

حگونه حافظه‌ی خود را تقویت کنیم

نویسنده: ران فرای

مترجم: امیرحسین نعلکار

انتشارات لوح دانش

سرشناسه: فرای، رونالد دبلیو، ۱۹۴۹ - م. Fry, Ronald W.
عنوان و نام پدیدآور: چگونه حافظه خود را تقویت کنیم / نویسنده ران فری؛ مترجم
امیرحسین نعناکار.
مشخصات نشر: تهران: لوح دانش، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری: ۱۰۰ ص.
یادداشت: عنوان اصلی: Improve Your Memory, 2005.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۹-۰۴۵-۵
موضوع: حافظه
شناسه افزوده: نعناکار، امیرحسین، ۱۳۶۲ - ، مترجم
ردیف کتابخانه سنجی: ۱۳۹۳ ج ۸ / ف ۳۸۵ / BF
رده بندی دیویی: ۱۵۳/۱
شماره ثبت کتابخانه ملی: ۳۴۰۶۳۶۵



نام کتاب: چگونه حافظه خود را تقویت کنیم
نویسنده: ران فری

مترجم: امیرحسین نعناکار
نمونه خوانی: شبیم سلمانیان
طراح جلد: پرستو حق شناس
نوبت و سال چاپ: اول / ۱۳۹۳
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
ناشر: انتشارات لوح دانش
قیمت: ۵۰۰۰۰ ریال

زیر نظر شورای ادبی و ویراستاری

انتشارات لوح دانش: تهران، خ انقلاب، ۱۲ فروردین، کوچه شهید وحید، پلاک ۹۷، انتهای بلوار
پلاک ۱۲۲ تلفکس: ۶۶۹۶۰۳۰۳ - ۳ ۶۶۹۷۲۵۸۱
مرکز پخش: بازار آهنگران، کوچه مسجد جامع، پاساژ کاشفی، پلاک ۹۷، انتهای بلوار
حافظ نوین تلفن: ۵۵۶۲۱۰۲۰

www.lohedanesh.ir

info@lohedanesh.ir

ISBN 978-600-109-045-5

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۱۰۹ - ۰۴۵ - ۵

۵		سخن مترجم
۷		مقدمه
۱۱		فصل یکم: شروعی برای بانک حافظه‌تان
۲۱		فصل دوم: و حالا امتحانی کوچک
۲۹		فصل سوم: دوشیزه بناسزنق و دوستان
۳۹		فصل چهارم: بخوانید و به یاد بیاورید
۶		فصل پنجم: فصلی برای به‌خاطر سپاری بهتر لغات
۶۹		فصل ششم: یادداشت بردارید تا متن را به یاد بیاورید
۷۹		فصل هفتم: اعداد را با روش کمک تقویتی به یاد بیاورید
۸۷		فصل هشتم: نام‌ها و چهره‌ها را به یاد بیاورید
۹۵		فصل نهم: پیشرفت خود را امتحان کنید

سخن مترجم

کتاب حاضر توسط نویسنده‌ی توانا ران فرای نوشته شده است. وی سال‌هاست که در حوزه‌ی یادگیری و تقویت حافظه و اصول خواندن و نوشتن قلم‌فرسایی می‌کند و کتاب‌های متعددی را در این زمینه تألیف کرده است. از جمله آن‌ها می‌توان به چگونه مطالعه کنیم، برگ برنده در تست زدن، چگونه برگ برنده ریزی کنیم، نگارش خود را تقویت کنیم، روخوانی خود را تقویت کنیم و چگونه حافظه‌ی خود را تقویت کنیم اشاره کرد.

وی در این کتاب تقریباً چکیده‌ای از کتاب‌هایش را گردآوری کرده است که شامل تقویت حافظه، اصول تندخوانی، چگونگی حفظ لغات انگلیسی، چگونگی حفظ اعداد و از همه مهم‌تر چگونگی سازماندهی ذهن در برابر اطلاعات است.

ایشان از قلم بسیار روانی برای نوشتن کتاب استفاده کرده و مخاطب اصلی این کتاب را دانش‌آموزان می‌داند ولی به نظر یکنده این کتاب را نمی‌شود به سن یا رده‌ی خاصی اختصاص داد و هر کسی، در هر سنی می‌تواند از مطالب این کتاب که در عین سادگی بسیار مفید است، بهره‌مند شود.

و اگر چه طلب اینکه وقتی در حال ترجمه‌ی این کتاب بودم احساس کردم که برخی مطالب برایم آشناست و انگار در جایی خوانده یا شنیده‌ام. به سبب سایت کتابخانه ملی مراجعه کردم و دیدم که کتاب قبلاً ترجمه شده است. این مسئله ذهنم را به خود مشغول کرده بود تا اینکه متوجه شدم یک فرد سود جو با تبلیغات فراوان که احتمالاً شما هم تبلیغات سی‌دی‌اش را دیده یا شنیده‌اید با بهره‌گیری از قسمت عمده‌ای از این کتاب برای خودش شهرتی دست و پا کرده و به قول معروف دانه‌ها را از کوزه کرده است. او در سی‌دی‌هایش می‌گوید که آموزش زبان انگلیسی به روش...

