

تقنيات الذاكرة

اعداد

أ/سوزان رمضان الشوا

الطبعة الأولى
٢٠٠٦م - ١٤٢٧هـ

الجزء الأول

أ/سوزان رمضان الشوا



تكنولوجيا الذاكرة العجيبة





- الذاكرة- المفهوم-معارف عامة-دلائل هامة .
- أجزاء المخ- عضلات المخ
- مخازن الذاكرة
- مراحل التذكر
- الطرق الرئيسية للذاكرة الجيدة .
- الانتباه(طرقه-خطواته-
- مشكلاته) .
- النسيان (وظيفته – طرق تحسينية) .

أ/ سوزان رمضان الشوا




تكنولوجيا الذاكرة العجيبة

تمرين جماعي	(١٠) د		نشاط (١/١/١)	
-------------	--------	---	--------------	---



اكتبي توقعاتك التي ترين أنك سوف
تخرجين بها من هذا البرنامج؟



..... ■

..... ■

..... ■

..... ■

..... ■

..... ■

..... ■

..... ■

..... ■

..... ■

أ/ سوزان رمضان الشوا



تكنولوجيا الذاكرة العجيبة

توقعات البرنامج

مادة علمية



المتوقع في نهاية البرنامج أن تكون المتدربة قادرة على:

١. التعرف على مفهوم الذاكرة- معارف عنها- مخازنها.
٢. التعرف على المخ وعضلاته.
٣. التعرف على الطرق الرئيسية لذاكرة جيدة.
٤. التمييز بين طرق وخطوات ومشاكل الانتباه.
٥. التعرف على أنظمة الذاكرة:
 - نظام الرابطة.
 - نظام العدد والشكل.
 - التعرف على أسماء الأشخاص ووجوههم.
٦. التعرف على تقنيات العلاج المنزلي لذاكرة اقوى .
 - المهارات الخارقة للحواس.
 - الألعاب الذهنية.
 - العناصر المغذية للعقل.
 - حركات ذكية.

أ/ سوزان رمضان الشوا



تكنولوجيا الذاكرة العجيبة

اتفاق

أتعهد بأن أكون متدربة إيجابية مستفيدة من كافة الإمكانيات المتاحة للحصول على أفضل ما يقدم في البرنامج ،
وحريصة على تحقيق ما يلي:

- ١- احترام مدة البرنامج من بدايته حتى نهايته والالتزام بالحضور خلالها.
- ٢- المساعدة في تهيئة الجو التدريبي وذلك بإغلاق الهاتف الجوال أو وضعه على النظام الصامت خلال وقت التدريب.
- ٣- استثمار الوقت خلال مدة البرنامج فيما يحقق الفائدة.
- ٤- التعاون مع زميلاتي لتحقيق أهداف البرنامج .
- ٥- تبادل الخبرات و التجارب مع زميلاتي.
- ٦- استشعار مسئولية تعليمي و تدريبي والمسئوليات المتعلقة به.
- ٧- نقل تجارب البرنامج و خبراته للآخرين كما تقتضيه الأمانة العلمية.
- ٨- تأمل الفائدة العائدة من هذا التدريب على مجال عملي و أسعى إلى تطبيقها ما استطعت.



التاريخ/



التوقيع /

الاسم /



تكنولوجيا الذاكرة العجيبة

أ/ سوزان رمضان الشوا

تمرين فردي	(١٥) د		نشاط (٢/١/١)	
------------	--------	---	--------------	---

اختبار بسيط للذاكرة:

١. تذكر الكلمات التالية : ذرة ، مذياع ، حسان .
٢. تذكر هذا الاسم وهذا العنوان: أسماء محمد علي داود ، ٣٦٥ شارع سليمان الحمدان ، الرياض .
٣. اذكر اسم أمير منطقتك .
٤. اذكر اسم آخر رئيسين لدولتك .
٥. ما اسم الطبق الرئيسي الذي تناولته على الإفطار على مدى الیومین الماضیین؟
٦. هل تجد صعوبة تفوق المعتاد في تذكر ما قمت به على مدى الأسابيع القليلة الأخيرة؟
٧. هل أصبح تذكر الأسماء أكثر صعوبة بالنسبة لك في الفترة الأخيرة؟
٨. هل لاحظت انخفاضاً في قدرتك على الحساب بواسطة عقلك مثل حساب مصروف البيت أو مراجعة سعر تغير العملة أثناء السفر؟
٩. هل أصبحت تنسى تسديد الفواتير؟

أ/ سوزان رمضان الشوا



تكنولوجيا الذاكرة العجيبة

١٠. هل أصبحت تجد صعوبة في تذكر المواعيد؟
١١. هل أصبحت تجد صعوبة في التعرف على الأشخاص الذين تعرفهم؟
١٢. هل تجد صعوبة في التوصل إلى الكلمة الصحيحة التي تريد استخدامها؟
١٣. هل تجد صعوبة في تذكر كيفية القيام ببعض المهام البسيطة؟
١٤. هل تؤثر مشاكل الذاكرة على عملك؟
١٥. هل تؤثر مشاكل الذاكرة على واجباتك في المنزل؟
١٦. هل تؤثر الذاكرة على مدى مواجهتك لمختلف المواقف الاجتماعية؟
١٧. ما الكلمات الثلاث التي طلب منك تذكرها في بداية الاختبار؟
١٨. ما الاسم والعنوان الذي طلب منك تذكرهما في بداية الاختبار؟

النتائج

■ الأسئلة من ٣-٥

نقطة لكل إجابة تمكنت من تدوينها.

