



# تنمية مهارات الذاكرة والتذكر



دار خطوات مصر  
دار القدس للعلوم سوريا

إعداد  
أ. رانند طعمة الخضر  
أ. هشام شهاب

تنمية مهارات الطائر والتذكر إعداد / أ. راشد طعمة ... أ. هشام شهاب دار خطوات مصر دار القدس للعلوم سوريا

لقد حظيت الذاكرة منذ النصف الثاني من القرن العشرين باهتمام كبير في علم النفس ودراساته، وهذه الدراسات حققت تقدماً كبيراً في إغناء البشرية بتفاصيل معقّمة عن طريقة عمل الذاكرة وأنواعها واستراتيجياتها وعلاجها.

ومصطلح الذاكرة يشير إلى الخبرات التي اكتسبها الإنسان أثناء تعلمه، والحقيقة أن الذاكرة والتعلم وجهان لعملية واحدة، فلا يمكن للذاكرة أن تنشط وتنمو ما لم يكن هناك تعلم يُحفّزها على النشاط، وفي المقابل لا يمكن الاستمرار في التعلم ما لم تكن لدينا ذاكرة حاضرة لما تعلمناه سابقاً تضي تدفقاً جديداً للمعلومات، فإذا لم نضف أي جديد لناكرتنا أصبحت هذه الذاكرة وما تختزنه من معلومات مجرد اجترار لما سبق من الخبرات.



# الفهرس

٧	المقدمة .....
٧	<b>القسم النظري</b> .....
٩	الفصل الأول (تعريف وأهمية دراسة الذاكرة) .....
١١	تعريف الذاكرة والتذكر .....
١٣	أهمية الذاكرة ومكانتها .....
١٥	الفصل الثاني (نمو الذاكرة وأنواعها) .....
١٧	نمو الذاكرة .....
٢١	أنواع الذاكرة .....
٢١	أولاً: أنواع الذاكرة تبعاً لنوع النشاط النفسي .....
٢١	١ - الذاكرة الحسية العضوية .....
٢١	٢ - الذاكرة اللفظية المنطقية .....
٢١	٣ - الذاكرة الحركية .....
٢١	٤ - الذاكرة الانفعالية .....
٢٢	ثانياً: أنواع الذاكرة تبعاً لأهداف النشاط النفسي .....
٢٢	١ - الذاكرة الإرادية .....
٢٢	٢ - الذاكرة اللاإرادية .....
٢٢	ثالثاً: أنواع الذاكرة تبعاً لاستمرارية الاحتفاظ بذاكرة .....
٢٢	١ - الذاكرة الحسية (الاستقبال) .....
٢٣	٢ - الذاكرة قصيرة المدى .....
٢٤	٣ - الذاكرة بعيدة المدى .....
٢٧	الفصل الثالث (عمليات الذاكرة) .....
٢٩	أولاً: التذكر .....
٣٣	ثانياً: الاحتفاظ .....
٣٤	ثالثاً: التعرف .....

٣٥	رابعاً: الاسترجاع
٣٨	خامساً: النسيان
٤٥	الفصل الرابع (نظريات تفسير الذاكرة)
٤٧	أولاً - النظريات الفزيولوجية
٤٧	١ - النظرية التشريحية
٤٧	٢ - نظرية الدوائر العصبية
٤٨	٣ - النظرية الكيماوية
٤٨	٤ - نظرية الوصلات العصبية
٤٩	ثانياً - وجهات نظر معاصرة في تفسير الذاكرة
٤٩	١ - وجهة نظر "السلوكية"
٤٩	٢ - وجهة نظر الجشثالت
٥١	الفصل الخامس (الاستراتيجيات المساعدة للذاكرة)
٥٣	أولاً- استراتيجية اللفظة الأوتالية
٥٤	ثانياً- استراتيجية الكلمة الرئيسة
٥٤	ثالثاً- استراتيجية المحلات الهندسية
٥٥	رابعاً- استراتيجية الذاكرة التصويرية
٥٦	خامساً- استراتيجية التكرار
٥٦	سادساً- استراتيجية الكلمة المحورية
٥٥	سابعاً- استراتيجية الربط
٥٧	ثامناً- استراتيجية التجميع
٥٧	تاسعاً- استراتيجية الكلمة المفتاحية
٥٧	عاشراً- استراتيجية القصة
٥٨	الحادي عشر - استراتيجية التأمل
٥٨	الثاني عشر - استراتيجية كتابة الملاحظات
٥٩	الفصل السادس (العوامل المؤثرة على التذكر)
٦١	أولاً- عوامل خاصة بالمتعلم ذاته
٦٤	ثانياً - العوامل الخاصة بإعادة الاحتفاظ
٦٧	ثالثاً - العوارض التي تؤثر على الذاكرة والحفظ

