

الفصل الأول

اكتشف قوة ذاكرتك

وكما ذكرنا في المقدمة، فستتناول الفصول الستة الأولى موضوع الأساسيات الأولية في قدرتك على التعلم واستيعاب واسترجاع المعلومة التي تحتاجها لتطورك. في هذا القسم، سندرس كيفية التعلم على النحو، الذي يجعلك تستخدم عقلك بالطريقة المناسبة. لنبدأ بأكثر الموضوعات شهرة، والتي تقوم شركتي بتدريسها: موضوع كيفية تطوير ذاكرتك.

فكر للحظة في الطرق المتعددة التي تستخدم فيها ذاكرتك يوميا. إن كنت لا تستطيع أن تجيب، فحاول الإجابة عن هذا السؤال: "ماذا يمكنك أن تفعل إذا فقدت ذاكرتك كلياً؟"

الإجابة هي "لا شيء"، ولدنا نحن وجئنا إلى هذا العالم بجهاز عصبي لا إرادي؛ لذلك فالتنفس وضربات القلب وغيرها من الوظائف الجسدية تعمل بشكل سليم. ولدنا أيضاً ردود أفعال لا إرادية

فمثلاً: حين يضربك الطبيب في ركبتيك بذلك الشاكوش المطاطي ليرى انقباض عضلاتك، هذا هو كل ما في الأمر، كل شيء آخر في حياتك مكتسب حتى الأشياء الأساسية

مثل معرفتك لأسمك، أو كيف تأكل تعتبر سلوكيات مكتسبة؛ لذلك فإن كل شيء في حياتك يتطلب استخدام الذاكرة.

انتقالاً إلى حياتك اليومية، فقد سألنا الحاضرون في ورشتنا هذا السؤال: "في أي شيء في حياتك تشعر أن الذاكرة المتطورة ستساعدك لتصبح أكثر فاعلية وإنتاجية وتقلل من حدة التوتر؟

إليك بعض إجابات الدارجة التي نسمعها من المتخصصين:

- أتمنى لو كان بإمكانني تذكر أسماء الأشخاص أفضل من ذلك.
- أتمنى لو كنت أستطيع تقديم العروض، دون النظر للملاحظات.
- أتمنى لو كان بإمكانني تعلم ثقافة المنتج بشكل أسرع.
- أتمنى لو كنت أستطيع تذكر تواريخ وأوقات المواعيد.

وبالنسبة للطلاب، فقد نسمع إجابات، مثل:

- أتمنى لو كان بإمكانني تذكر كلمات اللغات الأجنبية.
- أتمنى لو كنت أستطيع تذكر الصيغ والمعادلات الرياضية.
- أتمنى لو كنت أستطيع تذكر أشياء كديباجة الدستور، وكل أسماء الرؤساء والولايات والعواصم.
- أتمنى لو كنت لا أصاب بالفزع كثيرًا وقت الاختبارات.

يمكنني أن أكمل الحديث لفصلاً كاملاً حول كل الطرق، التي نستخدم فيها ذاكرتنا كوسيلة لمواصلة الحياة، ولذلك أقدم لك خبراً سيسعدك:

لا يهم أبداً أين تود أن ترى التطور في ذاكرتك، أو في أي من مجالات التعلم، فإنك وبلا شك لديك القدرة على تحقيق ذلك.

أكد بحث مهم في الوقت الحالي أن ذاكرتك في الحقيقة مثالية، أنت لا تنسى شيئاً مطلقاً. سيقول بعض منكم الآن في قرارة نفسه "حسناً يا روجر، لم أعد أفهم شيئاً مما تقول، فأنا أشعر أنني أنسى الأشياء طوال الوقت. فما الذي يجعلني أشتري هذا الكتاب في

المقام الأول؟". أنا أفهم هذا الإحساس تمامًا وأدرك لماذا تشعر هكذا، لكن في الحقيقة، كل شيء في حياتك، ككل كتابًا قرأته وكل حديث خضته وكل شخصًا قابلته هو في الأساس مُسجل في عقلك. التحدي الحقيقي هنا ليس في الذاكرة نفسها، وإنما في التذكر

مثالًا على ذلك: تذكر آخر مرة قابلت فيها شخصًا تعرفه (وكنت على دراية أنك تعرفه) لكنك لم تستطع تذكر اسمه. هذا الموقف شائع الحدوث للجميع، في هذه الحالة، فأنت على الأرجح قد تحدث مع هذا الشخص، أليس كذلك؟ لمدة لا تقل عن 5 أو 10 دقائق، وسألته "كيف حالك وحال عملك وأسرتك؟ وهكذا.. لكن بينما كنت تتحدث معه. ترى ماذا كان يفعل عقلك؟

كان يرهق نفسه بسؤال واحد فقط "ما اسم هذا الرجل؟" أنت لم تتذكر اسمه حينها ولكنك تذكرت لاحقًا، فإنك لم تنس اسم الرجل، ولكنك لم تستطع تذكره حين احتجت ذلك.

