

حافظه انسان

مؤلف و پژوهشگر :

الهام سادات سلجوقیان

سرشناسه	: سلجوقیان، الهام السادات، ۱۳۵۴-
عنوان و نام پدیدآور	: حافظه انسان/مؤلف و پژوهشگر الهام سادات سلجوقیان.
مشخصات نشر	: اصفهان: چشم ساعی، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری	: ۱۲۵ص: مصور (بخشی رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۱۹-۵۹-۴: ۲۸۰۰۰۰ریل
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: حافظه
موضوع	: Memory
موضوع	: حافظه - تقویت
موضوع	: Mnemonics
بندی کتبه	: ۱۳۹۵ ح ۲/س/ BF۳۷۱
رده بندی دیویی	: ۱۵۳/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۴۹۸۷۷۴
انتشار چشم ساعی: میدان جمهوری، جنب بانک مسکن، کوچه بنفشه ۲ کوچه استقلال، تلفن: ۰۲۱۳۳۳۸۲۹۲۵	



عنوان کتاب	: حافظه انسان
مؤلف	: الهام سادات سلجوقیان
ناشر	: انتشارات چشم ساعی
طراح جلد	: الهام سادات سلجوقیان
ناظر فنی چاپ و تولید	: الهام سادات سلجوقیان
نوبت چاپ	: چاپ اول
شمارگان	: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت	: ۲۸۰۰۰ تومان
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۱۹-۵۹-۴

فهرست عناوین

۱	مقدمه
۴	علت اصلی انتخاب این موضوع چیست؟
۶	فصل ۱
۶	چگونه شرایط مساعد برای مغز تامین می شود؟
۹	فصل ۲
۹	حافظه خود را خراب نکنید
۱۳	فصل ۳
۱۳	مغز از چه چیز تغذیه می کند؟
۲۳	فصل ۴
۲۳	یادآوری
۲۷	بازشناسی
۲۹	بازآموزی
۳۳	فصل ۵
۳۳	تصاویر در مقابل - مان
۴۰	فصل ۶
۴۰	چرا فراموش می کنیم؟
۴۹	فصل ۷
۴۹	قوانین فراگیر ژرندایک
۵۰	قانون آمادگی
۵۲	قانون اثر
۵۵	«فراموش کردن» یا فراگرفتن ناقص
۵۶	فراموش کردن به یادماندنی ها، نه نگه داری شده ها
۵۹	فراموشی در اثر آسیب مغزی و عوامل دیگر روانشناسی
۶۲	فراموشی در اثر سالخوردگی
۶۵	فراموشی عامل یا تدافعی (ارادی)
۶۸	فراموشی در اثر عدم استعمال
۷۱	فراموشی در اثر تداخل
۷۲	فراموشی در اثر تغییر نشانه
۷۳	فراموشی در اثر پایان یافتن کار
۷۸	فصل ۸
۷۸	فهمیدن
۸۱	قصد به یاد آوردن
۸۳	اعتماد

۸۷	زمینه سازی
۹۱	فصل ۹
۹۱	راهبردهای برای یادگیری کارآ
۹۳	کاهش تداخل
۹۳	میزان یادگیری
۹۴	معنا داران بودن مطالب
۹۴	میزان فعالیت های تحریف کننده
۹۶	شباهت فعل بهای تحریف کننده
۹۷	شباهت های جهت
۹۹	زمان بین اجزای مطالعه
۱۰۱	فاصله بینداز
۱۰۷	تکرار کن، تکرار کن

مقدمه

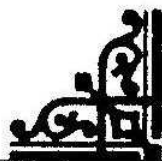
انسان می تواند تعداد بیشمار و حیرت آوری از چیزهای مختلف را یاد بگیرد. ما می توانیم راه رفتن، شنا کردن، تایپ کردن، تعمیر ساعت، و برنامه ریزی کامپیوتر را فرا بگیریم. می توانیم رانندگی با ماشین، دوچرخه سواری و پرواز با هواپیما را یاد بگیریم. می توانیم زبانهای مختلف، فرمولهای شیمیایی و فرمولهای ریاضی، نامه نویسی، محاسبه مالیات برآمد و منظم کردن کتابخانه را فرا بگیریم. فهرست چیزهایی را که یاد داریم بیاموزیم، می تواند تا بی شمار ادامه یابد. البته، همه این یادگیری ها، دستوراتی که نتوانیم آنها را به یاد بیاوریم، بی فایده خواهد بود.

بدون حافظه، ما با هر چیزی به گونه ای مواجه خواهیم شد که گویا قبلاً آن را تجربه نکرده ایم.



ارزش حاله آنگاه بر ما روشنتر می شود که بخواهیم بر اساس موارد به خاطر سپرده شده، استدلال و قضاوتی داشته باشیم. به اضافه، ما می توانیم با زمان وارد معامله شویم؛ ارتباط دادن زمان حال به گذشته و پیش بینی نسبت به آینده، به دلیل وجود این مایه است که ما در حافظه مان انبار کرده ایم. حتی ادراک ما از وجود خودمان نیز، نگی به یادآوریهای ما نسبت به گذشته مان دارد.

گنجایش حافظه بشری واقعاً حیرت آور است. شما می توانید میلیاردها مورد از اطلاعات مختلف را در حافظه خود انبار کنید. مغز یک کبوتر و نیمی شما می تواند بیشتر از هر کامپیوتر پیشرفته امروزی مطالب را ذخیره کند.





اما مردم اغلب فراموش می کنند. آنها مطالبی را که دوت دارند به خاطر بسپارند فراموش می کنند؛ ناهای دیگران را فراموش می کنند؛ سالگردها، روزهای تولد و قرار ملاقاتها را فراموش می کنند؛ مطالبی را که در مدرسه خوانده اند (معمولاً با فاصله کمی بعد از امتحان و نسی قبل از امتحان) فراموش می کنند.

