

## 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 أقمتها حتى الآن، من بلورة بعض المواضيع الهامة في مختلف المجالات التي يحتاج معظم الناس المساعدة فيها. ويمكن أن يجدوا هذه المساعدة في برامج الذاكرة الفائقة. سأضع فيما يلي بعض هذه المواضيع في إطارها الصحيح. وقد أعددت قائمة في نهاية هذا الفصل، حيث يمكنك أن تسجل فيها أهدافك الشخصية.

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

أما الموضوع الثاني فهو الأعداد. حيث يمكنك، عن طريق الذاكرة الفائقة، أن تحفظ رقماً من ثلاثين خانة. أو أن تتذكر تواريخ الميلاد لعشرة أشخاص، بعد أن تسمعها منهم لمرة

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

يحتاج التلاميذ والمتعلمون عموماً بشدة، إلى ما أود تسميته هنا ورقة النقل (روشتة الغش) بالامتحان. ولا أقصد هنا طبعاً، القصاصة التي يكتب عليها الطالب بعض الإجابات ويخبئها في كُمه أو جرابه، لينقل منها أثناء الامتحان. بل أعني في هذا المجال، الخلاصة الذكية للمعلومات والمادة التعليمية، التي يمكن أن يُخزنها الطالب في دماغه بمساعدة منهج الذاكرة الفائقة. أقوم في كل عام بإلقاء محاضرتين، في منتدى «غذاء العقل» الذي تقيمه إحدى الجامعات سنوياً، وذلك تحت عنوان «تَعَلَّم كيف تُذاكر دروسك». وأسألُ الطلبة في كل مرة: من منكم يود أن يحتفظ بروشتة تحوي قدراً كبيراً من المعلومات، ويمكنه استحضارها بسهولة أثناء الامتحان؟ ترتفع الأيدي بسرعة: حوالي 95 بالمئة من الطلاب، يعتقدون أنهم بحاجة لمثل هذا.

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

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

وما هو موقفك من النكات...؟ هل لديك مشكلة في حفظ النكات، وهل ترغب في أن تتمكن من إعادة سرد بعض منها. هذا ما يرغبه الكثيرون... لذا فقد خصصتُ قسماً من هذا الكتاب لهذا الموضوع. وسنقوم بقراءة سلسلة من النكات، ونحاول ملاحظة نبذة أو 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 أن عليك أن تحفظ في الجغرافيا مثلاً بعض المعلومات عن كل دولة من دول أفريقيا! ترى كم من الوقت ستحتاج لذلك؟ وإن كنت مدرساً أو مدرسة: كم ستستغرق من الوقت، كي يستوعب التلاميذ مثل هذا الدرس؟ ربما ثلاثة أسابيع أو أكثر، الأولاد يعانون طيلة الوقت، وتتقلب الحصة إلى غُمة. لعلك تتصور، أن إفريقية لا تبعد عنا أكثر من ساعتين، وأن التلاميذ لن ينسوا أكثر من دولتين أو ثلاث منها! ألا تعتقد أن هذا يدعو إلى الرضا والسرور؟ ينطبق هذا أيضاً على تواريخ وبيانات من مادة التاريخ، ومصطلحات من العلوم والأحياء، وقوانين ومعادلات من الكيمياء والرياضيات . نعم...، وتحديداً معادلات الرياضيات! لم أقل من أهمية هذا الموضوع، بل جعلت نفسي تقتنع بوجهة نظر أحد المدرسين الذي قال: يكون شرح الدرس والموضوع أسهل كثيراً، عندما يحفظ الطالب القانون و المعادلات غيباً.

نأتي الآن إلى دروس اللغات الأجنبية، سواءً كانت الفرنسية أو الإيطالية أو اللاتينية أو اليابانية، إذ عندما تمر معك كلمة عويصة يصعب حفظها، عليك بتقنية الذاكرة الفائقة: التي يمكنك بواسطتها استظهار أصعب الكلمات

الغريبة بأقصر وقت ممكن. وقد خصصنا لهذا الموضوع أيضاً،  
قسماً خاصاً به.

كذلك يمكنك التعامل مع الكلمات والتعبيرات المجردة. أي  
أنني عندما أتأقلم مع هذه التقنية، فإنني أستخدمها مع  
الأسماء المعقدة والتهجئة الروسية، أو المصطلحات المجردة في  
الجغرافيا أو أي مجال آخر. أود هنا الآن أن أعرض لكم بعض  
مجالات الاستفادة من هذه التقنية: مقتطفات من علوم إدارة  
الأعمال، أرقام البنود والفقرات الخاصة بنصوص القوانين  
والمراسيم في مجال علوم الحقوق، المصطلحات اللاتينية في  
الطب والتشريح، رموز الكتابة الصينية، اللائحة الواردة في  
نهاية كتاب ما يهملك جداً، والتي قد تتألف من خمسين إلى  
مئة رمز، وتعطيك خلاصة ما قرأته بالكامل، أخيراً استظهار  
الأشعار سواءً منها القديم أو الحديث.

