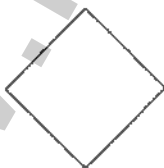


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نقش تغذیه

در حافظه و یادگیری

یکصد نعمت خدا برای تقویت حافظه



حسینعلی میرزاییگی

نقش تغذیه در حافظه و یادگیری



حسینعلی میرزاییگی



ویراستار: غفرت سالار

ناشر: فراگفت / توبت چاپ: اول - ۱۳۸۶ / میراث: ۵۰۰۰ نسخه

همکاری در نشر: آفرینه / قیمت: ۱۲۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۹۳-۲۵-۹ □ ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۹۳-۲۵-۹ □ ISBN: 978-964-2793-25-9

حق چاپ محفوظ است

● قم: مخ سمنیه، قبل از میدان رسالت، پلاک ۱۰

● تلفن: ۰۷۷۳۶۹۷۰-۷۷۳۶۹۷۰-۰۲۵۱-۰۲۵۱۹۲۴۵-۰۹۱۲۲

میرزاییگی، حسینعلی -

نقش تغذیه در حافظه و یادگیری، یکمصد نخست خدا برای تثبیت حافظه /

حسینعلی میرزاییگی / قم: نشر فراگفت، ۱۳۸۶.

ISBN: 978-964-2793-25-9

۸۰ ص

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیله.

۱. حافظه و یادگیری - تأثیر تغذیه. ۲. تغذیه. الف. عنوان.

۶۱۳/۲

RA۷۱۸۳/۳۵۳

م۸۶-۱۴۴۲۲

کتابخانه ملی ایران

جهت هرگونه پرسش و پاسخ: با شماره همراه ۰۹۱۲۲۳۳۳۵۰ تماس حاصل فرمایید

خدایا! با نام تو و یاد تو شروع کرده‌ایم و متوسل شده‌ایم به انسانهای پاک و معصوم که به درگاهت عظمت بسیار دارند. ما را پاری کن که آنچه مورد رضایت توست بر روی کاغذ آوریم و به ما توانی ده که دست از نوشتن برداریم و با همه وجود در خدمت هموطنان خویش باشیم گرچه می‌دانیم علم ما در برابر استادان این رشته بسیار ناچیز است، ولی ران ملخی نزد سلیمان بردن غنیمت است. اینک هدیه می‌کنیم به پیشگاه نهمین اختر تابناک آسمان ولایت و امامت، امام محمدتقی(ع)، باشد که مورد قبول واقع گردد.

□

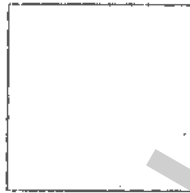
تقدیم.....

یا ابا جعفر یا محمد بن علی ایها التقی
 الجواد یا بن رسول الله یا حجة الله علی خلقه
 یا سیدنا و مولانا انا توجهننا و استشفعنا و
 توسلنا بك الی الله و قدّمناك بین یدی
 حاجاتنا یا وجیها عند الله اشفع لنا عند الله
 تقدیم به ارواح طیبه شهیدان عزیز علی عباس
 و شعبان علی حسنی

فهرست

۷	 مقدمه
۸	 عوامل تقویت حافظه از نظر علمی
۹	 نقش بهداشت و تغذیه و تأثیر آن و سلامت در
۹	 یادگیری دانش آموزان
۱۵	 تغذیه و الگوی مصرف غذایی
۱۷	 جایگاه صنایع غذایی در کمک کردن به بهبود وضع تغذیه
۱۸	 تغذیه کودکان دبستانی
۱۸	 الگوهای غذایی
۲۰	 تغذیه مناسب برای افزایش قدرت مغز و فکر
۲۶	 آلزایمر دزد حافظه
۳۸	 نقش عادت صحیح در تغذیه
۴۰	 سلامت بدنی
۴۰	 دستوری از کتاب منهاج العارفین برای تقویت حافظه
۴۲	 مواد غذایی آرام بخش
۴۳	 ضریب هوشی کودکان با آموزش موسیقی
۴۴	 موسیقی برای درمان آلزایمر
۴۴	 درس موسیقی موجب تقویت حافظه می شود
۴۴	 شیر و چای هندی از جمله نوشیدنی های آرام کننده اند
۴۵	 چگونه غذا خوردن کودکان
۴۷	 آیا گریه کردن به مغز بچه ها آسیب می رساند
۴۷	 روش هایی برای بازسازی حافظه

