

# فهرست

۴	مقدمه‌ی مولفان
۸	چگونه از این کتاب استفاده کنیم
۱۵	بله‌ی اول: حافظه: کتابخانه‌ی شخصی مغز من
۲۵	بله‌ی دوم: خاطره: طبقه‌بندی کالاها
۳۵	بله‌ی سوم: حافظه‌ها: یک مغز و چندین حافظه
۴۵	بله‌ی چهارم: معنایی یا رویدادی: نوع اطلاعات مهم است
۵۵	بله‌ی پنجم: حافظه‌ی آینده‌نگر: مغز دوراندیش من
۶۵	بله‌ی ششم: آموزش: یاد می‌گیرم اما به سبک خودم
۷۵	بله‌ی هفتم: حافظه‌ی چهره‌ها: چهره‌نگاری در مغز
۸۵	بله‌ی هشتم: حافظه‌ی اعداد: هشت مثل هشت یا
۹۵	بله‌ی نهم: حافظه‌ی مسیرها: از کدام سمت بروم؟
۱۰۵	بله‌ی دهم: روش لوسی: قدم زدن در کاخ‌های حافظه
۱۱۵	بله‌ی یازدهم: داستان‌سازی: چسب حرارتی حافظه
۱۲۵	بله‌ی دوازدهم: تصویرسازی: هر چه رنگی‌تر بهتر
۱۳۵	بله‌ی سیزدهم: خاطرات هیجانی: هیچ‌گاه از یادم نمی‌رود
۱۴۵	بله‌ی چهاردهم: معنا: یک پله فراتر از ظاهر
۱۵۵	بله‌ی پانزدهم: نقشه‌ی ذهنی: آرامش پس از طوفان مغزی
۱۶۵	بله‌ی شانزدهم: نوشتن خاطرات: سرگرمی مورد علاقه‌ی حافظه
۱۷۵	بله‌ی هفدهم: حافظه‌ی رنگی: بازی با رنگ‌ها
۱۸۵	بله‌ی هجدهم: شنیدن فعال: گوش‌ها به کمک حافظه می‌آیند
۱۹۵	بله‌ی نوزدهم: دقت کن: شش دانه حواست را جمع کن
۲۰۵	بله‌ی بیستم: استرسی: خطرناک‌ترین دشمن حافظه
۲۱۵	بله‌ی بیست و یکم: بازسازی حافظه: تثبیت مجدد خاطرات
۲۲۵	بله‌ی بیست و دوم: تشویق حافظه: از نظر من تو بهترینی
۲۳۵	بله‌ی بیست و سوم: غذای حافظه: آشپزی برای یک مغز سالم
۲۴۵	بله‌ی بیست و چهارم: مراقبت از حافظه: نگهداری از گنجینه‌ای ارزشمند
۲۶۱	۲۵۵ پاسخ‌نامه‌ی تمرین‌ها
۲۶۸	۲۵۸ انترگداری تمرین‌ها بر عملکردهای شناختی باشگاه مغز چگونه متولد شد