

یادگیری

چگونه به سرعت مهارت‌های مطالعه را یاد بگیریم و همه چیز را به ذهن بسپاریم

نویسنده: آنجل کرین

مترجم: رضا معصومی

انتشارات نوآوران سینا

سرشناسه: گرین، آنجل - Greene, Angel

عنوان و نام پدیدآور: یادگیری: چگونه به سرعت مهارت‌های مطالعه را یاد بگیریم و همه چیز را به ذهن بسپاریم /

نویسنده آنجل گرین؛ مترجم رضا معصومی.

مشخصات نشر: تهران: نوآوران سینا، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۲۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۶۶-۱۵-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: - Learning: Exact Blueprint on How to Learn Faster and Remember Anything

Memory, Study Skills & How to Learn. ۲۰۱۵.

موضوع: - آشنایی - تقویت

Mnemonic موضوع

موضوع: یادگیری

موضوع: Learning

شناسه افزودن: معصومی، رضا - ۱۳۷۲ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹/۲ BF۴۸۵/۳

رده بندی دیویی: ۸۳/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۰۰۸۶

○ یادگیری (چگونه به سرعت مهارت‌های مطالعه را یاد بگیریم و همه چیز را به ذهن بسپاریم)

○ نویسنده: آنجل گرین

○ مترجم: رضا معصومی

○ طراح جلد و صفحه آرا: هادی آزاد

○ نوبت چاپ: اول - بهار ۹۷

○ شمارگان: ۱۰۰ عدد

○ شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۶۶-۱۵-۷

○ قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

○ چاپ: نقش و نشان

○ ناشر: نوآوران سینا (حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.)

تهران خیابان کارگر شمالی، خیابان نصرت، نرسیده به دکتر قریب، پلاک ۱۴۰، واحد ۱۹ |

تلفن: ۶۶۹۲۸۰۲۶

www.sinapub.com



فهرست مطالب

..... مقدمه	۵
..... باورها	۷
..... حافظه	۹
..... ابزار حافظه	۱۵
..... تناسب اندام و حافظه	۲۵
..... تقویت حافظه برای ت دانش آموزان	۳۱
..... حافظه و خیال	۴۱
..... پرسش و یاد بگیرید	۴۷
..... خردبینگری	۵۱
..... خاصه سی	۵۳
..... چرخه مطالب	۵۷
..... واژه کلیدهای یادآور	۵۹
..... ایده نقشه پر از	۶۳
..... یادگیری تکنیک سوند	۶۷
..... تندخوانی	۷۳
..... یادداشت برداری	۸۷
..... تمرین های متناوب	۹۱
..... خودارزیابی	۹۷
..... خود نظاره گری	۱۰۱
..... پرسش سازی	۱۰۳
..... فعالانه گوش فرادهید	۱۰۷
..... آموزش بدهید تا یاد بگیرید	۱۱۵
..... سبک زندگی	۱۱۷
..... نتیجه گیری	۱۲۵

مقدمه

مقدمه

در گذشته با کتاب خواندن شکل داشتم و همه چیز را فراموش می کردم. صفحه اول کتاب را می خواندم و در صفحه بعدی تمام مطالبی که در صفحه قبل خوانده بودم را فراموش می کردم و حواس پرتی و تمرکز حواس و فراموشی شدید برخوردار بودم و.....

تابه حال شده چیزی را فراموش کنید؟ آیا شحصی هستید که به آشنیخانه می رود، در یخچال را باز می کند و بعد فراموش می کند که اصلاً به دنبال چه چیزی بوده است؟ اگر پاسخ شما بله است، باید گفت کتاب مناسبی را خریده اید. به خاطر انتخاب کتاب راهنمایی که کمک می کند تا در تمام مراحل زندگی خود، حافظه تان را سالم و دقیق نگه دارید، به شما تبریک می گویم. ما می خواهیم به روش های مختلفی بپردازیم که نه تنها به سالم ماندن حافظه ی ایستاد شما کمک می کنند، بلکه شما را به سطوح بالایی از توانایی و قدرت حفظ کردن می رسانند.

فراموشی مثل سرماخوردگی، اتفاقی رایج است. معمولاً در روز خیلی چیزها را فراموش می کنید. ممکن است چیز خیلی ساده ای باشد مثل پرداخت حق الزحمه ماهیانه پخش کننده روزنامه یا خیلی فاجعه بار باشد مثل حاضر شدن در یک

جلسه رسمی. وقتی بحث پیگیری مسائلی در میان باشد که قرار است در طول روز به خاطر آورده و بعد از یک کار دیگر انجام شوند باید بدانیم فراموش کاری طبیعی است چرا که هیچ کسی کامل نیست.

فراموشی مانند خودخواهی، صفتی انسانی می باشد. هنوز هم نیاز داریم، از این عادت خلاص شویم تا به بهترین و آسان ترین روش ممکن در زندگی پیشرفت کنیم و حرکتی رو به جلو داشته باشیم. فراموشی ممکن است مانند اشتباهی که مرتکب می شویم، رایج باشد، اما در واقع، زمانی که نمونه هایی از فراموش کردن مسائل مهم جمع آوری می شوند، موجب می شود که ما به نتایج معتبر و قوی تری برسیم.

هدف از این کتاب، ارائه بهترین روش ها به شما برای خلاصی یافتن از این عادت می باشد. اینکه حافظه ی خود را تا آنجایی تقویت کنید که حتی فراموش کردن چیزهای ساده نیز، غیرممکن شود. روش های مختلفی برای شما آماده خواهند شد که کمک خواهند کرد زندگی شما در یک تغییر واقعی و ناگهانی از یک زندگی خسته کننده و سردآور به یک زندگی مهیج و پر از شور و اشتیاق تبدیل شود. لازم نیست مانند گربه ای باشید که به دنبال هر چیزی که بر سر راهش قرار می گیرد، می رود.

شما با تکنیک های معتبر و درستی، به ویژه روش های تحقیقات علمی و آکادمیک و به طور کلی در زندگی روزانه برای نحوه ی تقویت حافظه آشنا خواهید شد. دیگر لازم نیست نگران عواقب ناخوشایند خصلت آزاردهندگی، باقی فراموش کردن چیزهای مهم باشید. به عبارت ساده تر، بعد از خواندن این کتاب زندگی شما با تغییرات عمده و اساسی مواجه خواهد شد. بدون هیاهو و قیل و قال زیاد، اجازه دهید تا سفرمان را شروع کنیم.