

الفصل الثالث

استخدام ملفاتك الذهنية الجديدة مع هذا الكتاب وما بعده

الآن وبعد أن أصبح لديك مكان لتُخزن فيه المعلومات، فقد حان الوقت لتزيد سرعة عقلك وتخزن المعلومات في هذا المكان. سنبدأ بإحدى أبسط الأمثلة التي ندرسها، وهي قائمة مشتروات بسيطة.

إنها جيدة لنبدأ بها؛ لأن الأشياء بها مادية وملموسة، إضافة إلى أنك تقدر أن تستخدم هذه الطريقة لمرات عدة.

تحتاج أن تذهب للبقالة، وهذا ما تحتاج إلى شرائه:

- زيت (بالتحديد، زيت السمك وزيت الكتان)
- أفوكادو
- عين جمل
- سمك السالمون

- سبانخ
- توت
- فاصوليا
- بروكلي:

بعضها من الفاكهة (رمان، أكلي، مانجوستين، أو ما يشبهه، وسوف ترد تفاصيل أكثر عن ذلك بعد قليل)

- شاي أخضر
- زبادي
- الفيتامينات

قبل أن نقوم بالتمرين، إليك مفتاحان لزيادة الفاعلية والكفاءة لأي نظام حفظ الملفات الذهني:

المفتاح #1: ابدأ دائماً من الملف نفسه وبالترتيب نفسه. لا تضع حتى ذرة من الطاقة في محاولة تحديد المكان الأكثر منطقية لوضع ملف. عقلك لا يهتم لذلك! فالأول في القائمة هو من سيوضع في الملف أولاً. أحد مفاتيح تطور السرعة، هو تنظيم تفكيرك، ولذلك قم بالأمر بهذا الترتيب.

المفتاح #2: استخدم لاصقاً قوياً. وكلما أضفت الكثير من الأحداث للصور وجعلتها أكثر وضوحاً وملئية بالجنون، التصقت بذهنك أكثر.

و لأنها تجربتك الأولى، سأقوم بإرشادك، لنبدأ:

- 1- تخيل زيت (بالتحديد زيت السمك أو الكتان) ينزل على نعل قدميك.
- 2- خذ واحدة أفوكادو، وقم بتقطيعها على قصبة ساقيك.
- 3- قطع بعضاً من عين الجمل على ساقيك.
- 4- تخيل نفسك تجلس بمؤخرتك على سمك السالمون.
- 5- تخيل نفسك تأكل السبانخ، وتملاً بها بطنك.

(يجب أن تكون قد تعلمت الآن أن منتصف الطريق هو أنسب وقت لاستعراض المعلومات، لذلك خذ قليلاً من الوقت، وقم بمراجعة الصور التي وضعتها في هذا الملف ذهنيًا).

6- تخيل حبات توت ضخمة، تقفز حولك وتلطح أضلاعك باللون الأرجواني.

7- تخيل حبات الفاصوليا تقفز حول عظمة الترقوة.

8- أدخل ساق البروكلي في فمك.

9- تخيل سوبرمان يأكل الفاكهة على أنفك.

10- تخيل إبريق الشاي الأخضر المليء بالزبادي والفيتامينات على جبينك.

خذ قليلاً من الوقت، واستعرض ما تخيلته في هذه الملفات، ثم اختبر نفسك الآن:

اختبار قائمة المشتريات: ماذا اخترت في؟

1- (نعل قدميك) _____

2- (قصبتي ساقيك) _____

3- (ساقيك) _____

4- (مؤخرتك) _____

5- (بطنك) _____

6- (أضلاعك) _____

7- (عظمة الترقوة) _____

8- (فمك) _____

9- (أنفك) _____

10- (جبينك) _____

أحسنت! لاحظ أنه حتى ودون أي علاقة منطقية، فإن الصور التي تخيلتها بوضوح وربطتها بأحداث وعواطف هي التي التصقت بالملفات بشكل أفضل، وعندما نقوم بتدريس هذه الطريقة في دوراتنا الحية، فدائماً ما يتم طرح الأسئلة نفسها. لنجرب عن أكثر الأسئلة الشائعة، قبل أن نتقل إلى تطبيقات أكثر.

