

محتويات الكتاب

توطئة ١٩

القسم الأول

ما هي الذاكرة ٢٣

كيف تعمل الذاكرة ٢٩

أصل الذاكرة ٣٥

أسباب تفاوت مقدرات الذاكرة ٣٩

علاقة الذاكرة بالتركيز الذهني ٤٣

علاقة وعي الظاهر بالذاكرة ٤٩

القسم الثاني

الفارق بين الذاكرة ووعي الباطن، والعلاقة بينهما ٥٣

بين الذاكرة والكمبيوتر ٦٣

أنواع الذاكرة ٦٩

مستلزمات أوليّة لتفعيل الذاكرة ٧٥

إرشادات وتمارين تطبيقية

لتقوية الذاكرة وتطويرها ٨١