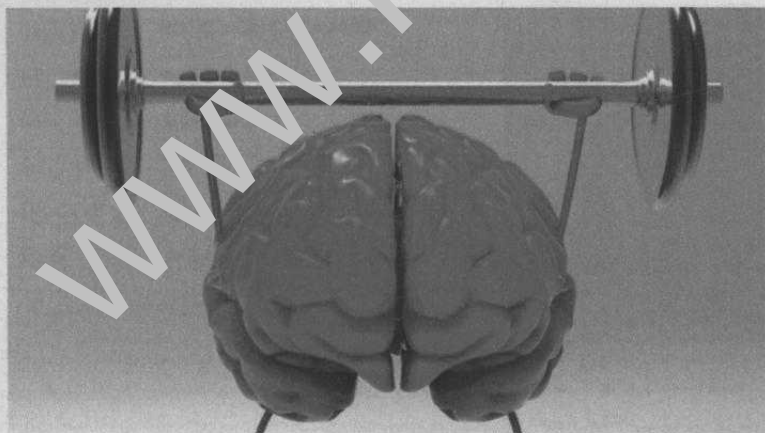


۱۵۱۵۲۲۶

معجزه

تقویت حافظه

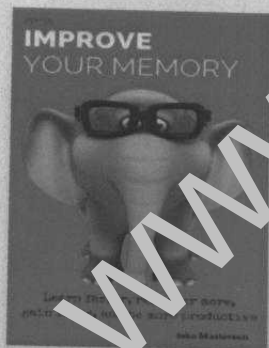
م.م. میلاد شیروانی



سرشناسه	: مسترسون، جان Masterson - John
عنوان و نام پدیدآور	: معجزه تقویت حافظه/ترجمه میلاد شیروانی، Milad Shirvani
مشخصات نشر	: تهران: نبض دانش، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۴۰ صفحه مصور
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۹۹-۷۶-۰
وضعیت فهرستنویسی	: فیبا
شناسه افزوده	: شیروانی، میلاد، ۱۳۷۰ - مترجم
یادداشت	: اصول ارتقای حافظه
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۶ م ۶ م ۵ / BF ۳۸۵
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۳ / ۱۴
شماره ثبت	: ۴۷۴۳۳۵۸

تلفن تماس: ۰۹۱۰۱۵۶۵۱۵

آدرس: میدان انقلاب خیابان مریخی، پ.ن لبافی نژاد و جمهوری پلاک ۱۹ واحد ۶



عنوان	معجزه تقویت حافظه
مترجم	میلاد شیروانی
ناشر	نبض دانش
سال چاپ	۱۳۹۷
نوبت چاپ	اول
تیراژ	۲۰۰ نسخه
قیمت:	۶۵۰۰۰ ریال

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، نشر یا پخش کند مورد پیگیری قانونی قرار خواهد گرفت.

فهرست

Table of Contents

معرفی	۶
انواع حافظه	۱۱
حافظه حسی / حافظه فوری	۱۲
حافظه کوتاهمدت / حافظه فعال	۱۳
حافظه بلندمدت	۱۴
چه چیزی باعث از دست دادن اطلاعات در سنین بالاتر می شود	۱۶
استرس و فشار	۱۷
نکات و ترفندهایی برای بهبود حافظه	۱۸
کار فکری	۱۸
جلوگیری از حواس پرتی	۱۹
کافئین	۲۰
بیشتر بخندید	۲۱
حواستان به غذایی که می خورید باشد	۲۱
تکرار	۲۴

۲۴	گروه‌بندی
۲۶	تمرین
۲۷	خواب
۲۹	سلامت اجتماعی
۳۰	ورزش‌های هوازی
۳۱	به‌خرد توجه کردن
۳۱	ایجاد تغییر در هیط پیرامون
۳۲	تقویت هوش از راه فزایش مناطقی
۳۳	آدامس جویدن
۳۴	صحبت کردن با خود
۳۴	روش لوکا
۳۴	تجسم
۳۵	روش لوکی
۳۶	یادگیری یک زبان
۳۶	فشار دادن توپ استرس
۳۷	نوشتن

۳۷..... گوش دادن به موسیقی

۳۸..... تدریس به اطراف دیگر

۳۸..... حل کردن پازل

۳۹..... نقشه ذهنی

۳۹..... نتیجه‌گیری

www.ketab.ir