

راههای ارتقای حافظه در

۳۰ روز

نویسنده: دکتر جینی گراهام اسکات

GINI GRAHAM SCOTT, Ph.D.

از مجموعه کتاب‌های خودیاری

مترجم: زهرا ترازوی

سرشناسه : اسکات، جینی گراهام (Scott, Gini Graham)
 عنوان و نام پدیدآور : راههای ارتقای حافظه در ۳۰ روز نویسنده: جینی گراهام اسکات مترجم
 زهرا ترازوی
 مشخصات نشر : قم: کعبه دل، ۱۳۹۱.
 مشخصات ظاهری : ۱۲۰ ص.: مصور، جدول.
 فروست : ...مجموعه کتابهای خودیاری.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۷۲-۳۶-۹
 رهنیت فهرست نویسی : لیبیا
 یادداشت : عنوان اصلی: 30 days to a more powerful memory
 c2007
 موضوع : حافظه--تقویت
 رده بندی کنگره : B۴۳۸۵/الف۴۶۲
 رده بندی دیویی : ۱۵۳/۱۴
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۳۴۹۳۳۶



شناسنامه کتاب

نام کتاب راههای ارتقای حافظه در ۳۰ روز
 مؤلف دکتر جینی گراهام اسکات
 مترجم زهرا ترازوی
 ناشر کعبه دل
 چاپخانه زلال کوثر
 نوبت چاپ اول/۱۳۹۱
 تیراژ ۱۰۰۰
 قیمت ۴۹۰۰ تومان
 شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۷۲-۳۶-۹

• مرکز پخش و فروش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، بن بست

حقیقت، پلاک ۸ زنگ اول، تلفن: ۶۶۴۸۲۳۰۸، همراه: ۰۹۱۲۳۹۹۳۴۱۱.

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه‌ی نویسنده
۱۵	مقدمه‌ی مترجم
۱۷	فصل اول: چگونه کار کرد حافظه
۱۷	آغاز مطالعات درباره‌ی حافظه
۲۰	جدیدترین پژوهش‌ها در مورد حافظه
۲۲	از ادراک حافظه‌ی فعال تا ادراک حافظه‌ی بلندمدت
۲۳	برخی موانع در به خاطر آوردن
۲۵	چرا مؤلفه برای حافظه‌ی فعال
۲۶	راههای بهبود خشیدن به حافظه
۲۶	خودارزیابی
۲۶	آزمون ۱: ارزیابی مهارت‌های حافظه‌تان
۲۹	آزمون‌های عینی برای توانایی یاد متفاوت حافظه
۲۹	یادآوری واژه‌های تصادفی
۳۰	آزمون #۲ الف: یادآوری فوری
۳۰	آزمون #۲ ب: یادآوری درنگیده
۳۲	بازشناسی واژه‌ها برای رها شدن از اثر تداخل
۳۲	آزمون #۳ الف: بازشناسی فوری
۳۳	آزمون #۳ ب: بازشناسی درنگیده
۳۵	به خاطر آوردن فهرست‌ها و جهت‌ها
۳۵	آزمون #۴ الف: فهرست‌ها
۳۶	آزمون #۴ ب: جهت‌ها
۳۶	به خاطر آوردن شماره‌ها
۳۷	آزمون #۵ الف: شماره‌های تلفن
۳۷	آزمون #۵ ب: شماره‌های حساب بانکی
۳۸	یادآوری چهره‌ها و نام‌ها

۳۸	آزمون # ۶: چهره‌ها و نام‌ها.....
۴۱	به خاطر آوردن تصاویر.....
۴۱	آزمون # ۷ الف: رسم کردن تصاویر.....
۴۱	آزمون # ۷ ب: چه چیزهایی می‌بینید؟.....
۴۳	فصل دوم: چگونگی کارکرد حافظه‌ی بلندمدت.....
۴۳	حافظه‌ی بلندمدت.....
۴۴	سه نوع حافظه‌ی بلندمدت.....
۴۷	فصل سوم: تهیه‌ی یک دفتر خاطره.....
۴۷	راههایی برای تهیه‌ی یک دفتر خاطره.....
۴۹	فصل چهارم: توجه کردن!!!.....
۵۰	یادگیری توجه کردن.....
۵۰	ایجاد یک راه‌انداز حافظه برای افزایش توانایی شما جهت تمرکز کردن..
۵۱	مانند یک دوربین نگاه کنید، و مانند یک ضبط صوت کار کنید.....
۵۲	اطلاعات بیشتر برای توجه کردن.....
۵۳	خودتان را برای توجه کردن آماده کنید.....
۵۵	فصل پنجم: بهبود سلامتی و حافظه.....
۵۵	ادامه دادن خواب.....
۵۹	تأثیر خورد و خوراک بر حافظه.....
۶۰	یک رژیم غذایی سالم.....
۶۳	فصل ششم: کاهش اضطراب و پریشانی برای به یاد آوردن بیشتر.....
۶۴	چهار گام برای کاهش استرس.....
۶۴	با فنون آرمیدگی احساس آرامش کنید.....
۶۵	بر تنفس‌تان تمرکز کنید.....
۶۶	بدن‌تان را آرام کنید.....
۶۷	بر یک صدا و تصویر آرامش‌بخش تمرکز کنید.....

