

نقشه‌های ذهنی برای بچه‌ها

حافظه و تمرکز خود را تقویت کنید

نویسنده: تونی بازان

مترجم: محمدجواد نعمتی



نقشه‌های ذهنی برای بچه‌ها (حافظه و تمرکز خود را تقویت کنید)

سرشناسه : بوزان، تونی، ۱۹۴۲ — Buzan, Tony

عنوان و نام پدیدآور : نقشه‌های ذهنی برای بچه‌ها: حافظه و تمرکز خود را تقویت کنید/ نویسنده تونی بازان؛ مترجم محمدجواد نعمتی

مشخصات نشر : تهران: پل، ۱۳۸۷.

مشخصات ظاهری : ۱۰۰ ص: مصور

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۹۹۴۴-۹۰-۶

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : Mind maps for kids : Max your memory and concentration

موضوع : اندیشه و تفکر — ادبیات نوجوانان

موضوع : حافظه — تقویت — ادبیات نوجوانان

موضوع : آموختن — ادبیات نوجوانان

شناسنامه افزوده : نهی، محمدجواد، ۱۳۶۱ — مترجم

رده‌بندی کنگره : ۱۳۸۷ ن۷ ۹۴/ب۹۴/ب۴۴۵۵

رده‌بندی دهیوی : ۱۵۳/۴۲

شماره کتابشناسی ملی : ۱۳۲۷۶۵۸



انتشارات پل

نقشه‌های ذهنی برای بچه‌ها حافظه و تمرکز خود را تقویت کنید

نویسنده: تونی بازان

مترجم: محمدجواد نعمتی

ویراستار: مینو تهمن‌زاده

صفحه‌آرایی: کیانقش (حسینی‌لر)

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۹۴۴-۹۰-۶

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای ناشر محفوظ است.

دفتر مرکزی: انقلاب، خیابان لبافی‌نژاد، بین خیابان دانشگاه و فخررازی، پلاک ۱۷۴، طبقه ۲، واحد ۴

تلفن: ۶۶۴۶۹۶۰۸ - ۶۶۹۷۲۸۱۸

۹	مقدمه.....
۱۱	فصل ۱ / حافظه شگفت‌انگیز شما.....
۱۲	نکته جالب در مورد مغز.....
۱۳	بانو نموسین.....
۱۳	یک حقیقت جالب در مورد مغز.....
۱۴	حافظه‌های رکورد شکن.....
۱۴	ذهن‌های المپیکی.....
۱۵	تقویت حافظه.....
۱۵	استفاده از هر دو قسمت مغز برابر است با پرواز حافظه!.....
۱۶	۱- تصور.....
۱۶	مبالغه.....
۱۷	خنده.....
۱۷	حواس.....
۱۷	رنگ‌ها.....
۱۸	ریتم.....
۱۸	تفکر مثبت.....
۱۸	نکته جالب در مورد مغز.....
۱۹	ارتباط.....
۲۰	نکته جالب در مورد مغز.....
۲۰	الگوها.....
۲۱	شماره‌ها.....
۲۱	نشانه‌ها.....
۲۳	فصل ۲ / نقشه‌های ذهنی حافظه.....
۲۳	برترین روش تقویت حافظه.....
۲۴	نقشه‌های ذهنی به شما کمک می‌کنند تا.....
۲۴	نحوه‌ی ترسیم نقشه ذهنی.....
۲۷	نکته جالب در مورد مغز.....
۳۰	جرقه‌ها را بزنید!.....
۳۱	تقویت حافظه.....

