

حافظه نامحدود

چگونه از رایبر نام یادگیری پیشرفته
برای سریع به خاطر سپردن، بیشتر
به خاطر آوردن و کارآمدتر بودن بهره بگیریم

سرناسه : هورسلی، کوین Horsley, Kevin

عنوان و نام پدیدآور : حافظه نامحدود: چگونه از راهبردهای یادگیری پیشرفته برای سریع به‌خاطر سپردن، بیشتر به‌خاطر آوردن و کارآمدتر بودن بهره بگیریم / نویسنده کوین هورسلی؛ مترجم: فهیمه فتحی، ویراستار الناز خجسته.

مشخصات نشر : تهران: آریان، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری : ۱۷۴ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۷۹-۵۵-۷

وضعیت فهرست نویسی : فیا.

یادداشت : عنوان اصلی: Unlimited memory: how to use advanced learning strategies to learn faster, remember more and be more productive, 2016.

عنوان دیگر : چگونه از راهبردهای یادگیری پیشرفته برای سریع به‌خاطر سپردن، بیشتر به‌خاطر آوردن و کارآمدتر بودن بهره بگیریم.

موضوع : حافظه -- هوش -- تقویت.

شناسه افزوده : Memory--Intellect-- Mnemonics

افزوده : فتحی، فهیمه، ۱۳۶۶، مترجم.

شناسه روده : خجسته، الناز، ۱۳۶۶، ویراستار.

کتابخانه : "ف ۱۳۹۷ ج ۲ / ۳۷۱ BF

رده : ۱۵۳/۱

شماره کتابشناسی : ۱۶۲۵



حافظه نامحدود

نام کتاب

کوین هورسلی

نویسنده

فهیمه فتحی

مترجم

الناز خجسته

ویراستار

علی غلامی

ناظر چاپ

اول، ۱۳۹۸

نوبت چاپ

۱۱۵۰ نسخه

شمارگان

۲۵۰۰ تومان

قیمت

۹۷۸-۶۰۰-۹۸۷۹-۵۵-۷

شابک

تهران: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، کوچه فاتحی داریان، پلاک ۴، طبقه اول

تلفن: ۶۶۴۰۰۲۳۵ - ۶۶۹۷۱۳۴۴

پست الکترونیک: info@arayanbook.com سایت: www.arayanbook.com

« حق چاپ و نشر مجدد این اثر برای انتشارات آریان محفوظ است. »

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱۱	پیش‌گفتار
۱۳	فصل اول: مقدمه
۲۳	بخش اول: تمرکز کنید
۲۵	فصل دوم: ببخشید من نمی‌توانم، چون
۲۶	۱. چاره‌ای ندارم، چون
۲۷	۲. تقصیر دیگران است، چون
۲۷	۳. بسیار نگران هستم، چون
۲۹	همین الآن دست‌به‌کار شوید!
۳۱	فصل سوم: هرگز دروغ را باور نکنید
۳۸	۱. با حافظه‌ای استثنائی و تمرکز بالا متولد شده‌ام
۳۸	۲. تقویت حافظه، مهم است
۳۹	۳. از توانایی‌های بی‌نظیر و قدرت حافظه‌ای نامحدود برخوردارم

۴. هیچ شکستی وجود ندارد؛ فقط باید نگرش شکست‌گرای خود را تغییر دهید..... ۳۹
۵. هیچ چیز در این باره نمی‌دانم..... ۴۰
- همین الآن دست به کار شوید!..... ۴۱
- فصل چهارم: همین الآن، با تمام وجود، فقط روی کار خودتان تمرکز کنید!..... ۴۳
۱. صدای درونی‌تان را کنترل کنید..... ۴۶
۲. چند کار را با هم انجام ندهید..... ۴۷
۳. همان را متمرکز کنید..... ۵۰
۴. نمرات پایتان را دور بریزید..... ۵۳
- بخش دوم: بیافزید، ارتباط دهید..... ۵۷
- فصل پنجم: به داده‌هایی که باید به خاطر بسپارید، جان ببخشید..... ۵۹
- اصل «حواس + اغراق + انرژی»..... ۶۳
- فصل ششم: از خودرویتان برای خراب به خاطر سپاری و سریع به یاد آوردن داده‌ها استفاده کنید..... ۷۱
- فصل هفتم: از اعضای بدنتان برای خوب به خاطر سپاری داده‌ها استفاده کنید..... ۷۹
- فصل هشتم: داده‌های جدید را به گیره‌های ذهنتان پیویز..... ۸۵
- فصل نهم: اولویت‌ها و ارجحیت‌ها..... ۹۳
- فصل دهم: ارتباط دادن افکار به یکدیگر..... ۱۰۳
- فصل یازدهم: به یاد آوردن اسامی..... ۱۰۹
۱. تمرکز کنید..... ۱۱۱
۲. بیافرینید..... ۱۱۱
۳. ارتباط ایجاد کنید..... ۱۱۳
۴. استفاده مداوم..... ۱۱۷

