

کارولین لیف

کلید قدرت مغز

فرآیند یادگیری پنج مرحله‌ای مغز

www.ketab.ir

ترجمه رامین اسدی





کد کتاب: ۱۵۶۱

سرشناسه: لیف، کارولین Leaf, Caroline م. ۱۹۶۳

عنوان و نام پدیدآور: /نام نویسنده: برگردان: کلید قدرت مغز: فراگیری یادگیری
پنج مرحله‌ای مغز = Switch on brain power, brain - ۵ /step learning process

نویسنده کارولین لیف؛ برگردان: رامین اسدی.

مشخصات نشر: تبریز: فروزش، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۳۱۹ ص: ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م

فروست: فروزش: ۱۵۶۱.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۴۷-۸۴۲-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

عنوان اصلی: Think, learn, succeed : understanding and using your mind to

thrive at school, the workplace, and life [۲۰۱۸].

عنوان دیگر: فراگیری یادگیری پنج مرحله‌ای مغز.

موضوع: اندیشه و تفکر

Thought and thinking موضوع:

موضوع: روان‌شناسی

Psychology موضوع:

شناسه افزوده: اسدی، رامین، ۱۳۵۳، مترجم

رده بندی کنگره: BF۴۴۱

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۷۳۰۲۲

این اثر ترجمه‌ای است از:

Switch on Brain Power
Dr. Caroline Leaf



کلید قدرت مغز

نویسنده: کارولین لیف

برگردان: رامین اسدی

مترجم همکار: ساناز سالم عایق

ویراستار: نسرين آقاجانی

آماده سازی و امور فنی: تحریریه انتشارات فروزش

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول ۹۴

چاپ و صحافی: فروزش

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۴۷-۸۴۲-۹

ISBN: 978-964-547-842-9

کد کتاب: ۱۵۶۱

حق چاپ محفوظ است.

انتشارات فروزش

نشانی: تبریز، خیابان امام خمینی، نرسیده به چهارراه آبرسان، ساختمان تشریفات
تلفن: ۳۳۳۶۹۵۲۵ (۰۴۱) دورنگار: ۳۳۳۵۷۰۶۱ (۰۴۱) دفتر تهران: ۶۶۴۶۱۴۶۰ (۰۲۱)

www.forouzesheh.com



info@forouzesheh.com



@forouzeshehpublication



@forouzeshehpublications

قیمت: ۶۴۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	« تمجید از کتاب
۹	« تقدیم به
۱۱	« شکست‌ناپذیر
۱۳	« فهرست مطالب
۱۵	« پیشگفتار
۱۷	« سخن آغازین
۲۱	« تقدیر و تشکر
۲۵	« مقدمه
۳۷	« بخش اول: راهنمای ذهنیت
۳۹	۱. تفکر و یادگیری برای موفقیت
۵۱	۲. ذهنیت متفکر
۶۱	۳. ذهنیت تفکر کنترل شده
۶۹	۴. ذهنیت کلمات
۷۵	۵. ذهنیت عواطف کنترل شده
۸۱	۶. ذهنیت بخشش
۸۵	۷. ذهنیت شادی
۹۱	۸. ذهنیت زمان

۹۵	۹. ذهنیت احتمالات
۹۹	۱۰. ذهنیت سپاسگزاری
۱۰۳	۱۱. ذهنیت اجتماعی
۱۰۷	۱۲. ذهنیت حمایت
۱۱۱	۱۳. ذهنیت استرس مفید
۱۱۵	۱۴. ذهنیت انتظارات
۱۱۹	۱۵. ذهنیت نیروی اراده
۱۲۱	۱۶. ذهنیت معنوی

« بخش دوم: نمایه توانایی‌ها

۱۲۹	۱۷. هدف از نمایه توانایی‌ها
۱۴۹	۱۸. نمایه توانایی‌ها
۱۷۱	۱۹. ویژگی‌های مفید واحد تفکر

« بخش سوم: کلیدفرآیند یادگیری پنج مرحله‌ای مغز شما

۱۹۵	۲۰. یادگیری چیست؟
-----	-------------------

« بخش چهارم: دانش

۲۳۳	۲۱. حافظه چیست؟
۲۵۵	۲۲. تئوری پردازش اطلاعات ژنودزیک

« سخن پایانی

۲۷۱	« کلام آخر
-----	------------

۲۷۳	« پیوست
-----	---------

پیشگفتار

ده سال پیش، تحت فشار زیادی بودم؛ باید در آزمون کتبی یک روزه مربوط به برنامه فارغ التحصیلی رشته عصب‌شناسی شرکت می‌کردم؛ درحالی‌که می‌دانستم عده کمی در آن آزمون قبول می‌شوند و کسانی که شکست می‌خورند، به‌طور کلی از برنامه فارغ التحصیلی کنار می‌روند. برایم کاملاً روشن بود که توطئه‌ای در کار است تا با بهانه قرار دادن یک سری از وقایعی که قبلاً اتفاق افتاده بود، مرا از این برنامه حذف کنند.

مطالعه آن حجم از اطلاعات به سختی پیش می‌رفت؛ خیلی کلافه و ناامید شده بودم؛ نمی‌توانستم خوب بخوابم. یک شب با همان حالت ذهنی مشوش در حال تماشای تلویزیون بودم که نظرم نسبت به برنامه می‌گردد با حضور دکتر لیف جلب شد. آنچه برای من جالب توجه بود، فصاحت کلامی بود که وی با استفاده از آن، نحوه عملکرد مغز را توضیح می‌داد. من دانشجوی رشته عصب‌شناسی و پزشکی بودم و صحبت‌هایش کاملاً برایم قابل فهم بود. با بررسی وبسایت دکتر لیف و پی بردن به اینکه تاکنون به هزاران دانشجو در سرتاسر دنیا کمک کرده بود تا در تحصیلاتشان پیشرفت کنند، نور امیدی در قلبم روشن شد. به خودم جرأت دادم و از خود پرسیدم: «آیا من می‌توانم در این آزمون سخت قبول شوم؟» با شروع به استفاده از فرآیند پنج مرحله‌ای یادگیری کلید مغزت را روشن کن و ابزار آن، فراشناختی^۱ و چیزهای دیگری که از وبسایت و کتاب او (که بعداً از آفریقای جنوبی سفارش دادم) گردآوری کردم، به پاسخ سوالم رسیدم که یک بله جانانه بود! بعد از قبولی در آزمون با استفاده از روش‌های دکتر لیف و رسیدن به درجه استادی در رشته عصب‌شناسی، از آن زمان تاکنون با ایشان همکاری می‌کنم.

۱. فراشناختی (Metacognition)، آگاهی و درک فرآیندهای فکری خود. (مترجم)