



بی حد و مرز

ذهن تان را به روز کنید.
همه چیز را سریع تر یاد بگیرید
و قفل زندگی دلخواه خود را باز کنید

جیم کوپیک

ترجمه: هانیه حق نبی مطلق



کویک، جیم Kwik, Jim	سرشناسه
بی حد و مرز: ذهن تان را به روز کنید، همه چیز را سریع تر یاد بگیرید و قفل زندگی دلخواه خود را باز کنید / جیم کویک: ترجمه هانیه حق نبی مطلق؛ ویراستار علمی حسن چابک، ویراستار شیرین وحدانی	عنوان و نام پدیدآور
تهران: چاپک اندیش، ۱۴۰۲	مشخصات نشر
۳۰۷ ص	مشخصات ظاهری
۹۷۸-۶۰۰-۵۸۶۱-۷۰-۹	شابک
فیبا	وضعیت فهرست نویسی
Limitless: Upgrade اصلی: عنوان اصلی	یادداشت
Your Brain, Learn Anything Faster, and Unlock Your Exceptional Life, 2020	یادداشت
کتاب حاضر با عنوان های متفاوت توسط مترجمان و ناشران مختلف در سال متفاوت چاپ و منتشر شده است.	عنوان دیگر
ذهن تان را به روز کنید، همه چیز را سریع تر بگیرید و قفل زندگی دلخواه خود را باز کنید / موفقیت Success مغز - - مراقبت و بهداشت Brain - - Care and hygiene / یادگیری Learning	موضوع
حق نبی مطلق، هانیه، ۱۴۶۰، مترجم	شناسه افزوده
چابک، حسن، ۱۴۰۱، ویراستار	شناسه افزوده
BF ۶۳۷	رده بندی کنگره
۱۵۸/۱	رده بندی دیویی
۹۴۷۵۰۲۴	شماره کتابشناسی ملی



مرکز پخش چاپک اندیش:
۰۹۹۰۵۶۴۶۰۶۲
۰۹۱۲۱۵۷۱۲۸۲
۶۶۴۹۹۳۲۷-۶۶۴۹۱۰۲۴

Chabokandish8693@gmail.com
t.me/chabok_andish

- بی حد و مرز
- انتشارات: چاپک اندیش
- نویسنده: جیم کویک
- ترجمه: هانیه حق نبی مطلق
- ویراستار: شیرین وحدانی
- ویراستار علمی: حسن چابک
- حروفنگاری: محمدعلی
- نوبت چاپ: اول ۱۴۰۲
- تیراژ: ۱۰۰ نسخه
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۶۱-۷۰-۹
- قیمت: ۱۹۹۰۰۰ تومان

فهرست

پیشگفتار.....	۹
مقدمه.....	۱۵
بخش ۱: ذهن‌تان را خالی کنید.....	۱۹
فصل اول: بی‌حد و مرز شدن.....	۲۱
پسری که مغزش درست کار نمی‌کرد.....	۲۴
از آن‌چه فکرش را می‌کنید نزدیک‌تر هستید.....	۲۷
پرسیدن سؤال درست.....	۳۰
آموختن یادگیری.....	۳۲
پیدا کردن مدرسه پرفسور ایکس.....	۳۵
نامحدود شدن به کمک هم.....	۳۷
مدل بی‌حد و مرز.....	۳۸
فصل دوم: چرا این موضوع اهمیت دارد.....	۴۳
سیل اطلاعات دیجیتالی.....	۴۵
حواس‌پرتی دیجیتالی.....	۴۷
فراموشی دیجیتالی.....	۴۹
استنتاج دیجیتالی.....	۵۲
متوقف کردن خائنان.....	۵۵
فصل سوم: مغز بی‌حد و مرز شما.....	۵۷
انعطاف‌پذیری عصبی.....	۶۰
مغز دوم ما.....	۶۳
کار گروهی.....	۶۶
واقعیت‌گریزان.....	۶۷
دگمه روشن را بزنید.....	۷۰
فصل چهارم: چطور این کتاب یا هر کتاب دیگری را بخوانیم.....	۷۱
و آن را به یاد بسپاریم.....	۷۲
از روش سریع استفاده کنید.....	۷۵
فراموش کردن.....	۷۶
عمل کنید.....	۷۷
وضعیت روحی.....	۷۸
تدریس کردن.....	۷۹

