

أخيراً أود أن أنوه ثانيةً، إلى شريط الفيديو لأوشي آيشنجر، الذي يدور حول الاستعانة بتقنية السينما لإزالة التوتر أثناء الدراسة.

اللائحة المثوية

بناء اللائحة

لقد تعلمت حتى الآن وحفظت قائمتي الشجرة والجسم. لكنك تعلم، أن هاتين اللائحتين لا تفيان بغرض تغطية مئة كلمة أو حاجة أو نقطة. لذا يلزمك قبل كل شيء، لائحة مثوية معقولة وسهلة التعلم. لطفاً... أنظر النموذج المبين أدناه.

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

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

لقد أجريتُ بمرور الزمن العديد من التجارب مع مختلف
الخيارات، لتغطية هذا المجال المتوسط من الرقم 21 إلى 90 .
فتبين لي أن أفضل هذه اللوائح هي لائحة المنزل . وهي ليست
من اختراعي، بل تعود إلى عصور الرومان القدماء . من المعلوم
أن أقدم القياصرة ومايكل أنجلو، كانوا قد استخدموا هذه
التقنية بكثرة . لقد وضع هؤلاء السادة أنفسهم في أحد المعابد
(ومنذ ذلك الحين تستخدم التسمية السائدة «تقنية المعابد»)
أو في كنيسة، وأخذوا يحفظون بالتسلسل أسماء تلك الأشياء
الموجودة هناك . يعتمد الأمر إذاً، على ترقيم الأثاث والقطع
الموجودة في أحد تلك الأماكن الموثَّقة . لقد أشارت بعض
الكتب إلى هذه التقنية، لكن كان ينقصها دوماً، شرح كيفية
دمج هذه الأماكن في اللائحة المثوية، وكيف يستطيع الإنسان
أن يتدرب عليها .

مثال على توزيع الأثاث في الغرفة

لنأخذ مثلاً الغرفة التي أنا فيها الآن، وهي تحديداً غرفتي في الفندق الذي أنزل فيه. يمكنك أن تأخذ لاحقاً أية 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 نبدأ جولة دوران بالنظر إما باتجاه اليمين أو اليسار حتى نصل إلى أول شيء يقع عليه نظرنا. معظم الناس يبدؤون بشكل عفوي بالباب، لأنه المكان الذي ندخل منه إلى الغرفة. لذا نتفق إذاً على أن يكون الباب هو البداية. أما بالنسبة لاتجاه النظر، فإنني أقترح أن ندور باتجاه عقارب الساعة، أي أن نبدأ بالالتفاف نحو اليمين. ويمكنك أن تفعل ذات الشيء في بقية الغرف التي ستعمل عليها لتشكيل لائحة المنزل (السكن). سأصور لك الآن الغرفة التي أجلس فيها.

يوجد على يمين الباب مغسلة. والتي سأعتبرها النقطة الأولى. وفرشاة الأسنان التي عليها رقم 2. أتابع الدوران ببصري الذي سيقع على المدفأة: النقطة 3. الستائر 4 والتلفاز رقم 5. وإن أغمضت عيني الآن فإنني سأرى: المغسلة (1)، فرشاة الأسنان (2)، المدفأة (3)، الستائر (4)، التلفاز (5). أرجو أن تفعل ذات الشيء الآن. أغمض عينيك وحاول أن

تتخيل غرفتي التي في الفندق. هل تستطيع أن ترى النقاط الخمس الثابتة التي اخترناها. أغمض عينيك الآن إذاً، 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. وكي يرسخ في ذاكرتنا، نقول أن هذه النقطة الخامسة في الغرفة هي (اليد = 5، من لائحة الشجرة). نتابع الآن دوران النظر. يوجد إلى يمين التلفاز مرآة، أجعلها الرقم (6). أتجاوز الستارة المغلقة، و إلا فإنني سأخلط بينها وبين الرقم 4 الذي مر معنا سابقاً. أختار عوضاً عن ذلك قبضة باب الشرفة (البلكون). بالتوافق مع تخيل وجود هرة على الشرفة، فأحفظ أن قبضة الباب هي الرقم (7).

