

قدرت دهن خود را ارتقا دهید

بیل لوکاس

مترجم: سمیه موحدی فرد



لوکاس ، بیل lucas , Bill
قدرت ذهن خود را ارتقا دهید! / نویسنده بیل لوکاس؛ مترجم سمیه موحدی فرد.
- قم : پیام مقدس ، ۱۳۸۹ .
۱۷۲ ص.
۳۵۰۰۰ ریال : ۴-۷۱-۹۹۲۵-۹۶۴-۹۷۸ ISBN
فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
عنوان اصلی: Boost your mind power week by week
۱- پرورش ذهن : ۲- حافظه : تقویت : الف - موحدی فرد، سمیه ، مترجم : ب . عنوان

۱۳۱۲۷۶۹

۶۱۲/۸۲

BF ۳۸۵ / ل ۹ ق ۴

مترجم: سمیه موحدی فرد
نویسنده: بیل لوکاس
موضوع: قدرت ذهن خود را ارتقا دهید!

موضوع: پیام مقدس
موضوع: حسی، انسانی
موضوع: فکر و رویت

نویسندگان: اول تا آخر / دوم، ۱۳۸۹
چاپ: دوم
تیراژ: ۳۵۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵۰۰ تومان
شابک: ۴-۷۱-۹۹۲۵-۹۶۴-۹۷۸
ناشرین همکار: انتشارات / ایمان / همکار

مراکز پخش :

قم : کتابسرای ایمان، بلوار شهید محمد منتظری (بلوار بهار)، کوچه ۱۶ پلاک ۱۵
تلفن: ۰۷۷-۰۷۸۴-۰۲۵۱ همراه : ۰۸۱۲-۰۹۱۲۶۵۲-۰۹۱۲۶۵۵۲۸۷۵۵
قم : پخش کتاب کاغذ : تلفن: ۰۷۷۳۳۵۱۲-۰۲۵۱ همراه : ۰۹۱۹۴۵۳۳۴۷۲
تهران : کتابفروشی غدیر ، خیابان رسالت، بین ۱۶ متری اول و دوم شمالی
تهران : کتابسرای ایمان : تلفن: ۰۲۱-۰۲۲۵۲۱۴۱۳-۰۲۱ همراه : ۰۹۱۲۱۰۱۳۵۰۶

فهرست مطالب

فصل ۱ روش کار مغز

- مرحله ۱: انواع مختلف هوش ۱۵
- مرحله ۲: یک یادگیری ۱۹
- مرحله ۳: نحوه یادگیری ۲۳
- مرحله ۴: کاربرد حواس ۲۵
- مرحله ۵: سلامت جسم و ذهن ۲۷

فصل ۲ وضعیت ذهن

- مرحله ۶: هوشیاری در عین آرامش ۳۱
- مرحله ۷: خوش بینی ۳۳
- مرحله ۸: رویا رویی با موانع ۳۷
- مرحله ۹: تعدیل نگرش‌ها ۳۹
- مرحله ۱۰: رویدادهای ناخوشایند ۴۱
- مرحله ۱۱: آمادگی، حرکت، ثبات ۴۳

فصل ۳ عادات مفید

- مرحله ۱۲: تمرکز ۴۹
- مرحله ۱۳: پیش‌روی ۵۱
- مرحله ۱۴: تمرکز نسبی ۵۵
- مرحله ۱۵: توقف برای تفکر ۵۷
- مرحله ۱۶: ارزیابی اوضاع ۵۹

- مرحله ۱۷: اشتباهات خوب هستند ۶۱
- مرحله ۱۸: تعویق قضاوت‌ها ۶۳

فصل ۴

مهارت‌های مؤثر

- مرحله ۱۹: تصاویر کوچک و بزرگ ۶۹
- مرحله ۲۰: روش طرح سؤالات خوب ۷۳
- مرحله ۲۱: یافتن مشکل ۷۵
- مرحله ۲۲: تجسم ۷۷
- مرحله ۲۳: کاربرد قوه‌ی ادراک ۷۹
- مرحله ۲۴: ۱/۱ اگر ۸۱
- مرحله ۲۵: نقشه ذهنی ۸۳
- مرحله ۲۶: آشکار ساز ۸۷
- مرحله ۲۷: اطلاع از چگونگی انتقال دانش ۹۱

فصل ۵

تقویت حافظه

- مرحله ۲۸: شکل‌گیری حافظه ۹۷
- مرحله ۲۹: ثبات حافظه ۱۰۱
- مرحله ۳۰: کجا، چه وقت، چرا؟ ۱۰۳
- مرحله ۳۱: چه کسی؟ ۱۰۵
- مرحله ۳۲: چه چیزی؟ ۱۰۷
- مرحله ۳۳: اهمیت احساسات ۱۰۹

فصل ۶

رویارویی با تغییرات

- مرحله ۳۴: احساسات حاصل از تغییر ۱۱۳
- مرحله ۳۵: تغییر رفتار ۱۱۷
- مرحله ۳۶: پیشرفت ۱۲۱
- مرحله ۳۷: کهولت سن ۱۲۵

