

هورسلی، کوین / Horsley, Kevin

حافظه نامحدود = unlimited memory : چگونه با استفاده از استراتژی‌های پیشرفته سریع‌تر بیاموزیم، بیشتر به یاد آوریم و پربارتر باشیم/ کوین هورسلی؛ مترجم اصغر فرمان؛ ویراستار پریوش طلایی.

تهران : نسل نواندیش، ۱۳۹۸.

۱۵۹ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۰۶۰-۲

فیبا

عنوان اصلی: Unlimited Memory: How to Use Advanced Learning Strategies to Learn Faster, Remember More and be More Productive, 2013.

چگونه با استفاده از استراتژی‌های پیشرفته سریع‌تر بیاموزیم، بیشتر به یاد آوریم و پربارتر باشیم.

حافظه - تقویت / Mnemonics

هوش / Intellect

فرمان اصغر، ۱۳۶۴ - مترجم

۳۸۵

۱۵۱، ۲

۵، ۷۹۲۶

حافظه نامحدود

نویسنده: کوین هورسلی

مترجم: اصغر فرمان

ویراستار: پریوش طلایی

صفحه آرا: الهه ایمنی

طراح جلد: سمانه محمدی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۰۶۰-۲

ISBN: 978-622-220-060-2

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish
انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست

پیشگفتار.....	۱۵
فصل ۱. معرفی.....	۱۷
بخش اول. تمرکز.....	۲۵
فصل ۲. عذر می‌خورم.....	۲۷
فصل ۳. هرگز دروغ را باور نکنید.....	۳۱
فصل ۴. همین حالا، همین جاباشید.....	۴۱
بخش دوم. خلق کنید و ربط دهید.....	۵۱
فصل ۵. به اطلاعات جان دهید.....	۵۳
فصل ۶. از خودروتان برای یادآوری استفاده کنید.....	۶۳
فصل ۷. از بدنتان برای یادآوری استفاده کنید.....	۶۹
فصل ۸. اطلاعات را به گیره آویزان کنید.....	۷۵
فصل ۹. اول از همه.....	۸۳
فصل ۱۰. پیوند فکرها.....	۹۳
فصل ۱۱. نام‌ها را به یاد بسپارید.....	۹۷
فصل ۱۲. به یادسپاری عددها.....	۱۰۵
فصل ۱۳. هنر در حافظه.....	۱۱۷
فصل ۱۴. استفاده از این روش‌ها.....	۱۲۹

- بخش سوم. تداوم استفاده ۱۴۵
- فصل ۱۵. انضباط نفس ۱۴۷
- فصل ۱۶. آن را مرور کنید تا چیزی جدید خلق کنید ۱۵۳
- درباره نویسند ۱۵۹

پیشگفتار

کوبین با این کتاب، اصولی را جان می‌بخشد که می‌توانند زندگی‌تان را برای همیشه تغییر دهند. با اطمینان می‌گویم، چون خودم این روش‌ها را خوانده‌ام و در زندگی به کار بسته‌ام. ابعاد بسیاری در زندگی شما با این اصول دگرگون می‌شوند و اگر کمی کوچک به این کتاب بزرگ کرده باشم، افتخار می‌کنم.

هنگام تحصیل در رشته پزشکی، این روش‌ها را نمی‌شناختم و از نظر عملکرد دانشگاهی، دانشجوی بی‌توان به حساب می‌آمدم. ساعت‌های متمادی باید با خرده‌اطلاعات دست‌وپایه نوی و هم‌زمان هم تلاش می‌کردم از آن‌ها سر دریاورم. اولین باری که به روش کوبین برخورد کردم، زمانی بود که برای تخصص دوره می‌دیدم. این روش‌ها مرا در درس خواندن و شیوه مدیریت اطلاعاتم را به کلی تغییر دادند. البته پیشینه تحصیلی‌ام را هم به معدل «الف» آراستند. از صمیم قلب از این نویسنده برای این خدمات تقدیر می‌کنم. من یک شبه «نابغه» نشدم، بلکه تصمیم گرفتم دیدگاهم به حافظه را تغییر دهم. با این ساختار و هدف جدید، توانستم پتانسیلی در خود کشف کنم که هیچ‌گاه ممکن نمی‌پنداشتم.

پس از درک تأثیر این روش‌ها بر زندگی دانشگاهی‌ام، آن‌ها را بر زندگی روزمره‌ام به کار بستم و چه سیر و سلوکی! برای من تجربه‌ای فراتر از یادگیری مدیریت اطلاعات بود، اعتمادبه‌نفسم را بالا برد و نتیجه‌اش هم فقط به بخش خاصی از زندگی‌ام محدود نیست.

مفتخرم که کوین را می‌شناسم و دیده‌ام اطلاعاتی که در این کتاب آمده است، در جای‌جای زندگی این مرد جاری و انگیزه‌ای عالی برای من بوده است! کوین پس از سال‌ها پژوهش، تجربه و دستاورد، روش‌هایی بی‌نظیر را به شیوه‌ای ساده و عملی به ما ارائه می‌دهد. هر زمان تصمیم بگیرید از این روش‌ها بهره ببرید و آن‌ها را از آن خود کنید، پتانسیل بی‌نهایت خود را آزاد می‌کنید - نه فقط برای تقویت حافظه، بلکه تقویت کل زندگی‌تان.

دکتر ماریوس ای. ولگمُد