

كيف لا ننسى ما تعلمناه

الانتقال إلى الذاكرة طويلة المدى

قبل أن ننتقل إلى الناحية العملية، ونضع لأتحة الشجرة في أمثلة محددة، أود أن أسلط الضوء على السؤال التالي: كيف أنقل المعلومات من ذاكرة قصيرة الأمد إلى ذاكرة بعيدة المدى؟ حيث إنني أرغب في أن أحتفظ 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 تُحقق ذلك. اتفقنا؟ إذاً... . 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 أفضل، كلما كررت هذه المراجعة وتمرنت عليها. وتكون بأمان أكثر مع ذاكرتك قصيرة الأمد. للانتقال إلى الذاكرة المديدة لا بد لك من المراجعة والإعادة ست مرات على الأقل، بحيث تكون أولى هذه المراجعات بعد أربع وعشرين ساعة، والأخيرة بعد ثلاثة أيام على أقل تقدير.

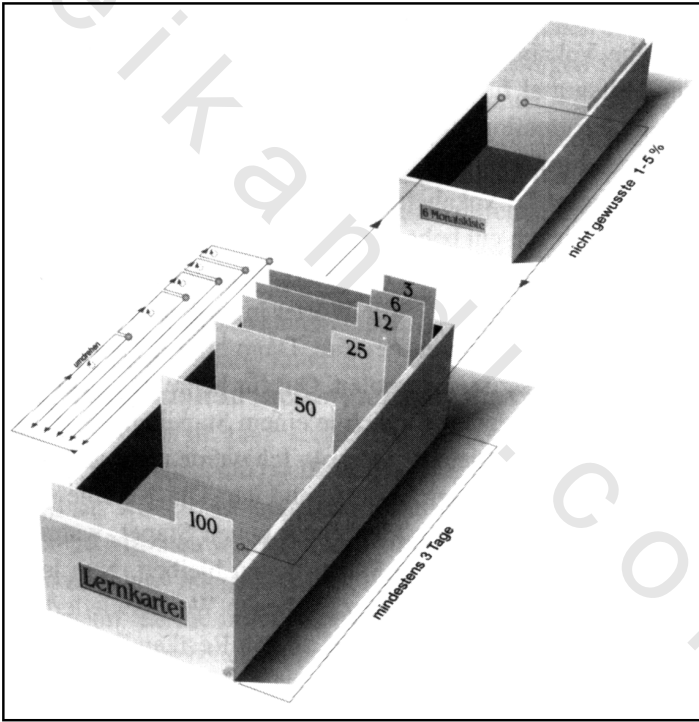
أعيد: بعد حوالي عشرين دقيقة عليك أن تراجع ما تعلمته. ثم تراجع هذه المعلومات بعد أربع وعشرين ساعة ثانيةً. ولنقلها إلى الذاكرة طويلة المدى بالكامل، عليك مراجعتها خمس مرات أخرى موزعةً على الأيام الثلاثة التالية.

لتوضيح المسألة أكثر، تصور أن أمامك عشرين بطاقة صغيرة، على كل منها كلمة باللغة الفرنسية. إذ أن بطاقات الفهارس أداة مساعدة جداً للعملية التعليمية، لأنها تتيح لك إمكانية فصل المعلومات التي حفظتها، عن تلك التي لازلت تُذاكرها وتعمل على حفظها. إنني أتعلم إذاً الكلمات الجديدة من خلال البطاقات، فأضع بطاقات الكلمات التي حفظتها جانباً، بينما أتابع مراجعة ومذاكرة الكلمات التي لم أحفظها بعد. وعندما أجد أنني قد حفظت جميع الكلمات، أضع البطاقات العشرين جانباً لمدة عشرين دقيقة. ثم أخرجها ثانية لمعاودة الكرة مرة أخرى. هذا يكفي ليوم. أضع البطاقات بشكل منفصل في صندوق الفهارس، على أن أخرجها 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 . أتعلم 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 كلمةً 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 بكلَّ جهدٍ وعناء.



الشكل 1: نظام التعلم والحفظ بالبطاقات

أمثلة عملية للائحة الشجرة

التسوق بدون لائحة المشتريات

نوجز الأمر فيما يلي: لديك الآن في ذاكرتك لائحة الشجرة وتعلم تماماً، كيف تتعامل من خلالها مع معلومات جديدة، بحيث لا تضيع منك أو تتساها ثانية. ويمكننا إذاً أن ننتقل إلى التجربة العملية. ونلجأ إلى ما شرحناه سابقاً: فنستخدم لائحة الشجرة، لنحفظ لائحة المشتريات تحديداً.