■ ١٧-٧=====

نقطة لكل إجابة ب (لا) .

■ نقطة إضافية

٣ نقاط لكل إجابة صحيحة عن السؤالين ١٨-١٩

أ/ سوزان رمضان الشوا



تكنولوجيا الذاكرة العجيبة

إذا جاءت نتائجك:

أداء رائع! أنت تحظى بذاكرة تفوق المتوسط.	٢١ - ١٩
لا بأس . لديك ذاكرة متوسطة.	١٨ - ١٦
ذاكرة ضعيفة قليلا . أنت بحاجة للتمرس على بعض الأساليب التي تطرحها هذه الدورة .	١٥ - ١١
ذاكرة ضعيفة . أنت بحاجة لتقييم مهني .	١٠ - ٠



قد تضعف ذاكرتك بمرور العمر، إذا لم يتم استخدامها وعلى العكس فإنها ستظل تتحسن طوال حياتك إذا ما تتم استخدامها.



أ/ سوزان رمضان الشوا

تكنولوجيا الذاكرة العجيبة

مادة علمية



تعريف الذاكرة

- هي عملية ذهنية لتخزين واسترجاع المعلومات والتجارب والخبرات .
- هي عملية تجري في كل أنحاء المخ ولا تحتل مكان واحداً بعينية بالمخ .
- هي مجموعة من الأنظمة يلعب كل منها دوراً مختلفاً في خلق الذكريات وتخزينها واسترجاعها .

هل توجد الذاكرة في مكان واحد في المخ، إذا كانت الإجابة بنعم فأين هذا الجزء ؟

مناقشة

أ/ سوزان رمضان الشوا



تكنولوجيا الذاكرة العجيبة

هل ذاكرتك رائعة؟

- إن معظم الناس يتذكرون اقل من ١٠% من أسماء الذين يلتقون بهم.
- معظم الناس ينسون أكثر من ٩٩% من أرقام الهواتف التي تعطى لهم.
- يفترض بالذاكرة أن تضعف سريعا بمرور العمر.
- أناس كثيرون يعاقرون الخمر، والمعروف أنها تدمر ١٠٠٠% خلية عصبية مع كل شراب.



أ/ سوزان رمضان الشوا

تكنولوجيا الذاكرة العجيبة

■ ذاكرتنا قد تكون رائعة:

١. الأحلام

كثيرا من الناس يرون أحلاما واضحة لمعارفهم وأصدقائهم وعائلتهم والفترة الزمنية بعيدة جدا وبرغم ذلك الصورة واضحة تماما.

٢. الاستدعاء العشوائي المفاجئ

عندما مرورنا بتجربة صعبة نستدعي من الذاكرة أناسا وأحداثا من أوقات سابقة في حياتنا.

٣. الروسي (شيريشيفسكي)

لاحظ أصدقائه انه لايدون الملاحظات ويمكن أن يتذكر كل كلمة تقال له وفسر ذلك بأنه عثر مصادفة على المبادئ الأساسية لتقوية الذاكرة.

٤. تجارب البروفسور روزنزويج

صرح بأنه إذا ما قمنا بإدخال عشر معلومات جديدة كل ثانية في مخ أي إنسان طبيعي طوال الحياة بأكملها فسيتم ملء اقل من نصفه فقط.



أ/ سوزان رمضان الشوا

تكنولوجيا الذاكرة العجيبة

٥. تجارب بروفير بنفيلد

اقترح انه بداخل كل خلية أو مجموعه خلايا عصبية مخزوننا رائعا لكل حدث تم في الماضي، وانه إذا أمكننا إيجاد المنبه المناسب، يصبح في مقدورنا إعادة تشغيل الفيلم باكملة.

٦. القدرة التي تشكل النموذج المحتمل

لمخك (بروفير بايوتر أنوخين)

ذكر إن المخ يحتوي على مليون مليون خلية عصبية، ولكن حتى هذا العدد الهائل سيكون صغيرا مقارنة بعدد النماذج التي قد يشكلها جماع خلايا المخ.

٧. تجارب لنموذج ما قبل الموت

في لحظات التفكير النهائي (تفكير ما قبل الموت المتوقع والنجاة منها) يبطل المخ كل شيء حتى يتوقف تماما ويحول الجزء من الثانية إلى حياة كاملة، ويستعرض التجربة الإجمالية للفرد.

٨. الذاكرة التصويرية

هي ظاهرة معينة يمكن للناس عن طريقها أن يتذكروا كل شيء قد رأوه بدقة



أ/ سوزان رمضان الشوا

تكنولوجيا الذاكرة العجيبة

ووضوح هذا يشير إلى انه بالإضافة إلى السعة التخزينية العميقة وطويلة المدى فإننا نملك أيضا قدرة تصويرية فورية ولكنها قصيرة المدى .

