



01

أجوبة التمارين

استدعاء المعلومات (ص 31)، وتعرّف الإجابة الصحيحة
(38).

1. سبرنجفيلد.
2. جودي جارلاندر.
3. جيرالد فورد.
4. رودولف جيولياني.

معرفة آلية عمل الذاكرة (39-40).

عندما تذهب إلى المكتبة، وترى كتبًا كثيرة ملونة، مرصوفة على رفّ (الكتب الجديدة)، فمكون الذاكرة الذي تستخدمه هو المدخلات الحسية، ثم تشرع في استعراض عناوين الكتب؛ لترى إذا ما كانت تهتمك، فإن هذه الأفكار الواعية، تحدث في مكون الذاكرة الذي يعرف بـ (الذاكرة العاملة)، ومن ثم وقعت عينك على كتاب لأحد الكُتّاب المفضلين لديك؛ جون جريشام، فتناولت الكتاب من الرف، وتأمّلت عدد صفحاته، وقرأت غلافه الأخير، فحدثتك نفسك أنه مألوف لديك، وبدا لك أنك قرأته من قبل، فإن هذه العملية تعرف بـ (التشفير).

عندما تغادر المعلوماتُ، التي تلقاها ذهنك عن الكتاب، تفكيرك الواعي، تذهب إلى مكون الذاكرة الذي يعرف بـ (الذاكرة الطويلة الأمد)، حيث تصبح متاحة لـ (الاسترجاع) في وقت لاحق، وعندما تعود إلى دارك، تلاحظ مجموعة أخرى من مؤلفات جريشام هذا على الطاولة الصغيرة التي بجانب سريرك، إذن، عمل هذا الكتاب منبهاً لكي تتذكر الكتاب الذي رأيته في المكتبة؛ وعليه، تعرف العلاقة بين ذاك الكتاب، والكتاب الآخر الذي هو في دارك، بـ (الرابط).

كيف تعمل الذاكرة (ص 41)؟

1. خطأ.
2. خطأ.
3. صحيح.
4. صحيح.
5. صحيح.
6. صحيح.
7. خطأ.

معرفة معلومات جديدة (57-58):

1. الأشخاص الذين يعانون الاكتئاب والقلق.
2. مثال للأفكار الوهمية: (أنا شخص حقير، عديم الفائدة).
3. أجل، المصابون بالاكتئاب أقل نشاطاً من غيرهم.

4. تتمثل إحدى الإستراتيجيات المهمة للتغلب على الصعوبات في:
تجزئة المشكلات إلى خطوات صغيرة.

التغيرات التي تطرأ على الذاكرة (ص 62):

1. صحيح.
2. خطأ.
3. صحيح.
4. صحيح.
5. صحيح.
6. صحيح.

عوامل تؤثر في الذاكرة (ص 107):

1. صحيح.
2. خطأ.
3. صحيح.
4. خطأ.
5. صحيح.
6. صحيح.
7. خطأ.
8. صحيح.

9. خطأ.

10. صحيح.

الرابط (118):

1. بما أنك ذاهب إلى الطبيب، اربط المدخل الذي عليه لافتة تحمل

عبارة (West - الغرب)، بكلمة (Wellness - العافية)، فكلتاهما

تبدأ بحرف (W).

2. اربط بين السنّة التي تقاعدت فيها (2008م)، وبين تلك التي

ولدت فيها (1948م)، أما إن لم يكن تاريخ ميلادك ملائمًا

لرابط من هذا النوع هنا، فيمكنك القول: «يمثل الرقم 8، نهاية

حياتي العملية».

3. اربط بين اسم (كامبل) (Cambell) وبين حساء كامبل

(Campbell's soup)، ثم اربط بين اسم (روز) (Rose)، وبين

العلامة التجارية الحمراء التي توجد على علبة حساء كامبل.

4. اربط بين اسم (تيرنر) (Turner)، وبين (استعادة عافيتك)

(Turning your health around)؛ وحدّث نفسك مرارًا: (تيرنر ...

أعاد لي عافيتي - Turner turned my health around).

التَّخِيلُ (121):

1. لكي تتذكَّر اسم السيدة هامرمان، تخيل مطرقة (Hammer) عملاقة تضرب رجلا (Man).
2. لرسم صورة متخيلة لسيارة موديل الـ (Accord) (الأكورد)، تخيل سيارتك (Car)، وهي تُسحب (towed)، بحبل (Cord).
3. لرسم صورة متخيلة لمرض باركنسون (Parkinson's disease)، تخيل امرأة جالسة في متنزه (Park)، والشمس (Sun) تلمح كنفها.
4. لرسم صورة مُتخيَّلة للممر (5 ب) (5 B) في مواقف السيارات، تخيل خمسة بالونات مربوطة إلى هوائي سيارتك.
5. تخيل نفسك تدفع تكلفة تعبئة خزان وقود سيارتك، فيما تطلب إلى عامل المحطة تغيير نصل ممسحة زجاج سيارتك.