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

إنني مرتبط بموعد في هذا الوقت، أو أن لدي عمل آخر. كما يمكنني أن أخطط للأسبوع القادم، وأفكر بأفضل وسيلة لتنظيم وتوزيع المواعيد، وأنا في طريقي بالسيارة، حيث يكون ذهني متحرراً وقادراً على التفكير بأمر مختلف. بهذا أحصل على فائدة إضافية، وذلك بتشغيل الدماغ لفترة إضافية مهمة (التمرين المستمر للدماغ). هذه بحد ذاتها مناسبة رائعة، وإن كانت مرتبطة بفاعلية إيجابية محددة... يا إلهي! تمرين الجري للدماغ... إنه نوع من تدريب الدماغ، دون أن يكون هناك هدف محدد في الواجهة. تطرح هذا النوع من التمارين مؤسسة تدريب الدماغ للدكتور زيغفريد ليرل. التي تُعد 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 فتياً ومرناً.

كما نلاحظ أيضاً أن تمرين الذاكرة يؤدي كذلك إلى تحسين قابلية التركيز بشكل عام. إذ أن حالات عدم التركيز، ظاهرة مميزة لدى معظم التلاميذ والمتدربين. لكن عندما يلاحظ الطالب أنه يفهم دروسه ويحفظها بشكل أسرع وأيسر، عندها يركز أكثر، ولا يشغل أفكاره بأمور أخرى. فإنه سيستجمع أفكاره وتركيزه في المرة القادمة، ليكون نجاحه أسرع وأفضل - ويبقى لديه مزيد من الوقت لأمر

أخرى. كما يُلاحظ أيضاً أنه إلى جانب تحسين قابلية التركيز، تزداد في معظم الحالات ثقة الإنسان بذاكرته الشخصية. إنني أتواجد الآن في الفندق الذي أقمنا فيه البارحة ندوةً للموظفين والعاملين. ذهب صاحب الفندق بعد الندوة إلى زوجته وقال لها مع ابتسامة عريضة: «يمكنني أن أحفظ الآن، وخلال ثوان معدودة، رقماً من عشر خانات!» الزوجة طبعاً: «هذا مستحيل، ولن أصدقك بأي حال من الأحوال.» لكن بعد أن أثبت لها صحة ادعائه، أصيبت هي بالذهول وهو بالفخر والابتهاج. الأمر الذي أعتبره، أثراً جانبياً هاماً ورائعاً.

النقطة الأخرى لها علاقة بالذاكرة طويلة الأمد. أي أن يَنْبُتَ ما تعلمناه وَيَتَجَدَّرُ في الذاكرة، بحيث يمكننا استدعاؤه وتذكره ولو بعد ستة أشهر أو سنة. الأمر الذي يتطلب تقنية خاصة يجب التدرب عليها. ناهيك عن تدمري من ضعف ذاكرتي، لا أعتقد أن ثغرات النسيان ناتجة عن مشكلة في الذاكرة بحد ذاتها، بل من تراكم الواجبات المهملة. سأتطرق فيما بعد، إلى آلية حدوث ذلك. لكن أود في هذا السياق، أن أنوه ثانيةً بكتاب «فكر، تعلم وانس» لمؤلفه فريدريك فستر (أنظر ملحق A2) الذي يوضح بجلاء مثل هذه الأمور. كما سأتطرق أيضاً 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، أرجو أن تملأه بشكلٍ شخصي. فكر جيداً بالأهداف التي تود أن ترسمها لنفسك. إذ يمكنك أن تتعامل مع هذا الكتاب وتحقق أهدافك بشكل رائع، إن توفرت لديك تصورات دقيقة وواضحة. لأن عقلك الباطن سيصحو ويتساءل: هل سيساعدني ما أقرأه الآن، على أن أتعلم ما أصبو إليه؟ ستمنحك النجاحات الأولى، الشهادة والثبات لمتابعة المسيرة. وتتمو هذه الشهادة مع كل نجاح جديد. وكلما كانت موضوعاتك أوضح، كان ذلك أفضل. لا يوجد قيود أو تحديد لعدد الأمور أو المواضيع التي يمكنك أن تركز عليها. يختار بعض الأشخاص عشر نقاط أو مواضيع ويقولون أن بإمكانهم السيطرة عليها جميعاً. بينما يعتبر آخرون أنهم بحاجة إلى تقوية ذاكرة الأسماء أو تحسين قدرتهم على تعلم لغة أجنبية فقط. تصور مثلاً أنك تتجول في السوق أو المركز التجاري، فإنك تضع في عربة المشتريات ما يلزمك من حاجات فقط، وتترك على الرفوف ما لا حاجة لك به، علماً أنها 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.



أرجو أن تملأ الآن الجدول (رقم ١) المبين أدناه. اكتب بصيغة المتكلم والحاضر (وكأن الأمر قد تم فعلاً). مثلاً: إنني أحفظ الكلمات الفرنسية. إنني أتذكر الأسماء بشكل جيد، وهكذا. شكراً.

