

۲۱.۴۴۵.۳
۱.۱.۵۰

تقویت حافظه

کتاب راهنما جهت ، سرعت بخشیدن به یادگیری و تغییر سبک زندگی



الکس والنیس

مترجم : زهرا رنجکش

سرشناسه: والنیس، الکس - Wallenius, Alex

عنوان و نام پدیدآور: تقویت حافظه: کتاب راهنما جهت، سرعت بخشیدن به یادگیری و تغییر سبک زندگی / الکس والنیس؛ مترجم زهرا رنجکش؛ ویراستار محمدعلی جعفریان.

مشخصات نشر: کرج: انتشارات رایمانا، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۴۸ ص.

شابک ۵-۹-۶۶۴۲-۶۲۲-۹۷۸:

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Memory improvement the guide to accelerate your Learning and change your life

موضوع: حافظه -- تقویت

Mnemonics موضوع

موضوع: مطالعه و فراگیری

موضوع: Study skills

موضوع: تمرکز

موضوع: Attention (Mysticism) *

شناسه افزوده: رنج کش، زهرا، ۱۳۷۶-، مترجم

شناسه افزوده: جعفریان، محمدعلی، ویراستار

رده بندی کنگره: BF۳۸۵

رده بندی دیویی: ۱۴۰۵۳

شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۲۰۴۴۱

تقویت حافظه

زهرا رنجکش

ویراستار: محمدعلی جعفریان

شابک: ۵-۹-۶۶۴۲-۶۲۲-۹۷۸

نوبت چاپ اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰ نسخه

قیمت: ۲۸۰۰۰ تومان

انتشارات رایمانا

فهرست مطالب

۶..... سخن مترجم

۷..... مقدمه

فصل اول

۱۰..... درک فرآیند شکل‌گیری حافظه

۱۰..... آشنایی با فرآیند شکل‌گیری حافظه

۱۲..... رمزگردانی

۱۲..... حافظه ذخیره‌سازی

۱۳..... بازیابی

فصل دوم

۱۶..... تقویت سطح تمرکز و توجه

۱۷..... آموختن مطالب در محیطی عاری از حواس پرتی

۱۹..... گزینشی از اطلاعاتی که فرا می‌گیرید، داشته باشید

۲۱..... صحبت کردن با صدای بلند

۲۲..... تجسم آنچه یاد می‌گیرید

۲۳..... دست‌نویسی یادداشت‌ها

۴ ■ تقویت حافظه

جلو بنشینید ۲۳

تمرکز برانجام یک کار ۲۴

فصل سوم

ابزار یادیار (یاد آورنده) به منظور تسریع در یادگیری ۳۰

سرواژه و آکروستیک ۳۰

یادیارهای موسیقایی و قافیه دار ۳۲

سیستم Peg قافیه دار یا قلاب ذهنی ۳۳

کاخ ذهنی ۳۵

فصل چهارم

تمرین روزانه برای سرعت بخشیدن به یادگیری شما ۴۰

روش تمرین یادگیری را اصلاح کنید ۴۰

بخش بندی و سازماندهی اطلاعات ۴۱

روزانه ورزش کنید ۴۲

خواب کافی و چرت کوتاه و مفید داشته باشید. ۴۳

سخن مترجم

در دنیای امروز که زندگی های پر مشغله و الکترونیکی سبب ایجاد ارتباطات بین فردی گسترده ای شده است، عملکرد حافظه و به یادآوری مسائل مختلف نقش غیر قابل انکاری را در زندگی افراد ایفا میکند. از سوی دیگر، تحقیقات نشان می دهد، که در قرن اخیر هر روزه تعداد افرادی که در سنین بالا دچار بیماری آلزایمر می شوند رو به افزایش است.

به این ترتیب، با جدی گرفتن عملکرد حافظه و یادگیری راه های تقویت آن می توان بسیاری از مشکلات پیش روی انسان مدرن را حل کرد. از همین منظر، کتاب پیش رو سعی دارد با ارائه مطالبی در مورد عملکرد ذهن و حافظه و همچنین چگونگی تقویت کنترل حافظه های کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت، سبک زندگی سالم تری را در اختیار خوانندگان خود قرار دهد.

زهرا رنجکش

خرداد ۹۹