

حافظه نامحدود

نحوه استفاده از استراتژی‌های پیشرفته یادگیری جهت
یادگیری سریع، یادآوری و بهره‌وری بیشتر

کوین هورسلی

مترجم

شیما ربوط



سرشناسه	: هورسلی، کوین	Horsley, Kevin
عنوان و نام پدیدآور	: حافظه نامحدود: نحوه استفاده از استراتژی‌های پیشرفته یادگیری جهت یادگیری سریع، یادآوری و بهره‌وری بیشتر/ کوین هورسلی؛ مترجم شیما مربوط.	
مشخصات نشر	: تهران: نشر علم، ۱۳۹۸.	
مشخصات ظاهری	: ۱۹۰ ص	
بک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۶-۱۵۴-۶	
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا	
عنوان اصلی	: Unlimited memory : how to use advanced learning strategies to learn faster, remember more and be more productive, 2014.	
موضوع	: حافظه	
موضوع	: Memory	
موضوع	: هوش	
موضوع	: Intelligence	
شناسه افزوده	: مربوط، شیما، مترجم	
رده‌بندی کنگره	: BFI	
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۱.۱۲	
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۰۸۷۳۶۳	

کوبین هورسلی

حافظه نامحدود

نحوه استفاده از استراتژی‌های پیشرفته یادگیری جهت یادگیری سریع، یادآوری و بهره‌وری بیشتر

شیما مربوط

چاپ اول: ۱۳۹۹

شمارگان: ۴۴۰ نسخه

لیتوگرافی: صدف

چاپ: رامین

قطع: رقعی

صفحه‌آرای: محمد علی پور

شابک ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۶-۱۵۴-۶

حق چاپ محفوظ است



تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین

خیابان شهدای ژاندارمری، بن‌بست گرانفر، پلاک ۴

تلفن: ۰۲۱ - ۶۶۴۱۲۳۵۸



Www.elmpub.com



info@elmpub.com



nashreelm

فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتار.....
۱۳	فصل اول.....
۲۳	بخش یک: تمرکز.....
۲۵	فصل دوم: ببخشید.....
۳۱	فصل سوم: هرگز دروغ‌ها را ابراز نکنید.....
۴۳	فصل چهارم: اکنون اینجا باش.....
۵۵	بخش دو: خلق کن و مرتبط کن.....
۵۷	فصل پنجم: اطلاعات را در زندگی خود بکار گیرید.....
۷۱	فصل ششم: از ماشین خود برای به‌خاطر سپاری استفاده کنید.....
۷۹	فصل هفتم: از اعضای بدن برای به‌خاطر سپردن استفاده کنید.....
۸۵	فصل هشتم: ثبت اطلاعات.....
۹۳	فصل نهم: اولین جای ممکن.....

- فصل دهم: افکار را بهم پیوند دهید..... ۱۰۳
- فصل یازدهم: به خاطر سپاری اسامی..... ۱۰۷
- فصل دوازدهم: به خاطر سپردن اعداد..... ۱۱۹
- فصل سیزدهم: هنر در حافظه..... ۱۳۷
- فصل چهاردهم: استفاده روش ها..... ۱۵۱
- بخش سه: اعاده مکرر..... ۱۷۱
- فصل یازدهم: ادیب نفس..... ۱۷۳
- فصل شانزدهم: تمرین جهت تداوم..... ۱۷۹
- انتها، بذل شروع است..... ۱۸۵
- منابع..... ۱۸۷
- درباره نویسنده..... ۱۸۹

پیشگفتار

در این کتاب، ریزین اصولی را برای زندگی در نظر می‌گیرد که زندگی شما را تا ابد سعادتمند کند. به این امر باور دارم زیرا این روش‌ها را در زندگی شخصی خود، کار گرفته‌ام. در زندگی شما سطوح زیادی وجود دارد که این اصول می‌تواند آن‌ها را تغییر دهد و برای من باعث افتخار است که سهم کوچکی در این امر دارم.

زمانی که دانشجوی پزشکی بودم، در لحاظ رتبه‌بندی، یک دانشجو متوسط بودم و از این روش‌ها بی‌خبر. ممکن بود ساعت‌ها با اطلاعاتی کلنجار بروم ولی همچنان نمی‌توانستم آن‌ها را درک کنم. مسئله این نبود که آیا آن را انجام داده‌ام یا نه بلکه این مهم بود چقدر در رتبه‌بندی شرایط و توان خود در انجام آن موفق بوده‌ام. در دوره تخصص پزشکی بودم که برای اولین بار با روش‌های کوبین مواجه شدم. این اتفاق باعث شد که روش مطالعه و روش مدیریت اطلاعات من کاملاً تغییر کند و باعث شد رتبه عالی A را دریافت کنم. بخاطر همین است که نویسنده این کتاب را تحسین می‌کنم. یک شبه به یک فرد هوشمند تبدیل نشدم، ولی تصمیم گرفتم که در مورد حافظه خود تجدید نظر کنم. با دید و نظر جدیدی که

نسبت به حافظه بدست آوردم، پی به پتانسیل درونی خود بردم که هرگز فکر نمیکردم همچین پتانسیلی داشته باشم.

بعد از آگاهی از تأثیر این اصول در زندگی علمی و تحصیلی‌ام، این اصول را در زندگی روزمره خود نیز بکار گرفتم. عجب تجربه‌ای بود! این تجربه خیلی فراتر از نحوه طبقه‌بندی اطلاعات بود، حتی باعث بالا رفتن اعتماد به نفس من شد و پیامدش فقط محدود به زندگی روزمره نبود.

این سر را دارم که شخصاً کوین را می‌شناسم و شاهد اطلاعات موجود در این کتاب در زندگی او جاری است که انگیزه خوبی برای من است. بعد از سالها تحقیق، کسب تجربه و موفقیت، کوین روش‌های آسان و قابل فهم تغییر نحوه در زندگی را در اختیارم گذاشت. وقتی این روش‌ها را بکار می‌گیرید آن‌ها را شخصی‌سازی می‌کنید، نه تنها با بالقوه کردن استعداد بالفعل باعث تقویت حافظه خود می‌شوید بلکه کل زندگی خود را نیز بهبود خواهید بخشید.

دکتر ماریوس ای ولجمود^۱