تغيير البيئة المحيطة (136):

1. ضع حاسوبك المحمول أمام الباب بمجرد إعادته إلى حقيقته.
2. اكتب مذكرة لنفسك بحروف كبيرة ظاهرة على سلة المقاضي؛ حتى تتمكن من رؤيتها عند إفراغها.
3. اكتب مذكرة، وضعها داخل محفظة نقودك أو حقيبة ملابسك الرياضية، ما يساعدك على تذكُّر موضوع الكتاب عند إفراغك الحقيبة الرياضية أو محفظة النقود، لتضعه في الحال مع ملابسك الرياضية أو أدواتك (يمكنك أيضًا تحميل المسؤولية

للشخص الذي طلب الخدمة، لتطلب إليه إرسال رسالة لك على هاتفك المحمول أو الاتصال على هاتفك الثابت، ليترك رسالة لك تذكرك بموضوع الكتاب).

4. ضع علامة واضحة على مرآة الحمام أو طاولة المطبخ.

5. غير موضع ساعتك أو خاتمك إلى اليد الأخرى.

أسلوب القصة (ص 143):

1. تخيّل أنك تستخدم مفتاحًا لتقطيع كعكة عيد ميلاد على هيئة

خزانة صغيرة، لتجد بداخلها ثروة هائلة من المال.

2. تخيل نفسك تُحطّم قارورة عطر الكولونيا، ثم تعكف على جمع

شظاياها المتناثرة في صندوق أدوات مكتبية.

تحفيز الذهن عن طريق استخدام الحرف الأول (147):

1. أمي دائمًا تفضل روز أكثر (Mother Always Liked Rose Best).

2. سيارة (CAR) أو قوس (ARC).

كُونْ كلمة (ص 148):

1. خووخ (Plum).

2. روبوت (Robot).

3. وهج (Glow).

4. خيط (String).

5. دعامة (Hold).

التصنيف (ص 149):

النشاط	أدوات تنظيف	منتجات تنظيف
ظروف، -شريط لاصق، -صمغ.	ممسحة إسفنجية، -مكنسة، -ممسحة قطنية.	صابون غسيل العدة، -لملع الأثاث، -مواد تبييض.

حُضُّ نفسك (ص 153):

جورج دبليوبوش وآل جور.

التحفيز عن طريق الحروف (154-179):

وَضَع الحرف في بداية الكلمة:

- فاكهة تبدأ بحرف (P): (Peach) (خوخ).
- حيوان يبدأ بحرف (D): (Donkey) (حمار).
- معدن يبدأ بحرف (I): (Iron) (حديد).
- طائر يبدأ بحرف (B): (Bobolink) (المَمْرَاح)⁽¹⁾.
- دولة تبدأ بحرف (F): (Finland) (فنلندا).
- اسم ولد يبدأ بحرف (H): (Hank) (هانك).
- اسم بنت يبدأ بحرف (A): (Anna) (أنا).

(1) المَمْرَاح: من الطيور القواطع أو المهاجرة، يعيش في أمريكا الشمالية، معروف بتغريده المرح.
(المترجم).

- خضار يبدأ بحرف (P): (Parsnip) (الجزر الأبيض).
- سلاح يبدأ بحرف (S): (Sword) (سيف).
- زهرة تبدأ بحرف (P): (Poeny) (الفاوانيا)⁽¹⁾.

وضع الحرف في نهاية الكلمة:

- فاكهة تنتهي بحرف (H): (Peach) (خوخ).
- حيوان ينتهي بحرف (W): (Cow) (بقرة).
- معدن ينتهي بحرف (R): (Copper) (نحاس).
- طائر ينتهي بحرف (N): (Wren) (الصَّعْو)⁽²⁾.
- دولة تنتهي بحرف (Y): (Hungary) (هنغاريا).
- اسم ولد ينتهي بحرف (D): (Rod) (رود).
- اسم بنت ينتهي بحرف (N): (Marion) (ماريون).
- خضار ينتهي بحرف (T): (Beet) (البنجر).
- سلاح ينتهي بحرف (W): (Bow and Arrow) (القوس والسهم).
- زهرة تنتهي بحرف (T): (Violet) (البنفسج).

(هذا التمرين بتصريف، بإذن من الأناديلي، ذاكرتك: دليل المستخدم، نيويورك، ماكملان، 1982م).

(1) الفاوانيا: تعرف أيضاً بـ (عود الصليب)، وهو نبات ذو زهرات كبيرة حمراء أو قرنفلية أو بيضاء. (المترجم).

(2) الصَّعْو: يعرف أيضاً بـ (النُّنْمَة، السَّكْسُوكَة والدُّعْوَيْفَة)، وهو طائر مغرد صغير، لونه ضارب إلى البني، له ذيل منتصب، ويطلق هذا الاسم على كل طائر شبيه به. (المترجم).