

أود في هذا المجال أن أضع على كاهلكم وظيفة أخرى بسيطة: انتق من مقال ما في جريدة أو أي نص من كتاب ما، عشر كلمات مجردة وحاول أن 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 أية صعوبة أو إرباك كما كنت تعتقد في البداية. وعندما تنتهي من هذا التمرين، تابع القراءة في القسم التالي.



## لائحة المعلومات المجردة

ما فائدة هذه اللائحة

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

لكن توجد أحياناً بعض الحالات، التي تتطلب وجود لائحة ما. مثال بسيط جداً: إنك ترغب بمراجعة مجموعة من الكلمات، دون الرجوع في كل مرة إلى القاموس، أو أن 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 وأنت تقف في زحمة السير)، أو في أي مكان شئت. أعترف 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 تقرأ نصاً جاهزاً مكتوباً. وكما 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 ومرجلةً 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 نحمل لائحة الجسد، عشرة تعبيرات مجردة بسيطة. وعند نهاية هذا التمرين يكون قد تبين لنا أمران هامان:

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

2 - كما يمكنك أيضاً أن تُحمّلَ 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 الأقلام) النقاط التي سنتحدث عنها، والتي يمكن أن تبدو على النحو التالي مثلاً:

- ◆ سيولة نقدية
- ◆ الناتج القومي
- ◆ الميزانية
- ◆ الثوابت
- ◆ الوسطية

◆ رقة المشاعر (الحساسية)

◆ السلوك الجيد

◆ الجوع

◆ التفاهم

◆ النوم

لا أعتقد أن الأمر بهذه البساطة... أم أن لك رأياً آخر؟  
النتائج القومي، إعادة التصنيع، الثوابت... الخ. سنقوم بتوضيح  
وتثبيت جميع هذه الأمور من خلال الرموز. وبالتالي بالصور،  
التي أورها لك كأمثلة، لترى كيف تسير الأمور ويبدو الوضع  
مع الرموز. أرجو أن تعتبر هذه الصور مقترحات يمكن أن  
تتجح معك، لكن ليس بالضرورة. وإن مرت معك صورة غير  
واضحة، ولا يمكنك التعامل معها إطلاقاً. فما عليك إلا أن  
تستبدلها بصورة من عندك. لأنك ستقوم في المستقبل على أي  
حال، بإيجاد صورك بنفسك. والآن لننطلق، ومن القدمين نبداً:

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

**الركبة (النتائج القومي):** تصور مثلاً، أن خريطة الوطن  
ملفوفة 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. إذاً... 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 ثابت الصخرة. وهذا يجب أن يذكرك بالقيمة الثابتة مباشرة، وتحدث 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 لأتساءل. كيف تسير الأمور معك حتى الآن؟ ترى هل الصور جيدة وواضحة لك؟ يُفضّل أن تغمض عينيك بعد كل صورة وتتأكد 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 أمور حساسة جداً كالرئتين والقلب. ويمكنك أن تربط ببساطة بين الصدر والحساسية.

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

**الرقبة (الجوع):** نتصور مثلاً أننا لا نستطيع ابتلاع الطعام أو 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. إذاً عندما تصل إلى الوجه ستحدث فوراً عن الفهم، لأن بينهما رابطاً قوياً جداً.

**الشعر (النوم):** تخيل أنك تنظر إلى وجهك في المرآة، فتري شعرك أشعث منفوشاً، لأنك قد صحت من نومك للتو. وإن أردت يمكنك أن تتخيل أنك تحمل سريراً على رأسك وبه شخص نائم.

**مراجعة:**

نتحسس أصابع القدمين فنجد أن 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 (بالحساسية) 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.



أعتقد 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، فأرجو ألا تيأس ولا تستسلم. نصيحة للجميع: حاول أن تستحضر اللائحة ثانيةً، وذلك بقراءتها أولاً ثم تخيل الصور واحدة تلو أخرى. وبعد ذلك تأخذ ورقةً 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

أن المشكلة في الصورة وليست عندك. يمكنك في هذه الحالة أن تستبدلها بصورة من عندك. ستجد أخيراً أن أمامك لائحة، بها جميع الصور العشر كاملة. وعندئذٍ فقط يمكنك متابعة القراءة.



### بعض الملاحظات الجانبية

إنني أنطلق من فكرة، ألا يحدث معك ذات مرة، أن تخلط على ركبتك بين كوكب الزهرة والنتاج القومي. صح...؟ وهذا يُثبت ما وعدتك به، من أنه بالإمكان استخدام لائحة مثل قائمة الجسد بشكل مزدوج وفي أكثر من مجال، شرط أن يكون الترابط واضحاً ومميزاً: أي أن نضع الكواكب في جهة - ورؤوس الأقلام للمحاضرة في جهةٍ أخرى. حتى إن اضطررت إلى تحميل اللائحة عدة مرات في اليوم، فلن تتداخل الأمور داخل دماغك. أليس هذا أمراً رائعاً؟

كذلك يجب أن تعلم، أنه لا يجوز أن تظل معتمداً على عكاكيزك إلى الأبد لاستحضار الكلمات أو المعلومات التي تعلمتها. وعندما تكون قد راجعت مجموعة الكواكب بما فيه الكفاية، أي أنك نقلتها إلى الذاكرة طويلة الأمد، يمكنك أن تستنطق نفسك مباشرة عن أسماء الكواكب السيارة وأماكنها،



دون الاستعانة بلائحة الجسد. أما إن حدث، وشعرت فجأةً وبالصدفة، بوجود بعض الشك لديك، يمكن أن تساعدك عندئذِ الفكرة التالية: أخ... صحيح، إنني أجلس بمؤخرتي (رقم 4 من اللائحة) فوق تلةٍ على أحد الكوكب، فهو إذاً المريخ.

وكما قلنا: يجب ألا نلجأ لهذا الإجراء المساعد، إلا في حالات استثنائية جداً وعند الضرورة فقط. كذلك يمكنك أن تذكر الكلمة الروسية لتمرين، دون المرور بجميع المراحل السابقة، وتقول مباشرة وببساطة، أوبراشنينجيه. لا تشغل بالك و تخشى أن تجر وراءك أثقالاً هائلةً مع القائمة المتوية التي سنأتي على ذكرها لاحقاً. لأن معرفتك ومعلوماتك ستحررك سريعاً من شتى اللوائح، حالما تثبتتها تماماً في ذاكرتك المديدة.

## فن رواية الحكايا

تمهيد:

لقد عرضتُ لكم حتى الآن تقنيةً، أحب أن أدعوها «تقنية صناديق البريد». كما يمكن أن تسمى أحياناً «تقنية العَلَّاقات» أو «تقنية المواضع». وكما نوهت سابقاً، تعتمد هذه التقنية على وضع كلِّ معلومة في مكان محدد من الدماغ فكريباً. وسنقوم بتوسيع هذه التقنية لاحقاً، لتتسع في النهاية لمئة «صندوق للرسائل».