

به نام خداوندی،

که هستی را آفرید،

که اسرار هستی را آفرید،

و انسان را، که در این اسرار غور کند.

Train Your Mind for Peak Performance

سرشناسه:

عنوان: آموزش ذهن برای عملکرد برتر

نام پدیدآور: Lyle E. Bourne Jr., Ph.D., and Alice F. Healy, Ph.D.

مترجم: دکتر زهره مجدآبادی

مشخصات نشر: نیوند

چاپ: دیجیتال آبنوس

چاپ اول: ۱۴۰۱

قیمت: ۸۹۰۰۰۰ ریال

مشخصات ظاهری: ۱۴۱ صفحه

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: روان شناسی

نشانی: تهران/ اتوبان کردستان/ بعد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۹۰-۱۱-۰

از پل تکسیم/ ق ۲۷ غربی/ ۲۰ متری

رده بندی کنگره: BF۴۳۱

اول/ ق ۲۵/ شماره ۱۸/ ط ۲

رده بندی دیویی: ۱۵۳/۱۵

تلفن: ۸۸۳۵۰۸۵۸

neevandpub.ir

شماره کتاب شناسی ملی: ۸۹۷۲۴۵۲

آموزش ذهن برای عملکرد برتر

دکتر لایل بورن و دکتر آلیس هیلی

ترجمه

دکتر زهره مجدآبادی

عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

آموزش ذهن برای عملکرد برتر

دکتر لایل بورن و دکتر آلیس هیلی

ترجمه

دکتر زهره مجدآبادی

ویراستار

اسانه حجتی طباطبایی

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

چاپ: دیجیتال آبنوس

قیمت: ۸۹۰۰۰ تومان

مدیر تولید: پریسا فرجی

صفحه آرا: حمیده محمداصراف کردی

طراح جلد: فریده سجادی

نشر نیوند

وابسته به نشریه پژوهشهای روان‌شناختی

فروشگاه نیوند: تهران / نیایان / انقلاب /

روبروی در اصلی دانشگاه تهران / نیایان

فخر رازی / پاساژ منشور دانش / طبقه همکف

تلفن: ۰۲۱۴۹۵۲۰۶۶۴

نشانی: تهران / اتوبان کردستان / بعد از

پل حکیم / خی ۲۷ غربی / ۲ متری اول /

خی ۲۵ / شماره ۱۸ / ط ۲

تلفن: ۰۲۱۳۵۰۸۵۸

فهرست

- ۷ پیشگفتار (مؤلف)
- ۱۱ فصل اول: این کتاب درباره چیست؟
- ۳۷ فصل دوم: چگونه به سرعت یاد بگیریم: افزایش کارایی آموزش
- ۶۳ فصل سوم: چگونه آموخته‌ها را به یاد بسپارید: افزایش ماندگاری آموزش
- ۱۰۳ فصل چهارم: چگونه یادگرفته‌ها را در موقعیت‌های جدید به کاربندید:
افزایش تعمیم‌پذیری آموزش
- ۱۲۳ فصل پنجم: تجدید آموزش مهارت‌ها، پیری و نشان دادن بی‌پایگی تصورات
غلط درباره آموزش

پیشگفتار

در بارهٔ افزایش عملکرد از طریق آموزش جسمانی کتاب‌های زیادی در دسترس است. همچنین، همه روزه در مورد تناسب اندام، ورزش بدنی، تغذیهٔ مناسب، و اهمیت فعال ماندن از نظر جسمی در وسایل ارتباط جمعی مطالب روشنی درج می‌شود اما در بارهٔ آموزش ذهنی^۱، که به اندازهٔ آموزش جسمانی برای سلامتی و بهزیستی اهمیت دارد، اطلاعات نسبتاً کمی موجود است. آموزش ذهنی می‌تواند عملکرد افراد را افزایش دهد و به آن‌ها کمک کند که مهارت‌های گوناگونی را یاد بگیرند. بهترین شیوهٔ آموزش ذهن چیست؟ ما در این کتاب نکاتی عملی را به شما ارائه می‌کنیم که به آموزش ذهنتان کمک می‌کنند و عملکردتان را در انواع خاصی از فعالیت‌ها و تکالیف افزایش می‌دهند.

نکاتی که در اینجا به شما عرضه می‌کنیم از نظر علمی تأیید شده‌اند. در واقع، ما در مورد این موضوع حدود ۳۰ سال در رشته‌ای علمی به نام "روانشناسی شناختی" پژوهش کرده‌ایم. در روان‌شناسی شناختی، فرایندهای ذهنی مرتبط با

ادراک، توجه، تفکر، زبان، و حافظه بررسی می‌شوند. به‌ویژه، ما در مورد چگونگی تأثیر فعالیت‌های ذهنی بر رفتار، تحقیق کرده و در طول سال‌ها آزمایش، در این باره که ذهن چگونه عمل می‌کند و چه شرایطی به کارآمدترین آموزش ذهنی منجر می‌گردد، به اطلاعات زیادی دست یافته‌ایم. در این کتاب، یافته‌های علمی در قالب نکاتی قابل فهم و آسان درآمده‌اند که هر کس می‌تواند آن‌ها را دنبال کند. به علاوه، چندین خرده‌آزمایش ارائه می‌دهیم که خواننده با آن‌ها می‌تواند نکات آموزشی را بیازماید و مؤثر بودنشان را تأیید کند. امید است این کتاب به شما کمک کند که عملکرد ذهنی‌تان را بهبود بخشید و به هر هدفی که برای خود تعیین کرده‌اید، برسید؛ چه این هدف یادگیری مهارت جدید، خیره شدن^۱ در مهارت موجود، یا حفظ سطح کنونی عملکردتان باشد.

در این میان، یک نکته را به خاطر بسپارید. پس از ده‌ها پژوهش، ما و دیگران به این نتیجه رسیده‌ایم که آموزش ذهنی، خاص تکلیفی است که در موردش آموزش دیده‌اید. آموزش در یک تکلیف ذهنی احتمالاً شما را در تکلیفی دیگر خیره نمی‌کند. پس، این کتاب برای افزایش بهره‌ هوشی شما یا تبدیل شما به نابغه‌ای تمام‌عیار، نیست؛ از این بابت متأسفیم! اما به شما کمک می‌کند که عملکردتان را در تکلیفی که انتخاب کرده‌اید، در ورزش، موسیقی، هنر، شغل، بهبود بخشید. با پیروی از نکته‌های این کتاب، آموزش خود را به حداکثر می‌رسانید و یاد می‌گیرید که چگونه به بهترین نحو، دانش و مهارت‌ها را کسب و حفظ کنید و آن‌ها را به موقعیت‌های جدید انتقال دهید.