

التفوق الدراسي



خالد عبده السلطان



التفوق الدراسي

خالد السلطان

فنون السخايرة





جدول مذاكرة مقترح



الملاحظات	الفترة الزمنية			الفترة الزمنية			الفترة الزمنية			الوقت اليوم
	الوقت		المادة	الوقت		المادة	الوقت		المادة	
	الى	من		الى	من		الى	من		
										السبت
										الاحد
										الاثنين
										الثلاثاء
										الأربعاء
										الخميس
										الجمعة

فائدة الجدول

تتسعر
بالسعادة

تحقق
الأهداف

تركز
على
الأعمال



هَيِّئْ لِنَفْسِكَ

جَوْاً مَرِيحاً:

غرفة مرتبة - إضاءة
مناسبة- تهوية جيدة ...



1. احذر الإيحاءات السلبية...

أنا فاشل

لا أستطيع المراجعة

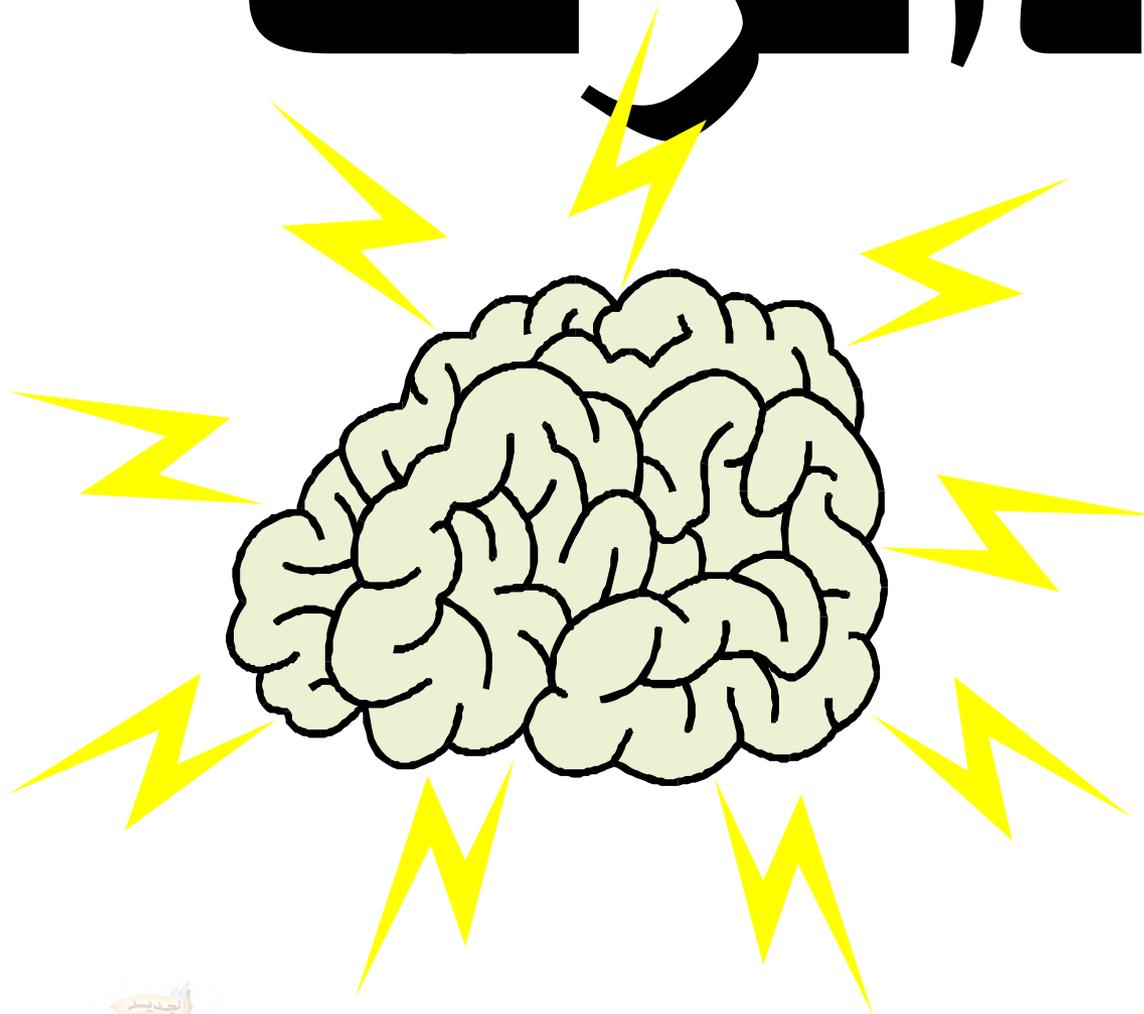
لا يمكن أن أحصل على أكثر من مقبول

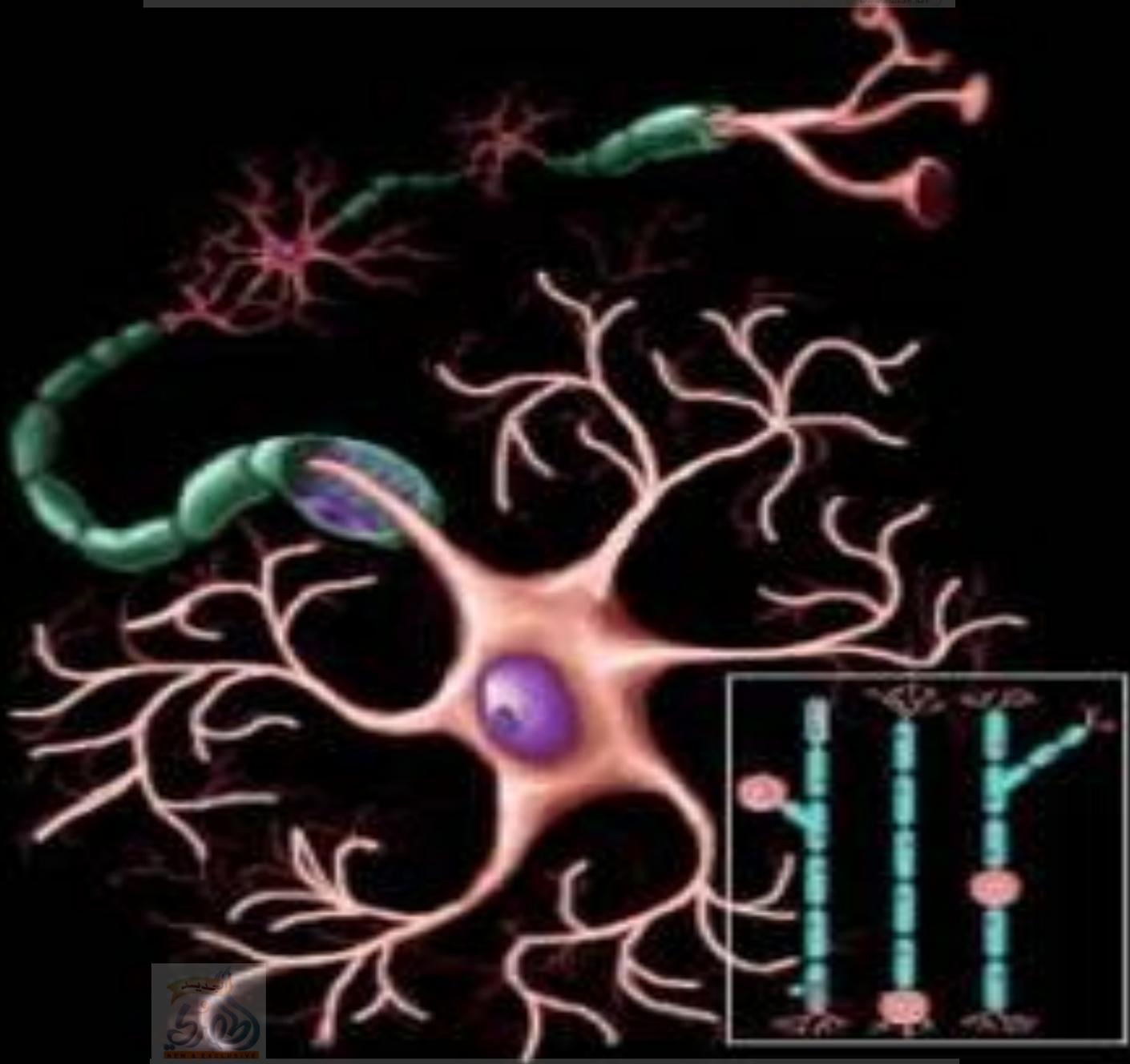
المادة صعبة جداً

2. كن متفائلاً

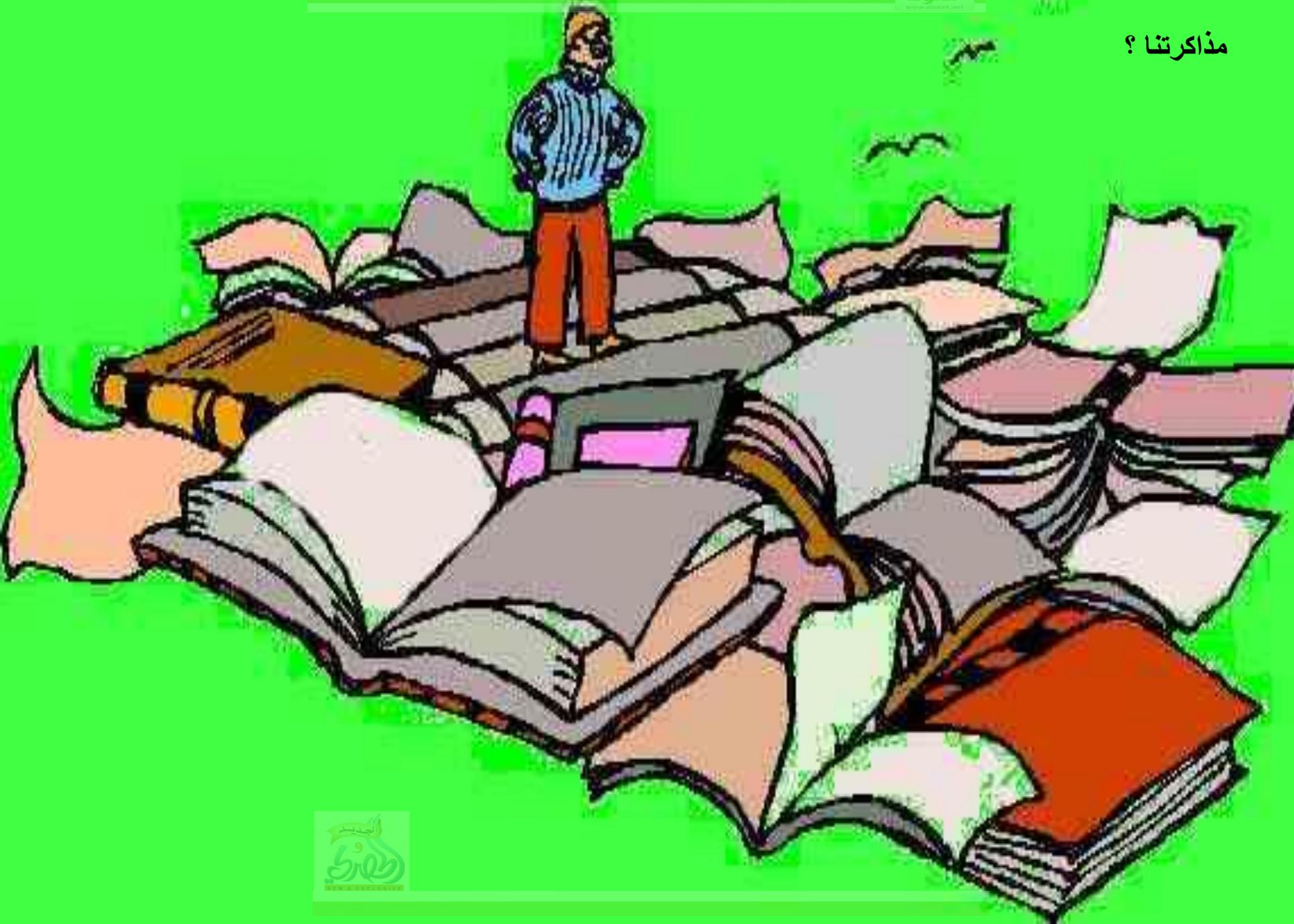
(الرسول ﷺ يجب الفأل ويكره التشاؤم.)

ذاكرتك





مذاكرتنا ؟



المذاكرة

مراجعة

تركيز

تهيئة

مع الكتاب

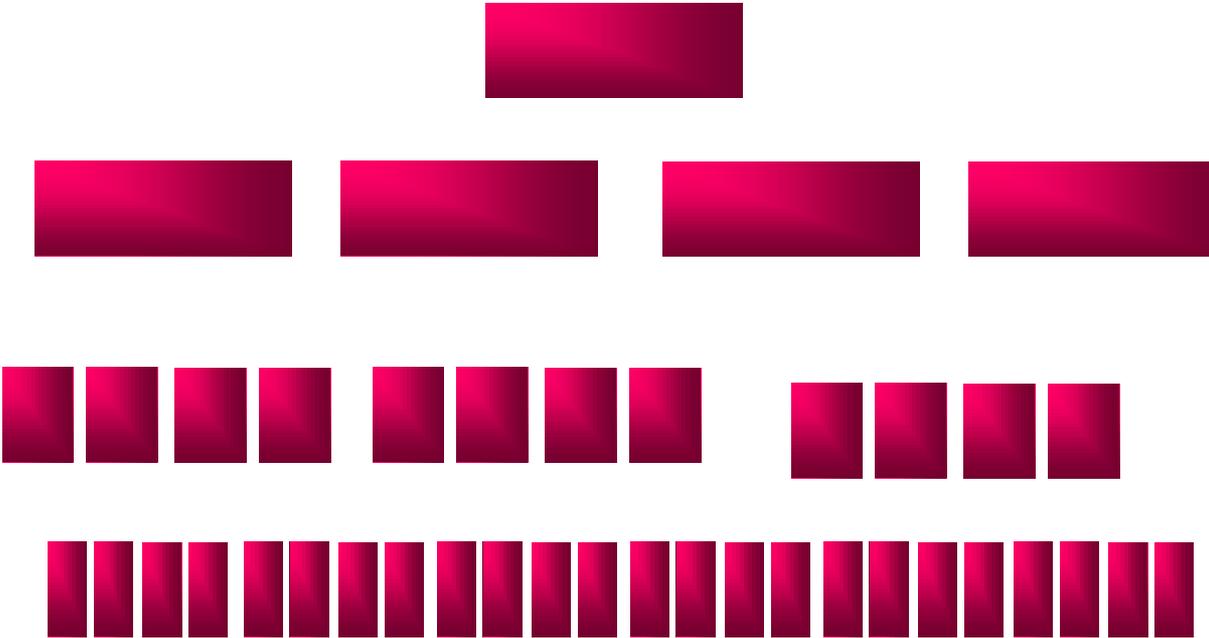
حدد اسم الكتاب

أحفظ أسماء الأبواب

أحفظ أسماء الفصول

أحفظ أسماء الوحدات

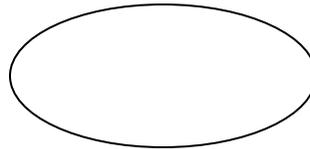
أحفظ أسماء الدرس



مع الدرس

حدد المهم:

- استخدم القلم الأصفر.
- اكتب على الهامش.
- ضع خطاً على الأفكار المهمة
- ارسم دائرة.



