخلية. يتطلب الأمر أحياناً خيالاً واسعاً وإبداعاً  
منوعاً لإيجاد الرابط المناسب. خذ كامل حريتك واطلق العنان  
لأفكارك. وعندئذ فقط، يمكنك ان تجد الصلة المشتركة بينهما  
وتعلق البطاريات على البدر. وعندما نقوم بلصق بعض الطوابع  
البريدية على فارس من العصور الوسطى، نكون قد ثبتنا في  
ذاكرتنا تماماً، البنود الخمسة التالية من لائحة المشتريات  
وذلك على النحو التالي: حارس المرمى يعلم بإجازته، بينما  
تستقر في مرماه ضربة الجزاء، الشبح يوقظنا بعد منتصف  
الليل بقطعة الصابون. لا نسبح يوم الثالث عشر خوفاً من  
النحس وسوء الطالع، لا نحتاج لضوء البطاريات في ليلة البدر.  
ثم نقوم بلصق الفارس ببعض الطوابع البريدية.

نهاية البداية: نعطي شاباً في السادسة عشرة 16 بضعة  
اغلفة، كي يضع فيها رسائل إلى عدد من الأصدقاء، ليعبر لهم  
عن مشاعر المحبة. تقوم في هذه الأثناء، وبكل هدوء، بالتهام  
وجبتك من فيلية البقر وانت تلعب الورق 17... نعم: تضطرب  
شهيتك للطعام، لأن صلصة اللحم انسكبت على أوراق اللعب  
وبللتها، أو ربما تريد قول شيء ما أثناء مضافك للحم، أو أنك  
تريد إبعاد ذرات الفلفل عن الفيلية بواسطة كرت اللعب! لنر  
إن كنت ستتذكر بعد كل هذا فيلية البقر مع الرقم 17؟ وكيف  
سنعلق الكتشب على زحمة مرور السيارات عند إغلاق المحلات  
الساعة 18. دعنا نرشق هذا السائق بالكتشب لأنه تجاوزنا  
بوقاحة. ولدينا طعام العشاء، خبز مع الزبدة والعسل 19. يبقى  
لدينا الآن ورق التواليت (المرحاض)، ما رأيكم أن اذهب بعد  
نشرة اخبار الثامنة، وأثناء الفاصل الإعلاني إلى مكان لا  
احتاج فيه إلا إلى أوراق التواليت 20.

نقوم الآن بالإعادة معاً: اتخيل مع الـ 16 شاباً مراهقاً  
يدرس رسالة غرامية في الملف. ثم اراني امضغ فيلية البقر 17  
أثناء لعب الورق، وأرى أحدهم يرشقني بالكتشب 18 أثناء  
زحمة مرور الانصراف، ثم أكون منهمكاً بشطيرة العسل 19  
اللزجة على مائدة العشاء، وأخيراً أتوجه بعد نشرة اخبار  
الثامنة، متسلحاً بورق التواليت 20، بحثاً عن مكان هادئ لا  
يراني فيه أحد.

## الإعادة

خذ الآن من فضلك ورقة بيضاء، وسجل عليها الأرقام من 1 إلى 20، واعد كتابة لائحة المشتريات بمساعدة لائحة الشجرة. تذكّر مع الرقم 1 الشجرة، وما الذي يتدلى منها باستمرار، واكتبه هناك. وعندما تصل إلى الرقم 5، انظر إلى يدك وتذكّر ما الذي كنت تمسكه بها... ويصبح كل شيء واضحاً. لن تستطيع على الأرجح أن تسجل العشرين بنداً دون أخطاء، لكن هذا لا يهم. خذ تجربتك الأولى على أنك تكتب هذه اللائحة من ذاكرتك فقط، ودون الاستعانة بأية وسيلة فنية (تقنية) جديدة. قارن وضعك الآن بما كنت عليه من قبل. ألم تصبح أفضل؟ إنني واثق من ذلك. من المؤكد أنك استطعت تسمية ما بين 14 و 18 بنداً من اللائحة، ووضعتها في مكانها الصحيح، وإن لم تكن كذلك، أعد قراءة المقارنة مع موضوع ساعي البريد، واستخلص إمكانيات الربط والتعليق التي أوردتها هناك. ثم حاول إعادة كتابة اللائحة ثانية، وإن اضطررت إلى ذلك فلا بأس من إعادتها للمرة الثالثة. من المؤكد أنك لن تقع في أية أخطاء هذه المرة.



ربما تتساءل في قرارة نفسك: كيف نجحت بهذا الشكل. بكل بساطة: لأنك أصبحت تعلم الآن، في أي مكان من دماغك

تبحث عن المعلومات المطلوبة. إن الرقم 15 يعني الفارس، ونحن ربطنا الفارس فكرياً بالطوايع البريد. وعندما تأتي إلى الرقم 17، تقع في ذهنك مباشرة أوراق اللعب مع فيلية اللحم البقري. ومع الرقم 11 لابد أنك تتخيل كرة القدم وحارس المرمى والنشرة السياحية. يا لها من تجربة رائعة. وكلما قمنا بهذه التجربة في الندوات، أسمع الكثير من المشاركين يضحكون ويصيحون: «إنه لأمر رائع حقاً، ما كنت لأصدق هذا، لو لم أره واجربه بنفسى!». وهذا ما أرجوه لكم ايضاً اعزائي القراء. فليس هناك حافظ أفضل من الاستمرار مع هذه التقنية ومتابعة التدريب عليها. واود في هذا المقام، أن اتقدم بجزيل شكري لكم لاستجماعكم طاقاتكم ومثابرتكم مع هذا الكتاب حتى هذه المرحلة.



## شارات الأبراج الاثني عشر

لقد انجزنا حتى الآن الخطوة الأولى. واصبحت لديك الخبرة الكافية، لتحفظ. بمساعدة لائحة الشجرة. عشرين كلمة وتتمكن من استرجاعها متى شئت. كما يمكنك تكرار ذلك كما تشاء. واقول لك ثانية: يمكنك إعادة صياغة وتركيب لائحة الشجرة متى شئت ودون عناء يذكر. ولن تختلط عليك اللوائح، طالما ان هناك فصلاً منطقياً جيداً بين القديم والجديد (كما هو الفارق بين رموز الأبراج ولائحة المشتريات). او فاصلاً زمنياً كافياً بينها (يوماً او يومين على اقل تقدير).

### ملاحظة عابرة

قبل الانتقال إلى تطبيق هذه التقنية على مثال الأبراج، اود ان اسوق هنا ملاحظة موجزة:

لقد حفظت حتى الآن لائحة المشتريات ووضعتها في دماغك مؤقتاً. فإن ذهبت فوراً واشترت الصابون والعمل و البيض، يمكنك ان تتسى هذه اللائحة بعد ذلك مباشرة. ولست مضطراً لحفظها في الذاكرة طويلة المدى. لأنك لن تقوم بشراء ذات الحاجات كل يوم مدى الحياة. (اما إن كنت ستقوم بشراء حاجاتك في اليوم التالي، فعليك القيام بالمراجعتين الأوليتين للائحة، كي تتذكرها كاملة بعد اربع وعشرين ساعة).

أما في حالة الأبراج. فمن غير المنطقي أن تحفظها اليوم  
وتساها غداً. وعيك في هذه الحالة نقل هذه المعلومات إلى  
الذاكرة طويلة المدى. وقد شرحت لكم سابقاً كيف يتم ذلك.  
واسمعوا لي أن أعرض هنا ملخصاً جديداً لهذه الطريقة:  
♦ أنت تتلقى للمرة الأولى بعض المعلومات (وليكن مثلاً تواريخ  
الأبراج).

- ♦ راجع ما تعلمته بعد حوالي عشرين دقيقة.
  - ♦ عليك بمراجعة ثانية بعد أربع وعشرين ساعة.
  - ♦ ثم خمس إعادات أخرى. موزعة على أكثر من ثلاثة أيام.
- وهكذا أكون بهذه الإعادة قد وضعت لكم حجر الأساس.  
لتعلموا أيضاً في المستقبل. كيف تتم عملية نقل المعلومات إلى  
الذاكرة طويلة الأمد.

**كيف نعلق الآن جدول الأبراج على لائحة الشجرة**  
لنعد الآن إلى لائحة الشجرة. وإمكانية إعادة استخدامها  
مراراً وتكراراً. لناخذ مثلاً الأبراج الاثني عشر. ونبدأ بذلك  
مباشرة. تصور أن أمامك شجرة كبيرة. يقف عليها حيوان ذو  
قرنين ويرميك بالحجارة. ها...؟ صحيح: إنه الجدي. وهكذا  
علمت الآن أن الجدي ينتمي إلى الشجرة. وحيث أن الشجرة  
تحمل الرقم 1. فيجب أن ينتمي الجدي إلى الشهر الأول من  
السنة. أي كانون الثاني/ يناير. لكن وبما إن فترات الأبراج لا

تتطابق تماماً مع الأشهر. بل تتبدل في الحادي والعشرين من كل شهر. كان لابد لنا من تحديدها بدقة اكبر: يقع إذا برج الجدي في الفترة ما بين الحادي والعشرين من كانون الأول/ ديسمبر لغاية العشرين من كانون الثاني/يناير (الجدي ذلك الحيوان ذو القرنين الذي يرمي الحجارة من اعلى الشجرة).

تصور ان امامك الآن كبسة الإنارة. تضغط عليها . فينبثق منها الماء وتتبل ثيابك. ولعلك تفكر في هذه اللحظات بالدلو! نربط إذا بين الدلو . ووزر الإنارة. والرقم 2 . وشباط/ فبراير: اي ان برج الدلو يقع ما بين الحادي والعشرين من كانون الثاني/ يناير والعشرين من شباط/ فبراير تقريباً. وهكذا:

◆ إننا نرى الحوت يجلس على الكرسي ثلاثي الأرجل في حوضه المائي. إذا الحوت = 3 = آذار/ مارس.

◆ يوجد على الصدام الأمامي لمسيارتنا (الرقم 4) كُلاب (شكل) لسحب السيارة. يذكرنا هذا الكُلاب بالقرن الصغير للحمل. إذا الحمل = 4 = نيسان/ ابريل.

◆ إن كنت تمسك بيدك منديلاً احمرأ. فلا بد انك تتذكر فجأة مصارع الثيران. الذي يهاجمه الثور في الحلبة. نربط إذا بين الثور = 5 = ايار / مايو.

◆ ومع المكعب نرى الأشياء مزدوجة: التوائم او برج الجوزاء، اي الجوزاء يقابله 6 يقابله حزيران/ يونيه.



الإعادة: الجدي على الشجرة، الدلو في كبسة الإنارة،  
الحوث على الكرسي الثلاثي، الحمل في السيارة، الثور في  
اليد، الجوزاء مع المكعب، اغمض عينيك الآن، وراجع بمخيلتك  
قائمة الشجرة من الرقم 1 حتى الرقم 6، وتأكد فيما إذا كنت  
ترى هذه الصور. ثم عد بعد ذلك إلى الكتاب.



جيد... . ننتقل الآن إلى النصف الثاني من الأبراج:

◆ القطة تحاول مداعبة السرطان للنيل منه لعلها تستطيع  
افتراسه. إذا السرطان = 7 = تموز/ يوليو.

◆ نتصور أن اسداً يسير مزمجرأً على عقدة الطرق الملتفة على  
شكل 8، فترتعد خوفاً! نجد إذا رابطاً الأسد = 8 = وآب/  
اغسطس.

◆ تُحَضَّرُ للإفطار معنا الساعة التاسعة فتاة عذراء، إذا  
العذراء = 9 = ايلول/ سبتمبر.

◆ في العاشرة يصلون ويقروون الإنجيل (الكتاب المقدس)،  
ونرى الميزان خلف الإنجيل، نربط إذا ونقول الميزان = 10  
= تشرين الأول/ أكتوبر.

◆ حارس مرمانا (11) شخص مشاغب، وقد وضع عقرباً ساماً  
عند منطقة الجزاء، كي لا يهاجمه احد فجأة، إذا العقرب  
- 11 - تشرين الثاني/ نوفمبر.

◆ واخيراً نرى الشبح (12) يحرس بيتنا في الليل مسلحاً  
بالقوس فتري ان القوس = 12 = كانون الأول/ ديسمبر .

نعيد ففي الإعادة إفادة: تموز/ يوليو. الشهر السابع. إنها  
القطعة التي تحاول افتراس السرطان. إذا ينتمي تموز إلى  
السرطان. اغسطس/ آب؟ ثمانية. عقدة الطريق. صحيح:  
هناك يسير الأسد مزجراً. إذا اب هو شهر الأسد. مع  
ايلول/سبتمبر نرى العذراء تُفطِرُ معنا. في اكتوبر/ تشرين  
الأول يقع نظرنا على الإنجيل المقدس والميزان. في تشرين  
الثاني/ نوفمبر نصطدم بحارس المرمى المحتال ومساعد  
الحشرة السامة العقرب. واخيراً في ديسمبر/ كانون الأول.  
الشهر الثاني عشر. نرى شبعنا المسلح. القوس.

ضع امامك الآن الجدول رقم 2 (الصفحة 58). ضع ورقة  
على عمود الأبراج. او غطه بيدك. واقرا اسماء الأشهر محاولاً  
ان تذكر اسم البرج الخاص بكل منها. تابع التدريب على ذلك  
حتى تتقنها تماماً. وتحفظ فترات جميع الأبراج. وتذكر دوماً  
ان تموز/ يوليو هو الشهر السابع. وإليه تنتمي القطعة التي لها  
سبع ارواح. والتي تحاول افتراس السرطان الذي يمر امامها.  
ستكتشف انه سيأتي الوقت. الذي يمكنك ان تستحضر فيه  
هذه الصور. بأسرع مما كنت تتصور. لا تستسلم. إن لم تتجح  
من المحاولة الأولى. اسال نفسك ثلاث او اربع مرات متتالية.  
إلى ان تصل إلى السرعة المناسبة.

## جدول رقم ٢: الأبراج

♏	الجدى	كانون الثاني/ يناير
♏	الدلو	شباط/ فبراير
♏	الحوت	آذار/ مارس
♏	الحمل	نيسان/ أبريل
♏	الثور	ايار/ مايو
♏	الجوزاء	حزيران/ يونيو
♏	السرطان	تموز/ يوليو
♏	الأسد	آب/ أغسطس
♏	العذراء	أيلول/ سبتمبر
♏	الميزان	تشرين أول/ أكتوبر
♏	العقرب	تشرين ثاني/ نوفمبر
♏	القوس	كانون الأول/ ديسمبر



تهانينا ! لقد حفظت الآن تواريخ جميع الأبراج الاثني عشر. هل كان الأمر عميراً؟ لا اعتقد ذلك. يمكنك على أي حال ان اقدم لكم بعض السلوان: حتى عندما يكون الأمر صعباً للغاية، يمكنك ان تغلب عليه بهذه التقنية. عليك ان تكرر

وتعيد كل ما تتعلمه ثلاث مرات. لأنك في المرة الثالثة. ستأكد وتضمن أنك حفظته تماماً. ولا تستأ أو تنزعج إن لم تتجح من المرة الأولى. اعد الآن لائحة الأبراج مرة أخرى ثم تابع القراءة.



### لائحة الجسد

نُلخص في هذا المقام. ما انجزناه حتى الآن. لقد وضعنا لأنفسنا اهدافاً. وبدانا بناءً نظام. يُمكننا ان نحدد بدقة. في اي مكان من الدماغ وضعنا معلومة ما. فصندوق البريد رقم 11 مثلاً به كرة القدم وحارس المرمى. الصندوق رقم 14 به القمر بدرأ. وقد راينا انه يمكننا توزيع البريد على هذه الصناديق. عن طريق الربط الحسي او المعنوي. بحيث نضع بداخلها المشاعر او الصور او الروائح او التخيلات عموماً. فعندما اقول (يد) مثلاً. الأرجح انك ستفكر بالنظارة. وعندما اذكر طعام العشاء لابد ان يخطر ببالك العسل. لقد ملأنا هذه الصناديق بنوعين من المحتويات: فوضعنا فيها من ناحية اموراً علينا إنجازها او شراؤها من السوق (لائحة المشتريات). ومن ناحية أخرى (لائحة الأبراج). وتبين لنا انه لا يمكن ان يحدث اي التباس إذا ما اضطررنا إلى وضع اشياء مختلفة في ذات الصندوق. كما ثبت لنا. اننا بحاجة إلى تقنية خاصة. لتخزين معلومة ما لمدة طويلة. أي ان ننقلها من الذاكرة المؤقتة إلى

ذاكرة المدى الطويل: حيث نقوم بالمراجعة الأولى بعد عشرين دقيقة، والثانية بعد اربع وعشرين ساعة، ثم خمس مراجعات اخرى موزعة على الأيام الثلاثة التالية.

لكنك ستكتشف بسرعة. اثناء تَدْرِيبِكَ على هذه التقنيات، ان صناديق البريد العشرين لن تكون كافية. أولاً لأنه سيصبح من الصعب جداً التعامل مع الأرقام، عندما تنتهي القائمة عند العدد عشرين. لأنك ستضطر للتحويل إلى صور الأرقام، الأمر الذي سيفقد معقدا للغاية. ثانياً ستحتاج لأكثر من عشرين صندوق رسائل. لأنك ستعملُ بسرعة من لائحة الشجرة، وتطلع إلى بعض التفسير. كذلك بالنسبة للطلبة والتلاميذ الذين ينحصر جل اهتمامهم بالدراسة والتعلم، فإنهم سيصلون بسرعة كبيرة إلى النقطة التي يتضح لهم فيها، انهم يحتاجون بالضرورة إلى نظام أوسع واشمل! لذا نتوجه الآن، وخطوة بخطوة إلى بناء نظام جديد، يؤمن لنا في النهاية مئة صندوق للرسائل.

من قمة الرأس إلى اخمص القدم: بناء لائحة الجسد  
إن الخطوة الأولى على هذا الطريق هي لائحة الجسد، التي سنستعرضها معاً، واقترح ان تقف وتمسك بإحدى يديك الكتاب، وتلمس باليد الأخرى أجزاء جسمك، التي ساذكرها تباعاً، وقد أثبت هذا الأسلوب المتكامل للتعلم نجاعته مع

المشاركين في ندواتي. كما يمكنك تكرار هذه التسميات أيضاً ورائي بصوت مرتفع، حيث تستفيد من العامل الصوتي إلى جانب المحرض البصري واللمسي. قف إذاً من فضلك الآن كي نبدأ. المُسّ ما يلي:

◆ أصابع القدم أو الحذاء (إن كنت تلبس حذاءً)

◆ الكتف

◆ الركبة

◆ الرقبة

◆ الساق

◆ الوجه

◆ المؤخرة

◆ الشعر

◆ الخصر

◆ الصدر



الشكل ٢: لائحة الجسد

اقرأ القائمة ثانية بمساعدة الصورة. ثم أغمض عينيك وراجعها غيباً، مع لمس كل عضو على حدة عند ذكر اسمه. كرر هذه الأسماء عدة مرات بالاتجاهين، من الأعلى إلى الأسفل وبالعكس، حتى تتقنها تماماً ودون أية أخطاء.

المشاركين في ندواتي. كما يمكنك تكرار هذه التسميات ايضاً ورائي بصوت مرتفع، حيث تستفيد من العامل الصوتي إلى جانب المحرض البصري واللمسي. قف إذاً من فضلك الآن كي نبداً. المُسرّ ما يلي:

◆ اصابع القدم او الحذاء (إن كنت تلبس حذاءً)

◆ الكتف

◆ الركبة

◆ الرقبة

◆ المايق

◆ الوجه

◆ المؤخرة

◆ الشّعر

◆ الخصر

◆ الصدر



الشكل ٢: لائحة الجسد

اقرا القائمة ثانية بمساعدة الصورة. ثم اغمض عينيك وراجعها غيباً. مع لمس كل عضو على حدة عند ذكر اسمه. كرر هذه الأسماء عدة مرات بالاتجاهين، من الأعلى إلى الأسفل وبالعكس، حتى تتقنها تماماً ودون أية اخطاء.

ممتاز... ! لقد حفظت لأن لائحة الجسد. واصبح بإمكانك  
تعداد أسماء أعضاء الجسد العشرة بالترتيب الصحيح. ما  
ينقصنا الآن. هو ترتيب هذه الأسماء ومطابقتها كل حسب  
الرقم المقابل له من 1 إلى 10. بحيث يمكنك ان تتناول اي منها  
بسرعة ودقة. ونحصل على هذا الترتيب بالاستعانة ايضاً  
بلائحة الشجرة. مثال: نضع اليد على الخصر. في اليد خمسة  
اصابع وهي صندوق الرسائل الخامس. وهكذا يصبح الترابط  
ان الخصر هو الرقم 5 من قائمة الجسد. لا حاجة لأن تُعَدِّدَ .  
اصابع القدم 1، الركبة 2، الفخذ 3.... وهكذا. بل إنك تعلم  
ببساطة ان الخصر 5. جيد... . والآن دع القطعة ترقص على  
كتفك. ماذا يحدث؟ يصبح الكتف هو الرقم 7 من قائمة  
الجسد. وطالما ان القطعة ساعدتك على معرفة ان الكتف  
هو 7. كذلك يمكنك ان تعلم بشكل تلقائي ان الرقبة هي 8.

ونتابع بهذه الطريقة. حاول ان تسال نفسك: في اي مكان  
يوجد رقم ما؟ إنك تجلس في السيارة على مؤخرتك. . إذا فهي  
تحمل الرقم 4. المس صدرك بينما تتصور انك تحمل سلسلة  
يُعلق فيها مكعب... وهكذا.

وهكذا تكون قد سحبت نظامك المعتمد على صناديق  
الرسائل على لائحة الجسد ايضاً. علينا الآن ان ننقل قائمة  
الجسد هذه إلى الذاكرة طويلة الأمد. اعتقد انك قد انهيت



ايضاً الإعادة التي تتم بعد عشرين دقيقة. و عليك الا تسي  
الآن. المراجعة بعد 24 ساعة، و ثم تُلحقها بخمس مراجعات  
موزعة على الأيام الثلاثة التالية. كما انك ستحتاج إلى هذه  
المراجعات بشكلٍ ألي. عندما ستتابع قرائتك للكتاب، لأننا  
سنستخدم لائحة الجسد هذه باستمرار. ستجد انك ستلجأ  
إلى هذه المراجعات المتتالية دون وعي منك، وكما هي الحال في  
الحياة ستاتيك وحدها مع المناسبات والضرورات.

لعل علي ان انوه ايضاً انه لا يهم ما هي التسميات التي  
تستخدمها لأجزاء الجسم بالتفصيل، وإن كنت تعطي للرقم 3  
تسمية «الفخذ، او «العضلة، او «جيب السروال». المهم في  
الأمر ان يرتبط في تفكيرك كل عدد مع عضو الجسم المقابل  
له. لن يلاحظ دماغك تركيبه الأحرف (ك. ت. ف) لكلمة  
كتف مثلاً، بل إنه سيفهم الكتف على انه جزء من جسمك  
موجود في هذا المكان وحسب. لذا لك كامل الحرية في اختيار  
الكلمات التي تراها مناسبة للقائمة وبأية لغة تشاء، فهذا لن  
يغير شيئاً من نجاح هذه التجربة التعليمية. المهم فقط ان تعلم  
تماماً ما هو ترتيب هذه الأشياء التي نتخيلها بوضوح من لائحة  
الجسد.

وهذا يعطينا ميزة كبيرة جداً عندما نبدا العمل مع هذه  
اللائحة، حيث ان لي مطلق الحرية، في ان اقول مثلاً «جيب

المسروال، بدلاً من «أعلى الضخذ»، لأن ذلك يعطي رابطاً  
أسهل، ويتناسب أكثر مع سياق الموضوع. لا بد أنك تألف هذا  
المبدأ من تعاملك مع لائحة الشجرة. حيث لدينا أيضاً بعض  
المرونة والخيارات، ويمكننا مثلاً استبدال الفارس بالقلعة،  
الأمر الذي يزيد طبعاً بشكل كبير الامكانيات الابداعية.



## عطارد عند أخمص القدم

كيف نستظهر كواكب نظامنا الشمسي

لكي يكون لديك شيء تتدرب عليه (الأمر الهام جداً في هذه المرحلة!)، نأخذ مثلاً كواكب مجموعتنا الشمسية كهدف تعليمي للمرحلة التالية. ما هي أسماء تلك الكواكب؟ وما هو تسلسلها من حيث بعدها عن الشمس؟ نبدأ بعطارد الذي هو أقربها إلى الشمس. وهو الذي يمكننا ان نجد رابطاً بينه وبين اصابع القدمين. وعندما تعلم ان عطارد (ميركوري) كان إله التجارة عند الرومان، وكان مجنحاً، يمكنك ان تتخيل وجود اجنحة على اصابع قدميك. وكلما نظرت إلى قدميك، ترى هذه الأجنحة امام ناظريك، وتكون انت الرابع. وإن لم تستوعب كلمة عطارد بسهولة، فيمكنك ان تتشوّ منها صورة صوتية. فتقول عطارد، وحيث إن المطاردة يمكن ان تتم على القدمين، فستجد ان لديك رابطاً بين الاثنين. وهكذا تجد ان لديك احتمالات لا حصر لها، لربط كلمة ما بشيء ملموس والتمكن بالتالي من حفظها وعدم نسيانها.

ننتقل الآن إلى الزهرة (فينوس)، الكوكب الثاني في المجموعة. لعلك تتصور ان عليك ان تجثو على ركبتيك كي تقطف زهرة قريبة من الأرض. وتجد ان الركبة = 2 = الزهرة.

اما بالنسبة للأرض، الكوكب الثالث، فإنتي أرى ان تُدسُّ في جيب بنطالك، كرة أرضية بحجم كرة القدم، وحيث ان هذا شبه مستحيل ولن ينجح معك ابداً، فلن تسمى إطلاقاً ان الأرض موجودة على ساقك، وهي تتوضع بالتالي على الرقم 3. ثم يأتي في المرتبة الرابعة المريخ، ذلك الكوكب القريب البعيد الذي يحاول علماء الفلك والفضاء الوصول إليه بأي ثمن وَيَشْكُونُ دوماً بوجود نوعٍ من الحياة عليه. تصور انك تجلس بمؤخرتك على إحدى تلاله، إذا المؤخرة = 4 = المريخ.

لعل الأمر ليس بهذه السهولة مع المشتري، الكوكب الأكبر من المجموعة الشمسية وكبير آلهة الرومان، يمكنك ان تتخيل هنا مثلاً، انك تحمل على وسطك كرة ضخمة أكبر من أي كرة في العالم، سُمِّها كرة المشتري. وهكذا تجد ان الخصر = 5 = المشتري.