السؤال #1 ماذا إذا كان لدي أكثر من 10 أو 12 شيئاً؟

أولاً، لاحظ كم من السهل تخيل أشياء مختلفة في الملف المعطاة (نعل قدميك وجبينك لكل منهما مضاعفات). كلما تخيل الأشياء بشكل جيد، فلن يصعب على عقلك استيعاب الأمر؛ فحتى باستخدام العشرة ملفات الجسدية، يمكنك حرفياً تخزين عشرات، بل وحتى مئات المعلومات.

فمثلاً، قمت بالمساعدة في تدريس محتوى 66 كتاباً من الكتاب المقدس باستخدام 10 ملفات فقط لفصل، يتكون من 40 طالباً من طلاب المدرسة الإعدادية.

يمكن أيضاً بالتأكيد إنشاء ملفات أكثر لنفسك. يعد 10 هو رقم رائع للملفات كبدائية، وقد تود أن تضاعف ذلك. انظر للأدوات الإضافية في نهاية هذا الفصل لنصائح رائعة.

السؤال #2 كيف أقوم بمحو المعلومات؟

بصراحة، لم أكن لأقلق حول هذا الأمر كثيراً؛ فقد تمر بك أوقات، حيث تجد نتائج عكسية عندما تقوم بحفظ المعلومات خارج إطار زمني معين، ولكن العمليات الطبيعية تهتم بهذا الأمر. في هذه الحالة، لا تقم بمراجعة قائمتك لأن مبدأ الأسبقية والحدثة يجعلك تتذكر المعلومات الحديثة، التي قمت بحفظها. فإن كنت حقاً تشعر أنك بحاجة إلى عدم تذكر شيئاً، فتخيل أن هذا الشيء يتم محوه من الملف، ولن يبقَ إلا عاقل مرة أخرى.

السؤال الأهم هنا، هو في العادة العكس "كيف أحتفظ بالمعلومات لمدة طويلة؟" يعد التذكر للمدى البعيد مهماً لدرجة أننا خصصنا جزءاً من هذا الفصل له. تفقده تحت عنوان "مفتاح التذكر بعيد المدى" قرب نهاية هذا الفصل.

السؤال #3 هل يمكنني استخدام نظام حفظ الملفات نفسه لضم مجموعة من المعلومات في الوقت نفسه؟

الإجابة: بالتأكيد - يجب فقط أن تعطى قائمتك عنواناً. وهذا ما سنفعله في التمرين القادم. شاهد ما سنفعله.

لنربط هذه الأسئلة مع بعضها بتطبيق آخر لملفاتك الجسدية. لقد أنشأنا "قائمة الملفات الجسدية للتسوق" والآن سننشئ "قائمة الملفات الجسدية للأعمال"، وستكون قائمة اصغر قليلاً (مكونة من 6 عناصر فقط)، ولكنك ستفهم الفكرة منها.

هذه المرة، فقط قم بتخيل هذه الصور، وسأشرح لك معنى كل واحدة منها عندما تنتهي.

- 1- تخيل قناع الأكسجين على قصبتي قدميك.
- 2- تخيل حذاء الركض على قصبة ساقيك.
- 3- تخيل عارضة التوازن على مؤخرتك، وتخيل أن هناك مخاً يقوم بتمرين الضغط والقفز وأشكال أخرى من التمرينات.
- 4- تخيل أن هناك سبورة على بطنك.
- 5- تخيل أن هناك وسادة على أضلاعك.

الآن، ودون النظر، قم بهذا الاختبار القصير:

- 1- (نعل ساقيك). _____
- 2- (قصبة ساقيك). _____
- 3- (ساقيك). _____
- 4- (مؤخرتك). _____
- 5- (بطنك). _____
- 6- (أضلاعك). _____

هل عرفتتها جميعاً؟ أراهن أنك عرفت، أريدك أن تلاحظ شيئاً آخر. مع كل تمرين، هل ترى أنني أعطيك أدلة أقل؟ انتبه لذلك، إن عقلك يواجه تأثير التدريب ويقوم بكل شيء بنفسه ودون مساعدة.

