

۲۰۸۶۴

یهود آفاق



بر اساس ویراست هشتم

ران فرای

مترجم: مهدی حسینی



فرای، رونالد دبلیو، ۱۹۴۹ - م. Fry, Ronald W.
بهبود حافظه/نویسنده ران فرای؛ مترجم مهدی حسنی؛ ویراستار
مینو تهمن زاده.

تهران: انتشارات پل، ۱۳۹۸.

۱۲۷ ص

978-964-233-241-0

فیبا

عنوان اصلی: Improve your memory, 5th ed, 2006.

حافظه __ آزمون ها (Memory - Testing)

حافظه __ تقویت (Mnemonics)

حسنی، مهدی، ۱۳۶۷ - مترجم

تهمن زاده، مینو، ۱۳۵۲ - ویراستار

۲۸ ۹۴

۱۲ / ۱۵۳

۸۷۸ / ۱۰۹

سرشناسه:

عنوان و نام پدیدآور:

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری:

شابک:

وضع فهرست نویسی:

عنوان:

موضوع:

موضوع:

رده بندی کنگره:

رده بندی دیویی:

شماره کتابشناسی ملی:

بهبود حافظه

نویسنده: ران فرای (Ronald W. Fry)

مترجم: مهدی حسنی

ویراستار: مینو تهمن زاده

صفحه آرا: زهرا لطفی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۳-۲۴۱-۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ اول: دیماه ۱۳۹۸

قیمت: ۲۱۰/۰۰۰ ریال

«کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای ناشر محفوظ می باشد.»

آدرس: تهران، انقلاب، خیابان لبافی نژاد، بین خیابان دانشگاه و

فخررازی، پلاک ۱۷۴، طبقه ۲، واحد ۴ تلفن: ۶۶۴۶۹۶۰۸

instagram: poul_publication



فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۵
چیزی برای به یاد سپردن.....	۵
فصل ۱.....	۲۱
بانک‌های حافظه خود را بنیان گذارید.....	۲۱
فصل ۲.....	۳۱
و حال آزمونی کوچک.....	۳۱
فصل ۳.....	۴۷
RoyG. Biv and Friends.....	۴۷
فصل ۴.....	۵۹
خواندن و بخاطر سپردن.....	۵۹

فصل ۵..... ۷۵

یک فصل برای واژگان بهتر..... ۷۵

فصل ۶..... ۸۵

۱. داشتن تبرداری برای به یاد داشتن متن..... ۸۵

فصل ۷..... ۹۳

یادگیری آملی واژگان انگلیسی..... ۹۳

فصل ۸..... ۹۷

به یاد سپردن اعداد با ررر یاد یار..... ۹۷

فصل ۹..... ۱۰۳

به خاطر سپردن نام‌ها و چهره‌ها..... ۱۰۳

فصل ۱۰..... ۱۰۹

بیابید اختلال کم‌توجهی..... ۱۰۹

فصل ۱۱..... ۱۱۷

پیشرفت خود را محک بزنید..... ۱۱۷

چیزی برای به یاد سپردن

اگر به خاطر این واقعیت نبود که خواندن زیربنای مطلق هر مهارت مطالعه دیگر است، می‌توانستم یک مورد بسیار قوی را مطرح کنم، این که صرف وقت برای بهبود حافظه بیشترین بهره‌وری را دارد.

اگر نتوانید موضوعی را که پنج دقیقه پیش مطالعه کرده‌اید به یاد بیاورید، یعنی مفید مطالعه نکرده‌اید.

سازمان یافتگی ضروری است؛ اما اگر همیشه انجام برنامه‌ی خود را فراموش می‌کنید و انجام تکالیف خود را دائماً به تأخیر می‌اندازید، سازمان یافتگی هم کمک چندانی نخواهد کرد.