

## الفصل الثاني

### تعلم التحدث بلغة عقلك

---

هل تعلم أن ذاكرتك لها لغة؟ لقد أعطينا نبذة عن ذلك في المقدمة، تحدثنا عن فكرة "ما تراه هو ما تفهمه". إن لغة ذاكرتك (و كل وظيفة أخرى في عقلك) ما هي إلا صورًا. إحدى الإعدادات الأساسية الأخرى لقدرتك على التعلم، والتي يمكن استخدامها، هي قدرة عقلك القوية على رؤية الصور. كلما قمت بتصوير المعلومات، أصبحت المسألة أكثر سهولة لتذكرها.

الأمر الجيد أنك بالفعل تفكر على هيئة صور. يمكن ألا تكون مدرِّكًا لهذا ولكنك تفعل ذلك. إذا طلبت منك أن تتذكر 50 شيئًا في غرفة معيشتك الآن، ماذا ستفعل؟ نعم هذا صحيحًا، ستتخيل صورة ذهنية لغرفة معيشتك، وبذلك ستكون لديك القدرة على تذكر الكثير من التفاصيل، على الرغم من أنك لم تقم بحفظ محتويات غرفة معيشتك من قبل.

تعلم أن تثق بتلك القدرة، فإننا سنقوم بتطويرها الآن.

لنعيد هذا الاختبار، ولكننا سنضيف تعديلاً صغيراً:

1- وحيد القرن

2- مقبض كهربائي

3- دراجة ثلاثية

4- شاحنة

5- يد

6- علبة بيرة

7- عصا الهوكي

8- عنكبوت

9- بيسبول

10- دايم

11- عيدان الطعام

12- زهرة

13- قطة سوداء

14- عملة الدولار

15- شمعة

16- ساحر

17- ملعب الجولف

18- الساونا

19- قرص الأسهم

حسناً، لقد أضفنا تعديلين وليس واحداً، قمنا بتجزئتها، والآن لدينا أرقام بجانب كل كلمة. قائمة "وحيد القرن" هي أول اختبار نبدأ به تدريب الذاكرة في ورشتنا. وإليك ما نجده، رؤية الأرقام بجانب كل كلمة في حد ذاته ينشئ علاقة ذهنية فعالة، هل ترى هذا؟ معظم الأرقام لها علاقة منطقية مع الكلمات التي تمثلها: 1 وحيد القرن و 3 دراجة ثلاثية و 12 دسطة زهور.

في الحقيقة، فإن الطريقة التي تتعلمها الآن تسمى العلاقة الذهنية البدائية، وهي طريقة فعالة لنبدأ بها. إنها ذات قيمة غير محدودة، فعندما تُنشأ صورة واضحة لكل عنصر في ذهنك، حتى وإن كان دون علاقة منطقية فمثلاً #15 علاقتها مقبولة #17 تعتبر مقبولة و #19 لا يوجد علاقة على الإطلاق. إن كل ما يحتاجه عقلك هو الصورة فقط.

لذلك ستقوم بالاختبار مرة أخرى، ولكن أولاً أتبع هذه الإرشادات البسيطة. ستقوم بفحص العشرين كلمة ولكن هذه المرة ستخيل الصور في ذهنك بالقدر المستطاع من الوضوح. لا تقل "نعم، فهمت" فقط، خذ بضع ثوانٍ مع كل كلمة، ثم قم بالاختبار في صفحة 20.

- 1- تخيل وحيد القرن الأبيض اللون ذا القرن الواحد.
- 2- تخيل المقبس الكهربائي ذا اللون البيج والثقبين.
- 3- تخيل الدراجة الثلاثية الحمراء ذات الثلاث عجلات المطاطية السوداء، ويركبها طفل في الثالثة من عمره.
- 4- تخيل الشاحنة ذات الأربع عجلات والأبواب الأربعة ولافتة (للبيع) على النافذة.
- 5- تخيل يديك وأصابعها الخمسة.
- 6- تخيل صندوق البيرة وزجاجته الستة (تخير نوعك المفضل).
- 7- تخيل عصا الهوكي الخشبية التي تشبه الرقم 7.
- 8- تخيل العنكبوت الأسود الكبير ذا الثماني أرجل.
- 9- تخيل كرة البيسبول تُرمى بين 9 لاعبين في الملعب لمدة 9 جولات.
- 10- تخيل العشرة سنتات الرفيعة الفضية اللامعة.