فصل ۷ ارتباط مؤثر

۱۲۹
۱۳۱
۱۳۳
۱۳۵
۱۳۹



- مرحله ۳۸: توضیح واضح
- مرحله ۳۹: گوش دادن دقیق
- مرحله ۴۰: روش ابراز مخالفت
- مرحله ۴۱: ارائه و دریافت باز خورد
- مرحله ۴۲: سخن گفتن در جمع

فصل ۸ گفتگوهای مؤثر

۱۴۳
۱۴۵
۱۴۷
۱۵۱
۱۵۳



- مرحله ۴۳: قرار گیری در موقعیت دیگران
- مرحله ۴۴: روابط دو جانبی
- مرحله ۴۵: تأثیر بر دیگران
- مرحله ۴۶: راه حل های برنده - برنده
- مرحله ۴۷: رویارویی با تعارضات

فصل ۹ حفظ تعادل

۱۵۷
۱۶۱
۱۶۳
۱۶۵
۱۶۷



- مرحله ۴۸: فشار روانی خوب، فشار روانی بد
- مرحله ۴۹: شارژ باتری هایتان
- مرحله ۵۰: روش بیان خیر
- مرحله ۵۱: تعیین اهداف
- مرحله ۵۲: برنامه زندگی

سخن ناشر

به نام خداوند جان آفرین حکیم سخن در زبان آفرین

انسان موجود فوق العاده پیچیده ای است که علی رغم پیشرفت های شگرف علوم در حوزه های مختلف هنوز بسیاری از ابعاد پیچیده و توانمندی های حیرت انگیز وجود او شناخته نشده است.

یکی از این ناشناخته های حیرت انگیز، ابعاد و توانمندی های واقعی ذهن انسان است، تا کنون با وجود اینکه تحقیقات زیادی روی این موضوع صورت گرفته و نتایج جالب و شگفت انگیزی هم بدست داده است اما هنوز هم دانشمندان نتوانسته اند به شناخت کامل و جامع و عمیقی از این پدیده خارق العاده دست یابند.

در حقیقت ذهن مرکز فرماندهی وجود یک انسان و انبار بی انتهای اطلاعات آدمی است، ذهن همچون یک ابررایانه فوق العاده قدرتمند، پردازشگر زندگی انسان است، از کنترل رفتارهای عادی و طبیعی بدن گرفته تا محاسبات پیچیده علمی در حوزه های مختلف دانش، از شناخت حقایق هستی گرفته تا مدیریت عواطف و احساسات و عشق و ...، این موتور پردازشگر حیرت انگیز در حقیقت همه کاره زندگی انسان است. پس طبیعی است که مهم ترین عامل کامیابی و پیشرفت هر فرد در گرو ذهن او و نحوه تعامل او با ذهنش باشد.

در گذشته های نه چندان دور که دست بشر هنوز در شناخت علمی هر چند اندک ذهن کوتاه بود، تصورات غلطی در خصوص ذهن وجود داشت، اینکه ذهن یک

پدیده ثابت و غیر قابل تغییر است و میزان توانمندی‌ها و دامنه فعالیت‌هایش در هر فرد با توجه به وراثت و ... فرق می‌کند و این شد که عده ای گمان کردند نبوغ و هوش سرشار و ذهن توانمند متخصص افراد خوش اقبالی است که آن را از شکم مادر به همراه داشته‌اند. اما رفته رفته با گسترش دامنه شناخت انسان از ذهن بسیاری از باورهای غلط در این زمینه رنگ باخت و حقایق جالب و امیدوار کننده ای پدیدار شد. مهمترین دست آورد تحقیقات جدید این بود که ذهن یک پدیده ثابت غیر قابل تغییر نیست که نوع آن در اختیار افراد خاصی باشد، بلکه ذهن هم می‌تواند با انجام فعالیت‌ها و روش‌هایی بخش‌های راکد و دست نخورده اش را پیدا کرده و با به کار گیری حداکثر توانمندی‌های آن قدرتش را ارتقاء داد.

نویسنده در این اثر توسعه است با روش‌های علمی و کاربردی، راه‌هایی را بنمایاند که با گام نهادن در آنها در آنها به موفقیت، ارتقاء قدرت ذهن دست یابیم و با استفاده از این روش‌ها توانمندی‌های ذاتی ذهن ما را باور نموده و با ارتقاء قدرت ذهن خویش کیفیت زندگی‌مان را ارتقاء دهیم و تا آنجا پیش رویم که به جای آنکه ما به دنبال موفقیت بدویم او از پی ما روان باشد!

کتابسرای ایمان با هدف چاپ و انتشار کتب مفید و ارزشمند در راستای توسعه فرهنگی و علمی کشور عزیزمان اقدام به گرد آوری، ترجمه و انتشار کتب ارزشمند نموده است. امید است که این گام‌های ناچیز در راه خدمت به فرهنگ این مرز پر گهر مثمر ثمر باشد.