

راز شهر کردویی

ذهن عالی، حافظه بی نهایت

نویسنده:

محمود افخمی



افشارات آفتاب نارین

سرشناسه	: افخمی، محمود، ۱۳۶۸ -
عنوان و نام پدیدآور	راز شهر گردویی: ذهن عالی حافظه بی‌نهایت/نام نویسنده محمود افخمی.
مشخصات نشر	: میبد: آفتاب نارین، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۲۷۷ ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول (بخشی رنگی)، نمودار (بخشی رنگی).
شابک	978-600-8443-11-7:
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
عنوان دیگر	: ذهن عالی حافظه بی‌نهایت.
موضوع	: حافظه — تقویت
موضوع	: Mnemonics:
موضوع	: پرورش ذهن
موضوع	: Mental discipline:
موضوع	: حافظه — جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Memory -- Psychological aspects:
موضوع	: مغز — روانشناسی فیزیولوژیکی
موضوع	: Brain -- Psychophysiology:
موضوع	: حافظه — جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع	: Memory-- Physiological aspects:
موضوع	: یادگیری — روان‌شناسی
موضوع	: Learning, Psychology of:
موضوع	: ۸۵BF ۱۳۰۲ الف /
رده بندی کنگره	: ۱۴۱۳
رده بندی دیویی	: ۵۴۵۰۵۲
شماره کتابشناسی ملی	

راز شهر گردویی (ذهن عالی، حافظه بی‌نهایت)

نویسنده:	محمود افخمی
ناشر:	آفتاب نارین
صفحه‌آرایی و ویراستاری:	دکتر ملک نژاد
نوبت چاپ:	اول
سال چاپ:	۱۳۹۷
چاپ:	چاپ زیتون
شمارگان:	۵۰۰ جلد
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۴۴۳-۱۱-۷
قیمت:	۲۴۰۰۰ تومان
شماره مجوز:	۴۴۷-۹۷

فهرست مطالب

شماره صفحه

عنوان

پیشگفتار ۱۳

بخش اول: راز شهر گردویی ۱۹

فصل اول: گردوی من همه چیز من است ۲۱

گردوی من (غزا) ۲۱

سه گردوی یک گردو ۲۲

گردویت را بشکاف ۲۳

گردویت را دونیم کن ۲۶

نگاه میکروسکوپی ۲۹

گردوی شگفت‌انگیز ۳۰

گردویت را به کار بگیر ۳۱

مراقب گردویت باش ۳۳

گردویت را بشناس ۳۵

دشمنان گردویت را بشناس ۳۶

استرس ۳۶

کم‌آبی ۴۱

دوستان گردویت را بشناس ۴۳

تغذیه سالم ۴۳

غذاهای لاک‌پشتی ۴۵

غذاهای خرگوشی ۴۵

کربوهیدرات‌ها ۴۶

پروتئین‌ها ۴۷

ویتامین‌ها ۴۷

توازن در مصرف مواد غذایی ۴۸

گردویت را با صبحانه فعال نگاهدار ۴۹

دست‌به‌کار شوید ۴۹

بازی با دست مخالف ۵۱

۵۳	 خواب
۵۳	 کمیت یا کیفیت خواب
۵۴	 ساعت طبیعی یا بیولوژیکی بدن
۵۴	 اما این ساعت چگونه کار می‌کند؟
۵۶	 خواب رم
۵۹	 توصیه‌هایی برای خواب عالی و آرام و همچنین سرحال و پرنشاط بیدار شدن
۶۰	 ورزش
۶۱	 تنفس صحیح
۶۶	 نقشه ذهنی فصل یک

فصل دوم: روانشناسی حافظه ۶۷

۶۷	 گردوی روانشناس
۷۲	 کارآگاه گردو
۷۳	 گردوی مثبت
۷۶	 سپر گردویی
۷۸	 اما روش دیگر که می‌توان جلوی افکار منفی را گرفت
۷۸	 تکنیک کش
۷۹	 گردوی شاد
۸۰	 نقشه ذهنی فصل دوم

فصل سوم: گردویت را تقویت کن ۸۱

۸۱	 چگونه می‌توان حافظه‌ای عالی داشت؟
۸۵	 گردوی ورزش کار
۸۶	 باشگاه بدن‌سازی ذهن و حافظه
۸۷	 شروع ورزش
۸۹	 دوپینگ حافظه
۹۱	 نقشه ذهنی فصل سوم

