

# حافظه نامحدود

نویسنده: کوین هرسلی

مترجم: سحر آریان



نحوه استفاده از راهبردهای یادگیری پیشرفته  
برای یادگیری سریع‌تر و به یادآوری



حافظه نامحدود

کوین هرسلی

مترجم: سحر آریان



حق انتشار الکترونیک برای دیدیبو محفوظ است

«حافظه راهی است برای حفظ آنچه هستید، آنچه دوست دارید و آنچه تحت هیچ شرایطی نمی‌خواهید از دست دهید».

سال‌های شگفت‌انگیز

## مقدمه

اصولی که کوین با این کتاب به زندگی وارد می‌کند ممکن است زندگی شما را برای همیشه دگرگون کند. این را با اطمینان می‌گویم زیرا خودم اصول او را مطالعه کرده‌ام و در زندگی شخصیم به کار بسته‌ام. اصول کوین چه بسا بسیاری از حوزه‌های زندگی شما را تغییر دهد و باعث افتخار من است که سهم کوچکی در این کار شگفت‌انگیز داشته باشم.

آن زمان که پزشکی می‌خواندم از این روش‌ها بی‌اطلاع بودم و از نظر عملکرد تحصیلی، دانشجوی متوسطی بودم. ساعت‌ها وقت می‌گذاشتم تا فلان قطعه از اطلاعات را درک کنم. سوالی که در اینجا مطرح است این نیست که آیا توانسته‌ام این کار را انجام بدهم یا خیر؛ مسئله این است که تا چه حد توانسته‌ام اموری که از عهده‌ام ساخته بوده را با موفقیت به انجام برسانم. در حال تحصیل در دوره‌ی تخصص خود بودم که برای اولین بار با روش‌های کوین مواجه شدم. به کمک روش‌های او روش مطالعه و نحوه‌ی مدیریت اطلاعات را تغییر دادم. فایده‌ی دیگرش آن بود که معدلم «الف» شد. به همین دلیل است که مؤلف این کتاب را از صمیم قلب تحسین می‌کنم. نباید فکر کنید که ناگهان به موجودی هوشمند تبدیل شدم و واقعیت این است که قبل از هر چیز تصمیم گرفتم که درک متفاوتی از حافظه‌ام پیدا کنم. هرگز فکرش را نمی‌کردم که از طریق این ساختار و هدف تازه ۱ چنین ظرفیتی در وجود خود کشف کنم. وقتی دیدم این روش‌ها تا به این حد در زندگی تحصیلی‌ام مؤثر واقع شده‌اند آنها را در زندگی روزمره هم اعمال کردم. عجب تجربه‌ای بود! این تجربه بسیار فراتر از یادگیری مدیریت اطلاعات بود. اعتماد به نفس من بالا رفت و همهی ابعاد زندگی‌ام، دستخوش یک سری تغییرات مثبت شد.

من کوین را از نزدیک می‌شناسم و می‌دانم که اطلاعات نوشته شده در این کتاب چه تاثیری روی زندگی او گذاشته است. در واقع یکی از انگیزه‌های بزرگی که باعث شد راه او را ادامه دهم همین شناخت نزدیکی است که از او دارم. کوین پس از سال‌ها تحقیق، تجربه و موفقیت ما را در راز و رمز تغییر علمی زندگی سهیم می‌کند. وقتی تصمیم می‌گیرید روش‌های او را به کار بگیرید و با تکیه بر آنها روش‌های جدیدی بسازید ظرفیتی نامتناهی را آزاد می‌کنید و نه تنها حافظه بلکه کل زندگی خود را بهبود خواهد بخشید.

دکتر ماریوس ای ولگمود(۱)

## فصل اول: معرفی

«موفقیت بزرگ زمانی در زندگیتان رخ می‌دهد که دریابید هر آنچه برای رسیدن به اهدافتان نیاز دارید را می‌توانید بیاموزید، این یعنی چیزی وجود ندارد که نتوانید انجامش دهید یا نتوانید به دستش بیاورید.»  
برایان تریسی (۲)

زندگی شما چگونه خواهد شد اگر «به سرعت» و «به آسانی» و به طور مؤثر و کارآمد، اطلاعات را فراگیرید و به خاطر بیاورید؟ در موردش فکر کنید. من در این کتاب کوتاه، آسان و خواندنی، مجموعه‌ای قدرتمند از مهارت‌های تقویت حافظه را به شما ارائه خواهم داد که با استفاده از آنها می‌توانید کنترل یادگیری و زندگیتان را به دست بگیرید. منبع مدلی که در اینجا شرح داده می‌شود بهترین و سریع‌ترین ذهن‌های جهان (در امر یادگیری) هستند و شما با تکیه بر محتوای این کتاب می‌توانید روش‌های شگفت‌انگیز یادگیری را کشف کنید. این کتاب به شما اطلاعاتی خواهد داد که مدارس فراموش کرده‌اند به شما بیاموزند. به اعتقاد من هر آنچه مغز انسان قادر به انجام آن است از طریق شالوده‌ای به نام حافظه ممکن می‌شود.

تصور کنید بدون حافظه به دنیا آمده‌اید، چه کسی هستید؟ اگر حافظه نداشته باشید هیچ نیستید. اگر حافظه‌ای در کار نباشد هیچ چیز نخواهید داشت. اگر پرسیم کی هستید بلافاصله خاطراتی که در ذهن دارید را مرتب می‌کنید و به سؤال من پاسخ می‌دهید. حافظه‌ی شما مثل چسبی است که با استفاده از آن قطعات زندگی خود را منسجم و یکپارچه نگه می‌دارید. هویت و کیستی امروزتان، محصول حافظه‌ی شگفت‌انگیز شماست. شما به گونه‌ای تعلق دارید [انسان] که مدام در حال جمع‌آوری داده‌هاست و بدون حافظه، زندگیتان هیچ معنایی نخواهد داشت. اگر حافظه نداشته‌اید نمی‌توانستید یاد بگیرید، فکر کنید، هوش داشته باشید، بسازید یا حتی بند کفشتان را ببندید. علاوه بر این نمی‌توانستید در هیچ زمینه‌ای تجربه کسب کنید چون تجربه چیزی نیست جز مجموعه‌ای از خاطرات. فقط زمانی می‌توانید چیزی را زندگی کنید که بتوانید اطلاعات مرتبط به آن را به یاد بیاورید.

در گذر سالها اسم بدی به حافظه داده شده است. اغلب می‌گویند حافظه مثل مخزنی است که آنچه یاد می‌گیریم و نیز اطلاعاتی که به مغز وارد می‌شود در آنجا ذخیره می‌شود. معلمان به ما گفته‌اند که فهمیدن کلید یادگیری است اما چگونه می‌توانید چیزی را بفهمید وقتی نتوانید آن را به یاد بیاورید؟ همهی ما تجربه‌ی مشابهی داریم: ما اطلاعات را درک می‌کنیم و تشخیص می‌دهیم اما

وقتی به آنها نیاز داریم نمی‌توانیم به یادشان بیاوریم. به عنوان مثال چند لطیفه بلد هستید؟ احتمالاً هزاران لطیفه شنیده‌اید اما الان فقط چهار یا پنج تای آنها را به یاد می‌آورید. شما هزاران لطیفه شنیده‌اید و درکشان کرده‌اید اما فقط چهار تای آنها را به یاد می‌آورید. چه شده که چنین اتفاقی رخ داده است؟ پای یک تفاوت بزرگ در میان است. فهمیدن لزوماً به استفاده، منجر نمی‌شود؛ شما فقط زمانی به چیزی مسلط می‌شوید که بتوانید آنچه فهمیده‌اید را فوراً به یاد بیاورید و به کار ببندید. اگر حافظه به معنی ذخیره‌ی آنچه فراگرفته‌ایم است پس چرا یادگیری در ابتدای امر برای ما آزاردهنده است؟ بعضی می‌گویند که در عصر گوگل به حافظه‌ی خوب نیاز ندارید. کن چنینگز می‌گوید: «وقتی تصمیمی می‌گیرید به حقایق نیاز دارید و وقتی این حقایق در مغزتان باشد در واقع در کف دستتان است. وقتی این حقایق در جای دیگری به نام گوگل باشد نمی‌توانید در لحظه، تصمیم درستی بگیرید.»

و این سؤال مطرح می‌شود که آیا می‌توان شخصی را به خاطر آنکه می‌تواند اطلاعات را در گوگل جستجو کند استخدام کرد؟ خیر شما به افرادی نیاز دارید که اطلاعات و تجاربشان، همان لحظه که می‌خواهید در دسترس باشد (اطلاعات و تجارب آنها «کف دستشان» است). آنها باید قابل‌اعتماد باشند و اطلاعات دقیقی در اختیار داشته باشند. عدم نگهداری اطلاعات در حافظه ممکن است برایتان گران تمام شود و باعث شرمساری شما و قضاوت منفی دیگران شود. اگر هنگام کار کردن مدام به یادداشت‌ها و کتابچه‌های راهنما مراجعه کنید زمان زیادی را تلف خواهید کرد و حرفه‌ای به نظر نخواهید رسید. دلتان می‌خواهد از چه کسی خرید کنید؟ کسی که مدام اسمتان را فراموش می‌کند یا آنکه اسم شما را به خاطر دارد؟ آیا به دکتری که مدام به کتاب‌های راهنما یا رایانه‌ی خود مراجعه می‌کند اجازه می‌دهید شما را جراحی کند؟ قطعاً نه!

حافظه سنگ‌بنای وجود ماست و کیفیت تصمیمات و به تبع آن کل زندگی ما را مشخص می‌کند.

یادگیری و حافظه دو ویژگی جادویی ذهن انسان هستند. یادگیری، توانایی کسب اطلاعات جدید است و حافظه این اطلاعات جدید را در طول زمان نگه می‌دارد. حافظه شالوده و بنیاد یادگیری است. اگر اطلاعات را در جایی که باید، قرار ندهید مثل آن است که آنها را در گودالی عمیق بیندازید. در این صورت هیچ‌وقت نمی‌توانید از آنها استفاده کنید. مشکل اکثر مردم این است که اطلاعات جدید را بازخوانی نمی‌کنند به همین دلیل مدام فرا می‌گیرند و مدام فراموش می‌کنند، فرا می‌گیرند و فراموش می‌کنند و فرا می‌گیرند و فراموش می‌کنند...

وقتی حافظه را ارتقا می‌دهید همه‌چیز را بهبود می‌بخشید. شما می‌توانید سریع‌تر و آسان‌تر به اطلاعات دسترسی پیدا کنید و فرصت‌ها و روابط

اجتماعی خود را بیشتر و بیشتر کنید. بیشتر خاطرات و داده‌هایی که در اختیار دارید به‌درستی در مغزتان ذخیره شده‌اند اما باید آنها را ترکیب کنید و اتصالات لازم را ایجاد کنید تا بر کارایی آنها افزوده شود. ارتقای حافظه، هوش پایه‌ی شما را افزایش می‌دهد چون یکی از ابعاد مهم هوش این است که تا چه حد می‌توانید اتفاقات، افراد و داده‌هایی که لازم دارید را به یاد بیاورید. هرچه بیشتر به یاد بیاورید بیشتر می‌سازید و انجام می‌دهید زیرا دانش همیشه سبب پیشرفت مهارت می‌شود. اطلاعات فقط روی اطلاعات بیشتر، بنا می‌شود. ساده‌ترین راه برای دانستن بیشتر این است که دانسته‌های خود را افزایش دهید!

شما در ارتباط با حافظه دو گزینه پیش رو دارید: گزینه‌ی اول آن است که تصور کنید حافظه‌ی شما ممکن نیست تقویت شود و شما اصلاً نمی‌توانید ظرفیت مادرزادی خود را تغییر دهید. بسیاری از مردم همین گزینه را انتخاب می‌کنند. چرا؟ چون هزاران ساعت از زندگی خود را در مدرسه سپری می‌کنند اما هیچ‌کس به آنها نمی‌گوید که چگونه می‌توان حافظه‌ی شگفت‌انگیز خود را بهبود بخشید. مغز به‌راستی شگفت‌انگیز است ولی مدرسه دربارهی آن چیزی به شما نگفته است.

هشت‌ساله که بودم روانشناس مدرسه در خصوص مغز، چند توصیه به من کرد. می‌گفت که مغز من احتمالاً آسیب دیده است و می‌خواست مرا به کلاس ویژه‌ای بفرستد. توانایی مغزی من تعریفی نداشت. در کودکی حافظه-ی خوبی نداشتم، نمی‌توانستم تمرکز کنم و خواندن و نوشتن همیشه برایم چالش‌برانگیز بود. در طول زندگی تحصیلیم، مادر و دوستانم کلمات را برایم هجی می‌کردند و من همهی سعی خود را می‌کردم که آنها را به خاطر بسپارم. آنچه نمی‌فهمیدم از آنچه می‌فهمیدم، بیشتر بود. آینده‌ای نداشتم چون نمی‌توانستم آنچه به من آموزش داده می‌شد را درک کنم. دوازده سال در مدرسه بودم اما هنوز نمی‌توانستم کتابی را به‌تنهایی بخوانم و مهارتم در خواندن، چندان با کلاس اولی‌ها فرق نداشت. بالاخره به هر ترتیبی که بود در سال ۱۹۸۹ دیپلم گرفتم.

چند سال بعد گذشت. یک روز غروب داشتم در کتاب‌فروشی محله قدم می‌زدم که ناگهان همه‌چیز تغییر کرد. تا آن زمان هرگز به‌تنهایی کتابی را از اول تا آخر نخوانده بودم اما آن شب تصمیم گرفتم سه کتاب بخرم. همهی آنها نوشتهی تونی بوزان (۲) بودند. اسم کتاب اول «از سرت استفاده کن» بود. اسم کتاب دوم «از حافظه‌ات استفاده کن» بود و سومی «تندخوانی» نام داشت. آن زمان ترجیح دادم از کتاب تندخوانی شروع کنم تا بتوانم دو کتاب دیگر را با سرعت بخوانم. به‌رحال این روش، خوب پیش رفت و من شروع کردم به خواندن کتاب «از حافظه‌ات استفاده کن». دریافتم که همهی ما یک گزینه‌ی دوم داریم: حافظه‌ی ما نوعی عادت است و این عادت می‌تواند با

آموزش و تمرین مناسب بهبود یابد. نیز دریافتم که یک سری اصول بنیادی وجود دارد و اگر به صورت مستمر از آنها استفاده کنم، می‌توانم به توانایی‌های صاحبان حافظه‌های بزرگ دست‌یابم و عملکرد حافظه‌ی خود را بهبود بخشم. مطالعه در زمینه‌ی روانشناسی و هر حوزه‌ی دیگری را که به نحوی به مغز، ذهن و حافظه مربوط می‌شد شروع کردم. صدها کتاب خواندم و نوارهای بسیاری را گوش کردم. علاوه بر این با کسانی که حافظه‌ی عالی داشتند مصاحبه کردم. نتیجه‌ی این مشاهدات طولانی، این شد که بر اختلال خواندن خود غلبه کردم و به‌طور میانگین هر هفته، چهار کتاب می‌خواندم. حالا می‌توانستم چیزی که دیگران در طول چند ماه بر آن مسلط می‌شدند را در عرض یک ساعت فرا بگیرم.

در سال ۱۹۹۵ تصمیم گرفتم در مسابقات جهانی حافظه شرکت کنم. این رقابت‌ها، بهترین اساتید حافظه را از سراسر جهان به خود جذب می‌کرد. در این مسابقات تمامی ابعاد حافظه مورد آزمون قرار می‌گرفت. آن سال من در مجموع پنجم شدم و در بخش نوشتاری به مقام دوم رسیدم. این موفقیت به آن معنا بود که من بر اختلال خواندن غلبه کرده بودم.

همچنین انجمن حافظه مرا به دریافت عنوان «استاد تمام حافظه» مفتخر کرد. این جایزه را پادشاه لیختن‌اشتاین (۴)، والاحضرت فیلیپ (۵) مقرر کرده بود و من در ۲۶ اکتبر سال ۱۹۹۵ موفق به دریافت آن شدم.

نظری به مشکلاتی که در گذشته داشتم موفقیت بزرگی برای من به شمار می‌آمد. آن روز فهمیدم که مسیر زندگی من تغییر کرده و دیگر مانند قبل نخواهد بود.

در سال ۱۹۹۹ تصمیم گرفتم توانایی‌هایم را بیشتر محک بزنم. این بار رکورد یک مسابقه‌ی جهانی که «اورست مسابقات حافظه» نامیده می‌شد را شکستم. من عدد پی را تا ۱۰۰۰۰ رقم حفظ کردم. انواع و اقسام آزمون‌ها نشان داده‌اند که عدد پی واقعاً تصادفی است و هیچ نظم و قاعده‌ی خاصی ندارد. ۱۰۰۰۰ رقم اول عدد پی را به ۲۰۰۰ دسته‌ی ۵ رقمی تقسیم کردم. آنها از من می‌خواستند که این زنجیره‌های ۵ رقمی را بگویم. این امتحان ۵۰ بار تکرار شد. رکورد بر اساس مدت‌زمان صرف شده برای انجام این کار محاسبه می‌شد. من در عرض ۱۴ دقیقه، آزمون را به انجام رساندم و رکورد قبلی را شکستم. احتمالاً خواهید پرسید که چرا این کار را کردم؟ بیشتر به این دلیل که مردم انجام این کار را غیرممکن می‌دانستند اما من در تمام زندگی خود خواسته‌ام که غیرممکن را ممکن کنم؛ یعنی غلبه بر محدودیت‌ها و نشان دادن قابلیت‌های حافظه به مردم.

از آن زمان تاکنون مشغول یادگیری بیشتر بوده‌ام و دیگران را آموزش داده‌ام تا آنها هم بتوانند اطلاعات کلیدی زندگی خود را به خاطر بسپارند. مهمی ما می‌توانیم از لذت یادگیری بهره‌مند شویم. بسیاری از مردم تصور می‌کنند که



من حافظه‌ی تصویری دارم اما این واقعیت ندارد. من فقط بعضی از اسرار حافظه را کشف کرده‌ام و با تکیه بر یک دسته از روش‌های خاص می‌توانم قابلیت‌های حافظه خود را به حداکثر برسانم.

این‌ها را نمی‌گویم که شما را تحت تأثیر قرار دهم بلکه می‌گویم تا بدانید که همهی ما پتانسیل لازم برای تسلط کامل بر حافظه‌ی خود را داریم. اصلاً مهم نیست که از کجا آمده‌اید؛ تنها مسئله‌ی مهم آن است که به کجا می‌روید. اگر همچنان آنچه همیشه انجام داده‌اید را انجام دهید همان چیزی را به دست خواهید آورد که همیشه به دست آورده‌اید. اگر می‌خواهید دستاورد متفاوتی داشته باشید باید متفاوت عمل کنید. بنابراین هشدار کلیدی من این است: فقط زمانی می‌توانید بر حافظه‌ی خود مسلط شوید که متفاوت فکر کنید.

هنگام مطالعه‌ی این کتاب، دنبال قضاوت و رسیدن به کمال نباشید. زمانی که دربارهی اطلاعات قضاوت می‌کنید نمی‌توانید چیزی فرا بگیرید و خود را از یادگیری باز می‌دارید. شما می‌توانید دربارهی روش‌هایی که در اینجا می‌خوانید قضاوت کنید و آنها را نقد کنید. حتی می‌توانید رویکرد دیگری را امتحان کنید اما به عنوان یک کارشناس حافظه به شما اطمینان می‌دهم که بدون استفاده از این اصول نمی‌توانید نتیجه‌ی لازم را به دست بیاورید. از شما می‌خواهم که مطالب کتاب را با ذهنی باز مطالعه کنید. شک ندارم چیزهایی که در این کتاب یاد خواهید گرفت به‌طور شگفت‌انگیزی مؤثر واقع می‌شود. روش‌هایی که با شما به اشتراک می‌گذارم همان روش‌هایی است که استادان حافظه (کسانی که در به خاطر سپردن مطالب و تسلط بر حافظه استاد هستند) استفاده کرده و می‌کنند. این روش‌ها، راهبرد شما هستند!

محتوای این کتاب به سه بخش تقسیم می‌شود و هر بخش چهار کلید بهبود حافظه (موسوم به "CS") را شرح می‌دهد. بخش اول دربارهی تمرکز بهتر و بیشتر است. بخش دوم به شما کمک می‌کند برای خودتان تصویرسازی کنید و مفاهیم را به تصاویر ربط دهید و بخش پایانی از نحوه‌ی عادت کردن به این روش‌ها و استفاده‌ی مداوم از آنها سخن می‌گوید. در این چهار بخش (چهار CS) راه‌حل تمامی مشکلات مربوط به حافظه بیان شده است. بعضی از مثال‌هایی که در این کتاب استفاده شده نتیجه‌ی تجارب شخصی من است یا آنها را در کتاب‌هایی که خوانده‌ام دیده‌ام. شما نه تنها نحوه‌ی تقویت حافظه را فرا خواهید گرفت بلکه مطالب مهمی خواهید آموخت که ممکن است باعث پیشرفت شما در زندگیتان شود.

به شما آموزش خواهم داد تا بتوانید اطلاعات خام را به چیزی واقعی و سازمان‌دهی شده تبدیل کنید. به این معنا که همهی اطلاعات، مفید و معنادار هستند و نیاز نیست آنها را دور بیندازید، فقط باید نحوه‌ی استفاده از آنها را یاد بگیرید. چیزی که از آن سخن می‌گویم یادگیری ماشینی (ربات‌ی) نیست. بالعکس از روش متفاوتی حرف می‌زنم که ذخیره‌ی اطلاعات را بهینه می‌کند

و نتایج بهتری به همراه می‌آورد. هدف نهایی ما بهبود یادگیری و ادراک است. بسیاری از کتاب‌ها قبل از ارائه راهکار به‌طور مفصل درباره‌ی موضوع خود حرف می‌زنند اما من می‌خواهم مستقیماً سر اصل مطلب بروم تا در وقت و انرژی شما صرفه‌جویی شود. زمانی آرزو داشتم که کسی مرا همین‌گونه که در کتاب می‌خوانید با دنیای حیرت‌انگیز حافظه آشنا کند. به خواندن مطالب بسنده نکنید، با مفاهیم بازی کنید و آنها را به جزئی از اندیشه و زندگی خود تبدیل کنید. اگر آماده هستید درس اول را شروع کنیم تا به قدرت حافظه‌ی خود پی ببرید و آن را آشکار کنید.

## بخش ۱. تمرکز

«بهترین توصیه‌ی من در مورد موضوع تمرکز این است: همان‌جا که هستید بمانید».

جیم رون (۴)

### فصل ۲: مرا معذور دارید

«اگر همچنان با بوقلمون‌ها دمخور باشید نمی‌توانید پرواز کنید».  
زیگ زاگler (۷)

قبل از اینکه کارمان را شروع کنیم سوالی مطرح می‌کنم، برای اینکه تمام این کتاب را نخوانید چه بهانه‌هایی می‌آورید؟ البته ممکن است تصمیم گرفته باشید کتاب را از اول تا آخر بخوانید و این کار را هم انجام دهید؛ در این صورت چه بهانه‌هایی ممکن است باعث شود آنچه فرا می‌گیرید را به کار نیندازید؟

شما نمی‌دانید دقیقاً چه چیزهایی از این کتاب یاد خواهید گرفت و من هم این را می‌دانم. با این همه لیستی از بهانه‌ها دارید، ندارید؟ وقت بگذارید و به بهانه‌های احتمالی خود فکر کنید و آنها را بنویسید. این‌ها همان بهانه‌هایی هستند که شما مدام به آنها متوسل می‌شوید تا از یادگیری مطالب جدید، طفره بروید. از دو حالت خارج نیست: می‌توانید یا به موفقیت برسید یا بهانه بیاورید. نمی‌توانید هر دو را داشته باشید! افرادی که به سرعت یاد می‌گیرند فقط روی اطلاعات و مهارت‌ها تمرکز می‌کنند، به بهانه‌ها اهمیت نمی‌دهند و اساساً بهانه را نوعی وپروس می‌دانند. تنها چیزی که شما را از یادگیری و رسیدن به خواسته‌هایتان باز می‌دارد همین بهانه‌هایی است که به خورد خود می‌دهید. اگر این بهانه‌ها نباشند اوضاع شما چگونه خواهد شد؟ به این موضوع فکر کنید.

هر بهانه‌ای که می‌آورید شمارا ضعیف‌تر می‌کند. بهانه‌ها مانع تمرکز و توجه شما می‌شوند. وقتی برای یادگیری‌های جدید، بهانه می‌آورید جلوی تمرکز و آزاد شدن انرژی‌های خود را می‌گیرید. همیشه به یاد داشته باشید که توجه شما به هر سمتی که معطوف شود انرژی‌تان هم به همان سو جریان پیدا می‌کند.

بعضی از رایج‌ترین بهانه‌هایی که مردم به دلیل استفاده از آنها از قدرت‌هایشان صرف‌نظر میکنند، به‌قرار زیر است:

### ۱. می‌ترسم

به‌اندازه‌ی کافی باهوش نیستم

ذاتاً این توانایی را ندارم

پرای تمرین کردن این اطلاعات، وقت ندارم (زمان همیشه هست فقط باید آن را زمان‌بندی کنید و برایش برنامه داشته باشید).

ژن‌های من برای داشتن حافظه‌ی خوب به اندازه‌ی کافی خوب نیستند (واقعاً چطور به چنین چیزی پی برده‌اید؟)

سرم دارد بالا می‌رود و نمی‌توانم عملکرد حافظه‌ام را بهبود ببخشم.

نمی‌توان به سگ‌ها، ترفندهای جدیدی آموزش داد! (خبر خوب این است که شما سگ نیستید).

### ۲. سرزنش کردن

والدینم می‌گویند که من همیشه احمق بوده‌ام.

بدون حمایت دیگران نمی‌توانم این مهارت‌ها را تقویت کنم.

تقصیر این کتاب است. من باید در یک سمینار شرکت کنم.

مجال است حس بدی داشته باشیم و کسی یا چیزی را سرزنش نکنیم. ذهنتان را آماده کنید چون شما در مورد زندگی و تجارب خود، دو گزینه بیشتر ندارید:

می‌توانید از تجارب خود درس بگیرید یا فقط سرزنش و شکایت کنید. انتخاب همیشه با شماست.

### ۳. استرس زیاد

نمی‌شود این همه را یاد گرفت.

من باید طرز فکرم را تغییر دهم.

روش‌های این کتاب مستلزم آن است که کارهای زیادی را انجام دهم (این کتاب بیش از توانم از من انتظار دارد) و عملی کردن آن سخت است.

با این همه عذر و بهانه خود را محکوم می‌کنیم که زندگی پیش‌پاافتاده‌ای داشته باشیم. کلی توضیح می‌دهیم که چرا و به چه دلیل می‌توانم این کار را

را انجام دهم ولی آن یکی را نمی‌توانم. با این کار از زیر بار مسئولیت، شانه خالی می‌کنیم. همین حالا تصمیم بگیرید که از بهانه آوردن و تضعیف قوای

خودتان دست بکشید. آیا بهانه‌های شما درست هستند؟ آیا صد در صد یقین دارید که درست هستند؟ آیا مهمی آن‌ها واقعاً زندگیتان را بهبود می‌بخشند؟

می‌خواهید چگونه انسانی باشید؟ مجموعه‌ای از بهانه‌های بی‌پایان؟ اگر نمی‌خواهید این چنین باشید همین حالا مهمی بهانه‌های خود را دور بیندازید.

ریچارد باچ (A) می‌گوید «به محدودیت‌هایتان اعتراف کنید و یقین داشته باشید که خودتان آنها را ساخته‌اید».

تنها دلیلی که باعث می‌شود آنچه در این کتاب آمده است را به اجرا نگذارید خود شما هستید. کسی که می‌تواند بیشترین کار ممکن را برایتان انجام دهد خودتان هستید! اگر محدودیت‌هایتان را باور کنید زندگی بسیار محدودی خواهید داشت! بهبود حافظه و تمرکز بر کارهایی که باید بیشتر انجام دهید محدود نمی‌شود. بخش اصلی تقویت حافظه به کارهایی مربوط می‌شود که باید از آنها اجتناب کنید. وقتی تصمیم می‌گیرید خود را از شر عذرها، قضاوت‌ها و شکایت‌ها خلاص کنید به سرعت یاد می‌گیرید، سرعت یادگیریتان به حدی افزایش می‌یابد که خودتان حیرت‌زده می‌شوید. اگر به‌طور مداوم رویکردتان را تغییر دهید و اشتیاق بیشتری برای یادگیری اطلاعات جدید از خود نشان دهید بر آنچه می‌آموزید مسلط می‌شوید. پس همین حالا دست‌به‌کار شوید!

۱. اگر بهانه آوردن‌های خود را تا ۵ سال دیگر ادامه دهید زندگیتان چگونه خواهد شد؟

۲. اگر دیگر بهانه نیاورید چگونه آدمی خواهید شد؟ فرایند یادگیری را از این نگرش جدید شروع کنید.

۳. به یاد داشته باشید که این‌ها تنها عذر و بهانه هستند و واقعیت ندارند. پس همین حالا آنها را تغییر دهید.

۴. چه چیزی برای شما مهم‌تر است، بهانه آوردن و امتحان نکردن توانایی‌هایتان یا بهترین شدن در حوزه‌ای که به آن علاقه دارید و از عهده‌ی شما ساخته است؟

۵. تقویت حافظه به چه دلیل برای شما مهم است؟  
در موردش فکر کنید و تمام دلایل آن را بنویسید تا بتوانید به استدلال بزرگی برسید. همان‌طور که دارن هاردلی (۹) می‌گوید: «باید بدانیم که عزممان به چه دلیل، راسخ نیست».

## فصل سوم: هرگز دروغ را باور نکن!

«ذهن محدودیت می‌آفریند. فقط زمانی می‌توانید کاری را به انجام برسانید که صددرصد باور داشته باشید که توانایی انجام آن را دارید.»  
آرنولد شوارتزنگر(۱۰)

ماهی‌ای در یک حوض زندگی می‌کرد. روزی ماهی دیگری را دید که در دریا زندگی می‌کرد. ماهی حوضچه پرسید: دریا چیست؟ ماهی دریا گفت: حجم عظیمی از آب است. دریا میلیون‌ها بار بزرگ‌تر از حوض توست. ماهی حوض دیگر با ماهی دریا هم‌کلام نشد چون او را دروغ‌گو می‌دانست. از این داستان چه می‌توان آموخت؟ باورهایی که دربارهی حافظه، تمرکز و توانایی‌های ذهنی خود دارید ممکن است بسیار محدود باشد. بسیاری از افراد هیچ‌وقت پتانسیل واقعی خود را نمی‌آزمایند چون می‌خواهند با برداشت محدودی که از توانایی‌های خود دارند خوش باشند. اگر تمام باورهای ناخوشایندی که درباره‌ی تمرکز، حافظه و پتانسیل‌های خود دارید نادرست باشند چه؟ بدون این باورهای منفی می‌توانید به کجاها برسید؟

ریچارد بندلر(۱۱) می‌گوید: باورها ربط چندانی به حقیقت ندارند. باورها فقط تصورات ما هستند. آن‌ها راهنمای رفتاری ما هستند. ما همیشه از آنچه به آن اعتقاد داریم دفاع می‌کنیم. اگر معتقد باشید که حافظهی بدی دارید بر اساس این باور غلط، فکر و عمل خواهید کرد. انرژی شما به همان سمتی می‌رود که فکرتان می‌رود. اگر خواهان تقویت حافظه و تمرکز خود هستید باید مجموعه‌ای از باورها را خلق کنید که از این هدف حمایت کنند.

زمین شماره ۱ و زمین شماره ۲ را در نظر بگیرید. در هر دو زمین، گیاهان یکسانی وجود دارند اما از لحاظ «بُعد» فرق دارند.

در زمین شماره یک آقای a و در زمین شماره دو آقای b زندگی می‌کند.



شکل و قیافه‌ی آن‌ها مثل هم است و مثل هم حرف می‌زنند. در محیط یکسانی زندگی می‌کنند. دانش و حتی مغز و سیستم عصبی یکسانی دارند. همه چیز یکسان است؛ تنها یک چیز آنها را از هم متفاوت می‌کند: آقای a معتقد است که حافظه‌ی بدی دارد. همیشه به مردم می‌گوید:

«حواسم همیشه پرت است.»

«ذهنم مثل کانگوروی است که مدام این طرف و آن طرف می‌جهد.»

«همیشه همه چیز را فراموش می‌کنم.»

«در به خاطر سپردن اسامی افتضاح هستم.»

«حافظه‌ام هرروز بدتر می‌شود.»

«حافظه‌ام پر است.»

«حافظه‌ام مانند آبکش است.»

«من احمقم.»

«مغزتان پر می‌شود بنابراین زیاد نیاموزید!».

او از یادگیری بیزار است و علاقه‌ای برای به‌خاطر سپردن اطلاعات ندارد زیرا فکر می‌کند که فراموش خواهد کرد. آقای b معتقد است که حافظه‌ی شگفت‌انگیزی دارد؛ در واقع حافظه‌ی خود را استثنایی می‌داند. مدام می‌گوید: «من توجه خود را روی هر چیزی که اراده کرده‌ام متمرکز می‌کنم. ذهن من مثل اشعه‌ی لیزر عمل می‌کند.»

«تقویت حافظه را جدی می‌گیرم.»

«نگاه کنید چه چیزهای زیادی را به یاد دارم. من میلیون‌ها خاطره‌ی ذخیره‌شده دارم.»

«حافظه‌ام هرروز بهتر و بهتر می‌شود.»

«من به حفظ اسامی علاقه دارم.»

«شگفت‌انگیزم!».

«حافظه‌ام می‌تواند مقادیر زیادی از اطلاعات را ذخیره و بازیابی کند. هیچ مخزنی چنین توانایی ندارد، هر چه بیشتر در آن می‌ریزم بیشتر نگه می‌دارد.»

او یادگیری را دوست دارد و می‌خواهد مطالب بیشتری را به ذهن بسپارد و به یاد بیاورد. فکر می‌کند کدام‌یک حافظه‌ی بهتری دارند؟ قطعاً آقای b. تنها تفاوت بین این دو، باورهای آنهاست. به نظر شما باورهای کدام‌یک درست است؟ جواب صحیح این است: باورهای هر دو درست است. طرز فکر ماست که چیزها را درست و غلط می‌کند. این دو نفر باورهای خاص خود را دارند و هر دو تجربیات و نگرش‌هایی دارند که به باورهایشان برمی‌گردد. تنها تفاوت بین این دو، آن است که آقای a روی مطالب منفی و دلسردکننده تمرکز می‌کند. او خود را برای شکست آماده کرده است. آقای b روی باورهای مثبت و نیروبخش تمرکز کرده و خود را آماده‌ی موفقیت کرده است. آقای a و b هر دو باورهایشان را انتخاب کرده‌اند. غیر از خود ما، هیچ چیز دیگری نمی‌تواند عملکرد ما را مشخص کند. مهمی ما آزادی انتخاب داریم و می‌توانیم انتخاب کنیم روی چه چیز تمرکز کنیم. همین عامل است که مشخص می‌کند چه باورهایی را در سر پیروانیم.

افکار و باورهای منفی جلوی تمرکز و حافظه‌ی شما را می‌گیرند. شما فقط زمانی از این وضعیت بد خارج می‌شوید که به‌صورت آگاهانه، مسئولیت قبول کنید و افکاری که مدام با شما همراه هستند را تغییر دهید.