كيف أستطيع أن أحفظ؟



١. ضع خطاً علي النقاط .
الأساسية
وكرر قراءتها

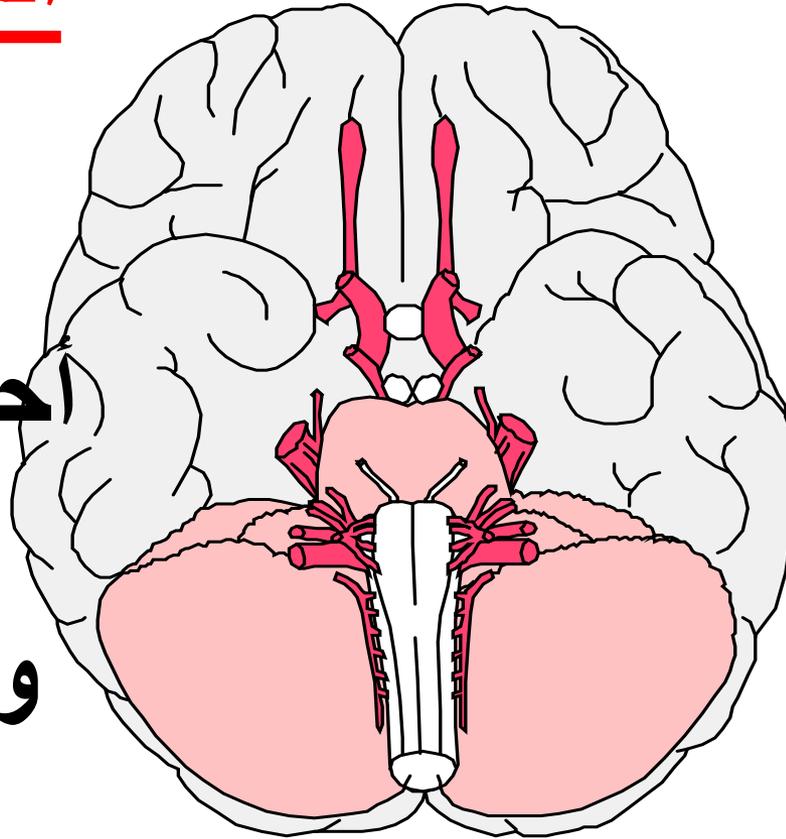


مدى ارتقاء من فلاح

الدارس

المخ الأيمن

الألوان
الخيال
أحلام اليقظة
الألحان
والأصوات



المخ الأيسر

المنطق
الكلمات
الأرقام
الترتيب
التحليل

ماهي مشكلات الفهم

مشكلات الحفظ

الخرطة الألفنية

266-265 الإنفاق لمعزة الله و التحذير من الرياء

267 الأمر بالإنفاق من الطيب لا الخبيث 45ص

269-268 تخويف الشيطان من الفقر

271-270 صدقة السر و صدقة العن

274-272 ثواب الإنفاق و مستحقو الصدقات 46ص

281-275 تحريم الربا و أضراره على الفرد و المجتمع 47ص

282 توثيق الدين المزجل بالكتابة أو الشهادة أو الرهن 48ص

283 تابع توثيق الدين المزجل بالكتابة أو الشهادة أو الرهن

284 إحاطة المسلم بالله بكل شيء

286-285 عبادة المؤمنين و تكليف الله تعالى عباده بما يطيقون 49ص

الجزء الثالث

254-253 درجات الرسل و اختلاف الناس و الحث على الإنفاق في سبيل الخير

255 آية الكرسي 42ص

256 منع الإكراه على الدين

257 منع الإكراه على الدين و أثر ولاية الله و ولاية الشيطان 43ص

قصة التمرد مع إبراهيم عليه السلام و بين قدرة الله في إحياء الموتى 259-258

260 تابع قصة التمرد مع إبراهيم عليه السلام و بين قدرة الله في إحياء الموتى

264-261 ثواب الإنفاق في سبيل الله و آدابه 44ص

البلاغة

المقدمة

علوم الصحة العربية

علم الأصوات

علم اللغة العام

علم الصرف

علم النحو

المنهج

علوم ما فوق المنهج

الكلام

البلاغة

المتن

الكلمة

الكلام

المتن

الخاتمة

مواضع التأنيق

الاقتباس أو التضمين

الاقتباس أو التضمين

أية حديث لشعر

الافتتاح براعة لاستعمال

التخلص أو الانتقال

الانتام أو الانتفاء من الكلام

الجناس

السجع

التورية

الطباق

المقابلة

الوصف الحقيقي

التشبيه

المجاز المرسل

المجاز

الاستعارة

الكنائية

التصوير

علم البيان

علم المعاني

الذكر والحذف

التعريف والتنكير

التقديم والتأخير

أسلوب القصر

الفصل والوصل

الايجاز والإطناب والمساواة

تركيب الكلام

علم البيان

علم المعاني

الذكر والحذف

التعريف والتنكير

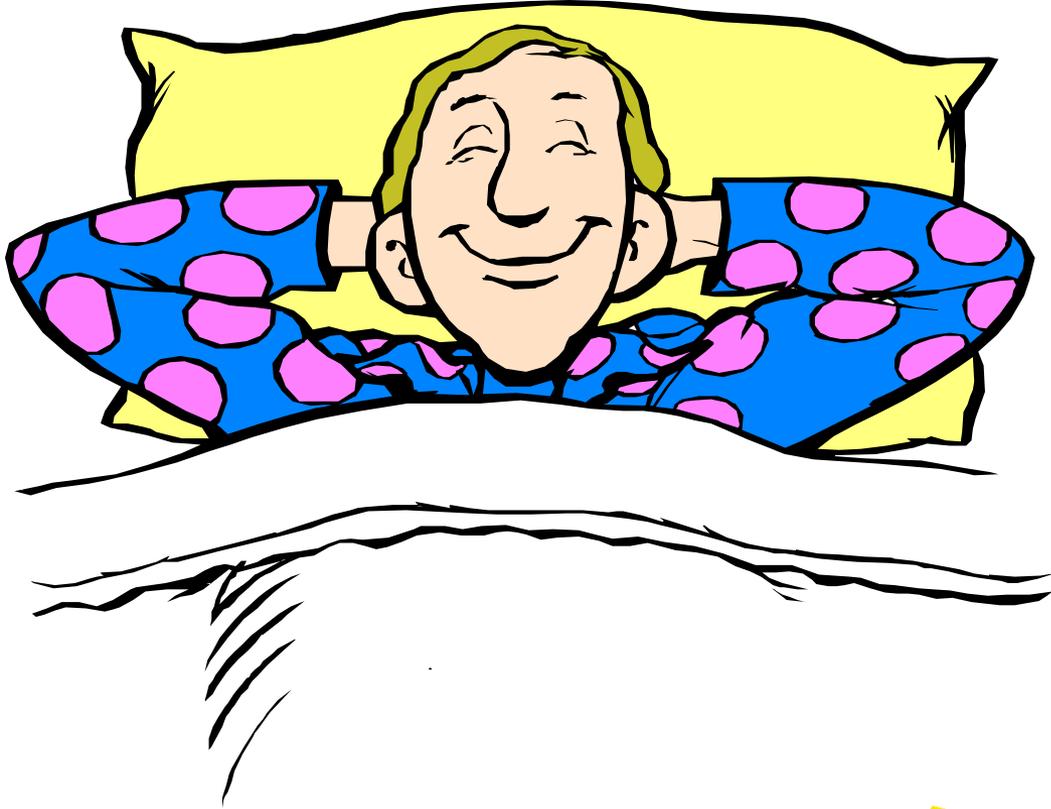
التقديم والتأخير

أسلوب القصر

الفصل والوصل

الايجاز والإطناب والمساواة

تركيب الكلام



القوم

تفقيته

الأفطار



ذاکر جماعیا
فریڈیا

المشروبات

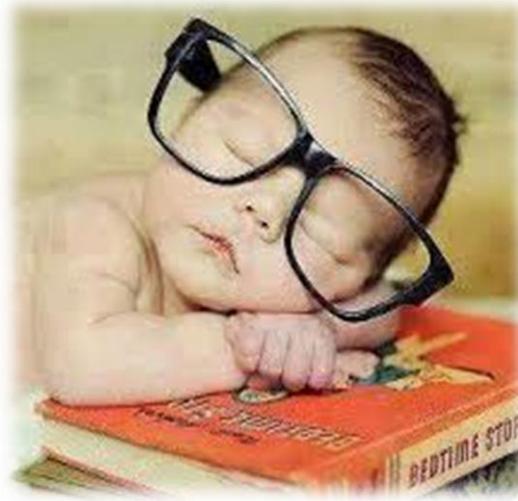


انظر رفقاء السوء .

مهارات تعينك على الاستعداد للاختبارات

النوم

أخذ قسطا وافرا منه في الليلة السابقة للامتحان حتى تدخل الامتحان
هادئ الاعصاب قوي التركيز



التغذية

- تناول وجبة خفيفة قبل ذهابك للامتحان فهي ستزود المخ بالطاقة اللازمة للتفكير وستريح في نفس الوقت معدته.
- تجنبهم المأكولات الدسمة .

الحركة

- التمارين الرياضية في تخفيض التوتر والقلق .

قبل الامتحان

- غرس مبدأ التوكل.
- تجهيز أدوات الاختبار (الأقلام – المسطرة ...)
- ترك كتبك في البيت.



كيف أواجه رهبة الامتحانات

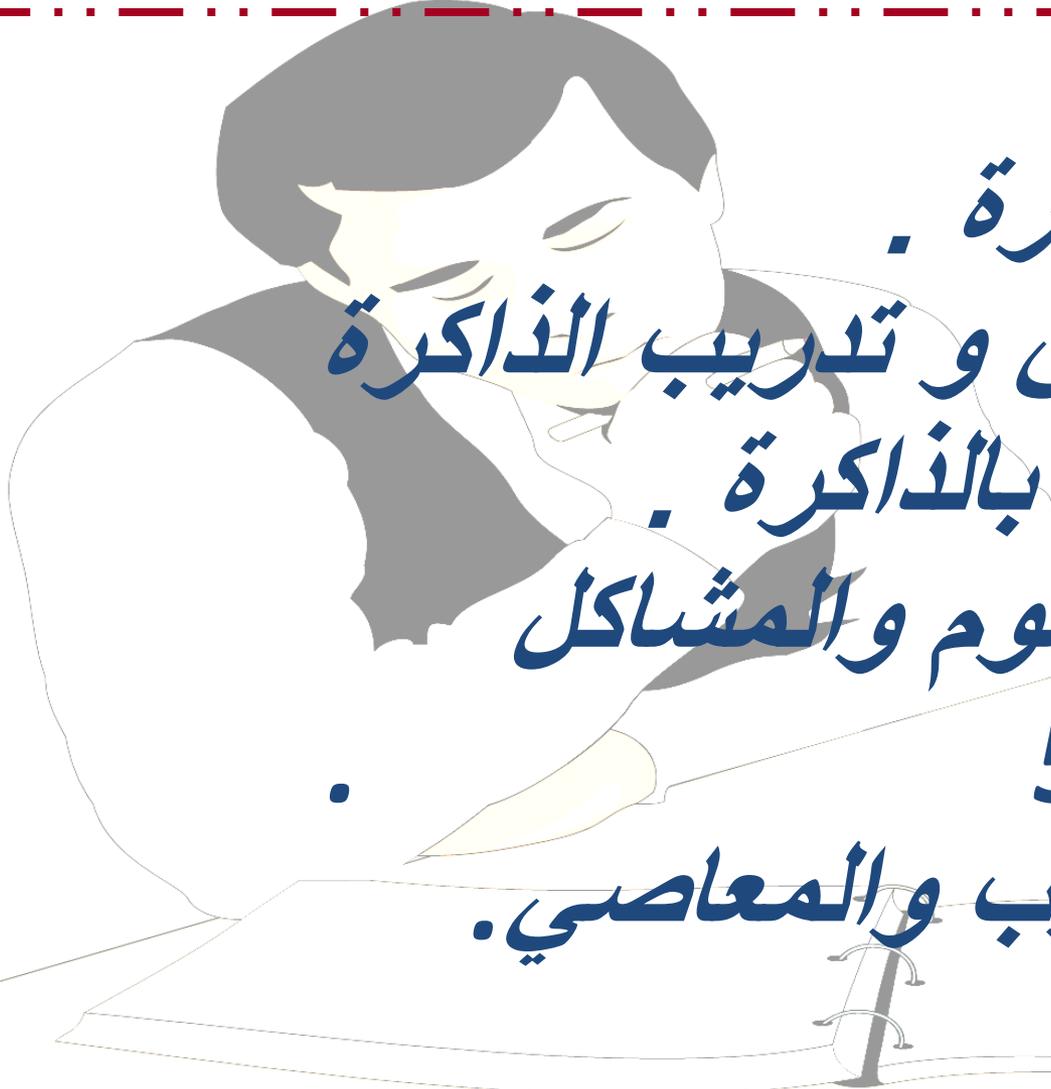
أثناء الامتحان



- دعاء الاختبار
- تعليمهم الثقة بالله
- ابدأ بالإجابة عن الأسئلة السهلة
- ركز على ورقة الأسئلة والإجابة
- حسن خطك
- لا تخف وتقلق
- لا تسعجل في الإجابة وتسليم الورقة
- الاسترخاء .