لتجيب عن السؤال #4 بالأعلى مباشرة، حاول أن تقوم بهذا الاختبار الخاص بالعناوين:

- أين تجد عين الجمل في قائمة المشتريات؟
- أين تجد عارضة التوازن في قائمة الأعمال؟

ماذا كان في فمك من قائمة المشتروات؟
 ماذا كان على أضلاعك في قائمة الأعمال؟
 أين تجد السبانخ في قائمة المشتروات؟
 ماذا كان على بطنك في قائمة الأعمال؟

يمكننا أن نفعل هذا طوال اليوم، أليس كذلك؟ لاحظ أنه عندما قمت بوضع عناوين للقوائم، قام عقلك بإبقائها منفصلين. لقد استخدمنا ملفاتك الجسدية مرتين، ويمكنك أن تفعل الشيء نفسه عشرات المرات في الوقت نفسه دون أن يختلط عليك الأمر.

الرعاية الأمثل لعقلك

يعد جزءًا من السبب الذي يجعلنا نقدم لك هذه القوائم المحددة، هي أنها تركز على جانب مهم من تدريب عقلك، وهو المحافظة والتغذية للعضو نفسه. لقد درسنا لسنين أن ذهنك وعقلك يشبهان العضلة، كلما دربتها وقمت بتغذيتها، أصبحت أقوى، وفي صحة جيدة. هناك أبحاث هائلة الآن تفسر كيف يعمل هذا الأمر. سأعطيك النسخة المختصرة هنا، فليس كل من يقرأ هذا الكتاب مهتمًا بمعرفة الأمر.

(سيجده البعض أمرًا مبهرًا. إذا كنت تريد شرحًا تفصيليًا، انظر قسم الدعم والإضافات في هذا الفصل).

تفقد محتويات قائمة المشتروات: لديك 13 نوع من الأطعمة له تأثير إيجابي على صحة العقل. تحتوي الخمسة أنواع الأولى (نوعين من الزيت، أفوكادو، عين الجمل وسمك السلمون) على أحماض أوميغا 3 الدهنية، والتي تقوم بعزل الدوائر الكهربائية في عقلك. أما الباقي: السبانخ، التوت، كل أنواع البقوليات، البروكلي والفواكه، الشاي الأخضر والزبادي والفيتامينات، فإنها تحتوي على مختلف مضادات الأكسدة، والتي لا تؤثر على عقلك. فقط، وإنما تؤثر على القلب والأوعية الدموية أيضًا.

يستخدم عقلك حوالي عشرة مرات أضعاف الأكسجين، الذي يستخدمه أي جزء

آخر من أجزاء الجسم؛ لذا فإن أي شيء مفيد لقلبك هو أيضًا مفيد لعقلك. يعد الزبادي أفضل مصدر للبكتيريا النافعة لجهازك الهضمي. يعتبر دكتور مارك هيمن هو أول من كشف عن العلاقة الهائلة بين الصحة الهضمية والعقلية، وتعلم الكثير عن تلك العلاقة طوال الوقت.

ينطبق المفهوم نفسه على قائمة أعمالك. لديك صور تمثل الأنشطة التي تقوم بتعزيز القوة العقلية.

