

سورة  
التين



# حافظہ قوک

نویسنده: محمد علی ربانے مقدم

ویراستار: حسین مطیع



سرشناسه : ربانی مقدم، محمدعلی، ۱۳۶۱ -  
 عنوان و نام : حافظه قوی/محمدعلی ربانی مقدم؛ ویراستار حسین مطیع.  
 پدیدآور :  
 مشخصات نشر : قم: بوکتاب، ۱۳۹۸.  
 مشخصات : ۱۱۳ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.  
 شابک : ۲۳۰۰۰۰ ربال 8-59-622-978:  
 وضعیت فهرست : فبا  
 موضوع : حافظه  
 موضوع : Memory  
 موضوع : حافظه -- تقویت  
 موضوع : Mental discipline  
 موضوع : مغز  
 موضوع : Brain  
 رده بندی کنگره : BF۲۸۵  
 رده بندی دیویی : ۱۵۲/۱۴  
 شماره : ۶۰۸۸۴۰۳  
 کتابشناسی :



|                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| عنوان :            | حافظه قوی           |
| نویسنده :          | محمد علی ربانی مقدم |
| ویراستار :         | حسین مطیع           |
| ناشر :             | انتشارات بوکتاب     |
| نوبت و تاریخ چاپ : | اول / ۱۳۹۸          |
| چاپخانه :          | سرمدی               |
| شمارگان :          | ۱۰۰۰ نسخه           |
| شابک :             | ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۱۸-۵۹-۸   |
| قیمت :             | ۲۲۰۰۰ تومان         |

**کلیه حقوق این اثر برای مرکز بخش کتاب سخن عشق محفوظ است**

مرکز بخش:

بخش کتاب سخن عشق: قم، پاساژ قدس، طبقه آخر، پلاک ۱۵۷

همراه: ۰۹۱۲ ۲۵۱ ۲۵۲۳

## فهرست مطالب

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| پیشگفتار.....                                                   | ۹  |
| مقدمه.....                                                      | ۱۲ |
| فصل های کتاب.....                                               | ۱۲ |
| تلاش شما.....                                                   | ۱۴ |
| شما و خودتان.....                                               | ۱۴ |
| پیش به جلو.....                                                 | ۱۴ |
| فصل ۱: داستان استفاده از قدرت ذهن؛ رویائی عجیب.....             | ۱۵ |
| داستان ادوارد هیوس.....                                         | ۱۵ |
| امتحانات - نمرات.....                                           | ۱۸ |
| در دانشگاه کمبریج.....                                          | ۱۹ |
| فصل ۲: مغز شما بسیار تواناتر از آن چیزی است که فکر می کنید..... | ۲۳ |
| بیش از یک مغز.....                                              | ۲۶ |
| لیست ها.....                                                    | ۲۸ |
| تکه های مغز.....                                                | ۳۰ |
| تصویر سه بعدی مثل مدلی برای مغز.....                            | ۳۵ |
| ضرب هوشی و هوش طبیعی شما.....                                   | ۳۷ |
| نوزاد انسان - مدلی از برتری.....                                | ۳۹ |
| پیش به جلو.....                                                 | ۴۱ |
| یادداشت ها و درخواست های شخصی.....                              | ۴۱ |

