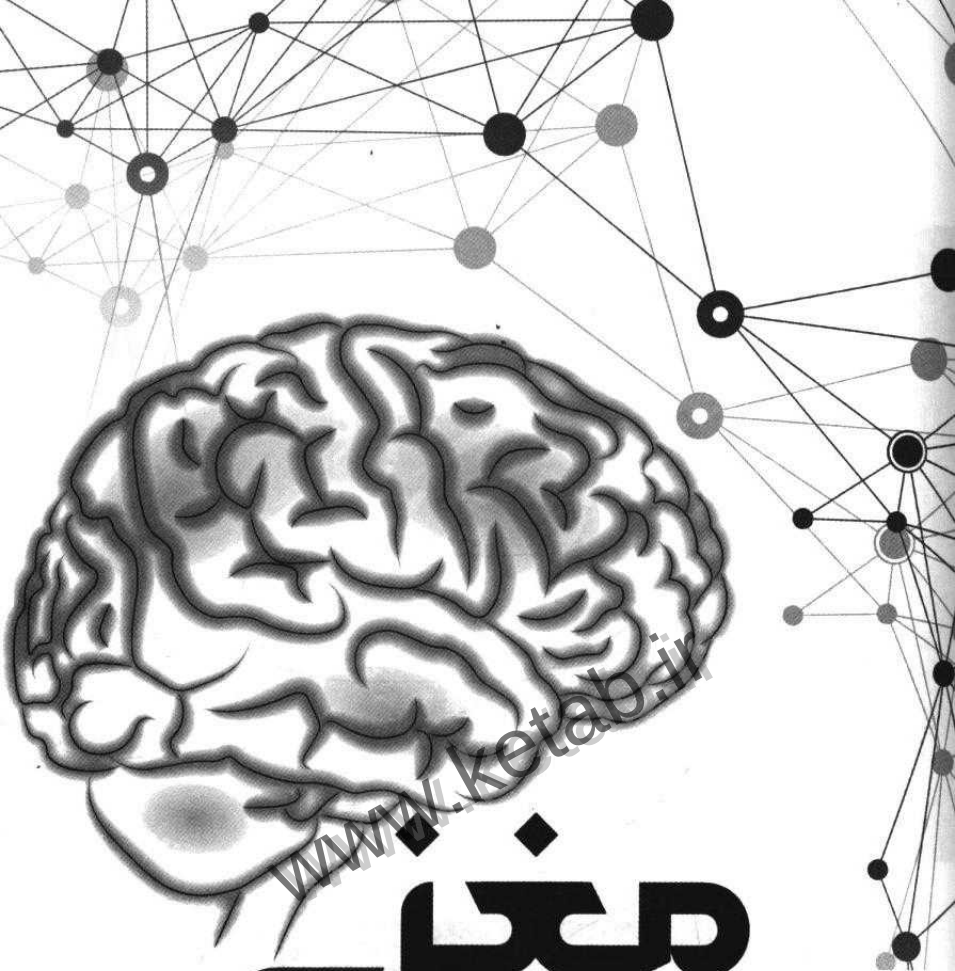




مغز متفکر

قدرت برتر در یادگیری و یادآوری باشید

محمد داود نصیری الحسینی • محمد حسین نصیری الحسینی

شامل:

بهبود تمرکز
آشنایی با سیستم‌های مطالعاتی
ترس و استرس تحصیلی
مدیریت زمان

تکنیک‌های تقویت حافظه
اصول و روش‌های مطالعه صحیح
راهکارهای بهبود خستگی چشمی
چگونگی رسیدن به اهداف
مدیریت افکار و باورها

سرشناسه	نصیری الحسینی، محمد داود، ۱۳۷۳ -
عنوان و نام پدیدآور	مغز متفکر، قدرت برتر در یادگیری و یادآوری باشید / محمد داود نصیری الحسینی، محمد حسین نصیری الحسینی.
مشخصات نشر	یزد، اندیشه کویر، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۳۶ ص. ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۹۷۶۶۹-۶۲۲-۹۷۸۵۶۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۳۲.
عنوان دیگر	قدرت برتر در یادگیری و یادآوری باشید.
موضوع	حافظه
موضوع	Memory
موضوع	هوش
موضوع	Intellect
موضوع	حافظه -- تقویت
موضوع	Mnemonics
شناسه افزوده	نصیری الحسینی، محمد حسین، ۱۳۷۶ -
رده بندی کنگره	BF۳۷۷
رده بندی دیویی	۱۵۲/۷۷
شماره کتابشناسی ملی	۶۴۳۸۳۰
وضعیت رکورد	فیبا

