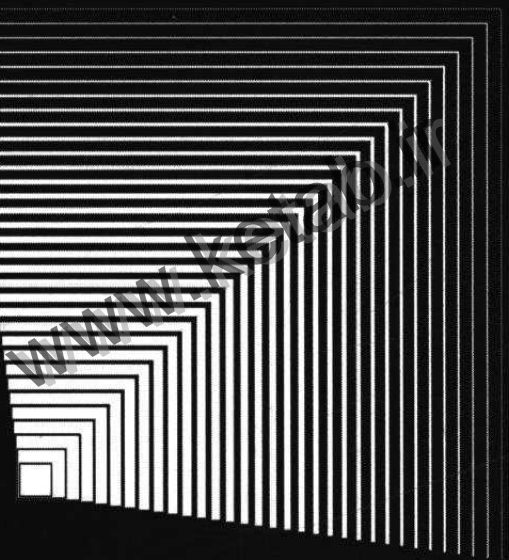


# نامحدود



برای لمس موفقیت،  
ذهن خود را نامحدود کنید،  
انگیزه‌ی خود را مدیریت کنید،  
راهکارهای خود را به‌روز کنید.

چیم کوییک  
ترجمه‌ی نرگس محمدی



سرشناسه	کوییک، جیم Kwik, Jim
عنوان و نام پدیدآور	نامحدود: برای لمس موفقیت ذهن خود را نامحدود کنید، انگیزه خود را مدیریت کنید، راهکارهای خود را بروز کنید/ جیم کوییک؛ مترجم نرگس محمدی.
مشخصات نشر	مشهد: نشر شمشاد، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۳۱۸ ص:؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۷۱۴-۲۹-۶
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Limitless : upgrade your brain, learn anything faster, and unlock your exceptional life ,2020.
عنوان دیگر	برای لمس موفقیت ذهن خود را نامحدود کنید، انگیزه خود را مدیریت کنید، راهکارهای خود را بروز کنید.
موضوع	موفقیت
موضوع	Success
موضوع	مغز -- مراقبت و بهداشت
موضوع	Brain -- Care and hygiene
شناسه افزوده	محمدی، نرگس، ۱۳۶۵ - مترجم
رده‌بندی کنگره	BF۶۲۷
رده‌بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره‌ی کتابشناسی ملی	۸۴۶۵۶۱۹



## نامحدود

جیم کوئیک

مترجم: نرگس محمندی

ویراستار: زهرا صنوبری

صفحه‌آرا: افسانه رشیدیان

طراح جلد: فرید نبی‌خواه

چاپ اول، ۱۴۰۰

چاپ آسمان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۱۴-۲۹-۶

حق هرگونه چاپ و انتشار محفوظ است.

۹۹۰۰۰ تومان

---

مشهد، خیابان دانشگاه، بین خیابان کفایی و میدان شریعتی پلاک ۴۶۷، نشر شمشاد

کد پستی: ۹۱۸۳۷۹۴۵۹۶

شماره تماس: ۰۵۱۳۸۴۳۳۱۵۷

اینستاگرام: @Shemshadpub

سایت: www.Shemshadpub.ir

ایمیل: shemshadpublishers@gmail.com

## فهرست

۷	مقدمه‌ی مترجم
۹	پیش‌گفتار
۱۵	مقدمه
۲۱	فصل اول: ذهن‌ت را آزاد کن!
۲۳	۱. نامحدود شدن
۴۳	۲. چرا این مسئله اهمیت دارد؟
۵۷	۳. ذهن نامحدود شما
۷۲	۴. چگونه این کتاب (یا هر کتابی را) را بخوانیم و به ذهن بسپاریم؟
۸۹	فصل دوم: ذهنیت نامحدود (پرسش چه چیز؟)
۹۳	۵. کنکاش باورهايمان
۱۱۵	۶. هفت دروغ در مورد یادگیری
۱۳۷	فصل سوم: انگیزه نامحدود (پرسش چرا؟)
۱۴۱	۷. قصد
۱۵۷	۸. انرژی
۱۷۹	۹. گام‌های ساده و کوچک
۱۹۷	۱۰. جریان
۲۰۹	فصل چهارم: راهکارهای نامحدود (پرسش چگونه؟)
۲۱۲	۱۱. تمرکز
۲۲۲	۱۲. مطالعه
۲۴۱	۱۳. حافظه
۲۶۶	۱۴. تندخوانی
۲۸۶	۱۵. اندیشیدن
۳۰۹	کلام آخر
۳۱۲	برنامه‌ی دهروزه‌ی شروع به روش کوییک

چشمه است و این از پرسش و گمانی که در مورد وجود گیتی در حال درجه‌های ذهنی است. آنچه به نظر می‌رسد در مورد این پرسش‌های مابقی فصل مراد است. این پرسش‌ها در این کتاب به صورت مضمونی و نظریاتی مطرح شده و به نظر می‌رسد که در این کتاب مراد است. آنچه به نظر می‌رسد در مورد این پرسش‌های مابقی فصل مراد است. این پرسش‌ها در این کتاب به صورت مضمونی و نظریاتی مطرح شده و به نظر می‌رسد که در این کتاب مراد است.

