

# ما مدى جودة ذاكرتك؟



تركي البدر

@TURKIALBADEER | MENSA09 | MENSA.09

# الفهرس :

١	<b>المقدمة</b>	١ - ٥
	<ul style="list-style-type: none"><li>• اختبار الكلمات</li><li>• اختبار تسلسل الأرقام</li><li>• اختبار الأشكال</li><li>• اختبار الأرقام الثنائية</li></ul>	
٢	<b>التصور والمراقبة (الرؤية)</b>	٦ - ٧
	تمرين التصور من خلال الملاحظة	
٣	<b>النظام الجسيمي لذاكرة سريعة</b>	٨ - ١٠
	تمرين استخدام نظام الجسم	
٤	<b>The Link Method</b>	١١ - ١٢
	<ul style="list-style-type: none"><li>• تمرين الارتباط الحر</li><li>• تمرين استخدام طريقة الارتباط</li><li>• تمرين توسيع طريقة الارتباط</li></ul>	
٥	<b>الموقع: المفتاح الثاني</b>	١٣ - ١٤
	تمرين إلى أين تأخذك الكلمات	
٦	<b>الخيال</b>	١٥ - ١٦
	مدد خيالك	
٧	<b>طريقة الرحلة</b>	١٧ - ٢١
	تمرين طريقة الرحلة	
٨	<b>التركيز</b>	٢٢ - ٢٣
٩	<b>الأرقام</b>	٢٤ - ٢٦
١٠	<b>كيف تتذكر الأسماء والوجوه</b>	٢٧ - ٣٠
	<ul style="list-style-type: none"><li>• امنح لكل وجهاً مكاناً</li><li>• ركز على ملامح الوجه</li><li>• تمرين مطابقة الأسماء مع الوجوه</li></ul>	
١١	<b>طور الذاكرة العلنية الخاصة بك</b>	٣١

## المقدمة :

سواء كنت تشعر أن ذاكرتك لا يمكن الاعتماد عليها أو تعمل بشكل جيد إلى حد معقول، فمن المحتمل أنها بالفعل في حالة جيدة إلى حد ما. ولكن من المحتمل ألا يوضح لك أحد كيفية الوصول إلى إمكاناته الحقيقية. قد يكون الشك الذاتي قد تسلسل عندما تصبح واعياً بنسيان أسماء الأشخاص، أو حيث تركت محفظتك، أو رقم التعريف الشخصي الجديد لبطاقتك الائتمانية.

**ستقيس هذه الخطوة الأولى مدى جودة أو عدم مبالاة قوة ذاكرتك الحالية من خلال العديد من الاختبارات. اكتب إجاباتك وتتبع درجاتك في دفتر ملاحظاتك.**

لا تقلق إذا سجلت نتائج سيئة في البداية، لأنني واثق من أنك ستحرز تقدماً سريعاً بعد الخطوات القليلة الأولى فقط من رحلتك المكونة من 52 خطوة إلى ذاكرة مثالية.

## الاختبار 1: الكلمات

اسمح لنفسك بثلاث دقائق لدراسة القائمة التالية المكونة من 20 كلمة. اكتب أكبر عدد ممكن من الكلمات كما تتذكر. الأمر غير مهم. سجل نقطة واحدة لكل كلمة يمكنك تذكرها بشكل صحيح، ثم انتقل إلى الاختبار التالي:

- سجادة
- تلفاز
- هاتف
- شجرة
- شارع
- تمرّة
- سيارة
- رياح
- شمس
- عواصف
- جبال
- انهار
- محيطات
- جسد
- روح
- كتب
- مطبخ
- صالة
- وجه
- يد

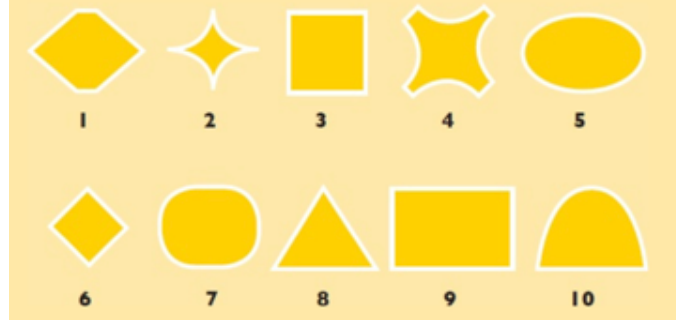
## الاختبار 2: تسلسل الأرقام

ادرس التسلسل التالي المكون من 20 رقماً لمدة ثلاث دقائق. في هذا الاختبار، الترتيب مهم. في دفتر ملاحظاتك اكتب أكبر عدد ممكن من الأرقام بالتسلسل الصحيح قبل ارتكاب الخطأ. سجل نقطة واحدة لكل رقم صحيح. هذا هو "الموت المفاجئ" وبعبارة أخرى، إذا تذكرت جميع الأرقام العشرين ولكن الرقم الخامس غير صحيح، فإن درجاتك هي أربعة. حظاً سعيداً!

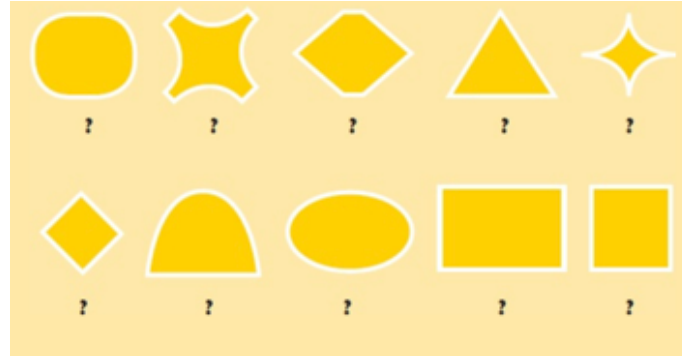
50367440928205767129

### الاختبار 3: الأشكال

خذ ثلاث دقائق لإلقاء نظرة على التسلسل التالي المكون من 10 أشكال . احفظها بالترتيب التالي الموضح أدناه، من 1 إلى 10. ثم اقلب الصفحة حيث ستجد الأشكال المستنسخة في تسلسل مختلف. اتّبِع التعليمات التي تجدها هناك لإكمال الاختبار.



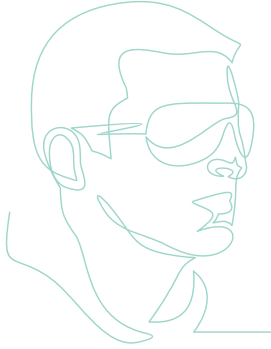
سترى أدناه نفس الأشكال التي حفظتها للتو، ولكن بترتيب مختلف. حاول ترقيمها بترتيبها الأصلي (أي كما هو موضح في الصفحة السابقة، ولكن دون الرجوع إلى تلك الصفحة). سجل نقطة واحدة لكل شكل مرقمة بشكل صحيح.



### الاختبار 4: الأرقام الثنائية

اسمح لنفسك بثلاث دقائق لحفظ التسلسل التالي المكون من 30 رقماً ثنائياً، ثم حاول في دفتر ملاحظاتك كتابة أكبر عدد ممكن من هذه الأرقام قبل ارتكاب الخطأ. سجل نقطة واحدة لكل رقم ثنائي يتم تذكره بشكل صحيح. مرة أخرى، هذا هو "الموت المفاجئ" إذا تذكرت الأرقام الخمسة الأولى بشكل صحيح، ثم ارتكبت خطأ في الرقم السادس، فإن درجاتك هي خمسة.

