

ذهن خود را آموزش دهید

(۶۰ روز به سوی ذهنی برتر)

نویسنده:

دکتر کاواشیما

ترجمه:

مهری رنجبر میرزاخانی

چاپ اول

۱۳۹۰

سرشناسه : ذهن خود را آموزش دهید.

عنوان و نام پدید آور : دکتر کاواشیما / ترجمه مهري رنجبر.

مشخصات نشر : تهران: فرادید، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهري : ۲۰۰ صفحه

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۵۶۵۶-۹۷-۱

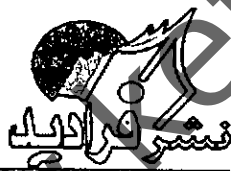
وضعيت فهرست نویسی : فیا

موضوع : نشر فارسی — قرن ۱۴

رده بندی کنگره : ۱۳۸۹ ب ۲ ۳۱۵۵ ب ۸۱۲۸ PIR

رده بندی دیویی : ۸۴۳/۳۶۲

شماره کتابشناسی ملی : ۲۲۶۲۹۸۶



تلفن : ۷۷۸۹۳۶۶۴

نام کتاب : ذهن خود را آموزش دهید.

تألیف : دکتر کاواشیما

مترجم : مهري رنجبر ميرزاخانی

حروفچینی و صفحه بندی : فرادید

شمارگان : ۱۰۰۰ جلد

چاپ اول : ۱۳۹۰

چاپ و صحافی : نشاط

قیمت : ۵۰۰۰۰ ریال

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۵۶۵۶-۹۷-۱

فهرست مطالب

۴-۱۴		مقدمه
۱۶-۲۵		روز اول - روز پنجم
۲۶-۲۸		هفته اول - آزمون‌ها
۲۹-۳۸		روز ششم - روز دهم
۳۹-۴۱		هفته دوم - آزمون‌ها
۴۲-۵۱		روز یازدهم - روز پانزدهم
۵۲-۵۴		هفته سوم - آزمون‌ها
۵۵-۶۴		روز شانزدهم - روز بیستم
۶۵-۶۷		هفته چهارم - آزمون‌ها
۶۸-۷۷		روز بیست و یکم - روز بیست و پنجم
۷۸-۸۰		هفته پنجم - آزمون‌ها
۸۱-۹۰		روز بیست و ششم - روز سی و یکم
۹۱-۹۳		هفته ششم - آزمون‌ها
۹۴-۱۰۳		روز سی و یکم - روز سی و پنجم
۱۰۴-۱۰۶		هفته هفتم - آزمون‌ها
۱۰۷-۱۱۶		روز سی و ششم - روز چهل و یکم
۱۱۷-۱۱۹		هفته هشتم - آزمون‌ها
۱۲۰-۱۲۹		روز چهل و یکم - روز چهل و پنجم
۱۳۰-۱۳۲		هفته نهم - آزمون‌ها
۱۳۳-۱۴۲		روز چهل و ششم - روز پنجاه و یکم
۱۴۳-۱۴۵		هفته دهم - آزمون‌ها
۱۴۶-۱۵۵		روز پنجاه و یکم - روز پنجاه و پنجم
۱۵۶-۱۵۸		هفته یازدهم - آزمون‌ها
۱۵۹-۱۶۸		روز پنجاه و ششم - روز شصت و یکم
۱۶۹-۱۷۱		هفته دوازدهم - آزمون‌ها
۱۷۲		جدول آموزش ذهن من

آموزش ذهن

✓ مقدمه

چرا باید ذهن خود را تقویت کنید؟

این کتاب برای کمک به ذهن شما و فعال بودن فکرتان نوشته شده است. از فعالیت مغز شما بعد از بیست سالگی کاسته می‌شود درست مثل ماهیچه های بدن که با بالا رفتن سن به تدریج ضعیف می‌گردند.

همانطوری که با ورزش منظم جسم خود را تقویت می‌کنید می‌توانید ذهن خودتان را هم از این ضعف و سستی نجات داده و با انجام راهکارهای جالبی که در این کتاب آمده، فکرتان را قوی و خلاق کنید.

تمرینات ذکرشده در این کتاب به منظور فعال نمودن ذهن شما نوشته شده است. این راهکارها اکسیژن - خون و انواع آمینو اسیدها را به قسمت جلوی مغز شما رسانده و باعث می‌شود مغز، ارتباطات طبیعی و سالمی که از ویژگی های یک فرد معمولی است را دارا باشد.

این کتاب برای چه کسانی مفید است؟

✧ Increasing forgetfulness

✧ Difficulty remembering people's names, spelling words, or expressing thoughts.



۱. افرادی با این ویژگی ها :

الف) افرادی که دچار فراموشی می‌شوند.