تک‌تک تفکرات ما سازنده هستند، بدین معنی که هم قدرت ساختن دارند و هم قدرت نابود کردن. به‌احتمال زیاد شما هم مثل بیشتر افراد نمی‌دانید که وقتی از عبارات توأم با شک و تردید استفاده می‌کنید برای خود یک سری هنجار و بایدونباید تعیین می‌کنید و در چارچوب آن بایدونبایدها از خود انتظار دارید. این بایدونبایدها در نهایت به پیشگویی‌های قطعی تبدیل می‌شوند. در اینجا یک مثال می‌آورم تا نشان دهم باور منفی چگونه عمل می‌کند:



ذهن شما در یک دور باطل می‌افتد و جلوی هر نوع یادگیری جدیدی را می‌گیرد. باورهایتان هم باعث حرکت و هم باعث توقف شما میشود. خلاصه هر تصور و هر کلمه‌ای می‌تواند به نفع یا علیه شما عمل کند. هر اندیشه‌ای که آن را درست می‌دانید تقویت شده و به یک باور نیرومند تبدیل می‌شود. وقتی باوری را تغییر می‌دهید در واقع یک ساختار ذهنی را تغییر داده‌اید و بنابراین زندگیتان را دگرگون کرده‌اید. به عبارت دیگر چیزی که به ما آموخته شده است را باور می‌کنیم و باورها را زیر سؤال نمی‌بریم چون نمی‌خواهیم منبع آنها را زیر سؤال ببریم. باز از خود بپرسید: «چگونه آدمی خواهم شد اگر به باورهایی که درباره‌ی ذهن، تمرکز و توجه دارم شک کنم و آنها را تغییر دهم؟ به چه دلیل باورهای کنونی خود را درست می‌دانم؟».

مردم دوست دارند فکر کنند که تمام باورهایشان درست است اما در واقع باورهای آنها فقط از نظر خودشان درست است. فقط به این دلیل که نمی‌توانید کاری را به خوبی انجام دهید آن را غیرممکن ندانید. باورهایی که درباره‌ی محدودیت‌های شخصی خود دارید را بشناسید و بعد سؤال کنید: «اگر همهی آنها اشتباه باشند چه؟» به یاد داشته باشید که محدودیت‌ها، شمارا از دیدن جایگزین‌های آشکار، باز می‌دارند. فرایند تغییر باور این‌گونه است: ۸۰ درصد از هر تغییر، به دلایلی که برای تغییر وضعیت موجود دارید، مربوط می‌شود و فقط ۲۰٪ از آن مربوط به نحوه‌ی انجام تغییر است. مسئولیت‌پذیری به همین سادگی است؛ در وهله‌ی اول یک دلیل قاطع در دست دارید و عزم خود را جزم کرده‌اید که باورهایتان را تغییر دهید. دوم باور کنونی خود را به چالش بکشید (باور خود را زیر سؤال ببرید). اموری وجود دارند که شما قبلاً با تمام وجود به آنها باور داشته‌اید اما حالا آنها را باور ندارید. چرا؟ چون آنها را زیر سؤال برده‌اید. اگر خیلی وقت پیش یکی از معلمان به شما گفته باشد که حافظه‌ی شما مشکل دارد به این معنی نیست که حتماً باید سخنان معلمان را به واقعیت تبدیل کنید. شما آن زمان جوان‌تر بوده‌اید، تجربه‌ی کمتری داشته‌اید و توانایی زیر سؤال بردن یک شخص مسئول و قدرتمند را نداشته‌اید. اکنون که سن شما بالاتر رفته مزیت بزرگی عایدتان شده است: می‌توانید قضاوت او را درباره‌ی «خود جوان‌ترتان» زیر سؤال ببرید. چنین سوالاتی از خود بپرسید: «اگر این باور را حفظ کنم چقدر برایم هزینه خواهد داشت؟»، «آیا ناچارم که آن را حفظ کنم؟»، «آیا باور درستی است؟» و «می‌توانم صد درصد مطمئن باشم که باورم حقیقت دارد؟» سوم باور جدیدی خلق کنید، درباره‌اش فکر کنید و آن را امتحان کنید. به خود اجازه دهید از پتانسیلتان استفاده کنید و امکانات جدیدی بسازید. چهارم، تا جایی که می‌شود از باور جدیدتان استفاده کنید و آن را به بخشی از هویت خود تبدیل کنید. باورهایتان مثل داستان‌هایی هستند که شما حقیقت آنها را باور کرده‌اید... کافی است تصمیم بگیرید که این داستان‌ها را تغییر دهید.

اسپنسر لرد (۱۲) گفته است که «باورها مثل خالکوبی نیستند. آن‌ها دقیقاً مانند لباس هستند. می‌توانید آنها را بپوشید یا از تن درآورید». در اینجا پنج باور اصلی که می‌توانید داشته باشید را ذکر می‌کنیم:

۱. من با حافظه و قدرت تمرکز منحصربه‌فردی به دنیا آمده‌ام. در حال حاضر شما همان کسی هستید که نیاز دارید باشید. ماکسول مالتز (۱۳) می‌گوید: «حتی برای یک دقیقه، این ایده را تاب نیاورید که به خاطر بی‌استعدادی یا نداشتن توانایی‌های ذاتی نمی‌توانید به موفقیت برسید. این بزرگ‌ترین دروغ و دلسردکننده‌ترین عذر و بهانه‌ای است که یک انسان می‌تواند به خود تحمیل کند». به چیز بیشتری نیاز ندارید. برای داشتن یک حافظه عالی و تمرکزی درخشان به هیچ استعداد یا داروی خاصی نیاز ندارید. تنها چیزی که نیاز دارید اشتیاق به یادگیری و انضباط شخصی است.

۲. تقویت حافظه، مهم است. افراد موفق بر این باورند که آنچه انجام می‌دهند اهمیت و ارزش انجام دادن را دارد. وقتی این‌گونه فکر کنید از علاقه فراتر می‌روید و به سمت تعهد، گام برمی‌دارید. فرض کنید یک هفته، بدون حافظه زندگی کنید. در این صورت قادر به انجام هیچ کاری نیستید چون فقط زمانی می‌توانید عمل کنید، سخن بگویید و فکر کنید که حافظه داشته باشید. به ذهن سپردن و به خاطر آوردن، مهم‌ترین عملکرد ذهنی شماست و اگر آن را ارتقا دهید زندگیتان را بهبود خواهید بخشید.

۳. توانایی‌های باورنکردنی‌ای دارم. حافظه‌ی من نامحدود است. به این فکر کنید که تا به حال چه مقدار داده در حافظه‌ی خود ذخیره کرده‌اید (اعداد، داستان‌ها، لطیفه‌ها، تجارب، کلمات، اسامی و مکان‌ها). به این فکر کنید که فقط برای انجام یک گفتگو به چه حافظه‌ی حیرت‌انگیزی نیاز دارید. مجبور هستید که بشنوید و بر اساس آنچه قبلاً شنیده‌اید معادل‌سازی معنایی کنید و بعد پاسخ درست را در حافظه‌ی خود پیدا کنید. حتی تمام رایانه‌های متصل جهان نمی‌توانند چنین شاهکاری را انجام دهند. اگر روش‌های یادآوری مطالب را فرا بگیرید به این توانایی باورنکردنی خود پی خواهید برد.

۴. شکستی وجود ندارد، فقط باید بازخورد بگیرید. اختیار حافظه‌ی خود را به دست بگیرید تا بتوانید همه‌ی کارها را به درستی انجام دهید. یکی از بهترین روش‌ها برای تقویت این باور، آن است که از خود سؤال کنید: حافظه‌ام چگونه به من خدمت می‌کند؟ یا تا به امروز چگونه به

من خدمت کرده است؟ در مجموع، مردم فقط بر جاهایی که حافظهی آنها اشتباه کرده است تمرکز می‌کنند و به همین دلیل است که حافظهی خود را ضعیف می‌دانند. روی نقاط قوتتان تمرکز کنید و زمانی که بازخورد یا نتیجه، آن چیزی که می‌خواهید نیست رویکردتان را تغییر دهید.

۵. اصلاً نمی‌دانم چگونه می‌توانم حافظهی خود را تقویت کنم.  
فکر کنید که در حال حاضر از همهی اطلاعات مربوط به یک موضوع، مطلع هستید. این واقعیت سود چندانی به حال شما نخواهد داشت چون شما را از یادگیری چیزهای جدید بازمی‌دارد. بشنوید و به دیدگاه‌های دیگر، علاقه نشان دهید. تغییر یعنی یادگیری مطالب جدید؛ این واقعیت را بپذیرید و اجازه دهید که اطلاعات به سوی شما بیایند. تمام راهها را برای دریافت اطلاعات جدید باز کنید. اکنون تصمیم بگیرید که ذهنتان را به خوبی تغذیه کنید. از پذیرش هیچ باور قدرتمندی، خودداری نکنید و آن را امتحان کنید. آنها را به کار ببرید تا به چشم خود ببینید که زندگیتان در مسیر جدیدی قرار می‌گیرد.

حالا عمل کن!

۱. باورهایی که محدودتان می‌کنند را مشخص کنید.
۲. آن باورها را زیر سؤال ببرید و از خود بپرسید: «آیا نمی‌توانم تمرکز و حافظه‌ام را بهبود ببخشم یا نمی‌توانم به اندازه‌ی کافی برای بهبود تمرکز و حافظه‌ام وقت بگذارم؟»
۳. در رابطه با ذهن خود و میزان توانایی‌های آن، چه باورهای دیگری دارید؟
۴. این جمله‌ی جیم رون را به یاد داشته باشید: «اگر چیزی را دوست نداری، آن را تغییر بده! تو یک درخت نیستی.»

## فصل چهارم: اکنون اینجا باش

«تمام فکرتان را روی یک کار متمرکز کنید. اشعه‌های خورشید فقط زمانی می‌سوزانند که در یک نقطه متمرکز شوند».

الکساندر گراهام بل (۱۴)

همهی ما با استعداد هستیم: استعداد اندیشیدن. شما می‌توانید فکرتان را روی هر حوزه‌ای از زندگیتان که خواهان بهبودش هستید متمرکز کنید. کنترل هر آنچه می‌خواهید در دستتان است. شما می‌توانید انتخاب کنید و توجه خود را به سوی ابعاد مختلف محیط، معطوف کرده و آن را مستقیماً هدایت کنید. بسیاری از افراد معتقدند که قدرت تمرکز عالی، یک موهبت جادویی است و تنها تعداد کمی از افراد خوش‌شانس از آن بهره‌مند هستند و با این ویژگی به دنیا آمده‌اند. اما در واقع چنین نیست. برای مثال آیا با این جمله موافق هستید، ورزیدگی عضلانی چیزی است که شما به صورت مادرزاد با آن به دنیا آمده‌اید؟ البته که نه، چون همهی ما میدانیم که برای ورزیده شدن باید ساعتها آموزش دید و در باشگاه تمرین کرد. بله، مردم فقط به چیزهایی که دارند یا ندارند توجه میکنند. تمرکز مانند هر چیز دیگری در زندگی، به تمرین نیاز دارد. قدرت تمرکز متشکل از گزینه‌های کوچکی است که به‌طور مداوم، تمرین شده‌اند. تحقیقات مغزی به ما می‌گویند که مغز شما در حین یادگیری، به‌طور مداوم تغییر میکند. افرادی که توانایی تمرکز و توجه آنها محدود است هنوز از مدل «مغز شما نمی‌تواند تغییر کند» استفاده میکنند. ما میدانیم که توانایی تمرکز می‌تواند و می‌باید که بهبود یابد. ذهن شما مثل یک میمون چابک است و شما هر آنچه برای تقویت این میمون و بازگرداندن قدرت ذهنتان، لازم است را در اختیار دارید. در اینجا برای نمونه، میانگین تمرکز توجه روزانهی برخی افراد را بررسی می‌کنیم. صبح‌ها بیدار می‌شوند؛ البته نه با خرسندی و رضایت بلکه کسی با صدای بلند آنها را بیدار می‌کند یا صدای ساعت زنگ‌زدهی قدیمی، خواب را بر آنها حرام میکند! موبایلشان را چک می‌کنند تا پیامها و تماسهای از دست‌رفته را ببینند. بعد از تخت خارج می‌شوند و دوش می‌گیرند. در حین دوش گرفتن به صدها چیزی که نیاز است نگرانش باشند یا انجامش دهند، فکر می‌کنند. متأسفانه برای آماده شدن به اندازهی کافی وقت نمی‌گذارند. تنها کاری که میکنند این است که باعجله یک صبحانهی ناسالم آماده میکنند. سوار ماشین می‌شوند، رادیو را روشن می‌کنند، تماس تلفنی می‌گیرند، حتی حین رانندگی و پشت چراغ قرمز، پیامک می‌فرستند. همهی آنها عصبانی می‌شوند و ترافیک آنان را کلافه

می‌کند. همهی ما نگران هستیم و تمرکز و توجهمان به میلیون‌ها چیزی معطوف میشود که می‌توان آنها را به زمان درستی موکول کرد اما اجازه می‌دهیم که توجهمان به جهات متفاوتی برود. توجه شما مثل ورزشکار المپیک است. آیا ورزشکار شما قادر است مسابقه بدهد؟ توجه و قدرت تمرکز ما ممکن است آن قدرها که باید، خوب نباشد. احتمالاً دلیلش این است که آن را آموزش نداده‌ایم. ما مدام مسیرهای ذهن خود را عوض میکنیم و هرگز به اندازه‌ی کافی روی یک راه و مسیر مشخص توقف نمیکنیم. توجه ما به اموری که این روزها انجام میدهیم تقریباً در تمامی موارد، نصفه و نیمه است. ما در توهم انجام امور، زندگی می‌کنیم و گمان می‌کنیم که «مشغول بودن به انجام یک کار» یعنی اوقات خود را به خوبی سپری میکنیم. «مشغولیت» گاهی اوقات فقط یک پوشش جایگزین است. «مشغولیت» ممکن است سبب شود که شما احساس خوبی پیدا کنید و خود را کارآمد و به دردی‌خور بدانید اما زمانی که در پایان روز به پشت سرتان نگاه می‌کنید درمی‌یابید که هیچ کار ارزشمندی انجام نداده‌اید. ما ذهنمان را به توجه سطحی و پراکنده روی امور و مسائل، عادت میدهیم در نتیجه دقت و تمرکزمان تکه‌تکه و از هم گسیخته می‌شود. یاد گرفتن تمرکز، چندان سخت نیست. کافی است یاد بگیرید که آرامش بیشتری داشته باشید و لحظه را دریابید. باید یاد بگیرید همین‌جا باشید یعنی در لحظه زندگی کنید و حضور ذهنی داشته باشید. وقتی در خانه هستید صرفاً همان‌جا باشید. فیثاغورث می‌گوید: «آرام باشید. اجازه دهید ذهن آرامتان، بشنود و جذب کند». ما ذهنمان را پر از انواع و اقسام مشغولیتها می‌کنیم و این ما را از لحظه دور می‌کند. آیا تا به حال در منزل با کسی نزاع داشته‌اید؟ به محل کارتان می‌روید و تمام روز نمی‌توانید تمرکز داشته باشید؟ درگیری‌ها ذهنتان را به جهات زیادی می‌برند اگر ذهنتان را با این درگیریها پر کنید به همه‌جا خواهد رفت. درگیری‌های ذهنی، مخالف تمرکز هستند و آن را غیرممکن میکنند. زمانی که آرام هستید از لحظه لذت می‌برید. در این حالت، ذهن شما به پرتو لیزری میماند که روی یک موضوع و مطلب خاص، متمرکز شده است. آرامش و تمرکز دو امر مشابه هستند. چهار حوزه وجود دارد که شما باید روی آنها تمرکز کنید. فقط در این صورت است که میتوانید درگیری‌های ذهنی را از بین ببرید و آرامش ذهنی بیشتری بیافرینید:

۱- صدای درونتان را کنترل کنید.

آیا صدای کوچکی در سرتان هست که با شما حرف می‌زند؟ ممکن است مطمئن نباشید و احتمالاً از خودتان سوال کنید که: آیا چنین صدای درونی‌ای دارم یا نه؟ همهی ما این صدای کوچک را داریم و همین، تاثیر عظیمی روی تمرکز و زندگی ما دارد. مدام با خودتان حرف می‌زنید. ایراد کار اینجاست که

خود را به انجام امور اشتباه، وادار می‌کنید. از همین حالا شروع کنید و خود را به انجام کارهای درست، وادار کنید. امروز چقدر و کجا، به‌خوبی تمرکز کردید؟ در کدام زمینه از زندگیتان، نیاز است که دیگر خودخوری نکنید؟ صدای درونتان این توانایی را دارد که دستورات عملی خوبی برای ساماندهی زندگی شما ارائه کند. شما به کمی مرکز کنترل تمرکز است که می‌توانید دنیا را احساس و تفسیر کنید. با صداهای غلط موافقت نکنید. تنشها و خود بی‌زاریها جز یک سری افکار پوچ و ضعیف چیزی نیستند... پس طرز فکر خود را تغییر دهید چون این افکار روی سنگ حک نشده‌اند و قابل تغییر هستند. به یاد داشته باشید اگر دستورات بدی به خودتان بدهید چیزهای بدی اتفاق خواهد افتاد.

۲- انجام همزمان چند کار را متوقف کنید چون این کار، تمرکز و آرامش شما را از بین می‌برد.

انجام همزمان چند کار، در حکم اضافه‌کاری و اضافه‌بار است! به نحوی شکار کردن شیرها در دنیای طبیعت توجه کنید. شیر تنها روی یک حیوان تمرکز می‌کند. او هرگز روی دو حیوان تمرکز نمی‌کند چون می‌داند که شانس شکار هر دو را ندارد. ذهن او متمرکز است و این، هر آنچه برای رسیدن به هدف نیاز دارد را در اختیارش می‌گذارد. در سیرک، وقتی که می‌خواهند شیر را آموزش دهند صندلی‌ای را مقابل چشمانش قرار می‌دهند تا رفتارش را کنترل کنند این صندلی شیر را سردرگم می‌کند و در واقع باعث می‌شود توجه و تمرکزش به‌جای یک نقطه‌ی واحد، روی چند نقطه متمرکز شود. این ترفند موجب بهت‌زدگی و سردرگمی شیرها می‌شود. ما انسان‌ها نیز همین‌طور هستیم. مغز ما می‌تواند فقط روی یک چیز تمرکز کند. غیرممکن است که همزمان بتوان روی دو چیز متمرکز شد. زمانی که چند کار را انجام می‌دهید در واقع از کاری به کار دیگر می‌پیرید. در این حالت، در وضعیت «نیم‌محضور» هستید و بخش زیادی از کارایی خود را از دست می‌دهید. ما نمی‌توانیم همزمان دو کار را به‌خوبی انجام دهیم. بعضی از افراد خیال می‌کنند که می‌توان چند کار را با هم انجام داد و بیشترین کارایی را داشت اما این یک خیال خام است. ما بی‌توجهی و عدم تمرکز را به مغزمان یاد می‌دهیم. اکثر افراد نمی‌توانند به‌سادگی و برای مدت زمان طولانی روی چیزی تمرکز کنند. من شنیده‌ام که هر فرد به‌طور متوسط ۵۰ بار در روز به موبایلش نگاه می‌کند. ما زمانی که باید با خانواده باشیم ایمیل‌ها، اخبار، فیس‌بوک، توئیتر و چیزهای دیگر را مطالعه می‌کنیم. امروزه مردم حتی زمانی که در حال رانندگی هستند با تلفن صحبت می‌کنند. تماس تلفنی در حین رانندگی باعث می‌شود که ترمز کردن شما ۵٪ ثانیه دیرتر (با تأخیر ۵٪ ثانیه‌ای) انجام شود. اگر با سرعت ۱۱۲ کیلومتر در ساعت در حال حرکت باشید در نیم ثانیه ۵/۱۵ متر را طی

خواهید کرد... در این فاصله ممکن است اتفاقات زیادی رخ دهد. اگر حواس شما در ماشین پرت شود احتمال تصادف ۹ برابر افزایش می‌یابد. زمانی که گوشی همراهتان زنگ می‌خورد مجبور نیستید جواب بدهید... پیام صوتی برای همین ساخته شده است! مریلی اسپرینگر(۱۵)، مشاور و متخصص مغز و اعصاب می‌گوید: «انجام چند کار به صورت همزمان باعث می‌شود که افراد، ۵۰ درصد کندتر شوند و ۵۰ درصد بیشتر خطا کنند». چندکار را همزمان انجام دادن مانند وارد کردن مواد مخدر به مغز است. تمام تحقیقات نشان می‌دهند که چندکارگی باعث کاهش کارایی می‌شود، خلاقیت شما را کم می‌کند و باعث می‌شود تصمیمات اشتباهی بگیرید. ما همچنین به خودمان اجازه نمی‌دهیم که بنشینیم و از لحظات لذت ببریم. بلیس پاسکال(۱۶) می‌گوید: «تمام مصیبت‌های انسان به خاطر این است که اصلاً نمیتواند به تنهایی و آرام در اتاقی بنشیند». وقتی سوار ماشین می‌شویم حتماً رادیو را روشن کرده و زمانی که به خانه می‌رسیم تلویزیون را روشن می‌کنیم. وقتی در حال تماشای تلویزیون هستیم، مرتب شبکه‌ها را عوض می‌کنیم. حتی هنگام تماشای پیام‌های بازرگانی، به اندازه‌ی کافی توجه نداریم. ما پیوسته ذهنمان را با مشغولیت‌ها و درگیری‌ها پر می‌کنیم. اکثر مردم اجازه می‌دهند که توجهشان به جهات متفاوت برود. تعداد کمی از مردم توجهشان را به سوی خاصی هدایت می‌کنند. بیتوجهی، بی‌دقتی و معطوف نکردن توجه به یک امر خاص، به‌راستی سبب ایجاد آشفتگی میشود.

تغییر مداوم مسیرهای ذهنی، بار اضافی بر ذهن شما تحمیل میکند. این عادت را کنار بگذارید چون مصداق «از این شاخه به آن شاخه پریدن» است. اگر میخواهید هوش خود را تقویت کنید در هر لحظه فقط یک کار را انجام دهید و تمام توجه خود را روی آن معطوف کنید.

### ۳. بدان چه میخواهی

بیشتر افراد وقتی اطلاعات خاصی را مورد بررسی قرار می‌دهند نمیدانند دقیقاً به دنبال چه هستند. در واقع آنها ذهن خود را به سمت خاصی هدایت نمی‌کنند. باید بیاموزید که تمام توجه را به کار بگیرید و با تمام وجود با اطلاعات درگیر شوید. برای این کار باید در ذهن خودتان یک pic قوی(۱۷) (حروف اول سه کلمهی هدف، علاقه و کنجکاوی) خلق کنید».

هدف (purpose): هدف مشخص و روشنی داشته باشید زیرا هدفگذاری شفاف باعث میشود که ذهن شما مقاومت بیهوده نکند. به خاطر داشته باشید که چرا میخوانید و به چه دلیل مطلب خاصی را یاد میگیرید. هدفتان را همیشه در پیش‌زمینه‌ی ذهنتان نگه دارید. اگر ندانید دقیقاً چه میخواهید، چگونه میتوانید یاد بگیرید و آنچه میخواهید را به دست بیاورید؟ یادگیری

هدفمند سبب افزایش دقت، درک، توجه و به خاطر سپاری میشود و علاوه بر این، افکار تان را به بهترین شکل ممکن، سازمان‌دهی می‌کند. هدف هر چه مشخصتر باشد اطلاعات بیشتری به دست خواهید آورد. به عنوان مثال هدف روشن شما ممکن است این باشد: می‌خواهم با استفاده از این کتاب در مورد حافظه مطالب بیشتری بدانم. یا این هدف روشن دیگر را در نظر بگیرید: می‌خواهم حداقل شش راهکار را که سبب بهبود عملکرد حافظه‌ام میشود، بیاموزم. روی به دست آوردن اطلاعات قابل استفاده تمرکز کنید و بعد آنها را تمرین کنید و به کار بگیرید. همان‌طور که دیوید آلن (۱۸) می‌گوید: «اگر از دلیل انجام کاری مطمئن نیستید هرگز قادر نخواهید بود به نحو احسن آن را انجام دهید!».

علاقه (interest): میزان علاقه‌ی شما به دقت و توجه شما سمت‌وسو میدهد و سطح تمرکز تان را مشخص میکند. اگر علاقه نباشد به خاطر سپردن آنچه می‌خوانید تقریباً غیرممکن خواهد شد. ذهن شما روی آنچه در اولویت فهرست علاقمندی‌هایتان قرار دارد زنگ هشدار می‌زند و بر آن متمرکز می‌شود. برعکس، ذهن وقتی به آخر لیست علاقمندی‌های شما میرسد تمرکز و توجه کافی نخواهد کرد و شما متوقف می‌مانید.

اگر به موضوعی علاقمند باشید میتوانید مقادیر عظیمی از اطلاعات را در ارتباط با آن مطلب، به خاطر بسپارید. در اینجا، به خاطر سپاری اطلاعات تقریباً به صورت خودکار انجام میشود و میزان تمرکز شما به اوج خواهد رسید. دلیل اصلی فقدان تمرکز و عدم توجه کافی، نبود انگیزه و علاقه است. اگر به فراگیری و به خاطر سپردن اطلاعات علاقمند باشید بسیار بعید است که ذهنتان دچار سردرگمی و خستگی شود.

همه‌ی ما میدانیم که اشتیاق و علاقمندی باعث بهبود تمرکز میشود اما چگونه میتوان به یادگیری مطالب خسته‌کننده، رغبت کرد؟ قدم اول آن است که علاقمندی‌هایتان را پیدا کنید و بعد ارتباط بین این علاقمندی‌ها و مطالب جدیدی که میخواهید یاد بگیرید را شناسایی کنید. برای مثال، من به آموزش علاقه دارم و دوست دارم دانشم را با عموم مردم به اشتراک بگذارم. زمانی که چیزی می‌خوانم همیشه به دنبال اطلاعات جدید هستم. در واقع دنبال اطلاعاتی هستم که به نحوی به علاقمندی‌هایم ربط داشته باشد. وقتی بر اساس این علاقمندی‌ها مطالعه می‌کنم، متمرکزتر میشوم و قادر خواهم بود که ذهنم را روی موضوع معطوف کنم. همیشه یک چنین سوالاتی از خودم می‌پرسم: «چگونه میتوان این موضوع را به بحث آموزش ربط داد؟»، «این مطلب چگونه زندگی مرا بهتر خواهد کرد؟»، «اگر این مطلب را بخوانم و به خاطر بسپارم چه چیزی یاد خواهم گرفت که افراد دیگر نمی‌دانند؟»، «آیا این مطلب در آینده به دردم می‌خورد؟»، «این مطلب نو چگونه



به من کمک میکند به اهداف خود دست یابم؟». به عبارت دیگر ذهنیتِ درست، باعث میشود که تقریباً همهی مطالب و اطلاعات خسته‌کننده، دلپذیر شوند. گیلبرت چمسترون (۱۹) میگوید: «چیزی وجود ندارد که جالب‌توجه نباشد. تنها افراد بیمیل و علاقه هستند که چنین ذهنیتی دارند». بنابراین به یادگیری علاقمند شوید.

کنجکاوی (curiosity): سوالات در واقع پاسخهایی هستند برای تقویت و بهبود حس کنجکاوی. قبل از آنکه مطالعه و یادگیری را شروع کنید از خودتان سوالات انگیزشی پرسید. اکثر افراد سوالاتی مطرح می‌کنند که آنها را به سمت عمل، سوق نمیدهد. مثلاً به کتاب پیش رو نگاهی میاندازند و چنین چیزهایی میگویند: «چرا باید این کتاب را بخوانم؟»، «خواندن این کتاب بیش از حد زمان میبرد»، «این کتاب خیلی خسته‌کننده به نظر می‌آید».

اگر چنین سوالاتی پرسید آیا انرژی و انگیزهای برایتان باقی میماند؟ شما به پرسشهایی نیاز دارید که انرژی و انگیزهی شما را بیشتر کرده و ذهنتان را با اطلاعات جدید، درگیر کنند. پس از خود پرسید: «در حال حاضر یادگیری این مطالب تا چه حد به درد زندگی من میخورد؟»، «این اطلاعات چگونه مرا در دستیابی به اهدافم کمک خواهند کرد؟»، «چگونه میتوانم از این اطلاعات در راستای پیشرفت شغلی خود استفاده کنم؟»، «آیا این اطلاعات توانمندی مرا افزایش خواهد داد؟». از سوالات انگیزشی و ترغیب‌کننده استفاده کنند.

تونی رابینز (۲۰) میگوید:

«اگر میخواهید خستگی خود را رفع کنید، کنجکاو باشید. اگر کنجکاو باشید هیچ چیز دشوار نخواهد بود. قدرت کنجکاوی خود را تقویت کنید تا زندگی به یک مطالعه لذت‌بخش و بی‌پایان تبدیل شود».

۴. از بین بردن استرس و نگرانی

روزی را تصور کنید که از خواب بیدار شده‌اید و لازم نیست نگران چیزی باشید. در این صورت چه احساسی خواهید داشت؟ حتماً آرامش دارید و احتمالاً هیچ فکری ذهن شما را به خود مشغول نمیکند. هیچ فکری نیست که پیام نگرانی و استرس به سیستم ذهنی شما بفرستد. تصور کنید که از خواب بیدار شده‌اید و مجبور نیستید نگران رفتار دیگران یا عملکرد دولت باشید. تصور کنید مجبور نیستید شایعات جدید و ترسناک را باور کنید. در این صورت آرامش عظیمی به زندگی شما وارد خواهد شد.

بایرون کتی (۲۱) میگوید: «من توانستم تنها سه نوع کار در جهان بیابم: کار من، کار شما و کار خدا. حالا کار شما چیست؟». اگر تصمیم بگیرید که مقاومت ذهنی خود را از میان بردارید آرامش شما به مقدار زیادی بیشتر

خواهد شد. زندگی آسان‌تر خواهد شد اگر زنجیره‌ی افکارِتان را مهار کرده و آرامشان کنید. وقتی افکار منفی خود را باور کنید قطعاً رنج خواهید برد. چه تعداد از افراد، اتفاقات و عوامل دیگر وجود داشته‌اند که تا به امروز سعی کرده‌اید آنها را با ذهنتان کنترل کنید؟ وقتش رسیده که همهی آنها را از ذهنتان حذف کنید و ذهنتان را با پرتوهای انرژی و اشتیاق روشن کنید و از زندگی لذت ببرید.

به خود ترس و نگرانی راه ندهید چون کاملاً مراقب نحوه‌ی انجام امور هستید پس دلیلی برای نگرانی وجود ندارد. دلیل اصلی نگرانی شما این است که به جای حل مسئله و انجام امور، مدام در نگرانی به سر می‌برید. در واقع شما به نگرانی عادت کرده‌اید. نگرانی یک فرآیند ذهنی است که هم می‌تواند سازنده و هم مخرب باشد. اگر نگرانیهای شما باعث شوند سوالاتی بپرسید که با «اگر» شروع می‌شوند مخرب خواهند بود و از اشتیاق و انگیزه‌ی شما کم می‌کنند. ممکن است مدام از خود بپرسید: «اگر شغلم را از دست بدهم چه؟»، «اگر ماشینم تصادف کند چه؟»، «اگر جنایتکاران به من حمله کنند چه؟». تمام سوالاتی که با اگر آغاز میشوند مسبب این هستند که ذهنتان مدام فیلمهایی بسازد که همگی، سناریوهای وحشتناکی دارند. بنابراین به خود بگویید: «اگر شغلم را از دست بدهم باید چه کنم؟»، «اگر ماشینم تصادف کرد باید چه اقداماتی را انجام دهم؟». این نوع سوالات نه تنها نگرانی منفی ایجاد نخواهد کرد بلکه موجب برداشتن گام‌های عملی شده و ذهن شما را هدایت خواهد کرد و به جهت مفیدی خواهد کشاند. در واقع این نوع سوالات باعث میشوند که شما تمهیدات لازم را برای مشکل احتمالی بیندیشید. چاره‌جویی سبب آرامش فکری شما خواهد شد. باید آرامش داشتن را تمرین کرده و یاد بگیرید چون اگر آرامش ذهنی نداشته باشید محال است یاد بگیرید و به خاطر بسپارید.

یادگیری مستلزم تمرکز است و تمرکز یعنی در مرکز ماندن. اگر روی توانمندیها و قدرتهای خود تمرکز کنید میتوانید هر چیزی را به دست بیاورید. ذهن خود را مثل یک چراغ‌قوه در نظر بگیرید. بعضی افراد اجازه می‌دهند که این چراغ‌قوه به همه جا بتابد. چراغ‌قوه‌ی ذهن شما باید به مکانهای مشخص و مورد نظر شما بتابد نه به هر جایی. همه چیز به خود شما برمی‌گردد و جز خود شما، هیچ کس و هیچ چیز نمیتواند تمرکز شما را بهبود ببخشد.

همین امروز تصمیم مهمی بگیرید: آیا میخواهید تمرکزتان را ارتقا دهید یا خیر؟ این مسئله به خودتان بستگی دارد بنابراین بهانهها را دور بریزید، باورهایتان را پاک‌سازی کنید و اینجا باشید!

## بخش ۲: خلق کن و مرتبط کن

«هنگامی که خلاقیت را به خود آموزش می‌دهید به طور خودکار بر آموزش حافظه‌ی خود تاثیر می‌گذارید و وقتی حافظه‌ی خود را آموزش می‌دهید ناخودآگاه مهارت‌های تفکر خلاقانه را آموزش می‌بینید!».

تونی بوزان

### فصل پنجم: آوردن اطلاعات به زندگی

«ذهن شما بزرگ‌ترین مرکز سرگرمی است که تاکنون ساخته شده است»  
مارک ویکتور هانسن (۲۲)

بسیاری از مردم رویای داشتن حافظه‌ی تصویری دارند. از نظر آنها حافظه‌ی تصویری یعنی شخصی بدون هیچ تلاشی بتواند عکسی آنی از اطلاعات بگیرد، آنها را پردازش کند و جزئیات به خاطر سپرده را به یاد بیاورد و توصیف کند. طبق این تعریف، ذهن شما مثل یک دوربین عکاسی عمل می‌کند و از هر آنچه لازم است عکس می‌گیرد. متأسفانه حافظه‌ی تصویری یک افسانه است و برای داشتن یک حافظه‌ی عالی باید آگاهانه تلاش کنید. تواناییهای حافظه، حاصل فرآیندهای خلاقانه است نه فرآیند عکاسی. تمام افرادی که به زعم دیگران حافظه‌ی تصویری دارند فقط از روش‌هایی مانند آنچه در این کتاب آورده شده است یا روش‌های دیگر، استفاده می‌کنند. شما هم اگر این روش‌ها را در زندگیتان به کار بگیرید به قدرت طبیعی حافظه‌ی خود، دست خواهید یافت. داشتن حافظه‌ی عالی یک مهارت است نه یک استعداد ذاتی که خاص تعداد اندکی از مردم باشد.

ممکن است حین پاسخ دادن به سوالات یک امتحان به خود بگویید که: من دقیقاً می‌دانم که جواب این سوال در کدام صفحه از کتاب است ولی نمی‌توانم محتوای آن صفحه را به یاد بیاورم. آیا تا به حال چنین چیزی را تجربه کرده‌اید؟ یا مثلاً در حال خواندن کتابی هستید و به سطرهای پایانی صفحه که می‌رسید با خود می‌گویید: «چه چیزی خواندم؟». علتش آن است که شما اطلاعات مطالعه شده را وارد زندگیتان نکرده‌اید.

