

حافظه

وفاقیون

حسین خنیفر

یادگیری

www.ketab.ir

مرکز پژوهش‌های جوان | گروه سنت‌های حوزوی و آداب طلبگی

حافظه و فنون یادگیری: حسین خنیفر

ناشر: انتشارات نو، اندیشه جوان

ویراستار: محمد بهنام

طراح و گرافیک: مریم حسینی منصور

چاپ اول: ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: واژه پرداز اندیشه



کانون اندیشه جوان

شناسه: خنیفر، حسین، ۱۳۴۸. عنوان و نام پدیدآور: حافظه و فنون یادگیری / حسین خنیفر؛ مشخصات اثر: تهران: کانون اندیشه جوان ۱۳۹۵. مشخصات ظاهری: ۸۴ ص. فروست: مهارت‌های طلبگی: ۱۴. شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۵۹-۲۱۴-۰. وضعیت فهرست نویسی: قیپای مختصر. یادداشت: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است. یادداشت: کتابنامه. شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۷۱۳۰۵

تهران، تقاطع بزرگراه شهید مدرس و خیابان شهید بهشتی، پلاک ۵۶

تلفن: ۸۸۵۰۳۳۴۱، ۸۸۵۰۵۴۰۲

فهرست

۷	۱. یادگیری چیست؟
۹	مقدمه
۱۳	۲. انواع یادگیری
۱۵	الف. تفهیم شدنی
۱۵	۱. یادگیری چه اسمینی در زندگی دارد؟
۱۶	۲. ماهیت یادگیری چیست؟
۱۷	۳. یادگیری چگونه انجام می شود؟
۱۸	۴. چگونه مغز ما معلومات را ذخیره می کند؟
۲۰	ب. تعریف حافظه و یادگیری
۲۳	ج. تاریخچه یادگیری
۲۷	فصل دوم: انواع و مدل های حافظه
۲۹	الف. چند نوع حافظه داریم؟
۳۰	۱. برای افزایش گنجایش حافظه کوتاه مدت، چه راه هایی وجود دارد؟
۳۱	۲. چگونه اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به درازمدت انتقال می یابد؟
۳۳	۳. ده نکته طلایی در تثبیت حافظه که باید آنها را بدینیم
۳۵	ب. انواع حافظه و یادگیری کدامند؟
۳۵	۱. حافظه شنیداری
۳۷	۱.۱. نشانه های رفتاری
۳۷	۱.۲. با این شیوه ها از حافظه شنیداری بهتر استفاده خواهیم کرد
۳۸	۱.۳. این نکات را فراموش نکنید
۳۹	۱.۴. از شیوه زمان شکن و کاربردی نیز بهره ببریم

۳۹		۲. حافظه دیداری
۴۰		۲.۱. نشانه‌های رفتاری حافظه دیداری
۴۱		۲.۲. برای استفاده بهتر از حافظه دیداری، این کارها را انجام دهیم
۴۲		۳. حافظه نوشتاری و احساسی
۴۲		۳.۱. نشانه‌های رفتاری در حافظه نوشتاری
۴۳		۳.۲. با این روش‌ها از حافظه نوشتاری و احساسی، بهتر استفاده خواهیم کرد
۴۴		۴. حفظه حسابگرانه، منطقی و استدلالگر
۴۴		۴.۱. نشانه‌های رفتاری در حافظه حسابگرانه
۴۵		۴.۲. شیوه‌های استفاده بهتر از حافظه حسابگرانه را فراگیریم
۴۹		فصل پنجم: بیماری‌ها و نقش تغذیه در حافظه
۵۱		الف. بیماری‌های حافظه
۵۱		۱. فراموشی چیست؟
۵۱		۱.۱. فراموشی چیست؟ عللی دارد؟
۵۳		۱.۲. آیا فراموشی یک اختلال است؟
۵۵		۱.۳. چه بیماری‌هایی مغز را ناتوان می‌کنند؟
۵۵		۱.۳.۱. تومورهای مغزی
۵۵		۱.۳.۲. سکته مغزی
۵۶		۱.۴. آیا فراموشی درمانی دارد؟
۵۷		ب. تغذیه چه تأثیری بر حافظه و یادگیری دارد؟
۵۸		۱. مواد غذایی تقویت‌کننده مغز و حافظه کدامند؟
۶۰		۲. کدام مواد غذایی دشمن مغز و حافظه هستند؟
۶۳		فصل چهارم: مدیریت و تقویت حافظه
۶۵		الف. برای تقویت حافظه خود قرآن بخوانیم
۶۸		ب. برای تقویت حافظه، این تمرینات عملی را انجام دهیم
۶۹		۱. تداعی ذهنی
۷۰		۱.۱. اختصار

۱.۲. شرح منکسر	۷۰
۲. تجسم و قدرت فکری	۷۰
۲.۱. فنون تجسم	۷۲
۳. بلیقه بندی اطلاعات (سازماندهی)	۷۳
ج. باراهکارهای عملی تقویت حافظه آشنا شویم	۷۴
کتابنامه	۷۳

www.ketab.ir

مرکز پژوهش‌های جوان با هدف تعمیق بنیۀ دینی، نخبه‌پروری، ارائه نظام‌واره فکری و معرفی الگوهای نوآوری به نسل نو، فعالیت می‌کند و مفتخر است با ارائه این اثر و آثار هم‌سر سید، رزوه‌آوی، گره‌گشایی و پاسخگویی به اقتضائات و نیازهای فکری، فرهنگی و اجتماعی، مخاطب جوان، در قلمرو اندیشۀ اسلامی و نظام جامع دین داشته باشد.

