

عنوان کتاب: حفظ آسان فرمول ها/ ۱۳۶۳

تألیف: جاوید، مرتضی، ۱۳۶۳

ناشر: تهران: فراروز، ۱۳۹۱

مشخصات ظاهری: ۶۱ ص. ۱۷ × ۱۱ س. م.

شابک: ۱-۷۲-۵۳۹۹-۶۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: حافظه—تقویت. فرمول ها

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ح ۷ ج ۲ / ۳۸۵ BF

رده بندی دیویی: ۱۵۳/۱۴

شماره کتابشناسی ملی: ۲۷۲۳۶۲۵

نام کتاب: حفظ آسان فرمول

نویسنده: مرتضی جاوید

ناظر چاپ و صفحه‌آرا: پریسا نصیری

طراح جلد: علی قلی‌زاده

نوبت: اول

سال چاپ: ۱۳۹۱

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۲۰۰۰ تومان



فهرست

- پیش گفتار ۱
- حرف اول ۵
- تکنیک های به خاطر سپاری فرمول ها ۷
- (۱) یادگیری قطعه قطعه ۹
- (۲) رابطه یابی ۱۴
- (۳) سرهم خوانی ۱۷
- (۴) آهنگین سازی ۲۰
- (۵) تصویرسازی ۲۴

- ۲۷ ۶ ترکیب سازی
- ۲۸ ۷ جمله سازی
- ۲۹ ۸ داستان پردازی
- ۳۰ ۹ دسته بندی
- ۴۲ ۱۰ درک
- ۴۳ تکنیک های به خاطر سپاری نام نمادها
- ۴۶ ۱ دانستن نام انگلیسی
- ۴۷ ۲ تصویریابی
- ۴۹ تمرینات
- ۶۰ حرف آخر

پیش‌گفتار

تا به حال کتاب‌های بسیاری را درباره‌ی پرورش حافظه خوانده‌ام و احساس می‌کنم به اندازه‌ی کافی به نظریات پرداخته شده است. بنابراین در مجموعه‌ی کتاب‌های حافظه‌ی جاوید تلاش کرده‌ام تکنیک‌های کاملاً علمی را مطرح کنم. در سخنرانی‌ها و دوره‌های گوناگون نیز، نمونه‌هایی از قدرت حافظه را نشان می‌دهم. مثلاً مخاطبین تعداد زیادی کلمه بر روی تخته می‌نویسند، در زمانی کوتاه آن‌ها را به خاطر می‌سپارم و سپس به شکل‌های مختلف برای‌شان می‌خوانم.

عده‌ای با کمال تعجب، فکر می‌کنند حقه‌ای در کار است. عده‌ای هم می‌گویند شاید من ذاتاً حافظه‌ای قوی یا نیرویی خارق‌العاده دارم. اما حقیقت این است که پرورش حافظه یک مهارت است و کاملاً اکتسابی. اگر غیر از این بود کتابی نمی‌نوشتیم یا دوره‌ای برگزار نمی‌کردم. جالب این جاست قتی در یک همایش، لیست کلمات را به کمک تکنیک‌های حافظه می‌خوانم، تمام مخاطبین پس از پاک کردن تخته می‌توانند تمام کلمات را به ترتیب به خاطر بیاورند و نه تنها از اول به آخر، بلکه از انتها تا ابتدا نیز بخوانند. حتی اگر بگویم قبل یا بعد از یک کلمه چیست، به سرعت پاسخ می‌دهند. پس اگر راهکارهای هر کتاب از این مجموعه را به دقت تمرین کنید شما هم می‌توانید قدرت حافظه‌ی خود را صدها برابر افزایش دهید.

به دلیل طیف وسیع مخاطبین، سعی کرده‌ام از مثال‌های متنوع و در عین حال ساده‌تری استفاده کنم تا همه بتوانند به آسانی مفهوم هر تکنیک را درک کنند و آن را به کار بگیرند.

نکته بسیار مهم این است که از هر تکنیک نمی‌توان همه‌جا استفاده کرد، پس باید هم‌چون یک خلبان که از کلیدهای گوناگون در کنار هم بهره می‌گیرد تا هواپیما را بر فراز آسمان هدایت کند، همه‌ی تکنیک‌ها را تمرین کنید تا در هر جا بتوانید بهترین‌ها را انتخاب نمایید.

برای اینکه به تکنیک‌های هر کتاب، مسلط شوید، پیشنهاد می‌کنم به تمرینات هر جلد بسنده نکنید. هنگام مطالعه‌ی هر تکنیک، ۵ تا ۱۰ مثال

را از قبل آماده کنید و روی آنها تمرین را انجام دهید. این گونه به آسانی پی می برید که از هر تکنیک کجا بیش تر یا کمتر می توان بهره مند شد. اگرچه مطالب هر جلد مستقل است اما شما در مطالعات خود با موارد گوناگون روبرو هستید یعنی معمولاً کلمات، اعداد، فرمول ها، واژگان انگلیسی یا بیگانه کمابیش با هم به کار می روند. پس پیشنهاد می کنم مجموعه ی کامل را مطالعه کنید تا به اوج موفقیت برسید. ان شاء الله.

با احترام

مرتضی جاوید