اما مع زحل فيمكن ان تكون الأمور أكثر مباشرة. لأن معظم الناس يعلمون ان لهذا الكوكب حلقة خاصة، نظام حلقي من اصفر التوابع والكويكبات. نتخيل إذا اننا نضع حلقةً (إطار الإنقاذ مثلاً) حول الصدر، وننظر فنرى الكوكب زحل. إذا الصدر = 6 = زحل وحلقاته.

القمر التالي هو اورانوس الذي يحمل الرقم 7 (القطعة التي تلعب على الكتفين). هنا يجب ان استفيد من معلوماتي. وافترض ان مفاصل كتفي مصنوعة من الأورانيوم. اي كتف = 7 = اورانوس.

ومع الكوكب نبتون الذي هو إله البحر ايضاً ويحمل الرقم 8. علينا ان نفوض في الخيارات المائية. فنتصور مثلاً كيف اننا نأخذ الماء وأنواع الشراب الشهية عبر الرقبة، ونربط بالتالي الرقبة = 8 = نبتون.

يخطر ببالي مباشرة مع الكويكب بلوتو (آخر ما اكتشف من المجموعة الشمسية) كلبٌ مسلسلات ميكي ماوس. وانفه الأسود اللطيف المَكْوَر. بلوتو هو الكوكب التاسع. والعدد تسعة هو الوجه. انظر إلى الأنف في وجهك وتصور هذا الكويكب كأنه الأنف الأسود المَكْوَر. ولن تسي ما حييت ان الأنف = 9 = بلوتو.

### ملخص واعادة

نقوم بالإعادة. ضع لائحة الجسد نصب عينيك، انظر إلى قدميك وتخيل انك تطارد شخصاً او حيواناً ما. إذا عطارد. تجثو على ركبتيك كي تقطف زهرة: الزهرة. لا تستطيع ان تدخل يدك في جيب بنطالك، ففكرة القدم موجودة هناك على فخذك 3: الكرة الأرضية. إنك تجلس بمؤخرتك 4 على إحدى

تلال المريخ. يوجد على خصري 5 اكبر كرة في العالم المشتري.  
على الصدر 6 يوجد إطار (حلقة) النجاة : زحل. ننظر إلى  
الكتف 7. نتخيل أن بداخله مفصلاً من الأورانيوم: اورانوس.  
عبر الرقبة 8 نذرق الماء: الكوكب المائي نبتون. نأتي أخيراً إلى  
الرقم 9 ، وننظر إلى الأنف. فنرى هناك الأنف الأسود الجميل  
المُكَوَّر وننتذكر أن الكوكب التاسع هو بلوتو.

اقتراح: خذ الآن ورقة واكتب عليها الأرقام من 1 إلى 9  
وإلى جانبها من ذاكرتك أسماء الكواكب التسعة. على أمل أن  
تذكرها وتحصل على سبعة منها صحيحة. سأتي لاحقاً  
للحديث بالتفصيل عن مثل هذه التمارين الفكرية والتصورات  
الذهنية. حاول أن تقوم الآن بهذه المهمة ثم عد للكتاب.



جيد.... ها انت إذا مع الكتاب ثانية. انظر (الشكل 3)  
وتأمل رسم الكواكب التسعة من مجموعتنا الشمسية. راجع  
الجدول الذي كتبته ثانيةً، وتأكد من الصح والخطأ. ترى ما هو  
التوجه الذي ستقدم عليه في مهامك التعليمية التالية؟ لا  
تطلب من نفسك، أن تعرف الكثير من المحاولة الأولى. قد  
يحدث ذلك، لكنه الاستثناء وليس القاعدة. لا تتوقع الكثير  
دفعة واحدة. لأنك ستضع نفسك تحت ضغط كبير، وتزعج ،  
ويخيب ظنك . وهذه أمور يجب الا تحدث. لا احد يطلب منك

ان تكون نتيجتك صحيحة مئة بالمئة من المحاولة الاولى. لذا فقد اتخذت لنفسي قاعدة وجعلتها عادة، الا وهي ان اتدرب على كل درس و احاول حفظه ثلاث مرات. انني اكتب أسماء الكواكب التسعة ثلاث مرات، او افكر بها ثلاث مرات على الأقل. وعندئذ فقط اتوقع ان اتمكن منها حقيقة.

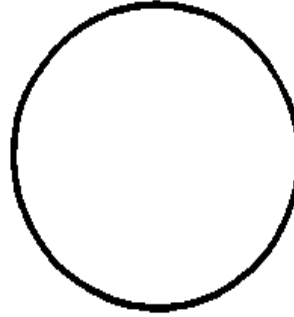
وانصحك باتباع هذا الأسلوب. اي ان تعترف وتتوقع سلفاً وجود بعض الخطأ لديك. الأمر الذي قد لا يحدث دوماً وبالضرورة. . كي تتحاشى الغضب والانزعاج. الأمر الذي لا محالة واقع إن لم تفعل ذلك. عدم الوقوع في الغضب يعني بالتالي الراحة والاسترخاء. وهذا سيمكنك بالتالي من تصحيح الخطأ بهدوء. عندها ستكون لديك الفرصة. لتعرف كل شيء في المحاولة التالية. اي تحسن بنسبة 80 إلى 90 بالمئة. وهذا يمكن ان يحدث فقط. عندما تتمتع بالراحة والطمأنينة. حالما تصبح لديك الخبرة والتجربة الكافية (الأمر الذي يمكن ان يحدث خلال اسبوعين!). وتتمكن من معرفة كل شيء عند المراجعة الثانية - اي عندما تتلقى المعلومة للمرة الثالثة -. تكون قد فزت وحققت هدفك. لأنك بذلك تكون قد اوجدت لنفسك اسلوباً فعالاً لتعامل مع المادة التعليمية بطمأنينة ودون اي توتر. وتسيطر عليها في المرة الثالثة. وطن نفسك وعودها على المذاكرة براحة ومرح وانشراح.

عطارد  $\text{Mercur}$  ☿ Durchmesser 4882 km

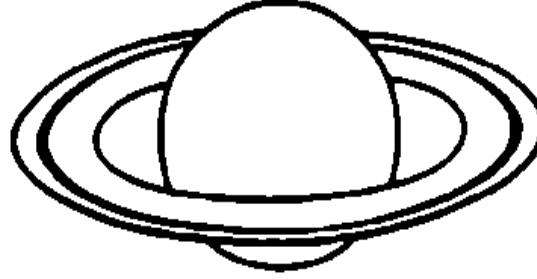
الزهرة  $\text{Venus}$  ♀ Durchmesser 12112 km

الأرض  $\text{Erde}$  ♁ Durchmesser 12756 km

المريخ  $\text{Mars}$  ♂ Durchmesser 6800 km



المشتري  $\text{Jupiter}$  ♃ Durchmesser 142800 km



زحل  $\text{Saturn}$  ♄ Durchmesser 120800 km  
Ringdurchmesser 278 600 km

اورانوس  $\text{Uranus}$  ♅ Durchmesser 50800 km

نبتون  $\text{Neptun}$  ♆ Durchmesser 49000 km

بلوتو  $\text{Pluto}$  ♇ Durchmesser 2200 km

الشكل 3 : مجموعة كواكب النظام الشمسي



## كيف تحفظ التعبيرات المعنوية المجردة

سنقوم في هذا الفصل بتحويل التعبيرات المجردة إلى صور. بتعبير آخر: أي أن اختزن في ذاكرتي صورةً لمعلومة ما، ليست مرئية ولا ملموسة بأي شكلٍ من الأشكال، وليس لها أي من مقومات الصورة الفعلية. الأمر الذي قد يجد فيه غالبية الناس بعض الصعوبة في البداية. نجعل الأمر أكثر دقةً، ونحاول أن نتصور مثلاً مصرَ في صورة، وهذا سهل نسبياً. حيث أن كثيرين يتصورون فقط هرمًا أو تمثال أبي الهول: ويعنون بذلك مصر. فهم يختارون إذاً رمزاً معروفاً بدل الاسم المجرد. يمكن أن تنجح هذه الطريقة فقط، إن كان بالإمكان تخيل رمزٍ ما لهذا التعبير (كما في حالة مصر). لكن ما العمل إذا لم يكن لهذه الكلمة أو التعبير، تصور واضح في داخلنا؟ كالكلمات اللاتينية أو الروسية، أو المصطلحات الجغرافية وما شابه ذلك؟ عندها يصبح الأمر بمنتهى الصعوبة، أي عندما لا تجد للمعلومة أية صلةٍ أو رابطٍ برمزٍ ما تربطه بها. أو صورة يمكن أن تتخيلها لها علاقة بالموضوع. لناخذ مثلاً دولة «بوركينافاسو» في أفريقيا. هل يخطر في ذهنك أي رمز يمكن أن يعبر عن هذه الكلمة، بحيث تتمكن من حفظها؟ أم ترى أن هذا غير ممكن. وأنا كذلك.

ما العمل الآن؟ تعتمد الطريقة التقليدية المعتادة، على إعادة الكلمة «بوركيننا فاسو، وتكرارها مراراً حتى تصبح صورة صوتية واضحة تماماً وترسخ في الذاكرة. يجب تكرار الكلمة في المعتاد . من ثلاثين إلى اربعين مرة. عندئذ فقط يمكن القول ان الكلمة قد سُجِلت ورُسِخَت في الدماغ. نتعرض لمعضلة كبرى، عندما يتعلق الأمر بإحدى الكلمات او الأسماء المعقدة. تصور مثلاً انك تطلب من سيدة اسمها ماخوفنسكي . شبيجلبيرت، ان تعيد اسمها عليك ثلاثين مرة: «عفواً سيدتي ، السيدة ..... إهم..... ماذا كان...؟ أخشى انني نسيت ثانية، ما هو اسمك...؟» قد يفضل البعض ان يحفظ عن الصورة الكتابية بدل الصوتية. ويقوم بكتابة الكلمة من عشرين إلى ثلاثين مرة حتى يحفظها. الأمر الأقل استعساناً.

لذا أود ان اعرض لك هنا طريقة أخرى، قد تبدو طفولية، لكنها ليست طائشة . وتشكل بديلاً حقيقياً للطريقة الأولى. إنها طريقة خلاقية للغاية، ستُمر كثيراً باستخدامها، خصوصاً عندما تكتشف انها بمنتهى السهولة . وسيصبح لديك الحل المنقذ لتعلم وحفظ الكلمات والتعبيرات المجردة، ستجح دوماً وخصوصاً عندما لا يكون لديك الوقت اللازم لتكرار الكلمة 40 مرة، او كتابتها 30 مرة.



## المبدأ الأساسي

### تحويل الأحرف إلى صور

يعتمد المبدأ الذي يتوارى خلف هذه الوصفة السرية على ما يلي: نقوم بتحويل مقاطع الكلمات أو مجموعات من الأحرف، وفي حالات اضطرارية احرف فرادى من الكلمة. إلى صور. هذا يعني أنك ترى بدل الحرف باء، مثلاً، باب أو بنت أو بندورة. لك مطلق الحرية. بأن تختار مزيداً من الصور للحرف الواحد. الحرف جيم يمكن ان يكون جمل أو جبل. الحرف كاف، كتاب أو كلب ... وهكذا. ستجد على الصفحة التالية جدولاً بالأحرف الأبجدية (جدول رقم 3). ارجو قراءة هذا الجدول، وتأكد إن كنت تستطيع التعامل مع هذه الصور. إن كان الجواب نعم... فانت لديك الآن تصورٌ محددٌ لجميع الأحرف وكل حرف على حدة. ارجو قراءة هذا الجدول الآن ودراسته بترو. ثم العودة إلى متابعة قراءة هذا الكتاب من هنا.

## جدول ٣ : صور الأحرف الأبجدية

ا	ارنب	ط	طبل
ب	باب	ظ	ظبي
ت	تفاحة	ع	عين
ث	ثمرة	غ	غيمة
ج	جمل	ف	فار
ح	حمار	ق	قنديل
خ	خروف	ك	كرز
د	دلو	ل	لبن
ذ	ذئب	م	مطرقة
ر	رجل	ن	نمر
ز	زرافة	هـ	هر
س	سيف	و	ورد
ش	شارع	ي	بعمامة
ص	صقر		
ض	ضب		



## تحويل مقاطع الكلمات إلى صور

لن نُبقي الأمر على هذا الحال طبعاً. لأنه من الصعب والمتعب جداً، تصور كل حرف على حدة في صورة منفصلة. وتجميع كمية كبيرة من الصور لتكوين كلمة واحدة طويلة. نحاول الآن ان تخيل صوراً لمقاطع كاملة.

مثال:

نا = ناس

كت = كتاب

حص = حصن او حصان

بي = بيت

من المؤكد أنك ستتوصل إلى صور رائعة. كما يمكنك في حالة الضرورة. وإن خانك خيالك .. ان تلجأ إلى احد القواميس، وتبحث تحت نا مثلاً او حص، وربما تتوصل إلى ناموس او حصّة، وتقول لنفسك: جيد... تعجبني هذه الناموس والحصّة. وسوف احفظها. إذا: ناموس وحصّة.

وهكذا ستعتاد ان تستخدم صوراً عادية لمقاطع محددة من الكلمات. يمكننا متابعة جدول هذه الأمثلة (المزيد من الأمثلة انظر الملحق A.3):

ان اناناس

ام أم. امريكا

قم قمر. قمع. قمل ...

كما ترى: فإنه من المفيد أن تتخيل و تحفظ عدداً من الصور لمقطع معين. لأنك عندما تمتحوز على العديد من الصور، ينمو مجال إبداعك وخيالك أكثر، ويصبح من السهل عليك إيجاد ترابطات متعددة بين مختلف المقاطع.

لعلك لم تدرك بعد: كيف يمكنك أن تجد الروابط بين مختلف المقاطع، بحيث يصبح لديك علامات مميزة، سهلة وواضحة جداً. ولن تخلط بعد الآن، بين كلمتين غريبتين تبدأ إحداهما بالمقطع ان والأخرى بأم، لأنك تفكر مع أحدهما بالأناس ومع الآخر بأمريكا، ومن لا يميز بين امريكا والاناناس! كما تبين لي ان هذا الأسلوب يقدم أيضاً عوناً كبيراً إن استخدمنا صوراً لنهايات الكلمات. مثال: شخصٌ يقدم لك نفسه على انه السيد المجالي. فالمقطع الأول يمكن ان ناخذه من إحدى كلمتي المجال او المجالس. لا فرق.... والمقطع الأخير ناخذه من العالي او الخالي.

نفترض انك ستضع قائمةً بصورٍ لمقاطع الكلمات: فكم سيكون برايك عدد هذه المقاطع المختلفة؟ - سيكون حتماً اقل

مما تتصور! وإن لاحظت ذلك لفترة من الزمن، فستكون لديك الخبرة والتجربة التي أصبحت لدي: إن عدد المقاطع (الدرجة على الأقل)، في حدود المئتين، وقد أعددت للاستخدام الشخصي صوراً مطابقةً لحوالي 100 إلى 150 مقطعاً. وهي تُستخدم كاجزاء من الألعاب التركيبية للأطفال، والتي تتركب فيها الصور المطابقة للمقاطع. فنشكل قصة متكاملة. وسأوضح لك فيما يلي، ما المقصود بذلك تحديداً. وكيف يمكن أن تصبح خبيراً في تركيب صور مقاطع الكلمات.

ابتكار صور مقاطع الكلمات. مثال

لدينا الجملة التالية:

«في الماضي البعيد والقريب، كان للكتاب سطوة هائلة. وكان القارئ العربي ينتظر صدوره ويقراه بمتعة ويحرص عليه كحرص الطفل على العابه... أما اليوم وفي ظل التبدلات والتحولات الكبرى المتسارعة، التي تركت انعكاساتها العميقة على المجتمعات، فقد أخذ الكتاب بالتراجع!»

الماضي البعيد: نتصور في هذه الحالة أيام الطفولة المبكرة، وربما حكايات الجد أو الجدة. نتصور أيضاً الصور والتلفاز بدون الوان (فقط بالأسود والأبيض).

سطوة هائلة: ربما نتصور مع هذا التركيب، شخصاً قوياً مسيطراً، يتهافت الناس على التقرب إليه وإرضائه.

٧٧

حرص الطفل: كما يمكن ان نتصور هنا ايضاً. طفلاً صغيراً ممسكاً بلعبته المفضلة، ولا يسمع لأحد باخذها منه او حتى بلمسها.

تراجع الكتاب: لامناس من ان نتصور في هذا المقام، كيف يتهافت الناس على مشاهدة المسلسلات والأفلام على التلفاز، ويقضي الشباب الساعات الطوال على الكمبيوتر، سواء في البحث عن مواقع الانترنت او في الألعاب الالكترونية التي لا طائل منها. وبذلك يُهمل الكتاب ويتراجع.

### الآن جاء دورك

اقترح عليك عزيزي القارئ، ان تاخذ نصاً من اي كتاب او مجلة، تتقي منه جملتين لا على التعيين، وتكتب ما فيها من كلمات غريبة او مقاطع يصعب حفظها، عليك في هذه الخطوة ان تفكر جيداً بالصور المناسبة، التي يمكنك ان تتخيلها بسهولة لكل كلمة او مقطع ورد معك في هذا النص. صوراً يمكنك ان تتذكرها جيداً وتتعامل معها بشكل خلاق. كما يمكنني طبعاً ان اقدم لك جدولاً جاهزاً من الكلمات والمقاطع مع الصور المقابلة لها، لكن ليس هذا هو المطلوب. الأفضل ان تعمل بنفسك، لإيجاد صورك الشخصية التي تتناسب مع عالمك الخاص. (إن احتجت لبعض المساعدة في البداية، انظر الملحق A3). يدفعني فضولي لمعرفة صور الكلمات التي يمكن ان تخطر ببالك. المهم



ان تتفاعل مع هذه الصور بشكل جيد، وان تكون لديك  
القناعة: يا إلهي... بهذه الطريقة سأحفظ الكلمات تماماً  
وأفضل من ان أحشو دماغي بسلسلة طويلة من الصور لكل  
حرف من الكلمة! أرجو ان تقوموا بهذه التجربة الآن. هيا إلى  
العمل!



## من الخطاب النظري إلى التمرين العملي

### المثال المحدد الأول

اهلاً وسهلاً بعودتك إلى الكتاب! سنقوم الآن بسماع بعض الأمثلة. ثم نتوجه للتدرب سوية. لعلك لا زلت تذكر حديثنا عن مصر و بوركينافاسو. مع مصر كانت الأهرامات في مغيلتا وتم كل شيء على ما يرام. أما بوركينافاسو! فيجب ان نُسمر عن ساعدينا ونبذل جُهدنا: نقسم الكلمة أولاً إلى. بور. كينا. فاسو. يبدو هكذا افضل ... اليس كذلك؟ هنا تقفز في مغيلتا مباشرةً البور (الأرض الجدياء القاحلة) ثم تأتي الكينا وبعدها الفاس. وللربط بين هذا وذاك يمكن القول: انه في ارض بور يوجد شجرة كينا وأن شخصاً ما يحاول ان يقطعها بفاسه. إذا بوركينافاسو. يحدث احياناً في بعض ندواتي. ان يعترض احد الحضور متذمراً: هذه الطريقة اسوأ. فهنا عليّ ان افكر واتخيل والاحظ واحفظ ثلاثة او اربعة اشياء. من اجل ان احفظ كلمة واحدة... يا للعجب!!

إنك مع مثل هذا التصور. تعطل نفسك بنفسك. وإني على ثقة. بانك بعد ان تقرأ الملاحظات التالية. ستقتنع بان هذه هي الطريقة الأمثل:

١ - يقوم عقلك الباطن بتخزين صورة واحدة فقط لكل معلومة. اي ان مشهد الرجل الذي يحاول ان يقطع بفاسه شجرة الكينا التي تنمو في الأرض البور، سينطبع في مخيلتك بصورة واحدة. و لمعلوماتك: إن بإمكانك ان تستدعي من دماغك ست عشرة صورة في الثانية.

٢ - تُستخدم هذه الطريقة فقط. عندما تتعامل مع كلمات صعبة الحفظ او لا يمكن تذكرها إطلاقاً.

٣ - لا يوجد هنا في الأساس، ما عليك تعلمه والتركيز عليه لحفظه. إذ انك حالما تتخيل مشهد الأرض البور وشجرة الكينا وفاسو الذي يحاول قطعها، سترسو الصورة في دماغك وتُتَجَدَّرُ.

هناك قاعدة ثابتة تقول: إن ما لا يمكنك تصويره او تخيله، لا يمكن ان يدخل إلى فرارة نفسك، ولا يمكنك بالتالي حفظه او تذكره. لذا من المؤكد انه اوفر لك، ان تسلك هذا السبيل، ولو بدا لك ان به شيئاً من الصعوبة او التعقيد.. لسبب بسيط، هو انه لا يمكنك ان تتعلم وتحفظ الكلمات الفريية والصعبة بغير هذه الطريقة. قل لنفسك ببساطة: لن استطيع ان احفظ هذه الكلمة دون اية عكاكيز، إذا الجا إلى هذه العكاكيز. وإن نجحتُ فقد ربحتُ! سترى كيف انها ستجج. وعندما تصل إلى الكلمة الخمسين - على اقصى حد - لن تتساءل او تناقش

بعدها. لم عليك ان ترهق نفسك بمثل هذه الصور والتخيلات.  
لذا فإن هدفي ان اصل معكم إلى الكلمة الخمسين: وهكذا  
نبدا. دغ من فضلك جانباً كلاً من عندنا ولكن و حالما. وسنقوم  
سوياً باستخدام اسلوب التصور والتخيل على سلسلة من  
الأمثلة العملية.

### امثلة تدريبية

#### ابراشنينجه Upraschninje

نود الآن ان نتعلم ونحفظ مثلاً هذه الكلمة الروسية. والتي  
تعني بالعربية تمرين او تدريب. لعلها صعبة بعض الشيء ومن  
المستحيل حفظها هكذا مجردة دون ربطها بصورة ما تعيننا  
على ذلك. لذا نبدا بتجزئتها إلى ثلاثة مقاطع اب. راش.  
نينجه.

اب: إنه الوالد الذي يريد ان يدرب اولاده على رياضة ما.

راش: كل من يعرف قليلاً من الإنجليزية. يعلم ان rush  
تعني بسرعة كبيرة. اي ان هذا الوالد يريد ان يتعلم اولاده  
رياضة سريعة جداً.

نينجه: النينجا هي الرياضة السريعة التي سيتمرن عليها  
هؤلاء الأولاد.

وهكذا نحاول ان نصنع في مخيلتنا صورة متكاملة تعبر  
عن معنى هذه الكلمة ابراشنينجه. وقد وجدناها طبعاً، إنها  
صورة الأب الذي يريد ان يتمرن اولاده على النينجه. إذا  
التمرين يعني بالروسية ابراشنينجه.

### كارينا Carina

ناخذ الآن هذه الكلمة من اللاتينية، وتعني بالعربية  
سفينة. المقطع الأول كار Car، إنها الكلمة الإنجليزية الشهيرة  
جداً، ومن لا يعرف انها تعني بالعربية سيارة، دعنا نضع لهذه  
الكارينا اربع عجلات ونتصور انها اصبحت سفينة سيارة. اما  
المقطع الثاني (ينا) فيمكن ان يقودنا إلى ان هذه الكار = سيارة  
هي لينا. ومع الربط الممكن كار . ينا، نجد انها تعني بالعربية  
سفينة. ويجب الا ننسى صورة هذه السفينة ذات العجلات.

### كوميونيتي Community

هذه الكلمة الإنجليزية، التي تعني بالعربية جماعة  
او مجتمع. كيف يمكننا ان نجزئها إلى مقاطع ونستدل من كل  
مقطع على معنى معين. ثم نربطها معا في صورة حكاية،  
او حكاية صورة توضح لنا المعنى وترسخه في اذهاننا. إذا: كوم  
- يو - نيتي

كوم نرى هنا كومة من البشر يعيشون معا في مكان ما.

يومن المؤكد أنك تعلم ان يو (you) تعني انت، وانت الذي  
تود ان تزور هذه الجماعة في مجتمعهم.

نيّتي طبعاً وفي نيّتي ان ارافقك بهذه الزيارة إلى هذه  
الكومة من الناس الذين يشكلون هذا المجتمع الخاص بهم.

إذا كوميونيّتي هي صورة جماعة من البشر (مجتمع)  
سنقوم انت وانا بزيارتهم قريباً.

### وقفه ومراجعة

إن اردنا ان نختبر انفسنا ونسأل: ماذا تعني  
(اوبراشنينجه)؟ إنني على ثقة بان الجواب سينطلق من فمك  
كالقذيفة... إنها تعني تمرين. لأنك لازلت تتصور الأب الذي  
يرغب في أن يتمرن ابناءه على النينجه، اليس كذلك؟ ستجد  
في الجدول رقم ٤ الكلمات التي تعلمناها حتى الآن. يمكنك ان  
تضع يدك على جانب الكلمات الغربية وتغطيها لتتأكد فيما إذا  
كنت ستعرف معانيها باللغات الأجنبية. ثم افعل العكس، وغطّ  
الآن جهة الكلمات العربية، لترى إن كنت تعرف معاني الكلمات  
الأجنبية بالعربية. لا بد انك ستسمر، لأنك حفظت معاني هذه  
الكلمات بهذه السرعة! لكن لا تتعجل، يبقى عليك أن تراجع  
هذه الكلمات غداً ثانية. لأنه و كما تعلم، هناك عملية محددة  
لنقل محتوى ما تعلمناه إلى الذاكرة طويلة الأمد. فلدينا أولاً  
الإعادة بعد عشرين دقيقة (وهذا ما تفعله للتو)، ثم المراجعة

بعد اربع وعشرين ساعة. وتأتي بعد ذلك خمس إعادات موزعة على الأيام الثلاثة التالية. كما يمكنك ان تستعين بالبطاقات التعليمية التي تحدثنا عنها سابقاً. و سيكون من المؤكد أخيراً انك قد حفظت هذه الكلمات في الذاكرة طويلة الأمد.

والآن إلى العمل مجدداً:

جدول ٤: مذاكرة الكلمات

الكلمة الأجنبية	يقابلها بالعربية
Borkinafaso	بوركينافاسو
Upraschninje	تمرين
Community	جماعة. مجتمع
Carina	سفينة

يمكنك الآن عمل تجربة كمثال. خذ ورقة واكتب عليها كلمة تمرين بالروسية. الأرجح انك ارتكبت خطأ ما. انظر الآن إلى شكل كتابة هذه الكلمة واعد كتابتها ثانية. هل نجحت؟ اكتبها رغم ذلك مرةً ثالثة. وقد اثبتت هذه الطريقة نجاعتها معي. اكتب المعلومة ثلاث مرات وصححها ثلاثاً إن لزم الأمر.



