

* ال memory هي persistence of learning over time through the storage and retrieval of information

[استقرار التعلم بمرور الوقت مع خلال تخزين واسترجاع المعلومات]
أي معلومة يدي أضاف عليها لازم يكون عندي الذاكرة تخزين واسترجاع
بشكل صحيح.

← ال memory تنقسم إلى ثلاثة مراحل وهي:
1 sensory 2 short term-memory 3 long-term memory ^{ذاكرة طويلة المدى}

وهناخذ كانه شاء الله كل وحدة بالتفصيل.
← long-term memory ^{موجودة بالhippocampus} تعتبر undefined capacity ^{غير محددة} ~~محددة~~

(يعني بقدر أدخل وأخزن فيها كميات كبيرة من المعلومات
ولكن المشكلة هي في ال retrieval وكيف يدي أخرجها)

← هنا منطقة اسمها hippocampus موجودة بالدماغ وهاذي
المنطقة مسؤولة عن جزء كبير من ال memory وظاهرة
ال long-term memory (ولكنه خي أجزاء كثيرة من ال memory
~~تشارك~~ فيها أجزاء أخرى من ال brain)

خالي memory خي منطقة كل مكان واحد بالدماغ بل هناك
مناطق أخرى من الدماغ تشارك في ال memory.

← ال hippocampus مهمة جداً في ال long-term memory
← ال cerebellum مسؤولة عن ال non declarative memory ^{غير حسية} ~~غير حسية~~

اسمها الآخر هو (implicit memory)

"اللملم لملم وسلم وشارك على سيدنا محمد"

الذاكرة العاطفية
emotional memory

← frontal lobe مسؤول عن

← مخدلاتي أجزاء كثيرة بار brain مشاركة في ال memory
multisystem model of memory

~~الذاكرة العاطفية~~

← أحد تقسيمات ال memory هي
declarative (ذاكرة صريحة)
non declarative

← هلكت ال declarative هي ذاكرة صريحة مثل الذاكرة للأرقام
والكلمات والأفعال والعلاقات وهادي الذاكرة لتخدم بشكل
يومي ، فال declarative memory تعتبر
Conscious memory ^{ذاكرة واعية}
و flexible memory ^{مرنة}

~~الذاكرة العاطفية~~

← هلكت ال declarative memory تعتبر
Conscious
flexible

يعني بدها ^{بعد} effort كأنه تقدر تتابعها
زي مثلا انك تحضر المحاضرات وتدرسها مرة ومرتين
كأنه اتحي مع المحاضرة وتعرف اين هار عنها.

← الاسم الآخر ل declarative memory هو
explicit memory ^{ذاكرة صريحة}

← ال declarative mem. مسؤول عنها صنفين أساسيين:

1 hippocampus

2 frontal lobe

مسؤول عن
ال Long-term memory

مسؤول عن
ال Working (processing) mem.

سبحانه الله واحمده سبحانه الله العظيم

← هلمتية ١) Working memory معناها انو أنا حكاة أشوف
شغلة ولكه مش شربو أهفلا هادي الشغلة مباشرة (فاهنا في
١) processing memory لانتخاب الشغلات اللي بدي اياها
واللي هتازمننا هتاتني لأعملها مراجعة وتكرار محتانه أهفلا
عتابع منها).

← ١) declarative memory هي عبارة عن ذاكرة هتكونه
decline with age (أي أنها مع العمر هتبدأ تنخفض)
تبدل تدريجي).

← هلمتية ١) declarative memory هتقل مع العمر أكثر عن
١) non declarative mem. (لأنه ١) declarative لغبة
conscious memory وبها effort)

كبير السن مش هيقدر
يبدل مجهود هتاتني ١) declarative هتقل

← أقسام ١) declarative
هذه الذاكرة أنواع
بها وعي
لعملها.