۶۷	یک راه‌انداز کاهش استرس ایجاد کنید.....
۶۸	درک منابع استرس یا پریشانی.....
۶۹	استرس و حافظه.....
۷۱	فصل هفتم: تقطیع و طبقه‌بندی کردن واحدها.....
۷۲	روش انجام تقطیع و طبقه‌بندی کردن اطلاعات.....
۷۳	تقطیع.....
۷۴	طبقه‌ها و گروه‌ها.....
۷۵	طبقه‌بندی کردن واژه‌ها.....
۷۵	آزمون یادآوری ۱: واژه، واژه‌ها، واژه‌ها.....
۷۶	آزمون یادآوری ۲: واژه‌ها در طبقات.....
۷۶	آزمون یادآوری ۳: طبقات ایجاد کنید.....
۷۷	آزمون بازسازی ۱: آزمون یک آزمون همتاسازی است!.....
۷۸	آزمون بازسازی ۲: آزمون همتاسازی.....
۷۸	طبقه‌بندی کردن اطلاعات و کاربرد آنها در زندگی روزمره و مشاغل.....
۸۱	فصل هشتم: مرور ذهنی..... مرور ذهنی..... مرور ذهنی.....
۸۳	کاربرد مؤثر فرایند مرور ذهنی.....
۸۴	مرور ذهنی برای دریافت درست اطلاعات.....
۸۵	قدرت بازبینی و مرور ذهنی‌تان را افزایش دهید.....
۸۷	فصل نهم: تکرار اطلاعات.....
۸۸	استفاده از فرایند تکرار در زندگی روزانه.....
۹۱	فصل دهم: برای خودتان داستان نقل کنید.....
۹۱	مثال‌هایی از فن داستان‌گویی.....
۹۹	فصل یازدهم: استفاده از سرواژه یا علایم اختصاری.....
۹۹	افزودن پیوندهای معنی‌دار.....
۱۰۰	استفاده از حرف اول یا روش آکرونیم(سرنام).....
۱۰۱	آکروستیک.....

۱۰۱		قافیه سازی
۱۰۳		فصل دوازدهم: روش مکانی
۱۰۵		تمرین روش مکانی
۱۰۷		فصل سیزدهم: یک ثبت کننده باش
۱۰۸		من یک دوربین تصویربرداری هستم
۱۰۹		فصل چهاردهم: زبان بد
۱۱۰		از بدن تان برای به یاد آوردن فهرست های کوتاه استفاده نمایید
۱۱۱		یک تمرین
۱۱۳		فصل پانزدهم: به یاد آوردن نام ها و چهره ها
۱۱۳		به یاد آوردن نام ها
۱۱۳		توجه کردن
۱۱۴		تکرار و مرور ذهنی
۱۱۴		تأمل و بررسی کردن
۱۱۴		روش چهار نکته ای SALT را به یاد آورید
۱۱۵		به یاد آوردن چهره ها
۱۱۵		به خصیصه های متمایز توجه کنید
۱۱۶		به صفات شخصی توجه کنید
۱۱۷		به یاد آوردن اطلاعاتی درباره ی یک شخص
۱۱۹		درباره ی نویسنده

مقدمه‌ی نویسنده

امروزه تمام افراد خواهان یک حافظه‌ی خوب هستند. در واقع، در عصر جدید مهمترین چیزها داشتن اطلاعات کامل، به یاد آوردن امور روزمره، و داشتن یک حافظه‌ی خوب است. از آنجا که شما نیاز به حفظ پیام‌های ایمیل‌تان، تحت‌تأثیر قرار دادن بیزینس‌تان، ارائه‌ی یک سخنرانی، سازماندهی به یک برنامه‌ی ناهماهنگ اجتماعی، به یاد آوردن نام یا چهره‌ی اشخاص و مکان‌ها یا هر چیز دیگر دارید؛ داشتن یک حافظه‌ی خوب یک ابزار ضروری برای نگهداری و مهار این امور است. اگر شما شخص سالخورده‌اید یا دچار پس‌زنی بدنی شده‌اید، توجه داشته باشید که در وضعیت بحرانی و ناسی قرار دارید، زیرا فقدان حافظه می‌تواند با کهولت‌تان توأمان شود. حال چنانچه شما در این شرایط، ذهن و حافظه‌تان را برای ذخیره‌سازی اطلاعات مختلف تمرین بدنید، می‌توانید از این طریق قدرت حافظه‌تان را بهبود ببخشید.