110000011011101100110101010011



## التصور والمراقبة (الرؤية)

أجد أنه عندما أكتب قائمة، على سبيل المثال، 100 كلمة، وأحاول ربطها بالذاكرة، أركز على الحصول على علاقة عنصر واحد بهذا الكائن. على سبيل المثال، ما أراه عند تذكر كلمة حذاء هو رباط الحذاء، أو للهاتف قد أحصل على صورة في جزء من الثانية للوحة المفاتيح على هاتفي الخاص.

تذكر أن كلمة "تخيّل" لا تعني فقط، تشكيل صورة ذهنية، بل يمكن أن تعني أيضاً ابتكار الصورة التي تنشئها خاصة بك - فهي موجودة فقط في عقلك وليست حقيقية خارج هذا التصور. هناك تقنيات لتطوير قوى الصور العقلية، وكلما مارست تدريب ذاكرتك كلما أصبحت عينك الداخلية أقوى.

في جميع أنحاء هذا الكتاب، أطلب منك تصوير أو تصوّر مختلف الأشياء والوجوه والأماكن. يشعر بعض الناس بالقلق من أنهم غير قادرين على إنتاج تمثيل مخلص للعناصر، مثل التفاح أو البقرة في أذهانهم، فإن هذه التقنيات لن تنجح. ومع ذلك، لا تحتاج إلى إنتاج نسخة طبق الأصل فوتوغرافية من العنصر. كل ما هو مطلوب هو ببساطة تخيّل بعض الجوانب التي لا تنسى بشكل خاص من كل ما تحاول تصوّره. لنفترض أنك تريد تصوير دب باندا، ليست هناك حاجة لتصوير النسب الدقيقة لأنفه فيما يتعلق بأذنيه أو بريق الشمس الذي يصطاد فروه. فقط فكر في صورة كرتونية لحيوان رقيق كبير بالأبيض والأسود بعيون سوداء وربما بعض المخالب الحادة.

## التمرين: التصور من خلال الملاحظة

هذا تمرين رائع لتعزيز الجانب البصري من ذاكرتك بالإضافة إلى تطوير قوى الملاحظة:

٣. أغمض عينيك مرة أخرى وأضف ملاحظاتك الجديدة إلى صورتك العقلية الأصلية. ثم افتح عينيك مرة أخرى لمراقبة المزيد من التفاصيل. استمر في تكرار هذا النمط من العيون المفتوحة - الملاحظة - إغلاق العينين - المراجعة، حتى تستوعب أكبر عدد ممكن من ميزات الغلاية.

٤. الآن، دون النظر إلى الكائن، حاول رسم هذه الميزات المحفوظة في دفتر ملاحظاتك. عندما تستنفذ ذكرياتك المرئية للغلاية، خذ عرضاً نهائياً واحداً لملاحظة ما إذا كان هناك أي تفاصيل أخرى يمكنك إضافتها إلى ملف الصورة العقلية المخزنة.

١. خذ أي شيء منزلي بالقرب من متناول اليد مثل الهاتف أو المزهريّة أو الغلاية أو الراديو. لنفترض أنك اخترت غلاية الخاص بك: ادرسها لمدة 15 إلى 20 ثانية لمراقبة أكبر عدد ممكن من جوانبها.

٢. الآن أغمض عينيك وتذكر أكبر قدر ممكن عن هذا الشيء في عين عقلك. بادئ ذي بدء، كل ما قد تتذكره هو شكل جسم الغلاية ومنحنى المقبض. لقد نفذت الأفكار، وافتح عينيك وتأمل المزيد من التفاصيل، مثل شكل الصنبور أو اسم الشركة المصنعة.

## النظام الجسيمي لذاكرة سريعة

إلى قدميك، أو العكس. لنفترض أنك بحاجة إلى تذكر قائمة التسوق التالية المكونة من 10 عناصر: الطلاء الأزرق وبسكويت الكلاب والصحف والمصباح اليدوي والوصفة الطبية والدجاج ومعجون الأسنان والموز والشامبو وبطاريات المنبه.

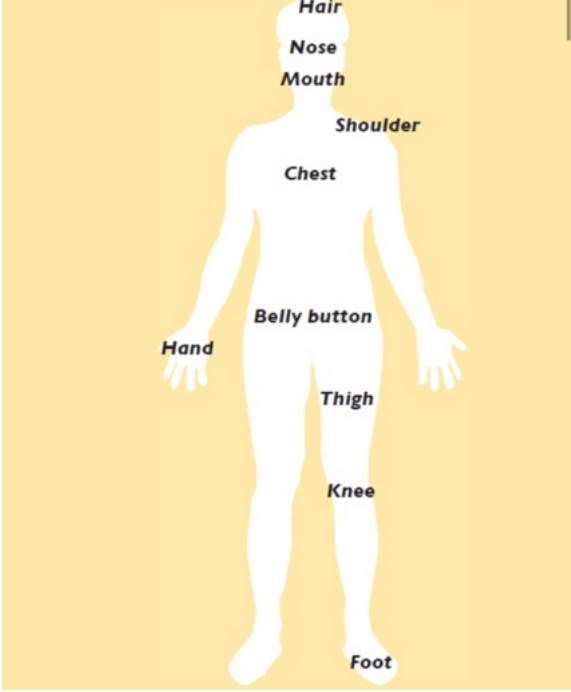
أتخيل وضع قدمي في وعاء مفتوح من الطلاء الأزرق. أتخيل كلباً يقفز على ركبتي. صحيفة ملفوفة تخرج من جيبي (الفخذ). شعاع من الضوء ساطع من سرة بطني. وصفة طبية عالقة في صدري. دجاجة تطفو على كتفي. لدي معجون أسنان ملطخ حول فمي. أنفي على شكل موزة. شعري مغطى برغوة الشامبو. في يدي، أمسك منبهاً يرن بصوت عال.

في هذه الخطوة، سأقدم لك نظام ذاكرة سريع الإصلاح لتلك المناسبات التي تريد فيها حفظ شيء ما على الفور. **نظام الجسم** هو طريقة بسيطة جداً ولكنها فعالة لتخزين بعض العناصر مثل قائمة التسوق. إنه يعمل عن طريق ربط أجزاء من الجسم بصور عقلية خيالية رئيسية لكل ما تريد تذكره. كلما كانت الصورة أكثر حيوية أو مبالغ فيها كان ذلك أفضل، لأن ذلك سيساعد على تثبيتها في ذاكرتك. لا توجد قواعد صارمة وسريعة مع هذا النظام، لكنني أقترح عليك قصره على تخزين ما لا يزيد عن 10 عناصر. لا تحتاج إلى استخدام نفس أجزاء الجسم العشرة المسماة على الرسم البياني المقابل. ويمكنك العمل من خلال قائمة من رأسك

مع القليل من الخيال، يمكنك بسرعة تذكر قائمة العناصر. يتيح لك التمرين التالي تجربة هذا النظام بنفسك، من خلال مطالبتك بتذكر قائمة تضم 10 عناصر تسوق.



## التمرين: استخدام نظام الجسم



يوضح الرسم البياني أدناه 10 أجزاء رئيسية من الجسم قم بعمل ارتباطات بين كل جزء من أجزاء الجسم وكل عنصر من العناصر العشرة في القائمة أدناه.

