

به نام خدا

حافظه‌ی نامحدود

راهبردهای یادگیری پیشرفته
برای یادگیری سریع‌تر، بیشتر و موثرتر

www.ketab.ir

کوین هورسلی

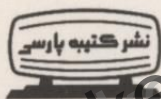
استاد بزرگ بین‌المللی حافظه و برنده‌ی چندین مدال
مسابقات حافظه

سیمین موحد



سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور : حافظه نامحدود: چگونه از راهبردهای یادگیری پیشرفته برای یادگیری سریع تر، یادآوری بهتر و بارآوری بیشتر استفاده کنید / کوین هورسلی؛ [مترجم] سیمین موحد.
تهران: کتیبه پاریسی، ۱۳۹۸.
مشخصات نشر : ص: مصور.
مشخصات ظاهری : ۹۷۸-622-6672-14-6 وضعیت فهرست نویسی : فیفا
شابک : عنوان اصلی : Unlimited memory : how to use advanced learning strategies to learn faster, remember more and be more productive, 2016
یادداشت : عنوان دیگر : چگونه از راهبردهای یادگیری پیشرفته برای یادگیری سریع تر، یادآوری بهتر و بارآوری بیشتر استفاده کنید.

موضوع : حافظه : موضوع : حافظه
موضوع : هوش : موضوع : هوش
موضوع : حافظه - تقویت : موضوع : حافظه
شناسه افزوده : موحد، سیمین، ۱۳۳۷ - مترجم
رده بندی کنگره : BF۴۷۱
رده بندی دیویی : ۱۲/۱۵۳
شماره کتابشناسی : ۵۷۲۱۳۹۹



نشانی: تهران، خ انقلاب، خ فخررازی، ک فرامی، ک بن بست یکم، پ ۲، زنگ ۱
فروشگاه اینترنتی: www.katibeparsi.com
رایانامه: Katibeparsi1393@gmail.com
تلفن ناشر و مرکز پخش ۱: ۰۹۱۹۲۳۰۰۰۵۳ و ۰۹۱۹۳۸۰۶۳۸۱ و ۰۲۱-۶۶۳۰۹۴۲۰
مرکز پخش ۲: موسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

نام کتاب : حافظه‌ی نامحدود نویسنده: کوین هورسلی
تهیه و تنظیم: هلیا میرزاده، عباس امیدی مترجم: سیمین موحد
بازآفرینی طرح جلد: عباس امیدی ویراستار: آزاده فرزادفر
صفحه‌آرایی: حروفچینی راه شهاب لیتوگرافی: چاووش چاپ: مهرشاد
نوبت چاپ: چهارم، ۱۴۰۳ تیراژ: ۵۰۰

هرگونه کپی‌برداری، تکثیر کلی یا جزئی از مطالب کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ناشر پیگرد قانونی به همراه دارد.

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ تومان

فهرست

۷	پیش‌گفتار.....
۹	فصل ۱. مقدمه.....
۱۹	بخش ۱: تمرکز کنید.....
۲۰	فصل ۲. بهانه نیاورید.....
۲۴	فصل ۳. هرگز دروغ‌ها را باور نکنید.....
۳۲	فصل ۴. هم‌اکنون عجا باشید.....
۴۳	بخش ۲: خلق کنید و ربط بدهید.....
۴۴	فصل ۵. اطلاعات را زنده کنید.....
۵۴	فصل ۶. از ماشین‌تان برای یادآوری استفاده کنید.....
۶۱	فصل ۷. از بدن‌تان برای یادآوری استفاده کنید.....
۶۶	فصل ۸. گیره زدن به اطلاعات.....
۷۴	فصل ۹. در وهله‌ی اول.....
۸۴	فصل ۱۰. وصل کردن فکرها.....
۸۹	فصل ۱۱. به یاد آوردن نام.....
۹۹	فصل ۱۲. به یاد آوردن اعداد.....
۱۱۴	فصل ۱۳. هنر در حافظه.....
۱۲۷	فصل ۱۴. استفاده از شیوه‌ها.....
۱۳۹	بخش ۳: استفاده‌ی مدام.....
۱۴۰	فصل ۱۵. انضباط شخصی.....
۱۴۶	فصل ۱۶. مطالب را مرور کنید تا جذب کنید.....
۱۵۰	پایان‌ها بذر آغازها هستند.....
۱۵۳	درباره‌ی نویسنده.....