يمكنني أن أقدم لك أمثلة أكثر تكفي للقول بأن ذاكرتك حتمًا رائعة، ولكن المشكلة في الحقيقة تكمن في عملية التذكر. يعد هذا الأمر خبرًا جيدًا لأن مسألة تنمية عملية التذكر هو أمر يمكنك التحكم به.

إن كنت لا تستطيع تذكر معلومة ما، فذلك يرجع إلى طريقة تخزينك لهذه المعلومة في المقام الأول، والتي كانت بشكل عشوائي وغير هادف. إليك ما أقصده من قولي هذا:

كيف اكتسبت مهارة التعلم

إذا كنت كمثل 99٪ من البشر، فقد اكتسبت مهارة التعلم من خلال عملية سُميت (الحفظ الصَّم) وهو ببساطة يعنى التعلم بالتكرار. تعلمت بعض الأشياء من المعلم أو من الكتاب، ثم بدأت تكررها أكثر من مرة حتى ثبتت في عقلك، هل هذا الأمر يبدو مألوفًا؟ ما الذي استفدته من هذه الطريقة؟ أظن أنك لم تستفيد الكثير. ولكي أثبت لك ذلك، أجب عن هذه الأسئلة القصيرة:

السؤال الأول: 1- هل درست مادة الأحياء من قبل؟

نعم _____ لا _____

2- أذكر أسماء كل الكائنات الحية في المملكة الحيوانية، دون أن تبحث عن الإجابة.

في ورشتنا، يجيب الجميع على السؤال الأول "بالطبع"، ولا يستطيع أحدًا أن يجيب على السؤال الثاني وهذا مقبول، فليس علينا جميعًا أن نكون على علم بأسماء الكائنات الحية في المملكة الحيوانية. خلاصة القول أنه إذا درست مادة الأحياء، فأنا أؤكد لك أنك درست هذه المعلومة، ولكن السؤال هنا "هل حقًا تعلمتها؟" والإجابة بكل تأكيد هي: لا.

لم تتعلمها، فقط قمت بحفظها من أجل الاختبار، وحين جاء الوقت قمت بتفريغ المعلومة في ورقة الاختبار وانتهى الأمر، وهذا كان مقبولا فيما مضى. لكن هل ترى المشكلة في هذه الطريقة الآن؟

بمتابعة العملية الموضحة بالأعلى باستمرار، خلال فترة تعليمك، فقد شكلت لنفسك العادة التي ستتعلم بها كل شيء. أعتقد أن هذه العادة لم تعد تُلبى احتياجاتك. يمكنك من خلال التعلم، بالحفظ والتكرار، أن تحصل على درجة مميزة في اختبار تتوقع قدومه، ولكن حياتك لا تتكون من اختبارات تتوقع قدومها، أليس كذلك؟

أنت تحتاج طريقة للتعلم تفيدك أكثر من ذلك. هذا ما ستتعلمه في الفصول الستة الأولى من (درب عقلك من أجل النجاح) هذا إذا اتسع أفق تفكيرك لما يتعلق بعقلك.

القابلية للتعلم

هنالك طريقة محددة في التفكير والتصرف للحصول على النتائج الفعالة، يجب علينا أن نتمتع بالمرونة الكافية لتعلم هذه الطريقة.

بيل هاريس، مؤسس منظمة سنتر بوينت للبحث العلمي

القدر الذي تستفيد به من هذا الكتاب أو من أي خبرة تعليمية أخرى، لديه عامل خاص بك، هو كونك متعلم. ستغير هذه المادة العلمية حياتك في حالة واحدة فقط، وهي

أن تستوعبها وتقوم بتطبيقها. لذلك كن على دراية بقابليتك للتعلم، فهو مقياس لمدى استعدادك على التعلم، وسواء كنت تدرك ذلك أم لا، فإنه يلعب دورًا مهمًا في كل مرة تحاول تعلم مهارة جديدة أو تصل إلى مستوى أعلى من الفهم.