فصل سوم: چطور می‌تواند ذهن انسان را مهار کرد..... ۴۲

پیش‌گزارش..... ۴۲

راهنمای عملکرد مغز..... ۴۲

چرا عملکرد ذهن انسان با پتانسیل آن هماهنگ نیست..... ۴۲

تنها انسان!..... ۴۴

راهنمای عملکرد مغز..... ۴۶

فصل چهارم: سریع‌تر و کارآمدتر بخوانیم..... ۴۷

پیش‌گزارش..... ۴۷

مشکلات مطالعه..... ۴۷

تعریف مطالعه..... ۴۹

۱. شناخت..... ۵۰

۲. تحلیل..... ۵۰

۳. یکپارچگی درونی..... ۵۰

۴. یکپارچگی بیرونی..... ۵۰

۵. نیروی حافظه..... ۵۰

۶. یادآوری..... ۵۱

۷. ارتباط..... ۵۱

سرعت..... ۵۴

حرکت..... ۵۴

افزایش سرعت مطالعه..... ۵۶

مزیت‌های تندخوانی..... ۵۸

باورهای نادرست در مورد خواندن..... ۵۹

تمرکز افزایش یافته..... ۶۲

درک مطلب در سرعت بالا..... ۶۲

تمرین انگیزشی..... ۶۳

یادداشت‌ها و درخواست‌های شخصی..... ۶۸

فصل پنجم: حافظه ..... ۶۹

پیش گزارش ..... ۶۹

سؤالاتی در مورد حافظه ..... ۶۹

تست شماره ۱. یادآوری حین یادگیری ..... ۶۹

تست شماره ۲. حافظه حین مطالعه ..... ۷۰

پاسخ‌های تست و سؤالات بیشتر ..... ۷۵

تکنیک‌ها و نظریه حافظه - مرور ..... ۸۴

سیستم‌ها ..... ۸۸

توانایی فوق‌العاده‌ی حافظه ..... ۹۰

کلمات مرتبط کلمات کلیدی قافیه‌دار ..... ۹۶

وظیفه‌ی ناممکن ..... ۹۷

پیش به جلو ..... ۹۷

یادداشت‌ها و درخواست‌های شخصی ..... ۹۸

نقشه‌های ذهنی ..... ۹۹

ماهیت چندگانه‌ی کلمات ..... ۹۹

تمرین و بحث ..... ۹۹

کوسا هیباری ..... ۱۰۰

کلمات کلیدی - یادآوری‌کننده و خلاق ..... ۱۰۹

## پیشگفتار

کتابی که پیش روی شماست به مناسبت سی و دومین سالگرد انتشار کتاب قدرت ذهن، مجدد ویرایش شده است. وقتی اولین تألیف قدرت ذهن در بهار ۱۳۹۴ منتشر شد، در یک مجموعه‌ی تلویزیونی ده قسمتی در معرض دید مردم قرار گرفت و مفاهیم اصلی نقشه‌های ذهنی برای اولین بار به طور رسمی به مردم دنیا معرفی شد. به منظور توجه بیشتر به موضوع، مجموعه کتاب‌های ذهن را عرضه کرد که اولین دایره‌المعارف استفاده از قدرت مغز است و تعبیر جدیدی از قدرت ذهن به همراه نتایج آن ارائه می‌دهد: قدرت حافظه، تسلط و حافظه، کتاب نقشه‌ی ذهنی و تندخوانی.

داستان قدرت ذهن در سال ۱۹۷۳ شروع شد. زمانی که مدیران بی‌بی‌سی و مؤلف کتاب همدیگر را ملاقات کردند تا برای اولین بار کتاب و مجموعه‌های تلویزیونی را طراحی کنند که راهنمای خوبی برای استفاده‌ی کارآمدتر از ذهن باشند. نتیجه‌ی کار آنقدر موفق شد که این مجموعه‌های تلویزیونی به طور مداوم به مدت ده سال از تلویزیون پخش می‌شد و کتاب آنها یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌ها در سطح جهان شد. تونی بارزن در مسیر شغلی جدیدی قرار گرفت و برنامه‌ی سفرهای جهانی او هرگز متوقف نشد.

در پایان دهه‌ی ۱۹۷۰، اولین داستان‌های موفقیت گزارش شدند به خصوص داستان عجیب و الهام‌بخش ادوارد هیوس (صفحه‌ی ۱۱ را مطالعه کنید). در اوایل دهه‌ی ۱۹۸۰ اولین سری سخنرانی‌ها در خصوص توانایی‌های مغز به گروه‌های بزرگی از دانش‌آموزان ارائه شد. یکی از برجسته‌ترین سخنرانی‌ها، جریان (سوتوا ۲۰۰۰) در ژوهانسبورگ آفریقای جنوبی بود. زمانی که ۲۰۰۰ دانش‌آموز از شهرک سیاه پوست سوتوا به طور داوطلبانه در برنامه‌های سه‌روزه‌ی قدرت ذهن و نحوه‌ی استفاده از آن شرکت کردند. در پایان دهه‌ی ۱۹۸۰، کتاب قدرت حافظه مفهومی را که در فصل ۵ قدرت ذهن معرفی شد، گسترش داد و آن را تبدیل به دیکشنری کاملی از تکنیک‌های حافظه کرد و فروش سالانه‌ی قدرت حافظه به رشد خود ادامه داد و به مرز فوق‌العاده‌ای یک میلیون رسید.

