

# T الذاكرة والتذكر

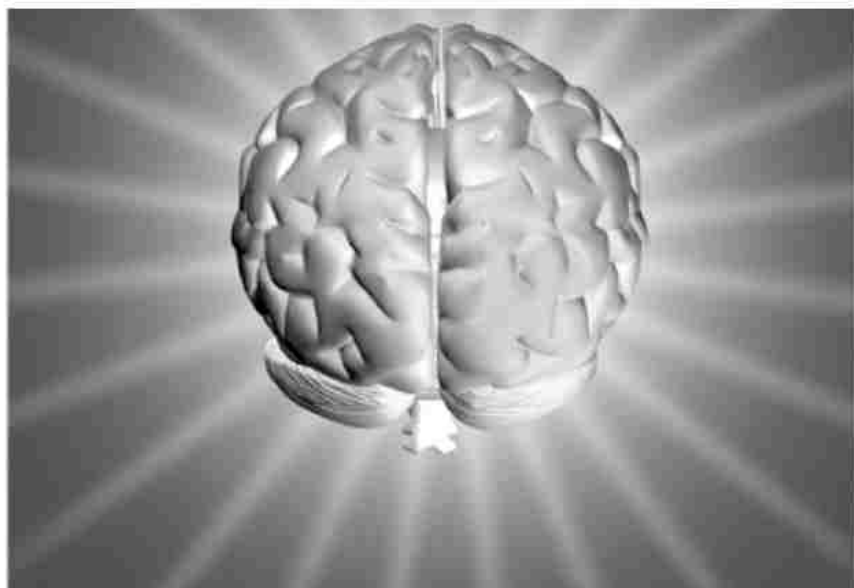
وصناعة التركيز والفرانط الذهنية

للمفكر والكاتب والخبير المحاضر العالمي  
د. إبراهيم الفقي

سما  
للطباعة والنشر

# الذاكرة والتذكر

وصناعة التركيز والخرائط الذهنية



للمفكر والكاتب والخبير المحاضر

العالمي

د. إبراهيم الفقي



السنوات: الذكرة والتذكر  
وصناعة التركيز والكرايط الذهبية

المؤلف: للمفكر والكاتب الخبير والمحاضر العالمي  
د إبراهيم الفقي

إشراف عام: لجلاد فاسم

الناشر



الطبعة الأولى 2013

25 امتداد ولي العهد حدائق الميه

تلفون: 24517300 - 01271919100

email: samangasher@yahoo.com

التوزيع

الخدمات العامة

التسويق والتوزيع

80 شارع طوبقان بابي - الزهراء - القاهرة

تلفون: 24518068 - 01099998240

email: ektawiah\_group1@yahoo.com

تصميم الغلاف والإخراج الداخلي

معتز حاتم

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة

يحظر طبع أو نشر أو تصوير أو تخزين أي جزء من هذا الكتاب بأية وسيلة إلكترونية  
أو ميكانيكية أو كهروضوئية أو كسائط لاسلكية إلا بإذن كتابي من الناشر فقط

الترقيم الدولي: 978-977-6451-

رقم الإصدار: 41-4

الطبعة الأولى: 2013 / 23872

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

# إهداء

«من د. آمال الفقي ونانسي ونرمين إلى والدهم  
رحمة الله عليه

## د. إبراهيم الفقي

ليظل اسمه وعلمه بين الناس».

# الدكتور إبراهيم الفقي في سطور



- مؤسس ورئيس مجلس إدارة مجموعة شركات  
إبراهيم الفقي العالمية... التي تتألف من:  
- المركز الكندي للتنمية البشرية (CTCHD).

- المركز الكندي لقوة الطاقة البشرية (CTCPHE).
- المركز الكندي للتنويم بالإيحاء (CTCH).
- المركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية (CTCNLP).
- مؤلف ومؤسس علم «ديناميكية التكيف العصبي».
- Neuro Conditioning Dynamic (NCDTM).
- مؤلف ومؤسس علم قوة الطاقة البشرية
- Power Human Energy™ – (PHETM).
- خبير عالمي ومدرب معتمد في:
- البرمجة اللغوية العصبية.
- التنويم بالإيحاء.
- الذاكرة. -الريكي.

- مدرب معتمد للتنمية البشرية للشركات والمؤسسات من حكومة كيبيك بكندا للشركات والمؤسسات .
- دكتوراه في علم الميتافزيقا من جامعة لوس أنجلوس بالولايات المتحدة .
- حاصل على مرتبة الشرف الأولى في السلوك البشري من المؤسسة الأمريكية للفنادق.
- حاصل على مرتبة الشرف الأولى في الإدارة

والمبيعات والتسويق من المؤسسة الأمريكية  
للفنادق.

- حاصل على 23 دبلومًا وثلاث من أعلى  
التخصصات في التنمية البشرية والإدارة والمبيعات  
والتسويق.

- شغل منصب المدير العام لعدة فنادق خمسة  
نجوم في مونتريال كندا .

- له عدة مؤلفات ترجمت إلى خمس لغات  
(الإنجليزية والفرنسية والعربية والكردية  
والإندونيسية) حققت مبيعات ملايين من النسخ في  
العالم.

- درب أكثر من 800 ألف شخص في محاضراته  
ودوراته وأمسياته حول العالم ، وهو يحاضر  
ويدرب بثلاث لغات الإنجليزية والفرنسية والعربية.  
- بطل مصر السابق في تنس الطاولة وقد مثل  
مصر في بطولة العالم في ألمانيا الغربية  
عام 1969.

- كان يعيش - رحمه الله - في مونتريال بكندا مع  
زوجته آمال وابنتيهما التوعم نانسي ونرمين ،  
وأحفادهم مالك وزياد وكايلا وجنه .



# ماذا يقول الناس عن الدكتور إبراهيم الفقي؟



«في رأبي يعتبر الدكتور إبراهيم الفقي من أفضل  
المحاضرين العالميين».

برناديت ريكارد - مذيعة، ك ب ل، لوزيانا،  
الولايات المتحدة الأمريكية.

«أكثر من رائع، ومهارة منقطعة النظير في فن  
العرض».

دكتور كليمنت جونسون - طبيب - تكساس، الولايات  
المتحدة الأمريكية.

«ممتع ومتمكن، ويصل إلى المستمع بسرعة وقوة  
لم أرها من قبل».

كريستيان ماكdonالد - بريستول مايرز - مونتريال -  
كندا.

«دكتور إبراهيم الفقي علّمني فن الحياة، وأضاء لي الطريق إلى السعادة».

**ميشيل جويان - محرر بجريدة أكتواليتي - مونتريال - كندا.**

«ندوات الدكتور إبراهيم الفقي هي خبرة العمر، ويجب أن تتاح الفرصة لكل فرد لكي يحضرها».

**روز سولازو - AT&T مونتريال ، كندا.**

«دكتور إبراهيم الفقي أضاء لي الطريق لحياة أفضل».

**سوزيت جورج دو - شركة الطيران الكندية، كندا.**

«فريد من نوعه، ويعتبر من أقوى وأفضل المحاضرين العالميين».

**فرانس مارتل - مذيعه - تليفزيون كيبيك - قناة س ج أم - كندا.**

«استطاع الدكتور إبراهيم الفقي في ثماني ساعات أن يثير في نفس المحاضرين آمالاً وطموحاً، كما استطاع أن يوضح الرؤية والطريق، وأن يثير في قلوبنا حباً وارتباطاً بشخصه، وهذه معادلة في منتهى الصعوبة، لم أقابل من استطاع النجاح بها في يوم واحد».

أوديت إسكندر - رئيس مجلس إدارة شركة مصر  
والشرق الأوسط - مصر.

«ممتاز، متميز، وأسلوبه شائق، ومحاضراته لمست  
قلبي وإحساسي، وغيرت مجرى تفكيري في الحياة».

عزة فرحات - مدير الموارد البشرية - جونسون  
واكس - مصر.

«دكتور إبراهيم الفقي يعزف موسيقى خاصة، تملأ  
العوالم الداخلية طاقة، فتحرك الآخرين نحو أفلاك  
الحياة مشحونة بدناميت ورغبة في الصعوبة».

الكاتبة الصحفية منى عبد الجليل - الكويت.

«ممتاز جداً، لم أكن أتوقع أن يكون في مثل هذا  
التواضع، وهذا الاهتمام بالمتدربين».

عبد الله حارث الرميثي - رئيس قسم الموسيقى -  
إذاعة وتليفزيون دبي - الإمارات العربية المتحدة.

«دكتور إبراهيم الفقي فخر للأمة العربية  
والإسلامية».

هيثم عبد الغني - نائب المدير العام - الشركة  
السعودية لاستيراد وتصدير الورق - المملكة  
العربية السعودية.

## مقدمة

- أنت بتفتكر الأسماء... الأرقام... الأماكن...؟
- هل ممكن تذاكر وتدخل الامتحان ناسي كل شيء...؟
- هل ممكن تحضر نفسك لمقابلة عمل وبعدين تهبل آخر هبل...؟
- تدخل الغرفة... وتنسى دخلتها ليه؟
- عايز تفتكر الأشياء المهمة هتتعلم استراتيجيات التذكر...
- انضم الى رحلتنا... واسال نفسك...



• ماذا تريد من قراءة كتاب الذاكرة والتذكر؟

.....

• لماذا تريد قراءة كتاب الذاكرة والتذكر؟

.....

.....

• ماذا ستفعل بمعلوماتك الجديدة؟

.....

.....

• ما استفادة الاخرين من حولك؟

.....

.....

# 1 العقل



ليس الإنسان كأي من المخلوقات يهيمُ في الأرض كما تهيم، لكنه مميز عنها بأن منحه الله العقل الذي يفرق فيه بين الصواب والخطأ وبين النافع والضار ويعرف به ما يريد وما لا يريد.

هذا العقل متى ما استغله الإنسان استغلالاً حسناً جيداً أتى ثماره المنتظرة منه، وعندما يُهمله فلا يكون لإنسان أية ميزة به.

هناك أربعة أشياء أساسية تعين على استغلال العقل الاستغلال الجيد، وربما يكون تحت مظلة

كل منها فروع وتفاصيل.

## الذاكرة:



«بنخزن فيها المعلومات وكل إنسان لديه 150 مليار خلية عصبية وكل خلية منها تتفرع ل 150 مليون خلية أصغر وكل خلية عصبية أصغر تتفرع منها 150 مليون خلية عصبية لتخزين المعلومات..»

