

مغز موفق

برای موفقیت به یک مغز موفق نیاز دارید

با راهکارهای علمی و آسان این کتاب می‌توانید

ساخت مغز موفق، دستگاه انگیز خود را آغاز کنید

امین رحمتی

سرشناسه	:	رحمتی زرنندی، امین، ۱۳۶۶
عنوان و نام پدیدآور	:	مغز موفق/نویسنده امین رحمتی زرنندی؛ ویراستار فنی و ادبی سیدعلی هاشمی عرقطو
مشخصات نشر	:	کرج: پارسیان البرز، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری	:	۱۰۶ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۶۹۷۴-۰۷-۳
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	مغز - روانشناسی فیزیولوژیکی
موضوع	:	Brain -- Psychophysiology
رده بری کنگره	:	QP۲۷۶
رده ی دی بی	:	۶۱۲/۸۲
نماره کتابشناسی ملی	:	۵۸۵۶۲۲۶

مؤسسه انتشارات پارسیان البرز

کرج، تفریح آزادگان، خیابان برغان، کوچه شهید نمی، مجتمع نیلوفر، واحد ۳

پایگاه اینترنتی: Parsianalborz. ir

رایانامه: Parsianalborzpub@mail.com

تلفن: ۰۲۶ ۳۴۸۱۷۴۱۴؛ فکس: ۰۲۶ ۳۴۸۱۷۴۱۳



انتشارات پارسیان البرز

مغز موفق

با راهکارهای عملی و آسان این کتاب ساخت مغز موفق خود را شروع کنید

نویسنده: امین رحمتی

ویراستار: سید علی هاشمی عرقطو

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۷۴-۰۷-۳

چاپ: کمال الملک

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸

۱۱	مقدمه
۱۶	شناخت مغز
۱۷	مغزهای سه گانه
۱۸	با خواندن این کتاب شما تبدیل به چه شخصی می‌شوید؟
۱۸	مطالب این کتاب برای چه کسانی مفید است؟
۱۹	بخش‌های این کتاب
۲۳	مغز رنده یا فلدیم
۲۴	حفظ بقا
۲۶	حفظ انرژی
۲۸	خواسته‌های ما چیست؟
۳۱	رفتارهای تکرار شوند یا مانع ما
۳۳	بدترین حالت مغز خرنده
۳۶	مغز پستاندار یا مغز میانی
۳۷	خواسته‌های مغز پستاندار
۳۸	آیا این رویداد خسته کننده است یا جذاب است؟
۳۹	آیا جزئیات مهم است یا خیر؟
۳۹	آیا این موضوع دوست داشتنی است یا خیر؟
۴۰	مغز منطقی یا نئوکورتکس
۴۱	خواسته‌های مغز منطقی
۴۳	تصمیمات و درگیری‌های بین مغز
۴۵	هنگام بیدار شدن از خواب
۴۶	هنگام انتخاب رستوران
۴۷	داستان قطار من
۴۸	خرید احساسی و توجیه منطقی
۵۰	تحقیق مارشلو
۵۲	جمع‌بندی فصل‌های قبل

فصل چهارم: راهکارهای کنترل سه مغز

۵۵	راهکارهای کنترل سه مغز و غلبه بر آنها برای کسب موفقیت
۵۷	نیازهای مغز خزنده
۵۷	نیازهای مغز عاطفی
۵۸	نیازهای مغز منطقی
۵۸	خودآگاهی
۶۲	لذت فقط به یک مغز
۶۳	از مغز خود سؤال مثبت بپرس
۶۵	قانون ۵ ثانیه
۶۸	لقه ششم کردن و تکنیک ۵ دقیقه
۷۰	تکنیک WOOF
۷۱	چهار مرحله WOOP
۷۳	یادگیری زبان انگلیسی اروپ کردن
۷۵	مارشملوخور باشد
۷۷	تصور اشتباه از مارشملو
۷۹	مارشملوهای زندگی ما
۸۱	به خودت جایزه بده

فصل پنجم: مسیر عصبی

۸۶	مسیر عصبی چیست؟
۸۷	بررسی مسیر عصبی به صورت علمی
۸۹	خلقت بزرگی به نام مسیر عصبی
۹۰	مسیر عصبی و کسب مهارت‌های جدید
۹۳	مسیر عصبی یا استعداد
۹۵	چطور یک مسیر عصبی صحیح و سریع بسازیم؟
۹۶	کم‌رنگ کردن مسیرهای عصبی نادرست
۹۸	نقاط ناامیدی در ساخت مسیر عصبی

مقدمه

به شما تبریک می‌گویم و افتخار می‌کنم که در حال صحبت با فردی هستم که می‌خواهد انسانی متفاوت باشد و فرمانروای خود یعنی مغز خود را به یک مغز موفق تبدیل کند. مطالب این کتاب فوق‌العاده برای من تأثیرگذار و کاربردی بوده است، خوشحالم که این اتفاق و این تأثیرگذاری قرار است که در هر ثانیه از زندگیمان، در هر دقیقه، ساعت، روز، هفته، ماه و سال شما نیز رخ دهد.

نمی‌خواهم وقت شمارا با مقدمه‌ای طولانی بگیرم چون می‌دانم که اکنون مغز شما دنبال این است که این کتاب چه تأثیری می‌تواند در زندگی من داشته باشد؟ این با جوابش وقتم را تلف می‌کنم؟ یا نه می‌تواند نقطه عطفی برای موفقیت من باشد؟ دوستان خوبم دقیقاً بخش عمده این کتاب در مورد همین سؤالات و پیغام‌هایی است که مغز ما در هر لحظه تولید می‌کند و متأسفانه خیلی از افراد گوش به فرمان مغزشان می‌دهند و از کنار کتاب‌هایی رد می‌شوند که شاید قطعه گم‌شده پازل موفقیتشان در آن باشد پس بهتر نیست که مغزمان را بهتر بشناسیم و بدانیم که چطور با آن رفتار کنیم.

ما در این کتاب در مورد موضوعاتی صحبت خواهیم کرد که می‌توانم به جرأت بگویم هر فرد برای ورود به یک زندگی رؤیایی و رسیدن به پیوستن به جمع افراد موفق باید بداند.

خب با انرژی و قدرتمند برویم تا برای ساخت مغزی موفق زودتر اقدام کنیم امیدوارم که هرچقدر از نوشتن این کتاب ذوق زده شدم و لذت بردم، شما هم همانقدر از خواندن آن لذت ببرید. برای یک سفر لذت‌بخش به مغز خود آماده‌اید؟ پس وقت را تلف نکنید و برای خواندن این کتاب که کمتر از دو ساعت زمان نیاز دارد هر چه زودتر اقدام کنید.