

سید الشہداء

www.ketab.ir

تقویت حافظہ

مؤلفین: حسین خواجہ - علیرضا عصمتی - حمزہ خیری

سرشناسه	خواجه، حسين، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور	تقویت حافظه/ مؤلفین حسین خواجه، علیرضا عصمتی، حمزه خیری.
مشخصات نشر	مشهد: کیهان اندیشه، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۸۰ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۴۴۴-۳۲-۲
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	حافظه -- تقویت
موضوع	هوش
شناسه افزوده	عصمتی، علیرضا، ۱۳۵۶ -
شناسه افزوده	خیری، حمزه، ۱۳۶۳ -
رده بندی کنگره	BF۱۳۹۱۷/۳۸۵
رده بندی دیویی	۱۴/۵۲
شماره کتابشناسی ملی	۲۸۵۶۳۱۲

نام کتاب: تقویت حافظه

مؤلفین: حسین خواجه - علیرضا عصمتی - حمزه خیری

ناشر: کیهان اندیشه

تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

طرح جلد: رامین قهرمانی ۹۱۵۳۱۹۵۶۷۹

صفحه آرایي: ف. وثوقی

نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۱

چاپ و صحافی:

قطع: رقعی

تعداد صفحه: ۸۰

قیمت: ۲۶۰۰

مسئول و ناظر چاپ: لطیف ۹۱۵۴۰۸۲۵۸۴

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۵۴۴۴ - ۳۲ - ۲

مرکز پخش: مشهد - خیابان امام خمینی ۶۳ - پلاک ۸

مؤسسه فرهنگی هنری فرهنگ گستران شایگان

۹۱۵۳۱۹۵۶۷۹ - ۰۹۱۵۳۱۹۲۸۷۹ - ۸۵۲۰۹۳۳

حق چاپ فقط برای موسسه فرهنگ گستران شایگان محفوظ می باشد

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

EQ چیست و چرا مهمتر از IQ است؟	۵
کاهش قوای ذهنی از چه زمان آغاز می‌شود؟	۱۴
خودتان را زود باز نشتان کنید	۱۷
ویژگی‌های راههای بهبود حافظه	۲۰
هوش عاطفی چیست؟	۲۸
آزمون تحلیل کلامی	۳۲
چند تمرین برای تقویت حافظه	۳۹
ورزش برای مغز	۴۱
پنج راه برای افزایش هوش	۴۵
پنج راه برای تقویت قوای ذهنی	۵۱
نقش لسیتین در مبارزه با فراموشی و تقویت حافظه	۵۴
نقش مهم تغذیه در تقویت مغز	۵۷
غذاهای تقویت کننده حافظه	۶۱
تغذیه و نگهداری قدرت حافظه	۶۴
روشی سریع برای داشتن ذهنی فعال	۶۷
یازده روش برای تقویت حافظه در سالمندان	۷۲
چگونه ضریب هوشی کودک را افزایش دهیم ؟	۷۵
منابع و مآخذ	۷۹