

تدريب على الاستدعاء والادراك والتعرف

- يصادف المرء مواقف تستدعي منه أن يكون حاضر الذهن والقلب، ويحتاج فيها إلى أرقام أو أسماء يستدعيها فلا يجدها.
- هل حدث وأن حَجَبْتَ عنك درجة أو ترقية لأنك لم تكن علي مستوى المنافسة؟
 - هل تجد صعوبة في الحديث عن عرض أسعار أو تذکر رقم أو معدل فائدة أو مكافآت؟
 - هل يحدث أن يناديك شخص ما باسمك ولا تستطيع أن تتذكر اسمه؟
 - هل يضيع وقتك في البحث عن الملفات والمفاتيح والمذكرات والنظارة؟
- إذا كانت الإجابة بنعم على واحدة أو أكثر فأنت لا تستخدم قوة ذاكرتك، وبالتالي فهذا الأمر يشكّل عائقًا أمام نجاحك أو تميّزك. وها نحن نقدم أحدث الطرق لتقوية الذاكرة وما علينا إلا أن نتبعها.
- استوقفني أحد الأشخاص وأخذ يرحب بي ترحيبًا غير عادي، وبدا الإحراج على وجهي؛ إذ أنني لا أعرف اسمه أو أين يعمل!!
 - دخلت المطبخ لأحضر بعض الحاجات التي طلبت مني فإذا بي لا أدري ماذا كنت أريد!!
 - أنت قلت تتقابل الأحد أم الأربعاء؟!
 - أنا متأكد أنني تركت سيارتي في الطابق الرابع من الجراج!!
- ها نحن نقدم لك طرقًا مفيدة في كيفية الاستدعاء وداعًا لضعف الذاكرة
- حسن ذاكرتك قصيرة الأجل
- الذاكرة قصيرة الأجل هي المعلومات التي يحتفظ بها العقل لفترة زمنية وجيزة.
 - الذاكرة قصيرة الأجل هي الكم الذي يستطيع الشخص الانتباه إليه في آن واحد، وهو كذلك مقدار انتباهك الذي يتغير بمعدل نسيان سريع.

عوامل القدرة على الاحتفاظ بالأشياء

1. الاهتمام: بتركيز جذوة الفكر والعقل على ما تريد تذكره.
2. الملاحظة: بأخذ ملاحظات حول أهم ملامح الشيء.
3. الربط: ربط ما تريد تذكره بشيء تحبه.
4. التكرار: كرر ما تريد حفظه وبأكثر من وسيلة؛ كتابته أو تخيله أو قراءته بصوت عالي.

خمسة طرق للاحتفاظ بالذاكرة الدائمة

1. استخدم الشيء وإلا ستفقد.. فإن العوض الذي لا يعمل يضعف ويضمّر؛ لأن عدم الاستخدام هو أساس النسيان.
 2. أظهر اهتمامًا أكثر بما تريد أن تحتفظ به في ذاكرتك.
 3. اجعل للذاكرة أهدافًا؛ لأنه من الصعب التعلّم إذا لم يكن هناك هدف من تعلّمه.
 4. فكّر في كل ما يتعلق بما تريد تذكره؛ بمعنى إذا كنت تريد تذكر رقم (هاتف- سيارة- منزل- فاتورة- يوم تاريخ الالتحاق بعمل، فكّر ما علاقة الرقم بأرقام أخرى.. البدايات، النهايات علاقة الرقم ببعضه.
- إذا كنت تريد تذكر اسم شخص: تذكر ملامحه، طوله، ملابسه أي نوع سيارة كان يركبها في أي ميدان في أي شارع، وهكذا.

أربع طرق لضمان تذكّر المعلومات

1. ابحث عن جانب مشوق في المعلومات، فإن الاهتمام بما نرغب تذكره يجعل من الصعب نسيانه.
2. ركز انتباهك.
3. أضف بعض التفاصيل، تستطيع أن تضيف مثلًا طول الشخص، أين يسكن، ما نوع العمل.
4. اربط بين المعلومة وبين شيء تريد أن تعرفه مسبقًا، كربط بين رقم الهاتف ويوم ميلاد شخص تعرفه، أو تاريخ زواج قريب.

كيف تقوم ذاكرتك باسترجاع المعلومات؟ عن طريق

1. الاستدعاء، التعرف على المعلومة.
2. الهدف الواضح الكامل.
- 3-الربط بينها وبين بعض الأشياء الأخرى.
4. التطور النظري.
- 5-إمراجعة والتكرار.