٩. الألف صورة

(تجربة الألف صورة والمائة صورة)

تؤكد التجربة إن الإنسان قادر على تذكر الوجه أفضل من تذكرة للاسم المرتبط به .



١٠. تقنيات الذاكرة

قوة التخزين العالية لدي الانسان .



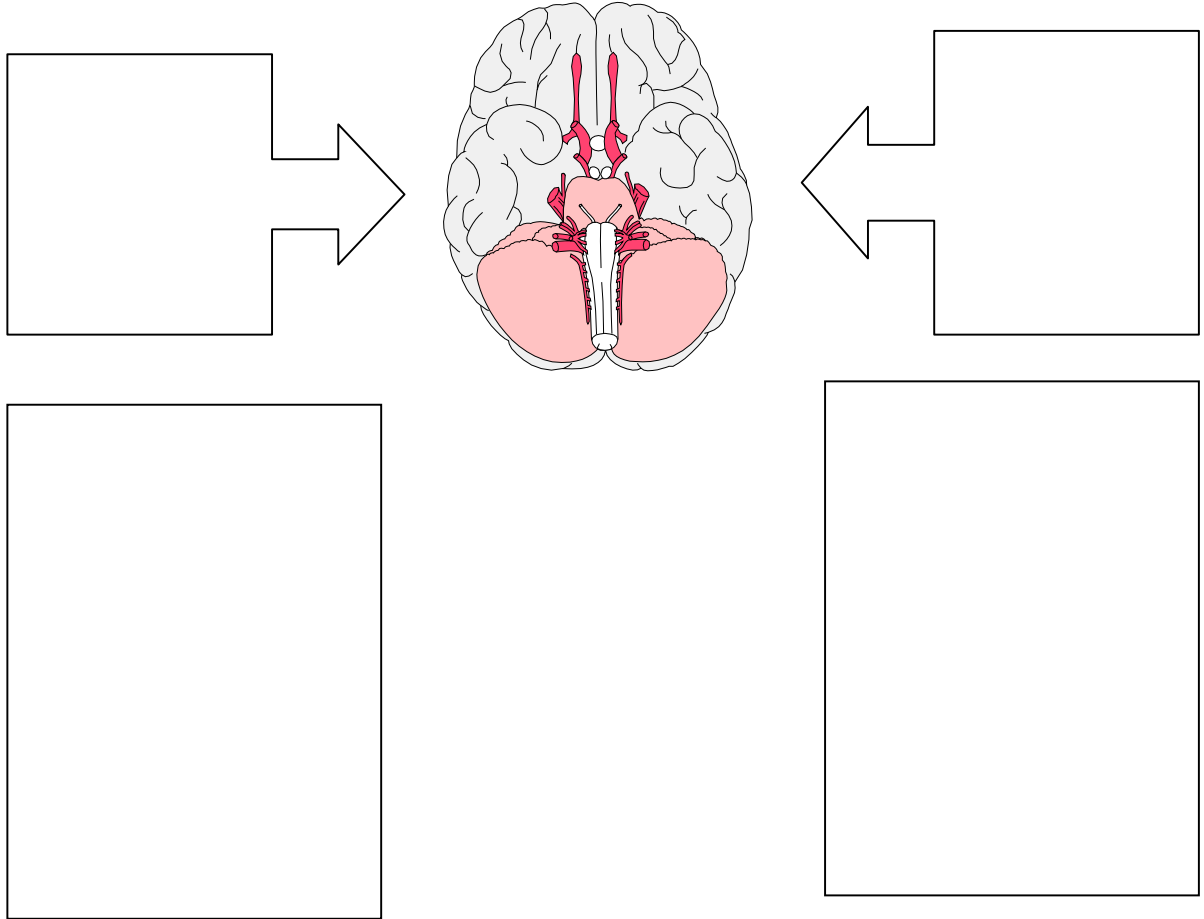
أ/ سوزان رمضان الشوا

تكنولوجيا الذاكرة العجيبة

تمرين جماعي	(٥) د		نشاط (٣/١/١)	
-------------	-------	---	--------------	---

س

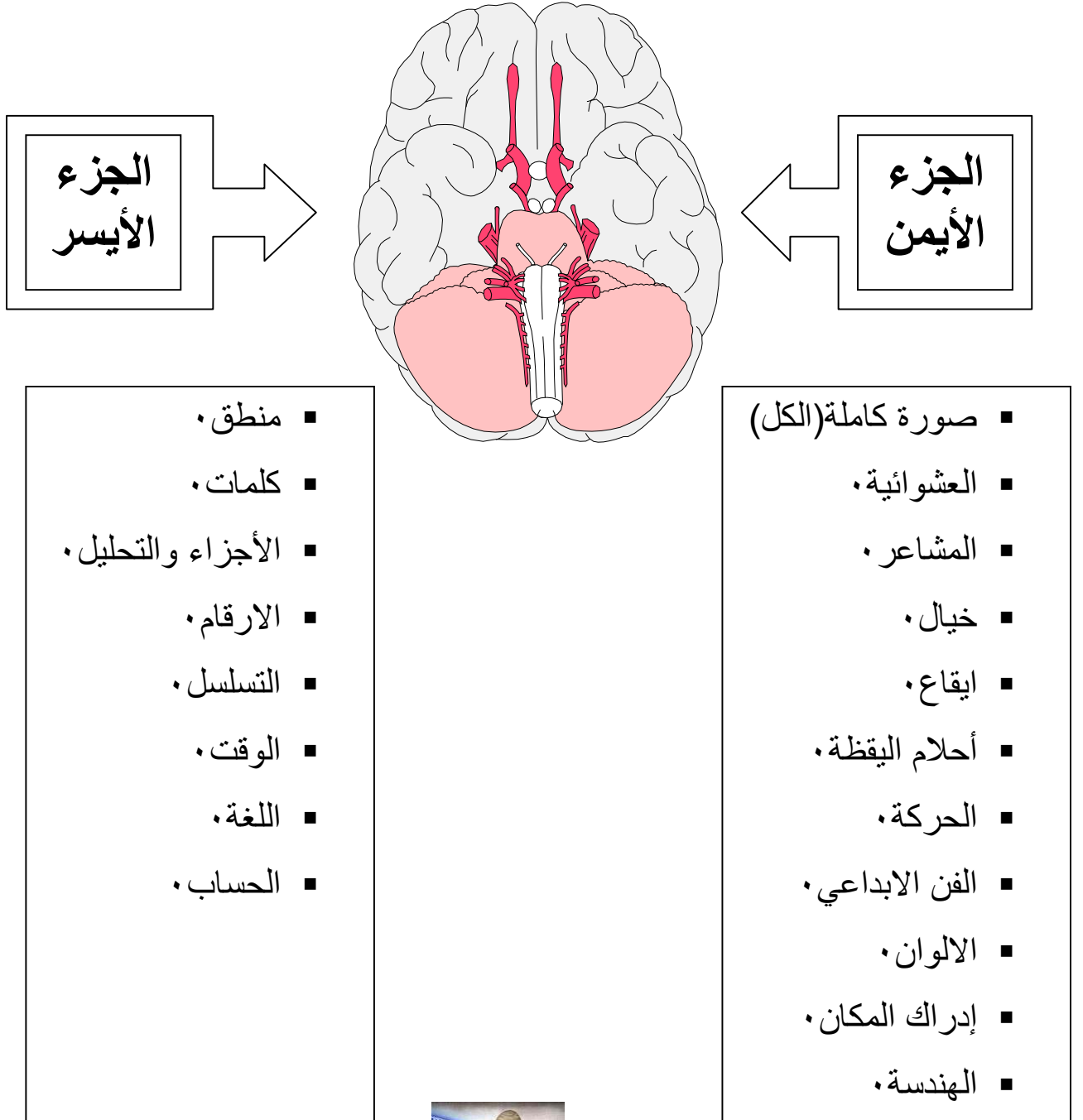
مما يتكون المخ ؟ هناك بحوث كشفت أن لكل جزء اهتمامات خاصة به فما هي ؟



أ/ سوزان رمضان الشوا

تكنولوجيا الذاكرة العجيبة







أ/ سوزان رمضان الشوا

تكنولوجيا الذاكرة العجيبة



تمرين فردي	(١٠) د		نشاط (٤/١/١)	
------------	--------	---	--------------	---

أجيبى على هذه الأسئلة بصراحة؟

١. هل تحديتي عقلك مؤخراً؟
٢. كم مرة تجلسي للتأمل والتفكير كل يوم؟
٣. هل تعلمت شيئاً جديداً؟
٤. ما نوع الغذاء الذي تعطيه لعقلك يومياً؟