150 مليون × 150 مليون × 150 مليون

لتتعرف على المساحة المتاحة لتخزين المعلومات.»



## الأول: القيمة:

العقل الإنساني له قيمة كبيرة في التمييز بين الأشياء، وله قيمته في كونه جوهر منزلة الإنسان بين المخلوقات، ولعله يكون هو الإنسان لا ذاك الجسد اللحمي، ففي الحيوانات من هو شبيه بالإنسان لكنه دون عقل، فالعقل هو القيمة الحقيقية للإنسان.

إذا عرف الإنسان قيمة العقل بقوة ووضوح، وكان واثقاً منه تفتح له تلك المعرفة آفاقاً من:



## الدلي: قدرات العقل:

ليس للعقل حد ينتهي إليه، بالنسبة للجنس البشري، فقدرات الذكاء والإبداع تفوق الحدِّ والوصف في التركيبة العقلية. ولا يعرف قدرات العقل إلا من آمن بأن لعقله قيمة ومكانة، وتغيب تلك القدرات حين يستهين الإنسان بقدرات عقله فيكون مهملاً لا قيمة له أصلاً، لأن قيمة العقل بإظهار قدراته.

وعندما نعرف قدرات العقل وإمكاناته يقودنا ذلك إلى :



## الثالث: وظيفة العقل:

وظيفة العقل في الإبداع والاختراع، يستطيع العقل ذلك متى ما حرَّكه الإنسان وأحسن تحريكه، وسار به على قوانين الإبداع.

العالم يحتاج إلى أشياء كثيرة العقل كفيل بأن يخرعها لما فيه من القوة الخارقة، ونتساءل أين من يوظف العقل في الإبداع والاختراع؟

إذا أتقن الإنسان وظيفة العقل، وبلغها بجدارة، فإنه من الواجب أن يقوم ب :





في كل ما فيه منفعة للبشر عامة ولصاحبه خاصة، هنا تكمن قيمته، ويُستفاد من قدراته، لأنه ما خلق إلا ليكون نافعاً، ولا منفعة إلا بحُسن توظيفه في المنافع العامة التي تشمل جوانب الحياة.

من يستخدم وظائف الإبداع العقلية في إفساد الحياة لم يوظف الوظيفة العقلية توظيفاً صحيحاً، بل ليته لم يعرف شيئاً.

## د. جورج ميلر:



«أثبت أن العقل الواعي يستقبل من سبع الى تسع معلومات في الدقيقة واذا قسمنا السبع معلومات الى مجموعات وكل مجموعة تتكون من سبع الى تسع معلومات هيزود كمية المعلومات المستوعبه والعقل اللاواعى يستقبل اثنين مليون معلومه فى الدقيقة الواحد..»

التذكر: استرجاع المعلومه فى الوقت المراد استخدامها فى اوقات كثيره مش بتعرف تسترجع المعلومه تتوقف على طريقة تخزين المعلومة.



هنتعرف على أسباب عدم التذكر او اسباب  
النسيان:

- الخوف

- القلق

- التوتر

- الارهاق

- الألم

- ع دم الن ظام

- ع دم الاهت م ام

- ع دم الت ركي ز

- ع دم الان ت ب اه

- اسلوب التحدث الى الذات السلبي

- اس ل وب التغ ذية

- العقل بيركز على فكرة واحدة ويفتح كل الملفات

العقلية الا تؤيد هذه الفكرة.

- عندى امتحان شفهي او امتحان كتابة او مقابلة شخصيه كلنا بنفكر فى ايه وبنركز عليه.
- انا داخل الامتحان وانا خايف الفكره الا مركز عليها هى الخوف والعقل بيخدمنى فتح كل الملفات الا بتدعم الخوف من افكار واحاسيس.
- وانت بتحاول تفتح باب الشقه عشان تدخل لازم تفتحه بمفتاحه وتفتح الباب مساحه كويسه لتساعدك من مرور عبر الباب لدخول الشقه.
- طول ما الباب مقفول انت بره الشقه.
- طول ما العقل مركز على فكرة الخوف هتفضل المعلومات المراد استرجاعها فى الامتحان مقفول عليها. ويبدأ الخوف يتحول الى قلق من الامتحان.
- والاسئلة وطريقة الامتحان او اذا كان عندك مقابلة شخصية والاسئلة وطريقة .
- ويبدأ يتحول من خوف الى قلق الى توتر وكلها احاسيس مشتعلة ووقتها الشخص يفكر بعقله العاطفى ومن وظائفه:
- المحافظه على البقاء
- الطاقة
- الاحاسيس والمشاعر
- هروب وهجوم ودفاع
- الخلاصة من هذا كله هي:

المنظومة الرائعة للعقل هي أن نعرف قيمته لنذكر

قدراته حتى نظهر وظيفته فنوظف الوظائف في  
الجمال الحياتي.



## 2 معلومات بسيطة عن العقل البشري



- يزن دماغ الإنسان الراشد حوالي 3 أرطال (1300 - 1400).

- يشكل الدماغ حوالي 2 % من وزن جسم الإنسان الراشد.



يقسم العلماء الدماغ إلى أربعة فصوص رئيسية لكل منها مهمة خاصة:

❶ الفص «الخلفي» مسئول عن الإبصار.

❷ الفص «الأمامي» مسئول عن الأعمال الهامة «التخطيط - إصدار القرارات - حل المشكلات - الإبداع والابتكار».

❸ الفص الجداري في مواجهة الرأس - مسئول عن معالجة الوظائف اللغوية والأحاسيس الدقيقة.

❹ الفصان الصدغيان الأيمن والأيسر ويقعان فوق الأذن وحولها ومسئولان عن السمع والذاكرة والمعنى واللغة.

كيف يتغذى الدماغ؟

- يستهلك الدماغ 20% من طاقة الجسم وغذاؤه

الرئيسي هو الدم يزوده بالعناصر الغذائية  
(الجلوكوز - البروتين - العناصر الكيميائية -  
الأكسجين - الماء).

- يستهلك الدماغ 8 جالونات من الدم كل ساعة.  
أي 192 جالون في اليوم.

- معظم خلايا الدماغ تتشكل فيما بين الشهرين  
الرابع والسابع من الحمل.

- مزاج الفرد نصفه مكتسب والنصف الآخر موروث  
من البيئة.

- الماء والأكسجين وحياء وفاعلية العقل.

- يستهلك الدماغ 1/5 الأكسجين الذي يستهلكه  
الجسم كله.

- يحتاج الدماغ إلى 8:12 كوب ماء يومياً لكي  
يتمكن من العمل بنشاط وفاعلية.

## 3 العقل الواعي



صفاته هي:



- يعني ما يحدث الآن.
- تركيزه محدود.
- يقوم ببرمجة العقل الباطن.
- منطقي ومحلل.



- مفكر .

- ممكن أن يتغير إلى الأحسن إذا اقتنع وبالتالي  
يغير العقل الباطن للأحسن.

- ممكن أن يعطي معلومات ناجحة أو غير ناجحة  
للعقل الباطن.

وظيفة العقل الواعي:

العقل الواعي له 4 وظائف رئيسية:

① التعرف على المعلومات ثم بعد كذا يرسلها  
لمنطقة المنطق في المخ.

② يقارن ما بين هذه المعلومة وما بين معلومات  
موجودة عنده سابقاً.

③ يقوم بتحليل هذه المعلومات.

④ يتخذ القرار ثم يرسلها للعقل اللاواعي؛ لأن  
يوجد به مخازن الذاكرة.

## 4 العقل اللاواعي (العقل الباطن)

- العقل الباطن فيه عاداتك، فيه صورتك الذاتية، فيه ثقتك بنفسك.
- عشان تقدر تقوى ثقتك بنفسك، يبقى عن طريق عقلك اللاواعي.

صفات العقل الباطن:

- هو مخزن الذاكرة، ويقوم بتخزين المعلومات.
- عقل لا يعي الأشياء، لذلك سمى لا واعي لأنه لا يعي الأشياء.
- يسمى العقل التلقائي، لأنه يفكر بطريقة تلقائية.
- هو من يقوم بتنفيذ طلبات وأوامر العقل الواعي.





## تدريب (1)

استخدام العقل التحليلي وتهديد العقل العاطفي

اجلس ظهرك مستقيم ويدك على أرجلك ورجلك  
مستقرة على الأرض..

وركز على الشهيق والزفير..

الشهيق يكون على أربع عدات...

أمسك النفس داخل جسمك عدتين... والزفير فى  
ثمانية عدات ببطئ وكانك بتطفى شمعه ببطء  
شديد... مع الزفير قل من ثلاث مرات الى خمس  
مرات:

« الحمد لله.. الحمد لله.. الحمد لله »

ونركز أن أول فكره تكون إيجابية ونركز على  
المعلومات المراد تذكرها.

ونكررها إلى أن نهدأ تمامًا..



## 5 تعريف الذاكرة



لقد تم تعريف الذاكرة بطرق مختلفة. فبعضهم نظر إلى الذاكرة على إنها قدرة واحدة ومتكاملة.

 يقول بورو هلجارد:

«القدرة على الاحتفاظ واسترجاع الخبرات السابقة أو القدرة على التذكر».

 يقول ريتشر:

«الذاكرة بأنها قدرة الكائن الحي على تعديل سلوكه بعد الاستفادة من الخبرة السابقة. أما الفريق الثاني فلا يعتبر الذاكرة قدرة واحدة منفردة وإنما يعتبرها سلسله من النشاطات المعرفية».

يقول مايلكست:



«الذاكرة هي القدرة على الربط والاحتفاظ واستدعاء الخبرة».

يقول هنتر:



«إنها نشاط التذكر، إذ يربط بكلمة الذاكرة عدد كبير من الأنشطة والعمليات المرتبطة بها».

تعد الذاكرة الإنسانية محور العمليات المعرفية ذلك أن الإدراك والوعي والتعلم واللغة وحل المشكلات يستلزم قدرًا من المعلومات والذكريات بمختلف أنواعها. وقد خضع موضوع الذاكرة للعديد من الدراسات كان الغرض منها البحث حول طبيعة الذاكرة وكيف تعمل ولما ينسى الإنسان ولماذا نتذكر أشياء وننسى أشياء أخرى وهل يمكن أن يزيد الإنسان من قدراته الاستيعابية حاول علماء النفس والفيزيولوجيون وغيرهم الإجابة عليها ماذا تقصد

بالذاكرة؟

تعريف الذاكرة:



هي ذلك الجزء من الدماغ البشري يتجمع فيه المعلومات بصورها التي تكسبها خلال حياتنا وهي ليست أداة تخزين فقط وإنما أداة معالجة للمعلومات وتنسيقها وتحولها للأنماط يمكن تمييزها وفهمها.

