

بی حد و مرز

مفزتان را بهبود دهید، همه چیز را سریع تر یاد بگیرید و
بهترین شکل از زندگی خود را بیابید

جیم کوئیک
ترجمه ی نگاه فرهنگ مهر



نشر میلکان

www.ketab.ir

سرشناسه: کوئیک، جیم Kwik, Jim

عنوان و نام پدیدآور: بی‌حدومرز: مغزتان را بهبود دهید، همه چیز را سریع تر یاد بگیرید و بهترین شکل از زندگی خود را بیابید؛ نوشته‌ی جیم کوئیک؛ ترجمه‌ی نگاه فرهنگ‌مهر.

مشخصات نشر: میلکان، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۳۰۳ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۴-۰۲۴-۱

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

عنوان اصلی: Limitless: Core Techniques to Improve Performance, Productivity, and Focus, 2020

موضوع: بهبود حافظه، تقویت ذهن، تکنیک‌های توسعه‌ی فردی

شناسه‌ی افزوده: فرهنگ‌مهر، نگاه، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۶۳۲

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۷۲۸۲۷۲۵

بی حد و مرز

مغزتان را بهبود دهید، همه چیز را سریع تر یاد بگیرید، و بهترین شکل از زندگی خود را بیابید

جیم کوئیک

ترجمه‌ی نگاه فرهنگ مهر

ویراسته‌ی محسن محمدبیگی از «ویراستارباشی»

نمونه خوانی امیر هوشنگ توکلی

مدیر تولید: کاوان بشیری

صفحه‌آرایی و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

چاپ بیست و دوم، ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۴-۰۲۴-۱



نشر میلکان

www.Milkan.ir
info@Milkan.ir

بیش گفتار. ۱۱

مقدمه. ۱۷

بخش اول: ذهن‌تان را خالی کنید. ۲۱

۱. بی‌حدومرز شدن. ۲۳

۲. چرا این مسئله اهمیت دارد. ۴۱

۳. مغز بی‌حدومرز شما. ۵۳

۴. چطور این کتاب (یا هر کتابی) را بخوانیم و به خاطر بسپاریم. ۶۷

بخش دوم. ذهنیت بی‌حدومرز. ۸۳

۵. جادوی باور. ۸۷

۶. هفت دروغ مربوط به یادگیری. ۱۰۷

بخش سوم. انگیزه‌ی بی‌حدومرز. ۱۲۷

۷. هدف. ۱۳۱

۸. انرژی. ۱۴۵

۹. قدم‌های ساده و کوچک. ۱۶۵

۱۰. جریان یا غرقگی. ۱۸۵

بخش چهارم. روش‌های بی‌حدومرز. ۱۹۵

۱۱. تمرکز. ۱۹۹

۱۲. مطالعه. ۲۰۷

۱۳. حافظه. ۲۲۵

۱۴. تندخوانی. ۲۴۷

۱۵. تفکر. ۲۶۷

خاتمه. بازگشت ممکن‌ها. ۲۸۹

برنامه‌ی ده‌روزه‌ی شروع کوییک. ۲۹۳

منابع. ۲۹۹

پیش‌گفتار

ارزشمندترین موهبت ما انسان‌ها مغزمان است.

مغزمان به ما توانایی می‌دهد یاد بگیریم، عشق بورزیم، بیندیشیم، خلق کنیم و طعم لذت را بچشیم. مغز ما دروازه‌ای به احساسات‌مان است، به ظرفیت‌مان برای تجربه‌ی زندگی به عمیق‌ترین شکل ممکن، به توانایی‌مان برای دستیابی به درکی پایدار و ماندگار از صمیمیت. مغزمان به ما توان نوآوری، رشد و انجام کارهای مختلف را می‌دهد.