٧٣	الفصل السادس (علاج صعوبات التذكر).....
٧٥	أولاً- علاج صعوبات التذكر بشكل عام .....
٧٥	١- تأمين الراحة النفسية والرغبة بالموضوع .....
٧٥	٢- تنظيم المادة .....
٧٦	٣- الوسائل التعليمية.....
٧٦	٤- طريقة عرض المادة.....
٧٦	٥- العلاج الطبي.....
٧٧	ثانياً- طرق علاج صعوبات التذكر البصري .....
٧٨	ثالثاً- طرق علاج صعوبات التذكر السمعي .....
٧٩	رابعاً- طرق علاج صعوبات التذكر اللمسي .....
٨٠	خامساً- طرق علاج صعوبات التذكر الشمي .....
٨٠	سادساً- طرق علاج صعوبات تركيز الانتباه والتسلسل .....
٨١	الفصل السابع (كيف تمتلك ذاكرة قوية) .....
٨٤	أولاً- التشفير والتخزين.....
٩٠	ثانياً- الاسترجاع .....
٩٧	الفصل الثامن (كيف نساعد أطفالنا على تقوية الذاكرة).....
١٠٠	أولاً- الفهم والتنظيم .....
١٠١	ثانياً- وضوح الإدراك .....
١٠١	ثالثاً- العامل الانفعالي .....
١٠٢	رابعاً- الزمن بين التخزين والتذكر .....
١٠٢	خامساً- الذكاء .....
١٠٥	الفصل التاسع [اصنع ذاكرة قوية (كيفن بول)] .....
١٠٧	أولاً- القواعد المتعلقة بالذاكرة .....
١٠٩	ثانياً- القواعد المتعلقة بالتركيز .....
١١١	اثنا عشر قاعدة لمهارات التعلم.....
١١٣	ثالثاً - صندوق الأدوات (تحديد الأهداف) .....
١١٥	رابعاً - إدارة الوقت .....
١١٦	خامساً - مصدر المعلومات الأول (الاستدكار بالقراءة) .....

سادساً - مصدر المعلومات الثاني ( محاضرات الفصل )	١١٧
سابعاً - التعلم من خلال أشرطة الكاسيت والفيديو	١٢٠
ثامناً - أدوات الاستذكار	١٢١
تاسعاً - الاختبارات	١٢٢
عاشراً - المقال	١٢٤
سبع خطوات لتعزيز قدرتك على الاستذكار والحفاظ عليها عند أعلى مستوياتها	١٢٥
الفصل العاشر ( ٣٠ نصيحة للتذكر السريع )	١٢٧
الفصل الحادي عشر [ قصص الذكاء (حفاظ العرب) ]	١٣٩
<b>القسم العملي</b>	١٦١
الفصل الأول (تدريبات الذكاء)	١٦١
تدريبات (١) (الذاكرة الرقمية واللغوية)	١٦٣
تدريبات (٢) (الذاكرة الجغرافية)	١٦٦
تدريبات (٣) (ذاكرة الأشكال)	١٦٨
تدريبات (٤) (ذاكرة الأيام)	١٧٠
تدريبات (٥) (الذاكرة الحسابية)	١٧٤
تدريبات (٦) (ذاكرة الأشياء)	١٧٦
تدريبات (٧) (الذاكرة الحواس الخمسة)	١٧٩
تدريبات (٨) (الذاكرة القصصية)	١٩٠
تدريبات (٩) (ذاكرة الاختزال)	١٩٤
تدريبات (١٠) (ذاكرة القوائم)	١٩٧
تدريبات (١١) (ذاكرة المهام)	١٩٩
تدريبات (١٢) (الذاكرة المسلية)	٢٠١
تدريبات (١٣) (الذاكرة الخيالية)	٢٠٤
تدريبات (١٤) (ألعاب الذاكرة)	٢٠٧
تدريبات (١٥) (الذاكرة الحديدية)	٢١٣
الخاتمة	٢١٧
المصادر والمراجع	٢١٩

