

شارات الأبراج الاثني عشر

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

ملاحظة عابرة

قبل الانتقال إلى تطبيق هذه التقنية على مثال الأبراج، أود أن أسوق هنا ملاحظة موجزة:

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

أما في حالة الأبراج، فمن غير المنطقي أن تحفظها اليوم وتتساها غداً. وعيك في هذه الحالة نقل هذه المعلومات إلى الذاكرة طويلة المدى. وقد شرحت لكم سابقاً كيف يتم ذلك. واسمحوا 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. لنأخذ 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 أكبر: يقع إذاً 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 أعلى الشجرة).

تصور أن أمامك الآن كبسة الإنارة، تضغط عليها ، فينبثق منها الماء وتتبلل ثيابك. ولعلك تفكر في هذه اللحظات بالدلو! نربط إذاً بين الدلو - وزر الإنارة - والرقم 2 - وشباط/ فبراير: أي أن 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، إذاً الحوت = 3 = آذار/ مارس.

◆ يوجد على الصدام الأمامي لسيارتنا (الرقم 4) كُلاب (شنكل) لسحب السيارة، يذكرنا هذا الكُلاب بالقرن الصغير للحمل، إذاً الحمل = 4 = نيسان/ أبريل.

◆ إن كنت تمسك بيدك منديلاً أحمرأ، فلا بد أنك تتذكر فجأةً مصارع الثيران، الذي يهاجمه الثور في الحلبة، نربط إذاً بين الثور = 5 = أيار / مايو.

◆ ومع المكعب نرى الأشياء مزدوجةً: التوائم أو برج الجوزاء، أي الجوزاء يقابله 6 يقابله حزيران/ يونيه.

الإعادة: الجدي على الشجرة، الدلو في كبسة الإنارة، الحوت على الكرسي الثلاثي، الحمل في السيارة، الثور في اليد، الجوزاء مع المكعب. أغمض 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، إذاً السرطان = 7 = تموز/ يوليو.
 - ◆ نتصور أن أسداً يسير مزمجرأً على عقدة الطرق الملتفة على شكل 8 ، فنرتعد خوفاً ! نجد إذاً رابطاً الأسد = 8 = وآب/ أغسطس.
 - ◆ تحضّر للإفطار معنا الساعة التاسعة فتاة عذراء، إذاً العذراء = 9 = أيلول/ سبتمبر.
 - ◆ في العاشرة يصلون ويقرؤون الإنجيل (الكتاب المقدس)، ونرى الميزان خلف الإنجيل، نربط إذاً ونقول الميزان = 10 = تشرين الأول/ أكتوبر.
 - ◆ حارس مرمانا (11) شخص مشاغب، وقد وضع عقرباً ساماً عند منطقة الجزاء، كي لا يهاجمه أحد فجأة، إذاً العقرب - 11 - تشرين الثاني/ نوفمبر.

◆ وأخيراً نرى الشبح (12) يحرس بيتنا في الليل مسلحاً
بالقوس فنرى أن القوس = 12 = كانون الأول/ ديسمبر.

نعيد ففي الإعادة إفادة: تموز/ يوليو. الشهر السابع. إنها
القطعة التي تحاول افتراس السرطان. إذا ينتمي تموز إلى
السرطان. أغسطس/ آب؟ ثمانية. عقدة الطريق. صحيح:
هناك يسير الأسد مزمجرأً. إذا آب هو شهر الأسد. مع
أيلول/سبتمبر نرى العذراء تُفطرُ معنا، في أكتوبر/ تشرين
الأول يقع نظرنا على الإنجيل المقدس والميزان، في تشرين
الثاني/ نوفمبر نصطدم بحارس المرمى المحتال ومساعد
الحشرة السامة العقرب. وأخيراً في ديسمبر/ كانون الأول،
الشهر الثاني عشر، نرى شبحنا المسلح، القوس.

ضع أمامك الآن الجدول رقم 2 (الصفحة 58). ضع ورقةً
على عمود الأبراج، أو غطّه بيدك، واقرأ أسماء الأشهر محاولاً
أن تذكر اسم البرج الخاص بكلّ منها. تابع التدريب على ذلك
حتى تتقنها تماماً، وتحفظ فترات جميع الأبراج. وتذكر دوماً
أن تموز/ يوليو هو الشهر السابع، وإليه تنتمي القطعة التي لها
سبع أرواح، والتي تحاول افتراس السرطان الذي يمر أمامها.
ستكتشف أنه سيأتي الوقت، الذي يمكنك أن تستحضر فيه
هذه الصور، بأسرع مما كنت تتصور. لا تستسلم، إن لم تنجح
من المحاولة الأولى. اسأل نفسك ثلاث أو أربع مرات متتالية،
إلى أن تصل إلى السرعة المناسبة.

