

## ندوة الخميس ليوم 2019/11/28.

"تحكّم في ذاكرتك" هو عنوان المحاضرة التي ألقاها بطل العرب في الذاكرة يحيى نصر الدين راسين ضمن ندوة حديث الخميس ليوم 2019/11/28، وخصّها لإبراز أحدث طريقة في الحفظ وأسرعها. و هي طريقة تقوم على تقنيات واضحة تستند إلى قواعد محدّدة تتمثّل في:

- 1-التخلّي عن القلم والكتابة و اعتماد طريقة التخزين.
  - 2-الذاكرة لا تعني التنظيم و لا التصوير، و إنّما تعني ترجمة.
  - 3-كلّما زاد الفهم نقص الحفظ.
  - 4-أفضل وقت للحفظ عندما يتعب الجسم.
  - 5-من أجل الحفظ يجب استغلال ذكريات الماضي
  - 6-ذاكرتك أمامك.
  - 7-التخلّص من الآن و هنا(المكان والزمان).بمعنى التعلّم والتعليم في الوقت نفسه: أن يكون الطالب ملقي وملتقي حتّى لا يحدث تراحم في المعلومات.
- هذا وقد حثّ المدرّب الطلبة على تتبّع الدورات والاطّلاع على الكتب ذات الصلة بالموضوع، وأسدى لهم بعض النصائح تساعد على الحفظ السريع، مؤكّدا أنّ الحفظ = فهم + ربط، فالذاكرة تعني الفهم المربوط.





