

مقدمة



العقل الواعي النبیه المدرك ليس ضرورة فحسب للتعلم
والتحصيل وإنما هو ضرورة كذلك لمواجهة الحياة العملية،
والتي صارت لاشك أكثر صعوبة وتعقيداً.

فلا يوجد رجل أعمال ناجح يعاني من ضعف الذاكرة وإلا
فلن يستطيع التعامل مع العديد من البيانات والحسابات.. ولا
يوجد كيميائي ناجح لا يجيد التصور الذهني لأنه يتعامل مع
ذرات وجزيئات غير محسوسة.. ولا يوجد جراح ماهر تنقصه
مهارة الانتباه والتركيز وإلا فلن يستطيع القيام بجراحاته
الدقيقة.. ولا يوجد كاتب ماهر لا يستطيع تنظيم الأفكار
وتصور المعاني والتعبير عنها..

فالحياة بصفة عامة تتطلب من كل إنسان يريد النجاح إجابة
عدة مهارات عقلية، كإجابة الانتباه والتركيز، والتمتع بذاكرة
قوية، وإجابة التصور والتخيل، وإجابة التعامل مع الكلمات
والأفكار.. كما تتطلب منه أن يعرف كيف يريح عقله أحياناً
ليستطيع استعادة نشاطه الذهني بكفاءة.

ولقد أثبتت الدراسات الحديثة أن تنمية العقل أشبه بتنمية
العضلات، بمعنى أننا إذا عملنا على تدريبه بالمسائل العقلية
المختلفة نشطت مهاراته وقدراته مثلما تنشط وتقوى العضلات
بممارسة الرياضات البدنية. كما أثبتت أيضاً أن هذه التنمية
من خلال التدريبات العقلية تحدث لمختلف العقول بما فيها

الخاملة أو الضعيفة.. أى يمكن القول بأن العمل على "تشغيل
المخ" يمكن أن يزيد من قدراتنا العقلية ويدفع بنا إلى صفوف
الناجحين.

وفى هذا الكتاب، سنتناول هذا الموضوع المهم من أوجه
مختلفة، فنستعرض فيه المهارات والأنشطة العقلية المتنوعة،
وكيفية تنميتها وتدريبها من خلال مجموعة من التدريبات
الخاصة بتنمية القدرات والمهارات العقلية والتي شارك فى
وضعها بعض علماء النفس البارزين.

فأرجو أن ينال هذا الموضوع إعجابكم.. ولكم منى أطيب
المنى.. والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

المؤلف

