

2018

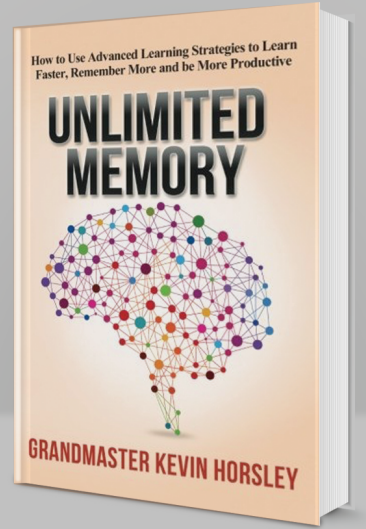
## كتاب في دقائق

ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة

مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة  
MOHAMMED BIN RASHID AL MAKTUM  
KNOWLEDGE FOUNDATION

# ذاكرة بلا حدود

أساليب جديدة لتعلم أسرع وإنتاجية أروع



تأليف

كيفين هورسلي

144

الرعاة

بالعربي  
إحدى مبادرات مؤسسة  
محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة

قنديل  
التعليمية  
QINDEEL  
EDUCATIONAL  
www.qindeel-educational.ae

دولابنت  
DU ADVENT

شريك استراتيجي

الإمارات  
للخدمات العقارية  
www.eres.ae

## أطلق العنان لذاكرتك

### تخيّل أنك ولدت بلا ذاكرة! من ستكون؟

لولا الذاكرة، لما وُجد أي شيء آخر في حياتك، فالذاكرة هي ذلك الخيط الذي تنظم فيه أحداث حياتك؛ لأن كل ما وصلت إليه، يرجع الفضل فيه إلى ذاكرتك. الإنسان كائن جامع للخبرات التي يعجز من دونها عن التعلم أو التفكير أو التمتع بالذكاء أو الإبداع، بل يعجز حتى عن تكوين خبرة في أي مجال، لأن الخبرة هي مزيج متراكم ومتفاعل من المعلومات والتجارب والانفعالات والذكريات. على مدار السنين اكتسبت الذاكرة سمعة سيئة بعد أن اقترنت بالتعلم المعتمد على الحفظ وتكديس المعلومات في المخ. يؤكد التربويون أن الفهم هو مفتاح التعلم، ولكن كيف يمكنك فهم شيء دون حفظه؟ على سبيل المثال: كم عدد النكات التي تعرفها؟ الأرجح أنك سمعت آلاف النكات، إلا أنك لا تتذكر منها الآن سوى أربع أو خمس. هناك فرق كبير بين تذكر أربع نكات، وتمييز آلاف النكات التي سبق لك أن سمعتها، ففهم المعلومة لا يعني القدرة على استرجاعها، وهكذا فإن الإنسان لا يستفيد من المعلومة إلا بعد أن يفهمها ويستحضرها ليمتكن من إعادة استخدامها مرّات ومرّات، وفي سياقات متعدّدة.

### الذاكرة الإلكترونية

قد نظن أننا لا نحتاج إلى ذاكرة قويّة بعد ابتكار محرّك «جوجل»، ولتوضيح الفكرة دعنا نطرح هذا السؤال: هل من المنطقي أن تقوم بتعيين موظفين أو مساعدين لمجرد قدرتهم على استدعاء المعلومات بواسطة «جوجل»؟ الإجابة بالطبع لا، لأنك تريد أشخاصاً تكون معلوماتهم وخبراتهم تفاعليّة ولحظيّة ورهن الإشارة؛ نريد أشخاصاً واثقين بأنفسهم ومعرفتهم. عدم حفظ المعلومات في عقولنا مكلف جداً ويسبب لنا الإحراج، فالذي يحتاج باستمرار إلى الرجوع للملاحظات والكتيبات الإرشادية وجوجل ليؤدّي عمله، يُهدر وقته ووقت غيره ويبدو عديم الخبرة والمنفعة، وقد يتهم بالعتة والجنون.

هناك مجموعة من الاستراتيجيات الضرورية للتفكير السليم والتعلم وتطوير مهارات تحسين الذاكرة، فالذاكرة القويّة هي القوّة الكامنة خلف مهارات التعلم السريع، والحضور الذهني والنباهة وسرعة البديهة والقدرة على التعامل مع العالم، والتأثير في الآخرين، وهذه أهم طرق تمكين الذاكرة الضرورية لتمكيننا من التحكم في حياتنا وإدارة عقولنا.

## في ثوانٍ..



يُسدنا أن نضع بين أيديكم في شهر الابتكار العربي؛ ثلاثة كتب محفزة ودافعة نحو مزيد من مبادرات التغيير والإبداع والتميز. في الملخص الأول نقدّم كتاب: «قوّة القيادة الإيجابية: كيف يُغيّر القادة الإيجابيون المؤسسات والعالم».

تأليف «جون جوردن» الذي يعرض إطار عمل بسيطاً يساعد كل من يريد امتلاك الوعي وزمام المبادرة القيادية على أن يصبح قائداً إيجابياً، وهو يرى أن بناء مؤسسة عظيمة يتطلب كثيراً من الجهد، ولذلك تُعدُّ بلورة رؤية متفائلة واستشرافية من المهمّات المحورية للقادة الإيجابيين؛ لأن من يتحلون بالمرونة والدافعية الداخلية والقدرة على الصمود، هم من يسيطرون على الحاضر ويملكون المستقبل.

ولأنّ تغيير العالم إلى الأفضل مهمّة صعبة، فإنّ القائد الحقيقي يدرك أنّه سيواجه الكثير من التحدّيات، وعليه أن يرفض السلبات ويصمد في وجه المحن. قد يشعر القائد القوي أحياناً أن العالم بأسره يقف ضده، فتراوده نفسه بالاستسلام، كما قد تبدو رؤيته أقرب إلى الخيال منها إلى الحقيقة. لكل هذه الأسباب، فإنّ «جوردن» يعتبر التفكير الإيجابي سلاحاً فعّالاً في مواجهة اليأس ولحظات الضعف.

