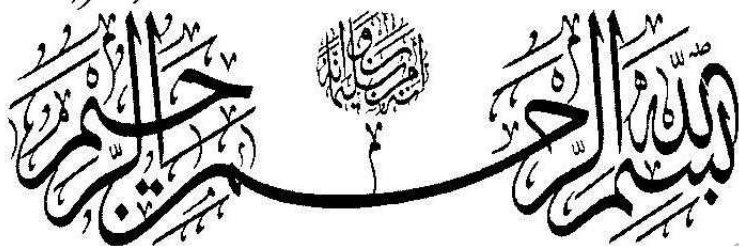


۲۰۰۹۵۷۴

۲۹، ۴، ۱۳۹۱



حافظه و راه‌های تقویت آن

نام مؤلفین:

دکتر سحر رنجبری پور

(عضو هیئت علمی دانشکده آزاد اسلامی واحد کرج)

پریوش یمنی

مریم خدایاری

آریتا علی مدد تفرشی



انتشارات سرفراز

حافظه و راه‌های تقویت آن

✱ تالیف: دکتر طاهره رنجبری پور، پریوش یمینی، مریم خدایاری،

آزیتا علی مددتفرشی

✱ ناشر: سرافراز

✱ تعداد صفحات: ۲۲۹ صفحه

✱ نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

✱ شابک: ۳-۳۸۶-۳۲۸-۶۰۰-۹۷۸

✱ شمارگان: ۷۰ جلد

✱ قیمت: ۱۷۰۰۰ تومان

کلیهٔ حقوق برای ناشر محفوظ است.

عنوان و ناشر	حافظه و راه‌های تقویت آن / نام مولفین طاهره رنجبری پور ... او دیگران.
مشخصات نشر	کرج - سرافراز، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	ص. ۲۲۹
ابک	۳۲۸، ۶۰۰، ۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	نام مولفین: دکتر طاهره رنجبری پور، پریوش یمینی، مریم خدایاری، آزیتا علی مددتفرشی.
یادداشت	واژه‌نامه.
یادداشت	کتابنامه: ص. ۲۲۳ - ۲۵
موضوع	حافظه -- تقویت
موضوع	Mnemonics
موضوع	حافظه
موضوع	Memory
شناسه افزوده	رنجبری پور، طاهره، ۱۳۴۶ -
رده بندی کنگره	BF۳۸۵/ج۳ ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	۱۵۳/۱۴
حاره کتابشناسی ملی	۵۴۹۷۹۵۳

مرکز بخش: نمایشگاه و فروشگاه تخصصی کتاب دانشگاهی خوارزمی

کرج - رجائی شهر - بلوار مؤذن شرقی - روبروی بانک ملی دانشگاه آزاد - بلاک ۳۲

تلفن: ۰۲۶-۳۴۴۲۱۵۹۵-۳۴۲۱۱۶۲۸-۳۴۲۱۰۸۱۵

WWW.ketabekharazmi.com

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	مقدمه
۵	نافذ چیست؟
۷	تاریخچه
۹	انواع حافظه
۱۸	نظریه‌های یادگیری و حافظه
۲۸	مراحل اصلی حافظه و اداس استا زیستی آن
۳۱	تأثیر عوامل مختلف بر جریان سیری و ریکی یادگیری و حافظه
۵۵	اختلالات حافظه و نشانه‌های آن
۸۲	تغییرات شناختی
۹۹	کاهش حافظه در بیماران آلزایمر
۱۰۷	عوامل موثر در بیماری آلزایمر
۱۱۴	درمان
۱۳۱	پیش‌گیری
۱۳۷	عوامل کاهش حافظه در سالمندان