## 6 سيكولوجية الذاكرة

وقد عرفها santrok 2003

بأنها عملية الاحتفاظ بالمعلومات عبر الزمن من خلال ترميزها وتخزينها واسترجاعها فهي عملية معرفية تفاعلية إنتاجية مستمرة. تتفق هذه التعريف في الذاكرة تتكون من 3 عمليات أساسية وهي الترميز والتخزين والاستدعاء والاسترجاع.

- الترميز أو التشفير: هي العملية الأولى لإعطاء معنى وتشكيل مادة حتى يمكن تخزينها.



- التخزين: ويتمثل نظام في التخزين المؤقت الدائم.

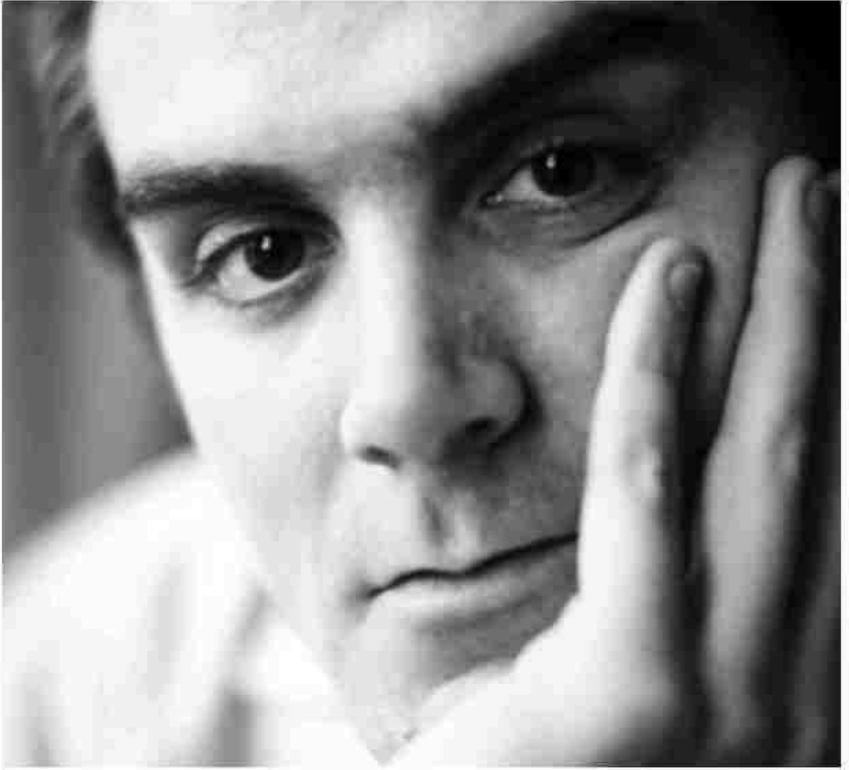
- الاستدعاء أو الاسترجاع: تتمثل في استرجاع المعلومات والخبرات السابقة التي ترميزها



وتخزينها في الذاكرة طويلة الأمد وقصيرة الأمد  
ترميزها.

## 7 نماذج الذاكرة

ظهرت عدة نماذج حاولت أن تفسر بنية الذاكرة وتصنفها حسب معايير عدة ومن أشهر هذه النماذج :-نموذج أتكسون سيفر الذي قسم الذاكرة إلى 3 أقسام وتعتبر هذه الأقسام مستقلة عن بعضها البعض- الذاكرة الحسية الفورية - الذاكرة قصيرة المدى (العاملة) - الذاكرة قصيرة الأمد.



❶ الذاكرة الحسية: وهي تستقبل مختلف الميزات الحسية المحيط بالفرد وهذا الجزء الذي يساعد على تصنيف الأشياء إلى أصوات وأشكال وروائح - درجة حرارة

ومن مميزات هذه الذاكرة أن يكون أن تكون

المعلومات عنصر 1ثا 5تا كمية المعلومات التي تتلقاها الذاكرة: هي كمية ضخمة ولكنها يمكن أن تتلاشى بعد فترة الوظيفة الأساسية هي المعلومات الأولية.



**2** الذاكرة قصيرة المدى: وهو القسم الذي يحول المعلومات الحسية إلى أنماط يمكن تمييزها ويطلق عليها الذاكرة العاملة والاحتفاظ (أتكنسون) مركز الوعي لأنها تخزنه الأفكار والمشاعر الفرد في وقت محدد وهناك عاملين من الذاكرة الحسية إلى الذاكرة قصيرة المدى هما الانتباه والإدراك ومن مميزات هذه الذاكرة أن حجم المعلومات أو الوحدات تتراوح وحدات كذلك مدة الاحتفاظ تصل إلي 20 ثانية وفي هذه الذاكرة نستخدم بعض

المبيعات من أجل الاحتفاظ بهذه الكلمات (التكرار-التجمع-التنظيم).

**3** الذاكرة طويلة الأمد: أحد أهم العناصر يمكن التعبير على أنها خزان يضم كم هائل من المعلومات والخبرات التي أكتسبها الفرد عبر مراحل حياته المختلفة وهي ذات سعة للمعلومات غير محدود العدد والزمن تدخل المعلومات علي هذا الشكل صورة ذهنية. ورموز تستمد معلوماتها من الذاكرة قصيرة المدى بالخبرات المختلفة؟

العمليات التي تقوم بها الذاكرة: تقوم ذاكرة طويلة الأمد بعمليات عقلية تفسر بأنها أكثر عددا وعمقا من العمليات التي تقوم بها ذاكرة قصيرة الأمد وذلك بالاحتفاظ علي المعلومات القادمة إليها الأطول فترة ممددة ويمكن تلخيص العمليات فيما يلي:

**1** التنظيم وإعادة التنظيم: تقدم الذاكرة في تنظيمها في وحدات وأشكال إما إعادة التنظيم.

**2** التفسير وإعطاء المعنى: بحيث أن هذا الجزء يعطي معنى للمعلومات القادرة إليها هناك في هذا المستوي ما يسمى بالمخططات الإدراكية وهي عبارة عن مفاهيم ومبادئ والتي تصنف وتعطى معنى للأشياء.



**③** ربط المعلومات الجديدة بالمعلومات بالقديمة: تتضمن عمليات التمييز والمقارنة وهو عملية ديناميكية. الطرق المساعدة على التذكر والاسترجاع. هناك بعض والعوامل والظروف التي تساعد على عملية الاسترجاع وتحسين عملية التذكر:

(١) **أثر الدافعية:** وجد إن تعرض الفرد للحوادث والمثيرات والمعلومات التي تثير اهتمام الفرد تبقى في الذاكرة أكثر من غيرها مثل دراسات زيكترك. تركيز الانتباه والاستغراق في العمل: كلما

كان الفرد انتباه الفرد لأي شئ ما كان تذكر لذلك  
الشيء قوي

(ب) أثر التنظيم والتخطيط.

عملية الذاكرة تتألف من ثلاث عمليات هي:

① تصنيف المعلومات.

② القدرة على التخزين والاحتفاظ بالمعلومات.

③ القدرة على الاسترجاع أو التعرف واستدعاء.



تدريب (2)



هل بداية في قراءة أو شراء كتب أو بداية تعليم أو تقدم  
لعمل اسأل نفسك..

أنت تريد فعل ذلك..؟ فعلاً عايز تقرأ..؟ فعلاً عايز

تتعلم..؟ لازم تكون مدرك تمامًا لكل خطوة بدأت  
تأخذ القرار..

هل الفعل مهم بالنسبة لك..؟

لماذا هو مهم بالنسبة لك..؟

ماذا يعنى هذا الفعل بالنسبة لك..؟

ماهى الخسائر من تنفيذه..؟

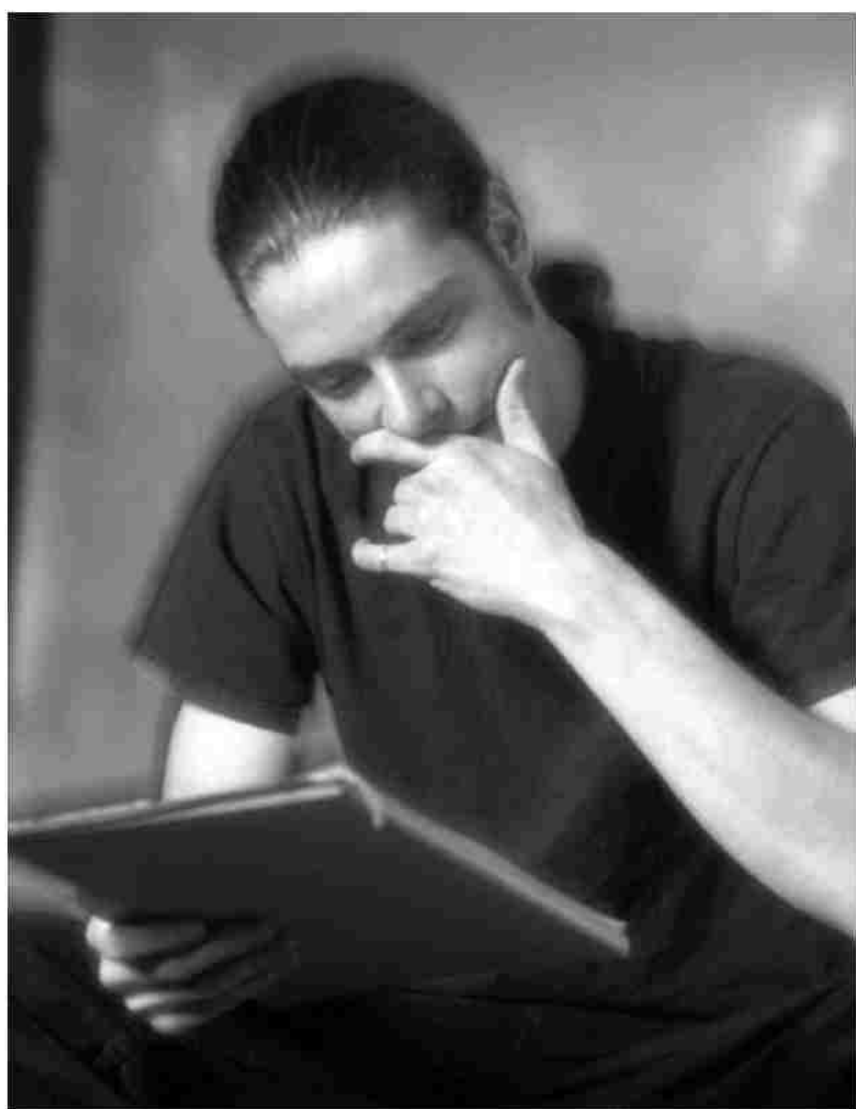
ماهى المكاسب إلاهتحققها من تنفيذه..؟

ماهى رؤيتك..؟ وتقسم رؤيتك إلى أهداف صغيره  
وإلى خطوات بسيطة لتبدأ تنفيذها وتحققها..؟

ماهى غايتك..؟ وهى الارتباط بالله عز وجل..

