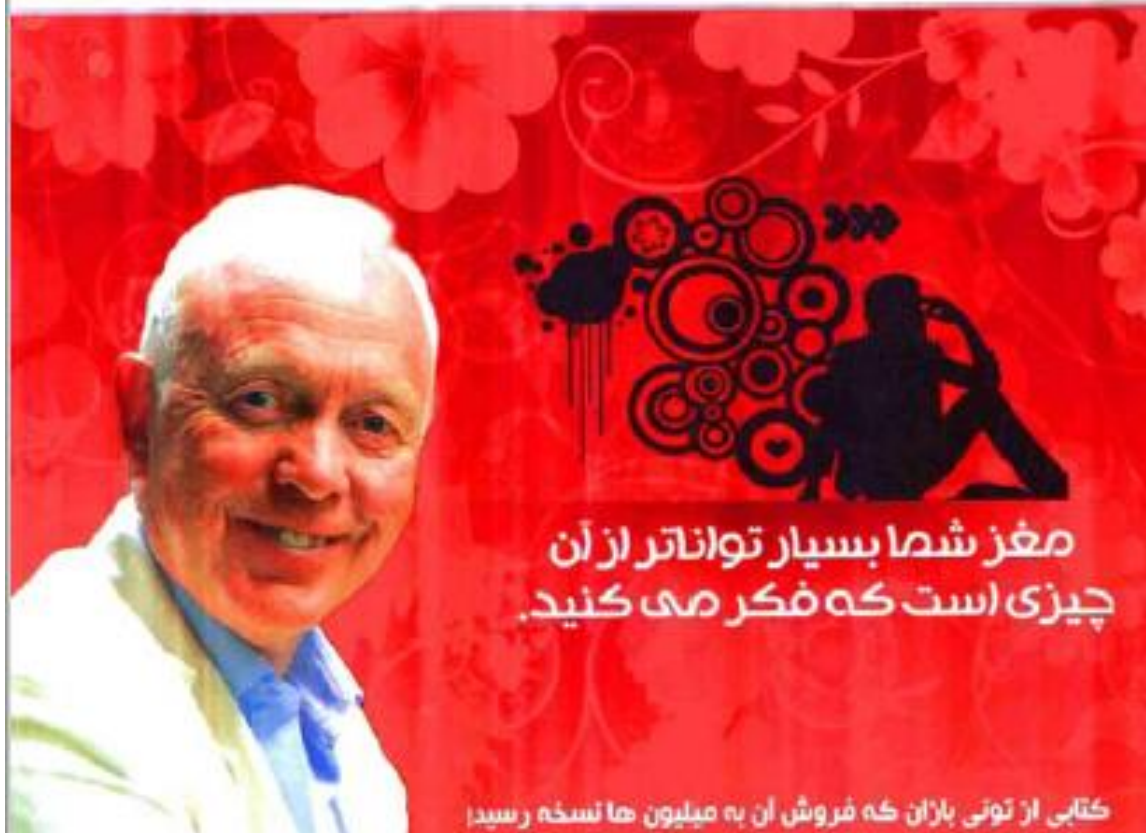


معجزه ذهن

ده روش بهره برداری از قدرت ذهن

نویسنده: تونی بازن
ترجمه: اکرم شکرزاد



کتابی از تونی بازن که فروش آن به میلیون ها نسخه رسید

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۷
مقدمه.....	۹
فصل اول: داستان استفاده از قدرت‌ذهن، روایاتی عجیب.....	۱۳
فصل دوم: مغز شما بسیار تواناتر از آن چیزی است که فکر می‌کنید.....	۲۱
فصل سوم: چطور می‌توان ذهن انسان را مهار کرد.....	۳۹
فصل چهارم: سریع‌تر و کارآمدتر بخوانیم.....	۴۵
فصل پنجم: حافظه.....	۶۵
فصل ششم: نقشه‌های ذهنی - مقدمه‌ای برای طبیعت کلمات و افکار.....	۹۳
فصل هفتم: نقشه‌های ذهنی - قوانین طبیعی.....	۱۰۹
فصل هشتم: نقشه‌های ذهنی - روش‌ها و کاربردهای پیشرفته.....	۱۲۷
فصل نهم: نقشه‌ی ذهن (تکنیک مطالعه‌ی سازمان‌یافته).....	۱۳۵
فصل دهم: دستورالعمل‌های جدید.....	۱۷۱
حرف آخر:.....	۱۷۶