## مقياس النجاح

كيف حالك الآن؟ ارجو ان تكون قد تحسست مشاعر النجاح، التي تواجهني دوماً في الندوات ، حيث ينفل كل مشارك فرحاً ويقول: يا إلهي... يمكنني ان احفظ الآن اصعب الكلمات. في ثلاثين ثانية! لعلك تحتاج في البداية لبضع ثوان اكثر. كي تفكك الكلمة وتجد لكل جزء منها الرديف المناسب. لكن مع التكرار سيصبح تركيب الصورة لديك اسرع، وعندما تقوم اخيراً بنقل الكلمة إلى الذاكرة الثابتة. يتم ذلك ألياً وبسرعة فائقة. كما يجب ان يكون واضحاً لديك: ان الخطوة الأولى في التعلم تكمن في إدخال المعلومة إلى الذاكرة قصيرة الأمد بشكل دقيق و واضح. قد تكون هذه الخطوة صعبةً ومتعبةً في بعض الأحيان، لكن لا يمكن تفاديها. اما الإعادات والمراجعات التالية فستكون أسهل وتقود في النهاية إلى ان تجد ما تعلمته وحفظته جاهزاً في ذاكرتك المديدة لحين الحاجة. إن الأطفال يتعلمون على أي حال بذات المبدأ، فهم «يتدربون» أي انهم يراجعون و يكررون أي نشاط او كلمة جديدة يتعلمونها، حتى ترسخ وتُحفظ تماماً. لكن وبينما يعيد الطفل التمرين من ثلاثين إلى أربعين مرة، نحقق نحن ذلك، بفضل تقنيتنا الفريدة بست مراجعات فقط.



اود في هذا المجال ان اضع على كاهلكم وظيفة اخرى بسيطة: انتق من مقال ما في جريدة او اي نص من كتاب ما، عشر كلمات مجردة وحاول ان تشكل من كل واحدة منها صورة في الخيال على الطريقة المذكورة سابقاً. سيساعدكم هذا التمرين على التأكد من سلامة الأسلوب وتعميق الثقة بالنفس. بحيث لا تجد اية صعوبة او إرباك كما كنت تعتقد في البداية. وعندما تنتهي من هذا التمرين، تابع القراءة في القسم التالي.



## لائحة المعلومات المجردة

ما فائدة هذه اللائحة

اود ان اوضح بدايةً، ما المقصود بقائمة المعلومات المجردة. لانك لا ترغب على الأرجح بوضع الكلمات التي ستتعلمها في لوائح، ولا تود في النهاية، ان تعلم أن الكلمة الجديدة التي تتعلمها، موجودة مثلاً في الصفحة الخامسة، من كتاب تعلم اللغة الروسية، بل يهمك فقط ان تعلم ان Upraschninje تعني بالعربية «تمرين».

لكن توجد احياناً بعض الحالات، التي تتطلب وجود لائحة ما. مثال بسيط جداً: إنك ترغب بمراجعة مجموعة من الكلمات، دون الرجوع في كل مرة إلى القاموس، او ان تحمله

معك باستمرار. لنفترض أنك تحاول أن تحفظ في كل يوم عشرين كلمة، فيمكنك في هذه الحالة أن تستعين مثلاً بلائحة الشجرة أو لائحة الجسد. بحيث تترسخ هذه الكلمات ويمكنك استعادتها ومراجعتها متى شئت. قبل النوم مثلاً. أو أثناء قيادتك للسيارة (ربما وانت تقف في زحمة السير). أو في أي مكان شئت. اعترف على أي حال، بأنه ليس على الإنسان أن يتمم بالكلمات الغريبة قبيل النوم... وتبقى هكذا اللائحة هي الاستثناء لتعلم الكلمات.

يختلف الحال كلياً، عندما تستعد لإلقاء كلمة. حيث يفضل أن تتحدث بحرية وطلاقة، بدل أن تقرا نصاً جاهزاً مكتوباً. وكفي لا تنسى عمّ ستتكلم، ولا تسقط منك إحدى النقاط الهامة. يفضل أن تكتب على قصاصة جميع هذه النقاط الهامة (رؤوس الأقلام 40 أو 50 لا يهم)، وتضعها أمامك على المنصة. هنا أيضاً لن تكون الكلمة حرةً فعلاً ومرتجلةً بالكامل. أما عندما تضع هذه النقاط ورؤوس الأقلام. وهي في العادة مزيج من كلمات محددة وتعبيرات مجردة. في دماغك بشكل جدولٍ ما، يمكنك عندئذٍ أن تلقي بالقصاصة في سلة المهملات، وترتجل خطابك بحرية حقيقية.

نبدأ الآن بأن نُحْمَلْ لائحة الجسد، عشرة تعبيرات مجردة بسيطة. وعند نهاية هذا التمرين يكون قد تبين لنا أمران هامان:

1 - لقد نجحتَ وبسرعة. يمكنك ان تُثبتَ الآن في ذاكرتك وخلال ثلاث دقائق، عشر كلمات مجردة، بحيث تتمكن منها وتذكرها متى تشاء. المهم ان تختار رمزاً مناسباً، يمكنك ان تستفيد منه فعلياً. علماً بأنه لا يوجد رمز جيد وآخر سيء، بل يُعتمد على مدى تفاعلك مع هذا الرمز الرابط. قد يحدث احياناً الا يخطر ببالك اي رمز او صورة. وعليك ان تلجأ عندئذ إلى الصورة الصوتية، على انها الخيار الثاني.

2 - كما يمكنك ايضاً ان تُحْمَلْ على لائحة الجسد. كما تفعل مع لائحة الشجرة، وكما فعلنا عندما تعلمنا أسماء كواكب المجموعة الشمسية.

تمرين: تحميل عشرة تعبيرات مجردة على لائحة الجسد نتوجه الآن إلى ذات التمرين. نسجل جدولاً بالنقاط الهامة (رؤوس الأقسام) النقاط التي سنتحدث عنها، والتي يمكن ان تبدو على النحو التالي مثلاً:

◆ سيولة نقدية

◆ الناتج القومي

◆ الميزانية

◆ الثوابت

◆ الوسطية

◆ رقة المشاعر (الحساسية)

◆ السلوك الجيد

◆ الجوع

◆ التفاهم

◆ النوم

لا اعتقد ان الأمر بهذه البساطة... ام ان لك رايأ آخر؟  
النتاج القومي. إعادة التصنيع. الثوابت... الخ. سنقوم بتوضيح  
وتثبيت جميع هذه الأمور من خلال الرموز. وبالتالي بالصور.  
التي اوردها لك كأمثلة. لتري كيف تسيّر الأمور ويبدو الوضع  
مع الرموز. ارجو ان تعتبر هذه الصور مقترحات يمكن ان  
تجح معك. لكن ليس بالضرورة. وإن مرت معك صورة غير  
واضحة. ولا يمكنك التعامل معها إطلاقاً. فما عليك إلا ان  
تستبدلها بصورة من عندك. لأنك ستقوم في المستقبل على اي  
حال. بإيجاد صورك بنفسك. والآن لننطلق. ومن القدمين نبداً:

الحذاء (سيولة نقدية): لديك بعض القطع النقدية  
المعدنية في حذائك. تصور الآن ان كمية من هذه النقود تسيل  
من حذائك. ما سيكون شعورك في هذه الحالة؟ طبعاً...  
سيولة نقدية. Cashflow .

الركبة (النتاج القومي): تصور مثلاً. ان خريطة الوطن  
ملصوفة على ركبتك. لكنها تمزقت من كثرة السير والحركة

لرفع الإنتاج. وعندما تصل في خطابك إلى النقطة الثانية، التي تمثل الركبة من لائحة الجسم، لابد أنك ستتذكر الوطن والإنتاج. إذا... الناتج القومي.

جيب البنطال (الميزانية): هنا تبدو الصورة قريبة جداً وواضحة: حيث تقوم بقلب جيوبك إلى الخارج فتبدو خالية، وتقول هذه ميزانيتي. أو أن تعتبر الجيب الأيمن للوارد والأيسر للمصروف (أي من وإلى) وهذا يقودك أيضاً إلى شكل الميزانية.

المؤخرة (القيمة الثابتة): عندما تجلس بقفاك على صخرة ما، فأنت ثابتٌ ثابتٌ الصخرة. وهذا يجب أن يذكرك بالقيمة الثابتة مباشرة، وتتحدث عنها بالتالي في كلمتك.

الخصر (الوسطية): وهذه أيضاً لا تحتاج إلى طول تفكير أو أي عناء. فأنت الآن في وسط جسمك ويمكنك أن تتحدث مباشرة عن موضوع الوسطية.

اسمحوا لي بمقاطعة بسيطة في هذا المقام لاتساءل. كيف تسير الأمور معك حتى الآن؟ ترى هل الصور جيدة وواضحة لك؟ يُفضل أن تغمض عينيك بعد كل صورة وتتاكد فيما إذا كنت ترى تلك الحالة أو تسمعها أو تشمها أو تحسها على أقل تقدير. وإن كان الجواب نفيًا، فحاول مع صورة رابطة أخرى قد تكون لك أوضح ولتفكيرك أقرب.

الصدر (الحساسية): تخيل ما في صدرك هنا وما وراء القفص الصدري من امور حساسة جداً كالرنتين والقلب. ويمكنك ان تربط ببساطة بين الصدر والحساسية.

الكتفين (السلوك الجيد): دع (في مخيلتك) شخصاً ما، يربت على كتفك ويقول لك: احسنت لقد كان تصرفك هذا جيد جداً، وسلوكك ممتاز.

الرقبة (الجوع): نتصور مثلاً اننا لا نستطيع ابتلاع الطعام او الشراب من خلال الرقبة، وكيف سيكون الحال مع الجوع المؤلم.

الوجه (الفهم): عندما تركز تفكيرك على مسألة ما وتجهد نفسك في فهمها، يظهر ذلك على قسّمات وجهك وتعبيراته. إذا عندما تصل إلى الوجه ستتحدث فوراً عن الفهم، لأن بينهما رابطاً قوياً جداً.

الشعر (النوم): تخيل انك تنظر إلى وجهك في المرآة، فترى شعرك اشعث منفوشاً، لأنك قد صحت من نومك للتو. وإن اردت يمكنك ان تتخيل انك تحمل سريراً على راسك وبه شخص نائم.

مراجعة:

نتحسس اصابع القدمين فنجد ان القطع النقدية تسيل من الحذاء (سيولة نقدية). على الركبة يلتف علم الوطن

ويتمزق من كثرة العمل والإنتاج (النتاج القومي). جيوب البنطال الفارغة تدلنا على وضع (الميزانية)، والجلوس بالمؤخرة على الصخرة الثابتة يذكرنا (بالقيم الثابتة)، كما أن الخصر يربطنا (بالوسطية)، كذلك الصدر (بالحماسية) والكتفان (بالسلوك الجيد). وبما أنه ليس لدى الرقبة ما تبتلعه يجب أن نفكر (بالجوع). وأخيراً نرى تعبيرات الوجه المعبرة عن (الفهم) وشعر الذي يصحو من (النوم) للتو.

والآن أرجو أن تأخذ ورقة وتسجل عليها الأرقام من 1 إلى 20. ثم تكتب التعابير المقابلة لكل منها. وبعد أن تنتهي من ذلك يمكنك العودة لمتابعة القراءة.



اعتقد أنك لم تتمكن من استحضار جميع الكلمات دفعة واحدة من المحاولة الأولى. لعلك تمكنت من ست أو سبع كلمات منها فقط، وربما ثمان أو تسع. لكن حتى وإن حصلت على ثلاث فقط، فارجو ألا تياس ولا تستسلم. نصيحة للجميع: حاول أن تستحضر اللائحة ثانية، وذلك بقراءتها أولاً ثم تخيل الصور واحدة تلو أخرى. وبعد ذلك تأخذ ورقة من جديد وتعلم الآن ما عليك عمله. كرر هذه العملية مراراً حتى تحفظ جميع الكلمات: ثلاث مراجعات تكون في العادة مقبولة وكافية. إن حصل النسيان والخلل مع الصورة ذاتها في كل مرة، معنى ذلك

ان المشكلة في الصورة وليست عندك. يمكنك في هذه الحالة ان تستبدلها بصورة من عندك. ستجد اخيراً ان امامك لائحة. بها جميع الصور العشر كاملة. وعندئذ فقط يمكنك متابعة القراءة.



### بعض الملاحظات الجانبية

إنني انطلق من فكرة، الا يحدث معك ذات مرة، ان تغلط على ركبتيك بين كوكب الزهرة والناجم القوسي. صبح...؟ وهذا يُثبت ما وعدتك به، من انه بالإمكان استخدام لائحة مثل قائمة الجسد بشكل مزدوج وفي اكثر من مجال، شرط ان يكون الترابط واضحاً ومميزاً: اي ان نضع الكواكب في جهة. ورؤوس الأقلام للمحاضرة في جهة اخرى. حتى إن اضطررت إلى تحميل اللائحة عدة مرات في اليوم، فلن تتداخل الأمور داخل دماغك. اليس هذا امراً رائعاً؟

كذلك يجب ان تعلم، انه لا يجوز ان تظل معتمداً على عكازيك إلى الأبد لاستحضار الكلمات او المعلومات التي تعلمتها. وعندما تكون قد راجعت مجموعة الكواكب بما فيه الكفاية، اي انك نقلتها إلى الذاكرة طويلة الأمد، يمكنك ان تستطيق نفسك مباشرة عن اسماء الكواكب السيارة واماكنها.



دون الاستعانة بلائحة الجسد . اما إن حدث، وشعرت فجأة وبالصدفة، بوجود بعض الشك لديك، يمكن أن تساعدك عندئذ الفكرة التالية: اخ... صحيح، إنني اجلس بمؤخرتي (رقم 4 من اللائحة) فوق تلة على أحد الكوكب، فهو إذا المريخ.

وكما قلنا: يجب الا نلجا لهذا الإجراء المساعد، إلا في حالات استثنائية جداً وعند الضرورة فقط. كذلك يمكنك ان تذكر الكلمة الروسية لتمرين، دون المرور بجميع المراحل السابقة، وتقول مباشرة وببساطة، اوبراشنينجيه. لا تشغل بالك و تخشى ان تجر وراءك اثقالاً هائلة مع القائمة المثوية التي سناتي على ذكرها لاحقاً. لأن معرفتك ومعلوماتك ستتحرك سريعاً من شتى اللوائح، حالما تثبتها تماماً في ذاكرتك المديدة.

## فن رواية الحكايا

تمهيد:

لقد عرضت لكم حتى الآن تقنية، أحب ان ادعوها «تقنية صناديق البريد»، كما يمكن ان تسمى احياناً «تقنية العَلَّاقات»، او «تقنية المواضيع». وكما نوهت سابقاً، تعتمد هذه التقنية على وضع كل معلومة في مكان محدد من الدماغ فكريباً، وسنقوم بتوسيع هذه التقنية لاحقاً، لتتسع في النهاية لمئة «صندوق للرسائل».

لكن اود اولاً. ان أعرفك باسلوبٍ مختلفٍ تماماً. اسلوبٍ يعتمد على حفظ المعلومات بمساعدة قصة قصيرة. ساروي لك في البداية حكايةً بسيطة (قد لا يكون فيها شيء من المنطق أو الترابط). لكن أرجو ان تقرأها مرتين. ثم تحاول ان تستخلص منها أكبر عدد من النقاط ورؤوس الأقلام وتكتبها:

### حكاية العربة

(تصور ان امامك عربة يجرها حصان. موتسارت يركب على الحصان. لبس بولوفر أخضر. وهذا البولوفر منسوج. يحمل موتسارت في يده اليمنى باقة ورد، وفي اليسرى قده البيرة القروية. لا يوجد بيرة في القده بل شراب ساخن. ولأن على موتسارت ان يحمل معه هذا القده المليء بالشراب، كل هذه المسافة. فقد تضخمت عضلة يده. ولذا فقد اصبح لوردا بريطانيا، وضرب على راسه بكوب معدني. وبعد ان اصبح لورداً، خرج إلى الساحة وصلى) المترجم: هذه حكاية المؤلف وقد سردنا هنا لنحفظ من خلالها أسماء أحد عشر من كبار المؤلفين الموسيقيين في ألمانيا وأوروبا عموماً، لكني استبدلتها بقصة من تاريخنا وتراثنا، المهم ان نفهم قصده من استخدام اسلوب الحكاية.

عندما قرر النبي محمد ﷺ ان يهاجر إلى المدينة المنورة، نام علي بن ابي طالب في فراشه، بينما كان الخليفة عمر بن

الخطاب يتجول ليلاً ساهراً على شؤون رعيته وسمع امرأة تطلب من ابنتها ان تخلط اللبن بالماء، لكن الابنة امتعت عن الفش. بعد ذلك بسنوات قليلة حضر خالد بن الوليد بجيشه من العراق بسرعة قياسية لفتح الشام، التي اسس فيها معاوية ابن ابي سفيان الدولة الأموية، و كان من اعدل امرائها عمر ابن عبدالعزیز. اما اشهر حكام العرب في الغرب فربما كان هارون الرشيد الذي كان يمتدحه دوما الشاعر والفيلسوف الكبير ابو العلاء المعري. اما من اشهر علماء واطباء عصره فكان ابن سينا، ثم جاء بعده الفيلسوف ابن رشد الذي ركب العربة من الشام إلى الأندلس. بينما ركب الشاعر الكبير جبران خليل جبران الباخرة أيضاً من بلاد الشام لكن متجاوزاً الأندلس إلى بلاد المهجر.



والآن سأعيد سرد هذه الأقصوصة عليكم ثانية، لكن بشكل مختزل. ارجو قراءة هذا النموذج مرتين ايضاً، ثم محاولة كتابة المعلومات التي تلقيتها منها. لكن رجاءً لا تضغط على نفسك. حاول جُلَّ جَهْدك دون ان تتوقع من نفسك الكمال. والآن هيا إلى العمل، ثم العودة إلى الكتاب بعد ان تنتهي.



## قصة العربية - نسخة مختزلة

نام علي بن ابي طالب في فراش النبي، عمر بن الخطاب يتجول في الليل وخالد بن الوليد يأتي بجيشه من العراق لفتح الشام التي اسس فيها معاوية الدولة الاموية. وكان من اعدل امرائها عمر بن عبد العزيز. اما من اشهر حكام العرب فكان هارون الرشيد الذي امتدحه المعري وكان طبيبه ابن سينا. اما في الأندلس فقد ركب العربية ابن رشد وابدع. في حين اشتهر في المهجر جبران.

اعتقد انك قد كتبت ستة او سبعة اسماء على الأقل بالترتيب الصحيح. لأن بعض الناس يتمكنون من إعادة كتابة كامل الحكاية دون اخطاء. هل اعجبك المحتوى؟ لعلك تعجبت من بعض التناقضات؟ هذا لا يهم، المهم ان تحفظ الاسماء الرئيسية وترتيبها. قد ينتاب البعض شكوك حول مغزى الحكاية وما المقصود منها؟ دعني ابوح لك بالسر: لقد حفظت إذا اسماء عشرة من قادة ومشاهير العرب والمسلمين، كما هي مبينة بالجدول رقم 5.

### الجدول 5: عشرة من عظماء العرب والمسلمين

- ١ - علي بن ابي طالب (كرم الله وجهه).
- ٢ - عمر بن الخطاب (رضي الله عنه).
- ٣ - خالد بن الوليد.

- ٤ - معاوية بن ابي سفيان.
- ٥ - عمر بن عبد العزيز.
- ٦ - هارون الرشيد.
- ٧ - ابو العلاء المعري.
- ٨ - الطيب ابن سينا.
- ٩ - الفيلسوف ابن رشد.
- ١٠ - جبران خليل جبران.

تكون تقنية رواية القصة فعالة. عندما يكون الهدف منها إعادة حفظ وسرد بعض المعلومات المعروفة إلى حد ما، لكن بدقة وبالترتيب الصحيح. جرب ذلك بنفسك: خذ ورقة واكتب أسماء عظماء العرب العشرة بالترتيب الصحيح. كرر هذا التمرين حتى تحفظ هذه الأسماء غيباً. إنك ستحتاج لهذه المعرفة لاحقاً.

## أمثلة عملية

ربط معادلة بقصة

$$r = 100 \left( 1 - \frac{L}{M} \sqrt[n]{\quad} \right)$$

معادلة الفائدة المركبة

هذه هي معادلة الفائدة المركبة التي على أحد التلاميذ ان يحفظها غيباً. كي يستحضرها مباشرة اثناء الامتحان او

يحسب لوالده مقدار الفائدة التي سيجنونها، دون الحاجة لاستنتاج المعادلة حسابياً أو التفكير مطولاً لتذكرها.

نسير تماماً كما فعلنا في حالة عظماء العرب ونضع المعادلة في حكاية، وحيث أن الموضوع يدور حول نسبة الفائدة، فإنني انطلق من أنني اجلس في البيت منتظراً قدوم الفائدة إلي. غير معقول...؟ لكن كيف... وما العمل! هذا لا يضر إطلاقاً، بل على العكس تماماً، فإن الأشياء اللا معقولة هي التي ترسخ ونتذكرها أكثر. اقرأ إذاً من فضلك الحكاية التالية:

إنني اجلس في البيت منتظراً أن يأتوني بسعر الفائدة. هنا يأتيني راهب وقور، لكن ليس معه نقود، بل سككاً حديدية، مئة قطعة بالتمام والكمال. إنه يحضر هذه المئة قطعة من السكك الحديدية في حقيبة. يوجد في الحقيبة ناقة تجلس على جنر معوج. في الطابق العلوي من الجنر يسكبون اللبن، لكن ينكسر الوعاء مع الأسف، بينما هم يهينون الميزان في الأسفل، و يكتشفون فجأة أنه تنقصهم شجرة.

اقرأ هذه القصة مرة ثانية وربما الثالثة أيضاً.



لعلك متوتر ومتعجل لمعرفة الحل وتساءل؟ لم يعطيني الراهب السكك الحديدية؟ ولم يصبون اللبن في الطابق

العلوي؟ وما حاجتنا للشجرة؟ اقرأ إذا وبكل حذر. الجدول رقم 6 المبين أدناه.

### الجدول 6: معادلة الفائدة المركبة

ر	راهب:
=	سكة الحديد:
100	مئة قطعة:
( ) (بين هلالين)	الحقيقية (الحافطة):
ن	ناقة:
(الجذر)	جذر معوج:
ل	اللبن:
— (خط الكسر)	ينكسر:
م	ميزان:
- (إشارة الطرح، ناقص)	ينقصهم:
ا (من لائحة الشجرة)	شجرة:

عندما اعرض هذا المثال او شبيهاً له في إحدى المدارس، يتبين لي دوماً امرين: أولاً: يستنتج الجميع انهم يحفظون المعادلة، بهذه الطريقة، بشكل اسرع واطمن. ثانياً: لا يتفق الجميع على انه يجب ان نحفظ جميع القوانين والمعادلات غيباً. هنا اود ان انوه ثانيةً إلى رأي الكاتبة فيرا بيركنيل حيث تقول: نشبه المسألة ككل بالمركز التجاري الكبير. حيث لا يمكن

ان نتوقع ان يقوم كلُّ زبون بشراء كل ما في المتجر. بل إنه يضع في سلة مشترياته ما هو بحاجة إليه فقط. وهكذا ستصرف انت هنا ايضاً: إذ عليك ان تقرر فيما إذا كان يلزمك ان تحفظ هذه المعادلة ام لا. وإن كان الجواب نعم. فبإمكانك ان تتأكد. بأن هذا الأسلوب الذهني هو الأكثر فائدة وفعالية. وسَيُمْكِنُكَ من حفظ أعداد كبيرة من القوانين والمعادلات، دون الخلط بأشكالها واستخداماتها المختلفة. لقد مثلنا حرف النون في المثال السابق بناقة. ولو كان مكانه حرف الفاء مثلاً لوضعنا له فاراً. ولا تقل لي ان أحداً يمكن ان يلتبس عليه الأمر بين الفأر والناقة.

### الأسماء واعياد الميلاد في العائلة

يخطر لي ان أسأل دوماً في ندواتي: من لديه اكبر عدد من الأولاد؟ او: من له اكبر عدد من الأخوة والأخوات؟ واجد في كل مرة شخصاً لديه ستة او سبعة اخوة. وأحياناً اثنا عشرة. أما الرقم القياسي الذي مرّ معي فهو خمسة عشر طفلاً في عائلة واحدة. إنني اعتبر هذا العدد مثاليً. كي أبرهن ان أسلوب رواية الحكاية مناسب وفعال لحفظ أسماء جميع افراد هذه العائلة. إضافةً إلى تاريخ ولادة كل منهم. الأمر الذي يرافقه شيءٌ من التهريج والسخرية. لأن بعضاً من المشاركين بهذه الندوات لا يعرفون حتى تواريخ ميلاد افراد أسرهم (وهذا في الغرب أمرٌ معيب وخطير للغاية). سأقدم



لك على اي حال تمريناً ممتعاً ومثيراً للغاية. لأنه يريك كيف  
تعمل هذه الوسيلة بسرعة ودون اي عناء.

لناخذ عائلة سويسرية متوسطة. تتالف من الأب كارل  
والأم سوزان والأطفال الخمسة روزانا و مارتين وسيسيل و  
هانس و كورت، وعنوانهم شارع البحيرة رقم 15. سأروي لك  
حكاية، ارجو ان تقراها مرتين. ثم تأخذ ورقة وتكتب عليها  
جميع الأسماء التي تتذكرها.

انك ترى امامك رجلاً طويلاً. كارل... نعم إنه (كارل)  
الضخم. امامه لوح من خشب السويد وقطعة من الزان إذا  
(سو + زان = سوزان). وبين القطعتين توجد روزنامة. فالأبنة  
الكبرى هي (روزانا). ثم نرى الابن الأكبر ماراً ويده سلة تين  
وهذا يعني انه هو (مارتين). تأتي شقيقته الأصغر وتضع هذا  
التين في ماء سلسبيل فإذا هي (سيسيل). وتشير إلى اخيها  
قائلة: هاهو عائد إلى البيت. بينما أرى نسمة لطيفة تداعب  
شعره اي (ها+ نس = هانس). اما تجاه اخيها الأصغر فنرى  
انها قد كوّرت يدها لتلكمه لكمة قوية لأنه (كورت). تجري  
احداث هذه الحكاية بالكامل في الشارع المطل على البحيرة  
(شارع البحيرة). الشارع الذي يتمشى عليه الفارس باستمرار  
(15 من لائحة الشجرة).



إنني على ثقة تامة الآن، بأنك قد تمكنت من حفظ وإعادة معظم هذه الأسماء بالشكل الصحيح. اليس كذلك؟ لذا دعنا نحاول أن نحفظ أيضاً تاريخ الميلاد لكل منهم، بحيث نكتفي باليوم والشهر فقط:

كارل	1 آب / أغسطس	سوزان	15 كانون أول / ديسمبر
روزانا	2 حزيران / يونيو	مارتن	1 تشرين ثاني / نوفمبر
سبيل	14 آذار / مارس	هانس	10 أيلول / سبتمبر
كورت	13 تموز / يوليو		

(لعله خطر لك أنه بإمكانك أن تحمل جميع هذه الأعداد على لائحة الشجرة، وهذا ما خططتُ له فعلاً). نبدأ مع كارل الطويل. إنني أرى كارل يقف أمام كرسي ثلاثي (3) بينما يجلس على الكرسي أسد غضنفر، وانت تعلم طبعاً أن برج الأسد يأتي في الشهر الثامن آب/أغسطس (8). إذاً 8/3.

