

روشن باری تقویت حافظ

لیکھ تاسم تبار شری - ید جعفر قاسم تبار شری



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه: قاسم تبار شهری، ملیحه، ۱۳۴۸ -

عنوان و نام پدیدآور: روش های تقویت حافظه / مولف قاسم تبار شهری

ویراستار: حسین شاه حسینی

مشخصات نشر: تهران، اندیشه نوآوران، ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص:

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۶۱-۴۳-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: حافظه - تقویت

موضوع: Mnemonics

موضوع: حافظه

موضوع: Memory

شناسه افزوده: قاسم تبار شهری، سید جعفر، ۱۳۴۴

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ر ۹۲/ق ۱۸/۲۸

رده بندی دیویی: ۱۵۳/۱۴

شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۱۴۸۳۶



اندیشه نوآوران

نام کتاب: روش های تقویت حافظه

مولف: ملیحه قاسم تبار شهری - سید جعفر قاسم تبار شهری

ویراستار: حسین شاه حسینی

ناشر: اندیشه نوآوران

مدیر مسئول: معصومه کوثری

مدیر تولید: حسین شاه حسینی

مدیر اجرایی: سارا احمدی

نوبت چاپ اول: بهار ۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰

صفحه آرا: کامیار معرفتی

لیتوگرافی و صحافی: چاپ نور

قیمت: ۱۵۰/۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۶۱-۴۳-۵

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است و هر گونه نسخه برداری پیگرد قانونی دارد.

تلفن مرکز پخش: ۰۹۲۱۳۶۳۰۰۹۶ - ۰۲۱-۲۶۳۲۱۵۸۰

فهرست

۱۰	مقدمه
۱۱	فصل ۱ مدیریت حافظه در مغز ما
۱۳	مدیریت حافظه در مغز ما
۱۳	راه هایی ساده برای این که مغزمان را تقویت کنیم
۱۷	فصل ۲ قدرت تلقین
۱۹	قدرت تلقین
۱۹	انواع تلقین
۲۱	فصل ۳ خلسه چیست؟
۲۳	ویژگی هایی خاصه مثبت
۲۵	تکنیک ساده برای قرا گرفتن در حالت خلسه
۲۶	تکنیک مراقبه گاشو
۲۷	مزایای مراقبه گاشو
۲۷	مراحل انجام مراقبه گاشو
۲۸	فصل ۴ تخیل و تصویر ذهنی
۳۰	تخیل و تصویر سازی ذهنی
۳۲	تکنیک تخیل و آزمون ها
۳۲	مراحل انجام تکنیک
۳۳	روش هایی برای تقویت حافظه
۳۳	مسئله
۳۵	راه حل
۳۷	رهنمودهای همه منظوره
۳۸	حافظه برتر
۳۹	فصل ۵ روش های تقویت حافظه
۴۱	روش های عملی تقویت حافظه
۴۲	خلق یادبازی ذهنی

۴۲	۱- رابطه و تداعی
۴۳	۲- تصویر ذهنی
۴۳	۳- کشف کاربردها
۴۴	۴- برجسته سازی
۴۴	۵- یادیارهای دیگر
۴۴	خلق نمادها
۴۴	شعر ، نظم و نثر
۴۵	تعریف کردن
۴۵	طرح سؤال قبل از مطالعه
۴۵	بازتاب شرایط
۴۵	سرمایه گذاری کنیم
۴۷	حفظ کردن آیات بر آثار احادیث و دعاها
۴۷	حفظ کلمات
۴۸	حفظ اعداد
۴۸	بازی با اعداد
۴۹	شیوه های تقویت حافظه
۵۰	فصل ۶ انواع حافظه
۵۲	انواع حافظه
۵۳	روش های تقویت حافظه
۵۴	چند نکته کلیدی
۵۷	فصل ۷ حافظه در روایات اسلامی
۵۹	حافظه در روایات اسلامی
۶۰	عوامل فراموشی از نگاه روایات
۶۰	دعای دفع فراموشی
۶۱	همانند سازی از شیوه ی حافظان قرآن
۶۱	مغز و حافظه خود را تقویت کنیم
۶۲	جسم داستان های علمی تخیلی

۶۳	شناسایی ترکیبات شیمیایی حافظه
۶۴	هوش، میراث ارزشمند
۶۶	فصل ۸ شیوه های کسب و انتقال اطلاعات به حافظه
۶۸	شیوه های کسب و انتقال اطلاعات به حافظه
۷۰	پرونده رشد عصبی
۷۱	این ساخت ها عبارتند از
۷۳	پدیده های قابل مشاهده
۷۴	گشتن به دنبال نام های تکرار شونده
۷۴	حفظ واژه ها و آدریت حافظه
۷۶	فصل ۹ چرا واژگان، در تقویت حافظه ما مؤثر هستند
۷۸	چرا واژگان، در تقویت حافظه ما مؤثر هستند
۸۰	۲۰ گام روش مند برای حافظه ای پیرونده
۹۰	نتیجه
۹۱	فصل ۱۰ عوامل مؤثر بر حافظه
۹۳	عوامل مؤثر بر حافظه
۹۶	فصل ۱۱ بهداشت حافظه
۹۸	بهداشت حافظه
۹۸	الف) تغذیه مناسب
۹۹	مواد خوراکی مؤثر در تقویت حافظه
۱۰۰	روش تنفس عمیق برای استراحت
۱۰۱	روش های یادسپاری (حفظ کردن)
۱۰۳	بهترین فاصله زمانی بین هربار تکرار مطلب
۱۰۴	حافظه ی کوتاه مدت: انتخاب و دقت
۱۰۴	انتخاب

۱۰۶	مدت حافظه ی کوتاه مدت
۱۰۷	استفاده ی موثر از حافظه ی کوتاه مدت
۱۰۸	پردازش دیداری و شنیداری
۱۰۹	سطوح پردازش
۱۱۱	حافظه ی بلند مدت: مخزن خاطرات
۱۱۲	منابع

در مراحل مختلف حافظه، ساختارهای متعددی در مغز دخالت دارند. تحقیقات نشان می دهند، در جریان خواندن مطالب یا همان مرحله رمزگردانی، بیشتر نیمکره چپ مغز دخیل است و در جریان فراخوانی و یادآوری اطلاعات، بیشتر نیمکره راست مغز فعال می شود. همچنین بخشی از مغز که به «هایپوکمپ» موسوم است، فقط در حافظه بلندمدت نقش دارد اما تاثیری در حافظه کوتاه مدت ندارد. این در حالی است که فرآیندهای مربوط به حافظه کوتاه مدت در مناطق پیشانی قشر مغز رخ می دهند.

بسته به این که اندک یا چند ثانیه (یعنی حافظه کوتاه مدت) یا برای مدت طولانی تری (یعنی حافظه بلندمدت) مورد نظر باشد، شیوه کار مغز متفاوت است. به طور کلی مرحله رمز گردانی در حافظه کوتاه مدت به صورت رمز صوتی، دیداری یا شنیداری است، اما در حافظه بلندمدت، اطلاعات به صورت رمز معنایی ذخیره می شوند. اما در حافظه بلندمدت، چون رمزگردانی به شکل معنایی صورت می گیرد، هنگام یادآوری ممکن است داده هم معنای آن بازیابی شود.

