

قدرت حافظه درخشان



تونی بوران

بیزار پیاده

www.ketab.ir

Buzan, Tony

قدرت حافظه درخشان / تونی بوزان؛ مترجم بهمنار پیاده. - تهران: پندار تابان، ۱۳۹۶.

ISBN: 978-600-8593-21-8

Brilliant memory

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فوری
عنوان اصلی:
کتاب حاضر توسط ناشرین مختلف در سال‌های مختلف به چاپ رسیده است.
۱. حافظه. ۲. حافظه - تقویت. الف. پیاده، بهمنار. - مترجم. ب. عنوان.

۱۵۳/۱۲

ج ۲ پ ۳۷۱ / BF

۱۳۹۶

۴۶۷۹۸۸۳

کتابخانه ملی ایران

قدرت حافظه درخشان

تونی بوزان

بهناز پیاده

تاریخ چاپ: ۱۳۹۸

نوبت چاپ: هشتم (اول ناشر)

تیراژ: ۶۰۰ عدد

قیمت: ۲۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۹۳-۱۱-۸

ناظر فنی: عادلہ نغمین پور

کلیه حقوق محفوظ است.

خیابان انقلاب اسلامی، روبه‌روی دانشگاه تهران، پلاک ۱۳۹

تلفن: ۶۶۴۰۴۵۳۲

pendartaban@gmail.com



پندارتابان

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۲	فصل اول: مغز شگفت‌انگیز
۲۲	فصل دوم: حافظه بی‌عیب و نقص
۳۸	فصل سوم: اصول اصلی و بنیادین حافظه
۵۲	فصل چهارم: قفل حافظه خود را با کلمات و تصاویر کلیدی باز کنید
۶۲	فصل پنجم: پنج روش کلیدی تقویت حافظه
۱۰۸	فصل ششم: حافظه خود را بیازمایید
۱۲۴	فصل هفتم: قدرت حافظه خود را دو برابر کنید
۱۳۰	برای مطالعه بیشتر

مقدمه

- حافظه خود را چگونه ارزیابی می‌کنید: خوب یا بد؟
- آیا فقط برخی چیزها را خوب به یاد می‌آورید؟
- حافظه شما در زمینه‌های: آمار، چهره‌ها، تاریخ، کتاب‌ها، چگونه است؟
- آیا شما هم معتقدید که با بالا رفتن سن، حافظه بدتر می‌شود؟
- آیا در رابطه با فراخوانی و یادآوری اطلاعات در محیط‌های استرس‌آمیز، چه در محیط کار و چه در امتحانات، نگران هستید؟
- آیا دوست دارید تمام محفوظات ذهنی خود را به یاد آورید؟

این کتاب مفید و کوچک با ارائه تکنیک‌ها و فنون ساده و توضیحاتی در زمینه تشکیل و شکل‌گیری حافظه پر قدرت، به شما کمک خواهد کرد که مشکلات حافظه و به واسطه آن بسیاری

ضعیف اطلاعات را به دست فراموشی بسپارید. از این تکنیک‌ها که شرح آنها به طور مفصل در دو کتاب دیگر من به نام‌های «حافظه خود را به کار اندازید» و «به حافظه خود مسلط شوید» آمده، کمک بگیرید. من این کتاب‌ها را به لقمه‌های اندازه دهان تشبیه کرده‌ام که آنها را برای مواقع گرسنگی کسانی خلق کرده‌ام که خواهان مسیرهای مستقیم برای افزایش قدرت حافظه خود هستند.

خبر خوب آن است که به طور طبیعی، چیزی به نام حافظه «بد» وجود ندارد. و توانایی شما در یادآوری اطلاعات به همان میزانی است که می‌خواهید - کم یا زیاد. در سراسر این کتاب به شما تکه اطلاعات کوچک و مفیدی را ارائه می‌دهم که شما را در درک، بهبود و تقویت حافظه‌تان کمک خواهد کرد. تمرین و تمرین‌های عملی و مناسبی را خواهید آموخت که به کار مغزتان می‌آید، به نحوی که حافظه شما سریع‌تر، مؤثرتر و کارآمدتر از همیشه آغاز به کار خواهد کرد. من هم در هنگام زجران، مثل همه بچه‌ها، مجذوب و شیفته مفهوم حافظه شده بودم. تعجب می‌کردم که اگر به نمی‌توانم آن را ببینم و نمی‌دانم که شبیه چیست، اما می‌دانستم که همیشه وجود دارد و کاری که آن زمان حیران و سرگردان مانده بودم که چرا گاهی حافظه‌ام آن قدر مؤثر و خوب کار می‌کند به ندرت متوجه فکر کردن به چیزی می‌شوم، در حالی که گاهی اوقات، به ویژه در مدرسه، به کام امتحانات وقتی که نیازمند یادآوری اطلاعات با ارزش بودم، به نظر می‌رسید من را «مست» می‌دهد.

1. Use Your Memory.
2. Master Your Memory.

همان طور که بزرگ‌تر می‌شدم بیشتر شیفته مفهوم حافظه شدم و خودم را موظف کردم جهت استفاده مطلوب از این بخش اعجاب‌انگیز بدن، یعنی مغز، راه‌هایی برای تقویت و بهبود کار راه‌های حافظه‌ام بیابم. این موضوع به شکل‌گیری تکنیک نقشه ذهنی^۱ منجر شد، که اکنون در سراسر دنیا مورد استفاده قرار می‌گیرد. (تونی بوزان^۲ در یکی از کتاب‌های خود به طور جداگانه به این تکنیک تقویت حافظه می‌پردازد.) حتی حالا پس از گذشت بیش از ۳۰ سال کار در این حوزه، هنوز از آنچه که ذهن و حافظه قادر به انجام آن هستند — و از میزان توانایی‌های بحرانیست بخورده‌ای که هر یک از ما داریم، تعجب می‌کنم.

این تصور هیجان‌انگیز است که کسی از تحقیقاتی باشیم که هم‌اکنون، در همین لحظه، در اطراف دنیا در رابطه با عملکرد مغز و نحوه در جریان است. قرن بیست و یکم «قرن مغز» نامگذاری شده است و ما وارد دوره‌ی نهایی فرابخشی از کشف و آگاهی‌های مغزی شده‌ایم. حافظه و خاطرات شما منحصراً به خود شما تعلق دارند، زیرا هیچ کس دیگری نمی‌تواند زندگی را آن گونه که شما می‌بینید و احساس می‌کنید، تجربه کند. فقط شما می‌دانید که دنیا را چگونه تجربه می‌کنید و فقط شما می‌توانید پی‌گونگی و زبان فراخوانی تجربیات گذشته خود را انتخاب کنید. ممکن است بتوانید بعضی از خاطرات خوب را به شفاف‌تری کریستال فراخوانی کنید، در حالی که بعضی دیگر برای تان همچون آب گل‌آلود تیره و مبهم، و یا همچون پروانه‌ای در حال پرواز، فرار هستند.

-
1. Mind Maps
 2. Tony Buzan

اما هنگامی که مطالعه این کتاب را به پایان رساندید، قادر خواهید بود با وضوحی چشمگیر و شگفتانگیز هر آنچه را که می‌خواهید به یاد آورید، زیرا ابزارهایی را خواهید داشت که به کمک آنها مؤثرتر و قدرتمندتر از همیشه از ذهن و حافظه خود استفاده می‌کنید. از آنچه که به یک تجربه به یاد ماندنی تبدیل خواهد شد بهره‌مند شوید و لذت ببرید.

تونی بوزان