وفي كتاب «الطريق إلى بناء شخصية إنسانية» يرى الكاتب والناقد الأمريكي «ديفيد بروكس» أننا نملك القدرة على مواجهة نقاط ضعفنا وإصلاح عيوبنا، وفي خضم هذه المواجهة مع أنفسنا، تنمو وتتضح وتتبلور شخصياتنا. عندما نتصدى لعيوبنا ونقاط ضعفنا بنجاح، فإننا نحظى بمزيد من الفرص لأداء الأدوار المخوِّلة إلينا في نوع من الدراما الأخلاقية، حيث نسعى إلى ما هو أعظم من السعادة ونستثمر أحداث الحياة اليومية لترسيخ الفضيلة في أنفسنا، فيستقرّ العالم ويزدهر ويسعد بنا. ينادي «بروكس» بتأسيس استراتيجية تحول بيننا وبين التسرع في إصدار الأحكام على الآخرين، من منطلق التواضع الأخلاقي والإحساس بنقاط ضعفنا، فلا ننظر إلا إلى قدراتهم الفنيّة ومظاهرهم الخارجيّة، متناسين قيمتهم وقيمهم. وطبقاً لنظرية بناء الشخصية ذات البعد الإنساني، فإنّ استراتيجية الإحساس بالناس تدفعنا إلى مزيد من التعلم والتطور والنمو.

ويقدّم ملخص كتاب «ذاكرة بلا حدود» لمؤلّفه «كيفين هورسلي» أساليب عدّة جديدة لتعلم أسرع وإنتاجية أروع، فهو يرى أن أفضل طريقة لتحسين أداء الذاكرة هي التخلص من أي شيء يحول بيننا وبين التذكر ومعايشة اللحظة، ثمّ يؤكّد أهميّة تخلي كل العراقيل التي تحول بيننا وبين التذكر، مثل المعتقدات المُقيّدة وتعددية المهام، ثمّ يعرض لعدد من الأساليب العمليّة والتطبيقيّة، ومنها: أسلوب السيارة، وأسلوب التثبيت، إضافة إلى الطرق الفعّالة في تذكر الأسماء والأحداث وديناميكية التفاعل والعرض والتواصل واتخاذ القرارات الفعّالة.

### جمال بن حويرب

المدير التنفيذي لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة

# ”الذاكرة هي حجر الزاوية في وجود الحضارة والإنسان“

## التركيز

عندما تعتقد وتعمل وتتواصل على أساس أن ذاكرتك ضعيفة، فسوف تتصرف وتتكبر دائماً على هذا الأساس، لأن الطاقة تتدفق في الاتجاه الذي نركز عليه تفكيرنا. كل فكرة تخطر بالبال فكرة مؤثرة وقادرة على البناء أو الهدم، وكل فكرة نقرأ بصحتها تترسخ في أذهاننا حتى تصبح معتقداً، وكلما تغير لدينا معتقد، تغيرت معه عقولنا وحياتنا أيضاً، وهذه أهم طرق تحسين قدرتنا على التركيز:

◆ **أولاً**، يعتمد 80% من تغيير أي شيء على السبب الكامن وراءه وقوة الرغبة في تغييره، فيما يعتمد 20% فقط على كيفية إحداث هذا التغيير. تحمّل المسؤولية وافهم دوافعك، ثم لا تردد في اتخاذ القرار.

◆ **ثانياً**، لا تستسلم للمعتقدات والمسلّمات البالية. إذا كان معلّمك قد أخبرك أن ذاكرتك ضعيفة، فهذا لا يعني أن تقديره صار أمراً مسلماً به. اليوم، وبعد بلوغك مرحلة النضج، صار بإمكانك التساؤل حول صحّة ما وسمك به الآخرون في صغرك. اسأل نفسك: هل هذا الاعتقاد صحيح؟ هل هو حقيقة يمكنني التسليم بها بنسبة 100%؟

◆ **ثالثاً**، صنّع معتقداً جديداً، وفكّر وابتح عن تجارب وأبحاث وأفكار تؤكّد صحّته. حين تغير معتقداتك، تحرّر مزيداً من طاقاتك الكامنة، وتصنع مزيداً من الاحتمالات.

◆ **رابعاً**، عش معتقدك الجديد واستحضره كل يوم واجعله جزءاً من هويّتك.

## معتقداتك الجديدة



3. هناك نتائج وليس هناك فشل: انظر إلى قدرات ذاكرتك، وركّز على نقاط قوّتك، وغير منهجيّتك حين تكون النتيجة عكس ما تريد.

4. ما من أحد يعرف كل شيء: أنصت إلى وجهات النظر الأخرى، وتقبّل التغيير والمستجدّات، وافتح أمامك كل سبل تلقي المعلومات. تبّن وجرب بعض أو كل المعتقدات، وشاهد المنحى الجديد الذي ستخذه حياتك.

2. ذاكرتي بلا حدود: فكّر في كمّ البيانات التي تخزنها في ذاكرتك (من أرقام، وقصص، ونكات، وكلمات، وأسماء، وأماكن)، فكّر في أداء ذاكرتك الرائع في عمل بسيط كإجراء محادثة سريعة. خلال المحادثات، تنصت إلى الطرف الآخر، ثم تفهم ما سمعته، ثم تبحث في ذاكرتك عن رد، وهذا ما تعجز عنه أقوى نظم الكمبيوتر في العالم مهما ترابطت واتحد بعضها مع بعض.