با این حال، تعداد کمی از ما می‌دانیم که با استفاده از چند روش عملی می‌توانیم مغزمان را ارتقا بدهیم و بر توانایی یادگیری خود بیفزاییم. بیشترمان آگاه هستیم که با ورزش و رژیم غذایی مناسب می‌توانیم سلامت قلب‌مان را بهبود بدهیم، اما بسیاری از ما نمی‌دانیم که می‌توانیم مغزمان را هم تا حد زیادی بهبود بدهیم و به این صورت زندگی خود را نیز بهتر کنیم.

متأسفانه، دنیای ما محیطی سالم برای مغزمان نیست. بیش از آن‌که جیم کوییک نقشه‌ی راه بی‌حدومرز شدن را به دست‌مان بدهد، چهار خائنی را معرفی می‌کند که توانایی فکرکردن، تمرکز، یادگیری، رشد و انسان‌بودن را تهدید می‌کنند.

اولین خائن سیل اطلاعات دیجیتالی است. جریان بی‌پایان اطلاعات در جهانی که زمان‌مان محدود و انتظارات از ما غیرمنصفانه است، منجر به دست‌پاچگی، اضطراب و بی‌خوابی می‌شود. در داده‌ها و سرعت بالای تغییرات دست‌وپا می‌زنیم و به دنبال راهکارها و ابزارهایی هستیم که کمی از کارایی، عملکرد و آرامش ذهنی خود را پس بگیریم.

خائن دوم حواس‌پرتی دیجیتالی است. فوران لذت لحظه‌ای دوپامین دیجیتالی، جایگزین توانایی‌مان در حفظ توجه لازم برای روابط عمیق، یادگیری عمیق یا کار عمیق می‌شود. اخیراً در سخنرانی‌ای کنار یکی از دوستانم نشسته بودم و متوجه شدم در چند دقیقه، چندین بار به تلفن همراهش نگاه کرد. از او خواستم تلفنش را به من بدهد و برنامه‌ی زمان صفحه‌نمایش را باز کردم. آن روز بیش از هزار بار صفحه‌ی

گوشی‌اش را روشن کرده بود و در یک روز هزار اعلان داشت. پیام‌های متنی، اعلان‌های رسانه‌های اجتماعی، ایمیل‌ها و هشدارهای اخبار مهم هستند، اما ممکن است تمرکز ما را از بین ببرند و عادت‌مان بدهند از آنچه در لحظه از همه مهم‌تر است، غافل شویم.

خانن بعدی فراموشی دیجیتال است. حافظه ماهیچه‌ای است که اجازه می‌دهیم ضعیف شود. بودن ابررایانه در جیب‌تان مزایایی دارد و مانند دوجرخه‌ای برقی، جذاب و ساده است، اما بدن‌تان را قوی نمی‌کند. بر اساس تحقیقات انجام‌شده درباره‌ی فراموشی، هرچه ظرفیت ما برای یادگیری بیشتر باشد و هرچه بیشتر تمرین‌های ذهنی انجام بدهیم، خطر فراموشی کمتر خواهد بود. ما در بسیاری از مواقع، حافظه‌مان را به ضرر خودمان برون‌سپاری می‌کنیم.

آخرین خاننی که به مغزمان صدمه می‌زند، استنتاج دیجیتال است. در جهانی که اطلاعات به‌وفور در دسترس هستند، بیراه نیست که بگوییم کمی در استفاده از این اطلاعات زیاده‌روی کرده‌ایم. ما حتی به نقطه‌ای رسیده‌ایم که اجازه می‌دهیم فناوری به‌جای ما بخش زیادی از تفکر و استدلال را انجام بدهد. در فضای مجازی، دیگران نتیجه‌گیری‌های بسیاری می‌کنند که ما هم به‌مرور مجبور می‌شویم توانایی نتیجه‌گیری خود را کنار بگذاریم و از آن‌ها پیروی کنیم. هیچ‌گاه اجازه نمی‌دهیم فردی دیگر به‌جای ما فکر کند، اما به‌راحتی این اجازه را به دستگاه‌ها می‌دهیم.

