



الفصل السَّادس عشر

تجارب واختبارات لتقوية الذاكرة، وتنشيطها





يتسع مخ الإنسان لمساحات هائلة من المعرفة، تكفي لتخزين آلاف المعلومات الجديدة كُلَّ ثانية، ابتداءً من لحظة الولادة وحتى آخر مرحلة الشيخوخة وتوقف الدماغ أو المخ عن العمل، ومعني ذلك أنه لا توجد حدود لحجم المعلومات التي تستطيع أن تُسجلها في ذاكرتك.

وممَّا يُقال في هذا المجال، أننا نستخدم فقط أقل من نسبة ١٠٪ من قدراتنا الهائلة علي الحفظ، هذه القدرة المعجزة التي زود الله سبحانه وتعالى العقل البشري، وإن معظم هذه القدرات الكبيرة علي الحفظ والتذكُّر تعتبر طاقات مهدرة، بسبب عدم معرفتنا بقواعد تدريب الذاكرة، فلا بدّ إذًا من التدرُّب علي بعض الخطوات البسيطة التي تجعلنا أكفاءً لملاحظة المعلومات، وتلقيها، وحفظها، واسترجاعها، عن طريق ذاكرة نشطة وقويّة ومفعمة بالحيوية.

## ● كيف تُنشِط ذاكرتك السمعية والبصرية ؟

يمكننا الآن أن نتذكَّر هذه المجموعة من الكلمات بعد قراءتها مرَّةً واحدة بصوتٍ مرتفعٍ لتنشيط الذاكرة السمعية والبصرية معاً:

زهور - عرض - كتاب - ماء - طباعة.

نهر - جائزة - حبر - زهور - زجاج.

والآن، ماذا وجدت بعد التجربة ؟ بالطبع وجدت صعوبة في تذكر هذه الكلمات. ويمكنك من جديد إعادة المحاولة، ولكن بعد ترتيبها ترتيباً مختلفاً..

زهور - عرض - جائزة - كتاب - طباعة.

حبر - زجاجة - زجاج - ماء - نهر.

ستجد هذه المرة سهولة كبيرة في تذكر هذه القائمة من الكلمات، لوجود عوامل ربط تُساعد علي التذكُّر: فهناك عامل للربط بين «الزهور» التي يتم بيعها من خلال «عرض»، وأفضل جائزة تُقدَّم في عرض الزهور هو «كتاب»، وبالطبع فإنَّ الكتاب يحتاج إلي «طباعة»، والطباعة تحتاج إلي «حبر»، والحبر لا بدَّ أن يُعبأ في «زجاجة»، والزجاجة يتم صنعها من «الزجاج»، والزجاج بطبيعة الحال يُصنع منه الكوب أيضاً الذي يوضع فيه «ماء»، والماء هو الذي يأتينا من «نهر».

### • التجربة ٠٠ وارتباط الأشياء من أجل ذاكرة نشطة :

حاول أن تُفكِّر في تجربةٍ سعيدةٍ ومرحةٍ حدثت لك في العام الماضي، ربما كانت رحلة إلي الشاطئ، فإذا أغمضت عينيك واسترجعت المشهد، فإنَّك ستتذكَّر التفاصيل بطريقةٍ جيدةٍ، ليس فقط هزات العربة علي الطريق، ولكنَّ طعم السمك الذي تناولته،

وإحساسك بالرمال الناعمة، وشمسية البحر متناغمة الألوان،  
ورزاز الجو علي وجهك.. كل هذه التفاصيل مرتبطة ببعضها في  
عقلك، وهي أيضاً مرتبطة مع كثير من التجارب سواء كانت مرحلة  
أو غير ذلك.

والآن حاول أن تفكر في اختبار آخر حدث لك العام الماضي، علي  
أنه يمكن استخدام هذا التسلسل داخل ذاكرتك، ويمكن استخدام  
هذا التسلسل في تكوين مجموعات جديدة من العناصر المرتبطة،  
والتي يستوعبها بسهولة العقل البشري المتسع إلي أبعد الحدود.