مع سوزان نتذكر الخشب ونرى فارساً (15) يقفز على السويد. بينما يقف قبالة على خشب الزان الشبح (12). وحيث أنه لا يوجد الشهر الخامس عشر، فلا مجال للالتباس ونكون قد حددنا تاريخ ميلاد سوزان في 12/15.

نأتي الآن إلى تاريخ ولادة روزانا 2/6. تخيل أن هذه الروزنامة بها ورقتان فقط وهي مصنوعة على شكل مكعب (6). وهكذا نكون قد حصلنا على التاريخ المعني بالكامل.

اما مع تاريخ ميلاد مارتين الذي مر بسلة التين، فيمكننا ان نربطه بالشجرة (1) وكرة القدم (11). فترى مثلاً ان مارتين الذي يأكل التين يتخيل ان الشجرة هي عارضة المرمى، اي ان عيد ميلاده يصادف 1 / 11 (الأول من تشرين الثاني/ نوفمبر).

وهكذا يمكننا المتابعة مع بقية افراد العائلة. وإن سألتك الآن عن تاريخ ميلاد سوزان مثلاً، فلا بد انك ستتذكر الفارس (15) الذي يقفز على الخشب ويقابله من الناحية الأخرى الشبح (12). اما إن كنتُ مخطئاً في تقديري ولم تتمكن من إيجاد الصورة المناسبة مباشرة، فلا تياس وحاول ثانيةً. تخيل الصورة بشكلٍ أكثر تصنعاً، والأرجح انك لن تواجه اية مشكلة في إيجاد تواريخ الميلاد.

فكر الآن بالآب كارل. هل تراه واقفاً امام الكرسي الثلاثي الذي يجلس عليه الأسد؟ وما الذي يخطر ببالك عندما يتعلق الأمر بمارتين؟ هل هو الذي يأكل التين؟ ام انه الحارس الذي لا يميز بين الشجرة وقائم المرمى؟ تماماً: إن الأول من تشرين الثاني/ نوفمبر هو عيد ميلاد مارتين.

### ملخص

لقد رأينا كيف يمكن للإنسان، وكي يحفظ الأعداد ان يطور حكاية بمساعدة لائحة الشجرة. (مثال: تواريخ واعياد الميلاد). وسنتطرق لهذا الموضوع لاحقاً بشكلٍ أدق. اما الآن

فإنني اقترح ان تاخذ ورقة وقلماً وتحاول كتابة أسماء افراد هذه العائلة (وبالترتيب الصحيح ما امكن). هل يمكنك ايضاً كتابة عنوانهم وتاريخ ولادة كل منهم؟ وإن لم تعجبك النتيجة، اقرا النص ثانيةً وابدأ محاولة جديدة. تابع هكذا مع الموضوع، حتى يتولد لديك الشعور بان الأمر في غاية السهولة! وعندئذٍ فقط يمكنك متابعة القراءة، راجياً لك التوفيق!



كنتيجة لهذا المقطع يمكننا الجزم: انه عندما تتوفر لدينا مثل هذه الحكاية - ونرى فيها الكرسي الثلاثي والشجرة ومرمى الكرة والشبح والمكعب - فسيكون من السهل علينا إضافة بعض المعلومات إلى هذه الحكاية.

**تقييم ما سبق**

**ماذا أنجزنا حتى الآن**

لقد تعرفت حتى الآن على إمكانيتين لحفظ المعلومات:

1- استخدام لائحتي الشجرة والجسد لتحميل المعلومات عليهما.

2- تركيب وبناء المعلومات في قصة.

يمكنك الاستفادة من الطريقتين معاً، أو استخدام الوسيلة التي تراها ايسر لك وانسب. لكن يجب ان تعلم، انه وتبعاً لمتطلبات المادة التعليمية، قد تكون هذه الطريقة هي الأفضل أو تلك. حيث يوجد بشكل عام ثلاثة فروق رئيسية:

1- من الأسهل في المعتاد حفظ و تذكر الحكاية (الأقصوصة). حيث بالإمكان تخزين قدر أكبر من المعلومات في اقصر وقت ممكن.

2- من الأفضل ترتيب المعلومات عددياً، مع استخدام اللوائح.

3- إذا فقدت خيطاً من الحكاية، ستفقد ايضاً على الأرجح بقية المعلومات والبيانات التالية. بينما لن تتأثر بقية معلوماتك، إن فقدت حلقة من اللانحة أو حصلت فجوة فيها. مثال من لانحة الكواكب: فلو نسيت مثلاً أن مفصل كتفك مصنوع من الأورانيوم وان اورانوس موجود هناك. يمكن ان تتذكر رغم ذلك ان (نبتون) يجلس في الحنجرة من حلقك.

لذا اقول من خلال خبرتي وموقفي:

◆ إن تقنية رواية الحكاية تناسب البيانات والأرقام المألوفة أكثر. كان يتعلق الأمر مثلاً بترتيب أسماء - بعض القادة

والعظماء العرب او بعض المؤلفين الموسيقيين المشهورين او  
دول إحدى القارات . التي تعرفها مسبقاً.. في ترتيب معين  
دون ان تتسى اياً منهم.

◆ اما إن طلب منك معرفة اسم الرئيس السادس للولايات  
المتحدة الأمريكية. فعليك استخدام اللائحة. لأنك قد  
أعطيت سلفاً الرابط بين عدد ما والمعلومة.

تعتبر هاتان الطريقتان. الأهم في مجال حفظ وتذكر  
المعلومات. لكنها ليست الوحيدة. فهناك ايضاً طريقة الاختزال  
بالأحرف الأولى. والتي تعتمد بدايةً على معرفة الحرف الأول  
من مصطلح او تعبير ما كي نستحضر بقية التسمية من  
الذاكرة. فيمكننا ان نأخذ هنا مثلاً الأحرف الأولى من الأسماء  
او التعابير التي علينا حفظها، ونشكل منها جملةً تبدأ كلماتها  
بالأحرف ذاتها والترتيب نفسه. لتوضيح المسألة نأخذ ثانية  
لائحة كواكب مجموعتنا الشمسية. ونستخلص منها الجملة  
التالية: «عَرَفَ زَيْدٌ أَغْرَاضَهُ مِنْ مَنْزِلِ زِيَادٍ إِثْنَاءَ نَوْمٍ بِاسْمِ..» إذاً  
الأحرف الأولى هي: ع . ز . ا . م . م . ز . ا . ن . ب . والتي تنتمي  
إلى عطارد، الزهرة، الأرض، المريخ، المشتري، زحل، اورانوس،  
نبتون، بلوتو. هذا أسلوب آخر للتعلم والحفظ، لا استخدمه  
كثيراً لأن الإمكانيات فيه محدودة نسبياً. لكن يمكننا الاستفادة  
منه حيث يصلح. كما يمكنك العودة إليه أحياناً عندما تجد  
ذلك مناسباً.

القاعدة المبدئية: انه لا توجد طريقة وحيدة صحيحة. هناك دوماً أساليب تصلح لحالات معينة. وطرق اخرى تتجج في حالات اخرى. يمكنك ان تجرب عدداً من الطرق والأساليب. إن كنت تستمتع بذلك ولديك متسع من الوقت. لا ترتبك ولا تتزعج إن اختار احدهم طريقةً مغايرة تماماً لطريقتك. مع التعلم والحفظ لك ان تختار الطريقة التي تناسبك. لأنها مسألة شخصية بحتة.

لم نتعلم فقط كيف نحفظ سلسلة من البيانات بواسطة الالائحتين. بل تعلمنا ايضاً كيف نحفظ الألفاظ المجردة. وطورنا إمكانية الوصول إليها بإحدى طريقتين:

1- إما بتحويلها إلى صور أو رموز نعرفها مسبقاً فنتخيلها ونربطها بالكلمة المجردة (مثل: مصر = أهرامات: غابة = فيل أو اسد).

2- ان ننشئ لها مساعدات صوتية كلامية مثل موزنيق. (الموز+ نبت في + الأبريق = موزنيق).

عندما يسمع احد الأطفال كلمة ما، ولا يستطيع ربطها بشيء (صورة أو رمز) محدد يعرفه، فإنه يلجأ إلى جرس الصوت الذي سمعه والطريقة السمعية. إنه يبحث عن كلمة يعرفها لها جرسٌ مشابه، ثم يسعى إلى ربط الكلمة الجديدة بالقديمة بطريقة ما خاصة به.

أما إن واجهته تعبيرات مجردة طويلة وصعبة. فإنه يستخدم الاحتمالين في آن معاً. ويحاول ما أمكن دمجهما مع تقنية رواية الأقصوصة. وقد اثبت سابقاً، ان بإمكانك استخدام هذه الأساليب، لحفظ أصعب الكلمات دون عناء يذكر. كذلك فإنك تعلم ان في هذا أيضاً شيئاً من المرح والمتعة لما في هذه القصص من طرافة وكوميديا. لكن اود ان انوه رغم ذلك، إلى ان هذا النوع من التعلم فعال جداً، وعليك التدرب على هذه الأساليب ما أمكن لاكتساب الخبرة و تطوير السرعة والمهارة في تطبيقها، والابتعاد عن التردد والتباطؤ في تنفيذها. ولا تدع التشكك والارتياب يسيطر عليك، ويمنعك من الإقدام على مثل هذه الأساليب الحديثة. كما انه ليس صحيحاً، انه من الأسهل لك حفظ الكلمات الصعبة عن طريق الصورة الكتابية فقط. كذلك ليس صحيحاً أيضاً، ان تصوّر وابتداع مثل هذه القصص امر معقد للغاية، على العكس من ذلك، إنها بمنتهى البساطة وسيتبين لك ان بإمكانك ان تعالج من 20 إلى 30 كلمة في اليوم، مختارة لا على التعيين من مقالة في صحيفة ما. اختر كلماتك بعناية، وليكن فيها من الفكاهة والمرح، ما يبعث على البهجة والحبور في أحاديثك مع زملائك.

ملاحظة: ستجد في نهاية هذا الكتاب مزيداً من النصائح حول موضوعات التعلم والتدرب الذاتي.



.. ما نود إنجازه لاحقاً

يبقى علينا تغطية مجالي الأعداد والأسماء. إننا لا نزال في وضع، لا يسمح لنا بحفظ وتذكر أرقام تزيد خاناتها عن أربع أو خمس. علماً أنه بالإمكان ان يصل العدد إلى ثلاثين خانة. وإن لم تصدق، فسترى ذلك بأم عينك! لكنك تحتاج أولاً وقبل كل شيء إلى لائحة تحوي مئة علاقة (شماعة). وعليك وحدك يقع عاتق العمل والجهد لإنجاز هذه اللائحة. حيث يمكنك الاستعانة بسلسلة اشربة تسجيل الميفا ميموري (الدرسين الخامس والعاشر).

كما عليك ان تتعلم في المستقبل، كيف تحفظ أسماء الأشخاص وتصنع الترابط بينها وبين الوجوه الخاصة بكل منها. سنتدرب على ذلك بالاستعانة بخمس عشرة صورة شخصية مع الاسم الأول واسم العائلة لكل منها. قد لا تكون هذه الأمثلة الخمسة عشر كافية. لأن الشرط الأساسي للنجاح، هو التدرب على التقنيات الحديثة بشكل جذري ومستفيض. الأمر الذي يمكنك تحقيقه، بالتفكير دوماً بأساليب تدريبية ذاتية. وإن صعبُ عليك هذا الأمر، يمكنك الرجوع إلى التمارين المذكورة آنفاً.

ستتشفل مع مجموعة التمارين هذه لأسبوعين أو ثلاثة. الأمر الذي سيجلب لك المتعة والفائدة معاً. (لمزيد من التفاصيل راجع الملاحق)

... وكيف سنحقق ذلك

سنقوم في هذا المجال بجولة قصيرة خلال النظرية. ويجب أن نهتم بالعديد من هذه النواحي. إن أردنا أن نتجح في هدفنا التعليمي (بفض النظر عن التقنية التي سنختارها). لقد تحدثنا سابقاً، عن أهمية الإعادة والتكرار. وكونها قابلة للإهمال والنسيان. واسمحوا لي في هذا المقام أن أخص وأضيف:

١ - انطلق من قاعدة. أن كل درس يجب أن يعاد ثلاث مرات، حتى يُحفظ ويرسخ.

لا تضع نفسك تحت الضغط، وتنتظر من ذاتك أن تستوعب كل شيء، وتحفظه كاملاً من المرة الأولى. من الأفضل أن تكون توقعاتك واقعية وأن تُسر لنجاحك في النهاية: 50% في الجولة الأولى، و 75% في الثانية وهكذا... لأن هذا سيعطيك الحافز والراحة النفسية.

٢ - استخدم البطاقات التعليمية للمساعدة

عندما ترغب بتخزين معلومة ما على المدى الطويل، أي نقلها إلى الذاكرة طويلة الأمد.

٣ - اعتن بفذائك

يضع الطحين الأبيض والسكر جسمك في حالة توتر، تشبه المضاعفات التحسسية. لكن التوتر يعني: أنك قد وضعت

نفسك على الطريق غير المجدي تعليمياً (سواءً كان ذلك كراً أم فرأ). تصور أنك في حديقة الحيوان، وينفلت الأسد فجأة. هل تعتقد أنك ستقوم بتعلم بعض الكلمات الفرنسية في هذه اللحظة؟ طبعاً لا. لأنك ستسعى للفرار بجلك فوراً والبحث عن ملاذ آمن. وهذا مشابه تماماً لما يحدث في جسدك عندما تتناول كمية كبيرة من السكر.

#### ٤ - اختر الإطار الذي يناسبك

عليك المذاكرة عندما تشعر بالراحة والاسترخاء. الأمر الذي ينطبق أولاً على التوقيت. كثير من الناس يفضلون الدراسة في الصباح الباكر. وانت...؟ هل حاولت أن تستيقظ ذات مرة في الرابعة فجراً. و تذاكر لمدة ثلاث ساعات؟ اجعل من هذه التجربة مثلاً! ما هو شعورك في الساعة السابعة. وعندما تراجع ما تعلمته: وترى أنك كسبت ثلاث ساعات من الدراسة؟ إنها بالنسبة لي تجربة كالحلم. استلقي بعد ذلك في الغالب لمدة ساعة في السرير، استعرض خلالها في ذهني ما تعلمته هذا الصباح. يعطيني هذا الشعور. بأن هذه الساعات الثلاث قد اهديت لي اليوم، ولم تكن من نصيبي في السابق. لأنني كنت أنام دوماً في هذا الوقت. وإن كنت من الذين يذاكرون بشكل افضل في المساء، فافعل ذلك مساءً. كذلك فإنك لست مجبراً على الدراسة وانت جالسٌ إلى المكتب. فإن كنت تفضل

الاستلقاء، فاستلق: وإن كنت تميل إلى السير والحركة، فتمشى في المكان. المهم أن تشعر بالراحة والاطمئنان.

٥ - لا تحاول أن تتعلم شيئاً جزافاً. المنطق هو العلم

قبل أن تقدم على تعلم شيء ما، يجب أن يكون واضحاً لديك، ما الذي تريد أن تتعلمه بالضبط وفي أي تسلسل سيتم ذلك. هذا يعني أن عليك أن تعرف أولاً الهدف من هذا الموضوع وجدواه. عندئذٍ فقط يمكنك مثلاً بمساعدة لائحة ما، أن تتعلم بنجاح. لأن لكل لائحة منطقتها الخاص.

يجب أن تعرف ما تريد

إن لم تكن تدري، ما الذي ترغب الوصول إليه خلال فترة زمنية محددة، فلن تستطيع الادعاء في أي وقت من الأوقات، أنك قد حققت هدفك. لذا عليك أن تحدد أهدافك بكل وضوح، والأفضل أن تثبتها خطياً. وأن تراعي في ذلك النقاط التالية:

• لا تضع لنفسك أهدافاً قاسية أو صعبة المنال. واترك أمامك متسعاً من الوقت، لتحقيق هدفك في حينه. مثال: عندما تحضر حفلاً ما، وتأخذ على نفسك عهداً بأن تحفظ مثلاً أسماء عشرة من الحاضرين. ربما تتمكن من استيعاب خمسة عشر اسماً وتسرُّ بذلك كثيراً وتكون مستعداً لتذكر خمسة عشر اسماً جديداً في المرة القادمة.

◆ راقب نفسك جيداً وقل لي: كم ستحتاج من الوقت، لتتعلم وتحفظ خمسين كلمة جديدة؟ سجل ذلك خطياً. وعندما يتوفر لك ساعتان من الزمن، يمكنك ان تقرر مثلاً: الآن سأتعلم عدد كذا وكذا من الكلمات الفرنسية. وعندما تتجع في ذلك، يمكنك ان تقدر ايضاً، كم ستحتاج من الوقت، لتستوعب عدداً اكبر من الكلمات الجديدة. الأمر الذي سيسهل عليك تخطيطك الزمني.

◆ حاول ان تستخدم هدفاً ما كحافز ومحرض. وعاهد نفسك على ان تحفظ مثلاً، رقماً من خمسين خانة. وعندما تتجع في ذلك، ستثبت ان الأمر في غاية البساطة. ويُفسح المجال امامك، كي تحفظ في المستقبل ارقام الهواتف العادية.

### مراجع للاستزادة

دعوني في نهاية هذا القسم النظري، ان انوه ثانيةً ببعض الكتب المفيدة مثل: القشة في الدماغ، نبذة عن المدرسة، الدراسة رغم المدرسة للمؤلفة فيرا بيركنبيل. والتي تحوي مجموعة كبيرة من الأساليب والنصائح الفكرية الممتعة، حول كيفية جعل التعلم اكثر فاعلية.

كذلك انصح بكتاب (التعلم البحثي) للدكتورة فيرينا شتاينر. الذي يمكنك ان تتعمق فيه، لأنه يستند إلى اساس علمي.

أخيراً أود ان انوه ثانيةً، إلى شريط الفيديو لأوشي  
أيشنجر، الذي يدور حول الاستعانة بتقنية السينما لإزالة  
التوتر اثناء الدراسة.

## اللائحة المثوية

### بناء اللائحة

لقد تعلمت حتى الآن وحفظت قائمتي الشجرة والجسم.  
لكنك تعلم، ان هاتين اللائحتين لا تفيان بفرض تغطية مئة  
كلمة أو حاجة أو نقطة. لذا يلزمك قبل كل شيء، لائحة مثوية  
مفعولة وسهلة التعلم. لطفأً.... انظر النموذج المبين ادناه.

لائحة الشجرة	1 - 20
لائحة المنزل	21 - 30
	31 - 40
سبع غرف	41 - 50
في كل غرفة عشر حاجيات	51 - 60
المجموع إذا سبعون حاجة أو قطعة	61 - 70
(الأرقام من 21 إلى 90)	71 - 80
	81 - 90
لائحة الجسد	91 - 100

وهكذا تجد ان اللائحة المثوية مبينة وواضحة امامك.  
وكما ترى فإن الأرقام من 1 إلى 20 مغطاة بلائحة الشجرة.  
والأرقام من 91 إلى 100 مغطاة بلائحة الجسم. ويبقى عليك  
ان تتغلب على بقية الأرقام التي بين اللائحتين بمساعدة لائحة  
المنزل.

لقد اجريتُ بمرور الزمن العديد من التجارب مع مختلف  
الخيارات، لتغطية هذا المجال المتوسط من الرقم 21 إلى 90.  
فتبين لي ان افضل هذه اللوائح هي لائحة المنزل. وهي ليست  
من اختراعي، بل تعود إلى عصور الرومان القدماء. من المعلوم  
ان اقدم القياصرة ومايكل انجلو، كانوا قد استخدموا هذه  
التقنية بكثرة. لقد وضع هؤلاء السادة انفسهم في احد المعابد  
(ومنذ ذلك الحين تستخدم التسمية السائدة «تقنية المعابد»)  
او في كنيسة، واخذوا يحفظون بالتسلسل اسماء تلك الأشياء  
الموجودة هناك. يعتمد الأمر إذأ، على ترقيم الأثاث والقطع  
الموجودة في احد تلك الأماكن الموثقة. لقد اشارت بعض  
الكتب إلى هذه التقنية، لكن كان ينقصها دوماً، شرح كيفية  
دمج هذه الأماكن في اللائحة المثوية، وكيف يستطيع الإنسان  
ان يتدرب عليها.

## مثال على توزيع الأثاث في الغرفة

لناخذ مثلاً الغرفة التي أنا فيها الآن، وهي تحديداً غرفتي في الفندق الذي انزل فيه. يمكنك ان تاخذ لاحقاً اية غرفة تتوفر لك، تكون موجوداً بداخلها و تراها مناسبة لك. نبحت عن عشر نقاط ثابتة في الغرفة، والتي يمكننا العمل عليها: ننظر إلى نقطة ما في الغرفة، ثم نبدا جولة دوران بالنظر إما باتجاه اليمين او اليسار حتى نصل إلى اول شيء يقع عليه نظرنا. معظم الناس يبدوون بشكل عضوي بالباب، لأنه المكان الذي ندخل منه إلى الغرفة. لذا نتفق إذاً على ان يكون الباب هو البداية. اما بالنسبة لاتجاه النظر، فإبني اقترح ان ندور باتجاه عقارب الساعة. أي ان نبدا بالالتفاف نحو اليمين. ويمكنك ان تفعل ذات الشيء، في بقية الغرف التي ستعمل عليها لتشكيل لائحة المنزل (السكن). ساصور لك الآن الغرفة التي اجلس فيها.

يوجد على يمين الباب مفسلة. والتي سأعتبرها النقطة الأولى. وفرشاة الأسنان التي عليها رقم 2. اتابع الدوران ببصري الذي سيقع على المدفأة: النقطة 3. الستائر 4 والتلفاز رقم 5. وإن اغمضت عيني الآن فإبني سارى: المفسلة (1). فرشاة الأسنان (2)، المدفأة (3)، الستائر (4)، التلفاز (5). ارجو ان تفعل ذات الشيء الآن. اغمض عينيك وحاول ان



تتخيل غرفتي التي في الفندق. هل تستطيع ان ترى النقاط الخمس الثابتة التي اخترناها. اغمض عينيك الآن إذا. تخيل هذه الأشياء التي عدناها ثم تابع القراءة.



لم يكن الأمر صعباً حتى الآن. فكل إنسان لديه القدرة على ملاحظة وتذكر مثل هذه الأشياء، خصوصاً إذا لم يتجاوز عددها الخمسة. كانت النقطة الخامسة في هذه الغرفة كما تذكر هي التلفاز. نلمس هذا الجهاز الآن باليد. وكى يرسخ في ذاكرتنا، نقول ان هذه النقطة الخامسة في الغرفة هي (اليد = 5، من لائحة الشجرة). نتابع الآن دوران النظر. يوجد إلى يمين التلفاز مرآة. اجعلها الرقم (6). اتجاوز الستارة المفلقة، و إلا فإبني ساخبط بينها وبين الرقم 4 الذي مر معنا سابقاً. اختار عوضاً عن ذلك قبضة باب الشرفة (البلكون). بالتوافق مع تخيل وجود هرة على الشرفة. فأحفظ ان قبضة الباب هي الرقم (7).

للمراجعة اقول: رقم 5 كان جهاز التلفاز (لمس باليد)، رقم (6) المرآة، رقم (7) قبضة باب البلكون (الهرة هناك). اختار لبقية الأشياء الثابتة في الغرفة رقم (8) لجهاز الهاتف، و (9) للمسريز، وجبل (10) (لأنه يوجد فوق سريري لوحة معبرة رُسم عليها منظر طبيعة جبلية). إعادة: المرآة (6)، قبضة باب البلكون (7)، جهاز الهاتف (8)، السرير (9)، الجبل (10). ارجو








الا تحفظ محتويات هذه الغرفة الغربية عنك. لأنها قد لا تعني لك الكثير. أما ما يجب ان تستفيده من هذا التمرين فهو التالي: ما دمت تمكنت من حفظ عشر نقاط بالاستعانة بغرفة غريبة عنك بالكامل. فكم سيكون سهلاً ان تأخذ محتويات الغرفة التي تجلس فيها وتالفها.

### غرف لاثحتك المنزلية

عليك ان تملأ الآن مجموعات العشرات السبعة، الناقصة من اللائحة المثوية. بمحتويات سبع غرف لديك. ارجو ان تكون غرف منزلك كافية: غرفة المعيشة، غرفة الطعام، غرفة النوم، غرفة الأطفال، الحمام، المطبخ، مدخل الشقة او الممر(كوردور) . وإن لم تكف، فيمكثك الاستعانة باجزاء من منزل والديك او شقيقك، او المكتب التي تعمل فيها طوال اليوم. رتب هذه الغرف بتسلسل منطقي. فلا تنزل مثلاً إلى القبو ثم تسرع إلى السقيفة، وبعد ذلك تدخل إلى الحمام ثم إلى مكتبك وتعود إلى غرفة المعيشة. اعتقد انك تعي قصدي و ارجو ان تقوم بجولة متسلسلة منطقية في غرف المنزل. كما انصحك بان تضم المطبخ والحمام إلى السكن على اي حال. لأن فيهما الكثير من الأشياء المميزة والتي تصلح بشكل رائع كنقاط ثابتة وعلامات للحفظ. يمكنك ان تختار الآن سبع غرف او أماكن مناسبة تدخل في حياتك. ثم تابع القراءة.



هل وجدت جميع الغرف المربع؟ جيد... خذ الآن ورقة  
وسجل عليها بالترتيب المناسب أسماء هذه الغرف. تأكد من  
ذلك ثانية، بحيث يدور في ذهنك ترتيب الغرف مرة أخرى. إن  
كنت راضياً عن هذا التشكيل، فانقله إلى الشكل رقم 4 من  
الكتاب. يرجى كتابة اسم الغرفة في الجهة العلوية اليسرى من  
المستطيل الذي يمثلها، وعندما تنتهي من ذلك يمكنك متابعة  
القراءة.