عندما تقوم بإنشاء جميع الصور العشرة، راجع التسلسل بأكمله في عقلك. ثم قم بتغطية هذه الصفحة ومعرفة ما إذا كان يمكنك كتابة جميع عناصر التسوق العشرة في دفتر ملاحظتك

- قائمة تسوق
- عصير برتقال
- كرتون الحليب.
- فيلم للكاميرا
- مجموعة من العنب.
- زهور طازجة
- أرز
- فلفل أسود
- فيتامينات فيتامينات
- كتيب العطلات في إجازة
- المعجنات

الرابطة هي في صميم تطوير **ذاكرة مثالية**. إنها الآلية التي تعمل بها الذاكرة. يتكون الدماغ من مليارات الخلايا العصبية أو الخلايا العصبية التي ترتبط ببعضها البعض في متاهة من المسارات، مما يسمح بعدد لا حصر له من التبديلات في الأفكار والذكريات. لذلك، من الممكن اقتراح أنه يمكن ربط أي فكرتين أو كلمات أو أرقام أو أشياء بسهولة بغض النظر عن مدى تناقض طبيعتها، وبمجموعة متنوعة غنية من الطرق. **كل ما عليك فعله هو السماح لأفكارك بالإشعاع بحرية.**

ثلج لك، وعطلة تزلج، وفيلم مشهور، ومعارك كرة الثلج، وما إلى ذلك. مع وجود العديد من الارتباطات المحتملة وشبكة واسعة من خلايا الدماغ المترابطة لتكون بمثابة قناة لهذه الأفكار المرتبطة، فمن الممكن بالتأكيد العثور على ارتباط بين أي مجموعتين من المعلومات. كيف ستربط الضفدع والثلج معاً؟ ضفدع مصنوع من الثلج؟ ضفدع يقفز من خلال الثلج؟ تزلج الضفدع؟ مع القليل من الخيال، فإن تبديل الروابط لا حصر له.

يأخذنا هذا بسهولة إلى الخطوة التالية، أو يجب أن أقول الرابط التالي في السلسلة إلى ذاكرة مثالية... **طريقة الارتباط.** ولكن قبل أن نتخذ هذه الخطوة التالية، دعنا ندرب تلك الخلايا العصبية الحيوية الخاصة بك من خلال لعب لعبة الارتباط الحر.

على سبيل المثال، كيف يعالج دماغك الجسمين الطباشير والجبن؟ ما الذي تربطه بهذه الكلمات؟ طباشير صورة للجبن على السبورة؟ جبنة قوية بعضا من الطباشير لاختبار ثباتها؟

نعيل إلى التفكير في كائن ليس من خلال تعريف القاموس الخاص به ولكن من خلال المفاهيم التي نربطها به. عندما أسمع كلمة "ضفدع" لا أحسب تلقائياً برمائيات بدون ذيل على شبكة الإنترنت؛ بدلا من ذلك، أفكر في بركة، وأعمدة صغيرة، ومشهد من حكاية خرافية، ولقطات من فيلم وثائقي عن الطبيعة التلفزيونية، وأكثر من ذلك بكثير. عندما ترى كلمة "ثلج" لا تنظر إليها على أنها بخار في الغلاف الجوي مجمد في شكل بلوري؛ على الأرجح لديك جمع شخصية، مثل بناء أول رجل

## التمرين: الارتباط الحر

واحدة تلو الأخرى، قل كل كلمة من الكلمات العشر التالية واكتب على الفور الكلمة الأولى أو الفكرة التي تنبثق في رأسك. لا توجد قواعد ولا نقاط يمكن تسجيلها. هذه مجرد طريقة لتسلق طريقة الارتباط من خلال السماح لعقلك بالنطاق الحر للتفكير في كل ما يريد التفكير فيه. حاول ألا تتداول لفترة طويلة بشأن أي من الكلمات. ستكون مجموعتك الأولى هي الأقوى والأكثر أهمية.

جسر ، سيارة ، قارب ، سفينة ، غابة ، غيوم ، شمس ، قمر ، طائرة ، كرة قدم .

## The Link Method

طريقة الارتباط هي طريقة بسيطة وفعالة لحفظ أي تسلسل من البيانات، سواء كانت قائمة تسوق أو مجموعة من الأسماء والمفاهيم والكائنات والاتجاهات وما إلى ذلك. كل ما هو مطلوب هو **إطلاق العنان للخيال الإبداعي**.

كيف يمكنك تذكر الأشياء الأربعة، اليد والزبدة والمغناطيس والأطلس، بالتسلسل باستخدام طريقة الارتباط؟ تخيل وضع يدك في بعض الزبدة. من داخل الزبدة تسحب مغناطيساً لزجاً يسحب المغناطيس نفسه وأنت نحو كتاب، والذي يبدو أنه أطلس. الآن لا يمكنك أن تنسى الأشياء الأربعة؛ لأنك قمت بعمل مجموعة من الروابط بينها جميعاً.



## التمرين 1: استخدام طريقة الارتباط

عندما تقوم بعمل روابطك، قارنها بروابطي أدناه. أرمي قطعة من الورق الملفوف على النافذة. تفتح النافذة للكشف عن حلزون. الحلزون يقود سيارة. يوجد غيتار في المقعد الخلفي للسيارة.

تمزج هذه الطريقة الواقع مع القليل من الخيال. لا يهم كيف قرر عقلي هذه الأفكار. النقطة المهمة هي أنها كانت أفكاري الأولى وتأكدوا من أنني سأذكر تلك الأشياء الخمسة بالترتيب الصحيح.

باستخدام قوتك في الإبداع وتكوين مجموعات، احفظ القائمة التالية المكونة من خمس كلمات باستخدام طريقة الارتباط:

نافذة ورقية حلزون سيارة غيتار

اسمح لعقلك بالدخول في "التدفق الحر" - أي دع خيالك يعمل بشكل مشع. لن تحتاج إلى تليفيق الروابط فقط اسمح لها بالظهور في رأسك.

## التمرين 2: توسيع طريقة الارتباط

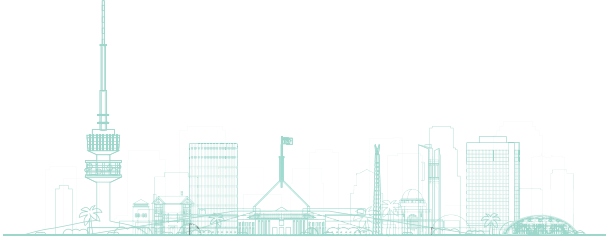
القاموس حديقة خرطوم الستار سلة منجنيق بالون السباك بركان الجدول صورة للتزلج.

ربما أخذك خيالك في رحلة ملحمية، مما قادك إلى زنزانة عبر شاحنة تنقل جهاز كمبيوتر، ثم بطريقة أو بأخرى إلى منجنيق يطلق النار على منطاد، وما إلى ذلك حتى العنصر النهائي في القائمة - التزلج.

سجل نقطة واحدة لكل عنصر تتذكره بالتسلسل.

أظن أن قائمة من خمسة عناصر سهلة للغاية بالنسبة لك، فلماذا لا ترى إلى أي مدى يمكنك تمديد ذاكرتك من خلال محاولة تذكر هذه القائمة المكونة من 20 عنصراً. اسمح لنفسك بخمس دقائق لتشكيل سلسلة من الروابط بين هذه الكلمات، ثم انظر إلى عدد العناصر التي يمكنك تذكرها بالتسلسل قبل ارتكاب خطأ:

معجون أسنان هاتف سطية زنزانة شاحنة الكمبيوتر الزهور العنكبوت كرسي



## الموقع: المفتاح الثاني

مثلي، من المحتمل أن تبدأ بتتبع خطواتك ومن المرجح أن تستخدم الأماكن التي سافرت إليها لتكون بمثابة مرجع.

