



رنگین کمان مغز

آشنایی با مغز

و راهنمای برای استفاده بهتر از ظرفیت‌های مغز

سازا حمیدی

سرشناسه	:	حمیدی، سارا، ۱۳۶۸-
عنوان و نام پدیدآور	:	رنگین کمان مغز: آشنایی با مغز و راهنمایی برای استفاده بهتر از ظرفیت‌های مغز / سارا حمیدی.
مشخصات نشر	:	تهران: سخنوران، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۱۵۶ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۴۵۵-۰۰۴-۸
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فبا
موضوع	:	مغز-تأخیه عملکرد
موضوع	:	مغز -- فیزیولوژی
رده‌بندی کنگره	:	۱۳۹۵ QP۳۸۵ / ج ۹۸
رده‌بندی دیویی	:	۶۱۲/۸۲۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۴۹۶۱۹۰

رنگین کمان مغز
آشنایی با مغز و راهنمایی برای استفاده بهتر از ظرفیت‌های مغز

مؤلف	◇	سارا حمیدی
ناشر	◇	سخنوران
چاپ و بخش	◇	مجموعه اهل سخن
صفحه‌آرایی	◇	نسیم امیری
طراح جلد	◇	سیدشهاب‌الدین موسوی متین
سال و نوبت چاپ	◇	چاپ اول ۱۴۰۰
شمارگان	◇	۱۰۰ نسخه
شابک	◇	۹۷۸-۶۰۰-۴۵۵-۰۰۴-۸
قیمت	◇	۵۹۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ است

آدرس اینترنتی: www.ahlesokhan.com

شماره تماس: ۰۹۱۹۴۹۲۳۹۰۲ - ۰۲۱-۶۶۰۰۱۵۸۴

فهرست مطالب

۱۱	 مقدمه
۱۳	 این کتاب چه کمکی به من خواهد کرد؟
۱۵	 چگونه از رنگین کمان مغز استفاده کنیم؟
۱۹	 آیا این مطالب به من کمکی خواهد کرد؟
۱۹	 چگونه این کتاب را بخوانم؟
۱۷	 آیا با مطالعه کتاب تغییر اساسی در زندگی من ایجاد می‌شود؟
۱۸	 آیا این کتاب پشتیبانی نیز دارد؟
۱۹	 فصل اول: نیروی مغز خود را آزاد کنید
۲۱	 آیا شما دچار روزمرگی هستید؟
۲۳	 شادی کجایی؟
۲۴	 شادی را درون مغزتان بیابید
۲۵	 قضاوت ممنوع
۲۹	 انواع قضاوت
۲۷	 آنچه وجود خارجی ندارد
۲۷	 ذهن خوانی
۳۰	 پیامدهای ذهن خوانی
۳۱	 روش در امان ماندن از خواندن ذهن دیگران
۳۲	 مغز کمال‌گرا

- فصل دوم: با مغز خود آشنا شوید ۳۵
- ساختار مغز خود را بشناسید! ۳۷
- از کدام نیمکره مغز استفاده کنم؟ ۳۷
- سیم کشی مغز چیست؟ ۳۹
- سیم کشی مغز هنگام انجام کار جدید ۴۲
- مغز سه گانه ۴۲
- استفاده از مغز سه گانه در زندگی روزمره ۴۴
- با مغز برتر آشنا شوید! ۴۶
- ویژگی مغز برتر ۴۷
- فصل سوم: قوانین مغز خود را بشناسید ۴۹
- ارتباط مغز و علاقه ۵۱
- فعال سازی توجه ۵۳
- مغز مفهوم را بهتر از جزئیات درک می کند ۵۴
- به مغز خود استراحت دهید ۵۵
- راهکار مغز برای حفظ توجه ۵۶
- مغز دو نفر همانند هم موضوعات را متوجه می شود ۵۶
- مغز و خواب ۵۹
- ذهن کنجکاو ۶۰
- توانایی انجام چندین کار با هم ۶۱
- فعالیت های نیازمند توجه ۶۲
- جابه جا شدن بین وقایع گوناگون ۶۲
- قانع نشدید؟ ۶۴

