

# ذهن برتر

با تقویت حافظه فعال

(ویژه‌ی درمانگران، معلمان و والدین گرامی)

نویسندگان:

دکتر مهدی خدابخشی

مرضیه سادات هاشمی

شادی حاتم پور

|                     |                                                                                                                                  |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : هاشمی، مرضیه سادات، ۱۳۷۵-                                                                                                      |
| عنوان و نام پدیدآور | : ذهن برتر با تقویت حافظه فعال (ویژه درمانگران، معلمان و والدین گرامی)/نویسندگان مرضیه سادات هاشمی، مهدی خدابخشی، شادی حاتم پور. |
| مشخصات نشر          | : شهرقدس: ناریا مهر، ۱۳۹۹.                                                                                                       |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۲۰ص: مصور، جدول؛ ۲۲ × ۲۹ س.م.                                                                                                 |
| شابک                | : ۵-۲۴-۶۹۴۰۶۲۲-۹۷۸ : ۳۵۰۰۰۰ ریال                                                                                                 |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیپا                                                                                                                           |
| یادداشت             | : کتابنامه.                                                                                                                      |
| موضوع               | : حافظه -- تقویت                                                                                                                 |
| موضوع               | : Mnemonics                                                                                                                      |
| موضوع               | : حافظه                                                                                                                          |
| موضوع               | : Memory                                                                                                                         |
| شناسه افزوده        | : خدابخشی، مهدی، ۱۳۵۴-                                                                                                           |
| شناسه افزوده        | : حاتم پور، شادی، ۱۳۷۶-                                                                                                          |
| رده بندی کنگره      | : B۶۳.۵                                                                                                                          |
| رده بندی دیویی      | : ۵۳/۱۱                                                                                                                          |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۱۰۸۳۲۳                                                                                                                         |

■ نام کتاب: ذهن برتر با تقویت حافظه فعال (ویژه درمانگران، معلمان و والدین گرامی)

■ نویسندگان: دکتر مهدی خدابخشی، مرضیه سادات هاشمی، شادی حاتم پور

■ نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

■ شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

■ ناشر: ناریامهر

■ شابک: ۵-۲۴-۶۹۴۰۶۲۲-۹۷۸

■ قیمت: ۳۵۰/۰۰۰ ریال

■ دفتر انتشارات: شهر قدس، بلوار ۴۵ متری انقلاب،

خیابان شاهد، پلاک ۷ تلفن: ۴۶۸۰۲۰۲



## پیش گفتار:

### حافظه فعال یا حافظه کاری (working memory)

در میان مؤلفه‌های متعدد کارکردهای اجرایی، حافظه فعال به عنوان یکی از مؤلفه‌های اصلی در نظر گرفته می‌شود. حافظه فعال، یکی از اصلی‌ترین و ابتدایی‌ترین ارکان حافظه جهت انجام فعالیت‌های شناختی است؛ به بیانی دیگر، حافظه فعال یا حافظه کاری، نوعی کارکرد شناختی پیچیده است که در حفظ اطلاعات آنی، دستکاری و سپس بخاطر آوردن و مدیریت اطلاعات نقش دارد. در واقع این موتور جستجوگر ذهن به فرد کمک می‌کند تا اطلاعات هر فعالیت را به قسمت‌های مختلف مغز محول کرده و برای فعالیت‌های دیگر به صورت مجدد از همان اطلاعات استفاده کنند و فرآیندهایی مانند: خواندن، ریاضیات و محاسبات، جهت‌یابی، زبان آموزی، حل مسئله درک مطلب، رونویسی از روی مطلب خاص، توسط حافظه فعال، مدیریت می‌شود.

حافظه فعال برای متراکز دهن بر روی یک کار، جلوگیری از حواس‌پرتی و به روز نگهداشتن افراد و آگاه کردن فرد از آنچه در اطرافش می‌گذرد، ضروری است.

هر چقدر حافظه فعال عملکرد بالاتر و دقت بیشتری داشته باشد، یادآوری و به خاطر سپردن مطالب، انجام محاسبات ذهنی، تصویر سازی ذهنی و درک صحبت‌های گفته شده سریع‌تر صورت می‌گیرد. در ادامه به برخی از ویژگی‌های ضعف یا تقویت حافظه فعال اشاره می‌کنیم.

به طور کلی، کودکانی که از حافظه فعال خوبی برخوردارند می‌توانند اطلاعات را به خاطر بسپارند، در ذهن خود دستکاری کنند و در موقعیت جدید، این مطالب را به خاطر آورند. در تمام مدت انجام فعالیت، قادر به حفظ توجه خود هستند و می‌توانند از تجربیات گذشته خود برای آینده استفاده کنند. همچنین، قادر هستند تا دستورالعمل‌های پیچیده را به خاطر بسپارند. کودکانی که از حافظه فعال ضعیفی برخوردارند: در انجام فعالیت‌ها و دستورالعمل‌های پیچیده که بیش از یک مرحله دارد، دچار مشکل هستند و نمی‌توانند توجه خود را روی یک فعالیت در تمام مدت نگه دارند و در حین انجام کار، آن را فراموش می‌کنند؛ در نتیجه به کمک بزرگترها نیاز دارند. این گونه افراد، تنها می‌توانند مواردی که در ابتدا یا انتهای فعالیت به آنها گفته می‌شود، به خاطر بسپارند و به یاد آورند. در بازگویی داستان‌ها از نظر دایره لغات و در به یاد آوردن مراحل انجام مسائل ریاضی دچار مشکل هستند.