للمرجعة أقول: رقم 5 كان جهاز التلفاز (لمس باليد)، رقم (6) المرآة، رقم (7) قبضة باب البلكون (الهرة هناك). أختار لبقية الأشياء الثابتة في الغرفة رقم (8) لجهاز الهاتف، و (9) للسرير، 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). أرجو








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

غرف لائحتك المنزلية

عليك أن تملأ الآن مجموعات العشرات السبعة، الناقصة من اللائحة المثوية، بمحتويات سبع غرف لديك. أرجو أن تكون غرف منزلك كافية: غرفة المعيشة، غرفة الطعام، غرفة النوم، غرفة الأطفال، الحمام، المطبخ، مدخل الشقة أو الممر (كوردور). وإن لم تكف، فيمكنك الاستعانة بأجزاء من منزل والديك أو شقيقك، أو 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. أعتقد أنك تعي قصدي و أرجو أن تقوم بجولة متسلسلة منطقية في غرف المنزل. كما أنصحك بأن تضم المطبخ والحمام إلى السكن على أي حال. لأن فيهما الكثير من الأشياء المميزة والتي تصلح بشكل رائع كنقاط ثابتة وعلامات للحفظ. يمكنك أن تختار الآن سبع غرف أو أماكن مناسبة تدخل في حياتك. ثم تابع القراءة.



هل وجدت جميع الغرف السبع؟ جيد... خذ الآن ورقة
وسجل عليها بالترتيب المناسب أسماء هذه الغرف. تأكد من
ذلك ثانيةً، بحيث يدور في ذهنك ترتيب الغرف مرةً أخرى. إن
كنت راضياً عن هذا التشكيل، فانقله إلى الشكل رقم 4 من
الكتاب. يرجى كتابة أسم 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 حددت الآن سبعَ غرفٍ (يمكنك إن لم تستطع إتمام الأمر بنفسك، أن تتقدم بضع صفحات من هذا الكتاب إلى الأمام، وتلاحظ لائحتي المنزلية (جدول رقم 8). اتخذها كمثال قياسي، على أن تستخدم للوائحك غرفك الخاصة تحديداً).
علماً بأننا قد حددنا للغرفة الأولى الأرقام من 21 إلى 30، وللثانية من 31 إلى 40 و هكذا. (لذا كان من المهم، اختيار تسلسل منطقي ومعقول). ابدأ بالغرفة الأولى الآن - أي الأرقام من 21 إلى 30 - وسجّل عليها المحتويات التي تراها مناسبة. تصور أنك تدخل إلى الغرفة المعنية. أو من الأفضل: أن تدخل إليها فعلاً، ضع نفسك داخلها وانظر حولك. ابدأ 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 أردت التتويه 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 شاكرًا لك ذلك.

الجدول رقم 8: لائحة المنزل للكاتب غريغور شتاب

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 أن تقوم الآن بما يلي:

- ◆ اختر النقاط العشر الثابتة لغرفتك الأولى.
- ◆ اكتب هذه النقاط الثابتة على ورقة.
- ◆ أغمض 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

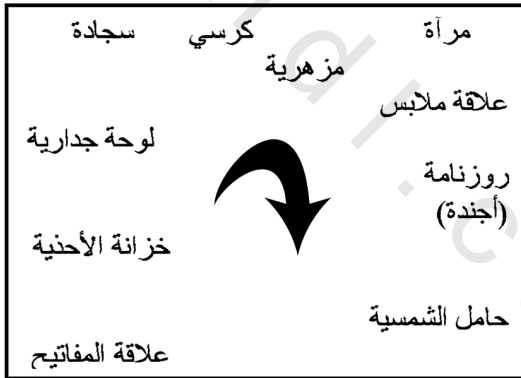
فالثالثة ورابعة وهكذا، حتى تتمكن من ذلك. سيكون الأمر معقداً فقط إن أخطأت بالترتيب الصحيح.

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، وإلا فلن تصحو من دون قهوة الصباح)، حماسة الخبز (لأنها جديدة ولا زلت فخوراً بها) ثم البراد وأخيراً المجلى ... فلن نتضبط 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؟ وركز 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 أذكر لك الرقم 28 مثلاً، ستستحضر على الأرجح وبسرعة الشيء الذي له علاقة. أنه النقطة التي تلي تلك التي عليها الهر. لا يمكننا التمرن سوية في هذا المجال، لأنني لا أعرف محتويات غرفتك الشخصية. لقد حان الوقت الآن، لنقل النقاط العشر الثابتة في الغرفة المعنية إلى الكتاب. إما أن تفعل ذلك خطياً، أو أن ترسم رسماً

