

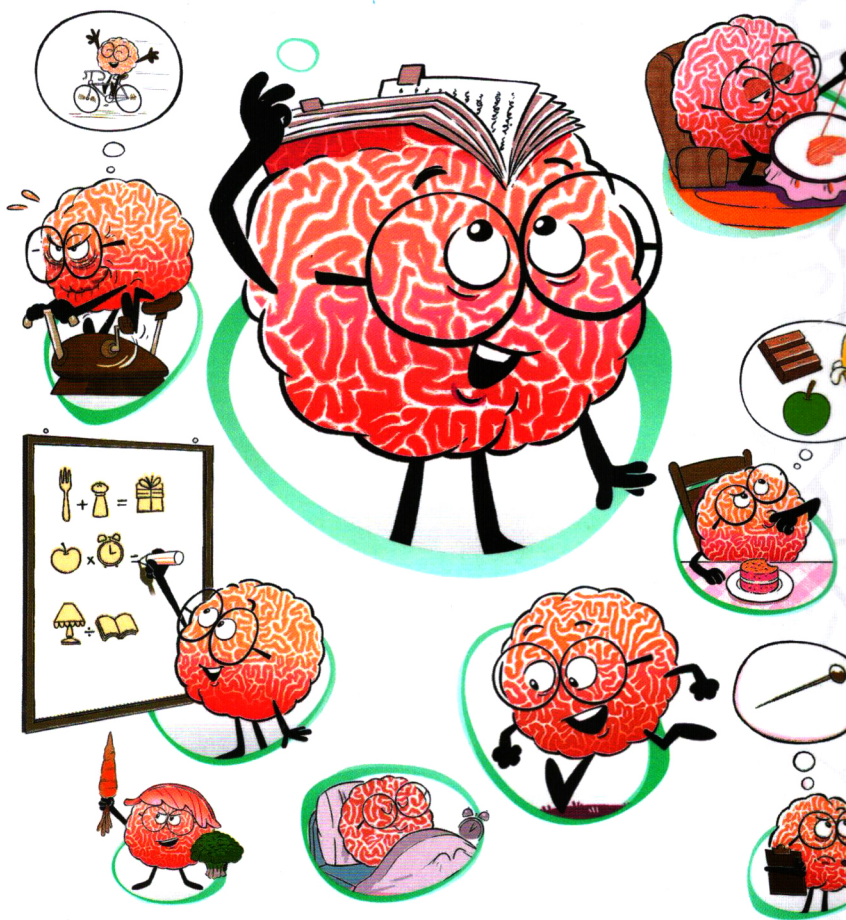


چاپ ششم

باتگاه مغز (۳)

حافظه و یادگیری

کتاب آموزش و تمرین در ۲۴ جلسه



فهرست

۴	مقدمه‌ی مولفان	
۸	چگونه از این کتاب استفاده کنیم	
۱۵	پله‌ی اول: حافظه: کتابخانه‌ی شخصی مغز من	
۲۵	پله‌ی دوم: خاطره: طبقه‌بندی کالاها	
۳۵	پله‌ی سوم: حافظه‌ها: یک مغز و چندین حافظه	
۴۵	پله‌ی چهارم: معنایی یا رویدادی: نوع اطلاعات مهم است	
۵۵	پله‌ی پنجم: حافظه‌ی آینده‌نگر: مغز دوراندیش من	
۶۵	پله‌ی ششم: آموزش: یاد می‌گیرم اما به سبک خودم	
۷۵	پله‌ی هفتم: حافظه‌ی چهره‌ها: چهره‌نگاری در مغز	
۸۵	پله‌ی هشتم: حافظه‌ی اعداد: هشت مثل هشت پا	
۹۵	پله‌ی نهم: حافظه‌ی مسیرها: از کدام سمت بروم؟	
۱۰۵	پله‌ی دهم: روش لوسی: قدم زدن در کاخ‌های حافظه	
۱۱۵	پله‌ی یازدهم: داستان‌سازی: چسب حرارتی حافظه	
۱۲۵	پله‌ی دوازدهم: تصویرسازی: هر چه رنگی تر بهتر	
۱۳۵	پله‌ی سیزدهم: خاطرات هیجانی: هیچ‌گاه از یادم نمی‌رود	
۱۴۵	پله‌ی چهاردهم: معنا: یک پله فراتر از ظاهر	
۱۵۵	پله‌ی پانزدهم: نقشه‌ی ذهنی: آرامش پس از طوفان مغزی	
۱۶۵	پله‌ی شانزدهم: نوشتن خاطرات: سرگرمی مورد علاقه‌ی حافظه	
۱۷۵	پله‌ی هفدهم: حافظه‌ی رنگی: بازی با رنگ‌ها	
۱۸۵	پله‌ی هجدهم: شنیدن فعال: گوش‌ها به کمک حافظه می‌آیند	
۱۹۵	پله‌ی نوزدهم: دقت کن: شش دانگ حواست را جمع کن	
۲۰۵	پله‌ی بیستم: استرس: خطرناک‌ترین دشمن حافظه	
۲۱۵	پله‌ی بیست و یکم: بازسازی حافظه: تثبیت مجدد خاطرات	
۲۲۵	پله‌ی بیست و دوم: تشویق حافظه: از نظر من تو بهتری	
۲۳۵	پله‌ی بیست و سوم: غذای حافظه: آشپزی برای یک مغز سالم	
۲۴۵	پله‌ی بیست و چهارم: مراقبت از حافظه: نگهداری از گنجینه‌ای ارزشمند	
۲۶۱	۲۵۵	واژه‌نامه
۲۶۸	۲۵۸	اندرگذاری تمرین‌ها بر عملکردهای شناختی
	باشگاه مغز چگونه متولد شد	
	پاسخ‌نامه‌ی تمرین‌ها	

تمرین‌های حافظه



تاریخ و زمان شروع تمرین: / /

۱ با تکیه بر دانش عمومی خود، به سوالات زیر پاسخ دهید.
الف) نام سه شخصیت معروف برنامه‌های تلویزیونی زمان خود را بنویسید. (این برنامه‌ها شامل تمام برنامه‌های تلویزیونی مانند کارتون، سریال یا مسابقه می‌شود).

ب) نام سه پارک معروف شهرتان را با ذکر نام خیابان آن پارک بنویسید.

ج) نام سه روزنامه یا مجله‌ی شهر خود را بنویسید.

د) نام سه میوه‌ی تابستانی را بنویسید.

ه) نام سه گل را که حرف «م» در بین حروف آن‌ها باشد، بنویسید.

۲ تصاویر زیر را با دقت ببینید و آن‌ها را به خاطر بسپارید. هرگاه مطمئن شدید که تمام تصاویر را به ذهن سپرده‌اید، به صفحه‌ی بعد بروید.

