

تروودو، کوین

Trudeau, Kevin

حافظه برتر / نویسنده کوین تروودو؛ مترجم فریبا جعفری نمینی؛

ویراستار زهرا قنبرزمانی.

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۸.

۴۷۲ ص: مصور.

۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۱۱۱-۱

فیبا

Kevin Trudeau's Mega Memory: عنوان اصلی:
how to release your superpower memory in 30
minutes or less a day . c1995

حافظه -- تقویت

Mnemonics

جعفری نمینی، فریبا، ۱۳۴۷ - مترجم

قنبرزمانی، زهرا، ۱۳۷۱ - ویراستار

B۲۳۸۵

۳۷۱۴

۸۹۶۱

حافظه برتر

نویسنده: کوین تروودو

مترجم: فریبا جعفری نمینی

ویراستار: زهرا قنبرزمانی

صفحه‌آرا: افسانه حسن بیگی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۱۱۱-۱

ISBN: 978-622-220-111-1

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست

۱۵	نحوه استفاده از این کتاب
۱۸	اصول بنیادین
۲۲	شاخص میزان آموختن
۲۵	انگیزه و تکنیک
۲۷	چهار قدم تا حافظه برتر
۳۰	چکیده فصل اول
۳۱	بخش اول: حافظه برتر
۳۳	فصل دوم: آموختن اصول اولیه مشارکت
۳۶	اصول پایه
۵۰	چکیده فصل دوم
۵۲	تمرین ذهنی فصل دوم
۵۳	فصل سوم: زنجیره سازی: به کارگیری قدرت تصاویر روشن در ذهن
۵۶	تصویر کردن یک داستان
۶۱	تمرکز
۶۸	چکیده فصل سوم
۶۹	تمرین های فصل سوم

فصل چهارم: ایجاد لیست‌های قلاب برای پوشه پرونده‌های ذهنی.....	۷۱
لیست بدن.....	۷۳
لیست خانه.....	۷۷
نمونه لیست خانه.....	۷۹
چکیده فصل چهارم.....	۸۴
فصل پنجم: استفاده از لیست قلاب‌ها.....	۸۷
جاب زدن به لیست بدن.....	۹۲
چکیده فصل پنجم.....	۱۰۳
تمرین‌های فصل پنجم.....	۱۰۵
فصل ششم: بازی با تمرکز.....	۱۰۷
آموزش کت‌ها.....	۱۱۶
چکیده فصل ششم.....	۱۱۸
تمرین‌های فصل ششم.....	۱۱۸
فصل هفتم: قلاب‌سازی برای لیست کلمات.....	۱۲۱
قلاب کردن به لیست کلمات.....	۱۲۴
چکیده فصل هفتم.....	۱۳۷
تمرین‌های فصل هفتم.....	۱۳۸
فصل هشتم: چگونه بدن شما می‌تواند روی ذهنتا تأثیر داشته باشد.....	۱۳۹
پنج مرحله پردازش اطلاعات.....	۱۴۰
استرس و حافظه شما.....	۱۴۶
تغذیه و حافظه.....	۱۴۹
غذاهایی که باید از خوردنشان اجتناب کنید.....	۱۵۱
بوسترهای لسیتین (Lecithin) و سایر تقویت‌کننده‌های حافظه.....	۱۵۵
کاندیدایزس و سندرم اپشتین بار.....	۱۵۶
چکیده فصل هشتم.....	۱۶۰
فصل نهم: قلاب‌سازی برای لیست خانه.....	۱۶۳
چکیده فصل نهم.....	۱۶۸

۱۶۹.....	تمرین‌های فصل نهم.....
۱۷۱.....	فصل دهم: به یاد آوردن نام‌ها: قسمت اول.....
۱۷۸.....	چکیده فصل دهم.....
۱۷۸.....	تمرین فصل دهم.....
۱۸۱.....	فصل یازدهم: به یاد آوردن نام‌ها: قسمت دوم.....
۱۸۲.....	تصویری کردن نام‌ها.....
۱۸۷.....	تصویری برای نام خانوادگی.....
۱۹۵.....	چکیده فصل یازدهم.....
۱۹۶.....	تمرین‌های فصل یازدهم.....
۱۹۹.....	فصل دوازدهم: به یاد آوردن نام‌ها: قسمت سوم.....
۲۰۲.....	همه چیز را در کتابخانه‌ها پیدا کنید.....
۲۱۰.....	چگونه حافظه برتر شما نام‌ها را به یاد می‌آورد؟.....
۲۱۴.....	به خاطر سپردن نام خانوادگی.....
۲۱۸.....	چکیده فصل دوازدهم.....
۲۱۸.....	تمرین فصل دوازدهم.....
۲۱۹.....	فصل سیزدهم: برنامه‌های کاربردی و بنیادی روزانه.....
۲۲۱.....	برنامه روزانه.....
۲۲۵.....	کلیدهای من کجاست؟.....
۲۲۹.....	به یاد آوردن آدرس‌ها.....
۲۳۱.....	به خاطر سپردن مسیرهای رانندگی.....
۲۳۵.....	ایجاد برنامه‌های کاربردی برای خودتان.....
۲۴۲.....	چکیده فصل سیزدهم.....
۲۴۳.....	به یاد آوردن آدرس.....
۲۴۴.....	تمرین‌های فصل سیزدهم.....
۲۴۷.....	فصل چهاردهم: خواندن و حافظه برتر.....
۲۴۸.....	خواندن و یادآوری.....
۲۵۱.....	مطالعه برای امتحان.....