- دعني أتوقف للحظة لتقوم باستعراض هذه الصور التي تخيلتها في ذهنك، وأذكرك أن تتصور هذه الصور بقدر المستطاع من الموضوع. لنكمل:
- 11- تخيل عيدان الطعام الرفيعة التي تشبه الرقم 11، تُنزع من غلافهما.
  - 12- تخيل الاثنتي عشرة زهرة الحمراء الجميلة في بوكيه.
  - 13- تخيل القطة السوداء يوم الجمعة في الثالث عشر من الشهر.
  - 14- تخيل بوضوح تلك العملة الذهبية ذات الأربعة وعشرين قيراط (أو القطعة الخام أو الخاتم، تخير ما تريد)
  - 15- خذ عددي الرقم 15 وقم بمزجها معًا لتظهر علامة الدولار.
  - 16- تخيل 16 شمعة مشتعلة في كعكة عيد ميلاد، بل قم بغناء الأغنية.
  - 17- تخيل الساحر الشاب ذا النظارة الدائرية (هاري بوتر) يتخرج من مدرسة السحر في سن السابعة عشرة.
  - 18- تخيل ملعب الجولف بحشائشه الخضراء المقصوفة بعناية عند الحفرة رقم 18.
  - 19- تخيل 19 شخصًا في الساونا مبلولين بالعرق (قلت لك لا توجد علاقة منطقية ولكنك تخيلت ذلك، أليس كذلك؟)
  - 20- تخيل ذلك القرص الدائري المضيء وهناك 20 تسجيلًا في النتيجة.
- الآن، اذهب إلى الصفحة القادمة، ودون أن تنظر إلى الوراء، اكتب العشرين كلمة في قائمة وحيد القرن، وإذا واجهت صعوبة في إحداها لا تقلق، تخطها واستمر ثم عد إليها بعد قليل.
- ابدأ:
- ما النتيجة هذه المرة؟ أعتقد أنها أفضل.
- في ورشتنا الحية، متوسط النتائج في المرة الثانية يتراوح بين 6 و18؛ فمعظم الأشخاص تحلهم جميعًا، لماذا؟

أولاً: إنها المرة الثانية لخوض الاختبار، وهي ميزة تلقائية، وأيضاً لديك تلك العلاقة الرقمية المنطقية، والتي ستساعدك أيضاً ولكن الأكثر أهمية أنك قمت بتخيل صورة واضحة لكل كلمة. أنت حقاً تحدث لغة ذاكرتك.

قم بهذا الاختبار مجدداً، ودون النظر للوراء: ماذا كان كل من؟

#4؟

#8؟

#17؟

ماذا كان كل من؟

# ساونا؟

#10 ستنت؟

#عملة الدولار؟

### ميزتان وعيب لهذه الطريقة.

هناك شيان في تمرين الذاكرة البدائية مفيدان للغاية لتدريب عقلك، ولكن هناك مشكلة كبيرة أيضاً. المفيد في الأمر إنه إذا قمت بإتباعه، فأنت بدأت باستخدام مراكز الإبصار في عقلك بشكل هادف، والأمر الثاني أنك على الأغلب اكتسبت بعض الثقة. والاثان مهمان لتطورك. أكثر مما تدرك الآن.

المشكلة الكبرى هي أن هذه القائمة بأكملها كانت معدة من قبل. أنا أدرك ذلك، وأيضاً أعلم أن الحياة لا تقدم لك المعلومات بالطريقة نفسها، فلا "تصادف برقم 4 بجانب كلمة شاحنة" ولا "رقم 11 بجانب عصا الطعام" ولكنك مدرك سرعة تطورك مع مجرد تدريب بسيط؟ هل هذا يزيد من ثقتك قليلاً؟ يجب أن يزيد، أقصد، من كان يعلم أنك كنت عبقرياً هكذا؟

إنها الحقيقة، لأن الحياة نادراً ما تعطيك أسماء الأشخاص ومعلومات عن المحادثات أو أي معلومات أخرى معدة مسبقاً بتلك العلاقات المنطقية، وأنت تريد شيئاً يعطيك

تذكرًا فوراً للمعلومة. إذا أردت إزالة الحاجة لعلاقة منطقية، إذاً يمكنك تطوير المعدات التي ستذكرك حرفياً بأي شيء وفي أي وقت. وهذا ما هو قادم.