هناك محتويان لقابلية التعلم يمكن تقييمهما بسهولة على مقياس من 1 إلى 10 (اعتبارًا أن 10 هي الأعلى)

المحتوى الأول: رغبتك في التعلم: يجب أن تعلم أنك لن تصل إلى أقصى قدر من الخبرة التعليمية، إلا إذا أردت تعلم ما يدرس إليك.

الخبر الذي سيسعدك الآن هو أن رغبتك في التعلم مرتفعة للغاية، فهي تتمحور بين 9 أو 10 درجات، تهانينا!

رغم أننا لم نتقابل أبدًا، لكنني أستطيع أن أقول ذلك بكل ثقة: أعلم أنك ترغب في تطوير ذاتك، فقد ادخرت بعض الأموال لشراء هذا الكتاب (شكرًا)، وحتى إن لم تدخر أموالك أنت لشرائه، فأنت على أقل تقدير خصصت بعض الوقت لتصل إلى هنا، لم تكن لتقوم بذلك إذا لم تكن لديك رغبة ملحة للتعلم. تفضل وقم بقياس رغبتك في التعلم من 1 إلى 10.

درجة الرغبة في التعلم

أما عن المحتوى الثاني فهو مخادع قليلًا، وهو يطلق عليه إرادة التغيير ويجب ألا يُستهان به أبدًا. إن كل من يحضر واحدًا من برامجنا أو يقوم بشراء كتاب، (درب عقلك من أجل النجاح) لديه بطبيعته رغبة جامحة للتعلم ولكن لا أحد لديه تلك الإرادة القوية للتغيير، وهذا يرجع لمنطقة الارتياح التي سبق وتحدثنا عنها في المقدمة فنحن على استعداد أن نبقى في مكاننا، حتى وإن كان هذا النمط السلوكي لا يجنى ثمارًا نافعة

أنا لا أقول أنك لا تستطيع أن تكون لديك إرادة قوية للتغيير؛ لأنك بالطبع تقدر على ذلك، ولكني أقول إنه إذا أردت أن تزيد من قدرتك على التغيير، فيجب أن تفعل ذلك بوعي ولهدف محدد، فهذا الأمر لن يحدث بمحض الصدفة.

وبما أن لديك الآن بعض الأرقام، فإن الطريقة الصحية لقياس قابليتك للتعليم، هي أن تعرف حاصل ضرب الدرجتين. إن أعلى نتيجة ممكنة هي 100 (حاصل ضرب 10×10)، فلماذا لا تفعل ذلك الآن فقط لترى النتيجة.

حاصل ضرب (درجة الرغبة في التعلم $\times$ درجة إرادة التغيير) = إجمالي القابلية للتعليم
لاحظ إنه إذا كانت رغبتك في التعلم 10 وأرادتك للتغيير 0 فإن إجمالي قابليتك للتعليم يصبح صفراً ولكي تتعلم حقاً يجب أن تكون الدرجتين عاليتين، لا تقل فقط أنك تريد التعلم ولكن افعل ذلك.

لقد اشتريت هذا الكتاب لأنك تنمي أن تصبح حياتك أفضل: هل هذا صحيح أم خاطئ؟ بالطبع إنه صحيح، فإن كنت حقاً تريد ذلك، فإنه يجب أن تفعل شيئاً مختلفاً. عرف الصينيون الجنون بأنه هو "فعل الشيء نفسه مراراً وتكراراً وتوقع نتيجة مختلفة."

يقول لنا الكثير من عملائنا إن هذا التمرين يعتبر مفيداً، عندما يكون الهدف هو تعلم شيء جديد، فلا داعي أن تتسرع في إبداء الأحكام وتشعر بالحزن، ولكن يجب أن تأخذ في عين الاعتبار أنه إذا كانت درجة قابلية التعلم لدى أحداً ما أعلى منك، فهذا لا يعني أنهم أفضل منك، ولكنه يعني أنهم سيقومون بإحراز تقدم أسرع منك.

وباختصار، ففي هذه الفصول المخصصة لتدريب الذاكرة هناك ملحوظة ستساعدك لتحصل على أكبر فائدة منها.

الملحوظة رقم 1: لا تحكم على ما يحدث حتى تقيم نتيجته

الطريقة التي ستتعلمها هنا حتماً تثمر بالنتائج، ولكنها مختلفة لما تعودته، ولأنها مختلفة فغالبا ما سيفكر عقلك بهذه الفكرة "هذا الموضوع غريب" كل من يتعلم تدريب الذاكرة يمر بمرحلة واحدة على الأقل، تجعله يشعر أن الأمر برمته يعد خُدعاً غير مجدية بالنفع، ولكنه ليس كذلك.