يقول «سبنسر لورد»: المعتقدات مثل الملابس التي يمكن ارتداؤها وتجربتها وخلعها في أي وقت. وهذه بعض المعتقدات القويّة التي يمكنك تجربتها واعتمادها الآن:

1. وُلدت بقدرة استثنائية على التركيز: أنت تملك بالفعل كل ما تحتاج إليه، فلست بحاجة إلى موهبة فذة أو دواء يمنحك قدرة فائقة على التركيز. كل ما تحتاج إليه هو الاستعداد للتعلم، وطريقة لاكتساب المعرفة، والانضباط الذاتي.

”تعدد المهام يُبطئ سرعة المرء بنسبة 50%، ويزيد معدّل الأخطاء بنسبة 50%“

## ركّز طاقتك في اللحظة

التركيز، شأنه شأن أي شيء آخر في الحياة، يحتاج إلى تدريب، والتدريب على التركيز ليس أمراً سهلاً؛ كل ما عليك هو أن تتعلم كيف تستحضر كيانك في اللحظة الراهنة. نحن نملاً عقولنا بكل أنواع الصراعات، ممّا يحمّلنا بعيداً عن اللحظة الحالية، ولكي نُقلص حجم ومدى الصراع، ونُبدله بحالة سلام نفسي، علينا أن نركّز على النقاط الأربع التالية:

♦ **سيطر على صوتك الداخلي:** لدى كلّ منا صوت خافت يتردد داخل رؤوسنا، ويؤثر بشدّة في تركيزنا. المرء في حديث مستمر مع ذاته، غافلاً عمّا يفعل في اللحظة الحاضرة، فإذا عاد تركيزه إلى الحاضر، وجد أنه يرتكب أخطاء فيما يؤديه، ومن المهم أن تبدأ بمشاهدة نفسك وأنت تؤدي مهامك على النحو الصحيح. إن لصوتك الداخلي قدرة على تقديم التوجيهات، وعليك أن تستفيد منه في توجيه نفسك نحو الاتجاه الصحيح. لا تستمع إلى الأصوات السالبة والخاطئة، فكل الأصوات التي تتردد في رأسك بالصراع وكراهية الذات ما هي إلا أفكار، وما عليك سوى أن تغيّر الفكرة، فهي ليست نقشاً على الحجر.

♦ **لا تقم بأكثر من عمل في نفس الوقت:** يُضعف الإنسان تركيزه وسلامه النفسي بأداء مهمّات متعدّدة في وقت واحد. تقول «ماريلي سبرينجر» استشاريّة العلوم العصبية: «تعدد المهام يُبطئ سرعة الإنسان بنسبة 50%، ويزيد معدّل الأخطاء بنسبة 50%». توقّف عن إرباك نفسك بالتفتّل المستمر بين مناطق عقلك لممارسة مهام مختلفة في نفس الوقت. ركّز طاقتك الذهنيّة واشحذ عقلك وعد إلى عادة القيام بعمل واحد في المرّة الواحدة، فالعمل المتميّز يقترن دائماً بفترات التركيز الشديد، ولا يمكن تحقيق أي تميّز بجهد مُشثّت.

♦ **حدّد ما تريد:** من المهم أن تكون لك غاية واضحة، لأنّ وضوح الغاية يذيب الممانعة. ضع نصب عينيك دائماً سبب قراءتك أو



تعلّمك أي معلومة. إن لم تكن تعرف ما تريد، فكيف ستعرف متى ستحصل عليه؟ التعلّم المدفوع بغاية محدّدة يزيد قدرتك على الانتباه والفهم والاسترجاع، علاوة على أنّه ينظّم أفكارك.

♦ **لا تقلق:** القلق عمليّة عقلية خلّاقة، وهو ينتج عن الأسئلة التي تطرحها على نفسك من قبيل: ماذا لو فقدت وظيفتي؟ وماذا لو صدمت سيّارتي؟ وماذا لو هاجمني مجرمون؟ كل تلك الأسئلة تخلق حالة قلق. بدلاً من ذلك، اطرح على نفسك أسئلة مثل: ماذا سأفعل إذا فقدت وظيفتي؟ فهذا النوع من الأسئلة يوصلك إلى خطوات إجرائيّة توجّه عقلك. ضع إجراءات للسيناريوهات المختلفة التي قد تتعرّض لها لتعزيز سلامك الداخلي.

## التخيّل والربط

يعمل العقل مثل شاشة سينما داخلية نعطّيها أوامر لعرض المعلومات. هذه هي الطريقة الفعّالة التي نفكر ونتعلّم بها. يصنع المخ البشري المعجزات يوماً من خلال تحويل المعلومات المجرّدة إلى صور وأفكار. حين تُصبح واعياً لهذا الأمر، تتحوّل كل كلمة إلى صورة مرسومة بالحروف، لأنّ الكلمات هي رموز لصور ثلاثيّة الأبعاد. المخ البشري يحبّ الصور، والبشر بارعون جداً في تذكرها، ويعزّز هذه الفكرة ما جاء على لسان عالم الأعصاب «جون مادينا» حيث يقول: «إذا سمعت معلومة، فسوف تجد أنّك بعد ثلاثة أيام لا تستطيع أن تتذكّر سوى 10% منها، لكن إذا أضفت إلى المعلومة صورة، فستتذكّر 65% منها».

يمكنك أن تتعلّم تحسين القدرة التخيليّة للذاكرة عن طريق إضفاء مزيد من الإثارة والأبعاد الحسيّة إلى صورك الذهنيّة. لتفعل ذلك، عليك بتطبيق قاعدة «الاستشعار، ثمّ المبالغة،



ثم التحريك».