پیشگفتار

کتابی که پیش روی شماست به مناسبت سی و دومین سالگرد انتشار کتاب قدرت ذهن، مجدد ویرایش شده است. وقتی اولین تألیف قدرت ذهن در بهار ۱۹۷۴ منتشر شد، در یک مجموعه‌ی تلویزیونی ده قسمتی در معرض دید مردم قرار گرفت و مفاهیم اصلی نقشه‌های ذهنی برای اولین بار به طور رسمی به مردم دنیا معرفی شد. به منظور توجه بیشتر به موضوع، بی‌بی‌سی مجموعه کتاب‌های ذهن را عرضه کرد که اولین دایره‌المعارف استفاده از قدرت مغز است و تعبیر جدیدی از قدرت‌ذهن به همراه نتایج آن ارائه می‌دهد: قدرت حافظه، تسلط و حافظه، کتاب نقشه‌ی ذهنی و تندخوانی.

داستان قدرت ذهن در سال ۱۹۷۳ شروع شد. زمانی که مدیران بی‌بی‌سی و مؤلف کتاب همدیگر را ملاقات کردند تا برای اولین بار کتاب و مجموعه‌های تلویزیونی را طراحی کنند که راهنمای خوبی برای استفاده‌ی کارآمدتر از ذهن باشند. نتیجه‌ی کار آنقدر موفق شد که این مجموعه‌های تلویزیونی به طور مداوم به مدت ده سال از تلویزیون پخش می‌شد و کتاب آنها یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌ها در سطح جهان شد. تونی بارزن در مسیر شغلی جدیدی قرار گرفت و برنامه‌ی سفرهای جهانی او هرگز متوقف نشد.

در پایان دهه‌ی ۱۹۷۰، اولین داستان‌های موفقیت گزارش شدند به خصوص داستان عجیب و الهام‌بخش ادوارد هیوس (صفحه‌ی ۱۳ را مطالعه کنید). در اوایل دهه‌ی ۱۹۸۰ اولین سری سخنرانی‌ها در خصوص توانایی‌های مغز به گروه‌های بزرگی از دانش‌آموزان ارائه شد. یکی از برجسته‌ترین سخنرانی‌ها، جریان (سوئتو^۱ ۲۰۰۰) در ژوهانسبورگ

۸ ■■■ معجزه ذهن

آفریقای جنوبی بود. زمانی که ۲۰۰۰ دانش‌آموز از شهرک سیاه‌پوست سوتو به طور داوطلبانه در برنامه‌های سه‌روزه‌ی قدرت ذهن و نحوه‌ی استفاده از آن شرکت کردند. در پایان دهه‌ی ۱۹۸۰، کتاب قدرت حافظه مفهومی را که در فصل ۵ قدرت ذهن معرفی شد، گسترش داد و آن را تبدیل به دیکشنری کاملی از تکنیک‌های حافظه کرد و فروش سالانه‌ی قدرت حافظه به رشد خود ادامه داد و به مرز فوق‌العاده‌ای یک میلیون رسید.

در اوایل دهه‌ی ۱۹۹۰ کتاب نقشه‌ی ذهن که، پسر قدرت ذهن است منتشر شد و مؤسسه‌ی خیریه‌ی برایان تراست بر مبنای اصول بیان‌شده در کتاب قدرت ذهن، شکل گرفت. یکی از اصلی‌ترین مسئولیت‌های مؤسسه، تأسیس انجمن قدرت ذهن برایان بود. انجمن برای همه‌ی کسانی ایجاد شد، که صاحب مغز هستند و می‌خواهند بدانند چگونه از آن استفاده کنند. و این مؤسسه تاکنون هزاران عضو جذب کرده است. برای کسب اطلاعات بیشتر صفحه‌ی آخر کتاب را مطالعه کنید.

در بیست و یک آوریل ۱۹۹۵، بیش از یک میلیون جلد کتاب قدرت ذهن در بیست و یکمین سالگرد تولدش به فروش رفت. بزرگترین جشنی که تاکنون برای کتاب برگزار شده - فستیوال ذهن در بیست و یکمین جشن تولد، انتشار در تالار رویال آلبرت در لندن بوده است.

در پایان قرن بیستم، بی‌بی‌سی دو فرزند دیگر قدرت ذهن را منتشر کرد: تسلط بر حافظه و تندخوانی که هر کدام به نوبه‌ی خود پرفروش شدند. کتاب‌های زنجیره‌ای واتراستونز^۱ و گروه روزنامه‌ی اکسپرس^۲، کتاب قدرت ذهن را به عنوان یکی از هزار کتاب بزرگ دومین هزاره انتخاب کردند و پیشنهاد دادند که این کتاب در همه‌ی کتابخانه‌های هزاره‌ی جدید ذهن باشد!