### نظام تنظيم العقل على هيئة ملفات

أريدك أن تتخيل الآن أنك داخل مكتب يضم ثروة 500 شركة. نقف أنا وأنت أمام خزانة حفظ الملفات التي تمتلئ بملفات كل عميل في هذه الشركة. تجد حرفياً آلاف الملفات مرتبة أبجدياً نسبة إلى آخر اسم. الآن أريدك أن تتخيل أنني طلبت منك إحضار:

- ملفك.

- ملفي.

- ملف رجل آخر، يدعى أرتور روديجينز.

هل تستطيع إيجاد هذه الملفات بسرعة؟ بالطبع - لماذا؟

لأن هناك نظاماً في ترتيب المعلومة

ربما تظن "لأنها مرتبة أبجدياً" وهذا صحيح أيضاً. قلت لك إن كل المعلومات مرتبة أبجدياً، ولكن السبب الأساسي الذي جعلك تجد الملفات الثلاثة (أو أي عدد من الملفات) بسرعة هو أن هناك نظاماً.

صُمم عقلك ليعمل بهذا المبدأ نفسه، مع وجود نظام مرتب. السبب الأكبر وراء عدم قدرتك على تذكر الأشياء، هو أنه لم يُعلمك احد كيف ترتب المعلومات ذهنياً. هنا يمكنك أن تنشأ نظاماً لعقلك، وبعد ذلك تتحدث اللغة (البصرية) لذاكرتك، ستصبح فعالاً للغاية في تخزين واسترجاع المعلومات، وهذا سيكسبك ميزة عظيمة.

إليك كيف يتم الأمر:

إنه نظام يسمى بـ (نظام تنظيم العقل على هيئة ملفات) يعرف أيضاً بـ (FIG) وهي كلمة مختصرة (تعد أيضاً تقنية مفيدة للذاكرة) تمثل الثلاث أشياء التي تحتاجها لتنمية التذكر الفوري لأي شيء، بدءاً من الأسماء والعروض السمعية البصرية وانتقالاً لهذا الكتاب وقائمة المشتريات، وحتى أين تركت مفتاحك. إنها مذهلة!

ف تمثل - ملف

إي تمثل - صورة

ج تمثل - دليل

تخيل صورة ذهنية لثمرة التين. إن كنت لا تعلم كيف تبدو ثمرة التين، تخيل بسكويت نيوتن بطعم التين؛ فأى صورة منها تفي بالغرض. لنبدأ بشرح هذا، كل جزءٍ على حدة.

ف تمثل ملف

أول الأشياء الضرورية من أجل التذكر الفوري للمعلومة هو الملف، وهو يعتبر مكانًا لتخزين المعلومات. وقد تطرقنا لهذا المفهوم من قبل، إذًا ما الذي ستستفيد منه هذا الملف الذهني؟

كيف يمكنك أن تسخر ذلك؟ عندما تبدع أو تكون صورًا عقلية وتلصقها في ملفاتك، فإنك تجعل هذه الصور كموجهات لتنفيذ الأفعال قدر الإمكان. اجعلها نابضة بالحياة ومجنونة (متخفية حدود المنطق) و متميزة قدر الإمكان. إن الصور التي تفعل شيئًا ما (أي تحفز على أدائه - المترجم) أكثر فاعلية وتأثيرًا من الصور التي تقوم بمجرد ترتيب الأشياء (الأفعال). قال أحد عملائي، ذات مرة، "إن نحك يتذكر المادة الفيلمية (أو المسجلة على فيديو) أفضل من النقاط التي يركز عليها". إن الصور التي تجعلك تضحك، أو تجعلك تبدو سخيًا على وجه الإجمال، أو تلك الصور التي لا تعدو كونها جزءًا أو نوعًا من العمل غير المحتشم؛ أي المكشوف هي أفضل بكثير عن الصور ذات الحس أو الدلالة المنطقية، ولكنها مثيرة للضحك، أو عادية. إن كل منافس في بطولة عالمية للذاكرة (نعم، هناك بطولات في الذاكرة، يمكن فيها للمتسابقين أن يفعلوا أشياء مذهلة) سوف يخبرك بأنه عندما يصل إلى الصور التي تم تكوينها أو إبداعها، فإنها تكون صورًا قابلة للتذكر، قائلًا: "إنه من المفيد - بشكل أو بآخر - أن يكون لك عقل غير سوى". ومن ثم، فإنه يتعين أن تتكامل؛ أي تتآلف مع الأحداث والعاطفة، التي تولدها الصور داخل عقلك قدر الإمكان".

