

به نام او که هر چه هست از اوست

یکصد درس برای تقویت حافظه و یادگیری بهتر

نویسنده دکتر محمد جعفر حسینی شیرازی

سرشناسه	: حسینی شیرازی، محمدجعفر، ۱۳۴۷-
عنوان و نام پدیدآور	: یکصد درس برای تقویت حافظه و یادگیری بهتر نویسنده محمدجعفر حسینی شیرازی.
مشخصات نشر	: تهران: موسسه آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۰ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۱-۵۷۰-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: حافظه -- تقویت
موضوع	Mnemonics
رده بندی کنگره	: BF۳۸۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۳/۱۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۵۳۵۱

ارشدان

مؤسسه آموزشی تالیفی ارشدان

نام کتاب:	یکصد درس برای تقویت حافظه و یادگیری بهتر
تألیف:	محمدجعفر حسینی شیرازی
ناشر:	آموزشی تالیفی ارشدان
ویرایش:	اول
نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۹
حروفچینی و صفحه آرایی:	سید امیرعباس فاضلی
طراح و گرافیکست:	شیما بنی آدم
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۲۵۱-۵۷۰-۶
شمارگان:	۱۰۰۰
مرکز خرید آنلاین:	www.arshadan.com www.arshadan.net
مرکز پخش و توزیع:	۰۲۱۴۷۶۲۵۵
قیمت:	۲۰۰۰۰ تومان

فهرست کتاب

۵	فرآیند حافظه
۷	تعریف حافظه
۸	حافظه حسی
۸	حافظه کوتاه مدت
۸	حافظه بلند مدت
۹	تقویت حافظه
۱۰	فصل یک یکمدرس برای تقویت حافظه و یادگیری
۱۱	درس اول - داشتن علاقه به مطالعه
۱۳	درس دوم - طرح سوال
۱۴	درس سوم - تخیل و خوانی
۱۷	درس چهارم - خواندن اجمالی
۱۸	درس پنجم - جدیت در مطالعه
۱۹	درس ششم - خد کشیدن بر مطالب مهم
۲۰	درس هفتم - ترک افکار منفی و داشتن افکار مثبت
۲۱	درس هشتم - عدم هماهنگی اراده و تخیل و انانده، مانع تمرکز است
۲۲	درس نهم - ریز کردن اطلاعات و تشخیص کاه جزء آن نقش زیادی در حافظه دارد
۲۳	درس دهم - کاستن حواس پرتی‌های ناشی از شرایط بدنی
۲۴	درس یازدهم - بهره برداری از تکنیک زندگی در زمان حال
۲۵	درس دوازدهم - تسلیم حواس پرتی‌های بیرونی نشو
۲۶	درس سیزدهم - شمارش معکوس
۲۷	درس چهاردهم - چه بخوریم تا حافظه قوی داشته باشیم
۲۹	درس پانزدهم - رعایت بهداشت فردی
۳۰	درس شانزدهم - ارتباط با معبود هستی
۳۱	درس هفدهم - طراحی و نقاشی آزاد
۳۲	درس هجدهم - ورزش جسم
۳۳	درس نوزدهم - ورزش فکر
۳۴	درس بیستم - تسکین روح
۳۵	درس بیست و یکم - مکمل‌های غذایی تقویت حافظه
۳۶	درس بیست و دوم - تمرین تقویت حافظه بصورت مستمر
۳۷	درس بیست و سوم - استفاده از روش تداعی برای بخاطر سپردن کارها
۳۸	درس بیست و چهارم - ربط دادن اسم‌ها و اشکال برای حفظ کردن آنها
۳۹	درس بیست و پنجم - فراموش کردن مشکلات قبلی در مورد حافظه
۴۰	درس بیست و ششم - اعتماد به نفس
۴۱	درس بیست و هفتم - نیروی حافظه بستگی زیاد به علاقه دارد
۴۲	درس بیست و هشتم - ایجاد قدرت تصور و تجسم ذهنی
۴۴	درس بیست و نهم - تفکیک مسائل پیچیده به مسائل قابل فهم تر و ساده‌تر