ماهى استفادة الاخرين من هذا الفعل .....

كل الاسئلة دى تعطينا الاهتمام قبل بداية اى فعل  
ومع الاهتمام بفكره معينه يبدأ العقل يركز عليها  
ويفتح الملفات العقلية الا تدعمها..





## 8 وظائف الذاكرة البشرية

① عمليات الترميز والتشفير.

② عملية التخزين أو الاحتفاظ.

③ عمليات الاسترجاع.



عمليات الترميز والتشفير:

أولاً:



عملية تحويل المعلومات والانطباعات الحسية التي نستقبلها من العالم الخارجي إلى رموز ومعاني لها مدلول معين لدى الفرد.

وأن هذه العملية لها دور أساسي في أشكال السلوك يمكن للفرد أن يستخدم أحد الإستراتيجيتين

التاليتين في معالجة المعلومات:

1 - إستراتيجية المعالجة المتسلسلة.

2 - إستراتيجية المعالجة المتوازية.

① إستراتيجية المعالجة المتسلسلة:

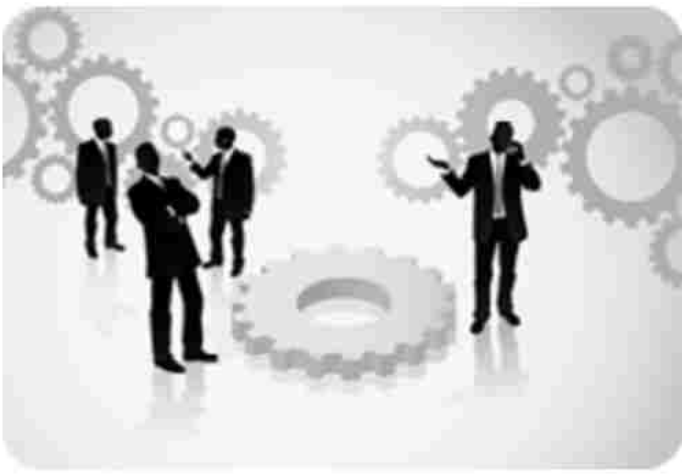
وفيها يتم معالجة المثيرات واحد تلو الآخر اعتماداً على مثير معين ويهمل المثيرات الأخرى، ثم ينتقل إلى معالجة مثير آخر على نحو متسلسل وذلك حسب أهمية هذه المثيرات.

② إستراتيجية المعالجة المتوازية:

وفيها يتم معالجة مجموعه مثيرات في وقت متزامن، بحيث يتم الاستجابة للمثير المرغوب والاحتفاظ بهي مع إهمال المثيرات الأخرى. هذا ويميز الباحثون بين عدة أشكال من التشفير وللتى تتمثل فيما يأتي:

• التشفير البصري. • التشفير السمعي.

• التشفير اللمسي. • التشفير الدلالي للفظ.



- ممكن وانت ماشى فى الطريق تشوف شخص يفكر بمواقف جميلة او مواقف حزينه..
- ممكن تشم رائحه معينه تذكرك بشخص او بموقف او باكله.
- ممكن نسمع اغنية تفكرنا باشخاص تفكرنا باحداث.
- وهو ده الا هندرب عليه انت محتاج ايه وانت داخل الامتحان.
- محتاج ايه وانت داخل مقابلة شخصية.
- محتاج ايه لما بدات تتعصب. كلنا محتاجين مؤثر يرجعنا الى حالة الهدوء.



عملية التخزين أو الاحتفاظ:

تاليًا:

عمل الذاكرة على الاحتفاظ بالمعلومات المرمزه وتبقى فيها إلى وقت الحاجة ويستدل على وجود

المعلومات من خلال عملية الاسترجاع والتعرف.

دائماً: عملية الاسترجاع:



تتوقف عملية استرجاع المعلومات على مدى قوة الذاكرة طويلة المدى وقدرتها العالية على التخزين.



لتدريب (3)



عندك حاجات كبير عايز تشربها وتنزل وتنساها وتنزل  
أكثر من مرة وتنساها..

يستطيع الانسان ان يتذكر الاشياء المرتبه والمنظمه  
بصورة اسرع واسهل من الاشياء غير المنتظمة.  
وكلما كان التنظيم عشوائيا كلما قل نسبة التركيز  
والتذكر..

حاول ان تحفظ هذه الكلمات بترتيبها بعد ان تنظر  
اليها مدة عشر ثواني:

« برتقال - قلم - توم - كرسى - سبورة - كانتلوب -  
بطيخ - قرع - مدرسه - خيار »

بعد ماحولت ان تحفظهم فى طريقه اخرى وحدد  
بنفسك:

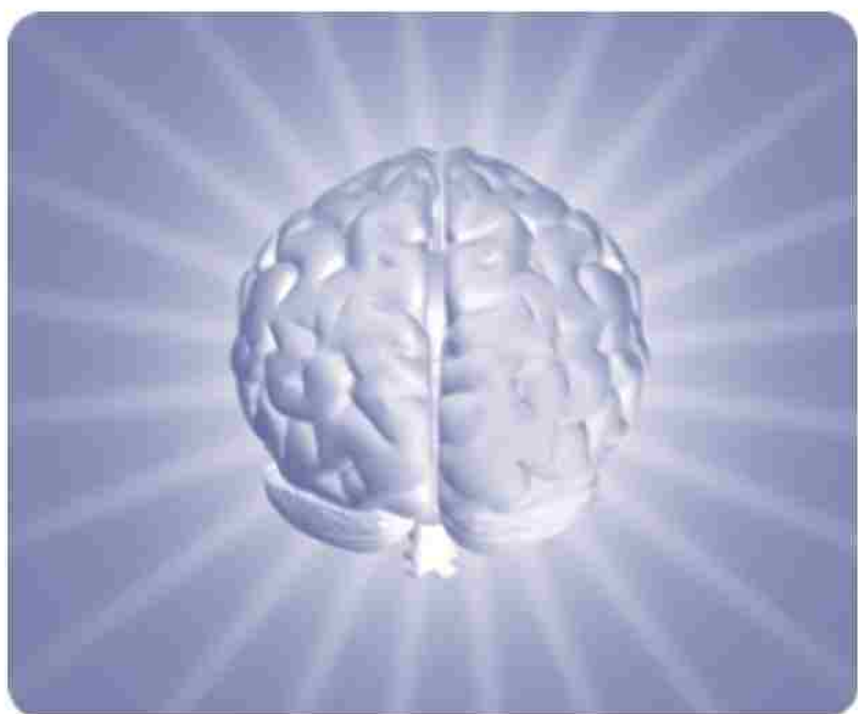
(برتقال - كانتلوب - بطيخ )

(قلم - سبورة- مدرسة - كرسى )

(توم - قرع - خيار )

أى الطريقتين نقسم كل الحاجات والاشياء المراد  
شرائها او تحضيرها فى قوائم مشابه لبعض لسرعة  
التذكر وانجاز المهام

كل فترة زمنية لا بد من عمل تدريبات التنفس  
والاسترخاء لمدته من خمس دقائق الى ربع ساعه  
لاسترجاع التركيز الى اعلى مستواه



## 9 أشكال الذاكرة

يقسم (برتراندرسل) في كتابه (تحليل العقل) الذاكرة إلى قسمين:

### ① ذاكرة العادة Habit - memory:

والعادة هي الميل إلى أداء عمل من الأعمال نتيجة التكرار حتى يصبح هذا العمل آلياً كالمشي والكتابة وتناول الطعام وما إلى ذلك، ويتجه معظم علماء النفس المحدثين إلى إخراج هذه الأعمال الآلية من ميدان الذاكرة التي يقصرونها على الأمور التي ندركها مع شعور ومعرفة، إلا أن البعض الآخر قد عد هذه الأعمال العادية من جملة الذاكرة وفسروا اختلالها بالنسيان ولو أنه صادر عن اللاشعور.

### ② ذاكرة المعرفة Knowledge - memory:

### ③ الذاكرة الوهمية:

وهي التي تظهر عند الطفل في بداية شأنه وعند المريض الذي يهذي وعند النائم الذي يحلم، ذلك أن الصور التي تتابع في الأحلام والهلديان تبعث مشاهد من الماضي ولكن صاحبها لا يراها قطعة من الماضي بل جزءاً من الحاضر لأنها بالنسبة له حين يهذي أو يحلم حاضر وواقع، ذلك أن الذاكرة في الحلم تعيش فيه كأنه هو الحقيقة. وقد يعتمد

الحالم في حلمه إلى حد يبعثه إلى الحركة فينهض من فراشه ويأتي أعمالاً كثيرة.

وعلى أي حال فهناك تقسيم يقول إنه توجد ذاكرة نشطة (عليا) أي تحتوي المعلومات الحاضرة والمهمة من وجهة نظر صاحبها وهي التي يركز عليها تعاملنا، وهي قريبة الشبه بالنافذة التي تتعامل مع العالم من خلالها أخذاً وعطاءً.

وفي المقابل توجد ذاكرة للمعلومات الخاملة أو المتروكة و(ذاكرات) بين ذلك كثيرة ومتفاوتة النشاط والحضور منها :

- الذاكرة الوسطى: أي التي تحتوى المعلومات والأحداث التي تتكرر أو سبق أن تكررت أو أثرت كثيراً.