40-31	30-21
	
60-51	50-41
	
80-71	70-61
	
	90-81
	

الشكل رقم 4، لائحة المنزل



لقد حددتُ الآن سبعَ غرفٍ. (يمكنك إن لم تستطع إتمام الأمر بنفسك. ان تتقدم بضع صفحات من هذا الكتاب إلى الأمام. وتلاحظ لائحتي المنزلية (جدول رقم 8). اتخذها كمثال قياسي. على ان تستخدم للوائحك غرفك الخاصة تحديداً!).  
علماً بأننا قد حددنا للغرفة الأولى الأرقام من 21 إلى 30. وللثانية من 31 إلى 40 وهكذا. (لذا كان من المهم. اختيار تسلسل منطقي ومعقول). ابداً بالغرفة الأولى الآن. أي الأرقام من 21 إلى 30. وسجّل عليها المحتويات التي تراها مناسبة. تصور أنك تدخل إلى الغرفة المعنية. أو من الأفضل: ان تدخل إليها فعلاً. ضع نفسك داخلها وانظر حولك. ابداً الآن باختيار عشرة أشياء لا يمكن اللبس بينها. وذلك حسب الطريقة التي شرحناها سابقاً (جُلْ بنظرك في أرجاء المكان. بدءاً من الباب باتجاه دوران عقارب الساعة). لا ضرورة لاستخدام تعبيرات الباب والشباك في كل غرفة. وإن اردت التويه إليها. يمكنك اختيار «مسكة الباب، أو «مفصلة الباب، أو «ثقب المفتاح، وهكذا. أما بالنسبة للشباك فيمكن الاستعانة «بالزجاج، أو «الستائر، وهكذا. حيث يتوفر لديك بهذه الطريقة تنوع بالدماع. وسيكون دماغك شاكرأ لك ذلك.

## الجدول رقم 8: لائحة المنزل للكاتب غريغور شتاوب

21 . 30	الممر (مدخل الشقة)
31 . 40	المطبخ
41 . 50	غرفة المعيشة
51 . 60	الحمام
61 . 70	غرفة الأطفال
71 . 80	الفسحة الأمامية

### النقاط الثابتة في غرفك

أرجو ان تقوم الآن بما يلي:

- ◆ اختر النقاط العشر الثابتة لغرفتك الأولى.
- ◆ اكتب هذه النقاط الثابتة على ورقة.
- ◆ اغمض عينيك وتفحص، فيما إذا كان بإمكانك أن تتخيل محتويات الغرفة دون أن تراها، وتعيد سرد هذه النقاط بالترتيب الصحيح.
- ◆ ثم عدّ إلى الكتاب ثانية.



يمكنك الآن سرد محتويات الغرفة الأولى بالترتيب الصحيح؟ جيد... لم يكن في الأمر أية صعوبة، صح...؟ أما إن وجدت في ذلك أية صعوبة، فحاول ثانية، وإن لزم الأمر

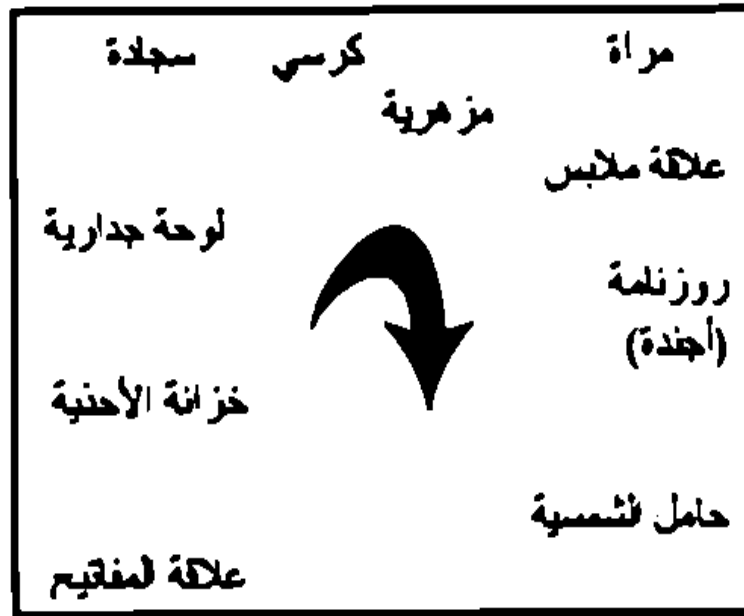
فثالثة ورابعة وهكذا، حتى تتمكن من ذلك. سيكون الأمر  
مفقداً فقط إن أخطأت بالترتيب الصحيح.

لنفترض أنك لم تجل ببصرك في المطبخ بالترتيب  
الصحيح وباتجاه عقارب الساعة. كما اتفقنا، بل قمت باختيار  
الأشياء عشوائياً: آلة القهوة مثلاً (لأنها أهم شيء لديك، و إلا  
فلن تصحو من دون قهوة الصباح). حماسة الخبز (لأنها  
جديدة ولا زلت فخوراً بها) ثم البراد وأخيراً المجلى ... فلن  
تضبط الأمور معك إطلاقاً. رتب أشياءك حسب المعيار و  
التسلسل الذي تحدثنا عنه سابقاً: ما الذي تراه بالتسلسل  
المنتظم. عندما تجول بنظرك في المكان باتجاه عقارب الساعة؟  
و ركز للحظات على نقطتك الثابتة التي تحمل الرقم 5 . حاول  
أن تلمسها بيدك، كما فعلنا مع التلفاز في غرفتي. وتصور أن  
هراً يجلس على القطعة رقم 7 . وهكذا أصبح لديك الآن  
مساعدات لتحديد المحتويات وأماكنها. لأن الرقمين 5 و 7  
أصبحا واضحين تماماً. عندما اذكر لك الرقم 28 مثلاً،  
ستستحضر على الأرجح وبسرعة الشيء الذي له علاقة . انه  
النقطة التي تلي تلك التي عليها الهر. لا يمكننا الثمرن سوية  
في هذا المجال. لأنني لا اعرف محتويات غرفتك الشخصية.  
لقد حان الوقت الآن. لنقل النقاط العشر الثابتة في الغرفة  
المفنية إلى الكتاب. إما ان تفعل ذلك خطياً، أو ان ترسم رسماً

بسيطاً يوضع مواضعها في المكان. ولتوضيح الفكرة أكثر، تجد فيما يلي مثالين عمليين (الشكل رقم 5):

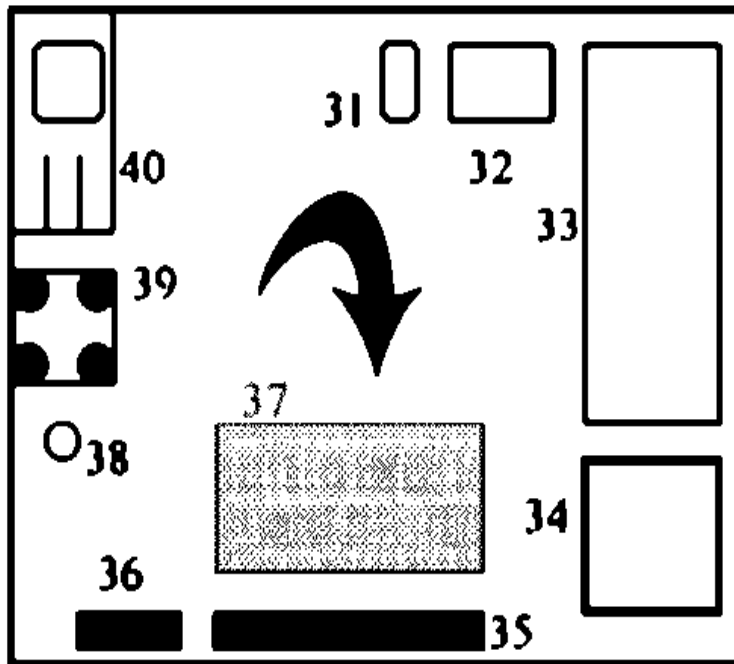
### الممر (مدخل الشقة)

21 سجادة	26 روزنامة
22 كرسي	27 حامل الشمسية
23 مزهرية	28 علاقة المفاتيح
24 مرآة	29 خزانة الأحذية
25 علاقة ملابس	30 لوحة جدارية



## المطبخ

31 قوارير	36 حامل الخضار
32 ميكرو وويف	37 طاولة
33 خزانة المطبخ	38 سلة القمامة
34 براد	39 فرن الطبخ
35 بنك جلوس	40 مجلى



ارجو ان تقوم الآن بما يلي:

- ◆ سجل المحتويات الثابتة في لائحة الغرفة الأرقام 21 إلى 30 (حسب ذوقك، إما خطياً أو بشكل مخطوط).
- ◆ افعل الشيء ذاته بالغرفة الثانية. أي : ادخل إليها (إما



بتصورك او بجسمك فعلياً). جُل بنظرك في المكان واختر عشرة اشياء اساسية . اكتبها على ورقة ثم اغمض عينيك واستعرض هذه الأشياء في مخيلتك وعندما تتجح بذلك. المسُ النقطة 5 باليد. وضع القطعة على الرقم 7 وسجل أخيراً هذه المحتويات في لائحة المنزل من 31 إلى 40.

◆ ثم كرر الطريقة ذاتها على باقي الغرف .

◆ وعندما تنتهي من ذلك (الأمر الذي سيستغرق حوالي نصف ساعة)، تابع القراءة.



## اللمسات الأخيرة على لائحة المنزل

### تقييم بيني

لنستعرض ما انجزناه حتى الآن:

- 1 - تشكيل اللائحة المثوية.
- 2 - حددت مع هذا الكتاب عشرأ من محتويات كل غرفة. اشياء محددة بوضوح، ومتمايزة بعضها عن بعض.
- 3 - وهكذا حددت تسلسلاً منطقياً، بحيث تجول في المكان بنظرك الذي سيقع على هذه الأشياء واحدة تلو اخرى. (لعلك حددت التسلسل بشكل مختلف، لا بأس... ، فلا بد

ان لديك سببا وجيها لذلك. المهم ان يكون تسلسلاً  
منطقياً، تستطيع التعامل معه.)

### رقم لكل غرفة

الا تعتقد انك قد احرزت الكثير حتى الآن؟ سنحاول في  
الخطوة التالية. ان نحفظ ما هو الرقم التي يخص كل غرفة.  
يمكننا طبعاً ان نُعدّ ايضاً في كل مرة: الكوردور . 2 . المطبخ . 3.  
غرفة الجلوس . 4، وهكذا، (وقد اتخذتُ منزلي مثالاً). لكن هذا  
مزعج على المدى الطويل، وسيحرمك متعة العمل على لائحة  
منزلك. لذا نرتب ارقام الغرف بالاستعانة بلائحة الشجرة:

ناخذ مثلاً الغرفة الثالثة. هنا يوجد في تسعة من ارقام  
المحتويات العدد اربعة: 41، 42، 43..... 50. إذا العدد اربعة  
هو المفتاح. لنفترض اننا نتحدث عن غرفة المعيشة، فيمكن ان  
يكون الرابط هنا مثلاً: وجود مجموعة من الألعاب كسيارات.  
وبما ان السيارة تحمل الرقم اربعة على لائحة الشجرة، إذا  
ينتمي العدد اربعة إلى غرفة المعيشة وكذلك الأربعينات.

الغرفة الخامسة (الأعداد من 61 . 70) نسميها «غرفة  
المكعب، (لأن 6 = مكعب من لائحة الشجرة). إذا يمكننا ان  
نربط بين الغرفة المعنية والمكعب، بان نتصور ببساطة، ان لدينا  
في وسط الغرفة طاولة صغيرة يمكنك ان ترمي عليها الزهر

(المكعب). ولا يهم إن كان هذا في الحمام أو المطبخ أو الشرفة.  
إننا نربط فقط الغرفة رقم 6 بالمكعب.

اعتقد أنك استوعبت تماماً. كيف يتم الربط. ماذا تفعل  
إذاً مع الغرفة السادسة (الأعداد من 71 . 80)؟ ببساطة وكل  
وضوح. تضع هناك هراً (ذا السبع ارواح) يحوم حول سريرك  
إن كانت هذه غرفة نومك (أو حول البراد إن كان ذلك في  
المطبخ). وانت تعلم طبعاً: أنه كلما كان التخيل غريباً ومصطنعاً  
أكثر. كان تذكُّر دماغنا لهذه الأشياء أسهل.

والآن. يقع على عاتقك التدريب على هذه اللانحة المنوية. حيث  
اقترح ان تستعرضها كاملة مرة أو مرتين يومياً لمدة اسبوع. ثم تعمل  
عليها حوالي خمس دقائق كل يوم. وسترى ان هذه اللانحة قد  
نسلت إلى دمك ولحمك (تفكيرك الواعي و اللاشعور).

وعندما تصل إلى النقطة. التي لا تحتاج معها لطول  
تفكير. حتى تعرف ما هو الشيء الذي يرتبط بعدد ما (لا على  
التعيين). تكون قد أحرزت شيئاً مهماً. ومن النصيحة أيضاً في  
هذه المرحلة. ان تقوم ببعض التدريبات لحفظ رقم يتألف من  
عشر خانات. أو المباشرة ببعض التمارين التي سنعرض لها في  
الفصل القادم.

ولم كلُّ هذا العناء؟

اقول بكل بساطة، إنها تستحق ذلك، لأن هذه اللائحة  
المثوية (بالتوافق مع تقنية رواية الحكاية)، ستؤهلك لإنجاز ما  
لا يصدق، حيث ستؤمن لك مئة «علاقة»، يمكنك ان «تعلق»  
عليها أية معلومات أو بيانات هامة يلزمك ان تتذكرها لاحقاً  
في وقت من الأوقات. لعلك لا زلت تذكر هذا المبدأ من لائحتي  
الجسم والشجرة. سنقوم في السياق القادم من هذا الكتاب،  
بمسرد بعض التمارين التي تعلمك أين و كيف تحفظ بعض  
المعلومات الخاصة بحياتك وسكنك، بحيث تتمكن من  
استحضارها متى تشاء، لكن نود أولاً، ان نستعرض الفائدة  
الثانية لهذه اللائحة المثوية، والتي تتمثل في تحويلك إلى  
إمكانية ربط كل عدد من 1 إلى 99، بصورة محددة وواضحة،  
لا لبس فيها ولا تختلط بغيرها، فيجب الا تفكر طويلاً، لمعرفة  
ان العدد 48 مثلاً، معرف «بالسيارة و عقدة الطريق السريع  
على شكل 8»، او ان الـ 57 تدل على «القطة الموجودة على  
يدي»، وعندما نستقر عند هذه الصور، فسرعان ما نصطدم  
بحدود إمكانياتنا، حين يتعلق الأمر بحفظ الأرقام، ناهيك  
عن اننا نتلقى ونستمع دوماً إلى قصص وحكايات متشابهة  
تزيد من متعة التعلّم، فعندما تستطيع التعامل مع الأعداد  
شائبة الخانة 95 الخصر، او 18 المغرب (زحمة إغلاق  
المحلات)، او 54 فرشاة الأسنان مثلاً (او اية اداة اخرى، حسب

لائحتك المنزلية الشخصية). فإنك ستتمكن من استظهار الأرقام الطويلة أيضاً، وستستمتع بذلك على الدوام.

ولقد مرّ معي أنّه قد حَفِظَ بعض التلاميذ في الصف الثالث، رقماً من أربعين خانة، خلال ثلاث إلى أربع دقائق. ربما حالات استثنائية... ! لكن جميع الأطفال، يستطيعون كتابة مثل هذه الأرقام الطويلة، ويستمتعون بذلك. والأروع من هذا، أنهم يستطيعون استحضار هذه الأرقام وكتابتها في اليوم التالي، وسيتلاشى الحرج من التعامل مع مثل هذه الأعداد كلياً، عندما نرى العديد من التجارب الناجحة. وهكذا أرجو لكم مع التمارين اللاحقة مزيداً من المتعة والفائدة.



## مجالات الاستفادة من تقنيات الذاكرة الفائقة نظرياً وعملياً

دعونا نلعب مع الأعداد

مع بداية كل ندوةٍ من ندواتي، كنت أسأل في القاعة سؤالاً بريئاً: «من يستطيع أن يحفظ من أول مرة، رقماً من عشر خانات أو أكثر؟» علماً بأنني متأكد من النتيجة المضحكة، فمن يستطيع ذلك بهذه البساطة! فإذا كان لأحدهم ذاكرة قوية، فقد يستطيع أن يحفظ رقماً من خمسٍ أو ستِ خانات، وربما سبعٍ على أبعد تقدير، أما أكثر من ذلك فسيكون صعباً على أي كان.

يوجد العديد من الطرق والأساليب، لحفظ الأرقام، أما الأكثر انتشاراً، فهما طريقتان، الصورة البصرية (الكتابية)، والصورة السماعية (الصوتية). يلجأ كثير من الناس إلى الطريق الأخير، فهم يحفظون الرقم من جرسه وإيقاعه، ولناخذ مثلاً رقم هاتف ما، رقم هاتفه هو: 8109110، من المعتاد أن يقوم الناس في بلدي سويسرا، بتجزئة الرقم إلى مقاطع: فيأخذون مقطعاً ثلاثياً في البداية، ثم مقطعين

ثنائين، وهكذا يصبح إيقاع الرقم: 10 . 91 . 810 (ثمانئة وعشر - واحد وتسعون - عشرة). ولن يستطيع شخص حفظ الرقم بهذا الإيقاع، ان يتعرف عليه، إذا قال له احدهم: 110 . 09 . 81، وسيبدو له غريباً تماماً، إذا ما قيل له باي شكل آخر.

وكما نوهت سابقاً، فإن بعض الأشخاص يحفظون الأرقام من خلال الصورة الكتابية أيضاً، كما يستعين البعض بتقنية أخرى، تتمثل بان يحفظ الشخص عدداً من أرقام الهواتف الحكومية الثلاثية السهلة، ويربط بينها وبين الأرقام الجديدة التي تُردُ إليه، من حيث المبدأ، تجري جميع الطرق في ذات الاتجاه: لكلُ تصوره عن الأعداد والأرقام (البعض يعلقها على الصوت والجرس، والبعض الآخر على شكل الكتابة وآخرون يعلقونها على أرقام أخرى). وعندها تصبح المسألة اسهل.

نود ان نجرب الآن، طريقة تعتمد على ربط الأرقام بتضمنينها حكاية ما، وسوف ترى: كيف يمكنك ان تحفظ الأرقام دون صعوبة تذكر.

**رقم من عشرين خانة**

**سأعطيك مثلاً العدد التالي:**

12071315052006141103 . وإن طلبت منك الآن ان تنظر إلى هذا العدد نظرة بسيطة لتحفظه، ستمييك على الأرجح

ضِحْكَ تَشْنِجِيَّةً. لذا ارجو بدلاً من ذلك، ان تُجَزِيْ هذا العدد الكبير إلى اعداد مزدوجة. خذ ورقة وقلماً وسجل هذه التجزئة بكل دقة: نُفْصِلُ إذا العدد ونقول 12 - 07 - 13 - 15 - 05 - 20 وهكذا... . وستجد ان جميع هذه الأعداد المزدوجة، موجودة في لائحة الشجرة. (لقد اتخذت هذا التدبير عن عمد، لذا تجد في هذا العدد كثيراً من الأصفار و الأحاد!) وسنقوم الآن بتأليف قصة من الصور المقابلة لكل عدد من هذه الأعداد المزدوجة:

يظهر على الطاولة شبح (12) يتحول امام عينيك وفي لحظات إلى هر (07)، يجري مسرعاً من الغرفة إلى نعمة (13) وحتفه، حيث يدوسه الفارس (15) بحوافر فرسه، يمد الفارس يده (05) إلى التلفاز الموجود في الصالون ليشاهد نشرة اخبار الثامنة (20). يوجد على جهاز التلفاز مكعب (06)، وقد ظهرت على الشاشة صورة البدر (14) (الليلة هي منتصف الشهر القمري) اثناء نقل مباراة بكرة القدم (11).... والغريب ان حراس المرمى يجلسون على كراسي ثلاثية الأرجل (03) ولا يابهون بالأهداف التي تدخل عليهم! (كما ترى فإنتي جعلت الأعداد الأحادية من 1 حتى 9، تبدو ثنائية بان وضعت صفراً على يسار العدد).



اقرا هذه الحكاية ثانية. ودعنا نلخصها: الشبح يتحول إلى هرٍ يجري خارج الغرفة فيدوسه الفارس (شوم)، الذي يفتح التلفاز لمشاهدة نشرة أخبار الثامنة. يوجد على التلفاز مكعب ونشاهد على الشاشة بديراً اثناء نقل مباراة كرة القدم، حيث يجلس حراس المرمى على كراسٍ ثلاثية الأرجل. تمام، هل كل شيء واضح؟ خذ الآن ورقة وقلماً وحاول تذكر وكتابة هذا العدد ذي العشرين خانة. وإن لم تحرز ذلك بالكامل، اقرا القصة ثانية وحاول كتابته مجدداً. تابع تكرار هذه العملية حتى يرسخ هذا العدد في ذهنك كالصخرة. ثم تابع القراءة.



### تتمة لتمارينك

والآن، كيف تسير الأمور معك حتى الآن؟ لا بد أنك ايقنت الآن، ان عملية الحفظ والاستظهار هكذا أسهل وأفضل. ولن يخطر ببالك إطلاقاً، ان تكتب أي عدد خطأ، كالعدد 19 مثلاً، لأنه لم يرد في الحكاية أي ذكر لطعام العشاء. لقد اقتصرتُ في المثال السابق على لائحة الشجرة، لأنني لا اعرف محتويات لائحة المنزل الخاصة بك. حيث يمكنك ان تحفظ عن ظهر قلب أي عدد (لا على التعمين)، بالاستعانة بلائحتك المثوية. نحاول في هذا المقام، الاستعانة بتركيبة من لائحتي الشجرة

والجسد: وناخذ مثلاً العدد 911517. نجزئه إلى 91 (اصابع القدمين)، 15 (الفارس)، 17 (ورق اللعب). من السهل تذكر ذلك: بأصابع القدم نضرب الفارس على عظم القصبة، فيقوم بدوره بإلقاء أوراق اللعب ارضاً.

بإمكانك ان تختار الآن من دليل الهاتف خمسة أسماء، مع رقم الهاتف الخاص بكل منهم. وحاول ان تحفظ هذه الأرقام بالطريقة التي شرحناها سابقاً. إن كنت قد شكَّلت اللانحة المثوية، فلا مشكلة في ذلك، تجزئ العدد الكبير إلى أزواج من الأعداد، وتبتكر حكاية أو حكايات مناسبة. أما إن لم تكن لديك بعد هذه اللانحة، فقد تواجه بعض الصعوبة في حيك هذه القصة. يخطر ببالي الآن، كيف حَفِظْتَ ابنتي رقم هاتفنا الذي كان في حينه 7671774، وكانت هي في السادسة من عمرها. لم تكن تعرف اللانحة المثوية، لكن حكايتها كانت على النحو التالي: الهر (7) يلعب الزهر (المكعب) (6) مع هر (7) آخر، وذلك أثناء جلوسهما فوق الشجرة (1) حيث يقفز هر (7) ثالث. وفي الأسفل يمر على الطريق هر (7) آخر بسيارته (4). وقد نجحت في ذلك. لكن ليس على الأطفال في هذا العمر ان يحفظوا كثيراً من الأعداد كل يوم.

أما بالنسبة لك، فيجب ان يكون هذا المثال هو الحافز كي تبشر العمل على لانحتك المثوية، إن لم تفعل ذلك حتى الآن. و

إلا فإنه سيأتي وقت لا تدري فيه، أي هر صدم أية شجرة باية  
سيارة... أو بكلمات أخرى: فإن تركيبة الأعداد ذاتها ستتكرر  
باستمرار وتصبح متشابهة جداً، لدرجة أن تلتبس عليك  
الأمور. كما أنك لن تتجح في حفظ الأعداد من دون اللائحة  
المثوية.



# إنني أعرف هذا الشخص فعلاً! بالاسم والوجه

## أسماء العائلة

أمعن النظر في صور الوجوه المبينة أدناه (الشكل 6).



صورة رقم 1



صورة رقم 2



صورة رقم 3



صورة رقم 4



صورة رقم 5



صورة رقم 6



صورة قم 7



صورة قم 8



صورة قم 9



صورة قم 10



صورة قم 11



صورة قم 12



صورة رقم 13



صورة رقم 14



صورة رقم 15

يتمثل هدفنا التالي بتذكر الوجوه وحفظ الاسم الخاص بكل منها. أي أن نربط كل وجه باسم صاحبه مباشرة. لهذا نتساءل كخطوة أولى: ما هو الشيء المميز في هذا الوجه، والذي يمكنه أن يخدمنا «كعلامة»، أو «صندوق رسائل»؟ يبدو الأمر أصعب مما هو عليه حقيقةً. لكنني ألاحظ دوماً وقبل كل شيء، كيف يفاجأ المشاركون بالندوات، عندما يتمكنون من ملاحظة العلامات الفارقة لدى خمسين شخصاً ويحفظون أسماءهم بهذه التقنية. لتوضيح الأمر أعطيك بعض الأمثلة. نبدأ مباشرة بالصورة رقم 1، المرأة الشابة ذات العقد والقلادة

على صدرها. وهكذا أصبح لدينا إذاً أول عَلاقة (شكل  
او كُلاب): إنه القلادة. وهكذا نتابع:

- |        |   |
|--------|---|
| رقم 1  | المرأة الشابة مع العقد والقلادة ← قلادة |
| رقم 2  | الرجل ذو الشارب ← شارب                  |
| رقم 3  | المرأة ذات الابتسامة ← ابتسامة          |
| رقم 4  | الرجل ذو النظارة ← نظارة                |
| رقم 5  | المرأة ذات الشعر المنفوش ← شعر منفوش    |
| رقم 6  | الرجل ذو اللحية الطويلة ← لحية طويلة    |
| رقم 7  | الرجل ذو الرقبة الفريية ← رقبة          |
| رقم 8  | الرجل ذو الفماعة في الذق ← فماعة        |
| رقم 9  | المرأة ذات الشعر الطويل ← شعر طويل      |
| رقم 10 | الرجل ذو القميص المنقط ← قميص منقط      |
| رقم 11 | الرجل ذو اللحية البيضاء ← لحية بيضاء    |
| رقم 12 | الرجل ذو الشارب ← شارب                  |
| رقم 13 | المرأة ذات الفرة على الجبين ← فرة شعر   |
| رقم 14 | الرجل يلبس قميصاً بأزرار ← قميص بأزرار  |
| رقم 15 | الرجل ذو النظارة ← ذراع النظارة         |

## لعلك تلاحظ ما يلي:

◆ تم اختيار الشارب مرتين. والرائع في الأمر انه باستطاعة دماغنا ان يميز بين شارب وآخر. اي انه يعي تماماً ايّ الاثنين نعني الآن ويقوم بالربط اللازم. وستتحقق من ذلك مباشرة.