وقتی رمان یا داستان می‌خوانید چه اتفاقی می‌افتد؟ به این موضوع فکر کنید. شما در ذهن خود، تصاویری همچون فیلم، از آنچه می‌خوانید در ذهن می‌سازید. اینطور نیست؟ در تمام مدتی که مطالعه می‌کنید اسامی،

شخصیت‌ها، رخدادها و مکان‌ها را به‌خوبی به یاد می‌آورید چون در ذهن خود برای همهی آنها تصویرسازی کرده‌اید. در واقع شما از تخیل و خلاقیت طبیعی ذهنتان استفاده کرده‌اید. مردم وقتی فلان متن را می‌خوانند تلاش میکنند که یک دسته تصاویر ذهنی بسازند اما وقتی نوبت یادگیری میرسد از قابلیت‌های خلاقانه‌ی خود استفاده نمی‌کنند. افرادی که به‌سرعت یاد می‌گیرند یا افرادی که به اصطلاح «حافظه‌ی تصویری» دارند خلاقیتشان را در مورد تمام چیزهایی که یاد می‌گیرند، اعمال میکنند. این افراد ممکن است نحوه‌ی انجام این کار را در گذشته آموخته باشند یا به‌طور ناخودآگاه و طبیعی، اصول لازم را به‌کار بگیرند. بیشتر افراد تلاش می‌کنند مطالب را با صدای بلند، پیش خود تکرار کنند تا آنها را به ذهن بسپارند. مطالب را بارها و بارها تکرار می‌کنند تا به نحوی آن را به ذهنشان بچسبانند. صدا، توان محدودی دارد زیرا نمی‌توان آن را به‌آسانی به خاطرات وصل کرد. اگر می‌خواهید چیزی را به کمک صدا به خاطر بیاورید، مجبور میشوید که مدام از ابتدا شروع کنید و با آن اطلاعات سروکار داشته باشید. اما وقتی در ذهن خود برای اطلاعات «تصویر» می‌سازید قدرت مانور شما بیشتر میشود و این یادگیری شما را بهتر خواهد کرد. اگر از مطالعه‌ی کتابی خیلی لذت برده‌اید به خاطر آن است که تخیلتان را به‌طور طبیعی فعال کرده‌است و سبب ورود اطلاعات به زندگیتان شده‌است. به عبارت دیگر، به‌طور طبیعی چنان با کتاب درگیر شده‌اید که دوست ندارید آن را زمین بگذارید چون نمی‌خواهید فیلم ذهنی خود را خاموش کنید! حافظه‌ی شما مثل یک صفحه نمایش داخلی است که می‌توانید از آن بخواهید اطلاعات را نمایش دهد. فرآیند تفکر و یادگیری کارآمد به این شکل است: مغز ما با تبدیل اطلاعات مرده به تصاویر و ایده‌ها، معجزه می‌کند. اگر از این مسئله آگاه شوید و بر چندوچون آن تسلط پیدا کنید هر کلمه را به یک تصویر تبدیل میکنید. آرتور گوردون (۲۳) می‌گوید: «حروف به‌راستی شگفت‌انگیز هستند. چه میشود که آنها را پیشپاافتاده میدانیم؟ آن حروف کوچک روی کاغذ! فقط با ۲۶ حرف کوچک و سیاه، بینهایت ترکیب ساخته می‌شود. چیزی به اسم کلمه خلق می‌شود؛ کلمات فقط زمانی حیات پیدا می‌کنند که چشم کسی به آنها بیفتد».

اگر مغزتان نتواند با این نمادها (حروف) تصویر بسازد یادگیری و مطالعه واقعا بی‌ارزش و خسته‌کننده خواهد شد. مغزتان تصاویر را دوست دارد و ما در یادآوری تصاویر بسیار توانمند هستیم. همان‌طور که جان مدینا (۲۴) عصب‌شناس می‌گوید: «اگر مطلبی را بشنوید سه روز بعد تنها ۱۰ درصد از آن را به یاد خواهید آورد اما اگر برای آنچه شنیده‌اید تصویرسازی کنید ۶۵ درصد از آن را به یاد خواهید آورد».

برخی افراد می‌گویند: «نمی‌توانم در ذهنم تصویر بسازم». همهی ما تصاویر ذهنی خلق می‌کنیم و اگر شما قادر به خلق یا یادآوری این تصاویر نیستید

به طور حتم از یک ناتوانی جدی رنج می‌برید. یاد بگیرید از قدرت تخیل خود استفاده کنید. این قابلیت یک مهارت آموختنی است نه یک استعداد ذاتی. خواندن و فهمیدن یک فرآیند تخیلی و خلاقانه است. در واقع قدرتی است که می‌توان آن را با جادو مقایسه کرد. ما زمانی در این حوزه به موفقیت می‌رسیم که در ذهن خود یک دسته تصاویر خلق کنیم زیرا اگر چنین نکنیم احساس سردرگمی خواهیم کرد. اگر من بخواهم طرز کار موتور خودرو را برای شما توضیح دهم و شما ندانید که موتور ماشین چه شکلی است و من هم هیچ تصویری از آن به شما ارائه ندهم به سختی می‌توانید آنچه می‌گویم را درک کنید.

هر چه بیشتر اطلاعات را به تصاویر و فیلم‌های ذهنی تبدیل کنیم بیشتر می‌توانیم بفهمیم و به یاد بیاوریم.

قدرت تخیل ما نامحدود است و اگر استفاده‌ی خلاقانه از آن را یاد بگیریم می‌توانیم تمام آموخته‌های خود را جاودانه کنیم. می‌توانیم یاد بگیریم که با ساخت فیلم‌های ذهنی مهیج و جذاب، سیستم تخیل حافظه‌مان را بهبود بخشیم. برای رسیدن به این هدف باید از اصل "SEE" استفاده کنید.

اصل SEE

استفاده از حواس پنج‌گانه (s-senses): تنها پنج راه برای وارد کردن چیزها به مغز وجود دارد و این راهها عبارتند از: دیدن، شنیدن، بویدن، لمس کردن و چشیدن. وقتی حواستان را به کار می‌برید زندگی را بیشتر تجربه می‌کنید و بیشتر به یاد خواهید آورد. حواس پنج‌گانه به ما کمک می‌کند جهان را به صورت ذهنی، بازسازی کنیم. اگر حواستان را آموزش دهید از مغزتان بیشتر استفاده خواهید کرد. به عبارت دیگر هر چه بیشتر از حواستان استفاده کنید عملکرد حافظه‌ی شما به طور خودکار بهتر میشود. اسب را در نظر بگیرید، در ذهنتان آن را ببینید، بویید، صدایش را بشنوید، لمسش کنید و حتی بچشید. شما در ذهنتان حروف «ا-س-ب» را ندیدید بلکه تصویری که این کلمه معرف آن است را دیدید. حواس سبب می‌شود که فیلم‌های ذهنی شما واقعی‌تر شده و یادآوری آنها آسان‌تر شود. پس از حواستان استفاده کنید!

اغراق (exaggeration): یادآوری کدام یک آسان‌تر است: یک توت‌فرنگی با اندازه‌ی معمولی یا توت‌فرنگی به بزرگی یک خانه؟ هنگام ساخت تصویر ذهنی برای سوژه‌ها آنها را بسیار بزرگ یا کوچک کنید. به یادآوری کدام یک آسان‌تر است: یک فیل معمولی یا فیلی که شورت صورتی پوشیده است؟ اغراق در خلق تصاویر ذهنی را با شوخ‌طبعی همراه کنید و با استفاده از تصاویر بامزه، ذهن خود را قلقلک دهید. هیچ مدرک علمی دال بر اینکه یادگیری لزوماً باید

جدی باشد وجود ندارد. هنگام ساختن تصاویر ذهنی از منطق و واقعیت، تبعیت نکنید. تا میتوانید تفریح کنید! تصاویری که برای کمک به یادآوری مطالب می‌سازید را با طنز، اغراق و خیال‌بافی همراه کنید.

انرژی‌بخشی (E-energize): به تصاویر ذهنی که ساخته‌اید حرکت دهید. خودتان کدام‌یک را ترجیح می‌دهید؟ فیلم تعطیلات خود را یا تعدادی عکس بیجان از آن؟ تصور کدام از یک از این دو برایتان ملموس‌تر و دلپذیرتر است: اسبی که بی‌حرکت ایستاده یا اسبی که در حال دویدن است؟ پس تصاویری زنده و رنگی بسازید که ملال‌آور نباشند. تصاویر را به شکل غیرمنطقی و غیرمعقول بسازید تا به خاطر سپردن آنها آسان‌تر شود. برای رسیدن به این هدف می‌توانید تصاویر را به هم بیافید، ادغام کنید و علامت‌گذاری کنید. مثلاً می‌توان اشیا را سخنگو تصور کرد. می‌توان آنها را در حال رقص و آواز خواندن تجسم کرد. برای خود یک والت دیزنی (۲۵) عظیم بسازید.

فرآیند تخیل و تصویرسازی، فرآیندی خلاقانه و طنزآمیز است. هرچه لذت بیشتری به این فرآیند وارد کنید نتیجهی بهتری خواهید گرفت. وقتی چیزی را می‌خوانید یا می‌شنوید روی اصول SEE تمرکز کنید و تصور کنید که در حال ساخت یک فیلم هستید. البته ممکن است به‌جای روش خاصی که در این کتاب آموزش داده شده از روشهای دیگری استفاده کنید. در هر حال از اصول SEE استفاده کنید چون این اصل واقعاً تمرکز شما را بالا خواهد برد.

امیل کوئه (۲۶) خیلی خوب به این نکته اشاره کرده است: «وقتی بین خواستن و تخیل، جنگ به پا شود تخیل پیروز میشود». اگر بخواهید مطلبی را به ذهن بسپارید ولی از تخیلتان بهره‌نگیرید موفق نخواهید شد. در واقع تخیل، برگ برنده‌ی شماست و حافظه بدون آن به‌جایی نمی‌رسد. بعضی افراد می‌گویند: «ولی من معمولاً و به شکل طبیعی، این‌گونه دربارهی مطالب فکر نمی‌کنم». لازم است خاطر نشان کنم که این روش معمول و طبیعی فکر کردن من نیست اما خود را وادار می‌کنم که این‌گونه فکر کنم زیرا کاربردی است و نتیجه می‌دهد. هر چه در استفاده از تخیلتان حرفه‌ای‌تر شوید بهتر خواهید دانست، خواهید فهمید و خواهید ساخت. به عبارت دیگر شما کارگردان ذهنتان خواهید شد. اکنون به سراغ اصل موضوع می‌رویم. چگونه میتوان اطلاعات را به تصاویر ذهنی تبدیل کرد؟

ما اسامی و صفات را راحت به یاد می‌آوریم چون معنا و مفهوم دارند و می‌توانیم بدون هیچ تلاشی برایشان تصویر ذهنی بسازیم. اکثر کلمات انتزاعی می‌توانند جوری ساخته شوند که معنادار باشند. برای نشان دادن یک فکر و کلمهی بیمعنی، کافی است از یک ایده یا کلمهی معنی‌دار استفاده کنیم. شما باید کلمه و عبارتی پیدا کنید که از لحاظ آوایی و تلفظ با کلمهی موردنظرتان یکسان باشد یا تقریباً شبیه باشد. برای رسیدن به این مقصود

میتوانید کلمه را به بخش‌های جداگانه تقسیم کنید. مثلاً تصور کنید که می‌خواهید اسم واشنگتن ((Washington را به یاد بیاورید. تلفظ این کلمه شبیه به دو کلمه washing (شستن) و tin (قوطی) است. پس می‌توانید این تصویر ذهنی را بسازید: در حال شستن یک قوطی هستید. یا مثلاً می‌خواهید کلمه hydrogen را به خاطر بسپارید. تلفظ این کلمه شبیه به دو کلمه hydrant (شلنگ آتش‌نشانی) و gin (آبجو) است. پس مثلاً می‌توان شلنگ آتش‌نشانی را تصور کرد که از آن آبجو خارج می‌شود!

شما می‌توانید تمام اطلاعات پیچیده را به چیزهایی معنی‌دار و قابل یادآوری تبدیل کنید و برای این کار باید اطلاعات را به تصاویر تبدیل کنید. این کار در آغاز، مستلزم تلاش و صرف وقت است چون باید دقت و تحلیل کنید اما به مرور عادت می‌کنید و سرعت عمل پیدا می‌کنید. برای تمرین به لغات نگاه کنید، آنها را به بخش‌های کوچک‌تر تجزیه کنید، تصویرسازی کنید و معنای بیشتری به آنها بدهید. بیایید با استفاده از این روش چند کلمه خارجی را یاد بگیریم: تنها کاری که باید انجام دهید این است که کلمه را تجسم کنید و بعد بر اساس اصول SEE برای آن یک فیلم کوتاه بسازید. ابتدا با کلمات اسپانیایی شروع می‌کنیم:

ببر به اسپانیایی tigre می‌شود، این کلمه از لحاظ تلفظ شبیه به دو کلمه tea (چای) و grey (بی‌رنگ) است. پس می‌توان ببری را تصور کرد که در حال نوشیدن چای کم‌رنگ است. به این ترتیب کلمه tigre و معنی آن در ذهنتان ثبت می‌شود و به کمک این تصویر ذهنی فیلموار، خیلی راحتتر آن را به یاد می‌آورید.

sole در اسپانیایی به معنی خورشید است. این واژه از لحاظ املائی کاملاً شبیه کلمه sole (به معنی کف پا) است. می‌توانید تصور کنید که خورشید دارد کف پایتان را می‌سوزاند.

Brazon به معنی بازو است. این واژه از نظر تلفظ، شبیه دو کلمه انگلیسی bra (سوتین) و sewn (دوختن) است. پس تصور کنید که یک سوتین به بازویتان دوخته شده!

چند کلمه ایتالیایی: Polo در زبان ایتالیایی به معنی جوجه است. این کلمه از لحاظ املائی دقیقاً مشابه کلمه polo در زبان انگلیسی است که به معنی چوگان است. پس می‌توان تصور کرد که در حال چوگان‌بازی با یک جوجه هستید.

Gatto به معنی گربه است. این واژه از لحاظ تلفظ شبیه کلمه انگلیسی got to (نگه‌داشتن) است. می‌توانید تصور کنید که به دوستان می‌گویید از گربه‌ی شما نگهداری کنند.

چند کلمه فرانسوی: در زبان فرانسه liver به معنی کتاب است. این واژه شبیه واژه‌ی انگلیسی liver (به معنی جگر) است. تصور کنید کتابی را باز

کرده‌اید و میبند که یک جگر له‌شده لای صفحات آن است. کلمه‌ی main به معنی دست است. این کلمه شبیه کلمه‌ی انگلیسی main (به معنی اصلی) است. پس می‌توان گفت: دست اصلی من دست راستم است. Chez به معنی صندلی است. این کلمه از لحاظ تلفظ تقریباً شبیه کلمه‌ی shares (به معنی به اشتراک گذاشتن) است. پس می‌توان تصور کرد که شما یک صندلی را به اشتراک گذاشته‌اید. تعدادی از کلمات زولویی (زبان ساکنان کشور ناتالی که در جنوب آفریقا قرار دارد): Inja به معنی سگ است. این واژه از لحاظ تلفظ تقریباً شبیه کلمه‌ی injure (زخمی شدن) است. پس به یک سگ زخمی فکر کنید. Phansi به معنی کف زمین است و از لحاظ تلفظ شبیه کلمه‌ی pansy (بنفشه) است. پس می‌توان گل بنفشه‌ای را تصور کرد که دارد از کف زمین می‌روید. Inyoka به معنی مار است. تلفظ این واژه، شبیه in your car (در ماشین شما) است. ماری را تصور کنید که در ماشین شما می‌خزد. چند کلمه‌ی ژاپنی: (Mune) (Mooneh) به معنی چانه است. این کلمه از لحاظ تلفظ، شبیه کلمه‌ی money (پول) است. تصور کنید از چانه‌ی شما پول می‌روید. (To (toe) به معنی در است و تلفظش شبیه کلمه‌ی toe (انگشت پا) است. تصور کنید با انگشت بزرگ پایتان به در لگد می‌زنید. juutan (jootan) به معنی فرش است و از لحاظ تلفظ، شبیه کلمه‌ی you tan (دباغی می‌کنید) است. تصور کنید که دارید فرش خانه‌ی خود را دباغی می‌کنید.

حالا خودتان را بیازمایید:

معادل اسپانیایی کلمه‌ی ببر چیست؟

معادل گربه در زبان ایتالیایی چیست؟

معادل سگ در زبان زولو چیست؟

معادل کلمه‌ی چانه در زبان ژاپنی چیست؟

معادل فرانسوی کلمه‌ی کتاب چیست؟

معادل کلمه‌ی جوجه در زبان ایتالیایی چیست؟

معادل کلمه‌ی مار در زبان زولو چیست؟

معادل فرانسوی کلمه‌ی دست چیست؟

معادل کلمه‌ی فرش در زبان ژاپنی چیست؟

شما در فیلم ذهنی که برای خود ساختید این کلمات را به هم ربط دادید و ۱۴ کلمه‌ی خارجی را به راحتی یاد گرفتید. با به‌کارگیری این روش و تبعیت از اصول SEE میتوان صدها کلمه‌ی خارجی را یاد گرفت. کافی است چند مفهوم را به‌طور آنی در ذهنتان به هم ربط دهید و بعد برای چند ثانیه آن را در



ذهنتان مجسم کنید. به این طریق مطلب یا مفهوم به حافظهی شما می‌چسبد و شما میتوانید هرگاه به آن نیاز داشته باشید به راحتی بازیابیش کنید. با این روش می‌توانید اسم کشورها و پایتختشان را حفظ کنید. همان‌طور که پیش‌تر گفتیم کافی است اطلاعات را وارد زندگیتان کنید. پایتخت استرالیا، شهر کانبرا ((Canberra است. می‌توانید کانگوروی (که نماد کشور استرالیاست) را مجسم کنید که کمپوت توتی را می‌خورد (can of berries از لحاظ آوایی شبیه کلمهی کانبرا است). اگر با این روش، دو مفهوم را به هم بچسبانید یادآوری آنها ساده‌تر می‌شود. پایتخت یونان شهر آتن (Athens) است. کلمهی آتن از لحاظ آوایی تقریباً شبیه کلمهی eight hens (هشت مرغ) است. هشت مرغ را تصور کنید که در یونان شنا میکنند.

این نوع تصویرسازی طنزآمیز و اغراق‌آمیز (با پیروی از اصول SEE) موجب می‌شود که یادآوری پایتخت کشورها آسان شود. بزرگ‌ترین راز یک حافظهی قدرتمند، استفاده‌ی مداوم از تخیل و وارد کردن اطلاعات به زندگی است. مسئولیت بهبود حافظهی خود را به عهده بگیرید. تنها زمانی به منبع تخیل و تجسم تبدیل میشوید که نحوی کنترل حافظه را یاد بگیرید. شما می‌توانید هرگونه اطلاعات را به چیز معنی‌دارتری تبدیل کنید. زمانی که شروع به استفاده از سیستمهای یادسپاری میکنیم خواهیم دید که تبدیل اطلاعات انتزاعی به مفاهیم معنی‌دار، خیلی راحت است. با به‌کارگیری روشهای به خاطر‌سپاری و بهبود حافظه، موجبات بهبود خلاقیت، ارتقای حافظه و نیز حس شوخ‌طبعی را فراهم خواهید ساخت.

## فصل ششم: از ماشینت برای یادآوری استفاده کن

«پیچیده کردن چیزهای ساده، آسان است اما آسان کردن چیزهای پیچیده به راستی دشوار است. خلاقیت یعنی آسان کردن چیزهای پیچیده».  
چارلز مینگوس (۲۷)

پیش‌تر آموختیم که اطلاعات را یا تبدیل آنها به تصاویر و فیلم‌های ذهنی به زندگی‌مان وارد کنیم. حالا زمان آن است که یاد بگیریم برای این تصاویر از حافظه‌ی بلند مدتمان، فایل‌هایی بسازیم. چنین سیستمی مستلزم آن است که به‌گونه‌ای متفاوت فکر کنید. به اعتقاد من، اکثر افرادی که خواستار بهبود حافظه و تمرکز خود هستند از همان روش‌های همیشگی استفاده میکنند با این حال انتظار دارند نتایج متفاوتی بگیرند. اگر می‌خواهید متفاوت باشید باید متفاوت عمل کنید.

روشی که اکنون با شما به اشتراک خواهم گذاشت، روش ماشین نامیده می‌شود. خودروی ما در واقع یک فضای ذخیره‌سازی بلندمدت است چون ما به خوبی آن را می‌شناسیم و در ذهنمان به سادگی هدایتش می‌کنیم. در این روش هم مانند تمام روش‌های دیگر این کتاب، از شما می‌خواهم که تصاویر را بر اساس اصول SEE در ذهنتان مجسم کنید. به یاد داشته باشید که کلمه به هر زبانی که باشد فقط یک تصویر است که با استفاده از حروف رسم شده است. بهانه‌هایی مثل «من خلاق نیستم» و یا «این‌طوری فکر نمی‌کنم» را کنار بگذارید. باز هم تکرار می‌کنم که روش‌های موردبحث در این کتاب، روش معمول من برای فکر کردن نیستند، بلکه من خود را این‌گونه آموزش داده‌ام چون این روش‌ها موثر هستند و جواب می‌دهند.

این روش‌ها ممکن است احمقانه به نظر برسند اما با آنها همراه شوید تا نتیجه را ببینید. به شما قول می‌دهم با استفاده از این روش‌ها هم نکات را به خوبی خواهید دید و هم اطلاعات را به خوبی به یاد خواهید آورد. توضیح دادن این سیستم‌ها برای من زمان‌بر است اما آنها پایه‌ی اندیشه و تفکر شما کار می‌کنند. تنها دلیلی که ممکن است باعث شود این روش‌ها کار نکنند این است که آنها را انجام ندهید. در تمرین پیش رو از نام‌ها استفاده کرده‌ایم چون تصور و تجسم آنها آسان است و در نتیجه آسان‌تر نیز ذخیره و کنترل می‌شوند. در تمرین‌های بعدی کتاب از اطلاعات انتزاعی بیشتری استفاده خواهیم کرد. جریان تصاویر را در ذهنتان جاری کنید و ببینید که چگونه به خوبی به یاد خواهید آورد. خودروی‌تان را در ذهن مجسم کنید و تصور کنید سبب بزرگی که به ماشینتان وصل شده را میکشید. تصور کنید هویجی برمی‌دارید

و در کلاهتان فرو می‌کنید. روی شیشه‌ی جلویی ماشین یک نان بزرگ چسبیده است و شما با خود می‌گویید: این نان حتماً به شیشه پاک‌کن صدمه خواهد زد. میوه‌های خشک‌شده‌ی روی داشبورد را تصور کنید که به طرف داخل سرعت-سنج ماشین سرازیر می‌شوند. تصور کنید که روی صندلی راننده مملو از بلوبری و توت‌فرنگی‌هایی است که شما رویشان نشسته‌اید و واقعاً این را چنان مجسم کنید که برایتان ملموس و قابل حس باشد. به صورت مسافر بغل دستی‌تان تخم‌مرغ پرتاب کنید و تصور کنید که تمام صورتش تخم‌مرغی شده است. حالا تصور کنید که روی صندلی عقب ماشینتان هزاران دانه آجیل ریخته‌اید. از ماشین خارج شوید و تصور کنید که پرتقال بزرگی روی سقف ماشین است. تجسم کنید که صندوق عقب را باز می‌کنید و می‌بینید که پر از ماهی است و واقعاً بوی ماهی را برای خود یادآوری کنید و سعی کنید حسش کنید. در داخل آگروز ماشین، بروکلی و جوانه‌های در حال رشد آنها بیرون زده‌اند و در پایان تجسم کنید که چرخهای ماشینتان از سیب‌زمینی شیرین ساخته شده است؛ سیب‌زمینی شیرین!

به ماشینتان نگاه کنید و ببینید که می‌توانید اطلاعات را از اول تا آخر به خاطر بیاورید یا نه. اگر هر کدام از کلمات و نام‌ها را به یاد نیاورید به عقب برگشته و در حافظه‌ی خود، اتصال قویتری برای آنها ایجاد کنید. با استفاده از اصول SEE کلمات را به وضوح در ذهنتان ببینید. آنچه در این تمرین فرا گرفتید اسامی ۱۴ غذای محشر هستند که ویتامین‌های حیاتی مورد نیاز، به منظور برخورداری از ذهنی چابک و هشیار را تامین می‌کنند. شما نه تنها می‌توانید فهرست را به صورت صعودی و نزولی حفظ کنید بلکه می‌توانید کلمات مربوط به خارج از ماشین و داخل آن را به یاد بیاورید. چه چیزی روی سقف ماشین بود؟ لاستیک چرخ‌های ماشین از چه چیزی ساخته شده بود؟ ذهن شما به صورت خودکار پیوند لازم را می‌سازد و جواب‌های لازم را بازیابی می‌کند. حالا که به خوبی با این روش آشنا شدید می‌توانید به راحتی فکر کنید و به خاطر بسپارید.

مردم می‌گویند: «طبق این روش من مجبورم که اجزای ماشین را هم به خاطر سپرده و به یاد بیاورم و برای این کار باید اطلاعات بیشتری را به ذهن بسپارم». این تصور درست نیست. با استفاده از این سیستم، شما از هر آنچه در حال حاضر در ذهنتان وجود دارد استفاده می‌کنید. در واقع با این روش شما از تمام فضای استفاده نشده‌ی حافظه‌ی بلندمدت خود استفاده می‌کنید. در تمرینی که با هم انجام دادیم شما توانستید تمام کلمات لیست را به آسانی به خاطر بیاورید اما چگونه است که این سیستم تا به این حد، خوب کار می‌کند؟

اگر آب را توی یک الک بریزید مستقیماً از الک رد می‌شود و می‌ریزد. اما اگر یک کیسه در الک بگذارید از خروج آب جلوگیری می‌کنید و در واقع آن را گیر

می‌اندازید. حافظی شما به همین صورت کار می‌کند. حافظهی بلند مدت شما (به چیزهایی اطلاق می‌شود که برای همیشه در حافظه ماندگار هستند؛ اموری مثل اسم و شکل منزلتان و موارد دیگری از این قبیل) مثل پاکت عمل می‌کند و شما می‌توانید از آن برای گیر انداختن آنچه در حافظهی کوتاه‌مدت-تان است (اطلاعات جدیدی که دریافت می‌کنید مانند یک شماره تلفن جدید) استفاده کنید. وقتی در حال مدیریت این امر هستید یک حافظهی میانمدت قوی می‌سازید (حافظهی میانمدت به صورت اختصاری (۲۸) MTM نوشته می‌شود).

در فهرست ماشین، خود اتومبیل در حافظهی بلندمدت شما قرار دارد (حافظهی بلندمدت به صورت اختصاری (۲۹) LTM نوشته می‌شود). LTM به شما، مکانی برای ذخیره‌ی اطلاعات می‌دهد. محل‌ها و اجزای ماشین نقش مکان‌های ذخیره‌سازی خاطرات کوتاه‌مدت (۳۰) (STM) را بازی می‌کنند. تمام روش‌های به حافظه سپردن مطالب از این فرمول تبعیت می‌کنند:

$$LTM+STM=MTM$$

این روش‌ها همچنین اطلاعات را سازماندهی می‌کنند بنابراین پیدا کردن اطلاعات را آسان می‌کنند. به خاطر سپردن کدام یک آسان‌تر است؟ «حافظه-ی فوق‌العاده» یا «کلمات متشابه». کلمات متشابه، حروف مشابهی دارند اما معنایشان فرق می‌کند. بدون شک به خاطر سپردن دومی سخت‌تر است. استفاده از این روش‌ها، سبب سازمان‌دهی اطلاعات و در نتیجه پیدا کردن آسان‌تر آنها می‌شود. راز یادگیری سریع، سازمان‌دهی عالی اطلاعات است. با روشی که آموختید، می‌توانید اطلاعات جدید دیگری را نیز به خاطر بسپارید. در اینجا تصویر ماشینی را می‌بینید که هفت تصویر دیگر، روی آن وجود دارد. نباید ماشین‌ها را با این ماشین قاطی کنید چون این تصویر، فایل دیگری در حافظهی شما باز می‌کند. به تصویر زیر نگاه کنید و مطمئن شوید که آن را به صورت روشن در حافظهی خود بازآفرینی کرده‌اید. با دقت به تصویر نگاه کنید و آن را به قطعات کوچک‌تر تجزیه کنید. اطمینان حاصل کنید که هر کدام از تصاویر موجود روی ماشین در جای خود قرار دارند.



آنچه گفته شد را انجام دادید؟ بسیار خوب! حالا شما هفت عادت افراد مؤثر که استفان کاوی (۳۱) از آن حرف می‌زند را آموخته‌اید. با به خاطر سپردن هفت تصویر موجود در این عکس، چند نقطه‌ی ارجاع برای این هفت عادت در ذهنتان ایجاد کرده‌اید. اگر تصویر را در ذهن خود داشته باشید بهتر می‌توانید قضاوت کنید که آیا آن هفت عادت را دارید یا نه.

وقتی به صورت ذهنی به تصویر نگاه می‌کنید می‌توانید فوری تمام اطلاعات مربوط به آن را بازیابی کنید. به یاد داشته باشید که هر چه بیشتر بدانید، بیشتر و آسان‌تر به دانسته‌های خود اضافه می‌کنید.

اجازه دهید هر یک از تصاویر را توضیح دهم. هفت عادت افراد مؤثر به قرار زیر است:

عادت ۱: فعال باشید: فکر می‌کنم یک زنبور عسل گلفباز برای به خاطر سپردن عادت اول کافی باشد (چون زنبور عسل یک موجود بسیار فعال است)

عادت ۲: برای شروع کار به پایان فکر کنید: مغز در مسابقه‌ی دو شرکت کرده است پس به نقطه‌ی پایان فکر کنید.

عادت ۳: گزینه‌های مهم را در ابتدا قرار دهید (اولویت‌بندی): مردی که روی سکوی اول ایستاده، به امور مهم اولویت داده است.

عادت ۴: برد/برد فکر کن: آن دو جام قهرمانی نشان‌دهنده‌ی آن است که طبق اصل برد/برد، همه برنده‌اند.

عادت ۵: ابتدا دیگران را درک کن تا آنها هم شما را درک کنند: مردی که زیر چتر نشسته، بر خواهد خاست.

عادت ۶: همکاری و هم‌افزایی کن: روی تابلو، دو چشم قرینه دیده میشود.

عادت ۷: اژه را تیز کن: اژه‌ی روی چرخ ماشین.

برای به خاطر سپردن حداکثری مطالب تا جایی که میشود از تصاویر کمتری استفاده کنید. تصاویر اگر ساده و روشن باشند ذهنتان کمتر اشباع میشود. همچنین میتوانید سه مورد اول را در یک گروه جا دهید و به این ترتیب آنها را به هم ربط دهید: موفقیت شخصی. قسمت جلویی ماشین شما خصوصی است، شما تنها کسی هستید که اجازه دارد کاپوت جلوی ماشین را باز کند. عادات ۴ و ۵ و ۶ مصداق موفقیت عمومی هستند: شما به افراد دیگر اجازه میدهید به قسمت داخلی ماشینتان وارد شوند پس این قسمت‌ها عمومی به شمار می‌آیند. عادت هفتم به خارج ماشین، مربوط میشود. این عادت هفتم همه چیز را چک می‌کند. این عادات را به یاد داشته باشید و کتابش را بخوانید تا درک بیشتری از آنها حاصل کنید. در واقع شما باید آنها را حفظ و با آنها زندگی کنید.

همانطور که استفان کاوی می‌گوید: «عادات ممکن است یاد گرفته شوند یا نشوند اما من میدانم که اصلاح و تغییر عاداتها سریع و فوری نیست. تغییر عادت در یک فرآیند طولانی اتفاق می‌افتد و به تعهد فوق‌العاده نیاز دارد».

در این فصل توانستید ۲۱ بیت (۳۲) اطلاعات مفید را به خاطر بسپارید و به یاد بیاورید. به کمک این روش‌ها قادر خواهید بود اطلاعات را به صورت شفاف‌تر سازمان‌دهی کنید و حداکثر استفاده را از قدرت و توان حافظه‌ی خود به عمل آورید. بهره‌گیری از تمام روش‌های این کتاب باعث میشود اطلاعات مورد نیازتان را به نحو احسن ذخیره کنید. می‌توانید در داخل و خارج ماشین خود، بخش‌های ذخیره‌سازی بیشتری تعبیه کنید. اگر در این مورد بیشتر فکر کنید و از تمام جزئیات استفاده کنید، حداقل ۱۰۰ محل ذخیره‌سازی اطلاعات در داخل و بیرون ماشینتان خواهید یافت.

همچنین می‌توانید از سایر وسایل حمل و نقل برای پیاده‌سازی این روش استفاده کنید مثلا: اتوبوس‌ها، قطارها، هواپیماها، کشتی‌ها یا حتی سفینه‌ها به عنوان فایل‌ها و محفظه‌های ذخیره‌سازی استفاده کنید.

## فصل هفتم: از بدنت برای یادآوری استفاده کن

«برای نواختن موسیقی زندگیتان از تمام انگشتان هوشتان بهره بگیرید تا جادوی صفحه کلید وجودتان آشکار شود.»

تونی بوزان

نقل قولی که خواندید از یکی از کتابهای تونی بوزان به اسم "heat first" انتخاب شده است. او در این کتاب درباره‌ی ده نوع هوش و نبوغ بشری که هر فردی میتواند داشته باشد، صحبت کرده است. فقط یک راه برای «باهوش بودن» نداریم بلکه حداقل ده راه (حتی بیشتر) برای این منظور وجود دارد. من خیلی دوست دارم که این ده مورد را همیشه به خاطر داشته باشم تا به خود یادآور شوم که چقدر همهی ما خارق‌العاده هستیم و اینکه روزانه روی تقویت و بهبود توانمندیها و نبوغ خود متمرکز شوم.

اما قبل از ادامهی این بحث، میخواهم به شما نشان دهم که چگونه این ده مورد نبوغ و هوش را (ده مورد از هوشمندی و نبوغ بشری که تونی بوزان در کتاب خود ذکر کرده است)، با استفاده از سیستم و روش متفاوت دیگری میتوان حفظ کرد و برای همیشه به خاطر سپرد. این سیستم «روش بدن» (۳۳) نام دارد. مشابه «روش ماشین» (۳۴) است، با این تفاوت که این بار از قسمتهای مختلف بدنمان به منزلهی بخشهای ذخیرهسازی (۳۵) اطلاعات جدید استفاده میکنیم. در این روش بدنتان نقش فایل یا بخش طولانی مدت و ماندگار را برای حفظ کردن مطالب ایفا میکند زیرا بدنتان همیشه همراه شماست و آن را به خوبی میشناسید. بخشهای ذخیرهسازی فراوانی در بدن وجود دارند که میتوانید در این روش از آنها استفاده کنید اما در این مبحث و صرفاً برای نشان دادن مقصود مورد نظر من از ده قسمت مختلف بدن استفاده کرده‌ام.

با این روش، در واقع قصد داریم از قسمتهای مختلف بدنتان مانند کلیدهایی برای یادآوری و به خاطر سپردن اطلاعات استفاده کنیم. این اطلاعات بیشتر انتزاعی هستند، پس برای به خاطر سپردن آنها لازم است که خلاقانه‌تر فکر کنیم. حالا بیایید با هم شروع کنیم.

مکان اولی که میخواهیم اطلاعات را روی آن ذخیره کنیم، پاهایتان هستند. هوش اول (طبق نظر تونی بوزان)، هوش خلاقانه (۳۶) است.

بنابراین تصور کنید که روی یک لامپ بسیار بزرگ ایستاده‌اید. علت اینکه لامپ را انتخاب کرده‌ام این است که لامپها همیشه برای من یادآور ایده‌های

خلاقانه هستند. حالا تصویر کنید که این لامپ دارد پاهایتان را میسوزاند. برای اینکه آنچه تجسم کرده‌اید هر چه بیشتر قوی شود، میتوانید تصور کنید که روی پاهایتان یک اثر هنری زیبا نیز نقاشی کرده‌اید.

مکان دوم زانوهایتان هستند که آن‌ها را برای ذخیره‌سازی هوش شخصی (۳۷) به کار می‌بریم. حالا کیف پول شخصیتان را روی زانوهایتان تصور کنید (در زبان انگلیسی کلمات (۳۸) purse و (۳۹) personal از لحاظ آوایی همقافیه هستند و به همین دلیل کلمه‌ی purse انتخاب شده است). برای اینکه کمی جلوه‌ی حرکتی به این تصویر بیفزایم و آن را زنده‌تر کنیم، تصور کنید که کیف روی زانوهایتان در حال باز شدن است و زانوهایتان پروازکنان از آن خارج میشوند. (۴۰) هوش شخصی دربارهی مسئولیت‌پذیری است.

مکان ذخیره‌سازی بعدی ران‌هایتان هستند. در این مکان «هوش اجتماعی» (۴۱) را ذخیره می‌کنیم. تصور کنید که جماعت بزرگی از مردم روی ران‌هایتان هستند! در این تصویرسازیها حتماً از اصول SEE پیروی کنید؛ یعنی سعی کنید تصاویری که می‌سازید تا حد امکان اغراق‌آمیز، غیرمنطقی، طنزآمیز و پویا باشد تا یادآوری آن‌ها ساده‌تر و لذت‌بخش‌تر شود.

