

۲۱۵۷۹۷۸

www.ketab.ir

نامحدود

تکنیک‌های عملی برای بهبود مهارت‌های ذهنی،
تقویت حافظه، یادگیری سریع و لذت بردن از مطالعه

نویسنده: جیم کونیک

با مقدمه‌ی دکتر مارک هایمن

مترجم: منصور بیگدلی

نامحدود

تکنیک‌های عملی برای بهبود مهارت‌های ذهنی، تقویت حافظه،
یادگیری سریع و لذت بردن از مطالعه



نویسنده: جیم کوئیک

مترجم: منصور بیگدلی

ویراستار: بهزاد مردآزاد ناو

طراحی داخلی کتاب: استودیوزاغ - یاسر عزآباد

طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار

لیتوگرافی: فرانقش

چاپ و صحافی: کیمیا

تهران، خیابان انقلاب،
خیابان ۱۲ فروردین، کوچه
بهشت‌آیین، پلاک ۱۰
تلفن: ۰۲۱-۲۲۶۲۹۰۱
کدپستی: ۱۳۱۴۹۶۳۹۹۳
پست الکترونیک:
info@baharesabz.ir
@baharesabzpub

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۹

نوبت چاپ: دوم، پاییز ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۹۰ هزار تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۹۷۰-۰۰

حق چاپ محفوظ است.

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Limitless:

upgrade your brain,
learn anything faster,
and unlock your
exceptional life

سرشناسه: کوئیک، جیم

Kwik, Jim

عنوان و نام پدیدآور: نامحدود: تکنیک‌های عملی برای بهبود مهارت‌های ذهنی، تقویت حافظه،
یادگیری سریع و لذت بردن از مطالعه / نویسنده جیم کوئیک؛ مترجم منصور بیگدلی.

مشخصات نشر: تهران: بهار سبز، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۳۶۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۹۷۰-۰۰

وضعیت فهرست نویسی: فنی

یادداشت: عنوان اصلی: Limitless: upgrade your brain, learn anything faster, and unlock
your exceptional life, 2020

عنوان دیگر: تکنیک‌های عملی برای بهبود مهارت‌های ذهنی، تقویت حافظه، یادگیری سریع و
لذت بردن از مطالعه.

موضوع: موفقیت

موضوع: Success

موضوع: مغز -- مراقبت و بهداشت

موضوع: Brain -- Care and hygiene

موضوع: یادگیری

موضوع: Learning

شناسه افزوده: بیگدلی، منصور، ۱۳۵۶ - مترجم

رده بندی کنگره: BF6۲۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۷۲۸۲۵۸۰

وضعیت رکورد: فنی

۲۰	پیشگفتار مترجم
۲۱	پیشگفتار
۲۸	مقدمه
۳۳	بخش ۱ ذهنتان را آزاد کنید
۳۵	نامحدود شدن
۵۵	چرا اکنون این مسئله مهم است
۷۰	مغز نامحدود شما
۸۷	چگونه این کتاب (و هر کتابی) را بخوانیم و به خاطر بسپاریم
۱۰۷	بخش ۲ چارچوب ذهنی نامحدود: چه چیز؟
۱۱۳	طلسم سیستم‌های باوری
۱۳۶	هفت دروغ درباره‌ی یادگیری
۱۶۱	بخش ۳ انگیزه‌ی نامحدود: چرا؟
۱۶۵	هدف
۱۸۲	انرژی
۲۰۶	گام‌های کوچک ساده
۲۲۸	جاری
۲۴۱	بخش ۴ روش‌های نامحدود: چگونه؟
۲۴۵	تمرکز
۲۵۵	مطالعه
۲۷۶	حافظه
۳۰۴	تندخوانی
۳۲۶	تفکر
۳۵۲	پسگفتار
۳۵۶	برنامه‌ی ۱۰ روزه‌ی آغاز کوئیک
۳۶۷	درباره‌ی نویسنده

پیشگفتار مترجم

بیشترمان مهارت‌های خواندن و مطالعه را در دوران دبستان آموخته‌ایم و در مقاطع تحصیلی بالاتر با وجود بیشتر و سنگین‌تر شدن حجم مطالب، تکنیک‌های یادگیری مان هیچ تغییری نکرده و همان تکنیک‌های دوران دبستان است. همین مسئله باعث می‌شود یادگیری سخت‌تر و زمان‌بر شود. به‌ویژه در دنیای پُرمشغله‌ی امروز که همه از کمبود وقت شکایت دارند، ندانستن روش‌های درست حافظه و یادگیری باعث می‌شود ما را به مطالعه کم می‌کند. با یادگیری مهارت‌ها و نکات جیم کوئیک و انجام دادن تمرین‌های این کتاب نه تنها مهارت‌هایتان بهبود می‌یابد، با کارکرد ذهن‌تان بیشتر و بهتر آشنا می‌شوید و مطالعه، لذت بیشتری برایتان خواهد داشت.

شاید برایتان شگفت‌انگیز باشد که چگونه برخی از مشهورترین افراد دنیا، تعداد زیادی کتاب را در مدت کوتاهی مطالعه می‌کنند. با خواندن این کتاب به‌راز آن‌ها پی می‌برید. در بخش‌هایی از کتاب، سرواژه‌ها یا مخفف‌هایی آورده شده که می‌توانید به دلخواه خودتان آن‌ها را ترکیب کرده و کلمه‌هایی بسازید که بهتر در ذهن‌تان می‌مانند.

برای ارتباط با مترجم، بریده‌هایی از کتاب، مطالب و موارد اضافه، از راه‌های زیر در ارتباط باشید:

اینستاگرام و تلگرام: @mansbigdeli