الغضب والذاكرة

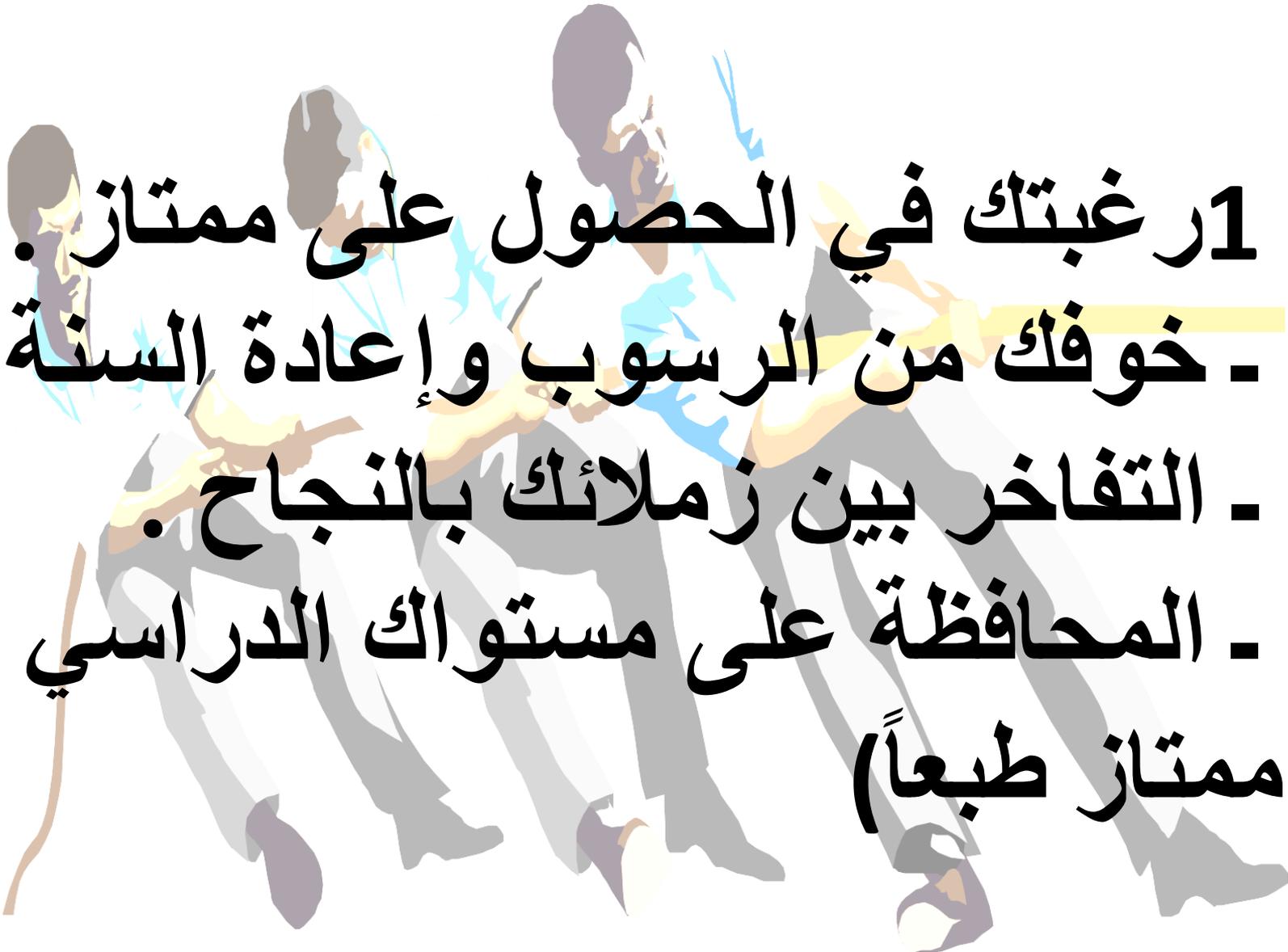
لماذا يحدث النسيان



- 1- قلة المذاكرة .
- ٢ قلة تمرين و تدريب الذاكرة
- ٣- قلة الثقة بالذاكرة .
- ٤ كثرة الهموم والمشاكل
- 5- الشخصية .
- اقتراف الذنوب والمعاصي.

مهاراتنا تعطينا على



- 
- 1 - رغبتك في الحصول على ممتاز.
 - ٢ - خوفك من الرسوب وإعادة السنة.
 - ٣ - التفاخر بين زملائك بالنجاح.
 - ٤ - المحافظة على مستواك الدراسي
(ممتاز طبعاً)

مشوشات

- 1- التلفاز .
- ٢ - الانشغال بهوايات محببة للنفس .
- ٣ - قضاء وقت طويل مع الاصدقاء
- ٤- قراءة الصحف أو المجلات أو القصص
- ٥ - الانشغال بالأكل .
- ٦ - الانشغال بالحديث داخل البيت ، أو عبر الهاتف.

مهارات القرائة السريعة



الذكاءات والمذاكرة

أولاً: الذكاء النظري / الصوري Visual / Spatial Intelligence

القدرة على فهم و استيعاب الأشياء المرئية، يهتم المتعلم بالصور و يحتاج لخلق صور عقلية محسوسة للتعلم. يركز المتعلم على الصور و الخرائط و الأفلام و الشرائح التعليمية.

المهارات:

القراءة / الكتابة / فهم الصور و الخرائط و الجداول / الرسم / تركيب و بناء الأشياء / تصميم النماذج / حل الألغاز المرئية / القدرة على تحديد الاتجاهات و المواقع.

ثانيا : الذكاء اللفظي / اللغوي

Verbal / Linguistic Intelligence

القدرة على استخدام الكلمات و الألفاظ و المعاني و تسلسل الكلمات في مهارتي التحدث و الكتابة. يتميز المتعلم بطلاقة الحديث و القدرة على تعلم كلمات و ألفاظ و تعابير جديدة بكل سهولة.

المهارات:

التحدث / الكتابة / قص الحكايات / الشرح و الإيضاح / فهم و تصريف معاني الكلمات / تذكر المعلومات / اقناع الآخرين بوجهات النظر / تحليل الاستخدام اللغوي / اتقان الألعاب المعتمدة على الكلمات.

ثالثا : الذكاء المنطقي / الرياضي

Logical / Mathematical Intelligence

القدرة على استخدام السبب و الأرقام و المنطق. يهتم المتعلم بأنماط التسلسل المنطقي و الرقمي لإيجاد علاقات بين المعلومات. كما يهتم بإجراء العمليات الحسابية و أداء التجارب الرقمية.

المهارات:

أسلوب حل المشكلات / تنظيم و تصنيف المعلومات / التعامل مع المفاهيم المجردة لاستنباط العلاقات بين الأشياء / أداء التجارب المحددة / أداء العمليات المعقدة و المركبة / سهولة التعامل مع الأشكال / إثارة التساؤلات حول الأحداث الطبيعية.

رابعاً : الذكاء الحركي / الجسدي Bodily / Kinesthetic Intelligence

القدرة على التحكم بحركة الجسد والتعامل بمهارة بالأشياء المحيطة / التعبير عن النفس عن طريق الحركة / امتلاك القدرة على التوازن و التوافق بين العين و اليد.

المهارات:

أداء التمارين الرياضية بإتقان / التمثيل / تقليد الحركات الجسدية / التوافق الجسدي / التعبير عن المشاعر بأداء الحركات الجسدية (الايماء – لغة الوجه – اللمس).

خامسا : الذكاء الشخصي / الجماعي Interpersonal Intelligence

القدرة على فهم و مشاركة الآخرين / يحاول المتعلم أن يرى الأشياء من وجهة نظر الآخرين للتعرف على نمط تفكيرهم و فهم مشاعرهم / القدرة على التنظيم مع الآخرين / استخدام اللغة اللفظية و غير اللفظية من أجل اقامة علاقات و وسائل اتصال مع الآخرين.

المهارات:

الاستماع للآخرين و تفهم طبائعهم و مشاعرهم / التشاور مع الآخرين و العمل ضمن مجموعات / التواصل مع الآخرين / ملاحظة توجهات و محفزات و نوايا الآخرين / بناء الثقة و محاولة التوصل للحلول أثناء الخلافات.

سادسا : الذكاء الشخصي / الذاتي Intrapersonal Intelligence

القدرة على فهم الذات و التعرف على كينونتها / فهم المتعلم لمشاعره و أحلامه و تنظيم علاقاته مع الآخرين / تعرف المتعلم على مكامن القوة و الضعف لديه / اتخاذ القرار المعتمد على حاجات المتعلم و مشاعره و أهدافه الذاتية.

المهارات:

فهم الذات و تحليلها / تقييم طريقة التفكير / التخطيط الجيد / فهم المتعلم لدوره بين الآخرين / أداء المشاريع المعتمدة على الجهد الذاتي / عكس القدرات الذاتية للمتعلم لتوجيه أسلوب ممارساته.

سابعا : الذكاء الموسيقي / النغمي Musical / Rhythmic Intelligence

القدرة على أداء و تقدير الموسيقى / ينصب اهتمام المتعلم على الأصوات المحيطة
بجميع أنواعها و الألحان و الأنماط الموسيقية / يستجيب المتعلم للموسيقى اما
بتقديرها أو انتقادها.

المهارات:

الغناء / عزف الآلات الموسيقية / التعرف على أنماط الايقاعات / تأليف
الموسيقى / تذكر النغمات / فهم التراكيب و الألحان الغنائية / اصدار الأصوات
(الهمهمة – الصفير – تقليد أصوات الأشياء)

كيف نسهل تطبيق نظرية الذكاء المتعدد ؟

- ١- تنويع مصادر التعلم (كتب - صور - فيديو - شرائح تعليمية - خرائط - مجسمات - زيارات ميدانية - وسائط متعددة - مراكز تعلم ذاتي - ألغاز - ألعاب - تبادل الأدوار - آلات - معامل لغات و علوم - ... الخ)
- ٢- المرونة في اختيار الطالب للوسيلة المناسبة.
- ٣- الاعتماد على مناهج متطورة و مرنة.
- ٤- ايجاد وسائل تقويم بديلة لتحتوي جميع الأنشطة و الوسائل.
- ٥- ايجاد مشاريع متنوعة لجميع الطلبة لتوافق أنواع الذكاء.
- ٦- تعزيز التمهين للمعلم و الطالب.

