

کتاب کوچک حافظه برای مدیران

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Memory Pocketbook by: Vicki Culpin 2010

ترجمه: علیرضا صالحی درجزینی، حسین رسولی سلوط

یرایش: فریبا یاراحمدی

مطراحی، صفحه‌آرایی و نظارت چاپ: موسسه فرهنگی هنری دیدمبان ایما تدبیر

ناشر: مؤلف لیتوگرافی: شمیم چاپ: دانشگاه هنر

ممارگان: ۲۰۰۰ جلد

ن چاپ: اول - تهران - ۱۳۹۲

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۰۴-۹۷۱۴-۲

شانی: تهران، سهروردی شمالی، کوچه حاج حسنی، شماره ۵۵، طبقه اول

فکس: ۸۸۷۴۹۴۱۵

ملفن: ۸۸۷۴۹۴۱۰

فروش آنلاین: www.mrcenter.ir

www.didehban.com

تمام حقوق محفوظ است. هیچ بخشی از این کتاب بدون اجازه مکتوب ناشر، قابل تکثیر یا تولید مجدد به هیچ شکلی از جمله چاپ،

تشار الکترونیکی، فیلم یا صدا نیست. این اثر تحت پوشش قانون حمایت از حقوق مولفان، مصنفان و هنرمندان ایران قرار دارد.

قیمت: ۵۵۰۰۰ ریال

فهرست

راهکارهایی برای حافظه بلندمدت
مجموعه‌ای از راهکارها برای بهبود
ذخیره‌سازی اطلاعات در حافظه از جمله:
معنابخشی، ترکیب‌بندی، رمزگذاری،
یادیارها، سیستم گیره، توجه و تلاش و
انطباق نام‌ها به چهره‌ها



۶

افسانه‌ها و واقعیت
مقدمه، افسانه‌ها و واقعیت درباره حافظه



راهکارهای بازیابی حافظه بلندمدت
مصاحبه شناختی، مصاحبه پژوهشی،
نگاشت حافظه و روش 4W



۱۶

دلایل ضعف حافظه
چگونه حافظه تحت تأثیر استرس،
کم‌خوابی و انجام هم‌زمان کارها قرار می‌گیرد.



ساختار و انواع حافظه

حافظه کوتاه‌مدت، حافظه بلندمدت، انواع
حافظه بلندمدت، حافظه رویدادی، حافظه
مفهومی، ذخیره‌کردن اطلاعات در STM،
حافظه معنادار، ذخیره‌کردن اطلاعات در LTM،
فرآیندهای حافظه



آخرین یافته‌ها



۵۰

بهبود حافظه کوتاه‌مدت
سرعت مرور کردن، گروه‌بندی و
راهکارهایی برای افزایش حجم حافظه
کوتاه‌مدت



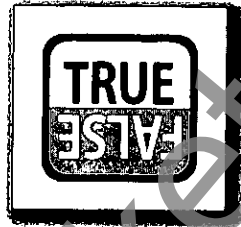
شرکت توسعه سامانه های نرم افزاری نگین (توسن)



روژه مفاهیم مدیریت نه تنها در بین مدیران ایرانی، بلکه برای همه ذینفعان موسسات بزرگ، سازمان ها و شرکت ها (خصوصاً ارائه دهندگان خدمات، نظیر بانک ها و موسسات مالی و اعتباری) جذاب و مقبول است که نشان از بلوغ شهروندان ایرانی دارد. شرکت توسعه سامانه های نرم افزاری نگین (توسن)، ارائه دهنده نرم افزارها و راه حل های نوین فناوری اطلاعات به بیش از نیمی بانک ها و موسسات مالی و اعتباری کشور، با درک این نیاز و در راستای اهداف بنیادی خود که ایجاد نوآوری، ارتقاء فرهنگ جایگاه نام ایرانی و افزایش رفاه مردم از طریق ایفای نقش موثر در بهبود ارائه خدمات مالی می باشد، اقدام به انتشار دانش می نماید.