مکان بعدی کمرتان است. در این مکان می‌خواهیم «هوش معنوی یا روحانی» (۴۲) را ذخیره کنیم. تصور کنید که کمربندی به کمرتان بسته‌اید که تصویر فرشته‌های زیبا روی آن نقش بسته است. فرشته‌ها همیشه برای من یادآور معنویت هستند. به همین دلیل فرشته را انتخاب کرده‌ام.

حالا هر آنچه تاکنون تصور کرده‌اید را یک‌بار با خود مرور کنید. کلماتی که برایشان تا به حال تصویرسازی انجام داده‌ایم عبارتند از: خلاقانه، شخصی، اجتماعی و معنوی.

مورد بعدی «هوش فیزیکی» (۴۳) است و ما آن را روی شکممان ذخیره می‌کنیم. تصور کنید در حال ورزش کردن هستید. همین حین که در حال انجام دراز نشست هستید، ناگهان شکمتان عضلانی میشود و به صورت شش تکه (۴۴) درمی‌آید!

تصور کنید در دست چپتان «هوش حسی» (۴۵) شما قرار دارد. مثلاً میتوانید تصور کنید که بینی، چشم و گوشتان که یادآور قوای حسیتان هستند، کف دست چپتان قرار دارند! و در دست راستتان «هوش جنسی» (۴۶) را قرار دهید و برای آن تصویر ذهنی خودتان را بسازید.

حالا باز هم به سرعت کلمات را با استفاده از تصاویر ذهنی که ساخته‌اید به یاد آورده و مرور کنید: خلاقانه، شخصی، اجتماعی، معنوی، فیزیکی، حسی، جنسی.

مکان ذخیره‌سازی بعدی، دهان شماست که می‌خواهیم «هوش عددی» (۴۷) را در آن ذخیره کنیم. تصور کنید که اعداد را به صورت موزون و آوازگونه می‌خوانید و در همین حین اعداد به صورت رنگارنگ از دهان شما پرواز میکنند و



بیرون می‌آیند. بسیار مهم است که این تصویرسازیها را برای لحظاتی در ذهنتان واقعاً مجسم کنید تا در حافظه‌تان ثبت شوند. در غیر این صورت فراموش خواهند شد. مکان بعدی بینتان است که از آن برای ذخیره‌ی «هوش تخیلی» (۴۸) استفاده می‌کنیم. تصور کنید که سفینه‌های فضایی روی بینتان فرود می‌آید یا در اطراف سرتان در حال پرواز است. در پایان برای یادآوری کلمه‌ی «هوش کلامی» (۴۹)، تصور کنید که کلماتی روی موهایتان نقش می‌بندند و یا موهایتان به حرف می‌آیند! حالا بیایید با هم این لیست بدنی را مرور کنیم:

۱. هوش خلاقانه
۲. هوش شخصی
۳. هوش اجتماعی
۴. هوش معنوی
۵. هوش فیزیکی
۶. هوش حسی
۷. هوش جنسی
۸. هوش عددی
۹. هوش تخیلی
۱۰. هوش کلامی

تونی بوزان می‌گوید: «ما در عصری هوشمند زندگی می‌کنیم پس بسیار حیاتی است که هر چه بیشتر راجع به هوش شگفتانگیزمان بدانیم.» روش بدنی به شما کمک می‌کند تا اطلاعات را ساختار بندی کنید و به راحتی بین عناصر اطلاعاتی حرکت کنید. زمانی که شما اولین گزینه‌ی لیست را می‌خوانید، لیست بدنی مانند یک حافظه‌ی ماتریسی قدرتمند عمل می‌کند که اطلاعات بیشتری را جذب کرده و درک محتوا را بهبود می‌دهد. اگر فهرست‌ها و تقسیم‌بندی‌های دیگری از انواع هوش شنیدید، مانند لیست هاوارد گاردنر (۵۰)، می‌توانید به راحتی اطلاعات را در قسمت‌ها و مکان‌های مناسب قرار دهید و با بهره‌گیری از خلاقیت و تخیلتان، برایشان تصویرسازی کنید. هرگاه شنیدید که مردم درباره‌ی IQ (۵۱) صحبت می‌کنند، بلافاصله به یاد خواهید آورد که IQ تنها مؤید سه نوع از انواع هوش است (هوش عددی، تخیلی و کلامی).

اکثر ما گمان می‌کنیم که یا باهوش هستیم و یا نیستیم. در حالیکه این تقسیم‌بندی درست نیست. علت این تصور اشتباه این است که در مدرسه تعاریفی در مورد باهوش بودن وجود دارد که ملاک آن‌ها فقط برخورداری از هوش کلامی و عددی است. ارزشگذارها، نمرات، موفقیت و عدم موفقیت نیز طبق همین ملاک تعریف میشوند.

روش بدنی در اصل توسط یونانیان باستان ابداع شده است. می‌توانید این

روش را برای به خاطر سپردن لیست خرید، یا هر لیست دیگری به کار ببرید. حتی میتوانید از این روش برای به خاطر سپردن مطالب در مواقعی که خودکار همراهمان نیست، استفاده کنید. من در مثالی که ارائه دادم از ده قسمت از بدن برای ذخیرهسازی اطلاعات استفاده کردهام، اما شما می-توانید از تمام قسمتهای بدن استفاده کنید. فقط به یاد داشته باشید که بین دو مطلب (دو عنصر از لیست) به گونه‌ای طنزآمیز و یا اغراقآمیز ارتباط برقرار کنید. برای این منظور بهره‌گیری از اصول SEE را به یاد داشته باشید. من میتوانم با این روش، پنجاه بیت اطلاعات را حفظ کنم. لازم به ذکر است که به کارگیری این روش مستلزم تمرین و تکرار است. رفته‌رفته که کاملاً به این روش تسلط یابید، به راحتی میتوانید مطالب را به خاطر بسپارید و اطلاعات مورد نظرتان همیشه در ذهنتان در دسترس باشند.

## فصل هشتم: تثبیت اطلاعات

در مبحث پیش رو می‌خواهیم به روشی پردازیم که اصطلاحاً به آن روش «گیره زدن» یا «میخکوب کردن» (۵۲) اطلاعات می‌گویند. در واقع با استفاده از این روش اطلاعات مورد نظرمان را در حافظه‌تان تثبیت می‌کنید. در این روش، گیره‌ها یا میخهایی را برای تثبیت اطلاعات در حافظه استفاده می‌کنیم. این گیره‌ها به منزله‌ی بخشها یا فایل‌هایی هستند که افکار جدیدتان را با استفاده از آنها، در حافظه‌تان ثبت می‌کنید. به کارگیری این روش بسیار ساده است. روش پیش رو، برای حفظ کردن اطلاعاتی مانند فهرست‌هایی که ترتیب عناصر در آنها اهمیت دارد، بسیار مفید است و نحوه‌ی استفاده از این روش به این صورت است که ابتدا برای ترتیب عناصر لیست (ترتیب عددی لیست)، برای هر عدد کلمه‌ی هم‌قافیه‌ی خاصی می‌سازیم. مثلاً شما یک فهرست ۱۰ موردی از اطلاعات دارید. عنصر اول لیست، یعنی عدد ۱، با چه کلمه‌ای از لحاظ لغوی و یا تلفظ هم‌قافیه است؟ در زبان انگلیسی به عدد ۱، one می‌گویند. کلمه‌ی one با کلماتی همچون bun یا sun هم‌قافیه است. عدد دو یا two، با کلمه‌ی shoe هم‌قافیه است و به همین ترتیب برای تمام اعداد، کلماتی متشابه در نظر می‌گیریم. در ادامه فهرستی از اعداد به همراه کلمات متشابه با آنها (از لحاظ قافیه و تلفظ) به عنوان نمونه ارائه داده شده است.

One- bun

Two- Shoe

Three- Tree

Four- Door

Five- Hive

Six- Sticks

Seven- Heaven

Eight- Gate

Nine- Vine

Ten- Hen

لیست بالا اعداد انگلیسی را با کلمات متشابه با آنها در انگلیسی ارائه داده است. شما نیز می‌توانید همین رویه را در مورد اعداد فارسی و کلمات متشابه با آنها به کار ببرید. به عنوان مثال:

یک-

دو- نو

سه- به

چهار- بهار  
پنج- پند  
شش- شمش  
هفت- تفت  
هشت- دشت  
نه-  
ده-

در این روش معادلهای اعداد (کلمات متشابه با اعداد) حکم گیرههایی را دارند که اطلاعات را به آنها می‌آویزیم تا به حافظه وصل کنیم. در ادامه و با انجام یک تمرین، بهتر و بیشتر به سازوکار این روش پی خواهید برد. آنتونی رابینز (۵۳) در کتاب «غول درونتان را بیدار کنید» (۵۴)، به ده مورد از احساسات قدرتمندی که سبب بهکارگیری حداکثر ظرفیت هر انسانی می‌شود، اشاره کرده است. حالا می‌خواهیم این لیست ده موردی را با روش گیره زدن یا تثبیت، به حافظه بسپاریم. لیست ده موردی احساسات قدرتمندی که آنتونی رابینز در کتاب خود آورده است، به قرار زیر است:

۱. عشق و حرارت (۵۵)

۲. سپاسگزاری و قدردانی (۵۶)

۳. کنجکاوی (۵۷)

۴. شور و هیجان (۵۸)

۵. عزم و مصمم بودن (۵۹)

۶. انعطاف‌پذیری (۶۰)

۷. اعتماد به نفس (۶۱)

۸. شادی (۶۲)

۹. سرزندگی (۶۳)

۱۰. کمک و همکاری (۶۴)

حالا زمان آن است که عناصر لیست بالا را با استفاده از گیرههای اعداد که پیش‌تر ساختیم (کلمات معادل با اعداد) به یکدیگر وصل کنیم. دقت کنید که در این مبحث ما از لیست اعداد انگلیسی و کلمات متشابه انگلیسی با آنها استفاده کرده‌ایم. شما می‌توانید همین روش را در زبانهای دیگر نیز پیاده‌سازی کنید. (در پایان فصل، همین روش را با در نظر گرفتن اعداد فارسی و کلمات معادل فارسی در قالب یک مثال توضیح خواهیم داد تا درک مطلب آسانتر شود.)

(۶۵) Bun-one: اولین عنصر لیست عشق و حرارت است. استیکر قلب معمولاً نمادی برای عشق است. حالا این استیکر قلب را به کلمه bun به معنی کلوچه چگونه ربط می‌دهید؟ مثلاً می‌توانید کلوچههای گرم فراوانی را تصور

کنید که به شکل قلب ساخته شده‌اند، یا روی آنها استیکر قلب کشیده‌اند، یا مثلاً کلوچه‌های گرم فراوانی روی یک میز بزرگ قرار دارند و از آن‌ها استیکر-هایی به شکل قلب خارج میشوند و در آسمان به پرواز درمی‌آیند. پس هر وقت خواستید عنصر اول را به یاد بیاورید اول از خود میپرسید: عدد یک یعنی one شبیه چه کلمه‌ای است؟ کلمه‌ی bun یا کلوچه که به خاطرتان آمد، به صورت خودکار تصویرسازی مرتبط با آن به یادتان خواهد آمد و در نتیجه عنصر اول لیست یعنی عشق و حرارت را به خاطر خواهید آورد.

Shoe-two: عدد two با کلمه‌ی shoe به معنی کفش متشابه است. می‌خواهیم عنصر دوم لیست آنتونی رابینز، یعنی appreciation یا قدردانی را به خاطر بسپاریم. چه معادلی می‌توانید برای این کلمه در نظر بگیرید؟ مثلاً می‌توان گفت که کلمه‌ی appreciation با کلمه‌ی preacher به معنی واعظ یا خطیب متشابه لغوی دارد. حالا دو کلمه‌ی کفش و خطیب را در قالب یک تصویر ذهنی به هم مرتبط کنید. مثلاً یک خطیب که در حال رنده کردن یک کفش با رنده است! رنده یا granter با کلمه‌ی gratitude هم‌قافیه است.

The preacher is granting a shoe with a granter!

یک خطیب دارد کفشی را رنده میکند.

(باز هم متذکر می‌شوم که برای فهم ساده‌تر و بهتر در تصویرسازی‌های خود از کلمات زبان مادری‌تان استفاده کنید. مثلاً عدد دو در زبان فارسی شبیه چه کلمه‌ای است؟ مثلاً می‌توان گفت عدد دو، شبیه کلمه‌ی در (گوهر) است. برای کلمات قدردانی و سپاسگزاری چه معادل لغوی (کلمه‌ی هم‌قافیه) و یا تصویری می‌توان متصور شد؟ حالا کلمه‌ی هم‌قافیه با دو را با کلمه‌ی هم‌قافیه با سپاسگزاری (تصویر معادل با سپاسگزاری) در قالب یک تصویر ذهنی به هم ربط دهید. مثلاً پادشاهی برای قدردانی از زحمات یک سرباز شجاع، به او یک درِ گران‌بها می‌دهد.)

Three-tree: عنصر سوم لیست، کنجکاو یا curiosity است. عدد three با کلمه‌ی tree به معنی درخت هم‌قافیه است. برای کلمه‌ی curiosity چه کلمه‌ی هم‌قافیه‌ای می‌توان در نظر گرفت؟ مثلاً کلمه‌ی curious به معنی کنجکاو با کلمه‌ی curiosity به معنی کنجکاو هم‌قافیه است. حالا کلمات هم‌قافیه‌ای که یافتیم را باید در قالب یک تصویر ذهنی به هم ربط دهیم؛ یعنی کلمات tree (درخت) و curious (کنجکاو) را باید به هم ربط دهیم. تصور کنید که کودکی کنجکاو در حال بالا رفتن از درختی بلند است.

A curious child is climbing up of the tree.

Four-door: عنصر چهارم لیست، شور و هیجان است. عدد four با کلمه‌ی door به معنی در، هم‌قافیه است. حالا تصور کنید که یک دروازه‌ی بزرگ مقابلتان

است. شخصی هیجان زده در حال در زدن است. سعی کنید هر چه بیشتر از اصول SEE در خلق تصویر ذهنیتان بهره بگیرید؛ یعنی تصاویر هر چه اغراق-آمیزتر، طنزآمیزتر و غیرمنطقیتر باشند بهتر در حافظه ثبت میشوند. مثلاً بیایید تصور کنیم که یک در، هیجان زده مقابلمان قرار گرفته است. دری بسیار بزرگ که در حال جستوخیز و باز و بسته شدن است! حالا تصور کنید که شما دارید به سمت این در هیجان زده خیار شور پرتاب میکنید! در این تصویر در (door) کلمهی چهار (four) را برایتان تداعی میکند؛ و هیجان زدگی و خیار شور، یادآوری کننده‌هایی برای کلمات هیجان و شور هستند.

Five-hive: کلمهی five (پنج)، با کلمهی hive (کندو) هم‌قافیه هستند. عنصر پنجم لیست عزم و مصمم بودن است. زنبورها گونه‌های جانوری مصمم و تلاشگری هستند. پس میتوانید از آن‌ها برای تداعی کردن مصمم بودن استفاده کنید. مثلاً تصور کنید که تعدادی زنبور مصمم و پرتلاش در حال باز کردن یک کندو هستند.

Some bees are determined to open a hive

Six-sticks: کلمهی six شش با کلمهی sticks (شلاق) هم‌قافیه است. عنصر ششم لیست مورد نظرمان، انعطاف‌پذیری است. شلاق دارای خاصیت انعطاف‌پذیری است. پس با تجسم آن به یاد کلمهی انعطاف‌پذیری خواهید افتاد. یا هر تصویرسازی دیگری که در آن کلمهای هم‌قافیه یا عدد شش را به تصویر و یا کلمهای هم‌قافیه با انعطاف‌پذیری ربط دهید. مثلاً میتوان گفت که عدد شش با کلمهی شش (ربه) هم‌قافیه هستند. ششهای ما خاصیت ارتجاع یا انعطاف‌پذیری دارند. در هر دم و بازدم، ششهایمان منبسط و منقبض می‌شوند چون خاصیت کشسانی و انعطاف‌پذیری دارند.

Seven-heaven: کلمهی heaven (بهشت) و کلمهی seven (هفت)، هم‌قافیه هستند. عنصر هفتم لیست اعتماد است. پس میتوان تصور کرد که انسان‌های موفق و قابل اعتماد در حال راه رفتن به بهشت هستند.

Eight-gate: کلمهی eight (هشت) با کلمهی gate (دروازه) هم‌قافیه هستند. عنصر هشتم لیست شادی است. تصور کنید یک دروازه‌ی خندان مقابلتان است و شما دارید با شادی و خوشحالی آن را باز میکنید.

در زبان فارسی، کلمهی هشت با دشت هم‌قافیه است. تصور کنید که یک دشت پر از انسانهایی است که در حال پای‌کوبی و شادی هستند.

Nine-vine: کلمهی nine (نه) با کلمهی vine (تاک یا درخت انگور) هم‌قافیه است. عنصر نهم لیست vitality (سرزندگی) است. Vitality با کلمهی vitamin (ویتامین) هم‌قافیه است. تصور کنید که انواع ویتامینها روی یک درخت انگور در حال جست‌وخیز هستند. یا تصور کنید به محض اینکه این انگورهای پر ویتامین را می‌خورید، احساس سرزندگی و نشاط میکنید.

Ten-hen:Ten (ده) با کلمهی hen (مرغ) هم‌قافیه است. عنصر دهم لیست، کمک و همکاری است. تصور کنید که تعدادی مرغ در یک مزرعه در حال کمک کردن و همکاری با هم هستند تا لانه‌ی بزرگی بسازند!

حالا تصاویری را که ساخته‌اید مرور کنید. باید بتوانید لیست ده احساس قدرتمندی را که آنتونی رابینز در کتاب «غول درونتان را بیدار کنید» آورده است، به خاطر بیاورید. هر جا که نتوانستید به خاطر بیاورید دوباره تصویرهای ذهنی را در ذهنتان مجسم کنید و یا اینکه تصویر ذهنی دیگری بسازید که قدرتمندتر و تداعی‌کننده‌تر باشد. هر چه بیشتر تمرین کنید، توانایی شما هم در خلق تصاویر ذهنی بهبود می‌یابد و هم در این زمینه سریع‌تر عمل خواهید کرد.

آنتونی رابینز می‌گوید: «شما منبع تمام احساسات هستید. در واقع شما آفریننده‌ی این احساسات هستید. پس هر روز احساساتتان را پرورش دهید. در نتیجه تمام زندگیتان توأم با سرزندگی رشد میکند. جوری که به خواب نیز این میزان پیشرفت و تحول را نمیتوانستید ببینید!»

سیستم می‌خکوب کردن و یا تثبیت اطلاعات در حافظه به دو روش امکان‌پذیر است. اولین روش، کلمات هم‌قافیه بود که با هم تحلیل کردیم. دومین روش، شکل‌سازی یا شکل‌محور است که در ادامه آن را با هم بررسی میکنیم. در روش قافیه‌سازی، کلمات هم‌قافیه را با کلمات مورد نظرمان پیدا میکنیم و در قالب یک تصویر ذهنی این دو کلمه را به هم مرتبط میکنیم؛ اما در روش شکل‌محور، به اعداد لیست نگاه میکنیم و دقت میکنیم که از لحاظ ظاهری شبیه چه اشکالی هستند. به تصاویر زیر نگاه کنید تا بهتر بتوانید این روش را درک کنید.



برای توضیح این روش مثال یا تمرین خاصی را انجام نمیدهیم و انجام این کار را به خودتان واگذار میکنم. چون سازوکار این روش دقیقاً مشابه با روش قافیهسازی است، با این تفاوت که در اینجا برای اعداد اشکال متناظر با آنها را در نظر میگیریم. این روش هیچ محدودیتی ندارد و با استفاده از آن می-توانید هر نوعی از فهرست‌ها و مطالب را به خاطر بسپارید، مثلاً: لیست بازیکنان مورد علاقهتان در فوتبال، ابر قهرمانها، ستاره‌های پاپ و یا هر لیست دیگری. با تلفیق این روش با تخیل و تصاویر مبالغه‌آمیز و طنزآمیز، خوش بگذرانید و لذت ببرید. میتوانید روشهای جدیدی نیز برای بهبود و توسعهی این سیستمها بیابید.



## فصل نهم: در وهله اول

«آنچه فکر میکنید، همان چیزی است که به یاد میآورید. حافظه باقیمانده و تهنشینی از افکار شماست.»

دانیل ویلینگهام (۶۶)

سیستمی که از آن برای اکتشاف و پی بردن به مسائل استفاده میکنید، خارقالعادهترین سیستمی است که تاکنون یاد گرفتهاید. این سیستم به شما امکان رشد غیر قابل تصویری ارائه میدهد. این سیستم بسیار ساده است. در حدود ۲۵۰۰ سال قدمت دارد و تاکنون معدود افرادی موفق شدهاند که آن را تحت کنترل خود درآورند. شما میتوانید با استفاده از این سیستم، اطلاعات را از هر نوع و مقداری، به خاطر بسپارید. البته بهره‌گیری از این سیستم نیازمند تمرین است؛ اما به محض اینکه از آن استفاده کنید، هرگز به پشت سرتان نگاه نخواهید کرد یعنی مانند گذشته عمل نخواهید کرد. این سیستم هنوز هم مؤثرترین و اصلی‌ترین روش از میان تمام سیستمهای موجود است (منظور سیستمها و روشهای حفظ کردن مطالب است). استفاده از این سیستم، به راحتی به خاطر آوردن یک گشت‌وگذار یا سیاحت است. برخی گمان میکنند که این روش بسیار ساده‌تر از آن است که بتواند کارآمد باشد اما رمز مؤثر بودن این روش همین سادگی است زیرا ملالآور نیست و شما را خسته و اشباع نمیکند. این روش نیز مانند روشهای ماشین و بدن است که در فصلهای پیشین به آنها پرداختیم با این تفاوت که این بار از اماکن یا علائم محل‌های مختلف، سفرها و مسیرها برای ذخیره‌ی اطلاعات استفاده میکنیم. در ادامه چگونگی استفاده از این روش شرح داده خواهد شد:

۱. در ذهنتان یک مکان سازمان‌دهی شده حاضر کنید (مکانهایی همچون نقشه‌ی یک‌خانه یا مسیر یک گشت‌وگذار و یا سفر، یا قسمتهای مختلف یک مرکز خرید).

۲. روی این اماکن یا محلها، علائم یا نشانههایی ایجاد کنید؛ مانند همان کاری که در روش ماشین و بدن انجام دادیم.

۳. یک تصویر واضح از اطلاعاتی که مایل هستید به خاطر بسپارید، تصور کنید. (برای انجام این کار اصول SEE را رعایت کنید).

۴. هرکدام از عناصر و اطلاعاتی که مایل هستید حفظ کنید را در محل‌های علامتگذاری شده‌ی مرحله‌ی ۲ قرار دهید.

به طور خلاصه، این روش به سادگی پیدا کردن یک محل در یک مسیر، سفر و

یا ساختمانی است که در ذهنتان است تا از این محلهای آشنا برای ذخیره‌ی اطلاعات استفاده کنید. با این سیستم میتوان مقادیر زیادی از اطلاعات را به حافظه‌ی بلندمدت سپرد و این کار به سهولت رفتن به نزدیک‌ترین مغازه انجام میشود. شما در این سیستم دوباره از این فرمول برای حفظ کردن مطالب استفاده میکنید:  $LTM + STM = MTM$

حافظه‌ی بلندمدت + حافظه‌ی کوتاه‌مدت = حافظه‌ی میان‌مدت.  
اجازه دهید که در قالب یک تمرین کوتاه، «روش سفر» (۶۷) یا «روش سیاحت» را به شما معرفی کنم:

در این فصل قصد داریم که ۱۲ اصل مفید موجود در یکی از کتابهای جان سی ماکسول (۶۸) را با استفاده از روش سیاحت، حفظ کنیم. من واقعاً از خواندن کتابهای این نویسنده لذت میبرم چون کتابهایش همیشه به خوبی سازمان‌دهی شده‌اند و به این ترتیب میتوان مطالبشان را به آسانی حفظ کرد و در حافظه ذخیره کرد. او معمولاً لیست خلاصه‌واری از موضوعاتی که قصد دارد در کتابش به آنها بپردازد را ایجاد میکند و سپس برای هر کدام از این موضوعات جزئیات لازم را مینویسد. میتوانید از روش سیاحت برای به خاطر سپردن تمام فهرست‌ها و قوانینش استفاده کنید و در عین حال اصول لازم برای رهبری و مدیریت را نیز بیاموزید.

به محض اینکه اطلاعات را به یک ماتریس قابل یادآوری تبدیل کنید، این ماتریس شروع به جذب اطلاعات بیشتری میکند و استفاده از این ماتریس تداعیکننده به ذخیره‌ی اطلاعات در حافظه‌ی بلندمدت میانجامد. زمانی که شما چنین ماتریسی در حافظه‌تان دارید، به یادآوردن اطلاعات مرتبط با گزاره‌هایش آسان‌تر میشود.

اطلاعات فقط زمانی میتوانند در زندگی‌مان مفید واقع شوند که بتوانیم آنها را به یاد بیاوریم. جان سی ماکسول در یکی از کتابهایش به اسم «مسائل روز»، ۱۲ رمز کلیدی را که سبب موفقیت و خودشکوفایی میشود با شما به اشتراک گذاشته است. همان‌طور که خود او میگوید:

«زندگیتان تا زمانی که امور روزمره‌تان را تغییر ندهید، هرگز بهتر نخواهد شد.»

او این تغییرات را تحت عنوان «۱۲ اصل روزانه» یا «جین روزانه» (جین به معنی یک مجموعه‌ی ۱۲ عددی است)، نامگذاری کرده است. این اصول دوازدهگانه به‌قرار زیر هستند:

۱. نگرش (روش و رفتار)

۲. اولویتها

۳. سلامتی

۴. خانواده

۵. تفکر

۶. تعهد
۷. سرمایه
۸. ایمان
۹. روابط
۱۰. سخاوت
۱۱. ارزشها
۱۲. رشد یا پیشرفت

اکثر افراد فهرست‌هایی همچون موارد بالا را بارها و بارها با خود تکرار می‌کنند و تلاش میکنند که به‌زور آن‌ها را حفظ کنند و به حافظه بسپارند. یادگیری به‌وسیله تکرار بسیار خسته‌کننده است و شما را از یادگیری بیزار میکند. این روش بسیار ناکارآمد است و شما را ناامید میکند.

اغلب شما قادر هستید که اطلاعات را در حافظه‌تان رمزنگاری یا کدگذاری کنید. این روش یادگیری و حفظ کردن، بسیار کارآمدتر و بهتر از روش تکرار است. استفاده از این روش لذتبخش است و سبب خستگی و ناامیدیتان نمیشود. حالا تمام‌کاری که لازم است انجام دهید این است که ذهنتان را متمرکز کرده و سپس اطلاعات را تقسیم‌بندی کنید و هرکدام را به یک مکان مشخص ربط دهید. دست به کار شوید!

من از نقشه‌ی خانه‌ام برای توضیح این روش استفاده میکنم. خانه‌ی من ۴ اتاق دارد. اتاقها به منزله‌ی بخشهایی هستند که از آن‌ها برای ذخیره‌ی اطلاعات جدید استفاده میکنم. اجازه دهید با گشت‌وگذار و سیاحت در خانه-ام، اطلاعات جدید (لیست دوازدهگانه‌ی جان سی ماکسول) را با هم حفظ کنیم.

مطمئن شوید نشانگذاریهایی که روی بخشهای مختلف خانه قرار می‌دهید، از ترتیب مشخصی تبعیت کند. در ادامه نقشه‌ی ذهنی چهار اتاق از خانها و دوازده محل در این اتاقها که میخواهم اطلاعات را به آن‌ها اختصاص دهم، برایتان آورده‌ام:

اتاق شماره‌ی یک (آشپزخانه):

۱. ماشین لباسشویی ۲. یخچال ۳. اجاق‌گاز

اتاق شماره‌ی دو (هال یا نشیمن):

۱. صندلیها ۵. تلویزیون ۶. دوچرخه‌ی ثابت (دوچرخه‌های که از آن برای انجام تمرینات ورزشی استفاده میشود)

اتاق شماره‌ی سه (اتاق خواب):

۷. آینه ۸. گنجه ۹. تخت خواب

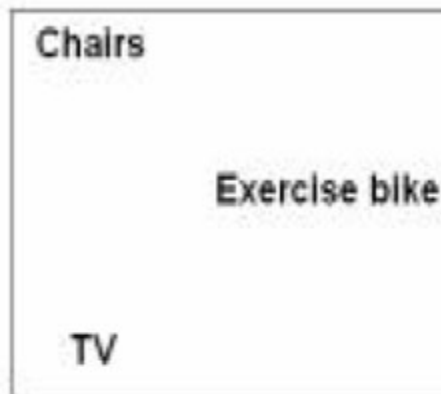
اتاق شماره‌ی چهار (حمام):

۱۰. وان ۱۱. دوش ۱۲. میز آرایش

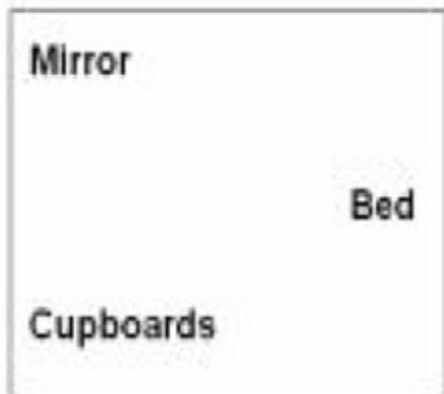
Room 1 (Kitchen)



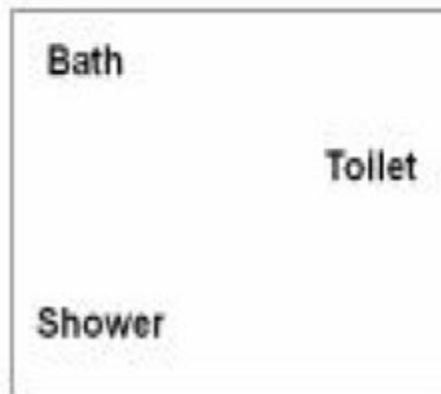
Room 2 (TV room)



Room 3 (Bedroom)



Room 4 (Bathroom)



اگر به شما جعبهای بدهم که در آن ۱۲ شیء مختلف وجود داشته باشد، آیا میتوانید هرکدام از آنها را در یکی از وسایل خانگی من قرار دهید؟ البته که میتوانید. حالا تمام آنچه در این روش نیز انجام میدهیم، دقیقاً همین طور است؛ یعنی اطلاعات را به شکل چیزهایی قابل لمس مانند اشیا در نظر می-گیریم و سپس آنها را در اتاقها و درون وسایل مشخص شده جای میدهیم. با آشپزخانه شروع میکنیم. اولین کلمهی لیست «اصول دوازدهگانهی روزانه»، رفتار یا attitude است. تصور کنید یک آدم بدرفتار در یک ماشین لباسشویی حبس کردهاید تا بدرفتاریاش را بشوید!

مکان بعدی یخچال است. عنصر بعدی لیست دوازدهگانه که میخواهیم در یخچال جای دهیم، اولویتها است تصور کنید که تمام اولویتهایتان را روی

در یخچال با یک ماژیک غیرقابل پاک شدن و به رنگ قرمز نوشتن کنید. چنین چیزی را به خوبی در ذهنتان مجسم کنید و به آن فکر کنید. مکان بعدی اجاق گاز است و آنچه باید در اجاق گاز ذخیره کنیم، سلامتی است. تصور کنید که یک ورزشکار سرحال و سالم، در حال درست کردن یک پای سیب (نوعی شیرینی) است و آن را داخل اجاق گاز قرار می‌دهد. سیب معمولاً یادآور سلامتی است.

حالا با هم مرور میکنیم: چه چیزی در ماشین لباسشویی، روی در یخچال و در اجاق گاز بود؟ متوجه میشوید که با یادآوردن هرکدام از این‌ها، عنصر متناظر با آن را نیز به خاطرخواهید آورید.

بسیار خوب! حالا نوبت به اتاق نشیمن است. میخواهم روی صندلیهای نشیمن، عنصر خانواده را قرار دهم. تصور کنید که تمام اعضای خانوادهتان در حال بالا پایین پریدن و جست‌وخیز روی صندلیهای اتاق نشیمن هستند! یادتان باشد که هر چه تصاویر ذهنیتان را غیر منطقیتر و نامتعارفتر و یا اغراقآمیز و طنزگونه خلق کنید، بهتر و بیشتر در حافظهتان ماندگار خواهند شد.

دومین محل در اتاق نشیمن، تلویزیون است. میخواهیم عنصر افکار را به تلویزیون ربط بدهیم. تصور کنید که افکار شما به شکل حبابهایی از تلویزیون خارج میشوند. چون تلویزیون ماشین فکری است که بر افکار ما نیز تأثیر میگذارد.

محل بعدی در اتاق نشیمن، دوچرخهی ثابت است و ما قصد داریم عنصر شمارهی شش از لیست، یعنی تعهد یا commitment را به دوچرخه ربط دهیم. تصور کنید با خود عهد بستهایید که نسبت به انجام ورزش روزانه متعهد باشید و حالا در حال عمل به تعهد خود هستید و با استفاده از دوچرخهی ثابت ورزش میکنید.

حالا نوبت به اتاق خواب است. اولین محل در اتاق خواب، آینه است. می‌خواهیم از آینه برای حفظ کردن عنصر هفتم یعنی «سرمایه» استفاده کنیم. مثلاً میتوان تصور کرد، اسکناسه‌های فراوانی ناگهان از آینه خارج می‌شوند و در اتاق به پرواز درمی‌آیند.

عصر هشتم، ایمان است و مکان شمارهی هشت، گنج است. چه چیزی برای شما تداعیکننده و یادآور ایمان است؟ آن را روی تمام قفسهها و کتوهای گنج تصور کنید. مثلاً تصور کنید که روی تمام قفسهها و طبقات و کتوهای گنج، فرشتههای زیبایی نشستند که در حال نیایش هستند.

عصر نهم لیست، ارتباط است. محل شمارهی نه تخت خواب است. حالا به هر نحوی که میتوانید، ارتباط و تخت خواب را به هم ربط دهید.

اتاق چهارم حمام است. حالا نوبت عنصر دهم یعنی سخاوت یا generosity است که باید آن را به محل دهم یعنی وان حمام ربط دهیم. تصور کنید

فرشته‌ی سخاوتمندی از وان حمام بیرون می‌آید و به شما هدایای ارزنده‌ای میبخشد.

عنصر یازدهم « ارزشها » هستند که می‌خواهیم آن را به محل یازدهم یعنی دوش حمام ربط دهیم. تصور کنید دوش حمام از طلا ساخته شده است. یا شیر حمام را باز میکنید و به جای آب از آن طلا سرازیر میشود. طلا فلز ارزشمندی است. پس میتواند کلمه‌ی ارزشها را برایتان تداعی کند. در محل آخر از نقشه‌ی ذهنیمان، عنصر آخر یعنی رشد یا پیشرفت را ذخیره میکنیم. تصور کنید که از میز آرایشی یک درخت بزرگ بیرون می‌آید و شروع به رشد میکند!

حالا آنچه تاکنون تصور کرده‌اید را از اول تا آخر، با خود مرور کنید. شما با همین گشت‌وگذار در اتاقهای خانه‌ی من، توانستید لیست دوازده عنصر روزانه‌ی جان سی ماکسول را حفظ کنید. لازم است که حتماً چندین بار مکانهای مختلف خانه و عناصر مرتبط با آنها را مرور کنید تا بهتر و بیشتر در حافظه‌تان ثبت شوند.