◆ ليس بالضرورة ان تكون العلامات الفارقة. هي دوماً اللحية او النظارة او الأنف، بل يمكن ان تكون قطعة من الملابس او اجزاء منها، وليس شيئاً له علاقة بالوجه تحديداً. لحظة. لعلك تفكر الآن وتقول، و ماذا لو ان هذا الشخص ارتدى غداً غير هذا القميص الذي هو عليه اليوم؟ عندها لن يصح الأمر مع « القميص المنقط، او « القميص ذو الزرين!، هذا صحيح. لكنه لن يلعب في الواقع اي دور يُذكر. المهم ان تتعرف على العلامات الفارقة لدى الشخص المعني، للساعة او الساعتين التاليتين. ثم بعد ذلك واثاء عملية نقل الصورة إلى الذاكرة الدائمة، سيركز دماغك على مجموعة من الدقائق والتفاصيل، وليس على ازرار القميص فقط. مثل. اين كان يقف، وكيف كانت تمريحة شعره، وكم يبلغ من العمر تقريباً. إنك تحتاج إلى مزيد من التفاصيل كي تدخل إلى المعلومات والبيانات، حيث سيُخترن في ذاكرتك وبشكل آلي اكثر بكثير من مجرد إحدى التفاصيل.



والآن أرجو ان تعود صفحةً إلى الوراء وتنظر إلى الصور ثانية. ولاحظ، ما الذي يلفت نظرك في الصورة أكثر من غيره. هل هي القلادة مع رقم 1، والشارب في رقم 2؟ هل هي الابتسامة في الرقم 3؟ ثم هل هي النظارة، أم الشعر المنفوش، أم اللحية الطويلة. الرقبة أم الغمازة؟ لاحظ في الرقم 9 الشعر الطويل، وفي المشرة اللحية البيضاء؟ وأخيراً الشاربان، الفرة على الجبين، الأزرار وساعد النظارة؟ جرب عدة أمثلة. عد إلى الصور لثوان، تفحص الوجود بحثاً عن العلامات الفارقة «العلاقات»، ثم عد إلى هنا لمتابعة القراءة.



### الوجود العشرة الأولى

ناتي الآن إلى القسم الهام! حيث سنقوم بربط الوجود بالأسماء. السيدة ذات القلادة، تُعرّف نفسها، على انها السيدة الصواف . نحاول ان نجري الترابط، فنتخيل صورة رجل يجزُ صوف الخروف، في إطار القلادة. وهكذا... . ستجد في الجدول رقم 9 امام كل اسم، صورة او اكثر يمكن ان تربطها به. علماً بانك لست مضطراً للأخذ بهذه الصور على ما هي عليه، ويمكنك ان تتخيل صورة من عندك، إن وجدت صعوبة أو مشكلة في إحدى هذه الصور (ولابد انك أصبحت

تعرف المبدأ). إن بعض الأسماء تدل على صورها تلقائياً (مثال رقم 2). بينما ستجد صعوبةً جمّةً في إيجاد الصور المناسبة لأسماء أخرى (مثل رقم 9).

### جدول 9 : أسماء ووجوه (للمقارنة مع الشكل 6)

الرقم	العلامة	الاسم	الصورة + وسيلة الربط
1	الفلادة	مها الصواف	في الفلادة صورة رجل يجز الصوف ← صواف
2	الشاربان	سالم الحريري	الشاربان مصنوعان من خيوط خيوط حريرية ← حريري
3	الابتسامه	منى الحسن	تظفي عليها الابتسامه ليظهر حسنها ← الحسن
4	النظارة	محمد سعيد	تجلب له النظارة السعادة، لأنه يرى جيداً ← سعيد
5	شعر منفوش	سهى المنجد	نشترى الصوف المنفوش من عند المنجد ← منجد
6	لحبة طوبلة	عمار انيس	يُجد ان اللحبة تجعل وجه عمار انيساً ← انيس

- 7 رقبه طويله إلباس الخياط المرجل ذو الرقبه الطويله خياط  
القبه العاليه ← الخياط
- 8 غمازة الذقن عمر الحجار الحفرة في ذقن عمر من  
ضربه الحجر ← الحجار
- 9 الشعر الطويل أمل الطباء اود طباعة كلمة جميل على  
الشعر الطويل ← الطباء
- 10 القميص المنقط ماهر مراد لابد ان هذا القميص المنقط  
هو مراد ماهر ← مراد

## مراجعة

دعنا نلخص هنا ما مر معنا في هذا الفصل. نعود إلى السيدة ذات الإطار مع القلادة. سترى على الأرجح رجلاً يجز صوف الخروف. لديك إذاً شيء ما مع السيدة صواف. مع الصورة (2)، سيقع نظرك على الشاربين المصنوعين من الخيوط الحريرية: السيد الحريري. الابتسامة العريضة تظهر حُسن المرأة فهي السيدة الحُسن (3). ثم ترى الرجل الفرح بنظارته، فهو السيد سعيد (4). ومع المرأة ذات الشعر المنفوش يجب أن تذكر المنجد الذي ينفش الصوف، السيدة منجد (5). أما الشاب الذي يبدو انيماً بلحيته، فهو السيد انيس (6).

والرجل الذي يخيط القبة العالية للرقبة الطويلة هو السيد الخياط (7). ثم يأتي الشاب عمر ذو الغمازة من إصابة الحجر، فهو السيد الحجار (8). والمرأة التي طُبع على شعرها شيء ما هي السيدة طباع (9). وأخيراً نأتي إلى الشاب الذي مراده هذا القميص المنقط فهو السيد مراد (10).

غالباً ما يحدث أن يقول لي أحدهم في الندوات: «نعم... صحيح، إنني أعرف رئيس دولة يحمل ذات الاسم». طبعاً يمكنك دوماً أن تربط وجوهاً جديدةً بأسماء مشاهير، أي. وللمزيد من الدقة.. يمكنك أن تربط وجهاً جديداً بوجه مالوف.

## الوجوه الخمسة الباقية

دعنا نأتي الآن على الوجوه الخمسة الأخيرة.

- 11 للحية البيضاء أحمد السالم      اللون الأبيض علامة السلم  
فهو سالم ← السالم
- 12 شارب      اسامة المسفر      الشارب يكون سافراً دوماً  
فهو المسفر ← المسفر
- 13 غرة الشعر      بثينة شعبان      ثلثي حرف كلمة الشعر موجودة  
في شعبان ← شعبان
- 14 ازرار القميص ولبد الحسيني      ( سائر ك هذه لك عزيزي الفاري،  
خذ لنفسك دقبة لذلك . )
- 15 إطار النظارة      علي العربي      نلاحظ ان إطار النظارة  
عريض جدا ← العربي

اسمع لي ان ادعوك الآن، للتدرب على هذه الأسماء الخمسة عشر. اتبع ذات الخطوات كما شرحناها سابقاً، انظر في الصور جيداً وابحث عن العلامات الفارقة «علاقة»، وعلق عليها بعض المعلومات، التي يمكن ان يتكون منها الاسم. وعندما تحفظ هذه الأسماء الخمسة عشر، تكون قد تقدمت خطوة إلى الأمام.



## تقييم بيني

لقد نجحنا حتى الآن. بالرغم من وجود بعض الصعوبة والتعقيد. إنك تحفظ الآن خمسة عشر اسماً، وهذا امر جيد جداً. ستقدم لك هذه الطريقة مساعدة جيدة. وستجد ان العملية أصبحت اسهل وامتع إن انت اكثر من التدرج عليها. كما انك ستجد ان بعض الأسماء تتكرر باستمرار، ويمكنك الاستعانة بالصور المتوفرة لديك، ولن تضطر للبحث عن صور جديدة في كل مرة. وإذا ما مر معك مثلاً، شخص آخر باسم السيد الحريري، فستجد صورة الخيوط الحريريّة ماثلة أمام ناظريك، وعليك فقط ان تجد العلامة الفارقة (العلاقة) التي تعلق عليها تلك الخيوط.

لعله من غير المناسب إطلاقاً، ان تواجه دوماً بالصعوبات، كلما حاولت تشكيل لائحة الأسماء والصور المناسبة لها. وستدهش للسهولة التي سيتم بها ذلك، حتى لو كانت تلك اللائحة طويلة وتصل إلى مئة اسم.

ستجد في الملحق A4، جدولاً بأسماء الأشخاص واسماء العائلة كمساعدة للإنطلاقة. والفرض من هذا الجدول، هو شحذ قدرتك على تخيل الصور المناسبة فقط. وعليك ان تجتهد كثيراً، لإيجاد صورك الخاصة بك ومن خيالك.

## الاسم الأول

يكون في المعتاد حفظ الاسم الأول اسهل من حفظ الكنية. ولهذا عدة أسباب. أولاً لأن أسماء الأشخاص في الغالب اقصر. ثانياً اسهل في الحفظ. ثالثاً ليست كثيرة كاسماء العائلة.

## صور الأسماء

يمكننا العمل هنا بنفس طريقة اسم العائلة: حيث نقوم بالتفكير بصور تتناسب مع الاسم. وننتقل من كامل الاسم، او من مقاطع محددة منه، حسب الحال. هنا ايضاً يُنصح بعمل لوائح جاهزة لبعض الأسماء، وصورها، كي لا نضطر للتفكير بصورة جديدة في كل مرة يمر معنا اسم جديد. في الجدول التالي نجد امثلة لصور بعض الأسماء:

نور	نور (ضياء)
ندى	قطر ال ندى
حسن	من ال حسن
صباح	من الصبح فهو ال صباح
ياسمين	زهر ال ياسمين
هنا	ال هنا
سالي	من السلوى او التماسي
انس	من المزانسة فهو انيس او انس

فؤاد	من أسماء القلب ال فؤاد
حسام	من (أحد أسماء السيف) الحسام
طارق	من طارق الباب

وهكذا أصبح لدينا مجموعة من الصور لأسماء، يمكن ان تساعدنا ايضاً على حفظ أسماء مشابهة. فحُسن مثلاً والحسن يمكن ان تفيدنا ايضاً مع حسين وحسنا، والنور مع نور الدين وأنور. ولن تخطيء مثلاً ما بين حسن وفؤاد او بين انس وطارق.

نعود الآن إلى لائحة الأسماء (الجدول رقم 10). لقد تعاملنا حتى الآن مع أسماء الكنية. حيث حفظناها وتعلمنا كيف نربط كلاً منها بالوجه الخاص به تحديداً. وكي يصبح عملنا متكاملأً. سنقوم الآن بربط أسماء الأشخاص ايضاً بصور وجوههم. نبدأ بالمثال التالي:

### ربط الاسم بالوجه

نعود إلى الشخص الأول في اللائحة، إنها السيدة ذات القلادة في العقد. ونتذكر انه كان في الإطار صورة الرجل الذي يجز صوف الخروف. نتابع تنمة الحكاية وندخل فيها الاسم الأول للسيدة وهو مها. فنرى بقرة تجلس إلى جانب الخروف وتراقب بعينيها الواسعتين جزً الصوف. لدينا إذا هنا



المها. ويصبح اسمها الكامل مها الصواف. وهكذا أصبح لدينا الصلة والربط بين العلامة الفارقة (العلاقة) والاسمين (الكنية والأول). تبدأ إذاً مع الاسم الأول دوماً من النقطة التي انتهت عندها في صورة اسم الكنية. وإلا فإنك ستشوه الصلة التي أوجدناها بين العلامة الفارقة واسم الكنية. أما بهذه الطريقة فإنك ستحتاج لمجرد إضافة بسيطة إلى القصة الأساسية.

نأخذ مثلاً آخر. السيد الحريري. الرجل ذو الشاربين من الخيوط الحريرية. فهو يخاف عليها جداً لحساسيتها ويبقيها سالمة من أي أذى يمكن أن يصيبها. فهو إذاً سالم الحريري. ومنى الحسن السيدة ذات الابتسامة. إنها متفائلة دوماً وسعيدة. ومنها فقط أن تحافظ على حسنها وإشراقها. فهي إذاً منى الحسن. ولنأخذ الآن مثلاً أخيراً قبل أن تنكب على عمك. السيد سالم ذي اللحية البيضاء. إنه مسالم ويحمد الله دوماً على أنه سليم معافى. والذي يحمده دوماً لا بد أنه أحمد. إذاً أحمد السالم. انتهى.

يمكنك الآن أن تتابع السلسلة. وتستبدل كل اسم من الأسماء الباقية بصورة متممة للحكاية والصورة التي تصورناها لاسم الكنية (العائلة). يمكنك أن تفعل ذلك الآن. وتقدم على مهمتك براحة واسترخاء. وكلما انتهت خمس صور. راجع ما

انجزته. وعندما تجد انك اعطيت لجميع الأسماء صوراً مناسبة وحفظتها بالشكل الصحيح. يمكنك متابعة القراءة.






### تمرين ذاكرة الأسماء

لعلك تتساءل: كيف لي بحق السماء إن أمرن ذاكرتي على حفظ الأسماء. فانا لا نستطيع ان اسأل كل شخص عن اسمه. كي اتدرب فقط! صدقني.... يوجد إمكانات كثيرة للتدرب دون ان يتسبب ذلك بالألم أو الإحراج لأي كان . فعندما تكون في المطعم مع شخص آخر وحوالك عدد كبير من الأشخاص الذين لا تعرفهم، يمكنك ان تعطي هؤلاء الأشخاص أسماء وهمية وتدرب عليها دون ان يشعر احد او ينزعج منك الحضور. تزداد المتعة عندما يقوم بذلك شخصان معاً. ومن المفهوم أنك لن تقوم بالإشارة بإصبعك إلى شخص ما، او الضحك عالياً. كما يمكنك ان تأخذ مجلة مصورة، وتحفظ أسماء اصحاب الصور التي فيها.

كقاعدة تقريبية، يمكنني إن اقول: ان حفظ عشرة أسماء في اليوم يعتبر تمريناً جيداً. وستدهش للسرعة التي يمكن ان يتم فيها ذلك. وسيكون التمرين اكثر فاعلية. إذا كانت هذه الأسماء تستخدم في الحياة اليومية. اما إن حاولت ان تحفظ

اسماء الأشخاص الذين حولك، او الذين تعمل معهم باستمرار،  
فما عليك إلا ان تبحث عن العلامة الفارقة (العلاقة) لدى كل  
منهم، لتعلق عليها الاسم وتثبته، وحاول اخيراً، ان تتم ذلك دون  
اللجوء إلى بطاقات تعريف الشخصية (كرت الفيزيت).

التمرين الجيد ايضاً، ان تسجل على ورقة أسماء الذين  
سيشاركون في الاجتماع القادم، وتضع امام كل اسم رمزاً يدل  
على العلامة الفارقة (العلاقة) لكل منهم، ويمكن لهذه الرموز  
(الإشارات) ان تكون مشابهة للرموز الهيروغليفية، فتعطي مثلاً  
للسيد الحريري رمز الشاربين المميزين، وللسيد سعيد رمز  
النظارة، ولماهر مراد رمز القميص المنقط.

الاسم	الرمز (العلاقة)	العلامة الفارقة
مها الصواف		الفلاحة
سالم الخريزي		الشاربان
منى الحسن		الابنائة
محمد سعيد		النظارة
سهى المنجد		الشعر المنفوش
عمار أنيس		الملحبة الطوبلة

الرفبة الطويلة		الياس الحباط
عمارة في الذفر		علي الخجار
الشعر الطويل		أمل الطباء
الفحص المنقط		ماهر مراد
اللحية البيضاء		محمد السالم
الشاربان		أسامة المسفر
غرة الشعر		بنية شعبان
تزرار الفحص		وليد الغسبي
إطار النظارة		علي العريضي

الشكل 7، أسماء ورموز (علاقات)

### الاستخدام العملي

لقد غلب على ما مر معنا حتى الآن الجانب النظري. لذا أود ان اشرح لكم الآن وبدقة، كيف تساعدني هذه التقنية في الحياة العملية. علي أن اتراس مثلاً، مؤتمراً يحضره مئة مشارك. لائحة الأسماء موجودة امامي. وهدفني هو ان احفظ الأسماء بأسرع ما يمكن بعد بداية الندوة، وارتب الوجوه واربطها بالأسماء. لذا ابدا وقبل موعد الندوة بثلاثة ايام

ب حفظ الأسماء كاملة(الاسم الأول واسم العائلة). وكي احفظ اسماً مثل سالم الكاتب. اتخيل شخصاً يكتب قصة الزير سالم مثلاً. فمن خلال يكتب اصل إلى اسم العائلة «الكاتب» و اربط بطل القصة سالم بالاسم الأول للشخص المعني سالم. اما الأسماء المركبة والمعقدة. فيكون لها حكاية اطول وربما اكثر تعقيداً.

لعلك تواجه في اليوم الأول بعض الصعوبة. حيث عليك ان تفكر بالحكاية وتركبها من لاشي، ثم تحفظها. اما في اليوم التالي. وبعد مراجعة لائحة المشاركين. سيبدو كل شيء مختلفاً. وسيتبين لك: ان الأمر يسير تلقائياً! وفي اليوم الذي يليه سيصبح اصعب الأسماء كاي اسم آخر عادي. وينطلق الاسم الأول الخاص به كأنه طلقة من مدس. فانت مع سالم الكاتب تفكر مباشرة بالذي يكتب حكاية الزير سالم وتحصل فوراً على الرابط والصلة المطلوبة.

إنك تذهب إذا إلى الندوة او المؤتمر او الاجتماع مهياً. ويمكنك ان تُحَيِّ كل شخصٍ باسمه الكامل. إذا ما قدم لك نفسه باسم العائلة فقط. تصور كيف سيكون الحال. عندما تكون مستظهِراً عن ظهر قلب جميع الأسماء ولن تكون مضطراً لإعادة الاستفسار عن اصعب الأسماء. لعلك لا تدرك مدى الانطباع الذي يمكن ان تتركه مثل هذه المبادرة! كما ان

المخاطب سيتلقى منك رسالة مفادها: إنني أعرفك مسبقاً، وأعرف اسمك ويجب أن تعلم كم أنت هام بالنسبة لي. ولا اعتقد أنه يوجد طريقة أكثر إيجابية من هذه كفاتحة للمحادثة والتعارف.

لا يتوفر للمرء دوماً لائحة مسبقة تمكنه من حفظ الأسماء الجديدة. وقد تضطر في إحدى المناسبات للتعرف فجأة على دستين من الأشخاص دفعةً واحدة وبسرعة كبيرة. بحيث لا تتاح لك الفرصة لتذكر أي شيء إطلاقاً. عليك في هذه الحالة أن تسأل الشخص الذي عرفك على المجموعة، والذي يعرف الكثير من الأسماء، وبكل لطف: «عفواً، ما كانت أسماء أولئك الأربعة الذين يقفون في ذلك الركن؟». تقوم بحفظ هذه الأسماء الأربعة بهذه الطريقة. ثم تأخذ الأشخاص الثلاثة الجالسين إلى اليمين، تسأل ثانية، وتحفظ مجدداً. وهكذا تتابع وتعمل لتغطي كافة أرجاء المكان وتحفظ جميع الأسماء في ذاكرتك. وإن وجدت ذلك مناسباً، يمكنك أن تأخذ ورقة. فتكتب الأسماء وترسم الرمز (العلاقة) أمام كل منها (بالهيروغليزية). وستتمكن بهذه القصاصات على الأقل، وبعد ربع ساعة من التحدث إلى أي من الموجودين باسمه الصحيح. وقد تتاح لك الفرصة أيضاً، لتسحب بكل هدوء، إلى ركن جانبي في القاعة وتعاود مذاكرة الأسماء مع شيء من الراحة النفسية. وقد

خَبِرْتُ من تجاربي انه لا تمر مناسبة . سواءً اكانت عرساً او اجتماعاً او اي احتفال آخر.. لا تتاح لي فيها فرصة عشر دقائق لأخلو بنفسي. واستغلها لحفظ لائحة الأسماء غيباً.

لقد اصبحتُ معروفًا منذ ذلك الحين بالحافظ. وغالباً ما يحدث في الاحتفالات ما يلي: وبينما لا زال منهمكاً بعملية حفظ الأسماء، يأتيني شخصٌ ويرجوني ان اقوم بتعريف الحضور على بعضهم بعضاً، وذلك على طريقتي الخاصة. بحيث يستطيع كلُّ منهم ان يحفظ جميع الأسماء. من الطبيعي ان اقبل هذا الرجاء بسرور. واقف فوراً في منتصف الحفل! اقول بصراحة تامة: إنني أسر دوماً، عندما يستوعب الناس، كيف يتم ذلك بسرعة مذهلة، ويتمكنوا من حفظ مجموعة كبيرة من الأسماء بهذه الطريقة. وهذا لا يستغرق اياماً او اسابيع. بل بضع دقائق فقط!

اما انت عزيزي القارئ، فقد تعلمت كيف يتم ذلك. وقد شرحتُ لك، كيف تقدم على هذا التمرين من دون اي توتر. تابع التمرين ولا تتردد! احفظ كلَّ يوم عشرة أسماء وسوف تتقن الأسلوب المناسب لحفظ الأسماء الجديدة بسرعة ودقة.

احفظ لائحة تدقيق من ثلاثين نقطة

لِمَ احتاجُ حفظَ لائحة تدقيق (مقارنة) من ثلاثين نقطة؟  
بكل بساطة: لأنها ستجعلك غير مقيد بأية ورقة (قصاصه).  
خصوصاً عندما يتعلق الأمر بارتجال كلمة تعتمد على بعض  
النقاط الخاصة والهامة. أو إدارة احد المناقشات التي تود  
عرض (إبراز) بعض وجهات النظر فيها. أو عندما لا تود ان  
تحمل معك لائحة المشتريات وانت تتجول في السوبر ماركت.  
ومن المؤكد أنه قد يخطر ببالك العديد من الأمثلة الأخرى. هنا  
اود ان اشرح لك كيف يتم ذلك.

إليك بداية لائحة المقارنة، التي تتألف من ثلاث مجموعات  
تحوي كل منها عشرة مصطلحات:

1 - 10: أشياء يمكن ان تراها على لائحة المشتريات أو  
المهمات اليومية.

11-20: تعبيرات مجردة، يمكن ان ترد في سياق خطاب أو  
إلقاء كلمة.

21-30: كلمات لغة اجنبية، أسماء، أو اعداد (ملاحظة:  
الكلمات الأجنبية كُتبت كما تُلفظ).

◆ سلطة

◆ خبز



- ◆ مسحوق الحليب
- ◆ فجل
- ◆ بيض
- ◆ بقدرنس
- ◆ سكين مطبخ
- ◆ سائل تنظيف
- ◆ اخذ القمصان إلى المصيفة
- ◆ فلفل
- ◆ احتياجات
- ◆ تفكير متصالب
- ◆ زيادة الراتب
- ◆ مغالطة
- ◆ تحاشي
- ◆ الكمال
- ◆ حدود الأضرار
- ◆ الفوارق
- ◆ تسامح
- ◆ توقعات مستقبلية
- ◆ مانجيه = طعام (بالفرنسية)
- ◆ دوم = طالما (لاتينية)

- ◆ اوبراشينييه = تمرين (بالروسية)
- ◆ نونج = واحد (بالتايلندية)
- ◆ هاشلايوت = اوهام (بالعبرية)
- ◆ بيكين = يلوح (من الإنجليزية)
- ◆ لاكاش = القفص (من الفرنسية)
- ◆ كاباس الساعة (من اليابانية)
- ◆ 8109110
- ◆ مارتين بيكمان
- ◆ اندريا بيكمان

يمكنك ان تحفظ هذه النقاط الثلاثين بالاستعانة بلائحة منزلك. اي ان تقوم بتوزيع عشرة من هذه المصطلحات في إحدى غرف المنزل. وهنا يتضح لك، انني لا استطيع ان افعل ذلك بدلاً عنك، لأنني لا اعرف محتوى لائحة منزلك. لكن يمكنني ان اعطيك بعض الملاحظات كدفعة بسيطة. كما يمكنك ان تتصل بي هاتفياً على الرقم (004118109110). في حال واجهتك استفسارات مستعصية، وساقوم بمساعدتك في ذلك.

لناخذ الآن الغرفة الأولى من لائحة منزلك (والتي تقابل الأعداد 21 حتى 30 من لائحتك المثوية). وتضع في هذه الغرفة الكلمات العشر الأولى. لنفترض ان الأمر يتعلق بالمطبخ، وكانت

النقطة الأولى هي المجلى (حوض الجلبي). إذا عليك عندئذ ان تضع السّلمة على المجلى. بينما تضع الخبز على «العلاقة» رقم 2، والتي هي آلة تحضير القهوة. وهكذا...

لا اعتقد ان عملية تعليق او ربط هذه الأشياء المحددة على العلاقات المقابلة لها ستسبب لك أية مشكلة. تويه بسيط: كلما انهيت خمس نقاط، توقف لفترة وجيزة لمراجعة ما حفظته، وتأكد ان بإمكانك ان تتفحص الغرفة وتتخلها كاملة. وتراجع جميع محتوياتها، وانت مغمض العينين. وإن لم تقم بهذه الاستراحة بعد خمس نقاط، فلا بد ان تقوم بها بعد النقطة العاشرة على ابعد تقدير.

تتألف النقاط العشر التالية من كلمات مجردة. ربما ترغب في استخدامها في حوار ما او مباحثات هامة. ضع هذه المصطلحات الآن في الغرفة الثانية من لائحة منزلك (والتي توافق الأعداد من 31 إلى 40 من اللائحة المثوية). قد تحتاج إلى مزيد من الوقت في هذه المرحلة، لأن عليك ان تجد رابطاً بين المصطلح والعلاقة (إحدى محتويات الغرفة). حاول إجراء مقارنة بالنسبة للوقت. كم ستحتاج من الوقت للكلمات الواضحة المحددة؟ وكم ستستغرق مع المصطلحات المجردة؟ ينطبق هنا أيضاً ذات المبدأ: عليك بوقف للمراجعة بعد المصطلح الخامس، ثم تابع مع الخمسة الباقية.

اما مع المجموعة الثالثة، فستواجه بعض الصعوبة. حيث علينا التعامل هنا مع كلمات غريبة من لغات مختلفة ورقم هاتف و اسمين لأشخاص. يمكنك ان تضع ترجمة هذه الكلمات في الفرفة الثالثة من لائحة منزلك (التي توافق الأعداد من 41 لغاية 50). كي تحصل على صور صوتية لها وتعلقها على العلاقة المناسبة. ستكون فخوراً عندما تتجز ذلك وتقول: انك تعلمت بعض الكلمات الجديدة. وهنا لعلك تحدث نفسك قائلاً: اود ان احفظ كل يوم عشرين كلمة بارتفاعية. لأنني سأمضي إجازتي القادمة هناك، وكم سيكون رائعاً إن تمكنت من التفاهم مع اهل ذلك البلد بلغتهم الأصلية. إنك ستنتج بذلك بشكل رائع. وعليك ان تضع الكلمات، بحيث تُطوّر لها تصوراً واقعياً. وتتمكن من مراجعتها دون الاستعانة بكتاب تعلم اللغة.