وأسلوب الربط يلعب دوراً عملياً في حياة كل منا اليومية،  
مثل: القدرة علي تذكر قائمة المشتريات الخاصة بالأسرة، أو  
قائمة الأشياء التي يجب أن تأخذها إلي المدرسة أو الجامعة، كما  
يلعب دوراً مهماً للغاية في الاستذكار.

والآن.. يمكننا أن نمارس الأسلوب نفسه، أمامك قائمة  
أسماء، مكوّنة من (١٢) اسماً، هي:

- ١- شمس. ٢- سيارة. ٣- ورقة. ٤- دبوس. ٥- كمبيوتر. ٦-
- نبات. ٧- ستارة. ٨- عين. ٩- سادة. ١٠- طائر. ١١- كتاب. ١٢-
- نافذة.

انظر إلي القائمة لمدة دقيقتين، ثم أغلق الصفحة، وحاول أن تكتب الكلمات حسب التسلسل المكتوبة به، وسوف تتذكَّر مثل أي إنسان عادي (٦) كلمات علي الأكثر بالتسلسل، أمَّا أصحاب الذاكرة القويَّة، فسوف يتذكَّرون (٨) كلمات بالتسلسل الصحيح. أمَّا عندما تتعلَّم أساليب التدريب الصحيحة للذاكرة، فإنَّك تستطيع أن تتذكَّر أكثر من هذا الرقم، وبمُجرَّد أن تفهم مبادئ الربط بين الأشياء في خيالك تستطيع أن تتذكَّر (١٢) اسماً بالتسلسل الصحيح، وهذا التذكُّر لا يستمر لعدة ساعات فقط، ولكن بقليل من الجهد يمكنك أن تتذكَّر القائمة بعد عدة أسابيع. وإذا أردت أن تنقش في ذاكرتك عدداً من الكلمات بترتيب مُعيَّن، عليك أن تتبع الأساليب التالية:

### ● المبالغة:

وهي أن تتخيَّل الأشياء التي تتذكَّرها في أحجام أكبر بكثير من حجمها الطبيعي، فالتضخيم والمبالغة يُساعدان علي التذكُّر، وعلي سبيل المثال، إذا كانت كلمة «قلم» هي التي تُريد أن تتذكَّرها فعليك أن تتخيَّل هذا القلم أكبر من حجمه، وأنَّ حجمه يزداد كُلَّ دقيقة إلي أن يُصبح أطول من الشجرة.

## ● التكرار:

تعتمد الإعلانات التي تُعرض في أجهزة التلفزيون علي طريقة التكرار، وذلك لتتقش اسم السلعة المُعلن عنها في عقل المشاهدين، وتجعلهم يتهافتون عليها، فهي تتكرر أمامهم كلَّ يوم، وأحياناً مرّات عديدة في اليوم الواحد، وهذه السلع عبارة عن أنواع من الشاي، أو العطور، أو المنظفات.. إلخ.

ومن المعروف أنّ أي سلعة يُعلن عنها مرّات متكرّرة أمام المشاهدين لا بدّ أن تُحقّق نسبة عالية من المبيعات، فالتكرار يُساعد علي التذكُّر.

## ♦ الحركة:

حاول أن تجعل الأشياء التي تُريد أن تتذكَّرها متحركة، غير ثابتة، فالأشياء والأشكال المتحركة أسهل في الحفظ والتذكُّر والاستدعاء، من الأشياء الساكنة. فدع الأشياء تقع، تجري، تصطدم في خيالك، وكلّما تخيلت الأشياء تتحرّك بصورةٍ أنشط كان التذكُّر أسرع وأسهل، وهذه طريقةٍ أُخري تتبعها إعلانات التلفزيون.