- ① working memory ذاكرة العمل
- ② episodic memory ذاكرة عرسية
- ③ semantic memory ذاكرة دلالية

Working memory

- short-term memory هي عبارة عن
- scanning مأخذا أنا حاشي من الاشياء
فتفت كثير شئ لكه حافظت كل هادي الناس
- ~~can لا تقدر~~
- هلمتية مثلاً أنا دكتور بعطي محاضرة لكثير طلاب ما مكانه
عندي طالب هاد مرتين أو 3 مرات خلال المحاضرة
فتمكنه ~~لا يمكن~~ بعد فترة قصيرة لو شفته
أعرفه عن خلال ال scan اللي عملته الاء وهو قائد الجاوبين.
- هادي نمرة ال Working

Working memory → is a short-term memory system that allows us to store and process limited amounts of immediate sense

[الترجمة: هو نظام ذاكرة قصير المدى يسمح لنا بتخزين ومعالجة كميات محدودة من الحس الفوري]

Episodic memory → هي ذاكرة خاصة بموقف معين أو شخص معين
زي مثلاً عيد ميلاد ، تاريخ تخرج من الكلية
أو حدث هام مع زوجتي أو مع أخي

→ long-term memory

→ ذاكرة لثلاث خاصة فيني شخصياً

→ storage information about specific events or episodes related to one's own life

[يخزن معلومات حول أحداث أو لحظات معينة تتعلق بحياة المرء]

Semantic memory → هي معلومات عامة نعرفها كل الناس زي مثلاً
عاصمة المغرب أو عاصمة فلسطين ، أو في
أي سنة قامت الحرب العالمية الثانية

→ long-term memory

→ storing general knowledge [يخزن المعرفة العامة]

"أستغفر الله العظيم وأتوب إليه"

Nondeclarative
memory

الذاكرة المهارية

implicit memory اسمها الآخر هو

حادثها effort وتعتبر unconscious غير واعية
(على الـ declarative)

هي ذاكرة تأتي باللاوعي شاملاً ووجوده بشكل كبير
بار cortical areas وبار Cerebellum
وبار basal ganglia .

الـ hippocampus حلاً من علاقة حينا أبداً

زي مثلا السباحة لما نتعود عليها وسواقه السيارة
عنا لتاتي هادي عادات أنا بعملها وما بقدر أتذكر
مثلاً كيف أبح أو كيف أسو (يعني ما يبذل
جهد في كيفية فكون جبر السيارة لأنني أنا
أجركه بشكل لا واعي لأنني متأقلم عليه).

عنا لفكرة أنو أنا عندي مهارة ~~شي~~ ^{انخفاض} decline مع زيادة العمر
ليعتبر الها [يعني اللي عمره ٩٥ سنة ليسوف سيارة

س/ هل ممكن الـ declarative تتحول إلى nondeclarative ؟

نعم ما مثال : واحد بعرض طريقه الجامعة وأنا محرفه
عن هاد الطريق ما فأول مرة لما يروح هاد الشخص
عن الجامعة لتلاقيه يبذل جهد في تذكر الطريق
(declarative) ولكن بعد مرات عديدة يروح
الجامعة لحاله ويعبر فتعود عن الطريق بدون
ما يبذل أي جهد في تذكر الطريق
(nondeclarative)

عنا لتاتي التعود عن الأعمال لمدة زمنية طويلة ليحول
ياها من حية إلى مهارة .

① priming memory

② procedural memory

③ classical conditioning

← أنواع ال nondeclarative

* priming memory

→ هي عبارة عن شغلان بدائيّة أو مرتبّة ببعضها البعض
→ هي عبارة عن شغلة أنا رابعها في راسي وجمرد
عما تذكرها تتجسّس سلسلة ذاكرة ورايد بعضها البعض