مغز متفکر	
نویسنده	محمد داود نصیری الحسینی محمد حسین نصیری الحسینی
ناشر	انتشارات اندیشه کویر
طرح جلد و صفحه آرا	محمد مهدی میرزایی
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۷۶۶۹-۹-۶
نوبت چاپ	اول- ۱۴۰۰
شمارة گان	۲۰۰۰ جلد
قیمت	۵۶,۰۰۰ تومان

توجه: کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به نویسندگان بوده و هر گونه کپی برداری، تهیه جزوه، نشر الکترونیکی و سایر اعمالی که حقوق نویسندگان و ناشر را نقض نماید بر طبق قانون حمایت از حقوق مولفان، جایز نبوده و پیگرد قانونی دارد.

۹ مقدمه

فصل اول: تکنیک‌های تقویت حافظه ۱۱

۱۲ حافظه چیست؟

۱۳ امتیازاتی که حافظه قوی به ارمغان می‌آورد

۱۴ تکنیک‌های تقویت حافظه

۱۵ تکنیک‌های حفظ اعداد

۱۸ تکنیک‌های حفظ نام‌ها و چهره‌ها

۲۰ تکنیک‌های حفظ کلمات کلیدی یک متن یا یک لیست خرید

۲۰ تکنیک ارتباط داستانی و تصویرسازی

۲۳ تکنیک استفاده از حرف اول کلمات

۲۳ تکنیک قسمت قسمت کردن

۲۵ تکنیک‌های حفظ اصطلاحات علمی

۲۸ تکنیک‌های حفظ فرمول‌ها

۳۰ تکنیک حفظ لغات خارجی

۳۱ تکنیک‌های دیگری برای بهبود حافظه

فصل دوم: بهبود تمرکز ۳۵

۳۶ تمرکز چیست

۳۷ تمرینات افزایش تمرکز

فصل سوم: اصول و روش‌های مطالعه صحیح.....۴۵

- محیط مناسب مطالعه..... ۴۶
- وضعیت استاندارد بدن در هنگام مطالعه..... ۴۹
- آمادگی پیش از مطالعه..... ۵۳

فصل چهارم: آشنایی با سیستم‌های مطالعاتی.....۵۷

- سیستم مطالعاتی PQRS..... ۵۸
- سیستم مطالعاتی PQJR..... ۶۲
- سیستم مطالعاتی MURDER..... ۶۴

فصل پنجم: خستگی چشمی و راهکارهای بهبود.....۶۷

فصل ششم: ترس و استرس تحصیلی.....۷۵

- و اما چگونه باید ترس و استرس را مهار کرد؟..... ۷۸
- داستان ترس از نه گفتن..... ۸۵

فصل هفتم: چگونگی رسیدن به اهداف.....۸۹

- یک پله بالاتر از هدف..... ۹۱
- نشانه‌گیری دقیق بر روی هدف..... ۹۱
- قدم به قدم تا هدف..... ۹۳
- بنویسید و ببینید..... ۹۳
- ترمز هدف..... ۹۴



مقدمه

کتاب پیش رو بدون اغراق یکی از موردنویس و جدیدترین کتاب‌ها در زمینه یادگیری و یادآوری است که تلاش می‌کند مخاطب خود را در بحث قدرت مغز و ذهن به حد آستانه برساند.

این کتاب علاوه بر اینکه برای عموم مردم قابل استفاده است، برای دانش آموزان، دانشجویان، طلاب و محققان یک کتاب ضروری محسوب می‌شود زیرا این افراد بیش از هر چیز نیازمند یادگیری تکنیک‌های بهبود حافظه، تمرکز، فنون مطالعه صحیح و مدیریت زمان هستند.