

نیروی نبوغ فیزیکی

« ده راه حل برای رسیدن به نیروی نبوغ فیزیکی »

تونی بازان

حورزاد صالحی



سرشناسنامه	: بازان، تونی Buzari, Tony
عنوان و نام پدیدآور	: نیروی نبوغ فیزیکی، ده راه حل برای رسیدن به نبوغ فیزیکی/تونی بازان، مترجم حورزاد صالحی تهران: پل، ۱۳۸۴
مشخصات نشر	: ۲۴۸ ص مصور: جدول
مشخصات ظاهری	: ۷-۷۴-۶۹۳۵-۹۶۴-۹۷۸
شابک	: فیبا
وضعیت فهرست نویسی	: The Power of physical intelligence: عنوان اصلی:
یادداشت	: آمادگی جسمانی -- جنبه های روانشناسی
موضوع	: صالحی، حورزاد، ۱۳۴۷ مترجم
شناسنامه افزوده	: ۱۳۸۴ ۹۷۸۱/۶ب۹۲ن
رده بندی کنگره	: ۷۱/۶۱۳
رده بندی دیویی	: ۸۴-۹۵۳۸
شماره کتابشناسی ملی	



Instagram: poul_publication

انتشارات پل

نیروی نبوغ فیزیکی

نویسنده: تونی بازان

مترجم: حورزاد صالحی

ویراستار: مینو تهمتن زاده

شابک: ۷-۷۴-۶۹۳۵-۹۶۴-۹۷۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه نوبت چاپ: یکم ۱۳۹۱

مرکز پخش: انقلاب، خیابان لبافی نژاد، بین خیابان دانشگاه و فخر رازی

پلاک ۱۷۴، طبقه دوم، واحد ۴

تلفن: ۶۶۴۶۹۶۰۸ - ۶۶۹۷۲۸۱۸ - ۶۶۴۷۶۵۸۳

قیمت: ۴۳،۰۰۰ تومان

«کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای ناشر محفوظ می باشد»

مقدمه ای از مرد برتر حافظه‌ی قلره کهن

استفاده‌ی درست از ذهن می‌تواند کلیدی برای سعادت، ثروت، سلامتی، شادی و موفقیت باشد. اگر افراد شاد هستند یا ناراحت، سالم‌اند یا بیمار، ثروتمندند یا فقیر، موفق‌اند یا ناموفق، بی‌تکلیف نتیجه‌ی فعالیت مغز و فکر انسان است.

پایه‌های اساسی است که من برای اولین بار در سال ۱۳۶۷ با آثار ارزنده و سازنده‌ی تونی بازان آشنا شدم و تا کنون از مواهب و مزایای زیادی برخوردار شده‌ام و در تمام سمینارهای داخلی و بین‌المللی که تا به حال شرکت داشته‌ام همواره از تکنیک‌ها و آثار ایشان بهره‌ی کافی بردم. خوب است که به‌تازگی تیم تمام فرمانان حافظه‌ی جهان، خود را مدیون آموزش‌ها و آثار سازنده‌ی تونی بازان می‌دانند. سال گذشته یکی از دانشمندان در رشته‌های مختلف در منزل مرحوم پروفسور حسامی جمع کردند که در آنجا دکتر عیسی جلالی روانشناس و دانشمند معاصر محبوب یاد از استاد مهارت‌ها کرده و فرمودند که هر کس کتاب‌های تونی بازان را بخواند در خسران است.

خاطر نشان می‌سازم که در ایران بیسیار به این کتاب عنوان از آثار این دانشمند توانا توسط انتشارات پل به چاپ رسیده و آثار ذی‌قیمتی را به فرهنگ ایران و جهان تقدیم نموده است. آثار مربوطه در زمینه‌ی تقویت حافظه، تمرکز ذهن، تندرستی، روش‌های مطالعه و مهارت‌های کاربردی زندگی است.

توصیه می‌شود که مطالعه این کتاب‌ها را جزء کارهای اصلی زندگی بدانید و در هر شغل و مقطعی از دانش که هستید این آثار را مطالعه کنید و به کار ببرید.

دکتر محمد سید
رئیس انجمن تقویت حافظه‌ی ایران

فهرست مطالب

۱۷	● فصل اول
۲۰	قول "ننف" (نیروی نبوغ فیزیکی)
۲۰	نبوغ فیزیکی چیست؟
۲۰	چرا نبوغ فیزیکی مهم است؟
۲۱	چگونه نیروی نبوغ فیزیکی به من کمک خواهد کرد؟
۲۲	نبوغ فیزیکی - نقاط قوت و ضعف
۲۳	نمرات شما
۲۴	یک داستان از نبوغ فیزیکی
۲۷	مروری بر نیروی نبوغ فیزیکی
۳۳	ستاره‌های نبوغ فیزیکی
۳۳	اقتباس
۳۴	نیروهای محرکه‌ی مغز
۳۴	مطالعات
۳۴	بازیها و امتحان خود