حافظه را می‌است برای حفظ آنچه که دوست دارید،
آنچه که هستید و آنچه که هرگز نمی‌خواهید از دست
بدهید.

^۱ The wonder years

www.ketab.ir

پیش‌گفتار

کوبین هورسلی با این کتاب اصولی را در برابر شما قرار می‌دهد که می‌تواند زندگی‌تان را تا ابد تغییر دهد. این را با اطمینان می‌گوییم زیرا این شیوه‌ها را در زندگی خودم بررسی و اجرا کرده‌ام. حوزه‌های زیادی در زندگی می‌تواند با این اصول متحول شود، و من مفتخرم که سهم کوچکی در خلق این اثر اعجاب‌آور داشته‌ام.

وقتی دانشجوی دانشکده‌ی پزشکی بودم، شیوه‌ها را نمی‌شناختم و به لحاظ درسی دانشجوی متوسطی بودم. من ساعت‌ها با کتب درسی‌ام کلنجار می‌رفتم تا کمی از اطلاعات مندرج در آنها را بفهمم. مسئله این نیست که من بالاخره موفق شدم یا نه، مسئله این است که در آن سال‌ها می‌توانستم بسیار کارآمدتر باشم. اولین بار که با شیوه‌های کوبین آشنا شدم، در مقطع تخصصی‌ام تحصیل می‌کردم. آشنایی با این شیوه‌ها کل نگرش من را نسبت به مطالعه، درس خواندن و طرز استفاده از اطلاعات دگرگون کرد و بعد هم نمره‌ی بیستی که گرفتم من را در استفاده از این شیوه‌ها مصمم‌تر ساخت. من با این اطلاعاتی که به شما می‌دهم در واقع صادقانه دارم از نویسنده‌ی این کتاب تعریف می‌کنم.

من به‌طور ناگهانی تبدیل به یک «موجود هوشمند» نشدم، بلکه فقط تصمیم گرفتم درکم را از حافظه‌ام دگرگون کنم. من با این ساختار و هدف تازه توانستم قابلیت‌های خودم کشف کنم که هرگز فکرش را هم نمی‌کردم. پس از اینکه تاثیر این اصول را دریافتم، آن را در زندگی روزمره‌ام به‌کار گرفتم. عجب سفری بود این جریان!

تجربه‌ی این دوره از زندگی‌ام فقط مربوط به یادگیری طرز مدیریت اطلاعات نبود بلکه روی شخصیت‌م هم اثر گذاشت و در نهایت اعتماد به نفسم را بالا برد و کاری کرد که نتایج این یادگیری‌ها را فقط به یک حوزه‌ی خاص از زندگی‌ام محدود ندانم.

من افتخار دارم که کوین را شخصا بشناسم و ببینم که اطلاعات مندرج در صفحات این کتاب چطور در زندگی شخصی او آشکار و هویدا است؛ همین هم مشوق و الهام‌بخش من بوده است!

کوین پس از سال‌ها پژوهش، تجربه و کسب موفقیت، اکنون شیوه‌های سرنوشت‌سازش را به زبان ساده و عملی با ما در میان می‌گذارد. مطمئن باشید به محض اینکه تصمیم به استفاده از این شیوه‌ها در زندگی‌تان بگیرید، توان بالقوه‌ی نامحدودی را آزاد می‌کنید که نه‌تنها حافظه‌تان را بهبود می‌بخشد، بلکه زندگی‌تان را نیز تغییر می‌دهد.

دکتر ماریوس آ. ولگمود^۱