

مغزتان را ارتقاء دهید،
همه چیز را سریع تر یاد بگیرید
و زندگی تان را شکوفا کنید

بی حد و مرز

جیم کوئیک

ترجمه شهلا ثریا صفت

سرشناسه:	کولیک، جیم. Kwik, Jim
عنوان و نام پدیدآور:	بی‌حدومرز؛ مغزتان را ارتقاء دهید. همه‌چیز را سریع‌تر یاد بگیرید و زندگی‌تان را شکوفا کنید/ جیم کولیک، ترجمه شهلا نریاصفت.
مشخصات نشر:	تهران، نوین توسعه، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری:	۳۱۲ صفحه
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۰-۶۶-۸
فهرست‌نویسی:	فیبیا
یادداشت:	عنوان اصلی: Limitless, ۲۰۲۰
موضوع:	آموزش و یادگیری، ریاضی
رده‌بندی کنگره:	BF ۶۳۷
رده‌بندی دیویی:	۱۵۸/۱
شماره کتاب‌شناسی ملی:	۷۶۳۳۷۸۱

تمامی حقوق این اثر، از جمله حق انتشار تمام یا بخشی از آن برای ناشر محفوظ است.

بی حدومرز	عنوان:
جیم کوئیک	مؤلف:
شهلا ثریاصفت	مترجم:
نگین موزرم‌نیا	ویراستار:
زمان و نوبت چاپ: ۱۴۰۰، اول، ۱۰۰۰ نسخه	
ناشر: نشر نوین توسعه	
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۰-۶۶-۸	
قیمت: ۶۹,۰۰۰ تومان	

تعهد ما به پایداری محیط زیست

کاغذ بالکی، کاغذی سبک، خوش‌رنگ و زیست‌محیطی است که در کشورهای باران‌خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید می‌شود و مخصوص تولید کتاب است.

کتاب‌های نشر نوین نیز بر روی این کاغذها چاپ می‌شوند تا علاوه بر ساختن تجربه خوب مطالعه برای خوانندگانمان، با هم، گامی برای حفظ محیط‌زیست برداریم.

 nashrenovin.ir

 nashrenovin.ir

 nashrenovin

یادداشت ناشر

انسان‌ها به‌طور محسوسی خودشان را از سایر حیوانات و نخستی‌سانان متمایز کرده‌اند. گرچه این تمایز به خودی خود ارزش نیست ولی قابلیت‌ها و توانایی‌هایی به ما داده که باعث منحصربه‌فرد شدن عملکرد و زندگی‌مان شده است. مغز، که در صدر عوامل ایجاد این تمایز قرار دارد، شاید ناشناخته‌شده‌ترین چیز در جهان هستی باشد، اما اگر آن را به عنوان یک عضله ببینیم، بهتر می‌توانیم از حداکثر پتانسیلش استفاده کنیم.

کتاب «بی‌حدومرز» می‌تواند بخش باشگاهی را داشته باشد که به صورت علمی و عملی، برنامه ساختن و تقویت این عضله را به ما می‌دهد. باشگاهی که برنامه تمرینی و حتی رژیم غذایی هم دارد. ما چرا باید چنین زحمتی به خودمان بدهیم؟

با این حجم از اطلاعات و مهارت‌های فعلی، و تغییرات مداوم زندگی و کار، مهارت «یادگیری» الزامی عمومی است که روزه‌به‌روز ضروری‌تر هم می‌شود. اما نه مدرسه و نه خانواده، این مهارت را آموزش نمی‌دهند. همه می‌گویند چه چیزی یاد بگیریم، اما کسی «چگونه یادگرفتن» را به ما یاد نمی‌دهد. پس خودمان باید مسئولیت یادگیری‌مان را بر عهده بگیریم و فقط با کنترل کامل یادگیری است که می‌توانیم برای آینده‌ای ناشناخته آماده شویم.

در نشر نوین، این کتاب و مجموعه کتاب‌های مهارت یادگیری را با هدف جبران این خلاء ترجمه و منتشر می‌کنیم، به امید آینده و ایرانی بهتر.

فهرست

پیشگفتار ۲

مقدمه ۱۹

بخش اول) ذهنتان را خالی کنید ۲۳

فصل ۱: بی‌حدومرز شدن ۲۵

فصل ۲: چرا این مسئله اکنون اهمیت دارد ۳۱

فصل ۳: مغز بی‌حدومرز شما ۵۷

فصل ۴: چطور این کتاب (و هر کتابی) را بخوانید و به خاطر بسپارید ۷۱

بخش دوم) طرز فکر بی‌حدومرز ۸۷

فصل ۵: طلسم نظام‌های باور ۹۱

فصل ۶: هفت دروغ یادگیری ۱۱۱

بخش سوم) انگیزه بی‌حدومرز ۱۳۱

فصل ۷: هدف ۱۳۵

فصل ۸: انرژی ۱۵۱

فصل ۹: گام‌های کوچک ساده ۱۷۱

فصل ۱۰: غرقگی ۱۸۹