۷۹	وآرد کردن
۸۰	مرور کردن
۸۰	عاقلا نه انتخاب کنید
۸۳	پرسش ها همان پاسخ ها هستند
۸۷	ذهن خود را آماده کنید
۸۹	بخش ۲: ذهنیت بی حد و مرز
۹۰	ذهنیت
۹۳	فصل پنجم: جادوی باور
۹۴	یافتن راجر بانیستر
۹۷	باورهای محدودکننده با ما چه می کنند
۱۰۳	اگر می گفتم شما نابغه هستید چطور؟
۱۰۵	همه چیز فقط در سر شما نیست
۱۰۶	اصلاح باورهای محدودکننده
۱۱۱	احتمالات بی حد و مرز خواهند شد
۱۱۳	پیش از این که ادامه دهیم
۱۱۵	فصل ششم: ۷ دروغ یادگیری
۱۳۵	قبل از این که ادامه بدهیم
۱۳۷	بخش ۳: انگیزه بی حد و مرز چرا؟
۱۴۰	فصل هفتم: هدف
۱۴۲	با چرا شروع کنید
۱۴۴	در مورد هدف و علاقه
۱۴۷	فکر می کنید چه کسی هستید؟
۱۴۸	سلسله مراتب ارزش ها
۱۵۰	یافتن دلایل
۱۵۲	چه چیز برای از دست دادن دارید؟
۱۵۳	ارتباط دادن همه چیز به هم
۱۵۵	قبل از این که ادامه بدهیم
۱۵۶	فصل هشتم: انرژی
۱۶۴	ورزش
۱۷۰	خوابیدن انتخابی نیست
۱۷۱	گذراندن شب
۱۷۳	به مغز خود استراحت بدهید
۱۷۴	قبل از این که ادامه دهیم

۱۷۶	فصل نهم: قدم‌های ساده و کوچک
۱۷۸	با خود مهربان باشید
۱۷۹	گام‌های کوچک بردارید
۱۸۱	خلبان خودکار
۱۸۴	عادت‌سازی
۱۸۶	انگیزه
۱۸۷	توانایی
۱۸۷	دلایل آنی
۱۸۸	خلق عادت‌های جدید
۱۸۹	عادت‌ها را به نوبت انجام دهید
۱۹۰	آغاز یک روتین صبحگاهی
۱۹۴	قبل از این که ادامه دهیم
۱۹۵	فصل دهم: جریان
۱۹۶	برنده شدن با جریان
۱۹۷	چهار مرحله جریان
۱۹۹	یافتن جریان
۲۰۱	پیروز شدن بر دشمنان جریان
۲۰۳	قبل از این که ادامه دهیم
۲۰۵	بخش چهارم: روش‌های بی‌حد و مرز همین حالا
۲۰۶	روش
۲۰۸	فصل یازدهم: تمرکز
۲۰۹	تمرین تمرکز
۲۱۲	آرام کردن ذهن شلوغ شما
۲۱۶	قبل از این که ادامه بدهیم
۲۱۷	فصل دوازدهم: مطالعه
۲۱۹	چهار سطح برتری
۲۲۰	چگونه بهتر مطالعه کنیم
۲۲۲	اما در مورد حفظ کردن چطور؟
۲۳۴	نکته‌ای برای ارتقای یادداشت‌برداری
۲۳۵	قبل از این که ادامه بدهیم
۲۳۵	فصل سیزدهم: حافظه
۲۳۷	همیشه می‌توانید روی حافظه‌ی خود حساب کنید
۲۴۱	نانوای به یاد ماندنی‌تر

