

المقدمة

الذاكرة Memory هي مستودع يخزن فيه الفرد ما يمر به من مواقف وخبرات وتجارب وأسماء وأحداث.. والتذكر Remembering هي عملية استرجاع أو استدعاء هذه المعلومات من الذاكرة.

ويعتبر موضوع الذاكرة والتذكر من أهم الموضوعات التي تناولها علم النفس، حيث أثير الكثير من التساؤلات، وتم وضع العديد من الافتراضات المتعلقة بطبيعة الذاكرة وعملها وآلياتها، لما لهذا الموضوع من تطبيقات في مجالات التعليم والتدريب والإدارة والطب والعلاج النفسي والعقلي..

لقد أثبتت الدراسات أن الإنسان صاحب الذاكرة العادية يستطيع أن يحمل داخل مخه مليون معلومة مثل الأسماء والأرقام.. ويرفع هذا الرقم ليصل إلى نحو عشرة ملايين معلومة لأصحاب القدرات الخاصة.

والنسيان Forgetting عكس التذكر، وهو عدم القدرة على تذكر المعلومات التي سبق أن تعلمها الإنسان. بينما التركيز Focusing هو أقصى درجات الانتباه، وهو القدرة على تجاهل كل ما يشتت الفكر ومتابعة الأمور المهمة فقط.

- والكتاب الحالي يلقي الضوء على هذه المفاهيم الهامة وذلك بهدف:
- 1- إعطاء بعض المعلومات عن الذاكرة وأنواعها وكيفية توسيع مداها.
 - 2- توفير بعض الإرشادات التي تساعدك على تحسين عملية التذكر.
 - 3- شرح كيف أن النسيان نعمة ونقمة وأسبابه وكيف نقلل معدلته.
 - 4- تقديم بعض النصائح التي تساعدك في تقليل مشكلة التشتت وزيادة قوة التركيز لديك.

هذا ويمكن استخدام الكتاب لأغراض عديدة مثل:

- **التعلم الذاتي والدراسة الفردية:** فقد تم تصميم الكتاب ليتمكنك من تعليم نفسك بنفسك.
- **البرامج التدريبية:** يمكن استخدام الكتاب كمفرد تدريبي يتم توزيعه على المتدربين في برنامج تدريبي حول موضوع الكتاب.
- **التدريب عن بعد:** يمكن إرسال الكتاب إلى هؤلاء الذين لا يتمكنون من حضور البرامج التدريبية.

ويشتمل الكتاب على عشرة فصول، هي كالتالي:

- الفصل الأول : وظائف وأقسام العقل الإنساني.
- الفصل الثاني : مفهوم وأهداف وأنماط التفكير الإنساني.
- الفصل الثالث : الذاكرة: مخزن المعلومات والأحداث.
- الفصل الرابع : التذكر: عملية الاسترجاع.
- الفصل الخامس : النسيان: نعمة ونقمة.
- الفصل السادس : وسائل توسيع الذاكرة وتقوية التذكر.
- الفصل السابع : ماهية القراءة.

الفصل الثامن : أنواع القراءة.

الفصل التاسع : التشتت والتركيز.

ولقد تمت الاستفادة في إعداد هذا الكتاب بأكثر من 114 مرجعاً عربياً و 68 مرجعاً أجنبياً بما يتيح للقارئ مساحة أوسع من المعرفة حول موضوع الكتاب.

هذا وندعو الله العلي القدير أن يستفيد من هذا الكتاب كل من اهتم بقراءته.

والمؤلف يشكر الله سبحانه وتعالى على توفيقه له في إعداد هذا الكتاب المتواضع الذي بلا شك به بعض النواقص، فالكمال لله وحده.

وبالله التوفيق،،

المؤلف

أ. د. مدحت محمد أبو النصر

القاهرة: 2009