- ۳۴ نقشه‌های ذهنی
- ۳۵ نیروهای محرکه مغز
- ۳۹ ● فصل دوم
- ۴۲ درباره‌ی آن فکر کنید
- ۴۲ آه و به هر حال.....
- ۴۵ عضلات احاطه‌ی فکر
- ۴۵ برنامه‌ی تمرین تفکر شخصی
- ۴۶ نمودارهای - فام نیز از آن مطلع بودند!
- ۴۸ بهتر کن - آرزوی بهتر باش!
- ۵۰ سوپرمین - کنترل مافوق تصور بر روی جسم
- ۵۱ ستاره‌ی نبوغ فیزیکی - "تربیت‌توفر ریو"
- ۵۵ سوپرمین - سوپر ذهن
- ۵۶ مثبت / منفی؛ صحیح / غلط
- ۵۸ ستاره‌ی نبوغ فیزیکی - میشل شوماخر
- ۶۱ ثمرات نبوغ فیزیکی
- ۶۲ نیروهای محرکه مغز
- ۶۵ ● فصل سوم
- ۷۰ اندام کودکان را متناسب نگه داریم!
- ۷۵ برای ثمرات جسم / مغز، آماده شوید
- ۷۷ عادت ورزشی ماوراء مثبت
- ۷۸ پرورش عضلات، تمرین انرژی دهنده
- ۸۱ شانه‌ها - بلند کردن به دو طرف
- ۸۱ مچ‌ها - نیمکت فشار هالتر

- ۸۳ پشت - دمبل زدن ردیفی با یک دست
- ۸۴ ماهیچه‌های دو سر بازو - خم کردن دستها با دمبل
- ۸۵ ماهیچه‌های دو سر بازو - شنای روی سینه
- ۸۶ رانها (عضلات چهار سر) - چمباتمه زدن با دمبل
- ۸۷ رانها (پی زیر زانو به طرف عقب) - یورش توسط دمبل
- ۸۸ ساق پا - وضعیت متقاطع دمبل و رانها
- ۸۹ ستون فقرات به شکل مارپیچ (وریدهای شکمی) دراز و نشست
- ۹۰ ستاره ی نیو انالیزیکی - خواهران ویلیام
- ۹۴ نیروهای حرکتی
- ۹۷ ● فصل چهارم
- ۹۹ چه باید خورد؟
- ۱۰۱ ویتامینها چه هستند، چه غذاهایی حاوی آنهاست؟
- ۱۰۱ ویتامین A (رتینال)
- ۱۰۲ ویتامین B۱ (تیامین)
- ۱۰۲ ویتامین B۲ (ریبوفلاوین)
- ۱۰۳ ویتامین B۳ (نیاسین)
- ۱۰۳ ویتامین B۵ (پانتوتنیک اسید)
- ۱۰۴ ویتامین B۶ (پای ریدوکسین)
- ۱۰۴ ویتامین B۱۲ (سیانوکوبالامین)
- ۱۰۴ ویتامین C (اسکوربیک اسید)
- ۱۰۵ ویتامین D
- ۱۰۶ ویتامین E (توکوفرول)
- ۱۰۶ ویتامین E را به خاطر داشته باشید!

- ویتامین F (ای، اف ای‌ها) ۱۰۷
- ویتامین H (بیوتین) ۱۰۷
- ویتامین K ۱۰۷
- کالری‌ها - واحدهای انرژی در بدن شما ۱۰۸
- کنترل خود (۱) ۱۰۹
- کنترل خود (۲) ۱۱۱
- کنترل خود (۳) ۱۱۲
- رژن ۱۱۲
- چربی - چیست؟ چربی یک دوست است! ۱۱۵
- غذاهای سالم چربی ۱۱۸
- تاریخ رژیم غذا - عادات غذایی ۱۱۹
- جسم شما به عنوان یک "مابین باغ" ۱۲۰
- غذای مغز - تحقیقات چه می‌گوید ۱۲۲
- سبزیجات و میوه‌جات ۱۲۲
- سبزیجات و قلب سلامت ۱۲۳
- به قلاب درآوردن ماهی ۱۲۳
- مطالعه‌ی شماره (۱) ۲۲/۰۷۱ پزشک ۱۲۳
- مطالعه‌ی شماره (۲) - داستان "همسران ماهی" ۱۲۴
- مطالعه‌ی شماره (۳) - غذای فکر ۱۲۵
- رژیم تنظیم شده - چربی، پروتئین و کربن خود را با تردستی ۱۲۶
- کربن‌ها ۱۲۷
- پروتئین - بدنساز نهایی ۱۲۷
- خلاصه‌ی سه ماده‌ی برجسته ۱۲۸

