

به نام خدا

حافظه‌ی نامحدود

راهبردهای یادگیری پیشرفته
برای یادگیری سریع‌تر، بیشتر و موثرتر

کون هورسای

استاد بزرگ بین‌المللی حافظه و برندینگ، چن، بین مدال
مسابقات حافظه

سیمین موحد



سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

Horsley, Kevin : هورسلي، کوین

حافظه نامحدود: چگونه از راهبردهای یادگیری پیشرفته برای یادگیری سریع تر، یادآوری بهتر و بازآوری بیشتر استفاده کنید / کوین هورسلی؛ [مترجم] سیمین موحد.

مشخصات نشر

: تهران: کتیبه پارسى، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری

: ۱۵۵ ص: مصور.

شایک

9YA-622-6672-14-6 :

وضعیت فهرست نویسی : فیا ۹۷۸-622-6672-14-6
عنوان اصلی : Unlimited memory : how to use advanced learning strategies to learn faster, remember more and be more productive. 2016

عنوان دیگر

بیشتر استفاده کنید.

Memory : موضوع

: حافظہ

عوع

Intellect : موضوع

1000

مؤید

Mnemonics: موضوع

: حافظہ - تقویت

موضوع

: موحد، سمیر، ۱۳۳۷ - مترجم

شماره افروز

BF₃Y :

۱۰۵ پند و کنگره

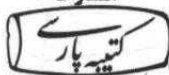
12/17 :

ده بندی دیو

57212.9

شماره کتابشناسی

اقتشادات



تهران، خ انقلاب، خ فخر رازی ک اسلامی ک فراانی، ک یکم، پ ۲، کد پستی: ۱۳۱۴۸۷۴۹۱۳

Katibe.parsi.1393@gmail.com

تلفن ناشر و مرکز پخش: ۰۵۳-۰۹۱۹۲۳۰۰۶۳۸۱ و ۰۹۱۹۳۸۰۶۳۸۱ و ۰۶۶۴۰۹۴۲۰۰۲۱

مرکز بخش ۲: موسسه گسترش فرهنگ و مطالعات: ۰۲۱-۷۷۳۵۴۱۰۵

نام کتاب : حافظه‌ی نامحدود

منرجہ سیدین موحد

نویسنده: کوین هورسلی

تهیه و تنظیم: هلیا میرزاده، عباس امیر

باز آفرینی طرح جلد: عباس امیدی ویراستار: آناه فرزادفر

صفحہ آرایہ: حروفچینی راہ شہاب

جواب: مهر شاد

لیتوگرافی: مینیاتور

تیراژ: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول، تیرماه ۱۳۹۸

هر گونه کپی برداری، تکثیر کلی یا جزئی از مطالب کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ناشر پیگرد قانونی به همراه دارد.

قیمت: ۱۷۵۰۰ تومان

فهرست

پیش‌گفتار.....	۷
فصل ۱. مقدمه.....	۹
بخش ۱: تمرکز کنید.....	۱۹
فصل ۲. بهانه پیدا کنید.....	۲۰
فصل ۳. هفت درس را باور نکنید.....	۲۴
فصل ۴. هم‌اکنون این را یاد بگیرید.....	۳۳
بخش ۲: خلق کنید و ربط بدهید.....	۴۵
فصل ۵. اطلاعات را زنده کنید.....	۴۶
فصل ۶. از ماشین‌تان برای یادآوری استفاده کنید.....	۵۵
فصل ۷. از بدن‌تان برای یادآوری استفاده کنید.....	۶۳
فصل ۸. گیره زدن به اطلاعات.....	۶۸
فصل ۹. در وهله‌ی اول.....	۷۶
فصل ۱۰. وصل کردن فکرها.....	۸۶
فصل ۱۱. به یاد آوردن نام.....	۹۱
فصل ۱۲. به یاد آوردن اعداد.....	۱۰۱
فصل ۱۳. هنر در حافظه.....	۱۱۶
فصل ۱۴. استفاده از شیوه‌ها.....	۱۲۹
بخش ۳: استفاده‌ی مداوم.....	۱۴۱
فصل ۱۵. انضباط شخصی.....	۱۴۲
فصل ۱۶. مطالب را مرور کنید تا جذب کنید.....	۱۴۸
پایان‌ها بذر آغازها هستند.....	۱۵۳
درباره‌ی نویسنده.....	۱۵۵

پیش‌نقد

کوین هورس با این کتاب اصولی را در برابر شما قرار می‌دهد که می‌تواند زندگی‌تان را تا ابد تغییر دهد. این را با اطمینان می‌گویم زیرا این سیره را در زندگی خودم بررسی و اجرا کرده‌ام. حوزه‌های زیادی در زندگی من می‌تواند با این اصول متحول شود، و من مفتخرم که سهم کوچکی در خلق این اثر اعجاب‌آور داشته‌ام.

وقتی دانشجوی دانشکده‌ی پزشکی بودم، این شیوه‌ها را نمی‌شناختم و به لحاظ درسی دانشجوی متوسطی بودم. من ساعت‌ها با کتب درسی‌ام کلنجار می‌رفتم تا کمی از اطلاعات مندرج در آنها را بفهمم. مسئله این نیست که من بالاخر موفق شدم یا نه، مسئله این است که در آن سال‌ها می‌توانستم به بار کارآمدتر باشم. اولین بار که با شیوه‌های کوین آشنا شدم، در فعال تخصصی‌ام تحصیل می‌کردم. آشنایی با این شیوه‌ها کل نگرش من را نسبت به مطالعه، درس خواندن و طرز استفاده از اطلاعات دگرگون کرد و بعد هم نمره‌ی بیستی که گرفتم من را در استفاده از این شیوه‌ها مصمم‌تر ساخت. من با این اطلاعاتی که به شما می‌دهم در واقع صادقانه دارم از نویسنده‌ی این کتاب تعریف می‌کنم.

من به‌طور ناگهانی تبدیل به یک «موجود هوشمند» نشدم، بلکه فقط تصمیم گرفتم درکم را از حافظه‌ام دگرگون کنم. من با این ساختار و هدف تازه توانستم قابلیت‌های خودم کشف کنم که هرگز فکرش را هم نمی‌کردم. پس از اینکه تاثیر این اصول را دریافتم، آن را در زندگی روزمره‌ام به‌کار گرفتم. عجب سفری بود این جریان!

تجربه‌ی این دوره از زندگی‌ام فقط مربوط به یادگیری طرز مدیریت اطلاعات نبود بلکه روی شخصیت‌م هم اثر گذاشت و در نهایت اعتماد نفس‌م را بالا برد و کاری کرد که نتایج این یادگیری‌ها را فقط به یک حوزه محدود ندانم.

من افتخار دارم که کوین را شخصا بشناسم و ببینم که اطلاعات مندرج در صفحات این کتاب چطور در زندگی شخصی او آشکار و هویدا است؛ همین‌طور هم شرق و الهام‌بخش من بوده است!

کوین پس از سال‌ها پژوهش، تجربه و کسب موفقیت، اکنون شیوه‌های سرنوشت‌سازی را به زبان ساده و عملی با ما در میان می‌گذارد. مطمئن باشید به محض اینکه تصمیم به استفاده از این شیوه‌ها در زندگی‌تان بگیرید، توان "شوی نامحدودی" را آزاد می‌کنید که نه تنها حافظه‌تان را بهبود می‌بخشد، بلکه زندگی‌تان را نیز تغییر می‌دهد.

دکتر ماریوس آ. ولگموود^۱