عندما تمر هذه الفكرة ببالك، أقترح عليك أن تقوم بقياس معدل قابليتك للتعليم، تخط الأمر و أكمل خطاك. لا تضيع وقتاً في تحليل ما يحدث؛ فهناك فيض من الوقت

لذلك لاحقًا إذا كنت مهتمًا بذلك، ولكنك ستتعلم بشكل أسرع، إذا لم تقم بالحكم المسبق على هذه الطريقة.

وفي الوقت نفسه، قم بتقييم نتائجك. هذه هي طريقة تقييمك في مهنتك، أليس كذلك؟ قم بفعل الشيء نفسه هنا: ثق بالطريقة وطبق ما أسألك أن تقوم به فقط لترى النتيجة. أعتقد أنك ستدهش نفسك بسرعتك في تعزيز قدراتك.

الملحوظة رقم 2: استمتع بعقلك!

من الأشياء التي نعلمها بالتأكيد أن التعلم وبأفضل حالاته يعتبر ممتعًا. وهناك بعض الجوانب لهذا الأمر.

أولاً، فكر في الشعور بالمتعة التي تشعر به، عندما تتعلم شيئًا جديدًا. هل سبق وقمت بالتزلج على المياه؟ أو التزلج على الجليد؟ أو لعب الطاولة؟ هل عرفت كيف تقوم ببيع شيء ما؟ أو قمت بالتغلب على خوفٍ ما لديك؟ عندما بدأت أن "تفهم الأمر" شعرت بشيء جيد، أليس هذا صحيحًا؟ فحتى وإن كنت تكره المدرسة، لكن عقلك يحب تعلم الأشياء الجديدة!

ثانيًا، نعلم أن استجابة عقلك الحادة التي تتبع نظرية المقاومة أو الهروب، هي حتمًا أسوأ حالة لتعلم شيء جديد. تعد نظرية المقاومة أو الهروب فعالة للغاية، إذا كنت بالفعل بدأت تتدرب على شيئًا ووصلت لدرجة من الفهم، لكن بالنسبة لتعلم مهارات أو معلومات جديدة، فهذه الطريقة تعمل على إيقاف القدرة على التعلم.

السبب الذي جعلك تتذكر أسم الرجل لاحقًا، هو أنه بعدما تركك، أخذت نفسك عميقًا وهدأت من روعك. لكن بينما كان أمامك وكنت تعذب عقلك، كان عقلك يمر بتجربة الجنود نفسها في المعركة، ولكن بعد ذلك أصبح الوضع ألطف (فمحل البقالة يعتبر مشهّدًا أقل انفعالًا من ساحة المعركة)، ولكن كل من نشاط الكيمياء الحيوية والموجة الدماغية يعد شيئًا واحدًا.

في ورشتنا، نحن نقوم بتدريس أن التوتر يقتل قدراتك العقلية، فتخفف من الضغط قليلاً، إذا كنت تشعر أنك مكتوف الأيدي، فقط خذ نفساً عميقاً وقل لنفسك "سوف أتذكر هذا الأمر" وتخطه، ثم عد إليه مرة لاحقة.

هذا يكفي لإعادة إشعال بعض الخلايا العصبية، والتي ستقوم بتوجيهك إلى الطريق الصحيح.

كن متسع الأفق لما يتعلق بعقلك، إذا كنت تشبه مئات الآلاف من الحاضرين في ورشتنا، فأنت تقدر على الكثير مما تظن، لذا فلنستمتع قليلاً.

تقييم ذاكرتك البدائية

قبل أن ننهي هذا الفصل، لنرى من أين سنبدأ. بعد بضع ثوانٍ، ستري قائمة مكونة من 20 كلمة. مهمتك هي أن تقوم بفحص القائمة ببطء ودقة قدر المستطاع، لمدة لا تزيد عن 5 دقائق. قم بأفضل ما عندك لتحفظ القائمة في ذاكرتك في الوقت المتاح. غير مسموح لك أن تكتب الكلمات في مسودة، استخدم عقلك فقط. عندما تنتهي ألقِ للاختبار في الصفحة المقبلة، ودون النظر إلى الوراء، اكتب العشرين كلمة التالية بالترتيب، تبعاً لأفضل ما لديك، جاهز؟ ابدأ:

وحيد القرن	عيدان الأكل
مقبض كهربائي	زهرة
دراجة ثلاثية	قطعة سوداء
شاحنة	ذهب
يد	عملة الدولار
علبة بيرة	شمعة
عصا الهوكي	ساحر
عنكبوت	الجولف
بيسبول	الساونا
عشرة سنتات	قرص الأسهم

[illegible]

هناك بعض الدروس التي يجب عليك تعلمها عن الاتجاهات الطبيعية التي يمكن استخدامها.

