



مهارات وتمارين لتنشيط الذاكرة

من اعداد : موقع موهوبون

تعريف الذاكرة

- يمكن تعريف الذاكرة بأنها مهارة ومنظومة لمعالجة المعلومات، وتتكون من ثلاث وظائف أساسية وهي:
- وظيفة حسية ناقلة تستقبل معلومات من الأعضاء الحسية (الحواس) وتحتفظ بها (لمدة لا تزيد عن خمس ثوان)، لذا لا بد من نقلها إلى مستودع آخر.
- الذاكرة قصيرة المدى تستقبل المعلومات من الحس الناقل حتى تحدث عملية ذهنية واعية، وفي هذه الذاكرة يتم معالجة المعلومات فإما أنها تحذف من الذاكرة القصيرة الأجل أو أنها ترسل إلى الذاكرة طويلة المدى، وعادة عندما لا يتم نقل المعلومات إلى الذاكرة طويلة الأجل خلال خمس عشرة ثانية فإن المعلومات تنسى.

- الذاكرة طويلة المدى؛ وهي الذاكرة التي يتم تخزين المعلومات فيها على المدى البعيد. لذا لا بد من تنمية وتطوير هذه الذاكرة وتدريبها على تخزين واسترجاع المعلومات بشكل سريع وقوي، وهذا ما سوف نتناوله في هذا الكتاب -فتابع معنا- وظائف الذاكرة السابقة تعمل بشكل مستمر لمعالجة المعلومات التي نستقبلها بشكل سريع، ثم تعمل على الحذف أو التخزين، ومن ثم الاسترجاع في الوقت المناسب.

مبادئ عامة لتنمية الذاكرة

1. الاهتمام: يساعدك الاهتمام على تخزين المعلومات ما دمت مهتماً بها.
2. الانتقاء: انتقاء المعلومات أكثر أهمية والرئيسة يجعل الذاكرة حاضرة باستمرار.
3. الانتباه: زيادة التركيز والانتباه وعدم التشتت يزيد من قوة الذاكرة.
4. الفهم: يعتبر الفهم والاستيعاب عاملاً أساسياً في قوة الذاكرة.
5. عقد النية على التذكر: الرغبة والنية على التذكر تستحث الذاكرة.
6. الثقة والتغير الذهني الإيجابي: يجب أن يكون لديك ثقة في قوة ذاكرتك وبقدرتك على تذكر الأشياء.
7. التأثير في الذات: التأثير الإيجابي على الذات يزيد من قوة الذاكرة والعكس عندما يكون التأثير سلبياً.

8. الارتباط: ربط الأشياء مع بعضها وتكوين خرائط ذهنية لها يزيد من قوة الذاكرة.

9. خلفية التجربة: المعرفة الجيدة عن الأمور والاطلاع عليها يزيد من قوة الذاكرة.

10. التنظيم والتبويب: عندما يكون تخزين المعلومات منظماً سوف يزيد من فرصة تذكرها بشكل سريع.

11. ممارسة أساليب حديثة لتعلم تنمية القدرة على التذكر/ كلما زاد تمرين ذاكرتك زاد تطورها ونموها، لذا خصص وقتاً لتدريب ذاكرتك يومياً على الوسائل التي سوف ترد في ثنايا هذا الكتاب حتى تمتلك ذاكرة جبارة.

العقل البشري وقدرته الكامنة

- يمتلك العقل البشري خصائص ومميزات هائلة وقوة عظيمة على التخزين والتذكر والربط والتحليل...، يقول وليام جيمس "إننا نستخدم أقل من 10% من قوانا العقلية" كيف لو استطعنا أن نستخدم 20% من طاقة عقولنا؛ فكيف سوف تكون حياتنا؟.

الوظائف الرئيسة للذاكرة



قوة الملاحظة : التركيز

من أهم المراحل في الذاكرة هي الملاحظة والتركيز على الأمور مما يزيد من تذكر هذه الأمور مستقبلاً. إن تطوير القدرة على التركيز يساوي تطوير القدرة على التذكر.

التصور والتخيل

وهو قدرة العقل على تصور حدثٍ ما، وهذا التخيل يخضع لعدة عوامل؛ منها العاطفة والمعتقد والخبرات السابقة وخلافه، ولا يشترط أن يتشابه اثنان في تخيل شيء واحد بل ربما يكونا مختلفين للعوامل المذكورة سابقاً.

❖ هل ذاكرتك بصرية أم سمعية؟

بعض الناس يبدو أنهم يتذكرون ما يرون، بينما البعض يتذكرون بشكل أفضل عندما يسمعون، ولقد أثبتت الدراسات أن استخدام الذاكرة البصرية التي تعتمد على رؤية الأشياء والذاكرة السمعية التي تعتمد على سماع الأشياء معاً له مميزات أفضل خصوصاً في تعلم الأسماء واللغات أو المصطلحات.

ترابط الذاكرة

إن ترابط الذكريات والتخيل يعملان معاً، فإذا أخذت معلومة وقمت بربطها بشيء تعرفه فعلاً إما موجود في عقلك أو تخيلته، فإنه يكون من السهل أن تتذكر تلك المعلومة الجديدة، علماً أن عملية الربط تكون في عقلنا الباطن بدون أن نشعر أو نتحكم فيها.

الإبدال

استخدام الكلمات البديلة والقريبة من المعنى هي إحدى الطرق التي تساعد على تذكر الكلمات الصعبة بسهولة، إن استخدام الكلمات أو العبارات البديلة يقرب المعاني من الكلمة المراد تخزينها؛ فإذا ما نسيتهَا تذكرت الكلمة البديلة.

