



حافظه نامحدود

استفاده از استراتژی های آموزش پیشرفته
در راستای آموختن سریع تر و به یادآوری بیشتر

کونین هورسلی

ترجمه:

محبوبه ذکایی

سرشناسه : هورسلی، کوین

Horsley, Kevin

عنوان و نام پدیدآور : حافظه نامحدود/کوین هورسلی ؛ ترجمه محبوبه ذکایی.

مشخصات نشر : تهران: آدینه، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۱۲۶ص.

شابک : ۷-۷۱-۸۶۱۰-۶۰۰-۹۷۸:۳۰۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

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

موضوع : حافظه

موضوع : Memory

موضوع : ۵

موضوع : Intellect

موضوع : حافظه -- تقویت

موضوع : Mnemonics

شناسه افزوده : ذکایی، محبوبه، مترجم

رده بندی کنگره : 3F371

رده بندی دیویی : ۱۵۳/۱۲

شماره کتابشناسی ملی : ۵۷۱۰۰۱۷

حافظه نامحدود

استفاده از استراتژی‌های آموزشی پیشرفته

در راستای آموختن سریع‌تر یادآوری بیشتر

تألیف: کوین هورسلی

ترجمه: محبوبه ذکایی

طراحی جلد و صفحه‌آرایی: داوود مرادی

ناشر: انتشارات آدینه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۷-۷۱-۸۶۱۰-۶۰۰-۹۷۸

تلفن مرکز پخش: ۳۳۱۲۶۵۴۱ و ۰۹۱۲۱۲۶۱۳۷۰

www.AdinehBook.com

هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از عنوان کتاب و همچنین چاپ و نشر تمام یا بخشی از این اثر را به هر صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب یا جزوه و حتی برداشت به صورت دستنویس ندارد و متخلفین به موجب بند ۵ از ماده‌ی قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد جدی قانونی قرار می‌گیرند.

فهرست محتویات

صفحه	عنوان
۷	فصل اول - مقدمه
۱۳	بخش اول - تمرکز کردن
۱۵	فصل دوم - آنچه می‌خواهی می‌کنم
۱۹	فصل سوم - بیچگاه دروغ را باور نکنید
۲۷	فصل چهارم - در لحظه بمانید
۳۵	بخش دوم - بیافرینید و به هم بیفزایید
۳۷	فصل پنجم - جان بخشی به اطلاعات
۴۵	فصل ششم - از ماشین تان برای یادآوری استفاده کنید
۵۱	فصل هفتم - از بدن تان برای یادآوری استفاده کنید
۵۵	فصل هشتم - به گیره زدن اطلاعات
۶۱	فصل نهم - از ابتدا
۶۹	فصل دهم - پیوند زدن افکار به هم
۷۳	فصل یازدهم - به خاطر آوری اسامی
۸۱	فصل دوازدهم - به خاطر آوردن اعداد
۹۵	فصل سیزدهم - هنر در حافظه
۱۰۷	فصل چهاردهم - استفاده از شیوه‌ها
۱۱۷	بخش سوم - استفاده‌ی مستمر
۱۱۹	فصل پانزدهم - انضباط فردی
۱۲۳	فصل شانزدهم - مرور کنید تا به یاد داشته باشید

پیش‌گفتار

کوپین^۱ با این کتاب قوانینی را ارائه می‌کند که زندگی‌تان را برای همیشه متحول می‌سازد. این را با اطمینان می‌گویم، چون خودم این قوانین را مطالعه و در زندگی‌ام پیاده کرده‌ام. حوزه‌های بسیاری در زندگی و هستی‌تان وجود دارند که با این قوانین می‌توانید آن‌ها را تغییر دهید و باعث افتخار من است که سهم کوچکی در این مطالعه‌ی شگفت‌انگیز را از آن خود می‌کنم.

زمانی که برای دکتری درس می‌خواندم، با این قوانین آشنا نبودم و برحسب عملکرد دانشگاهی، دانشجوی پزشکی متری سطحی محسوب می‌شدم. ساعت‌ها به مطالعه‌ی هر مطلب کوچکی وقت می‌گذراندم، و از طرفی سخت تلاش می‌کردم آن را درک کنم. سؤال این نیست که آیا در این راه موفق شدم یا نه؛ بلکه سؤال این است که چقدر می‌توانستم تا حین به پایان رساندن تحصیلاتم، بهره‌وری بیشتری داشته باشم. اولین باری که با قوانین کوپین برخورد کردم زمانی بود که برای تبدیل شدن به پزشکی متخصص آموزش می‌دیدم. این قوانین به کلی روشم را در قبال مطالعه کردن و چگونگی مدیریت اطلاعات عوض کرده است؛ دانشجوی برتر بودن مزایای دیگری هم دارد. همیشه مقدار اطلاعات اندکی که این‌جا برای‌تان فراهم کرده‌ام از صمیم قلب از نویسنده‌ی کتاب قدردانی می‌کنم. مر یک‌باره به «فردی باهوش» تبدیل نشدم؛ بلکه ابتدا تصمیم گرفتم ادراک خود را درخصوص حافظه، تمرکز دهی، با این ساختار و هدف تازه کشف شده، توانستم درون خودم پتانسیلی بیابم که اصلاً فکرش را هم نمی‌کردم وجود داشته باشد.

پس از به ثمر نشستن آثار این قوانین در زندگی دانشگاهی، شروع به استفاده از آن در زندگی روزمره‌ام کردم. چه سفری که نداشته‌ام! این تجربه بیش از تجربه‌ی یا دکتر کی کوپین^۲ خواه مدیریت اطلاعات بوده است؛ این کار در نهایت سبب بهبود اعتمادبه‌نفسم شده است و پیامدش می‌تواند تنها محدود به حوزه‌ی خاصی در زندگی باشد.

باعث افتخار من است که کوپین را شخصاً می‌شناسم و آشکارا دیدن اطلاعات کتاب حاضر در زندگی‌ام، منبع بزرگی از انگیزه برای من بوده است!

پس از سال‌ها تحقیق، تجربه و موفقیت، کوپین این قوانین تغییربخش زندگی را با ما به روشی ساده و عملی در میان می‌گذارد. بعد از این که تصمیم گرفتید از این روش استفاده کنید و مطابق با سلیقه‌ی خود از آن بهره بگیرید آن‌چنان پتانسیلی را آزاد خواهید کرد که نه تنها سبب بهبود حافظه، بلکه زندگی‌تان نیز خواهد شد.

دکتر ماریوس ولگموئد^۲

1 Kevin

2 Marius A. Welgemoed