۶۴.....	راندن‌گی و تلفن همراه
۶۵.....	چگونه به مغز خود استراحت دهیم
۶۶.....	تأثیر موسیقی بر مغز
۶۹.....	تأثیر ورزش بر مغز
۶۹.....	چه میزان ورزش کنم؟
۷۰.....	آیا با کسب مهارت عملکرد بهتری پیدا می‌کنیم؟
۷۲.....	کارایی بالاتر در زندگی داشتن
۷۲.....	کارایی با افزایش سن
۷۵.....	فصل چهارم: از دو نیمکره مغزتان استفاده کنید
۷۷.....	مغز و دو نیمکره
۷۷.....	عملکرد نیمکره چپ و راست
۷۸.....	نیمکره چپ و رویدادهای پی‌درپی، نیمکره راست و رویدادهای کلی
۷۸.....	متن و احساسات
۷۹.....	تفکر راست مغز
۸۰.....	تفکر چپ مغز
۸۰.....	استفاده از دو نیمه مغز
۸۰.....	اجرا همراه با فراحی
۸۲.....	جدیت همراه با بازی
۸۴.....	منطق و احساسات
۸۶.....	تمرکز و ترکیب
۸۶.....	خلاقیت چیست؟
۸۷.....	ارتباط آرامش و خلاقیت

۸۸	چگونه خلاق تر شویم
۸۸	ساختن ارتباطات
۹۰	دیدن به نوعی متفاوت
۹۱	امواج مغزی
۹۱	در جریان قرار گرفتن یعنی چی؟
۹۳	فصل پنجم: از حافظه خود بهتر استفاده کنید
۹۵	چگونه حافظه بهتری داشته باشیم
۹۸	چه چیزهایی را به یاد می آوریم؟
۹۸	چرا فراموش می کنیم؟
۹۹	نقش احساسات در یادگیری
۱۰۰	بهتر یاد بگیریم
۱۰۲	تمرکز ذهن
۱۰۳	تمرکز در مطالعه
۱۰۴	متمرکز ماندن
۱۰۵	تمرین افزایش تمرکز
۱۰۶	آرامش
۱۰۷	موسیقی و آرامش
۱۰۸	توجه چیست؟
۱۰۹	چگونه به دیگران و گفته هایشان توجه کنیم
۱۱۳	فصل ششم: از مغز خود بهتر استفاده کنید
۱۱۵	قضاوت و آگاهی
۱۱۶	مغز قضاوت گر انسان

به شما تبریک می‌گویم که برای شناخت مغزتان و درواقع برای شناخت خودتان تلاش می‌کنید. مغز انسان پدیده‌ای حیرت‌انگیز است. علت تمام شکست‌ها، محدودیت‌ها، موفقیت‌ها و نحوه زندگی انسان‌ها در مغز و ذهن آن‌ها خلاصه می‌شود. افراد کمی هستند که از نحوه کارکرد مغزشان اطلاع دارند و از آن اطلاعات به‌درستی استفاده می‌کنند. هنگامی که مغزتان را بشناسید، آنگاه می‌توانید بر بسیاری از ترس‌ها و نگرانی‌های خود غلبه کنید. شما در هر سنی که هستید، می‌توانید مغز خود را پرورش دهید و از آن به بهترین نحو استفاده کنید. آگاهی از نحوه عملکرد مغز و آشنایی با قوانین آن به شما کمک می‌کند که زندگی بهتری برای خود بسازید.

آیا می‌دانید ورزش چه تأثیری بر مغز شما می‌گذارد؟

آیا می‌دانید نقش خواب و استراحت چیست؟

آیا می‌دانید با افزایش سن چگونه می‌توان همچنان مغز فعالی داشت؟

نقش دو نیمکره مغز چیست و چگونه می‌توان دو نیمکره را فعال کرد؟

آیا می‌دانید چگونه تمرکز خود را افزایش دهید و از حافظه خود بهتر استفاده کنید؟

آیا ریشه نگرانی‌ها و مشکلات خود را می‌دانید؟

و آیا می‌دانید که با شناخت مغزتان می‌توانید بسیاری از عادت‌های خود را تغییر دهید؟

اگر پاسخ شما به یکی از سؤال‌های بالا منفی است و شما اطلاعات کافی در این زمینه ندارید، باید بگویم که این کتاب مناسب شماست و شما در پایان مغز

فعال تری خواهید داشت. اگر دوست دارید پاسخ این سؤال‌ها را بدانید با ما تا انتهای کتاب همراه شوید. امیدوارم که شاد و پرانرژی باشید و بدانید که اگر برای خواسته‌هایتان تلاش کنید به آن‌ها خواهید رسید.

www.ketab.ir