تعلمنا أنه من الممكن العثور على صلة بين أي مجموعتين من المعلومات. وبالمثل، من الممكن أن يجد عقلك علاقة بين أي كلمة أو كائن أو فكرة أو موقع. خذ كلمة "سبعة" تظن للوهلة الأولى إنه مجرد رقم، ولكن بمجرد أن تسمح لعقلك بالخيال، يمكن للكلمة أن توجهك إلى مجموعة من الأماكن المرتبطة بها: السماء السابعة، والكوخ من بياض الثلج والأقزام السبعة، أو مدرسة حضرتها عندما كان عمرك سبع سنوات، وما إلى ذلك.

الموقع إذن، هو لبنة بناء لا غنى عنها لتدريب الذاكرة، لأنه يفسح المجال بشكل جيد للارتباط. أستخدمه في عدد من تقنيات الحفظ الخاصة بي. إنها السمة الرئيسية لطريقة الرحلة - وهي تقنية سنتعلمها ونستخدمها مراراً وتكراراً في جميع أنحاء هذا الكتاب.

الموقع هو المفتاح الثاني للذاكرة المثالية تشكل المواقع خريطة الذاكرة. إنها تعمل كخزائن ملفات عقلية، وتوفر وسيلة طبيعية وفعالة لتخزين الذكريات واسترجاعها. هذا لأننا نعيش في عالم ثلاثي الأبعاد حيث يمكن تحديد موقع الأشياء - جسدياً أو عقلياً - من خلال مكان إقامتها أو باتباع مجموعة من الإحداثيات المحددة مسبقاً.

تم استخدام الموقع لأول مرة كأداة ذاكرة منذ أكثر من 2000 عام. اكتشف الإغريق القدماء والرومان في وقت لاحق أن أفضل طريقة لتذكر الأشياء هي فرض النظام عليهم. لقد فعلوا ذلك عن طريق اختيار سلسلة من الأماكن أو الأماكن التي كانت مألوفة لهم بالفعل. يمكن أن يتكون هذا من غرف حول المنزل وشرفات وأقواس وتماثيل وما إلى ذلك. سيتم بعد ذلك وضع صور لما أرادوا تذكره - أو بالأحرى تخيلها - في هذه المواقع المختلفة. الموقع يجلب النظام لحياتنا وبدونه ستكون حياتنا في حالة من الفوضى. تخيل أنه تم توجيهك لكتابة كل ما قمت به اليوم، بالترتيب.

## التمرين: إلى أين تأخذك هذه الكلمات؟

ألق نظرة على القائمة التالية المكونة من 10 كلمات. ما هي الأماكن التي تثيرها كل منها في ذهنك؟  
كلمات؟ ربما تذكر كلمة القفز بالنهر الذي اعتدت القفز فوقه. أمسك بهذه الأماكن لأنها تظهر في رأسك وقم بتدوين أكبر عدد ممكن منها في دفتر ملاحظاتك. الهدف من هذا التمرين هو ببساطة توسيع صلاحياتك في الارتباط من خلال إثبات أن أي كلمة يمكن أن تؤدي إلى مكان محدد مرتبط في عقلك:

القفز، ستة عشر، الفيل، قبلة، سلم، الأب، على مدار الساعة، أغسطس، فندق، العاصفة

## الخيال

” أنا فنان بما يكفي للرسم بحرية على خيالي. الخيال أكثر أهمية من المعرفة. المعرفة محدودة. الخيال يحيط بالعالم “

ألبرت أينشتاين (1879-1955)

بلاستيكية قوى سحرية. بينما نتحمل مسؤوليات وتوقعات مرحلة البلوغ، يتم كبح الخيال الذي سمح له ذات يوم بالمدى الحر. أعتقد أن هناك علاقة مباشرة بين مقدار التحفيز الذي يعطى للشخص عندما كان طفلاً ودرجة المقاومة التي يظهرها للأفكار الجديدة في مرحلة البلوغ.

خلال هذا الكتاب، ستمارس خيالك بطرق متنوعة، وكلما مارسته كلما أصبح من الأسهل توليد صور وأفكار وأفكار لبناء الذاكرة، وبتزايد مطردة الوضوح والسرعة. **عندما يصبح خيالك أكثر حيوية، ستصبح ذاكرتك أقوى كل ما هو مطلوب منك هو السماح لها بالخروج للعب.**

إذا كان الارتباط والموقع هما المحرك وخريطة الذاكرة على التوالي، فإن الخيال هو وقود الذاكرة. الخيال ليس مجرد مكان لتشكيل الصور العقلية: إنه القوة الإبداعية الكاملة للعقل. إنها ليست حصراً للفنانين أو الموسيقيين أو الشعراء ولكنها متاحة لدينا جميعاً بسهولة.

يرتبط الخيال بنشاط الموجات الدماغية ثيتا الذي عادة ما يكون في أكثر نشاطاً عندما نحلم. ومع ذلك، ينتج الأطفال الصغار، وخاصة الرضع، إمدادات ثابتة من هذا التردد خلال ساعات الاستيقاظ، مما قد يفسر سبب تفشي خيالهم في كثير من الأحيان. الخطوط الفاصلة بين الحقيقي والمتخيل غير واضحة، حيث يصبح دمية الدب رفيقاً حياً وتطور لعبة

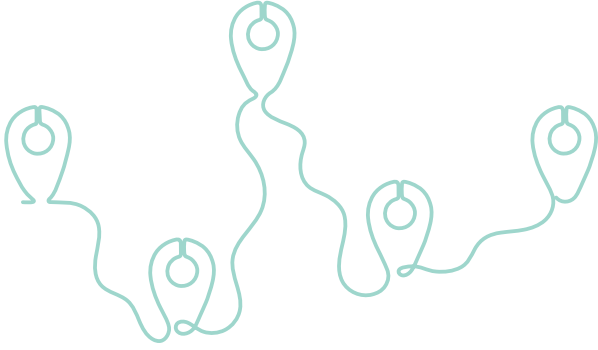
في الوقت الحالي، جرب التمرين التالي لمساعدتك على الترتيب وتمديد حدود خيالك.

## التمرين: مدد خيالك

غالباً ما يطلب منا تذكر المعلومات غير المثيرة للاهتمام أو غير الملحوظة بطبيعتها، مثل قائمة بالأعمال المنزلية لهذا اليوم. ومع ذلك، إذا استخدمنا خيالنا لتزيين صورة للعنصر المحدد الذي نرغب في تذكره، فيمكننا أن نجعله مثيراً وبالتالي لا ينسى.

تخيل أنك بحاجة إلى تذكر نشر رسالة مهمة. أولاً، تخيل صورة واقعية. ثم قم بتحويل هذه الصورة لجعلها لا تُنسى. تخيل نفسك مذهباً على طول الطريق تحمل ظرفاً عملاقاً. الظرف مزين بنجوم زرقاء زاهية. الآن دعنا نضيف بعض الاختلافات الأخرى. تخيل أن رائحتها شوكولاتة وتدق مثل الساعة. الآن قمت بإنشاء صورة مرئية حية، وأضفت أبعاد الرائحة والصوت. استخدام اثنين من الحواس الأخرى، فوق البصرية، يجعل العنصر أكثر تميزاً في عقلك.