اما فيما يتعلق بتعلم اللغات الأجنبية، فإنتي انصح بالتدرب على حفظ الكلمات الغريبة كتابة، ولا تكتفي بمراجعتها شفويّاً. خذ بعد المراجعة ورقة واكتب جميع الكلمات الجديدة. وتأكد من انك تتقن أيضاً الصورة الكتابية للكلمة. كما تتأكد بذات الوقت، فيما إذا كانت الكلمة قد ترسخت في الذاكرة: حيث يمكن للإنسان ان يخطئ بالكتابة، لكنه لا يمكن ان يخدع نفسه ويمرر الكتابة الخاطئة!

وعندما تنتهي من وضع النقاط الثلاثين في الغرف الثلاث. خذ ورقة ثانية واكتب عليها النقاط العشر من لائحة المشتريات، والتعبيرات العشر المجردة التي ستستخدمها للمباحثات أو المناظرة وكذلك الكلمات الأجنبية (مع ترجمتها!). ورقم الهاتف والأسماء. سجل على أي حال الزمن الذي تستغرقه لهذا التمرين. وستجد أنك مرة بعد مرة ستصبح أسرع. لأنك لن تبقى معتمداً على لائحة الربط هذه فقط. اليس كذلك؟ وقد قيل: إن التمرين يصنع الخبرة!

إليك أخيراً ملاحظة صغيرة من مجال خبرتي وتجاربي: عندما اكتشفت هذه التقنية، استخدمتها لأحفظ كل يوم ثلاثين كلمة جديدة، كنت أخذها ببساطة من الصحف اليومية. واقوم بهذا التمرين دوماً في الصباح الباكر، وقبل أن آخذ طعام الإفطار. كانت النتائج رائعة، إذ لاحظت كيف كانت سرعتي تتزايد باستمرار. حاول إذاً إجراء هذا التمرين يومياً في الوقت ذاته ويفضل في الصباح الباكر.

كفانا كلاماً الآن... لا أود أن أعطلك أو آخذ من وقتك أكثر. ضع النقاط الثلاثين في الغرف الثلاث الأولى من لائحة منزلك كما شرحنا سابقاً. استعن بنصيحتي إن لزم الأمر. وأرجو لك التوفيق والمسرة على أي حال!



## العمل بدون جدول مواعيد

قد لا تصدق ذلك؟ لكن الأمور تسير معي على خير ما يرام منذ أكثر من عام. واقصد هنا انني احفظ في ذاكرتي جميع المواعيد والواجبات التي علي إنجازها يومياً. للشهر القادم كاملاً وربما لشهرين. من الطبيعي، انني احفظ في ذاكرتي الخلفية جدول مواعيدي كاملاً. واضيف عليه كلما استجد موعد جديد. كذلك فابني استخدم الكمبيوتر. ولكن كشيء جانبي فقط او احتياطي. وإن القيت نظرة على هذا الجدول، فستجد ان لدي ما لا يقل عن خمسة او ستة مواعيد في اليوم العادي. ندوة في برلين مثلاً، وموعد مخابرة هاتفية الساعة الحادية عشرة، وزيارة طبيب الأسنان... وهكذا. وهذه جميعها معلومات يمكن تحديدها تماماً برموز او إشارات بسيطة بمعرفة: ماذا؟ متى؟ واين؟

يعتمد تقديري في ذلك على ان أخذ من لائحتي المنوية الأعداد من 1 إلى 31 (ونقل مثلاً لائحة الشجرة، والغرفة الأولى من لائحة المنزل والرابط (العلاقة) الأول من الغرفة الثانية). وهكذا يصبح لدي لائحة مرقمة، من إحدى وثلاثين نقطة. استخدم هذه اللائحة للشهر الأول: ولتغطية الشهر الثاني أخذها ذاتها مضاعفة (لقد تعرفنا في موضع سابق، كيف نعمل اللائحة أكثر من مرة).

وكبديل لذلك يمكنك ان تستخدم الغرف الثالثة والرابعة والخامسة. والعلاقة الاولى من الغرفة السادسة إن لزم الأمر. ومن الطبيعي ان تستغني عن العلاقة الاولى من الغرف الثانية والسادسة. مع الأشهر التي تحوي ثلاثين يوماً فقط. عملية حسابية بسيطة: إن اردت ان تاخذ توقعاتك لشهرين مثلاً يلزمك في العادة، ان تضع في دماغك واحداً وستين (61) يوماً، لكانون الثاني/يناير وشباط/فبراير او شباط/فبراير وأذار/مارس فقط تسع وخمسون يوماً، اما لتموز/يوليو و آب/اغسطس فيلزمك اثنان وستون يوماً.

لعله من السابق لأوانه. الحديث الآن عن ذاكرة المواعيد للشهر الثاني. ويكفي بداية ان تحفظ مواعيدك لشهر واحد فقط. خذ بيدك جدول مواعيدك، ولنفترض ان الشهر القادم هو نيسان/ابريل. هنا يطرح نفسه السؤال الأول: ما هي المواعيد والواجبات المسجلة لديك للأول من نيسان. وما هو الأهم منها وتود ان تحفظه في ذاكرتك؟ ضع هذه المواعيد والمهمات بشكل اختصارات (ما هو؟ متى؟ واين؟) في الشجرة رقم 1 من لائحة الشجرة. ثم يأتي دور اليوم الثاني من نيسان/ابريل. فكّر بالاختصارات التي يجب ان تربطها بمفتاح (كبسة) الإنارة. وتابع حتى تصل إلى العاشر منه. راجع ما حفظته حتى الآن. ثم تناول بذات الطريقة الأيام من الحادي

عشر حتى العشرين من نيسان واخيراً من الحادي والعشرين حتى الثلاثين منه. وهكذا يصبح لديك جميع المواعيد الهامة لشهر نيسان في دماغك.

هذه هي البداية. واثني على ثقة. بانك ما إن تتعود على أن هذا الإجراء سينجح معك تماماً. فإنك ستتثبت بهذه الطريقة و تثابر على استخدامها. وإنه لأمر لطيف جداً أن يتمكن الإنسان من الإجابة فوراً على سؤال مثل: «لدي في السادس عشر من ايار/مايس الساعة الخامسة مساءً حفل زفافي، يسرني ان اراك هناك. هل يمكنك تدبر ذلك؟». تنظر مباشرة في مركز 16 (الشباب المراهق) وتجد: ان الاجتماع سيكون في الساعة العاشرة من صباح ذلك اليوم. إذا... لا بأس كل شيء على ما يرام.

يبقى ان تلاحظ: انه عند العاشر من نيسان سيكون نصف لائحة الشجرة خالياً. ويمكنك ان تضع فيه الأيام من الأول حتى العاشر من ايار/ مايس. او ان تنتقل إلى دورة اسبوعية. وستتمكن من حفظ المعلومات الجديدة التي تطرا على برنامج الاسبوع القادم. في خلال خمس او ست دقائق على ابعد تقدير. وربما ستتقل إلى مرحلة متقدمة. تتمكن معها من تطوير نظامك إلى شهرين قادمين. ولا بأس ان تفعل ذلك عندئذ! اما لأكثر من شهرين. فلا اعتقد ان هناك ضرورة



لذلك. لا احد ينتظر منك ان تعرف عن ظهر قلب ما في جدول مواعيدك للأشهر الأربعة او الخمسة القادمة.

تاخذ إذا مفكرتك (الأجندة). تفتحها على الشهر المقبل وتبدأ. تضع (في ذهنك) اليوم الأول على «الشجرة»، واليوم الثاني على «كبسة الإنارة»، والثالث على «الكرسي ثلاثي الأرجل». وهكذا تتابع بهذه الطريقة على مدار الشهر. ثم راجع جميع المعلومات التي حملتها على اللوائح وتابع القراءة.



### كيف تحفظ النكات

لطالما حدث معي ان سمعت نكتة رائعة في إحدى الجلسات، وارتدت حفظها. لكني اكتشف بعد ساعات قلائل. وعندما اود روايتها لأحد الأصدقاء، انني قد نسيتها تماماً. وقد تتاح لي احياناً فرصة طلب رواية النكتة ثانية. لكنها غالباً ما كانت تذهب في مهب الريح وانساها كليةً.

كان هذا الأمر يزعجني. والأرجح ان الحال معك مشابه لذلك أيضاً. لذا طورت لكم برنامجاً، يساعدكم على حفظ النكات، واستحضارها عند اللزوم. حيث نعتمد هنا مبدأ التركيز على نقطتين او ثلاث من النكتة وحفظها. ويكفي هذا

في العادة، لإعادة استرجاع كامل النكته، واستخراجها من موقعها المحدد في الدماغ.

قد يتطلب منك هذا بعض الجهد و قليل من الالتزام، كي تقوم وبعد سماع كل نكته باستبطان وتسجيل النقاط الأساسية فيها، خصوصاً عندما يقوم احدهم بمررد سلسلة من النكات رشاً. عليك ان تهض بهذا الالتزام، كي تربح المكافاة، حيث ستتذكر بهذه الطريقة ثمان على الأقل من عشر نكات سمعتها، وذلك في مكان ما من دماغك. وهذا هو في النهاية ما تسعى إليه، اليس كذلك ...؟

يمكنك ان اردت، ان تحفظ في دماغك كل نكته على حدة، وتقوم بنقلها إلى الذاكرة طويلة الأمد كما شرحنا سابقاً: مراجعتها مرة أولى في اليوم التالي، وخمس مراجعات بعدها موزعةً على مدى ثلاثة ايام على الأقل، إن ما يهمني هنا، هو الا اضطر إلى ان احمل معي لائحة النكات باستمرار. إنني احتاج هذه اللائحة، والتي تحوي ثلاثين نقطة، دوماً في ندواتي، وحيث إنني اكررها باستمرار، فقد أصبحت جاهزةً لدي على الدوام، وإلى جانب ذلك يوجد لدي أيضاً بعض النكات الأخرى الاحتياطية، لعل غالبيتها لا تصلح للندوات، (لنقل إنها ليست على المستوى المناسب...)، لكنني أخزنها على الكمبيوتر على أي حال على شكل نقاط مختزلة أو رموز.

وهذه الرموز تكفي لاستحضار النكات الخاصة بها عند اللزوم. لأنني لا أروي هذه النكات باستمرار، فإنتي سأنساها في وقت ما (وكذلك رموزها). ولكي أكون أكثر تحديداً: إن هذه النوعية من النكات ستسقط من منطقة الذاكرة المديدة، وتتحول إلى المنطقة السلبية. لذا كنت مضطراً لكتابة هذه الرموز والاختصارات.



## أمثلة محددة

### نكتة رقم 1

يدخل الزبون إلى محل الموسيقى ويطلب قرصاً (CD).  
يفني عليه السيد بافاروتي مثل الكلب. يتردد البائع مرتباً  
ويجيب: «عفواً سيدي لكن السيد بافاروتي مفني اوبرالي كبير ولا  
ادري ان له تسجيلاً يفني فيه كالكلب!». «بلى، بلى»، يجيب الزبون،  
«حتى اني قرأت ذلك على غلاف القرص. انه يفني مثل الكلب». مع شيء من الحدة والعصبية، يقول البائع للزبون: «يمكنك ان تذهب إلى الأرفف في الخلف، وتبحث بنفسك، وإن عثرت على مثل هذا القرص الذي يفني عليه بافاروتي مثل الكلب، فإني أقدمه لك هدية ولا تدفع مقابله أي شيء». يذهب الزبون إلى الأرفف ليبحث عن ذلك التسجيل. ولم تمض أكثر من بضع دقائق، حتى عاد الزبون وفي يده سي دي، يضعه أمام وجه البائع قائلاً: «هل ترى، عليك ان تقدم لي هذا الشريط الآن مجاناً!، فقد كُتب على الغلاف: بافاروتي يفني (فيصالدي Vivaldi). (سبب هذا الالتباس هو ان (في vic) الألمانية تعني بالعربية مثل، وفالدي اسم كلب، بينما فيصالدي هو حقاً فنان كبير).

والآن ما هي النقاط التي ستمسجها على أنها رموز هذه النكتة، إن أردت حفظها؟ كان ذلك بالنسبة لي سابقاً، الاسم

«بافاروتي» و «في فالدي». ومع مرور الوقت اصبح يكفيني احدهما فقط. ام هل تمتد ان عليك ان تكتب النص كاملاً؟ طبعاً لا! إن اثنين او ربما ثلاثة رموز واضحة تكفي تماماً. جرب ذلك بنفسك! وما تحتاجه الآن هو عبارة عن صورة تتخيلها. كي تحفظ النكته رقم (1). انظر إلى حدائك وتخيل ان عليه صورة شخصية للسيد لوشيانو بافاروتي (وكيف تميزه؟ لعل ذلك من لحيته؟). الذي يعوي كالكلب. وبهذا تكون قد نُبتت النكته على اصابع قدميك. التي هي رقم (1) على لائحة الجسد. وهكذا يمكن تجميع بقية البيانات: رقم 1. بافاروتي. نباح. فيفالدي.

## النكته رقم 2

مع بداية كل أسبوع، تركب سيدة عجوز الحافلة إلى المدينة ذهاباً وإياباً. وتعطي السائق إضافة إلى اجرة الركوب حفنة من المكسرات. يُسرُّ السائق لذلك، لأن لديه دوماً شيئاً يقرمشه ويتسلى به على الطريق. استمر اشهرأ على هذا الحال. واخيراً سأل السيدة العجوز: «سيدتي العزيزة، لماذا تقدمين لي هذه المكسرات؟ إنني أجد ذلك رائعاً... لكن لم؟»، تجيب العجوز:

«اتعلم ايها الشاب، إننا نقيم في بيتنا مساءً نهاية كل أسبوع حفلاً صغيراً يحضره جميع احفادي. و يُحضر لي احد

هؤلاء الأحفاد في كل مرة علبة من مكسرات الفيريرو. وكما تعلم فانا ليس لي اسنان لقضم مثل هذه القلوبات. لذا فباني احضرها لك بدل ان القي بها في القمامة.

ما العمل الآن؟ بكل بساطة. ما عليك إلا ان تضع علبة من هذه المكسرات على ركبتك. ان اردت ان تحفظ هذه النقطة (لان الركبة هي رقم 2 في لائحة الجسم).

### النقطة رقم 3

كان مجموعة من الأصدقاء يلعبون الورق (سكات) ولاحظوا ان احدهم قد تحسن لعبه فجأة و بدرجة كبيرة جداً. تعجب الباقيون طبعاً وسالوه: «ما الذي فعلته يا يعقوب، حتى تحسنت كثيراً، وما الجديد الذي تعلمته بهذه السرعة الفائقة؟» طبعاً، يجيب يعقوب: «لقد حضرت إحدى ندوات تمرين الذاكرة... لا تمزح يا رجل، فهذه الندوات لا تجدي نفعاً، يرد الآخرون. «بلى، بلى!» يعقب يعقوب. «فانتم ترون بانفسكم كم تحسنت انا شخصياً.» عندئذ يساله احدهم: «وما اسم المحاضر في هذه الندوة؟» يحك يعقوب لحيته قائلاً: «يا إلهي، لم اعد اذكر اسم ذلك الشخص.» وبعد تفكير طويل يسأل هو زملاؤه: «ما اسم تلك الزهرة الحمراء التي لها اشواك؟» يجيبه زملاءه طبعاً: «إنها الوردة طبعاً.» ثم يلتفت يعقوب بسرعة إلى

المطبخ وينادي زوجته: «انت يا وردة، ما اسم ذلك المدرب الذي كنا عنده الأسبوع الماضي؟»

من أجل هذه النكتة . والتي توافق إلى حد ما موضوع ندوة الذاكرة . تصورتُ ان في جيب بنطالي (رقم 3 من لائحة الجسد) وردة. وهذا يكفي: لأن الوردة، كانت هي محور نكتة اللاعب الذي يدعي انه حضر ندوة تدريب الذاكرة، بينما هو لا يذكر اسم المحاضر ولا حتى اسم زوجته الأول. لقد حفظنا حتى الآن ثلاث نكات: على اصابع القدمين يوجد بافاروتي الذي ينبع كالكلب، على الركب علبة مكسرات فيريرو، وفي جيب البنطال وردة.

#### النكتة رقم 4

يدخل رجل تشيكي عيادة طبيب الميون. يطلب إليه الطبيب ان يجلس على احد الكراسي، ثم ياخذ قلما ويكتب في منتصف اللوح باحرف كبيرة: XTYEDSCVWZ . ثم يسأل مريضه التشيكي: «هل يمكنك قراءة هذه الأحرف؟، يلقي الرجل نظرة سريعة على اللوح ويجيب: «ماذا تقصد هنا بالقراءة، إنني اعرف هؤلاء الأشخاص!»

هذه على اي حال اقصر نكتة، استخدمها في ندواتي. وكلما كتبت على اللوح هذا الخليط العجيب من الأحرف،

احصل على موجةٍ من الضحك العارم، وكي لا تنسى هذه النكتة، نتصور أن في الجيب الخلفية (رقم 4 من لائحة الجسم) سلطنة (خليط عجيب) من الأحرف. ليس مهماً إطلاقاً، أن يكون هناك أي ترتيب أو تركيبة دقيقة للأحرف المستخدمة، بل يكفي أن تُلقَى بأية أحرف عشوائياً، يبقى أن نشير إلى أن هذه النكتة ستكون قوية وصارخة، إن اتبعت لك فرصة كتابة هذه الأحرف على شيء، ما.

### النكتة رقم 5

كان هناك نادٍ، يصف نفسه بنادي رواة النكات، كان لدى نادي النكات هذا بضع مئات من النكات، التي أصبحت تتكرر باستمرار، وأصبح الجميع يروي دوماً ذات النكات، ويسمع ذات النكات... وهكذا تقرر أخيراً ترقيم هذه النكات، دُعِيَ في أحد الأيام ضيف جديد لزيارة هذا النادي، أخذ يتأمل الجميع ويراقب ما يجري حوله، تقف فجأة سيدة وتصيح: «1428»، فينفجر الجميع في ضحك صاخب، تجلس تلك السيدة، ليقف رجل ويقول بأعلى صوته: «183»، يمسك الجميع بطونهم من شدة الضحك، ويسود القاعة جو من الصخب والمرح، ينظر هذا الضيف حوله ثانية، فإذا بشخص آخر يقف و يصيح: «1417»، ثم يجلس، وإذ بالحضور يتلوون جميعاً من فرط الضحك، هذا جيد، لكن عليّ أن أجرب ذلك بنفسي، يفكر



الضيف، فيقف أيضاً ويقول: «501!». لا شيء، يتحرك بل يسود جو من الصمت المؤلم. حتى أن أحداً من المشاركين لم يحرك فمه بابتسامة مجاملة. يجلس الضيف مخذولاً ويصمم إلا يفتح فمه ثانية. لكن شخصاً آخر يقف ويقول: «588!». وإذا بالجميع يخرون من شدة الضحك. وكذلك التالي مع الرقم «288». وبعد أن انخرط الجميع في ضحك وهرج ومرج، تشجع صاحبتنا ثانية، ووقف ليصبح بأعلى صوته: «200». لكن خيم في هذه المرة أيضاً سكون مؤلم. عندئذ سمع هذا الضيف أحدهم يقول للآخر: «طبعاً يعتمد الأمر على الخبرة و كيفية رواية النكتة».

كرمز لهذه النكتة، أتصور ببساطة وجود كتيب على خصري، يحوي جميع النكات بأرقامها. انتهى.



## النتيجة

اعتقد انه اصبح بإمكانك الآن ان تروي هذه النكات في محيط اصدقائك. مراجعة:

رقم 1	اصابع القدمين	بافاروني، في فالدي (مثل فالدي)
رقم 2	الركبة	المعجوز والمكسرات
رقم 3	جيب البنغال	للزوجة وردة
رقم 4	الجيب الخلفية	للتشكي وسلطة الاحرف
رقم 5	الخصر	نكات مرقمة في كتيب

إن كنت تعتقد أنك ستسمى هذه الرموز أو الاختصارات، أو أنها لن تكون كافية، يمكنك أن تضيف إليها رمزين آخرين أو أكثر. حتى تتضح الصورة تماماً في مخيلتك و بصيرتك الداخلية.

## حكاية الألف باء للأطفال

يتعلم الأطفال الأحرف الهجائية مع الحكاية التالية بكل سهولة. حيث تبدأ أوال الكلمات بالأحرف الأبجدية حسب الترتيب والتسلسل، جرب ذلك بنفسك!

كنت انا في بيتي أكل تمراً شهياً والبس ثوباً جديداً.  
شاهدت حماراً يحمل خوخاً وعليه درع ذهبي. رفع رجله  
فرفسته زرافة حمقاء. كان سعيداً شاهداً على ذلك و صديقه

ضرار طالب الزراعة يحمل على ظهره عصاً غليظة ليضرب  
فأراً هارباً من قط كبير. كان ليلاً مقمراً واران ان يذهب إلى  
نهر بعيد. لكنه رأى هراً برياً متوحشاً. عندها حضر والده  
وامره الا يذهب إلى ذاك النهر.



## بيانات من الجغرافيا

(ملاحظة للمترجم: يسرد المؤلف في المقطع الأول من هذا الفصل مقاطعات إيطاليا العشرين مع اسمائها بالإيطالية والألمانية ويريدنا ان نحفظ هذه الأسماء مع مواقعها على الخريطة. كما يسرد في المقطع الثاني (في قصة) أسماء الولايات المتحدة الخمسين. حيث علينا ايضاً ان نحفظها عن ظهر قلب مع أسماء عواصمها ومواقعها على الخريطة. لكني وجدت انه اولى بالقارئ العربي ان يتعرف اولاً على دول العالم العربي و أسماء عواصمها ومواقعها من العالم).

### اقطار العالم العربي

لا شك انك تعرف عزيزي القارئ، أسماء معظم دول العالم العربي ومواقعها وأسماء عواصمها. لكننا لاحظنا في الأونة الأخيرة (ومن خلال برامج المسابقات في بعض المحطات الفضائية) ان كثيراً منا لا يعرفون مثلاً ما هي الدول العربية المطلة على البحر الأحمر، او عدد الدول العربية في إفريقيا او اسم عاصمة جزر القمر. لذا سنحاول ومن خلال اسلوب الحكاية الذي يقترحه المؤلف ان نتعرف اكثر على عالمنا العربي وحسب. ومن اقصى الشمال الشرقي نبدا.

عاش الخليفة هارون الرشيد في العراق. وحكم العالم الإسلامي من بغداد. حيث كان يخاطب الفمامة إن مرت فوقه: اذهبي وأمطري في الكويت أو الدوحة من قطر. فإن خراجك عائد إلينا. أما النوم فإنه يحلو في (المنامة) من البحرين. ومن هنا أرى ظبي (ابو ظبي) يجري من إمارة إلى إمارة (الإمارات). وعندما تتجه أكثر نحو الجنوب انتبه كي لا تسقط (مسقط) في بحر عُمان. بمحاذاة بحر العرب نتابع غرباً فنجد في اليمن السعيد صناعاً (صنعا) مهرة يصنعون السيوف والخناجر الرائعة وفلاحين يقطفون البن الشهير. نستعد للإحرام أثناء توجهننا شمالاً حيث سنؤدي العمرة أثناء مرورنا بمكة المكرمة في المملكة العربية السعودية التي يتوسطها نجد مرتفع فيه رياض (الرياض) غناء. وإن تابعت بذات الاتجاه فلا بد أن تزور بيت المقدس (القدس ثالث الحرمين الشريفين) من فلسطين العربية التي نأمل أن تتحرر قريباً. دعنا نعبّر نهر الأردن إلى أرض عمون (عمان). التي لا تبعد كثيراً عن الجامع الأموي بدمشق وإذا بك في سوريا الملاصقة للبنان. حيث تطل من أرزها وتلوجها الشاهقة على الأبيض المتوسط وبيروت الزحمة والسياحة. وإذا ما انتقلنا إلى أفريقيا فأول ما نشاهده من الطائرة هو نيل مصر العظيم وعليه قاهرة المعز (القاهرة أكبر مدن أفريقيا). نأخذ قارباً ضخماً ونتوجه جنوباً إلى

اعمالى النيل فنرى ان بشرة الناس بدأت تميل إلى السواد،  
فتحن إذاً في السودان وهناك فيل هائل خرطومه (الخرطوم)  
في النيل يشرب وقدماه في الصومال، ما قاده شيء،  
(ماقاديشو) لذلك. وإن جن الليل ووجدت نفسك في ليلة  
مقمرة، قل لهم (مروني) ماذا افعل، ولا تخف فأنت لازلت في  
العالم العربي وفي جزر القمر تحديداً. وعندما تبحث في جيبو  
وتجد الشاي اي التي بالإنجليزية فانت في جيبوتي وسط  
عاصمتها جيبوتي. لكن لنعد الآن إلى الأبيض المتوسط لنرى  
ما طرا هناك وكيف. فتجد طرابلس بوابة ليبيا على الغرب  
قبالة كعب الجزمة الإيطالية، ومن الناحية الأخرى الأخضر  
الممتد وإن اردت ان تتونس فانزل عبر العاصمة تونس إلى  
تونس الخضراء، ثم تابع غرباً مع ساحل المتوسط وعندما تمر  
بجزر كثيرة (الجزائر) سيحدثونك عن ثورة المليون شهيد وما  
فعله الثوار والمجاهدون بالجزائريين المستعمرين في مدينة  
الجزائر وما حولها. ومن هناك إلى أقصى الغرب العربي  
المغرب حيث تشاهد مرابط (الرباط) الخيول العربية الأصيلة،  
التي قد يفر احدها جنوباً إلى ارض الموزي لتركب عليه تانيا  
(موريتانيا) في الصحراء الواسعة وتذهب في النوا كشوط (نوا  
كشوط) لا شوطين.

عن

## توابع الكوكبين زحل والمشتري

تتمثل الصعوبة التالية في هذا التمرين، بالتعامل مع أسماء غريبة مثل ليميثيا أو جابيتروس. أي أن علينا من حيث المبدأ، أن نحفظ عن ظهر قلب كلمات مجردة وبعض الأسماء التي لا معنى لها. ستجد فيما يلي لائحة بأسماء الكواكب التسعة من نظامنا الشمسي مع توابعها (أقمارها) (جدول رقم 12).