- قناع الأكسجين لتنفس أفضل. لقد تحدثنا من قبل عن أخذ نفس عميق أو اثنين؛ مما يجد من عملية المقاومة أو الهروب التي توقف التعلم. التنفس المعتاد يمد الدم بالأكسجين ويعزز قدرتك العقلية ككل.
- حذاء الركض يمثل التمارين الرياضية، فما يعتبر مفيدًا لقلبك هو مفيد لعقلك.
- عارضة التوازن واليوجا. نحن نعلم الآن أن أي شكل للتمرين الجسدي يشتمل على التوازن (تعد اليوجا أشهر أشكاله، وهناك أشياء أخرى) يقوم بتقوية الجهاز العصبي.
- عندما يقوم العقل بالتمرينات، فهذا يرمز إلى النشاط الذهني. الأنشطة التي تحدى ذهنك (الكلمات المتقاطعة، السودكو، ولعبة كلمات مع الأصدقاء.. إلخ).
- تمثل السبورة التعلم ككل. أوضحت الأبحاث حول الأشخاص في عمر الثمانين وما بعد ذلك أنهم يشتركون في سمتين شائعتين، أن لديهم حسًا قويًا في التواصل مع الآخرين والالتزام بالتطور الذاتي مدى الحياة - القراءة والاستماع وحتى التعليم الصوتي وأيضًا مشاركة أفكارهم مع الأشخاص الناجحين وما إلى ذلك مما يجعل عقلك في صحة أفضل.
- تمثل الوسادة النوم. نعلم الآن أن عدم النوم الكافي والحرمان منه له بعض الأعراض على الأداء العقلي مثله كمثل الإفراط في شرب الكحول. الراحة في الليل إحدى أفضل الطرق لتعزيز صحة العقل.

تم تخصيص مجلدات لكل نقطة ذكرتها بالأعلى. خبرنا الأستاذ توم ويبر خبير

الرعاية المثلى للعقل، هو أيضًا مدربنا صاحب أعلى تقييمات. إذا كنت تريد المزيد من المعلومات العلمية، شاهد الفيديو الذي يقدمه توم، وإذا كنت لا تهتم لذلك وكل ما تريده هو عقل أقوى، فقم ببساطة بدمج الأطعمة والأنشطة المذكورة بالأعلى إلى حياتك اليومية، سيشكر عقلك على هذا الأمر.

نظام حفظ الملفات القادم

لقد وعدتك أنك ستخرج من تجربة هذا الكتاب بنظامين من حفظ المعلومات. قمنا بكل هذا المجهود مع الملفات الجسدية؛ حتى نجعلك تتساءل "ما النظام الثاني؟" والذي تعلمته بالفعل. هل تتذكر قولنا بأنك تستطيع استخدام نظام حفظ الملفات؟ أي شيء تستطيع رؤيته بعينيك أو بعين عقلك.

ارجع بذاكرتك لقائمة وحيد القرن، التي أنشأناها في الفصل السابق، هل تستطيع تخيلها؟

ماذا كان رقم #1؟ ماذا عن #6؟ #18؟ ماذا كان رقم الشمعة؟ ماذا عن العنكبوت؟ الشاحنة؟ تستطيع أن تراها بوضوح الآن، أليس كذلك؟

قائمة وحيد القرن تعتبر أفضل نظامًا لحفظ المعلومات، كما أنه يأتي محملاً بالأرقام.

لنستمتع قليلاً ونجرها، بما أنك الآن يمتلئ عقلك بتلك الصور من قائمة وحيد القرن، قم بتخيل الصور القادمة بوضوح قدر المستطاع، بجدية، كن مجنوناً قليلاً في تخيلك (لن يعلم أحد) خذ السيناريوهات القادمة وقم بابتكار فيلم في خيالك، حتى استخدام بعض الصور كالرسوم المتحركة، خذ من الوقت ما تحتاجه لتخيل هذه الصور، ثم قم بالاختبار، الوارد في صفحة 39.

1- تخيل وحيد القرن يكتشف أن لديه كلمات قوة الذاكرة، مدهونة عليه باللون الأحمر الفاتح.

2- تخيل المقبس الكهربائي يتحدث لغة أجنبية من الذاكرة.

3- تخيل أنك تركب دراجة ثلاثية في خزانة الملفات، وترسل الملفات لكل مكان.

