

الصورة الذهنية لصندوق الذاكرة الاساسية للعدد «٣» - ماء

لنأخذ الكلمة الثالثة التي ترمز صورتها الاساسية للصندوق

الثالث وهي كلمة «ماء» . الصورة
الذهنية المناسبة هنا هي صورة قذح
ماء .



طريقة الربط : الماء والخبز

اذا ما اردت ان تتذكر سلعة ثالثة

كالخبز يمكن ان ترسم الصورة الذهنية كما يلي . انت ترى نفسك
تلف ارغفة الخبز علي هيئة اقداح . ثم انت تسكب الماء في تلك
الارغفة لكي تشرب الماء . ولربما تفكر بطريقة اخرى لكي تثبت مادة
الخبز في الذاكرة .

هل تتذكر السلع الغذائية الثلاث المطلوب شراؤها ؟ ابدأ اولاً
بفحص الصناديق الثلاثة لكي تتأكد من هوياتها الذهنية المصورة :
دواء ، ناي ، ماء . فالدواء يذكرك بالحليب والناي يذكرك بالخس
وقذح الماء يذكرك بالخبز . هل تذكرت بسهولة ؟ نحن على ثقة
من ان عملية استرجاع الصور الذهنية واسماء السلع الغذائية كانت
يسيرة .

محطة تمرين

نتوقف هنا قليلاً في محطة تمحيص ومراجعة لكي نتعرف على
مدى استيعابك لفكرة برنامج الذاكرة الاساسية وطريقة حفظ
المعلومات في صناديق الذاكرة الاساسية وصورها الذهنية الثابتة .

هذا اختبار اولي لذاكرتك في هذه المرحلة المبكرة . المطلوب
منك ان تحفظ في ذاكرتك ثلاث سلع مختلفة ، وفقاً لمبادئ برنامج
الذاكرة الاساسية .