→ completely unconscious هادي طبعاً

→ مثلاً ستي الله يرحمها حانت اجبتش ~~التي~~
الاندوليسي وانا اللي زعاه ما ازورده خلوه رحت
يوم عليه ~~هو~~ ~~هو~~ بعد 4 سنوات
عنه وفاة ستي ها تذكر انو ستي حانت بحد
المكانه وها تذكر لما اجا الدكتور ايجيلانا عظم
الله اجركم وها تذكر كيف ستي كانت عنية معنا
رحمة الله عليها وهكذا ~~ها~~ سلسلة من
الذكريات مرتبّة هيكاه أو شغلة محببة
وهي زيارة الاندوليسي (داه شاء الله نرور
المستشفيات كرا طبار وليس كمرهن أو لأهل طريرين
يارب العالميه)

→ is an automatic or unconscious process that
can enhance the speed and accuracy of
a response as a result of past experience

[الترجمة: هي عملية تلقائية أو غير واعية يمكنها أن تعزز
سرعة ودقة الاستجابة كنتيجة للتجربة السابقة]
"اللهم قنا عزابك يوم تبعث كبادل"

④

Procedural memory

هي عبارة عن ذاكرة مهارية متعلقة مثل ذاكرة السباحة وذاكرة السواقه وحرف البيانو...

هذه تعتبر ذاكرة غير واعية طبعاً

هي ذاكرة تتخزن بها كمال مهارة معينة (ومع أمثلتها

هي ال motor memory زي السباحة والسواقه....)

فأنا تعلمت مهارة مركبة معينة بشكل جيد وبعد

أصبحت أعملها تلقائياً.

Classical Conditioning memory

هي ذاكرة يتم تعلمها بشكل Unconscious زي

مثلاً: تعلمت شغلة هدفية بدون أي ^{تحضير} preparation

صبيحاً لها زي مثلاً رحت في المجد

فأنا شغلتني أظننا ~~نذوة~~ نذوة أو محاضرة

هنا حتى فخطرت ولا تحضر اني بدى التعلم مع

هاد الشيخ ما جيتاني تعلمت مع هاد الشيخ

مع فضل الصيام هدفية مثلاً.

Sensory memory

هي very (ultra) short mem. زي مثلاً أنا حاشي في

الشارع وشفت الناس كلامهم وفزنتهم كلامهم في ذاكرتي

ولكن سرعان ما ~~ينسى~~ ينسى أناهم.

~~فأنا لا أذكرهم~~

ذاكرة مميزة

iconic memory

or Visual memory (ذاكرة بصرية)

لهلقت لو شفت واحد أنا يعرف مع الناس الكثيره اللي

حاشية بالشارع فأنا قد عتذرك هاد الشخص.

فأنا له إنا أنت - بجانبك إني كنت مع الغلطية

Sensory memory

لحظة تغلق لقيز في شحابه معينة وهذا
المميزان هنا حتى اني اذكر هؤلاء الاشخاص
لفترة في طول هذه المميزات تعتبر

مميزات حسية ومعها في مثلها : ^{ذاكرة مميزة للمعلومات المرئية}
Iconic memory for visual information

عاشا لو شفت واحد يعرفه في مزج حياه بناس غريبة
متلاقيين حتى اني شفت هذا الشخص
وفي المقابل اني وجوه الناس الغريبة.

^{ذاكرة حسية للمعلومات السمعية}
Echoic memory for auditory information

زي مثلا واحد في السوق يبيع الخضروات وله
حس صوت مميز بلغة معينة متلاقيين متذكرون
لمدة في طول.

Haptic memory for sensory information

الكتور عاكي حفا اسي لبس اللي لكاه عنها
انها نفي الساب [فكل ال 3 تغلات اللي حووم
انا لاشاهم لو كركتهم لفترة طويلة ما ابي نفهم اننا تذكرهم
لكه حتى لمدة طويلة زي مثلا يبيع الخضرة
لو انا عقدت 6 سنوات حاروج السوق ~~سوق~~
ولما رحت للسوق بعد 6 سنوات متلاقيين
ناسي شكله وناسي لغة سموته

~~conscious~~

هادي حكاما يكون unconscious

"كذلك قال الله محمد رسول الله"