در این روش همیشه از مکانهایی استفاده کنید که به خوبی آنها را می‌شناسید و تصویر واضحی از نقشه‌ی آن مکان و وسایل موجود در آن دارید. سعی کنید فهرست‌هایی را که با این روش حفظ کرده‌اید به صورت معکوس نیز به یاد بیاورید. این تمرین باعث میشود که اطلاعات را به هر ترتیب ممکن به خاطر بیاورید. استفاده از این روش هیچ محدودیت خاصی ندارد. میتوانید از آن برای حفظ کردن هر مقدار و هر نوعی از اطلاعات استفاده کنید. شما در طول زندگیتان از مکانهای زیادی دیدن کرده‌اید. میتوانید از ساختمانها، موزهها، مدارس، مراکز خرید و تقریباً هر مکان دیگری که به خوبی میشناسید، برای پیاده‌سازی این روش استفاده کنید.

برای اینکه به کارگیری این روش خسته‌کننده نباشد، حتماً تصویرسازیهایتان را با طنز، اغراق و چیزهای نامتعارف و غیرمنطقی تلفیق کنید. من با استفاده از این روش به دانشجویان پزشکی، حقوق، خلبانان، مدیران و تاجران زیادی کمک کرده‌ام که تمام اطلاعات مورد نیازشان را حفظ کنند و به خاطر بیاورند. با استفاده از این روش، ۱۰۰۰۰ رقم اول عدد پی را حفظ کردم. یکی از دوستانم، دکتر یپ سوئی چوی (۶۹)، با استفاده از این روش، تمام فرهنگ لغت آکسفورد، یعنی ۱۷۷۴ صفحه را کلمه به کلمه حفظ کرد.

اگر به شما یک کامیون از اشیا مختلف بدهم، آیا میتوانید آنها را در یک بازارچه جای بدهید؟ البته که میتوانید. اگر به خوبی جستجو کنید، هزاران مکان در اطرافتان خواهید یافت که منتظرند تا از آنها در ذهنتان استفاده کنید. تنها محدودیت در این روش، فقط خود شما و بهانه‌هایتان هستید. نکته‌ی حائز اهمیت در این روش این است که هر چه بیشتر تمرین کنید، بهتر عمل خواهید کرد.

## فصل دهم: پیوند دادن افکار

«حافظه دنباله و زنجیره‌های از خاطرات است. هزاران زنجیره از خاطرات که هر کدام با دیگری مرتبط هستند.»

لوئیس لآمور (۷۰)

در فصلهای قبل یاد گرفتیم که چگونه اطلاعات را به زندگیمان وارد کنیم. آموختیم که چگونه هر چه بیشتر با اطلاعات درگیر شویم و آنها را با استفاده از روشهای مختلف به حافظه بسپاریم. حالا در این فصل میخواهیم بیاموزیم که چگونه افکارمان را به یکدیگر وصل کنیم. این یک روش مستقیم برای هدایت توجه و نیز تقویت تخیل و توانایی شما در پیوند دادن مفاهیم و افکار به یکدیگر است. ذهن انسان یک ماشین ارتباط دهنده است. در واقع ما فقط با ارتباط دادن افکار و تصاویر ذهنیمان است که می‌آموزیم. یادگیری چیزی جز ارتباط دادن آموخته‌های قبلی به مطالب جدید نیست. در واقع یادگیری، فرآیند ارتباط بین دانسته‌ها و نادانسته‌ها است. برای روشن ساختن مقصودم، با هم تمرینی انجام می‌دهیم که در آن میخواهیم یک لیست ده عنصری را حفظ کنیم. روش کار به این صورت است که ابتدا عناصر لیست را به عنوان کلیدواژه‌ها در نظر می‌گیریم. عنصر اول لیست را به هر روشی که تاکنون یاد گرفته‌ایم (هر نوع تصویرسازی ممکن) در ذهنتان مجسم کنید. سپس عنصر دوم را در قالب یک داستان کوتاه به عنصر قبلی ربط دهید. دقت کنید که در این داستان هر عنصر با عنصر ماقبلش ارتباط پیدا می‌کند. باید حتماً این تصویرسازیها و ربط دادن عناصر به یکدیگر به گونهای مضحک، اغراق‌آمیز، غیرمنطقی، نامتعارف و حتی محال باشد. ذهن مطالبی که چنین ویژگی‌هایی دارند را بهتر و بیشتر حفظ میکند. پس از اینکه داستان تخیلی-تان را ساختید، حالا تمام داستان و تمام واژه‌های کلیدی آن را دوباره در ذهن خود بازخوانی کنید. اگر قسمتی از آن را به یاد نیاوردید، دوباره داستان را مرور کنید و پیوند محکمتری برای آن قسمت بسازید. حتی اگر میتوانید کلید واژه‌های داستان را به صورت معکوس (از آخر به اول) برای خود یادآوری و بازخوانی کنید. توجه داشته باشید که اگر نتوانستید هر کدام از عناصر لیست را به یاد بیاورید، پس حتماً تصویر ذهنی که برایش ساختهایید به اندازه‌ی کافی قوی و شفاف نیست. پس دوباره برای آن عنصر، تصویرسازی کنید. چندین بار لیست را به صورت صعودی و نزولی برای خود بازخوانی و یادآوری کنید. در این روش میتوانید در قالب یک داستان کوتاه ذهنی، عناصر لیست را به

هم مرتبط کنید. برای داستانپردازی میتوانید عناصر و مطالب مورد نظرتان را در قسمتهای مختلف ماشین، بدن و یا یک گشت و گذار (سفر ذهنی) قرار دهید و سپس تمام آنها را بر اساس داستانی کوتاه که ساخته و پرداخته‌ی تخیلتان است به هم ربط دهید. مثلاً می‌خواهیم یک لیست را حفظ کنیم. فرض کنید عناصر لیست عبارتند از:

۱. قالی

۲. روزنامه

۳. بطری

۴. تخت خواب

۵. ماهی

۶. صندلی

۷. پنجره

۸. تلفن

۹. سیگار

۱۰. میخ

۱. یک قالی را با چشم ذهنتان ببینید. برای چند ثانیه آن را در ذهنتان مجسم کنید.

۲. حالا قالی را به عنصر دوم لیست یعنی روزنامه، به گونهای غیرمنطقی، طنزآمیز و حتی محال ربط دهید. برای اینکار از تخیلتان بهره بگیرید. مثلاً تجسم کنید که قالی منزلتان از روزنامه ساخته شده‌است و وقتی روی آن راه می‌روید، زیر پایتان خشخش میکند.

۳. حالا روزنامه را به عنصر سوم یعنی بطری ربط دهید. مثلاً تجسم کنید از یک بطری به جای نوشیدنی، روزنامه میریزد. حتماً تصاویر را برای لحظاتی به وضوح و با دقت کامل در ذهنتان مجسم کنید و با چشم ذهنتان ببینید.

۴. حالا تخت خواب را به بطری ربط دهید. مثلاً تصور کنید که روی تخت خوابتان خوابیده‌اید در حالی که توی یک بطری هستید! یا تصور کنید تخت خوابتان به شکل یک بطری بزرگ است که درونش خوابیده‌اید.

۵. حالا تخت خواب را به ماهی ربط دهید. تصور کنید هزاران ماهی روی تخت خوابتان خوابیده‌اند!

۶. حالا ماهی را به صندلی ربط دهید. تصور کنید یک ماهی بزرگ روی یک صندلی نشسته است.

۷. حالا باید عنصر هفتم یعنی پنجره را به صندلی ربط دهید. مثلاً تصور کنید که تمام صندلیهای اتاق را به طرز دیوانه‌واری به طرف پنجره پرتاب میکنید و شیشه‌هایش میشکنند.

۸. حالا عنصر جدید یعنی گوشی تلفن را به عنصر قبلی یعنی پنجره ربط دهید. میتوانید تصور کنید که پنجره را باز میکنید و هزاران گوشی تلفن از طریق



پنجره به درون اتاق پرواز میکنند!

۹. حالا عنصر نهم یعنی سیگار را به عنصر هشتم یعنی گوشی تلفن ربط دهید. مثلاً میتوانید تصور کنید که گوشی تلفن را برمیدارید و هزاران سیگار از آن بیرون میریزد.

۱۰. حالا عنصر دهم یعنی میخ را به عنصر قبلی یعنی سیگار ربط دهید. تصور کنید دارید به جای سیگار میخ میکشید. یا تصور کنید دارید قاب عکسی را به جای میخ، با یک سیگار به دیوار وصل میکنید!

حالا چندین بار به صورت صعودی و نزولی داستان ذهنیتان را مرور کنید تا اتصال آن با حافظهتان مستحکمتر شود. اگر تصویرسازی‌هایی که من مثال زده‌ام را دوست ندارید و برایتان شفاف و جذاب نیستند، اتصالات و تصاویر خودتان را بسازید. از نهایت تخیلتان استفاده کنید. میتوانید از این روش برای حفظ کردن مطالب یک پاراگراف و حتی یک کتاب استفاده کنید. به این ترتیب که ابتدا کلیدواژه‌ها و یا مطالب محوری و اصلی را انتخاب کنید و آنها را در قالب یک لیست در بیاورید و سپس این عناصر را دوپه‌دو با بهره‌گیری از اتصالات تخیلی، غیرمنطقی، اغراق‌آمیز، نامتعارف، طنزآمیز و حتی محال، به همدیگر ربط دهید. این کار مانند تمام روشهای دیگر در ابتدا مستلزم تمرین است و کمی زمان بر است. اما پس از مدتی بر آن مسلط شده و آن را به سرعت و با کمترین تلاش ممکن انجام خواهید داد. یادتان باشد که تقویت حافظه با تمرین و بهره‌گیری از روشهای سازمانیافته ممکن میشود و نه به صورت خودکار! این روش را به کار برده و از آن لذت ببرید.

## فصل یازدهم: به خاطر آوردن اسامی

«به یاد داشته باشید اسم یک فرد، برای او شیرین‌ترین و مهم‌ترین آوا به هر زبانی است»

دیل کارنگی (۷۱)

چیزی به اسم حافظه‌ی خوب و ید در به یاد آوردن اسامی وجود ندارد، بلکه توانایی به خاطر سپردن و به یاد آوردن اسامی صرفاً به استراتژی یا شیوهی عمل ما بستگی دارد. در این فصل می‌خواهیم استراتژی و یا راهکارهایی بیاموزیم که با بهره‌گیری از آنها تفاوت چشمگیری در حافظه‌ی اسمی شما اتفاق می‌افتد. همین امروز خود را متعهد کنید که در این زمینه پیشرفت کنید، این تعهد فواید زیادی برای شما به ارمغان آورده و شما را از موقعیتهای خجالت‌آور نجات می‌دهد. در فصل سوم، به شما دایره‌ی خودشکوفایی را نشان دادم. خلاص شدن از باورهای محدودکننده در مورد حافظه‌ی اسمی‌تان و تمرکز بر یافتن راهکاری که بتواند به شما کمک کند. درباره‌ی یادآوری اسامی به خود انگیزه و اشتیاق بدهید. در واقع اسم یک فرد، در حکم نشان (مارک) اوست.

تصور کنید افرادی را ملاقات میکنید که به شما میگویند: اگر بتوانید اسم آنها را یک هفته بعد به خاطر بیاورید، به شما یک میلیون دلار خواهند داد. آیا در این صورت خواهید توانست اسامی را به یاد بیاورید؟ البته که خواهید-توانست. چون ما اگر انگیزه‌ی کافی داشته باشیم، قادر خواهیم بود که به طرز شگفتآوری اسامی را به خاطر بیاوریم. روشهایی را که با شما به اشتراک خواهم گذاشت قبلاً در مورد کشورها به کار برده‌ام. این روشها مستلزم این هستند که به طرز متفاوتی فکر کنید و نیز به طور متفاوتی از ذهن پیوند دهنده‌ی خارق‌العاده‌تان استفاده کنید. بعضی افراد مدعی میشوند که روش پیونددهی را برای حفظ کردن اسامی به کار برده‌اند اما این روش برای آنها مؤثر نبوده است. این روش تنها زمانی کار نمیکند که به خوبی آنها را تمرین نکرده باشید. هیچ چیزی در زندگی کار نخواهد کرد مگر اینکه آن را تمرین کرده و به کار ببرید. تمام قهرمانان حافظه از روشهای اتصال مفاهیم استفاده میکنند و به راحتی میتوانند صد اسم را در کمتر از نیم ساعت حفظ کنند. من معتقدم که اگر شما هم روش آنان را کپیبرداری کنید، خواهید توانست که همان نتایج را به دست بیاورید.

حافظه‌ی آموزش‌دیده خیلی قابل‌اعتماد نیست. به طور میانگین افراد توانایی

یادآوری و به خاطر سپردن را به دست شانس میسپارند، یعنی امیدوارند که اسامی خود به خود در حافظهشان قرار بگیرد. استراتژی‌هایی که من در این کتاب با شما به اشتراک میگذارم را حتماً استفاده کنید تا نتایج آن را خودتان ببینید. حالا اگر میخواهید اسامی را مانند یک استاد حافظه به خاطر بسپارید، باید روی چهار بخش که در ادامه ارائه خواهد شد، تمرکز کنید.

۱. تمرکز کردن: وقتی کسی را که با شما هم اسم است، ملاقات می‌کنید آیا اسمش در خاطرتان می‌ماند؟ بله، چون به این اسم علاقمند هستید، همیشه آن را شنیده‌اید و در چنین شرایطی دقت و توجه شما به اوج خود میرسد. این اسم برای شما دارای معنا و مفهوم است و نیز آن را به خودتان ربط می‌دهید. حالا اگر همین روش را در مورد حفظ کردن اسم تمام افرادی که ملاقات میکنید به کار ببرید، قادر خواهید بود که به خوبی تمام آن‌ها را به یاد بیاورید. هنگامی که ما به دیگران معرفی می‌شویم، معمولاً آنها اسامی خود را چنان سریع می‌گویند که شنیدن و متوجه شدن آن چندان آسان نیست. برای اینکه اسامی را متوجه شوید، می‌بایست معرفی کردن را کمی آهسته‌تر کنید. یعنی از فردی که خود را معرفی می‌کند بگویید که اسم او را به وضوح نشنیده‌اید و از او بخواهید دوباره اسمش را تکرار کند. به خاطر سپردن اسامی مستلزم این است که اسامی را به وضوح و دقیق بشنوید پس گوش‌هایتان را تیز کنید!

الیور واندل هولمز (۷۲) می‌گوید: «افراد باید چیزها را متوجه بشنود تا آنها را فراموش نکنند.» پس یادتان باشد که بعد از اینکه فردی خود را معرفی کرد، با تکرار اسمش از او بپرسید که آیا اسمش را درست تلفظ می‌کنید یا خیر؟ و حتی اگر اسم شخص سخت است از او بخواهید آن را برایتان هجی کند. برای شنیدن و متوجه شدن اسامی دیگران واقعاً مشتاق باشید. ما یاد گرفته‌ایم که همیشه نگران این باشیم که جالب به نظر بیاییم و دیگران نسبت به ما اشتیاق داشته و علاقمند باشند اما فراموش می‌کنیم که خودمان نیز نسبت به دیگران همین علاقه و اشتیاق را داشته باشیم. یاد بگیرید که به دیگران از دیدگاه خودشان نگاه کرده و به آنها گوش فرا دهید و نه از دیدگاه خودتان. این نه تنها حافظه‌ی اسمی‌تان را ارتقا می‌دهد بلکه موجب بهبود هوش اجتماعی‌تان نیز خواهد شد.

۲. ساختن: شما باید برای اسامی در ذهنتان تصویر بسازید. این تصویرسازی شما را قادر میکند که دوباره بتوانید تصاویر را بازتولید کنید. تا به حال شنیده‌اید که کسی بگوید: «من این چهره را میشناسم اما اسمش را به خاطر نمی‌آورم؟»، البته که شنیده‌اید. اما هرگز نشنیده‌اید کسی بگوید: «چهره‌اش نوک زبانم است!». شما چهره‌ها را آسان به یاد می‌آورید چون آنها

تصاویری را در ذهنتان شکل می‌دهند. در واقع شما عکسهایی از چهره‌ها در ذهنتان دارید. اسامی به ذهن و حافظه‌ی ما معمولاً نمی‌چسبند زیرا سعی می‌کنیم آنها را با خاطرات شنیداری و صدای ضعیفمان به خاطر بسپاریم. تلاش برای تبدیل یک چیز شنیداری به دیداری بی‌معنی است چون قطعاً امکان‌پذیر نیست. به علاوه، خاطرات شنیداری هرگز به اندازه‌ی خاطرات دیداری قوی نیستند. برای حفظ کردن اسامی در ذهن می‌باید تصویری برای آنها بسازیم. یادتان می‌آید که چگونه اسم رئیس جمهورهای آمریکا را با روش تصویرسازی حفظ کردیم؟ وقتی به اسمی معنا ببخشید، می‌توانید آن را در ذهنتان ثبت کنید. وقتی اسمی وارد حافظه‌ی شما می‌شود و هیچ کاری روی آن انجام نمی‌دهید، آن اسم به زودی ناپدید شده و قادر نخواهید بود دوباره آن را پیدا کنید. برای ذخیره‌ی اطلاعات در حافظه نیازمند بهره‌گیری از حافظه‌ی کوتاه‌مدت و بلندمدت هستید. برای حفظ اسامی، باید واقعاً به آنها فکر کنید چون ما تنها زمانی می‌توانیم چیزی را به یاد بیاوریم که به آن فکر کرده باشیم. زمانی که به شخصی معرفی می‌شوید، فقط ۲۰ ثانیه وقت دارید که برای اسم شخص در ذهنتان، معنا و پیوند ایجاد کنید. اگر در این ۲۰ ثانیه هیچ کاری روی اسم انجام ندهید، از ذهنتان ناپدید می‌شود. هر چه اتصالات و پیوندهای بیشتری روی اسامی انجام داده و بیشتر به آنها معنا دهید، بهتر و بیشتر به ذهنتان خواهند چسبید. با شنیدن برخی از اسامی به طور طبیعی تصاویری به ذهن‌تان می‌آید، مثلاً نام خانوادگی "baker" (در زبان انگلیسی به معنی نانوا) و یا "cruise" (به معنی سفر دریایی) و یا "gardner" (به معنی باغبان). نام خانوادگی من "horsley" از دو بخش horse و ley تشکیل شده که ناخودآگاه شما را یاد اسب (horse) و بروس لی (۷۳) می‌اندازد. و اسمم kevin که از لحاظ آوایی و تلفظ شبیه cave in (به معنی داخل غار) است و تداعی همین تصاویر و پیوند آن‌ها سبب می‌شود که اسم من را بتوانید به خاطر بسپارید و به یاد بیاورید. برخی از اسامی ممکن است سخت‌تر باشند اما با کمی خلاقیت می‌توان به هر اسمی معنایی داده و برایش تصویری در ذهن ساخت.

۳. اتصال: به یاد داشته باشید که تمام فرآیند یادگیری، ایجاد ارتباط بین دانسته‌ها و ندانسته‌ها است. هنگامی که قبلاً چهره‌ای را دیده و می‌شناسید ولی اسمش را نمی‌دانید، باید نام ناشناخته‌اش را به چهره‌ی شناخته شده‌اش متصل کنید. پس زمانی که چهره‌ای را می‌بینید، چهره‌ی فرد به مثابه تداعی‌کننده یا نشانه‌ای عمل می‌کند و اسم را به یادتان می‌آورد. در ادامه چند روش برای ایجاد اتصال ارائه می‌شود. تمام این روشهایی که می‌آموزید، توضیحشان بیشتر از استفاده و کاربردشان طول میکشد.

در این روش شما فرد را به اسمی که قبلاً شنیده و می‌شناسید ربط می‌دهید. فرض کنید شخصی را ملاقات میکنید که اسمش جورج است. برای اینکه این اسم در خاطرتان بماند، به فردی که در حال حاضر می‌شناسیم و همنام با اوست فکر میکنیم. آیا جورج دیگری می‌شناسید؟ حتی ممکن است افراد مشهوری با همان اسم به ذهنتان خطور کند مانند جورج کلونی (۷۴) (بازیگر مشهور آمریکایی). تمام آنچه انجام می‌دهیم مقایسه‌ی دو فرد است. موی جورج که ملاقاتش کردیم چه رنگی است؟ موهای آن جورج دیگر چه رنگی است؟ هر چه بیشتر به مقایسه‌ی ویژگیها و جزئیات این چینی بپردازید، بیشتر دقت میکنید و در نتیجه اتصال قویتری ایجاد خواهید کرد. ویژگی‌های مختلف متعددی را مورد مقایسه قرار دهید. هر چه مقایسه‌ها بیشتر باشد، توجه شما متمرکزتر میشود و تأثیر بلندمدت‌تری ایجاد میکند. همچنین سبب می‌شود که فراخوانی اطلاعات کامل و بی‌نقص انجام شود. انجام این روش به همین سادگی است فقط در ذهنتان دو چهره را مقایسه کنید تا آنها را به خاطر بیاورید. می‌توانید حتی حافظه‌تان را بسیار بیشتر تحت تأثیر قرار دهید، مثلاً تصور کنید که شخصی دو سر دارد و یکی از آنها شخصی است که از قبل می‌شناسید و دیگری شخصی است که با او هم نام است و تازه با او آشنا شده‌اید. چنین تصویر می‌آلغهامیز و نامتعارفی باعث شده تصویر ذهنی قویتری ایجاد شود و یادآوری آن ساده‌تر شود. در واقع کاری که اینجا انجام دادیم این است که اسامی موجود را از حافظه‌ی بلندمدت فراخوانی میکنیم و از آنها برای یادآوری اسامی جدیدی که به حافظه‌ی کوتاه‌مدت وارد شده‌اند، استفاده میکنیم. برخی می‌پرسند که اگر اسم مشابهی در حافظه‌مان سراغ نداشته باشیم چه؟ در این صورت از روشهای دیگری استفاده میکنید که در ادامه به شما نشان خواهیم داد. سیستم و روشی بیابید که بهترین نتیجه را برای شما داشته باشد.

#### ارتباط مبتنی بر چهره

در این روش پیوندی بین اسم و یک ویژگی برجسته و مشخص از چهره‌ی فرد برقرار میکنیم. چهره‌ی هر فردی منحصر به خودش است و هر چهره‌ی یک ویژگی مشخص و برجسته دارد. به عنوان مثال، تصور کنید که به خانمی معرفی میشوید و اولین چیزی که درباره‌ی چهره‌اش توجه شما را جلب می‌کند این است که او چشمان آبی گیرایی دارد. پس این ویژگی مشخص و چشمگیر اوست. وقتی اسمش را به شما می‌گوید، شما مکانی برای ذخیره‌ی اسمش دارید. تصور کنید اسمش Janice است. حالا باید تصویری برای این

اسم بسازید. جانيس از لحاظ آوایی شبیه chain of ice (حلقه‌ی یخی یا ريسهی یخ) است. پس تصور کنید حلقه‌های یخی از چشمان او خارج شده و به پرواز درمی‌آیند. حالا مثال دیگری را بررسی میکنیم: فرض کنید مردی را ملاقات میکنید و متوجه میشوید که بینی بزرگی دارد و اسمش پیتتر (peter) است. حالا اسم را به تصویر تبدیل کنید. کلمه‌ی پیتتر از لحاظ تلفظ شبیه pea eater (نخودفرنگی خور) است. حالا اتصالی بین بینی و «نخودفرنگی خور» ایجاد کنید. مثلاً تصور کنید که بینی او یک «نخودفرنگی خور» (pea eater) است! با ساختن این پیوندِ تداعی‌کننده‌ی مضحک، چهره و اسم را به یکدیگر متصل کردیم. البته در مورد آنچه در ذهنتان انجام میدهید به کسی چیزی نگوئید. این یک روش شخصی است و ممکن است باعث دلخوری دیگران شود. یک بار خانمی به اسم hazel را ملاقات کردم و مدتی بعد او از من پرسید که چگونه اسمش را به خاطر می‌آورم؟ و من به او گفتم: برای به خاطر سپردن اسم شما، به یک فندق فکر کردم (hazel از لحاظ تلفظ شبیه به کلمه‌ی hazelnut است). چه اشتباه بزرگی کردم! او از شنیدن این حرف دلخور شد. یادتان باشد اکثر مردم به واسطه‌ی اسمشان شناخته میشوند، پس از اسمشان خوششان می‌آید و آن را به عنوان مارک و یا برند منحصر به فرد خود تلقی میکنند. پس اگر تصویر مضحکی با اسمشان بسازید، آنها را مسخره کرده-اید. تعدادی از سؤالات متداولی که اغلب مردم راجع به این سیستم می‌پرسند عبارتند از:

اگر به عنوان مثال با چهار نفر ملاقات کنیم که همهی آنها بینی بزرگی داشته باشند چه؟ جستجو کردن یک ویژگی چشمگیر و قابل توجه در چهرهی افراد به شما کمک میکند که روی چهرهی افراد به نحوی متمرکز شوید که ممکن است قبلاً این کار را نکرده باشید. مردم اغلب اوقات زمانی که کسی را ملاقات میکنند، به صورت گذرا و بدون دقت به چهره‌اش نگاه میکنند. چرا پیدا کردن ویژگی چشمگیر در چهرهی افراد برای ما حائز اهمیت است؟ چون از این طریق، دقت و توجهمان را روی چهره متمرکز میکنیم تا یک اتصال و ارتباط تداعی‌گر بسازیم. برای اثبات مؤثر بودن این روش، قبلاً نمایشی انجام دادم که در نیم ساعت، بیش از صد اسم را به خاطر سپردم. زمانی که صدها نفر را ملاقات کنید، ویژگیهای مشابه زیادی در چهرهی آنان مشاهده کرده و از آن ویژگیهای مشابه استفاده می‌کنید، اما این ویژگیهای مشابه به طور شگفت‌آوری سبب سردرگمی شما نمیشوند. به سایت فیسبوک بروید و به عنوان تمرین، روی چهرههایی که میبینید روش مذکور را انجام دهید.

آیا می‌توانم اسم فرد را به لباس‌هایش مرتبط کنم؟ بله، البته لازم است که حتماً چهرهی فرد را هم به خوبی مورد توجه قرار دهید. در واقع پیش‌شرط این روش این است که چهرهی افراد اهمیت زیادی دارد و باید حتماً مورد توجه قرار گیرد. چون مردم لباس‌هایشان را عوض میکنند اما چهره‌هایشان

ثابت و منحصر به فرد است و تغییر زیادی نمیکند.  
اگر ساختن تصویر ذهنی برای اسامی، برای من سخت باشد، چه می‌توانید تصور کنید که اسم فرد را روی پیشانیاش می‌نویسید البته خودکار ذهنیتان باید قرمز و بزرگ باشد. همهی این‌ها به خلاقیت شما بستگی دارد. اگر برای اسم افراد در ذهنتان تصویرسازی کنید، یادآوری اسامی نیز به سهولت یادآوری چهره‌ها خواهد بود.

#### اتصال مبتنی بر محل ملاقات

زمانی که کسی را برای اولین بار ملاقات میکنیم، تمایل داریم مکان ملاقات را نیز به خاطر بسپاریم. این مکان در حافظهی ما یک تصور روشن ایجاد می‌کند اما نام شخص معمولاً در حافظه قرار نمیگیرد! با روشی که در ادامه توضیح خواهم داد، محل ملاقات را با نام شخص پیوند میدهید و به این طریق اسم فرد را به خاطر خواهید آورد. ما از «روش سیاحت» برای این منظور استفاده میکنیم. یعنی یک اتصال ذهنی تداعی‌کننده برای اسم فرد و مکان ملاقات می‌سازیم. مثلاً خانمی به اسم رُز را ملاقات میکنید. از خود بپرسید: «چه چیزی از این مکان ملاقات تداعی‌گر اسم این فرد است و باید آن را به خاطر بسپارم؟» مثلاً در محل ملاقات میزی وجود دارد که شما و خانم مورد بحث ما در طرفین آن نشسته‌اید و یک گلدان گل رُز نیز روی میز قرار دارد. این تصویر را به خاطر بسپارید چون زمانی که این تصویر به خاطرتان بیاید قطعاً اسم رُز نیز برایتان تداعی خواهد شد.

۴. استفاده‌ی مداوم: اگر به خوبی تمرکز کرده و اسم را متوجه شوید، سپس به آن معنای مشخصی داده و به شخص موردنظرتان ربط دهید، به این ترتیب می‌توانید آن اسم را برای مدت کوتاهی به خاطر بیاورید. برای اینکه اسمی در حافظه‌تان برای همیشه ماندگار شود، شرط اصلی برای این ماندگاری استفاده‌ی مداوم از آن است. دربارهی آن اسم صحبت کنید. اگر اسمی خارجی است، معنیاش را از خود شخص بپرسید. از او بخواهید که اسمش را هجی کند. در زمان مکالمه با اشخاص حتماً اسم شخص را به زبان بیاورید و از آن استفاده کنید. هرچه بیشتر از اسامی استفاده کنید و درباره‌شان صحبت کنید، احتمال فراموشی کمتر خواهد شد.

اسامی افراد را در ذهنتان با خود تکرار کنید و از خود بپرسید: آیا اسم را به درستی تلفظ میکنم؟ معنی این اسم چیست؟ هر چه برای لحظات بیشتری در طول روز، ذهنتان با اسامی درگیر باشد و به آنها فکر کنید، بهتر و بیشتر در حافظه باقی خواهند ماند. برای افرادی که دوست دارید اسمشان را به یاد داشته باشید، در دفتر یادداشت روزانه‌تان و یا کامپیوترتان یک پوشهی اسامی بسازید و در آن اسامی مدنظرتان را ثبت کنید. برای افرادی که به تازگی با

آنها آشنا شده‌اید، در صفحات مجازی درخواست دوستی بفرستید و آنها را به لیست دوستانتان اضافه کنید زیرا هر چه بیشتر این اسامی را ببینید، بیشتر نیز در خاطرتان خواهند ماند. روشهایی که برای حفظ کردن اسامی در این فصل بررسی کردیم، علاوه بر اینکه موجب تقویت حافظه و تمرکزتان می‌شوند، سبب میشوند ذهن شما به سیستم ذخیره‌ی اسامی تبدیل شود که میتواند به‌آسانی صدها اسم را ثبت کند و به خاطر بیاورد. این قدرت یک امتیاز مثبت و منحصر به فرد برای شما محسوب خواهد شد.



## فصل دوازدهم: به خاطر سپردن اعداد

«گروهی از حروف در کنار هم تشکیل کلمه‌ای می‌دهند که معرف چیزی در واقعیت است، مثلاً معرف یک تصویر، یک احساس و یا یک شخص؛ و حاصل در کنار هم قرارگرفتن چند عدد، به وجود آمدن عددی جدید است.»  
دومینیک اوبرین (۷۵)

اعداد مبدل به بخش مهمی از زندگی ما شده‌اند اما تا به حال کسی به ما نیاموخته که چگونه آنها را به خاطر بسپاریم. می‌توانید از دستگاہهای حافظه-ی خارجی برای ذخیره اعداد استفاده کنید و یا اینکه آنها را در مغزتان ذخیره کنید اما اگر صاحب کسب و کاری هستید و بتوانید بدون مراجعه به دستگاہ-های ذخیره‌سازی خارجی و یا یادداشتها اعداد را به خاطر بیاورید، سبب حصول اعتماد و اطمینان بیشتر خواهد شد. زمانی که قادر باشید اطلاعات را به یاد آورده و برای آنها تصویر ذهنی روشنی داشته باشید، سبب ایجاد حس اعتماد به نفس در ذهنتان شده و نیز باعث تقویت ذهن میشود. این عمل حکم یک ورزش مغزی را دارد. به طور میانگین افراد قادر هستند که هفت رقم اول اعداد را به صورت صعودی و چهار رقم را به صورت نزولی به یاد-بیاورند. اگر حافظهتان را برای این منظور ورزیده کنید، محدودیتی برای به-خاطر سپاری اعداد وجود نخواهد داشت. من میتوانم یک عدد تصادفی پنجاه-رقمی را در کمتر از ۲۰ ثانیه و یک عدد صد رقمی را در کمتر از ۴۵ ثانیه به خاطر بسپارم. من حافظه‌ی عددیام را از محدودیتهای تعیین شده برای این حوزه بسیار فراتر برده‌ام. هر کسی میتواند چنین نتیجهای به دست آورد اگر استراتژی لازم برای این کار را بداند. با یادگیری و به کار بردن روشهای لازم می‌توان این قدرت فوق بشری را بهبود و توسعه دهید و به بهبود عملکرد حافظهتان افتخار کنید. اکثر افراد با تکرار دوباره و دوباره اعداد درصد حفظ و فراخوانی آنها برمیآیند و معمولاً نتیجهی لازم را به دست نمی‌آورند. با تکرار روشهای نادرستی که قبلاً بارها به کار برده‌ایم، کاری از پیش نمی‌بریم و فقط اوضاع را بدتر میکنیم. شما به روشی جدید و مؤثر نیاز دارید. می‌توانیم از روش «شکل دادن به اعداد» برای حفظ کردن اعداد کوچک استفاده کنیم اما روش دیگری که در ادامه شرح خواهم داد، قابلیت‌های زیادی دارد که به زودی خودتان پی خواهید برد.

به خاطر سپردن کدامیک از اینها ساده‌تر است؟

۱. نامزدهای ریاست جمهوری آمریکا

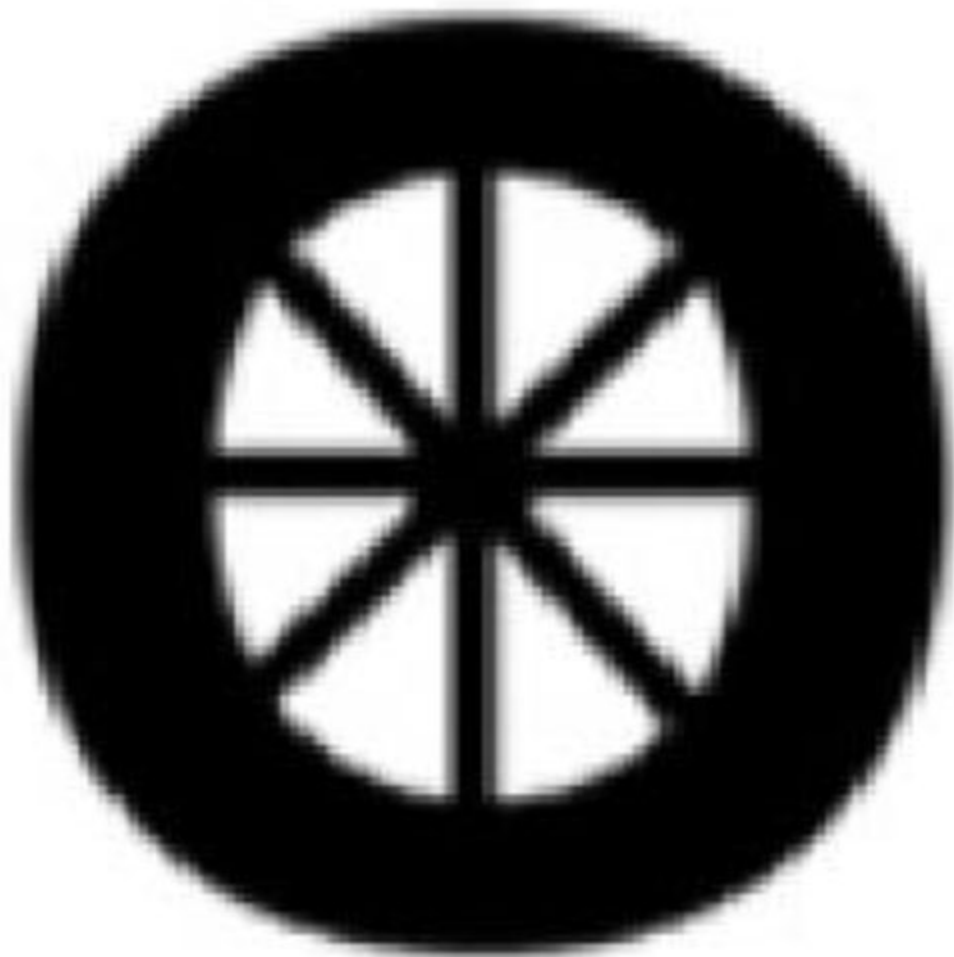
۲. ۳۴۷۲۹۴۰۱۲۱۵۷۲۱۱۱۰

مسلماً مورد اول یعنی « نامزدهای ریاست جمهوری آمریکا » آسان تر فهمیده و به خاطر سپرده میشود. به محض گفتن این کلمات به حافظهتان سپرده میشوند. علت این است که شما معنیاش را درک میکنید و برای آن تصویری روشن در ذهنتان دارید. پس برای حفظ کردن اعداد نیز باید به آنها معنای بیشتری بدهید. سیستمها و استراتژیهایی که استادان حافظه برای حفظ اعداد به کار میبرند متفاوت است اما بیشتر آنها یک قاعده و اصول مشترک دارند و آن تبدیل اعداد به کلمات و سپس تبدیل آنها به تصاویر است. ما اعداد را به نحوی می چرخانیم که شبیه به یک حرف بشوند و سپس آن حروف را به کلمات تبدیل میکنیم. در ابتدا به نظر می رسد که استفاده از این سیستم مستلزم انجام کار زیادی است اما اینطور نیست. به محض اینکه اعداد را تبدیل به کدهای مرتبطشان کنید، فرآیند یادآوری اعداد، به سرعت شروع به کار میکند. این روش همچنین تمرینی عالی برای تقویت همزمان هوش کلامی و عددی است. پس بیایید دست به کار شویم. با فرآیند این روش همراه و همگام شوید تا به خوبی آن را بیاموزید. ابتدا با حروف صدادار a,e,i,o,u شروع میکنیم. این حروف مصوت نشان دهنده و معرف هیچ مقدار عددی نیستند بلکه نقش پرکننده و یا جای خالی را ایفا میکنند. حروف w,h,y نیز نقشی مشابه دارند. در حال حاضر این نکته را به خاطر بسپارید و در ادامه بیشتر به چگونگی کاربرد این حروف پی خواهید برد.