ويوجد تقسيم أكثر قبولاً أو شيوعاً يصنف الذاكرة الصريحة إلى ثلاثة أنواع :

- ذاكرة فورية Immediate memory: وهي الذاكرة المعنية بالأحداث التي تقع في المدن من عدة ثوان إلى ساعات أو أيام وهي التي تلتقط بها أو فيها الكلمات التي تقرأها الآن، فهي تتعامل مع الأحداث الجارية ويحفظ فيها رقم التليفون الذي



تلتقطه من الدليل لتطلبه الآن... وهذه الأشياء تُنسى بسرعة عادة خلال دقائق أو ثوان.

- ذاكرة متوسطة الأمد (المدى) short term memory: وتتضمن الوقائع الجارية حتى يتم تثبيتها وتحويلها للذاكرة طويلة المدى.

- ذاكرة طويلة الأمد long term memory : وتتضمن المعلومات المتعلقة بالماضي والماضي البعيد. وهي الأرسخ، وهي التي تقاوم وتعمل مع وجود تلفيات في المخ وتستمر طول الحياة.

وهناك (الذاكرة العاملة):

وتحدث في مكان من الدماغ يسمى الفص قبل الجبهي

من القشرة المخية. ويحدث في pre frontal lobe هذه الذاكرة التفاعل الفوري بين ما تستقبله الآن والمعلومات ذات الصلة التي تسترجع لحظياً للاستكمال أو المقارنة أو الربط لتوليد أفكار جديدة أو اتخاذ قرار فوري.

ولذلك تعتبر الذاكرة العاملة ضرورية جداً لفهم اللغة والتعلم مما يجعل البعض يشبهها بالسبورة أي إنها (لوحة كتابة) العقل.

وهناك (الذاكرة الترابطية):

وهي التي تقوم بتخزين البيانات لأمد بعيد دون

تشغيل إلى حين يستدعيها العقل في عمليات  
حاضرة.



الذاكرة البصرية... والذاكرة السمعية:

يمتلك بعض الأشخاص ذاكرة بصرية قوية حيث  
يمكنهم أن يتذكروا جيداً ما يرونه بأعينهم مجرد  
مرة واحدة.

ويمتلك آخرون ذاكرة سمعية قوية حيث يتذكر  
الشخص منهم ما يسمعه جيداً.

فإذا ما قرأ أحد شيئاً بصوت مرتفع على مسمع منه  
استطاع هذا الشخص حفظه وترديده في أي وقت.

الذاكرة الشمية:

وإلى جانب هذه القدرات هناك قدرات لأنواع  
مختلفة من الذاكرة تتوفر لدى هؤلاء الذين يمتلكون

ذاكرة قوية للأشياء التي يشمون رائحتها فأنت تستطيع أن تحدد نوع الطعام الذي يطهى في المطبخ والمكونات التي تضاف إليه على الرغم من أنك تجلس في حجرة المعيشة وقد يكون ذلك أمرا طبيعيا ولكن من النادر أن يتوفر لدى الكثير من الناس، كهذه التي يتمتع بها العطار العجوز حيث يستطيع التعرف على مكونات أنواع البخور المختلفة بمجرد شم رائحتها وقد تصل بعض مكوناتها إلى عشرة أصناف ومن الواضح هنا ذاكرة العطار مرت بتدريبات طويلة.



ومع ذلك فإن الذاكرة المتعلقة بالأنف عند بعض الكلاب أرقى بكثير منها عند الإنسان فنجاح كلب الشرطة في مطاردة اللصوص وضبطهم يرجع إلى

حاسة الشم القوية لديهم وهناك ذاكرات قوية أيضاً بالنسبة لحواس أخرى يتمتع بها الإنسان مثل ذاكرة التذوق باللسان وذاكرة اللمس فالأشخاص الذين فقدوا حاسة البصر لديهم عادة حاسة اللمس قوية جداً ويعتمدون عليها اعتماداً كبيراً في تحديد الأشياء والتعرف عليها.

ذاكرة الحيوان والنبات:

وتظهر الذاكرة مع أدنى الكائنات الحية وذلك لأن الكائنات النباتية والحيوانية الأولية تحتفظ بآثار التغييرات التي تؤثر فيها.

فهناك زهور تتحرك مع الضوء في النهار فتظل حركتها بعض الوقت حتى بعد حلول الظلام، وتظهر بعض الحيوانات المائية على رمال البحر مع الجزر وتعود إلى الماء مع المد، فإذا وضعت في إناء زجاجي استمرت تفعل الحركة نفسها الدورية عدة أيام.

فقد درس الدكتور مارتن نوعاً من الديدان يعيش على شاطئ المانش يسمى (كونفولوتا) وأثبتت التجارب وجود هذه الدورات الحيوية واستمرارها حتى بعد انعدام المؤثر الذي يحدثها.

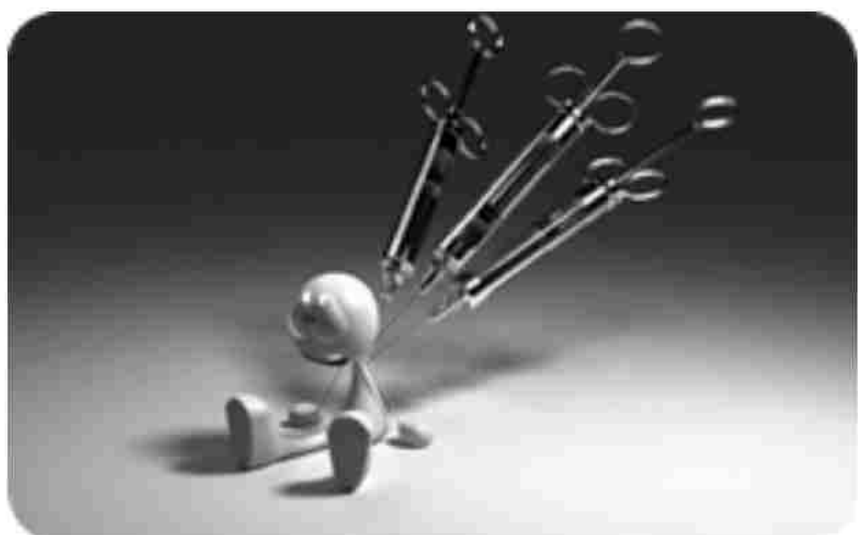


وتتبع العلماء نشأة الذاكرة في أنواع الحيوان كالأسماك والطيور والثدييات المختلفة من حيث الحفظ والاكتساب كذلك.

هل هناك ذاكرة ضعيفة وأخرى قوية؟



ليست هناك ذاكرة قوية وأخرى ضعيفة كما يعتقد البعض لكن الحقيقة أن هؤلاء الأشخاص يملكون ذاكرة غير مدربة فالمعلومات التي يبدو أن الإنسان قد طوى صفحاتها ما زالت موجودة بالذاكرة ولكن لكي تظهر يلزمها إظهار (استرجاع)، وتتضمن المعلومات المتعلقة بالماضي والماضي البعيد؛ وهي الأرسخ وهي التي تقاوم وتعمل مع وجود تلفيات في المخ وتستمر طوال الحياة.



## 10 الفرق بين الذاكرة والتخيل

تشمل الذاكرة الصور التي سبق إدراكها في الماضي واختزنتها الذاكرة كما تحتفظ الخزانة بالأشياء... فالتذكر في هذه الحالة واقع أما التخيل فليس بواقع ونحن أحرار أن نتخيل ما نشاء.

وفي ذلك يقول كانط:



«إذا تخيلت منزلاً ففي إمكانني أن أتمثل السقف في أسفله والأثاث في الهواء؛ ولكن حين أتذكر منزلاً فأساسه دائماً أسفل وسقفه في الهواء» هذا هو الفرق.



تدريب (4)



تدريب لمعرفة النظام المثالي..

حاول أن تستدعي المعلومات وتسجل أسلوبك  
الشخصي لتتعرف على أى نظام يناسبك.  
ما هو رقم تليفون أخوك؟ تخيلته أو تذكرته على  
شكل:

« صورة... صوت... حسيته »

كيف تستخدم براية الاقلام الرصاص؟  
كيف كان حالتك فى اليوم الدراسى الاول فى  
الدراسه الاعدادية...؟  
ماهى الوان الملابس التى ارتديتها امس...؟  
اين هى افضل ملابسك الآن ؟  
كيف تصل الى اقرب محطة اتوبيس من بيتك؟  
هتلاقى نفسك استخدمت اكثر من نظام وهى  
الطريقه الصحيحه لادخال المعلومات باكثر من  
نظام يتذكر الانسان بالروابط.





# 11 المقصود بالتذكر



عملية استدعاء إحدى الخبرات السابقة من العقل،  
أي إن التذكر يعتمد على ما سبق للشخص إن إدراكه  
وتعلمه تحفظ به في ذهنه، بحيث يمكنه تذكره في  
الوقت المناسب وفق إرادته.

## 12 صور ومستويات التذكر

- التعرف.



- الاستحضار أو الاسترجاع أو التذكر الكلي.  
- التداعي والترابط.

تدريب (4)



اربط كل شيئين مع بعضهما..

فول / عربية

طخين / مصر للطيران

بيبي / سيجارة

امتحان / تبول لا إرادي

اربطهم مع بعض فى صورة مضحكة ومتحركه  
وصوت مميز بالنسبه لك وحاول تتخيلهم وتشعر  
بالمعلومه.

وطريقة أخرى لربط الحاجات والاشياء ببعضها عن  
طريق قصه.

شوف نفسك وانت بتسوق عربية الفول وبتنده  
وبتكلم الناس وروحت شركة مصر للطيران تحجز  
مكان فى الطياره انت وعربية الفول

وطلعت الطائرة وبدات تبيع الفول فى الطياره وفى  
طخين اكل قدرة الفول كلها وكان فى بيبي فى  
الطيارة معاه زجاجة ميه كل مايشوف شخص يشرب  
سيجارة فى الطيارة يرمى عليه ميه فالسيجارة تطفى  
والبيبي يضحك اووى وفى شخص مسافر على نفس  
الطياره عنده امتحان.

وقعد طول وقت الطياره قاعد فى الحمام.

نفس الطريقة فى كل المعلومات تكون مرتبه

ومنظمه، تكون متتاليه ومتتابعة.

