

www.ketab.ir

سرشناسه: جیمز رایان. James, Ryan

عنوان و نام پدیدآور: حافظه تصویری: روش های ساده و اثبات شده برای به خاطر سپردن سریع تر، طولانی تر و بهتر/ رایان جیمز؛ ترجمه مهران داور؛ ویراستار مهشید قانده علی.

مشخصات نشر: تهران: مؤسسه انتشاراتی فلسفه، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۸۶ص؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۵۷-۰۶۱-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیبا.

یادداشت: عنوان اصلی: Photographic memory

موضوع: حافظه -- تقویت

Memory Mnemonics حافظه

شناسه افزوده: داور، مهران، ۱۳۵۱-، مترجم

Davar, Mehran, ۱۹۷۲

رده بندی کنگره: BF۳۸۵

رده بندی دیویی: ۱۵۳/۱۴

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۰۵۵۹۰

وضعیت رکورد: فیبا

حافظه تصویری

روش های ساده و اثبات شده برای به خاطر
سپردن سریع تر، طولانی تر و بهتر

رایان جیمز

ترجمه ی مهران داور



مؤسسه انتشارات فلسفه



مؤسسه انتشارات فلسفه

حافظه تصویری

روش‌های ساده و اثبات‌شده برای به‌خاطر

مهربانی سریع و طولانی‌تر و بهتر

رایان جیمز

مترجم: مهران داوود

ویراستار: مهشید قائدعلی

صفحه‌آرایی: مرضیه امانت

چاپ و صحافی: روز

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۵۷-۰۶-۱

همه‌ی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر، تولید، بازنویسی، انتشار و اقتباس تمام یا قسمتی از این اثر به هر شیوه از جمله فتوکپی، صوتی، تصویری و الکترونیکی، منوط به اجازه‌ی کتبی و قبلی ناشر است.

تهران، انقلاب، ۱۲ فروردین، شهدای ژاندارمری، شماره ۱۱۸

تلفن: ۶۶۹۵۰۷۲۵



<http://www.phalsapneh.com>



phalsapneh@gmail.com



[phalsaphehpab](#)

این کتاب با استفاده از کاغذ حمایتی به چاپ رسیده است.

فهرست

۷	مقدمه
۹	فصل اول: مفهوم حافظه
۱۳	فصل دوم: حافظه‌ی تصویری
۱۷	فصل سوم: تفکر خلاق
۲۱	فصل چهارم: تجسم
۲۵	فصل پنجم: مقدمه‌ای بر روش‌های حفظ
۳۱	فصل ششم: شیوه‌های تناظری
۳۹	فصل هفتم: حفظ بر مبنای احساسات
۴۷	فصل هشتم: نقشه‌ی ذهنی
۵۳	فصل نهم: تجسم نام‌ها
۵۹	فصل دهم: تجسم اعداد (شیوه‌ی اصلی)
۶۷	فصل یازدهم: تجسم اعداد (روش‌های دیگر)
۷۵	فصل دوازدهم: قصر حافظه
۸۱	نتیجه
۸۳	قدردانی
۸۵	پی‌نوشت

مقدمه

اگر از شما بخواهم تعداد ۸۷۱،۰۹۴،۰۳۷،۰۴۷۱، گرگ را تجسم کنید که دارند در آسمان پرواز می کنند، احتمالاً دسته ای گرگ بالدار را در ذهن تان تجسم می کنید؛ اما تعداد دقیق گرگ ها را تجسم نمی کنید. مطمئناً این کار را نمی کنید. شرط می بندم حتی به خودتان رحمت خواندن عدد بالا را هم ندادید، چه رسد به تجسم آن. درست است؟

ذهن ما اطلاعات مربوط به چیزهای عینی ای که تصویری از آنها دارد را به مراتب آسانتر از چیزهای کاملاً انتزاعی به خاطر می سپارد و به یاد می آورد. به همین خاطر هم هست که آدم ها چهره ی همدیگر را خیلی سریعتر از شماره تلفن ها به خاطر می آورند.

در مورد بالا، احتمالاً هنوز یادتان هست که چه نوع جانوری را تازه تجسم کرده اید. با این وجود، اگر از شما پرسند «تعداد گرگ هایی که در ذهن تان تجسم کردید، چقدر تا بودند؟»، برای پاسخگویی باز مجبورید به پاراگراف اول رجوع کنید.

علت این مسئله این است که ذهن ما انسان ها، می تواند کلمه ها را به تصاویر تبدیل کند؛ اما اعداد را نه. «تجسم» یعنی تشکیل تصاویر در ذهن. تصاویر ذهنی به مدت طولانی تری در ذهن می مانند تا اعداد و متون صرف. مردم این وضعیت

را با عنوان «حافظه‌ی تصویری» می‌شناسند؛ مانند توانایی به‌تصویر کشیدن يك منظره یا تصویر در حافظه، و وارسی ذهنی تمامی جزئیات آن. به هر حال، مسائل زیادی ورای اصطلاح «حافظه‌ی تصویری» نهفته‌اند که لازم است فهمیده شوند. مثلاً چیزهایی درباره‌ی ذهن که منجر به درك شفاف از نحوه‌ی عملکرد حافظه‌ی انسان می‌شود؛ چیزهایی که کلید دستیابی به میزان ظرفیت خارق‌العاده‌ی حافظه می‌شوند. حافظه رازها و فوت‌وفن‌هایی دارد که ناشناخته باقی مانده‌اند و باید آنها را کشف کرد.