



جراحی و ترمیم حافظه در ۲۱ روز

www.ketab.ir

علی رضائیان

مرضیه رشیدی هریس

نشر آقای کتاب

۱۴۰۰

سرشناسه	: رضائیان، علی، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: جراحی و ترمیم حافظه در ۲۱ روز/ علی رضائیان، مرضیه رشیدی هریس.
مشخصات نشر	: تهران: آقای کتاب، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۳۲ ص. ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-622-217-262-6
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: حافظه -- تقویت Mnemonics
شناسه افزوده	: رشیدی هریس، مرضیه، ۱۳۶۰ -
رده بندی کنگره	: BF۳۸۵
رده بندی دیویی	: ۱۴/۱۵۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۶۹۲۴۷۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

www.ketab.ir

ناشر	: آقای کتاب
عنوان	: جراحی و ترمیم حافظه در ۲۱ روز
مؤلف	: علی رضائیان - مرضیه رشیدی هریس
نوبت چاپ	: اول / ۱۴۰۰
تیراژ	: ۱۰۰ جلد
قیمت	: ۳۵ هزار تومان
شماره شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۷-۲۶۲-۶

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر یا مؤلف، نشر یا پخش کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به ناشر و مؤلف می باشد.

آدرس نشر و محل توزیع: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خ وحید نظری، بن بست بختیاری، پلاک ۷، واحد ۱ تلفن و دورنگار: ۶۶۱۷۶۸۹۱

سایت: www.aghayeketab.ir ایمیل: Info@aghayeketab.com

"مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف می باشد"

فهرست مطالب

۴	 مقدمه
۶	 تمرین دوم از روز اول:
۷	 تمرین روز دوم
۸	 تمرین روز سوم
۹	 تمرین روز چهارم
۱۱	 تمرین روز پنجم
۱۳	 تمرین روز ششم
۱۵	 تمرین روز هفتم
۱۶	 تمرین روز هشتم
۱۷	 تمرین روز نهم
۱۸	 تمرین روز دهم
۲۰	 تمرین روز یازدهم
۲۱	 تمرین روز دوازدهم
۲۲	 تمرین روز سیزدهم
۲۳	 تمرین روز چهاردهم
۲۴	 تمرین روز پانزدهم
۲۵	 تمرین روز شانزدهم
۲۵	 تمرین روز هفدهم:
۲۷	 تمرین روز هیجدهم:
۲۸	 تمرین روز نوزدهم
۲۸	 تمرین روز بیستم
۳۱	 تمرین روز بیست و یکم



❖ مقدمه

اکثر ما در مسائل روزمره به سختی اسم شخصی را بیان می‌کنیم و موقعی که اسم شخصی را می‌گوییم چند تا اسم را می‌گوییم تا به اسم شخص مورد نظر برسیم به عنوان مثال خیلی از پدران و مادران اسم فرزندان خود را اشتباهی می‌گویند مثل بجای حسن، حسین و بالعکس یا چند تا اسم را می‌گویند تا به اسم واقعی برسند یا موبایل در دستان قرار دارد و به دنبال موبایل خود می‌گردیم یا ماشین خود را در جایی پارک کردیم بعد از مراجعه برای سوار شدن به دنبال آن می‌گردیم یا خودکار روی گوش قرار دادیم و بدنبال آن می‌گردیم و یا عینک بر روی چشم قرار دارد و بدنبال عینک می‌گردیم. موسیقی می‌خواهیم بنوازیم نت‌ها را فراموش می‌کنیم یا چند مطلب شعر را می‌خوانیم سریعاً از یاد می‌بریم. شاید بیشترین سوالی که در همایش‌ها از من می‌پرسند این بود که چرا تمرکز ندارم یا حواسم را نمی‌توانم جمع کنم، به همین خاطر تصمیم گرفتم در مدت ۲۱ روز در غالب فیلم‌های که در پست (پیج تندخوانی رضائیان) دارم کتابی را بنویسم که حالت اجرایی دارد و شما روزانه به مدت نیم ساعت هر کدام از این تکنیک‌ها را انجام دهید به یک ابرمغز در تمرکز می‌رسید که باعث می‌شود لحظه لحظه زندگیتان را ببینید و از آن لذت ببرید لذا خواهشمندم تمرین‌های این کتاب را به همراه خواندن انجام دهید.