← هناك رابطة بين الـ (short-term memory) working memory

وبين الـ Long-term memory مع خلال الـ primacy effect

والـ recency effect [التي يُعتبرها الـ serial position effect]

مع خلال رابطة بين الـ working و الـ Long-term

→ مع خلال serial position effect
مع أمثلتها، (primacy & recency effect)

→ prospective memory

primacy effect

الاشي التي اذكر في الاول هي التي
أذكره أكثر (زي مثلا) لما دكتور شرح محاضرة
لأول مرة تذكر البداية (تأثيرها) هذا المقصود بها.

→ tend to remember best the items listed first on list

[الترجمة: يميلون إلى تذكر العناصر المدرجة أولاً
في القائمة بشكل أفضل]

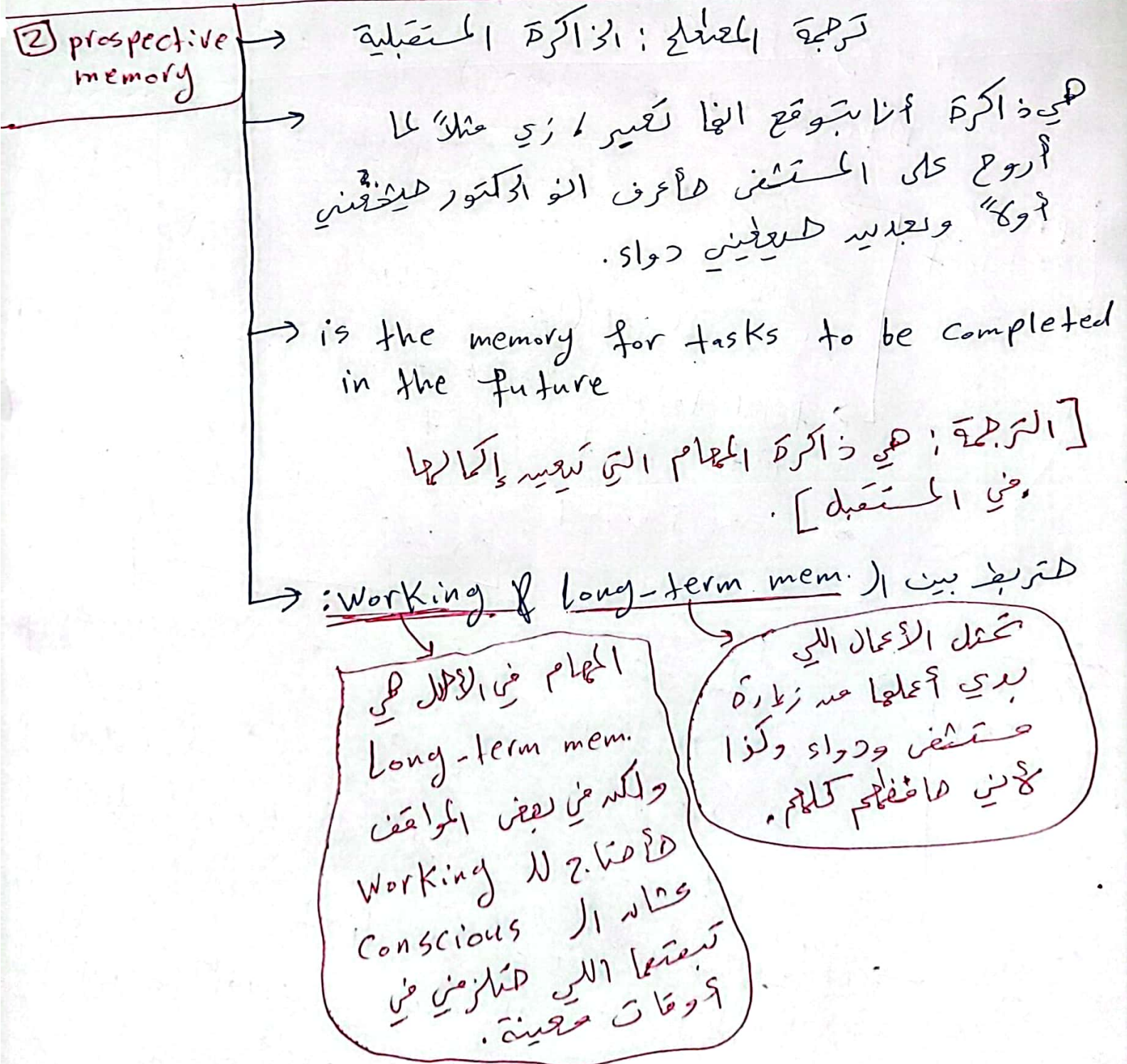
recency effect

معناه انو الاشئ التي أنا كتبت فيه بحالي
هي التي مربة اني اذكره بشكل أكبر (أفضل)
كلام الدكتور في نهاية المحاضرة لأقول عند ذكره
بشكل أكبر وهذا يدل على الـ (Long-term memory)

→ items listed last on the list

[العناصر المدرجة في القائمة الأخيرة] هذا يدل على أنها
لوقت أكبر.

توضيح فكرة الربط بين الـ Working & long-term memory :
 انك تسج المحاضرة وتخبرها هادي عبارة عن Working memory
 (أو short-term memory) لكنه أول جزء وآخر جزء
 من هذه المحاضرة سيذهب في الـ Long-term memory
 حسب مبدأ يسمى بـ serial position effect ^{تأثير الموضع التسلسلي}



Long-term memory

هنا لازم ليحققه تخليص معلومات جذا ولهم :

① encoding (تسجيل) ② retrieval (استرجاع)

Encoding

تسجيل المعلومة له عدة عمليات : processes

① Levels of processing → deep processing
→ shallow processing

② timing of practice

③ self-referent encoding

④ distinctiveness and organization

⑤ testing effect

Shallow processing