فنون الحفظ

ماذا احتاج

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

الدماغ الأيسر يهتم بـ :

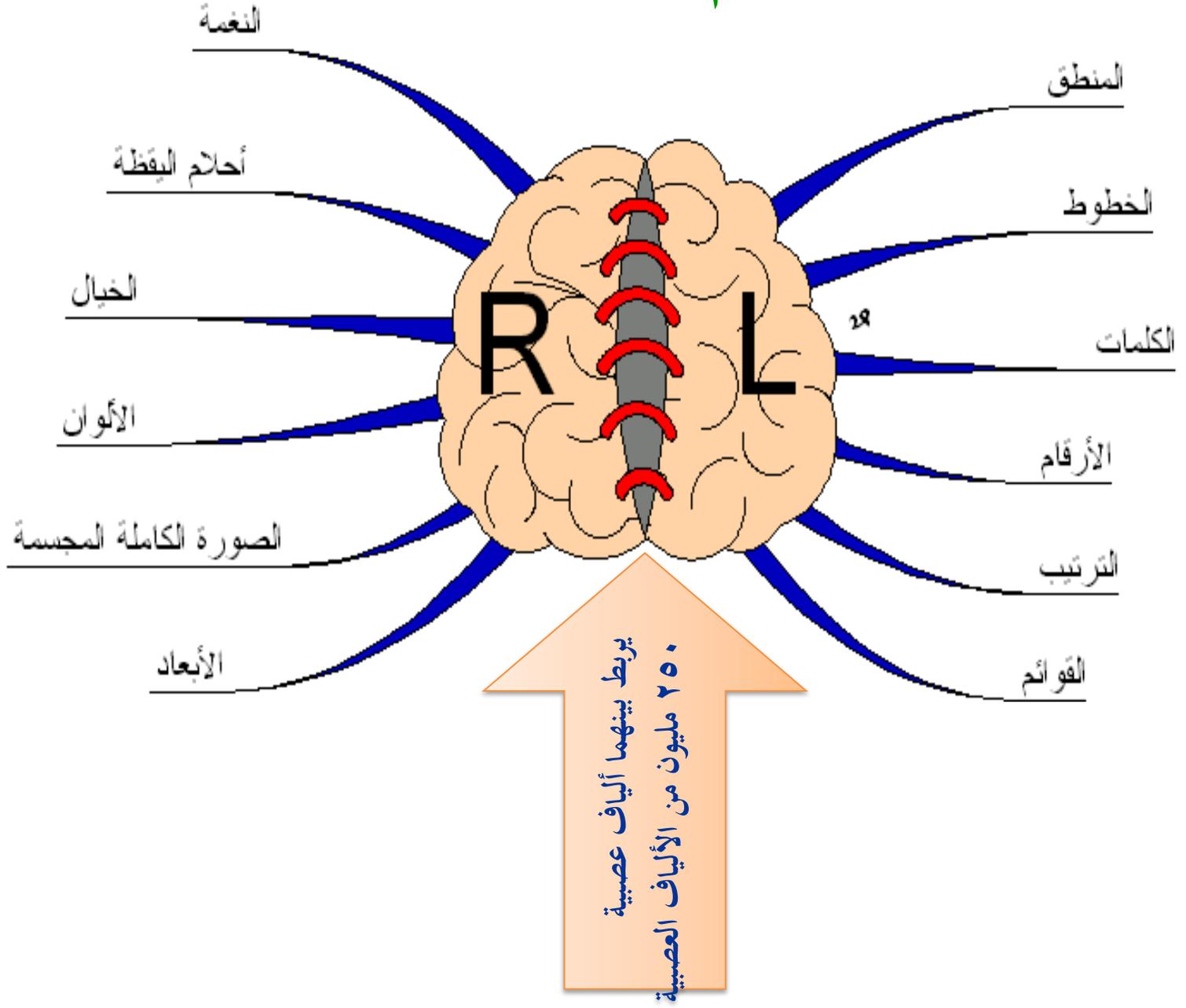
- ١ - المنطق .
- ٢ - القوائم .
- ٣ - الأرقام .
- ٤ - التسلسل .
- ٥ - الكلمات .
- ٦ - التحليل .



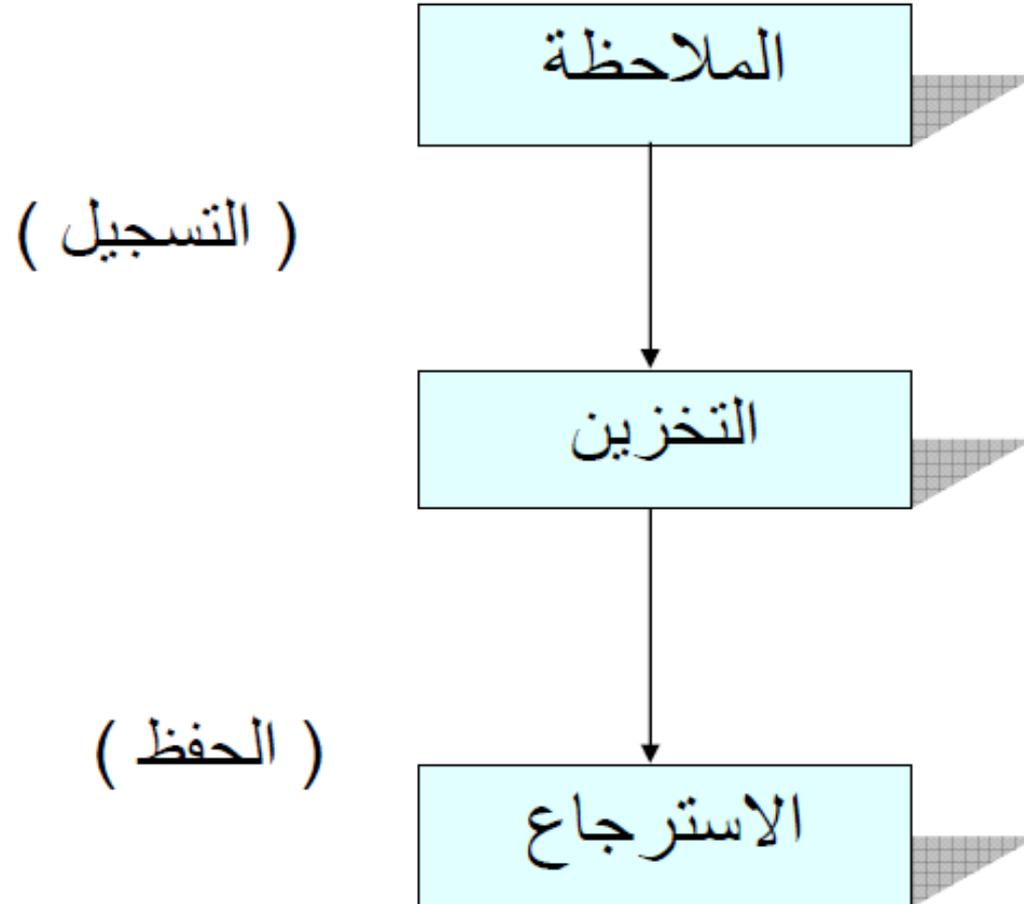
الدماغ الأيمن يهتم بـ :

- ١ - النغمة .
- ٢ - اللون .
- ٣ - أحلام اليقظة .
- ٤ - الخيال .
- ٥ - الأبعاد .
- ٦ - المساحة أو الحيز .

استخدم عقلك



عملية التذكر تمر بعدة مراحل:



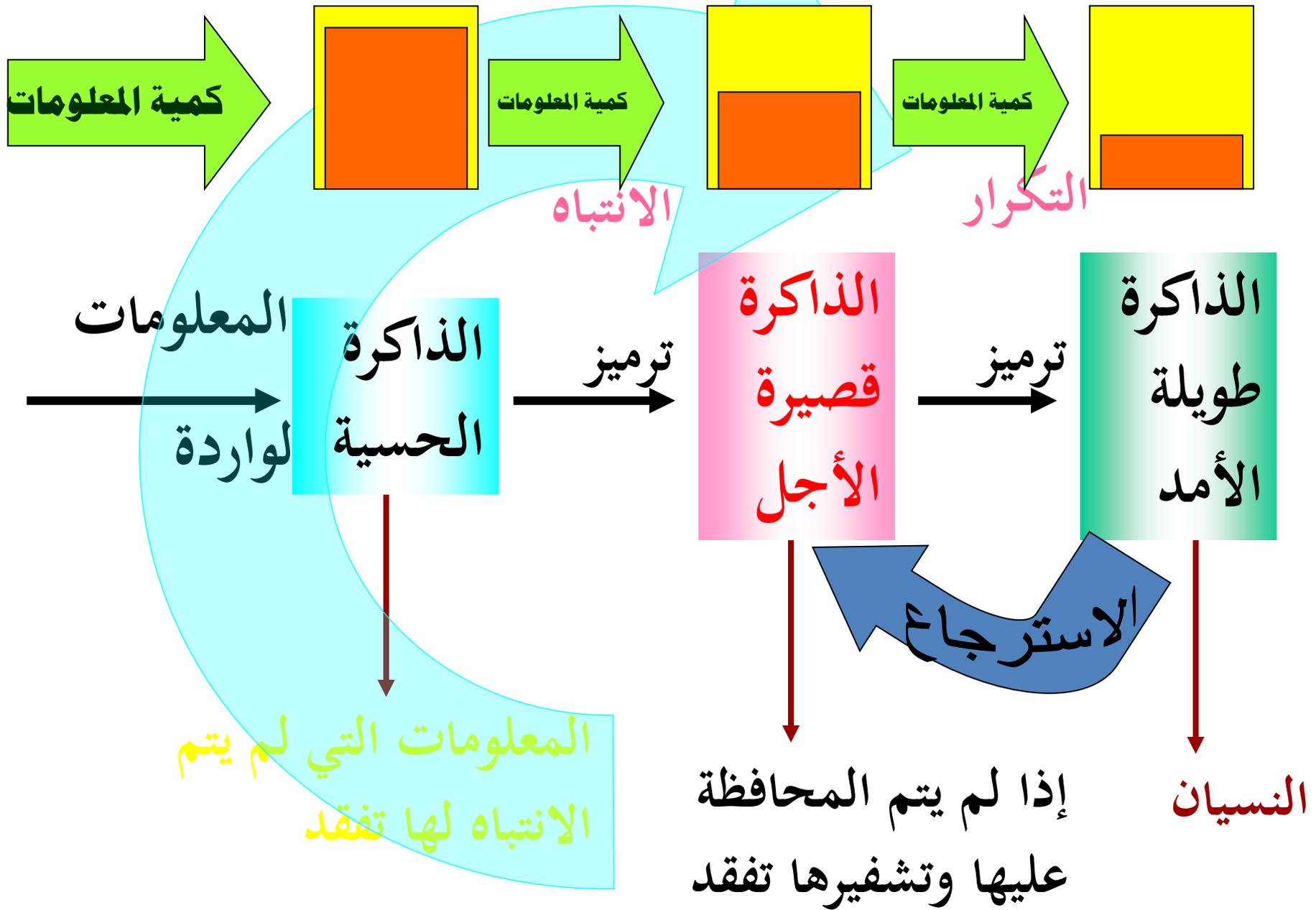
- يتذكر الإنسان بنسبة ١٠ % مما يقرأه .
يتذكر الإنسان بنسبة ٢٠ % مما يسمعه .
يتذكر الإنسان بنسبة ٣٠ % مما يراه .
يتذكر الإنسان بنسبة ٥٠ % مما يراه ويسمعه في وقت واحد .
يتذكر الإنسان بنسبة ٨٠ % مما يقوله .
يتذكر الإنسان بنسبة ٩٠ % مما يقوله ويفعل .