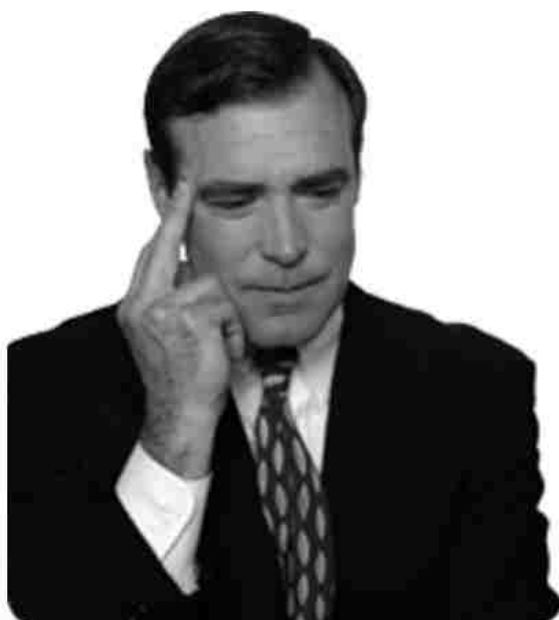
ندخل تفاصيل الوقت الزمنى والمكان المتواجدين  
فيه مع المعلومة.

نربطها بأشياء أخرى لتسهيل مرحلة التذكر أو  
نربطها بقصه خيالية.



## 13 العوامل المؤثرة في التذكر

- مدى الذاكرة:



يستطيع الشخص الراشد العادي أن يتذكر، على الأقل لمدة دقيقة، رقم تليفون يتكون من حوالي عشر أرقام فمن المحتمل أن نجد صعوبة في تذكره حتى لو سمعناه مرتين.

ولكن يختلف مدى الذاكرة وفقاً لمتغير العمر.

- نوع مادة التركيز :

نجد صعوبة في تذكر بعض المواد أكثر من غيرها، وتوضح الدراسات أن الشعور أسهل في التذكر من النثر، والنثر أسهل تذكر من المادة عديمة المعنى،

توضح الدراسات أننا نميل إلى تذكر المادة ذات المعاني بسهولة بينما نلحق صعوبة في تذكر المادة الفقيرة من المعاني أو غير المترابطة.



تدريب (5)

تذكر الأشخاص المهمين في حياتنا..

نشوف اشخاص كثير ولا نتذكر اسمائهم ونقع في احراج شديد.

لابد من التدريب وتكرار هذه التدريبات لتصبح فعالة.

كرر اسم الشخص وانت بتتعامل معه لأول مره بس بطريقه غير ملفته للنظر.

اربط اسمه باحد الاشخاص او الاشياء قبل ذلك  
اربط اسمه بملامح وجهه ابحت عن شئ مميز في  
وجهه.

اربط اسمه بلون الملابس الابرقيها.

اربط اسمه بالمكان والوقت والمناسبه واليوم.

اعمل له صورة متحركه وداخلها صوت مميز.

## 14 النسيان

هو الجانب السلبي للتذكر أو هو الفشل في قدرته على تذكر بعض الخبرات التي سبق تعلمها.

وأن النسيان أمر قد يكون مفيد أحياناً والنسيان يحدث لنا جميعاً ولكن بدرجات متفاوتة.

العوامل المؤثرة في التذكر والنسيان:

① يعتبر مرور الزمن الطويل على الخبرات التي سبق تعلمها عاملاً أساسياً من عوامل النسيان.

② من أهم عوامل النسيان عدم الاستعمال أو استخدام الخبرة السابقة.

③ إن تكرار التعليم يساعد على التذكر.

④ إن اختلاط الخبرات المراد تذكرها بخبرات أخرى تتداخل معها تؤدي إلى تقليل القدرة على تذكرها.

⑤ يحدث النسيان في بعض الحالات نتيجة عملية الكبت الذي يحدث نتيجة مواجهة الشخص لموقف انفعالي شديد.

⑥ يحدث النسيان نتيجة تغيير اهتمام الشخص بالموضوع.

⑦ هناك عوامل أخرى ترتبط بشخصية الفرد ويكون



لها تأثير كبير في قدرته على التذكر والنسيان.



تدريب (6)

التدريب على التركيز..

التدريب على التركيز .

نقطة التركيز

العد التنازلي

التفاصيل التصورية

حرف الانف والتركيز على التنفس

نقطة التركيز: ابدأ التنفس بطريقة 4 - 2 - 4 لمدة  
ثلاث مرات وارجع نركز على المعلومه.

إذا بدأ التشتت نبدأ بالعد التنازلي بأى عد وإذا غلط  
ابدأ العد التنازلي من الاول.

التفاصيل التصويريه انظر الى صورة وغمض عينك  
وتخيلها واكتب كل تفاصيل الصورة.

ركز على حرف الأنف والتنفس العقل التحليلي  
والعاطفي فى حالة مستقره الى ان تستخدمهم

تكرار التدريبات بيعلم المخ استراتيجيه جديدة  
وهو زياده نسبة التركيز وتحقيق افضل النتائج.



# 15 العلاقة بين التوتر وإضعاف فرص التعلم عند الشعور بالتوتر



الغدة الكظرية تطلق الكورتيسول بكثافة فينتج عنها سلسلة ردود فعل في الجسم فيحدث هبوط في جهاز المناعة مما ينتج عنه شد في العضلات، زيادة ضغط الدم، الارتفاع المزمن في الكورتيسول بسبب موت الخلايا الدماغية.



آثار التوتر على الدماغ وعلى عملية التعلم:

① ضعف الذاكرة.

② ضعف القدرة على التمييز بين ما هو مهم وما هو غير مهم.

③ التوتر المزمن يجعل المتعلم أكثر عرضة للتعرض للأمراض المختلفة.

④ ضعف الإحساس لتقدير الذات.

تأثير الانفعالات على المذاكرة:

- إن التفكير لا يقبع في الدماغ فقط، ولكنه موزع على مختلف أجزاء الجسم والدماغ يعمل كغدة أكثر من عمله ككمبيوتر.

- الانفعالات تساعد العقل في تركيز ووضع الأولويات.

- الانفعالات مكون أساسي للعملية التعليمية وهي أول خطوات التعلم.

- هناك تمازج كبير بين العقل والانفعالات.

العقل يقول ضع هدفك والانفعالات تحمسك نحوها.

فالشعور بالرضا والتميز تؤدي إلى المذاكرة والجد والاجتهاد فينتج عنه التفوق.

أما الشعور بالإحباط والدونية يؤدي إلى التراخي والكسل عن المذاكرة الفشل.

# 16 أنواع التفكير

- 1 التفكير الناقد. 2 التفكير الإبداعي.
- 3 التفكير العلمي 4 التفكير المنطقي
- 5 التفكير المعرفي 6 التفكير فوق المعرفي.
- 7 التفكير الخرافي 8 التفكير التسلطي.
- 9 التفكير التوفيقى أو المسائر.



تدريب (7)



تذكر أرقام هامة في حياتك..

ممکن تقسم الرقم الى مجموعات.

ممکن تعمل للرقم صورة متحركة.

ممکن تتذكر صوتك وانت بتعيد قراته.

استخدم صوابك وكانك بتطلب الرقم.

كتابة الرقم سريعا على ورقة.

محاولة ربط الأرقام بأرقام تهملك أعياد الميلاد:

تاريخ ميلادك

ارقام المنزل

محاولة تذكر الارقام المتكرره وممكن عمل منها

قصة مضحكة ومتحركة.

# 17 طرق تحسين الذاكرة والحفظ

## الجيد

تعتمد القدرة على التذكر السليم على سلامة الخطوات الثلاث التي تتم بها عملية التذكر وهي :

- الإدراك.
- المعرفة.
- الاحتفاظ.





# 18 الوسائل العملية لتقوية

## الذاكرة

أولاً: وسائل عملية لتنشيط الذاكرة.

ثانياً: حماية العقل من العادات السيئة.

طرق يجب القيام بها لزيادة للذاكرة والتذكر:

① اختر المحتوى واكتب أهدافاً للذاكرة.

② حدد ما يتوقع أن يتم تذكرك.

③ نظم المعلومات التي سيتم تذكرها.

④ اعرض المعلومات التي سيتم تذكرها.

⑤ اختر استراتيجيات التدريب والإعادة.

علاج ضعف الذاكرة:

① قوة الإيمان والتقرب إلى الله.

② استخدام طريقة التكرار ككتابة المعلومات وما

تود أن تقوم به أكثر من مرة.

③ الإكثار من أكل الخضروات والفاكهة الطازجة

والمأكولات البحرية، والابتعاد عن الأطعمة الجاهزة

والمعلبة، فمن الأشربه التي تساعد على وصول

الدم للمخ الزنجبيل والقرفة، خل التفاح وأيضا  
اللب السوري، اللوز، عشب المريميه وعشب  
الحنكة، التين، السبانخ.

④ المحافظة على الصحة العامة خاصة النوم  
والرياضة.



تدريب (8)

تذكر هذه القائمة بالتدريب على طريقة ترميز الشجرة..

رمل - طائرة - اسد - كتاب - تنس - دش -  
بنطلون - فستان - دراجه - تواليت

1 - هو الشجرة تحت الشجرة رمله لونها احمر..

2 - الطائرة لها جناحين وفيها مفتاح نور..

3 - اسد قاعد على كرسى حمام ب 3 ارجل ويعمل

## حركات بهلوانية..

4 - عربيه اربع عجلات فاتحين الكتاب ويقرؤا..

5 - باستخدام فى التنس كف اليد..

6 - دش نزل ست رصاصات بدل الميه..

7 - البنطلون شكله شكل رقم سبعة وهو مقلوب..

8 - الفستان شبه رقم الثمانيه فستان واسع..

9 - دراجه عصاية جدى متعلقه على الدراجه..

10 - العماره فى السطوح يوجد التواليت..

ضع يدك على التدريب واسال نفسك رقم 9 كان  
ايه

..... رقم واحد كان

ايه ..... رقم خمسه كان ايه.

وتكرار التدريب هيصبح طرق لحفظ المعلومات  
بطريقة تلقائية.



ماذا تفعل بعد الدرس مباشرة؟

قراءة الدرس بطريقة جيدة وبها انتباه وتركيز  
ومعرفة الافكار الاساسيه المكونه للدرس:

قراءة نفس الدرس بعد 24 ساعة بطريقة جيدة.

قراءة نفس الدرس بعد اسبوع.

قراءة الدرس بعد شهر.

قراءة الدرس بعد ست شهور.

انتقل الى الذاكرة طويلة المدى.



توجد معلومات لا بد من تكرارها اكثر من مره لفهمها جيدا اول مره بتركيز للافكار الاساسية والمره الثانيه للفهم والمره الثالثه استوعبها والمره الرابعه ابدأ اطبق عليها طرق الذاكره لتخزن بطريقه سليمه ويسهل استدعائها.

