

تقویت مهارت‌های ذهنی

(خلاقیت، هوش، حافظه و تندخوانی)

نویسنده: آندرو رایت

مترجم: حمید بلوچ

Wright, Andrew

رایت، اندرو، ۱۹۳۷ - م

تقویت مهارت‌های ذهنی (خلاصیت، هوش، حافظه و تندرستی) / نویسنده

اندرو رایت؛ مترجم حمید بلوچ. -- تهران: شاهنگ، ۱۳۸۲.

۱۵۰ ص: مصور، جدول، نمودار.

ISBN 9*64-6127-40-1

How to improve your mind, 1987.

عنوان اصلی:

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

۱. اندیشه و تفکر، الف. بلوچ، حمید، ۱۳۸۲. - مترجم. ب. عنوان.

۱۵۳/۴۲

BF۶۶۱/۲

۱۳۸۲

محل نگهداری:

کتابخانه ملی ایران

۸۴-۱۱۰۹ م



انتشارات شاهنگ

تقویت مهارت‌های ذهنی

خلاصیت، هوش، حافظه و تندرستی

نویسنده اندرو رایت

مترجم حمید بلوچ

حروف‌نگاری مرگان ژال

لینوگرافی صدف

چاپخانه جمالی

صحافی شکیب

چاپ اول ۱۳۸۴

شمارگان ۲۰۰۰ جلد

شماره استاندارد بین‌المللی کتاب (شابک) ۹۶۴-۶۱۲۷-۴۰-۱

International Standard Book Number (ISBN) 964 - 6127 - 40 - 1

حق چاپ محفوظ است

دفتر مرکزی و مرکز بخش: روبه‌روی دانشگاه تهران، خیابان زاندارمری، پلاک ۱۰۱، تلفن ۶-۶۹۶۶۲۳۵ فاکس ۶۴۴۰۳۴۵

فروشگاه انقلاب: روبه‌روی دانشگاه تهران، پلاک ۱۳۳۰ تلفن ۶۴۹۱۰۹۸

فروشگاه فروردین: روبه‌روی دانشگاه تهران، خیابان فروردین، ساختمان ناشران، پلاک ۱۶ تلفن ۶۴۱۳۱۷۵

فهرست مطالب

۵	مقدمه
۷	مغز شگفت‌انگیز ما
۹	چگونه استرس و تنش را کاهش دهیم؟
۱۴	آرمیدن
۱۴	ذهن و بدن
۱۵	تنفس خوب و صحیح
۱۵	خواب
۱۷	آرامش بخشیدن به عضلات
۱۸	مراقبه (مدیتیشن)
۱۹	هیپنوتیزم کردن خود
۲۱	چگونه خلاقانه فکر کنیم
۲۱	نیم‌کره چپ و نیم‌کره راست مغز
۲۵	آیا چپ یعنی بد
۲۵	سه زبان تفکر
۲۹	مشاهده اشیاء با چشم ذهن خود
۳۳	شنیدن، بوئیدن، چشیدن و لمس کردن ذهنی
۳۵	تصاویر ثانوی (رد تصویر)
۳۷	تصاویر خواب گونه
۴۱	روش‌هایی برای حل خلاقانه مسائل و مشکلات
۴۱	مشکل را تعریف کنید
۴۴	چگونه ایده‌ها و راه‌حل‌های زیاد مطرح کنیم؟
۴۸	سیال سازی ذهن

۵۳	ارتباط‌های غیرمنتظره
۵۶	روش ویژگی‌ها و خصایص
۶۱	ایده‌های گنگ و مبهم، مفید هستند
۶۲	چگونه راه‌حل‌ها را ارزیابی کنیم و تصمیم بگیریم؟
۶۳	چند روش برای تصمیم‌گیری
۶۷	بدبینی
۷۰	توصیه‌هایی جامع و ضروری برای حل‌کنندگان مسائل
۷۶	چگونه از حافظه خود استفاده می‌کنید؟
۸۵	حرف اول کلمه
۸۶	بهترین روش برای یادگیری، درس دادن است
۸۷	یادداشت برداری
۹۱	نقشه‌برداری از یادداشت‌ها
۹۲	انرژی خود را تقسیم کن
۱۰۶	روش‌های حفظ کردن مطالب
۱۲۴	تاریخچه مختصر حافظه
۱۲۷	چگونه تندتر بخوانیم و بیشتر درک کنیم؟
۱۲۷	تندخوانی چیست؟
۱۴۴	سخنان حکیمان‌ای راجع به تفکر و اندیشه
۱۴۷	پاسخ‌ها

مقدمه

مغز انسان تواناییهای شگفت‌انگیزی دارد. اما آیا ما به نحو احسن از مغز خود بهره می‌گیریم؟ آیا ما همیشه به همان نحو که همیشه اندیشیده‌ایم به تفکر می‌پردازیم؟ در این کتاب ما روشها و ایده‌هایی را مطرح کرده‌ایم که امیدواریم برای شما سودمند و مفید باشد. تمرین بدنی باعث تقویت عضلات می‌شود و کار فکری ذهن آدمی را قوی می‌سازد. اغلب اوقات به ما گفته‌اند کار فکری یعنی این که ببینیم دیگران چه گفته‌اند و چه کرده‌اند و همان کارها را یاد بگیریم. اما در این کتاب همواره تأکید ما بر آن چیزهایی بوده است که خود شما می‌توانید انجام دهید و به قابلیت‌هایی که در خود می‌توانید بیابید اصرار ورزیده‌ایم.

دست به کار شدن و فعال بودن، جمع‌آوری اطلاعات، نظرات و ایده‌های مربوط به اطلاعات کسب شده را بهبود بخشیدن، آنها را پردازش کردن، دسته‌بندی و مرتب کردن آنها، یادداشت برداری از آنها و در میان گذاشتن آنها با دیگران بسیار مهم است. اینها همان کارهایی است که من سعی کرده‌ام در این کتاب انجام دهم و امیدوارم مطالب این کتاب برایتان سودمند و مفید بوده باشد.