## ● التبديل:

وهو صورة من الصور التي يمكنك أن تتخيَّل بها كيفية ربط شيءٍ بآخر، «الكتاب»، و «الكعكة» — علي سبيل المثال — وهما

كلمتان تريد أن تحفظهما في الذاكرة، حاول أن تتخيل أن الكعكة مستطيلة الشكل، وأنت تبدأ قطعها بالسكين، ولكن السكين يعجز عن قطعها، وتتساءل: لابد أنها ليست كعكة ! إنها كتاب بُني اللّون علي شكل كعكة بالشيكولاتة.

بعد دراسة وفهم القواعد السّابقة جيداً، يمكنك حفظ القائمة المكونة من (١٢) اسماً كن مستعداً للتفكير بإبداع، ومبالغة، ومرح، واعقد روابط بين الأشياء:

الكلمة الأولى في القائمة السّابقة هي: «شمس» وعينا أن نربطها بالكلمة التي تليها وهي «سيارة»، بالطريقة البسيطة للتخيل يمكننا أن نقول: كانت الشمس بأشعتها القويّة تخترق زجاج السيارة الأمامي، أو: أردت استعمال حاجب الشمس ولكنه لا يتحرّك من مكانه. ولكن ما رأيك إذا قلت: سوف أقود سيارة تعمل بالطاقة الشمسية ! فتتخيل أنك تقود سيارة من هذا النوع من القاهرة إلي الإسكندرية، وفجأة فرغت البطارية الشمسية من الطاقة، فما عليك إلا أن تخرج من السيارة وتدفع البطارية لتضعها في الشمس الحارقة لكي يتم شحنها.. وهكذا تمّ إحداث علاقة بين هاتين الكلمتين.

أمّا الكلمة التالية في القائمة فهي « ورقة »، وبالمثل تستطيع أن تتخيل أنك تقود سيارتك في جوّ مُعبأ بالرياح الشديدة فألقت ببعض

الأوراق علي زجاج النافذة الأمامي الأمر الذي استدعي أن توقف السيارة وتخرج لتزيل هذه الأوراق التي حجبت عنك الرؤية.

والكلمة التالية هي « ستارة »، فيمكنك أن تتخيل أنك تستخدم ورقة كبيرة بدلاً لستارة سيارتك، أو أن زوجتك تستخدم الأوراق الكبير كستائر بدلاً من الستائر المصنوعة من القماش في المنزل، باعتبار أن ذلك آخر صيحة في عالم الموضة !! وننوه بضرورة أن يكون الخيال مفعماً بالحياة إلي درجة أنه يجب أن يوفر لك تفاصيل الحركة حتى أنك تسمع الصوت الصادر من الورق الكبير عندما تضعه علي زجاج سيارتك، أو نوافذ منزلك.

أما الكلمة التالية، فهي كلمة «عين»، فيمكنك أن تتخيل عين أحد الأطفال في منزلك والمعروف بالفضول وحب الاستطلاع، وهو يزيح جانباً من الستارة، وينظر بعين واحدة ليري من يجلس بالصالون، ولما كشفته خاف الطفل وبدأ يجري حتى اصطدم بالمنضدة فوق علي الأرض، وأنت تنظر إليه وقد غلبك الضحك الشديد!!

وللربط بين العين، و «الوسادة» فيمكنك أن تتخيل أنك في المساء وأنت تلقي برأسك علي وسادة الفراش وإذ بعينون كثيرة تخرج من الوسادة وهي تتحرك راقصة كراقصات الباليه في كل الاتجاهات حتى تمنعك من النوم.

وإذا أردت أن تتخيلَ العلاقة بين الوسادة، و «الدبوس»، فيمكنك أن تتصورَ أن طفلك الصَّغير من حُبِّ انتقامه، وقد غرز العديد من الدبابيس بالوسادة، ولمَّا جاء أحد أصدقائه المشهور بصنع المقالب السخيفة معه قدَّم إليه الوسادة دون أن يري الدبابيس فيها بالطبع فجلس عليها، ثُمَّ تتخيلَ ماذا سيكون رد فعل هذا الطفل المُشاغب !!