◆ **الاستشعار:** تساعد الحواسُ الإنسانَ على إعادة تشكيل عالمه في ذهنه، فإذا تعلّمت كيف تستخدم أكبر عدد ممكن من حواسك، يمكن أن تتحسن ذاكرتك من تلقاء نفسها. على سبيل المثال: فكّر في الحصان، وتخيل حصاناً في ذهنك والمسّه واقترب منه وشمّ رائحته واسمع صهيله. لاحظ أنك لم تتخيل أحرف كلمة حصان، بل رأيت بحواسك المتعدّدة صورة للشيء الذي تمثله الكلمة. هكذا تخلق حواسك صوراً ذهنيّة واقعيّة يسهل تذكرها، فاستعن بها.

◆ **المبالغة:** أعط الأشياء في صورتك الذهنيّة أبعاداً أكبر أو أصغر من أبعادها الحقيقيّة في الواقع. أيهما يسهل تذكره أكثر: ثمرة فراولة بالحجم العادي أم ثمرة فراولة في حجم منزل؟ جرّد صورتك الذهنيّة من المنطق، وستجني الثمار!

◆ **التحريك:** حرّك صورتك الذهنيّة. أيهما يضيف على خيالك حسّاً أقوى: حصاناً ساكناً أم حصاناً يجري ويتحرّك؟ لوّن معلوماتك بألوان زاهية، ففي نهاية المطاف يبقى التخيل عمليّة إبداعية ممتعة، وكلّما زاد المرح الذي تُضفيه عليها، كانت النتائج أفضل.

تحويل المعلومات المعقّدة إلى صور يضيف عليها معنى ويُسهّل تذكرها. في البداية، يتطلّب منك الأمر بعض المجهود، إذ سيكون عليك أن تركز انتباهك، بعد ذلك سيتحوّل الأمر إلى عادة. انظر إلى الكلمات، فكّها، كوّن لها صوراً في ذهنك واربطها بمعنى أكبر. دعنا نتعلّم معاً بضع كلمات أجنبيّة جديدة على سبيل التدريب، تخيل كل كلمة واصنع لها فيلماً قصيراً بتطبيق قاعدة «الاستشعار، ثم المبالغة، ثم التحريك»: الكلمة الإسبانية المقابلة لكلمة شمس هي Sol. تخيل مثلاً أنك جالس تتدرب على عزف نغمة «صول» من السلم الموسيقي في شمس الصيف.

الكلمة الإيطاليّة المقابلة لكلمة قطّة هي Gatto، فتخيل مثلاً أن القطّة «جاءت» تهزّ ذيلها.

والكلمة الفرنسيّة المقابلة لكلمة يد هي Main وتُتلق «مان»، «من» في عائلتك يكتب بيده اليسرى؟

ويمكنك الاستعانة بهذا الأسلوب في حفظ أسماء البلاد وعواصمها. على سبيل المثال: عاصمة أستراليا هي «كانبرا»، يمكنك تخيل كنغر يعبر قنطرة، ستجد أن الكلمتين قريبتا النطق نسبياً وترتبط إحداهما بالأخرى.

اربط بين شيئين فقط في كل مرّة، وإذا واطبت على تخيل الروابط بين الأشياء لثوانٍ قليلة، فستثبت الفكرة في ذاكرتك وسيسهل عليك تذكرها.



## السيارة وتحسين الذاكرة

السيارة الأمامي قطعة فلين سميكة، وفكر في أن هذا الخبز سيدمر مساحات الزجاج الأمامي. ادخل سيارتك واسحق ثمرة فاكهة مجففة في لوحة العدادات، وتخيلها وهي تصل إلى عداد السرعة، وفي مقعد السائق، تخيل أنك تجلس على حبات توت وفراولة - استشعر ذلك فعلياً. ألقي بيضا على شخص وهمي يجلس إلى جوارك

المعلومات طويلة الأمد لأنك تحفظ أجزاءها عن ظهر قلب، ويمكنك قيادتها بسهولة في ذهنك. قد يبدو لك هذا الأسلوب سخيفاً، لكنك سترى الفائدة وستتذكر المعلومة.

استدع صورة ذهنيّة لسيارتك، وتخيل أنك تعصر فتاحة كبيرة على مقدّمة السيارة. أمسك جزرة واغرسها في غطاء المحرك. تخيل أن على زجاج

بعد أن عرفنا كيفية بثّ الحياة في المعلومات بتحويلها إلى صور أو أفلام ذهنيّة، علينا أن نتعلّم إنشاء ملفات للصور المخزّنة في الذاكرة طويلة الأمد، فهذه الملفات تساعدنا على حفظ معلومات جديدة.

يسمى الأسلوب الذي سنتعلّمه الآن بـ«أسلوب السيارة». تمثّل سيارتك حيناً مثالياً لتخزين

في مقعد الراكب، وانظر إليه والبيض يغطي وجهه. تخيل أنك تنثر كميات كبيرة من المكسرات والحبوب في المقعد الخلفي لسيارتك، واخرج من السيارة وتخيل وجود برتقالة عملاقة على السقف، ثم تخيل أن ثمرات بروكلي وباذنجان تنمو من أنبوب العادم.

بعد الانتهاء، استرجع صورة السيارة في ذهنك مرة أخرى، وانظر إذا كان بإمكانك تذكر كل المعلومات. إذا عجزت عن تذكر كلمة، كرر الأمر مرة أخرى، واجعل الرابط أقوى، واستشعر الأشياء وبالغ في أبعادها وتخيل حركتها في عقلك بوضوح.