## طريقة الرحلة

ابدأ باختيار موقع مألوف لك، مثل منزلك أو مكان عملك أو مسقط رأسك أو حديقة قريبة. الفكرة هي استخدام هذا الموقع لإعداد رحلة قصيرة تتكون من سلسلة من الأماكن أو المحطات على طول الطريق. ثم يتم استخدام الأماكن لتخزين العناصر الموجودة في القائمة التي ترغب في حفظها عقلياً. سيحافظ الطريق الذي تسلكه على الترتيب الأصلي للقائمة.

بعد فترة من الوقت يجب أن تجد، مثلي، أن لديك رحلة مفضلة يمكنك اختيارها لحفظ أي نوع من المعلومات تقريباً للاستخدام اليومي.

لقد حان الوقت الآن لتجميع المفاتيح الثلاثة للذاكرة - الارتباط والموقع والخيال - من خلال دمجها في ما أعتقد أنه التقنية الأقوى والأكثر اكتمالاً لحفظ أي قائمة من المعلومات. ستستخدم جميع المهارات التي تعلمتها بالفعل: على وجه الخصوص، الارتباط وطريقة الارتباط. لقد طوّرت هذه الطريقة في المقام الأول لمساعدتي في تحطيم الأرقام القياسية العالمية، وكانت السلاح المركزي في مساعدتي على التغلب على منافسي. أسميها طريقة الرحلة، وأعتقد أنها ستكون مفيدة في تحويل ذاكرتك.

على سبيل المثال، قد أختار تخزين الإحصاءات الرياضية على طول رحلة إلى مجمع الترفيه المحلي.

ربما يكون منزلك هو الموقع الأكثر دراية بك. لذلك دعنا نستخدم تخطيط منزل نموذجي لتوضيح كيفية حفظ قائمة بسيطة "للعمل" تضم 10 وظائف لهذا اليوم. اختر طريقاً عبر منزلك يتكون من 10 محطات.

دعنا نستخدم المناطق العشر التالية كمحطات في رحلتك:

- 1 باب أمامي واحد
- 2 الردهة
- 3 مطبخ
- 4 غرفة معيشة
- 5 غرف مرافقة
- 6 درجات
- 7 غرف نوم رئيسية
- 8 حمام
- 9 غرف نوم احتياطية
- 10 العلية

بعبارة أخرى، لن تضطر إلى إعداد رحلة جديدة في كل مرة تحتاج فيها إلى تطبيق هذه التقنية.

يمكنك ببساطة مسح رحلتك الحالية والمفضلة واستخدامها مراراً وتكراراً لتخزين مجموعة جديدة من المعلومات التي ترغب في حفظها.

ومع ذلك، إذا كنت ترغب في حفظ المعلومات للتخزين على المدى الطويل، أو مجموعات مختلفة من المعلومات على المدى القصير، فستحتاج إلى أكثر من رحلة واحدة. على سبيل المثال، عندما أستعد لمحاولات قياسية أو مسابقات ذاكرة، فأنا بحاجة إلى رحلات متعددة. بينما نطبق طريقة الرحلة في جميع أنحاء هذا الكتاب، سأقدم لك أمثلة على الطرق المختلفة حتى تتمكن من التدريب باستخدام رحلات مختلفة.

كما أنه يساعد إذا كان موقعك المختار ذا صلة بمجموعة معينة من البيانات التي ترغب في حفظها.

سنستخدم الوظائف العشر التالية  
كمثال:

- 1 مكالمة الطبيب البيطري
- 2 نظارة شمسية
- 3 كعكات خبز
- 4 قم بزيارة مدير البنك
- 5 اشتر هدية عيد الميلاد
- 6 شراء الطوابع البريدية
- 7 اجمع التنظيف الجاف
- 8 تحقق من الزيت في السيارة
- 9 ادفع فاتورة المياه
- 10 تغيير المصباح الكهربائي

كل ما عليك فعله هو تكوين صورة ذهنية لكل وظيفة ورؤيتها في المحطات على طول الطريق. يمكنك استخدام عدد من الأدوات لمساعدة خيالك، مثل المبالغة واللون والفكاهة والحركة. بالإضافة إلى استخدام جميع الحواس الخمس البصر والصوت والشم والذوق واللمس، ستستخدم أيضاً الكثير من مناطق الدماغ الأيسر لاستكمال الصور الغريبة أحيانا التي شكلها الدماغ الأيمن. أنشئ المشهد، واصنعه في عقلك، ثم انتقل إلى المرحلة التالية.

تأكد من أن ترتيب المحطات يشكل طريقاً منطقياً عبر منزلك. على سبيل المثال، من غير المرجح أن تذهب من بابك الأمامي إلى العلية قبل زيارة المطبخ. تريد أن يكون الطريق بمثابة "حبل توجيه"، مما يقودك دون عناء من خلال جميع المحطات بترتيبها الصحيح. أجد عند إعداد طريقي الخاصة أنه يساعدني اغل اق عيني وتخيل أنني أطفو في كل غرفة وأنا أحاول تصوير جميع قطع الأثاث والحلي والممتلكات الشخصية المألوفة. أثناء قيامي بذلك، أعد كل مكان على أصابعي حتى أصل إلى مكان التوقف النهائي.

قم بتدوين ملاحظة ذهنية لمرحلة منتصف الطريق من طريقك. على سبيل المثال، سأختار غرفة المرافق، أو المحطة الخامسة، كنقطة منتصف الطريق في المثال أعلاه. بمجرد إعداد رحلتك ومعرفة جميع نقاط التوقف دون عناء إلى الأمام والخلف، فأنت على استعداد للبدء في وضع العناصر من القائمة على طول طريقك. لا تحاول بوعي حفظ العناصر الموجودة في القائمة. هذا ليس اختباراً للذاكرة ولكنه دليل على الخيال والارتباط جنباً إلى جنب مع الموقع.

## توقف 1 - الباب الأمامي

ضع نفسك عند الباب الأمامي داخل منزلك. العنصر الأول في قائمة "المهام" الخاصة بك هو الاتصال بالطبيب البيطري. تخيل فتح بابك الأمامي للعثور على هاتف يرن بصوت عال على عتبة بابك. ربما تجلس قطتك فوق مجموعة اليد.

## توقف 2 - الردهة

الآن ضع نفسك في الردهة قبل النظر إلى المهمة الثانية: النظارات الشمسية. ربما تكون أضواء الردهة ساطعة لدرجة أنك ترتدي بسرعة النظارات الشمسية لحماية عينيك. أو ربما تم تزيين خلفية الردهة بنمط متكرر من النظارات الشمسية.

## توقف 3 - المطبخ

في المطبخ ترى صفوفاً وصفوفاً من كعك الأكواب مصطفة بدقة على سطح عملك. رائحة الخبز الطازج تملأ المطبخ. هناك المزيد من الكعك الذي لا يزال يخبز في الفرن - والذي يجب عليك إخراجها قبل أن يحترق.

## المحطة 4 - غرفة المعيشة

بالانتقال إلى غرفة المعيشة تلاحظ أن مدير البنك الخاص بك، الذي يرتدي بدلة مخططة، يجلس فيها على أحد الكراسي ذات الذراعين الخاصة بك يفرز الأوراق استعداداً لاجتماعك. هناك المزيد من الأوراق الماثورة على أرضية غرفة المعيشة. اصنع المشهد في عين عقلك.