بعد ذلك، هناك كلمة «كمبيوتر»، وأنت تريد ربطها بالكلمة التي قبلها وهي كلمة دبوس، هنا تستطيع أن تتخيلَ أنَّ لوحة المفاتيح الخاصة بجهاز الكمبيوتر هي لوحة مليئة بالدبابيس بدلاً من الأزرار أو المفاتيح، وعندما تحاول الكتابة عليها فماذا سيكون شعورك وأنت تضغط علي مجموعة من الدبابيس بدلاً من الأزرار!!

وإذا أردت ربط كلمة «نبات» بكلمة كمبيوتر، يمكنك أن تتخيلَ أن هذا النبات قمت بزراعته في حديقة المنزل وبعد عدة سنوات صارت شجرة كبيرة، وبدلاً من أن تطرح ثماراً شهية للأكل طرحت ثماراً عبارة عن أجهزة كمبيوتر صغيرة !!

والآن كيف يمكن ربط كلمة «طائر» بكلمة نبات، يمكنك علي نفس المنوال أن تتخيلَ أنَّ الشجرة التي طرحت في العام الماضي عدداً كبيراً من أجهزة الكمبيوتر، هي نفسها التي طرحت طيور صغيرة في صورة ثمار هذا العام !!

والآن كيف يمكن الربط بين كلمة «كتاب» وكلمة طائر، يمكنك أن تتخيل أن مجموعة من الطيور أرادت أن تتعلم القراءة، فذهبت إلي طائر عجوز علي درجة كبيرة من العلم، فبدأ معهم الدرس الأول وقد أمسك كل طائر صغير بكتاب وهم يضعون علي أعينهم نظارات كبيرة الحجم تُثير الضحك.

ثم تأتي عملية ربط كلمة «نافذة» بكلمة كتاب، يمكنك أن تتخيل نفسك وأنت تقرأ كتاب في الجغرافيا، وقد فتحت أول صفحات الكتاب فظهرت لك نافذة كبيرة وإذ بها تعرض لك مشاهد حية ومثيرة عن دول العالم المختلفة، فتذكرت علي الفور البرنامج التلفزيوني الشهير «نافذة حول العالم» !!

لقد قمنا باستخدام الخيال والتصور لنصل إلي حفظ القائمة السابقة بالكامل، فدع خيالك يُحلق بك بعيداً، تخيل الأشياء التي أمامك بألوانها الطبيعية، وهي تموج بالحركة والحيوية.. هذا كل ما في الأمر.

### ● تعلم فن الانتباه .. لتتمتع بذاكرة حديدية :

يقول الأديب والشاعر الإنجليزي «صموئيل جونسون» Samuel Johnson (١٧٠٩ — ١٧٨٤م) : « فنُّ الانتباه.. هو الفنُّ الحقيقي الذي تمارسه الذاكرة».

وعلي هذا.. يمكنك الآن قراءة السطور التالية، بنوعٍ من

الاهتمام والتدقيق من فضلك:

.....  
: أنت تقوم الآن بقيادة إحدى سيارات الأتوبيس، وتحمل :

: معك (٥٠) راكباً، وفي الطريق، توقفت بالسيارة مرةً، ونزل (١٠) :

: من الركاب، بينما ركب (٣) أفراد، وفي المحطة التالية، نزل :

: (٧) أفراد وصعد (٢) اثنان، ثمّ توقفت السيارة مرّتين، في المرّة :

: الأولى نزل (٤) من الركاب وصعد (٣) أفراد من المحطة التالية، :

: وبسبب عطل فني في السيارة توقفت، وكان بعض الركاب في :

: عجلةٍ من أمرهم فنزل (٨) منهم، وبعدما تمّ إصلاح العطل، :

: ووصلت السيارة إلى المحطة الأخيرة، نزل باقي الركاب. :

.....  
والآن، وبدون محاولة إعادة قراءة هذه القطعة مرّة ثانية،

حاول الإجابة عن هذين السؤالين:

السؤال الأول: هو ما تتوقع أن نوجهه إليك، وهو: كم عدد

الركاب الذين نزلوا في المحطة الأخيرة ؟

عموماً هذا السؤال ليس المقصود !!