في التدريب الذي قمت به للتو، تعرّف عشرة أنواع من الأغذية فائقة القيمة: أغذية ثبت أنها تحسّن حيوية الإنسان وتجعل عقله نشطاً ومنتبهاً. ما الذي كان موجوداً على مقعد السائق؟ وما الذي غرسته في غطاء المحرك؟ سيخلق عقلك الرابط تلقائياً ويجيب عن الأسئلة لكي تتذكر المعلومة، ولتدرك سبب فاعلية هذا الأسلوب، تخيل أنك تسكب الماء في غربال؛ بالطبع سينفذ الماء مباشرة من الناحية الأخرى، لكن ماذا لو وضعت كيساً في الغربال ثم سكبت فيه الماء، سينحبس الماء. هذه هي الطريقة التي تعمل بها ذاكرتك، فذاكرتك طويلة الأمد (تلك البيانات المحفوظة في ذاكرتك إلى الأبد، مثل اسمك وشكل سيارتك ومنزلك) تشبه الكيس الذي يمكن استخدامه لحبس المعلومات قصيرة الأمد (المعلومات الجديدة الواردة، مثل رقم هاتف جديد مثلاً). حين تتمكن من القيام بذلك، تتكوّن لديك ذاكرة متوسطة الأمد.

تقع سيارتك مع قائمة محتوياتها في الذاكرة طويلة الأمد، تلك الذاكرة التي تمدك بمكان لتخزين المعلومات، فتصبح أجزاء سيارتك أشبه بوحدات تخزين للذكريات قصيرة الأمد، والمعادلة التالية هي التي تعمل بها كل أساليب الذاكرة:



”الذاكرة طويلة الأمد + الذاكرة قصيرة الأمد = ذاكرة متوسطة الأمد“



## تثبيت المعلومات

هل سبق لك أن خضت هذه التجربة: أن تشم رائحة أو تسمع أغنية، فتحملك ذاكرتك على الفور إلى ذكرى ماضية؟ هذه الرائحة أو الأغنية هي حلقة الربط بينك وبين التجربة التي تمر بها. بإمكاننا استغلال هذا المبدأ التذكيري لابتكار أسلوب جديد نضمه إلى مجموعة مهارات الذاكرة لدينا، ويُعرف هذا الأسلوب بـ «أسلوب التثبيت».

يساعد هذه الأسلوب البسيط والفعال على تذكر أربعين معلومة أو أكثر في مدة زمنية قصيرة، وبهذا الأسلوب تثبت المعلومات الجديدة في عقلك بربطها بالمتنّبات الخاصة بالذاكرة طويلة الأمد، وتتمثل الآلية البسيطة التي يعمل بها هذا الأسلوب في تكوين «متنّبات» يمكنها استخدام الكلمات كملفات ذهنية لحفظ المعلومات الجديدة. انظر إلى الأمثلة التالية، حيث تُستخدم الكلمات ذات النهايات المتشابهة لإنشاء ملفات ذهنية لحفظ المعلومات:

واحد- والد	خمسة- فرنسا	تسعة- روعة
اثنان- صديقان	ستة- قطة	عشرة- ورشة
ثلاثة- فراسة	سبعة- دمعة	تعمل مثل هذه الكلمات كمتنّبات للمعلومات الجديدة، حيث يمكنك باستخدام قاعدة «الاستشعار والمبالغة والتحرك» أن تربط الكلمات الجديدة التي تريد حفظها بهذه المتنّبات.
أربعة- أشرعة	ثمانية- إسبانيا	

## تطبيق أسلوب التثبيت

في كتاب «توني روبنز» بالغ التأثير «أيقظ المارد الكامن في داخلك»، يقدم المؤلف قائمةً بمشاعر القوة العشرة، والمطلوب منك هنا هو استخدام هذا الأسلوب الجديد لحفظ هذه المشاعر العشرة في ذهنك. استحضرها في ذهنك يومياً، لأنَّ تطوير الذات لا يأتي إلا بتمكُّن المرء من تذكر ما ينبغي أن يعمل عليه.

مشاعر القوة العشرة هي:

1. الحبُّ والدفء
  2. التقدير والامتنان
  3. الفضول
  4. الحماس والشفف
  5. العزيمة
  6. المرونة
  7. الثقة
  8. البهجة
  9. الحيويَّة
  10. المساهمة
- ثمَّ تذكر أن تُجرِّد صوركَ الذهنيَّة من المنطق. استشرع المعلومة، وبالغ في أبعادها، وحرِّكها في ذهنك لبضع ثوانٍ واحرص على أن تكون الروابط قويَّة.



## أمثلة

- ◆ واحد- والد: تخيّل فرحة طفل إذ يدخل عليه والده حاملاً هديَّة، وسيُذكرك هذا بالحبِّ والدفء. إذن واحد هو الحبُّ والدفء.
- ◆ اثنان- صديقان: تخيّل صديقين في الحياة وفي العمل، يساند أحدهما الآخر عند الحاجة، ألا يُذكرك ذلك بالتقدير والامتنان؟ فالرقم اثنان هو التقدير والامتنان.
- ◆ ثلاثة- فِراسة: تخيّل أن لديك رغبة قويَّة في تطبيق علم الفِراسة لتعرّف سمات كل من تراه، فتمنِّع النظر في وجوه الناس بفضول وجرأة تُعرِّضك لمواقف محرّجة. إذن الرقم ثلاثة هو الفضول.
- ◆ أربعة- أشِرة: تخيّل أنك شغوف بالإبحار، وأنك الآن على متن سفينة ترتفع أشِرتها لتشقِّق الهواء، فتملاً نفسك بالحماس. الرقم
- ◆ أربعة هو الحماس والشفف.
- ◆ خمسة- فرنسا: تخيّل أنك تحلم بزيارة سياحيَّة لفرنسا، لكنك لا تملك المال اللازم، ماذا ستفعل؟ ربّما تبدأ العمل ليل نهار لتدخّر المال الكافي للرحلة، أليست هذه عزيمة؟ الرقم خمسة هو العزيمة.
- ◆ ستة- قطة: تخيّل قطةً تُؤدِّي حركاتٍ بهلوانيَّة وتثني جسدها في حركاتٍ صعبة؛ فالقطط كائنات شديدة المرونة! ستة هي المرونة.
- ◆ سبعة- دعة: تخيّل لاعباً موهوباً ومهماً في فريق كرة قدم ينافس على البطولة، ثمَّ يضيف اللاعب ضربة جزاء، لكنّه يظلم واقفاً بصمود وإباء وثقة. سبعة هي الثقة.
- ◆ ثمانية- إسبانيا: تخيّل نفسك ترتدي زيَّ فريقك الإسباني المفضّل وتمسك برايته في
- ◆ أربعة هو الحماس والشفف.
- ◆ خمسة- فرنسا: تخيّل أنك تحلم بزيارة سياحيَّة لفرنسا، لكنك لا تملك المال اللازم، ماذا ستفعل؟ ربّما تبدأ العمل ليل نهار لتدخّر المال الكافي للرحلة، أليست هذه عزيمة؟ الرقم خمسة هو العزيمة.
- ◆ ستة- قطة: تخيّل قطةً تُؤدِّي حركاتٍ بهلوانيَّة وتثني جسدها في حركاتٍ صعبة؛ فالقطط كائنات شديدة المرونة! ستة هي المرونة.
- ◆ سبعة- دعة: تخيّل لاعباً موهوباً ومهماً في فريق كرة قدم ينافس على البطولة، ثمَّ يضيف اللاعب ضربة جزاء، لكنّه يظلم واقفاً بصمود وإباء وثقة. سبعة هي الثقة.
- ◆ ثمانية- إسبانيا: تخيّل نفسك ترتدي زيَّ فريقك الإسباني المفضّل وتمسك برايته في

