

قدرت شگفت انگیز مغز

نویسنده: جاناتان اوبراین "جاب"

مترجم: حمیده حضرتی

ویزاستار علمی: احمد شریفان



نشر واتی

۱۳۹۱

سرشناسه: اوبراین، جاناتان	Jonathan, O'Brien
عنوان و نام پدیدآور: قدرت شکفت انگیز مغز	نویسنده جاب: مترجم حمیده حضرتی: [تصویرگر اشلی جونز]: ویراستار علمی احمد شریفان.
مشخصات نشر: تهران: وائیا، ۱۳۹۱.	وضعیت فهرست نویسی: فیبا
مشخصات ظاهری: ۱۴۶ ص: مصور، نمودار: ۱۶ × ۲۱ س.م.	شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۶۴-۰۶-۷
یادداشت: عنوان اصلی:	The Great Little Book of Brain Power: Lightning Learning and Thinking Skills - Brain Training for the ۲۱ st Century
موضوع: پرورش ذهن	موضوع: مغز، روانشناسی
شناسه افزوده: جونز، اشلی، تصویرگر	موضوع: اندیشه و فکر
شناسه افزوده: حضرتی، حمیده، ۱۳۴۲ - مترجم	شناسه افزوده: Jones, Ashley
رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ق ۷۸ الف / BF ۶۳۲	شناسه افزوده: شریفان، احمد، ۱۳۴۰ - ویراستار
شماره کتابشناسی ملی: ۲۷۹۱۷۴۴	رده بندی دیویی: ۱۵۳/۴۲

قدرت شکفت انگیز مغز

نویسنده: جاناتان اوبراین " جاب "

مترجم: حمیده حضرتی

ویراستار علمی: احمد شریفان

نشر و وائیا ۶۶۷۵۵۸۲۴-۶۶۷۵۵۸۲۴-۹۱۲۱۸۶۶۵۵۸

طراح جلد و تصاویر: سیما حضرتی

حروفچینی: سمیه فضل الهی

صفحه آرایی: سلاله صلاحی صدر

چاپ اول - تهران ۱۳۹۱

مدیر تولید: علی بیجاد

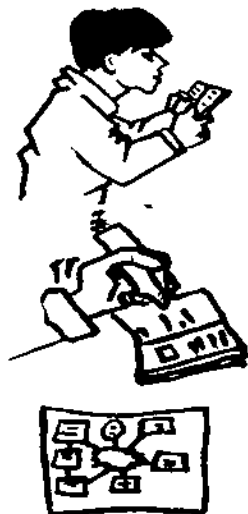
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۶۴-۰۶-۷

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

۵۴۰۰۰ ریال

چگونه از این کتاب استفاده کنید

- ✓ نگاهی اجمالی به مطالب داشته باشید و فقط نکات اصلی هر بخش را بخوانید.
- ✓ دوباره مطالب هر بخش را مرور کنید و قسمت هایی را که ارتباط بیشتری با هر بخش یا زیر مجموعه آن دارد، مشخص کنید.



- ✓ هر بخش را همراه با جزئیات مربوط به آن بخوانید؛ شاید نکاتی از قلم افتاده باشد. نکات کلیدی می توانند به عملکردتان کمک کنند و درجه موفقیت شما را افزایش دهند.
- ✓ درباره نتایجی که از انجام دادن تکالیف هر بخش کسب کرده اید و پیرامون افکارتان با دیگران بحث کنید. افکارتان را در طی یک شبانه روز مرور کنید.
- ✓ روی طرح عملی که در پایان هر بخش ارائه شده است، تمرکز کنید. این توجه به تغییراتی که بعداً در شما رخ می دهد، کمک می کند.
- ✓ به خلاصه تصویری ارائه شده در پایان هر بخش، نگاه کنید. شاید دیدن تصویرها، تصویر جدیدی را در مغزتان ایجاد کند.
- ✓ همیشه ذهن پذیرا داشته باشید.
- ✓ به یاد داشته باشید که انطباق با دامنه ای از تغییرات به ظاهر کوچک، می تواند نتایج کلی و حیرت آوری را به همراه داشته باشد.

ذهن شما مثل یک فروشگاه است... بنابراین، هنگامی که درب فروشگاه را باز می کنید.

باید در نگاه مشتریان به بهترین وجه جلوه کند.

فهرست محتوا

۹	۱- اولین گام	قدرت منحصر بفرد مغزتان نیسرخ کارکرد مغز خودتان را خلق کنید
۲۷	۲- دومین گام	ذهن و قدرت بدن کنترل مثبتی روی ذهنتان داشته باشید
۴۳	۳- سومین گام	هوش چند حسی و مهارت های فکر کردن هوش شناختی و هوش هیجانی: درباره خودتان فکر کنید.
۸۳	۴- چهارمین گام	طراحی و سازماندهی مدیریت زمان، مکان، ابزار و جلسه را داشته باشید.
۹۷	۵- پنجمین گام	یادگیری فعال از مهارت های هوشمندانه برای افزایش یادگیری تان استفاده کنید.
۱۲۷	۶- ششمین گام	حافظه، مرور و امتحان کردن آنچه که می دانید و به آن اطمینان دارید را نشان دهید
۱۴۳	۷- هفتمین گام	مرحله پیشرفت مؤثر خوداندیشی و هدفمندی داشته باشید

پیشگفتار

قرنی را که در آن زندگی می‌کنیم، یعنی قرن بیست و یکم را به عنوان قرن مغز نام گذاری کرده اند و موفقیت ما تحت تأثیر عواملی چون نحوه یادگیری، سازگاری، خلاقیت، اکتشاف و حل مسئله قرار دارد.



در این کتاب، نظریه ها و راهبردهایی به منظور پرورش مغز، مهارت های یادگیری و تفکر برای همه سنین معرفی شده است.

مغز شما در حدود ۳۰ درصد از خون و اکسیژن موجود در بدنتان را استفاده می کند؛ و این مقدار تنها ۳ درصد از وزن شما را شامل می شود.

مغز بدون داشتن دستورالعمل آموزشی، دارای دو بخش سخت افزار و نرم افزاری بی نظیر و خارق العاده است. شما امیدوار باشید که با عمل کردن به رهنمودهای ارائه شده در این کتاب، می توانید یادگیری و کارایی مغزتان را افزایش دهید.

ترکیبی از توانایی و بصیرت به شما این امکان را می دهد که رشد و پیشرفت کنید و بر استفاده از قدرت مغز و فرآیندهای مرتبط با آن کنترل بیشتری داشته باشید.

آنها را که یاد می گیرند، می توانند

آرزو دارم با آموزش هایی که به مغزتان می دهید، موفق شوید!

«جواب»