تقييم أداء ذاكرتك

◄ما طبيعة موقفك تجاه ذاكرتك؟ عليك بالاستجابة والرد على العبارات والأسئلة التالية الواردة في هذا الاستقصاء، وذلك باختيار الإجابات التي تكون أقرب ما يمكن لخبراتك وأدائك. كن أميناً وصادقاً مع نفسك إلى أقصى الحدود. فإذا كانت إجابتك "أبداً" فضع علامة على الاختيار (1)، أما إذا كانت إجابتك "دائماً" فاختر البديل رقم (4)... وهكذا. وبعد انتهائك من الإجابة، عليك برصد الدرجات التي حصلت عليها وجمعها، ثمّ ارجع إلى التحليل الذي يلي الاستقصاء لمعرفة قدراتك واتجاهاتك نحو ذاكرتك وأدائها. الخيارات: 1- أبداً 2- أحياناً 3- غالباً 4- دائماً ما استجاباتك؟ 1- لا أعتقد بأنّ الذاكرة يمكن تدريبها. 2- أشعر بأن ذاكرتي تتدهور كلما تقدمت في السن. 3- تخذلني ذاكرتي قصيرة الأمد. 4- هناك قصور في ذاكرتي طويلة الأمد. 5- أجد صعوبةً في تذكر الأسماء. 6- تخونني وتخذلني ذاكرتي أثناء أدائي للامتحانات. 7- أجد عملية التعلم مملة وغير مثيرة. 8- لا أثق بذاكرتي. 9- لا أهتم بغذائي ونوعيته وإنما أتركه للظروف. 10- لا أمارس أي نوع من التدريبات الرياضية، أو أمارسها في أضيق الحدود. 11- تتسم حياتي وأسلوبها بالتعرض للضغوط العنيفة. 12- تختلف نوعية "نومي" حسب الظروف. 13- لديّ توجه سلبي نحو الحياة. 14- أعتقد أنني لست من الأشخاص الخياليين، وليس لديّ قدرة تخيلية أو تصورية. 15- لا يوجد لديّ الحافز القوي على أن أطور وأحسن من نفسي. 16- أخفق في الوفاء بالمواعيد المحددة النهائية التي تتحدد لي ولعملي.

17- أجد صعوبةً بالغةً في التركيز. 18- لا أبذل أي مجهود شخصي في استذكار المعلومات أو حفظ البيانات الجديدة. 19- تنقصني الثقة بالنفس. 20- أشعر بأنني لست قادراً على التحكم في مسار حياتي. 21- أجد صعوبةً في تذكر بعض الكلمات. 22- أذهب للمتجر لشراء شيء معيّن... وهناك أنسى تماماً ما الذي جئت من أجله. 23- تذكر المواعيد والتواريخ عملية صعبة بالنسبة لي. 24- أجد مشقةً بالغة في حفظ كلمات السر أو استظهار الأرقام المهمة التي أحتاج إليها. 25- أستخدم دائماً الورق والمذكرة الإلكترونية لتذكيري بالأمور والمواعيد والمهام المهمة. 26- أعتمد على الحاسبات لإجراء العمليات الحسابية. 27- عندما أتحدث أمام الآخرين، أستخدم الملحوظات المدوّنة. 28- تعلم اللغات الأجنبية عملية شاقة وعسيرة بالنسبة لي. 29- أترك قدرتي على تذكر الحقائق والبيانات رهن الأحداث والظروف. 30- أعتقد أنّ التدريبات والتمرينات الذهنية غير مُجدية تماماً. 31- أتشكك في جدوى طرق تنشيط الذاكرة وأساليب تقويتها وفاعليتها. 32- لا أعتقد أنني أستطيع تحسين ذاكرتي وتقويتها. - التحليل: عندما تقوم بجمع الدرجات التي أحرزتها في هذا الاستقصاء، انظر إلى التحليل التالي لكي تحدد قدراتك واتجاهاتك نحو ذاكرتك وأدائها، ثمّ حدد المجالات أو النقاط التي يكون أداؤك فيها عالياً، وتلك المجالات أو النقاط التي يكون أداؤك فيها سيئاً للغاية، ثمّ ركّز في العمل على تحسين نقاط ضعفك وتطويرها. من 64-32 درجة.. لديك توجه صحي وسليم، كما أن ذاكرتك تقوم بعملها بصورة جيّدة؛ ولذا عليك باستغلال هذه القدرة، واعمل على تطويرها ودعمها، بحيث تصبح أكثر فاعلية وكفاءة. أكبر نقاط ضعفي هي: .....

.....

..... من 95-65 درجة.. بشكل إجمالي، فإن توجهك وأداء ذاكرتك جيّد بصورة شاملة، ولكنك تستطيع تقوية أدائك وتحسينه، إذا ما حسنت وطورت من مهاراتك وإمكاناتك. من 128-96 درجة.. توجهك نحو ذاكرتك والعوامل المؤثرة عليها ضعيف للغاية؛ ولذا من المهم أن تتخذ الخطوات الضرورية لضمان تحسين أدائك في كل مجالات الحياة وتقويته. أكبر نقاط قوتي هي: .....

.....

.....

.....► المصدر: كتاب (تحسين أداء الذاكرة/ سلسلة مهارات الحياة المثلى)