سترش آموزش فن آوری بانکی در دانشگاهها، همکاری با مراکز خیریه، حمایت از رویدادهای دانشگاهی، حمایت از رسانه ها و مامل علمی و تخصصی با رسانه و انجمن ها از جمله محورها و فعالیت هایی ست که تاکنون در حوزه های مختلف به خصوص مسئولیت های اجتماعی این شرکت انجام شده است.

ن شرکت با تلاش بیش از ۵۰۰ نفر نیروی متخصص و نخبه و ۱۳ شرکت زیر مجموعه خود (بالغ بر ۱۲۰۰ نفر پرسنل) علاوه بر تنگه خدمت رسانی در حوزه بانکی و فناوری اطلاعات را هدف گرفته است. در راستای مسئولیت های اجتماعی خود این مجموعه به خوانندگان محترم تقدیم نموده و موفقیت روز افزون را برای ایشان آرزومند است.



افسانه‌ها و واقعیت



سازمانها و واقعیت

قدمه

ب، فکر می کنید حافظه ضعیفی دارید؟ زمان یا مکان برگزاری جلسات، نام همکاران جدید (یا شاید نه خیلی جدید!) یا نکات مهم برای ارائه سخنرانی و در واقع هر چیزی که یادداشت نکرده اید را فراموش می کنید؟ احتمالاً اطلاعات را به طور کامل فراموش نمی کنید، اما احساس می کنید به دلیل بالا رفتن سن دچار فراموشی شده اید؛ در زمان درست اما مکان اشتباه در جلسه حاضر می شوید، همکار خود را با نام اشتباه صدا می زنید یا یک سند بسیار مهم که «همین یک دقیقه پیش» به همراه داشته اید را گم می کنید.

چند دلیل احتمال تحلیل رفتن کارایی حافظه در یک محیط کاری وجود دارد. شاید شگفت آور باشد که هیچ یک از این دلایل ظاهراً ارتباطی با سن و سال ندارند. گرچه استرس، فشار آوردن بیش از حد به حافظه و کمبود خواب اغلب ممکن است مزید بر علت باشند.

در کتاب شما را با دلایلی که ممکن است از کارایی ضعیف حافظه خود در محل کار رنج ببرید، و نحوه عملکرد حافظه (که به شما در فهم چگونگی و علت نقص عملکرد حافظه و اقداماتی که می توانید در این ارتباط انجام دهید، کمک خواهد کرد) آشنا می سازد و راهکارهایی را به شما ارائه می دهد که به شما کمک می کند حافظه خود را در موقعیت های کاری متنوع و با استفاده از وسایل مختلف بهبود ببخشید.

در سراسر این کتاب، بخش‌هایی را نیز با عنوان «می‌خواهید متقاعد شوید؟» خواهید یافت که در آن تصاویر یا مثال‌های کاربردی مربوط به ایده‌ها و مفاهیم مورد بحث را ارائه می‌دهیم. در صورت تمایل می‌توانید از این تمرین‌ها صرف‌نظر کنید، اما اگر می‌خواهید متقاعد شوید یا به قدری تمرین نیاز دارید، آن‌ها را انجام دهید. ممکن است به این روش خودتان را غافلگیر کنید!

در حالی که راهکارهای گنجانده شده در این کتاب به شما کمک می‌کند کارایی حافظه خود را در چند سناریوی خاص برای محل کار بهبود ببخشید، درک مقدمات چگونگی عملکرد حافظه همچنین به شما امکان می‌دهد راهکارها و تکنیک‌های شخصی خود یا روش‌هایی که در موردتان مؤثر هستند را در شرایط موقعیت سازمانی مربوط به خود ایجاد نمایید.

نکته ارزشمندی که در این مرحله بدان اشاره می‌کنیم این است که: رابطه بسیار ناچیزی بین قابلیت مشاهده‌شده حافظه و قابلیت واقعی حافظه وجود دارد. بنابراین، حتی اگر تصور می‌کنید حافظه ضعیفی دارید، باز هم برای بهبود آن جای امیدواری هست!