

حافظ و تکنیک های تقویت آن

پدید آورندگان:

مهندس علی مرادی، فرامرز پاکروان

بهار ۱۳۹۴

سرشناسه : پاک روان ، فرامرز ، ۱۳۵۲ -

عنوان و نام پدیدآور : حافظه و تکنیک های تقویت آن

پدید آورندگان: مهناز علی مرادی ، فرامرز پاکروان ،

مشخصات نشر : تهران : غیوری ، ۱۳۹۴ .

مشخصات ظاهری : ۱۱۲ ص .

شابک : ۹۷۸ ۹۶۴ ۸۵۳۹ ۲۹۰

وضعیت فهرست نویسی : فیزی مختصر

شماره افزوده : علی مرادی ، مهناز ، ۱۳۵۹ .

شماره کتابشناسی ملی : ۳۸۱۵۷۷۲



حافظه و تکنیک های تقویت آن

پدید آورندگان : فرامرز پاکروان ، مهناز علی مرادی

چاپ اول : ۱۳۹۴ ، شمارگان : ۱۰۰۰

لیتوگرافی : آرمانسا ، چاپ : اصلانی ، صحافی : آزاده

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۸۵۳۹-۷۹-۰

تهران : خیابان انقلاب، خ لبافی نژاد، بین خ فخر رازی و خ دانشگاه

کوچه اسلامی، پست دوم، شماره ۶

تلفن : ۰۹۱۲۵۲۴۲۶۷۳-۰۹۳۵۳۳۵۹۵۴۰-۶۶۴۰۰۰۲۶

فهرست

۱۱	مقدمه
۱۳	تاریخچه حافظه
۱۴	تعریف حافظه
۱۴	حافظه چیست
۱۶	مراحل تشکیل و نگهداری در حافظه
۱۷	مراحل شکل گیری و بازیابی حافظه
۱۸	تقسیم بندی کلی حافظه
۱۸	حافظه حسی
۱۹	حافظه دراز مدت
۲۶	حافظه اپیزودیک
۲۷	حافظه سمانتیک
۳۰	حافظه کوتاه مدت
۳۳	طبقه بندی حافظه بر اساس مدت زمان نگه داری اطلاعات
۳۳	حافظه حسی (SENSORY MEMORY)
۳۴	حافظه کوتاه مدت (SHORT TERM MEMORY)
۳۴	حافظه فعال (WORKING MEMORY)
۳۵	حافظه بلند مدت (LONG TERM MEMORY)
۳۶	طبقه بندی حافظه بر اساس نوع اطلاعات در حافظه بلند مدت
۳۶	حافظه اظهاری و یا آشکار (DECLARATIVE/EXPLICIT)

۳۷	حافظه روندی و یا ضمنی (PROCEDURAL/IMPLICIT)
۳۷	تقسیم بندی حافظه بر اساس جهت زمانی
۳۷	حافظه گذشته نگر (RETROSPECTIVE)
۳۷	حافظه آینده نگر (PROSPECTIVE MEMORY)
۳۸	تقسیم بندی فردی حافظه
۳۸	حافظه شنیداری (سمعی)
۴۲	حافظه دیداری (بصری)
۴۳	افرادی که در یاد گیری بیشتر از حافظه دیداری استفاده می کنند
۴۴	حافظه نوشتاری (یدی)
۴۶	حافظه حسابگرانه (آماری)
۴۶	افرادی که در یاد گیری بیشتر از حافظه نوشتاری استفاده می کنند
۴۸	حافظه شما درون مغز شما است
۴۸	مرکز حافظه در مغز کجاست
۴۹	پیوند و یا وابسته سازی
۴۹	سنجش حافظه
۵۱	عوامل موثر بر حافظه
۵۲	اختلالات حافظه
۵۴	فراموشی
۵۵	علل فراموشی
۵۷	فراموشی و خطاهای حافظه
۵۷	علت فراموشی در حافظه حسی

۵۷	علت فراموشی در حافظه کوتاه مدت
۵۷	علت فراموشی در حافظه بلند مدت
۵۸	نظریات مربوط به فراموشی
۵۸	نظریه تداخل
۵۹	نظریه روان‌کاوی
۶۰	نظریه مربوط به هیجان
۶۱	منزیا (یاد زدودگی)
۶۱	نظریه تحریف
۶۲	گذشت زمان
۶۵	تمرکز حواس
۶۷	علل عدم تمرکز حواس و انگیزه در یادگیری
۶۸	بیشتر افراد به دلایل زیر با عدم تمرکز فکر و حواس مواجه میشوند
۷۱	حواس پرتی (ABSENT MINDEDNESS)
۷۱	بازداری و یا سد شدن (BLOCKING)
۷۲	نسبت و یا اسناد نادرست (MISATTRIBUTION)
۷۲	تلقین پذیری (SUGGESTIBILITY)
۷۲	حافظه گزینشی (SELECTIVE MEMORY)
۷۲	سرکوب و واپس زنی (SUPPRESION)
۷۳	انواع حواس پرتی
۷۴	عوامل رفع حواس پرتی
۷۶	نکاتی برای به خاطر سپاری بهتر