ربط المعلومات بشئ تحبه فعلاً:

استخدام ربط حروف مع بعضها (عندى عنوان وعائز اذكركه) من كل كلمه اخذ اول حرف واعمل منه كلمه مضحكه من غير معنى ولها رتم موسيقى.

عن طريق المناقشات الدروس والمعلومات بينك وبين اصدقائك او معلمينك.

استخدم اسلوبك فى اعاده سرد المعلومه وشرحها بطريقتك المفضلة.

استخدم الكتابة فى تثبيت المعلومات وكتابتها  
باسلوبك ايضا.

تخيل شركات الاعلانات وتخيل اعلان تفضله واسرد  
فيه المعلومات واربطه باسم منتج معين او باسم  
اعلان محبب اليك.

استخدم خيالك فى تخيل وتصوير الصعوبات  
والموضوعات المملة على انها مضحكة وصور  
متحركه.

واستخدم الاليحاءات الايجابية مع الشعور  
بالسعادة والامل والتفاؤل الى ان يصبح اعتقاد قوى

انا هادئ واكثر هدؤا.

انا قوى وقادر على التركيز.

انا طالب ناجح ومتفوق.

انا اتعلم بسهولة وعمق.

ماتعلمه ممتع ومفيد.

قل : اذاكر خمس صفحات فى نصف ساعه واذاكر  
ست صفحات واول مانتهى من ماده معينه اقول  
هابتدى واقول اسم الماده الاخرى.

احدد للمخ استراتيجية للتغلب على المماثلة

والتسوية واستغلال الوقت بأفضل الطرق.

وسيلة ناجحة : انظر الى المعلومه المراد تخزينها  
واستدعائها فى اى وقت.

كررها بصوت مرتفع وبه نغمة.

اعطيها رقم واربطه بالمعلومة.

اعطيها شكل مميز ومحدد.

ارسمها ولونها بالوانك المفضلة تفاعل معها وتخيلها  
فى قصة غريبه ومستغربة..

ماذا تفعل ليلة الامتحان : الدعاء و التوكل على الله  
عز وجل

النوم ساعات مناسبه.

الطعام خفيف ويمدنى بالطاقة المناسبه.

استخدم استراتيجيه الاوتوجينيك.

اراجع المعلومات واجعل المعلومات المهمه قبل  
النوم مباشرة.



ماذا تفعل فى صباح يوم الامتحان :

الدعاء والتوكل على الله سبحانه وتعالى.

استخدام استراتيجية الاوتوجينيك.

ابعد عن الاشخاص السلبيين.

استخدام الرابط.

ماذا تفعل قبل دخول الامتحان مباشرة :

الدعاء والتوكل على المولى عزو جل.

استخدام الرابط

ركز على تنفسك والزفير ببطء وقول الحمد

لله...الحمد لله... الحمد لله.

ابعد عن الكلام بطريقة سلبية

ماذا تفعل قبل الاجابة مباشرة :



الدعاء والتوكل على الله اكرم الاكرمين.

ركز على تنفسك والزفير ببطء مع الحمد لله ثلاث مرات.

نبدا بحل الاسئلة التي تعرفها الاول.

حل بطريقه الافكار الاساسية ثم الشرح.

استخد استراتيجية الجسد اربط المعلومات بكل جزء فى جسمك وتخيله.

كيف تجتاز امتحان شفهي او مقابلة شخصية :

الدعاء والتوكل على الله عز وجل.

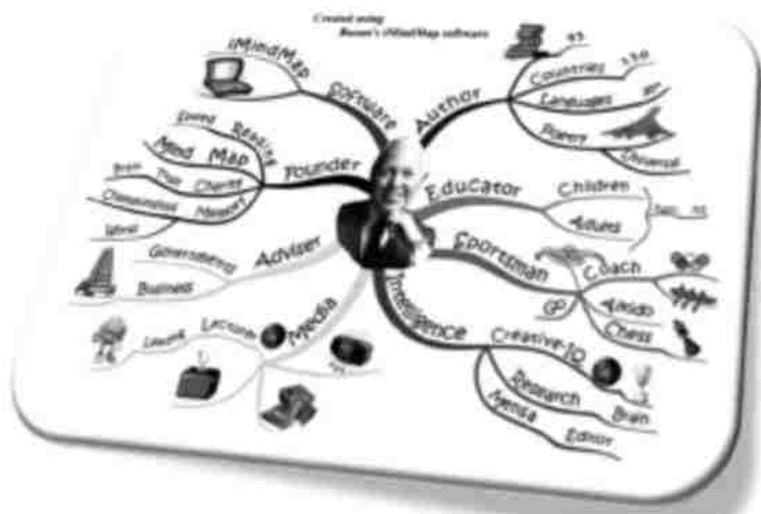
استخدم الرابط.

ركز على رسالتك وافكارك.

اوعى تركز على الاشخاص الا امامك واجب بالافكار الاساسية.

# 19 الخرائط الذهنية

## Mind Mapping



ما هي الخريطة الذهنية؟

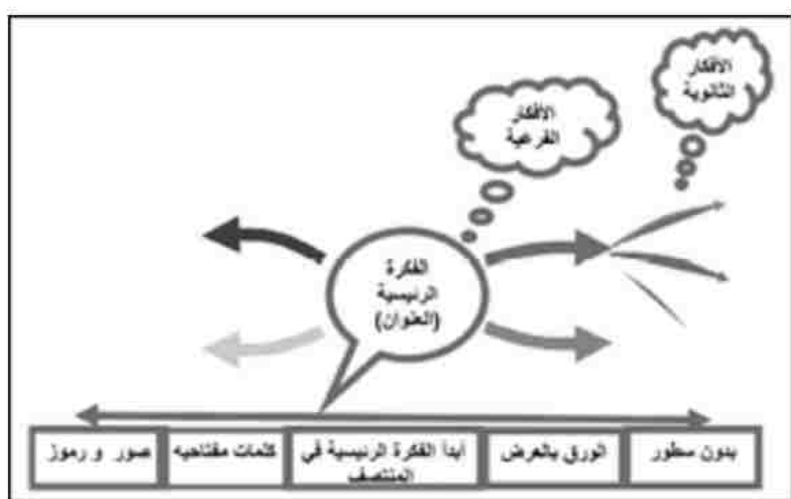
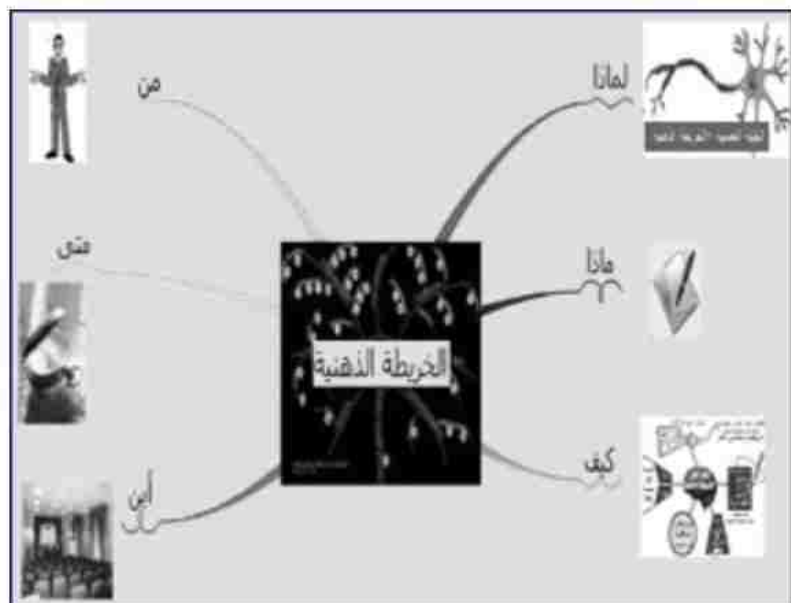
تعريف من توني بوزان Tony Buzan هي تقنية رسومية قوية تزودك بمفاتيح تساعدك على استخدام طاقة عقلك بتسخير اغلب مهارات والعقل ب كلمة، صورة، عدد، منطق، ألوان، إيقاع، في كل مرة وأسلوب قوي يعطيك الحرية المطلقة في استخدام طاقات عقلك.

- يمكن أن تستخدم في مجالات الحياة وتحسين تعلمك وتفكيرك بأوضح طريقة أحسن أداء بشري.
- د.نجيب الرفاعي:

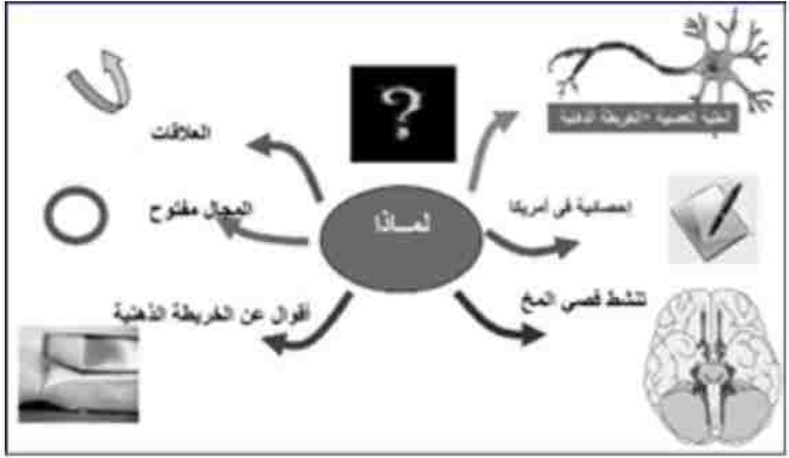
وسيلة ناجحة من وسائل الدراسة تقوم بربط المعلومات المقروءة في الكتب والمذكرات بواسطة رسومات وكلمات على شكل خريطة فانت أولاً تقرأ الفكرة في المادة المكتوبة ومن ثم تحولها إلى كلمات مختصرة ممزوجة بالإشكال والألوان في إمكانك اختصار فصل كامل في ورقة واحدة وبتعودك على النظر إلى هذه الورقة ستجد من «السهولة جداً» استخراج المعلومات منها أثناء الدراسة وأثناء الاختبارات والامتحانات.

