

## تأثیر نوروفیدبک بر حافظه

مائده بحری<sup>۱\*</sup>، مریم بحری<sup>۲</sup>

۱- کارشناسی ارشد علوم شناختی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران.

E-mail نویسنده مسئول: Bahri.maede@azaruniv.edu

۲- کارشناسی ارشد علوم شناختی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران.

### چکیده

حافظه به ما نوعی احساس تداوم می بخشد و درک ما از خویشتن به آن بستگی دارد. حافظه فرایندی برای ذخیره سازی ، نگهداری و بازیابی اطلاعات است. باتوجه به اهمیت حافظه ، تکنیکهای زیادی جهت بهبود حافظه افراد ، به کار گرفته شده که یکی از این تکنیک ها نوروفیدبک است. نوروفیدبک ابزار مناسبی برای بهبود فرایندهای شناختی می باشد . نوروفیدبک ، روشی ایمن و بدون درد است که کارکرد و خودکنترلی مغز را به طرق مختلف بهبود می بخشد. در مقاله حاضر بعد از مروری بر حافظه و پایه های نورولوژیک آن ، تاثیر ابزار نوروفیدبک بر حافظه بررسی می شود.

کلیدواژه : حافظه ، نوروفیدبک.