أ/ سوزان رمضان الشوا



تكنولوجيا الذاكرة العجيبة

التشخيص

عدم وجود لياقة عقلية ، ضعف في عضلات العقل .

النتيجة والمظاهر

يؤدي إلى تصلب في التفكير ، ضعف انسياب في أوردة الأفكار ، ترهل

في المخ ، توتر زائد ، ملل .

السبب

عدم تحدي العقل . القبول بالإجابات السهلة والمباشرة، عدم البحث عن

الأفكار الإبداعية، استخدام العقل بشكل جيد ولكن في أمور محدودة .

كيف حدث ذلك؟

عدم تنظيم الوقت ، المعيشة تحت ضغط مستمر ، القبول بالحياة الروتينية ،

عدم وجود تحدي في الحياة ، التركيز على احتياجات الآخرين وإهمال الذات ، كثرة

المشاكل أو المسؤوليات ، عدم التفكير في عملية التفكير ذاتها .



أ/ سوزان رمضان الشوا

تكنولوجيا الذاكرة العجيبة

الهدف

الوصول إلى عقلية مرنة وقوية ومتناسقة وصبورة على التفكير المعقد والشاق.

كيف نحقق الهدف

التدريب المستمر والموجه، بإشراف متخصص، بحيث تتمكن كل عضلات المخ وليس بعضها فقط.