إن كنت قد حاولت دراسة القائمة المكونة من 20 عنصراً عن طريق الحفظ، فقد تلاحظ أنك أبليت بلاء حسناً في العناصر الخمس أو السبع الأولى، ثم بدأت تعاني. إذا

كان هذا ما حدث، فلا تقلق، لأن هذا لا يعني أن هناك عيباً ما فيك، وإنما يعني أنك تعمل وفقاً لنظام معين، وحين تفعل ذلك تصبح مقيداً بعدم قدرة ذاكرتك على تحمل أكثر من مقدار ضئيل من الأشياء.

وبالمناسبة، إذا حصلت على أكثر من 7 من العناصر، فأرهنك بالأموال أنك كنت تفعل شيئاً آخر غير حفظهما فقط؛ فهذا يحدث في ورشتنا الحية، حين يقوم بعض الأشخاص بتسجيل 10 أو أعلى في تقييم الذاكرة البدائية، وهم بالطبع لا يفعلون ذلك بالحفظ فقط، فهم إما قاموا باختصارها وتأليف قصة ما مكونة من تلك الكلمات، أو لاحظوا النسق المتبع في القائمة، والذي سأقوم بتدريسه لك بعد قليل. اطمئن فإنك وبدون أي نظام أو طريقة متبعة، سيقوم عقلك بالتعامل بفاعلية مع 7 عناصر، بأكثر أو أقل عنصرين.

الاتجاه الثاني: الأسبقية والحدثة

واحدًا من أكثر الأنماط الشائعة التي نراها في اختبار الذاكرة البدائية، يسمى الأسبقية والحدثة.

وهذا يعني أنه إذا كنت تريد أن تتذكر مجموعة من المعلومات، فإن عقلك بطبيعته سيكون فعالاً مع المعلومات التي في البداية والنهاية، وسيعانى في المنتصف. هذا لا يعني أن لديك مشكلة، فالأسبقية والحدثة تعتبر اتجاهًا طبيعيًا.

فهمك لهذه الاتجاهات يقودنا إلى أهم مبادئنا الأساسية في تنمية عملية التذكر: التقسيم، وهذا يعني ببساطة أن قدرة عقلك على التذكر سوف تتحسن تلقائيًا إذا قمت بتقسيم الأشياء إلى أجزاء صغيرة.

إذا كنت رأيت الاختبار كالتالي:

وحيد القرن

مقبض كهربائي

دراجة ثلاثية

شاحنة

يد

علبة بيرة

عصا الهوكي

عنكبوت

بيسبول

دايم

عيدان الطعام

زهرة

قطعة سوداء

ذهب

عملة الدولار

شمعة

ساحر

ملعب الجولف

الساونا

قرص الأسهم

لكان أدائك تحسن، لماذا؟ لأنه بهذا النمط يوجد الكثير من البدايات والنهايات! وهذا المفهوم يستطيع بمفرده مساعدة عقلك كثيرًا. عندما تتعلم أي شيء، قم بتجزئته لأجزاء صغيرة قدر المستطاع، فهي أجزاء صغيرة من المعلومات ومن الوقت أيضًا. حتى لهذا الكتاب، فإنني أقترح ألا تقرأ أكثر من فصل واحد في كل مرة. حين تنتهي من فصل،

قم بمراجعة ما قدمه لك بالكتابة أو على الأقل بعقلك.

خذ قسطاً من الراحة، اشرب كوباً من الماء، أبعد الكتاب عن تفكيرك لقليل من الوقت. بعد أن تفعل ذلك، أرجع للقراءة مرة أخرى. ستستفيد منه أكثر بهذه الطريقة.

والآن بعد أن حصلت على نتيجة ذاكرتك البدائية وفهمت مبدئياً كيف يعمل عقلك. لنقم بتعزيز ذلك، في الفصلين القادمين، ستتعلم كيف تتحدث لغة عقلك، وستقوم بتنظيم أنواع المعلومات كافة، وتنمى عملية التذكر لديك لكل ما تحتاجه. هيا لنبدأ!

لمزيد من المعلومات والدعم:

تم تحسين هذا الفصل لإفادتك. للدروس المختصرة والمزيد من المعلومات، قم بزيارة

www.planetfreedom.com/trainyourbrain

باستخدام رمز المرور المتاح : TYBFSBOOK

استمتع بالأمر!