- 4- تخيل فصلاً مليئاً بطلاب الصف السادس، يقرأون في شاحنة.
- 5- يديك تمسك ببعض الأدوات.
- 6- تقرأ علبة البيرة، تشربها وتحفظ بها للأبد.
- 7- عصا الهوكي تقوم بقذف خمسة أشخاص داخل الشبكة مسجلة هدفاً.
- 8- عنكبوت يمسك بنظارة مكبرة، والنظارة تركز على مفتاح وحجر.
- 9- كرة البيسبول ضخمة تتدحرج على مضمار الحواجز.
- 10- دايم يدرس علم الأساطير الإغريقية، ويتساءل متى سيأتي مديره؟
- 11- تستخدم عيدان الطعام لمدة ساعتين، فأنت تستخدمها لتحطيم الرقم القياسي.
- 12- دسته من الزهور تقاقل سوبرمان.
- 13- قطعة سوداء تأكل لب التفاحة، ليست التفاحة بأكملها، اللب فقط.
- 14- عملة ذهبية ضخمة تركب على خنزير البحر (ليس الدولفين، ولكن خنزير البحر) خنزير البحر لديه رؤية ممتازة ومنظم.
- 15- تمثال ضخمة لعملة الدولار يتوهج بطاقة فائضة.
- 16- شمعة ضخمة لونها أحمر وأبيض وأزرق، لديها 5 أدوات منفصلة، تخرج منها وتستخدم هذه الأدوات لتصلح مديرها.
- 17- ساحر يحمل ساعة رملية يكتب عليها كلمة قوة من الأطراف، باللون النيون الوردي.

اختبار:

- 1- ماذا اكتشف وحيد القرن؟
- 2- فيم كان يتحدث المقبس الكهربائي؟
- 3- فيم دخلت بدراجتك الثلاثية؟
- 4- ماذا كان يفعل طلاب الصف السادس في الشاحنة؟
- 5- ماذا كنت تحمل في يديك؟
- 6- ما الثلاثة أشياء التي فعلتها في علبة البيرة؟

- 7- ماذا قذفت عصا الهوكي في الشبكة؟ وكم شخص كان هناك؟
- 8- ماذا كان يحمل العنكبوت؟ وما الذي ركزت عليه؟
- 9- على ماذا كانت تتدحرج كرة البيسبول؟
- 10- ماذا كان يدرس الدائم؟ وعن ماذا كان يتساءل؟
- 11- ما المدة التي استخدمت فيها عيدان الطعام؟ وفيم كنت تستخدمها؟
- 12- ما البطل التي كانت تقايله الزهور؟
- 13- أي جزء من أي فاكهة كانت تأكله القطعة السوداء؟
- 14- ماذا كانت تتركب العملة الذهبية؟ وما الحس القوى الذي لديه؟
- 15- لماذا كانت عملة الدولار متوهجة؟
- 16- كم عدد الأدوات التي استخدمتها الشمعة؟ وماذا كانت تصلح؟
- 17- ماذا كان يحمل الساحر في يديه؟ وما الكلمة التي كانت مكتوبة عليها؟

هل اكتشفت أن هذا التمرين المجنون قد جعلك تتذكر الكثير في ثوانٍ معدودة؟ اذهب للوراء وانظر للمحتويات الآن. لاحظ أرقام الفصول واسم كل منها، نعم هذا صحيح، لقد حفظت عناوين السبعة عشر فصلاً في الكتاب بالترتيب الرقمي التسلسلي. استفادت ذاكرتك من هذا الكتاب عل أكمل وجه. مبارك لك!

مفتاح التذكر بعيد المدى

التكرار المتباعد

عندما تقوم بتعلم شيئاً ما، يقابلك أوقات كثيرة، حين ترغب في الاحتفاظ به على المدى البعيد -لأسابيع أو لشهور أو حتى لأعوام. إذا أردت الاحتفاظ بالمعلومات للمدى البعيد فإن لدى خبراً سيئاً وخبراً جيداً وآخر ممتازاً.

الخبر السيئ هو أنك ستحتاج أن تقوم بمراجعة المعلومات.. نعم سيتطلب الأمر بعض المجهود من ناحيتك، فكل هذا الأمر يعتبر مهارة وليس خدعة سحرية؛ لذلك ستقضي بعض الوقت تركز وتراجع، إذا أردت إبقاء المعلومات لمدى بعيد.

الخبر الجيد، أنك لن تحتاج للمراجعة باستمرار. دائماً ما يجعل الأطفال والكبار المذاكرة أمراً مجهداً، ويستهلك وقتاً أكثر مما ينبغي، لتقوم بتخزين المعلومات لوقت أطول، اتبع سياسة التكرار المتباعد: ساعة واحدة، يوماً واحداً، أسبوعاً واحداً.

