

## نحن نتذكر ما يستهويننا وما نحبه



تعتمد الذاكرة القوية على التركيز الشديد ، والتركيز ينبع من درجة استهواء الأشياء الشيقة لنا .

يذكر أحد الباحثين في مجال علم النفس مناقشة ، كانت قد دارت بينه وبين شاب يشكو من ضعف الذاكرة ، الأمر الذي يجعله متعثراً في دراسته العلمية، وقد طرح الباحث على الشاب - أثناء المناقشة - عدة أسئلة ، تبين بعدها أن الشاب من أشد المعجبين بالأفلام البوليسية ، وأنه يستطيع أن يتذكر موضوعاتها وأسماء النجوم الذين شاركوا فيها ، وعلى ذلك فإن ما يعاني منه هذا الشاب ليس في الحقيقة ضعفا في الذاكرة ، وإنما هو فقدان الدروس للجاذبية التي تجعلها تستهويه، والتي لم ينجح أحد من مدرسيه أو من أهله في أن يجعلها شيقة بالنسبة له .

ويبرز هنا سؤال : هل من الممكن أن نجعل الذاكرة قوية وحادة؟؟ والإجابة بالتأكيد نعم ..

لأننا عندما نقول إن شخصاً ما يمتلك ذاكرة حادة ، فإننا نعني أنه يتذكر الأشياء التي تستهويه .

وهذه تجربة بسيطة لتوضيح هذه الفكرة :

حاول أن تتذكر هذه المجموعة من الكلمات في دقيقتين .

[ ب ك ت أ ، ث ر ل ، و س ، ش ز أ ]

هل تجد صعوبة في تذكر هذه المجموعة البسيطة ؟

ثم حاول أن تتذكر المجموعة الثانية :

[ أهمية ، خوف ، فكرة ، جغرافيا ، ضواء ، صحة ، وزن ] .

ثم المجموعة الثالثة :

[ موز ، ساعة ، أرنب ، منضدة ، قطة ، آلة كاتبة ، تلفاز ] .

والآن ، كم كلمة استطعت أن تتذكرها الآن ؟

إن معظم الذين يقومون بهذه التجربة يجدون مشقة في تذكر أي كلمة من كلمات المجموعة الأولى ، ولكنهم يتذكرون بسهولة عدداً أكثر من كلمات المجموعة الثالثة ، والسبب في ذلك هو أن المجموعة الأولى تحتوي على كلمات ليس لها معنى ، أما المجموعتان الثانية والثالثة فتحتوي كل منهما على كلمات ذات معنى، إلا أن كلمات المجموعة الثالثة تحظى بفرصة أكبر للتذكر لأنها تعبر عن أشياء مادية يمكن رؤيتها بالعين فتخيلها الذاكرة وتثبت فيها، على حين أن المجموعة الثانية تعبر عن أشياء معنوية ذات معنى .

أما المجموعة الرابعة ، فتحتوي على جملة كاملة مفيدة أي ذات معنى مثل :

[ هذا الكتاب يساعدك على تنمية ذاكرتك ]

والآن .. حاول أن تعقد مقارنة بين المجموعات السابقة وستجد أن كلمات المجموعة الرابعة هي الكلمات الأقرب إلى التذكر، لأنها تامة وتعني شيئاً ما .

### أهمية المعنى المتكامل :

إن الكلمات التي لا تؤدي إلى معنى تكون صعبة التذكر ، ولذلك فإذا أردت أن تتذكر شيئاً، لا بد أن يكون له معنى وتستطيع أن تراه أو تتخيله، وهذه قاعدة هامة للتذكر ، تجعل الأشياء من حولك شيقة ، حيث يمكنك أن تنمي مفهومك عن العالم من حولك من خلال معرفتك بموضوعات ومعلومات ذات علاقة ببعضها، وأخرى قائمة بذاتها، ولكنها جميعاً ذات معنى ، ويمكن زيادة تثبيتها في الذهن من خلال وسائل الإيضاح مثل الخرائط والرسومات واللوحات وغيرها من الوسائل التي تجعل تذكرها أكثر سهولة .

إن قدرتك على الاستيعاب سوف تتطور وتنمو إذا استطعت أن تزود (بنك الذاكرة) - بصفة مستمرة - بالمعلومات العديدة ، ومهما زاد حجم هذه المعلومات، فليس هناك خوف من عدم القدرة على الاستيعاب، لأن بنك الذاكرة، يمكنه أن يستوعب المعلومات بلا حدود. إن جهاز المخ - المعجز - يقوم بإجراء التعديلات الداخلية اللازمة لتلقي المعلومات مهما كان حجمها ولكن المهم هنا أن تكون المعلومات ذات معنى وجاذبية ، وشيقة بالنسبة لك .