→ focuses on the physical features of an item rather than its meaning

[الترجمة : تركز على السمات المادية للصفر بدلاً من معناها]

→ زي مثلاً واحد قاعد بدرس محاضرة ليلية الإحتمال وخفين معاه وقت مختلفين مركز على شكل المحاضرة العام وعلى صيغاتها العامة ومادخل فيها deep أي حادخل في معنى المحاضرة الحقيقي

→ معناها التركيز على الشكل العام الخارجي للأشياء بدونه الدخول بتفاصيلها

→ زي مثلاً شفت واحد بالشارع متلاقين مركز على لونه ولونه وظهوره الخارجي بدونه حادخل بتفاصيله وأعرف وجهة حياته

آلهم آله فاقمتنا يارب العالمين

deep processing

- هو فعل شيء مع شيء مرتبط بفعله معينة
- مثال: هلفت لو أنا هفت هفرت محاضرة للدكتور
وقعد يشربنا مره وهاد المره موجود عند
أستاذنا صرايبنا ضايتا درست المحاضرة وربطنا
بفرايبنا والأستاذنا اللي هواليا علما أرجلها
كلنا مرة مأكلاقي استرجاع معلوماتنا سجل جدا
- يعني أنا درست شيء وربطته بشيء معي
فلو رجعت له مرة مأكلاقي استرجاع المعلومات
سجل جدا.
- focuses on the meaning of an item
and involves forming associations between
old and new information
- [الترجمة: تركز على معنى العنصر ونظوي على
تكوين روابط بين المعلومات القديمة والجديدة]

② Jampping of practice

- معنى العنوان: توقيت الممارسة
- ممارسة جماعية
- types
 - missed practice
 - spaced practice
- ممارسة متباعدة
- missed practice
 - مثال: هأدرس مادة مرة مواد عنى
~~هأدرس مادة مرة مواد عنى~~
~~هأدرس مادة مرة مواد عنى~~
 - مثال: هأدرس لكم كبير مرة مواد
عني حلة أو جلسة ليلة الامتحان
(زينة الكلاب) وحش مأكونه عندك المعلومات زي
اللي كايه يدرس أول بأول.
 - individual attempts to learn material all
in one setting into one or two long
sessions

الترجمة: محاولة الفرد
لتعلم المواد كلها في
جلسة واحدة أو جلسة
أو جلسة.

