

راهکارهای بهبود حافظه فعال



چگونه می‌توانم همهٔ موارد را به یاد بیاورم؟

فهرست



۷	پیشگفتار.....
۱۱	مقدمه.....
۱۹	فصل ۱: چرانی می توانم تمام چیزها را به یاد بیاورم؟.....
۲۵	فصل ۲: نکاتی که می توانند جالب باشند.....
۳۵	فصل ۳: چگونه می توانید حافظه فعال خود را ارتقاء دهید؟.....
۴۷	فصل ۴: راهکارهای بیشتر برای تقویت حافظه فعال.....
۵۳	نکته هایی برای بزرگسالان.....
۵۷	منابع اضافی.....
۶۱	پیشنهاد منابع، وب سایت ها و دیگر سازمان ها برای مطالعه بیشتر.....

پیشگفتار



نام من دکتر تریسی الووی است. من یک روان‌شناس هستم و بیش از یک دهه است که در زمینه حافظه فعال و توانایی یادآوری و پردازش اطلاعات پژوهش می‌کنم. در سراسر جهان از ژاپن گرفته تا آلمان، نروژ و آمریکا پژوهش‌های گوناگونی را انجام داده‌ام. با کودکان دارای اختلال بیش‌فعالی و کمبود توجه، اختلال طیف اوتیسم و دیگر مشکلاتی که بر یادگیری آنها تأثیر می‌گذارد کار کرده‌ام و تمام آنها ممکن است دچار مشکلاتی در حافظه فعال باشند. اگرچه من و دیگر روان‌شناسان درباره حافظه فعال بحث کرده‌ایم و اینکه حافظه فعال چیست و چگونه در بزرگسالان کارایی دارد، ولی شمار اندکی از روان‌شناسان حافظه فعال را از دیدگاه کودکان مورد بحث قرار داده‌اند.



وقتی که اندیشه نوشتن این کتاب را داشتم بسیار هیجان‌زده بودم چون حافظه فعال را از دید یک کودک و به روشی که کودکان می‌توانند آن را درک کنند بررسی می‌کردم.

پسر من مارکوس این نقاشی را کشید و این نقاشی به دیوید الهام شد که تصویر تامی پسری که در این کتاب دارای نقص در حافظه فعال است را نقاشی کند.

چگونه بزرگسالان از این کتاب استفاده کنند

کتاب چگونه می‌توانم تمام چیزها را به خاطر بیاورم؟ برای کودکان و بزرگسالانی است که باهم این کتاب می‌خوانند، من این کتاب را از زبان تامی و خودم نوشته‌ام.

تامی پسری است که در حافظه فعال مشکل دارد و رفتارهایی را سر کلاس درس و زمین بازی از خود نشان می‌دهد همانند کودکی است که در حافظه فعال مشکل دارد. اگر کودکی را که شما از آن مراقبت می‌کنید یا با آن کار می‌کنید چالش مشابهی دارد، وقتی که این کتاب را باهم می‌خوانید چندین بار مکتب کنید و مطالب را با او به بحث بگذارید به شرطی که مشکلات یا تجارب مشابهی در این زمینه داشته باشد.

حافظه فعال چیست؟ حافظه فعال همان بهره هوشی نیست! آزمون‌های هوشی روشی است که میزان باهوش بودن شما را می‌سنجند. هم بهره هوشی و هم حافظه فعال برای یادگیری باارزش هستند. کودکی می‌تواند در حافظه فعال مشکل داشته باشد و درعین حال، بهره هوشی بالایی هم داشته باشد یا بالعکس.

من صدها کودک، در مهدکودک‌ها را آزمون کردم و فعالیت تحصیلی آنها را به مدت شش سال پیگیری کردم. پی بردم که حافظه فعال از مقطع مهدکودک به بعد خیلی مهم است - یعنی اگر شما در مهدکودک حافظه فعال قوی داشته باشید به شما کمک می‌کند که در فعالیت‌های مدرسه حتی

تا شش سال بعد عملکرد خوبی داشته باشید. کودکی که در خواندن، نوشتن و ریاضیات ممکن است عملکرد ضعیفی داشته باشد، تقویت کردن حافظه فعال او بسیار اهمیت دارد.

خبر خوبی که این کتاب به ما نشان می‌دهد این است که اگر راه درست را انتخاب کنیم کارهای فراوانی برای انجام دادن داریم. وقتی که به درک بیشتری از تأثیرگذاری حافظه فعال بر یادگیری دست پیدا کنیم، راه‌های تقویت حافظه فعال را هم کشف می‌کنیم. آموزش مغز یک جنبه مهیج، نوین و رو به رشد است - شواهد فراوانی از انعطاف‌پذیر بودن مغز وجود دارد و بر اساس آنچه را ما انجام می‌دهیم مغز می‌تواند تغییر پیدا کند.