حالا اعداد را در حروف زیر ببینید:

0 شبیه حرف s و z و c است.

0 is the S, Z or C sound: S sounds like the hissing of a wheel (which looks like 0):



منظور این است که حروف s و c و z را می‌توان در داخل عدد ۰ تصور کرد؛  
یعنی در حکم یک ظرف است که این حروف را در خود دارد.

۱ نمایانگر حروف t و d است



۲ نمایانگر حرف n است



۳ نمایانگر حرف m است



با این اوصاف کلمهی tomatoes نمایانگر چه عددی است؟

T: ۱

O: جزو حروف صدادار است و معرف هیچ ارزش عددی نیست.

M: ۳

a: جزو حروف صدادار است و ارزش عددی ندارد.

T: ۱

O و e جزو حروف صدادار هستند و ارزش عددی ندارند.

S: ۰

پس عدد به دست آمده ۱۳۱۰ است.

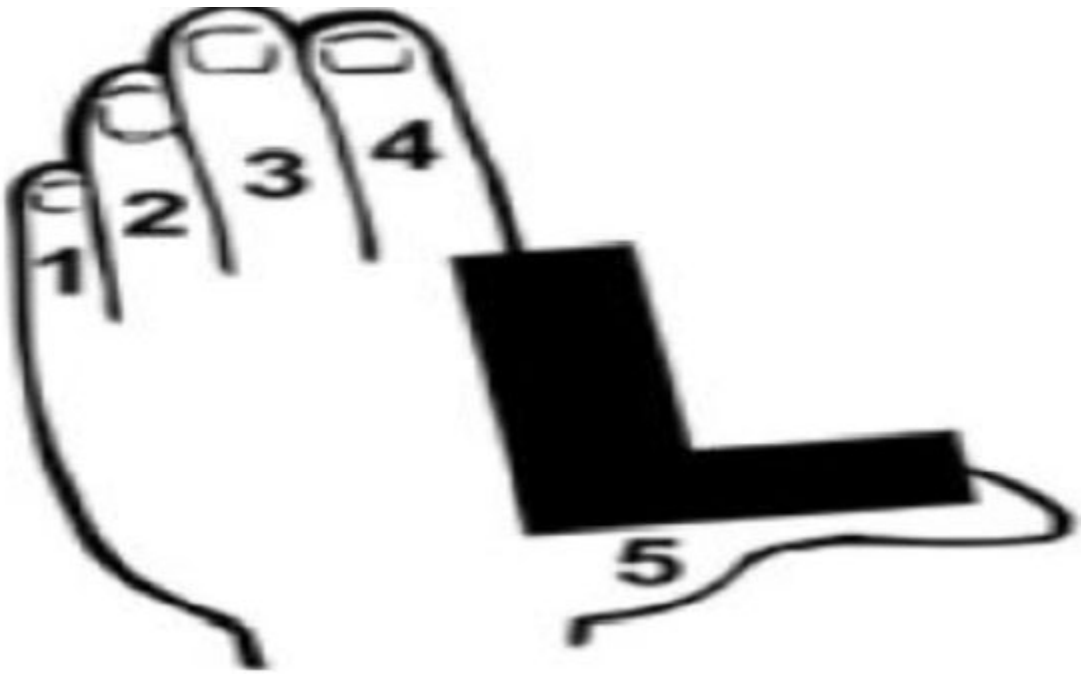
چه کلمه‌ای میتوان برای عدد ۳۲۱ ساخت؟

m: ۳ و n: ۲ و t: ۱ یا d. پس کلمه‌ی به دست آمده mnt و یا mnd است. اگر مصوت "i" را اضافه کنیم، کلمه‌ی mint به معنی نعنا به دست می‌آید و یا اگر مصوت "e" را اضافه کنیم، کلمه‌ی mend به دست می‌آید. حال اگر مصوت‌های a و y را اضافه کنیم، اسم mandy به دست می‌آید. این رویه شبیه یادگیری یک زبان جدید است.

۴ نمایانگر حرف r است.



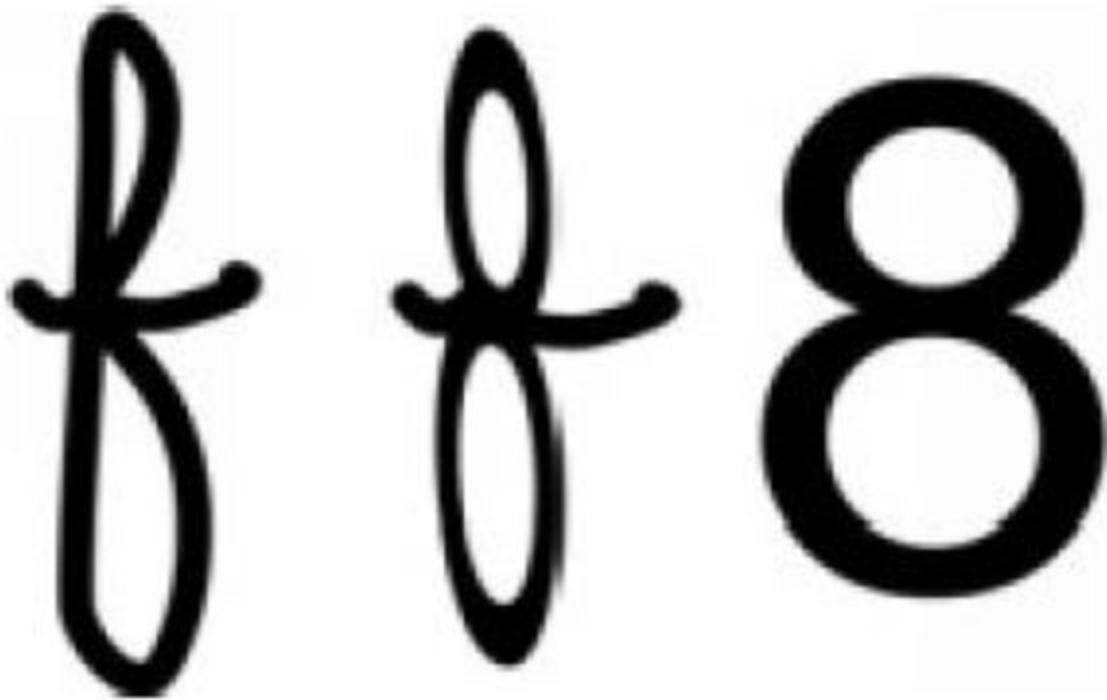
۵ نمایانگر حرف L است.



عدد شش شبیه g و z و sh و ch است.



عدد هفت شبیه k و c است.





عدد هشت شبیه حروف f و v است.



اگر عدد نه را جلوی آینه بگذاریم شبیه حرف p است و اگر وارونهاش کنیم شبیه حرف b است.

حتماً لازم است که اعداد بالا و حروف متناظر با آنها را به یاد داشته باشید. پس حتماً آنها را حفظ کنید تا بتوانید از آنها در رمزنگاری اعداد طولانیتر استفاده کنید. در این روش، برای اعداد حروف متناظر با آنها را مینویسیم و بعد باید با افزودن حروف صدادار و یا سایر حروف، کلماتی معنیدار بسازید. چه عددی نشان دهندهی کلمهی غار (cave) است؟

۷۸

چه کلمهای میتوانید با عدد ۹۸ بسازید؟

Beef به معنی گوساله

حالا میتوانید ببینید که برای به خاطر سپردن عدد ۳۴۷۲ ۹۴۰۱۲۱۵ ۷۲۱۱۱۰ کافی است که کلمهی متناظر با آن یعنی aMeRiCaN PReSiDeNTiaL

CaNDiDaTeS به معنی نامزدهای ریاست جمهوری آمریکا را حفظ کنیم. در اینجا برای هر عدد معادل الفبایی آن را نوشتیم (حروفی که به صورت پررنگتر از سایر حروف نوشته شده‌اند، حروف متناظر با اعداد هستند) و سپس حروف دیگری (اغلب اوقات حروف صدادار) را به آنها اضافه میکنیم تا کلمات معنیداری بسازیم. حفظ کردن کلمات آسانتر از اعداد است.

ممکن است بگویید: «اما حالا مجبورم هم عدد و هم کلمه‌ی متناظر با آن را حفظ کنم!» اما اینطور نیست. این روش شبیه به یادگیری خواندن است. در ابتدا باید تمرین کنید تا یاد بگیرید اطلاعات را رمزگذاری کنید اما به مرور ملکه‌ی ذهنتان میشود و به آسانی از آن استفاده میکنید.

در ادامه لیست اعداد صفر تا صد را با این روش رمزنگاری کرده‌ایم. توجه کنید که در این لیست، برای اعداد انگلیسی، کلمات متناظر انگلیسی در نظر گرفته شده‌است. (شما میتوانید همین روش را در زبان فارسی نیز به کار ببرید که در ادامه به این مبحث نیز خواهیم پرداخت تا بهتر و بیشتر این روش را درک کنید و یاد بگیرید).

00. Sauce

01. Soda

02. Sun

03. Swim

04. Sir

05. Seal

06. Sash

07. Sock

08. Safe

09. Soap

1. Tie

2. Noah

3. Ma

4. Ray

5. Law

6. Jaw

7. Key

8. Foe, UFO

9. Bee

10. Toes

11. Dad

12. Tan

13. Dam
14. Deer
15. Tail
16. Dish
17. Duck
18. Dove
19. Tape
20. Nose
21. Net
22. Nun
23. Gnome (Silent G)
24. Nero
25. Nail
26. Nosh
27. Neck
28. Navy
29. Nap
30. Mouse
31. Mat
32. Moon
33. Memo
34. Mower
35. Mail
36. Mash
37. Mike
38. Mafia
39. Map
40. Rose
41. Rat
42. Rain
43. Ram
44. Rower
45. Reel
46. Rash
47. Rock
48. Roof
49. Robe

50. Lassie (one S sound)
51. Lady
52. Lion
53. Limo
54. Lorry (one R sound)
55. Lily
56. Leach
57. Lock (ck one K sound)
58. Leaf
59. Lip
60. Chess (one S sound)
61. Jet
62. Chain
63. Jam
64. Chair
65. Jail
66. Cha – Cha
67. Shake
68. Chief
69. Jeep
70. Case
71. Cat
72. Can
73. Comb (Silent B)
74. Car
75. Coal
76. Cash
77. Coke
78. Cave
79. Cab
80. Face
81. Fat
82. Fan
83. Foam
84. Fire
85. Foil
86. Fish

87. Fake
88. Woof-woof
89. FBI
90. Bus
91. Bat
92. Bun
93. Bum
94. Bear
95. Ball (one L sound)
96. Beach
97. Back
98. Beef
99. Baby
100. Daisies

دقت کنید که حروف پررنگ یا برجسته (bold)، حروف متناظر با اعداد هستند و سایر حروف صدا دار را اضافه کرده‌ایم تا کلمه‌های با معنی بسازیم. همین روش را میتوان برای حفظ کردن اعداد فارسی نیز به کار برد؛ یعنی به اعداد فارسی، حروف و کلمات فارسی اختصاص دهیم.

عدد ۱ = (آ، ا، اِ) - (آب)

عدد ۲ = (د) - (در)

عدد ۳ = (س، ص) - (سیب)

عدد ۴ = (چ) - (چوب)

عدد ۵ = (پ) - (پول)

عدد ۶ = (ش) - (شیر)

عدد ۷ = (ه، ح) - (هوچ)

عدد ۸ = (ت، ط) - (تیر)

عدد ۹ = (ن) - (نمک)

عدد ۰ = (ف) - (فیل)

حال برای عدد «۱۰» باید کلمه‌ی جدیدی که شامل حروف «آ، ا، اِ» و حرف «ف» که معادل اعداد «یک و صفر» است، بسازیم. مثلاً افعی. با توجه به اینکه حروف «عین و یا» معادلی ندارند، بنابراین مساله‌های ایجاد نمی‌شود.

به عنوان مثال برای حفظ کردن اعداد فارسی میتوان معادلسازیهای همچون لیست زیر را انجام دهیم. چون همانطور که قبلاً بارها اشاره کرده‌ایم، حفظ کردن کلمات و تصاویر، آسان‌تر از اعداد است. اگر کلمات این لیست را نمی‌پسندید، میتوانید خودتان کلمات مورد نظرتان را بسازید. فقط توجه داشته باشید کلماتی که می‌سازید، طبق الگویی باشد که به شما آموزش

- دادهایم.  
۱۰- افعی  
۱۱- آلبالو  
۱۲- آرد  
۱۳- اسب  
۱۴- جارچی  
۱۵- لامپ  
۱۶- قاشق  
۱۷- آهو  
۱۸- خیاط  
۱۹- انجیر  
۲۰- دف  
۲۱- دریا  
۲۲- دود  
۲۳- دیس  
۲۴- دل چرک  
۲۵- دیپلم  
۲۶- دوش  
۲۷- دکه  
۲۸- دکتر  
۲۹- دوربین  
۳۰- سفیر  
۳۱- ساک  
۳۲- سد  
۳۳- سگ  
۳۴- سوئیچ  
۳۵- سوپ  
۳۶- سرشیر  
۳۷- مجسمه  
۳۸- سطل  
۳۹- سینی  
۴۰- چرخ و فلک  
۴۱- چای  
۴۲- چرم دوز  
۴۳- چسب  
۴۴- چرچیل

- ۴۵- چپق  
۴۶- چشم  
۴۷- مورچه  
۴۸- چتر  
۴۹- چمن  
۵۰- پفک  
۵۱- پا  
۵۲- پودر  
۵۳- پسر  
۵۴- پیچ  
۵۵- پیپ  
۵۶- پشم  
۵۷- پهلو  
۵۸- پتو  
۵۹- پلنگ  
۶۰- شوفر  
۶۱- شال  
۶۲- خورشید  
۶۳- شمسی  
۶۴- شب چره (آجیل)  
۶۵- شیپور  
۶۶- شمشیر  
۶۷- شبج  
۶۸- شهر  
۶۹- شنل  
۷۰- محفل  
۷۱- حمام  
۷۲- حدیث  
۷۳- حصیر  
۷۴- هچل  
۷۵- هپلی  
۷۶- هوش  
۷۷- حبه  
۷۸- هتل  
۷۹- حلزون  
۸۰- تفکر

- ۸۱- کتاب
- ۸۲- متد
- ۸۳- هستی
- ۸۴- تیز چرخ
- ۸۵- توپ
- ۸۶- ترشی
- ۸۷- تله
- ۸۸- توت
- ۸۹- تنور
- ۹۰- فریاد
- ۹۱- نجار
- ۹۲- قند
- ۹۳- نسیم
- ۹۴- نج
- ۹۵- نیپر (نام جزیره‌های است)
- ۹۶- گنجشک
- ۹۷- نهر
- ۹۸- نت
- ۹۹- نگین

برای اعداد ۱۰۰، ۲۰۰ و... نیز می‌توانید تصویرسازی کنید. مثلاً معادل عدد ۱۰۰ می‌شود صابون و معادل عدد ۲۰۰ می‌شود داربست. با توجه به اینکه کلمات فوق بر اساس روش مشخصی معادل اعداد فوق قرار گرفته‌اند، لذا حفظ اعداد و معادل آنها بسیار راحت است.

حال به این عدد توجه کنید ۴۱۵۲۶۳۷۵۳۱۶۴. آیا می‌توانید این عدد را در ۱۰ ثانیه حفظ کنید؟ برای حفظ اعداد طولانی باید از سمت چپ دو رقم دو رقم، معادل اعداد را از طریق اتصال یا داستان‌سرایی به یکدیگر مرتبط کنید؛ بنابراین کلمات: چای، پودر، شمس، هلی، ساک و شب چره (اجیل) را از طریق داستان‌سرایی به هم متصل می‌کنیم. یادتان باشد که ترتیب کلمات در داستان بسیار مهم است. من دارم چای می‌نوشم که یادم می‌افتد باید پودر لباسشویی را به شمس خانم بدهم تا لباسهای پسر هلیاش را با آن بشوید که ناگهان چشمم به یک ساک پر از شبچره می‌افتد!

حفظ کردن سالنامه

به این عدد ۱۲ رقمی توجه کنید:

۴۱۵۲۶۳۷۵۳۱۶۴



از سمت چپ هر رقم نماینده‌ی اولین شنبه‌ی هر ماه سال ۱۳۸۶ است؛ بنابراین اولین شنبه‌ی فروردین روز چهارم است. اولین شنبه‌ی اردیبهشت ماه روز یکم است و حال می‌توانیم با استفاده از سیستم تصویرسازی و اتصال بین عدد ۴ (اولین شنبه) و فروردین ماه ارتباط برقرار کنیم. مثلاً عدد ۴ را با تصویر چوب می‌شناسیم. حال چوب را به فروردین ماه مرتبط می‌کنیم. مثلاً تصور می‌کنیم که در فروردین ماه شیرینی‌ها و آجیل‌ها را از چوب می‌سازیم.

آیا می‌توانید بگویید که سومین شنبه‌ی فروردین ماه سال ۸۶ چندم فروردین است؟ با استفاده از روش زیر می‌توانید به این جواب برسید:  
(اولین شنبه ۴) + (دومین شنبه ۷) + (سومین شنبه ۷) = روز هجدهم پس سومین شنبه‌ی فروردین ۸۶ روز هجدهم فروردین است.  
حال آیا می‌دانید روز چهارم دیماه ۱۳۸۶ چند شنبه است؟  
(اولین شنبه یکم است) + (سه روز) = سه شنبه  
پس روز چهارم دیماه سال ۱۳۸۶ سه شنبه است.

همچنین این روش را میتوان برای حفظ کردن تاریخهای مهم نیز به کار برد. ۱۹۲۶ سالی بود که از اولین تلویزیون رونمایی شد. برای حفظ کردن تاریخهای مشخص، معمولاً سه رقم آخر را به خاطر می‌سپارم. چون اکثر تاریخهایی که میخواهیم به یاد داشته باشیم مربوط به هزارهی اخیر هستند. برای حفظ کردن این تاریخها، دقت کنید که هر عدد شبیه و معادل کدام حرف الفبا است. مثلاً هر کدام از رقمهای ۹۲۶ شبیه چه حروفی هستند؟ مثلاً عدد ۹ انگلیسی شبیه به حرف p است. عدد ۲ انگلیسی شبیه به حرف n است. عدد ۶ لاتین شبیه به حرف ch نوشته میشود. حالا یک کلمهی معنادار با سه حرف p و n و ch بسازید. مثلاً با افزودن حرف صدادار u کلمهی punch ساخته میشود که به معنی سوراخ کردن است. حالا تصویری ذهنی برایش بسازید. مثلاً تصور کنید که دارید تلویزیونی را سوراخ میکنید و به محض اینکه سوراخش میکنید تلویزیون روشن میشود! در واقع کلمهی punch و ربط دادن آن به تلویزیون، کلید واژههایی هستند که تاریخ ۹۲۶ و تلویزیون را برایتان تداعی میکنند.

۱۹۶۹ انسان برای اولین بار به روی ماه قدم نهاد. عدد ۹۶۹ لاتین، به ترتیب معادل حروف B و SH و P است. با افزودن حروف صداداری همچون i و o، کلمهی bishop به معنی اسقف یا کشیش به دست می‌آید. حالا تصور کنید که یک اسقف (bishop) دارد روی ماه قدم می‌زند! دقت کنید که در اینجا برای اینکه معادل الفبایی برای اعداد بسازیم، نگارش انگلیسی اعداد را در نظر گرفتیم. اگر این کار برایتان سخت است، برای اعداد فارسی، کلمات متناظر فارسی بسازید. مثلاً:

در اینجا سه رقم آخر ۹۶۹ است؛ که به ترتیب معادل حروف ن و ش و ن

هستند (البته در نگارش فارسی. چون قبلاً اشاره کردیم که برای اعداد فارسی به صورت قراردادی حرف اول عدد را به عنوان معادل الفبایی در نظر می‌گیریم. مثلاً در اینجا حرف اول عدد نه، ن است. حرف اول عدد شش، ش است. پس سه عدد ۹۶۹ به ترتیب معادل حروف ن و ش و ن هستند). حالا با افزودن حروف صدادار «و» و «ی»، کلمهی نوشین به دست می‌آید. تصور کنید که یکی از دوستانتان که نوشین نام دارد، در حال قدم زدن روی ماه است!

به همین ترتیب برای حفظ کردن تاریخهای مختلف، ابتدا برای عدد تاریخ معادل الفبایی (کلمهی متناظرش) را بسازید و بعد این کلمهی متناظر را به موضوع تاریخ در قالب یک تصویر یا داستان ذهنی ربط دهید.

این روش در سال ۱۷۰۰ میلادی توسط مردی به نام Stanislaus Mink von Wennsheim توسعه یافت. تسلط یافتن بر این روش مستلزم تمرین است. شما باید بسیار با آن کار کنید تا به خوبی آن را فراگیرید و کارکرد آن را ببینید.

## فصل سیزدهم: هنر در حافظه

« میزان علاقه بر اساس میزان یادآوری اندازه‌گیری میشود. »  
فیلیپ ای بووزرت (۷۶)

در این فصل می‌خواهم توانایی تبدیل اطلاعات به هنر را به شما نشان دهم. تمام روشهایی که در این کتاب آموزش داده شده است را میتوان همراه تبدیل و یا تلفیق با نقاشی، رنگآمیزی و تصاویر ارتقا داد. هر چه بیشتر از خلاقیت خود استفاده کنید، بیشتر از حافظهتان استفاده کرده‌اید. روش مورد بحث در این فصل بسیار ساده است. در این روش به اطلاعات، شکل و فرمی هنری میدهید و به این ترتیب اطلاعات را برای همیشه به یاد خواهید آورد. این روش توجهتان را بسیار به خود معطوف کرده و مانع از حواسپرتی و عدم تمرکز میشود.

همان‌طور که قبلاً گفتم، هر کلمهای تصویری است که با استفاده از حروف کشیده شده است. هر کلمه تصویری ذهنی ایجاد میکند و قابلیت این را دارد که به سرعت در مغز ثبت شود. میتوان تصویر ذهنی را با افزودن جلوه‌های بصری به آن به صورت سه‌بعدی متصور شد، یعنی مشابه با دنیای واقعی. شما میتوانید برای این منظور از تصاویر گوگل (۷۷) استفاده کنید و یا از یک نقاش کمک بگیرید تا تصاویر را برایتان بکشد و یا تصاویر مجله‌ها را ببرید یا اینکه صرفاً خودتان با استفاده از ذهنتان تصاویری ساده بکشید (حتی اگر مهارتی در نقاشی ندارید، صرفاً خط‌خطی‌هایی بکشید که بتواند تصویر ذهنی لازم را ایجاد کند). هر هنری به شما کمک میکند که بیشتر به یاد بیاورید. می‌توانید اطلاعات را حکاکی کنید یا نقاشی کنید و یا حتی آنها را بازی کنید (مانند یک بازیگر آنها را در قالب یک نقش بازی کنید). تمام این فرآیند مستلزم این است که هر چه بیشتر از خلاقیت خود بهره بگیرید و خود را با اطلاعات درگیر کنید. برای ساخت نمودارهای تداعی‌کننده از تصاویر گوگل استفاده کنید. تمام تصاویر را در یک فایل ورد (۷۸) یا پاورپوینت (۷۹) قرار دهید و گاهی آنها را مرور و بررسی کنید. مرور این تصاویر باعث میشود که با دیدنشان فوراً آنها را آموخته و به خاطر بسپارید. در ادامه دو مثال را با هم بررسی میکنیم. تصاویر موجود در این دو مثال به صورت حرفهای تهیه و کشیده نشده‌اند بلکه صرفاً مجموعه‌ای از تصاویر هستند که آنها را از گوگل جمع‌آوری و سپس در قالب یک تصویر به هم پیوسته از آن استفاده کرده‌ام. در واقع این تصاویر نمودار (۸۰) یادآوری هستند تا با استفاده از آن دوازده عصب جمجمهای را که مستقیماً از مغز نشأت می‌گیرند را به خاطر بسپاریم.

به تصاویر نگاه کنید و سپس با ساختن یک داستان آنها را به هم ربط دهید.  
 هر چه عمیقتر به اطلاعات فکر کنید، بیشتر به خاطر خواهید آورد.



نمودار با تصویر یک کارخانه‌ی قدیمی شروع میشود (چون از لحاظ تلفظ دو کلمه‌ی old factory به معنی کارخانه‌ی قدیمی و olfactory به معنی حس بویایی شبیه هم هستند). تصویر دوم یک tic است که کلمه‌ی optic به معنی حس بینایی را برایتان یادآوری میکند. تصویر سوم یک موتور خنک‌کننده است که بر روی آن قطعات یخ قرار داده‌اند یعنی اصطلاحاً یک icy cool motor (موتور خنک‌کننده‌ی یخی) است که از لحاظ تلفظ شبیه کلمه‌ی oculomotor به معنی عصب حرکتی چشمی است. تصویر چهارم یک کامیون (truck) است که کلمه‌ی پاک (clear) روی آن نوشته شده است. دو کلمه‌ی truck و clear از لحاظ تلفظ شبیه کلمه‌ی Trochlear به معنی عصب توپکی یا گردونهای است. تصویر بعدی سه قطعه گوهر (three gems) است که از لحاظ تلفظ شبیه کلمه‌ی Trigeminal به معنی عصب سه‌شاخه است. تصویر بعدی دو سنت

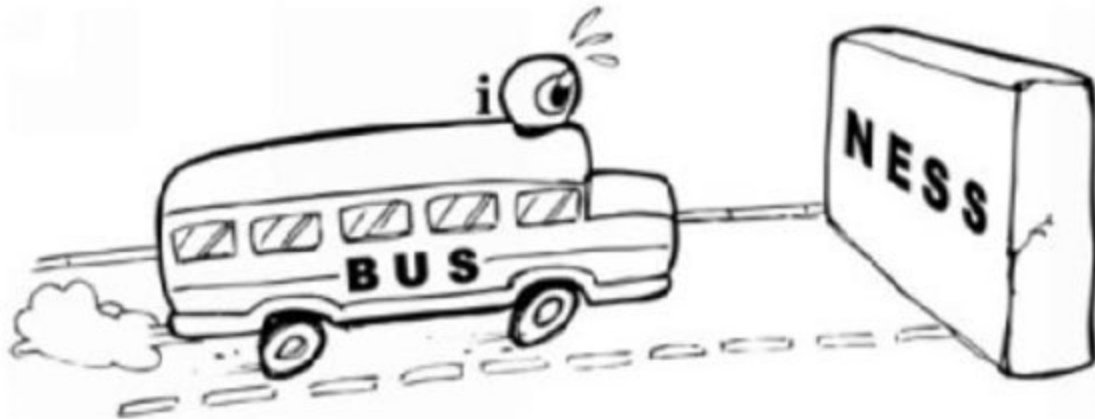
(two cents) را نشان می‌دهد که از آن برای یادآوری کلمه Abducens به معنی عصب اشتقاقی بهره می‌گیریم. تصویر بعدی صورت خانمی را نشان می‌دهد، صورت (face) یک یادآوری برای کلمه facial یعنی اعصاب مربوط به صورت است. تصویر بعدی vest (جلیقه) است که از آن برای یادآوری کلمه Vestibulocochlear یعنی عصب دهلیزی حلزونی استفاده می‌کنیم. اگر کلمه vest به تنهایی نمی‌تواند تداعی‌گر خوبی برای Vestibulocochlear باشد می‌توانید تصاویر بیشتری به آن اضافه کنید. بعدی یک lip gloss یعنی برق لب است که از آن برای یادآوری کلمه Glossopharyngeal به معنی عصب زبانی حلقی استفاده می‌کنیم. تصویر الویس (elvis) معرف لاس‌وگاس (las vegas) است که از آن برای یادآوری کلمه vagus به معنی عصب واگ استفاده می‌کنیم. بعدی تصویر گوشواره (earring) است که جزو لوازم جانبی یا فرعی (Accessory) محسوب می‌شود و از آن برای یادآوری کلمه Accessory به معنی عصب فرعی استفاده می‌کنیم؛ و در پایان تصویر کرگدن (hippo) برای یادآوری کلمه Hypoglossal به معنی عصب زیرزبانی استفاده می‌کنیم. تمام این تصاویر به منزله‌ی تداعی‌کننده‌ها و یا یادآوری کننده‌های کوچکی هستند تا با استفاده از آنها محتوای اصلی را به خاطر بیاورید. با نگاه کردن، پیوند دادن و رمزگذاری این تصاویر اتصالات ذهنیتان را قویتر کرده و آسان‌تر به یاد خواهید آورد. امتحان کنید!

مثال بعدی تصاویری است که با استفاده از آنها ۱۲ عنصر اول جدول تناوبی را به خاطر خواهید سپرد.



تصویر اول یک شیر آتشنشانی قرمز (hydrant) است که یادآور عنصر hydrogen یعنی هیدروژن است. تصویر دوم بادکنکهای پرشده از گاز هلیم است که تداعیگر عنصر helium هلیم است. توجه کنید بادکنکها به بالای شیر آتش‌نشانی بسته شده‌اند. بادکنکهای هلیمی در تماس با لامپ هستند. کلمهی light bulb (لامپ) از لحاظ تلفظ شبیه کلمهی lithium یعنی عنصر لیتیوم است. لامپ در حال سوزاندن توت‌های رنگی است. کلمهی berries به معنی توتها از لحاظ تلفظ شبیه کلمهی beryllium یعنی عنصر بریلیوم است. توت‌ها توسط یک گراز وحشی خورده میشوند. کلمهی گراز (boar) به عنوان تداعیگر کلمهی boron یعنی عنصر برون استفاده شده است. تصویر بعدی یک ماشین است که یک نان کماچی به آن وصل شده است. کلمه‌های car یعنی ماشین و bun به معنی نان کماچی برای یادآوری کلمهی carbon یعنی عنصر کربن به کار برده شده‌اند. دقت کنید که ماشین با گراز تصادف کرده است. به یاد داشته باشید که این تصاویر را چندین بار به صورت داستان در ذهن خود مجسم کنید و ترتیب آنها را به یاد داشته باشید. در پشت ماشین یک شوالیه (knight) ایستاده است. کلمهی knight برای یادآوری عنصر نیتروژن (nitrogen)) است. در مقابل شوالیه یک مخزن اکسیژن قرار دارد که این مخزن اکسیژن تداعیگر عنصر اکسیژن است. در تصویر بعدی مردی که آنفولانزا گرفته است در حال استفاده از مخزن اکسیژن است. کلمهی flu به معنی آنفولانزا برای یادآوری عنصر فلورین استفاده شده است. مرد مبتلا به آنفولانزا در حال عطسه کردن و سرفه کردن است و یک علامت نئون عظیم در پشت سرش در حال چشمک زدن است. از این تصویر برای یادآوری عنصر نئون استفاده میکنیم.

دوباره به تصویر نگاه کرده و داستان را با خود مرور کنید، اتصالات بین تصاویر را قویتر کنید تا ترتیب عناصر را بتوانید به خوبی به یاد بیاورید. برای به خاطر سپردن تمام عناصر جدول تناوبی میتوان تصاویر بیشتری اضافه کرده و بین آنها اتصالات ذهنی و تخیلی استفاده کرد. همچنین روش نمودار حافظه میتواند به کودکان کمک کند که هجی کردن کلمات را یاد بگیرند. در ادامه چند مثال آمده است:



Business([A](#))



There are tow snakes (2sc) in the dessert([A](#))



He is a pear in his ear(۸۳)





The pair of shoes are flying through the air(۸۴)

هر نوعی از اطلاعات را میتوان در قالب طرح، نقاشی، عکس و یا حکاکی نمایش داد. پس بکشید که کلیدواژه‌های اطلاعات و مفاهیم را تبدیل به تصاویری کنید که به آسانی بتوانید آنها را با چشم ذهنیتان ببینید؛ یعنی تصور و تجسم تصاویر برایتان آسان باشد. از هنر در حفظ کردن مطالب و به خاطر-آوردن اطلاعات استفاده کنید و از آن لذت ببرید!

یکی دیگر از روشهای عالی برای استفاده از خلاقیت مغزی روش mind mapping یا نقشه‌برداری ذهنی است. این روش توسط تونی بوزان ارائه شده و به ثبت رسیده است:

«سیستم حافظه‌ی شما به قدری سریع و بی‌زحمت کار میکند که به ندرت

متوجه کار کردن آن میشوید.»  
دانیال تی ویلینگهام (۸۵)

یکی از بهترین راههای موجود که به وسیلهی آن بتوانید کارکرد ذهن و حافظه-تان را تماشا کنید، روش mind mapping یا نقشه برداری ذهنی است. زمانی که زندگیتان را با این روش وفق میدهید، روش فکر کردنتان متحول می-شود. این روش در سازمان‌دهی اطلاعات، فکر کردن روی کاغذ و استفادهی هر چه بیشتر از توان مغزی بسیار مؤثر و قدرتمند است. تونی بوزان ابداع-کنندهی نقشه‌های ذهنی و مؤلف بیش از هشتاد عنوان کتاب است. او این ابزار ذهنی شگفتانگیز را در اوایل سال ۱۹۷۰ میلادی ابداع کرد. روش او به یکی از مؤثرترین ابزارهای تفکر و یادگیری تبدیل شده است. تونی این روش را «چاقوی ارتشی سوئیسی برای مغز» میخواند. این فقط یک روش برای ارتقا و بهبود حافظه نیست بلکه روشی برای بهبود مهارتهای اندیشیدن است. روش مذکور را میتوان برای حفظ، یادگیری، ارائه، ارتباط، سازمان‌دهی، برنامه‌ریزی، جلسات، مذاکره و تمام انواع فرایندهای فکری دیگر به کار برد. نقشه‌ی ذهنی در واقع حسگری چندگانه است که افکار را به روی کاغذ منتقل میکند. به کارگیری این روش بسیار آسان و ساده است. در آغاز مستلزم کمی تمرین است سپس مغزتان به یاد خواهد آورد که چطور از این روش لذت ببرد و در نتیجه زندگی و قدرت یادگیریتان چنان متحول می-شود که هرگز مثل سابق نخواهد بود. نقشه‌های ذهنی یک روش شگفتانگیز برای ساختار بندی اطلاعات است. با استفاده از این روش میتوانید اطلاعات را در قالب تصویری بزرگ با جزئیاتش ببینید. نقشه‌های ذهنی بسیار بیشتر از یادداشتهای خطی یعنی فهرست‌ها و خطوط، انعطاف‌پذیر هستند. برای اینکه یک «نقشه‌کش ذهنی» موفق باشید، به موارد زیر نیاز دارید:

۱. مغزتان.

۲. یک برگه کاغذ سفید و قرار دادن آن به صورت افقی، ترجیحاً بزرگ باشد.