## المحطة 5 - غرفة المرافق

تفتح الباب أمام غرفة المرافق للعثور على هدية عملاقة تجلس فوق كومة الغسيل الحديثة. تخيل الورقة الملفوفة بها - هل هي ذات ألوان زاهية ومنقوشة ولامعة ومزينة بقوس وما إلى ذلك؟ تذكر أن تدوين ملاحظة ذهنية بأن هذه هي المرحلة الخامسة من الرحلة: تخيل رقماً جريئاً 5 مرسوماً على باب غرفة المرافق. حان دورك الآن: بالنسبة للمحطات الخمس المتبقية في الرحلة، المدرجة في المربع أدناه، اصنع مجموعاتك الخاصة لربط هذه الوظائف الخمس الأخيرة بمواقعها ذات الصلة. تذكر، في كل مرحلة قم بإنشاء مشهد وتصوره وأضف عليه تفاصيل حية لجعله لا ينسى.

## الاختبار: طريقة الرحلة

إذا كنت تستخدم المفاتيح الثلاثة للذاكرة (الارتباط والموقع والخيال)، فيجب أن تكون الآن قادراً على تذكر العديد من الوظائف العشر، إن لم يكن كلها، في قائمة "المهام".

قم بتدوين أكبر عدد ممكن من الوظائف في دفتر ملاحظتك حسب ترتيبها الصحيح.

سجل خمس نقاط لكل وظيفة مرتبة بشكل صحيح - احتفظ بتدوين درجاتك.

إذا كنت تعرف طريقك جيداً بما فيه الكفاية، فلن تخط بين ترتيب القائمة. يمكنك حتى قراءة القائمة بترتيب عكسي. كل ما عليك فعله هو العودة إلى الوراثة خلال رحلتك. وإذا كنت ترغب في تحديد أي من المهام، فكل ما هو مطلوب هو الغوص في الرحلة في مرحلة معينة. إذا قمت بتدوين ملاحظة ذهنية للمرحلة الخامسة، فيمكنك بسهولة تحديد العنصر الرابع في القائمة، يجب أن يكون العنصر قبل المرحلة الخامسة. كم عدد هذه الأسئلة التي يمكنك الإجابة عليها بشكل صحيح؟ مرة أخرى، اكتب الإجابات في دفتر ملاحظتك.

- ما هي المهمة التالية لخبز الكيك؟
- ما هي الوظيفة التي تأتي قبل فحص الزيت؟
- ما هي الوظيفة الثانية في القائمة؟
- ما هي المهمة بين شراء هدية عيد الميلاد وجمع التنظيف الجاف؟
- في أي رقم في القائمة يتم دفع فاتورة المياه؟

سجل 10 نقاط لكل إجابة صحيحة.



## التركيز

البطيئة، المرتبطة بالاسترخاء والتحكم في الإجهاد والنوم، إلى موجات بيتا السريعة، المرتبطة بزيادة النشاط العقلي وصنع القرار وحل المشكلات. جميع هذه الترددات المختلفة لها وظائفها وتلعب أدواراً إيجابية في حياتنا. على سبيل المثال، يمكننا إنتاج موجات بيتا من معالجة الجانب العملي اليومي من الحياة، ولكن إذا أنتجنا هذه الموجات فقط طوال الوقت، فلن يكون لدينا وقت للتجدد أو الحلم أو التذكر بكفاءة.

بعد قياس موجات الدماغ الخاصة بي، لاحظت أنني أنتج مزيجاً من موجات ألفا ثيتا - أي الترددات متوسطة المدى - عندما أتعلم وأحفظ وأتذكر بأكثر قدر من الكفاءة. أعتقد أنه يمكنك تدريب عقلك على إنتاج هذه الأنواع من الترددات من خلال ممارسة تدريب ذاكرتك بانتظام.

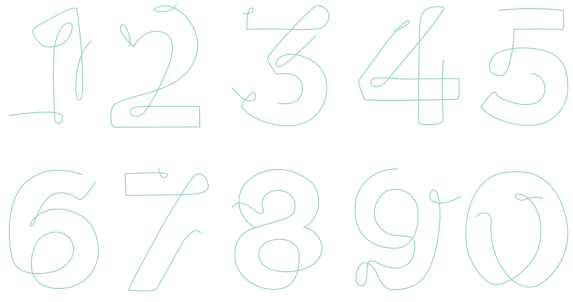
لدينا جميعاً أيام نجد فيها صعوبة في التركيز، قد نشعر بالضغط أو التعب دون مبرر. في أيام أخرى نحن منتجون للغاية ويقظون ومليئين بالطاقة ومسيطرين. ربما سمعت تعبير "في المنطقة"، والذي يستخدم أحياناً لوصف الحالة العقلية للرياضيين والنساء ذوي الأداء العالي - على سبيل المثال، عندما يقوم لاعب التنس بإبادة خصمه في نهائي البطولات الأربع الكبرى. إذن ما هي هذه المنطقة بالضبط، ولا ينبغي لنا جميعاً الوصول إليها؟

على مدى السنوات الأخيرة، تضمن الكثير من عملي قياس الترددات المختلفة للنشاط الكهربائي الذي ينتجه الدماغ باستخدام تخطيط كهربية الدماغ. هناك عدد من الترددات التي ننتجها جميعاً، بدءاً من موجات دلتا

## نصائح للوصول إلى منطقة الذاكرة الخاصة بك،

ستساعدك هذه النصائح على تهيئة الظروف المثالية لكونك ”في المنطقة“:

- حاول أن تجد القليل من الوقت كل يوم لتمديد ذاكرتك من خلال وضع تحديات صغيرة لنفسك مثل حفظ قائمة من الكلمات أو تسلسل عشوائي من الأرقام أو ربما بعض البيانات العملية مثل أسماء الأشخاص الذين اتصلت بهم مؤخراً، سواء في العمل أو اجتماعياً. يمكنك استخدام التمارين في هذا الكتاب كممارسة - كررها بقدر ما تريد، أو استخدامها كقوالب لابتكار تمارين جديدة.
- قبل محاولة البدء في حفظ المعلومات أو تذكرها، تأكد من أنك مسترخي جسدياً وتجلس بشكل مريح في غرفة هادئة خالية من الضوضاء والإلهاء البصري. إذا كنت تفضل العمل مع بعض الصوت في الخلفية، فحاول الاستماع إلى الموسيقى الكلاسيكية متوسطة الإيقاع - تجنب المزيد من الموسيقى المحمومة مثل موسيقى الجاز أو موسيقى الهيفي ميتال. تذكر أنك تبحث عن نطاق متوسط من الترددات بين الموجات الدماغية البطيئة والسريعة.
- قم بإبطاء عقلك عن طريق إغلاق عينيك واستحضر مشاهد ممتعة، مثل موقع العطلة المفضل أو الأوقات الهادئة من ماضيك. سيساعد ذلك في إنتاج موجات ألفا ثيتا.
- عند تذكر أو مراجعة البيانات التي حفظتها، جرب إغلاق عينيك للمساعدة في زيادة قوة ثيتا، موجة الذاكرة.
- قم بممارسة التمارين البدنية بانتظام.