نکته دیگر این است که در این کتاب مراد است. آنچه به نظر می‌رسد در مورد این پرسش‌های مابقی فصل مراد است. این پرسش‌ها در این کتاب به صورت مضمونی و نظریاتی مطرح شده و به نظر می‌رسد که در این کتاب مراد است. آنچه به نظر می‌رسد در مورد این پرسش‌های مابقی فصل مراد است. این پرسش‌ها در این کتاب به صورت مضمونی و نظریاتی مطرح شده و به نظر می‌رسد که در این کتاب مراد است.

نکته دیگر این است که در این کتاب مراد است. آنچه به نظر می‌رسد در مورد این پرسش‌های مابقی فصل مراد است. این پرسش‌ها در این کتاب به صورت مضمونی و نظریاتی مطرح شده و به نظر می‌رسد که در این کتاب مراد است. آنچه به نظر می‌رسد در مورد این پرسش‌های مابقی فصل مراد است. این پرسش‌ها در این کتاب به صورت مضمونی و نظریاتی مطرح شده و به نظر می‌رسد که در این کتاب مراد است.

### فصل پنجم

واقعیت موجود طبق نظریات دانشمندان و کارشناسان این حوزه به شما راهکارهایی جهت اصلاح تفکر، خودباوری و تحول ارائه می‌دهد، نکاتی تحت عنوان «شروع به روش کوپیک» در انتهای هر بخش شما را به اجرای راهکارها و روش‌های مطرح‌شده در همان لحظه دعوت می‌کند. محققان، نویسندگان، ورزشکاران و چهره‌های سرشناس بسیاری با مطالعه کتاب نامحدود و ثبت نظرات خود در رابطه با تأثیرگذاری آن بر صحت و اعتبار محتویات آن تأکید کرده‌اند:

از جمله سایمون سینک، مربی ارتباطات استراتژیک در دانشگاه کلمبیا و نویسنده کتاب پرفروش «بازی بی‌نهایت»؛ دکتر رودی تانزی، از اساتید رشته عصب‌شناسی دانشگاه هاروارد، محقق در زمینه بیماری‌های مغز و آلزایمر و مدیر تحقیقات ژنتیک و کهنسالی در بیمارستان عمومی ماساچوست؛ ماریا شرایور، روزنامه‌نگار منتخب جوایز ای و بنیان‌گذار جنبش آلزایمر زنان و نویسنده پرفروش نیویورک تایمز؛ دکتر مایکل جی بروس، روان‌شناس بالینی، دارای بورس تخصصی پزشکی خواب، دارای فلوشیپ آکادمی پزشکی خواب آمریکا و نویسنده کتاب پرفروش «هدرت زمان»؛ آپرا وینفری، مطرح‌ترین مجری تلویزیونی سطح بین‌الملل و شناخته‌شده‌ترین زن کارآفرین در سرتاسر دنیا؛ پروفیسور لیزا مُسکنی، دانشمند علوم اعصاب و رییس مرکز نوآوری‌های علوم مغزی زنان، معاون کلینیک تخصصی آلزایمر در کالج پزشکی کورنل و نویسنده کتاب «ذهن دوایکس لارج»، الکس رودریگز، قهرمان لیگ حرفه‌ای بیسبال آمریکا، جی جی وبرجین، متخصص مطرح علوم تغذیه، مربی بدنسازی و تناسب اندام و نویسنده کتاب «رژیم وبرجین» و غیره.

در نسخه ترجمه، صرفاً اظهارنظر خانم انوشه انصاری، نخستین ایرانی فزانورد و اولین بانوی کیهان‌نورد در رابطه با کتاب نامحدود عنوان شده است: «به‌عنوان یک دختر جوان همواره آرزو داشتم سفر در فضا را تجربه کنم. آرزوهای بزرگ داشتن، چیزیست که همیشه مایلم به دیگران به‌خصوص به نسل جوان امروز بیاموزم. جیم کوپیک نیز چنین دیدگاهی را به اشتراک می‌گذارد، اینکه اگر بتوانی به پتانسیل نامحدود خود پی ببری، دیگر هیچ چیز نمی‌تواند تو را عقب نگه‌دارد. کتاب نامحدود نه‌تنها شما را باهوش‌تر می‌کند، بلکه به شما کمک می‌کند آرزوهایی بزرگ داشته باشید.»