فصل چهارم: شهر گردویی ۹۳

۹۴	 خوب به یاد بسپارید تا خوب به یاد آورید
۹۸	 اما چه زمان می‌توان توجه و تمرکز حواس بهتری داشت؟

۱۰۰.....	تمرین‌هایی برای تقویت حواس پنج‌گانه
۱۱۳.....	توجه داشتن
۱۱۴.....	گردوی احساسی
۱۱۶.....	فراری‌ها از شهر
۱۱۶.....	زبان شهر گردویی
۱۱۷.....	GPS گردویی (نقشه ذهنی)
۱۲۳.....	کلمات کلیدی
۱۳۰.....	کلیدها و شاه‌کلیدهای حافظه
۱۴۸.....	زبان گردویی خود را تقویت کن
۱۴۴.....	کلمات نزاعی
۱۵۱.....	نقشه ذهنی فصل چهارم

فصل پنجم: یادگیری و شهر گردویی ۱۵۳

۱۵۳.....	گردوی زرنگ
۱۵۵.....	کمی استراحت کن
۱۵۷.....	تکرار و مرور
۱۵۹.....	فرمول طلایی یادگیری
۱۶۲.....	فرمول VIP یادگیری
۱۶۳.....	گردوی تندخوان
۱۶۵.....	نقشه ذهنی فصل پنجم

بخش دوم: ذهن عالی ۱۶۷

فصل ششم: باشگاه بدن‌سازی ذهن و حافظه ۱۶۹

۱۶۹.....	تمرینات باشگاه بدن‌سازی ذهن و حافظه
۱۷۱.....	قبل از شروع ورزش ذهن
۱۷۱.....	مسابقات قبل از شروع
۱۷۳.....	روز اول
۱۷۴.....	روز دوم
۱۷۵.....	روز سوم
۱۷۶.....	روز چهارم
۱۷۷.....	روز پنجم

۱۸۰	روز ششم
۱۸۱	روز هفتم
۱۸۲	روز هشتم
۱۸۳	روز نهم
۱۸۴	روز دهم
۱۸۷	روز یازدهم
۱۸۸	روز دوازدهم
۱۸۹	روز سیزدهم
۱۹۰	روز چهاردهم
۱۹۱	روز پانزدهم
۱۹۴	روز شانزدهم
۱۹۵	روز هفدهم
۱۹۶	روز هجدهم
۱۹۷	روز نوزدهم
۱۹۸	روز بیستم
۲۰۱	روز بیست و یکم
۲۰۲	روز بیست و دوم
۲۰۳	روز بیست و سوم
۲۰۴	روز بیست و چهارم
۲۰۵	روز بیست و پنجم
۲۰۸	روز بیست و ششم
۲۰۹	روز بیست و هفتم
۲۱۰	روز بیست و هشتم
۲۱۱	روز بیست و نهم
۲۱۲	روز سی ام

۲۱۵	مسابقه کی به کیه (استروپ)
۲۱۶	مسابقه کی به کیه (استروپ) قبل از شروع تمرینات محاسبات ساده
۲۱۷	مسابقه کی به کیه (استروپ) اول
۲۱۸	مسابقه کی به کیه (استروپ) دوم
۲۱۹	مسابقه کی به کیه (استروپ) سوم

- ۲۲۰..... مسابقه کی به کیه (استروپ) چهارم
- ۲۲۱..... مسابقه کی به کیه (استروپ) پنجم
- ۲۲۲..... مسابقه کی به کیه (استروپ) ششم
- ۲۲۳..... جداول ثبت رکورد تمرینات و مسابقات ورزش ذهن
- ۲۲۴..... جدول ثبت رکورد مسابقات (سی روز اول)
- ۲۲۵..... جدول ثبت رکورد محاسبات ساده و مسابقات (سی روز دوم)
- ۲۲۶..... جدول ثبت رکورد محاسبات ساده و مسابقات (سی روز دوم)

پیشگفتار

سلام دوست عزیز گرامی؛

بسیار خوشحال هستم که از این همه کتاب، کتاب من را انتخاب کردید و از شما قلباً سپاس گزارم.