السؤال الثاني: وهو السؤال المقصود، كم عدد المحطات التي

توقفت فيها سيارة الأتوبيس؟

نظن أن أغلب الناس لن تستطيع الإجابة علي هذا السؤال بسهولة، والسبب واضح في أن الجميع يتوقع السؤال الأول، فأنت أردت أن تعرف (تتذكّر) كم عدد الركاب الذين بقوا في السيارة حتى المحطة الأخيرة، ولم تهتم بعدد مرّات التوقف، ولذلك فأنت لم تقم بتسجيلها في عقلك علي الإطلاق، ولهذا .. من المستحيل أن تتم عملية التذكّر علي النحو الصحيح. ولو أن أحداً أدرك أن عدد مرّات التوقف معلومة مهمة ويمكن أن تكون موضع سؤال، ولا بدّ من الإجابة عليه، لاختلف الأداء هنا، لأنّه سيتم التركيز والانتباه حول هذه النقطة تحديداً.

### ويمكننا الآن أن نسألك: ما اسم سائق سيارة الأوتوبيس؟

إذا كنا نشك في أن أحداً من الممكن أن يجيب علي هذا السؤال المبالغت إجابة صحيحة، فذلك يرجع إلي أن هذا النوع من الأسئلة يقع في دائرة الخداع أو الحيلة، ويعتمد علي الملاحظة أكثر ما يعتمد علي الذاكرة، وقد أوردناه هنا علي سبيل لفت الأنظار إلي أهمية الاستهواء بالنسبة لعمل الذاكرة، فهل كان يخطر علي بالك وأنت تقرأ القطعة السابقة أن نسألك عن اسم السائق؟ بالطبع، لا، نحن إذاً خدعناك، وأسأنا توجيه نظرك عن عمد، أنت الآن متشوق أن تعرف ما اسم السائق، حسناً: إن الكلمة الأولى من القطعة تخبرك: مَنْ هو السائق، أنت، الإجابة الصحيحة: اسمك، فأنت الذي كنت تقود السيارة.

إنَّ الملاحظة الدقيقة هي الأساس الذي يقوم عليه اختبار الذاكرة، ولكنَّ الملاحظة والذاكرة يسيران جنباً إلى جنب، أي لا ينفصلان، فأنت لا تتذكَّر شيئاً لم تلحظه، وكذلك من الصعوبة أن تلاحظ وتتذكَّر أي شيء لا تُريد أن تتذكَّره، أو لا يستهويك .

دعنا نقول .. إذا أردت أن تقوم بتمية ذاكرتك وتطويرها، فلا تُجبر نفسك علي التذكُّر، فقط يمكنك أن تُجبر نفسك علي الاهتمام بدرجة كافيةٍ علي الملاحظة، وجه اهتمامك إلي أي شيء تُريد أن تتذكَّره، ووجه ملاحظتك له.

الثقة في النفس عنصر مهم أيضاً من عناصر التذكُّر القوي، هل تستطيع أن تتصوَّر أن ذاكرتك مثل المنخل (الغريال)، فإذا كنت تُردِّد أن ذاكرتك ضعيفة أو سيئة، أو كنت تعتقد أنك لن تتذكَّر شيئاً، فأنت في هذه الحالة تقوم بفتح ثقب جديد في الغريال يُضاف إلي الثقوب السَّابقة . أمَّا إذا كنت علي ثقة من أنك تمتلك ذاكرة قويَّة ونشطة، وتعتقد أنك تتذكَّر الأشياء بسهولة، فأنت بذلك تكون أغلقت واحدة من هذه الفتحات.