- درس سی‌ام - تصور سازی معانی ----- ۴۵
- درس سی و یکم - خوب مشاهده کردن ----- ۴۶
- درس سی و دوم - ربط اطلاعات به یکدیگر و ایجاد پیوستگی ----- ۴۷
- درس سی و سوم - حاضر بودن ذهن در زمان یادگیری ----- ۴۸
- درس سی و چهارم - تمرکز کامل (حافظه مطالعاتی) ----- ۴۹
- درس سی و پنجم - تمرکز حواس - حس سؤال کردن مداوم ----- ۵۰
- درس سی و ششم - دفترچه یادداشت ----- ۵۱
- درس سی و هفتم - عدم نیاز به حفظ موارد اضافی و کم کردن مشغله‌های فکری از موارد بی اهمیت ----- ۵۲
- درس سی و هشتم - ایجاد سؤال در ذهن ----- ۵۳
- درس سی و نهم - تمرین تکرار ----- ۵۴
- درس چهارم - کارت‌ها، بازخوانی ----- ۵۵
- درس چهارم - یک فهرستی از نکات ----- ۵۶
- درس چهارم - استفاده از رایحه‌های خوش بو و طبیعی ----- ۵۷
- درس بیست و دوم - ریاضیات و عصبانیت ----- ۵۹
- درس چهل و چهارم - خواب موقع ----- ۶۰
- درس چهل و پنجم - خوب شنیدن یادداشت برداری و خلاصه نویسی ----- ۶۱
- درس چهل و ششم - بیشتر به دلتان برسید ----- ۶۲
- درس چهل و هفتم - توجه خود را بر روی چیزی که می‌کنید متمرکز سازید ----- ۶۳
- درس چهل و هشتم - مهربانی با خویشین ----- ۶۴
- درس چهل و نهم - اطلاعات را در ذهن‌تان بسازید و مرور کنید ----- ۶۵
- درس پنجاه ام - اطلاعات تازه را با چیزهایی که قبلاً می‌دانستید ارتباط دهید ----- ۶۶
- درس پنجاه و یکم - قدم زدن در طول روز ----- ۶۸
- درس پنجاه و دوم - حفظ حالت آمادگی برای یادگیری ----- ۶۹
- درس پنجاه و سوم - مفاهیم را در ذهن‌تان مجسم کنید ----- ۷۰
- درس پنجاه و چهارم - دوری از خیال پردازی ----- ۷۱
- درس پنجاه و پنجم - دوری از تعلقات مادی و توجه به معنویات ----- ۷۲
- درس پنجاه و ششم - از وسایل یاد یار برای به خاطر سپردن اطلاعات استفاده کنید ----- ۷۳
- درس پنجاه و هفتم - سحرخیزی ----- ۷۴
- درس پنجاه و هشتم - اطلاعاتی که مطالعه می‌کنید را سازماندهی کنید ----- ۷۵
- درس پنجاه و نهم - حافظه نامها و چهره‌ها ----- ۷۶
- درس شصت ام - از حفظ کردن مطالب و با عجله برای امتحان حاضر شدن بپرهیزید ----- ۷۷
- درس شصت و یکم - خوردن صبحانه ----- ۷۸
- درس شصت و دوم - مفاهیم جدید را به فرد دیگری آموزش دهید ----- ۷۹
- درس شصت و سوم - خواب نیمروز و تقویت حافظه ----- ۸۰
- درس شصت و چهارم - انتخاب مکان مناسب برای یادگیری و مطالعه ----- ۸۱
- درس شصت و پنجم - وقت و زمان مناسب برای یادگیری و مطالعه ----- ۸۲
- درس شصت و ششم - حذف عوامل پریشانی افکار برای یادگیری و مطالعه ----- ۸۴
- درس شصت و هفتم - روش مطالعه خود را تغییر دهید ----- ۸۵

- درس شصت و هشتم - کاهش مدت زمان تماشای تلویزیون و شبکه‌های اجتماعی ----- ۸۶
- درس شصت و نهم - به اطلاعات پیچیده توجه بیشتری کنید ----- ۸۷
- درس هفتاد ام - حل انواع جدول و بخصوص جدول سودوکو و بازی‌های فکری ----- ۸۸
- درس هفتاد و یکم - ممارست و تمرین ----- ۸۹
- درس هفتاد و دوم - خواندن متون ادب پارسی و کلاسیک ----- ۹۰
- درس هفتاد و سوم - روش صحیح بازیابی حافظه ----- ۹۱
- درس هفتاد و چهارم - مسافرت و تفریح ----- ۹۳
- درس هفتاد و پنجم - معاشرت با دیگران ----- ۹۴
- درس هفتاد و ششم - شاد بودن و دوری از افسردگی ----- ۹۵
- درس هفتاد و هفتم - روزه و تقویت حافظه ----- ۹۶
- درس هفتاد و هشتم - حفظ کردن شعر ----- ۹۷
- درس نود و نهم - آموختن زبان جدید ----- ۹۸
- درس نود و دهم - امید به انجام کار ----- ۹۹
- درس هشتاد و یکم - گوش کردن به موسیقی‌های کلاسیک و سنتی ----- ۱۰۰
- درس هشتاد و دوم - روش باگزین کلمه ----- ۱۰۱
- درس هشتاد و سوم - توجه دقیق به اتفاقات و مطالب و مرور ذهنی آنها ----- ۱۰۲
- درس هشتاد و چهارم - آموختن موسیقی ----- ۱۰۳
- درس هشتاد و پنجم - بازی غز ----- ۱۰۴
- درس هشتاد و ششم - ایجاد برنامه ریزی ----- ۱۰۵
- درس هشتاد و هفتم - افکار تان را تحت نظر خود در آورید (تقویت اراده) ----- ۱۰۶
- درس هشتاد و هشت - برنامه ریزی و حافظه ----- ۱۰۷
- درس هشتاد و نهم - کلمات را قبل از تکلم به‌روزرسانی ----- ۱۰۸
- درس نود ام - توجه به ریزه کاری‌ها ----- ۱۰۹
- درس نود و یکم - فکر خلاق ----- ۱۱۰
- درس نود و دوم - مشورت آری اما اتکا کامل به صحبت‌های دیگران ----- ۱۱۱
- درس نود و سوم - عادت‌های کلامی بد را از خود دور کنید ----- ۱۱۲
- درس نود و چهارم - شخصیت شما قابل احترام است ----- ۱۱۳
- درس نود و پنجم - با دوستان و نزدیکانتان خود بازی کنید ----- ۱۱۴
- درس نود و ششم - رهایی از تصورات نادرست، دیگران را ببخشید ----- ۱۱۵
- درس نود و هفتم - وسایل شخصی خود را دسته بندی و در جای مناسب قرار دهید ----- ۱۱۶
- درس نود و هشتم - خاطرات گذشته خود را تعریف کنید ----- ۱۱۷
- درس نود و نهم - وقایع مهم در زندگی خود را یادداشت کنید ----- ۱۱۸
- درس یکصدم - چگونگی یادگیری علوم و حفظ دروس ----- ۱۱۹
- فصل دوم تمرینات تقویت حافظه ----- ۱۲۳**
- تمریناتی برای تقویت حافظه ----- ۱۲۴
- تمرینات متنوع ----- ۱۲۵