بسيطاً يوضح 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

36 حامل الخضار

31 قوارير

37 طاولة

32 ميكرو ووييف

38 سلة القمامة

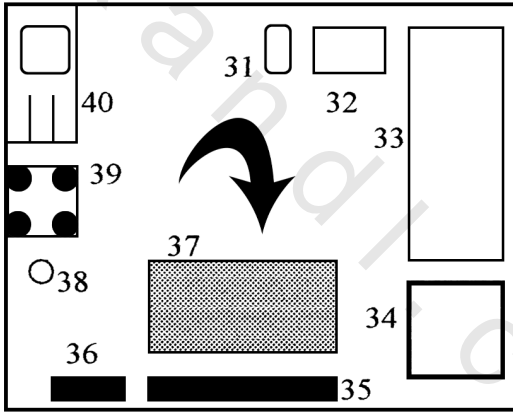
33 خزانة المطبخ

39 فرن الطبخ

34 براد

40 مجلى

35 بنك جلوس



أرجو أن تقوم الآن بما يلي:

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

بتصورك أو بجسمك فعلياً) - جُل بنظرك في المكان واختر عشرة أشياء أساسية - اكتبها على ورقة ثم أغمض عينيك واستعرض هذه الأشياء في مخيلتك وعندما تتجح بذلك، المسّ 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 أنجزناه حتى الآن:

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



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

رقم لكل غرفة

ألا تعتقد أنك قد أحرزت الكثير حتى الآن؟ سنحاول في
الخطوة التالية، أن نحفظ ما هو الرقم التي يخص كل غرفة.
يمكننا طبعاً أن نعد أيضاً في كل مرة: الكوردور - 2 ، المطبخ - 3،
غرفة الجلوس - 4، وهكذا، (وقد اتخذت منزلي مثلاً). لكن هذا
مزعج على المدى الطويل، وسيحرمك متعة العمل على لائحة
منزلك. لذا نرتب أرقام الغرف بالاستعانة بلائحة الشجرة:

نأخذ مثلاً الغرفة الثالثة. هنا يوجد في تسعة من أرقام
المحتويات العدد أربعة: 41، 42، 43، 50. إذاً العدد أربعة
هو المفتاح. لنفترض أننا نتحدث عن غرفة المعيشة، فيمكن أن
يكون الرابط هنا مثلاً: وجود مجموعة من الألعاب كسيارات.
وبما أن السيارة تحمل الرقم أربعة على لائحة الشجرة، إذاً
ينتمي العدد أربعة إلى غرفة المعيشة وكذلك الأربعينات.

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

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

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

والآن، يقع على عاتقك التدريب على هذه اللائحة المثوية. حيث
أقترح أن تستعرضها كاملةً مرة أو مرتين يومياً لمدة أسبوع. ثم تعمل
عليها حوالي خمس دقائق كل يوم. وسترى أن هذه اللائحة قد
تسللت 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، أن تقوم ببعض التدريبات لحفظ رقم يتألف من
عشر خانات. أو المباشرة ببعض التمارين التي سنعرض لها في
الفصل القادم.

ولم كلُّ هذا العناء؟

أقول بكلِّ بساطة، إنها تستحق ذلك. لأن هذه اللائحة المئوية (بالتوافق مع تقنية رواية الحكاية)، ستؤهلك لإنجاز ما لا يصدق. حيث ستؤمن لك مئة «علاقة»، يمكنك أن «تعلق» عليها أية معلومات أو بيانات هامة يلزمك أن تتذكرها لاحقاً في وقت من الأوقات. لعلك لا زلت تذكر هذا المبدأ من لائحتي الجسم والشجرة. سنقوم في السياق القادم من هذا الكتاب، بسرد بعض التمارين التي تعلمك أين وكيف تحفظ بعض المعلومات الخاصة بحياتك وسكنك، بحيث تتمكن من استحضارها متى تشاء. لكن نود أولاً، أن نستعرض الفائدة الثانية لهذه اللائحة المئوية. والتي تتمثل في تحويلك إلى إمكانية ربط كل عدد من 1 إلى 99، بصورة محددة وواضحة، لا لبس فيها ولا تختلط بغيرها. فيجب ألا نفكر طويلاً، لمعرفة أن العدد 48 مثلاً، معرفٌ «بالسيارة وعقدة الطريق السريع على شكل 8»، أو أن 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 أننا نتلقى ونستمع دوماً إلى قصص وحكايات متشابهة تزيد من متعة التعلُّم. فعندما تستطيع التعامل مع الأعداد ثنائية الخانة. 95 الخصر، أو 18 المغرب (زحمة إغلاق المحلات)، أو 54 فرشاة الأسنان مثلاً (أو أية أداة أخرى، 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.