### ● لعبة الملاحظة:

اجمع من الأشياء، في حدود (٢٠ — ٢٥) من أحجام وأشكال وألوان مختلفة فوق مائدة، وضع فوقها غطاء وليكن من القماش، ثمَّ اجلس مع أصدقائك حول المائدة في شكل دائرة، وارفع الغطاء لمدة (١٥) ثانية فقط، بحيث يستطيع كلُّ صديق أن يري

الأشياء المختلفة، وبعد وضع الغطاء مرّةً أخرى يحاول كلُّ صديق أن يسترجع الأشياء الموضوعّة علي المائدة، وأنت تقوم بكتابتها، وأخيراً.. ارفع الغطاء لتعرف مَنْ عنده قوّة ملاحظة أكثر من الآخرين، ثُمَّ كرّر اللّعبة بأشياء جديدة أو بالأشياء نفسها مع تغيير بعضها. وبالتمرين المستمر يمكن استرجاع مئات الأشياء.

### ● تنظيم المعلومات والذاكرة الحديدية :

لو تصورنا أنّ الذاكرة بما تحتويه من معلومات مخزّنة أشبه بالصندوق الذي نُخزّن به حاجاتنا المختلفة؛ فإنّه لاشك إذا اهتمنا بتنظيم المعلومات في ذاكرتنا كان من السهل علينا استدعاء المعلومة التي نحتاج إليها من مكانها الصحيح في وقتٍ قصير، مثلما نريد استخراج شيءٍ مُعيّن من داخل صندوق الحاجات.. فالتنظيم يُعد أساساً لاغني عنه للذاكرة القويّة وخاصّةً إذا كنا نحتاج أن نُخزّن بذاكرتنا معلومات كثيرة في فترة قصيرة مثلما يحدث للبعض منا قبيل موعد الامتحانات.

### ● وسائل تنظيم المعلومات :

هناك ثلاث طرق أساسية لذلك، هي:

#### ١- التسلسل:

وهذا بمعنى ترتيب المعلومات بشكلٍ متسلسلٍ وفق الحروف

الأبجدية، أو الأرقام الحسابية، مثل:

أ - ب - ج - ... ، أو ١ - ٢ - ٣ - ...

وهذا التنظيم أشبه بتنظيم أرقام التليفونات في الدليل، أو تنظيم الكتب في المكتبة، فبدون هذا التنظيم سيكون من الصعب جداً أن تجد المعلومة التي تبحث عنها.

## ٢- التجميع:

وهذا يعني ترتيب الأشياء أو المعلومات في صورة مجموعات متشابهة، وإليك هذا المثال لتوضيح المقصود بهذه الطريقة:

### ● نفترض أنك مُطالب بحفظ الكلمات التالية:

ملعقة - بطاطس - إناء - عنب - موز - خيار - تفاح -  
سبانخ - صينية د

فلو قمت بترتيبها علي النحو التالي وفق خصائصها المشتركة سيكون من السهل عليك تذكرها بسهولة:

أدوات مطبخ	فاكهة	خضروات
ملعقة.	عنب.	بطاطس.
إناء.	موز.	خيار.
صينية.	تفاح.	سبانخ.

● وسائل أُخري لتجميع المعلومات :

● تجميع الكلمات المترادفة، مثل:

ذهب - مضي.

يقرأ - يطلّع.

● تجميع الكلمات المضادة، مثل:

سريع - بطئ.

ينام - يستيقظ.

● تجميع الكلمات ذات المقاطع المتشابهة في عدد الحروف، مثل:

فول - غول.

عظيم - عقيم.

● تجميع الكلمات المتشابهة في الحرف الأوّل، مثل:

دعاء - دلو.

فارغ - فاتر.

● تجميع الكلمات المنتهية بقافية واحدة، مثل:

مهذار - ثرثار.

لحم - رحم.

وهذا يعني أننا لو حاولنا نسب الحقائق لبعضها لأمكن بالتالي تذكرها بدرجة أفضل، فمثلاً: يمكنك أن تتذكر بدرجة أفضل موقع «مدغشقر» بنسبها إلى قارة إفريقيا.

### • كيف يمكن تجنب «التشويش»؟

إنَّ أكثر ما نتعلَّمه يُنسى - هذه حقيقة - ولكنَّه لا يتبخر من ذاكرتنا، فهو موجود في الذاكرة، وما نغنيه بالنسيان هنا هو صعوبة استرجاعه، ومن أخطر الأسباب في ذلك ما نُطلق عليه: «التشويش» Confusion.