این کتاب برای کمک به کسانی نگاشته شده که خواهان بهبود حافظه‌شان هستند. در کنار ارائه‌ی آخرین یافته‌های پژوهشگران و روانشناسان از مغز و هشیاری و اینکه چه چیزی در بهبود حافظه مؤثر است، من نیز راهکارها و تمرین‌های متداول و گوناگونی را بازگو کرده‌ام که شامل بازی‌های حافظه، و راهکارهای تصویرسازی ذهنی می‌شوند. از این رو، راهکارهای موجود در این کتاب، راه مناسبی برای تمرین و ارتقای حافظه هستند. به طور کلی، زمانی که شما تصویرسازی ذهنی می‌کنید، یا زمانی که برخی چیزها برایتان اهمیت زیادی دارد، یا زمانی که از چندین حس برای رمزگردانی تجربه در یک مکانی که برای بار اول به آنجا مراجعه کرده‌اید استفاده می‌کنید، یا زمانی که تلاشی برای

یادآوری کلمات نوشته شده روی یک صفحه یا مجموعه‌ای از لغات گفته شده نمی‌کنید، شما بیشترین یادآوری را خواهید داشت.

در حین اینکه شما در برخی از فصول با راه‌های اساسی جهت آماده نگه داشتن ذهن و بدن‌تان مواجه می‌شوید، با راهکارهایی نیز آشنا می‌شوید که می‌توانید آنها را روزانه برای بهبود حافظه‌تان به کار بگیرید. علاوه، من برای این که شما حافظه‌ی راه‌اندازی داشته باشید، یا بتوانید آنچه که مجبور به یادسپاری‌اش هستید را کاهش دهید، یا بتوانید روی یادآوری چیزهایی که برایتان اهمیت زیادی دارد تمرکز کنید، راهکارهای مؤثری را مطرح کرده‌ام. برای مثال، اگر شما در یک جلسه، ۲۰ تکلیف برای نگهداری در ذهن دارید، ممکن است بسیار احساس خستگی کنید، حال اگر شما این تکالیف را با اولویت‌بندی یا گروه‌بندی، و نوشتن آنها به زیر هم به صورت طبقه‌بندی شده سازمان‌دهی کنید، می‌توانید یک سازمان بسیار کنترل‌پذیر از فعالیت‌های یادسپاری داشته باشید. همچنین، تهیه‌ی یک دفتر خاطره به شما در طی فرایند یادگیری و رسیدن به پیشرفت کمک خواهد کرد و توجه‌ی شما را به سوی آنچه فراموش کرده‌اید جلب می‌کند.

علاوه، من در فصول ابتدایی کتاب نیز به چگونه کارکرد مغز و انواع متفاوت حافظه که یک سیستم حافظه‌ای را ایجاد می‌کند اشاره کرده‌ام. این سیستم حافظه‌ای یک همانندی جزئی با مهار کننده‌ی حافظه دارد و مسئولیت آن بردن اطلاعات جدید به حافظه‌ی کوتاه‌مدت است. تصمیم‌گیری درباره‌ی نگهداری اطلاعات و جستجو برای تشخیص و بازیابی خاطراتی که شما به آنها نیاز دارید، بر عهده‌ی حافظه‌ی بلندمدت است.

به یاد دارم در دوران دبیرستان و دانشگاه، همیشه در به یاد آوردن جزئیات مشکل داشتم. زمانی که در سال سوم دانشکده بودم، به سختی مطالب کتاب را به یاد می‌آوردم. من هنوز هم خیلی از چیزها را به سختی به یاد می‌آورم. برای مثال، اگر کسی در یک برنامه‌ی تلویزیونی یا در حال تدریس در کلاس از من بخواهد چیزی که گفته‌ام را دوباره تکرار کنم، به طور دقیق نمی‌توانم جزئیات

آنچه بیان کرده‌ام را به یاد بیاورم. اکنون نیز به طور روشن نمی‌توانم برخی از جزئیات را به یاد بیاورم. حتی در به یاد آوردن ظاهر یک اتاق، یا تصویر جایی که قبلاً بوده‌ام مشکل دارم. سالها بعد، من روش‌های خاصی برای بهتر به خاطر سپردن امور آموختم. از زمانی که شروع به نوشتن این کتاب کردم، به ذهنم راهکارهای زیادی برای بهبود حافظه‌ام خطور کرد. فکر می‌کنم شما با خواندن این کتاب، مشکلات ضعف حافظه‌ی مرا بهتر درک خواهید کرد.

از آن جایی که این کتاب برای بهبود حافظه‌ی شما در طی ۳۰ روز طراحی شده، شما باید خود را متعهد به کاربرد این راهبردها در طی ۳۰ روز کنید. این دوره‌ی ۳۰ روزه، فرصت مناسبی برای بهبود حافظه‌تان است و می‌توانید خودتان را با برنامه‌های موجود در این کتاب منطبق کنید. بنابراین، این کتاب را بخوانید، تقویم‌تان را تنظیم و علامت‌گذاری کنید، و سعی کنید تمرین‌های این کتاب را به کار گیرید و آنها را جزء معینی از زندگی‌تان سازید. با به کارگیری منظم راهکارهای این کتاب، میزان یادآوری شما بیشتر خواهد شد.