أنواع الذاكرة :

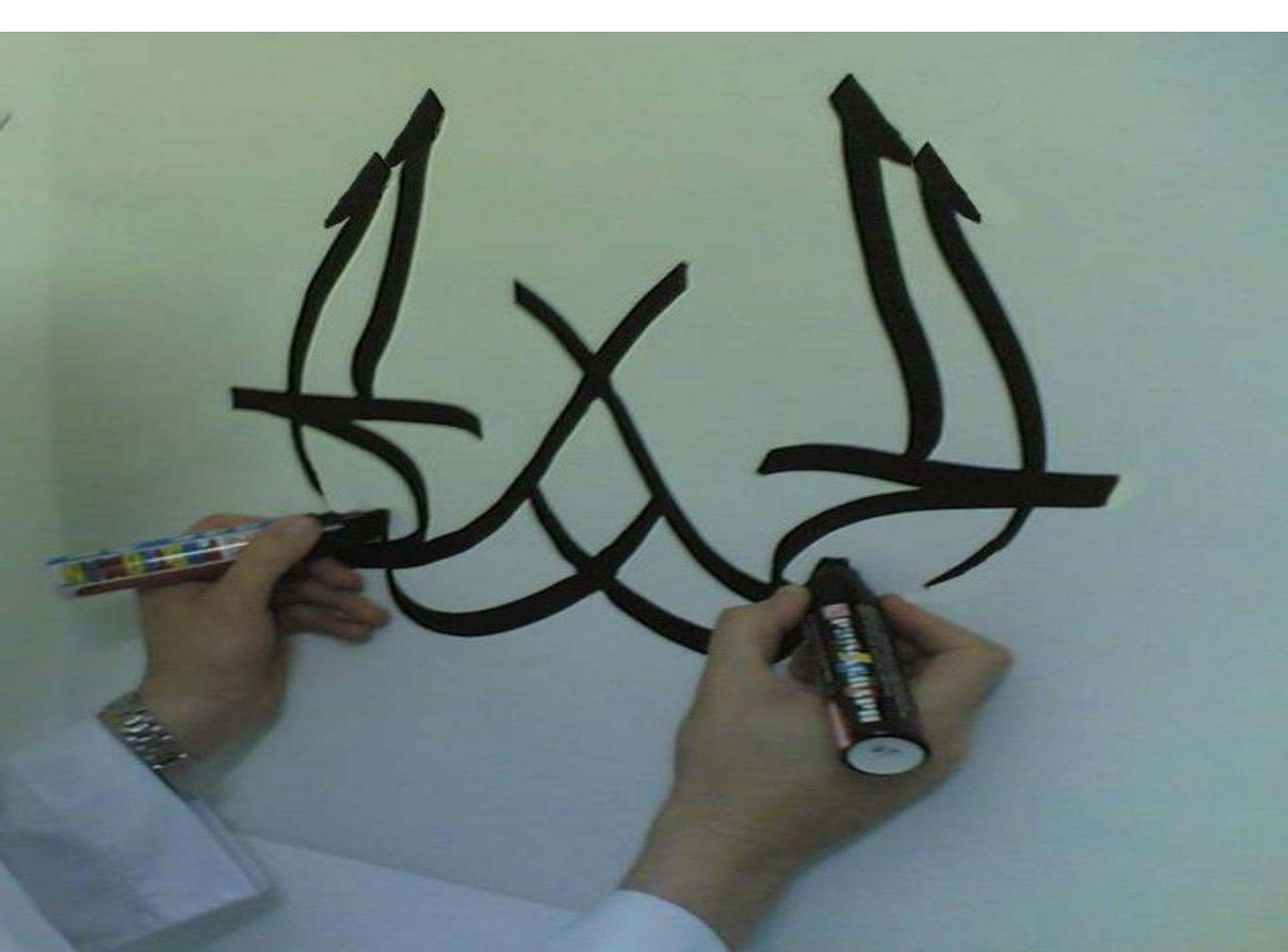
- الذاكرة الحسية .
- الذاكرة قصيرة الأجل .
- الذاكرة طويلة المدى .

مبادئ الذاكرة :

اللون	الحسية
الترتيب / أو التسلسل	الحركة
الصور الإيجابية	الربط
المبالغة	الطبيعة الجنسية
	روح الدعابة
	الخيال
	الرقم
	الرمزية



تکریباً



تمرین ۲



رہ معنائ ت ابقفام ر لمجلا قلمحتما ةءارقا۔ قملحا ةءارقہ قصہ۔ قی سببا زہما نییمة

لوی سببما لافکا رلد فرعتا۔ لہرنتم رلیہ لفتا بیصت۔ تاءفما رینلعہ رلد فرعتا
ت لمیلعتا ولبتا۔ ملنہم رحننا میلخت ہوف۔ رحننا رین

بیذ لافکا ولتنتسا۔ قملحا راکلہ رلد فرعتا۔ قلمجا راملہ بییفتہ رینہ لیسا رئا ءارءا
فاندہ کا ہوف۔ حب سبب ما مہمہ ربا رامہ ہا ت لیئججا عبت۔ وچالتہ رلختسا۔ لوی سببما
بیسقت۔ بتلحا بلغا قوہم رلد فرعتا۔ میمعتا۔ تاندہ کالب فینتا۔ لوی سببما بیذ قیققحا
۔ متیبم بتلحا قیعضش رلد فرعتا۔ ت لیعضش رلیصتہ مدلشہ

بیالسا رلد فرعتا۔ رالیخام رڈاہام قیققحا زیب نییمتا۔ قیلعلا ققما رندہ نییمة
دمہ قما رلد اہل متدا قوہلشہ ت کلشہ رل۔ قیلدما

● ତିନି ବା ଚାରି ପିଠା ପ୍ରକାର ସହିତ ସେଇ ପିଠାକୁ ଖାଇବାକୁ କୁହାଯାଏ ।

● ଖାଇବା ପାଇଁ ଖୁସି ହୋଇ ଖାଇବାକୁ କୁହାଯାଏ ।

● ଖାଇବାକୁ କୁହାଯାଏ ।

● ତିନି ବା ଚାରି ପିଠା ପ୍ରକାର ସହିତ ସେଇ ପିଠାକୁ ଖାଇବାକୁ କୁହାଯାଏ ।

● (ଖାଇବା ପାଇଁ)

● (ଖାଇବା ପାଇଁ) - ଖାଇବା - ଖାଇବା - ଖାଇବା - ଖାଇବା

● ତିନି ବା ଚାରି ପିଠା ପ୍ରକାର ସହିତ ସେଇ ପିଠାକୁ ଖାଇବାକୁ କୁହାଯାଏ ।

● ଖାଇବା ପାଇଁ ଖୁସି ହୋଇ ଖାଇବାକୁ କୁହାଯାଏ ।

● ଖାଇବାକୁ କୁହାଯାଏ ।

● ତିନି ବା ଚାରି ପିଠା ପ୍ରକାର ସହିତ ସେଇ ପିଠାକୁ ଖାଇବାକୁ କୁହାଯାଏ ।

● ତିନି ବା ଚାରି ପିଠା ପ୍ରକାର ସହିତ ସେଇ ପିଠାକୁ ଖାଇବାକୁ କୁହାଯାଏ ।

● ଖାଇବା ପାଇଁ ଖୁସି ହୋଇ ଖାଇବାକୁ କୁହାଯାଏ ।

● (ଖାଇବା ପାଇଁ) - ଖାଇବା - ଖାଇବା - ଖାଇବା

● ତିନି ବା ଚାରି ପିଠା ପ୍ରକାର ସହିତ ସେଇ ପିଠାକୁ ଖାଇବାକୁ କୁହାଯାଏ ।

أحمر أزرق بني رمادي بنفسجي ابيض
اسود اصفر برتقالي سماوي احمر
اخضر بني رمادي ابيض اسود برتقالي
سماوي بنفسجي أزرق اصفر برتقالي
سماوي احمر اخضر بني رمادي ابيض
اسود سماوي ازرق