۸۲	تقویت حافظه
۸۳	روش تقطیع (قطعه قطعه کردن) مطالب
۸۳	رمزگردانی تصویری
۸۴	زُرف نگاری معانی
۸۴	زمینه سازی
۸۴	طبقه بندی مطالب
۸۴	مرور و تکرار ذهنی
۸۵	روش «پس ختام»
۸۵	آرام سازی
۸۵	جلوگیری از تداخل
۸۶	تحقیقات علمی در مورد اثرگذاری روش های بهبود حافظه
۸۶	زبان و گفتار
۸۷	ساخت و دستکاری حافظه
۸۸	نکاتی برای تقویت و بهبود حافظه
۸۹	از حواس پنج گانه برای بخاطر سپردن استفاده کنید
۹۰	سازماندهی اطلاعات
۹۰	انگیزه و نگرش مثبت
۹۱	ورزش منظم
۹۱	مدیریت استرس
۹۱	خواب خوب
۹۱	اجتناب از سیگار

۹۱	تقویت حافظه کوتاه مدت و بلند مدت
۹۶	مواد غذایی و حافظه
۹۷	خوردنیها و روایات معصومین
۹۹	ویتامینها و حافظه
۱۰۱	تاثیر میوه ها و سبزی ها بر حافظه
۱۰۶	افعل و کارها
۱۱۰	منابع

مقدمه

حافظه به عنوان ثبت اطلاعات در ذهن، اساس و پایه یادگیری را تشکیل می‌دهد. اگر حافظه را از زندگی انسان حذف کنیم قادر به انجام هیچ کاری، حتی عمومی‌ترین رفتارهای اختیاری، مثل غذا خوردن، لباس پوشیدن، سخن گفتن و مانند آن نخواهد بود. بدون یاری حافظه، شما نمی‌توانید درباره خودتان بیندیشید؛ زیرا همین مفهوم «خود» مستلزم نوعی احساس پیوستگی است که تنها حافظه می‌تواند برای شما فراهم کند.

«به نظر می‌رسد ما آدمیان تقریباً هر چه داریم یا هر که هستیم از برکت حافظه است افکار و تصورات ما حاصل کار حافظه است و ادراک و اندیشه و حرکت‌های ما از آن سرچشمه می‌گیرد. حافظه پدیده‌های بیشمار هستی ما را در کل واحدی یکپارچه می‌سازد. همانطور که اگر ذرات تشکیل دهنده بدن با نیروی جاذبه ماده به هم نمی‌چسبید، بدن ما از هم می‌پاشید، اگر نیروی پیوند دهنده و وحدت بخش حافظه نمی‌بود هشیاری ما به تعداد لحظه‌های زندگی مان تجزیه می‌شد» (هرینگ، ۱۹۲۰ - به نقل از هیلگارد، ترجمه براهنی، ۱۳۷۹)

این سخنان را «هرینگ سالها پیش در سخنرانش در فرهنگستان علوم دین بیان کرده، تأییدی است بر اهمیت حافظه (Memory) در حیات ذهنی آدمی، چنانکه از گفته های هرینگ درباره هشیاری بر می آید این حافظه است که به ما نوعی احساسی تداوم می بخشد- احساسی که درک ما از «خویش» (Self) نیز به آن بستگی دارد. وقتی در معنی انسان بودن دقت می کنیم به نظر می رسد حافظه هسته اصلی آن است.

در عصر اطلاعات، هرچند پیشرفت فناوری اطلاعات، رفاه هر چه بیشتر انسان را به ذهن متبادر می سازد، ولی تبعات روحی و روانی حاصل از آنها، از مشکلات شایع روز شده است. یکی از این مشکلات، بحث «حافظه و فراموشی» است. انبوه اطلاعات، مسائل روزمره زندگی انسان ها، افزایش جمعیت، درگیری های شغلی - اجتماعی و مانند آن و فقدان شناخت کافی نسبت به شیوه های صحیح حفظ نمودن و به ذهن سپردن اطلاعات، انسان ها را با مشکل «فراموشی» روبه رو نموده و چه بسیار افرادی که از این مسئله در رنج هستند. در کتاب حاضر به این موضوع توجه کرده، ابتدا به تعاریف و توضیحات لازم درباره حافظه و تحقیقات صورت گرفته در این زمینه پرداخته ایم، آن گاه انواع حافظه، مراحل و سنجش آن را مورد بحث قرار داده و سپس بحث «فراموشی» و نظریه های مربوط به آن، تمرکز حواس، و در نهایت، نکاتی درباره به خاطر سپاری بهتر را تجزیه و تحلیل کرده ایم.