به نظرت آن چیه که تمام انسان‌ها به یک اندازه به یک‌شکل دارند اما اگر بهش بها ندهند و ازش کار نکشند کوچک و بی‌فایده می‌شود و اگر بهش بها بدهند بزرگ و کارآمد می‌شود؟

اون چیه که اگه بهش بها بدین باعث متمایز شدن شما از بقیه می‌شود؟

اون چیه که اگر بعد از ۵۰ سال بها ندادن، یک روز بعد از ۵۰ سالگی بهاداده شود شروع می‌کنه از نو به جبران آن ۵۰ سال بی‌توجهی؟

اون چیه که تمام زندگی‌ات به آن وابسته است؟

اون چیه که اگر فقط به قسمت کوچیکش از کار بیفتد دیگه انجام ساده‌ترین کارهای زندگی‌ات برات راحت نیست؟

به نظرت بزرگ‌ترین چیزی که خداوند برای یک انسان آفریده چی می‌تواند باشد؟

نمی‌دانم بعد از خواندن این سؤالات به چه چیزی فکر می‌کنی اما من بعد از این سؤالات به یک چیز می‌توانم فکر کنم و آن مغز شگفت‌انگیزمان است.

به نظر من بزرگ‌ترین، بهترین و پیچیده‌ترین چیزی که خداوند برای انسان آفریده است مغز اوست.

انسان‌هایی را دیده‌اید که آرزایمر دارند اگر آن‌ها را به حال خود رها کنید حتی اگر پشت سرشان هم درب خانه‌ای که سال‌ها در آن زندگی می‌کردند باشد آن را نمی‌شناسند.

یا تا حالا به این فکر کرده‌اید که چرا وقتی سر جلسه امتحان هستید و یا در حال ارائه خود یا مقاله خود هستید به یک‌باره همه چیز فراموشتان می‌شود و دست و پای خود را گم می‌کنید؟ سترس تمام وجودتان را می‌گیرد.

تا حالا شده است که از خواندن ۱۰ صفحه از کتاب موردعلاقه‌تان، دقیقاً ندانید مطالب ابتدایی که خوانده‌اید چه چیزی بودند؟

آیا هر چیزی که مطالعه می‌کنید بخصوص کتاب‌های درسی و علمی نمی‌توانید خوب آن‌ها را به خاطر بسپارید و یادآورید؟

آیا فکر نمی‌کنید الآن در هر وضعیتی که هستید می‌توانید بهتر از الآن تان باشید؟
خب اگر فکر می‌کنید که می‌توانید، این مستلزم چه چیزی است؟

خب معلوم است مغز شگفت‌انگیزتان و بها دادن به آن.

تا همین لحظه چه دیدگاهی نسبت به مغز و حافظه خود دارید.

آیا خود را انیشتین می‌دانید یا اصلاً خود را جزو...

شناخت دیدگاه و باورهایتان نسبت به مغز و حافظه چه کمکی به بهتر شدن زندگی و عملکرد بهتر آن در تمام حوزه‌های زندگی‌تان می‌کند؟

آیا سبک و عادات زندگی‌تان در عملکرد مغز و حافظه‌تان تأثیرگذار است؟

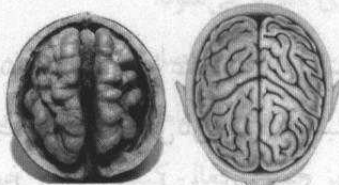
اگر هست پس چه سبک زندگی باید داشت تا عملکرد مغز و حافظه‌تان بهتر و عالی‌تر شود؟

آیا مغز و حافظه‌تان با آنچه الآن هستید و نتایجی که می‌گیرید رابطه مستقیم دارد؟

شناخت این موهبت که خداوند به انسان داده است چه کمکی به بهتر شدن حال او، زندگی او، رفتار او و موفقیت‌های او در لحظه‌به‌لحظه زندگی‌اش می‌کند؟ دوست عزیز امیدوارم با خواندن سؤالات بالا به فکر فرورفته باشی؛ فکر عمیقی که متوجه گذشت زمان نشده باشی.

در این روزگار و زمانه در هر وضعیتی که باشی با شناخت مغز و حافظه و به‌کارگیری درست و اصولی و پرورش آن می‌توانی موفق‌تر، کارآمدتر، پیشروتر و متمایزتر از بقیه باشی. درواقع نیاز داریم تا آگاهانه به این موهبت الهی توجه ای ویژه و اساسی کنیم.

این کتاب می‌تواند اولین قدم شما برای این کار باشد. اما بگذارید از راز شهر گردویی، بگویم. یک روز که داشتم صبحانه می‌خوردم مادرم یک ظرف پر از گردو مغز شده روی میز گذاشت من هم که یک‌لقمه نون و پنیر گرفته بودم تا نوش جان کنم یک مغز گردو برداشتم و لای نان گذاشتم و خوردم در حال و هوای خوردن بودم که توجه ام به یک گردو جلب شد آن را برداشتم باینکه از پوستش جداشده بود ولی مغزش کامل بود و که نه‌بده بود راستش می‌دانید خیلی شبیه به یک‌چیزی بود و من را یاد آن چیز انداخت باینکه شبیه به مغز انسان بود برایم جالب بود چنددقیقه‌ای به آن نگاه کردم و من را به فکر فروبرد فکری که کم‌کم تبدیل به راز شهر گردویی شد.





