

فرم سنجش میزان کارکرد و توانایی حافظه

با سنجیدن خاطرات تلاش کنید موارد و مطالب گفته شده را یاد آوری کرده و زنجیره ی افکار در بخش های مختلف را شکل دهید. این تمرین کمک میکند میزان باور به قدرت حافظه خود به طور کلی را بازیابی کرده و سبک برخورد با خود در این زمینه را تغییر دهید.

شماره	سوال	آنچه به یاد دارید: سعی کنید بنویسید حتی حدود و مشابه های آن
1	قدیمی ترین اسباب بازی (برای پسر) و قدیمی ترین عروسک (برای دختر) که داشتی چجوری بود؟ اونی که یادت میاد	
2	لباسی که توی کودکی بیشتر دوست داشتی؟ چه شکلی بود؟	
3	چهره پدربزرگ و مادر بزرگ در جوانی چجوری بود؟	
4	چینش و وسایل خونه پدر بزرگ و مادر بزرگ چجوری بود؟	
5	از پدر بزرگ یا مادر بزرگ چه خاطره ای یادت میاد؟	
6	از مهد کودک / محیط بازی بچگی و کوچه محل زندگی بگو	
7	کدوم خوراکی و غذا هایی رو توی بچگی نمی خوردی؟	
8	بین عمو عمه خاله دایی ها کدوم رو بیشتر دوست داشتی؟ چرا	
9	قدیمی ترین دوستی که یادت میاد کی بود؟ با ریز توضیحات	
10	چه وسایلی توی خونه اجازه نداشتی دست بزنی؟ با جزئیات	
11	مدرسه ابتدایی کجا بود و مدرسه و کلاس ها چه شکلی بود؟	
12	از معلم های مدرسه چه چیزایی یادت میاد؟	
13	بوفه مدرسه رو یادته؟ مزه چی هنوز زیر زبونت هست؟	
14	کدوم درس رو بیشتر دوست داشتی کدوم کمتر؟	
15	چه روزی از کودکی بیشتر از همه خندیدی و شاد بودی؟	
16	چه روزی غمگین ترین روز کودکی بود؟	

همونطوری که الان این همه خاطره رو یادت اومد میتونه خاطرات تلخ و پر رنگ هم یادت بیاد پس مشکل کارکرد و توان حافظه ات نیست