# ٩

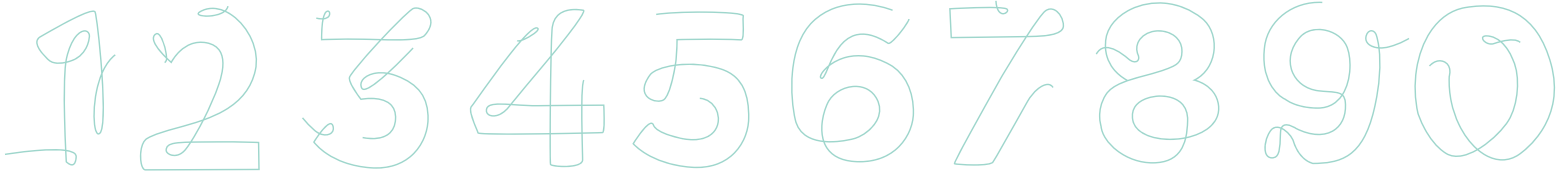
## الأرقام

ليس لدي موهبة فطرية لتذكر الأرقام، ولكن لدي ذاكرة مدربة تسمح لي بحفظ سلسلة تصل إلى 2000 رقم في غضون ساعة واحدة. كيف يمكن ذلك؟ أعطي الأرقام رمزاً خاصاً يترجمها إلى صور ذات مغزى لا تنسى. هذا ما أشير إليه بلغة الأرقام.

في وقت لاحق من هذا الكتاب، سأكشف عن تقنية حفظ الأرقام الأكثر تقدماً - نظام دومينيك، وهي طريقة فعالة للغاية لحفظ الأرقام متعددة الأرقام. ومع ذلك، فإن نظام شكل الأرقام الأبسط هو وسيلة رائعة لتخزين سلسلة من الأرقام من أرقام الهواتف وأرقام التعريف الشخصية المكونة من أربعة أرقام إلى التقويم والتواريخ التاريخية، وأكثر من ذلك بكثير.

ما مدى جودتك في تذكر الأرقام؟ ربما لديك موهبة في تذكر أرقام الهواتف. ربما يمكنك تذكر أرقام التعريف الشخصية (PINs) ولكن احتفالات الذكرى السنوية تخذك! يبدو أننا محاطون أكثر من أي وقت مضى بالأرقام ومن المتوقع أن نحفظها بشكل متزايد في شكل أرقام تعريف شخصية ورموز لأمن بطاقات الائتمان أو للوصول إلى حسابات خاصة على الإنترنت، أو رموز دخول إلى المكاتب. الأرقام في كل مكان، أرقام الهواتف والجدول الزمني للقطارات والأوزان والمقاييس والبيانات المصرفية والإحصاءات السكانية ونتائج الانتخابات ألن يكون من الرائع أن نتمكن من تقديم كل هذه الأرقام لاسترجاعها الفوري والموثوق عند الطلب؟





## نظام شكل الأرقام:

يعمل نظام شكل الأرقام عن طريق ترجمة رقم مكون من رقم واحد إلى صورة تشبه شكله. على سبيل المثال، الرقم 8 مع امتداد صغير من الخيال له شكل رجل ثلج. لذلك، لتذكر أن الأكسجين يحتوي على الرقم الذري 8، تخيل رجل ثلج يرتدي قناع الأكسجين.

يمكن أن يشبه الرقم 6 جذع الفيل. الرقم 7 له شكل يرتد. لتذكيرك بأن لديك حافلة رقم 67 للقبض عليها، تخيل فيلاً يقف في محطة الحافلات يرتد بجذعه، مشهد غير محتمل إلى حد ما ولكن بالتأكيد مشهد لن تنساه. الآن، فجأة، تظهر الأرقام في الحياة. تصبح متحركة، وتأخذ أهمية فريدة ولا تنسى على الفور.

دعونا نلقي نظرة على مثال آخر. كيف يمكنك حفظ رقم التعريف الشخصي المكون من أربعة أرقام؟

1580؟ ربما يكون هذا رقم تعريف شخصي لموزع النقود، وفي هذه الحالة يمكنك تنظيم المشهد في البنك المحلي. تخيل المشي إلى البنك الذي تتعامل معه حاملاً قلم رصاص عملاق (شكل رقم 1) - ربما أنت على وشك صياغة خطة عمل. يوجد داخل البنك فرس بحر (شكل رقم ل 5) يصطف في مكتب النقد. خلف النافذة رجل ثلج (شكل رقم ل 8) ترتد كرة قدم (شكل رقم 0) على رأسه. استرجع هذا المشهد في ذهنك عدة مرات ويجب ألا تنسى رقم التعريف الشخصي إذا كنت في عجلة من أمرك.

## الأدوات: مفردات تصويرية



ما هي الأشكال التي تثيرها لك الأرقام المكونة من رقم واحد؟ 0 كرة؛ 9 بالون على خيط؟ ألق نظرة على الأمثلة هنا. إما أن تحفظ هذه التكافئات أو تشكل تكافئاتك الخاصة.

## تمرين:

قم بتوصيل أشكال الأرقام معاً باستخدام طريقة الارتباط. حيث تعمل عن طريق توصيل كائن بآخر عن طريق إنشاء شكل من أشكال الأرضية المشتركة الاصطناعية والمتخيلة بين العنصرين.

حاول حفظ الرقم المكون من 20 رقماً التالي باستخدام نظام شكل رقم. قم بتحويل كل رقم إلى شكله المكافئ (استخدم إما أشكال الأرقام الخاصة بك أو شكلي) وقم بتوصيلها معاً باستخدام طريقة الارتباط. للبدء، أتخيل رمي يرتد على بالون على خيط. الآن تستمر من خلال توصيل البالون على سلسلة بالكرة، وما إلى ذلك.

79046213585994013276

يجب أن تكون قد أنشأت الآن قصة تتضمن سلسلة من 20 شكلاً مرتبطاً بالأرقام بدءاً من الارتداد أو حافة الهاوية وتنتهي بجذع الفيل أو نادي الغولف. حاول الآن كتابة تسلسل الأرقام في دفتر ملاحظتك.

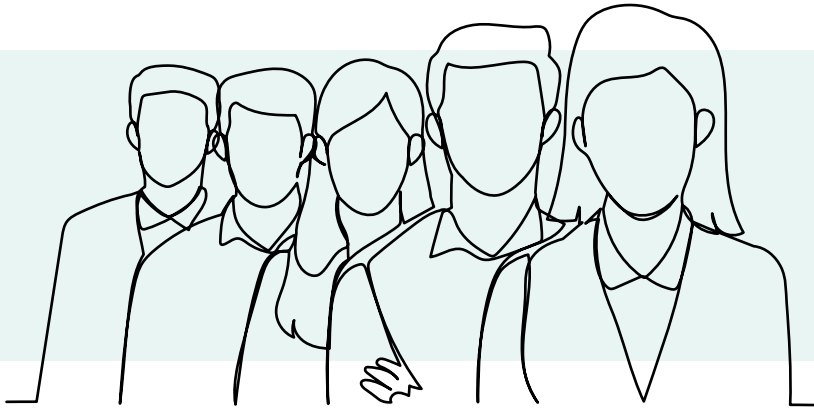
## كيف تتذكر الاسماء والوجوه؟

”  
سامح أعدائك، ولكن لا تنس أسماءهم أبداً“

جون ف. كينيدي (1917-1963)

من بين جميع المخاوف التي شاركها الناس معي حول ذاكرتهم، فإن وضع الأسماء على الوجوه هو رقم واحد في القائمة. كبشر لدينا آلية يحمل في ثناياها عوامل للتعرف على الوجوه (ربما يكون هذا مخلفات تطورية من الوقت الذي احتجنا فيه إلى تمييز أصدقائنا عن أعدائنا). إذا لم يمثل تذكر الوجه أي صعوبة، فلماذا يواجه الكثير منا مشكلة عندما يتعلق الأمر بتذكر الأسماء؟ هناك إجابة بسيطة للغاية: أسماؤنا لا تصف وجوهنا.

