



مقدمة



ليس هناك أسوأ من الذاكرة الضعيفة، وهذه هي الفكرة الأساسية التي يقوم عليها هذا الكتاب.

وهؤلاء الذين يعتذرون دائما بأن ذاكرتهم ضعيفة، إنما يمتلكون - فقط - ذاكرة غير مدربة .

وقد اتفق العلماء في هذا المجال على تعريف مبسط (للذاكرة) فقالوا :

هي القدرة على تذكر التواريخ ، والوجوه ،
والحقائق ، والمعلومات ، والأشكال ، والمعطيات .

وعلى ذلك ، فإن الذاكرة القوية مفيدة لك في كل الأحوال ،
ليس فقط في تحصيل دروسك وأداء اختباراتك، ولكن أيضا في
علاقاتك الاجتماعية ، ومواقفك في محيط العمل .

وتقوم الذاكرة القوية بحفظ جميع المعلومات ، تماما مثلما
يقوم جهاز الكمبيوتر الشخصي بحفظ المعلومات المتاحة بأمان .
وتتفوق الذاكرة القوية على الكمبيوتر هنا بأنها تقوم بمعالجة
وتعديل الخبرات المكتسبة على المدى القصير أو لفترات طويلة.

وقد يفوز إنسان مزود ببنية قوية - بميدالية في رفع الأثقال -
وهذا الفوز يرجع في الحقيقة إلى التدريب والتمرين المستمر
على رياضة رفع الأثقال وليس استنادا إلى بنيته فقط ، وهذا ما
نعنيه بالذاكرة القوية.

وهناك نماذج من الأفراد الذين أجرى عليهم العلماء
اختبارات خاصة بالذاكرة، بعضهم كان لا يصلح للعمل على آلة
كتابة يدوية عادية، واستطاع بعد فترة من التعلم والتدريب أن
يعمل على الكمبيوتر، وهناك الذي استطاع أن ينمي ذاكرته التي
كانت لا تحفظ أكثر من أربع أو خمس وحدات من الأرقام، إلى
أن أصبح يتذكر ٨٢ وحدة، إن مجرد البدء بقراءة هذا الكتاب
سيمنحك الدافع إلى تنمية وتحسين ذاكرتك، غير أن الدافع وحده
لا يكفي، فلا بد أيضا من دراسة القواعد والتقنية المتاحة فيه،
والقيام باستخدام هذه القواعد والأساليب بقدر المستطاع .

إننا لا نطلب منك تنمية سريعة للذاكرة ، ولكننا على يقين من
أن هذا الكتاب سيجعلك تفخر بأن لديك ذاكرة قوية .
إنها خطوة هامة على طريق النجاح .



تمهيد



هل تريد حقاً أن تضاعف من كفاءتك؟ وتزيد من مزاياك المكتسبة؟ وتحصل على مقومات التفوق والامتياز؟ وتكون محبوباً ممن حولك، واثقاً من نفسك؟

لا تقل أبداً أن ذاكرتك ضعيفة، بل عليك أن تعترف - عن يقين- بأن ذاكرتك تقوى يوماً بعد يوم، فالذاكرة القوية هي مفتاح كل هذا النجاح، وإذا أردت ذاكرة قوية، فعليك أن تثق بها أولاً، لأن ذلك يجعلها قوية فعلاً، وابدأ من الآن، فعندما تذهب للتسوق في المرة القادمة، لا تأخذ معك قائمة بالمشتريات، فقط عزز ثقتك بذاكرتك.

إن أي كلمة تسمعها أو أي شيء تراه يتم اختزانه في العقل - بغير إرادتك - والذاكرة الجيدة هي التي تستطيع أن تسترجع وتستدعي ما تريده من العقل في الوقت الذي تحدده بإرادتك، وبيادتك القوية .

نحن ننسى كثيراً لعدم إصرارنا على التذكر، إننا نقول: "نتمنى أن نتذكر" أو "سأحاول أن أتذكر"، ولكن يجب أن نقول: "لا بد من أن نتذكر".

وإذا أردت أن تتم هذه العملية بيسر وسهولة، وبسرعة، فتأكد - تماماً من البداية- أنك ملم كل الإلمام بما تحفظ - أي بما تريد أن تدخله في عقلك وتحفظه في ذاكرتك - وحاول أن تفهم كل كبيرة وصغيرة في الموضوع، كل إشارة وكل حوار، ويمكنك أن تستعين بالآخرين، بوالديك، بمعلمك، أو حتى بالقاموس ويمكنك أيضاً رسم

لوحات توضيحية وخرائط لتأكد من فهمك الكامل، وهناك طريقة مفيدة جداً ، وهي أن تتخيل نفسك وأنت تشرح الموضوع لتلميذ أو طالب ما، ولكن يفضل أن يكون هذا التلميذ متأخرًا في دراسته، حتى تبذل معه مجهودًا أكبر، وتكرر الشرح له مرة ومرات بصوت مسموع - فهو أفضل كثيرًا من التكرار في صمت.

ولكن.. حذار أن تشعر بالكره لهذا التلميذ ، أو للمادة التي تشرحها له ، لأن العاطفة تلعب دورًا كبيرًا في القدرة على التعلم والتذكر :

فنحن نتذكر ما يستهويننا وما نحبه، أو حتى ما يتعلق بمؤلاء الذين نحمل لهم نوعا من مشاعر الود والتعاطف، وإذا وجدت نفسك لا تستطيع أن تتذكر المعلومات التي تدرسها، فذلك يرجع إلى أنك لا تحب هذه المعلومات ، وليس نتيجة ضعف في قدرتك على استدعائها واسترجاعها ، وإذا رأيت أنه من الصعب عليك أن تحب هذه المادة فحاول أن تربط بينها وبين شيء تحبه ، يساعدك على التذكر .

هناك أنواع وأشكال عديدة للأساليب التي يتم بها هذا الربط ..
منها :

التصنيف ، والتخيل، والرموز ، والتشابه ، والتنظيم ، والترتيب، والسببية، والتضاد، والمبالغة ، والتأثير .

ومن الطبيعي أن تكون هذه الكلمات والمصطلحات غريبة على أذنك، وغير مفهومة قبل أن تقرأ الكتاب ، ولكن سرعان ما تصبح مألوفة لديك، ومفيدة جدًا في تنمية ذاكرتك بطريقة أفضل .