الجدول رقم ١ : أهدافي هي:

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

بعد أن تحددت أهدافك، يمكنك الآن المباشرة بالعمل. من الطبيعي أنه يمكنك تغيير المسار، أثناء 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 أن تكفي، لروشتة (وصفة) تحفظ معها حوالي مئة كلمة في الذاكرة. وهذا ما يمكن تسميته بألف باء تقنية الذاكرة. حيث تتحدد البداية، التي يمكن أن تبني عليها مواد تعليمية للتدريب، ثم تنتقل إلى التطبيق العملي. يمكن أن نذكر من المواد التعليمية مثلاً: بيانات تاريخية أو جغرافية، كلمات أجنبية، بعض القوانين والمعادلات، نكات ... وأمور أخرى تحدثنا عنها سابقاً.

قبل أن تخطو خطواتك الأولى مع منهج الذاكرة الفائقة، يبقى أمامنا ملاحظة:

### كيف تعالج حالة التعلم مع التوتر؟

أود أن أنصحك لهذه الحالة، بشريط الفيديو حول تقنية السينما، لأوشي آيشينجر. حيث يعرض هذا الشريط لمدة ساعة، العلاقة ما بين التعلم والتوتر، وكيف يمكنك أن 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 نسعى لتأمينه لك، وهو بالألمانية على أية حال.

لم يبق أمامي الآن، إلا أن أتمنى لك مزيداً من المتعة والفائدة - والنجاح الباهر.

## الخطوات الأولى على طريق الذاكرة الفائقة

### لائحة الشجرة

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



### تمنياتي القلبية لك بالحظ والتوفيق

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

## بعض الملاحظات الإضافية

من الطبيعي أنه كان بالإمكان مثلاً استبدال البدر، بعيد الحب 14 شباط. وما الذي تعتقدون أنه يخطر ببالي عندما أنطق اسم «موسى»؟ تماماً... إنه الرقم 10. أما مع المسقاة وسيدة القلعة والرماح فلا بد أنك تفكر بالرقم 15، (أي القرن الخامس عشر) لأن لجميع هذه الأشياء علاقة بالعصور الوسطى. ومع الصافرة فإنك تتذكر حتماً حكم مباراة كرة القدم وبالتالي الرقم 11. هذا يعني أن الصور الواردة أعلاه ليست ثابتة تماماً. بل لك كامل الحرية في أن 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 - مصنوعة. فإن كان أحدهم ضعيفاً بالتاريخ، فلن يخطر بباله أن يربط بين الـ 15. والعصور الوسطى، بل عليه أن يتعلم أولاً تلك الصورة الرابطة. كذلك الأمر مع الـ 17: ففي سويسرا مثلاً لا يتحدث الناس عن «السبع عشرة والأربعة»، بل عن المقاعد الطويلة «البنك» (لأنهم يجلسون على تلك البنوك أثناء لعب الورق). ولعل آخرين لا يلعبون الورق إطلاقاً. هنا يأتي أحدهم ويحتج قائلاً: لدي مشكلة مع لائحة الشجرة التي

تدعيها. ففي بلادي مثلاً يقولون أن للقطة تسع أرواح فقط وليس سبعاً، وتغلق المحلات عندنا الساعة التاسعة مساءً وليس السادسة. ثم كيف تربط بين الرقم 10 والإنجيل أو موسى عليه السلام، وهل تظن أن كل الناس متدينون؟ فأنا مثلاً، لا يربطني بالكنيسة أي شيء. وأجيبهم مرتاحاً وبناتظام: نعم طبعاً...، لك كامل الحق في أن تُغير ما تريد، لكنك في النهاية ستحفظ كل شيء، أم ماذا؟...

تنتهي لائحتي بالعدد 20. ولهذا سبب بسيط، إذ لا يمكن إيجاد صور رابطة بسهولة لأعداد أكبر من ذلك. خذ مثلاً العدد 26، مع أية صورة أو شيء يمكن لمعظم الناس أن 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 مبتكرةً يحولون بواسطتها الأعداد إلى حروف مشابهة بالشكل، لكنها صعبةٌ أيضاً ومعقدة للغاية.

لذا فقد ألقيتُ بهذه اللائحة ونظامها جانباً، وابتكرت طريقةً حديثةً جداً. يمكنك بواسطتها السيطرة على الأعداد من 21 إلى 100. وهذا ضروري إن أردت فعلاً التعامل مع هذا النظام.

وسنقوم في هذا الكتاب بتجميع هذه اللائحة خطوة  
خطوة. هنا يجب أن أعتزف أن هذه الطريقة تحتاج أيضاً إلى  
بعض الجهد والالتزام. وأرجو أن تستمتع بهذا الالتزام، لأنك  
ومع نهاية هذا الكتاب، ستتمكن بفضل هذه اللوائح، من  
التعامل براحة وانسجام مع كثيرٍ من الأعداد وفي جميع  
الأحوال.