۱۵۴	سنجش حافظه
۱۵۸	تقویت حافظه
۱۸۴	تمرکز چیست و راه کارهای آن
۱۹۱	راه کارهای بهبود حافظه در کودکان
۱۹۷	راه کارهای بهبود حافظه در نوجوانان و جوانان
۲۰۴	راه کارهای بهبود حافظه در سالمندان
۲۰۹	لغات و اصطلاحات
۲۲۳	منابع

www.ketaboo.ir

مقدمه

توجه به حافظه همیشه مورد توجه افرادی که به دلایلی ترس از دست دادن یا اختلال در عملکرد آن را دارند، دیده می‌شود. اغلب دوست داریم فراموش کنیم آن چه ما را آزار می‌دهد ولی بیشتر از آن دوست داریم به یاد آوریم بر ما چه گذشته و یاد بگیریم چطور آینده را بسازیم. نیاز به حافظه فعال قسمت مهمی از دشتهای ما را تشکیل می‌دهد. هوش ما بدون حافظه معنایی ندارد. حافظه ما ... می‌دهد بر شکست‌ها فایز آیم و بر پیروزی‌ها مهر تایید بزنیم.

فراموشی لحظه‌ها عذاب‌آور است. حافظه مثل خن در زندگی ما جاری است. توقف و سرعت کم آن می‌تواند نبض زندگی ما به خطر اندازد. فراموشی‌ها و یادآوری‌ها لازمه زندگی است و بدون آنها من گاهی در باد می‌مانیم که دیگران ما را به حرکت وا می‌دارند. دیگرانی که ... حافظه بهتری برخوردارند. همیشه در همه دوران‌های زندگی بهبود حافظه مد نظر بوده است. چه کنیم که یادمان باشد، یادت نرود، یادآور بگذار، نشانی بده، باید یادمان بماند و ... همگی نشان از اهمیت حافظه در زندگی ما دارد.

بخش مهمی از موفقیت‌ها و سربلندی‌هایمان را مدیون حافظه خوبمان هستیم. بسیاری از تشویق‌هایی که در زندگی داشتیم را مدیون حافظه خوبمان هستیم. بسیاری از شادی‌های زندگی و افسردگی‌هایمان را مدیون حافظه خود می‌دانیم. چه بسیار فرصت‌های خوب زندگی را به دلیل عملکرد ضعیف حافظه از دست داده‌ایم.

هنگامی که این موارد حکایت از نقش حافظه در زندگی ما دارد که لازم است به آن توجه کافی شود. در بسیاری از بحران‌های زندگی حافظه ما دستخوش تغییراتی می‌شود. این تغییرات می‌تواند بر عملکرد ما در شغل و زندگی روزمره تأثیرات زیادی داشته باشد. بنابراین لازم است آمادگی تجربه این مشکلات را داشته باشیم ولی این آمادگی به معنی پذیرش نیست، بلکه مقابله در جهت بهبود عملکرد است.

در این کتاب سعی داریم به آگاه‌سازی در مورد حافظه و چگونگی آن و همین‌طور مشکلات و بیماری‌های حافظه، چگونگی بهبود عملکرد این مهم پردازیم. راه‌کارهایی که می‌تواند سبب تسهیل و تقویت و مقایسه تحصیلی مختلف اثر بخش باشد و ما را به نوعی کمتر با مشکلات متاثر از کاهش حافظه رو به رو سازد.

در این کتاب به روند رو به رشد کاهش حافظه در بعضی از اشخاص، شناختی مانند اثر آلزایمر می‌پردازیم و به تکالیف و ابزارهای مورد نیاز در جهت بهبود عملکرد حافظه پرداخته می‌شود. تا حدی بحران سالمندی و

حافظه و راه‌های تقویت آن ۳

تغییرات ایجاد شده در این دوران مورد توجه قرار گرفته است از جمله کاهش حافظه.

ما در این کتاب سعی کردیم به انواع حافظه و تغییرات حافظه با توجه به سن فرد بپردازیم. لازم به ذکر است که ما در سنین مختلف و دوران‌های مختلف زندگی با نوع خاصی از کاهش حافظه روبه‌رو هستیم. بنابراین راهکارهای بهبود آن در دوران‌های مختلف می‌تواند متفاوت باشد.

دکتر طاهره رنجبری‌پور