تدريب على الاستدعاء والادراك والتعرف

1. فيما يلي قائمة بها كلمات تم اختيارها عشوائيًا، اقرأ هذه الكلمات وادرسها لمدة ثلاث دقائق ثم أغلق الكتاب، وانظر كم تستطيع أن تتذكر منها، دون الالتزام بترتيبها.
- نمر- أمير- صورة- بطاقة - قلم رصاص - كرسي - مصباح - ضباب.
2. تحتوي القائمة التالية على كلمات تم اختيارها عشوائيًا.. اقرأ هذه الكلمات وادرسها لمدة ثلاث دقائق ثم أغلق الكتاب، وانظر كم تستطيع أن تتذكر منها، تأكد من الكلمات السابقة قبل أن تبدأ.
- ماندة - مصباح - مكتب - قلم حبر - خريطة - صورة- إطار سيارة.
- أساليب لاستخدام الصور الذهنية في حياتك اليومية
- استكمل مهمتك: لا يهتم كثير منّا بكتابة قائمة ما يريد من السوق إذا كان عدد ما تشتريه قليلًا.. بل إن الأسوأ من كل ذلك احتمال نسيانك للقائمة في المنزل، وقد تريد شراء اللبن والصحف وتزويد السيارة بالوقود وشراء بطاقة تهنئة لابن أخيك في يوم ميلاده.
- فاستخدم الصورة الذهنية وأنت في محطة الوقود فعليك أن تتذكر رقم (خمسة)
- أي خمسة أشياء يجب أن أنجزها:
- ركز على الأسماء ولامح الوجه عندما تقابل شخصًا للمرة الأولى، اكتب اسم الشخص على جبهته وركّز على العينين.
 - تخيل مسار الطرق قبل أن تسير فيها، وكأنك تنظر إليها من طائرة هليكوبتر، وسوف تظهر لك الصورة بوضوح.
 - تخيل مطعمًا أو مستشفيات أو مدارس أو أكشاك بيع الجرائد.
 - تذكر المقولات الشهيرة بإضافة الحركة لما سمعته، والأشخاص الذين يؤديون هذه المقولة كأنك تشاهد فيلمًا سينمائيًا.
- طور نفسك بأراء الآخرين عنك فالمؤمن مرآة أخيه



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6



-1

-2

)

-3

-4

-5

-6

-7

-8

-

-

-

() :

ماذا هذا العمل الذي أريد القيام به ؟ ومتى الوقت المناسب له ؟ وأين سبيلون ؟ وكيف ينفذ ؟ من يقوم بالعمل ؟ مع من ؟ .

-

-

-

-

-

: -9

.(.. - - -)

-

-

. ... 98 99 100 : 100

-

. ... 94 96 98 100

. ... 91 94 97 100 :

. 000 92 96 100 :

. ... 90 95 100 :

. ... 86 93 100 :

. ... 84 92 100 :

. ... 82 91 100 :

: 10 1 -

:



.()

-1

-2

-3

-4

-5

-6

-1

-2

-3

-4

-5

-6

-7

() !

-8

-9

(5)

-10

-11

-12

1- استيقظ صباحا و أنت سعيد :

أحذر من الأفكار السلبية التي من الممكن أن تخطر على بالك صباحا حيث أنها من الممكن أن ترمج يومك كله بالأحاسيس السلبية ، وركز انتباهك على الأشياء الإيجابية و ابدأ يومك بنظرة سليمة تجاه الأشياء .

2- احتفظ بابتسامة جذابة على وجهك :

و حتى إذا لم تكن تشعر إنك تريد أن تبتسم فتظاهر بالابتسامة حيث أن العقل الباطن لا يستطيع أن يفرق بين الشيء الحقيقي و غير الحقيقي، و على ذلك فمن الأفضل أن تقرر أن تبتسم باستمرار .

3- كن البادئ بالتحية و السلام :

هناك حديث شريف يقول : " و خيرهما الذي يبدأ بالسلام " فلا تنتظر غيرك و ابدأ أنت ...

4- كن منصتا جيدا:

أعلم أن هذا ليس دائما بالأمر السهل ، و ربما يحتاج لبعض الوقت حتى تعود على ذلك ، فأبدأ من الآن لا تقاطع أحد أثناء حديثه و عليك بإظهار الاهتمام .. و كن منصتا جيدا .

5- خاطب الناس بأسمائهم :

أعتقد أن أسماءنا هي أجمل شيء تسمعه آذاننا ، فحاطب الناس بأسمائهم .

6- تعامل مع كل إنسان على أنه أهم شخص في الوجود :

ليس فقط أنك تشعر بالسعادة نتيجة لذلك ، و لكن سيكون لديك عدد أكبر من الأصدقاء يبادلونك نفس الشعور .

7- أبدا بالمعاملة :

قم كل يوم بمعاملة ثلاثة أشخاص على الأقل .