وأول ما يتبادر إلى الذهن عن كلمة التشويش، هو التشويش الذي يأتينا من مصادر خارجية، مثل: الضوضاء. ولكنَّ هناك نوعاً من التشويش يأتي من داخلنا، وهو المدخلات Inputs التي تحدث بين ما سبق دراسته وبين ما نريد أن ندرسه ونحفظه.

لقد أثبتت التجارب العلميَّة أنَّه عندما نستذكر درساً مُعيَّناً، فإنَّ قدرتنا علي حفظ هذا الدرس تتأثَّر بما قمنا باستذكاره قبل وبعد الدرس؛ ولذلك لا بدُّ من تنشيط الذاكرة وتقويتها بالمراجعة المستمرة، ومن الأفضل أن تتم المراجعة بعد فترة من الاسترخاء والراحة.

ولابدّ أيضاً أن تتنوع المواد التي تقوم بدراستها أو استذكارها تبعاً، بحيث تكون غير متشابكة؛ لأنّ استذكار المواد المتشابهة ذات الطبيعة الواحدة علي التوالي تُحدث نوعاً من التشويش الذي يجعل الذاكرة غير قادرة علي التركيز المطلوب.

وعلي سبيل المثال: فإنّ استذكار مادة الرياضيات في أعقاب استذكار مادة الطبيعة لا يُحقّق النتائج المطلوبة من الاستذكار، ومن الأفضل أن تحاول استذكار مادة اللّغة الإنجليزية مثلاً بعد الرياضيات.

وهؤلاء الذين يحرصون علي الاستذكار قبل الامتحان مباشرة، ويقرؤون الدروس عدة مرّات قبل الامتحان، يمكنهم تحقيق نتائج لا بأس بها، ولكنّ في الوقت نفسه يجعل تحصيل الذاكرة – طويلة المدى – ضعيفاً ولن يستطيع هؤلاء تحقيق نصف نتائج الذين يقومون بالمراجعة باستمرار في أوقات متباعدة، ويمنحون الذاكرة فرصة للاستيعاب ووقتاً للراحة، ووقتاً للاسترخاء.

### ● اختبر ذاكرتك:

بعد قراءة ودراسة قاعدة ارتباط الأشياء، والتي قمنا بتوضيحها في هذا الكتاب، سوف تكتشف أنّك قد أصبحت قادراً علي أن تتذكّر (٥٠) رقماً، وتحفظها لمدة طويلة كما يحلو لك،

وسوف لا تجد مشقة في قدرتك علي تذكر الوجوه والأسماء، وسوف تصبح قادراً علي أن تتذكر قائمة من المحلات لـ (٥٠) سلعة، وتتذكر محتويات المجلة بأكملها، وأيضاً الأسعار، وأرقام الهواتف المهمة، وتعرف تاريخ أي يوم من أيام الأسبوع.

نحن هنا نحاول الكشف عن القدرات الكافية، وأفضل طريقة لذلك هي أن تري مدي تقدمك بنفسك، ولذلك لا بدّ أولاً أن نثبت لك: كم تكون عاجزاً عندما تكون صاحب ذاكرة غير مُدرّبة !!

وسوف تتحقّق من ذلك من خلال المرحلة الأولى من هذه الاختبارات، ولكنّها اختبارات مهمة ما دام أنّ ذاكرتك سوف تتحسنّ مع قيامك بحلّ كلّ واحد منها، وهناك نقطة مهمة نود أن نلفت نظرك إليها: حاول أن تتعامل مع الاختبارات حسب ترتيبها التي ترد فيه، ولا تُقلّب الصفحات بسرعة قبل أن تقرّأها بالترتيب ظناً منك أنّ ذلك يُساعدك، حاول ألاّ تقفز للأمام..