فصل ۳ / تکرار و استراحت بسیار مهم‌اند..... ۳۷

نکته جالب در مورد مغز..... ۳۸

استراحت برای نتیجه‌گیری بهتر..... ۳۸

وقفه‌های کوتاه مدت کارایی شما را افزایش می‌دهد..... ۳۸

یک تردست نابغه شوید..... ۴۰

نکته جالب در مورد مغز..... ۴۳

اسب سرکش تمرکز..... ۴۳

نکته جالب در مورد مغز..... ۴۴

استفاده از قوه تخیل برای نجات!..... ۴۴

کمک! برکه امتحانی من خالی است!..... ۴۵

پنج بار تکرار و مرور لازم است..... ۴۷

تکرار و مرور را به یک عادت تبدیل کنید..... ۵۰

فصل ۴ / روش‌های تقویت حافظه..... ۵۳

فیلم ذهنی..... ۵۳

نکته جالب در مورد مغز..... ۵۴

نور، دوربین، حرکت!..... ۵۵

حرکت!..... ۵۶

کات!..... ۵۷

فراموشی‌های مغز..... ۵۸

روش‌های ساده تقویت حافظه..... ۵۸

شش خانم، یک آقا..... ۵۹

نکاتی برای ساخت فیلم ذهنی..... ۵۹

نکته جالب در مورد مغز..... ۶۰

روش‌های ساده تقویت حافظه..... ۶۰

آهنگ کلمات..... ۶۰

بازی با کلمات..... ۶۰

شعر..... ۶۱

قصر ذهنی «توننی»..... ۶۱

یک قصر در ذهن شما..... ۶۲

روش قصر ذهنی در عمل..... ۶۳

نوبت شماست!..... ۶۴

۶۵	شماره‌ها و اعداد برای به خاطر سپردن سریع
۶۵	اشکال به جای اعداد
۶۸	روش شماره و ریتم برای به خاطر سپردن مطالب
۷۰	نکته جالب در مورد مغز
۷۳	جادوی پرچم کی بود
۷۴	تقویت حافظه
۷۵	فصل ۵ / تقویت عضلات حافظه
۷۶	موضوعات کوچک را به راحتی به خاطر بسپارید
۷۶	با حافظه خود بازی کنید
۷۷	بازی با نام‌ها
۷۸	به خاطر سپردن امتیازات
۷۹	سعی کنید هر لیستی را به شکل جالبی در آورید
۸۱	از قصر ذهنی‌تان استفاده کنید
۸۱	نکته جالب در مورد مغز
۸۲	حافظه شما برای همه چیز جا دارد
۸۲	نکته جالب در مورد مغز
۸۳	سن و تاریخ تولد تمام همکلاسی‌ها
۸۴	نکته جالب در مورد مغز
۸۴	جفت کردن کارت‌ها
۸۸	دیالوگ‌های یک نقش مهم در یک نمایش
۸۹	داستان کاپیتان شجاع روی برج قلعه
۹۲	شناخت شخصیت‌ها و حوادث تاریخی
۹۲	پادشاهان و ملکه‌های انگلیس
۹۶	خواب‌های خود را به خاطر بسپارید
۹۷	تقویت حافظه
۱۰۰	تسلط بر حافظه

مقدمه

فکرش را بکنید چی می شد اگر می توانستید هر چیزی را که اراده کنید، به راحتی به خاطر بسپارید؟ دوست دارید؟

۱- در مورد موضوعاتی که دوست دارید یک کارشناس خبره و مطلع بشوید؟

۲- با دانستن امتیازات این فصل تمام تیم های فوتبال، دوستان خود را متعجب کنید؟

۳- بهترین جوک ها و لطیفه ها را به خاطر بسپارید و یک فرد خبره در این زمینه شوید؟

۴- در مورد ستاره ها و سیاره ها همه چیز را یاد بگیرید و به یک منجم تمام عیار تبدیل شوید؟

۵- یک بازیگر معروف شوید و بتوانید تمام دیالوگ های خود را به راحتی به خاطر بسپارید؟

۶- همه رویدادها و اتفاقات تاریخی را به خاطر بسپارید و یک تاریخ شناس برجسته شوید؟

اگر به نحوی بتوانید همه چیزهایی را که دوست دارید به خاطر بسپارید، می‌توانید به تمام چیزهایی که می‌خواهید دست یابید، چرا که اطلاعات لازم را در اختیار دارید.

هدف از نگارش این کتاب این است که به شما کمک کند تا به همه اهدافی که در بالا ذکر شد برسید. سعی من این است که با ارائه روش‌های معجزه آسای تقویت حافظه، به شما کمک کنم تا استفاده بهتر و بهینه‌تری از حافظه خود داشته باشید. با استفاده از این روش‌های کاملاً ساده و آسان، خیلی زود می‌بینید که دیگر وقت کمتری را صرف یادگیری و به خاطر سپاری مطالب می‌کنید و وقت آزاد بیشتری برای کارهای دیگر در اختیار دارید. دیگر کسب نمرات بالا برای شما دشوار نیست و می‌توانید امتحانات خود را بدون استرس و دلهره و با موفقیت کامل پشت سر بگذارید. می‌توانید تمام اطلاعات لازم درباره موضوع مورد علاقه‌تان را به خاطر بسپارید و وقتی دیگران در مورد آن از شما سؤال می‌کنند، اطلاعات جامع و کافی در اختیار آنها قرار دهید.

استفاده از حافظه بسیار جالب و لذتبخش است. یعنی حافظه شما مثل خود شما همیشه به دنبال بازی و تفریح است. وقتی یاد بگیرید که چگونه با حافظه خود بازی کنید، می‌بینید که تمام چیزهای اطرافتان می‌توانند به نوعی جالب و متنوع باشند، حتی چیزهایی که شاید الان فکر می‌کنید خسته کننده‌اند. از یاد نبرید که شما برای یادگیری و به خاطر سپاری مطالب هیچ محدودیتی ندارید. پس برای چیزهایی که می‌توانید بدست بیاورید هم محدودیتی ندارید. با داشتن یک حافظه برتر و تمام عیار می‌توانید تمام رویاهای خود را به واقعیت تبدیل کنید.

پس منتظر چی هستید؟! این کتاب را بخوانید تا حافظه و تمرکز خود را تقویت کنید و بیشترین بهره برداری ممکن را از نیروهای مغزی خود داشته باشید.