الوسائل

١. التأمل والتفكير.
٢. الاحتكاك بالمبدعين.
٣. حل المشاكل بطرق ابداعية.
٤. حل الألغاز الموجهة إلى عضلات المخ المختلفة.
٥. السفر والتجوال والإطلاع على تجارب الآخرين.
٦. النظر في التاريخ والتدبر في كيف تطورت الحياة.
٧. قراءة قصص المبدعين وكيف توصلوا لاختراعاتهم.
٨. تحليل أي مشكلة قبل المبادرة بحلها.
٩. استعمال طرق الإبداع المختلفة.



أ/ سوزان رمضان الشوا

تكنولوجيا الذاكرة العجيبة

١٠. تنمية الهوايات والمواهب (الرسم، التأليف.....)
١١. تعلم قدرات جديدة (كمبيوتر، فن اتخاذ القرار.....)
١٢. تعود عادات جديدة (تنظيم الوقت، جلسات خلوة.....)

ماذا احتاج

١. الإرادة.
٢. الصبر.
٣. بعض الوقت.
٤. مرشد موجه.
٥. الروح الايجابية.
٦. الثقة بالنفس.
٧. صحبة مشجعة.
٨. المبادرة وعدم التسويف.
٩. الدعاء وسؤال الله تعالى التوفيق.



أين ابدأ ؟

ابدأ بالكتب أو الدورات المخصصة في الإبداع، التدريبات العديدة لتنشيط الذاكرة وتحريك وتمارين لعضلات مخك.



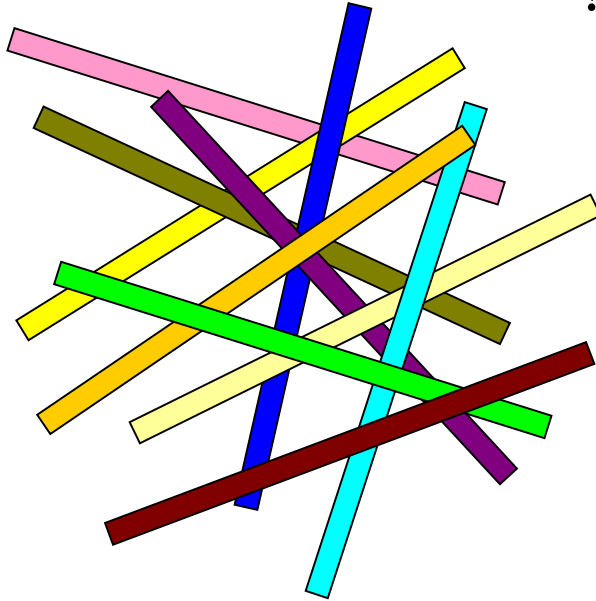
أ/ سوزان رمضان الشوا

تكنولوجيا الذاكرة العجيبة

تمرين جماعي	د (٢٥) د (٥)		نشاط (٥/١/١) (١)	
-------------	-----------------	---	---------------------	---

ترتيب العصي

تخيل أننا سنزيل هذه العصي واحدة تلو الأخرى بدءاً من الأعلى . ما هو ترتيب إزالة العصي ؟ وما هي آخر عصا ؟





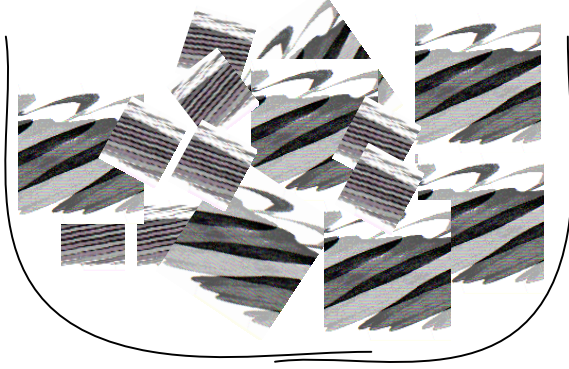
العصا: الخيال، الدقة، الترتيب، التتابع .

أ/ سوزان رمضان الشوا



تكنولوجيا الذاكرة العجيبة

تمرين فردي	(٥) د		نشاط (٥/١/١) (٢)	
------------	-------	---	---------------------	---





إذا حركنا هذا الإناء
لفترة من الزمن
هل سيتحرك التفاح
الأكبر والأثقل إلى
الأسفل ويكون
الصغير والخفيف
فوق أو العكس .

العصلات: الخيال، الحدس، الترتيب، التمييز،
الاستنباط، الضد .

