

شناسنامه‌ی کتاب

یادگیری: نقشه‌ی دقیقی از چگونه به سرعت یاد گرفتن و به خاطر سپاری هر چیزی

www.ketab.ir

نویسنده: آنجل گرین

مترجم: علی باصری

نوبت چاپ: اول (تابستان ۱۴۰۰)

طراحی جلد: علی یاراحمدی

ویراستار فنی: زهرا محقق

صفحه‌آرایی: مهرداد صفایی

چاپ و صحافی: متخصصان

شابک: ۹-۳۰۹-۲۹۲-۶۲۲-۹۷۸

قیمت: ۵۷,۰۰۰ تومان



مرکز پخش: تهران؛ نشر متخصصان؛ ۱۴۰۰ | تلفن: ۰۲۱-۹۱۳۰۶۰۱۹

وب سایت: www.motekhassan.com

نشانی: تهران، سه راه طالقانی، پلاک ۲۶۰

کلیه حقوق مادی و معنوی محفوظ است

سرشناسه: گرین، انجل - Greene, Angel.

شناسه افزوده: باصری، علی، ۱۳۷۲، مترجم.

عنوان و نام پدیدآور: یادگیری: نقشه‌ی دقیقی از چگونه به سرعت یاد گرفتن و به خاطر سپاری

هرچیزی/نویسنده آنجل گرین؛ مترجم علی باصری.

مشخصات نشر: تهران: متخصصان، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۳۸ص؛ قطع رقعی.

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی:

Learning: Exact Blueprint on How to Learn Faster and Remember Anything - Memory,

Study Skills & How to Learn, 2015.

یادداشت: کتاب حاضر با عنوان «یادگیری: چگونه به سرعت مهارت‌های مطالعه را

یاد بگیریم و همه چیز را به ذهن بسپاریم» با ترجمه رضا معصومی توسط نوآوران سینا در سال ۱۳۹۷ منتشر شده است.

عنوان دیگر: نقشه‌ی دقیقی از چگونه به سرعت یاد گرفتن و به خاطر سپاری هرچیزی.

عنوان دیگر: یادگیری: چگونه به سرعت مهارت‌های مطالعه را یاد بگیریم و همه چیز را به ذهن بسپاریم.

موضوع: حافظه - تقویت - Mnemonics - یادگیری - Learning

رده بندی کنگره: BF۳۸۵

رده بندی دیویی: ۱۴/۱۵۳

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۰۷۷۷۶

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

پیشگفتار.....	۸
فصل ۱: حافظہ.....	۱۰
فصل ۲: جعبہ ابزار حافظہ.....	۱۶
فصل ۳: تناسب اندام و حافظہ.....	۲۶
فصل ۴: تقویت حافظہ محصلان.....	۳۱
فصل ۵: تصویرسازی و حافظہ.....	۴۴
فصل ۶: پیرسید تا یاد بگیرید.....	۵۰
فصل ۷: خود توضیحی.....	۵۵
فصل ۸: خلاصہ سازی.....	۵۷
فصل ۹: چرخہ ی مطالعہ.....	۶۲
فصل ۱۰: یاد آور کلید واژه ای.....	۶۴

فصل ۱۱: نقشه‌ی ایده‌ها.....	۶۷
فصل ۱۲: خواندن برای یادگیری.....	۷۲
فصل ۱۳: تندخوانی.....	۸۰
فصل ۱۴: یادداشت برداری.....	۹۸
فصل ۱۵: رویکرد ترکیبی.....	۱۰۱
فصل ۱۶: خودارزیابی.....	۱۰۸
فصل ۱۷: خودکنترلی.....	۱۱۳
فصل ۱۸: پرسش سؤالات.....	۱۱۵
فصل ۱۹: فعالانه گوش دهید.....	۱۱۹
فصل ۲۰: آموزش دهید تا یاد بگیرید.....	۱۲۸
فصل ۲۱: سبک زندگی.....	۱۳۰

پیشگفتار

آیا تاکنون خود را در حالتی یافته‌اید که چیزی را فراموش کرده‌اید؟ آیا شما کسی هستید که همه‌ی راه را تا آشپزخانه می‌روید، یخچال را باز می‌کنید و شروع به گشتن چیزی می‌کنید که اول بار آنجا بوده؟ اگر بله پس این کتاب را درست خریده‌اید!

می‌خواهم به شما بابت این انتخاب کلیدی که حافظه‌ی شما را در طول زندگی‌تان عالی نگه می‌دارد تشکر کنم. ما قرار است با روش‌های مختلفی آشنا شویم که نه تنها شما می‌توانید حافظه‌ی ایستای خود را سالم نگه دارید، بلکه توان به‌خاطر سپاری‌تان را به فراتر از سطح اعلام برسانید.

فراموشی به‌اندازه‌ی مبتلا شدن به سرماخوردگی رایج است. شما در طول یک روز می‌توانید چیزهای بسیاری را فراموش کنید. این فراموشی می‌تواند چیزی به‌اندازه‌ی فراموش کردن پرداخت بهای روزنامه‌ی ماهانه به شخص فروشنده‌ی آن باشد یا چیز مصیبت‌باری مثل فراموشی حضور در یک جلسه‌ی کاری بسیار ضروری باشد. هنگامی که بحث به جایی می‌رسد که از افراد انتظار می‌رود یک چیز را به یاد داشته باشند و در طول روز پیگیر آن باشند، باید گفت که هیچ‌کس کامل نیست.

فراموشی به‌اندازه‌ی خودخواهی انسان است. حال، برای اینکه بتوانیم در زندگی از روان‌ترین راه ممکن پیشرفت داشته باشیم باید از این عادت (فراموشی)

خلاص شویم. ممکن است فراموشی مانند یک اشتباه رایج و بی اهمیت به نظر برسد اما در واقع، هنگامی که فراموشی مسائل مهم روی هم انباشته شود، به پیامدهای جدی و شدیدی منجر خواهد شد.

هدف گذاری این کتاب روی ارائه بهترین روش ها برای خلاص شدن از این عادت و بهبود حافظه‌ی شما است. تا حدی که به سادگی فراموش کردن چیزی غیر ممکن شود. شما به روش هایی مجهز خواهید شد که به زندگی شما کمک می کند تا از یکنواختی و نداشتن چالش به سمت هیجان و هشیاری دور برگردان بزنید؛ و هنگامی که مشکلی سر راهتان قرار می گیرد، لازم نیست مانند گربه هراس داشته باشید و سر دوراهی قرار بگیرید.

شما با گذر از تکنیک هایی که در مدت زمان های طولانی آزمایش شده، به ویژه با یک رویکرد علمی و مطابق با زندگی روزمره، به چگونگی تقویت حافظه‌ی خود پی خواهید برد. دیگر لازم نیست به خاطر عادت های مزاحم یا فراموشی چیزهای مهمی که به آشفتگی و به هم ریختگی شما منجر می شد، نگران باشید. به عبارت ساده، پس از خواندن این کتاب زندگی شما به سوی یک تغییر اساسی پیش می رود.

اجازه دهید بدون هیچ دردسر و معطلی سفرمان را آغاز کنیم.