جدول رقم ٢: الأبراج

	الجدي	كانون الثاني/ يناير
	الدلو	شباط/ فبراير
	الحوت	آذار/ مارس
	الحمل	نيسان/ أبريل
	الثور	أيار/ 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 عسيراً؟ لا أعتقد ذلك. يمكنني على أي حال أن أقدم لكم بعض السلوان: حتى عندما يكون الأمر صعباً للغاية، يمكنك أن تتغلب عليه بهذه التقنية. عليك أن تكرر

وتعيد كل ما تتعلمه ثلاث مرات. لأنك في المرة الثالثة، ستتأكد وتضمن أنك حفظته تماماً. ولا تستأ أوتنزعج إن لم تنجح من المرة الأولى. أعد الآن لائحة الأبراج مرةً أخرى ثم تابع القراءة.



لائحة الجسد

نُلخص في هذا المقام، ما أنجزناه حتى الآن. لقد وضعنا لأنفسنا أهدافاً. وبدأنا بناءً نظامٍ، يُمكننا أن نحدد بدقة، في أي مكان من الدماغ وضعنا معلومةً ما. فصندوق البريد رقم 11 مثلاً به كرة القدم وحارس المرمى، الصندوق رقم 14 به القمرُ بدرًا. وقد رأينا أنه يمكننا توزيع البريد على هذه الصناديق، عن طريق الربط الحسي أو المعنوي، بحيث نضع بداخلها المشاعر أو الصور أو الروائح أو التخيلات عموماً. فعندما أقول (يدٌ) مثلاً، الأرجح أنك ستفكر بالنظارة. وعندما أذكر طعام العشاء لابد أن يخطر ببالك العسل. لقد ملأنا هذه الصناديق بنوعين من المحتويات: فوضعنا فيها من ناحية أموراً علينا إنجازها أو شراءها من السوق (لائحة المشتريات)، ومن ناحية أخرى (لائحة الأبراج). وتبين لنا أنه لا يمكن أن يحدث أي التباس إذا ما اضطررنا إلى وضع أشياء مختلفة في ذات الصندوق. كما تُبَت لنا، أننا بحاجة إلى تقنية خاصة، لتخزين معلومة ما لمدة طويلة. أي أن نقلها من الذاكرة المؤقتة إلى

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

لكنك ستكتشف بسرعة، أثناء تَدْرِيبِكَ على هذه التقنيات، أن 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 سيغدو معقداً للغاية. ثانياً ستحتاج لأكثر من عشرين صندوق رسائل، لأنك ستَمَلُ بسرعة من لائحة الشجرة، وتتطلع إلى بعض التغيير. كذلك بالنسبة للطلبة والتلاميذ الذين ينحصر جل اهتمامهم بالدراسة والتعلم، فإنهم سيصلون بسرعة كبيرة إلى النقطة التي يتضح لهم فيها، أنهم يحتاجون بالضرورة إلى نظام أوسع وأشمل! لذا نتوجه الآن، وخطوة بخطوة إلى بناء نظام جديد، يؤمن لنا في النهاية مئة صندوق للرسائل.

من قمة الرأس إلى أخمص القدم: بناء لائحة الجسد
إن الخطوة الأولى على هذا الطريق هي لائحة الجسد. التي سنستعرضها معاً، وأقترح أن تقف وتمسك بإحدى يديك الكتاب، وتلمس باليد الأخرى أجزاء جسمك، التي سأذكرها 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. المَسَّ 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.

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

ونتابع بهذه الطريقة. حاول أن تسأل نفسك: في أي مكان يوجد رقم ما؟ إنك تجلس في السيارة على مؤخرتك، - إذا فهي تحمل الرقم 4. المس صدرك بينما تتصور أنك تحمل سلسلة يُعلق فيها مكعب... وهكذا.

وهكذا تكون قد سحبت نظامك المعتمد على صناديق الرسائل على لائحة الجسد أيضاً. علينا الآن أن ننقل قائمة الجسد هذه إلى الذاكرة طويلة الأمد. أعتقد أنك قد أنهيت

أيضاً الإعادة التي تتم بعد عشرين دقيقة. وعليك ألا تتسى الآن، المراجعة بعد 24 ساعة، وثم تُلحقها بخمس مراجعات موزعة على الأيام الثلاثة التالية. كما أنك ستحتاج إلى هذه المراجعات بشكلٍ آلي، عندما ستتابع قراءتك للكتاب، لأننا سنستخدم لائحة الجسد هذه باستمرار. ستجد أنك ستلجأ إلى هذه المراجعات المتتالية دون وعي منك، وكما هي الحال في الحياة ستأتيك وحدها مع المناسبات والضرورات.

لعل علي أن أنوه أيضاً أنه لا يهم ما هي التسميات التي تستخدمها لأجزاء الجسم بالتفصيل، وإن كنت تعطي للرقم 3 تسمية «الفخذ» أو «العضلة» أو «جيب السروال». المهم في الأمر أن 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 أنه 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 أن تعلم تماماً ما هو ترتيب هذه الأشياء التي نتخيلها بوضوح من لائحة الجسد.

وهذا يعطينا ميزة كبيرة جداً عندما نبدأ العمل مع هذه اللائحة. حيث أن لي مطلق الحرية، في أن أقول مثلاً «جيب

السروال» بدلاً من «أعلى الفخذ»، 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.