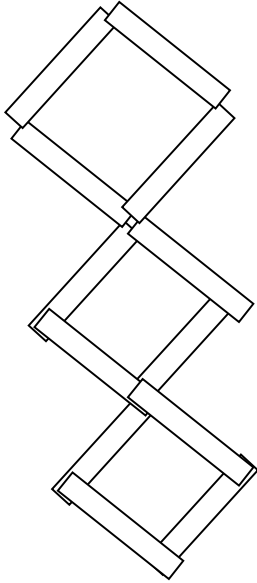
أ/ سوزان رمضان الشوا



تكنولوجيا الذاكرة العجيبة

تمرين فردي	(٥) د		نشاط (٥/١/١) (٣)	
------------	-------	---	---------------------	---

اعد ترتيب هذه الأعواد ليتكون عندك
(٧) معينات •





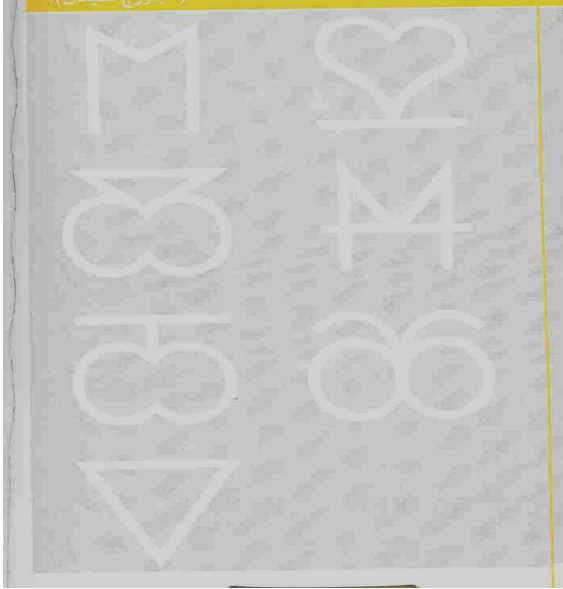
العضلات: الترتيب-التحليل-الاستنباط-الربط-المنطق-
التتابع-التركيب-التقييم-الاستنتاج •

أ/ سوزان رمضان الشوا



تكنولوجيا الذاكرة العجيبة

تمرين فردي	(٥) د		نشاط (٥/١/١) (٤)	
------------	-------	---	---------------------	---





ما هو الشكل الناقص ؟

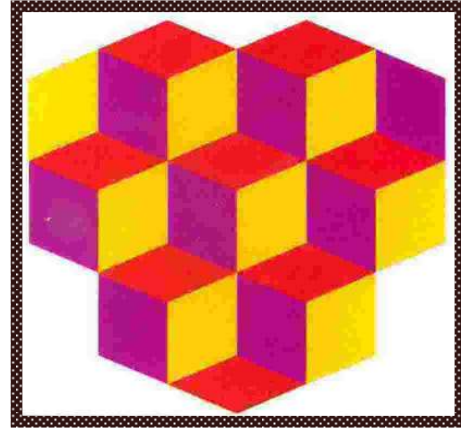
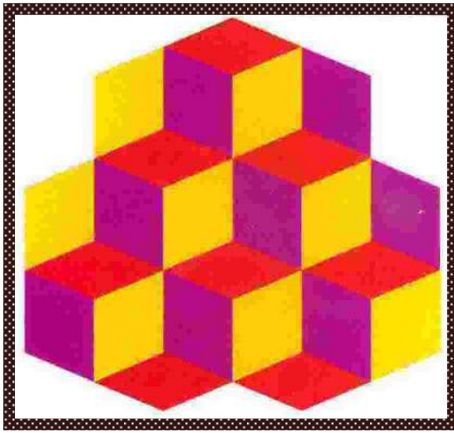
العضلات: الترتيب-التحليل- الاستنباط-الربط-المنطق-
التتابع-التركيب-التقييم- الاستنتاج .

أ/ سوزان رمضان الشوا



تكنولوجيا الذاكرة العجيبة

تمرين فردي	(٥) د		نشاط (٥/١/١) (٥)	
------------	-------	---	---------------------	---



كم عدد المكعبات في هذا الشكل؟

أعد النظر بعد أن تقلب الشكل؟

العضلات: التمييز - التفريق - الحساب - التشابه .

أ/ سوزان رمضان الشوا



تكنولوجيا الذاكرة العجيبة



أنواع عضلات المخ

١. عضلة الاستنباط.
٢. الاستنتاج.
٣. التقييم.
٤. التركيب.
٥. التحليل.
٦. الحدس.
٧. المنطق.
٨. التفكير الجانبي.
٩. التمييز.
١٠. اللغة.





١١. عضلة الحساب .
١٢. التابع .
١٣. التفريق .
١٤. الربط .
١٥. التشابه .
١٦. الضد .
١٧. التفكير بالعكس .
١٨. التعميم .
١٩. التحديد .
٢٠. الخيال .
٢١. الإلغاء .

أ/ سوزان رمضان الشوا



تكنولوجيا الذاكرة العجيبة



- ٢٢ . عضلة الفن .
- ٢٣ . التحكم بالجسد
- ٢٤ . بالأعصاب
- ٢٥ . القدرات الاجتماعية
- ٢٦ . التصوير
- ٢٧ . التعبير الشفوي
- ٢٨ . الدقة
- ٢٩ . التذكر
- ٣٠ . الترتيب



أ/ سوزان رمضان الشوا

تكنولوجيا الذاكرة العجيبة



مخازن الذاكرة

الذاكرة الحسية

الذاكرة قصيرة المدى

الذاكرة طويلة المدى



أ/ سوزان رمضان الشوا

تكنولوجيا الذاكرة العجيبة



الذاكرة الحسية

- عند ملاحظة احد الأشياء لأول مرة وندركها فإنه يتم تسجيلها أثناء عملية الإدراك الحسي.
- أن الذاكرة الحسية هي التي تسمح لأي إدراك سواء أكان نموذجاً مرئياً أم صوتاً أم ملمساً أن يبقى للحظة قصيرة بعد انتهاء المؤثر.