- ۱۲۹ بالآخره - راه حل یک رژیم ایده‌آل
- ۱۳۰ تناسب و مقدار
- ۱۳۰ نسبت‌های چربی / پروتئین / کربوهیدرات
- ۱۳۱ چربی
- ۱۳۱ پروتئین
- ۱۳۲ کربوهیدرات
- ۱۳۲ رم غذایی شما
- ۱۳۳ داروها
- ۱۳۴ آب
- ۱۳۴ غذا
- ۱۳۵ قهوه / کافئین
- ۱۳۵ سیگار (نیکوتین)
- ۱۳۶ سیگار کشیدن دیگران و سلامتی شما
- ۱۳۷ ترک سیگار - خبر خوب
- ۱۴۰ ماری جوانا
- ۱۴۰ قرص اکستازی
- ۱۴۱ کوکائین
- ۱۴۱ هروئین
- ۱۴۱ الکل
- ۱۴۲ میمون روی پشت شما نیست - درون فکر شماست
- ۱۴۴ ستاره‌ی نبوغ فیزیکی - "پولا رادکلیف"
- ۱۴۸ ثمرات اجتماعی DVD
- ۱۴۸ غذاهایی که خوردن آنها را باید کاهش داد

۱۴۹	مسمومیتهای معمول
۱۴۹	تجربه‌ی رژیم غذایی
۱۵۰	به عضویت کمیته‌ی جهانی دوستداران سلامتی درآیید
۱۵۰	نکاتی لازم برای مسافران
۱۵۲	نیروهای محرکه‌ی مغز و جسم
۱۵۷	فصل پنجم
۱۶۰	سیستم عضلانی شما
۱۶۱	سیستم اسکلتی شما
۱۶۳	سیستم بز / آب / حواس شما
۱۶۵	سیستم غدد مترشح‌هی خلی شما
۱۶۵	غده‌ی هیپوفیز
۱۶۶	هیپوتالاموس
۱۶۶	غده‌ی صنوبری
۱۶۶	غده‌ی تیروئید
۱۶۶	غدد پاراتیروئید
۱۶۶	قلب
۱۶۶	غدد آدرنال
۱۶۷	کلیه‌ها
۱۶۷	پانکراس
۱۶۷	معد
۱۶۷	امعاء و احشاء
۱۶۷	تخمندانها
۱۶۸	بیضه‌ها

سیستم قلب و رگهای خونی شما	۱۶۸
سیستم ایمنی شما	۱۶۸
سیستم تنفس شما	۱۶۹
سیستم گوارشی شما	۱۶۹
سیستم دفع ادرار	۱۷۱
تنگنا تناسلی شما	۱۷۱
ثمرات اجتماعی "تمام سیستمها در جریانند"	۱۷۱
ستاره‌ی نبوغ فیزیکی "ایان تروپ" چون "اژدر"	۱۷۲
نیروهای محرکه	۱۷۴
● فصل ششم	۱۷۷
چشم طبیعی	۱۸۰
خود-کنترلی	۱۸۱
آرامش به عنوان یک فرضیه‌ی برجسته	۱۸۲
وضعیت طبیعی	۱۸۳
ستاره‌ی نبوغ فیزیکی - "بیر جنگل"	۱۸۴
ثمرات اجتماعی آرامش و سکون	۱۹۱
نیروهای محرکه‌ی مغز	۱۹۴
● فصل هفتم	۱۹۷
لوزه‌ها	۲۰۰
غدد اشکی	۲۰۱
غدد بزاقی	۲۰۱
طحال	۲۰۱
معهده	۲۰۱

۲۰۱	مغز استخوان
۲۰۳	آموزش‌های تنفس / خواب / فشار
۲۰۴	تمرین و خواب
۲۰۵	ستاره‌ی نبوغ فیزیکی - لئس آرمسترانگ
۲۰۸	طرز فکر ذهنی
۲۰۹	نیروهای محرکه‌ی مغز
۲۱۳	● فصل هشتم
۲۱۷	چگ - تمرینات ورزشی درون شما را تغییر شکل می‌دهد
۲۱۸	تأثیر تنفس بر قلب
۲۲۰	تأثیرات سینه‌ای ورزش بر روی ریه‌های شما
۲۲۲	نبض و تناسب اندام شما
۲۲۳	خودآزمایی - ضربان قلب شما چقدر است؟
۲۲۴	ضربان‌تان چه می‌گوید؟
۲۲۵	کمی حافظه‌ی خود را هل دهید
۲۲۵	جبران ضربان قلب
۲۲۶	ستاره‌ی نبوغ فیزیکی - "سِر رانولف فی‌ین"
۲۲۷	نیروهای محرکه‌ی مغز
۲۲۹	● فصل نهم
۲۳۶	ستاره‌ی نبوغ فیزیکی - (سِر مایک جَکر)
۲۳۸	نیروهای محرکه‌ی مغز
۲۳۹	● فصل دهم
۲۴۱	"نبوغ اجتماعی"
۲۴۲	نبوغ شخصی

- ۲۴۳ نبوغ حسی
- * ۲۴۳ نبوغ فضایی
- ۲۴۴ نبوغ خلاق
- ۲۴۵ پند خلاصه
- ۲۴۶ ستاره‌ی نبوغ فیزیکی - "الین مک آرتور"
- ۲۴۸ نیروهای محرکه‌ی مغز

www.ketab.ir