وفيما يلي، سترى نماذج من هذا الفعل المفعم بالحياة والعاطفة النابضة كذلك بالحياة، كلما تقدمنا إلى الأمام.

## النظام الأول لديك في الملء- جسدك

ما الذي يمكن اعتباره مما نقوله أن يستخدم كملف؟ إن أي شيء يمكنك أن تراه بعينيك أو تتصوره في عقلك، يمكن أن يستخدم كملف. ونظام الملفات الأول، الذي عادة ما نكوّنه في الورش العملية، هو ما يسمى بـ "ملفاتك الجسدية"، وهو أول نظام رائع للأسباب التالية:

- يمكنك أن تراه.
- دائماً ما يكون معك.
- معرفتك بأجزاء جسدك، دون تفكير، ومعه ثم يكون سهل الإدراك.

أنت الآن، تواء، ستحصل على الملفات الجسدية نفسها التي نكونها في ورشنا التدريبية العملية...

كل ما يمكن استفادته. افحص كل أسباب استخدامنا لهذا الترتيب والمصطلح، ولكن تأكد أن هناك سبباً محدداً لذلك، أقولها لك مجدداً، لا تصدر حكماً مسبقاً قبل أن تقيم النتائج. ستقوم باستخدام 10 ملفات جسدية بالترتيب التالي:

1- نعلا قدميك

2- قصبتا ساقيك

3- ساقيك

4- مؤخرتك

5- بطنك

ملحوظة: (بطنك) تعد ما نسميه بالملف المركزي أو المنتصف، نحن في منتصف القائمة المكونة من 10 ملفات ولاحظ أيضاً أنك تقريباً في منتصف جسدك. إنشاء هذا الملف الوسطى أمر غير ضروري، ولكنه يساعد في الاستفادة من مبدأ التجزئة. نرشحه لك في كل مرة تُنشأ فيها نظام تسجيل الملفات تصاعدياً.

6- أضلاعك

7- عظمة الترقوة

8- فمك

9- أنفك

10- جبهتك

خذ قليلاً من الوقت لاستعراض ذلك في ذهنك، ألمس بجسدك كلاً منهما بالترتيب. الآن لكي تقوم باختزانها، اذهب للصفحة القادمة، وقم بكتابتها. افعل ذلك دون النظر للوراء وافعل كل ما بوسعك. إذا نسيت اسم ملف أو اثنين لا تقلق، تخط الأمر واكتب ما تتذكر. حين تصل للنهاية، لاحظ إذا كنت قد تذكرت ما نسيته أم لا، وإن لم تفعل، فعد إلى هذه الصفحة مرة أخرى للإجابة.

- \_\_\_\_\_ الملف الجسدي #1
- \_\_\_\_\_ الملف الجسدي #2
- \_\_\_\_\_ الملف الجسدي #3
- \_\_\_\_\_ الملف الجسدي #4
- \_\_\_\_\_ الملف الجسدي #5
- \_\_\_\_\_ الملف الجسدي #6
- \_\_\_\_\_ الملف الجسدي #7
- \_\_\_\_\_ الملف الجسدي #8
- \_\_\_\_\_ الملف الجسدي #9
- \_\_\_\_\_ الملف الجسدي #10

لتختزنها بإحكام، من فضلك قم بكتابتها بالترتيب المعاكس، ولكن هذه المرة لا تنظر للوراء مطلقاً

10

9

8

7

6

5

4  
3  
2  
1

أحسنت! الآن أصبح لديك نظام رائع لحفظ المعلومات، لقد رأيت عملاءنا يستخدمون ملفات أجسادهم كمكان رائع لتخزين كل أنواع المعلومات المهمة - قائمة المشتريات - قائمة الأعمال اليومية - جداول هائلة مليئة ببيانات رقمية ولغات أجنبية - أي شيء تريده.

في الفصل الثالث، ستقوم باستخدام ملفاتك الجسدية (مع نظام آخر لحفظ الملفات قمت بتنميته، دون أن تلاحظ) لتتعلم كل النقاط الأساسية الموجودة هنا في كتاب (درب عقلك من اجل النجاح) بصورة بصرية، وأيضاً تطبيقات أخرى ستقوم بتعزيز استيعابك العقلي على عدة مستويات مختلفة.