## المصادر والمراجع

- ١ - دونيل، أنجلا وآخرون (٢٠٠٩م)، علم النفس التربوي، ترجمة: محمد كردي، دار شعاع للنشر والعلوم، حلب، سورية، ط١.
- ٢ - الظاهر، د. قحطان أحمد (٢٠١٠م)، صعوبات التعلم، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، ط٣.
- ٣ - العلي، محمد النوبي محمد (٢٠١١م)، صعوبات التعلم بين المهارات والاضطرابات، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط١.
- ٤ - مساد، عمر حسن (٢٠١٠م)، سيكولوجية الإبداع، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط١.
- ٥ - الطويل، علي غانم (٢٠١١م)، العادات العشر للتميز الدراسي، دار ابن حزم، بيروت، لبنان، ط١.
- ٦ - عابد، فايز عبد الهادي (٢٠١٠م)، الساقى في تعليم مهارات التفكير، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط١.
- ٧ - ماكديرمونت، إيان وجاجو، ويندي (٢٠٠٤م)، مدرب البرمجة اللغوية العصبية، ترجمة: مكتبة جرير، الناشر: مكتبة جرير، الرياض، السعودية، ط١، ٢٠٠٤م.
- ٨ - هايدين، بول (٢٠١١م)، كتيب الجيب، ترجمة: مكتبة جرير، الناشر: مكتبة جرير، الرياض، السعودية، ط١.
- ٩ - الرباعي، زكي مهدي محمد (٢٠٠٨م)، دليل الآباء لتنمية مهارات الأبناء، دار ابن حزم، بيروت، لبنان، ط١.
- ١٠ - شيرناو، فريد (٢٠١١م)، كيف تنمي ذكاءك وتقوي ذاكرتك، ترجمة: مكتبة جرير، الناشر: مكتبة جرير، الرياض، السعودية، ط٢.

- ١١ - منصور، د. علي (٢٠٠١م)، علم النفس التربوي، من منشورات جامعة دمشق، كلية التربية، ج ١، ط ٧.
- ١٢ - تشيرتش، ريتشارد وتيري، روجر (٢٠١٠م)، البرمجة اللغوية العصبية للمعلمين، سلسلة تطوير التعليم (١) - ترجمة: د. فادي رضوان، د. غسان هيكل، دار القدس للعلوم، دمشق، سوريا، ط ١.
- ١٣ - جينيس، بول (٢٠١٠م)، أدوات المعلم، سلسلة تطوير التعليم (٢) - ترجمة: د. فادي رضوان، وآخرون، دار القدس للعلوم، دمشق، سوريا، ط ١.
- ١٤ - بيير، جاكوي (٢٠١٠م)، أدوات المتعلم، سلسلة تطوير التعليم (٣) - ترجمة: عماد أبو طاقية، وآخرون، دار القدس للعلوم، دمشق، سوريا، ط ١.
- ١٥ - حمدان، محمد زياد (١٩٨٦م)، الدماغ والادراك والذكاء والتعلم، سلسلة المكتبة التربوية، عمان، دار التربية الحديثة.
- ١٦ - راجح، أحمد عزت (١٩٨٥م)، أصول علم النفس، القاهرة، دار المعارف.
- ١٧ - الروسان، فاروق (٢٠٠٠م)، سيكولوجية الأطفال غير العاديين، عمان، دار الفكر.
- ١٨ - الزيات، فتحي مصطفى (٢٠٠٧م)، قضايا معاصرة في صعوبات التعلم، القاهرة، دار النشر للجامعات.
- ١٩ - الظاهر، قحطان أحمد (١٩٩٩م)، طرق التدريس العامة، ليبيا، المكتبة الجامعة للنشر والتوزيع.
- ٢٠ - عبد الرحيم، فتحي (١٩٩٢م)، سيكولوجية الأطفال غير العاديين واستراتيجيات التربية الخاصة، ج ٢، ط ٣، الكويت، دار القلم.
- ٢١ - الغريب، رمزية (١٩٧١م)، التعلم دراسة تفسيرية توجيهية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٢٢ - منصور، طلعت وآخرون (١٩٧٨م)، أسس علم النفس العام، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

