

| فهرست |

فصل اول: حافظه چیست؟	۱۱
منظور ما از حافظه چیست؟	۱۳
جایگاه حافظه در مغز	۱۳
انواع حافظه	۱۳
حافظه تصویری	۱۴
حافظه کوتاه‌مدت	۱۴
حافظه بلندمدت	۱۵
آیا می‌توانیم حافظه را تقویت کنیم؟	۱۵
چرا باید حافظه را تقویت کنیم؟	۱۶
فصل دوم: مغز انسان	۱۷
بزرگ‌ترین آبرکامپیوتر دنیا	۱۹
چرا باید مغز را بهتر بشناسیم؟	۱۹
آنچه قبل از شروع به تغییر در مغزتان باید بدانید	۲۰
باورهای اشتباه رایج در مورد مغز	۲۰
فصل سوم: قوانین معنوی مغز	۳۳
قانون اول: باور	۳۵
قانون دوم: آگاهی از معنای زندگی	۳۶
قانون سوم: پویا و رها مانند یک کودک	۳۸
قانون چهارم: سازگاری و آسان گرفتن	۳۹
فصل چهارم: تقویت حافظه	۴۱
اهرمهای حافظه	۴۳

تکنیک‌های به‌خاطرسپاری نام‌ها و اسامی ۴۹
تکنیک‌های به‌خاطرسپاری لیست اسامی و کلمات ۵۳
تکنیک‌های به‌خاطرسپاری معنی کلمات ۵۶
تکنیک‌های به‌خاطرسپاری اعداد ۵۷
بازی‌هایی برای تقویت حافظه ۶۴
فصل پنجم: حافظه و تمرکز ۶۹
تمرکز چیست؟ ۷۱
تأثیر تمرکز بر حافظه ۷۲
تمرینات افزایش تمرکز ۷۲
مراقبه (مدیتیشن) چیست؟ ۷۳
در هنگام مراقبه، چه اتفاقی در مغز می‌افتد؟ ۷۳
چهار نوع اصلی مراقبه ۷۹
دستورالعمل انجام مراقبه ۸۰
فصل ششم: حافظه و تغذیه ۸۳
برای داشتن حافظه‌ای قوی‌تر از چه مواد غذایی استفاده کنیم؟ ۸۴
از چه مواد خوراکی بپرهیزیم؟ ۸۸