Spaced practice

- مثال: محاضرة متكررة للمواد الدراسية بشكل موزع
وفي أوقات معينة (سبحة بدرس أول بأول)
مناد حيث ذكر المعلومات بمرور ما يدرس ليلة الامتحان
- referred to as distributed practice, involves repeated practice of multiple sessions that are spaced out in time

[الترجمة: تيار للمحاضرة الموزعة كحاضرة متكررة ~~للمحاضرة~~ لجلسات متعددة متفرقة عن الوقت المناسب]

self-referent encoding

هي عبارة عن ربط المعلومة التي اننا نتعلمها بنفسك (زي مثلا كتر ربط دراستك بأخلاقك التي شاهدتها أو بمغامراتك) هذا يجعله تجميع واسترجاع المعلومة.

- ~~People~~ People organize material around their own lives and experiences

[الترجمة: ينظم الأشخاص المواد وفقاً لحياتهم وتجاربهم الخاصة]

Distinctiveness and organization

معنى العنوان: التميز والتنظيم

في هذا العنوان عنوان في صفات أساسية:

- ① Distinctiveness (Von Restorff effect) ^{تأثير الغالب فيه ريسرورف}
- ② organization
- ③ subjective organization

Distinctiveness

→ items that are unique or distinct from others are often remembered best العالم فوه بيجي انو

[الترجمة: غالباً ما يتم تذكر العناصر الفريدة أو المميزة عن
~~المعلومات التي لا تميز~~ ~~بشكل فريد~~ بشكل أفضل.]

organization

→ عبارة حمل تلك وتنظيم للمعلومات ليحل عليك استرجاعها.

→ organizing information also facilitates memory

[الترجمة: كما أنه تنظيم المعلومات يسهل الذاكرة]

→ زي مثلاً أنا مسيداني بنظم أبحاثي المفردات
الكيفية في الرف العلوي وأدوية الكلية في
الرف السفلي فسهل علي استرجاعها لما حدا
يسألني الكواء حني]

→ الدكتور ما حكى عن subjective organization
فأعتقد انهم يعني الاشئ

5) testing effect

الترجمة: تأثير الاختبار

~~معناها انك تدرس مادة وتعيد عليها
تذكر processing انك تذكر
المادة لو كنت تدرسها ولو حدا
يسألني الكواء حني~~

→ معناها انك تدرس مادة وتعيد عليها انتا تعلم لنفك
الاختبار تجريبي هاد الاشئ هاد الاشئ هياك على تذكر
المعلومة بشكل أفضل فمع الناس اللي يدرسا وما يتقنوا تجريبي

* testing effect → people who study and then tested on material retain that information more effectively over long durations relative to people who study and then study some more

[الترجمة: إذا شخا من الفهم يدرسونه ثم يختبرونه على المادة يحفظونه لهذه المعلومات بشكل أكثر مغالبية على مدى فترات طويلة مقارنة بالاشخا من الذين يدرسونه ثم يدرسونه بعضاً أكثر]

* long-term memory →

الاشي الثاني التي بدنا نتكلم عنه هو Retrieval

→ retrieval → هي عبارة عن عملية الحصول على المعلومة من memory storage

→ retrieval → هي مشكلة التي بتعمل مشكلة في retrieval هي interference بين المعلومات

هلقيت (interference) معناها: هي صنع بعض المعلومات ~~تتداخل~~ مع استرجاع معلومات أخرى وهذا يعتبر مصدر أساسي لا forgetting ^{النسيان}

→ هناك نوعان لا interference وهما:

① retroactive interference التداخل بالثر رجعي

② proactive interference التداخل الاستباقي

"أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما قلته"

Retroactive interference

صحنها انو المعلومات الجديدة تحلت وحلت وعرفت
استرجاع المعلومات الحديثة .