۲۵۵.....	گوش دادن به سخنرانی‌ها.....
۲۵۹.....	چکیده فصل چهاردهم.....
۲۶۰.....	تمرین‌های فصل چهاردهم.....
۲۶۱.....	فصل پانزدهم: فرهنگ واژگان، املا و حافظه برتر.....
۲۶۱.....	چگونه کلمات و معنای آن‌ها را به یاد بسپارید.....
۲۶۵.....	املا.....
۲۶۷.....	چکیده فصل پانزدهم.....
۲۶۹.....	فصل شانزدهم: اعداد و حافظه برتر.....
۲۷۱.....	یادگیری حاصل ضرب.....
۲۷۳.....	ایجاد است‌های بیشتر.....
۲۷۵.....	به خاطر سپردن یک سری از اعداد.....
۲۷۷.....	چکیده فصل شانزدهم.....
۲۷۹.....	بخش دوم: حافظه برتر بیست و هفت
۲۸۱.....	فصل هفدهم: مرور و مقدمه.....
۲۸۲.....	قوانین بنیادین.....
۲۸۵.....	شاخص میزان آموختن شما.....
۲۸۶.....	مرور قسمت اول.....
۲۹۰.....	چکیده فصل هفدهم.....
۲۹۳.....	تمرین‌های فصل هفدهم.....
۲۹۵.....	فصل هجدهم: لیست آوایی بدن.....
۲۹۸.....	الفبای آوایی.....
۳۰۵.....	چکیده فصل هجدهم.....
۳۰۶.....	تمرین فصل هجدهم.....
۳۰۷.....	فصل نوزدهم: کلمات تصویری یک تا بیست و پنج.....
۳۰۸.....	ساختن یک فرهنگ واژگان تصویری.....
۳۱۱.....	ایجاد کلمات تصویری برای اعداد یک تا بیست و پنج.....

۳۲۱.....	کلمات تصویری یک تا بیست و پنج: آزمون.....
۳۲۶.....	چکیده فصل نوزدهم.....
۳۲۸.....	تمرین فصل نوزدهم.....
۳۳۱.....	فصل بیستم: کلمات تصویری بیست و پنج تا پنجاه.....
۳۴۹.....	چکیده فصل بیستم.....
۳۵۱.....	تمرین فصل بیستم.....
۳۵۳.....	فصل بیست و یکم: کلمات تصویری پنجاه و یک تا هفتاد و پنج.....
۳۶۵.....	چکیده فصل بیست و یکم.....
۳۶۶.....	تمرین فصل بیست و یکم.....
۳۶۹.....	فصل بیست و دوم: کلمات تصویری هفتاد و شش تا صد.....
۳۷۹.....	چکیده فصل بیست و دوم.....
۳۸۰.....	تمرین فصل بیست و دوم.....
۳۸۳.....	فصل بیست و سوم: نام‌ها را بهتر به خاطر سپارید.....
۳۸۴.....	قوانین چهارگانه برای دیدار با افراد.....
۳۹۲.....	سایر نکات برای به یاد آوردن نام‌ها.....
۳۹۴.....	پیش‌آمادگی.....
۳۹۷.....	چکیده فصل بیست و سوم.....
۳۹۷.....	تمرین فصل بیست و سوم.....
۳۹۹.....	فصل بیست و چهارم: اعداد را برای مدت بیشتری به یاد داشته باشید.....
۳۹۹.....	تبدیل اعداد بزرگ‌تر به کلمات تصویری.....
۴۰۲.....	شماره تلفن‌ها.....
۴۰۶.....	تبدیل معکوس کلمات تصویری به اعداد.....
۴۰۷.....	دانستن روز، هفته و ماه.....
۴۱۹.....	چکیده فصل بیست و چهارم.....
۴۲۱.....	تمرین‌های فصل بیست و چهارم.....
۴۲۵.....	فصل بیست و پنجم: یادآوری روزانه: از روز تولد تا هم‌اکنون.....
۴۲۷.....	به یاد سپردن تولدها و سالگردها.....

- ۴۳۱ به خاطر سپردن سرگرمی و اطلاعات شخصی
- ۴۳۲ خودروی من کجاست؟
- ۴۳۴ یادآورهای ذهنی
- ۴۳۷ رؤسای جمهور، مرکز ایالت‌ها و سایر لیست‌ها
- ۴۴۲ چکیده فصل بیست و پنجم
- ۴۴۳ رؤسای جمهور، پایتخت‌ها و سایر مواردی که می‌خواهید به یاد بسپارید
- ۴۴۵ خلاصه بیست و هشتم: استفاده از کلمات اختصاری
- ۴۴۷ استفاده از کلمات اختصاری
- ۴۴۹ به یاد آوردن قناعات ادبی
- ۴۵۳ چکیده فصل بیست و هشتم
- ۴۵۴ تمرین‌های فصل بیست و هشتم
- ۴۵۵ فصل بیست و هفتم: از بی بردن عادات بد و احیا کردن اطلاعات فراموش شده
- ۴۵۵ شکستن عادات‌های بد
- ۴۵۹ یادآوری خاطرات گذشته
- ۴۷۰ چکیده فصل بیست و هفتم