الذاكرة قصيرة المدى

- هي عبارة عن مخبأ محدود تبقى فيه الذكرى لمدة لا تزيد عن ٢٠ إلى ٣٠ ثانية قبل أن تستبدل بمادة أخرى (ما لم تداوم على تكرارها)

الذاكرة طويلة المدى

- تسمى بالذاكرة الحافظة.
- تتميز بقدرة خارقة على تخزين المعلومات بشكل دائم.



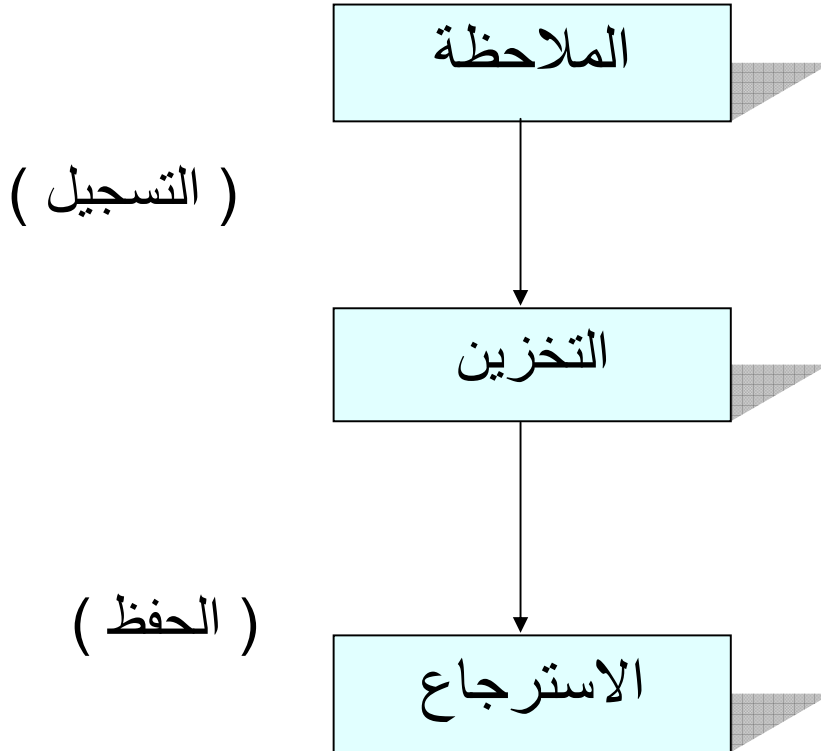
أ/ سوزان رمضان الشوا

تكنولوجيا الذاكرة العجيبة

لابد المعلومة تمر:

الذاكرة الحسية ← الذاكرة قصيرة المدى ← الذاكرة طويلة المدى



عملية التذكر تمر بعدة مراحل:



أ/ سوزان رمضان الشوا

تكنولوجيا الذاكرة العجيبة



تمرين فردي	(١٠) د		نشاط (٦/١/١)	
------------	--------	---	--------------	---

تخير من القائمة التالية كل المفردات التي تميل إلى

نسيانها .

١. مواضع الاشياء .
٢. المواعيد .
٣. الوجوه .
٤. الاسماء .
٥. الرسائل .
٦. المواعيد النهائية لانجاز الاشياء .
٧. التعليمات .
٨. الاتجاهات .
٩. التواريخ .

الأشياء التي تجد صعوبة في تذكرها .

أ/ سوزان رمضان الشوا



تكنولوجيا الذاكرة العجيبة

مادة علمية



الطرق الرئيسية للذاكرة الجيدة

١. الانتباه .
٢. الترابط الذهني .
(التداعي)
٣. التصور .
٤. الممارسه .

أ/ سوزان رمضان الشوا



تكنولوجيا الذاكرة العجيبة

الانتباه

- هو أهم شيء يمكنك عملة لتحسين ذاكرتك .
- إذا شعرت بالملل قتلت الانتباه .
- لا بد أن تبذل جهدا بعقلك الواعي لكي تنتبه .
- اختلال الانتباه هو السبب الأول لصعوبات الذاكرة .
- الفهم العميق لأنواع الانتباه يساعد على حل مشكلات الانتباه .