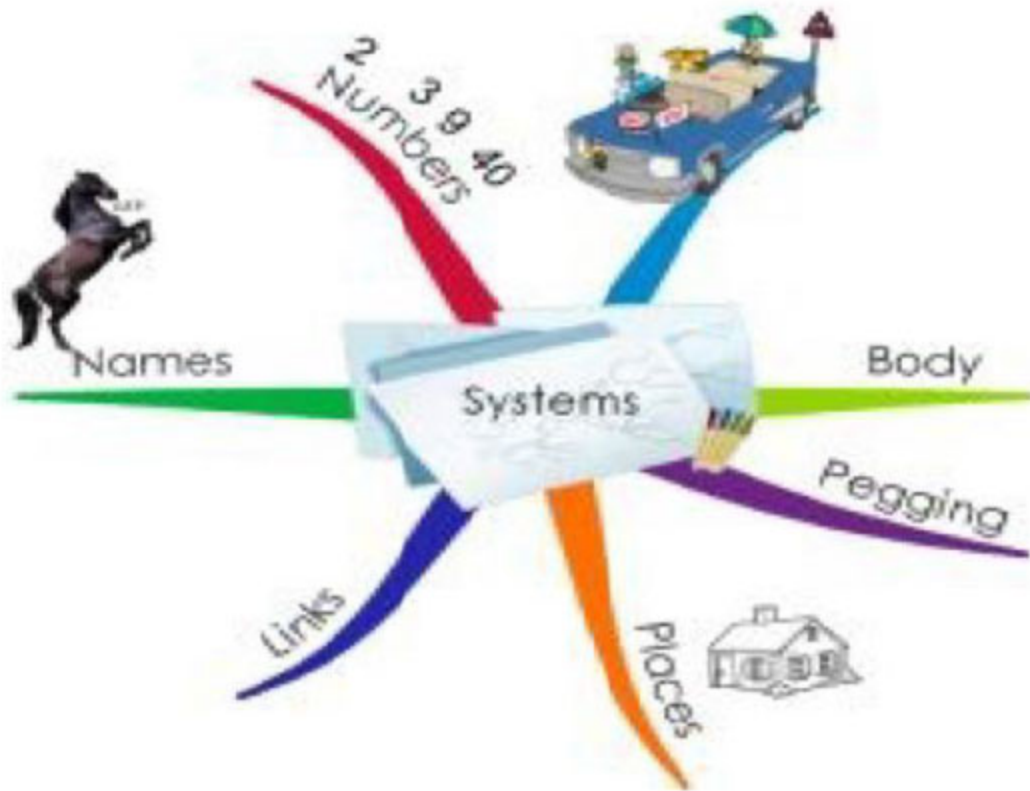
۳. تعداد زیادی مداد و خودکار رنگی.

بهترین راه برای توضیح دادن این روش، این است که نقشه‌ی چیزی را با آن بکشیم. روش نقشه‌ی ذهنی که در ادامه به شما ارائه میشود، دربارهی تمام سیستمهایی است که در این کتاب با شما به اشتراک گذاشتهام. در روش نقشه‌ی ذهنی همیشه کار را از وسط کاغذ آغاز میکنیم. در وسط کاغذ تصویر مرکزی را قرار میدهیم. تصویر مرکزی، موضوع نقشه‌ی ذهنی است؛ بنابراین در مثال پیش رو تصویر مرکزی را تحت عنوان «سیستمها» نامگذاری میکنم. همان‌طور که میدانید تصاویر عناصری تداعیکننده هستند و سبب میشوند که خلاقیت شما برانگیخته شود.

مرحله ۱.

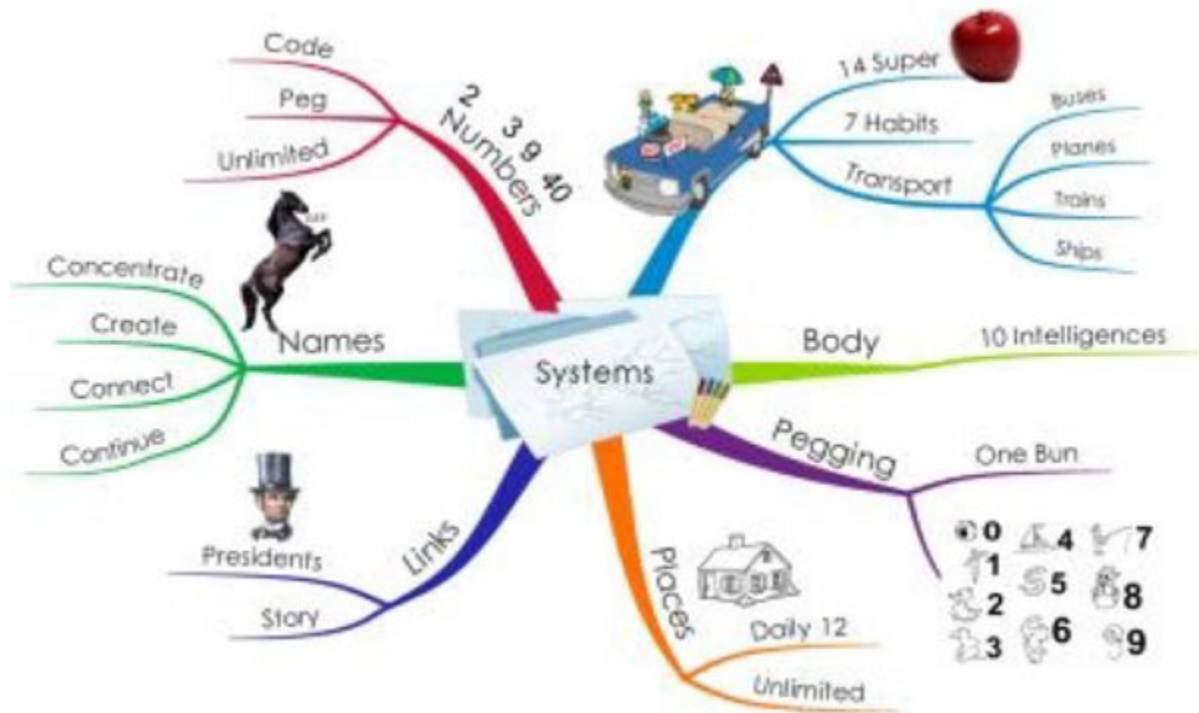


مرحله ۲.



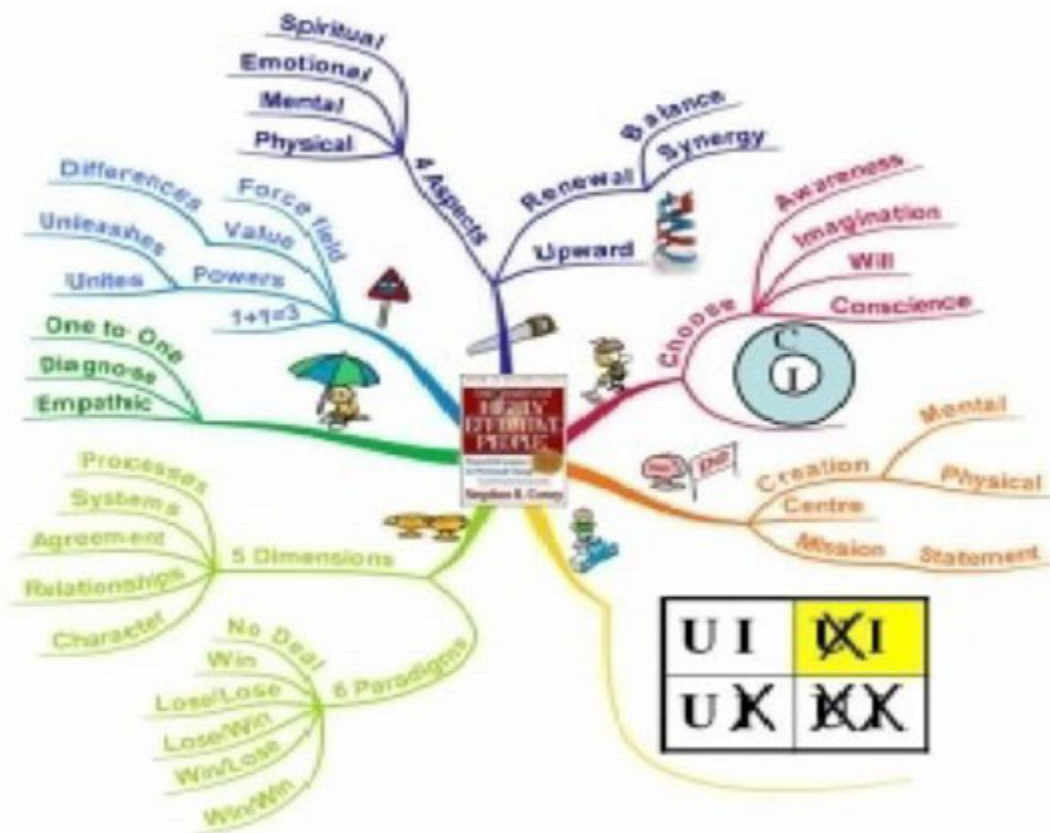
زمانی که تصویر مرکزی را در وسط صفحه قرار دادید سپس شروع به رسم انشعابها از تصویر مرکزی کنید. انشعابها را با خطوط رنگی مختلف رسم کنید و برای هر کدام عنوان مختص به خودش را کنارش بنویسید. هر کدام از این خطوط انشعابی، به یکی از روشهای به خاطر سپردن اطلاعات دلالت دارد.

مرحله ۳.



به محض اینکه انشعابهای اصلی را رسم کردید، میتوانید انشعابهای سطح دو و سه را رسم کنید تا بتوانید جزئیات بیشتری را ارائه دهید. میتوانیم انشعابهای بیشتری رسم کنیم تا به شفافسازی ایدهها کمک کنیم و جزئیات بیشتری ذکر کنیم. به یاد داشته باشید که برای هر انشعاب فقط یک کلمه در عنوان انشعاب بگذارید و نه بیشتر. این به ذهنتان کمک میکند که آزادانه شکوفا شود. سعی کنید عکسهای مناسب، مرتبط و تداعیگری انتخاب کنید و در کنار عنوان شاخهها یا انشعابات قرار دهید. رنگهای متفاوتی برای هر شاخه یا انشعاب انتخاب کنید. این کار باعث میشود که شاخهها و محتواهای مختلف را از هم متمایز کنیم. این انشعابها میتوانند هیچ انتهایی نداشته باشند چرا که ذهن مرتبطکنندهی ما همیشه میتواند یک عنصر تداعیگر بیشتر پیدا کند. نقشههای ذهنی بسیار سرگرمکنندهاند، آنها لذتبخش هستند و باعث میشوند از قدرت خلاقیت مغزتان استفاده کنید. اگر از این روش مؤثر به صورت مداوم استفاده کنید، متوجه خواهید شد که ذهنتان به سطح جدیدی ارتقا پیدا کرده است. با استفاده از این روش قدرت خلاقیت، برنامهریزی و حفظ کردن (به خاطر سپردن) و مشاهدهتان بهبود مییابد. این روش را میتوان در تمام حوزههای یادگیری به کار برد، همچنین

با استفاده از آن مقدار زیادی از اطلاعات را خلاصه‌نویسی کرد. در ادامه، یک نقشه ذهنی برای کتاب « هفت عادت انسانهای مؤثر» را رسم کرده‌ام.



با نگاه کردن به نقشه ذهنی بالا متوجه خواهید شد که هر شاخه یا انشعاب در واقع یکی از مفاهیمی است که با استفاده از روش ماشین به خاطر سپردیم. این نقشه ذهنی تمام نکات کلیدی کتاب استفان کاوی را به طور خلاصه نشان داده است. نقشه‌ی کوچک بالا را با استفاده از نرم‌افزار iminimap رسم کرده‌ام. می‌توانید به سایت [www.imindmap.co.za](http://www.imindmap.co.za) بروید و نسخه‌ی رایگان این نرم‌افزار را دانلود کنید. برنامه‌های کامپیوتری فراوانی در این سایت برای ساختن نقشه‌ها و نمودارهای کوچک ارائه شده‌اند اما هیچ کدام از آنها به اندازه‌ی iminimap انعطاف‌پذیر و قابل‌استفاده نیست. این نرم‌افزار را امتحان کنید. از اینکه چقدر با این ابزار می‌توانید فکر کردن، یاد بگیرید شگفت‌زده خواهید شد.

## فصل چهاردهم: استفاده از روشها

«موفقیت نه چیزی جادویی و نه پر رمز و راز است، بلکه حاصل به کارگیری مداوم اصول اساسی است.»  
جیم رون

حال که اصول و روشهای حفظ کردن و به یادآوردن مطالب را میدانید، می‌توانید از پس حفظ کردن هر نوع اطلاعاتی برآید. هر چه در رابطه با اطلاعات بیشتر خلاقیتتان را به کار بگیرید، بیشتر با محتوای مطالب درگیر خواهید شد. به این ترتیب این اطلاعات وارد زندگی روزمرهی شما شده و تبدیل به جزئی از واقعیت خواهد شد. در نتیجه حافظهی شما بهبود خواهد یافت. می‌خواهم روشهایی با شما به اشتراک بگذارم که با استفاده از آنها بتوانید از پس حفظ کردن هر چیزی برآید، یعنی روشهایی که بتوان آنها را با هر نوع اطلاعاتی مطابقت داد. دستورالعملهای کوتاهی درباره‌ی چگونگی حفظ کردن کلمه به کلمهی اطلاعات و سخنرانیها، ارائه خواهم داد. دستورالعملهایی که با استفاده از آنها از فراموشی خلاص شوید، بتوانید کارتهای بازی را به خاطر بسپارید. دستورالعملهایی درباره‌ی چگونگی حفظ کردن هر مطلبی که مطالعه میکنید.

۱. حفظ کردن کلمه به کلمهی اطلاعات کتبی

« حافظه دفتر خاطراتی است که همهی ما با خود حمل میکنیم.»  
اسکار وایلد (۸۶)

روش پیش رو، روشی است که من برای حفظ کردن کلمه به کلمهی اطلاعات از آن استفاده میکنم. اگر چگونگی به کارگیری این روش را یاد بگیرید، قادر خواهید بود که به آسانی هر نوع اطلاعات کتبی را به خاطر بسپارید. میتوانید از این روش برای حفظ کردن نقلقولها، اشعار، تعاریف و عبارات موجود در متون مذهبی استفاده کنید.

حفظ کردن اطلاعات به صورت کلمه به کلمه در ارائه دادن مطالب، مذاکرات و جلسات به شما کمک خواهد کرد. همچنین با استفاده از این روش میتوانید هر زمان که به یادآوری مقداری از این اطلاعات نیازمند بودید، بتوانید به راحتی و به صورت پیدرپی مطالب را فراخوانی کنید. هم چنین این روش به شما کمک میکند که مطالب و تعاریف کلیدی مورد نیاز در امتحانات را حفظ کنید و به یاد بیاورید. حفظ کردن و از بر خواندن اشعار، روش موثری

است که به شما کمک میکند توانایی ارائهی مطالب را در خود تقویت کنید. حفظ کردن بسیاری از آیات و متون مذهبی اهمیت ویژه‌ای دارد، چرا که باید در زندگی روزمره به کار گرفته شوند و چنین چیزی میسر نیست مگر اینکه بتوانید آنها را حفظ کنید و به یاد بیاورید تا بتوانید درسهایی که آموخته‌اید را زندگی کنید.

در این بخش از نقل قولی به نام "success" یا موفقیت که آن را به رالف والدو امرسون (۸۷) نسبت داده‌اند، برای توضیح روش مورد نظرمان استفاده خواهیم کرد. در این روش ابتدا واژه‌های کلیدی از متن را انتخاب می‌کنیم و از آنها برای حفظ کردن و یادآوری بقیه‌ی متن استفاده می‌کنیم. کلیدواژه‌هایی که انتخاب کرده‌ام را مرور کنید:

#### موفقیت

اغلب خندیدن و یا بیشتر خندیدن، برخورداری از احترامی که افراد باهوش دارند و برخورداری از عاطفهای همچون کودکان، کسب تأیید و احترام منتقدان صادق، تحمل کردن خیانت دوستان بد، درک و ستایش زیبایی، یافتن بهترین از میان دیگران و اینکه جهان را جای بهتری برای زندگی کنیم پیش از آنکه ترکش کنیم، این مهم می‌تواند با پرورش یک کودک سالم یا یک باغ و یا بهبود وضعیت اجتماعی حاصل شود. اگر به خاطر زنده بودن و حضور شما در جهان، یک نفر آسانتر نفس میکشد، اینها به منزله‌ی موفقیت هستند.

به محض اینکه کلمات کلیدی را پیدا کردید، گام بعدی ساختن تصاویر برای آن-هاست. مرحله‌ی بعدی قرار دادن این تصاویر در قالب یکی از سیستمهایی است که در این کتاب یادگرفته‌اید. به یاد داشته باشید که تخیل شما همچون یک قلم و این سیستم، همچون کاغذ است. می‌توانید از هر سیستمی مانند روش سیاحت، بدن، یا ماشین و یا هر روش دیگر موجود در حافظه‌ی بلندمدتتان، برای این منظور استفاده کنید. حتی می‌توانید تمام مفاهیم را به هم پیوند بدهید، مانند روشی که برای حفظ کردن رئیس‌جمهورهای آمریکا انجام دادیم. بیاید در این تمرین از روش درخت یادآوری استفاده کنیم. چرا درخت؟ چون درخت همیشه برای من تداعیگر و نماد رشد است و این همان چیزی است که در مورد حافظه‌ی بلندمدتتان دنبالش هستیم. اینکه درخت حافظه‌تان رشد کند!

تصور کنید ریشه، خنده و افراد باهوش هستند (می‌توانید برای تصور فردی باهوش کسی مثل انیشتین را مجسم کنید) که در کنار تنه‌ی درخت نشسته‌اند. تصور کنید کودکان تنه‌ی درخت را محکم در آغوش گرفته‌اند (عاطفه و مهربانی کودکان). تصور کنید روی شاخه‌های درخت لانه‌هایی هست که در آن-ها منتقدانی نشسته‌اند (دلیل انتخاب تصویر لانه این است که می‌خواهیم برای



واژه‌ی کلیدی منتقدان صادق تصویرسازی کنیم. در متن انگلیسی منتقدان صادق به صورت "honest critics" نوشته شده است. کلمه‌ی honest به معنی صادق با کلمه‌ی nest به معنی آشیانه یا لانه هم‌مقافیه است). متوجه شدید که ما چند کلمه‌ی کلیدی اول متن را با این سیستم به هم مرتبط کردیم، حالا با کمی تمرین و تکرار می‌توانید به همین ترتیب برای سایر کلمات تصویرسازی کنید و آنها را به هم مرتبط کنید و سپس همه‌ی آنها را در مکان مناسب قرار دهید. می‌توانید بقیه‌ی اطلاعات را روی برگه‌ها، تیغه‌ها، میوه‌ها و یا پارکی که درخت در آن رشد کرده است، قرار دهید.

پس از آنکه مفاهیم کلیدی متن را مشخص کردید، لازم است چند بار آنها را بخوانید. کلمات کلیدی باعث میشوند متن بتواند بیشتر در حافظه‌ی شما ماندگار شود و اصطلاحاً «چسبنده‌تر» باشد. و دانش انگلیسی‌تان به شما کمک خواهد کرد که هماهنگی قسمتهای مختلف متن (نحو) را به خاطر بسپارید. هر چه در زندگی روزمره‌تان با این مفاهیم بیشتر سروکار داشته باشید، آنها را بیشتر به خاطر خواهید سپرد. یکی از دوستان من به اسم کریتون کارولو، رمان «پیرمرد و دریا» نوشته‌ی ارنست همینگوی (AA) را کلمه به کلمه حفظ کرد. او این کتاب را به نحوی حفظ کرده است که موقعیت عددی کلمات را نیز میداند. مثلاً اگر از او ششمین کلمه‌ی خط پانزدهم صفحه‌ی هشتم کتاب را بپرسید، می‌تواند به درستی آن را به شما بگوید. او برای این کار از روش یادگیری "rote" استفاده نکرده است. او از روش دیگری استفاده کرده است که در ادامه به شما نشان خواهم داد. مانند انجام و یادگرفتن هر چیز دیگری، این کار نیز مستلزم کمی تمرین و تکرار است تا بتوانید متون را به راحتی به خاطر بسپارید. زمانی که در این کار استاد شوید، قادر خواهید بود تمام اطلاعات مورد نیاز برای شغل و زندگیتان را به صورت کلمه به کلمه حفظ کنید. بازیگران نیز از این روش برای حفظ کردن دیالوگ-هایشان استفاده میکنند. زمانی که به خوبی به اطلاعات احاطه داشته باشید و آنها را دقیقاً بدانید، خواهید توانست آسانتر آنها را درک کنید و به کار بگیرید.

۲. ارائه از حافظه

«مغز انسان ارگان شگفتانگیزی است. این عضو از لحظه‌ی تولدتان شروع به کار میکند و فقط زمانیکه بخواهید یک سخنرانی ایراد کنید، از کار می-افتد!»

جورج جسل (۸۹)

آیا از تماشای یک سخنرانی یا ارائه، که در آن شخص ارائه دهنده تمام مدت

پشت یک کاغذ یا نمایشگر پنهان شده است و اطلاعات را از روی آن می-خواند، لذت میبرید؟ خیر، شما میخواهید ارتباطی زنده، آزادانه و چشمی با فرد ارائهکننده داشته باشید. هدف هر ارائه‌ای این است که مخاطبین آنچه میگویند را درک و باور کنند. اگر شما به عنوان یک ارائهکننده نتوانید محتوای مطالب مورد نظرتان را به یاد بیاورید، چگونه بهخاطر سپردن مطالب برای مخاطبین شما اهمیت داشته باشد؟ اگر آنها نتوانند آنچه ارائه دادهاید را به یاد بیاورند، در صدد باور و انجام آن نیز نخواهند بود.

بسیاری از مردم از صحبت در جمع هراس دارند. من معتقدم که این ترس ارتباط زیادی با ترس از فراموشی مطالب دارد. اغلب این افراد میگویند: «مبادا چیزی را فراموش کنم. یا ممکن است به یک جای خالی در ذهنم بربخورم!» تمام روشهایی که تاکنون از این کتاب یاد گرفتاید، شما را مجهز به راهحلهایی برای غلبه بر فراموشی کردهاند. اگر این راهحلهای را به کار بگیرید هرگز با هیچ جای خالی در حافظهتان مواجه نخواهید شد. مدت ۱۵ سال است که یک سخنران و ارائهدهنده حرفه‌ای هستم (تاکنون) و ترس از فراموش کردن مطالب، آخرین چیزی است که به ذهنم خطور میکند. در حین ارائه مطالب از استراتژیهای یادآوری استفاده میکنم و اطلاعات و مطالب مورد نظرم همیشه در حافظهام آماده و منتظر هستند که آنها را دریافت کنم و سپس به دیگران انتقال دهم. همچنین در حین سخنرانی و ارائه دادن مطالب می‌توانم علاوه بر مطالبی که آماده کرده‌ام، به وضوح لطیفهها، اسلایدها، تحقیقات و نکاتی که از دیگران شنیده‌ام را به یاد بیاورم.

حین ایراد سخنرانی میتوانم سوالاتی که از من پرسیده شده است را به یاد بیاورم و در زمان مناسب به آنها برگردم و به سوالات پاسخ دهم. زمانیکه بتوانید به خوبی اطلاعات را به یاد بیاورید، اعتماد به نفستان افزایش مییابد و مانند این است که دقیقاً میدانید که دارید چه میگویند. قدرت ارائه‌دادن متکی به قدرت حافظه‌ی شماست. میتوانید ترس از فراموشی را با استفاده از روشهای حفظ کردن و یادآوری از بین ببرید. روشهایی همچون سیاحت یا سفر، بدن، ماشین، لیست گیره‌های تداغیگر، کشیدن تصاویر و یا ساختن نقشه‌های ذهنی. سعی کنید بدون استفاده از چیزهایی مانند یادداشتهای و یا نمایشگرها بر مطالب احاطه و کنترل کامل داشته باشید چون بدون استفاده از آنها حرفه‌ایتر ظاهر خواهید شد و بر روی مخاطبان تاثیرگذارتر خواهید بود. زمانی که با بهره‌گیری از روشهای حفظ و یادآوری، مطالب را ارائه می-دهید، مانند این است که از روی یک teleprompter مطالب را میخوانید (teleprompter صفحه نمایشی است که از دید مخاطبان مخفی است و متن سخنرانیها روی آن ظاهر میشود و سخنران از روی آن مطالب را می-خواند). شما مطالب را به صورت کلمه به کلمه یاد نمیگیرید اما به وضوح ساختار مطالب را به یاد می‌آورید.

ارائه‌دهندگان و سخنرانان بزرگ میدانند که مخاطبان همیشه تمایل دارند که اول و آخر مطالب را به خاطر بسپارند. به همین دلیل مقدمه و جمع‌بندی مطالب را به صورتی قدرتمند و چشمگیر ارائه می‌دهند. آنها مقدمه‌های برجسته برای ارائه‌ی مطلب خود می‌سازند. مثلاً مقدمه را با توضیح، سؤال، مطلب، نقل قول و یا داستانی پر معنی و جالب شروع میکنند. آنها به صورت مداوم مخاطبان را به مطالب ربط می‌دهند و به این ترتیب مطالب را به یاد ماندنیتر میکنند و نیز اصل تکرار نکات اساسی را رعایت میکنند. شما می‌توانید ارائه‌ی خود را براساس اصل floor (کلمه‌های است که از حروف اول واژه‌هایی تشکیل یافته‌است که در ادامه خواهیم آورد) در ذهنتان طراحی کنید. در حین ارائه دادن مطالب، تمایل داریم که نکات زیر را به یاد بیاوریم:

F-first things: چیزهای اول

L-last things: چیزهای آخر

O-Outstanding information: اطلاعات حائز اهمیت

O-Own links: پیوندهای شخصی ( لینکهای شخصی)

R-repeated information: اطلاعات تکراری.

اگر از اصل فوق استفاده کنید مخاطباتان میتوانند مطالب را بیشتر به یاد بیاورند و ارائه‌دادن شما لذتبخشتر خواهد شد. اگر برای ارائه‌دادن مطالب ساختار مشخصی در ذهنتان داشته باشید، هدایت مخاطباتان آسان‌تر می‌شود و مطمئنتر به نظر خواهید رسید و ارائه‌دهنده‌ی قدرتمندتری خواهید شد.

۳. حواسپرتی

«چیزی گم شده‌است یا خودتان گم شده‌اید؟»  
ناشناس (۹۰)

آیا تا به حال چنین چیزهایی را تجربه کرده‌اید: در اتاق نشستهاید و فکر می‌کنید: «بروم برای شام جوجه کباب کنم!» بعد به سمت آشپزخانه رفته‌اید و از خود پرسیده‌اید: «من اینجا آمده‌ام تا چه کاری انجام دهم؟» ممکن است حتی در یخچال را باز کنید، به امید اینکه یادتان بیاید که چه می‌خواستید. تا حالا برایتان اتفاق افتاده است که ماشینتان را جایی پارک کنید و وقتی برگشتید یادتان نباشد که کجا آن را پارک کرده‌اید؟ یا اینکه ویتامینهایتان را خورده‌اید یا داروی دیگری را؟ یا سوئیچ ماشینتان را جایی گذاشته‌اید و حالا نمیتوانید آن را پیدا کنید؟

اگر چنین چیزهایی برایتان اتفاق افتاده است پس شما انسان نرمالی هستید. بله! نرمال! دلیل اتفاقاتی این چنینی این است که آشنایی سبب فراموشی

میشود. تمام امور روزمره سبب ایجاد حالت «خلبان خودکار» در ذهنمان میشوند و در نتیجه اغلب اوقات ما متوجه نیستیم که داریم چه میکنیم. خبر خوب این است که ۹۵٪ اوقات شما حواسپرت نیستید. یعنی اغلب اوقات به یاد می‌آورید که سوئیچ ماشینتان را کجا گذاشته‌اید، ماشینتان را دوباره پیدا میکنید و شلوارتان را در یخچال نمیگذارید! با این وجود خود را به خاطر اشتباهاتی که فقط در ۵٪ اوقات مرتکب میشویم، ناراحت میکنیم و خود را شکستخورده قلمداد میکنیم. هر چه بیشتر روی لحظات حواسپرتی متمرکز شوید، حواسپرتی بیشتری به وجود خواهید آورد. به جای منفیافی، ذهن خود را ترغیب و وادار کنید که کارها را به درستی انجام دهد و در نتیجه پیشرفت خود را خواهید دید.

تخمین زده‌اند که مردم ۴۰ روز از سال را با تلاش کردن برای به یاد آوردن چیزهایی که فراموش کرده‌اند، تلف میکنند. مردم تقلاً میکنند که از عهدی یادآوری پیدری اطلاعات موجود در تلفن همراهشان، اینترنت، رادیو و تلویزیون بر بیایند. اما این تقلاً کردن نتیجه عکس دارد و باعث افزایش فراموشی و حواسپرتی میشود. هر چه بیشتر در زندگی‌مان از فناوریها و سیستمهایمان استفاده میکنیم، به جای اینکه به آرامش برسیم، پرمشغلهتر و نگرانتر از همیشه میشویم. در نتیجه مرتباً اشیا را گم میکنیم یا اسم اشخاص را فراموش میکنیم. ما در حالت «توهم فعالیت» زندگی میکنیم و ذهنمان را پر از مشغولیت کرده‌ایم. پس هیچ تعجبی ندارد که حواسپرت شده‌ایم. بهانه تراشی برای حواسپرتیتان چیزی را حل نمیکند. پس راهحل چیست؟ وقتی سوئیچتان را جایی میگذارید فوراً خودتان را به لحظی حال برگردانید. برای این منظور میتوانید مثلاً به خود بگویید: «سوئیچها را روی میز می‌گذارم» یا مثلاً تجسم کنید که سوئیچتان میز را منفجر میکند. پس همیشه سعی کنید خود را به هر طریق ممکن به لحظی حال برگردانید و ذهنتان را روی همین لحظه معطوف و متمرکز کنید. بیشتر مسائل زندگی را میتوان با مسئولیتپذیری و آگاهی حل کرد. در فصل چهارم در مورد «حضور در لحظه» صحبت کردم و در آنجا گفتم که به جای انجام صدها کار با هم، کارها را به صورت تکی انجام دهید. این سبب میشود که روی کاری که انجام میدهید، متمرکزتر باشید. همین امروز دست به کار شوید! به هم ریختگیها را پاک کنید. امور و مطالب را سازماندهی کنید و روی کاغذ فکر کنید.

بروس استرلینگ (۹۱) میگوید: «هرج و مرج یا شلوغی بهانه‌ای است که برای توجیه تنبلی ابداع شده‌است.» ایجاد سیستمها و قراردادن چیزها در جاهایی مشخص و همیشگی، سبب صرفهجویی زیادی در زمان میشود. به خودتان رحم کنید و نگرانی بابت حواسپرتیتان را کنار بگذارید. شما در رابطه با حواسپرتیتان اعتراض دارید و روی آن متمرکز شده‌اید. وگرنه چرا باید

درباره‌ی چنین تصادفاتی با دیگران صحبت کنید؟ همین امروز تصمیم بگیرید که در لحظه زندگی کنید تا به قدرت حال پی ببرید و بیشتر به آن توجه کنید.

#### ۴. به خاطر سپردن ورقهای بازی

بدون استفاده از روشی مشخص، میانگین افراد میتوانند تقریباً نصف دسته‌ی کارت‌ها را در مدت سی دقیقه حفظ کنند و به یاد بیاورند. البته اگر خوش‌شانس باشند. بنابراین آنها هرگز در مورد آنچه میدانند مطمئن نیستند. با روشی که می‌خواهم آن را به شما یاد بدهم، قادر خواهید بود تنها در چند دقیقه یک بسته‌ی در هم ریخته‌ی کارت‌ها را به خاطر بسپارید. من با همین روش موفق شدم که یک بسته ورق را در ۴۵ ثانیه به خاطر بسپارم. با کمی تمرین شما نیز میتوانید همین کار را انجام دهید. به خاطر سپردن ورقهای بازی فایده‌های زیادی دارد. این یک روش عالی برای تمرین دادن به حافظه‌تان است. طبق آنچه قبلاً از این کتاب یاد گرفتید، حالا میدانید که برای اینکه چیزی را به خوبی بتوانید به خاطر بسپارید، باید آن را به زندگیتان بیاورید. حالا چطور ورقهای بازی را به زندگیتان وارد میکنید؟ اول باید برای هر کدام از کارت‌های بازی تصویری مشخص بسازیم. هر کارتی باید ماهیت مشخص شده‌ای داشته باشد برای اینکه بتوانید آن را از بقیه متمایز کنید و سپس در مکان یا سیستمی طولانی‌مدت جای دهید، میتوانید هر کارت را به شخصی که میشناسید ربط دهید و یا مثلاً تمام ورقهای خشت را به افراد مشهور ربط دهید و ورقهای دل را به اعضای خانواده‌تان ربط دهید و ورقهای پیک را به همکارانتان و ورقهای خاج را به دوستانتان ربط دهید. این یکی از راههای سازماندهی دسته‌ی ورق است (برای اینکه بتوانیم کارت‌های بازی را به خاطر بسپاریم). برای استفاده از سیستمی که من در این مورد به کار برده‌ام، باید سیستم رمزگذاری عددی فصل دوازدهم را بدانید. سیستم کارت، مانند همان سیستم اعداد کار میکند. فقط این بار برای رمزگذاری هر ورق، از حرف اول نام آن ورق استفاده میکنیم. مثلاً برای رمزنگاری ورق سه لوی خشت (در انگلیسی به خشت diamond میگویند)، حرف اول آن را d می‌گذاریم (چون حرف اول diamond است) و برای نشان دادن سه لو باید عدد ۳ را به ترتیبی که در فصل ۱۲ آموختیم رمزنگاری کنیم. پس برای عدد ۳ حرف m را قرار میدهیم. پس معادل سه لوی خشت، حروف dm است که با اضافه کردن یک حرف صدادار (مصوت) مثلاً حرف a، آن را تبدیل به کلمه‌ی dam میکنیم. به همین ترتیب برای ورق دل از حرف اول heart یعنی h استفاده میکنیم. برای ورق‌های پیک از حرف اول spade یعنی s استفاده میکنیم. برای ورق‌های خاج از حرف اول کلمه‌ی club یعنی c استفاده میکنیم. سپس به انتهای نام ورق، حرف متناظر با عدد ورق را اضافه میکنیم. مثلاً حرف معادل و مشابه عدد

۱، حروف T و D هستند (قبلاً در فصل ۱۲، یعنی مبحث حفظ کردن اعداد، کاملاً در مورد معادلهای الفبایی اعداد توضیح دادیم). بعد از اضافه کردن حرف الفبایی متناظر، حالا با افزودن حروف صدادار، کلمهای با معنی و دارای مفهومی مشخص میسازیم. مثلاً می‌خواهیم کلمهای برای ورق دوی دل بسازیم. دل به انگلیسی heart نوشته میشود. حرف اول آن H است. و عدد ۲ نیز شبیه و معادل حرف n است. پس پس کلمهای که میسازیم می‌باید با h شروع شود ( نشاندهندهی ورق دل) و به n (معادل عدد ۲) ختم شود. پس به این دو حرف حرف و یا حروف صداداری اضافه میکنیم تا کلمهای با معنی بسازیم. مثلاً در لیست زیر حرف صدادار e را اضافه کرده‌ایم و کلمهی hen (مرغ) به دست آمده است.

در اینجا تمام تصاویر متناظر (کلمات معادل) با دستهای کارتها آمده است. البته شما میتوانید با اصولی که ذکر کردیم، خودتان کلمات و تصاویر دیگری را خلق کنید.