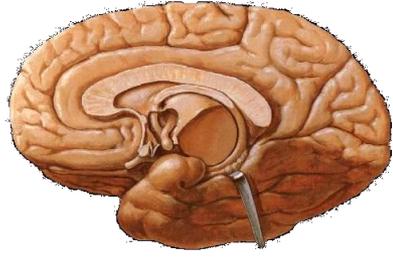
• الأعداد

• ١٠٠, ٩٩, ٩٨

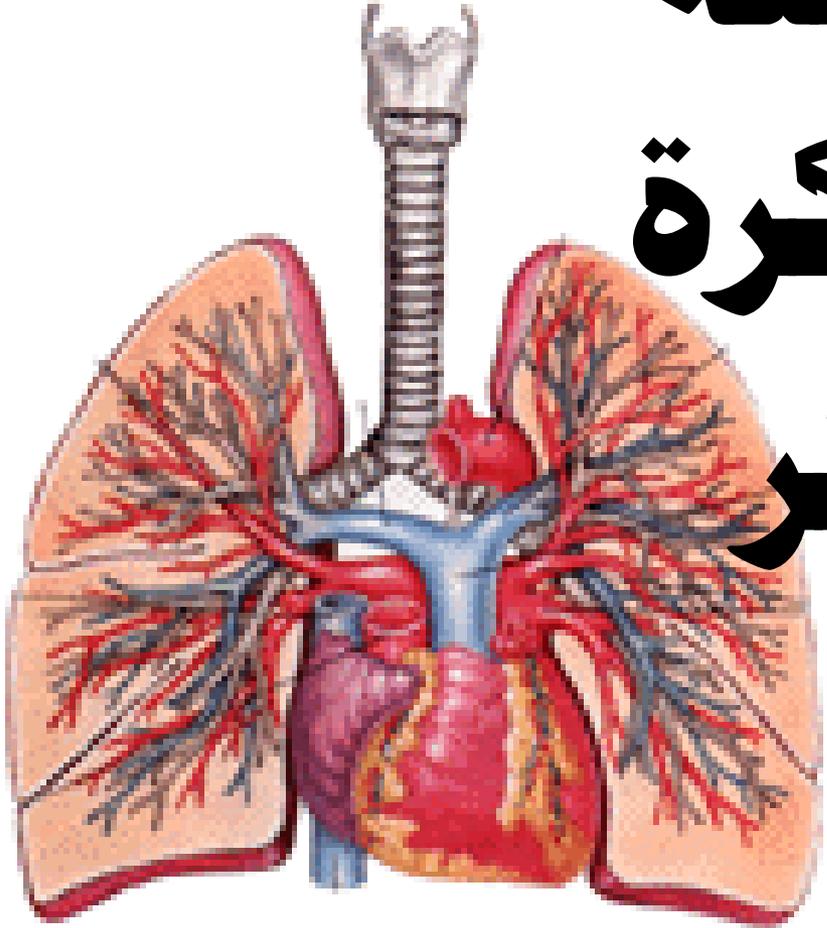
• ٩٥, ٩٧, ٩٩

• ٩٠, ٩٥, ١٠٠

• ٦٧٨ ٧٨٩ ٣٤٤ ٢٣٣



التنفس وأهميته في تنشيط الذاكرة وتخفيف التوتر

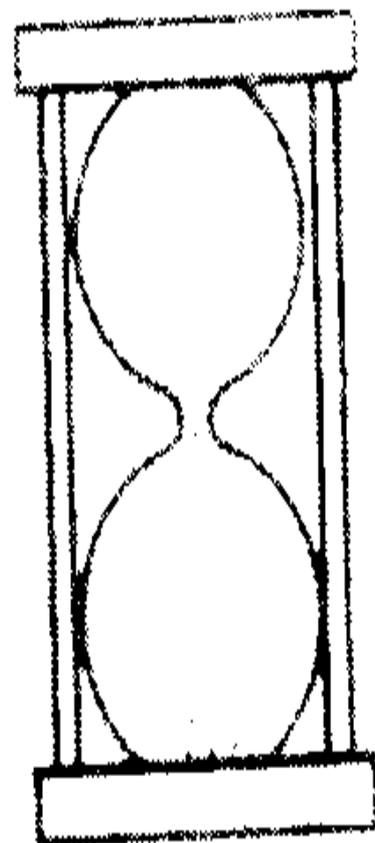
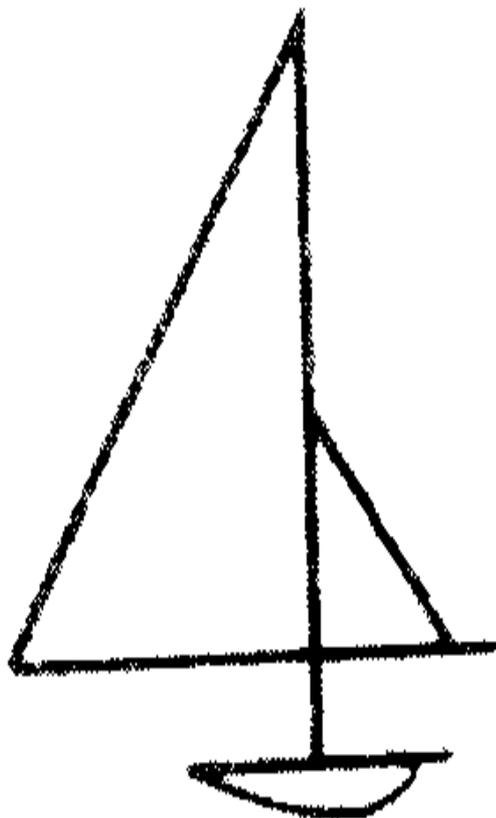


الأولى : طريقة ربط لفظ الآية باسم السورة :

قال تعالى : ((ولقد صرفنا في هذا القرآن للناس من كل مثل
وكان الإنسان أكثر شيء جدلا)) الكهف ٥٤

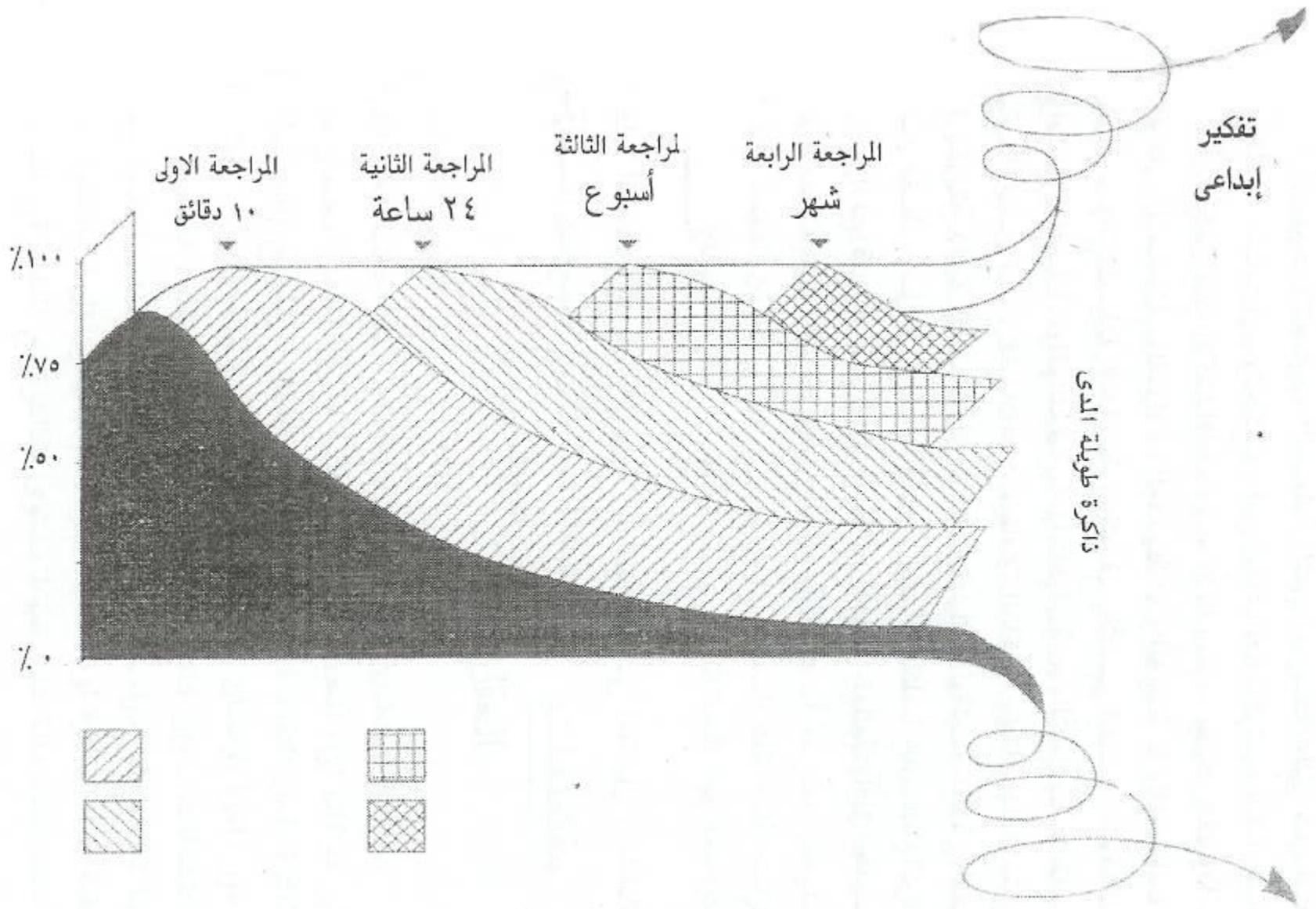
وقال تعالى : ((ولقد صرفنا للناس في هذا القرآن من كل مثل
فأبى أكثر الناس إلا كفورا)) الإسراء ٨٩

وقال تعالى : ((ولقد صرفنا في هذا القرآن ليدكروا وما
يزيدهم إلا نفورا)) الإسراء ٤١