قبل أن نُكمل، أريد أن أحفزك قليلاً بما يتعلق بموضوع التعلم عموماً، أنا مدرك أن ما تفعله الآن يختلف قليلاً عما كنت معتاداً أن تفعله بكتاب، ولأنه مختلف، فربما تشعر ببعض الغرابة وعدم الارتياح لهذه الطريقة الآن، وقد يستمر هذا لفترة وجيزة. إليك أربعة أشياء تُلخص هذا الفصل:

1- إذا كنت تشعر بالغرابة، فإنه يجب أن تفهم أنه شعور طبيعي، وهو جزء مطلوب، عندما تتعلم شيئاً جديداً.

2- قلت لك إن الغرابة وعدم الارتياح أمر وارد الحدوث، كما قلت لك أنك ستتخطاه. لا تصدر حكماً مسبقاً قبل أن تقيم النتائج، وقد تأتي النتائج سريعاً، وقد تأخذ وقتاً أطول قليلاً، فلكل منا سرعته في التعلم.

3- من المؤكد أنك سمعت هذه المقولة التي تقول إن كل شيء تفعله، يجب أن تفعله على أكمل وجه. لكن براين تراسي علمني أن كل شيء تفعله، يجب أن تفعله على أسوأ وجه. في البداية، وبجدية، فكر في أي شيء تجيد فعله وتجهه الآن. اضطررت أن تمر بمنحنى تعليمي معه مثل أي شيء آخر. إذا كان التعلم بفاعلية مهمًا بالنسبة لك، فقم

باعتناق هذا المنحنى التعليمي، عندما يتعلق الأمر بتطورك وتطور حياتك بأكملها.

4- الاعتماد على أسلوب التعلم لديك، إذ يمكنك أن تتعلم بعض المهارات بشكل أفضل عندما ترى ما تتعلمه يُطبق أمامك على أن تقرأ عنه في كتاب، ولهذا السبب أنشأنا نظام الدعم، فلا تتردد في استخدام الدعم التدريبي البصري المتفاعل.

أعتقد أيضًا أنه من الملائم أن نقوم بتقديرك أنت وعقلك، إذا قمت بدراسة هذا الفصل على النحو المطلوب، فمن المحتمل أنك قضيت ما يقرب من 30 إلى 60 دقيقة تدرسه، وهذا لا يعد وقتًا طويلاً.

لكن انظر إلى كم التطور الذي وصلت إليه..

أول مرة اختبرت فيها نفسك في اختبار قائمة وحيد القرن، حصلت على قدر قليل من الإجابات الصحيحة. الآن ومن خلال دراسة هذا الفصل فقط، أنت حصلت غالبًا على:

- العشرين كلمة في قائمة وحيد القرن.
- معرفة عملية للغة ذاكرتك.
- فهم مبدئي لنظام التنظيم الذهني على هيئة ملفات.
- ثلاثة أشياء تحتاجها لتذكر أي شيء (ملف - صورة - دليل).
- عشرة ملفات جسدية مبرمجة لتخزين المعلومات.

هذه 35 معلومة منفصلة في فترة قصيرة نسبيًا. مبارك لك! وقد تلاحظ الآن أن عقلك يقدر على أكثر بكثير مما كنت تظن منذ بضع ساعات كأداة لتدريب العقل، نحفزك أن تشجع نفسك باستمرار، ولا تُحبط نفسك، فعندما تقوم بتحفيز ذاتك، فأنت تقوم بتنشيط مراكز المكافآت في ذهنك بالطريقة، التي تعزز من طاقتك وتجعلك تشاق لمزيد من التعلم.

ستتعلم كل ما له علاقة بـ "الانتصارات الصغيرة" في الفصل السابع عشر. أما دعم مراكز المكافآت، فبدأ الآن - أنت تستحقه.

مع إبقاء ذلك في ذهنك - لنقم بتحميل معلومات مفيدة في هذه الملفات.

لمزيد من المعلومات والدعم:

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

[www.planetfreedom.com/trainyourbrain](http://www.planetfreedom.com/trainyourbrain)

باستخدام رمز المرور المتاح : TYBFSBOOK

استمتع بالأمر!