حال قصه این است اگر شخصی از کتاب یا سی‌دی برای کارش کمک بگیرد اصلاً ایرادی به آن وارد نیست ولی اینکه شخصی زحمات یک نویسنده، خواه وطنی، خواه بیگانه را به پای خودش بنویسد، کاری دور از انسانیت است.

در آخر از شورای ادبی و ویراستاری و همچنین مدیریت محترم انتشارات لوح دانش کمال تشکر و سپاسگزاری را دارم.

مقدمه

اگر این واقعیت را بپذیریم که یادداشت که زیربنای اصلی هر مهارت خواندن است، من می‌توانم روشی کاملاً قوی طراحی کنم که به وسیله آن همه چیز را به یادماندگی یکجا و بدون فراموشی در حافظه خود ذخیره کنید. برنامه‌ریزی و سازماندهی درسی امری بسیار مهم و ضروری است، ولی اگر این کار را فراموش کنید که برگه‌ای که در آن برنامه‌ریزی درسی داشته‌اید یا به یادماندگی فراموش کنید که عینک، مداد یا دسته کلیدتان را کجا گذاشته‌اید، چه باید کرد؟

به همان اندازه که برنامه‌ریزی مهم است، تکنیک‌های یادماندگی به ذهن هم می‌تواند مفید و سودمند باشد.

این کتاب کوچک به شما کمک می‌کند که راه‌های بسیار زیادی برای حفظ کردن و به یاد آوردن بیاموزید. پس از مطالعه کتاب

غبطه خواهید خورد که چرا سال‌ها پیش به فکر تقویت حافظه خود نیفتاده‌اید.

مدت‌ها بود که می‌خواستیم کتابی راجع به تقویت حافظه که بتواند راه‌گشایی برای دانش‌آموزان به منظور حفظ مطالب درسی باشد، بنویسم. وقتی به کتاب‌فروشی‌ها سر می‌زدیم، دریافتیم که کتابی با این زمینه، صورت تخصصی وجود ندارد. بنابراین مصمم شدم که این کار را انجام دهم.

کتاب *سفر سمجین* کتاب‌های چگونه مطالعه کنیم، برگ برنده در تست‌زدن چگونه برنامه‌ریزی کنیم و نگارش خود را تقویت کنیم حاصل بیست و یک سال تحقیق و پژوهش است که به دوست‌داران مطالعه و کتاب‌خوایان ارائه دادم.

در هنگام نگارش این کتاب فکر می‌کردم که تنها دانش‌آموزان مخاطب خواهند بود ولی بعدها پی بردم که نه تنها دانش‌آموزان بلکه دانشجویان، معلمان، استادها و اسرا به حافظه‌ی کوتاه مدت خوبی ندارند یا با حافظه‌ی خود مشکل دارند و از مخاطبان این کتاب هستند.

این نکته را هم باید متذکر شوم که این کتاب با قلم بسیار ساده و روان نگارش شده به طوری که هم دانش‌آموزان و هم دیگر مخاطبان بتوانند به راحتی با آن ارتباط برقرار کنند.

اگر شما برای به یاد آوردن شماره‌ی تلفن خود مشکل دارید این

کتاب برای شماست. در چاپ جدید این کتاب مطالب ساده‌تر کاربردی‌تر و کامل‌تر طراحی شده و می‌توانید در موارد زیر از این کتاب کمک بگیرید:

به یاد آوردن اعداد

به یاد آوردن تاریخ‌ها و حوادث

به یاد آوردن مطالبی که برای اولین بار مطالعه کرده‌اید

راهنمای سطح یادداشت‌برداری برای کمک در امتحانات

به یاد آوردن اعداد

تقویت دایره‌ی واژگان

به یاد آوردن اسامی افراد شخصیت‌ها

آموزش اولیه تندخوانی

به یاد آوردن اعداد (بله، من خصوصاً روی اعداد تاکید دارم

چون می‌دانم بسیاری از افراد با آن مشکل دارند)

افزون بر این‌ها، خواندن این کتاب به شما کمک می‌کند که

همه‌ی این روش‌ها را بدون اینکه خیلی به ذهن شما فشار بیاورید

و سعی و تلاشی بیش از حد داشته باشید، بیاموزید. روش‌ها

بسیار آسان و کاربردی است.

با خواندن این کتاب شما دیگر هیچ‌گاه دسته‌کلید، کیف پاره و

یا عینک خود را گم نخواهید کرد.

در آخر این را اضافه کنم که بهترین راه برای مطالعه این کتاب

این است که اول مطالب را به دقت بخوانید بعد به سراغ تمرین‌ها بروید.

من مطمئن هستم که بعد از اتمام کتاب، شما به توانایی‌هایی دست خواهید یافت که باورش برای خود و اطرافیانتان غیرممکن خواهد بود.

ران فرای