

تَقْنِيَاتِ الذَّاكِرَةِ

اعداد

أ/سوزان رمضان الشوا

الطبعة الاولى

٢٠٠٦-٥١٤٢٧م

الجزء الثاني







أنظمة الذاكرة:

- نظام الرابطة .
- نظام العدد والشكل .
- التعرف على أسماء الأشخاص ووجوههم .

- المهارات الخارقة للحواس .
- الألعاب الذهنية .
- العناصر المغذية للعقل .
- حركات ذكية .



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

اختبار الرابطة

■ اتبعي تعليمات المدربة



مادة علمية



نظام الرابطة

- هو أفضل أنظمة الذاكرة .
- يستخدم لتذكر قوائم قصيرة من البنود .
- يتم ربط كل بند في القائمة بالبند الذي يليه .
- تعتمد في استخدامك لهذا النظام مبادئ الذاكرة

وهي:

١. الحواس .
٢. الحركة .
٣. الربط .
٤. روح الدعابة .
٥. التخيل .
٦. الأرقام .
٧. الرمزية .





- ٨. اللون .
- ٩. الترتيب أو التتابع .
- ١٠. مفردات ايجابية .
- ١١. المبالغة .

■ سيتم الاستعانة بالحواس الخمس:

- ١. التذوق .
- ٢. اللمس .
- ٣. الشم .
- ٤. النظر .
- ٥. السمع .

■ من خلال استخدام كل هذه المبادئ والمهارات، سوف تكون مدرباً على العلاقة الديناميكية بين فصي المخ الأيمن والأيسر، وبين حواسك، مما يزيد القدرة الكلية لذهنك .



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

امنح نفسك دقيقة واحدة ودقي في الكلمات الآتية:

١. ذرة .
٢. شجرة .
٣. سماعة طبيب .
٤. اريكة .
٥. زقاق .
٦. قرميد .
٧. زجاج السيارة .
٨. عسل .
٩. فرشاة .
١٠. معجون اسنان .



مادة علمية



نظام العدد والشكل

- أن تفكر في صورة لكل عدد من الأعداد من ١ الى ١٠ بحيث تذكر الصورة بالعدد، لأن لكليهما نفس الشكل.

النظام الرئيسي

١. لكل رقم كود خاص به.
٢. نختار صورة لكل رقم للربط.
٣. اربط الرقم بالصورة لتستغني عن الرقم وتبقى الصورة.
٤. اربط الصورة وما تريد حفظه مستخدماً مبادئ الذاكرة.



٠
بئر

١
أقصى

٥
هرة

٢
محفظة

٦
سحلية

٤
عجل

٧
دف

٩
وتر



٨
كرة

١٠
باص

١١
إناء

١٢
مطار



تمرين جماعي	(١٥) د		نشاط (٣/٢/١)	
-------------	----------	---	--------------	---

تمرين الصور المختلفة

أ/ سوزان رمضان الشوا



تكنولوجيا الذاكرة العجيبة



تذكر أسماء الأشخاص ووجوههم

- المنهج الاجتماعي
- خطوات طريقة الذاكرة الاجتماعية
- مبادئ للأسماء والوجوه التي تقوي الذاكرة
- صفات الوجه والرأس

المنهج الاجتماعي

اللطف

الاهتمام بمن تقابلهم



خطوات طريقة

الذاكرة

الاجتماعية

١. الاستعداد الذهني .
٢. لاحظ .
٣. أنصت .
٤. طلب التكرار .
٥. تأكد من النطق .
٦. اطلب هجاء الاسم .
٧. هوايتك الجديدة (تاريخ تعريف أسماء عائلتهم)
٨. تبادل البطاقات (الكروت) الشخصية .
٩. التكرار في المحادثات .
١٠. التكرار الداخلي .
١١. التكرار خلال الاستراحة .
١٢. التكرار عند الفراق .
١٣. تمهل .
١٤. استمتع بوقتك .
١٥. مبدأ ذد واحدة .



مبادئ الأسماء والوجوه التي تقوي الذاكرة

١. تأكد من حيازتك لصورة ذهنية واضحة لاسم الشخص .
٢. تأكد أنك تستطيع حقا سماع صوت الشخص الذي تقابله لأول مرة ولاحظ بالتفصيل كل الصفات الخاصة به .
٣. ابحث عن صفة غريبة أو فريدة أو استثنائية لوجه الشخص .
٤. اعد بناء وجه الشخص بذهنك مستخدما خيالك وبالغ في رسم أي قسمات ملحوظة في الوجه .
٥. اربط قسمات بارزة بالوجه مع اسم الشخص مستخدما خيالك والمبالغة .



صورة ذهنية

سماع صوت



تفاصيل الوجه

الغرابة

إعادة بناء

ربط



تمرين جماعي	(١٠) د		نشاط (٤/٢/١)	
-------------	--------	---	--------------	---

صفي شكل زميلتك التي
بجوارك



صفات الوجه والرأس

إذا أردت أن تتذكر الأسماء والوجوه فما عليك إلا النظر جيدا إلى الوجوه، وإيجاد بعض السمات التي يمكن ربطها بالاسم باستخدام الخيال، ثم إنشاء

صورة تقوي ذاكرتك •
تعرف على سمات



١. الرأس •
٢. الشعر •
٣. الجبهة •
٤. الحواجب •
٥. الرموش •
٦. العيون •
٧. الأنف •
٨. العظم الوجني •
٩. الأذن •
١٠. الشفاه •
١١. الذقن •
١٢. البشرة •



السر وراء إخفاقنا في تذكر الأسماء

١. عدم الانتباه.
٢. عدم تكراره.
٣. وقوع الشخص تحت وطأة التوتر.
٤. الانشغال أو التشتت عند سماع الاسم.
٥. الوقوع تحت ضغوط.
٦. التقدم في العمر.