این خائن دیجیتال با هم‌دستی هم‌توجه، تمرکز، یادگیری و از همه مهم‌تر توانایی تفکر واقعی را از ما می‌دزدند، وضوح ذهنی ما را از بین می‌برند که در نهایت به خستگی ذهنی، حواس‌پرتی، ناتوانی در یادگیری آسان و نارضایتی منجر می‌شود. پیشرفت فناوری در این دوران، هم می‌تواند به ما کمک کند و هم برای‌مان آسیب‌زا باشد؛ البته نحوه‌ی استفاده‌ی فعلی ما از فناوری در جامعه، نتیجه‌ای نخواهد داشت جز بیماری مسری‌بارِ فکری بیش از حد، فراموشی، حواس‌پرتی و وابستگی. تازه این‌ها شروع ماجرا هستند.

هشدار این کتاب بسیار به‌موقع است. ما در دنیای فناوری متولد شده‌ایم و هیچ چیز مهم‌تر از سلامت و کارایی مغزمان نیست؛ مغزی که همه‌چیز زندگی‌مان را کنترل می‌کند. یادگرفتن تفکیک داده‌ها، ابداع روش‌ها و مهارت‌های جدید برای رشد در جهانی پریشان که دریای متلاطم اطلاعات است، برای بقا در قرن بیست‌ویکم ضروری است. توانایی یادگرفتن سریع‌تر و آسان‌تر موجب می‌شود هر

چیز دیگری در زندگی ممکن شود و این یعنی بهترین زمان است که مغزتان را هم مانند بدن‌تان پرورش بدهید. همان طور که به بدنی سالم نیاز دارید، به مغزی انعطاف‌پذیر، قدرتمند و پراثری هم نیاز دارید. شغل جیم همین است؛ او مربی خصوصی ورزش دادن مغز است.

این چهار خانن فقط نمونه‌ای از محدودیت‌هایی هستند که در این کتاب غلبه بر آن‌ها را خواهید آموخت. همان طور که جیم می‌گوید، راز داشتن زندگی استثنایی، نامحدود کردن ذهن‌تان است. او با استفاده از مدل بی‌حدومرز خود، راز تحول فردی را فاش کرده است. اگر سعی دارید در هر زمینه‌ای به هدفی به‌خصوص برسید، ابتدا باید پرسید: محدودیت کجاست؟ به‌احتمال زیاد در ذهنیت، انگیزه یا روش‌های خود محدودیت دارید. پس دلیل هیچ‌کدام از ناتوانی‌ها کمبود یا قصوری شخصی نیست و برخلاف آنچه معمولاً اعتقاد داریم، موانع پیش‌پای‌مان محکم نشده‌اند. ما کنترل کامل داریم و هر زمانی می‌توانیم بر موانع غلبه کنیم.

اگر ذهنیت‌مان با تعالیلات و اهداف‌مان هم‌راستا نباشد، هرگز به آن‌ها دست نخواهیم یافت. شناسایی باورها، داستان‌ها و اعتقادات قلبی، گرایش‌ها و فرضیه‌های محدودکننده درباره‌ی خودتان و آنچه برای‌تان شدنی به نظر می‌رسد، ضروری است. بررسی، کنکاش و نابود کردن این باورها اولین قدم در راه رسیدن به ذهنیتی بدون هرگونه محدودیت است. مادرم به من می‌گفت قادر به انجام هر کاری هستم؛ می‌گفت باهوش و توانا هستم و می‌توانم در هر کاری بهترین باشم. این باور عمیق مرا قادر ساخت از رویاهایم فراتر بروم. البته با مشاهده‌ی طلاق والدینم و ازدواج‌های‌شان، باور کردم که روابط مشکل و مملو از درد و ناراحتی هستند. تقریباً پنجاه سال طول کشید که توانستم این باور را از ذهنم پاک کنم و خوشبختی واقعی را در ازدوایم بیابم.