و شما در حال حاضر آخرین چاپ کتاب را در دست دارید و امیدوارم که همانند میلیون‌ها انسانی که از آن استفاده کرده و توانایی‌های ذهنی‌شان را ارتقاء داده‌اند، شما نیز از آن بهره ببرید.

۱ . Waterstones

۲ . Express

مقدمه

هملت: انسان چیست اگر هدف اصلی او خوردن و خوابیدن باشد؟ حیوانی بیش نیست. قطعاً آن کسی که ما را با وسعت نظری خلق کرده که به گذشته و آینده توجه کنیم به ما قدرت و ادراک الهی را داده که نگذاریم پوسیده و بی مصرف بمانیم، علتش خواه بی خبری حیوانی باشد یا تردید نامردانه. هملت، شاهزاده‌ی دانمارک، صحنه‌ی چهارم

این کتاب نوشته شده است تا در انجام همان کاری کمکتان کند که شکسپیر گفت باید انجام بدهید و آن استفاده از قدرت ذهن است! زمانی که کتاب را کامل بخوانید، متوجه می‌شوید که اطلاعات بیشتری در مورد چگونگی کارکرد مغز به دست آورده‌اید و درک می‌کنید چگونه به بهترین وجه از آن بهره ببرید، قادر خواهید بود سریع‌تر و کارآمدتر مطالعه و نقشه‌ی ذهنی بهتری ترسیم کنید، مشکلات را راحت‌تر پشت سر بگذارید و قدرت حافظه‌تان را افزایش بدهید.

این بخش مقدماتی چند عنوان کلی در مورد محتوای کتاب و روشی برای درک بهتر آنها ارائه می‌دهد.

فصل‌های کتاب

هر فصل در رابطه با یک جنبه‌ی متفاوت از عملکرد مغز شماست. در ابتدا کتاب جدیدترین اطلاعات در مورد مغز را ارائه می‌دهد و بعد به نحوی از این اطلاعات استفاده می‌کند که تصور و خیال شما به بهترین شکل مورد استفاده قرار بگیرد.

در فصل پنجم توضیح داده می‌شود که چگونه می‌توانید قدرت حافظه را در هنگام یادگیری و حتی بعد از آن افزایش بدهید. بعلاوه سیستم خاصی برای حفظ کامل لیست‌ها، ارائه شده است.

۱۰ ■■■ معجزه ذهن

فصل‌های میانی نقشه‌های ذهنی درونی‌تان را بررسی می‌کند. اطلاعات چگونگی عملکرد فکر شما، به نحوی مورد استفاده قرار می‌گیرد که بتوانید زبان، کلمات، تحلیل و نقشه‌های ذهنی را برای ثبت، سازمان‌دهی، یادآوری، تفکر خلاقانه و حل مشکل به کار ببرید.

فصل نهم در رابطه با تکنیک مطالعه‌ی سازمان‌یافته‌ی نقشه‌ی ذهنی جدید است که شما را قادر می‌سازد در هر زمینه‌ی علمی از انگلیسی گرفته تا ریاضیات پیشرفته، فلسفه و زبان‌های دیگر را مطالعه کنید. فصل آخر خلاصه‌ی جهش‌های بزرگی است که در سی سال اخیر ایجاد شده است و نگرش جدیدی را در خصوص بالارفتن سن مغز ارائه می‌دهد و باعث می‌شود جهات جدیدی را در آینده برای مطالعه اتخاذ کنید. در بخش رنگ، نقشه‌های ذهنی را خواهید یافت که به شما توصیه می‌شود قبل و بعد از مطالعه‌ی هر فصل نگاهی به آنها بیندازید. این بخش خلاصه‌ای از پیش‌گزارش و مرور است. در قسمت‌های خاصی از فصل‌ها، مفاهیم کلیدی مهم با فونت تیره‌تر چاپ شده‌اند این کار باعث می‌شود به پیش‌گزارش‌ها و بخش مرور آسانتر دسترسی پیدا کنید.

تلاش شما

اگر خواهان استفاده‌ی کارآمدتری از روش‌ها و اطلاعات ارائه‌شده هستید، لازم است تمرین کنید! در قسمت‌های مختلف کتاب تمرین‌ها و پیشنهاداتی برای فعالیت بیشتر داده شده است. بعلاوه باید برنامه‌ی تمرین و مطالعه‌تان را طراحی کنید و تا جایی که ممکن است از آن برنامه پیروی کنید.