تمرين جماعي	(١٥) د		نشاط (٥/٢/١)	
-------------	--------	---	--------------	---

ما هي الطرق الذي تساعدنا في العلاج
المنزلي لذاكرة أقوى؟



مادة علمية



تقنيات العلاج المنزلي لذاكرة اقوي

المهارات الخارقة للحواس

الألعاب الذهنية

العناصر المغذية للعقل



حركات ذكية



المهارات الخارقة للحواس

١. حقق انتباهاً أفضل باستخدام حواسك .
٢. استمع وتعلم .
٣. احتفظ بمفكرة لحواسك .
٤. أنعش عقلك بالقرآن .
٥. استخرج القوة من الضعف (استخدام اليد الأخرى) .
٦. التدليك يجدد جسمك وعقلك .
٧. استخدم العلاج بالرائحة لتنشيط عقلك (استخدام زيت وقت الدراسة) .
٨. إن الرحلات التعليمية تصبحك اذكى .
٩. تخلص من مشتتات الانتباه .
١٠. صف ذهنك .
١١. ركز انتباهك عبر إطار حجمه بوصلة واحدة .
١٢. نبه مركز الشم في ذاكرتك .



تمرين جماعي	(١٥) د		نشاط (٦/٢/١)	
-------------	----------	---	--------------	---

كيف تكن عبقرياً؟

هل تستطيع أن تتذكر هذه القائمة؟

هامبورجر، تونة، سمن، كاتشاب، معجون الأسنان، كرنب، فجل،

أ/ سوزان رمضان الشوا



تكنولوجيا الذاكرة العجيبة

الألعاب الذهنية

١. كون كلمة تكن عبقرياً • (كفتة سمك)
٢. اغتتم ذروة نشاطك الذهني •
٣. كون رابط •
٤. غض طرفك •
٥. ارسم التفاصيل (فكر عن طريق الدوائر و
الأسهم) •
٦. تلفظ هامسا بما لا تريد أن تنساه •
٧. عدل القواعد لتنشط ذهنك •
٨. اعزل نفسك عن الضوضاء • (رفع صوت المذياع-
مشاهدة قنوات التلفاز)
٩. نقب بين الحروف الابدجية •
١٠. غير عاداتك في مشاهدة التلفاز (إن الإفراط في
مشاهدة التلفاز يمحو الذاكرة) •
١١. قم بإحياء الماضي •
١٢. قسم القوائم الطويلة إلى اجزاء •
١٣. رتب الأرقام والحروف المبعثرة •
١٤. اكتسب الكثير من المعلومات •



العناصر المغذية للعقل

١. تخلص من تجاعيد ذاكرتك (نقص الحديد)
٢. تغلب على ضغط الدم المرتفع .
٣. لا تنسى الجنكة .
٤. الخضروات والفواكه المضادة للاكسدة . (الثوم-الكرنب-البرقوق-السبانخ-الفاولة-البر وكلي)
٥. خفض من استهلاكك للكافيين .
٦. احصل على عائلة فيتامين ب-B .
٧. قلل من السعرات الحرارية .
٨. تناول تفاحة كل يوم .
٩. ركز على عنصر الزنك .
١٠. غذ مخك بزيت الزيتون .
١١. التزم بالمعدل الصحي للبروتين .
١٢. أبدأ يومك بداية صحيحة .
١٣. كثف حصتك من فيتامين هـ-E .
١٤. تناول طعام صحي .
١٥. تحكم في الكوليسترول قبل أن يتمكن منك .
١٦. تناول وجبة خفيفة .



حركات ذكية

١. اتبع طريقة جديدة (القراءة - حفظ القرآن)
٢. غذ عقلك بالكتابة .
٣. اقض على الأعراض الجانبية (الأدوية) .
٤. نظم عقلك .
٥. تخلص من التوتر .
٦. نشط ذاكرتك بالتمارين .
٧. أكثر من الاطلاع .
٨. استنشق الذكريات من الشهيق واطرد القلق مع
الزفير .
٩. هدى من إيقاع حياتك السريع .
١٠. خزن الذكريات في أثناء نومك .
١١. أكثر من الأسئلة .
١٢. فلتتواصل بصرياً .
١٣. زود جرعة المرح .



قائمة المراجع

أ/ سوزان رمضان الشوا



تكنولوجيا الذاكرة العجيبة



فيليب كارتر – ركين
• راسل

• كارول تركينجتون

• توني بوزان

• د/ علي الحمادي

• د/ ذوقان عبيدات

• أ/ فهد الوليعي

١. نم قدراتك العقلية •
٢. الذاكرة دليل للتعلم الذاتي •
٣. استخدم ذاكرتك •
٤. استمتع مع الإبداع
٥. الدماغ والتعلم والتفكير •
٦. دورة تقنية الذاكرة •
٧. دليلك الطبي لذاكرة اقوي •

مترجم ابرز خبراء الذاكرة •





٨. كيف تنمي ذكائك وتقوي ذاكرتك .
فريد ب شيرناو .
٩. كتاب الذاكرة .
هاري وارين وجيري لوكاسل .
١٠. إدارة العقل .
بريان كليج .
١١. العقل اولاً .
توني بوزان .
١٢. مرن عضلات مخك .
د/ طارق محمد السويدان .
١٣. الذاكرة دليل للتعلم الذاتي .
كارول تركينجتون .
١٤. التواصل رغم اختلافاتنا .
سوزان كينجيلر .