در اوایل دهه‌ی ۱۹۹۰ کتاب نقشه‌ی ذهن که، پسر قدرت ذهن است منتشر شد و مؤسسه‌ی خیریه‌ی بریایان تراست بر مبنای اصول بیان‌شده در کتاب قدرت ذهن، شکل گرفت. یکی از اصلی‌ترین مسئولیت‌های مؤسسه، تأسیس انجمن قدرت ذهن بریایان بود. انجمن برای همه‌ی کسانی ایجاد شد که صاحب مغز هستند و می‌خواهند بدانند چگونه از آن استفاده کنند. و این مؤسسه تاکنون هزاران عضو جذب کرده است. برای کسب اطلاعات بیشتر صفحه‌ی آخر کتاب را مطالعه کنید. در بیست و یک آپریل ۱۹۹۵، بیش از یک میلیون جلد کتاب قدرت ذهن در بیست و یکمین سالگرد تولدش به فروش رفت. بزرگترین جشنی که تاکنون برای کتاب برگزار شده - فستیوال ذهن در بیست و یکمین جشن تولد انتشار در تالار رویال آلبرت در لندن بوده است.

در پایان قرن بیستم، بی‌بی‌سی دو فرزند دیگر قدرت‌ذهن را منتشر کرد: تسلط بر حافظه و تندخوانی که هرکدام به نوبه‌ی خود پرفروش شدند. کتاب‌های زنجیره‌ای واتراستونز<sup>۱</sup> و گروه روزنامه‌ی اکسپرس<sup>۲</sup>، کتاب قدرت‌ذهن را به عنوان یکی از هزار کتاب بزرگ دومین هزاره انتخاب کردند و پیشنهاد دادند که این کتاب در تمامی کتابخانه‌های هزاره‌ی جدید ذهن باشد!

و شما در حال حاضر آخرین چاپ کتاب را در دست دارید و امیدوارم که همانند میلیون‌ها انسانی که از آن استفاده کرده و توانایی‌های ذهنی‌شان را ارتقاء داده‌اند، شما نیز از آن بهره ببرید.

---

1 . Waterstones

2 . Express

## مقدمه

هملت: انسان چیست اگر هدف اصلی او خوردن و خوابیدن باشد؟ حیوانی بیش نیست. قطعاً آن کسی که ما را با وسعت نظری خلق کرده که به گذشته و آینده توجه کنیم به ما قدرت و ادراک الهی را داده که نگذاریم پوسیده و بی مصرف بمانیم، علش خواه بی خبری حیوانی باشد یا تردید نامردانه.

هملت، شاهزاده‌ی دانمارک، صحنه‌ی چهارم

این کتاب نوشته شده است تا در انجام همان کاری کمکتان کند که شکسپیر گفت باید انجام بدهید و آن استفاده از قدرت ذهن است! زمانی که کتاب را کامل بخوانید، متوجه می‌شوید که اطلاعات بیشتری در مورد چگونگی کارکرد مغز به دست آورده‌اید و درک می‌کنید چگونه به بهترین وجه از آن بهره ببرید، قادر خواهید بود سریع‌تر و کارآمدتر مطالعه و نقشی ذهنی بهتری ترسیم کنید، مشکلات را راحت‌تر پشت سر بگذارید و قدرت حافظه‌تان را افزایش بدهید.

این بخش مقدماتی چندعنوان کلی در مورد محتوای کتاب و روشی برای درک بهتر آنها ارائه می‌دهد.