راز دوم داشتن زندگی بی‌حدومرز انگیزه است. جیم سه عنصر اصلی را در مبحث انگیزه مشخص می‌کند. عنصر اول هدف‌تان و دلیل اهمیت داشتنش است. من دوست دارم هنگام سالمندی، وضعیت جسمانی خوبی داشته باشم، پس خودم را متعهد کرده‌ام که وزنه بلند کنم و قدرتمندتر بشوم، هرچند این کار را دوست ندارم؛ هدف جانشین ناراحتی می‌شود.

عنصر اصلی دوم توانایی انجام کار دلخواه‌تان است. برای انجام این کار، انرژی لازم دارید و انرژی را باید مدیریت کرد. شناخت طبع انسان برای دستیابی به

هدف‌تان ضروری است؛ مثلاً خوردن غذاهای کامل و فرآوری نشده، ورزش کردن، مدیریت استرس، خواب مناسب، مهارت‌های ارتباطی و ایجاد روابط سالم (و حذف روابط ناسالم). در نهایت، وظایف باید مراحل کوچکی و شدنی باشند که به موفقیت منجر شوند. یک دندان را با نخ دندان تمیز کنید، یک صفحه کتاب بخوانید، یک بار درازونشست انجام دهید، یک دقیقه مراقبه کنید. تمام این‌ها به افزایش اعتمادبه‌نفس و موفقیت‌های بزرگ‌تر منجر می‌شوند.

عنصر اصلی نهایی برای بی‌حدومرز شدن، به‌کارگیری روش صحیح است. به ما ابزارهای قرن نوزدهم و بیستم را برای فعالیت در قرن بیست و یکم داده‌اند. این کتاب پنج روش اساسی را به ما می‌آموزد که برای دستیابی به خواسته‌های مان به کار بگیریم: تمرکز، مطالعه، بهبود حافظه، تندخوانی، تفکر انتقادی. استفاده از این فناوری‌های یادگیری به‌روزشده ما را قادر می‌سازد ذهنیت و انگیزه‌ی خود را مهار کنیم و با صرف انرژی کمتر و اثربخشی بیشتر، به رویاهای مان برسیم.

جیم با محدودیت‌ها غریبه نیست. پس از آسیبی که در کودکی به سرش وارد شد، تمرکز، توجه و توانایی یادگیری‌اش دچار اختلال شدند. معلمی بی‌عاطفه به او اشاره کرده و گفته بود: «پسری که مغزش دوست کار نکند، این‌طوریه.» جیم تمام عمرش را صرف یادگیری غلبه بر این ناتوانی و تبدیل این چالش‌ها به ابرقدرت یادگیری کرد. مغز همگی ما، کم یا زیاد، دچار مشکلاتی است. کتاب بی‌حدومرز نسخه‌ای برای درمان مغزهای آسیب‌دیده، بازنویسی باورهای محدودکننده و به‌روزرسانی زندگی مان است. آموختن یادگیری صحیح ابرقدرت نهایی است؛ ابرقدرتی که تمام مهارت‌ها و توانایی‌های دیگر را ممکن می‌کند. آموزش این موضوع به شما هدف اصلی نگارش این کتاب است.

جیم کوییک در کتاب بی‌حدومرز، برای این کار نقشه‌ی راه ارائه می‌کند. اکثرمان با ابزارهای لازم بزرگ نشده‌ایم، اما جیم سخاوتمندانه هر آنچه را آموخته، در این کتاب با ما به اشتراک گذاشته است. جیم سه دهه از عمر خود را خیلی جدی صرف کارکردن با افراد مختلف از هر قشری کرده است؛ کارکردن با دانش‌آموزان، معلمان، مشاهیر، کارگران ساختمانی، سیاست‌مداران، کارآفرینان و دانشمندان. وی در برخی از سیستم‌های بسیار پیشرفته‌ی آموزشی در سرتاسر جهان کار کرده و با کمک آن‌ها به مریبان، ناظران و دانش‌آموزان آموزش داده است. آموزه‌های وی واقعاً نتیجه‌بخش هستند، و می‌توانیم از آن‌ها بهره ببریم.