- ◆ صفوف المشجّعين وأنت تشاهد مباراة كرة قدم؛ أليست هذه بهجة حقيقيَّة؟ الرقم ثمانية هو البهجة.
- ◆ تسعة- روعة: تخيّل نفسك تقضي وقتاً في منتهى الروعة مع أسرتك بالحديقة، فتلعبون وتمرحون طوال اليوم، ألا يوحي هذا بالنشاط والحيويَّة؟ تسعة هي الحيويَّة.
- ◆ عشرة- ورشة: تخيّل أنك تملك ورشة فيها آلة حديثة وذكيَّة تحوّل المعادن إلى ذهب، فتسهم بها في تنمية الاقتصاد والتبرُّع لأعمال الخير. الرقم عشرة هو الإسهام.
- ◆ الآن، شاهد هذه الصور القائمة والمتراصة في ذهنك بوضوح، وتدرب على الإحساس بهذه المشاعر، فالتدريب خير وسيلة للإتقان، واختبر نفسك لتتأكد من أنك تتذكَّرها جميعاً.

## تذكّر الأسماء

ليس هنا ما يسمّى ذاكرة قوية أو ضعيفة في حفظ الأسماء، بل هناك استراتيجية جيدة أو سيئة. اعقد العزم على تحسين أداء ذاكرتك، وسيعود عليك هذا العزم بكثير من الفوائد، ويقيك مئات المواقف المحرجة، فإذا ما أردت أن تتذكّر الأسماء، احرص على اتباع ثلاث خطوات متتابعة ومتواصلة وهي: التركيز، والصورة الذهنية، والاستخدام المستمر.

### 1. التركيز

عند التعرّف إلى شخص للمرة الأولى، تلاحظ أنه ينطق اسمه بسرعة لدرجة يعجز معها أي شخص عن سماع الاسم، فإذا لم تستطع سماع الاسم، فكيف لك أن تحفظه؟ عليك أولاً أن تسمع الاسم لكي تحوّلته إلى ذكرى. إذا سمعت اسم الشخص فأعده على مسامعه، حيث يحسّن ذلك مستوى استرجاعك للاسم، فإن لم تسمعه، فاطلب من صاحبه أن يكرّره مرة أخرى، وإذا كان الاسم صعباً، فاطلب من صاحبه تهجّته كذلك. أنصت إلى الاسم، واهتم به اهتماماً حقيقياً، لأننا في غمار محاولاتنا الدؤوبة كي نكون مثيرين للاهتمام، ننسى أن نهتمّ بالطرف الآخر، لكن حين تكون مهتماً به، فسترغب في الاستماع لنظرته إلى الأمور، وهكذا، لا تقتصر فائدة هذا التدريب على تحسين ذاكرة الأسماء، بل وتمتدّ إلى تحسين الذكاء الاجتماعي.



### 2. الصورة الذهنية

كوّن صورة ذهنية للاسم لتكون قادراً على استحضارها مرة أخرى. لا تثبت الأسماء في ذاكرتنا عادةً لأننا نحاول حفظها بالاعتماد على الذاكرة السمعية، في حين أنّ الذاكرة السمعية ليست في قوّة الذاكرة البصرية ورسوخها، فحين نتعرّف إلى شخص للمرة الأولى، يكون لديك 20 ثانية فقط للتفكير في الاسم وربطه بصورة ما في ذهنك، فإن لم تفعل، فسوف تنسى ذلك الاسم. بعض الأسماء تُكوّن هذه الصورة تلقائياً في ذهنك ما إن تسمعها، مثل «وردة»، «عصفور»، «أبو جيل»، فيما تكون بعض أسماء أخرى أكثر صعوبة، ولكن ببعض الإبداع، يمكننا أن نربط ونقرن أي اسم بمعنى مفهوم ليتحوّل إلى صورة.



### 3. الاستخدام المستمر

لا ترسخ الأسماء في الذاكرة إلا بالاستخدام المستمر. تحدّث عن الاسم، فإذا كان أجنياً، فاسأل صاحب الاسم عن معناه، وكيفية تهجّته، ثمّ رددّه في محادثة. كلّما رددت الاسم أكثر، قلّ اعتمادك على أعمال الذاكرة، وبدأت في حفظه.