Diamond

A – Date (Ace is 1):

تاریخ (عدد متناظر با ورق آس 1 است)

2 – Dan اسمی پسرانه است

3 – Dam به معنی سد

4 – Door به معنی در

5 – Deal به معنی معامله

6 – Dish به معنی بشقاب

7 – Duck به معنی اردک

8 – Dove به معنی قمری یا فاخته

9 – Deep به معنی عمیق

10 – Dice (10 will be zero, s sound – 10) به معنی تاس

J – Diamond (Jacks will always be the image of the suite)

K – King (With Kings we use a word with ‘ing’ in it)

Q – Queen (With Queens we use a rhyming word)

Heart

A – Hat

2 – Hen

3 – Ham

4 – Hair

5 – Hail

6 – Hash (hash brown)

7 – Hack

8 – Hoof

9 – Hoop

10 – House

J – Heart (Jacks will always be the image of the suite)

K – Hinge (With Kings we use a word with ‘ing’ in it)

Q – Your queen of hearts (E.g. Princess Diana)

Spades

A – Sit

2 – Sun

3 – Sam (Uncle Sam)

4 – Sir

5 – Seal

6 – Sash

7 – Sack

8 – Safe

9 – Soap

10 – Seas

J – Spade (Jacks will always be the image of the suite)

K – Sing (With Kings we use a word with ‘ing’ in it)

Q – Steam (With Queens we use a rhyming word)

Clubs

A – Cat

2 – Can

3 – Camo (camouflage)

4 – Car

5 – Coal

6 – Cash

7 – Cake

8 – Cafe

9 – Cap

10 – Case

J – Club (Jacks will always be the image of the suite)

K – King (With Kings we use a word with ‘ing’ in it)

Q – Cream (With Queens we use a rhyming word)

بیایید تمرین کنیم: تصور کنید که یک شاه در حال در زدن و وارد شدن به خانه-  
ی شما است. او مقداری اردک و ژامبون در یخچال پیدا میکند تا بخورد. با  
این داستان مضحک شما پنج ورق را حفظ کردید. شاه خاج و ۴ لوی خشت و

۱۰ لوی دل و ۳ لوی دل و ۷ لوی خشت. آسان است، نه؟  
به محض اینکه تصاویر مرتبط با هر ورق را ساختید، مجبور هستید که این تصاویر را بدانید و به خاطر بسپارید. یادگیری آنها در ابتدا کمی مستلزم صرف وقت و تمرین است. اما بعداً استفاده از آنها بسیار کار را برایتان ساده خواهد کرد. برای حفظ کردن تمام دسته‌ی بُرخورده‌ی ورقها، بر اساس روش سیاحت یا سفر، ۵۲ مکان را برای ورقها در نظر بگیرید و هر ورق را در مکان خود قرار دهید و یا میتوانید ورقها را به هم ربط دهید. این روشها حقه محسوب نمیشوند بلکه فقط استفاده از اصول حفظ کردن مطالب برای به حداکثر رساندن پتانسیل حافظه‌تان است. این روشها به منزله‌ی باشگاهی برای حافظه هستند. هر چه بیشتر با آنها کار کنید، حافظه‌تان بیشتر ارتقا و بهبود خواهد یافت. این راهی برای تمرین مهارتهای به خاطر سپردن است. میدانم که اکثر مردم زحمت این را به خود نخواهند داد که ورقها را به خاطر بسپارند اما حداقلی هم هستند که دوست دارند بدانند چطور این کار را بکنند و این روش برای آنها شرح داده شده است. این فقط مثال دیگری است برای اینکه پی ببرید که چگونه این روشها را می‌توان برای رفع مشکلات در حفظ کردن و یادآوری مطالب استفاده کرد.



«یادگیری مطالب جدید مفید واقع نمیشود اگر نتوانیم آنها را به یاد بیاوریم. هر چیزی که سبب افزایش قدرت حافظه‌ی فرد شود، سبب افزایش دسترسی به آموخته‌ها نیز خواهد شد.»  
ریچارد رستاک (۹۲)

بدون حافظه و بدون به خاطر سپردن، یادگیری محقق نمیشود. هر چه حافظه‌تان بهتر عمل کند، بهتر نیز یاد خواهید گرفت. به یاد داشته باشید که عملکرد بهتر حافظه مستلزم تمرین و بهره‌گیری از روش‌های مناسب است تا بتوانیم اطلاعات را بهتر و بیشتر در حافظه‌مان ذخیره و سپس بازیابی کنیم. در هر زمینه و رشته‌های دست‌های از نظریه‌ها وجود دارند که باید آنها را به خاطر سپرد. هر چه سریع‌تر بتوانید این مطالب تئوری را درک کنید و به خاطر بسپارید، زمان بیشتری خواهید داشت که روی اطلاعات و محتوای مطالب تمرین کنید. اکثر موضوعات مطالعاتی در سال اول و دوم دانشگاه متکی بر مباحث نظری و حفظی است. اگر حافظه‌ی توانمندی دارید، در مطالعه‌ی هر مبحث و مطلبی موفق عمل خواهید کرد. چرا که به راحتی خواهید توانست مطالب را به خاطر بسپارید و از آنها استفاده کنید.

چند چیز هست که باید در نظر بگیرید تا عملکردتان در حوزه‌ی مطالعاتی موردنظرتان ارتقا یابد؛ هیچ وقت صرفاً به خاطر اینکه امتحانتان را پاس کنید مطالعه نکنید. چه فایده‌ای دارد اگر به خوبی از عهده‌ی امتحانتان برآید اما دو هفته بعد هیچ چیزی به یاد نداشته باشید؟ یاد گرفتن مقصد نیست بلکه یک فرآیند مستمر است. تمام دانشجویان و دانش‌آموزان معدل الفی که من تا به حال با آنها مصاحبه کرده‌ام، برای یادگیری برنامه‌ریزی کرده‌اند و خود را آماده و تجهیز کرده‌اند که بیاموزند. آنها در طول زمان طبق برنامه پیش می‌روند و رفته‌رفته می‌آموزند و در نتیجه پیش از امتحان نگرانی ندارند چون تمام کارهای سخت را قبلاً انجام داده‌اند و تمام کسانی که معدل‌های پایینی دارند، در شب امتحان مدام نوشیدنی‌های انرژیزا مینوشند و سعی میکنند با فشار آوردن به خود و به هر طریق ممکن اطلاعات را در حافظه‌شان جای دهند تا از عهده‌ی امتحان برآیند. پس یادتان باشد که فرآیند یادگیریتان را در طول زمان تقسیم‌بندی کنید تا بتوانید رفته‌رفته بر مطالب مسلط شوید. قبل از مطالعه‌ی هر چیزی مطمئن شوید که یک PIC قوی دارید. (PIC حروف اول کلمات purpose به معنی هدف، interest به معنی علاقه و curiosity به معنی کنجکاوی است). برای دریافت جزئیات بیشتر در مورد اصل pic به فصل چهارم مراجعه کنید. دیدگاه شماست تعیین میکند که: میزان انرژی شما

برای یادگیری چقدر است و برای یاد گرفتن چقدر سخت کار خواهید کرد؟ زمانی که مطالعه میکنید، این نکته‌ی حائز اهمیت را به یاد داشته باشید که مطالعه‌ی یک متن طولانی و یا سخت را به واحدها و قسمت‌های کوتاه‌تر تقسیمبندی کنید. و در بازه‌های زمانی مشخصی حتماً استراحت کنید. این کار باعث میشود که هر چند وقت یک بار بتوانید تجدید قوا کرده و خستگی‌تان را رفع کنید تا بتوانید دوباره تمرکز و انرژی لازم را برای ادامه‌ی مطالعه به دست بیاورید. پس از هر ۳۵ یا ۴۰ دقیقه مطالعه، استراحتی کوتاه داشته باشید، از محلی که در آنجا مطالعه کرده‌اید فاصله بگیرید و کمی راه بروید تا به ذهنتان استراحت بدهید.

تمام قسمت‌هایی که باید بیاموزید و به خاطر بیاورید را مرور کنید و سپس آنها را تجزیه و تحلیل کنید. تمام قسمت‌هایی که حفظ کردن و یادآوری آنها الزامی و مهم است را علامتگذاری کنید. درباره‌ی هر موضوعی، یکسری مفاهیم و محتوای مشابه وجود دارند که میتوانید یکبار برای این مفاهیم کلیدی، تصاویر ذهنی بسازید و این تصاویر را در یک لیست واژگان تصویری ثبت کنید تا در دفعات بعدی آنها را مورد استفاده قرار دهید (یعنی هر زمان که در کتاب و یا حوزه‌ی مطالعاتی دیگری به همان مفهوم و یا محتوا برخورد کردید). سپس اطلاعات و تصویرسازی‌هایتان را در قالب یک سیستم مشخص ثبت کنید. مثلاً برای حفظ کردن و یادآوری آنچه مطالعه کرده‌اید از سیستم‌هایی همچون روش سفر و یا ماشین و امثال اینها استفاده کنید. من دانشجویانی داشته‌ام که تمام برنامه تحصیلیشان را با استفاده از روش سفر یا مکان به خاطر سپرده‌اند (قرار دادن اطلاعات در قسمت‌های مختلف یک مرکز خرید که در فصل‌های پیشین درباره‌ی آن توضیح دادیم). اهمیتی ندارد که نیاز دارید درباره‌ی چه چیزی یاد بگیرید، به‌کارگیری این روشها در تمام حوزه‌ها و موضوعات مفید واقع میشود و میتوانید با استفاده از آنها اطلاعات را برای همیشه در ذهنتان ماندگار کنید. این روشها هیچ محدودیتی ندارند و برای همه قابل استفاده هستند. من به صدها نفر از دانشجویانم و یا افراد دیگر با استفاده از این روشها کمک کرده‌ام که بهتر و بیشتر یاد بگیرند و به یاد بیاورند. افرادی همچون دانشجویان پزشکی، حقوق، خلبانان، پلیس‌ها، پرستاران، مهندسان، فروشندگان و... پس با قاطعیت میتوانم به شما بگویم که این روشها هیچ محدودیتی ندارند و تنها محدودیت ممکن بهانه‌تراشیها و قضاوت‌های نادرست شما هستند. وقتی کسی میگوید: «من آن قدر خلاق نیستم که بتوانم تصویرسازی کنم»، آنچه میشنوم این است: «من تنبلتر از آنم که بتوانم تلاش کنم». اگر انتخاب کرده‌اید که محدودیتها را باور کنید، در محدودیت نیز زندگی خواهید کرد.

## فصل پانزدهم: انضباط شخصی

«همهی ما دوست داریم پیروز شویم اما چه تعدادی از مردم مایلند که برای پیروزی آموزش ببینند؟»  
مارک اسپیتز (۹۳) (برندهی هفت مدال در المپیک ۱۹۷۲)

هرگز یک فرد بیانضباط قهرمان جهان نشده است. پاداشها همیشه متناسب با میزان تلاشمان هستند. گاهی برای اینکه در حوزهی مورد علاقه‌مان موفق شویم، سال‌ها باید آموزش ببینیم. برای موفقیت باید توانمندی‌هایمان را توسعه و پرورش دهیم. مردم میگویند: «آن شخص چه استعدادی دارد!» اما هرگز مسیر طولانی‌ای را که طی کرده و ساعتها تلاشی که صرف آموزش-دیدن شده است، نمیبینند. برای اینکه به مهارتهایی که در این کتاب عرضه شده است مسلط شوید و یا برای تسلط یافتن در هر حوزهی دیگری، باید منضبط باشید. انضباط به معنی محرومیت و سختگیری نیست. بلکه انضباط شخصی دربارهی ارتقاء استانداردها و دستیابی به آنها و پیشرفت است. بسیاری از افراد فکر میکنند که هر آنچه که میخواهند به طور معجزه‌آسایی در زندگیشان ظاهر میشود. مثلاً مردم تمایل دارند که دندانهای سالم و زیبایی داشته باشند اما در این مورد انضباط شخصی ندارند و به طور منظم نخدندان استفاده نمیکنند. دلیلشان برای این کار چیست؟ نخدندان گران است؟ استفاده از آن خیلی طول میکشد؟ کار سختی است؟ قطعاً دلیلش هیچ کدام از اینها نیست. چطور میتوانیم انتظار حصول نتیجهای داشته باشیم، درحالیکه هیچ کاری برای رسیدن به آن انجام ندهایم؟ دربارهی این موضوع بیشتر فکر کنید.

یک بار مقالهای در CNN خواندم که این گونه شروع میشد: «بیش از ۵۰٪ بیماران مبتلا به آبسیاه، بهطور منظم قطره‌های چشمی خود را استفاده نمیکنند (گلوکوم یا آبسیاه: نوعی از بیماری چشمی است که فشار داخل چشمی را بالا میبرد). و همین سهلانگاری در پیگیری درمان و عدم استفاده-ی منظم از داروها گاهی حتی موجب نابینایی آنان میشود.» چرا این افراد در چنین موضوع مهمی سهلانگاری میکنند؟

به صورت خلاصه علت این سهلانگاری را اینگونه میتوان توضیح داد: اکثر افراد فکر میکنند آینده جای بهتری نسبت به حال خواهد بود بدون اینکه کاری برای بهتر شدن آن انجام دهند!

چه میخواهید و روزانه چه میکنید؟ اگر کارهای روزانهی شما متناسب و در جهت رسیدن به آنچه میخواهید نباشد، هرگز به خواستهی خود نخواهید رسید. این مطلب به این معنی نیست که دستیابی به اهدافتان به صورت

فیزیکی غیرممکن است، بلکه به این معنی است که شما برای دستیابی به آنها انضباط شخصی ندارید. در ادامه چهار نکته‌ی کلیدی برای بهبود انضباط-شخصی ارائه می‌دهم:

### ۱. ساختن یک چشمانداز

چشمانداز درونیتان و انرژی‌تان به هم مرتبط هستند. اگر صبحها وقتی از خواب بیدار می‌شوید، روی اتفاقات بدی که ممکن است بیفتد متمرکز شوید، انرژی‌تان تحلیل می‌رود. اما اگر وقتی از خواب بیدار می‌شوید، ذهن‌تان را روی چیزهای هیجانانگیزی که دوست دارید انجام دهید و یا اتفاق بیفتند متمرکز کنید، سطح انرژی‌تان بالا می‌رود. به هر سمتی که توجه و دقت شما معطوف شود، انرژی‌تان نیز به همان سمت جریان می‌یابد. دیوید کمپبل (۹۴) می‌گوید: «انضباط شخصی به یادآوردن خواسته‌هایتان است.»

هر چه دلایل بیشتری برای انجام کاری داشته باشید، فیلم درونیتان نیز بهتر ساخته می‌شود و بنابراین انرژی بیشتری نیز برای انجام آن خواهید داشت. اگر بهانه‌هایتان زیاد و دلایلتان کم باشند، انضباط فردیتان نیز برای شروع کار کم خواهد بود و هر چه دلایلتان بیشتر و بهانه‌هایتان کمتر باشند، انگیزه‌ی درونی بیشتری خواهید داشت و همین انگیزه‌ی زیاد باعث بهبود و افزایش انضباط فردیتان می‌شود. از خود پرسید: «واقعاً چقدر این هدف را می‌خواهم؟» اگر واقعاً چیزی را بخواهید، چشماندازی قوی در درونتان شکل می‌گیرد که شما را به سمت منضبط بودن سوق می‌دهد.

### ۲. تصمیم بگیرید

تمام تغییرات فقط زمانی اتفاق می‌افتند که تصمیم درست و قاطعی برای تغییر گرفته باشید. اگر تصمیم قاطع و درستی گرفته باشید، به هیچ احتمال دیگری اجازه نخواهید داد که مانعتان شود. به خودتان متعهد شوید و این تنها راهی است که می‌توانید به آنچه می‌خواهید برسید و بهتر زندگی کنید. برای هر چیزی در زندگیتان برنامه‌ریزی و زمانبندی کنید. سعی کنید این را به صورت بخشی از روال زندگی روزمره‌تان درآورید.

### ۳. گوش دادن به احساساتتان را متوقف کنید

آلبرت هابارت (۹۵) می‌گوید: «انضباط فردی توانایی وادار کردن خود به انجام کارهای ضروری است. زمانیکه صحبت از لزوم عمل در کار باشد، آنجاست که احساس می‌کنید چیزی را دوست دارید یا نه.» زمانی که افراد می‌خواهند کاری را آغاز کنند و مجبور هستند که آن را انجام دهند و به اتمام برسانند، آنجاست که چنین چیزی می‌گویند: «فردا انجام

خواهم داد.» چرخه یا دور باطلی در ذهنشان شکل میگیرد که باعث میشود انجام هر کاری را به فردا موکول کنند و به این ترتیب به این فردای نیامده دلخوش هستند چون لازم نیست برایش کاری انجام دهند. مشکل اینجاست که وقتی فردا میاید، باز هم این چرخه خود را تکرار میکند. ممکن است دوره‌های باطل دیگری نیز به بهانه‌های دیگری در ذهنتان شکل بگیرند، مثلاً زمانیکه میگویید: «حالا حس و حال انجام این کار را ندارم» و چنین بهانه‌های ذهنتان را فریب میدهد چون گمان میکنید زمان دیگری حس و حال لازم را خواهید داشت و کار را به انجام خواهید رساند. این تصاویر و صداها درونی، احساسات ما را شکل میدهند. اگر میخواهید به احساساتتان مسلط باشید، یاد بگیرید که این تصاویر و صداها را کنترل کنید.

بعضی از افراد میگویند: «من باید به صدای درونم گوش دهم چون این ندهای درونی، بینش من را هدایت میکنند.» به گرایش‌ها و احساساتتان در برخی موارد میتوانید گوش کنید و از آنها تبعیت کنید مثلاً وقتی میخواهید سوار آسانسوری شوید که فرد عجیب و غریبی در آن ایستاده است و شما حس خوبی نسبت به این کار ندارید، یا زمانیکه میخواهید در یک جاده‌ی شلوغ از یک کامیون سبقت بگیرید به صدای هشدار دهنده‌ی درونتان گوش کنید. اما زمانیکه تصمیم دارید فرد منضبطی باشید، این گرایش‌ها و احساسات و صداها درونی فقط سد راهتان میشوند. اگر لازم است که نخ-دندان بکشید، نباید با احساس درونتان مشورت کنید، فقط کاری که باید بکنید را انجام دهید. زمانیکه باید چیزی را تمرین کنید، به صدای درونتان گوش نکنید، فقط تمرینتان را انجام دهید.

ویلیام جیمز (۹۶) میگوید: «هر چه بیشتر برای انجام کاری تقلا کنیم و بحث کنیم، بیشتر سبب بازنگری و تأخیر میشود و کمتر نیز عمل خواهیم کرد.» برای یاد گرفتن چگونگی حفظ کردن و یادآوری مطالب و تمرین روشهای متناسب با آن، وقتتان را زمانبندی و برنامه‌ریزی کنید تا احساس کنید که این کار را دوست دارید یا نه.

#### ۴. اقدام روزانه

اگر میخواهید عادتی در خود ایجاد کنید، تنها راه رسیدن به آن اقدامات روزانه است. برای نوسازی هر چیزی باید دست به کار شوید و آن را تازه کنید. فقط با تمرین مداوم است که مهارت انضباط شخصی را به دست خواهید آورد. در بسیاری از تحقیقاتی که مطالعه کرده‌ام به این نکته برخوردم که ساختن هر عادت جدیدی ۲۱ روز زمان میبرد. طبق تجربه‌ی شخصی خودم، ایجاد عادتی جدید بیشتر طول میکشد. بسیاری از افراد فکر میکنند که پس از ۲۱ روز، ادامه‌ی کار را مغزشان به عهده میگیرد. در نتیجه بعد از اتمام ۲۱ روز تسلیم میشوند و منتظر میشوند که مغزشان بقیه‌ی کار را

انجام دهد. انضباط فردی مستلزم این است که هر روز تصمیم بگیرید و از نو شروع کنید. هر روز، روز جدیدی است. شما مجبور نیستید این مهارت را تا پایان عمرتان تمرین کنید. این را فقط امروز انجام دهید. من معتقدم که زندگی به بیکاری پاداش نمیدهد. اگر به مدت یک هفته بازویتان را زیر سنگی قرار دهید، توان تمام ماهیچه‌های اصلی بازویتان را از دست خواهید داد. مغزتان مانند بقیه بدنتان از گوشت و خون ساخته شده است. از آن استفاده کنید، بهبود خواهد یافت و در غیر این صورت قابلیت‌هایش از بین میرود. تنها راه رسیدن به چیزهای خوب، از مسیر انضباط فردی میگذرد. یادتان باشد که زندگی فقط به عمل پاداش میدهد.

## فصل شانزدهم: بازبینی برای تکرار

«شما نیز به خوبی من میدانید کاملاً اشتباه است که فرض کنیم هر موضوعی که قبلاً یک بار یاد گرفته‌ایم و در آن تسلط یافته‌ایم، برای همیشه در ذهنمان باقی خواهد ماند.»  
برونو فورست (۹۷)

تخمین زده شده است که دو سال پس از ترک مدرسه، افراد به طور متوسط فقط به اندازه‌ی سه هفته از درسها و آموزشهایی که دیده‌اند را به خاطر دارند. در این مورد به زندگی خودتان نگاهی بیاندازید. آیا هنوز هم تمام آن تئوریها و قضایا را به خاطر دارید؟ این یعنی تمام آنچه که در آن دوازده سال یاد گرفته‌اید، حالا به اندازه‌ی سه هفته‌اش را به یاد دارید. به طور میانگین افرادی که امروز امتحانی را پاس کرده‌اند، چهار هفته بعد نمیتوانند همان امتحان را پاس کنند. امتحانات نهایی واقعاً نهایی هستند چون شما نهایتاً همان روز میتوانید از عهدهشان برآید!

طبق آزمایشات و بررسیهایی که اسپریتزر (۹۸) انجام داده‌است، در مورد میانگین افرادی که متن کتابی را یاد گرفته‌اند (بدون استفاده از روشهای به-خاطر سپاری)، میزان یادآوری آنها به صورت زیر بوده است:

بعد از یک روز: ۵۴٪

بعد از هفت روز: ۳۵٪

بعد از چهارده روز: ۲۱٪

بعد از بیستویک روز: ۱۹٪

بعد از بیستوهشت روز: ۱۸٪

موارد فوق نشان میدهد که میانگین دانشآموزان بعد از تعطیلاتی ۲۸ روزه، فقط می‌توانند ۱۸٪ از مطالبی که فراگرفته‌اند را به خاطر بیاورند. یعنی مدرس یا آموزشدهنده فقط ۱۸٪ از دانش خود را منتقل کرده است. میانگین شرکتها یا دانش آموزان ۸۲٪ از اطلاعات را از دست میدهند یعنی از هر یک دلاری که برای آموزش هزینه میشود، ۸۲ سنت از دست میرود (بعد از بیست و هشت روز). تمام این موارد مؤید این مطلب است که آموزش بدون بازبینی، اتلاف وقت است. اکثر مردم احساس میکنند اطلاعاتی را که با استفاده از روشهای حفظ کردن مطالب، فرایند یادگیری را مفرح و مؤثر میکند. اما سبب یادآوری خودکار مطالب نمیشوند. یادآوری آنچه فرا

گرفته‌ایم مستلزم تمرین، تکرار و مرور پیوسته است. دلیل اینکه مطالب را مرور میکنیم این است که اطلاعات را در ذهنمان پرننگتر میکنیم. حافظه-ی شما مانند یک بانک است. هرچه بیشتر در بانکی پول واریز شود، بیشتر رشد میکند. یعنی هرچه بیشتر اطلاعات به حافظه‌تان بسپارید، قویتر خواهد شد. تکرار و مرور اطلاعات به خودی خود لذتبخش نیست و زمانبر است. مرور کردن مطالب باید فرایندی سرگرمکننده و لذت بخش باشد. مثلاً بیشتر شبیه یک بازی باشد. زمانی که روشهای حفظ کردن مطالب را برای مرور و بازیابی به کار میبرید، زمان زیادی صرف نخواهید کرد. چون این بار فقط تصاویر ذهنی را که قبلاً ساخته‌اید مرور میکنید تا برایتان مطالب و تصاویر مربوط به آنها تکرار شود. این مرور کردنها باعث میشود اطلاعات در ذهن شما ماندگار شوند. سعی کنید مطالبی را که فرا گرفته‌اید در فواصل زمانی منظمی مرور کنید. البته این فواصل زمانی نباید خیلی نزدیک به هم باشند. مثلاً فرایند بازیابی و مرور مطالب میتواند طبق چنین برنامه‌هایی باشد: یک ساعت بعد، یک روز بعد، سه روز بعد، هفت روز بعد، چهارده روز بعد، بیست و یک روز بعد، بیست و هشت روز بعد، دو ماه بعد، سه ماه بعد و بعد از تمام اینها مطالب در حافظه‌تان برای همیشه ماندگار خواهد شد. بازیابی گرچه مستلزم پیروی از انضباط فردی است، اما اطلاعات را در ذهنتان تازه و آماده نگه میدارد. طوری که هر وقت خواستید، بتوانید اطلاعات جدیدی به مطالب موجود ربط دهید و یا اضافه کنید. هر چه میزان پیوندها و ارجاعها بیشتر باشد، اطلاعات موجود در حافظه‌تان قویتر خواهند شد. ذهنتان تنها کامپیوتر موجود در جهان است که چنین ویژگی دارد: هرچه بیشتر مطالب به آن وارد کنید، مطالب بیشتری نیز میتواند نگه دارد. به عبارت ساده‌تر هرچه بیشتر از حافظه و مغزتان استفاده کنید فعالتر و قویتر میشود.

پایانها بذرهایی برای آغاز هستند

«اگر امیدوار هستید که محصول زندگیتان پربار باشد، به یاد داشته باشید که اول باید بذرهایی بکارید.»  
دنيس ويتلى (۹۹)

شما منبع تمام خاطراتتان هستید و به خاطر سپردن یک انتخاب است و نه یک فرآیند خودکار. پیشرفت قدرت حافظه، حاصل سحر و جادو نیست بلکه حاصل یک مدیریت درست است. مهارتهای حفظ کردن و به خاطر سپردن، ابزار مهم و موثری است که نقش زیادی در خودشکوفاییتان دارد. ابزارهای زیادی را برای بهبود عملکرد حافظه‌تان به شما معرفی کردم اما هنوز باتری



لازم برای تولید انرژی را به شما معرفی نکرده‌ام. شما برای مؤثر واقع شدن این روشها به تولید انرژی نیاز دارید. اطلاعاتی که قبلاً در زندگیتان دریافت کرده‌اید و آموخته‌اید، نقش مولد انرژی را ایفا میکند که به وسیلهی آن اطلاعات و مطالب جدید را می‌آموزید.

یک حافظهی تربیت شده و آموزش دیده (نظاممند)، شما را قادر می‌سازد که اطلاعات را با قطعیت و صحت بیشتری به یاد بیاورید. مطمئناً اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد و به شما یک چشمانداز اجمالی از توانایی‌های شگفت‌انگیزتان می‌دهد.

بریس ماردن (۱۰۰) می‌گوید: «قابلیتها و امکاناتی که آموزش تفکر به ما می‌دهد نامحدود و بی‌پایان است. نتایج فرآیند آموزش تفکر دائمی است. با این حال هنوز عده‌ای هستند که به جای هدایت تفکرشان به روشی مؤثر و کارآمد، آن را به شانس و اتفاق محول میکنند.»

شما دو انتخاب دارید: انتخاب اول این است که هدایت تفکرشان را به شانس و اقبال بسپارید و در نتیجه همان نتایجی را دریافت میکنید که همیشه دریافت کرده‌اید. یا اینکه برای رفع موانع و محدودیتهای حافظه چارهجویی کنید و تصمیم بگیرید که برای متفاوت بودن، متفاوت عمل کنید. ابزارهایی که معرفی کردیم را به کار بگیرید، ابزارها و روشهای خودتان را بسازید، به سختی تمرین کنید تا قدرت حافظهتان آشکار شود.

1. Buzan, T. 1995. Use Your Memory. London: BBC books.
2. Buzan, T. 1995. Use Your Head. London: BBC books.
3. Buzan, T. 2001. Head First. London: Thorsons.
4. Baddeley, A, Eysenck, M.W, Anderson, M.C. 2009. Memory. USA: Psychology Press.
5. Covey, S. 1989. The Seven Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change. Britain: Simon & Schuster Ltd.
6. Lorayne, H. 1992. Improve Exam Results In 30 days. London: Thorsons.
7. Luria, A.R. 1998. The Mind of the Mnemonist. London: Harvard University Press.
8. Maxwell, J.C. 2004. Today Matters: 12 Daily Practices to Guarantee Tomorrow's Success. USA: Time Warner Book Group.
9. Robbins, A. 1992. Awaken The Giant Within. London. Simon & Schuster Ltd.
10. Worthen, J and Reed Hunt, R. 2011. Mnemonology: Mnemonics for the 21st Century. USA: Psychology Press.
11. Medina, J. 2008. Brain Rules: 12 Principles for Surviving and Thriving at Work, Home, and School. USA: Pear Press.
12. Lorayne, H. 1957. How To Develop A Superpower Memory. New York: Frederick Fell.
13. Higbee, K. 2001. Your Memory: How It Works and How to Improve It. Da Capo Press; 2nd edition
14. Price, I. 2011. The Activity Illusion. Matador
15. Katie, B. 2008. Loving What Is: How Four Questions Can Change Your Life. Ebury Digital
16. Hall, M. 2013. Movie Mind. USA: L. Michael Hall
17. Demartini, J. 2008. The Riches within: your seven secret treasures. USA: Hay House, INC.
18. Gruneberg, M. 1987. Linkword Language System – Italian. UK: Corgi Books
19. Furst, B. 1949. Stop Forgetting. USA: Greenberg.

## دربارهی مؤلف



کوین هورسلی به مدت ۲۵ سال، ذهن، حافظه و ظرفیت درخشان آنها را مورد تحلیل و بررسی قرار داده و یکی از معدود افرادی است که تاکنون موفق به کسب عنوان «استاد تمام حافظه» شده است. او دارندهی مدال قهرمانی حافظهی جهان است. هم چنین دو بار رکورد «بالاترین امتحانات

حافظه» را شکسته است. کوین همچنین مؤلف چهار کتاب است و طراح جدول زمانی بازی است که با موسسه‌ی بازیهای خطیر در دانشگاه وال کمپوس شمالغربی همکاری دارد.

کوین سخنرانی حرفهای است و به سازمانهای زیادی در زمینه‌ی یادگیری، انگیزه، خلاقیت و تفکر، مشاوره و کمک ارائه میدهد. با مراجعه به این آدرس [www.supermemory.co.za](http://www.supermemory.co.za) دربارهی او بیشتر بدانید:

سخن آخر اگر از مطالعه‌ی این کتاب لذت بردید و یا آن را مفید و مؤثر می‌دانید، بسیار سپاسگزار خواهم بود اگر در سایت آمازون و در زیر عنوان و توضیحات کتاب، دیدگاه خود را به صورت کوتاه به اشتراک بگذارید. حمایت شما واقعاً ارزشمند و مفید است. من به شخصه تمامی نظرات و انتقادات را میخوانم تا با استفاده از بازخورد و نظرات شما، کتاب را بهبود دهم. برای درج نظرات خود دربارهی این کتاب روی این لینک کلیک کنید: <http://amzn.to/Mt۴۵dT> مجدداً از حمایت شما سپاسگزارم.

1. Dr Marius A. Welgemoed.
2. Brian Tracy.
3. Tony Buzan.
4. Liechtenstein.
5. Prince Philip.
6. Jim Rohn.
7. Zig Ziglar.
8. Richard Bach.
9. Darren Hardy.
10. Arnold Schwarzenegger.
11. Richard Bandler.
12. Spenser Lord.
13. Maxwell Maltz.
14. Alexander Graham Bell.
15. Marilee Springer.
16. Blaise Pascal.
17. Strong PIC.
18. David Allen.
19. Gilbert Chesterton.
20. Tony Robbins.
21. Byron Katie.
22. Mark Victor Hansen.
23. Arthur Gordon.
24. John Medina.
25. Walt Disney.
26. Emile Coue.
27. Charles Mingus.
28. medium-term memory.
29. long-term memory.
30. short-term memories.
31. Stephen Covey.
32. Bit.
33. Body system
34. Car system
35. Storage compartments
36. Creative intelligence

[۳۷. Personal intelligence](#)

[۳۸. کیف](#)

[۳۹. شخصی](#)

[۴۰. توجه کنید که در این تصویرسازها، ملاک انتخاب کلمات متشابه، لغات انگلیسی هستند و به همین دلیل ممکن است کمی مبهم به نظر برسند. گرچه هر جا که لازم است، علت انتخاب این کلمات ذکر شده است. شما میتوانید از تصاویر ذهنی خودتان استفاده کنید و تصویرسازیتان بر اساس کلمات فارسی باشد.](#)

[۴۱. Social intelligence](#)

[۴۲. Spiritual intelligence](#)

[۴۳. Physical Intelligence](#)

[۴۴. Six pack](#)

[۴۵. Sensual intelligence](#)

[۴۶. Sexual intelligence](#)

[۴۷. Numerical intelligence](#)

[۴۸. Space intelligence](#)

[۴۹. Verbal intelligence](#)

[۵۰. Howard Gardner.](#)

[۵۱. بهره‌ی هوشی](#)

[۵۲. pegging down](#)

[۵۳. روانشناس و نویسندگی مطرح در حوزه‌ی روانشناسی موفقیت](#)

[۵۴. Awaken the Giant Within](#)

[۵۵. Love and warmth](#)

[۵۶. Appreciation and gratitude](#)

[۵۷. Curiosity](#)

[۵۸. Excitement and passion](#)

[۵۹. Determination](#)

[۶۰. Flexibility](#)

[۶۱. Confidence](#)

[۶۲. Cheerfulness](#)

[۶۳. Vitality](#)

[۶۴. Contribution](#)

[۶۵. این دو کلمه باهم از لحاظ تلفظ تقریباً متشابه هستند. کلمه‌ی bun به معنی کلوچه یا کماج است.](#)

[۶۶. Daniel T. Willingham.](#)

[۶۷. journey methode](#)

- [۶۸.](#) John C. Maxwell.
- [۶۹.](#) Dr. Yip Swee Chooi.
- [۷۰.](#) Louis L'Amour.
- [۷۱.](#) Dale Carnegie.
- [۷۲.](#) Oliver Wendel Holmes.
- [۷۳.](#) Bruce lee.
- [۷۴.](#) George Clooney.
- [۷۵.](#) Dominic O'Brien.
- [۷۶.](#) Philip A. Bossert.
- [۷۷.](#) Google.
- [۷۸.](#) Word.
- [۷۹.](#) Power Point.
- [۸۰.](#) Diagram.

[۸۱.](#) Business به معنی مشغولیت است که از در ابتدای آن کلمهی buss به معنی اتوبوس آمده است و در پایانش کلمهی ness به معنی سنگ یا صخرهی بزرگ آمده است. پس برای یادآوری آن میتوان تصور کرد که یک اتوبوس در حالت اصابت با یک تخته سنگ است.

[۸۲.](#) برای به خاطر سپردن اینکه در نگارش کلمهی دسر یا dessert، دو s وجود دارد، میتوان تصور کرد که در دسر دو عدد مار وجود دارد!

[۸۳.](#) کلمهی گوش یا ear، از لحاظ املائی و تلفظ شبیه به کلمهی pear به معنی گلابی است. پس میتوان تصور کرد که فردی یک گلابی در گوشش دارد!

[۸۴.](#) کلمهی pair به معنی جفت، شبیه به کلمهی air به معنی هوا است. پس میتوان تصور کرد که یک جفت کفش بالدار در حال پرواز در هوا است.

- [۸۵.](#) Daniel T. Willingham.
- [۸۶.](#) Oscar Wilde.
- [۸۷.](#) Ralph Waldo Emerson.
- [۸۸.](#) Ernest Hemingway.
- [۸۹.](#) George Jessel.
- [۹۰.](#) Anonymous.
- [۹۱.](#) Bruce Sterling.
- [۹۲.](#) Richard Restak, M.D.
- [۹۳.](#) Mark Spitz.
- [۹۴.](#) David Campbell.
- [۹۵.](#) Elbert Hubbard.
- [۹۶.](#) William James.
- [۹۷.](#) Bruno Furst.

98. Spritzer.

99. Denis Waitley.

100. Brice Marden.