- عبد الله العثمان:

طريقة رائعة تعتمد على رسم كل ما تريده في ورقه واحدة بشكل منظم تحاول فيها قدر الاستطاعة استبدال الكلمات برسمه تدل عليها بحيث تستطيع وضع كل ما تريد في ورقة واحدة بطريقة مركز ومختصرة وسهلة التذكر بالنسبة لك.

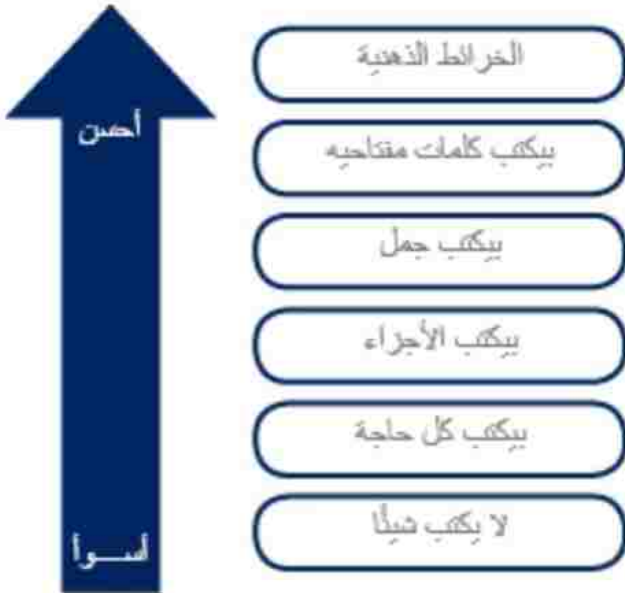


# 20 لماذا، ماذا، كيف، أين، متى، من يستخدم الخرائط الذهنية



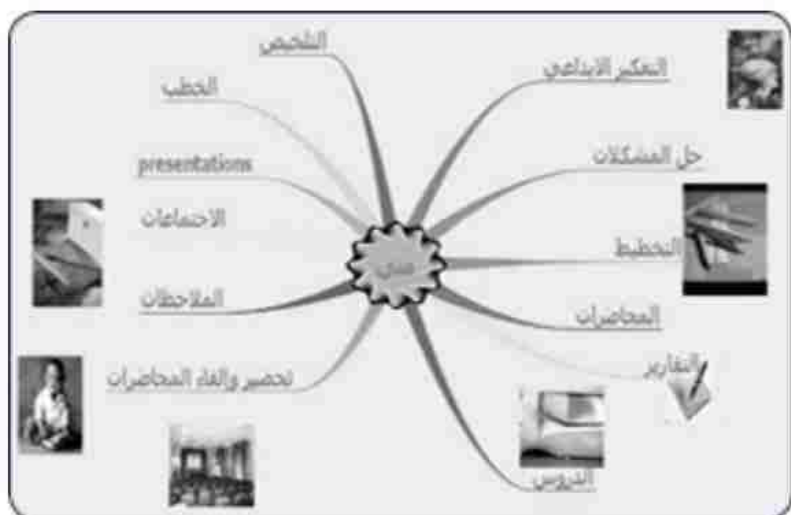
إحصائية في أمريكا:

الطريقة المثلى للكتابة في المحاضرات..



تنشط فصي المخ:





# 21 استخدامات الخريطة الذهنية

- في الدراسة .
- لتحسين الذاكرة.
- في الخطابة.
- لأرقام الهواتف.
- للتخطيط.
- كتابة المقالات أو البحوث.
- طلبات المنزل.
- للترتيب.
- للمخازن.
- للألعاب.
- للدورات.
- للخطابة.
- لوضع القوانين لأبنائك قوانين البيت.
- لاتخاذ القرارات.
- للتعبير عن المشاعر.
- لتلخيص الكتب.
- لوحة الشرف للمدارس.
- للمدرسين للشرح.
- لبناء المشاريع.

من يستطيع أن يستخدم الخرائط الذهنية؟




أي إنسان.. عنده عقل..

الطالب، المدير، الموظف، ربة المنزل، الطفل،  
العالم، المبرمج، ...




## 22 أقوال عن الخريطة الذهنية

 يقول د. صلاح الراشد:

«الآن أصبح من البدائية أنك تكتب أو تلخص موضوع بواسطة المفكرة والقلم، الآن هو وقت الخريطة الذهنية.»


 يقول د. طارق السويدان:

«الخريطة الذهنية بسيطة جداً جداً، وأنا شخصياً دائماً أستخدمها من كتابة الكتب إلى إعداد ألبوماتي، لا يوجد ألبوم عندي إلا وله خريطة ذهنية، حتى يمكنك أن تصمم بها مدخل بوابة شركتك على سبيل المثال.»

 يقول د. نجيب الرفاعي:

«إن التعود على هذا النمط الجديد في المذاكرة والدراسة سوف يحسن بلا شك من أداء الطالب في الامتحانات ويضمن له الدرجات بصورة سهلة وميسرة.»

## 23 فوائد الخرائط الذهنية

تونى بوزان: 

- إعطائك نظرة شاملة للمواضيع الكبيرة.
- تمكّنك من تخطيط طرق / عمل اختيارات من أين أتيت وإلى أين تذهب.
- جمع أكبر قدر من المعلومات والبيانات.



- تشجعك على حل المشكلة بعرض طرق مختلفة وحلول متنوعة.
- تمكّنك لتكون أكثر فعالية.
- يكون الشكل ممتع للنظر والقراءة والتأمل والمذاكرة.
- شكل جذاب ومريح للعين وللعقل.

- تسمح لك بمشاهدة الصورة الكاملة والتفاصيل في نفس الوقت.

## د.نجيب الرفاعي:



- اختصار المهمات.
- السهولة في التنظيم.
- «التسلية» لأنها تعتمد على أشكال ورسومات وبالألوان.
- استمرارية المعلومة.
- «التنظيم» بعد التعود عليها سوف تكون منظم في كل شيء.
- سرعة التذكر.
- التركيز.



## عبدالله العثمان:



- تعطيك صورة شاملة عن الموضوع الذي تريد دراسته أو التحدث عنه.

- تعطيك صورة واضحة عن موقعك الآن.. أين وصلت.. ماذا تريد (هدفك) ؟.. من أين ستبدأ.. ما هي العوائق؟؟

- تجعلك تضع أكبر قدر ممكن من المعلومات في ورقة واحدة بشكل مركز ومختصر.

- تمكنك من وضع كل ما يدور في ذهنك وكل أفكارك عن الموضوع في ورقة واحدة.

- تجعل قراراتك أكثر صواباً.. فعندما تضع المشكلة في ورقة واحدة.. فإنك تنظر إليها نظرة شاملة لكافة جوانبها.. كل الإمكانيات.. كل العوائق.. كل الحلول المقترحة أفضل حل...

- عندما تبدأ في الرسم وتضع كافة جوانبه في الخريطة فستفاجأ بكمية الأفكار التي تنهمر عليك لأنك تتعامل مع عقلك بطريقة مشابهة لطريقة عمله.



# 24 الأسرار السبعة للمذاكرة

## الفعالة

- كن ذا مزاج ايجابي للمذاكرة تخير الوقت والبيئة المناسبين للمذاكرة ضع خطأً تحت أي معلومات لا تفهمها من الكتاب.

- ركز على جزء معين من الكتاب أو على مجموعة تمارين.

- بعد قراءة الوحدة توقف وضع ما تعلمته في قالب تصوغه لنفسك.

- عد إلى ما لم تفهمه وتفحصه استعن بمصادر خارجية ككتاب آخر أو مدرس إذا كان هناك ما لم تفهمه من المادة.

في هذه الخطوة، اسأل ثلاثة أسئلة عن المواد المدروسة:

① لو استطعت الحديث مع مؤلف الكتاب، ما هي الأسئلة والانتقادات التي سأطرحها عليه؟

② كيف أطبق هذه المعلومات في حياتي اليومية؟

③ كيف أجعل هذه المعلومات مفهومة ومرغوبة

- راجع المواد التى ذاكرتها، تذكر الطرق التى ساعدتك على فهم وحفظ المعلومات، طبق هذه الوسائل فى دراساتك المستقبلية.
- أربط كل كتاب أو درس تعلمته بخريطة ذهنية وركز على دقة الألوان وتعدد الصور.



# 25 الخرائط الذهنية والتعليم



لأولاً: القراءة:

Overview

Preview

Inview

Review

• Overview:

تعني..خذ فكرة مبدئية عن الكتاب..  
العنوان..المقدمة..الفهرس ،بعد ذلك قم بعمل  
خريطة ذهنية لذلك.

• Preview:

الآن نحن مع الأفكار الرئيسية للكتاب (الفصول أو  
الوحدات الرئيسية)..ابدأ بعمل خريطة ذهنية لكل  
فصل على حدة(مرحلة مبدئية)،ثم اقرأ مقدمة  
الفصل (هدف الفصل)ونهاية الفصل(هل تحقق  
الهدف أم لا) وخذ فكرة للفصل كله (رسومات،  
جداول...).

• Inview:

الآن..بعد أن رسمت خريطة للفصل وحددت الأفكار الرئيسة له..أنت مدعو لتبحر في التفاصيل تحت كل عنوان رئيسي لتجد إجابة لتساؤلاتك..حينما تجد معنى تحب أن يضاف للخريطة عبر عنه بكلمة (أو أكثر).

• Review:

بعد أن أتممت خريطة الفصل راجع ما فعلت.



أسباب عدم التركيز:

- صعوبة المفردات.
- صعوبة الفهم.
- الحالة الذهنية.
- سوء التنظيم.
- فقدان الاهتمام.

كيف تركز... ؟

تخيل أنك تقود حصاناً جامحاً ما أن تكبح جماحه وتنتبه إلى قيادته حتى يصير صوب هدفك ولكن

حين تغفل عنه للحظة.. فإنه يحيد عن هدفك  
ويصير تبعاً لهواه.. هكذا التركيز..

ملحوظة:

لا تنسى أخذ فترة راحة (5 دقائق) كل 40 دقيقة حتى  
تحصل على أعلى معدل تركيز وأعلى معدل تذكر.



دائماً: المراجعة:

أثبتت الأبحاث العلمية أنك إذا لم تراجع  
المعلومات التي ذاكرتها خلال 24 ساعة فإنك تفقد  
80 % منها ثم تظل حتى أسبوع فإذا راجعتها مرة  
أخرى تثبت حتى شهر.

# ما استفدت من هذا الكتاب

---

# وختامًا

خد بالأسباب

وتوكل على مسبب الأسباب

كن الضوء الذي يضيء للعالم