المسألة

ستجد فيما يلي قائمةً من عشرين حاجةً علينا تأمينها من السوق. اقرأ هذه اللائحة مرة بهدوء، ومرة ثانيةً 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 أفكارٍ جديدةٍ مختلفةٍ بعض الشيء. ثم خذ ورقة بيضاء وسجل عليها ما تتذكره من حاجات هذه اللائحة، وبدقةٍ قدر الإمكان. محاولاً أن تضعها بالترتيب الصحيح كما في اللائحة، علماً أن هذا ليس بالأمر السهل! لكن يجب أن تحاول على أي حال. ما يهمني في هذا المقام هو أن تلاحظ الفارق. ففي هذه التجربة الأولى ستكتب اللائحة من الذاكرة العادية فقط، ودون الاستعانة بأية تقنية خاصة. ثم أريك كيف يمكن أن يتم ذلك بشكل مختلف تماماً. بسرعة أكبر

واستمتع أكثر و ٨ دون أخطاء. لا تتابع القراءة الآن وتفوت عليك متعة معايشة هذا النجاح. بل تابع تنفيذ ما بدأنا شرحه سابقاً: اقرأ اللائحة مرتين متتاليتين بهدوء، بفارق عشر ثوانٍ تقريباً، ثم باشر العمل.

لائحة المشتريات

لائحة الشجرة

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

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



جيد جداً.... لقد بذلتَ قصارى جَهدك وأعدتَ كتابة اللائحة كأفضل ما يمكن. لا أدري، ما هو عدد الأشياء التي تمكنتَ من ذكرها صحيحة. معظم الأشخاص يتذكرون حوالي عشرة أشياء، البعض اثنان فقط، وآخرون ربما خمسة عشر. الأمر متفاوت جداً. وإن أنت استطعت أن تحقق أكثر من عشرة أشياء من اللائحة، فيمكن الحديث عن أنك تعمل بتقنية ما للحفظ والذاكرة. خصوصاً إن استطعت أن تقترب أكثر ما يمكن من الترتيب الأساسي. الأمر الذي نادراً ما يحققه شخص دون أن يتعلم ويتقن تقنية خاصة بذلك. وهذا ما نهتم به ونركز عليه حالياً:

أين تكمن المشكلة؟ هل عُدتَ ونسيت كل شيءٍ ثانيةً؟ أليست المشكلة، في أنك لم تعد تدري ببساطة، في أي مكان من دماغك بالضبط، وضعت التعبيرات التي كنتَ قد سمعتها أو قرأتها؟ أو إنني أضع السؤال بصيغة أخرى: كيف تجد بريدك بسهولة، سواءً في مركز البريد أو عندما تعود إلى المنزل بعد

العمل؟ طبعاً ومنطقي تقول لي وربما مع ابتسامة عريضة، وكما يقول معظم المشاركين في ندواتي: إن لديّ صندوقاً خاصاً للرسائل! هذا واضح وجيد. لكن لنفترض جدلاً، أن لديك ساعياً مبدعاً للبريد، يبتكر كل يوم أماكن جديدة يضع فيها رسائلك. كيف يكون الحال عندئذٍ 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 أظهر إبداعه في مجال آخر، وأعاد لك رسائلك إلى الصندوق المخصص لذلك، بكل أدب و نظام.

الحل

لعلك أدركت الآن أين تكمن المشكلة: فنحن أنفسنا نتصرف كساعي البريد المبدع. إننا نتلقى الأرقام والأسماء و معلومات أخرى مختلفة، ونضعها في أماكن متفرقة، مرةً هنا ومرةً هناك. ولا نهتم كثيراً، في أي مكان من دماغنا سنجد تلك المعلومات مخزّنةً. أما الآن فيمكن أن يتغير كل شيء. فأنت 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. فنصفا 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 نُعَلِّق 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 حدودٌ 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، ستتدحرج إلى الأسفل وتتحطم على الأرض محدثة انفجاراً ودويّاً هائلاً. لا يوجد بيضة نعامة... ؟ إذاً ربما بيضة فاسدة، تفوح منها رائحة العفن في أعلى الشجرة.

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

وربما حتى مجرد تخيل الرائحة. وكلما كانت الصور أوضح وأبلغ، كان التعلم أيسر والفائدة أكبر. ننتقل الآن إلى البند الثاني من اللائحة، صباغ الأحذية البني. وتصور أننا نقوم الآن - وبشيءٍ من العفرتة والشيطنة - بطلاء مفتاح الإنارة بصباغ الأحذية. سيفاجأ الشخص التالي الذي سيدخل لإنارة الغرفة، بتلوث يديه بالطلاء ورائحته الغريبة واللون البني على المفتاح. ألا ترون في الصورة بلاغة ومبالغة؟

أو تصور أن لديك كرسيّاً صغيراً بثلاثة أرجل عليه طبق من السباغتي، لازال حاراً ويتصاعد منه البخار. تأتي أنت لتجلس على الكرسي، فتلتصق المعكرونة بأسفلك. ترى كيف سيكون شعورك عندئذ؟ جيد جداً. الأمر إذاً بغاية الوضوح: شجرة وبيض، زر الإنارة وصباغ الأحذية، الكرسي والسباغتي. أما عند السيارة فينقصنا القرنيبيط (الزهرة)، لأن العجلات مصنوعة من القرنيبيط مثلاً. وإن أنت أمسكت بالنظارة بيدك، فقد صنعت ببساطة رابطاً بين الرقم 5 والذهاب إلى طبيب العيون. أغمض عينيك الآن، وراجع البنود الخمسة الأولى من لائحة الشجرة، وتأكد فيما إذا كنت ترى هذه البنود ن لائحة المشتريات في مخيلتك. يمكنك عندئذٍ أن تفتح عينيك وتتابع القراءة.