این مرکز زیرمجموعۀ پژوهش‌های فرهنگ و اندیشه اسلامی است و در کنار چهار پژوهشکده دیگر پژوهشگاه فعالیت دارد. تلاش‌های مؤثر مرکز در قالب گروه‌های علمی «بینش و اندیشه»، «مطالعات فرهنگی و اجتماعی»، «نظام‌ها و مطالعات انقلاب اسلامی»، «اخلاق، تربیت و روان‌شناسی»، «سبک‌های حوزوی و آداب طلبگی»، «ادب و هنر» و «دفتر ادبیات دینی» انجام می‌گیرد.

مرکز پژوهش‌های جوان در راستای خواست و علاقه‌مندی مخاطبان طلبه جوان، مجموعه «مهارت‌های طلبگی» را فراهم آورده است. این مجموعه، تلاش می‌کند در ساحت‌های فردی، خانوادگی، اجتماعی، علمی، اخلاقی و تربیتی، مهارت‌هایی را متناسب با اقتضائات رفتاری و معرفتی طلاب جوان ارائه کند تا آنان را در نقش‌آفرینی مؤثر و مفید یاری نماید.

«مدیریت یادگیری و حافظه» دفتری از فصل علمی این مجموعه است. نویسندۀ معتقد است یادگیری زمانی رخ می‌دهد که دقت، تمرکز و تغییر رفتار، زمینه

پذیرش مطلب علمی را در ذهن و حافظه فراهم آورد. نویسنده مدل‌های حافظه و یادگیری، مطالعه و نگهداشت مطالب را در افراد به چهار دسته حافظه شنیداری، دیداری، نوشتاری و حسابگرانه تقسیم می‌کند.

این مرکز با قدردانی از جناب آقای دکتر حسین خنیفر عضو هیئت علمی دانشگاه تهران برای نگارش این اثر، ضمن تشکر از شورای علمی گروه، تلاش می‌کند تا مجموعه سنت‌های حوزوی و آداب طلبگی حجت الاسلام محمدحسین پورامین، همکای ارزیابان گرامی حجت الاسلام والمسلمین سید هانی موسوی و آقای دکتر علی تبار را ارج نهاده، صمیمانه در انتظار نقدها و پیشنهادهای خوانندگان عزیز خود مسسته است.

مرکز پژوهش‌های جوان

مقدمه |

«الدَّرْسُ حَرْفٌ وَالتَّحْدِثُ نَفٌّ» درس یک فرصت یادگیری است و تکرار آن هزار فرصت تثبیت

یادگیری زمانی است که تمرکز و تغییر رفتار حاصل شود و زمینه پذیرش مطالب علمی و غیر علمی را، ذهن و حافظه پایدار فراهم آوریم؛ وگرنه به طور روزمره مطالب بسیار زیادی در حافظه کوتاه مدت، توقف‌های کوتاهی می‌یابند و برای همیشه از ذهن ما رخت برمی‌بند.

انسان موجود شگفت‌انگیزی است که «حافظه» او این شگفتی را دوچندان کرده و یگانه مزیت اصلی او نسبت به مخلوقات الهی، قدرت فکر، اندیشه‌ورزی، حافظه و تصمیم‌سازی است. این قدرت و توان است که انسان‌های جاویدان و بزرگ مانند فارابی، ابن سینا، حافظ، علامه طباطبائی، ابن هیثم، خوارزمی، هگل، جیمزوات، انیشتین، پاستور و رازی، فقط از بهر شش درصد حافظه و توانایی‌های خود بهره برده‌اند؛ یعنی ۹۴ تا ۹۶ درصد از قدرت‌ها و توانایی‌های خدادادی آنها بدون استفاده و دست‌نخورده به زیر خاک رفته‌است. مسلم است که این درصد در افراد عادی و معمولی بسیار پایین‌تر است.

در این اثر ضمن بررسی مفهومی و تبارشناسی واژه حافظه و تعریف آن، به تقسیم‌بندی کلی حافظه و انواع آن و سپس بیماری‌ها و نقش تغذیه در حافظه، قرآن و حافظه، تمرینات عملی تقویت حافظه، راهکارهای تثبیت یادگیری‌ها در

حافظه پرداخته ایم. اثر با آموزش سریع و عملی، حاصل این مطالعه بومی و بین‌المللی است. جا دارد در این اثر از همکاری مستقیم و ارزشمند سرکار خانم هازینب مولوی و هانیه بذرافشان قدردانی و تشکر ویژه کنم که بدون سعی و تلاش آنها، این مهم به بار نمی‌نشست.

در نهایت اینکه حافظه انسان ظرفیت عمر یکصد انسان را دارد، ری متأسفانه چون باروش‌های بهره‌گیری صحیح از آن آشنا نیستیم، به خوبی نمی‌توانیم از آن بهره ببریم.

به امید آنکه این اثر و مطالب آن قدمی کوچک در بهره‌گیری صحیح و منطقی از حافظه برداشته باشد؛ ان شاء الله.