### جدول رقم 12: كواكب نظامنا الشمسي وتوابعها

عطارد	-
الزهرة	-
الأرض	- القمر
المريخ	- فوبوس - دايموس

## المشتري

- امالثيا
- لو
- اوروبا
- غانيميد
- كاليسنو
- ليدا
- هيمالايا
- ليسيثيا
- ايلارا
- انينكا
- كارمي
- باسيفيا
- سينوب

---

## زحل

- ميماس
- انكيلادوس
- تيتس
- ديون



- ریا
  - تیتان
  - هایبریون
  - لابیٹوس
  - فوبی
- 

- اورانوس - میراندا
  - آریال
  - امبریل
  - تیتانیا
  - اوبرون
- 

- نبتون - نیراید
  - تریٹون
- 

- بلوتو
-

## الأقمار التسعة لزحل

سأعرض لك الآن، كيف يمكنك ان تحفظ أسماء الأقمار التسعة للكوكب زحل. واطنك لازلت تذكر كيف حملنا أسماء كواكب مجموعتنا الشمسية على لائحة الجسم. عطارد بجناحين على القدمين... الزهرة على الركبة... الكرة الأرضية في جيب البنطال... المريخ في الجيب الخلفية (عند المؤخرة). المشتري على الحزام... زحل أبو الحلقة حول الصدر... الخ. ومن هذه الحلقة ننطلق:

يوجد على الحلقة التي حول صدرنا ميم وسط غصن اس (ميماس). لم ادر اين اضعه كيلا انسى برنامج دوس (اينكيلادوس). جاء بعد قليل شاب معاند، فقلت له لا تيس (تيس) وادفع ما عليك من ديون (ديون). ولا تعاكس ربا (ريا) لأن لديها عصاً من التيتانيوم (تيتان). ثم رايت السيد ريون وحييته وقائلاً هاي ريون (هاييريون). لكنه قال لي في حزن لا بيت لي وسوف (لابيتوس) اسكن في الشارع تحت جسر الفوبي (فوبي).

يمكنك إذاً، وبمساعدة مثل هذه الحكاية التي لا معنى لها، ان تحفظ أسماء اقمار هذه الكواكب بسرعة ودون اي عناء. وما قد يبدو صعباً في المحاولة الاولى، سينجح معك في الإعادة - كما تعلمنا ذلك سابقاً. دون اي شك، كرر هذه الحكاية في دماغك عدة مرات، حتى تشعر ان الأمر بنفاية

البساطة. عندئذ لن يترتب على نقلها إلى الذاكرة طويلة الأمد  
أية صعوبة تذكر.

### المشتري لك

يمكنك الآن إن اردت، أن تخترع قصتك الخاصة عن اقمار  
زحل التسعة. او ان تعمل مباشرة على اقمار المشتري الثلاثة  
عشر. كي تؤلف حكاية مناسبة. يمكنك ان تستعين برموز و  
صور صوتية لمقاطع من الكلمة. إنني اعتبر في الأساس، ان  
الحكاية هي افضل وسيلة لحفظ أسماء توابع كواكبنا. وإن  
كنت من الذين لا يميلون للحكاية إطلاقاً. فربما كان من  
الأفضل ان تختار طريقة لائحة الشجرة. هذا يعني ان تعلق  
امالثيا على الشجرة، وايو على كعبة الإنارة، وتضع اوروبا على  
الكرسي الثلاثي. وغانايمد في السيارة وهكذا... . ومن  
الطبيعي ان تستفيد في هذا الخصوص من غرفة الحمام او  
اية غرفة اخرى من لائحة منزلك. بفض النظر عن الطريقة او  
التقنية التي تختارها: لا بد لك هنا ايضاً من إنجاز مهمتك  
على مراحل. ثلاثة اقمار تكفي لكل مرحلة. تظلُ تعمل عليها  
حتى تتقنها تماماً، ثم تنتقل إلى الأقمار الثلاثة التي تليها.  
عليك القيام بهذا العمل الآن . وعندما تنتهي منه يمكنك  
متابعة القراءة.



## امنياتي القلبية بالحظ و التوفيق!

اود في هذا المقام ان اهنئك من كل قلبي. لانك تابرت وصمدت حتى هذه المرحلة من هذا الكتاب. لقد انجزنا الكثير معاً. دعني اسرد في لائحة مفصلة. الاهداف التعليمية التي كنت اتخيلها بداية لهذا الكتاب. ثم:

(ا) نتفحص . ما هي الاهداف التي تمكنا من تحقيقها حتى الآن.

(ب) ابين لك. ما هي الطرق والاساليب التي يمكن ان تعمل عليها. لتحقيق الاهداف المتبقية.

## الاهداف التعليمية المتوقعة في البدء

- (1) حفظ الاسماء: تحققت.
- (2) حفظ الأرقام: تحقق بفضل اللائحة المنوية.
- (3) حفظ قصاصة النقل للخطابة اوالمحادثة او الامتحان في الدماغ: لقد رايت كيف يتم ذلك.
- (4) حفظ لائحة المشتريات غيباً: اعتقد انك تدربت عليها.
- (5) التمكن من حفظ النكات: تحقق.
- (6) حفظ المواد التعليمية.

◆ الجغرافيا: تدرّبنا عليها

◆ التاريخ: لم نتدرّب عليه، لكن يمكن ان يتم كما في حالات اعياد الميلاد. (مثال: عاش موتسارت من 1756 حتى 1791).  
نتعامل مع هذا من خلال لائحتي الشجرة والجسم: كان موتسارت يحب لعب الورق(17) ويرمي بيديه (5) الزهر (6). توفي اثناء لعب الورق(17) عندما داس احداهم على اصابع قدميه (91).

◆ المعادلات: تدرّبنا عليها.

◆ الكلمات الأجنبية: تدرّبنا عليها.

◆ حقائق عامة: كما حفظنا الكلمات المجردة (اي من خلال رمز او صورة صوتية). تدرّبنا عليها مع اسماء الكواكب مثلاً.

(7) حفظ مجريات من علوم الاقتصاد و إدارة الأعمال: نقوم بترقيمها ثم نُحْمَلُ هذه المصطلحات على ارقام مقابلةمن إحدى اللوائح.

(8) حفظ مصطلحات من التشريح: نرقم العظام او اعضاء الجسم بتسلسل منطقي. ثم نحول المصطلحات إلى صور ونضعها في لائحة. اعرف طالب طب حفظ 500 مصطلح من التشريح في اسبوع.

9) حفظ نصوص القوانين مع ارقام المواد والفقرات: ساريك  
كيف يمكن ان يتم ذلك من خلال مثال عملي. خذ مثلاً  
المادة رقم 418 من القانون المدني. انت تقود سيارتك (4)  
خلال زحمة إغلاق المحلات (18). وهكذا يصبح كتاب  
القانون المدني بين يديك. تضع في السيارة النقاط الخمس  
الأساسية التي تحتاجها. كي تتذكر نص المادة عند الحاجة.  
(انظر طريقة حفظ النكات).



## بعض الأهداف التعليمية الإضافية

### 1 - الكتابة الأجنبية

أحد المواضيع التي لم نتطرق لها في هذا الكتاب، هو شكل كتابة اللغات الأجنبية. إن كنت ستعامل مع إحدى اللغات اليابانية أو الصينية أو العربية أو العبرية ... ، فإنني اقترح عليك أن تتصل بي! سأدلك كيف تتصرف، لكن بعد أن تذكر لي امثلة محددة (فانت تبحث من خلال شكل الكتابة عن صورة). تأكد أنني سأساعدك بكل سرور. وليس الأمر بهذه الصعوبة، حتى لو خرج عن إطار هذا الكتاب.

### 2 - محتوى كتاب

لعلك تفكر أو ترغب أحياناً بحفظ محتوى كتاب ما. انصحك في هذه الحالة أن تُدوّن على كل صفحة أهم نقطة فيها. سيتجمع لديك في النهاية ما بين 200 إلى 300 نقطة أو فكرة هامة (وربما فقط 20) وهذه يمكنك أن تحفظها بإحدى الطرق التي مرت معنا. وسيتبين لك أنك ستحفظ محتوى الكتاب أفضل من قبل. سأحدث في هذا السياق بشكل موجز جداً عن خارطة الدماغ. حيث أن هذه الخارطة هي الحل الأمثل لحفظ منتي نقطة هامة من محتوى كتاب. لا أدري إن كان لك إطلاع عليها من قبل، وإن لم يكن الحال كذلك، فثمة

في المكتبات عدد كبير من الكتب الجيدة حول هذا الموضوع، يمكنك الرجوع إليها. كما يمكن القول هنا بشكل عام، ان الأمر يتعلق برسم كلمات اللفه بشكل يتوافق مع الدماغ اكثر من النص الجاري.

### 3 - الشعرُ

يجب ان تبعد تماماً عن استظهار الشعر كلمة كلمة. و حاول بدلا من ذلك ان تتامل القصيدة كاملة. فهي على الأرجح تتألف من عدة مقاطع. ابحث في كل مقطع عن كلمة او نقطة مركزية واحفظها غيباً. ثم حاول ان تقرا هذه القصيدة وتفهمها من خلال هذه الأفكار. وإن لم تتجح بهذه الطريقة، فاختر كلمة من كل بيت واحفظ هذه الكلمات غيباً. وهذا يكفي عموماً، لتتمكن من استحضار كامل القصيدة عند اللزوم. يحتمل انه لا تزال توجد بعض الأبيات التي تسبب لك صعوبة، عليك ان تختار عندئذ كلمتين او ثلاث كلمات من هذه الأبيات. و فقط من تلك الأبيات التي لا يمكن تذكرها من كلمة واحدة فقط. وقد تبين من التجارب ان الإنسان يحتاج إلى كلمات اقل بكثير مما كان يتوقع. لأنه ومع الشعر تحديداً، فإن القافية والإيقاع والصورة البلاغية والكتابية تضيف الكثير إلى المحتوى وتساعد على الاستظهار.



يمكنني ان اذكر هنا، باننا قد تصرفنا بشكل مشابه مع  
روزنامة المواعيد. كما انك قد اصبحت مدرباً دماغياً. ولا بد  
انك قد لاحظت منذ امد، كم ان تمرين الذاكرة مفيد على  
المدى الطويل. وكلما تدربت اكثر، كان تركيزك اكبر وافضل.  
وطالما لاحظت من دوراتي، كم تزداد ثقة المشاركين بانفسهم  
وتقوى. هنا تعبر لغة الجسد عن ذاتها، لتقول ان هذا الشخص  
واثق من نفسه. اما انا فارجو ان تتعايشوا مع مثل ذلك.

نعم لقد انجزنا بشكل جيد لائحة الاهداف المبدئية  
المتوقعة. كما اننا اوضحنا كيفية نقل المعلومات المكتسبة الى  
الذاكرة طويلة المدى (مراجعة اولى بعد عشرين دقيقة: مراجعة  
ثانية بعد اربع وعشرين ساعة: ثم خمس مراجعات إضافية  
موزعة على الأيام الثلاثة التالية). وحيث انك قد حققت  
إنجازاً رائعاً، فإنني اقدم لك خالص تهنئتي وشاخي و تقديري.  
لقد كنت متشككاً جداً، فيما إذا كان شخص ما سيتمكن من  
تحقيق هذا التمرين الوافر مع كتاب واحد.



لقد قرأت الكتاب . وماذا بعد ؟

إنني انصحك بان تخصص لكل يوم من الأيام التالية، هدفاً محدداً تعمل للوصول إليه بمساعدة أحد اساليب الذاكرة الفائقة. لنفترض ان امامك مثلاً اجتماعاً هاماً، خذ على نفسك ان تحفظ أسماء الحضور. وإن كنت تشاهد فيلماً او مسلسلاً تلفزيونياً، فحاول ان تحفظ أسماء عشرة او عشرين من الممثلين. وتتعلم في اليوم التالي عشرة او عشرين مصطلحاً مجرداً من إحدى الصحف او كلمة اجنبية من احد الكتب التعليمية. عليك ان تبذل قصارى جهدك كي تعضي كل يوم من اربع إلى ست دقائق مع حفظ ومذاكرة احد هذه الأمور، التي ستجلب لك المتعة والفائدة لتعاملك اليومي معها. لقد استمتعت ذات مرة بحفظ أسماء المشاركين في منتدى اتحاد العمل في ألمانيا. حيث وقعت بيدي صحيفة نشرت صور وأسماء ومهام عدد من المسؤولين المشاركين في هذا المنتدى. فحفظت صورهم وأسمائهم وعمل كل واحد منهم. وعندما سمعت بالراديو، ان السيد هوندت تحدث مع السيد شمبول او السيد شرودر، كان لدي تصور واضح عن، مَنْ تكلم مع مَنْ وحول ماذا. وسواء صدقت ام لم تصدق: فإن معرفتي بالأمور السياسية والاجتماعية قد تحسنت كثيراً منذ ذلك الحين وفي فترة زمنية قياسية.

يمكنك مع قليل من الخيال وشيء من أساليب الذاكرة الفائقة، ان تعيش لحظات من المتعة والفائدة. لقد حدث ان اتصل بي ذات مرة أحد المشاركين بندوة قريبة، ليقول لي انه حصل على غداء مجاني في المطعم. «سألته: كيف؟ وكان الجواب قصة طريفة: دخل احد تلامذة الذاكرة الفائقة إلى المطعم. وبينما هو ينتظر إعداد الطعام وتقديمه له، فكر بالقيام بأحد تمارين تقوية الذاكرة. فكر ونفذ مباشرة، التفت إلى السيدة اللطيفة التي على الطاولة المجاورة وسألها: «اتسمحين سيدتي بكتابة عشرين كلمة او نقطة من اي نوع كان على ورقة؟» «إنني اود ان امرن ذاكرتي.» «وما الذي سأفعله انا بهذه النقاط؟» سألته السيدة التي تبدو لطيفة. اجابها الشاب بلباقة: «ارجو ان تقرئها علي بعد كتابتها. لأنني اود ان احفظها غيباً.» تبسم السيدة مع شيء من الأسف على طريقة تفكير هذا الشاب! لكن فضولها دفعها إلى مسأيرته وكتابة ما طلب، رغم قناعتها بان هذا امر مستحيل. ثم يقول لها تلميذ الذاكرة الفائقة مع شيء من المزاح: «سأريك كيف يتم ذلك، وإن اعجبتك الطريقة، تدفعين لي ثمن غدائي.» توافق السيدة وتقول: «سأقدم لك غداك على حسابي بكل سرور، إن نجحت بذلك، شيء رائع حقاً، فكل طرف سيستفيد من هذه الصفقة، ويستمتع بذلك ايضاً.»

إن كنت ستجد كبير عناء في استنباط تمارين جديدة باستمرار، يمكنك طبعاً أن تلجأ وبكل سرور إلى كتيب التمارين والأشرطة المرافقة، المنوه عنه سابقاً (ولمزيد من المعلومات راجع الملحق ص. 198).

وقبل أن اتركك مع تقنيات الحفظ الجديدة هذه وأطلقك للحياة، لا زال لدي رجاءان:

1) أرجع إليّ عندما يستجد لديك أي نوع من الأسئلة، سواء كانت هذه الأسئلة حول أي من ندواتي أو أنها تتعلق بمسألة داخلية بمؤسستك (كان تضطر مثلاً لإلقاء كلمة في حفل كبير). أو أن الأمر يدور حول حاجة أولادك لمساعدة بالحفظ والدراسة. أرسل لي فقط رسالة إلكترونية أو فاكساً موضعاً فيها الحالة التعليمية واستفسارك. قد يستغرق الجواب يومين أو ثلاثة أيام، لأنني أجيب على جميع هذه الأسئلة بنفسني. إنك لن تزعجني بهذه الأسئلة إطلاقاً، بل على العكس. لأنه عندما تبرز مثل هذه الأسئلة، فهذا يعني أنني لم أوضح هذه المسألة تماماً.

كما أن سؤالك أو مراجعتك ستمساعدني على أن أطور برامجي وأساليبي. فكما أنت، إنني أتعلم أنا أيضاً على الدوام. أما عن كيفية الاتصال بي، فستجد أرقام الهاتف والفاكس والبريد الإلكتروني في الملحق (A1).

ب) كما أنك ستجلب لي سعادة خاصةً، عندما تخبرني عن تجاربك وخبراتك مع الذاكرة الفائقة. اكتب لي عن معاشاتك مع هذه التقنية، وخصوصاً إن كنت تتعامل معها في المدرسة. سواءً أكنت معلماً أو متعلماً. وسواءً كانت التجربة ناجحة أو فاشلة... من الأفضل طبعاً، ان اسمع عن النجاحات! أرجو ان تزودني ببعض المعلومات المرتجعة. كتصص طريفة او اية احداث غريبة يمكن ان تحدث معك لها علاقة بموضوعنا. وقد تُشر معاشتك هذه في الطبعة التالية من هذا الكتاب، من يدري! سيكون هذا امرأ رائعاً. وسيرى الآخرون كم استفدت من تكنولوجيا الذاكرة الفائقة. ويتحمسون بيمر للأقدام على هذه التجربة.

خالص شكري وتقديرى

لكل من اعطى هذا الكتاب عنايته واهتمامه.

والى لقاء قادم  
غريغور شتاب

عن



## الملاحق

### A1. الأرقام والعناوين

يمكنكم الوصول إلى السيد غريغور شتاوب على الأرقام  
والعناوين التالية:

Staub Mega Memory Gedächtnistraining  
Im Chapf 4  
8703 Erlenbach  
Schweiz  
Tel. 0041- 43 266 80 00  
Fax 0041- 43 266 80 01  
E-Mail:smm@active.ch  
Homepage:www.gregorstaub.com

### A2. المراجع

- ◆ فيرا بيركتهيل: Birkenbihl. Vera: القشة الجديدة في الرأس؟  
من صاحب الدماغ إلى مستخدم الدماغ. الطبعة 37-الناشر  
لاندز برغ 2000.
- ◆ فيرا بيركتهيل: Birkenbihl. Vera: تعلم اللغات بسهولة طريقة  
بيركتهيل لتعلم اللغات الأجنبية. الطبعة 24-الناشر لاندز برغ  
2001.
- ◆ فيرا بيركتهيل: Birkenbihl. Vera: مدرسة الرموز: تعلم بدون  
مدرسة. الطبعة 14-لاندز برغ 1999.

◆ توني بوزان: Buzan, Tony كتاب خارطة الدماغ. الطبعة الرابعة لاندز برغ 1999.

◆ توني بوزان: Buzan, Tony قوة الدماغ - تمرين توني بوزان.

تفكير افضل، تصرف افضل، تقبل الجديد بشكل اسهل.  
الطبعة الثانية، لاندز برغ 1999.

◆ كولن روز/مالكوم نيكول: Rose, Colin/Nicholl, Malcolm

الطريقة المثالية للتعلم السهل والفعال . لاندز برغ 2000.

◆ فيرنا شتايز: Steiner, Verena التعلّم الاستكشافي . الطريق

الشخصي للنجاح. زوريخ 2000.

◆ فريدريك فيستر: Vester, Fredrik فن التفكير المتقاطع.

الأفكار والأدوات للتعامل الحديث مع التعقيد . شتوتفارت 1999.

◆ فريدريك فيستر: Vester, Fredrik فكر، تعلم، إنس. ماالذي

يدور في رأسنا، كيف يتعلم الدماغ، متى يتغلى عناء؟ طبعة

مزيدة ومنقحة 1998.

A.3. لائحة صور مقاطع الكلمات المحتملة (مقترحات).

حل	حليب	خب	خبز
قم	قمر	صي	صيف
طع	طحين	بي	بيت
شم	شمس	مد	مدرسة
نف	تفاح	مس	مسجد



بند	بندورة	ضب	ضباب
سر	سرير	طف	طفل
دم	دمشق	جب	جبل
ور	وردة	مند	منديل
اف	افعى	حس	حساب
نخ	نخيل	صح	صحراء

كما ترى: فإنه يمكنك مع هذه الصور ان تُعرّف المقاطع الخاصة بها بوضوح تام. وقد يكون من الأيسر ان تحصل على تصوراتك الخاصة. وهذه المقترحات المبينة اعلاه هي لعرض الإمكانيات فقط. يمكنك عند الضرورة الرجوع إلى المعاجم.

#### A4 . صور الأسماء

اسم الأول	اسم العائلة	
حسان	الصواف	جز صوف الخروف
ناصر	النجار	منشار ومطرقة ومسمار
مصطفى	الحريري	دودة القز وخيوط الحرير
مروان	العنبي	لعله يعاتب كثيراً ويعاتب
بسام	هاشم	ها هو يحب شم النسيم
طارق	طارق عبيد	يل له من عبد صغير

جورج جو قل ثم رج شاهين الطائر المفترس (صقر ما)

سعيد وهل احلى من السعادة عفيفي عفي ثم في

حمدي الذي يحمد الله ويشكره تمام بالتمام والكمال

المبدأ إذاً: إما ان نبحث عن صورة تحمل معنى الاسم مثل سعيد وحسان، وإن لم يكن ذلك ممكناً، نأتي بصورة صوتية تماثل جرس الاسم مثل مروان و عفيفي.

#### A5. لائحة الشجرة

- 1 - الشجرة لأن جذعها يشبه العدد واحد
- 2 - مفتاح الإنارة له وضعيتان (طقتان). يعطي نور او ظلام
- 3 - كرسي ثلاثي له ثلاثة ارجل
- 4 - السيارة لها اربع عجلات، اربعة ابواب
- 5 - اليد فيها خمسة اصابع
- 6 - مكعب له ستة اوجه
- 7 - القطة يُعتقد ان لها سبع ارواح
- 8 - عقدة الطرق السريعة تكون على شكل 8
- 9 - وقت الإفطار يكون حوالي الساعة التاسعة صباحاً

- 10 - الإنجيل وفيه الوصايا العشر
- 11 - كرة القدم يلعبها أحد عشر لاعبا و ضربة الجزاء، من أحد عشر متراً
- 12 - الشبح منتصف الليل. وقت ظهور الأشباح
- 13 - نحس تشاؤم عدد يتشائم منه بعض الناس
- 14 - البدر ليلة نصف الشهر القمري
- 15 - الفارس القرن الخامس عشر. نهاية العصور الوسطى
- 16 - الشاب المراهق حوالي سن الـ 16 الشباب والرومانسية
- 17 - ورق اللعب سبعة عشر وأربعة
- 18 - زحمة نهاية الدوام إغلاق المحلات الساعة السادسة مساءً (في أوروبا)
- 19 - طعام العشاء يتم حوالي السابعة مساءً
- 20 - نشرة الأخبار الرئيسية على التلفاز في تمام الثامنة مساءً





## الفهرسك

### الصفحة

### الموضوع

٧	تمهيد
٩	الذاكرة الفائقة وكيف كانت البداية
٢٢	ما الذي تصبون إليه؟ (هدفكم الشخصي)
٢٢	الخطوات الأولى على طريق الذاكرة الفائقة
٢٢	لائحة الشجرة
٢٧	كيف لا ننسى ما تعلمناه
٥٢	شارات الأبراج الاثني عشر
٥٩	لائحة الجسد
٦٥	عطارذ عند اخمص القدم
٧١	كيف تحفظ التعبيرات المعنوية المجردة
٧٢	المبدا الأساسي
٨٠	من الخطاب النظري إلى التمرين العملي
٨٧	لائحة المعلومات المجردة
٩٥	فن رواية الحكايا
١٠٦	تقييم ما سبق
١١١	ما نود إنجازاه لاحقاً

١١٦	اللائحة المثوية
١٢٢	مجالات الاستفادة من تقنيات الذاكرة الفائقة نظرياً وعملياً
١٢٨	إنني اعرف هذا الشخص فعلاً بالاسم والوجه
١٤٣	الوجوه العشرة الأولى
١٤٧	الوجوه الخمسة الباقية
١٤٨	تقييم بيني
١٥٨	احفظ لائحة تدقيق من ٣٠ نقطة
١٦٤	العمل بدون جدول مواعيد
١٦٧	كيف تحفظ النكات
١٧٨	بيانات من الجغرافيا
١٨١	توابع الكوكبين زحل والمشتري
١٨٤	الأقمار التسعة لزحل
١٨٦	أمنياتي القلبية بالحظ والتوفيق
١٨٦	الأهداف التعليمية المتوقعة في البدء،
١٨٩	بعض الأهداف التعليمية الإضافية
١٩٢	لقد قرأت الكتاب. وماذا بعد
١٩٧	الملاحق
٢٠٣	الفهرس



*To PDF: [www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)  
منتديات مجلة الإبتسامة  
Source : [www.noonbooks.com](http://www.noonbooks.com)*





## منتديات مجلة الإبتسامة

يعتمد هذا الكتاب طريقة (تقنية) قديمة جداً، كان قد استخدمها الفياصرة الأوائل ومايكل أنجلو، وقد طورها المؤلف غريغور شتاوب، لتناسب تماماً متطلبات حياتنا اليومية المعاصرة، واستطاع أن يدخل أيضاً إلى هذا الكتاب جو الحماسة والاهتمام والاستمتاع الذي يطفى دوماً على ندواته.

ستلمسون نتائج النجاح الفوري والاستمتاع؛ لأنكم ستجدون حتماً أن تتعلم هذه التقنية سيتمنحكم ثقة كبيرة بالنفس، ومنافع جمّة ونجاحات باهرة، كما أن هذا الكتاب (الذاكرة الفائقة) سيفتح شهيتكم للتدريب والعمل في أن معاً.

لدينا أخيراً ذاكرة قوية حقاً !

هل تريد تحسين ذاكرتك على المدى الطويل؟ هل ترغب في تذكر أسماء الأشخاص والكلمات وما في لوائح المشتريات بكل بساطة؟ أم أن عليك أن تتعلم وتحفظ كمية كبيرة من المعلومات للدراسة أو العمل؟

يقدم هذا الكتاب (الذاكرة الفائقة)، بشكل منزهل ومسلّ بطريقة فريدة وفعالة لاعتمادها على خيالك وإبداعك الشخصي؛ كما يعطي القارئ - ومن خلال العديد من الأمثلة العملية - قدر اللزوم - ودون زيادة غير ضرورية - مبادئ هذه الأساليب لتتدرب عليها.

يساعدكم هذا الكتاب أيضاً على:

- ❖ ملاحظة أسماء الأشخاص وحفظها.
- ❖ تحسين ذاكرة حفظ الأرقام.
- ❖ السيطرة على المحادثة وارتجال الخطابة.
- ❖ تعلم اللغات الأجنبية بسرعة وسهولة.
- ❖ التعامل مع المواد الدراسية بطريقة أفضل.
- ❖ المحافظة على قوة الذاكرة.
- ❖ الاستمتاع بالدراسة والتعلم بشكل عام.
- ❖ تقوية وتطوير الثقة بالنفس.

**غريغور شتاوب؛** الفيتصنادي صناعي، أسس قبل عشر سنوات في سويسرا مؤسسة الذاكرة الفائقة لتدريب وتقوية الذاكرة. أنتج على أشرطة تسجيل سلسلة ناجحة من ندوات الذاكرة الفائقة، بعد اليوم أحد أشهر مدربي الذاكرة في أوروبا؛ ومن عملائه كبريات الشركات والمؤسسات والجامعات، يعقد العديد من الندوات في المدارس والجامعات ويعمل في التدريب المستمر للمعلمين.

ردمك، ٩ - ٤٧٤ - ٤٠ - ٩٩٦٠



60000883

موضوع الكتاب: الذاكرة

موقعنا على الانترنت:

<http://www.obeikanbookshop.com>



روائع مجلة

الابتسام

من الكتب

المعالجة

والصفحات الفردية