۱۱۹.....	فصل دوازدهم: به خاطر سپاری اعداد
۱۳۳.....	فصل سیزدهم: استفاده از هنر در به خاطر سپاری داده‌ها
۱۴۷.....	فصل چهاردهم: استفاده از روش‌ها
۱۴۸.....	۱. برای به خاطر آوردن تمام کلمات داده‌های کتبی
۱۵۱.....	۲. سخنرانی با تکیه بر حافظه
۱۵۴.....	۳. اس‌پرتی
۱۵۶.....	۴. به خاطر سپاری تصویر کارت‌ها در ورق بازی
۱۵۷.....	۵. نکات مهم برای مطالعه موفق هر موضوع
۱۶۱.....	بخش سوم: استفاده مس
۱۶۳.....	فصل پانزدهم: قدرت انشا و فرایند و مسئولیت پذیری
۱۶۵.....	۱. تصویری مثبت و انگیزه بخش را آینه خلق کنید
۱۶۵.....	۲. یک تصمیم قاطعانه بگیرید
۱۶۶.....	۳. این قدر مطیع احساسات‌تان نباشید
۱۶۷.....	۴. اقدامات روزمره
۱۶۹.....	فصل شانزدهم: اندوخته‌های‌تان را مرور کنید تا در دهستان زنده به‌اند
۱۷۳.....	هر چه بکارید، درو می‌کنید

در این جا اعلام می‌کنم که هدف نگارنده این کتاب، به‌یقین جان‌بخشی به اصول و روش‌هایی است که زندگی خواننده را به‌کلی دگرگون خواهد کرد، چراکه خودم تأثیرات شگفت‌انگیز این روش‌ها در زندگی شخصی‌ام شاهد بوده‌ام و به‌خوبی می‌دانم که اگر آن‌ها را به‌کار گیرید، و شک قادر به ایجاد تغییراتی چشم‌گیر در ابعاد مختلف زندگی‌تان خواهید بود. بنابراین، به خودم می‌بالم که توانسته‌ام سهمی هر چند کوچک در نگارش چاپ این کتاب شگفت‌انگیز داشته باشم.

در واقع، اولین بار هنگام تحصیل در دورهٔ دکترای تخصصی با نگارنده این کتاب و اصول او آشنا شدم. اعتراف می‌کنم تا قبل از این آشنایی، تحصیل در رشتهٔ پزشکی برایم عذاب‌آور بود، چون مجبور بودم وقت زیادی را صرف مطالعه، درک و به‌خاطر سپاری مطالب درسی‌ام کنم. مشکل این‌جا بود که با وجود صرف این همه وقت و انرژی، باز هم دانشجوی چندان خوبی نبودم؛ اما

استفاده از این اصول سبب تغییر نگرش، روش مطالعه و شیوه پردازش اطلاعات من شد و توانستم بالاترین نمرات و معدل را از آن خود کنم. بنابراین، همیشه افسوس می‌خورم که ای کاش زودتر به وجود چنین اصولی پی می‌بردم تا از تلاش‌هایم نتیجه بهتری می‌گرفتم. در واقع، همواره خودم را مدین نرسنده این کتاب می‌دانم و از صمیم قلب سپاس‌گزار او هستم. البته مطالعه این کتاب مرا یک‌شبه به انسانی باهوش تبدیل نکرد، بلکه نگرش‌م را نسبت به قدرت حافظه‌ام تغییر داد و سبب شد به استعدادهای بالقوه و دست‌های نیانی ذهنم پی ببرم و تصمیم به انجام کارهایی بگیرم که تا پیش از خواندن این کتاب، آن را به‌کلی غیرممکن می‌دانستم.

پس از مشاهده تأثیرات مثبت انگیز این اصول در دوره تحصیل، تصمیم گرفتم این روش‌ها را در کار زندگی روزمره‌ام به کار گیرم. تجربه‌ای لذت‌بخش بود، چون نه تنها به من آموخت که چگونه کارها را یک بار برای همیشه به‌خاطر بسپارم، بلکه اعتماد به‌نفسم را نیز بالا برد و زندگی‌ام را در همه ابعاد دگرگون کرد. بنابراین، اعتراف می‌کنم که آشنایی با نویسنده این کتاب، تأثیر خارق‌العاده‌ای بر زندگی‌ام گذاشته و روش‌هایش، به‌ایم منبعی بزرگ و الهام‌بخش بوده است! نویسنده پس از سال‌ها پژوهش و تجربه‌اندوزی، سخاوتمندانه روش‌های متحول‌کننده زندگی خود را به‌شما بی‌بسیار قابل فهم و کاربردی در اختیاران می‌گذارد. پس، اگر شما هم عرصان را برای به‌کار بردن این روش‌ها در زندگی شخصی‌تان جزم کنید، نه تنها می‌توانید قدرت حافظه‌تان را تقویت کنید، بلکه بر کیفیت زندگی‌تان نیز خواهید افزود.

- دکتر ماریوس ای ولجمود^۱