اسمي الأول تركي ، لكن هذا لا يساعد على تصوير وجهي لك. ولن يصبح الأمر أسهل بسبب حقيقة أنني أشارك في تطبيق التويتر عشرات الآلاف من الآخرين في جميع أنحاء العالم. تخيل محاولة حفظ أسماء مئة شخص في غرفة.



## امنح لكل وجهاً مكاناً

لنفترض أنك تعرفت على شخص في حفلة ولسبب ما تعتقد أنه يبدو وكأنه أمين مكتبة.

الآن قمت بإعداد موقع له. قيل لك إن اسمه ” ياسر ”. فكر الآن في شخص تعرفه يدعى ياسر (قريب أو صديق أو ممثل أو سياسي أو أي شخص آخر) وصورها في مكتبك المحلية. - لذلك تخيله يعمل في المكتبة. في المرة القادمة التي ترى فيها وجه هذا الشخص، ستتمكن من تتبع اسمه بالطريقة التالية:

مكتبة الوجه ياسر !

قد تبدو هذه عملية طويلة لربط الوجه بالاسم، ولكن تذكر أن عقلك يتذكر المعلومات في ومضة طالما أن هناك سلسلة من الاتصالات المرتبطة به للسفر معها.

ما هي أكثر الطرق فعالية لضمان عدم تجربة تلك اللحظة المحرجة في حفلة، والتي عانينا منها جميعاً في وقت ما، عندما تضطر إلى السؤال، ”آسف، ما هو اسمك مرة أخرى؟“ بعد 30 ثانية من تقديمه إلى شخص ما؟ الشيء الأكثر أهمية هو الاعتراف بأننا نميل إلى ربط شخص بمكان معين. فكر في وقت اصطدمت فيه بشخص ما في الشارع وجهه مألوف جداً ولكن اسمه يفلت منك. ما هو أول شيء تفعله لمحاولة تذكر من هو هذا الشخص؟ أنت تسأل نفسك، ”من أين أعرف هذا الشخص؟“ إنه المكان الذي سيطلق معظم الذكريات المرتبطة بهذا الشخص بما في ذلك اسمه.

إحدى الحيل التي أستخدمها لحفظ الناس لأول مرة هي تعيين مكان لكل واحد منهم. أفعل ذلك من خلال تخيل المكان الذي قد أتوقع أن أجد فيه هذا الشخص.

## ركز على ملامح الوجه

اتصالات، لذلك عندما نواجه اسماً لا يمثل وجهاً، فإن الإجابة هي إقامة صلة مصطنعة بين الاثنين. سيعطيك التمرين التالي فرصة لتجربة خفة حركة عقلك في صنع الروابط. يمكنك استخدام أي من التقنيات الموضحة في هذه الخطوة: أي وضع شخص في مكان مألوف، أو تحديد أوجه التشابه الجسدية، أو الخصائص المميزة لاسم أو وجه لإنشاء ارتباطات وتشكيل صور لا تنسى. على سبيل المثال، كيف يمكنك إلزام ماريّا هوتون بالذاكرة؟ يبدو لي لقب "هوتون" وكأنه "قبعة"، لذلك أتخيل ماريّا هوتون ترتدي قبعة، مع تدلي ظفائرها. ألاحظ أن لديها خدين ورديين، لذلك أتخيل أنها مسحورة من غناء السطر "لقد قابلت للتو فتاة تدعى ماريّا" من المسرحية الموسيقية، قصة الجانب الغربي. سيذكرني هذا باسمها الأول.

إذا قابلت شخصاً تكون ميزاته ملفتة للنظر بشكل خاص، بدلاً من ربط هذا الشخص بمكان ما، أجد أحياناً أنه من الأسهل ربط اسمه مباشرة بمظهره الجسدي. على سبيل المثال، يتم تعريفك برجل يدعى بيتر بيرد وعلى الفور تربط اسمه بوجهه لأنف مدمن مخدرات إلى حد ما (يشبه إلى حد ما منقار الطائر). يمكن لعقلك الآن إجراء المزيد من الاتصالات والاستيلاء بسرعة على "الحيوانات الأليفة"، وهي اختصار لبيتر، وهناك لديك رابطك: طائر الحيوانات الأليفة.

أجد أن أفضل طريقة لمعالجة لقب معقد هي تقسيمه إلى مقاطع ثم تحويل هذه المقاطع إلى صور. يجب ترجمة الأسماء، مثل الأرقام، إلى صور حتى تتمكن أدمغتنا من هضمها. تزدهر أدمغتنا في إجراء

## التمرين: مطابقة الأسماء مع الوجوه

ادرس الوجوه العشرة التالية وحاول تكوين روابط لأسمائها:



الآن قم بتغطية هذه الوجوه وانظر إلى نفس الوجوه العشرة بتسلسل مختلف أدناه وحاول مطابقة الأسماء الصحيحة مع الوجوه.





## طوّر الذاكرة العلنية الخاصة بك

هذه الأوامر واستدعائها في لحظة؟ فكر في متى يمكنك اكتساب هذه المهارة الجديدة إذا كان بإمكانك تعلم كل نصيحة بدقة. يمكن لطريقة الرحلة تحسين كفاءة ذاكرتك التصريحية بشكل جذري. يمنحك أفضل بداية ممكنة إذا كنت تتعلم تخصصاً جديداً، خاصة الانضباط الذي ينطوي على العديد من التحركات التي يجب القيام بها بالتسلسل. في التمرين المعاكس، سأريك كيف يمكن تخزين سلسلة من حركات اليوغا بسرعة في ذاكرة طويلة المدى باستخدام رحلة قصيرة. من خلال أداء كل وضعية في البداية في غرفة أو منطقة مختلفة من منزلك، ستقوم بزرع الذاكرة المادية لكل وضعية بالإضافة إلى إصلاح ترتيب التحركات في عقلك. لذلك عندما تأتي لممارسة التسلسل ككل، ستذكرك رحلتك بالترتيب.

في هذه الخطوة، سننظر في كيفية تطوير ذاكرتنا "الإعلانية" أو الواعية يمكن أن يسرع قدرتنا على استيعاب معلومات جديدة. لنفترض أنك ترغب في تعلم رياضة أو تخصص جديد، مثل التنس أو اليوغا. ستقضي الدرس الأول في تحويل ما يخبرك به معلمك أو قرص DVD أو المصنف إلى إجراءات جسدية. يعرف الجهد الواعي الذي تبذله لحفظ ترتيب هذه التعليمات باسم الذاكرة التصريحية.

بمرور الوقت، تصبح أفعالك تلقائية ولم يعد هناك أي فعل استدعاء واعٍ. لكن الذاكرة لا تزال تلعب دورها - النوع المعروف باسم الذاكرة الانعكاسية (التعلم عن طريق التكرار). ومع ذلك، ألن يكون الأمر أسهل إذا تمكنت ذاكرتك التعريفية من استيعاب كل