## أساليب الربط

يعتمد أي أسلوب للتعليم والتذكُّر على إيجاد علاقة بين شيئين أحدهما معروف والآخر مجهول، في حالة الأسماء، تكون الوجوه معروفة، ومن ثمَّ يكون عليك الربط بين اسم مجهول ووجه معروف، وإليك بعض الطرق لعقد وتثبيت هذا الربط.

### ◆ الربط بالمقارنة

يفيد هذا الأسلوب في ربط الشخص باسم تعرفه بالفعل. لنقل مثلاً إنك التقيت شخصاً يدعى «أحمد». لكي تجعل اسمه يثبت في ذاكرتك، فكّر في شخص تعرفه بالفعل له نفس الاسم. قد تفكّر في شخصية مشهورة، مثل «أحمد شوقي». كل ما ستفعله هو أن تعقد مقارنة في ذهنك بين الشخصين، فتتظر أو تفكّر مثلاً في قصيدة «نكبة دمشق» التي قرأتها في المدرسة الثانوية، وبالمقارنة والربط بين الاسمين، وتذكر القصيدة الشهيرة، فإنك تعبر الأمر انتباهاً أكبر من ذي قبل، فتزداد قوة الربط الذي تعقده بين الشخصين، ثمّ ابحث عن صورة الشاعر «أحمد شوقي»، وقارن بين أكبر عدد من الصفات في الشخصين، هكذا ينطبع الاسم في ذاكرتك لمدى طويل، ويصبح استرجاعه لاحقاً أمراً بالغ السهولة، ويمكن تعميق هذا الانطباع بتخيّل الشخص الذي تعرّفت إليه للتوّ بوجهين؛ وجهه ووجه الشاعر الذي بحثت عنه أخيراً.

### ◆ الربط بموقع اللقاء

حين نلتقي أناساً للمرة الأولى، فإن أكثر ما نتذكّره في العادة هو المكان الذي التقيناهم فيه أوّل مرّة. تنطبع الأماكن بوضوح في ذاكرتنا، فيما تتلاشى الأسماء. بتطبيق طريقة الربط هذه، يمكننا أن نربط اسم الشخص الذي التقيناه بالمكان الذي التقيناه فيه. لنفترض أنك تلتقي للمرة الأولى امرأة تدعى «وردة». اسأل نفسك بم ستذكّر المكان الذي التقيتها فيه. قد تفكّر - مثلاً - في الوردة البيضاء الجميلة التي كانت تزيّن الطاولة، وعندما تستحضر المكان في تفكيرك، ستستحضر معه اسم المرأة.



## تذكر المعلومات المكتوبة

يفيد تذكر المعلومات حرفياً في العروض التقديمية والمفاوضات وفي الاجتماعات، فمن المفيد في الاختبارات أن تتذكر التعريفات الرئيسية للمفاهيم المختلفة. سنستعين هنا بمقولة بعنوان «النجاح»، تُنسب لـ«رالف والدو إمرسون»، كمثال. يتمثل أوّل عناصر هذه الطريقة في إيجاد الكلمات الرئيسية التي تساعدك على تذكر باقي النص. ألق نظرة على الكلمات الرئيسية التالية التي اخترناها: النجاح إذا كُثِر ضحك المرء، وحاز احترام الأذكىاء وحبّ الأطفال، ونال تقدير الناقد المخلصين، وتحملّ خيانة الأصدقاء المزيّفين، وقدّر الجمال، ورأى في الآخرين أحسن ما فيهم، وترك العالم في حال أفضل قليلاً؛ يكون عندئذٍ قد أدرك النجاح.

عندما تحدّد الكلمات الرئيسية، سيكون عليك في الخطوة التالية أن تكوّن صوراً ذهنيّة لها، مع تطبيق أحد الأساليب التي سبق أن تعلّمتها، وكأنّ خيالك قلمٌ وأسلوب الذاكرة ورقةٌ تكتب عليها. دعنا - على سبيل المثال - نستعين بشجرة لحفظ تلك الكلمات الرئيسية، وقد اخترنا الشجرة تحديداً لأنها كامنة في ذاكرتك طويلة الأمد.

تخيّل أنّ الجذور تضحك، وأنّ أشخاصاً أذكياً يجلسون تحت الأغصان الوارفة (بإمكانك أن تتخيّل «إسحاق نيوتن» مثلاً)، وأطفالاً يعانون جذع الشجرة بحبّ شديد، وأنك ترى على الأغصان صوراً ورسومات معلقة لهؤلاء الأطفال، وهكذا، يمكنك الاستمرار في ربط المعلومات بأغصان الشجرة وأوراقها وثمارها. تلك الكلمات الرئيسية ستجعل النصّ أكثر حساسيةً وتشويقاً. ستلاحظ أنّنا قد ربطنا أوّل بضع كلمات بذاكرتك طويلة الأمد، وبقليل من التكرار، ستطبع في ذاكرتك، إذ إنّ بضع لحمة من الحياة في النصوص يُسهّل تذكّرها.

## دور الذاكرة في العروض التقديمية

الهدف من أي عرض تقديمي هو مساعدة الجمهور على فهم ما تقوله وتصديقه والعمل بناءً عليه، فإذا لم تستطع - وأنت مُقدّم العرض - أن تتذكّر المحتوى الذي تقدّمه لجمهورك، فكيف لهم أن يتذكّروه؟ تعتمد قوّة العرض التقديمي على قوّة الذاكرة.