## فصل‌های کتاب

هر فصل در رابطه با یک جنبه‌ی متفاوت از عملکرد مغز شماست. در ابتدا کتاب جدیدترین اطلاعات در مورد مغز را ارائه می‌دهد و بعد به نحوی از این

اطلاعات استفاده می‌کند که تصور و خیال شما به بهترین شکل مورد استفاده قرار بگیرد.

در فصل پنجم توضیح داده می‌شود که چگونه می‌توانید قدرت حافظه را در هنگام یادگیری و حتی بعد از آن افزایش بدهید. بعلاوه سیستم خاصی برای حفظ کامل لیست‌ها، ارائه شده است.

فصل‌های میانی (نقشه‌های) ذهنی درونی‌تان را بررسی می‌کند. اطلاعات چگونگی عملکرد فکر شما، به نحوی مورد استفاده قرار می‌گیرد که بتوانید زبان، کلمات، تحلیل و نقشه‌های ذهنی را برای ثبت، سازمان‌دهی، یادآوری، تفکر خلاقانه و حل مشکل به کار ببرید.

فصل نهم در رابطه با تکنیک مطالعه‌ی سازمان‌یافته‌ی نقشه‌ی ذهنی جدید است که شما را قادر می‌سازد در هر زمینه‌ی علمی از انگلیسی گرفته تا ریاضیات پیشرفته، فلسفه و زبان‌های دیگر را مطالعه کنید.

فصل آخر خلاصه‌ی جهش‌های بزرگی است که در سی سال اخیر ایجاد شده است و نگرش جدیدی را در خصوص بالا رفتن سن مغز ارائه می‌دهد و باعث می‌شود جهات جدیدی را در آینده برای مطالعه اتخاذ کنید.

در بخش رنگ، نقشه‌های ذهنی ای را خواهید یافت که به شما توصیه می‌شود قبل و بعد از مطالعه‌ی هر فصل نگاهی به آنها بیندازید. این بخش خلاصه‌ای از پیش‌گزارش و مرور است.

در قسمت‌های خاصی از فصل‌ها، مفاهیم کلیدی مهم با فونت تیره‌تر چاپ شده‌اند این کار باعث می‌شود به پیش‌گزارش‌ها و بخش مرور آسانتر دسترسی پیدا کنید.

### تلاش شما

اگر خواهان استفاده‌ی کارآمدتری از روش‌ها و اطلاعات ارائه‌شده هستید، لازم است تمرین کنید در قسمت‌های مختلف کتاب تمرین‌ها و پیشنهاداتی برای فعالیت بیشتر داده شده است. به‌علاوه باید برنامه‌ی تمرین و مطالعه‌تان را طراحی کنید و تا جایی که ممکن است از آن برنامه پیروی کنید.

### یادداشت‌ها و درخواست‌های شخصی

در پایان هر فصل صفحاتی تحت عنوان یادداشت‌ها و درخواست‌های شخصی وجود دارد. این قسمت‌ها برای نوشتن مطالبی هستند که شاید بخواهید حین مطالعه یادداشت کنید و یا زمانی که اطلاعات و درخواست‌های بیشتری با مطالعه‌ی کتاب کسب می‌کنید، می‌تواند مورد استفاده قرار بگیرد.

### شما و خودتان

هدف از تألیف کتاب قدرت ذهن، کمک به شما برای پیشرفت است تا از طریق آگاهی روزافزون از خودتان بتوانید روش‌های فکری‌تان را توسعه بدهید. کسانی که اطلاعات این کتاب را به کار می‌برند، سطح یادگیری متفاوتی دارند و با سرعتی پیش می‌روند که بیشتر متناسب با آنهاست. بنابراین نکته‌ی مهم این است که همیشه پیشرفت‌تان را در مقایسه با روزهای اول اندازه بگیرید.

### پیش به جلو

گرچه بیشتر اطلاعات کتاب در خصوص خواندن، یادداشت‌برداری و مطالعه است اما کاربرد کامل خیلی بیشتری دارد. وقتی کتاب را تمام و مرور کردید، دوباره صفحات را به سرعت ورق بزنید برای اینکه بفهمید در چه زمینه‌هایی از زندگی‌تان این اطلاعات می‌توانند به طور مفیدتری به کار بروند.