## ● الاختبار الأول:

اقرأ هذه القائمة التي تتضمّن (٥٠) اسماً لأشياء مختلفة، وتستطيع أن تفعل ذلك في دقيقتين، ثمّ حاول أن تكتبها — بدون أن تنظر إلي الكتاب بالطبع — بالترتيب الذي رايتهم عليه أوّل مرّة، وعندما تُسجّل لنفسك النتيجة، عليك أن تراجع الكلمات

التي كتبتها، وتلك التي لم تتذكَّرها، والتي تكون الإجابة عنها غير صحيحة وخارج التسلسلُ الصحيح.. وامنح نفسك خمس درجات عن كلِّ إجابة صحيحة.

.....  
: كتاب، ورقة، تليفون، ستارة، ضوء، ساعة، زجاجة، مقبض  
: الباب، ثقاب، بالطو، بقرة، برتقالة، محفظة، ليل، كراسية، منضدة،  
: عصا، راديو، دودة، دبوس، دجاجة، نجم، بطاقة، حمار، سيارة،  
: قانون، غطاء، ساق، شجرة، بيت، قارورة، قفاز، قميص، غدة،  
: حمام، شاي، قدم، سور، ظبي، سماء، شوك، ذرة، فأس، وادي،  
: لحاء، تفاح، جفن، حرب، خيط  
:.....

اكتب الدرجة التي حصلت عليها.....

## ● الاختبار الثاني :

حاول لمدة ثلاث دقائق أن تتأمَّل (٢٠) اسماً مكتوباً هنا بالأرقام، وحاول أن تقوم بكتابتهم بالترتيب نفسه دون النظر في الكتاب، فالمطلوب هنا ليس الاسم فقط ولكن الاسم مع الترتيب والرقم. وسجل لنفسك خمس نقاط عن كلِّ اسم تضعه أمام الرقم الصحيح الخاص به:

- ١- راديو. ٢- طائرة. ٣- مصباح. ٤- سيجارة. ٥- صورة.
- ٦- هاتف. ٧- كرسي. ٨- حصان. ٩- بيضة.

- ١٠- فنجان شاي. ١١- رداء. ١٢- وردة. ١٣- نافذة. ١٤- عطر.  
١٥- كتاب. ١٦- خبز. ١٧- قلم. ١٨- شارة. ١٩- زهرية.  
٢٠- قبعة.

اكتب الدرجة التي حصلت عليها .....

### ● الاختبار الثالث:

حاول أن تنظر بتركيز شديد علي الأرقام التالية، إنَّ عددها (٢٠) رقماً، ثمَّ حاول أن تكتبها من الذاكرة، وامنح نفسك خمس درجات عن كلِّ رقم صحيح تضعه في مكانه الصحيح حسب التسلسل:

١٧٣٩٨٧٦٥١

٤٤٣٢٧٨٦٢٢

### ● الاختبار الرابع:

تأمّل لمدة ٧ - ٨ دقائق - مع التركيز - هذه القائمة من الأشخاص وأرقام هواتفهم، ثمَّ حاول أن تتذكّر وتكتب في ورقة خارجية المعلومات التي نظرت إليها من الذاكرة، ودون أن تُعيد النظر في الكتاب. واعلم أنّك لو أدت التليفون برقم غير صحيح، أي أنّك أخطأت في تسجيل المعلومات الصحيحة فلن تحصل علي

الدرجة عن هذه الوحدة بالذات وسجل لنفسك عشر درجات عن  
كُلِّ إجابة صحيحة ..

الطبيب: ٠١١٢٥٦٩٨٧٠٤

المدرس: ٠١٢٢٦٨٠٠٩٣٦

أمين المكتبة: ٠١٢٥٩٣٧٨٨٤٧

البنك: ٠٩٣٤٤٧٨٩٠

المستشفى: ٠٩٣٤٨٧٩٩٨

طبيب الأسنان: ٠١٠٣٥٦٧٤٦٥٧

الإسعاف: ٠٩٣٤٦٦٨٩٩

السوبر ماركت: ٠١٢٦٤٩٣٧٨٤٩

الشرطة: ٠٩٣٤٨٨٩٠٥