إنني على ثقةٍ، بأن الأشياء الخمسة المذكورة قد قفزت إلى مخيلتك مباشرةً وبقوة، ولم تعد تذكرها بشكلٍ عادي فقط. وعندما تفكر بالكرسي الثلاثي، فإنك ترى أمامك السباغيتي الحارّة بيخارها المتصاعد والتصاقها بينطالك. أما مع الرقم 4 فإنك تنظر إلى العجلات القربنيطية بسخرية وتتساءل، ترى إلى متى سيحتمل هذا القربنيط السير على الطرقات، ومع زر الإنارة فإنك تأسف في قرارة نفسك لتلطخ يديك بصباغ الأحذية، الشجرة مليئة بالبيض المتدلي من أغصانها، 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 القطعة فقد رشّ 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 يخاط 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. أغمض عينيك ثانية وفكر بالمكعب. هل يتدلى من السقف بالخيط الحريري؟ والأرجح أنك ترى أن القطة لازالت تعطس من شم رائحة الفلفل، وعقدة الطرق مصنوعة من الورق، وتجليد الإنجيل مخاط بالخيوط الحريريّة. ممتاز ورائع حقاً...! والآن أغمض عينيك أيضاً وأعد تخيل البنود العشرة التي علقناها على لائحة الشجرة حتى الآن.



لقد أنجزنا حتى الآن نصف القائمة. ولم يكن الأمر سيئاً، أليس كذلك؟ لتتابع 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. إذاً...؟ هل علينا أن نبتسم لهذا المشهد الجميل؟ لأن شيئاً من الهزلية واللا معقول سيترك أثراً ملحوظاً في الذاكرة أكثر من الأمر العادي المقتضب. كأن تتخيل مثلاً، أن حارس المرمى يفكر بإجازته وحسب. بل عليك أن تُبدع دوماً أفكاراً غريبة ومستحيلة. أفكاراً ممتعة ومسلية، ويمكن أن تكون مضحكة أو جنونية، وربما شهوانية، عدوانية أو مؤلمة. المهم أن 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 وتتعرض لمكروه. وانتظر سعدك في
يوم آخر. نأتي 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 أن
أقوم وزوجتي بنزهة في ضوء القمر لشحن مدخِرَاتنا
(بطارياتنا) الداخلية. يتطلب الأمر أحياناً خيالاً واسعاً وإبداعاً
منوعاً لإيجاد الرابط المناسب. خذ كامل حريتك وأطلق العنان
لأفكارك. وعندئذ فقط، يمكنك أن 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 يحلم 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 أغلفة، كي يضع فيها رسائل إلى عدد من الأصدقاء ليعبر لهم عن مشاعر المحبة. تقوم في هذه الأثناء - ويكل هدوء - بالتهام وجبتك من فيلية البقر وأنت تلعب الورق 17... نعم: تضطرب شهيتك للطعام، لأن صلصة اللحم انسكبت على أوراق اللعب وبللتها، أو ربما تريد قول شيءٍ ما أثناء مضغك للحم، أو أنك تريد إبعاد ذرات الفلفل عن الفيلية بواسطة كرت اللعب! لنرَ 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 لطعام العشاء خبز مع الزبدة والعسل 19. يبقى لدينا الآن ورق التواليت (المرحاض)، ما رأيكم أن أذهب بعد نشرة أخبار الثامنة، وأثناء الفاصل الإعلاني إلى مكان لا أحتاج فيه إلا إلى أوراق التواليت 20.

نقوم الآن بالإعادة معاً: أتخيل مع الـ 16 شاباً مراهقاً يدس رسالة غرامية في المغلف. ثم أراني أمضغ 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 أخبار 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، وأعد كتابة لائحة المشتريات بمساعدة لائحة الشجرة. تذكّر مع الرقم 1 الشجرة، وما الذي يتدلى منها باستمرار، وكتبه 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 فكراً بالطوابع البريد. وعندما تأتي إلى الرقم 17، تقع في ذهنك مباشرة أوراق اللعب مع فيلية اللحم البقري، ومع الرقم 11 لا بد 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 وأجربه بنفسى!». وهذا ما أرجوه لكم أيضاً أعزائي القراء. فليس هناك حافظٌ أفضل من الاستمرار مع هذه التقنية ومتابعة التدريب عليها. وأود في هذا المقام، أن أتقدم بجزيل شكري لكم لاستجماعكم طاقاتكم ومثابرتكم مع هذا الكتاب حتى هذه المرحلة.

