



01

## المحتويات

- 5 ..... عرفان وامتحان
- 7 ..... الجزء الأول: كيف تعمل الذاكرة؟
- 9 ..... كيف يمكنك تحسين ذاكرتك؟
- 15 ..... مِمَّ تتكون الذاكرة؟
- 23 ..... كيف نتذكر؟
- 33 ..... لماذا ننسى؟
- 37 ..... هيا بنا نلق نظرة عامة
- 43 ..... الجزء الثاني: كيف تتغير الذاكرة مع تقدُّم السن؟
- 45 ..... ما الذي يتغير؟ وما الذي لا يتغير؟
- 51 ..... مشكلات التشفير
- 59 ..... مشكلات استرجاع المعلومات
- 63 ..... الجزء الثالث: العوامل المؤثرة في الذاكرة؟
- 65 ..... أنت وذاكرتك .. تقييم ذاتي

- 69 ..... اضبط جهدك... واكبح انفعالك
- 83 ..... هل تكمن المشكلة في مزاجك؟
- 91 ..... اسأل طبيبك عن المشكلات الصحية
- 105 ..... هَلُمُّوا نعمن النظر مرة أخرى
- 109 ..... الجزء الرابع: تقنيات تساعدك على تحسين ذاكرتك؟
- 111 ..... تعرّف إستراتيجيات تحسين الذاكرة
- 115 ..... عزّز قدرتك على تشفير المعلومات
- 129 ..... ليس مهمًّا أن تحفظ الأشياء كلها في ذهنك
- 137 ..... هل فعلت هذا حقًّا، أم أنني لم أفعله؟
- 141 ..... كيف تتذكَّر أكثر من شيء في الوقت نفسه؟
- 151 ..... كيف يمكنك تعزيز قدرتك على التذكُّر؟
- 159 ..... أفكار عامة تساعدك على التذكُّر
- 163 ..... ملحق: مرض ألزهايمر وما يصاحبه من خرف
- 173 ..... أجوبة التمارين