- ٢٣ - الواقفي، راضي (٢٠٠٣م)، صعوبات التعلم النظري والتطبيقي، عمان، منشورات كلية الأميرة ثروت.
- ٢٤ - أحمد، بلقيس وتوفيق، مرعي (١٩٨٣م)، الميسر في علم النفس التربوي، دار الفرقان، عمان.
- ٢٥ - السيد، محمد خيرى والبدرى، مالك (١٩٧٥م)، علم النفس التربوي أصوله وتطبيقاته، مطبوعات جامعة الرياض.
- ٢٦ - أنطون، حمصي وعنبر، أحمد (١٩٨١م)، اختبارات الذكاء والشخصية، جزآن، مطبعة الحافظ، دمشق.
- ٢٧ - آيزنك، كامن (١٩٨٣م)، الذكاء، ترجمة عمر الشيخ، المطبعة الوطنية، عمان.
- ٢٨ - جابر، عبد الحميد جابر (١٩٧٧م)، علم النفس التربوي، دار النهضة العربية، القاهرة.
- ٢٩ - ستورات وهولن وآخرون (١٩٨٣م)، سيكولوجية التعلم، ترجمة فؤاد أبو حطب آمال صادق، المكتبة الأكاديمية، القاهرة.
- ٣٠ - سليمان، الحضري الشيخ (١٩٧٥م)، الفروق الفردية في الذكاء، دار الثقافة للتوزيع والنشر، القاهرة.
- ٣١ - عطوف، محمد ياسين (١٩٨١م)، اختبارات الذكاء والقدرات العقلية، دار الأندلس، بيروت.
- ٣٢ - عاقل، فاخر (١٩٧٧م)، علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، بيروت.
- ٣٣ - أبو حطب، فؤاد وصادق، آمال (١٩٨٠م)، علم النفس التربوي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ٣٤ - الديك، د. عبير (٢٠٠١م) دراسات في السمات الإبداعية، دار التقدم للنشر والتوزيع، دمشق.
- ٣٥ - عبد المقصود، د. حسن علي (١٩٩٨م)، نمو مفاهيم الإبداع الحديثة، بدون دار نشر، القاهرة.

- ٣٦ - العيسوي، د. عبد الرحمن، سيكولوجية الإبداع (دراسة في تنمية السمات الإبداعية)، دار النهضة العربية.
- ٣٧ - أحمد، د. بشرى إسماعيل (١٩٨٧م)، تربية الموهوبين والمبدعين، بدون دار نشر.
- ٣٨ - السيد، د. عزمي طه وآخرون، الثقافة الإسلامية، دار المناهج للنشر والتوزيع.
- ٣٩ - الرشيدى، د. هارون توفيق (٢٠٠٣م)، سيكولوجية الإبداع والمواهب الخاصة، بدون دار نشر، القاهرة.
- ٤٠ - هالاهان وكوفمان، سيكولوجية الأطفال غير العاديين وتعليمهم، ترجمة عادل عبد الله محمد، دار الفكر، عمان.
- ٤١ - القريوتي، يوسف والسرطاوي، عبد العزيز والصادي، جميل (١٩٩٨م) المدخل إلى التربية الخاصة، ط٦، دار القلم، دبي.

#### مواقع الإنترنت

- ١ - [www.maktoobblog.com](http://www.maktoobblog.com)
- ٢ - [www.sarkosa.com](http://www.sarkosa.com)
- ٣ - [www.forum.hawahome.com](http://www.forum.hawahome.com)
- ٤ - [www.brooonzyah.net](http://www.brooonzyah.net)
- ٥ - [www.misrstars.com](http://www.misrstars.com)
- ٦ - [www.sudaneseinphilly.com](http://www.sudaneseinphilly.com)
- ٧ - [www.forum.stop٥٥.com](http://www.forum.stop٥٥.com)
- ٨ - [www.thabethejazi.com](http://www.thabethejazi.com)
- ٩ - [www.stories.al-gmr.com](http://www.stories.al-gmr.com)
- ١٠ - [www.muslmh.com](http://www.muslmh.com)