- ۴۹ یک عسدار برای کودکان.....
- ۵۰ کم‌خونی فقر آهن چیست؟
- ۵۰ چرا باید به کم‌خونی فقر آهن در دوران بلوغ توجه کرد؟
- ۵۱ چه عواملی موجب کم‌خونی فقر آهن در دوران بلوغ می‌شود؟
- ۵۱ کم‌خونی فقر آهن چه علائمی دارد؟
- ۵۲ راه‌های پیشگیری از کم‌خونی فقر آهن
- ۵۲ تغذیه در دوران بارداری
- ۵۴ چند توصیه برای زندگی سالم.....
- ۵۵ آدامس بجوید، باهوش شوید.....
- ۵۵ جای زیاد ننوشید.....
- ۵۶ پیاده‌روی، حافظه را تقویت می‌کند.....
- ۵۶ نوشیدن قهوه و تقویت حافظه سالمندان.....
- ۵۷ میزان مصرف روزانه چهار گروه مواد غذایی.....
- ۵۸ عوامل تقویت حافظه از راه خوراکی‌ها از دیدگاه ائمه
- ۶۵ ۸ روش شگفت‌انگیز برای بازسازی حافظه
- ۶۵ یکصد نعمت خداوندی برای تقویت حافظه
- ۷۱ نقش ویتامین‌ها در سلامت بدن.....
- ۷۵ روش محاسبه درصد اضافه وزن



مقدمه

یک حافظه قوی باید مانند یک طور ماهیگیری باشد
که تمام ماهیهای درشت را در خود نگه داشته
و ماهیهای ریز را رها سازد [اسموس]

به راستی می‌توان گفت: حافظه، زیربنای تمام آنچه را انسان یاد می‌گیرد و می‌آموزد و آموزش می‌بیند و به تعبیری جایگاه اصلی و مخزن وسیع ذهن و مغز انسان به شمار می‌رود و روزانه میلیون‌ها مطلب‌های متفاوت و گوناگون در تمام جریانات و ماجراهای زندگی وارد حافظه می‌شود و جای تعجب است که این نعمت عجیب خداوندی هنوز ناشناخته و گمنام مانده و نمی‌توان باور کرد که این مخزن چقدر ظرفیت دارد؟ و چه کسانی توانسته‌اند از طریق‌های متفاوت از ظرفیت اصلی و واقعی آن استفاده نمایند؟ و حافظه انسان ارتباط مستقیم با حال و گذشته دارد و هر وقت بخواهد می‌تواند خاطرات قبلی تلخ و شیرین و یا زیبا و زشت را به یاد آورده و هر گاه خود بخواهد می‌تواند فوراً به آن دسترسی پیدا کند و آن‌ها را بر روی صفحه ذهن آورد. وجود حافظه همان گونه که یادآوری شد یکی از بهترین هدیه‌های خداوند و در حقیقت پیچیده‌ترین دستگاه بدن است و واقعاً که خدا در خلقت انسان که به خودش احسن و قتبارک الله گفته است، رویدادهای مغزی

انسان یکی از بارزترین و مهم‌ترین پدیده‌ها می‌باشد ولی با این وجود خیلی از مطالب مربوط به ذهن هنوز مجهول است و به جرأت باید از آن سخن به میان آورد و حافظه، نگاهبان و نگهدار تمام فراگیری انسان است.

حافظه از دیدگاه قدما نگهداری مطالب و چیزهایی که نیروی واهمه آن را درک می‌کند. حافظه دانسته‌ها، حس شده‌ها و درک کرده‌ها را به یاد می‌آورد و حافظه استعداد نگاه داری تجارب گذشته و به خاطر آوردن آن‌ها با علم به این که آن تجربه قبلی است.^۱

حافظه نیرویی در وجود هر انسانی است که خود از پنج مرحله تشکیل شده است ۱. تحصیل فراگیری ۲. نگهداری (حفظ) ۳. تذکر و یادآوری ۴. تشخیص بازشناسی ۵. جایگزینی تجدید در گذشته.^۲

و اگر به راستی یکی از آن‌ها دچار نقص و کندی شود ممکن است در فکر انسان تداخل ایجاد گردد و همه خاطره‌ها و یادگیری‌ها مختل گردد، حافظه می‌تواند حدود ۱۰ میلیارد خاطره را در مغز جای دهد که اگر این خاطرات به تصویر درآید تقریباً به اندازه یک کتابخانه می‌شود که در این محیط کوچک گنجایش دارد. مغز انسان نزدیک به ۲/۵ میلیون مرتبه بیش از جدیدترین مغز الکترونی قدرت دارد.^۳

اما چگونه باید این حافظه را تربیت و تقویت نمود که بتواند تمام یادداشت‌ها را در خود نگه دارد و به سرعت یادآوری کند؟ قوی‌ترین حافظه انسان در دوران ۷-۱۰ سالگی و تقریباً در ۱۰ سالگی به حد اعلی خود می‌رسد. که در این دوران با تلاش کم می‌تواند مطالب بسیار زیاد فراگیرد.

◁ عوامل تقویت حافظه از نظر علمی

در قرن فعلی که زندگی می‌کنیم از نظر علمی نیز راه‌های متعددی برای حافظه و

۲. کتابچی، فن تقویت حافظه.

۱. جلالی، روان‌شناسی پرورشی.

۳. مجله دانشمند، شماره ۶۵.