۲۴۳	یادآوری حجم زیاد اطلاعات
۲۴۵	یادگیری ابتدایی
۲۴۸	تمرکز فعال در حافظه
۲۴۸	تجسم
۲۴۹	ارتباط
۲۵۰	احساس
۲۵۰	مکان
۲۵۱	تمرین حافظه کوییک
۲۵۳	ساخت حجم زیادی از اطلاعات بدون یادداشت کردن
۲۵۷	جمع‌بندی
۲۵۷	قبل از این که ادامه بدهیم
۲۵۸	فصل چهاردهم: تندخوانی
۲۶۰	مطالعه چطور باعث بی‌حد و مرز شدن مغز می‌شود؟
۲۶۳	ارزیابی مطالعه
۲۶۴	چالش‌هایی که سر راه مطالعه وجود دارند
۲۶۷	باورهای غلط در مطالعه
۲۶۹	هماهنگ‌کننده بینایی: در مطالعه انگشت استفاده کنید
۲۷۰	چطور می‌توانید سریع‌تر بخوانید؟
۲۷۴	داستان‌های موفقیت
۲۷۶	قبل از این که ادامه بدهیم
۲۷۸	فصل پانزدهم: تفکر
۲۷۹	کلاه‌های تفکر
۲۸۱	چطور باهوش هستید؟
۲۸۳	سبک یادگیری شما چیست؟
۲۸۸	مدل‌های ذهنی
۲۸۹	تصمیم‌گیری: قانون ۷۰/۴۰
۲۹۰	بهره‌وری: فهرستی از کارهایی که نباید انجام دهید ایجاد کنید
۲۹۱	حل مسئله: اشتباهات خود را بررسی کنید
۲۹۳	جهش‌های بزرگ
۲۹۵	تفکر تصاعدی
۲۹۹	قبل از این که ادامه بدهیم
۳۰۱	خاتمه بازگشت ممکن‌ها
۳۰۴	برنامه‌ی ۱۰ روزه شروع کوییک

پیشگفتار

با ارزش‌ترین موهبت ما انسان‌ها مغزمان است. مغز به ما این توانایی را می‌دهد که یاد بگیریم، عشق بورزیم، فکر کنیم، خلق نماییم و طعم لذت را بچشیم. مغز دریچه‌ای رو به احساساتمان است، دریچه‌ای رو به ظرفیت‌مان برای تجربه‌ی یک زندگی به عمیق‌ترین شکل ممکن، به قدرت مان برای رسیدن به درکی پایدار و دائمی از مهربانی. مغز به ما قدرت نوآوری، رشد و انجام کارهای متفاوت را می‌دهد.

با این حال عده کمی از ما می‌دانیم با بهره‌گیری از چند روش عملی قادریم مغزمان را ارتقا دهیم و بر قدرت یادگیری مان بیفزاییم. خیلی از ما می‌دانیم با ورزش و رژیم غذایی سالم می‌توانیم سلامت قلب‌مان را بهبود بخشیم اما از این امر غافلیم که قادریم مغزمان را هم تا حد زیادی بهبود بخشیم و این‌گونه از زندگی بهتری برخوردار شویم.

با تأسف باید بگویم جهان ما جایی سالم برای مغزمان نیست. قبل از این که جیم کوپیک نقشه راه بی‌حد و مرز شدن را در اختیارمان بگذارد به چهار خائنی می‌پردازد که قدرت فکر کردن، تمرکز، آموختن، رشد و انسان بودن را تهدید می‌کند. نخستین خائن، هجوم اطلاعات دیجیتالی است - جریان پایان‌ناپذیر اطلاعات در دنیایی که زمان مان محدود و سطح توقعات از ما منصفانه نیست باعث می‌شود دچار استرس، دستپاچگی و بی‌خوابی شویم. در دریایی از داده‌ها و سرعت بالای تغییرات دست و پا می‌زنیم و در پی به دست آوردن راهکارها و ابزارهایی هستیم تا اندکی از کارایی، عملکرد و آرامش ذهنی خود را پس بگیریم. خائن دوم حواس‌پرتی دیجیتالی است.