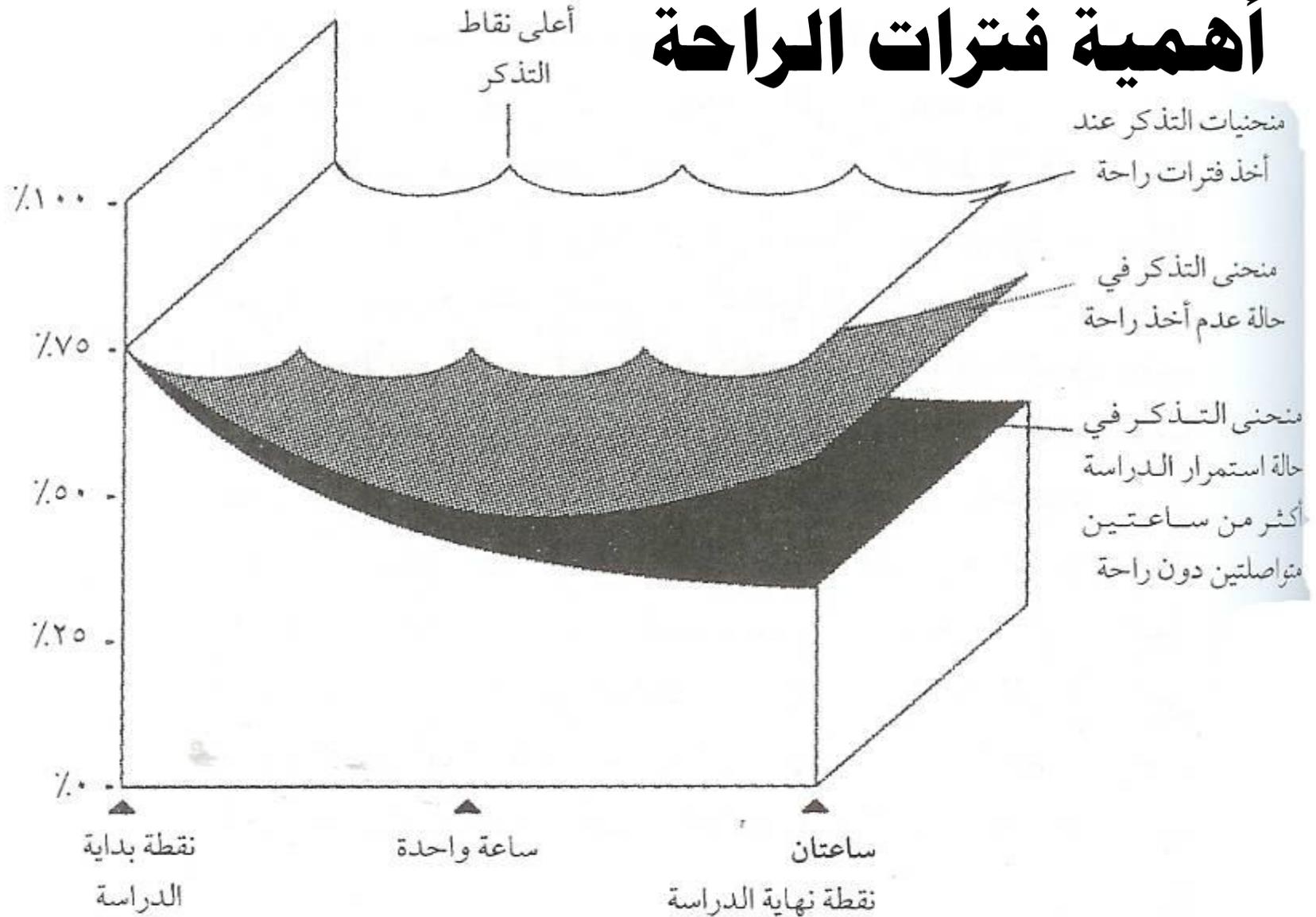


وها هي أمثلة متعددة :

- ١- فرشاة الرسم ، قُطْب ، قلم رصاص ، قلم جاف ، قشة ، شمعة
- ٢- أوزة ، بطة
- ٣- قلب ، صدر ، لُغد ، وراء ، تل خُلدى
- ٤- يخت ، طاولة ، كرسى
- ٥- شخص ، صنج وطبل ، امرأة حامل
- ٦- خرطوم فيل ، نادى جولف ، ثمر الكرز ، أنبوب
- ٧- منحدر صخري ، خيط الصيد ، بومرنج (من أنواع الخشب)
- ٨- الإنسان الثلجى ، كعكة محلاة ، الساعة الرملية ، امرأة جميلة
- ٩- بالون وعصا ، مضرب تنس ، فرخ الضفدع ، راية
- ١٠- كرة ومضرب ، لوريل وهاردى



أهمية فترات الراحة



رسم تخطيطي لتوضيح وحدات الزمن ذات المعدل الأعلى للتذكر

أكبر عشر عادات تدمر الدماغ

١) عدم تناول وجبة الإفطار

الناس الذين لا يتناولون وجبة الإفطار سوف ينخفض معدل سكر الدم لديهم.

هذا يقود إلى عدم وصول غذاء كاف لخلايا المخ مما يؤدي إلى انحلالها.

٢) الإفراط في تناول الأكل.

الأكل الزائد يسبب تصلب شرايين الدماغ ، مما يؤدي إلى نقص في القوة الذهنية .

أكبر عشر عادات تدمر الدماغ

• (٣) التدخين

يسبب التدخين انكماش خلايا المخ وربما يؤدي إلى مرض الزهايمر.

(٤) كثرة تناول السكريات

كثرة تناول السكريات يعوق امتصاص الدماغ للبروتينات والغذاء، مما يسبب سوء تغذية الدماغ وربما يتعارض مع نمو المخ.

(٥) تلوث الهواء

الدماغ هو أكبر مستهلك للأكسجين في أجسامنا.

استنشاق هواء ملوث يقلل دعم الدماغ بالأكسجين مما يقلل كفاءة الدماغ.

٦) الأرق (قلة النوم)

النوم يساعد الدماغ على الراحة . كثرة الأرق تزيد سرعة موت خلايا الدماغ.

٧) تغطية الرأس أثناء النوم

النوم مع تغطية الرأس يزيد تركيز ثاني أكسيد الكربون ويقلل تركيز الأوكسجين

مما يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الدماغ.

٨) القيام بأعمال أثناء المرض

العمل الشاق أو الدراسة أثناء المرض تقلل من فعالية الدماغ كما أنها تؤدي إلى تأثيرات سلبية عليه.

أكبر عشر عادات تدمر الدماغ

- (٩) قلة تحفيز الدماغ على التفكير
التفكير هو أفضل طريقة لتمارين الدماغ .
قلة تحفيز الدماغ على التفكير تؤدي إلى تقلص أو تلف خلايا
الدماغ.
- (١٠) ندرة الحديث مع الآخرين
الحوار الفكري مع الآخرين يساعد على ترقية فعالية الدماغ.

الذاكرة - تمارين لتحسين أدائها

- ١ ابدأ برنامجاً لتعلم موضوعات ولغات جديدة من أجل زيادة مخزون الذاكرة الأساسية.
- ٢ نم فيك أى نشاط من شأنه مساعدتك على التذكر .
- ٣ انتبه لأحلامك ، حيث تكتشف صوراً عالقة بالذاكرة ، كنت تحسبها قد أمّحت منها من قبل .
- ٤ حاول استرجاع فترة ماضية مرت بحياتك ، مكتشفاً كافة العناصر بها.
- ٥ احتفظ بمفكرة ذات ألفاظ دلالية - وبالأخص القليل من الرسومات - تحوى العديد من الألوان وخرائط الذهن بقدر الإمكان.
- ٦ استعن بأنظمة وتقنيات الذاكرة الخاصة بهدف المتعة ، والتدرب ، والتذكر .

٧ نظم وقتك بحيث تزيد التأثيرات الأساسية الحديثة إلى أقصى حد . بينما يتناقص معدل افتقاد المتعة والإثارة أثناء التعلم إلى أقل حد ممكن .

٨ تأكد من قيامك بالمراجعة قبل أن يبدأ معدل الذاكرة لديك فى الانحدار .

٩ حث نفسك على الاستعانة بوظائف اللحاء الأيمن ؛ حيث إنه يسهل من عملية التذكر ، بصفته الجانب المسؤول عن إمدادك بالصور والألوان .

١٠ حاول رؤية واستشعار الأمور بكافة تفاصيلها الممكنة ؛ حيث إنه كلما زادت التفاصيل التى تحتزنها بذهنك ، زادت كفاءة قدرتك على التذكر والاسترجاع .



مشاكل التوحد
عبارات ليعلمها
التقوية
عبارات ليعلمها
عبارات ليعلمها
عبارات ليعلمها

نموذج
نموذج
نموذج
نموذج

التواصل
التواصل
التواصل
التواصل

المشاعر
المشاعر
المشاعر
المشاعر

استخدام
استخدام
استخدام
استخدام

الاحتياجات
الاحتياجات
الاحتياجات
الاحتياجات

التقوية
التقوية
التقوية
التقوية

المشاعر
المشاعر
المشاعر
المشاعر

استخدام
استخدام
استخدام
استخدام

الاحتياجات
الاحتياجات
الاحتياجات
الاحتياجات

التقوية
التقوية
التقوية
التقوية

المشاعر
المشاعر
المشاعر
المشاعر

استخدام
استخدام
استخدام
استخدام

استخدام
استخدام
استخدام
استخدام

مشكلات الانتباه

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

ما هو النسيان

- عدم القدرة على الانتباه الجيد والضغط المفرطة والكثير من عوامل التشويش يؤثر على قدرتك على التذكر.
- هي وظيفة من وظائف العقل لا نشعر بها
- هي المعلومات التي تنحى جانبا بسبب عدم الاستخدام أو عدم ملائمتها في الوقت الحاضر.
- إذا المعلومات متواجدا 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،

طرق تساعدك على تحسين النسيان

- كن منظماً
- كن دقيقاً
- احتفظ بأكثر من واحدة
- ضع قائمة بما يجب عملة
- 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

abuwalla@gmail.com

فيس بوك:- المدرب خالد السلطان