دوستان این کتاب باعث می‌شود تا قدمی بزرگ برای زندگیتان بردارید زیرا هدفش بهترین چیزی است که خداوند برای انسان آفریده است و مهم‌ترین چیزی است که انسان آن دارد. مغز شگفت‌انگیزتان.

ذهن پتری است، که تا باز نشود فعال نخواهد شد.

توماس دولن

با عمل به این کتاب، عملکرد مغزتان را بالا می‌برید و ذهن فعال‌تری خواهید داشت حافظه‌تان قوی و دیدگاهتان نسبت به آن تغییر خواهد کرد تکنیک‌هایی را یاد می‌گیرید که بسیاری از افراد موفق از آن استفاده می‌کنند زیرا بسیاری از این تکنیک‌ها از مطرح‌ترین و موفق‌ترین انسان‌ها در این حوزه می‌باشد مثل تونی بوزان و ریوتا کاواشیمای.

مردان بزرگ تنها موصول ذهن خود را به دست می‌آورند.

رتور شو پنهور

این فرصت برای شما ایجاد شده است تا با عمل به این کتاب علاوه بر عملکرد بهتر مغز و حافظه‌تان، در تمام جنبه‌های زندگی‌تان نیز اثر مثبتی داشته باشد. در ابتدا بگویم که در این کتاب من مغز را تشبیه به گردو کردم زیرا داستانش را برایتان گفتم.

این کتاب شامل شش فصل می‌باشد.

فصل اول در مورد مغز و ویژگی‌های مختلف آن بخصوص قسمت‌هایی که با حافظه و یادگیری ما سروکار دارد است و همچنین به سبک و عادات زندگی و تأثیر آن بر مغز و حافظه اشاره دارد و در مورد دوستان و دشمنان مغزتان شناخت پیدا می‌کنید و راه کارهای عملی که در هر قسمت آورده شده است که می‌تواند بسیار عالی کمکتان کند.

فصل دوم اشاره به باورهای درست یا غلط هر انسانی نسبت به حافظه و مغز دارد و بحث این فصل در مورد روانشناسی حافظه است و راه کارها و تکنیک‌هایی عملی برای شناسایی باورهای منفی و تغییر آن‌ها به باورهای مثبت اشاره می‌کند این فصل کتاب جزء مهم‌ترین فصل‌های کتاب هستش که با عمل به تکنیک‌های گفته شده می‌توانید در دیگر جنبه‌های زندگی‌تان نیز از آن استفاده کنید تا تأثیر مثبت آن را ببینید.

در فصل سوم یک سری تمرینات درخشان گرفته شده است تا ذهنتان را ورزش دهید و آن را تقویت و هر دو نیم کره مغزتان را فعال کنید که هدف اصلی این کتاب هم همین است.

فصل چهارم به این می‌پردازد که چگونه و با چه راه‌هایی اطلاعات موردنظر را به خاطر بسپارید تا آن‌ها را به راحتی به یادآورید تمریناتی برای تقویت حواس پنج‌گانه در نظر گرفتم و با یک سری روش‌های جدید برای بهتر رسیدن به یاد سپردن مطالب آشنا می‌شوید.

فصل پنجم به روش‌های نوین یادگیری می‌پردازد و به فرمول طلایی یادگیری و همچنین فرمول VIP یادگیری اشاره می‌شود.

فصل ششم هم مربوط به تمرینات عملی فصل سه می‌باشد.

همچنین در فواصلی از کتاب تمریناتی به نام (استراحت، تفریح، بازی) آورده‌ام تا با انجام آن‌ها هر دو نیم کره مغز خود را فعال کنید و هم از خواندن کتاب لذت ببرید.

در آخر از تمام کسانی که به هر نوعی من را در نوشتن این کتاب یاری کردند سپاس‌گزارم.

از آقای سعید محمدی که باعث شدند تا من دست به قلم شوم و شروع به نوشتن کنم بسیار سپاس گزارم.

از همسرم برای تمام حمایت‌هایش سپاس گزارم.
از آقای سعید امجد بابت راهنمایی‌هایشان سپاس گزارم.

پایان