آشفشان لذت آنی دوپامین دیجیتالی جای توانایی‌مان در تمرکز لازم برای ایجاد روابط عمیق، یادگیری درست و یا کار مؤثر را می‌گیرد.

به تازگی در یک سخنرانی در کنار یکی از دوستانم نشسته بودم و دیدم در عرض چند دقیقه بارها تلفن همراهش را چک می‌کرد. از او خواستم تلفنش را به من بدهد. صفحه نمایش را باز کردم. دیدم در آن روز بیش از هزار بار صفحه گوشی‌اش را روشن کرده بود و در طول یک روز هزار اعلان داشت.

پیام‌های متنی، اعلان‌های رسانه‌های اجتماعی، ایمیل‌ها و هشدارهای خبری، همه در جای خود مهم هستند اما این امکان وجود دارد که تمرکزمان را از بین ببرد و عادت کنیم تا از آنچه در لحظه از هر چیز مهم‌تر است غافل شویم.

خائن بعدی فراموشی دیجیتالی است. حافظه عضله‌ای است که اجازه می‌دهیم ضعیف شود. داشتن اپرایانه در جیب‌تان مزیت‌هایی دارد و مثل دوچرخه‌ای برقی جذاب و ساده است اما بدن را نیرومند نمی‌کند.

براساس تحقیقاتی که در مورد فراموشی انجام شده به این نتیجه می‌رسیم که هر چقدر از ظرفیت بیشتری برای یادگیری بهره‌مند باشیم و هرچه تمرین‌های ذهنی بیشتری انجام دهیم، خطر فراموشی کمتر تهدیدمان می‌کند. ما در بسیاری از مواقع حافظه‌مان را به زیان خود برون‌سپاری می‌کنیم.

آخرین خائنی که به مغزمان آسیب می‌زند نتیجه‌گیری دیجیتالی است. در جهانی که به وفور به اطلاعات دسترسی داریم، غلط نیست اگر بگوییم کمی در بهره‌گیری از این اطلاعات زیاده‌روی کرده‌ایم. ما حتی به جایی رسیده‌ایم که اجازه می‌دهیم فناوری به جای ما بخش بزرگی از استدلال و تفکر را انجام دهد. در فضای مجازی، دیگران نتیجه‌گیری‌های بسیاری می‌کنند که ما هم به تدریج مجبور می‌شویم توانایی نتیجه‌گیری خود را رها کنیم و پیرو آن‌ها باشیم. ما هرگز اجازه نمی‌دهیم فرد دیگری به جای ما فکر کند اما خیلی راحت این اجازه را به یک دستگاه می‌دهیم. این خائنین دیجیتالی با دست به

یکی کردن با هم توجه، تمرکز، یادگیری و مهم‌تر از همه توانایی تفکر واقعی را از ما می‌ربایند، وضوح ذهنی ما را نابود کرده و دست آخر منجر به خستگی ذهنی، بی‌حواسی، ناتوانی در آموختن آسان و عدم رضایت می‌شود. پیشرفت فناوری در این عصر هم کمک حال‌مان است و هم به ما آسیب می‌زند. البته نوع بهره‌گیری فعلی ما از فناوری در جامعه نتیجه‌ای در پی نخواهد داشت جز بیماری مسری مشغله‌ی فکری بیش از حد، فراموشی، بی‌حواسی و وابستگی. همه‌ی این‌ها آغاز ماجرا است.

پیام این کتاب بسیار به موقع است. ما در جهان فناوری متولد شده‌ایم و هیچ چیز بااهمیت‌تر از سلامتی و کارایی مغزمان نیست. مغزی که همه‌چیز زندگی ما را تحت کنترل دارد. آموختن جداسازی داده‌ها، خلق شیوه‌ها و مهارت‌های جدید برای رشد در جهان پرهیاهویی که دریای موج اطلاعات است برای حفظ بقا در قرن ۲۱ لازم و حیاتی است.