يمكنك التخلّص من خوفك من النسيان باستخدام أساليب الذاكرة، مثل أسلوب السيارة، أو قائمة التثبيت، أو الصور الذهنيّة. افهم المحتوى الذي تقدّمه واحفظه عن ظهر قلب، لأنك من دون القراءة من دفتر ملاحظاتك ومن شاشات العرض، ستبدو أكثر احترافيةً في عرضك. يدرك مقدّم العروض الممتازون أنّ الجمهور لا يتذكّر في العادة سوى الجزأين الأوّل والأخير من العرض التقديمي، فيستهلّون بمقدّمات بارزة، كأن يفتتحو الكلام بحجّة، أو بسؤال، أو حقيقة، أو اقتباس، أو قصّة ذات مغزى تنطبع في الذاكرة بسهولة، وهم أيضاً يربطون المعلومات بجمهورهم باستمرار، ويكرّرون النقاط الرئيسية مراراً. لذا، وأنت تخطّط لعرضك التقديمي، ضع نصب عينيك أنّ جمهورك يتذكّر المحتوى على



النسق التالي:

◆ المقدمة

◆ النهاية

◆ المعلومات البارزة

◆ الروابط الخاصّة

◆ المعلومات المكرّرة

فإذا التزمت بهذه القاعدة، فسوف تساعد جمهورك على تذكّر قدر أكبر من المعلومات، وستجعل عرضك التقديمي أكثر إمتاعاً وفائدةً.

## استعادة العقل الغافل

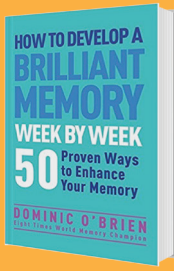
هل سبق أن أوقفت سيارتك في مكان، ثم لم تستطع العثور عليها عند عودتك؟ هل سبق لك أن تساءلت عمّا إذا كنت تناولت أقرص الفيتامين أم لا؟ ألا يتناكب الضيق حين تضع نظارتك في مكان، ثم لا تجدها حين تحتاج إليها؟ إذا سبق أن حدث لك أيّ من هذه المواقف، فلا تقلق؛ فهذا طبيعي. تنتج هذه المواقف لأنّ التعود يُسبّب النسيان، فالروتين اليومي يضع الإنسان في حالة تشبه القيادة بوضع «الطيار الآلي»، فلا ينتبه إلى ما يفعله على الأغلب، لأنّه أصبح يمارسه بشكل تلقائي، ومع ذلك إذا ركّزت بشدّة على اللحظات التي يغيب فيها عقلك، فلن يفيدك ذلك بشيء سوى تغيب عقلك أكثر، فما الحل؟

حين تضع متعلقاتك - مثل مفاتيح السيارة - في مكان ما، ركّز وعيك على اللحظة الحاضرة. اسأل نفسك - مثلاً - متى ستحتاج إلى هذه المفاتيح مرّة ثانية، أو أخبر نفسك حرفياً أنّك ستضع المفاتيح على الطاولة، أو يمكنك أن تتخيّل مفاتيحك وهي تُصدر صوتاً مميزاً على الطاولة. حاول القيام بأيّ شيء مختلف يعيد تركيزك إلى اللحظة الحاليّة، فمعظم مشكلات الحياة يمكن أن تُحلّ بمزيدٍ من التركيز والمسؤوليّة والوعي.

## حضّر نفسك ونشط ذاكرتك

الطريقة الوحيدة لتحسين أداء الذاكرة هي التخلّص من أيّ شيء يحول بينك وبين التذكّر ومعايشة اللحظة، ولا بدّ لك من تخطّي كل العراقيل التي تحول بينك وبين تذكّر كل ما تريد: المعتقدات المُقيّدة وتعدديّة المهام، لتصبح أكثر استعداداً لمزيد من التذكّر والتعلّم والخطابة وتوطيد العلاقات وتولّي المسؤوليّات واتخاذ القرارات. استعن بأساليب الذاكرة المختلفة، كأسلوب السيّارة، وأسلوب التثبيت، وتذكّر الأسماء؛ فهذه الأساليب شديدة الفاعليّة، ولا يعوق نجاحها سوى الأعدار والأحكام التي قد يضعها عقلك المتدمّر عائقاً في طريقك.

## كتب مشابهة:



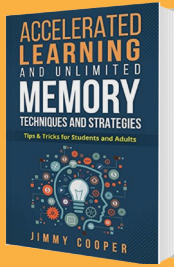
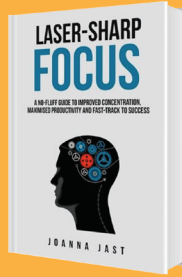
**How to Develop a Brilliant Memory Week by Week**  
52 Proven Ways to Enhance Your Memory Skills.

By: Dominic O'Brien. 2014

### Laser-Sharp Focus

A No-Fluff Guide to Improved Concentration, Maximised Productivity and Fast-Track to Success.

By: Joanna Jast. 2016



**Accelerated Learning and Unlimited Memory Techniques and Strategies**

Real Coaching from a Real Expert. Tips & Tricks for Students and Adults.

By: Jimmy Cooper. 2017

## قراءة ممتعة

ص.ب: 214444

دبي، الإمارات العربية المتحدة

هاتف: 04 423 3444

نستقبل آراءكم على [pr@mbrf.ae](mailto:pr@mbrf.ae)

تواصلوا معنا على

MBRF\_News

MBRF\_News

mbrf.ae

[www.mbrf.ae](http://www.mbrf.ae)

qindeel\_uae

qindeel\_uae

qindeel.uae

[qindeel.ae](http://qindeel.ae)



دبي 10X

مؤسسة دبي للمستقبل  
DUBAI FUTURE FOUNDATION



# دبي تبدأ مسيرتها لاستباق مدن العالم بعشر سنوات

36  
جهة حكومية

26  
مشروعاً معتمداً

1

منصة عالمية لعرض  
المشاريع في القمة  
العالمية للحكومات

24  
شهوراً للتنفيذ

160+  
فكرة

WWW.DUBAI10X.AE