عندما تحدد شيئاً، فإنك تريد لعقلك أن يتشبث به لأكثر من 24 ساعة، ببساطة قم بمراجعته ذهنياً.

- ساعة واحدة بينما تظل المعلومة جديدة في عقلك.
- يوم واحد بعد أن تكون قد استغرقت في النوم، وقضيت وقتاً تركز في شيء آخر.
- أسبوع واحد فإذا أعدت النظر للمعلومة بعد 5 إلى 7 أيام، فسيم تعزير المسار العصبي للتذكر على المدى البعيد.

لمزيد من الاطمئنان، قم بمراجعة المعلومات بعد الأسبوع. دائماً ما أرشح المراجعة على المدى القريب قبل الممارسة؛ فمثلاً مراجعة ذهنية سريعة لأسماء الأشخاص قبل الاجتماع، مراجعة العرض البصري قبل أن تقوم به، أو طالب يراجع المادة العلمية قبل الامتحان. أنت غير مجبر على المراجعة المستمرة؛ لتحفظ بالمعلومات على المدى البعيد. التكرار المتباعد هو المفتاح.

أما الخبر الممتاز، فهو أنك تستطيع أن تراجع كل شيء بفاعلية في فترة قصيرة من الزمن. في هذه الفصول التي تتمحور حول تدريب الذاكرة، قمت باختبارك عدة مرات، باستخدام تقنية تسمى بالتدريب العشوائي. بالمراجعة بترتيب عشوائي (بدلاً من ترتيب تسلسلي) يقوم عقلك بالكثير من الأعمال في وقت قليل. لنفعل ذلك.

اختبار مفاجئ (قم بذلك في عقلك - ليست هناك حاجة لكتابة الإجابات)

في قائمة وحيد القرن، ماذا كان:

؟8#

؟3#

؟16#

الدايم؟

المقبس الكهربائي؟

السونة؟

توقف للحظة - هل قمت باستعراض 6 عناصر من 20 عنصرًا في ذهنك؟ نعم ولكن لتفعل ذلك بترتيب عشوائي، قام عقلك باستعراض العناصر العشرين 6 مرات في خلال ثوانٍ.

الآن نتقل للمفاتيح الجسدية:

ماذا كان أول ورابع وثامن ملف من ملفاتك الجسدية؟

في قائمة المشتريات، ماذا كان كل من:

سائقك؟

مؤخرتك؟

أنفك؟

في قائمة أعمالك، ماذا كان كل من:

نعل قدميك؟

بطنك؟

درجة إضافية:

ما عنوان الفصل التاسع في هذا الكتاب؟

ما عنوان الفصل الثالث؟

إذا كنت تحتاج أن تبحث عن الأجوبة، افعل ذلك، ولكنى أعتقد أنك لا تحتاج لهذا. فأنت ترى هذه المعلومات في عقلك، هل تلاحظ السرعة التي أصبح عقلك يعمل بها؟ كم أخذ من الوقت لاستعراض كل هذه المعلومات؟ بضع دقائق؟ ربما أقل من دقيقة؟ إن عقلك يجب السرعة ويستغل هذا الأمر، عندما تقوم بالمراجعة.

تذكر الأسماء

إن الطلب الأكثر شهرة حتى الآن فيما يتعلق بتطبيقات تدريب الذاكرة، هي مشكلة تذكر أسماء الأشخاص المهمة التي نقابلها. إنها مهارة مهمة؛ لأن الأسماء شيء شخصي للغاية، فقد قال ديل كارنيجي: "إن أطيب الأصوات على أذن أي شخص هو سماعه اسمه" وهذا صحيح.

إن القدرة أو عدم القدرة على تذكر الأسماء له تأثير عظيم على كل أنواع العلاقات. نحن نقضي ساعات في هذا الموضوع في ورشتنا الحية وعبر الإنترنت؛ فستطيع بهذا الشكل أن تتذكر الأسماء ببعض التمرينات البسيطة.