توان آموختن سریع و آسان‌تر باعث می‌شود هر چیز دیگری در زندگی امکان‌پذیر شود و این بدان معنا است که اکنون بهترین زمان است که مغز خود را نیز مانند بدن تان پرورش دهید. همان‌طور که نیازمند بدنی سالم هستید، به مغزی انعطاف‌پذیر، قدرتمند و پرنرژی نیز محتاجید. کار جیم همین است. او مربی خصوصی ورزش دادن به مغز است.

این چهار خائن فقط نمونه‌ای از محدودیت‌هایی است که در این کتاب راه غلبه بر آن‌ها را می‌آموزید. همان‌طور که جیم می‌گوید، راز داشتن زندگی استثنایی نامحدود کردن ذهن است. او با استفاده از مدل بی‌حد و مرز خود راز تحول فردی را افشا کرده است. اگر تلاش می‌کنید در هر زمینه‌ای به هدفی خاص دست پیدا کنید اول از همه باید سؤال کنید: محدودیت کجاست؟ به احتمال زیاد در ذهن، انگیزه یا شیوه‌های خود محدودیت دارید.

بنابراین علت هیچ‌کدام از ناتوانی‌ها کمبود یا کوتاهی فرد نیست و بالعکس آن‌چه معمولاً به آن معتقدیم، مانعی در برابرمان قرار ندارد. ما کاملاً قادر به کنترل کردن شرایط هستیم و هر زمان قادریم بر هر مانعی غلبه کنیم.

اگر ذهنیت ما با خواسته‌ها و اهدافمان در یک راستا قرار نگیرد هرگز قادر نخواهیم بود به آن‌ها دست پیدا کنیم. شناخت باورها، داستان‌ها و اعتقادات قلبی، تمایلات و فرضیه‌های محدودکننده در مورد خودتان و هر آن‌چه برای‌تان ممکن به نظر می‌رسد لازم است.

بررسی، جستجو و از بین بردن چنین باورهایی اولین گام در مسیر رسیدن به ذهنیتی عاری از هرگونه محدودیت است. مادرم به من می‌گفت تو توانایی انجام هر کاری را داری. می‌گفت تو باهوش و توانایی و می‌توانی در هر کاری بهترین باشی. این باور عمیق به من قدرت داد تا فراتر از رویاهایم باشم. در عین حال جدایی والدینم و ازدواج‌هایشان به من این باور را داد که روابط، مشکل و سرشار از درد و ناراحتی است.

حدود ۵۰ سال زمان برد تا توانستم این باور را از ذهنم پاک کنم و خوشبختی واقعی را در ازدوایم پیدا کنم.

راز دوم داشتن زندگی بی حد و مرز وجود انگیزه است. جیم سه عنصر اصلی را در مورد انگیزه مشخص می‌کنید: اولین عنصر، هدف و علت مهم بودنش است. دوست دارم در زمان سالمندی از وضعیت جسمی خوبی برخوردار باشم پس متعهد می‌شوم که وزنه بلند کنم و قوی‌تر بشوم. هر چند این کار را دوست ندارم اما هدف جایگزین ناراحتی می‌شود.

دومین عنصر توانایی انجام کار مورد علاقه‌تان است. برای انجام این کار از انرژی لازم برخوردارید و باید آن را مدیریت کنید.

شناخت طبع انسان برای رسیدن به هدف لازم است مثلاً خوردن غذاهای طبیعی و فرآوری نشده، ورزش کردن، کنترل استرس، خواب به موقع و مناسب، مهارت‌های ارتباطی و ایجاد روابط سالم (و حذف روابط ناسالم). در کل وظایف باید مراحلی کوچک و شدنی باشند که به موفقیت برسند. یک دندان را با نخ دندان تمیز کنید، یک صفحه کتاب بخوانید، یک بار دراز نشست انجام دهید، یک دقیقه مراقبه کنید. همه این‌ها باعث بالا رفتن اعتماد به نفس‌تان می‌شود و موفقیت‌های بزرگ‌تر را به همراه دارد.