هنگامی که این کتاب را مطالعه می‌کنید پی می‌برید که تغییر کوچکی در زندگی روزانه می‌تواند حافظه فعال را تا اندازه فراوانی ارتقاء دهد. در پایان کتاب، بخش کوتاهی برای بزرگسالان آورده شده است. در این بخش شما نشانه‌ها و رفتارهای بیشتری را در کودک درک می‌کنید که بازتابی از ضعف در حافظه فعال است. همچنین منابعی برای مطالعه بیشتر و اطلاعاتی درباره نحوه آموزش کردن و سنجش حافظه فعال آمده است.

مقدمه



معرفی حافظه فعال

شما ممکن است با خود بیندیشید که حافظه فعال چیست. برخی‌ها، حافظه فعال را حافظه کنشی می‌نامند چون از آن برای یادآوری رویدادهای جدید مانند نام دوستان جدید، همچنین برای به‌کارگیری چیزهایی که پیش‌تر می‌دانستیم استفاده می‌کنیم. همچنین حافظه فعال حافظه‌ای است که در انجام تکالیف چندگانه به ما کمک می‌کند. از حافظه فعال برای انجام چندین کار در یک زمان واحد استفاده می‌کنیم - مانند گوش دادن به پرومادر و انجام دادن آنچه را که به ما می‌گویند.

حافظه فعال - یادداشت برداری در مغز

حافظه فعال مانند برگه‌های یادداشت است، ما از این برگه‌ها برای ذخیره کردن اطلاعاتی که برای یادآوری به آنها نیاز داریم استفاده می‌کنیم.



تامی

نام من تامی است می‌دانم که یادداشت‌های من به اندازهٔ یادداشت‌های تعدادی از دوستانم نیست، چون به‌طور معمول چیزها را به یاد نمی‌آورم. برای نمونه، آموزگار دیروز، فصلی را برای آزمون تعیین کرده بود اما هنگامی که به خانه رسیدم فراموش کردم که چه فصلی را باید بخوانم. گاهی، هنگامی که بسیار تمرکز می‌کنم احساس می‌کنم که یادداشت من بزرگ‌تر می‌شود و می‌توانم چیزهای زیادی را به یاد آورم. هنوز آن زمانی را که بهترین دوست من سامی نام فیلم موردعلاقهٔ خود را به من گفت را به یاد می‌آورم. آن ماه گذشته بود!





حافظه فعال در برابر حافظه بلندمدت

ممکن است فکر کنید حافظه فعال همان حافظه بلندمدت است؛ اما این طور نیست. حافظه بلندمدت مانند کتابخانه است و تمام آنچه را که یاد گرفته‌ایم در آن کتابخانه قرار دارد، مانند خاطرات دوران کودکی. همچنین، حافظه بلندمدت اشاره به دانشی دارد که ما در طی سال‌ها جمع کرده‌ایم، مانند مطالبی درباره یک کشور (تاج‌محل در هند است)، دانش ریاضیات (۱۰ = ۲ + ۸) و قوانین دستور زبان.





ما به حافظه فعال مانند یک کتابدار می‌توانیم بیندیشیم یعنی اطلاعاتی را که به آن نیاز داریم را بیرون بکشیم. برای نمونه، اگر قصد مسافرت به کشوری که پیش‌تر به آنجا نرفته‌ایم را داشته باشیم، حافظه فعال اطلاعات جدید را یاد می‌گیرد و سپس از حافظه بلندمدت کمک می‌گیرد که پیوندی میان کشور جدید و مکان آشنا برقرار نماید.

حافظه فعال در برابر حافظه کوتاه‌مدت

حافظه فعال همچنین با حافظه کوتاه‌مدت متفاوت است، خاطرات در حافظه کوتاه‌مدت برای مدت چند ثانیه دوام می‌آورد. ما از حافظه کوتاه‌مدت برای یادآوری نام فرد، شماره تلفن یا عنوان یک کتاب استفاده می‌کنیم. اگر این اطلاعات در حافظه بلندمدت ذخیره نشود به‌طور معمول فراموش می‌شود.

تصور کنید که به طرف مدرسه جدیدی حرکت می‌کنید، مسیرتان را گم می‌کنید و کمی توقف می‌کنید که مسیر را از کسی بپرسید. برای اینکه نشانی را فراموشی نکنید آن را برای خود تکرار می‌کنید. اکنون شما از حافظه کوتاه‌مدت برای یادآوری این مسیرها استفاده می‌کنید.

درحالی‌که مسیرها را برای خودتان تکرار می‌کنید، به اطراف نگاهی می‌اندازید و آنها را بانام خیابان‌ها مطابقت می‌دهید؛ و با خود می‌گویید، آیا اینجا همان‌جایی است که شما به طرف راست می‌پیچید؟ از کجا باید به دومین مسیر سمت چپ پیچید؟ در این حال، شما از حافظه فعال خود استفاده می‌کنید چون اطلاعات داده‌شده را بکار می‌گیرید.

جایگاه حافظه فعال در مغز

هر قسمت از مغز کار ویژه‌ای انجام می‌دهد. بخشی از مغز وجود دارد که ویژه حافظه فعال است و در جلو مغز قرار دارد که قشر پیشانی نام دارد. اگر شما دست خود را به پیشانی بزنید همانند این است که حافظه فعال خود را لمس کرده باشید.