[occurs when new information blockes
or يعمل disrupts retrieval of older information]

Proactive interference

صحنها عندي معلومة قديمة قلت عندي
لصوبة في حفظ معلومة جديدة

fan effect

صحنها ربط الكثير من المعلومات بشخص واحد
زي مثلا أنا عندي باب الفيزياء رابطة
بحوالي 3 أرقام هوال و 3 ايجيلات
عنا لثاني يصعب علي استرجاع الحساب لو
جواني صناع لأنو الحسابات والأرقام متداخلة
مع بعضها البعض

هذا ال fan effect بيؤدي إلى السبابة
ويعمل مشكلة بال retrieval

Retrieval - induced forgetting

المعنا السبابة الناتجة من الاسترجاع
نفي ال fan effect تماما

"لا إله إلا الله وحده لا شريك له
له الملك وله الحمد يحيي ويميت
وهو على كل شيء قدير"

Encoding specificity

- المعنى: خصوصية الإدخال (التسجيل)
 - ~~المعنى~~ معناها: أن أكثر شغلة بتخليك تتذكر المعلومة عند استرجاعها هو ما أنتأ تكونه في نفس الموقف الذي كنت فيه عند إدخال المعلومة.
 - ~~states that~~ the most ~~common~~ effective ^{إشارات} cues at retrieval are those that match the cues present at encoding
- [الترجمة: الإشارات الأكثر خاضعية في الاسترجاع هي تلك التي تتطابق مع الإشارات الموجودة في الإدخال]

Context effect

(2)

- هاد يعتمد حال task المهمة التي أنا بعملها
 - زي مثلاً د. سماهر بتجيب Cases في الامتحان عنها لتاني أنا في دراستي لهادي المادة حش طاركنز كل تقايد الصينو مثلاً.
 - صحن العنوان: تأثير السياق
 - Changing the physical context of the studying task from the physical context of the ~~task~~ testing task can impair memory
- [ممكن يؤدي تغيير السياق المادي للمهمة الدراسية عند السياق المادي للمهمة الاختبار إلى انخفاض الذاكرة] (انخفاض الذاكرة للصينو مثلاً الذي ماينقل بأدقته د. سماهر).

State dependant.
memory

العاطفية
emotional

هذه تعتمد اعتماداً كاملاً على الحالة الـ
حالية؛ وهذه هي فرع لها مبنية على إياها
هي وفاة والوها، وبالتالي عمرها هي نفس
هذه الحدث

← forgetting عبارة عن نسيان ~~مفردة~~
الركن أو النظام بعد سريخ في وقت عدته دقيقة ولنف
أحمد لله رب العالمين

يتساقط كثير من الناس أمام اللذات المحرمة
في حين يثبت آخرون وينتصرون على
أنفسهم؛ ليس لأنهم لا يشعرون ولا يرغبون،
ولكن لأنهم أعادوا تعريف الأشياء على مقياس
نور الوحي، فلم يعد بريقها لامعا في أعينهم
كما هو عند متبعي الشهوات:
فالدنيا -عندهم- دار فناء لا دار بقاء،
واتباع الهوى -في نظرهم- ضعف وسقوط،
ومخالفته رفعة وزكاء،
وهم يؤمنون بأن النار حُجبت بالشهوات، وأن
الجنة حُجبت بالمكاره،
ويوقنون بأن المصائب والأحزان ابتلاء مقدر
فيصبرون ويحتسبون،
وأن المسرات والأفراح نعمة من ربهم
فيشكرون ولا يغترون.
فحياة هؤلاء وأمورهم كلها خير، وليس ذلك
لأحد إلا لهم.