المدى القصير

هناك نوعان شائعان لعدم القدرة على تذكر اسم شخص ما: الأول هو المدى القصير. هل قابلت شخصًا من قبل، صافحت يده وعرفت اسمه وبعد خمس ثوانٍ، لم تستطع تذكر اسمه؟

هنا نفقد الأغلبية العظمى من الأسماء.

إليك الحل الفعال:

عندما تقابل شخصًا للمرة الأولى،

1- توقف، صفّ ذهنك واستمع. السبب الذي يجعلك تنسى الأسماء في خمس ثوانٍ، ليس لأنك تملك ذاكرة سيئة، ولكن لأنك مستمع سيئ. هذا يحدث لأن عقلك يعمل بسرعة سبع مرات أضعاف سرعة تحدث الأشخاص، فمن السهل عليه أن يطوف بين كل أنواع الأفكار، بينما يقوم شخص جديد بذكر اسمه.

لديك فقط خمس ثوانٍ؛ لتعطى الانطباع الأول للشخص؛ لذا قم بالتركيز قدر ما يمكن من تلك الثواني على فكرة واحدة فقط: الاستماع إلى الاسم الذي يقوله.

2- أعد قول الاسم للشخص بصوت عالٍ، مرتين أو ثلاث مرات. ولا تكن تافهًا في الأمر، فإذا قابلتني وقلت "روجر، روجر، روجر"، فلن أود أن أتحدث معك مرة أخرى، ولكن إذا قابلتني وقلت "روجر، أنا سعيد لرؤيتك يا روجر" فهذا سيساعدك لتخزن اسمي بسرعة، وسيكون أيضًا جزءًا من محادثة طبيعية.

المدى البعيد

المشكلة الأخرى هي المدى البعيد. هل سبق وقابلت شخصًا تعرفه (وكنت على علم أنك تعرفه) ولكنك لم تستطع تذكر اسمه؟ هذا هو المدى البعيد، لتبق بعيدًا عن هذا السيناريو، درب نفسك على:

- قم بمراجعة أسماء الأشخاص التي تقابلها باستخدام التكرار المتباعد. في نهاية المحادثة، استخدم اسمهم: "لقد سعدت بلقائك كثيرًا يا دايف" فهذا سيفيد ذاكرتك أكثر بكثير من "مع السلامة". مع نهاية كل يوم، خذ بعضًا من الوقت؛ لتذكر نفسك بمن قابلت في هذا اليوم. مع نهاية كل أسبوع، خذ خمسة دقائق لتراجع الأسماء مرة أخرى، وهذا ما يجعل مدربيننا الذين يقابلون 200 شخصًا في خلال 6 أشهر، ويأتون كل يوم في الورشة، ويتذكرون أسماء كل الأشخاص؛ فالمراجعة البسيطة يستمر أثرها طويلاً.
 - قم بتحويل الأسماء إلى صور: بعض الأسماء هي في الأصل صور- روز، كريستال، مات، جيم، ساندي - وبعض الأسماء فقط تتطلب منك أن تكون على علم بالعامل البصري، وبعض الأسماء تتطلب القليل من الخيال وبعض الجهد.
 - صورة لاسم بيل يمكن أن تكون منقار البط أو فاتورة بالدولار.
 - صورة لاسم جو يمكن أن تكون كوبًا من القهوة أو لعبة الجندي جو.
 - صورة لاسم توم يمكن أن تكون ديكًا أو قطة.
- قد تأخذ بعضًا من الوقت حتى يصبح تحول الأسماء لصور أمرًا تلقائيًا، ولكن معظم عملائنا متفاجئون بسرعة وسهولة الأمر.

هناك حرفيًا عدد لا نهائي من الإمكان؛ حيث يمكنك تطبيق طريقة حفظ الملفات الذهنية وقدرة عقلك الطبيعية للتصور. قم بتجربة الطريقة بمفردك، وتواصل معنا في ورشتنا للأسئلة.

لنعمل الآن على الأساس الآخر للتعلم لديك: قدرتك على القراءة الذكية!

لمزيد من المعلومات والدعم:

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

www.planetfreedom.com/trainyourbrain

باستخدام رمز المرور المتاح : TYBFSBOOK

استمتع بالأمر!