التبويب والتصنيف

هو وضع الأشياء المتشابهة في مجموعة واحدة. إن هذه الطريقة تساعد في تخزين الأشياء بشكل مرتب بناء على التشابه بينها في عدة مجموعات، ومن ثم يسهل عملية استرجاعها عند الحاجة إليها.

إيجاد روابط بين الأشياء

إن ربط فكرة بأخرى هي الأساس في منظومة إيجاد روابط بين الأشياء. تتلخص هذه العملية بربط عنصر بآخر مع استخدام الخيال في الربط لتكوين ارتباطات إدراكية تساعد على التذكر.

مثبتات الذاكرة

وتسمى أيضاً مشابك الذاكرة، وهذه الطريقة أكثر الطرق فاعلية لترابط الذكريات المستقرة في ذهن الإنسان والمعلومات الجديدة، إن ربط المعلومات الجديدة بذكريات سابقة في الـذهن بشكل منظم يجعل أيضاً تخزينها في الـذهن بشكل منظم، هذا يعني أنك سوف تكون قادرًا على استرجاع أي معلومة من ذهنك بشرط أن تخزن بشكل منظم.

مشكلة تذكر الأسماء والأعداد وغيرها من المصطلحات

يواجه العديد من الناس صعوبة في تذكر أسماء الآخرين أو ربما أعداد أو أرقام معينة، وتبدأ هذه الصعوبة من تفكيرهم واعتقادهم السلبي حول قدراتهم الذهنية في هذا التذكر، وقد تكون هناك أسباب أخرى تغذي هذه الصعوبة وهي:

- 1- عدم الاهتمام بالأشخاص أثناء مقابلتهم أو حفظ أسمائهم أو ربما أرقام هواتفهم، فإن لم تهتم بالشيء نسيتته.**
- 2- الانشغال أو التشاغل بأمور أخرى وقت التعارف، كأن تصافح شخصاً وأنت تفكر في أمر آخر، وبالتالي تخفق في قضية تخزين الاسم ومن ثم لا تذكره.**
- 3- موقفك تجاه الشخص واعتقادك بأنك لن تقابله مرة أخرى، وبالتالي سوف تقنع نفسك بعدم أهمية حفظ اسمه، لذا غالباً سوف تناديه أثناء المقابلة بعزيزي يا صديقي.**
- 4- عندما يتمم الشخص المقابل باسمه وتكون غير قادر على سماع اسمه بشكل واضح، وفي نفس الوقت تشعر بخرج من طلب إعادة اسمه مرة أخرى. لذا اطلب إعادة الاسم لأنه يعني الاهتمام بالشخص المقابل.**
- 5- الأسماء التي تكون من لغات أخرى قد تمثل مشكلة أثناء تذكرها، لذا اربطها بأسماء وأشياء تستطيع من خلال هذه الروابط أن تتذكر الأسماء.**

الانطباعات الأولية

- عندما تقابل شخصاً ما لأول مرة فإنك تكوّن انطباعاتاً أولياً سواء كان سلبياً أو إيجابياً، وهذا يؤثر في رغبتك في تذكر اسم هذا الشخص من عدمه؟ لذا اجعل انطباعاتك الأولية معينة لك في تذكر الأسماء.

التركيز على وجه الشخص

- عليك أن تنتظر مباشرة إلى وجه الشخص المقابل الذي تقابله أول مرة، بمعنى يجب أن يكون بينكما تواصل بصري يحصل من خلاله الاهتمام بالشخص المقابل، مع عدم إطالة النظر بشكل يخرج عن حدود الأدب.

الملاحظة باهتمام

لاحظ الشخص المقابل وطبيعة حديثه وابتسامته أو الملامح الشخصية وحركاته، وأثناء حديثك معه ناده باسمه، وكرره أكثر من مرة، واربط اسمه بما تلاحظه على الشخص المقابل.

الخطوات السبع لتذكر الأسماء

- 1-الحفاظ على بنية ذهنية موجبة.
- 2-اهتم بتذكر اسم كل شخص.
- 3-استمع بانتباه، واطلب إعادة الاسم عند عدم التأكد منه.
- 4-اربط بين الاسم وأحد الأشياء المعروفة لديك.
- 5-استخدم عملية الإبدال بربط الاسم بأشياء مألوفة لديك.
- 6-اربط بين الصورة المألوفة والشخص في ذاكرتك.
- 7-كرر الاسم وبديله لزيادة ثقتك بنفسك بالتذكر.

تذكر الأرقام

وتكون بطريقتين وهما:

1- جمع أجزاء الرقم نفسه فمثلاً الرقم 1348 يمكن تذكره على النحو التالي
 $8=4+3+1$.

2- ربط الرقم بشيء مهم في حياتك.

3- تحويل الأعداد إلى حروف، حيث يرمز لكل عدد حرف [من 0 إلى 9] فمثلاً
الرقم 1713 يمكن ترجمتها إلى حروف بكلمة مدحت وهكذا.
وعموماً هذه الطرق وغيرها تحتاج إلى ممارسة عملية مستمرة ولياقة ذهنية متجددة حتى تنشط الذاكرة، ومن خلال ذلك تمتلك ذاكرة قوية.

شكرا لكم للمتابعة

• لمزيد من العروض تابعوا موقعنا على الوأب من خلال الموقع التالي :

اضغط هنا

<https://www.mothakirat-takharoj.com/>

قاعدة مذكرات التخرج والدراسات الاكاديمية الرفيق الأول للطالب
والباحث العربي.