أ/ سوزان رمضان الشوا



تكنولوجيا الذاكرة العجيبة

طرق الانتباه

الاسترخاء

فكر بايجابيه

الانتباه دوره قصيرة المدى

لا تشتت انتباهك

التحسب للتشويش





خصص ساعة لنفسي فيها بنفسك
فأنت بحاجة لساعة واحدة يومياً تفكر
فيها في نفسك وحياتك وتأمل الكون
من حولك وتبتكر فيها بعض الأفكار

الإبداعية



أ/ سوزان رمضان الشوا

تكنولوجيا الذاكرة العجيبة

تمرين جماعي	(١٥) د		نشاط (٧/١/١)	
-------------	--------	---	--------------	---

عرض مجموعة صور المطلوب الانتباه

أ/ سوزان رمضان الشوا



تكنولوجيا الذاكرة العجيبة



الانتباه يتطلب جهداً

عندما لا تكون واعياً لما يحدث

فأنت لا تنتبه

تصبح غير قادر على التسجيل

النتيجة المتوقعة النسيان



خطوات الانتباه

١. توقف وقل ← ما الذي يجب أن افعله.
٢. تنفس بعمق ← تمهل ← فكر ← ركز بعمق.
٣. تحت بصوت مرتفع ← حتى تجبر نفسك على الانتباه.
٤. إذا عادتك أن تنسى ← راجعها مسبقا ← أنطق



- أسماءها بصوت مرتفع.
٥. اتخذ إجراء فورياً.



أ/ سوزان رمضان الشوا

تكنولوجيا الذاكرة العجيبة

مشكلات الانتباه



١. القلق .
٢. الاكتئاب .
٣. العجلة .
٤. الانفعال .
٥. الارهاق .
٦. الضغط .
٧. المخدرات .
٨. الكافيين والكحول .
٩. العقاقير .
١٠. عدم الفهم .

أ/ سوزان رمضان الشوا



تكنولوجيا الذاكرة العجيبة



طرق الارتباط الذهني

الأمثلة
الشعبية

الكلمات

التصور

الممارسة

الأكروستيك

التداعي

أ/ سوزان رمضان الشوا



تكنولوجيا الذاكرة العجيبة

الكلمات

١. التداعي

استخدام الحرف الأول من إحدى الكلمات كمساعد لتذكر الكلمة نفسها .
مثال (K S A) - (نعم) مراحل نمو الجنين • نطفه - علقه - مضغه •

٢. أكروستيك:

هو ربط بين الحرف الأول من سلسلة من الكلمات • وتعتمد على الربط
بين الأحرف الأولى من أبيات قصيدة أو عبارة •

مثال (ل م ن) لكل مجتهد نصيب •

مثال(لبست منى سوارا جديدا) هي الحروف الأولى للدول

الآتية من الأكبر إلى الأصغر مساحة • (ليبيا-مصر- سوريا-جيبوتي)



أ/ سوزان رمضان الشوا

تكنولوجيا الذاكرة العجيبة

الأمثال الشعبية

إن القصائد يمكن أن تكون وسيلة جيدة لتذكر بعض المعلومات الهامة .
مثال (أنشودة سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم)

(حفظ الأعداد)

التصور

- هو القدرة على رؤية صورة في العقل .
- التصور مرادف لكلمة تخيل .
- التصور هو قدرة الفرد على الرؤية عن طريق الصورة وليست الكلمة .
- كلما زادت قدرتك على رؤية الصورة بوضوح — شكلها، ولونها، وملمسها، كان ذلك بمثابة إشارة إلى ارتفاع كفاءتك



أ/ سوزان رمضان الشوا

تكنولوجيا الذاكرة العجيبة

في التصور •

- مارس التصور كل صباح وأنت مستلقي على الفراش •
- إن الشخص الذي لا يقضي وقتا طويلا في الانتباه لكل ما يحيط به سوف يجد صعوبة اكبر في التركيز على مثل هذه الأشياء بعين العقل • فكلما كنت قادرا على الانتباه لكل ما يحيط بك ، زادتك قدرتك على التصور فيما بعد •

الممارسة

أن أهم السبل نحو الوصول إلى ذاكرة أفضل
هو الممارسة

عليك أن تمارس التصور يوميا

أ/ سوزان رمضان الشوا



تكنولوجيا الذاكرة العجيبة

ما هو النسيان

- عدم القدرة على الانتباه الجيد والضغط المفرط والكثير من عوامل التشويش يؤثر على قدرتك على التذكر .
- هي وظيفة من وظائف العقل لا نشعر بها
- هي المعلومات التي تتحى جانبا بسبب عدم الاستخدام أو عدم ملائمتها في الوقت الحاضر .
- إذا المعلومات متواجد في مكان ما في الدماغ والصعوبة في الوصول اليه .
- إذا المشكلة مشكلة وصول لا وجود .

وظيفة النسيان

١. تصفية التركيز من زحمة المعلومات النشطة .
٢. عدم حمل أعباء الماضي على الحاضر .
٣. تهيئة العقل للتفاعل مع اللحظة الحاضرة .



أ/ سوزان رمضان الشوا

تكنولوجيا الذاكرة العجيبة

طرق تساعدك على تحسين النسيان

- كن منظماً.
- كن دقيقاً.
- احتفظ بأكثر من واحدة.
- ضع قائمة بما يجب عمله.
- استخدم التقويم.
- كن جاهزاً.
- ركز.
- اصنع ورق ملاحظات تذكير مرئية.
- احتفظ بكل الأرقام الهامة في مكان واحد.
- إعادة الأشياء إلى مواضعها.
- الترابط الذهني.
- التكرار.
- فكر بطريقة ايجابية.

أ/ سوزان رمضان الشوا



تكنولوجيا الذاكرة العجيبة