عنصر اصلی نهایی برای بی‌حد و مرز شدن به کار گرفتن شیوهی صحیح است. این کتاب پنج شیوهی اساسی را به ما آموزش می‌دهد که برای رسیدن به خواسته‌های مان از آن‌ها بهره می‌بریم:

تمرکز، مطالعه، بهبود حافظه، تندخوانی و تفکر انتقادی. استفاده از این فناوری‌های یادگیری به روز شده ما را وامی‌دارد تا ذهنیت و انگیزه‌ی خود را تحت کنترل داشته باشیم و با صرف انرژی کمتر و اثربخشی بیشتر به رویاهای مان برسیم.

جیم با محدودیت‌ها غریبه نیست. بعد از آسیبی که در کودکی به سرش وارد شد، تمرکز، توجه و قدرت یادگیری‌اش با اختلال روبه‌رو شد. معلم بی‌احساسش به او اشاره کرده و گفته بود: "پسری که مغزش درست کار نکنه بهتر از این نمی‌شه." جیم تمام عمرش را صرف این کرد که بر این ناتوانی غلبه کند و این حالتش را تبدیل به ابرقدرت یادگیری نماید. مغز همه‌ی ما کم و بیش دچار مشکلاتی است. کتاب بی‌حد و مرز نسخه‌ای برای مداوای مغزهای آسیب دیده، بازنویسی عظیم محدودکننده و به‌روزرسانی زندگی مان است. آموختن صحیح، ابرقدرت نهایی است. ابر قدرتی که همه مهارت‌ها و توانایی‌های دیگر را امکان‌پذیر می‌سازد. آموختن این موضوع به شما، هدف اصلی نوشتن این کتاب است. جیم کوییک در کتاب بی‌حد و مرز برای انجام این کار به شما نقشه‌ی راه می‌دهد. بیشتر ما با ابزارهای لازم بزرگ نشده‌ایم اما جیم هر آن‌چه را که آموخته با بخشندگی در این کتاب با ما به اشتراک گذاشته است. جیم سه دهه از عمرش را به‌طور جدی صرف‌کار کردن با اشخاص متفاوت از هر قشری کرده است: دانش‌آموزان، معلمین، مشاهیر، کارگران ساختمانی، سیاستمداران، کارآفرینان و دانشمندان. او در بعضی از سیستم‌های فوق‌پیشرفته آموزشی در سراسر دنیا کار کرده و با کمک آن‌ها به مربیان، ناظران و دانش‌آموزان آموزش داده است. آموزه‌های او حقیقتاً نتیجه‌بخش است و می‌توانیم از آن‌ها بهره بگیریم. نابغه شدن هیچ معجونی ندارد. برای دستیابی به آن می‌بایست فرایندی را سپری کنید که در صفحات این کتاب خواهید خواند. در واقع بی‌حد و مرز شیوه‌ای برای به‌روزرسانی

مغزتان است که نه تنها بیاموزید سریع‌تر، بهتر و مؤثرتر فرا بگیرید بلکه مغز فیزیکی خود را با تغذیه، مکمل‌ها، ورزش، مراقبه، خواب و کارهایی از این دست بهبود دهید و رشد سلول‌های مغزی جدید و ارتباط میان آن‌ها را افزایش دهید. جیم سه کتاب را در یک کتاب آورده است.

اگر ذهنیت، انگیزه و شیوه‌های فعلی شما را جهت رسیدن به رویاهای‌تان با محدودیت روبه‌رو کرده، از کتاب بی‌حد و مرز بهره ببرید که راهنمای داشتن مغزی بهتر، باهوش‌تر و فوق‌العاده است. بعد از خواندن این کتاب شیوه‌ی یادگیری و زندگی‌تان متحول خواهد شد.

دکتر مارک هالمن

رئیس دپارتمان راهبرد و نوآوری در مرکز

پزشکی کلیولند.

نویسنده ۱۲ کتاب پر فروش نیویورک تایمز

دسامبر ۲۰۱۹

شما هم وقتی کودک بودید و قوه تفیل‌تان بی‌حد و مرز بود،

به سفر و جادو معتقد بودید؟

من فکر می‌کردم ابرقدرتم.

«میشل فن»